

Vegetarisch, aromatisch & kreativ

Quinoa-Salat mit Kürbiskernen

Dicke Bohnen Süppchen
mit Balsamicoäpfeln und Cashewkernen

Erbsenfocaccia mit Tomaten

Gefüllte Spitzpaprika mit Bulgur und Feta
mit Tomatenconfit und Joghurtsauce

Veggie-Burger mit Guacamole

Gefüllte Rohrnudeln mit Zwetschenröster
und Schlagsahne

AggerEnergie Kochstudio

Vera Zielberg

vera.zielberg@aggerenergie.de

02261 3003-120

Elke Heck

Quinoa-Salat mit Kürbiskernen

Für 4 Portionen

150 g Quinoa	in einem Sieb abspülen, mit
400 ml Wasser	und
1 Pr. Salz	in einem Topf aufkochen, bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung garen.
4 EL Kürbiskerne	in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen.
1 Zucchini (250 g)	waschen, putzen, in 1 cm groß würfeln. In
2 EL Olivenöl	goldbraun braten. Mit
Salz	
Cayennepeffer	würzen, abkühlen lassen.
1 rote Zwiebel	pellieren, halbieren und in schmale Streifen schneiden.
6 Soft-Aprikosen	in schmale Streifen schneiden.
100 ml Orangensaft	mit
2 EL Apfelessig	und
3 EL Olivenöl	verrühren, mit
Salz	
1 TL Chiliflocken	würzen und Zwiebeln und Aprikosen unterrühren.
	Von
5 Stiele Estragon	und
1 Bund glatte Petersilie	und
5 Stiele Dill	die Stiele abzupfen und grob hacken.
100 g Babyleaf-Spinat	waschen, trocken schleudern und grob schneiden.
1 säuerlicher Apfel	schälen, entkernen und in feine Streifen schneiden.
200 g Ziegenrolle mit Asche	in Scheiben schneiden.
	Quinoa und Zucchini mit dem Dressing mischen. Apfel, Kräuter und Spinat unterheben. Salat mit dem Ziegenkäse anrichten, mit den Kürbiskernen bestreuen, mit
1-2 EL Kürbisöl	beträufeln und servieren.

Tipp: Zusätzlich 80 g Berglinsen in einem Sieb abspülen, nach Packungsanleitung bissfest garen und unterheben.

Dicke Bohnen Süsschen mit Balsamicoäpfeln und Cashewkernen

Für 4-6 Portionen

80 g	Schalotten	und
1	Knoblauchzehen	
		pellieren und würfeln.
1 EL	Butter	in einen Topf geben, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Mit
80 ml	Weißwein	ablöschen und mit
1 L	Gemüsebrühe	auffüllen.
1 Stück	rote Chilischote	halbieren, entkernen und fein würfeln.
200 g	Kartoffel	schälen, würfeln und beides mit
450 g	Dicke Bohnen (TK)	und
1	Lorbeerblatt	und
	Bohnenkraut	zur Suppe geben. Zugedeckt ca. 15 Minuten zugedeckt bei milder Hitze garen. Kräuter entfernen.
150 g	Crème fraîche	zugeben und die Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Kräftig mit
	Salz	
	Schwarzem Pfeffer	
	Muskat	
	Zitronenschale/Saft	
	Zucker	würzen.
1	großer Apfel	waschen, entkernen in kleine Würfel schneiden. In
1 EL	Butter	kurz andünsten, mit
1-2 EL	Balsamicoessig	ablöschen, kurz einkochen.
2 EL	Cashewkerne	in einer Pfanne ohne Fett anrösten und grob hacken.
½ Bd.	Schnittlauch	waschen und in feine Ringe schneiden.

Heiße Suppe mit Balsamicoäpfeln, Cashewkernen, Schnittlauch und Crème di balsamico servieren.

