Rezept

Honighappen

Ein Rezept von Honighappen, am 14.11.2026

Zutaten

100 g	Zucker
1 Stück	(ca. 4 cm) dünn abgeschälte Schale von einer unbehandelten Zitrone
20 g	Hefe
100 ml	Milch
	¾ l Sonnenblumenöl zum Frittieren
1 TL	Zimtpulver zum Bestreuen
4 EL	Zitronensaft
250 g	Mehl
1 Prise	Salz
1 EL	Honig
50 ml	Sonnenblumenöl
	Öl für die Hand und den Löffel

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Für die Zuckerlösung in einem Topf Zucker, Zitronensaft und -schale mit 300 ml Wasser verrühren, aufkochen und 2 Min. offen kochen. Abkühlen lassen.

2. Das Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde eindrücken, das Salz auf den Rand streuen. Hefe und Honig in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen, in die Mehlmulde gießen, mit Mehl vom Rand verrühren und zugedeckt kurz stehen lassen.

3. Milch mit dem Öl lauwarm erwärmen, mit dem Vorteig verrühren, dann alles zu einem elastischen, recht weichen Teig verarbeiten. Mit dem Rührlöffel 1 Min. kräftig durchschlagen, an einem warmen Platz zugedeckt 30 Min. gehen lassen. Dann den Teig nochmals kräftig durchschlagen.

4. Das Öl in einem Frittiertopf auf 175° erhitzen oder so lange, bis an einem hineingehaltenen Holzspieß Bläschen aufsteigen. Ein Schüsselchen mit 2-3 EL Öl bereit stellen, einen Teelöffel bereit halten.

5. Die linke Handfläche mit Öl einreiben. Mit dem Teigschaber eine kleine Portion Teig in die linke Hand geben, die Hand schließen und zwischen Daumen und Zeigefinger eine Kugel, etwas größer als eine Haselnuss, herausdrücken. Den Teelöffel in Öl tauchen, die Kugel abnehmen, in das heiße Fett geben und goldbraun frittieren.

6. Auf diese Weise den gesamten Teig verarbeiten und ausbacken. Mit einem Schaumlöffel die Kugeln im heißen Öl immer wieder wenden, herausnehmen, auf Küchenpapier entfetten und etwas abkühlen lassen. Die Happen kurz in der Zuckerlösung wenden und auf einen Servierteller legen, leicht mit Zimt bestreuen.