

Urlaubserinnerungen- Leckerer aus dem Süden AggerEnergie-Kochstudio im September 2018

Linsenbällchen mit Gurkenjoghurt

Crostini mit Nektarinen-Zucchini-Chutney

Frittata mit Allerlei

Gebackener Schafskäse mit Tomaten-Oliven-Salat

Dorade in Salzkruste

Kanarische Kartoffeln mit Mojo-Sauce

Tarte au citron mit Aprikosen

Mousse au chocolat

Linsenbällchen und Gurkenjoghurt mit Minze

Zutaten für 6 Portionen

1 kleine	Zwiebel	und
1	Knoblauchzehe	abziehen, fein würfeln,
1	Möhre	schälen und fein würfeln. In
2 EL	Olivenöl	in einem Topf anbraten, beiseite stellen.
400 g	Linsen, rot	und
4 EL	Korinthen	in
800 ml	Wasser	bei kleiner Hitze ca. 20-30 Min. garen, bis sie weich, nach 15 Minuten 1/3 der Linsen herausnehmen und beiseite stellen. Restliche offen weiter garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
		Die Linsen mit dem Mixstab pürieren, kräftig mit
1 EL	Kreuzkümmel, gemahlen	und
	Salz, Pfeffer	
	Zitrone	abschmecken. Zwiebeln und ganze Linsen unterheben.
1-2	Eier	und
	Semmelbrösel	zugeben und abkühlen lassen.
		Aus der Linsenmasse mit feuchten Fingern kleine Bällchen formen und diese in heißem
	Olivenöl	5 Min. frittieren. Dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Gurkenjoghurt mit Minze

Von

1 Bd.	Minze	einen Zweig zur Seite legen. Von dem Rest die Blättchen abzupfen
2	Knoblauchzehen	abziehen und mit den Minzeblättchen sehr fein hacken.
400 g	Salatgurke	waschen, schälen, längs halbieren, entkernen und sehr fein würfeln.
400 g	Vollmilchjoghurt	mit Minze, Knoblauch, Gurke und
1 EL	Olivenöl	verrühren. Mit
	Salz, Pfeffer	und
1 Prise	Koriander, gemahlen	und
1 EL	Zitronensaft	abschmecken.
		Etwa 2 Std. kalt stellen und der übrigen Minze garniert servieren.

Dazu passt Fladenbrot

Crostini mit Nektarinen-Zucchini-Chutney

Chutney für 4 Gläser à 350 ml

750 g Nektarinen	halbieren und entsteinen, Fruchtfleisch grob würfeln.
250 g gelbe Zucchini	putzen, in kleine Würfel schneiden.
150 g Schalotten	pellieren, in Spalten schneiden.
60 g Ingwer	pellieren, fein würfeln.
1 rote Chilischote	entkernen, Fleisch fein würfeln.
1 Knoblauchzehe	pellieren, fein hacken.
	Alles mit
100 g braunem Zucker	und
½ TL Salz	und
125 ml Weißweinessig	
3 TL Senfkörner	
½ Zimtstange	und
50 ml Wasser	in einen Topf geben, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Zimtstangen entfernen.
	Heißes Chutney randvoll in Gläser füllen, diese verschließen und stürzen. Nach 5 Minuten umdrehen, abkühlen lassen.

Für die Crostini

20	Scheiben Baguette	mit insgesamt
8 EL	Olivenöl	bepinseln, unter dem Grill oder in der Pfanne goldbraun rösten.
2	Kugeln Büffelmozzarella	in Stücke zupfen. 2 Gläser Chutney auf den Brotscheiben verteilen, mit Mozzarella belegen, mit
3	Stielen Lavendelblüten od. Thymianblüten	und
40 g	Pinienkerne, geröstet	und mit grobem Meersalz bestreuen und servieren.

Tipp: Chutney hält sich verschlossen ca. 6 Wochen, nach Anbruch ca. 1 Woche im Kühlschrank.

