

Leckere Alpenküche

im Kochstudio der AggerEnergie

Herbst 2019

Alpen Antipasti

Erdäpfelkäs auf Laugenstangen

Weißwurstsalat mit Senfdressing

Bergkäsesuppe mit Pesto

Gröstel-Pfanne

Fleischpflanzerl

Mohn-Sahne-Creme

mit Sauerkirschen

AggerEnergie Kochstudio
Inge Schmidt-Clemens
Fatima El Hadouchi

Alpen Antipasti

Birnen und Radicchio im Schinkenmantel

Zutaten für 4 Portionen

1-2	Birnen, festfleischig	waschen, je nach Größe vierteln oder achteln. Das Kerngehäuse herausschneiden. Die Birnen sofort mit
Etwas	Zitronensaft	beträufeln Jede Birnenspalte mit einem
Zweig	Rosmarin	versehen und mit je
1 Scheibe	Parmaschinken	umwickeln
1	Radicchio, klein	waschen, putzen, achteln und ebenfalls je mit
1 Scheibe	Parmaschinken	umwickeln Beides in einer Pfanne in einer Mischung aus
1 EL	Rapsöl	und
1 EL	Butter	rundum anbraten und leicht
	Salz, Pfeffer	und zum Schluss mit
Etwas	Honig	beträufeln

Erdäpfelkäs auf Laugenstangen

Zutaten für 4 Portionen

450 g	Kartoffeln, mehlig kochend	waschen, schälen, in Stücke schneiden und in wenig leicht gesalzenem, Wasser in ca. 20 Min. garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken.
80 g	Schlagsahne	und
4-5 EL	Schmand	unter die Kartoffelmasse rühren. Mit
	Salz, Pfeffer	und
	Kümmel, gem.	würzen
1	Zwiebel, rot	abziehen und ganz fein würfeln.
½ Bd	Schnittlauch	in Röllchen schneiden. (Schere) ¾ der Zwiebeln und der Schnittlauchröllchen unter die Kartoffelmasse heben.
4	Laugenstangen	nach Belieben rösten und mit dem Erdäpfelkäs bestreichen. Mit den restlichen Zwiebeln und Schnittlauch bestreuen. Zum Schluss mit
	Paprikapulver, scharf	bepudern.

Weißwurstsalat mit Senfdressing

Zutaten für 4 Portionen

		Für das Dressing
3 EL	Weißweinessig	und
2 EL	Apfelsaft	und
1 EL	Zitronensaft	und
1 EL	süßer Senf	und
	Salz, Pfeffer	verrühren. Mit einem Schneebesen
6 EL	Rapsöl, mild	unterschlagen
1 Bd.	Schnittlauch	in Röllchen schneiden
1	Apfel, groß, säuerlich	waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.
		Den Apfel in dünne Stifte schneiden und zusammen mit dem Schnittlauch zur Vinaigrette geben.
8-10	Weißwürste	in heißem Wasser warm werden lassen.
		Das Wasser darf nicht kochen
		Weißwürste häuten und in Scheiben schneiden.
2	Zwiebeln, rot	abziehen und in Ringe schneiden.
1 EL	Öl	erhitzen, darin die Wurstscheiben und die Zwiebelringe anbraten. Beides unter das Dressing mischen.
		Kurz ziehen lassen.
1	Rettich, weiß, mittelgroß	schälen und in ganz dünne Scheiben hobeln
Etwas	Friséesalat	putzen
		Rettich und Friséesalat auf Tellern verteilen und den Wurstsalat darauf anrichten

Bergkäsesuppe mit Pesto

Zutaten für 4 Portionen

1	Zwiebel	und
1	Knoblauchzehe	abziehen, beides fein würfeln und in einem Topf mit
2 EL	Butter	glasig dünsten
2 EL	Mehl	unter Rühren zugeben und kurz mitdünsten.
250 ml	Weißwein, trocken	zugeben und 2-3 Min. köcheln lassen. Danach
500 ml	Gemüsebrühe	und
200 ml	Milch	angießen und die Suppe unter regelmäßigem Rühren in etwa 10 Min. sämig einköcheln.
		Suppe pürieren

