

Frisch und lecker in den Frühsommer

2023

Spitzkohlcrostini

Grasgrünes Erbsensüppchen mit
Crèma di Balsamico

Ganzer Fisch im Salzmantel

Risotto mit weißem und grünem Spargel

Erdbeer-Tiramisu



AggerEnergie Kochstudio
02261 3003-120
vera.zielberg@aggerenergie.de

Grasgrünes Erbsensüppchen mit Crème di Balsamico

Für ca.6 Portionen

100 g Zwiebeln	und
1 Knoblauchzehe	
1 Kartoffel	pellen und würfeln, in
1 EL Butter	glasig dünsten. Von
450 g Erbsen (TK)	50 g als Suppeneinlage beiseite geben, den Rest
	zu den Zwiebeln geben und mit
500ml Gemüsebrühe	und ca.
150ml Schlagsahne	oder
Milch	auffüllen.
	Gemüse ca. 10 Minuten garen und fein pürieren,
	evtl. durch ein Sieb geben. Mit
Salz	
Pfeffer a.d. Mühle	
Muskatnuss	
Zitrone	würzen.
1 Frühlingszwiebeln	hacken und in die Suppe geben.
2 EL Pinienkerne	ohne Fett in einer Pfanne rösten, grob hacken.
1/4 Bd. Basilikum	und
Minzblättchen	hacken, mit
2 EL Crème Fraîche	verrühren.
	Suppe in heiße Suppenteller geben, mit der
	Basilikum-Crème, Pinienkernen, und
Crème di Balsamico	anrichten und servieren.

Variation: Als Suppeneinlage kann man ganze Erbsen, Lachsstreifen, Garnelenspieße, kross gebratenen Bacon servieren.

Ganzer Fisch im Salzmantel

Backofen auf 225°C vorheizen.

- | | | |
|---------|---|---|
| 1 | ganzer Fisch (Dorade, Lachsforelle, Wolfsbarsch,) | waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen. |
| 1/2 Bd. | glatte Petersilie | waschen, trocken tupfen. Die Hälfte davon in die Bauchhöhle geben. Rest zur Seite legen. |
| 3 | Eiweiße | schaumig schlagen. In einer Schüssel mit |
| 2,5 kg | grobes Meersalz oder normales Salz | und 100-200 ml Wasser mischen. |
| 10 | Lorbeerblätter | unterheben. 1/3 der Mischung in Form eines Fisches auf ein mit Backpapier belegtes Backblech oder eine Auflaufform geben. Restliche Petersilie darauf legen. Fisch darauf geben. Mit dem restlichen Salz-Eiweiß-Gemisch umhüllen, es dürfen keine Löcher entstehen. |

Fisch je nach Größe im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 30-40 Minuten backen. Ofen ausstellen und 10 Minuten bei angelehnter Backofentür ruhen lassen.

Salzkruste aufbrechen und Fisch mit Beilagen servieren.

Tipp: Fisch kann je nach Geschmack mit verschiedenen Kräutern, z.B. Rosmarin, Thymian gefüllt werden.

Risotto mit weißem und grünem Spargel

Für ca. 4 Portionen

1-2	Zwiebeln	pellieren, fein würfeln.
1	Knoblauchzehe	pellieren und fein würfeln.
¼	rote Chilischote	entkernen und das Fleisch fein würfeln.
1 EL	Butter	in einen Topf geben, Zwiebeln, Knoblauch, Chili und
250 g	Risottoreis	zugeben und ca. 3 Min. glasig andünsten. Mit
50 ml	Weißwein	ablöschen, verkochen lassen. Nach und nach mit
800 ml	Gemüsefond (warm)	angießen. Immer nur so viel, dass der Reis bedeckt ist. Ca. 25 Min. bei milder Hitze offen ausquellen lassen, dabei ab und zu rühren.
		In der Zwischenzeit
2	Frühlingszwiebeln	putzen, in Ringe schneiden, beiseitestellen.
400 g	weißen Spargel	ganz schälen,
400 g	grünen Spargel	im unteren Drittel schälen. Holzige Enden abschneiden, Stangen schräg in Stücke schneiden. In
2 EL	Butter	und
1/3 TL	Zucker	in einer Pfanne 5 Minuten anbraten.
	Salz / Pfeffer	Frühlingszwiebeln kurz zugeben. Mit würzen.
2 EL	Pinienkerne	ohne Fett in einer Pfanne anrösten.
1/2 Bd.	Basilikum	waschen und in Streifen schneiden.
100 g	Parmesan	hobeln.
		Spargel mit der Hälfte des Parmesans und dem Basilikum zu dem Reis geben, mit
	Salz, Pfeffer	
	Zitronensaft/schale	abschmecken. Mit dem restlichen Parmesan und Pinienkernen garnieren und servieren.

Tipp: Als Beilage schmecken gebraten Garnelen, Kräuterlachs oder Saltimbocca.

Erdbeer-Tiramisu

Für 8-10 Portionen

1	Blatt weiße Gelatine	in kaltem Wasser einweichen.
600 g	Erdbeeren	waschen, abtropfen, putzen, halbieren.
1	Biolimette	waschen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
40 g	Puderzucker	300 g Erdbeeren und ca. mit dem Limettensaft, - schale fein pürieren.
2 EL	Amaretto	lauwarm erwärmen, die ausgelöste Gelatine darin auflösen. Sofort mit dem Schneebesen unter das Erdbeerpüree rühren und kalt stellen.
250 g	Mascarpone	mit
250 g	Magerquark	und
50 g	Puderzucker	und
1 Pr.	Salz	und
	Vanillemark	mit dem Mixer verrühren.
200 ml	Schlagsahne	steif schlagen, unter die Masse heben.
12-14	Löffelbiskuits	in 2-3 cm große Stücke schneiden. Die Hälfte davon auf 8-10 Gläser oder Tassen verteilen. Mit jeweils 3-4 EL Erdbeerpüree beträufeln, ein paar halbierte Erdbeeren darauf geben und die Hälfte der Creme darauf verteilen. Die restlichen Löffelbiskuits, jeweils 3-4 EL Püree und die restlichen Erdbeeren darauf verteilen. Mit der Creme bedecken. Kalt stellen.

Deko: z. B. mit dem Erdbeerpüree, weißer Schokolade oder Erdbeeren dekorieren und servieren.