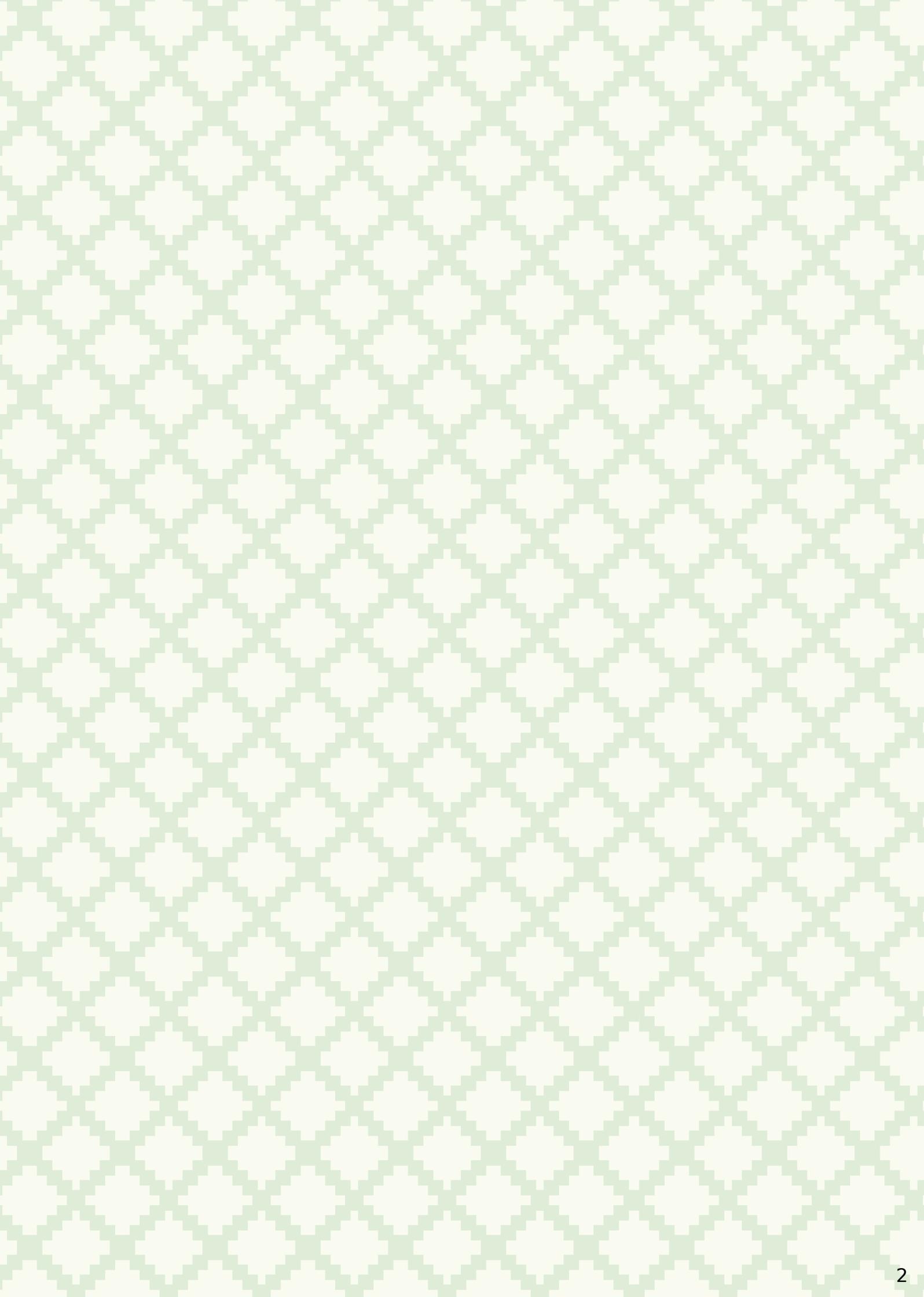




# Das Kochbuch der Kocholympiade







Hinter den zahlreichen hier abgedruckten Rezepten stecken teilweise Familiengeheimnisse und Lieblingsrezepte. Aber vor allem steckt Teamarbeit hinter den Rezepten und der Veranstaltung der Kocholympiade. Die Kocholympiade ist dabei weit mehr als ein jährliches buntes und leckeres Event. Die Kocholympiade ist ein wichtiges Mittel zur Standortattraktivität. Denn eine unserer elementarsten Ressourcen – unsere Mitarbeiter – engagieren sich über das berufliche Miteinander hinaus. Die Zusammenarbeit unterschiedlicher Kulturen wird gefördert und für alle Beteiligten, auch für die Gäste, wird deutlich gemacht, welche Chancen in der Kombination unterschiedlicher Kenntnisse, Erfahrungen und Fähigkeiten liegen, über die Menschen mit diverser regionaler Herkunft verfügen.



Viel Freude am Kochbuch und gutes Gelingen beim Nachkochen  
Ihr **Axel Martens, Hauptgeschäftsführer**  
der **IHK Lippe zu Detmold**



**GILDE**

Unter dem Dach der Verantwortungspartner für Lippe engagieren sich seit 2009 zahlreiche Unternehmen für unsere Region. Vier Arbeitsgruppen beschäftigen sich seither mit unterschiedlichen Themen. Die Gruppe ARMIN – Arbeitnehmer-Migration-Integration hat sich zum Ziel gesetzt, die Arbeitsmarktchancen von Mitbürgerinnen und

Mitbürgern, die einen Einwanderungshintergrund haben, zu verbessern. Vor 5 Jahren hatte ARMIN die Idee, eine Kocholympiade in Lippe durchzuführen. Nun feiert die Kocholympiade Lippe ein kleines Jubiläum. In der Zwischenzeit ist es ihr gelungen zu zeigen, dass die Zusammenarbeit in internationalen (Koch-)Teams nicht nur viel Kreativität freisetzt sondern auch sehr viel Spaß macht. Sicherlich nicht nur beim Kochen.

