

Leckereien

für den Frühsommer 2021



Kulinarische Grüße aus dem
AggerEnergie-Kochstudio

Kontakt: 02261 3003-120

P.S.: Weitere Rezepte findet
Ihr auf unserer Homepage
und auf Facebook und
Instagram.

Bunter Salat mit Geflügelstreifen

(für 4 Portionen)

200 g Putenbrust	waschen, in Streifen schneiden und in
1 EL Sojasauce	marinieren.
Salat nach Wahl	waschen, der Sorte entsprechend verlesen und zerkleinern. Nach Geschmack und Saison weitere Gemüsesorten dazugeben, z.B.
Möhre	schälen, in Scheiben schneiden,
rote Paprika	waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden.
Champignons	putzen und in Scheiben schneiden.
Lauchzwiebeln	waschen, schräg in Ringe schneiden.
	Alles untereinander mischen.

Eine leichte Salatsauce aus:

1 EL Weißweinessig	
2 EL Sonnenblumenöl	
1 TL Senf	
Salz, Pfeffer	herstellen.
	Fleisch mit einem Küchentrepp trocken tupfen. In einer heißen Pfanne in
1 TL Sonnenblumenöl	rundherum anbraten. Kräftig mit
Curry	bestäuben. Mit
Weißwein	ablöschen.
100 g Schlagsahne	zugeben und einkochen, dabei mit
1 Knoblauchzehe	
Salz	
Honig	würzen.
	Salat mit der Salatsauce vermischen, auf Tellern verteilen. Das warme Geflügel mit Sauce auf dem Teller anrichten und servieren.

Tipp: mit frischen Kräutern und gerösteten Chashewkernen garnieren.

Orecchiette (Öhrchennudeln) mit Edamame und Pancetta

Für 4-6 Portionen

450 g Edamame (TK) (junge Sojabohnen)	auftauen.
200 g Pancetta (ital. durchw..Speck in dünnen Streifen oder Speck)	würfeln.
3 Knoblauchzehen	pellieren und pressen.
½ Chilischote	entkernen und fein würfeln.
2 Bd. Rauke	waschen, von den Stielen zupfen, schleudern und grob hacken.
200 g Schafskäse (Feta)	grob zerbröseln.
300 g Nudeln	nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. In der Zwischenzeit Pancetta in
3 EL Olivenöl	braten, Chilischote mitbraten, Edamame unterrühren, Knoblauch zugeben und ca. 4 Minuten weiter braten. Mit
Salz	würzen.
Pfeffer	
Olivenöl	Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen, mit den heißen Sojabohnen mischen. Rauke und Schafskäse unterheben, evtl. zugeben nochmals abschmecken und servieren.

Vegetarische Variante: anstatt Pancetta können getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten (gewürfelt) mit gebraten werden.

Tipp: anstatt Edamame können auch dicke Bohnen (TK) genommen werden. Die Bohnen werden aufgetaut und die Kerne aus der Haut gestreift.

Spaghetti mit Lachssauce und Blattspinat

Für 4 Portionen

2	Zwiebeln	und
1-2	Knoblauchzehen	pellieren und fein würfeln. Die Hälfte davon in
1 EL	Olivenöl	anbraten, ca.
1 kg	Blattspinat	putzen, waschen, grob zerkleinern, zu den Zwiebeln
	Salz	geben, ca. 4 Minuten geschlossen mitgaren. Mit
	Pfeffer	
	Muskat	würzen.
		Restliche Zwiebeln und Knoblauch in
1 EL	Butter	anbraten, mit
	Mehl	bestäuben, mit
125ml	Weißwein	ablöschen, kurz einkochen,
400ml	Schlagsahne	zugeben und einkochen. Mit
	Salz	
	Pfeffer	
	Zitronenschale	
	Zucker	würzen.
1-2EL	Kapern	zugeben,
1 Bd.	Schnittlauch	und
½ Bd.	Petersilie	hacken und unterrühren.
250 g	Lachsfilet	in Würfel schneiden und ca. 5 Minuten in der Sauce
		gar ziehen.
1 P.	Spaghetti	nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und
		Spinat unterrühren. Mit der Lachssauce servieren und mit
roten	Pfefferbeeren	
	(getrocknet)	garnieren.

Ravioli mit grünem Spargel

Für 4 Portionen

1	Bund grünen Spargel	putzen, das untere Drittel schälen und die Stangen in Stücke schneiden.
1	Knoblauchzehe	und
1	Chilischote	klein würfeln.
3	Frühlingszwiebeln	und
6	getrocknete Tomaten	(in Öl eingelegt) in Streifen schneiden.
2 EL	Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen. Spargel, Knoblauchzehe, Chilischote, Frühlingszwiebeln und die Tomaten darin bissfest garen.
	200 g Kirschtomaten	halbieren und 1 Minute mitbraten.
	400 g frische Ravioli	Mit Salz und Pfeffer würzen. (mit Spinat oder Ricotta gefüllt) nach Packungsanleitung garen, abtropfen lassen.
	2 EL Butter	in einer Pfanne aufschäumen, Ravioli zugeben. Mit Spargel, klein geschnittenen und geriebenen
	Basilikum	auf Tellern anrichten und servieren.
	Parmesan	

Panzanella

Für 4 Portionen

450 g rote Paprikaschoten auf putzen, vierteln, mit der Hautseite nach oben

ein Backblech geben, unter dem Grill oder 200°C ca. 8 Minuten bis schwarze Blasen entstehen. In einen Gefrierbeutel geben, ausdämpfen lassen. Dann häuten und in Streifen schneiden.

