

Easy cooking
im Kochstudio der AggerEnergie
August 2019

Super food bowl
Pitafladen mit Humus und Guacamole

Gemüsenudeln mit Pesto
Cordon bleu von der Pute

Smoothie Bowl
Zimtschnecken mit Vanillesauce

AggerEnergie Kochstudio

Vera Zielberg vera.zielberg@aggerenergie.de

Elke Heck

Super food bowl - Quinoa-Salat

Für 6 Bowls

250 g Quinoa	und
100 g Berglinsen	mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf
	Geben und ca. 15 Minuten kochen, dann ca. 5
	Minuten ausquellen lassen (Garzeit auf
	Packungsanweisung beachten!). Mit
	würzen,
1 TL Salz	zugeben.
1 TL Leinöl oder Sesamöl	
1 Römersalat	putzen, waschen und in Streifen schneiden.
4 Möhren	schälen und in Streifen raspeln.
1 Bd. Lauchzwiebeln	putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
1 Avocado	halbieren, entkernen Fleisch herausheben und in
	Spalten schneiden.
	Die Kerne von
1 Granatapfel	herauslösen.
6 Radieschen	waschen und in feine Scheiben schneiden.
10 Kirschtomaten	waschen und halbieren oder vierteln.
½ Bd. Schnittlauch	in Ringe schneiden.
½ Bd. Petersilie	hacken.
	Für das Dressing
300 g Naturjoghurt	mit
1 EL Olivenöl	und
1 TL Honig	verrühren. Mit
Salz	
Pfeffer	
Zitronensaft	würzig abschmecken. Schnittlauch und Petersilie
	zugeben.
3 EL Sonnenblumenkerne	in einer Pfanne ohne Fett rösten.
	Quinoa-Linsen-Mischung, Salat, Möhren,
	Lauchzwiebeln, Avocado, Radieschen,
	Kirschtomaten nebeneinander in einer Schüssel
	anrichten. Mit Granatapfel bestreuen, Dressing
	darüber träufeln und mit den Kernen toppen.

Pitafladen mit Humus

Für ca. 10 Fladen

350 ml Wasser
½ P. frische Hefe
½ TL Zucker
500 g Weizenmehl
3 EL Öl
1 TL Salz
Öl

Hefeteig aus ca.
und
und
und
und
herstellen, zu einer Kugel rollen, mit
bepinseln, in Folie einrollen und 30-60 Minuten
gehen lassen. Teig auf leicht beölte Arbeitsfläche
legen, in ca. 10 gleiche Portionen teilen, zu
Fladen von 20 cm Länge und 1 cm Dicke formen.
Teigfladen auf dem Grill oder unterste
Backofenschiene
oder Pfanne ca. 6 Min. knusprig braten, eventuell
wenden.

Humus

1 Dose Kichererbsen (400-500 g)
3-4 EL Tahina (Sesampaste)
3 EL Zitronensaft
2-3 Knoblauchzehe (gepresst)

Salz
Chili
Zucker
Cumin

Öl
Paprikapulver
Petersilie

in ein Sieb geben, Flüssigkeit auffangen. Mit
und ca.
und
mit einem Pürierstab pürieren. Je nach
Konsistenz die aufgefangene Flüssigkeit
zugeben bis die Masse cremig ist. Mit

würzen, mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Zum Servieren mit nach Wunsch
mit
und Humus damit beträufeln, mit
dekoriere 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 zugeben.
1/2- 1	Limette o. Zitrone	
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 Avocado-creme geben und mit
1/2 TI	Cumin, geröstet, gemahlen	würzen. unterheben.
1 Pr.	Piment	
	Salz	
	Pfeffer	
1-2 EL	Petersilie	

Erbsenhummus

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

Gemüsenudeln mit Pesto

Für 4-6 Hauptgänge

Pesto

1 Bd. Basilikum	entblättern, vorsichtig waschen, trockentupfen.
3 El Pinienkerne	leicht anrösten.
2-3 Knoblauchzehen	pellen. Alle Zutaten in einem hohen Mixgefäß mit einem Pürierstab zerkleinern.
80-100ml Olivenöl	Nach und nach ca. zugeben.
60 g Parmesan	reiben und unterrühren. Pesto mit
Salz	
Pfeffer	würzen.

