

Leckereien

aus unseren Kochkursen



Kulinarische Grüße aus dem
AggerEnergie-Kochstudio

Kontakt: 02261 3003-120

Holunder-Fizz mit Apfel

Für 8 Gläser

2-3	Äpfel	in 16 feine Spalten oder Scheiben schneiden.
8	Gläser (250 ml)	zu $\frac{3}{4}$ mit
	Crushed Ice	füllen. Jeweils 2 Apfelstücke und 2cl von
16 cl	Holunderblütensirup	und
16 cl	Zitronensaft	und 4 cl von insgesamt
32 cl	Gin	in ein Glas geben. Mit je 100 ml von
800 ml	Mineralwasser	auffüllen und servieren.

Gewürz-Cracker

Für ca. 35 Stück

1 TL	Koriandersaat	mit
1 TL	Kreuzkümmelsaat	und
1 TL	Fenchelsaat	und
$\frac{1}{2}$ TL	schwarzer Pfeffer	und
1 TL	grobes Meersalz	und
2 TL	brauner Zucker	fein zerkleinern, mit
300 g	Weizenmehl	und
$\frac{1}{2}$ TL	Backpulver	mischen.
3 Ei	Sojasauce	mit
	kalttem Wasser	auf 100 ml auffüllen.
90 g	Butter	zerlassen und mit der Sojasauce verrühren.
		Mehlmischung mit den Knethaken des Handrührers unterarbeiten. Und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in 2 Portionen teilen und zwischen Backpapier 3 mm dünn ausrollen.

Backpapier

Mit einem runden gezackten Ausstecher (5-6 cm) Taler ausstechen (Ausstecher gelegentlich in Mehl drücken). Auf ein mit belegtes Backblech legen. Nach Wunsch ein Muster in die Kekse drücken. Bleche 30 Minuten kalt stellen. Nacheinander im heißen Backofen bei 220°C (Umluft 200°C) auf der 2. Schiene von unten je 12-14 Minuten goldbraun backen. Auf einem Rost abkühlen lassen.

Cracker mit Holunder-Fizz zum Aperitif servieren.

Bergische Blätterteigpralinen

(jeweils für ca. 18 Stück)

mit Schafskäse

50 g Trockenobst
2 Zweige Petersilie
2 TL grünen Pfefferkörner
125 g Schafskäse
50-100 g Frischkäse
1 Eigelb
1 Rolle Blätterteig

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

fein würfeln.
fein hacken.
grob zerreiben.
mit
und
verrühren. Trockenobst, Petersilie und grünen Pfeffer unterheben.
mit der Schere in Rechtecke ca. 6x6 cm schneiden.

Jeweils 1 EL Füllung in die Mitte setzen und zu Dreiecken zusammenklappen.
Die Teigränder mit einer Gabel festdrücken, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

mit Brät

25 g Apfelringe (getr.)
2 TL grüne Pfefferkörner
250 g Brät (frische Bratwurst)
1 TL Majoran

fein würfeln.
grob zerreiben.
mit Apfelringen, grünem Pfeffer und verkneten.

1 Rolle Blätterteig
1 kleine Muffinform
Fett

mit der Schere in Rechtecke ca. 6x6 cm schneiden.
mit
auspinseln, Blätterteig-Rechtecken hineingeben.
Jeweils 1 EL Füllung in die Mitte und die Ränder über der Füllung zusammenschlagen.

1 Eigelb
2 EL Schlagsahne

und
mischen und die Pralinen damit einpinseln.
in 10- 15 Min. goldbraun backen.

Steckrübensüppchen mit Bratwurstklößchen

Für 6-8 Portionen

700 g	Steckrüben	schälen, 100 g davon sehr fein würfeln, beiseite stellen. Rest grob würfeln.
200 g	Kartoffeln	schälen, grob würfeln.
150 g	Zwiebeln	
1	Knoblauchzehe	schälen, würfeln. Mit den Kartoffeln und den groben Steckrüben in
2 EL	Butter	andünsten. Mit ca.
1 EL	mildem Curry	bestäuben, mit
800 ml	Gemüsebrühe	ablöschen. Ca. 20 Minuten geschlossen weich kochen. Suppe pürieren, Steckrübenwürfelchen zugeben, mit aufkochen. Mit
100ml	Schlagsahne	würzen.
	Salz	
	Pfeffer	
	Zucker/Honig	
	Essig	
100 g	Frühlingszwiebeln	in feine Röllchen schneiden und zur Suppe geben.
2	groben Bratwürsten	Für die Klößchen aus
1	Öl	Klößchen heraus drücken. In einer Pfanne in
	Cayennepfeffer	rundherum braten. Nach Geschmack noch herzhaft mit würzen.
	Schnittlauch	Suppe mit Bratwurstklößchen anrichten,
	Petersilien	nach Geschmack mit und garnieren.

