



## **„Loukoumádes“ – griechische Honigbällchen**

### **Ein Rezept von Nadia-Alexia Challah**

#### **Zutaten (für vier Portionen – circa 20 Stück):**

200 g Weizenmehl  
200 ml warmes Wasser  
1 TL griechischer Honig  
1 Päckchen Trockenhefe  
1 Prise Salz  
1 Spritzer Essig

200 ml griechischer Honig (z.B. Thymian-, Pinien- oder Orangenhonig)  
gemahlener Zimt  
4 EL gehackte Walnüsse/ Pistazien oder Sesamsaat als Topping

Circa 500 ml Sonnenblumenöl

#### **Zubereitung:**

Zunächst den Teelöffel Honig mit der Hefe in warmem Wasser auflösen und kurz warten, bis sich Bläschen bilden. Anschließend in einer großen Schüssel Mehl und Salz miteinander mischen. Das warme Wasser mit dem aufgelösten Honig, der Hefe sowie einem Spritzer Essig zum Mehl geben und mit den Händen vermengen. Dabei den Teig durch leichtes Schlagen ein bisschen auflockern. Die untergerührte Luft macht die Loukoumádes beim Backen luftiger und der Essig macht sie knuspriger. Der Teig sollte feine Blasen werfen. Anschließend den Teig abdecken und an einem warmen Ort für circa 30 bis 40 Minuten gehen lassen.

In einem tiefen Topf das Pflanzenöl stark erhitzen. In einem kleinen Töpfchen den Honig leicht erwärmen, damit er flüssiger und warm wird. Die richtige Öltemperatur erkennt man, indem man einen Zahnstocher ins heiße Öl taucht. Wenn sich am Zahnstocher kleine Bläschen bilden, ist das Öl heiß genug.

Nachdem der Teig aufgegangen ist, mit einer Hand etwas Teig nehmen, eine Faust machen (dabei Zeigefinger und Daumen etwas geöffnet lassen) und den Teig durch Daumen und Zeigefinger pressen. In die andere Hand einen Löffel nehmen und eine kleine Kugel von dem gepressten Teig abstechen. Die Kugel direkt in das heiße Öl fallen lassen. So die Loukoumádes nacheinander frittieren. Die Kugeln mit einer Schöpfkelle aus dem Öl nehmen, sobald sie eine goldene Farbe angenommen haben, und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Anschließend in eine Servierschale legen, mit dem warmen Honig beträufeln und Zimt und gehackte Walnüsse darüber streuen. Warm servieren!