Erbsen-Focaccia mit Tomaten und Harissa

- 150 g Erbsen (TK) in kochendem Salzwasser 1 Minute garen, abtropfen abschrecken und lassen. Mit dem Schneidstab fein pürieren.
- Einen Hefeteig herstellen aus
- 5 g Hefe
270 g lauwarmes Wasser
380 g Pizza-Mehl oder Weizenmehl Typ 405
10 g Olivenöl
10 g Salz
Hartweizengries zum Bearbeiten
- mit auf einer Arbeitsfläche mit der Hand 5 Minuten kneten.
- Abgedeckt 15 Minuten gehen lassen, erneut kneten. Dann abgedeckt im Kühlschrank in einem leicht geölten, luftdichtverschlossenen Behälter über Nacht kalt stellen.
- Am nächsten Tag 1 Stunde vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- Für den Belag
- 300 g Kirschtomatenwaschen und halbieren. Von
3 Stielen Basilikum die Blätter abzupfen, grobe Blätter eventuell halbieren.
- Backblech mit Olivenöl bepinseln und mit Hartweizengries dünn bestreuen. Teig zu einem Rechteck (ca. 39 x 26 cm) drücken. Fladen mit Olivenöl bepinseln. Tomaten darauf verteilen, leicht andrücken. Focaccia im heißen Backofen bei 240 °C ca. 20-25 Minuten auf der unteren Schiene backen.
- Mit Olivenöl bepinseln, mit 1 TL Harissa (Gewürzmischung) und Basilikum bestreuen und servieren.

Variation: Soll Focaccia noch am Tag gebacken werden, einfach die Hefemenge verdoppeln und den Teig auf doppelte Menge gehen lassen. Focaccia nach dem Backen mit Parmesanspäne bestreuen.

Gefüllte Spitzpaprika mit Bulgur, Feta und Tomatenconfit

Für 4 Hälften

Gefüllte Paprika

2	Spitzpaprika	waschen, der Länge nach halbieren und vom Kerngehäuse und den Innenwänden befreien. Backofen auf 200 °C vorheizen.
1	Schalotte	und
1	Knoblauchzehe	pellieren, in
2 EL	Olivenöl	andünsten,
1 EL	Currypulver	und
1 TL	Ras el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung)	und
1/2 EL	Salz	zugeben. Mit
200 ml	Gemüsebrühe	auffüllen und aufkochen lassen.
80 g	Bulgur	zugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen, abschließend mit einer Gabel auflockern lassen, abkühlen lassen.
2 EL	Frischkäse/Crème fraîche	und
	Agavendicksaft	unterrühren und nochmals abschmecken.
100 g	Feta	Paprikas in eine feuerfeste Form geben und mit der Masse füllen.
	Olivenöl	mit den Fingern zerbröseln und darüber verteilen, mit beträufeln. Im Backofen ca. 20 Minuten garen.

Tomatenconfit

2	Schalotten	und
1	Knoblauchzehe	pellieren und
200 g	getrocknete Tomaten in Öl	abgießen, alles fein würfeln. In
2 EL	Olivenöl	andünsten.
1-2 EL	brauner Zucker	zugeben, leicht karamellisieren lassen. Mit
2 EL	weißem Balsamicoessig	ablöschen, Essig verkochen lassen. Mit
	Salz	
	Cayennepfeffer	würzen, kurz sachte köcheln lassen.
2 EL	Cashewkerne	in einer Pfanne ohne Fett rösten, grob hacken.
2 EL	Olivenöl	Paprika nach der Garzeit mit beträufeln, mit den Kernen garnieren und mit dem Tomatenconfit oder Joghurtsauce servieren

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	pressen, durchpressen.
1 kl.	Salatgurke	schälen, der Länge nach durchschneiden, Kerne mit einem Löffel auskratzen, Gurke sehr fein würfeln.
400 g	Joghurt (10%)	in eine Schüssel geben, mit
	Salz	
	Pfeffer	würzen. Vorbereitete Zutaten zugeben, durchziehen lassen und als Dipp servieren.

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

Brötchen für Hamburger

Für 12 Brötchen

240 ml Milch	in einem Topf lauwarm erwärmen. Davon 100 ml mit
2 EL Zucker	mit
20 g Hefe	in einer großen Tasse verrühren und kurz stehen lassen.
60 g Butter	zur restlichen Milch geben und schmelzen lassen.
500 g Mehl	in eine Rührschüssel geben, alle vorbereiteten Zutaten
1 Ei	zugeben.
1-2 TL Salz	und
	zugeben und verkneten. Eine Stunde abgedeckt gehen lassen.
	Teig durchkneten, in 12 Stücke teilen, jedes Stück zu einer
	Kugel formen. Auf Backbleche geben und zu Fladen von 1 cm
	Dicke flach drücken. Nochmals gehen lassen. Mit
Wasser	bestreichen und nach Geschmack mit
Sesam	bestreuen.
	Im heißen Backofen bei 175°C ca. 15 Minuten backen. Auf einem
	Gitter abkühlen lassen.

Tipp: Brötchen auf Vorrat backen und einfrieren.