Ofenfrittata mit Allerlei

Für ca. 40 Stücke

Backpapier	Eine Backform ca. 18 cm x 25 cm mit
Olivenöl	auslegen, mit
	bestreichen.
1 Knoblauchzehe, zerdrückt	und
4 Frühlingszwiebel, gehackt	und
1 grüne Paprika, in Würfel	und
1 rote Paprika, in Würfel	in einer Pfanne mit
1 EL Olivenöl	andünsten, nicht bräunen. Abkühlen
	lassen. Mit
400 g Kartoffel, gekocht Pellkartoffeln, geschält, gewürfelt	mischen.
5 Eier, Kl. M	mit
100 g saure Sahne	und
175 g mittelalter Gouda, gerieben	
3 EL Schnittlauchröllchen	vermengen. Abgekühltes Gemüse
	unterheben, mit
Salz	
Pfeffer	kräftig würzen.

Mischung in die Backform geben und Oberfläche glatt streichen. Im heißen Backofen bei Gasstufe 2 / 190 °C ca. 30 Minuten goldbraun backen. (bis Mischung Bläschen bildet und innen stockt). Vorsichtig auf ein Brett kippen, Folie entfernen.

Abkühlen lassen, in 48 Quadrate schneiden, mit Holzspießen bestücken und servieren.

Variationen: Zugabe von Kräuter, Spinat, Oliven, Kapern.

Als Deko z.B. Seranoschinken, kleine Tomaten, gebratene Garnelen, frische Feigen, Manchego, Rucola geben und mit Crema di Balsamico garnieren und servieren.

Gebackener Schafskäse mit Tomaten-Oliven-Salat

Für 6 Portionen

500 g Kirschtomaten	waschen, halbieren.
1 Bd. Frühlingszwiebeln	putzen und das Hellgrüne und Weiße in feine Ringe schneiden. Tomaten und Frühlingszwiebeln In einer Schüssel mischen.
2 Knoblauchzehen	pellieren und fein hacken. Die Hälfte des Knoblauchs mit
3 EL Olivenöl	und
2 EL weißem Balsamico	und
1 EL flüssigem Honig	und
Salz, Pfeffer	gut verrühren. Mit dem Salat und
150 g griechischen Kräuter-Oliven	mischen.
2 EL Olivenöl	Den restlichen Knoblauch mit mischen.
600 g Schafskäse	in Portionen schneiden.
1 Baguette	quer halbieren und in Portionsstücke schneiden. Schafskäse darauf verteilen und mit dem Knoblauchöl bepinseln.
1-2 Rosmarinzweige	abzupfen und über dem Käse verteilen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill 5-10 Min.
	Backen.
1 Bd. glatte Petersilie	waschen, Blätter abzupfen und unter den Tomaten-Olivensalat mischen, mit dem Käse servieren.

Ganzer Fisch im Salzmantel

Backofen auf 225 °C vorheizen.

- 1 ganzer Fisch (Dorade,
Lachsforelle, Wolfsbarsch,) waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen.
- 1/2 Bd. glatte Petersilie waschen, trocken tupfen. Die Hälfte davon in die
Bauchhöhle geben. Rest zur Seite legen.
- 3 Eiweiße schaumig schlagen. In einer Schüssel mit
2,5 kg grobes Meersalz oder
normales Salz und 100-200 ml Wasser mischen.
- 10 Lorbeerblätter unterheben. 1/3 der Mischung in Form eines Fisches
auf ein mit Backpapier belegtes Backblech oder eine Auflaufform geben. Restliche Petersilie
darauf legen. Fisch darauf geben. Mit dem restlichen Salz-Eiweiß-Gemisch umhüllen, es dürfen
keine Löcher entstehen.

Fisch je nach Größe im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 30-40 Minuten backen. Ofen
ausstellen und 10 Minuten bei angelehnter Backofentür ruhen lassen.

Salzkruste aufbrechen und Fisch mit Beilagen servieren.