Für das Pesto

1-2 EL	Pinienkerne	in einer trockenen Pfanne rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
1 Handvoll	Rucola, Basilikum oder Bärlauchblätter	grob hacken, dann zusammen mit den Pinienkernen und
½ EL	Zitronensaft	und
2-3 EL	Sonnenblumenöl	fein pürieren. Sollte das Pesto zu fest sein, etwas Wasser untermischen. Mit
	Salz, Pfeffer	abschmecken.
1-2 Scheiben	Bauernbrot	klein würfeln und in
2 EL	Butter	goldbraun rösten. Croûtons auf Küchenpapier abtropfen lassen.
		Suppe erhitzen und nach und nach
200 g	Bergkäse, gerieben	unterrühren.
		Die Suppe mit
	Salz, Pfeffer	würzen
		Die Suppe in Portionsschälchen füllen, etwas Pesto einrühren und mit den Croûtons bestreut servieren.

Gröstel-Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

700 g	Kartoffeln	in der Schale kochen und pellen. Besser geht es mit gekochten Kartoffeln vom Vortag.(Resteverwertung)
		Kartoffeln in Spalten schneiden
125 g	Schinkenspeck in Scheiben	in Stücke zupfen.
4	Zwiebeln	abziehen und in Ringe schneiden.
3 EL	Öl	in einer großen Gusseisenpfanne erhitzen und den Speck darin knusprig ausbraten, herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.
1 Stange	Lauch,	putzen und zusammen mit den Zwiebeln und
Etwas	Majoran, getrocknet	ins Speckfett geben und darin unter wenden rösten.
		Kartoffelspalten ebenfalls zugeben und rösten. Dabei aber nicht sooft wenden, damit sie nicht zerfallen
		Gröstel mit
	Salz, Pfeffer	würzen, mit
2 EL	Semmelbrösel	bestreuen und knusprig braten.
8	Softpflaumen	halbieren.
1	Apfel, säuerlich	waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.
		Zusammen mit den Pflaumen, dem kross gebratenen Speck und
½ Bd.	Majoran, gezupft	in die Pfanne geben.
		Alles nochmals gut erhitzen und sofort servieren.

Fleischpflanzerl

Zutaten für 4 Portionen

1	Brötchen vom Vortag	in lauwarmem Wasser einweichen.
1	Zwiebel	abziehen und würfeln und mit
500 g	Hackfleisch, gemischt	und dem ausgedrückten Brötchen in einer Schüssel mischen
1	Ei	zugeben und mit
	Salz, Pfeffer	
2 TL	Paprikapulver, edelsüß	und
1 TL	Senf, mittelscharf	würzen
4 EL	Petersilie, gehackt	zugeben und alles kräftig verkneten.
		Aus dem Teig 8 kleine Frikadellen formen.
1 EL	Pflanzenöl	und
1 EL	Butter	in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen in ca. 7 Min. gar braten.

Alternativ: Frikadellen rundherum anbraten, in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen in ca. 15 Min. fertig garen.

		Den Bratensatz aus der Pfanne mit
200 ml	Brühe	loskochen. Evtl. durch ein Sieb geben.
2 TL	Speisestärke	mit wenig Wasser glattrühren. Unter den Saucenansatz geben.
		Sauce cremig einkochen und mit
	Salz, Pfeffer	würzen

Fleischpflanzerl auf der Sauce anrichten.

Mohn-Sahne-Creme mit Sauerkirschen

Zutaten für 4 Portionen

1 Glas	Sauerkirschen	abtropfen lassen, Saft auffangen, 180 ml Saft mit
1	Zimtstange	aufkochen lassen.
2 EL	Speisestärke	mit
2 EL	Kirschwasser	glattrühren, Kirschsaff aufkochen, damit binden, Zimtstange entfernen, Kirschen hinzufügen und abkühlen lassen.
50 g	Marzipan-Rohmasse	in kleine Stücke schneiden, mit
250 g	Magerquark	mit Hilfe des Mixstabes verrühren.
2 EL	Mohn-Back	und
1 P.	Bourbon-Vanillezucker	untermischen.
100 g	Sahne	steifschlagen und unter die Quark-Marzipan-Masse ziehen. Mohn-Sahne-Creme und Sauerkirschen schichtweise in Gläser füllen, durchkühlen lassen. Mit frischer Minze garnieren.