Veggie-Burger

Für 6-8 Burger

400 ml Gemüsebrühe	zum Kochen bringen.
125 g Sojagranulat	zugeben und ca. 5 Min. kochen, ca. 30 Minuten ausquellen lassen, dann gut ausdrücken und abkühlen lassen.
1 Zwiebel	pellen und fein würfeln,
1 Knoblauchzehe	pellen und fein würfeln,
8 getr. Tomaten in Öl	würfeln,
2 Frühlingszwiebeln	putzen in feine Ringe schneiden. Vorbereitetes Gemüse in
1 EL Olivenöl	anbraten, abkühlen lassen.
5 Thymianzweige	und
½ Bd. Petersilie	hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben,
2 Eier	und
3-4 EL Parmesan	und ca.
50 g Mehl	zugeben und mit
Salz	
Cayenne	
Muskat	herzhaft würzen. Eventuell noch
Mehl	zugeben und mit bemehlten Händen formen. In einer Pfanne in
Olivenöl	portionsweise Burger backen.
2 Tomaten	in Scheiben schneiden, mit
Salz	würzen.
125 g Mozzarella	in Scheiben schneiden. Pro Burger 2
Rucolablätter	und/oder
Basilikumblätter	waschen und beiseite stellen.
6-8 Burgerbrötchen	halbieren, mit der Schnittfläche nach oben unter dem, Grill
	knusprig toasten. Mit den vorbereiteten Zutaten belegen, nach
	Geschmack noch mit
verschied. Saucen	bestreichen und servieren.

Guacamole

1	gr. reife Avocado	längs halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und mit einer Gabel fein zerdrücken.
1/2 TI	Limetten o. Zitronenschale	und den Saft von
1/2- 1	Limette o. Zitrone	zugeben.
2	Knoblauchzehen	fein hacken,
1	Tomaten	waschen, den grünen Stielansatz entfernen und in kleine Würfel schneiden.
50 g	Schlangengurke	waschen und in sehr kleine Würfel schneiden,
1	Frühlingszwiebel	fein hacken. Das Gemüse unter die Avocadocreme geben und mit
1/2 TI	Cumin, geröstet, gemahlen	
1 Pr.	Piment	
	Salz	würzen.
	Pfeffer	
1-2 El	Petersilie	unterheben.

Erbsehumus

400 g	TK Erbsen	in heißem
	Salzwasser	2 Minuten blanchieren. Abgießen und kalt abschrecken. Mit
½-1Bd.	Minze	
	Zitronenabrieb (Schale)	und
	Zitronensaft	
1	Knoblauchzehe, gepresst	und
2-3 EL	Tahin	und
1 EL	Olivenöl	pürieren. Nach Belieben noch
	Olivenöl	zugeben, mit
	Salz	
	Cayenne	abschmecken.

Gefüllte Rohrnudeln mit Zwetschgenröster

Zutaten für 6 Portionen

Man braucht eine runde Auflaufform

30 g Butter
300 g Mehl
1 Pr. Salz
50 g Rohrzucker
20 g Hefe, frisch
150 ml Milch, warm
1 Ei

Für den Teig

zerlassen
und
und
und
und
und
in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten (Küchenmaschine). Zu einer glatten Kugel formen und eine gute halbe Stunde an einen warmen Ort stellen.

20 g Rosinen
15 ml Rum
40 ml Milch
20 g Zucker
70 g Dampfmohn (durch dämpfen haltbar gemacht)
1 Eiweiß
50 g Marzipanrohmasse

Für die Füllung

in
einweichen
mit
aufkochen
und
unterrühren
grob reiben. Rosinen abtropfen, den Rum auffangen. Marzipan und Rosinen mit dem Mohn vermischen. Abkühlen lassen.

700 g Pflaumen (Zwetschgen)
50 g Rohrzucker
2 cl Zwetschgengeist
1 Sternanis
1 Stück Zimtstange
2 Gewürznelken
2 EL Butter

Für den Zwetschgenröster

waschen, entsteinen und in Spalten schneiden.
in einer Pfanne schmelzen. Evtl.
zugeben. Oder den Rum von den Rosinen.
und
und
unter die Zwetschgen geben und bissfest dünsten.
unterrühren

Rohrnudeln

Backofen auf 200°C vorheizen
Backform ausfetten
Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal durchkneten und zu 8-10 Kugeln formen. Etwas flach drücken und jede Kugel mit 1 TL Mohnfüllung füllen, wieder zur Kugel formen und in die Backform setzen.
45 g Butter zerlassen und die Rohrnudeln damit einpinseln
25 Min. backen
Aus der Form lösen und kurz auf einem Gitter auskühlen lassen. Mit
Puderzucker bestreuen.

45 g Butter

Puderzucker

1 Becher Schlagsahne

Dazu nicht ganz steif geschlagene Vanillesahne servieren.