Tipp: Fisch kann je nach Geschmack mit verschiedenen Kräutern, z.B. Rosmarin, Thymian
gefüllt werden.

Kanarische Kartoffeln mit Mojo-Sauce

Für 4 Portionen

1 kg kleine feste Kartoffeln

waschen und in einen Topf mit Wasser geben. Soviel Salz zugeben, dass die Kartoffeln nicht mehr zu Boden sinken, sondern oben schwimmen. Wie gewohnt kochen und abgießen. Kartoffeln in den Topf geben und den Topf auf der Herdplatte „rütteln“, bis sie runzelig werden und eine leichte weiße Salzkruste bekommen.

Moja feurig rot

Thermomix

1 TL Kreuzkümmel, ganz

in einer Pfanne ohne Fett rösten.

2 EL Mandeln

mit

3 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote, frisch

und

2 eingelegten Paprikaschoten

in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 7 zerkleinern.

½ TL Salz

120 g Olivenöl

und ca.

15 g Essig

und

1 EL Paprika, edelsüß

zugeben und 30 Sek./Stufe 5 vermischen, dann

2 Min./Stufe 10 homogenisieren und servieren.

Mojo grün

Thermomix

50 g	altbackenes Weißbrot	einweichen, dann gut ausdrücken, mit
2-3	Knoblauchzehen	
1	grüne Chilischote, entkernt	und
30 g	frische Korianderblätter	und
20 g	frische Petersilienblätter	in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern.

½ TL	Salz	
	Pfeffer	
1 Pr.	Kreuzkümmel	und
120 g	Olivenöl	und ca.
15 g	Essig	zugeben und 30 Sek./Stufe 5 vermischen.
		2 ½ Min./Stufe 10 homogenisieren und servieren.

Tipp: Die Konsistenz der Saucen kann man verändern, wenn man gemahlene Mandeln, eingeweichtes und ausgedrücktes Weißbrot oder gekochte Kartoffeln untermixt.

Zitronentarte

200 g Mehl mit
 50 g Zucker
 100 g Butter
 1 TL abgeriebene Zitronenschale
 1 P. Vanillezucker
 1 Eigelb verkneten, in einer Tarteform (28 cm) ausrollen. 2 Stunden im Kühlschrank kaltstellen, dann blind im heißen Backofen bei Gasstufe 3 / 200°C auf der 2. Schiene von unten ca. 10 Minuten vorbacken.

Für die Zitronencreme von
 2 Zitronen, unbehandelt die Schalen abreiben, Zitronen auspressen.
 4 Eier Kl. M sehr schaumig aufschlagen,
 180 g Zucker einrieseln lassen. Zitronensaft- und schalen unterrühren.
 1/8 L Schlagsahne fest schlagen und unter die Eimasse ziehen.

Creme auf den Boden gießen, im heißen Backofen bei Gasstufe 2 / 150 °C ca. 45 Minuten backen, bis die Creme fest und leicht gebräunt ist.

Nach dem Backen mit
 1 EL Puderzucker bestäuben, kurz (ca. 1 Min.) unter dem Backofen-Grill karamellisieren.

Mousse au chocolat

Für 4-6 Portionen

½ l Schlagsahne steif schlagen und kühl stellen.

300 g dunkle Schokolade
70 %

grob stückeln, damit sie sich schneller auflöst und in eine Schüssel mit rundem Boden geben.
Wasserbad herstellen und die Schokolade im heißen, nicht kochenden Wasser schmelzen.

2 Eier

in eine Schüssel mit rundem Boden geben und im Wasserbad zu einer dicklichen Creme aufschlagen.

Aufgelöste Kuvertüre in die dickliche Eierschaummasse gießen, alles gut miteinander zu einer geschmeidigen Masse verrühren und in die steifgeschlagene Sahne gießen. Miteinander verrühren, bis sich alles gut verbunden hat.

Die fertige Mousse in Portionsschälchen füllen und mit

Weißer

Schokoflocken

garnieren.