Nudeln

Wasser	Einen großen Topf für die Nudeln mit füllen und mit Deckel zum Kochen bringen.
2 Möhren (dick)	In der Zwischenzeit schälen und mit dem Sparschäler der Länge nach Gemüsenudeln abschälen.
1 Lauchstangen	der Länge nach halbieren, gut waschen und der Länge nach in Streifen schneiden. Nudeln, Möhren und Lauch sollen ungefähr die gleiche Breite und Länge haben.
1 EL Salz	Wenn das Wasser kocht zugeben und
500 g Bandnudeln oder platte Spaghetti	nach Packungsanweisung garen.
Basilikumblättchen	Ca. 1 Minute vor Ende der Nudelgarzeit das Gemüse ins Wasser geben und umrühren.
Parmesan	2-3 El heißes Nudelwasser unter das Pesto rühren. Nudeln abgießen, im warmen Topf mit 3/4 der Sauce mischen. Auf Tellern verteilen und restl. Pesto darübergeben. Mit
	garnieren und nach Geschmack mit servieren.

Cordon bleu von der Pute

Für 4 Portionen

- | | | |
|-------|--|---|
| 4 | dünne Putenschnitzel
à 140 g
Frischhaltefolie
Salz
Pfeffer | zwischen zwei Lagen
plattieren (oder in 4 Mit

würzen. |
| | | Schnitzel mit jeweils einer Scheibe Schinken und einer
Scheibe Käse von insgesamt |
| 4 | Scheiben
Gouda od. Emmentaler | |
| 4 | Scheiben gek. Schinken
Oder Hähnchenbrust | belegen. Schnitzel überklappen, Ränder fest
andrücken, evtl. mit |
| | Zahnstocher | feststecken. |
| | | Für die Panade |
| 2 | Eier | in einem tiefen Teller mit |
| ½ TL | Salz | verquirlen. Einen Teller mit |
| 100 g | Mehl | und einen mit |
| 100 g | Semmelbrösel | vorbereiten. Fleisch erst von beiden Seiten in Mehl
wenden, abklopfen. Dann in den Eiern und zum Schluss
in den Semmelbröseln wenden. |
| 10 EL | ÖL | Fleisch in einer großen Pfanne evtl. nacheinander in ca.
von jeder Seite ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
Beim Wenden |
| 2 EL | Butter | für den Geschmack mit ins Öl geben. Cordon bleu aus
der Pfanne nehmen und kurz auf |
| | Küchenkrepp | abtropfen lassen. |
| 1 | Zitrone | heiß abwaschen, trocken reiben und in Spalten
schneiden. Mit dem Cordon bleu servieren. |

Tipp

- Preisbeeren zum Cordon bleu servieren
- Putenschnitzel durch Schweinefleisch oder Kalb ersetzen

Smoothie Bowl – ein Schüssel Bunt

Für 2 Frühstücksschalen

50 g Walnusskerne	grob hacken.
1 EL Kokosöl	in einer Pfanne erhitzen.
100 g Dinkelflocken	und
3 EL Leinsam	darin goldbraun rösten.
4 EL Ahornsirup	zugeben, mischen und unter Rühren kurz
Backpapier	weiterrösten. Auf einen Bogen
	geben und abkühlen lassen.
150 g frische Beeren	putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln, beiseite stellen.
400 g TK Beeren	antauen lassen.
100 ml Kokoswasser	Angetaute Beeren mit
Ahornsirup	im Mixer zerkleinern, mit
	abschmecken und in Schalen füllen.
	Frische Beeren und Streusel darauf geben und
	servieren.

Zimtwecken

Das brauchst Du für ca. 20 Zimtwecken

Für den Teig

400 g	Mehl	und
1 Päckchen	Trockenhefe	und
50 g weiche	Butter	und
1	Ei	und
50 g	Zucker	und
1 TL gemahlener	Kardamom	und
¼ TL	Salz	in eine Schüssel geben. Nach und nach
200 ml warme	Milch	zugeben und mit den Knethaken des

Handrührgerätes zu einem festen Teig verkneten. Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen.

Für die Füllung

4 EL weiche	Butter	mit
3 EL	Zucker	und
1 TL	Zimt	mischen.

Den Teig nochmals durchkneten und dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1 cm dünn ausrollen. Die Füllung auf die Teigplatte streichen und von der Seite aufrollen.

Die Teigrolle in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

1	Ei	verquirlen und die Zimtwecken damit bestreichen und bei 220°C in 15 Min. goldbraun backen.
---	----	--