

Sommerküche
im Kochstudio der AggerEnergie
im August 2017

Crostini mit Nektarinen-Zucchini-Chutney

Kalte Gemüsesuppe

Mediterraner Nudelsalat mit Allerlei

Sommersalate mit Pfirsichen

Marinierte Fischspieße mit Melonensalsa

Lammspieße mit Zwiebelconfit

Mascarponecreme mit Cantuccini

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	pellern, in Spalten schneiden.
60 g	Ingwer	pellern, fein würfeln.
1	rote Chilischote	entkernen, Fleisch fein würfeln.
1	Knoblauchzehe	pellern, fein hacken.
100 g	braunem Zucker	Alles mit
½ TL	Salz	und
125 ml	Weißweinessig	und
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 Buffelmozzarella	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.

Kalte Gemüsesuppe

Für 10 kleine Portionen

120 g	Baguette (vom Vortag)	grob würfeln.
100 ml	kaltem Wasser	und
2-3 EL	Sherry-Essig	und
100 ml	Olivenöl	zu dem Brot geben und 30 Min. einweichen.
350 g	rote Paprika	vierteln, entkernen, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech geben. Im heißen Backofengrill ca. 10 Min grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. In einen Gefrierbeutel geben, abkühlen lassen, Haut abziehen, grob würfeln.
750 g	reife Tomaten (je nach Saison a.d. Dose)	den Stielansatz herausschneiden, grob würfeln.
50 g	Schalotten	und
2	Knoblauchzehen	pellieren, würfeln und in kochendem Wasser 20 Sek. blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
1-2 EL	Agavendicksaft	Brot mit der Einweichflüssigkeit, den Tomaten, Paprika, Schalotten, Knoblauch und
100 ml	kaltem Wasser	und ca.
	Salz	mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Mit
	Cayennepfeffer	und nach Geschmack mit
	Zucker	würzen. 1 Stunde kalt stellen.
	Sherry-Essig	
2	Eier	Als Suppeneinlage wahlweise vorbereiten: in 10 Min. hart kochen, abschrecken, schälen und würfeln.
30 g	Mandelblättchen	in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.
10	Koriandergrün	abzupfen.
		Suppe in Kaffeetassen oder Gläsern mit Ei, Mandelblättchen, Koriander und
50 ml	Olivenöl	anrichten.

Tipp: Damit die Suppe kalt bleibt, pro Tasse einen kleinen Eiswürfel hineingeben.
Garnelen in Olivenöl mit Chili und Knoblauch braten und als Speiß dazu servieren.

Mediterraner Nudelsalat mit Allerlei

Für ca. 6-8 Portionen

400 g Orecchiette (Öhrchennudeln) in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen, in ein Sieb geben, abtropfen lassen, dabei ca. 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln mit 2-3 EL Olivenöl in einer Schüssel mischen.

1,5 kg dicke Bohnen (oder TK 300 g gepalt) aus den Schoten palen.

200 g grüne Bohnen und
300 g Zuckerschoten in mundgerechte Stücke schneiden. Grüne Bohnen in kochendem Salzwasser mit 3 Minuten kochen, Zuckerschoten zugeben zugeben und 2 Minuten bissfest mitkochen.

Bohnenkraut

Abgießen, Wasser dabei in einem anderen Topf auffangen, Bohnen und Zuckerschoten kalt abschrecken.

Wasser nochmal aufkochen und dicke Bohnenkerne 2 Minuten kochen, abgießen und abschrecken. Bohnenkerne aus den Häuten drücken. Bohnenkerne zu den grünen Bohnen und Zuckerschoten geben.

2-3 Schalotten und
2 Knoblauchzehen pellen und in feine Würfel schneiden.
2 EL Olivenöl in einen Topf geben und Schalotten und Knoblauch darin 1 Minuten glasig dünsten, abkühlen lassen.

300 g Kirschtomaten waschen, trocknen und halbieren.
½ Bd. Bohnenkraut und
¼ Bd. Liebstöckel abzupfen und hacken.
200 g Feta in nicht zu kleine Stücke bröseln.

3-4 EL Weiweinessig Aufgefangenes Nudelwasser mit
4-5 EL Olivenöl und
2-3 TL Senf und
Salz und Pfeffer würzen. Alle vorbereiteten Zutaten mit zusätzlich
100 g schwarzen Oliven in eine große Schüssel geben, kurz ziehen lassen, nochmal abschmecken und servieren.

Sommersalate mit Pfirsichen

Für 6-8 Portionen

1-2	Stück Langpfeffer	im Mörser zerstoßen, mit dem Saft von
1	Orange	und
2 EL	Zitronensaft	und
1 EL	Senf	und
1 TL	Rohrzucker	
½ TL	Salz	
10 EL	Olivenöl	verrühren.
100 g	Haselnuss oder Mandelblättchen	in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseite stellen und abkühlen lassen.
250 g	gemischter Salat (Salatherzen, Mangold, Römer, Rucola, Sauerampfer,...)	verlesen, putzen, trocken schleudern und grob zupfen.
3	Stiele Zitronenmelisse	und
1 Bd.	Estragon	grob schneiden.
1 Bd.	Schnittlauch	in feine Ringe schneiden. Die Hälfte der Kräuter zum Dressing geben.
300 g	Ziegenfrischkäsetaler	je nach Personenzahl teilen oder zu Kugeln formen, mit den Haselnussblättchen ummanteln.
5	gelbe reife Pfirsiche	halbieren, entkernen und mit
2 EL	Olivenöl	bepinseln.
1	großer Zweig Rosmarin	grob hacken, Pfirsiche damit bestreuen, von beiden Seiten insgesamt 2-3 Minuten braten oder grillen.
1	reife Avocados	halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Spalten schneiden.
		Salat, restliche Kräuter mit Pfirsichen, Avocadospalten, Ziegenkäse in einer flachen großen Schüssel anrichten. Mit der Vinaigrette servieren.

