

***Leckerer gegen Hüftgold
im Kochstudio der AggerEnergie
Januar/Februar 2019***

Erdbeer-Shake

Orangen-Champignon-Salat
Linsen mit grünem Spargel

Ananas-Cracker
Garnelenspieße

Bunte Kohlsuppe

Gegrillte Weintrauben-Spieße
mit Süßkartoffeln
Cajun-Chicken

Himbeer-Quark-Parfait
Pflaumen-Crostata

AggerEnergie Kochstudio 015158030122
Inge Schmidt-Clemens

Erdbeer-Shake

Für 1 Portion

| | | |
|--------|----------------------|----------------------------|
| 100 g | Erdbeeren, TK | und |
| ½ | Banane | und |
| 1 EL | Limettensaft | und |
| 250 ml | Orangensaft | und |
| 1 EL | Mandeln, gemahlen | im Mixer pürieren und mit |
| 1 Pr. | Zimt | und |
| | Honig | nach Geschmack abschmecken |

Variation: den Fruchtansatz auf mehrere Gläser verteilen und mit Sekt oder Prosecco auffüllen

Orangen-Champignon-Salat mit Grünkohl

Für 4 Portionen

| | | |
|-------|--------------------|--|
| 500 g | Steinchampignons | putzen, ggf. vom Stiel befreien und in 3 cm dicke Scheiben hobeln. |
| 1 | Paprikaschote, rot | waschen, entkernen und in feine Streifen hobeln. |
| 1 | Zwiebel, rot | abziehen und in feine Ringe hobeln. |
| ½ Bd. | Koriander | Blättchen abzupfen. |
| 1 | Chili, rot | entkernen und fein hacken. |
| 10 g | Ingwer | schälen und fein reiben |
| 1 | Avocado | halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. |
| 4 | Grünkohlblätter | waschen, den Strunk entfernen. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. |
| 1 | Orange (Bio) | heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale dünn abreiben. Orange schälen wie einen Apfel, filetieren und in ca. 1cm große Stücke schneiden |
| 1 ½ | Limette (Bio) | heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale dünn abreiben. Limetten auspressen. |
| | | Alle Zutaten bis auf Avocado und Orange mischen und mit |
| 1 Pr. | Zimt | und |
| 1 Pr. | Piment | und |
| etwas | Meersalz, grob | und |
| | Pfeffer, schwarz | würzen. |
| | | Portionieren und mit den Avocado und Orangenstücken belegen |

Linsen mit grünem Spargel

Für 4 Portionen

| | | |
|------------------------------|---|--|
| 1-2 | Chilischoten, rot | waschen, putzen, entkernen und in dünne Ringe schneiden. |
| 1 Stück | Ingwer, 8 cm | schälen und in dünne Streifen schneiden. |
| 2-3 | Knoblauchzehen | abziehen und fein würfeln. Zusammen mit Ingwer und Chili in einem mittelgroßen Topf in 1 Min. anbraten. |
| 1 EL 250 g | Butterschmalz Linsen, unterschiedliche Sorten | zugeben. Aber bitte die unterschiedlichen Garzeiten berücksichtigen. |
| 1 TL 1 700 ml 500 g | Kurkuma Nelke Gemüsebrühe Spargel, grün im Winter auch TK | und zugeben und mit ca. auffüllen. 30 Min. köcheln |
| | | waschen, harte Enden abschneiden und evtl. das untere Drittel abschälen. Die Spargelstangen schräg in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit |
| 1 EL | Butterschmalz | 5 Min. braten und dabei ständig rühren. |
| | Salz | leicht salzen |
| 1 Bd. | Petersilie | waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken |
| | | Den Spargel und die Petersilie unter die Linsen heben nochmals abschmecken. |

Tipp: Anstelle von Spargel können auch Möhren genommen werden

Was für Zwischendurch

Ananas-Cracker

Für 1 Portion

| | | |
|---------|-----------------------------|--|
| 1 | Ananas, frisch | In 4-6 Stücke schneiden. |
| Scheibe | | |
| 4-6 | Reis-Cracker | mit |
| 30-40 g | Kräuterfrischkäse (8g Fett) | bestreichen. |
| | | Ananasstücke auf den Frischkäse legen. |

Garnelenspieße

Für 1 Portion

| | | |
|-----------|-------------------|-----|
| 3 | Tiefsee-Garnelen | und |
| 3 | Cocktail- Tomaten | und |
| 3 Blätter | Basilikum | |

Je 1 Tomate, 1 Garnele und 1 Blatt Basilikum auf einen Holzspieß stecken.

