

Sommergerichte



Prickelndes Sektsorbet

Eiskaltes Paprikasüppchen mit Gemüse-Salsa

Fladen mit Rosmarinöl

Weißer Bohnenpaste

Köfte mit griechischem Salat und Minzsauce

Hähnchenspieße mit Melonen-Relish

Gratinierter Obstsalat



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

Prickelndes Sektsorbet

Thermomix

40 g	Zucker	5 Sek./ St.10 zu Puderzucker mahlen.
300 g	Gefrorene Pfirsiche oder Mangos	30 Sek./ St. 10 pulverisieren.
4 cl	Obstlikör	und
½ Flasche	Sekt	dazu geben und bei St. 5 mixen, dann bei laufendem Messer auf den Deckel
½ Flasche	Sekt	bei Stufe 5 dazu geben und mixen bis alles schön cremig ist. Nach Wunsch mit
	Mineralwasser	aufgießen. In einem Glas mit
	Eiswürfeln	und
	Minze	Servieren.

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 1-2 30 g 2 EL	Zwiebeln Knoblauchzehen Ingwer Olivenöl	und pellen, fein würfeln. Ca. schälen und hacken. in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten. Paprika zugeben und 3 Min. andünsten, mit auffüllen und 10 Minuten offen köcheln lassen. Mit dem Schneidstab pürieren, nach Geschmack mit
1 L	Gemüsebrühe Salz Pfeffer Zucker Zitrone	würzen und 3 Stunden kaltstellen.
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. Das Gemüse mit
2 EL 3 EL	Zitronensaft Olivenöl Salz, Pfeffer	und 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.	

Fladen mit Rosmarinöl

Für ca. 4 Fladen

15 g	Hefe	mit
1 EL	Honig	und
150 ml	lauwarmen Wasser	in einer Tasse anrühren und ca. 10 Minuten gehen lassen. Mit
250 g	Mehl	und
2 EL	Olivenöl	und
1-2 TL	Salz	zu einem Teig verkneten. Abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
3-4 EL	Olivenöl	mit
1-2 EL	geh. Rosmarinnadeln	und
½	Knoblauchzehe, gepresst	mischen.

Teig nochmals durchkneten und in 4 Fladen von ca. 0,5 cm Dicke ausrollen.

Fladen auf dem heißen Grill oder in der Pfanne von jeder Seite ca. 3 Minuten grillen, bis sie knusprig braun sind oder im heißen Backofen bei 200°C ca. 15-20 Minuten backen.

(Evtl. dabei bereits mit dem Rosmarinöl einpinseln).

Fertige Fladen mit Rosmarinöl bepinseln, mit bestreuen und servieren.

Grobem Meersalz

Weißer Bohnenpaste

1 Dose	weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)	in einem Sieb abspülen. Einige Bohnen zum Garnieren zur Seite legen.
1	Knoblauchzehe	pellieren.
4	Stängel Petersilie	waschen und hacken.
1-2 EL	Tahini (Sesammus)	Bohnen mit
1-2 EL	Olivenöl	und Knoblauch und in einem Mixer sämig pürieren. Eventuell noch Olivenöl zugeben. Mit
1 EL	Limettensaft	und
	Salz	und
	Pfeffer	abschmecken.
	Olivenöl	Paste auf einen Teller streichen, mit beträufeln. Mit Bohnen und Petersilie garnieren, mit etwas
	Limettensaft	beträufeln und mit
	geräuchertem Paprikapulver	bestreuen und mit Fladen servieren.

