

Osterbrunch 2021

Grasgrünes Erbsensüppchen

Rührei-Muffins

Salat von grünem Spargel mit gratiniertem
Ziegenkäse

Grüner Kartoffelsalat

Mariniertes Roastbeef mit Chilisalsa
und Joghurtsauce

Schweizer Bürli mit Himbeer-Fruchtaufstrich

Avocado Frischkäse Mousse mit Limette

Möhrenkuchen mit Mascarpone-Topping



AggerEnergie Kochstudio

02261 3003-120

Grasgrünes Erbsensüppchen mit Crèma di Balsamico

Für ca. 6 Portionen

100 g Zwiebeln	und
1 Knoblauchzehe	
1 Kartoffel	pellieren und würfeln, in
1 EL Butter	glasig dünsten. Von
450 g Erbsen (TK)	50 g als Suppeneinlage beiseite geben, den Rest
	zu den Zwiebeln geben und mit
500ml Gemüsebrühe	und ca.
150ml Schlagsahne	oder
Milch	auffüllen.
	Gemüse ca. 10 Minuten garen und fein pürieren,
	evtl. durch ein Sieb geben. Mit
Salz	
Pfeffer a.d. Mühle	
Muskatnuss	
Zitrone	würzen.
1 Frühlingszwiebeln	hacken und in die Suppe geben.
2 EL Pinienkerne	ohne Fett in einer Pfanne rösten, grob hacken.
1/4 Bd. Basilikum	und
Minzblättchen	hacken, mit
2 EL Crème Fraîche	verrühren.
Crèma di Balsamico	Suppe in heiße Suppenteller geben, mit der
	Basilikum-Crème, Pinienkernen, und
	anrichten und servieren.

Variation: Als Suppeneinlage kann man ganze Erbsen, Lachsstreifen, Garnelenspieße, kross gebratenen Bacon servieren.

Rührei-Muffins

Für ca. 12 Stück

9	Eier	in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer schaumig rühren.
2 TL	Backpulver	in einer anderen Schüssel mit vermischen dann zu den Eiern geben und verrühren.
45 g	Mehl	
125 ml	Milch	und unterrühren.
30 g	geriebenen Käse	
1	gelbe Paprika	putzen, waschen und fein würfeln. waschen, Stielansatz und Kerne entfernen und würfeln. Zutaten zu der Eimasse geben und kräftig mit
2	Tomaten	
	Salz	würzen.
	Pfeffer	
	Kräutern	
	Muffinblech	mit einfetten und die Eimasse gleichmäßig einfüllen. Im heißen Backofen bei 180 °C ca. 15 Minuten backen.
	Butter	

Tipp: Das Rezept ist eine gute Resteverwertung von Gemüse, Käse, Wurst und Kräutern.

Als Beilage passen Blätterteighäschen. Diese werden aus fertigem Blätterteig ausgestochen, mit Ei bepinselt und im Backofen bei 200 Grad ca. 8 Min. gebacken.

Salat von grünem Spargel mit gratiniertem Ziegenkäse

40 g getrocknete Tomaten (in Öl)	in feine Würfel schneiden.
2 EL Balsamicoessig	aufkochen, Tomaten hineingeben und ohne Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen. Mit ca.
4 EL Olivenöl	
1-2 EL Basilikum, gehackt	
1-2 TL Minze, gehackt	
1 Knoblauchzehe, gepresst	und
2 EL Gemüsefond	verrühren. Kräftig mit
Salz, Pfeffer, Zucker	würzen.
	Von
800 g grünem Spargel	jeweils das untere Stück abschneiden. Spargel schräg in Stücke schneiden.
2 Schalotten	pellen und in Würfel schneiden.
1 EL Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen, den Spargel und die Schalotten darin unter Schwenken ca. 8 Minuten braten.
1 P. Cocktailtomaten	waschen, 1 Minute mitbraten. Spargel mit der Tomaten-Vinaigrette mischen.
	Für den gratinierten Ziegenkäse
3 Thymianstiele	
1 Rosmarinstiel	und
1 Knoblauchzehe	fein hacken.
1 rote Chilischote	entkernen und fein hacken. Mit
1-2 EL Olivenöl	und
½ EL Honig	verrühren. Mit
Grobes Salz	würzen.
6 Ziegenfrischkäsetaler (à ca. 30 g)	nach Wunsch auf
6 Baguette-Scheiben	geben, alles auf ein Backblech legen, mit Würzöl bestreichen und im heißen Backofen bei Gas Stufe 4 / 250° C oder unter dem Grill ca. 6 Minuten backen.