Herbstsalat mit roter Bete, Birnen und Roquefort

Für ca.8 Portionen

600 g rote Bete
Grobem Meersalz
Olivenöl

waschen, mit
und
einreiben und in einer Auflaufform Alufolie im
Backofen bei 200°C ca. 1 Stunde backen.
Rote Bete wie Pellkartoffeln pellen,
alles auskühlen lassen. Rote Bete in dünne
Scheiben hobeln.

6-7 EL Walnussöl
4 EL Olivenöl
3 EL Sherryessig
2 EL Wasser
1 TL Senf
1 TL Honig
Knoblauch
Salz
Pfeffer
Kümmel, gemahlen

und
mit
und
und

verrühren. Mit

würzen. Rote Bete zugeben, 1 Stunde
ziehen lassen.

250 g Feldsalat

putzen, waschen, trocken schleudern.

40 g Walnüsse
1-2 EL Honig

ohne Fett hellbraun rösten, mit
glasieren, auf ein Backpapier zum Abkühlen
geben und hacken.

150 g Roquefort

zerkleinern.

2 Birnen
Zitrone

entkernen und in Spalten schneiden, mit
beträufeln.

Rote Bete ohne Dressing fächerförmig mit
den Birnen auf Tellern oder Platte verteilen.
Restliches Dressing mit dem Feldsalat
mischen und anrichten. Mit den Walnüssen
und dem Käse garnieren und servieren.

Bergischer Backpflaumengulasch

Für ca. 6 Portionen

- | | | |
|-------|------------------------|--|
| 20 | Backpflaumen o. Kern | und |
| 2 | Scheiben Schwarzbrot | grob zerkleinern. |
| 250 g | Zwiebeln | und |
| 2 | Knoblauchzehen | pellieren, würfeln und Beiseite stellen. |
| 1 | Porreestange | putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. |
| 1 kg | Gulasch (halb u. halb) | würfeln und nacheinander in einer Pfanne
in heißem
Öl
kräftig anbraten, mit
Salz, Pfeffer
und
Paprikapulver
würzen in einen Schmortopf geben. |
| | | Zwiebelwürfel, Knoblauch und Porree
ebenfalls anbraten und zum Fleisch geben.
Mit
1/2 L Rotwein
ablöschen,
150 ml Brühe
sowie die Backpflaumen und Brot zugeben. |
| | | Mit |
| 4 | Wacholderbeeren | |
| 3 | Gewürznelken | |
| 5 | Pimentkörner | |
| 2 | Lorbeerblätter | würzen (evtl. in ein Teesiebchen geben).
Bei schwacher Hitze geschlossen
ca. 60 Min. garen. |

Unser Tipp: Wildschein eignet sich ebenfalls sehr gut.

Zum Gulasch servieren wir hausgemachte Spätzle und Lorbeeräpfel.

Spätzle

Für 4-6 Portionen

400 g Mehl

4 Eier

3-4 El Mineralwasser

1 Tl Salz

in eine Rührschüssel geben und zu einem dickflüssigen, glatten Teig verrühren. Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Dann ca. 1 Stunde ruhen lassen.

1 Tl Salz

In einem großen Kochtopf Wasser zum Kochen bringen, dann hinzufügen. Den Spätzleteig portionsweise mit einem Spätzlehobel ins kochende Wasser hobeln, oder mit einem Messer vom Brett schaben.

Die Spätzleportionen jeweils aufkochen bis sie hochsteigen, mit einem Schaumlöffel in ein Sieb geben und kurz kalt abspülen.

Vor dem Servieren die Spätzle in

1 El Butter

Muskatnuß

schwenken.

Apfel-Tiramisu mit Krokant

Für 8 Portionen

Backpapier	mit
Öl	bepinseln.
1 EL Zucker	in eine beschichtete Pfanne geben, bei milder Hitze karamellisieren,
1 EL Butter	zugeben und schmelzen.
80 g Mandelblättchen	unterrühren und leicht bräunen. Masse auf dem Backpapier verteilen, abkühlen lassen und grob hacken.
250 g Mascarpone	mit
250 g Vanillequark	
1 P. Vanillezucker	und
1-2 EL Zucker	und nach Bedarf mit
Milch	verrühren.
16-20 Löffelbiskuits oder	
Kekse	in eine Form schichten und mit ca.
80 ml Apfelsaft	beträufeln.
750 g Apfelkompott mit	
Stückchen	mit
Zimt	verrühren, auf die Masse verteilen. Mit der Quarkcreme abdecken. 2-3 Stunden kalt und mit
Zimt od. Kakao	bestäuben und servieren.