Marinierte Fischspieße mit Melonensalsa

Für 6 Portionen

½ TL	Koriandersaat	Für die Fischspieße und in einer Pfanne rösten. Mit und im Mörser fein mahlen.
10	schwarze Pfefferkörner	
2	getr. roten Chilischoten	
1 Dose	Safran	
100 g	Zwiebel	und schälen und fein hacken.
1-2	Knoblauchzehen	
5	Stängel Petersilie	und hacken. Mit den Gewürzen, und mischen.
5	Stängel Koriander	
2-3 EL	Limettensaft	
4 EL	Salz	
4 EL	Olivenöl	
800 g	Fischfilet (z.B. Steinbeißer, Rotbarsch, Seeteufel, Lachs)	in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in der Gewürzpaste wenden, ca. 2 Stunde marinieren. Fisch, abtupfen, auf stecken. Auf dem Grill rundherum ca. 8 Minuten grillen.
	Holzspieße	
2	Zitronen	halbieren oder der Länge nach vierteln. Je 4 Minuten mitgrillen.
		Für Melonensalsa
500 g	Cantaloup- oder Honigmelone	schälen und entkernen, auf dem heißen Grill oder unterm Backofengrill kurz kräftig grillen. Abkühlen lassen und würfeln.
1-2	grüne Chilischoten	
1	rote Zwiebel	entkernen und fein hacken. schälen, in sehr feine Streifen schneiden. Alles in einer Schüssel mit
1-2 EL	Limettensaft	und mischen. 20 Minuten ziehen lassen. Nach Geschmack mit
2 EL	brauner Zucker	
3 EL	Olivenöl	
	Salz	
	Pfeffer	würzen.
	geh. Koriander od. Petersilie	

Lammspieße mit Zwiebelconfit

Für 8 Minispieße

Zwiebelconfit

300 g rote Zwiebeln	pellieren, in feine Streifen schneiden.
60 g Zucker	in einer Pfanne karamellisieren, mit
200 ml Rotwein	ablöschen,
80 ml Gemüsebrühe	und
40 ml Balsamico-Essig	zugeben. Mit
1 Gewürznelke	und
1 Lorbeerblatt	würzen. Zwiebeln zugeben und 30 Minuten köcheln
1 Wacholderbeere	lassen, mit
Salz	und
Pfeffer	würzen

Lammspieße

300 g Lammrücken (pariert)	abbrausen, trocken tupfen, der Länge nach zum Füllen einschneiden.
50 g Lauch	und
1 rote Paprikaschote	putzen, abbrausen und beides klein würfeln.
1 Tomate	½ Min. in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken, häuten, würfeln.
1 EL Olivenöl	Paprika und Lauch in
Salz	andüsten, Tomate zugeben und mit
1 Pr. Zucker	würzen.
100 g Ziegenfrischkäse	mit dem Gemüse und
1 Msp. Minze	gehackt, mischen.
8 Scheiben Speck	Die Käsemasse in einen Spritzbeutel geben und den Lammrücken damit füllen. 30 Min. kalt stellen, dann in 8 gleichmäßig große Stücke teilen. Jedes Stück mit je einer von insgesamt umwickeln, so dass die Füllung umschlossen ist. Jeweils 1 Stücke mit je 2 von insgesamt
12 Dörripflaume	auf
Rosmarinzweige	stecken (Rosmarinzweige am Besten vorher anspitzen, damit Fleisch und Pflaume gut darauf gesteckt werden können.)
4 EL Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen, Spieße beidseitig anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C noch weitere 3-4 Min. garen, bis der Speck knusprig ist. Oder Spieße mit dem Öl einpinseln und auf dem Grill braten.

Mascarponecreme mit Cantuccini und Nektarinen

Für ca.10 Portionen

800 g Nektarinen	in Spalten vom Stein schneiden und mit ca.
40 g braunem Zucker	
3 Ei Zitronensaft	
1,5 Ei Vin Santo * oder Branntwein od. hellem Portwein od. Orangensaft	mischen.
1 Ei Öl	Etwas Alufolie mit einpinseln.
50 g Zucker	mit
200 g Mandeln (ungeschält)	in eine Pfanne geben und den Zucker bei milder Hitze unter schmelzen. Auf die Alufolie geben, kalt werden lassen, von der Folie nehmen, grob hacken, beiseite stellen.
1 Vanilleschote	Aus das Mark herauskratzen und mit
500 g Mascarpone	
250 g Schlagsahne	
250 g Magerquark	mit einem Mixer fest schlagen, ca.
100 g braunen Zucker	zugeben.
200 g Cantuccini (ital. Mandelkekse)	bei Bedarf etwas zerkleinern, in einer breiten Schüssel oder Portionsgläser verteilen und mit ca.
75 ml Vin Santo (*siehe oben)	beträufeln. Die Hälfte der Mascarponecreme gleichmäßig darauf verteilen. 3/4 der Nektarinspalten mit Flüssigkeit daraufgeben. Zum Schluss mit der restlichen Mascarponecreme bedecken und kalt stellen.
Zitronenmelisse oder Minze	Mascarponecreme mit den Nektarinen gehackten Mandeln und dekorieren und servieren.