

***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,<br>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    | Butterschmalz                      | zugeben. <b>Aber bitte die unterschiedlichen Garzeiten berücksichtigen.</b>  |
| 250 g   | Linsen, unterschiedliche Sorten    |  |
| 1 TL    | Kurkuma                            | und  |
| 1       | Nelke                              | zugeben und mit ca.  |
| 700 ml  | Gemüsebrühe                        | auffüllen. 30 Min. köcheln   |
| 500 g   | Spargel, grün<br>im Winter auch TK | 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<br>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<br>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.<br>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.<br>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<br>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<br>800 g              | Holzspieße<br>Süßkartoffeln                                | in kaltem Wasser einweichen<br>waschen, schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden.<br>in kochendem Salzwasser 3 Min. garen.<br>Abgießen, auf einer Platte ausdampfen lassen und von beiden Seiten mit   |
| 2 EL<br>300 g            | Olivenöl<br>Weitrauben, grün und rot                       | einpinseln<br>waschen, abzupfen und abwechselnd auf die Spieße stecken.   |
| 60 g<br>½ Bd.<br>1 Bd.   | Datteln ohne Stein<br>Koriander<br>Thai-Basilikum          | halbieren<br>und<br>waschen, trocknen, Blättchen abzupfen und mit den Datteln und   |
| 100 g<br>3-4 EL          | Cranberries<br>Reisessig, schwarz (ersatzweise Balsamico ) | und   |
| 2 EL<br>3-4 EL<br>1-2 TL | Erdnussöl<br>Sojasauce<br>Zucker, braun                    | und<br>und<br>mischen   |
|                          |  | Die Süßkartoffeln unter oder auf dem Grill ca. 3 Min. pro Seite garen.<br>Anschließend in der Dattel-Kräutermischung vorsichtig schwenken<br>20 Min. ziehen lassen<br>Die Weintraubenspieße für ca. 1 Min. auf oder unter den Grill legen. Dabei mehrmals drehen. |
|                          | Chiliflocken oder Pfeffer, rot                             | Die Weintraubenspieße zu den lauwarmen Süßkartoffeln anrichten.<br>Mit 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 halbie. 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.<br>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

|        |                            |  |
|--------|----------------------------|--|
|        |                            | <b>Mürbeteig</b>   |
| 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<br>15 Min. abgedeckt kalt stellen. Danach für die Größe einer Springform mit 26 cm Durchmesser ausrollen.<br>Rand mit einplanen<br>und in die mit Backpapier ausgelegte Form geben.<br>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.<br>umfüllen und erkalten lassen<br>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<br><br>30 – 35 Min. backen.<br><br>Zurückgestelltes Brombeermus mit restlichem Orangensaft sirupartig einkochen und nach dem Backen auf den fertigen Kuchen streichen |
|-------|----------|---|