Tipp: Tiramisu in Portionsgläsern schichten. Apfelstückchen mit Zimt garen.

Datteln mit Roquefortcreme

Für ca. 20 Stück

1 Stück	frischen Ingwer (2 cm)	schälen, fein hacken.
50 g	Walnusshälften	längs halbieren. In einer Pfanne ohne Fett rösten.
2 EL	Zucker	und Ingwer zugeben, rühren bis der Zucker geschmolzen ist. Nüsse auf einem Teller abkühlen lassen.
100 g	Roquefort	und
100 g	Frischkäse	mit einer Gabel verkneten.
200 g	entsteinte Datteln	mit der Käsemasse füllen und mit jeweils einem Walnussstück belegen.

Bergische Kartoffelcremesuppe

Reicht für ca. 6 Portionen

800 g	Kartoffeln	mit einem Sparschäler schälen und waschen. Mit einem Messer in Stücke schneiden.
1	Zwiebel	pellen, Würfel schneiden und zu den Kartoffeln geben.
1	Bund Suppengrün (Lauch, Möhren, Sellerie, Petersilie)	<p>Von</p> <p>Möhren mit einem Sparschäler schälen, vom Lauch die äußeren Blätter und den Wurzelansatz entfernen. Sellerie schälen und alle Zutaten waschen. Jetzt alles zerkleinern und zu den Kartoffeln geben.</p> <p>Die Petersilie waschen, Blätter von den Stielen zupfen und Blätter fein hacken, gehackte Petersilie zur Seite legen.</p>
1 EL	Butter	in einen großen Topf geben. Kartoffeln und Gemüse darin ca. 5 Minuten anbraten.
1 L	Gemüsebrühe	herstellen und zu den Kartoffeln geben aufkochen und nach Geschmack zugeben. Mit geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen.
4	ganze Mettwürste	Wurst herausnehmen und in Scheiben schneiden, beiseite stellen.
100 ml	Schlagsahne	zugeben und mit einem Pürierstab pürieren.
	Salz, Pfeffer Muskatnuss	Die Suppe herzhaft mit und würzen. Mit der vorbereiteten Petersilie garnieren und mit der Mettwurst servieren.

Variation

Als Suppeneinlage schmecken zusätzlich: gebratene Schinkenwürfel, gekochter Schinken, geröstete Toastbrotwürfel, Lachsstreifen, geräucherte Forelle oder auch frische Bratwurst (kleine Kugeln aus dem Darm drücken, rollen und kurz in einer Pfanne anbraten).

Salat von geröstetem Blumenkohl mit Haselnüssen

	Backofen auf 200 °C
700 g Blumenkohl	in Röschen teilen.
2 Schalotten	pellieren und in Spalten schneiden,
1 Knoblauchzehe	pellieren, fein würfeln, mit den Schalotten und Blumenkohl in einer feuerfesten Form mit
3 EL Olivenöl	und
1/2 TL Salz	und
Pfeffer	mischen. Im Backofen 25-35 Minuten rösten, eventuell Wenden.
	In der Zwischenzeit
30 g Haselnusskerne	in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken.
2 Stangen Sellerie	in feine Scheiben schneiden. Mit
18 Petersilienblättern	und Kernen von
1/2 Granatapfel	und
1/3 TL Zimt	und
2-3 EL Sherryessig	und
1 EL Ahornsirup	und
3 EL Olivenöl	mischen, mit
Salz	
Cayennepfeffer	würzen.
	Warmen Blumenkohl zugeben nochmal abschmecken, kurz ziehen lassen und lauwarm oder kalt servieren.

Potthucke mit Mettwurst und Gurken-Meerrettich-Schmand

1 kg	Kartoffeln	schälen, 250 g davon kochen und zerstampfen. Die restlichen Kartoffeln roh reiben und ausdrücken.
1-2	Zwiebeln	pellen und reiben. Beides mit und ca.
2	Eiern	
1/8mL	Saure Sahne	und bei Bedarf noch
100 ml	Sahne	
2-3 EL	Haferflocken	zu einem Teig verrühren. Mit
	Salz	kräftig würzen.
	Pfeffer	
	Muskatnuß	
2 EL	geh. Petersilie	
		Eine Auflaufform mit
1 EL	Butter	ausfetten. Mit
10	Scheiben durchw. Speck	auslegen. Die Hälfte der Kartoffelmasse einfüllen. auf die Masse geben, die andere Teigmasse daraufgeben. In einem heißen Backofen bei Gasstufe 3-4 / 200°C ca. 1 ½ Stunden backen.
2-3	Mettwürste	
250 g	Quark	und
200 g	Schmand	mischen.
½	Salatgurke	der Länge nach halbieren, entkernen, in feine Würfel schneiden.
30 g	Meerrettich	reiben.
1	Zwiebel	pellen und fein würfeln. Zutaten verrühren mit
1 EL	geh. Dill	und
1-2 EL	körnigem Senf	und
	Salz	würzen.
	Pfeffer	
	Zucker	
		Potthucke in Scheiben schneiden und servieren oder die Scheiben erst von beiden Seiten in Butter goldgelb backen und mit dem Schmand servieren.