Bunte Kohlsuppe

Zutaten für 4 Portionen
Pro Portion 155 kcal

| | | |
|-----------|-------------------|---|
| 500 g | Weißkohl | putzen, vierteln, Strunk entfernen Die Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden. In einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. |
| 2 Stangen | Staudensellerie | putzen, waschen und in Streifen schneiden. |
| 1 | Zwiebel | und |
| 1 | Knoblauchzehe | beides abziehen und fein würfeln |
| ½ TL | Kreuzkümmel | mörsern |
| 2 | Bioorangen | heiß abwaschen. Von ½ Orange die Schale ganz dünn abreiben. Die Orangen schälen wie einen Apfel, so dass auch die weiße Haut entfernt ist. Die Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen und würfeln. |
| 1 EL | Öl | Die Zwiebel in einem großen Topf in bei kleiner Hitze 2 Min. dünsten. Knoblauch und Kreuzkümmel zugeben. 1 Min. mitdünsten. Kohl, Sellerie und Orangenschale zugeben und kurz mit garen. Mit ablöschen und 15-20 Min. leise köcheln lassen, bis der Kohl bissfest ist. |
| 1 l | Gemüsebrühe | |
| 1 Kopf | Radicchio, klein | putzen, vierteln und vom Strunk befreien. Die Radicchiostücke in Streifen schneiden und in warmem Wasser waschen. |
| 1 Bd. | Petersilie, glatt | abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. |
| 250 g | Lachs | abbrausen, würfeln, mit Orangenfilets, Radicchio und Petersilie mischen. |
| | Salz, Pfeffer | Suppe mit abschmecken, aufkochen. Flamme ausschalten oder von der heißen Platte ziehen Fisch-Orangenmischung in die Suppe geben und 1-2 Min. zugedeckt ziehen lassen. |

Mit einer Scheibe Vollkornbrot servieren.

Gegrillte Weintrauben-Spieße mit Süßkartoffeln

Zutaten für 4 Portionen
Pro Portion ca. 415 kcal

| | | |
|--------|---|---|
| 12 | Holzspieße | in kaltem Wasser einweichen |
| 800 g | Süßkartoffeln | waschen, schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. in kochendem Salzwasser 3 Min. garen. Abgießen, auf einer Platte ausdampfen lassen und von beiden Seiten mit |
| 2 EL | Olivenöl | einpinseln |
| 300 g | Weitrauben, grün und rot | waschen, abzupfen und abwechselnd auf die Spieße stecken. |
| 60 g | Datteln ohne Stein | halbieren |
| ½ Bd. | Koriander | und |
| 1 Bd. | Thai-Basilikum | waschen, trocknen, Blättchen abzupfen und mit den Datteln und |
| 100 g | Cranberries | und |
| 3-4 EL | Reisessig, schwarz (ersatzweise Balsamico) | und |
| 2 EL | Erdnussöl | und |
| 3-4 EL | Sojasauce | und |
| 1-2 TL | Zucker, braun | mischen |
| | | Die Süßkartoffeln unter oder auf dem Grill ca. 3 Min. pro Seite garen. Anschließend in der Dattel-Kräutermischung vorsichtig schwenken 20 Min. ziehen lassen Die Weintraubenspieße für ca. 1 Min. auf oder unter den Grill legen. Dabei mehrmals drehen. |
| | | Die Weintraubenspieße zu den lauwarmen Süßkartoffeln anrichten. Mit |
| | Chiliflocken oder Pfeffer, rot | garnieren |

