

Wintergenuss – Gesund und Lecker

2023

Winter-Waldorfsalat

Grünkohlsalat mit Walnüssen, Granatapfel
und Ziegenfrischkäse

Roter Linseneintopf

Schnelles Gemüsecurry

Orecchiette mit Rahmwirsing und Birnen

Avocado Frischkäse Mousse mit Limette



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

Winter-Waldorfsalat

Für 8 Portionen

2	Eigelb (Kl. M)	zimmerwarm, mit dem Mixer nach und nach tröpfchenweise insgesamt
8 EL	Sonnenblumenöl	unter die Eigelbmasse schlagen und die Mayonnaise kräftig mit
	Salz	und
	Pfeffer	und
	Zucker	
	Zitrone	
1	Knoblauchzehe	würzen, evtl. mit ca.
2-3 EL	Joghurt	und
	Apfelsaft	verdünnen.
100 g	Sellerie	und
2	Möhren	waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel hauchdünn in Streifen hobeln.
1	säuerlichen Apfel	vierteln, Kerngehäuse entfernen, ebenfalls dünn hobeln, alles mit
1 EL	Zitrone	mischen.
100 g	Rotkohl	waschen und dünn hobeln.
		Das Gemüse mit der Mayonnaise vermischen und ca. 30 Minuten marinieren.
3 EL	Walnüsse, grob gehackt	in einer Pfanne leicht anrösten, herausnehmen.
2 EL	Zucker	in der Pfanne, ohne zu rühren, schmelzen. Nüsse zugeben, dann
1 EL	Butter	zufügen.
		Salat auf eine Platte oder in kleine Portionsgläschen/Förmchen geben. Walnüsse und
2 EL	Frühlingszwiebelröllchen	und
4 EL	ausgelöste Granatapfelkerne	darüber streuen und servieren.

Variation: Nach Geschmack gezupften Ziegenfrischkäse darüber streuen und auf einem Teller mit einem Feldsalatsträußchen anrichten.

Grünkohlsalat mit karamellisierten Walnüssen Granatapfel und Ziegenfrischkäse

Für 6 Portionen

400 g	Grünkohl, frisch	gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Salzen und kräftig mit den Händen durchkneten damit er etwas weicher wird.
4 EL	Walnuskerne	grob hacken und in einer Pfanne kurz anrösten, dann herausnehmen.
2 EL	Zucker	in der Pfanne ohne Rühren bei milder Hitze schmelzen, Walnüsse dazugeben und umrühren. Vom Herd nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, auskühlen lassen.
		Für das Dressing
3 EL	Balsamicoessig, hell	und
1 EL	Senf	verrühren und mit
	Salz, Pfeffer	
	Agavendicksaft	würzen.
5 EL	Olivenöl	nach und nach unterschlagen.
1	Zwiebel	pellern, fein würfeln.
1	Knoblauchzehe	pellern, pressen und zum Dressing geben.
		Grünkohl mit dem Dressing mischen. Auf Teller portionieren und mit den ausgelösten Kernen von
1/2	Granatapfel	den Walnusskernen
		und
100 g	Ziegenfrischkäse	in kleine Stücke gezupft bestreuen und servieren.

Roter Linseneintopf

Für ca. 6 Portionen

300 g rote Linsen	waschen, abtropfen.
1 Zwiebel	und
1-2 Knoblauchzehen	und
1 St. Ingwer (3 cm)	
1 große Möhre	schälen und fein würfeln.
½ TL Nelken	mit
1-2 Kardamomkapseln	und
2 Pfefferkörnern	fein mörsen.
½ Zimtstange	
4 Lorbeerblätter	
1 Chilischote	
1 TL Kurkuma	
1 TL Paprikapulver, mild	untermischen.
1 EL Butter	Zwiebeln in andünsten, Knoblauch, Ingwer, Möhren zugeben. Gewürzmischung zugeben, mit schmoren.
1,6 L Gemüsebrühe	Linsen mit anbraten. Mit auffüllen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Hälfte der Linsen herausnehmen, restliche Suppe fein pürieren, Linsen wieder hinein geben. Mit
Salz	
Honig	
Limettensaft	würzen.
1 Knoblauchzehe	Für das Topping pellen, in feine Scheiben schneiden.
2 Lauchzwiebeln	und
½ grüne Peperoni (ohne Kerne)	in feine Ringe schneiden.
1 kleine rote Zwiebel	pellen, in feine Streifen schneiden.
1 EL Butter	in einen Topf geben,
½ TL gem. Kreuzkümmel	und vorbereitete Zutaten mitschmoren.
	Suppe mit dem Topping servieren.