Probieren Sie es selber einmal aus – vielleicht bei der 6. Kocholympiade?

Ihr **Rolf Merchel, Geschäftsführer**  
**GILDE-Wirtschaftsförderung Detmold**



Um die interkulturelle Zusammenarbeit zu fördern, sind der Austausch und der Mut zum „über den Tellerrand blicken“ zentral. Vor diesem Hintergrund entstand die Kocholympiade Lippe, die nun zum fünften Mal im Felix-Fechenbach-Berufskolleg stattfand.

Wir müssen Hemmschwellen abbauen – auch in den Betrieben – und Mut machen für den Einstieg in eine erfolgreiche berufliche Laufbahn. Nur mit einer guten Zusammenarbeit der Kulturen kann Integration funktionieren und gelebt werden. In den meisten Betrieben ist kulturelle Vielfalt schon vorhanden und ein idealer Aufspatzpunkt für Initiativen.

Nutzen Sie die Chance auch für Ihr Unternehmen und helfen Sie uns dabei! Sie können jederzeit mitmachen!

Ihr **Andreas Reschke, Geschäftsführer Hanning & Kahl**



Essen kann sinnlich machen oder satt, müde, ärgerlich oder gesprächig. Und manchmal auch glücklich. Gemeinsam zu kochen ist eine wunderbare Erfahrung und vor allem - immer kommunikativ. Kulturelle Teamförderung mit viel Spaß steht dabei im Mittelpunkt dieses Wettkampfes.

Die Teilnehmer der Kocholympiade Lippe zeigen dies nun zum 5. Mal in den Räumen des Felix-Fechenbach-Berufskolleg in Detmold.

Für das Berufskolleg und auch für mich ist die Kocholympiade ein fester Punkt in unserer Jahresplanung geworden. Wir fördern und unterstützen auch weiterhin sehr gern die internationalen Teams der hiesigen Unternehmen.

