AggerEnergie
Gemeinsam für unsere Region

Ideen aus unserem Kochstudio

Balkongerichte Sommer 2023

Leckere Beilagen für einen Grillabend

Kaltes Paprikasüppchen mit Gemüse-Salsa

Zucchini-Fladenbrot mit Ziegenfrischkäse

Ratatouille Salat mit Zitronenhähnchen

Wassermelonensalat

Mediterraner Nudelsalat

Mascarponecreme mit Nektarinen

AggerEnergie Kochstudio
02261 3003-120

Eiskaltes Paprikasüppchen mit Gemüse-Salsa

Für 10 Portionen

1 kg	rote Paprika	längs vierteln und entkernen, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem Grill backen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. In einen Gefrierbeutel geben uns ausdämpfen lassen, häuten und in Stücke schneiden.
2	Zwiebeln	und
1-2	Knoblauchzehen	pellen, fein würfeln. Ca.
30 g	Ingwer	schälen und hacken.
2 EL	Olivenöl	in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten. Paprika zugeben und 3 Min. andünsten, mit
1 L	Gemüsebrühe	auffüllen und 10 Minuten offen köcheln lassen. Mit dem Schneidstab pürieren, nach Geschmack mit
	Salz	
	Pfeffer	
	Zucker	
	Zitrone	würzen und 3 Stunden kalt stellen.
		Für die Salsa
100 g	Salatgurke	längs halbieren, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Von
100 g	Staudensellerie mit Grün	das Selleriegrün abschneiden und beiseite legen. Stangen in sehr kleine Würfel schneiden.
50 g	Frühlingszwiebeln	fein würfeln. Das Gemüse mit
2 EL	Zitronensaft	und
3 EL	Olivenöl	mischen und mit
	Salz, Pfeffer	würzen. Die kalte Suppe in 10 Gläser füllen, Salsa zugeben und mit den Sellerieblättern dekorieren.

Tipp: Suppe kann auch heiß serviert werden. Garnelen als Zugabe reichen. Einfach in Olivenöl, Knoblauch, Chili marinieren und kurz vor dem Essen in einer heißen Pfanne kurz braten.

Zucchini-Fladenbrot mit Ziegenfrischkäse

Backblech 30x35 cm

200 g	backstarkes Mehl (Typ 550)	mit
1 TL	Trockenhefe	und
1 TL	Salz	mischen, mit
120 ml	lauwarmen Wasser	und
1 EL	Olivenöl	zu einem glatten Teig verrühren, eventuell noch etwas Flüssigkeit zugeben. Abgedeckt ca. 60 Minuten gehen lassen.
50 g	getr. Aprikosen	sehr fein würfeln, Blättchen von
8	Thymianstielen	zupfen und fein hacken.
50 g	Nüsse (Walnuss od. Pecan)	klein hacken. Aprikosen und Thymian mit Nüssen und
300 g	Ziegenfrischkäserolle	mischen.
500 g	kleine Zucchinis	putzen, längs in 5 mm dicke Scheiben hobeln.
	Olivenöl	Backofen auf 250 °C vorheizen. Teig auf einem mit ausgepinselten Backblech zu einem Rechteck von ca. 30x35 cm ausrollen. Ziegenkäsemischung gleichmäßig darauf verteilen. Mit Zucchinistreifen komplett belegen, kräftig mit
	Salz	
	Pfeffer	würzen und
50 g	Parmesan frisch, gerieben	darüber streuen.
2	Stiele Rosmarin	und
8	Stiele Thymian	zupfen, auf dem Flatbread verteilen. Im heißen Backofen auf unterster Schiene 15-18 Minuten goldbraun backen. Mit
	Olivenöl	beträufeln und heiß oder kalt servieren.

Lauwarmer Ratatouille-Salat mit Zitronenhähnchen

Für ca. 6 Portionen

2	Zwiebeln	pellen und würfeln. Jeweils
1	gelbe, rote, grüne Paprika	waschen, vierteln, entkernen und grob würfeln.
2-3	Zucchini	und
1	Aubergine	waschen und würfeln.
3 EL	Olivenöl	in eine große Pfanne geben. Gemüse darin ca. 5 Minuten andünsten.
1 Dose	Schältomaten (425 g EW)	abgießen, etwas zerkleinern u. zugeben.
1	Rosmarinzweig	
3-4	Thymianzweige	
1-2	Knoblauchzehen (gepreßt)	
	Cayennepfeffer	
	Salz	
50 g	schwarze Oliven	zugeben und ca. 8 Minuten bei milder Hitze gar ziehen.
		In der Zwischenzeit
2	Hähnchenbrustfilet	waschen, trocknen. Von
1	Zitrone (ungespritzt)	die Schale abreiben. Schale mit
	Salz	
	weißem Pfeffer	mischen und das Fleisch damit einreiben.
2 EL	Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen, die Filets
	rundherum anbraten. Mit	
	Sherry medium	und
ca.3 EL	Hühnerfond	ablöschen, geschlossen bei milder Hitze gar ziehen.
		Salat auf Tellern oder einer Platte anrichten, das Fleisch schräg aufschneiden und auf dem Salat servieren.

Wassermelonen-Salat mit Feta

Für 4-6 Portionen

40 g	Wasabi-Erdnüsse	grob hacken. Schale von
1-2	Biolimetten	Zesten reißen oder fein abreiben, Saft auspressen. Von
3	Stielen Minze	die Blätter fein schneiden.
		5-6 EL Limettensaft mit –schale und
1,5 EL	Wasabipaste oder Meerrettich	und
1 EL	Anisschnaps (Ouzo oder Pernod)	und
8 EL	Olivenöl	und
	Salz	zu einem Dressing verrühren, evtl. mit
	Zucker	abrunden. Minze zugeben.
1	Kressebeet	mit der Schere abschneiden,
1 Bd.	Rucola	putzen, waschen, etwas zerkleinern.
1 Bd.	Radieschen	putzen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, mit
	Salz	würzen, etwas ziehen lassen.
600 g	Wassermelone	erst quer in 1 cm dicke Scheiben, dann von der Schale und eventuell in mundgerechte Stücke schneiden.
150 g	Feta	Melonen, Radieschen, Rucola anrichten, darüber krümeln, mit Dressing beträufeln und mit Wasabinüssen bestreut servieren.

Mediterraner Nudelsalat mit Allerlei

Für ca. 8-10 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.
	Bohnenkraut	Grüne Bohnen in kochendem Salzwasser mit 3 Minuten kochen, Zuckerschoten zugeben zugeben und 2 Minuten bissfest mitkochen.
		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.
		Aufgefangenes Nudelwasser mit
3-4 EL	Weiweinessig	und
4-5 EL	Olivenöl	
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.

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 El	Zitronensaft	
1,5 El	Vin Santo * oder Branntwein od. hellem Portwein od. Orangensaft	mischen.
		Etwas Alufolie mit
1 El	Öl	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.
		Aus
1	Vanilleschote	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 Nektarinenspalten mit Flüssigkeit daraufgeben. Zum Schluss mit der restlichen Mascarponecreme bedecken und kalt stellen.
		Mascarponecreme mit den Nektarinen gehackten Mandeln und
	Zitronenmelisse oder Minze	dekorieren und servieren.