Grüner Kartoffelsalat

Für 4-6 Portionen

800 g	kleine neue Kartoffeln	waschen, dabei die dünne Schale schaben. Kartoffeln halbieren und in Wasser mit
	Meersalz	und
2	Lorbeerblättern	20 Minuten knapp garen, abgießen, gut ausdämpfen lassen.
		Inzwischen
3	kleine türkische grüne Paprika	der Länge nach vierteln, entkernen und sehr fein würfeln.
1	grüne Chilischote	leicht entkernen, mit den restlichen Kernen fein hacken.
1	Knoblauchzehe	pellieren, fein hacken, mit
1	Prise Meersalz	zu einer feinen Paste zerreiben.
		Verschiedene Kräuter nach Geschmack z.B. und/oder
5	Stiele Petersilie	
5	Stiele Minze	
5	Stiele Koriander	
½ Bd.	Schnittlauch	
5	Bärlauchblätter	von den Stielen zupfen und nicht zu fein hacken.
1-2	Limetten	auspressen (4-5 EL), mit Paprika, Chili, Knoblauch, Kräuter und
6-8 EL	Olivenöl	und
1-2 TL	Senf	zu einer Marinade verrühren. Mit
	Zucker	
	Meersalz	
	Pfeffer	würzen. Zu den Kartoffeln geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen und servieren.

Mariniertes Roastbeef

Für 8 Portionen

Ca. 1,5 kg Roastbeef trockentupfen.

4 EL körniger Senf mit
5 EL brauner Zucker
2-3 EL schwarzer Pfeffer und
grob gemahlen
3 EL Olivenöl verrühren. Roastbeef in der Marinade wenden,
bedeckt ca. 1 Stunde ziehen lassen.

2 EL Olivenöl Roastbeef aus der Marinade nehmen, abtropfen
lassen.
in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von allen
Seiten ca. 2 Minuten braten.
Fleisch in eine ofenfeste Form geben, mit Marinade
bestreichen und im heißen Backofen bei 180 °C,
auf der 2. Schiene von unten ca. 25 Minuten braten.

Roastbeef herausnehmen, in Alufolie wickeln und
ca. 10 Min. ruhen lassen. In dünne Scheiben
schneiden und mit Beilagen servieren.

Rote Chilisalsa

1 rote Paprika und
1 rote Chilischote entkernen,
1 Knoblauchzehe pellen.
2 Stiele Koriander abzupfen.
2 Tomaten grob hacken.

½ EL Zucker Alle Zutaten mit
2 EL Olivenöl und
Salz grob pürieren. Mit
abschmecken.

Joghurtsauce mit Gurken und Rosinen

50 g	Rosinen	abspülen, trocken tupfen, hacken.
50 g	Walnusskerne	anrösten, fein hacken.
½ Bd.	Minze	abzupfen, fein hacken.
1	Knoblauchzehe	pellern, durchpressen.
1 kl.	Salatgurke	schälen, der Länge nach durchschneiden, Kerne mit einem Löffel auskratzen, Gurke sehr fein würfeln.
400 g	Joghurt (10%) Salz Pfeffer	in eine Schüssel geben, mit würzen. Vorbereitete Zutaten zugeben, durchziehen lassen und als Dipp servieren.

Tipp: Türkischen Joghurt mit hohem Fettanteil verwenden, bei geringem Fettanteil evtl. mit Schmand mischen.

Schweizer Bürli

Für 8-10 Brötchen

400 g Weizenmehl Typ 405 und
100 g Roggenmehl Typ 1150 mit
½ Würfel Hefe und
2 TL Salz

340 ml lauwarmen Wasser

mit dem Mixer zu einem glatten Teig verkneten. In eine doppelt große Schüssel geben und über Nacht/über Tag im Kühlschrank gegen lassen.