In diesem Sinn ...the Games must go on!

Ihr **Jürgen Rabe, Küchenmeister FFB**



# Die Verantwortungspartner für Lippe

In Lippe übernehmen engagierte Unternehmerinnen und Unternehmer Verantwortung über die Betriebe hinaus. Sie engagieren sich für ihren Standort und die Gesellschaft. – und das mit sichtlichem Erfolg. In den vergangenen Jahren haben lippische Unternehmen, die Industrie- und Handelskammer Lippe zu Detmold und die Gilde Wirtschaftsförderung Detmold gemeinsam mit Partnern aus der Zivilgesellschaft eine regionale Engagement-Strategie entwickelt und aktiv umgesetzt. Die zentralen Herausforderungen der Region sind der drohende Fachkräftemangel, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie eine bessere Integration von Menschen mit Migrationshintergrund. Auch der demografische Wandel ist deutlich spürbar. Um junge wie ältere Talente für Lippe zu erhalten, müssen flexible Arbeitszeitmodelle und das Gesundheitsmanagement in den Unternehmen gestaltet und die ländliche Region weiterentwickelt werden.

Lippe hat hierfür gute Voraussetzungen. Die lokalen Unternehmen mischen weltweit an der Spitze mit, zum Beispiel in der Elektrotechnik, dem Maschinenbau oder bei Kunststoffprodukten. Die Region kann stolz auf einen starken familiengeführten Mittelstand blicken, deren Unternehmerinnen und Unternehmer sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eng mit ihrem Standort verbunden sind. Damit das so bleibt, müssen ansässige Unternehmen jedoch in ihre Wettbewerbsfähigkeit und die Zukunftsfähigkeit der gesamten Region investieren. Deshalb engagieren sich die Verantwortungspartner in Lippe für die wichtigen gesellschaftlichen Themen „Bildung – Beruf – Lebensqualität“. Seit 2009 bündeln lippische Unternehmerinnen und Unternehmer gemeinsam mit Institutionen ihre Projekte unter dem Namen „Verantwortungspartner für Lippe“, um die Zukunftsfähigkeit Lippes zu sichern. Die Kocholympiade ist zentraler Bestandteil des Arbeitsfeldes ARMIN (Arbeitnehmer.Migration. Integration).

**Nähere Informationen zu den Verantwortungspartnern Lippe:**

**[www.verantwortungspartner-lippe.de](http://www.verantwortungspartner-lippe.de)**



Industrie- und Handelskammer  
Lippe zu Detmold



# **Inhaltsverzeichnis**

<b>1. Kocholympiade Lippe 2010</b>	<b>S. 6</b>
<b>2. Kocholympiade Lippe 2011</b>	<b>S. 19</b>
<b>3. Kocholympiade Lippe 2012</b>	<b>S. 34</b>
<b>4. Kocholympiade Lippe 2013</b>	<b>S. 48</b>
<b>5. Kocholympiade Lippe 2014</b>	<b>S.62</b>
<b>Register</b>	<b>S. 77</b>
<b>Impressum</b>	<b>S. 80</b>
<b>Danksagungen</b>	<b>S. 81</b>