150 g Ciabatta
1 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
25 g geriebenem Parmesan
Zitronenthymian
Backpapier
bei

in dünne Scheiben schneiden.
pressen, mit
und
und
mischen. Ciabatta darin wälzen, auf ein mit belegtes Backblech geben und im heißen Backofen 180°C goldbraun rösten.

1 Zitrone (unbehandelt)
schälen, in feine

Für die Vinaigrette von
die Schale mit einem Sparschäler dünn

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 TL Honig
1 EL Senf

Streifen schneiden. 3 EL Saft auspressen.
pellen, fein würfeln.
pellen und pressen. Alles mit
mischen, mit
und
und
mischen.

250 g Tomaten
50 g Kapernäpfel

waschen und in Spalten schneiden.
halbieren, mit Paprika und der Vinaigrette mischen.

50 g Parmaschinken
in Scheiben
1 EL Olivenöl

in kleine Stücke schneiden, in
knusprig rösten.

100 g Rauke
6 gr. Basilikumblätter
50 g Parmesan

putzen, waschen.
grob zerschneiden.
dünn hobeln.
Brot evtl. zerbrechen. Alle Zutaten mit dem Brot mischen, eventuell würzen und servieren.

Fischfilet im Pergament zu gekräutertem Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Portionen

		Backofen auf 200°C vorheizen 4 Bögen Pergamentpapier 30X40 cm bereitlegen.
300 g	Kirschtomaten	waschen, Stielansatz entfernen und halbieren.
1	rote Zwiebel	abziehen und in Spalten schneiden.
1	gelbe Paprikaschote	waschen, putzen, die Kerne entfernen und in Streifen schneiden.
2-3	Knoblauchzehen	pellieren und halbieren
4	Fischfilets (Seelachs, Lachsforelle, Rotbarsch...) Salz, Pfeffer	abbrausen, trocken tupfen, mit würzen. Je ein Fischfilet in die Mitte des Pergamentpapiers legen. Tomaten, Zwiebeln, Paprika, Knoblauch und gleichmäßig darauf verteilen. Jeweils mit etwas und beträufeln.
2 EL	Kapernäpfel Zitronensaft Olivenöl	
		Pergamentpapier zu Päckchen zusammenfalten und an den Enden mit Küchengarn verschließen. Die Fischfilets für ca. 18-20 Min. im heißen Backofen garen. Vorsicht: Beim Öffnen der Päckchen tritt heißer Dampf aus.

Kartoffelsalat mit Kräutern

700 g	kleine, festkochende Kartoffeln	waschen und in Salzwasser bissfest garen.
½	Salatgurke	waschen und in dünne Scheiben hobeln mit
150 g	Fischfond	zum Kochen bringen
1 Pr.	Salz	und
1 Bd.	Dill	und
4 Zweige	Estragon	und
1 Bd.	Kerbel	waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und Schnittlauch mit einer Schere in Röllchen schneiden.
1 Bd.	Schnittlauch	

5 EL

Weinessig
Salz, Pfeffer

Gegarte Kartoffeln abgießen, noch heiß pellen und achteln.
mit
und heißem Fischfond verrühren und vorsichtig zusammen mit der Gurke unter die Kartoffeln heben.
Abkühlen lassen, bis der Salat lauwarm ist und dann die Kräuter unterheben.

Variante: Fischpäckchen in Alufolie auf dem Grill zubereiten.

Limettentarte

Ergibt etwa 15 Stücke

Backofen auf 160°C vorheizen

4-6 Limetten

2 Eier

100 g Butter

150 g Zucker

halbieren und auspressen. Es werden 80 ml Saft benötigt. aufschlagen, verquirlen. Den Limettensaft mit und erhitzen. Wenn Zucker und Butter geschmolzen sind, die Flüssigkeit langsam zu den Eiern gießen. Dabei ständig rühren!!! Diese Mischung wieder in den Topf zurück gießen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 8-10 Min. köcheln. Hat die Limettenmischung eine dickflüssig-cremige Konsistenz erreicht, von der Flamme nehmen und abkühlen lassen.

180 g Butterkeks-Plätzchen
(Fertigprodukt)

70 g Butter

80 g Mandeln

fein zerbröseln und mit und verkneten.

Eine rechteckige Backform 20X25cm mit Backpapier auslegen und die Bröselmasse gleichmäßig auf dem Boden der Form festdrücken.

600 g Doppelrahmfrischkäse

2 Eiern

100 g Zucker

200 g Sauerrahm

mit und und glattrühren und auf den Bröselboden streichen. Die Limettencreme darauf verteilen. Mit dem Stiel eines Kochlöffels beide Massen miteinander marmorieren. Kuchen im Ofen bei 160°C 40 Min. backen. Auskühlen lassen und in Stücke schneiden.

Tipp: Dazu passen Orangenfilets und Granatäpfel