

Selbstgemachter Honigwein (Met)

Selbstgemachter Honigwein (Met)

Honigwein aus Wasser, Honig und Hefe — einfach herzustellen, braucht aber Zeit und Geduld.

Beschreibung

Met (auch Honigwein genannt) ist eines der ältesten fermentierten Getränke der Menschheit. Über eines muss man sich bei der Herstellung im Klaren sein: Ein richtiger, ausgegorener Met entsteht nicht in ein paar Stunden oder Tagen, er braucht mehrere Wochen zur Gärung. Nach der Gärung sollte man den Wein mindestens noch ein paar Wochen, wenn nicht sogar Monate, in der Flasche ruhen lassen — zugunsten eines runden Geschmacks.

Zeitaufwand

- Vorbereitung: ca. 1 Stunde
 - Gärung: 2–3 Wochen
 - Nachreifen: 4–6 Wochen (optimal: mehrere Monate)
 - Gesamt: ca. 2–3 Monate bis zum Genuss
-

Bilder

[Platzhalter für Bilder]

Benötigte Utensilien

Menge	Utensil
1x	Gärballon (10 l, Glas oder Kunststoff)
1x	Gäraufsatz / Gummistopfen
1x	Thermometer
1x	Lebensmittelschlauch (ca. 2 m lang, 8-12 mm dick)
nach Bedarf	Flaschen mit Korken
1x	Alkoholmeter

Zutaten

Menge	Zutat
6 l	Wasser
3 kg	Honig
5 Tbl.	Hefenährsalz
0,6 l	Apfelsaft, naturtrüb
1 Fl.	Reinzuchtheфе (Portweinheфе empfohlen)
Nach der Gärung:	
35 ml	Kieselsol (zur Klärung)
nach Bedarf	Schwefelpulver (zur Konservierung)

Anleitung

1. **Vorbereitung:** Alle Utensilien gründlich reinigen. Ein 10-l-Gärballon eignet sich für diese Menge.
 2. **Honig erhitzen:** Honig im Wasserbad vorsichtig auf maximal 50 °C erwärmen. Parallel das zuzugebende Wasser ebenfalls erwärmen.
 3. **Ansatz mischen:** Honig langsam unter ständigem Rühren in das warme Wasser geben. Nach vollständiger Auflösung etwas abkühlen lassen.
 4. **Hefe zugeben:** Unterhalb von ca. 40 °C das Hefenährsalz, die Reinzuchtheife und den Apfelsaft zugeben.
 5. **Gärballon füllen:** Den Ballon befüllen — dabei 5 % des Inhalts frei lassen, damit der Schaum nicht den Gäraufsatz hochsteigt.
 6. **Verschluss:** Ballon mit Gummikappe und Gäraufsatz verschließen.
 7. **Gärung begleiten:** Täglich den Inhalt des Ballons durch Schwenken durchmischen. Ca. 2–3 Wochen bei Zimmertemperatur gären lassen.
 8. **Erstes Abziehen:** Den klaren Wein vorsichtig durch den Schlauch abziehen (ansaugen und dann von selbst laufen lassen), sodass nur der Hefeschlamm am Boden bleibt. In einen zweiten, sauberen Ballon umfüllen.
 9. **Weitergärung:** Nach einer weiteren Woche hat sich erneut Hefe abgesetzt — jetzt schwefeln.
 10. **Klärung:** Falls nicht selbsttätig klar, Kieselöl zugeben. Der Wein sollte einen Tag danach abgefüllt werden.
 11. **Abfüllen:** Zum zweiten Mal abziehen, in Flaschen füllen und verkorken.
 12. **Reifung:** Mindestens 4–6 Wochen lagern — länger ist geschmacklich besser.
-

Tipps & Variationen

- Für mehr Honigaroma: aromatischen Waldhonig statt Akazienhonig verwenden.
 - Honig sollte nicht zu stark oder zu lange erhitzt werden, sonst werden hitzeempfindliche Inhaltsstoffe zerstört.
 - Bei zu viel Luftschläg im Ballon besteht die Gefahr der Essigbildung.
 - Bei laufender Gärung den Ansatz etwas wärmer lagern.
-

Quelle

[Chefkoch.de — Selbst gemachter Honigwein](#) (erweitert von Andreas Börner, met.andreas-boerner.de)

Revision #1

Created 2026-05-26 14:09:05 UTC by Admin

Updated 2026-05-26 14:09:05 UTC by Admin