# 1. Kocholympiade Lippe 2010

## **Phoenix Contact**

*Türkischer Vorspeisenteller*

*Manti mit Sommersalat*

*Joghurtmousse auf Himbeersauce*



## **Gebr. Brasseler**

*Gemischter Vorspeisenteller*

*„Chello Morg“*

*Yaourtli me meli“*

## **Schwering & Hasse**

*Minestra di Pomodore*

*Saltimbocca Romana*

*Crêpes „Zdenko-Art“*



## **Medienzentrum Giesdorf**

*Türkisch-Russischer Vorspeisenteller*

*Fruchtiger Hauptgang aus Marokko (Marok. Zitronenhähnchen)*

*Exotische „Gläschen“ zum Dessert (Mangoparfait)*



## **Hanning & Kahl**

*Crevetten auf Matapa an Reis-Chips (Mosambique)*

*Lammcarré mit einer Mandel-Dattel-Kruste an Bulgur*

*Aprikosenschnitten*

## **IHK Lippe**

*Chicorée-Salat mit Pute und Mango*

*Karniyarik - Gefüllte Auberginen*

*Quark-Mousse mit Zitrone und Basilikum*



## **Weidmüller**

*Feine Erbsensuppe mit Minze*

*Zitrushähnchen mit Mandelreis*

*Schokotraum mit Erdbeerkonfekt*



# Türkischer Vorspeisenteller

## **Cacik:**

2 Gurken  
500g Joghurt  
Knoblauchzehe

Gurken reiben - Saft abgießen; mit Salz und Pfeffer und einer Knoblauchzehe würzen, Joghurt hinzufügen und gut verrühren.

## **Köfte:**

1kg. Rinderhackfleisch  
3 Zwiebeln  
1 Pck. Köfte Harci (Köfte Gewürz)  
3-4 Auberginen  
3 Fleischtomaten  
6 türk. Pepperoni

Zwiebeln reiben und mit Rinderhackfleisch, Petersilie und Köfte Harci gut verkneten und zu Köftchen formen. Rundherum in Öl in einer Pfanne anbraten.

Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls von beiden Seiten in Öl anbraten.

Köftchen in Auberginenscheiben einwickeln und mit einer geviertelten Tomate und einer halben türkischen Paprika aufspießen und in eine Auflaufform stellen. Bei geringer Wärmezufuhr in den Backofen stellen.

## **Tomatensauce:**

1 Knoblauchzehe  
3 Fleischtomaten  
türk. Pepperoni

In einer Pfanne klein gehacktes Knoblauch in Öl andünsten. 3 geriebene Fleischtomaten sowie 3 in dünne Scheiben geschnittene türk. Pepperoni hinzufügen und mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## **Bulgur:**

4 Zwiebeln  
2 Fleischtomaten  
1 EL Tomatenmark  
türk. Pepperoni  
500g Weizengrütze  
Vegeta, Petersilie

Zwiebeln reiben in Öl andünsten. Tomaten reiben türk.

Pepperoni in dünne Scheiben schneiden hinzufügen mit andünsten. Tomatenmark unterrühren. Gewaschene Weizengrütze hinzufügen und weiter gut verrühren mit Salz, Pfeffer und Vegeta würzen. Etwas Wasser und gehackte Petersilie hinzufügen und bei geringer Wärmezufuhr köcheln lassen.



# Joghurtmousse auf Himbeersauce

400 g Naturjoghurt  
60 g Puderzucker  
4 Bl. weiße Gelatine  
1 EL Zitronensaft  
150 ml Sahne  
300 g Himbeeren  
40 ml Himbeergeist

Joghurt mit dem Puderzucker verrühren. Gelatine 5 Minuten in 75 ml kaltem Wasser einweichen, dann mit dem Wasser so lange erwärmen, bis sie sich aufgelöst hat, etwas abkühlen lassen und mit dem Zitronensaft in den Joghurt rühren. Sahne steif schlagen und unter die Joghurtcreme heben, 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Himbeeren pürieren, mit Himbeergeist aromatisieren, Saucenspiegel auf 4 Teller gießen. Joghurtmousse-Nocken auf der Himbeersauce anrichten, mit Minzblättchen und Himbeeren dekorieren.

