

***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
-------	----------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------