

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 und ausdämpfen lassen, häuten und in Stücke schneiden.
2	Zwiebeln	und
1-2	Knoblauchzehen	pellieren, fein würfeln. Ca.
30 g	Ingwer	schälen und hacken.
2 EL	Olivenöl	in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten.
1 L	Gemüsebrühe	Paprika zugeben und 3 Min. andünsten, mit auffüllen und 10 Minuten offen köcheln lassen. Mit dem Schneidstab pürieren, nach Geschmack mit
	Salz	
	Pfeffer	
	Zucker	
	Zitrone	würzen und 3 Stunden kalt stellen.
100 g	Salatgurke	Für die Salsa 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.
2 EL	Zitronensaft	Das Gemüse mit
3 EL	Olivenöl	und
	Salz, Pfeffer	mischen und mit 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 Zucchini 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	zellen 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. 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
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl

und pellen und in feine Würfel schneiden. in einen Topf geben und Schalotten und Knoblauch darin 1 Minuten glasig dünsten, abkühlen lassen.

300 g Kirschtomaten
½ Bd. Bohnenkraut
¼ Bd. Liebstöckel
200 g Feta

waschen, trocknen und halbieren.
und abzupfen und hacken.
in nicht zu kleine Stücke bröseln.

3-4 EL Weiweinessig
4-5 EL Olivenöl
2-3 TL Senf
Salz und Pfeffer
100 g schwarzen Oliven

Aufgefangenes Nudelwasser mit
und

und würzen. Alle vorbereiteten Zutaten mit zusätzlich 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.
1 El 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.