# Manti mit Sommersalat

## Manti:

1 kg Mehl  
Warmes Wasser  
1 EL Salz  
1,2 kg Rindfleischfilet (fein gewürfelt)  
1 kg Zwiebeln (fein gehackt)  
Salz, Pfeffer

## Sommersalat:

8-10 Eier  
10 Schalotten  
10 große Kartoffeln  
3-4 Dosen Thunfisch (ohne Öl)  
5 Äpfel  
2-3 Dosen Mais  
Salz und Pfeffer  
Ca. 2 große Gläser Miracle Whip  
Deko:  
Ca. 3-4 Gläschen schwarzen Kaviar  
Paprikachips  
Petersilie



**Manti:** Mehl, Salz, und warmes Wasser nach Augenmaß zu einem glatten Teig kneten. Er darf nicht mehr kleben. Teig aufteilen, dünn ausrollen, in Quadrate schneiden. Rindfleischfilet in eine Schüssel geben, feingehackte Zwiebeln hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles mit der Hand verkneten. Fleisch auf die Teigquadrate mitig verteilen. Jeweils die gegenüberliegenden Ecken zusammenkleben und die Seiten ebenfalls zusammendrücken, so dass nichts rausfallen kann. Wenn man eine andere Form möchte, dann kann man wieder die Ecken die neu entstehen auf beiden Seiten jeweils zusammenkleben. Den Manti-Topf halb voll mit Wasser füllen. Die Schichteinsätze (gelocht) mit Butter einpinseln und Manti darauf verteilen. Garzeit ca. 30-45 min. Manti aus dem Topf nehmen, mit flüssiger Butterbestreichen, fertig.

**Sommersalat:** Eier und Kartoffeln kochen, abkühlen und in Würfel schneiden. Schalotten und Äpfel schälen und in Würfel schneiden. Alle o.g. Zutaten in einer Schüssel verrühren, würzen, mit Mayo vermischen und auf einen schönen runden Teller so auflegen, dass es wie ein feiner Hügel aussieht. Von oben dann etwas andrücken, damit kein zu spitzer Hügel entsteht, sondern eine schöne glatte Oberfläche, ähnlich wie beim Kuchen nur zu den Seiten hin flacher. Kein hoher Rand! Den Kaviar ganz oben drauf verteilen, und die Chipsletten rundherum bis zur Hälfte in den Salat stecken, sodass es wie eine Sonnenblume aussieht

# Gemischter Vorspeisenteller

## Reispastete:

500gr Shrimps  
500gr Rindfleisch (Filet)  
500gr Hähnchenbrustfilet  
1 kg Basmatireis  
500gr Mayonnaise  
500gr geriebener Käse (Gouda)  
1 rote und 1 gelbe Paprikaschote  
2 Zwiebeln  
3 Zehen Knoblauch  
1 ½ TL Tomatenmark  
Olivenöl  
Kubanische Gewürzmischung (Sazon Completo von Maggi)  
1 Salatkopf „Lollo Rosso“

## Griechischer Salat:

500g Datteltomaten  
1 Salatgurke  
150 gr. grüne Spitzpaprika  
150gr. rote Zwiebeln  
250gr. Feta-Käse  
1 EL Balsamico Essig  
2 EL Zitronensaft  
4 EL Natives Olivenöl extra  
Salz, Pfeffer  
1 kleine Knoblauchzähe  
80 gr. Kalamata-Oliven  
Oregano zum Bestreuen

## Datteln:

12 Datteln  
12 Scheiben Serrano-Schinken  
12 Zahnstocher

## Möhren-Zucchini-Creme:

250g Geflügelhackfleisch  
300g Möhren  
200g Zucchini  
4 EL Öl  
1l Gemüsebrühe  
½ TL Curry  
4 EL Creme Fraiche oder Sahne  
Petersilie zum Garnieren

## Arros Apastelado (Kubanische Reispastete):

Das Fleisch und die Shrimps jeweils separat mit dem Sazon Completo einreiben und eine halbe Stunde lang einziehen lassen. Dann in reichlich Wasser (separat voneinander) kochen bis das Fleisch und die Shrimps gar sind, entnehmen und abkühlen lassen. Die jeweiligen Flüssigkeiten zusammen in einem Topf sammeln. Den Sud vom Fleisch und den Shrimps in einer Menge von 1:1 mit dem Basmatireis zum Kochen bringen und mit Salz abschmecken. Das gekochte Fleisch in Streifen schneiden. Das Gemüse würfeln. Fleisch und Shrimps separat in etwas Olivenöl kurz anbraten und das Gemüse aufgeteilt in gleichen Mengen dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark würzen und je nach Geschmack mit Sazon Completo nachwürzen. In eine runde Springform schichtweise Basmatireis, Mayonaise, Shrimps (abwechselnd dazu das Hähnchen- und das Rindfleisch)einfüllen und mit geriebenem Käse bestreuen. Die oberste Schicht mit Basmatireis abschließen.