Köfte mit griechischem Salat und Minzsauce

Für 24 Bällchen

		Für den Salat
4 EL	Olivenöl	mit
2 EL	Rotweinessig	mit
1 TL	abgerieb. Zitronenschale	und
2	Knoblauchzehen, gepresst	und
	Salz	und
	Pfeffer	in einer großen Schüssel verrühren.
3	große Eiertomaten	waschen, entkernen, in 1 cm große Würfel schneiden,
½	Salatgurke	waschen, entkernen, in 1 cm große Würfel schneiden,
1	kleine rote Zwiebel	pellern, fein würfeln,
1 P.	Fetakäse (150-200g)	grob zerkrümeln, Zutaten mit
4 EL	geh. glatte Petersilie	zu dem Dressing geben.
		Für Köfte
700 g	Rinderhack	mit
2	Knoblauchzehen, gepresst	und
1-2TL	Kreuzkümmel, gemahlen	
¼ TL	Koriandersamen	
¼ TL	Kurkuma	und
2 TL	Salz	
	Schwarzen Pfeffer	
2 EL	geh. Petersilie	vermischen. Nach Geschmack
2 EL	geh. Rosinen	zugeben. Aus der Masse 24 Bällchen formen, auf
	Holzspieße	stecken und dünn mit
	Olivenöl	bepinseln.
		Für die Minzsauce
350 g	Naturjoghurt (griechisch)	mit
1-2 EL	Zitronensaft	und
	Zucker	und
4 EL	grob geh. Minze	und
	Salz	
	Pfeffer	und
1	Knoblauchzehe, gepresst	verrühren.
4-6	Pitataschen	Köfte auf dem Grill oder in der Pfanne bei starker Hitze 5-6 Minuten grillen/braten. rösten, halbieren, mit dem Salat, Fleischbällchen und der Minzsauce anrichten und servieren.

Tipp: Holzspieße zum besseren Ablösen mit Öl einpinseln oder 20 Minuten in Wasser einweichen.

Hähnchenspieße mit Melonen-Relish

Für ca. 4 Schaschlikspieße

Hähnchenspieße

4	Holzspieße	ca. ½ Stunde wässern.
2-3 TL	Harissapaste	mit
1 EL	Zitronensaft	und
½ TL	Salz	
1 EL	Olivenöl	verrühren.
400 g	Hähnchenbrustfilet	in 2,5 cm große Würfel schneiden.
1	Zwiebel	in 2,5 cm große Würfel schneiden. Beides mit der Marinade mischen. Fleisch und Zwiebeln auf Holzspieße stecken. Kurz vor dem Servieren Fleisch in einer Pfanne in Öl oder auf dem Grill rundherum ca. 8 Minuten braten.

Melonen-Relish

½	Cantaloupe-Melone	entkernen, mit einem kleinen Kugelausstecher kleine Kugeln auslösen, das restliche Fleisch auskratzen und mit einer Gabel zerdrücken.
1 St.	Ingwer	schälen, fein würfeln.
1	Knoblauchzehe	schälen, fein würfeln.
1	Schalotte	schälen und fein würfeln.
½	rote Chilischote	entkernen, fein würfeln. Ingwer, Knoblauch, Schalotte, Chili in Olivenöl andünsten. Zerdrückte Melone und Zitronensaft zugeben.
2 EL	Olivenöl	
2-3	Zitronensaft	
1 EL	Honig	
½-1 TL	Harissapaste	
	Salz	zugeben, Melonenkugeln zugeben und abkühlen lassen.
2	kleine Lauchzwiebeln	putzen, in sehr feine Ringe schneiden, zu dem Relish geben.
3	Stiele frischer Koriander	abzupfen, evtl. grob hacken, zugeben.
1 EL	schwarzem Sesam	Spieße mit Melonen-Relish anrichten, mit schwarzem Sesam garnieren und mit Dünnen Weizenfladen oder Fladenbrot servieren.

Gratinierter Obstsalat

Für ca. 6 Personen

700 g Früchte der Saison

Ungefähr

je nach Sorte schälen, entkernen und formschön schneiden.

In eine feuerfeste Auflaufform oder Portionsformen geben.

2-3 EL Orangenlikör

Mit

beträufeln.

3 Eier (Klasse M)

trennen. Eigelb mit

30-40 g Puderzucker

schaumig schlagen.

150 g Quark (20%)

unterrühren.

30 g Zucker

Eiweiß in einem hohen Rührbecher steif schlagen, dabei

einrieseln lassen, so lange schlagen, bis der Eischnee schnittfest ist. Eischnee unter

Eigelbmasse heben, über die Früchte

verteilen. Unter dem heißen Grill auf der

2. Schiene von oben ca. 2 Minute

goldbraun überbacken. Mit

dekoriert und heiß servieren.

Minze od. Melisse