Schnelles Gemüsecurry

Zutaten für 4 Portionen

350 g	Basmati-Reis	nach Packungsanweisung zubereiten.
2	Zwiebeln	und
2	Knoblauchzehen	und
4 cm	Ingwer	schälen und fein hacken. (Maschine). In einem breiten Topf mit
3 EL	Butter	bei milder Hitze andünsten.
300 g	Zucchini	waschen und in Scheiben hobeln.
300 g	Brokkoli	waschen und in Röschen teilen.
3	Möhren	waschen, schälen und in Scheiben hobeln.
1	rote Paprikaschote	waschen, entkernen und in Streifen schneiden.
250 g	Zuckerschoten	waschen, evt. quer halbieren.
		Alle Gemüse zu den Zwiebeln geben, kurz andünsten. Mit
	Salz, Pfeffer und Curry	würzen. Mit
200 ml	Kokosmilch	und
150 ml	Gemüsebrühe	auffüllen. Alles aufkochen und 10 Min. bei milder Hitze köcheln lassen.

Vor dem Servieren abschmecken und evtl. nachwürzen.

Mit dem Reis auf Tellern anrichten.

Variationen: Garnelen geschält und gekocht, 5 Min. vor Ende der Garzeit zum Gemüse geben.

Orecchiette (Öhrchennudeln) mit Rahmwirsing und Birnen

Für 4 Portionen

400 g	Orecchiette	in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.
2	feste Birnen	waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Von
60 g	Scamorza	(geräucherter Italienischer Käse) 40 g fein reiben, 20 g in dünne Scheiben schneiden und beiseitelegen. Von
12 Stiele	Majoran	die Blätter abzupfen.
80 g	Walnusskerne	grob hacken.
2	Zwiebeln	fein würfeln.
400 g	Wirsing	putzen, in feine Streifen schneiden.
2 EL	Olivenöl	in einem Topf erhitzen. Wirsing darin unter Rühren bei mittlerer bis starker Hitze 3-4 Minuten braten. Zwiebeln zugeben und 2 Minuten mit braten.
400 ml	Gemüsebrühe	und
250 ml	Schlagsahne	zugießen, aufkochen, mit
	Salz, Pfeffer	und
	Zitronensaft	würzen und vom Herd nehmen.
2 EL	Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen und die Birnenpalten darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten hellbraun braten. Wenden, Nüsse zugeben und 3 Minuten weiterbraten. Majoran-blättchen zugeben. Pfanne vom Herd nehmen. Pasta in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zum Rahmwirsing geben. Aufkochen und geriebenen Scamorza untermischen. Pasta auf Tellern anrichten. Scamorza Scheiben und Birnenmischung darüber geben und servieren.

Avocado Frischkäse Mousse mit Limette

Für 6 Portionen (Thermomix-Rezept)

		Von
1	Bio-Limette	4 cm Schale mit
80 g	Zucker	15 Sekunden, Stufe 10 pulverisieren.
2	Avocados	reif, in Stücken
20 g	Limettensaft	und
200 g	Frischkäse	und
150 g	Joghurt 3,5 %	zugeben und 20 Sekunden
		Stufe 6 fein pürieren.
		Mousse in 6 kleine Gläser füllen und kaltstellen.
30 g	Zucker	
1	Vanillezucker	
10 g	Limettensaft	
300 g	Himbeeren TK	aufgetaut, 10 Sekunden/Stufe 10 fein pürieren.
		Püree durch ein feines Sieb passieren,
		auf der Avocado-Creme verteilen und servieren.