Die Reispastete vorsichtig aus der Springform lösen, auf den Lollo Rosso-Blättern anrichten und mit Paprika garnieren.

## Choriatiki salata" (Griechischer Salat mit Feta):

Die Tomaten und Gurken würfeln, Zwiebeln und Paprika in dünne Ringe schneiden. Salatgurke waschen, trocknen und in Würfel schneiden. Den Feta-Käse würfeln. Balsamico Essig, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Tomaten, Gurke, Paprika, Käse und Oliven in eine mittelgroße Schüssel füllen, mit dem Dressing übergießen und den Salat vorsichtig mischen. Abschmecken und mit Oregano bestreuen.

## Datteln in Serrano-Schinken:

Datteln entsteinen, mit den Schinkenscheiben umwickeln und auf einem Zahnstocher spießen. Die Datteln im vorgeheizten Backofen 10 - 15 Min. bei 200° C erhitzen.

Möhren und Zucchini in dünne Streifen schneiden. Gemüsebrühe ansetzen. Das Hackfleisch in 2 EL Öl scharf anbraten. In einer separaten Pfanne die Möhrenstreifen in 2 EL heißem Öl anbraten, Curry zugeben, vermischen und anschmelzen lassen. Das Gemüse und das Hackfleisch in einen großen Suppentopf geben und vermengen. Etwas Gemüsebrühe zugeben und auf kleiner Stufe 15 Min. im geschlossenen Topf köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf Gemüsebrühe mit Brühe auffüllen, Creme Fraiche einrühren und mit etwas Petersilie garnieren.



# Chello Morg

600g Basmati-reis  
400g Putenbrust  
250g frische Champignons  
1 Bund Schnittlauch  
etwas Petersilie  
6 Kartoffeln  
2 Kochbananen  
4 kl. Knoblauchzehen  
250g Sahne  
etwas Milch  
1 TL Curry  
1 Prise Ingwer  
2 Prisen Safran

**Iranischer Reis:** Die Kartoffeln schälen und in 3-4mm breite Scheiben schneiden. Den Reis waschen und 10 Min. in Salzwasser bei mittlerer Hitze garen. In einem weiten beschichteten Topf Butter erhitzen, den Boden mit Kartoffelscheiben bedecken und mit Reis auffüllen. Mit einer Tasse heißes Wasser das Ganze ca. 30 Min. bei kleiner Hitze fertig garen lassen. Eine Prise Safran auflösen und mit etwas Reis vermischen.

**Putencurry:** Die Champignons vierteln und in einer die Champignons mit wenig Salz darin anbraten. Die Putenbrust in fingerdicke Stücke schneiden und in heißem Öl goldbraun braten. Kurz vor dem Garende eine kleine Prise Safran, Curry, eine Prise kleingehackten Ingwer, etwas Salz, 1 Msp. Schwarzen Pfeffer, die Petersilie, das kleingehackte Schnittlauch, den hauchdünn geschnittenen Knoblauch sowie die angebratenen Champignons zum Fleisch geben und durchmengen. Nun die Pfanne vom Herd ziehen und die Sahne zugeben. Bei Bedarf mit etwas Milch verlängern. Kochbananen schälen und längs in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bananenscheiben darin goldbraun braten.

Anrichten: Den Reis auf einer Porzellanplatte mittig aufhäufen. Die knusprig gegarten Kartoffelscheiben werden unten um den Reishaufen gelegt. Der Safranreis dekorativ auf den Reishaufen streuen. Nun das Putencurry um den Reishaufen füllen. Die Bananenscheiben auf dem Plattenrand anrichten.



