Kulinarische Erlebnisreise ins Reich der Aromen

März 2023

Indisches Naan Brot mit
Gurken Joghurt Raita

Spinat-Schafskäse-Pastete

Gemüse-Tajine mit Couscous

Orientalische Hackbällchen

Avocado Frischkäse Mousse mit Limette

AggerEnergie Kochstudio
02261 3003-120
vera.zielberg@aggerenergie.de

Indisches Naan Brot

Für 6 Fladen

150 ml	lauwarme Milch	mit
1 EL	Zucker	und
2 TL	Trockenhefe	in eine große Tasse geben und 10 Minuten gehen lassen.
500 g	Mehl	in eine Schüssel geben,
½ TL	Salz	und
1 TL	Backpulver	und
1 EL	Zucker	untermischen. Aufgelöste Hefe,
2 EL	Pflanzenöl	
150 ml	Vollmilchjoghurt	und
1	Ei	zugeben und 10 Minuten kneten, zu einer Rolle formen. Frischhaltefolie mit
	Öl	bepinseln. Teig darin fest einrollen und 1 Stunde gehen lassen.
	Mehl	Teig in 6 Teile teilen, mit wenig flach ausrollen.
	Öl	Backofen mit einer feuerfesten Pfanne oder Backblech auf 250 °C vorheizen, evtl. mit bepinseln. Fladen darauf geben, auf einer Seite braten, bis er Blasen wirft. Dann kurz umdrehen und die andere Seite bräunen.

Variation: Fladen können auch auf dem Herd in einer beschichteten Pfanne gebraten werden.

Gurken Joghurt Raita

1	Salatgurke	entkernen und ungeschält raspeln.
2	Frühlingszwiebeln	fein hacken.
1	Ingwerstück, klein	schälen und fein reiben.
2 EL	Pfefferminzblätter, frisch	fein hacken.
375 ml	Naturjoghurt	mit den Zutaten verrühren. Mit
	Salz	
	Pfeffer	
	Zitronensaft	
	Honig	würzen. Im Kühlschrank ziehen lassen und mit dem Naan Brot servieren.

Spinat-Schafkäse-Pastete

(24 Stücke)

100 g	Rosinen	mit heißem Wasser übergießen und 20 Minuten quellen lassen.
1	Möhre	schälen, grob raspeln.
600 g	Blattspinat	waschen, trocken schütteln, grob hacken.
2	Knoblauchzehen	und
2	Zwiebeln	abziehen und fein würfeln.
2 EL	Öl	in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch mit Zwiebeln und Möhrenraspel darin andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Dann alles zum Abtropfen in ein Sieb geben. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
1	Ei	trennen.
250 g	Schafskäse	mit
2	Eiern	Eiweiß und
50 ml	Milch	pürieren. Die Creme mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel würzen. Abgetropfte Rosinen, Möhren-Spinat-Gemüse und Käsecreme mischen. Backblech einfetten.
3	Filoteigblätter	mit etwas Öl einpinseln, hineinlegen und im Ofen ca. 5 Minuten vorbacken. Spinat-Mix auf dem vorgebackenen Filoteig verteilen und mit den übrigen Teigblättern bedecken. Übriges Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen, Teigoberfläche damit einstreichen, mit Sesam bestreuen. Mit spitzem Messer auf der Pasteten-Oberfläche ca. 24 Stücke markieren. Die Pastete im heißen Ofen in ca. 25 Minuten goldgelb backen. Abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Gemüse-Tajine (Orientalischer Gemüse-Eintopf)

Zutaten für 4 Portionen

1	große Zwiebel	und
2	Knoblauchzehen	abziehen.
20 g	Ingwer	schälen. Alles fein würfeln.
2 EL	Öl	In einer Tajine oder einem Schmortopf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin bei kleiner Hitze andünsten.
1 TL	Paprikapulver	geräuchert
1 TL	Koriander	gemahlen
1	Zimtstange	dazugeben und kurz mit anrösten.
2 TL	Harissa	
800 ml	Gemüsebrühe	
400 g	stückige Tomaden	aus der Dose und
1 TL	Ras el Hanout	dazugeben, aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten offen köcheln lassen. Inzwischen
400 g	Aubergine	waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne
3 EL	Olivenöl	erhitzen. Die Auberginenwürfel darin anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind, dann mit
Salz und	Pfeffer	würzen.
200 g	Petersilienwurzel	und
100 g	Möhren	schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
1	Grüne Paprika	putzen und in Streifen schneiden.
500 g	Tomaten	waschen
100 g	Getrocknete Aprikosen	halbieren.
1 Dose	Kichererbsen (265g)	auf ein Sieb abgießen und kalt abbrausen.

Paprika, Tomaten, Kichererbsen und Aprikosen in die Sauce geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen,
bis das Gemüse gar ist. Die Aubergine unterrühren. Zimtstange herausnehmen.. Die Tajine mit Salz, Zucker Ras el Hanout abschmecken.
Dazu passt Couscous oder Reis.

Tipp: In die Tajine klein gehackte Minze geben.

Hackbällchen orientalisch

Zutaten für 4 Portionen

60 g	Mandelstifte	in einer Pfanne ohne Fett rösten. In eine größere Schüssel geben.
100 g	Zwiebel	und
1	Knoblauchzehe	abziehen und fein würfeln
1	Chilischote	halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Alles in
1 EL	Olivenöl	glasig dünsten und zu den Mandeln in die Schüssel geben.
100 g	Datteln	klein würfeln, in die Schüssel geben
500 g	Hackfleisch, halb und halb	und
1	Ei	und
1 EL	Senf	und die abgeriebene Schale von
1	Limette	und
½ TL	Garam Masala, Salz	in die Schüssel geben und alles zu einem glatten Teig verkneten.
		Mit angefeuchteten Händen ca. 20 kleine Bällchen formen. Leicht in
	Semmelbröseln	wenden und in
	Olivenöl	rundherum anbraten bis sie braun sind, dann in eine feuerfeste Form geben und im Backofen fertig garen.

Avocado Frischkäse Mousse mit Limette

Für 6 Portionen (Thermomix-Rezept)

		Von
1	Bio-Limette	4 cm Schale mit
80 g	Zucker	15 Sekunden, Stufe 10 pulverisieren.
2	Avocados	reif, in Stücken
20 g	Limettensaft	und
200 g	Frischkäse	und
150 g	Joghurt 3,5 %	zugeben und 20 Sekunden
		Stufe 6 fein pürieren.
		Mousse in 6 kleine Gläser füllen und kaltstellen.
30 g	Zucker	
1	Vanillezucker	
10 g	Limettensaft	
300 g	Himbeeren TK	aufgetaut, 10 Sekunden/Stufe 10 fein pürieren.
		Püree durch ein feines Sieb passieren,
		auf der Avocado-Creme verteilen und servieren.