Cajun- Chicken

Zutaten für 8 Portionen
Ca 100 kcal

16 Holzspieße In kaltem Wasser einweichen

Cajun-Barbecue-Gewürz
 4 EL Pfeffer, schwarz und
 1 EL Fenchelsamen und
 1 EL Kreuzkümmelsamen und
 2 EL Senfkörner und
 4-6 Chilischoten, getr. zerreiben. Ergibt ca. 1 EL
 Die Gewürze in einem Topf ohne Fett rösten bis sie duften. Aus dem Topf nehmen und fein mahlen. Mörser, elektrische Kaffeemühle...
 Die gemahlene Gewürze mit
 1 EL Oregano, getr. mischen

Für das Huhn
 1 Maracuja, frisch halbieren. Das Fruchtfleisch samt den Kernen oder auslösen
 2 EL Maracujasaft
 1 Knoblauchzehe pellen und fein würfeln. Mit Maracuja,
 1 TL Zuckerrübensirup/ und
 Honig
 1 EL Barbecue-Gewürz und
 2 EL Rapsöl mischen

400 g Hähnchenbrustfilet Kalt abbrausen, trocken tupfen und in lange dünne Streifen schneiden.
 Das Fleisch leicht salzen und in der Marinade 15-30 Min. ziehen lassen.

Den Backofengrill vorheizen
 Hähnchenbruststreifen aus der Marinade nehmen und wellenförmig auf die Holzspieße stecken.
 Von jeder Seite 2-3 Min. grillen

Zu den Süßkartoffeln servieren

Himbeer-Quark-Parfait

8 Portionen, pro Portion ca. 115 kcal

| | | |
|-------|---------------|-----------|
| 300 g | Magerquark | und |
| 200 g | Kefir (1,5 %) | und |
| 150 g | Schmand | und |
| 3 EL | Zucker | verrühren |

| | | |
|-------|--------------|---|
| 250 g | Himbeeren TK | pürieren |
| 200 g | Himbeeren TK | Das Püree und unter die Quarkmasse rühren. In Portionsschälchen füllen und in den Tiefkühler stellen |

Für die Deko

| | | |
|-------|--------------------------|---|
| 20 g | Edelbitterschokolade | Mit dem Sparschäler in feine Späne hobeln |
| 100 g | Beeren, frisch, gemischt | |

Das Parfait halb gefroren, mit Beeren und Schokolade garniert servieren

Pflaumen-Crostata

Ergibt 12 Stücke, pro Stück ca. 150 cal

| | | |
|--------|----------------------------|--|
| | | Mürbeteig |
| 200 g | Weizenmehl Typ 1050 | und |
| 1 TL | Backpulver | und |
| 2 EL | Rohrzucker | und |
| 1 TL | Zitronenschale, abgerieben | und |
| 60 g | Magerquark | und |
| 60 g | Halbfettbutter | und |
| 1-2 EL | Wasser, kalt | alle Zutaten zu einem Teig verkneten 15 Min. abgedeckt kalt stellen. Danach für die Größe einer Springform mit 26 cm Durchmesser ausrollen. Rand mit einplanen und in die mit Backpapier ausgelegte Form geben. Nochmals 15 Min. kalt stellen. Evt. TK mit |
| 300 g | Brombeeren, frisch oder TK | mit |
| 1 EL | Orangensaft aus Orange | und |
| 40 g | Gelierzucker 3:1 | aufkochen und 4-5 Min. kochen lassen. umfüllen und erkalten lassen 2-3 EL für später abnehmen. |

Backofen auf 190°C vorheizen

| | | |
|-------|----------|---|
| 700 g | Pflaumen | Teigboden mit dem Brombeermus bestreichen und mit waschen, halbieren und entkernen, belegen 30 – 35 Min. backen. Zurückgestelltes Brombeermus mit restlichem Orangensaft sirupartig einkochen und nach dem Backen auf den fertigen Kuchen streichen |
|-------|----------|---|