## Yaourti me meli

600gr. griechischer Joghurt (10%)  
400gr. frische Erdbeeren  
2 TL Butter  
4 EL brauner Zucker  
125gr. Walnüsse  
8 EL Akazienhonig

Die Erdbeeren waschen, vierteln und in vier hohen Gläsern oder Schälchen geben. Den gekühlten Joghurt gut durchrühren (nicht süßen) und auf den Erdbeeren verteilen. Darauf jeweils ca. 2 EL Honig träufeln. Die Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, Zucker hinzufügen und unter Rühren schmelzen. Die Walnüsse mit hinein und vorsichtig karamellisieren. Auf Alufolie erkalten lassen. Anschließend den Joghurt mit den Walnusshälften dekorieren.



## Minestra di Pomodore

250 g Butter  
3 große Zwiebeln  
250 ml Sahne  
2 Zehen Knoblauch  
2 kg Dosen geschälte Tomaten  
1 Liter Vegeta  
1 Bund frischer Basilikum  
Tomatenmark  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Zucker  
für das Brot:  
1 kg Mehl  
Hefe  
Salz, Olivenöl, Wasser

Zwiebeln und Knoblauch in der Butter anbraten und dann die Vegeta Brühe sowie die Tomaten hinzufügen. Das Ganze mit Sahne, Tomatenmark und Olivenöl abrunden und mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Mindestens eine Stunde köcheln lassen. Teig für das Brot mischen, kneten und flach in einer Form einer Pizza ausrollen, im Backofen backen.



## Saltimbocca Romana

1400 g Kalbsschnitzel (10 dünne)  
200 g dünn geschnittenen Parmaschinken  
750 g Parmesan im Stück  
500 g Butter  
6 Becher Crème fraîche  
Salbei  
Zucchini  
Trüffelöl  
(für die Nudeln)  
200 g Mehl  
150 g Grieß (Hartweizen)  
3 Eier  
Olivenöl

Salbei und Parmaschinken mit einem Zahnstocher auf den Kalbsschnitzel fixieren und anbraten. Zucchini-Stifte schneiden und dünsten. Zutaten für den Nudelteig mischen, kneten und mit einer Nudelmaschine die Tagliatelle erstellen, anschließend im leicht gesalzenen Wasser kochen. Saltimbocca mit Zucchini, Tagliatelle und Weißwein Zitronenjus auf den Teller anrichten, die Nudeln mit Trüffelöl betröpfeln und den Parmesan in Stiften auf der Saltimbocca verteilen.

## Crepes „Zdenko-Art“

2 kg Mehl  
20 Eier  
500 g Walnüsse  
1 Liter Milch 3,5 %  
1 großes Glas Kirsch Marmelade  
3 Deziliter Weißwein trocken  
250 g Puderzucker  
10 Kiwis  
5 Orangen

Teig für die Crêpes mischen, mit einem Mixer verrühren und in der Pfanne zubereiten. Die Crêpes mit Kirschmarmelade füllen und auf einem Teller mit geschnittenen Kiwi und Orangen anrichten. Für die Zabaione Weincreme Soße wird zuerst Eigelb und Zucker weißschaumig geschlagen. Anschließend wird Marsala dazugegeben und die Mischung im Wasserbad schaumig geschlagen. Abschließend die gemahlene Walnüsse und etwas Puderzucker über die Crêpes verteilen.



# Türkisch-Russischer Vorspeisenteller

## Salate:

3 mittelgroße gekochte Rote Beete  
1 Knoblauchzehe  
20 g Walnüsse  
4 EL Salatcreme/  
Mayonnaise  
4 Möhren

## Baguette:

1 kg Mehl, glattes  
2 Pck. Hefe (Trockenhefe/  
Trockengerst)  
6 Essl. Olivenöl  
2-3 TL Salz  
500 ml Wasser (lauwarm)  
2 Eier  
1 Aubergine  
Cocktailtomaten  
Knoblauch  
Mayonnaise  
Petersilie

## Jufta-Taschen:

Jufta-Teig (im Türkischen Laden)  
100g frischen Spinat  
50 g Schafskäse

Rote Beete in Streifen schneiden, Knoblauchzehe zerdrücken und Walnüsse fein hacken. Alles mit zwei Esslöffeln Mayonnaise verrühren. Möhren raspeln, mit Knoblauch würzen und mit zwei Esslöffeln Salatcreme mischen.