Am nächsten Tag den Teig in der Schüssel leicht bemehlen, nicht kneten. Dann sticht man mit 2 Löffeln Häufchen ab und setzt diese auf Backpapier (müssen nicht schön aussehen).

Bei 220-250°C im heißen Backofen ca. 20 Minuten kross backen.

Variation: Als Ballaststoffe Körner z.B. Fohsamen, Leinsam in den Teig geben.

Kalt gerührter Himbeer-Fruchtaufstrich

500 g TK Himbeeren

auftauen lassen.

400 g Beeren mit

1 EL Grenadinesirup
(oder Himbeersirup)
250 g Gelierzucker
(Fix und Fruchtig)

und
für kalt gerührte Fruchtaufstriche
in einer hohen Schüssel mit dem Pürierstab
solange pürieren, bis die Früchte zerkleinert
sind. Die restlichen ganzen Himbeeren vorsichtig
unterheben.

Avocado Frischkäse Mousse mit Limette

Für 6 Portionen (Thermomix-Rezept)

1	Biolimette	4 cm Schale mit
50 g	Zucker	15 Sekunden, Stufe 10 pulverisieren.
2	Avocados	in Stücken
20 g	Limettensaft	und
200 g	Frischkäse	und
150 g	Joghurt	zugeben und 20 Sekunden
		Stufe 6 fein pürieren.
		Mouse in kleine Gläser füllen
		und mit ganzen oder pürierten Himbeeren garnieren.

Möhrenkuchen mit Mascarpone-Topping und Rhabarberkompott mit Orangen

Für 16-18 Stücke

	Backpapier	Boden einer rechteckigen Backform (ca.30x20 cm) oder einer Springform (26-28 cm Durchmesser) mit auslegen, Rand mit einem Backpapierstreifen auslegen.
100 g	Korinthen	in
2 EL	Apfelsaft	einweichen, eventuell hacken.
125 g	Walnüsse	grob hacken,
700 g	Möhren	schälen, fein raffeln. Von
2	Biolimetten	die Schale abreiben und auspressen.
		Für das Topping
400 g	Mascarpone	mit
400 g	Frischkäse	und
50 g	Puderzucker	und 1 EL Limettensaft verrühren, kalt stellen.
		Backofen auf 175°C vorheizen.
350 g	brauner Rohrzucker	mit Limettenschale,
6	Eier (Klasse L)	und
300 ml	Sonnenblumenöl	ca. 5 Minuten schaumig schlagen.
200 g	Weizenmehl	und
200 g	Weizenvollkornmehl	mit
4 TL	Backpulver	mischen, zum Zucker geben. Möhren, Nüsse, Korinthen
50 g	Kokosraspeln	untermischen. Teig in die Form füllen. Im Ofen auf der
		2. Schiene von unten ca. 60 Minuten backen.
		Limettensaft mit
100 ml	Orangensaft	und
70 g	braunem Zucker	aufkochen, heißen Kuchen gleichmäßig einstechen, mit
		der Saftmischung tränken. Kuchen abkühlen lassen, aus
		der Form nehmen. Topping wellenartig darauf streichen.
		Für Rhabarberkompott
3	Orangen	so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist.
		Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den
		Trennhäuten ausschneiden. Trennhäute auspressen
		und Saft auffangen und mit
	Orangensaft	bis 300 ml auffüllen.
750 g	Rhabarber	putzen, waschen, schräg in 2-3 cm dicke Stücke
		schneiden.
100 g	Zucker	in einem breiten Topf schmelzen, mit Orangensaft ab-
		löschen, köcheln lassen, bis der Zucker sich gelöst hat.
2 EL	Vanillepuddingpulver	mit wenig Wasser anrühren zu dem Orangensaft geben
		und kurz aufkochen. Rhabarber zugeben, einmal
		aufkochen und in 2-3 Minuten garen, nicht zerfallen.
		Abkühlen lassen, Orangenfilets zugeben. Kompott mit
		Möhrenkuchen servieren.

Variation: Mascarpone und Frischkäse teilweise durch Magerquark ersetzen.