Potthucke ist eine bergische Spezialität und vom Namen Topfhocker abgeleitet, da der Teig ganz fest in der Form oder Topf sitzt. Man kann ihn mit Schinken, Schwarzbrot und Kaffee essen. Oder reicht einen Salat dazu.

Linsen-Chili (mit oder ohne Fleisch)

Für ca.8 Portionen

300 g	Zwiebeln	pellieren und würfeln,
1-2	Knoblauchzehen	und
1 St.	Ingwer	pellieren und hacken.
2	Paprikaschoten (rot/grün)	und
1	rote Chilischote	putzen, in Würfel schneiden.
250 g	Rote Linsen	abspülen.
500 g	Rinderhack Vegetarisch*	in einer Pfanne
2-3 EL	Olivenöl	anbraten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Paprikawürfel mit anschmoren.
1 EL	Tomatenmark	zugeben, anschmoren. In einen Topf umfüllen.
600 ml	Gemüsebrühe	Linsen zugeben und anschmoren. Mit und
1 D.	Tomatenstücke	zugeben. Mit
	Salz	
	Cayennepfeffer	
	Kreuzkümmel	würzen und ca. 20 Minuten garen.
		Mit
	Zucker	und
	Balsamicoessig	würzen.
2	Frühlingszwiebel	in Ringe schneiden.
150 g	Käse	reiben. Linsen-Chili mit geriebenem Käse und Frühlingszwiebeln servieren.

Tipp: * Vegetarier ersetzen Rinderhack einfach durch Soja-Schnetzel.
Saure Sahne mit frischen Kräutern und Salz und Pfeffer würzen und als Klecks auf die Suppe geben.
Tellerlinsen verwenden, hier erhöht sich die Garzeit.

Schupfnudeln mit Kraut

... das Ruck-Zuck Rezept aus der „Vorratskammer“

Für 4 Portionen

½	Bund	Schnittlauch	und
½	Bund	Petersilie	waschen und hacken.
2		Zwiebeln	pellieren, in Würfel schneiden.
1	EL	Öl	in eine Pfanne geben, Zwiebeln mit
200	g	Speckwürfel	darin anbraten. Von
1	Dose	Sauerkraut	die Flüssigkeit abgießen, Kraut mitbraten.
1	EL	Öl	in eine andere Pfanne geben.
1	P.	Schupfnudeln	darin rundherum anbraten.
1-2	EL	Schmand	mit ca.
2	EL	Gemüsefond	zu dem Kraut geben. Mit
		Salz	
		Pfeffer	
		Paprika, rosenscharf	
		Kümmel, gemahlen	würzen.

Spätzle zum Kraut zugeben. Mit den Kräutern garnieren und servieren.

Tipp: **Vegetarier** ersetzen den Speck einfach durch ein paar getrocknete Tomaten in Öl.
Wer keine Schupfnudeln hat kann auch **Spätzle** verwenden.

Hähnchenbrust mit Calvados

Für 6 Portionen

2	Schalotten	abziehen und vierteln
1	Apfel, säuerlich	waschen, achteln, Kerngehäuse entfernen.
3 EL	Butter	in einem Schmortopf erhitzen
2	große Hähnchenbrüste	waschen, trocken tupfen und jedes Brüstchen in 3 Teile schneiden. Mit Salz, Pfeffer würzen. In der Butter rundherum anbraten, herausheben.
		Apfelstücke und Schalotten im Bratenfett anrösten. Die Hähnchenstücke darauflegen. Mit 5 cl Calvados übergießen. Mithilfe eines langen Streichholzes vorsichtig anzünden. Beim Flambieren den Topf leicht rütteln. Sobald der Alkohol verflogen ist, mit 100 ml Geflügelfond und 100 ml Cidre ablöschen.
2 Stängel	Petersilie	und
2 Stängel	Thymian	und
1	Lorbeerblatt	zusammenbinden und zur Sauce geben. Zugedeckt ca. 30 Min. schmoren lassen. In der Zwischenzeit
4	Äpfel säuerlich	waschen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in
2 EL	Butter	braten, mit
1 TL	Zucker, braun	bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit 100 ml Cidre ablöschen. Zu den Hähnchenstücken geben.
200 ml	Schlagsahne	zugeben, kurz aufkochen und nochmals mit Salz, Pfeffer abschmecken.