Für das Baguette das Mehl mit dem Trockengerst, Salz, Olivenöl und Wasser zu einem Teig verkneten. Das Ganze dann etwa eine halbe Stunde an einem warmen Ort aufgehen lassen. Nach dem Aufgehen den Teig in 4 Teile aufteilen. Jeweils ausrollen und zu einem Baguette verarbeiten. Jetzt das Backrohr auf 200 Grad Umluft vorheizen lassen. Während das Backrohr vorheizt, die Baguettes nochmals eine halbe Stunde aufgehen lassen. Vor dem Backen mit einem verquirlten Ei bestreichen. Die Brote etwa 20 Minuten backen (bis sie schon braun sind).

Zubereitungszeit: 30 Min., Ruhezeit: 1 Std.

Eine Aubergine in dünne Scheiben schneiden und diese auf beiden Seiten salzen. Ein Ei verrühren, die Scheiben darin wenden und im Pflanzenfett ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Honig- Cocktailtomaten halbieren. Das Baguette in Scheiben schneiden, mit Knoblauch einreiben, mit etwas Mayonnaise bestreichen und mit den ausgebackenen Auberginenscheiben belegen. Mit den Tomatenhälften und etwas Petersilie garnieren.

Für die Jufta-Taschen den fertigen Jufta-Teig (bekommt man im türkischen Laden) in kleine Quadrate schneiden. Für die Füllung 100 Gramm frischen Spinat in leicht gesalzenem und (etwas) gezuckertem Wasser ca. vier Minuten blanchieren. Abgießen und abkühlen lassen, hacken und mit 50 Gramm Schafkäse mischen. Etwas von der Füllung in die Mitte der Quadrate geben, umklappen und die Ränder zusammendrücken. In heißem Fett auf beiden Seiten goldgelb backen.



MEDIEN CENTRUM  
GIESDORF

db Bösmann  
Medien und Druck  
GmbH & Co. KG

radio  
LIPPE  
106.6 107.1 107.4

L3  
LIPPISCHE  
LANDES  
ZEITUNG

Werbegesellschaft  
Giesdorf

EMPOST  
E-Mails versenden

MDS  
Medien-Druck-Service

LNN

# Fruchtiger Hauptgang aus Marokko

4 Knoblauchzehen  
2 Petersilienzweige,  
glatt  
1 Frische Zitrone  
8 Oliven, grün,  
entsteint  
1 Zitrone, eingelegt  
1 Gemüsezwiebel,  
ca. 500 g  
1 Hähnchen, ca. 1,2  
kg 1/2 TL Kumin  
50 g Hühnerleber  
2 Korianderzweige  
10 Safranfäden  
4 EL Arganöl (gutes  
Olivenöl tut's auch)  
2 EL Meersalz  
1 TL Ingwerpulver  
1 TL Paprika, mild  
500 g  
Cocktailtomaten

Zwei Knoblauchzehen mit Meersalz im Mörser zu einer Paste stampfen. Das Hähnchen gut damit einreiben. Gewürze und Öl verrühren. Das Hähnchen damit bestreichen und zugedeckt zwei bis vier Stunden im Kühlschrank marinieren. Die restlichen Knoblauchzehen dünn in Scheiben schneiden, Gemüsezwiebel vierteln und mit dem Safran, Kumin (Kreuzkümmel) und etwas Wasser zum Hähnchen geben. Kurz bei mittlerer Hitze zugedeckt schmoren. Werden Hähnchenbrüste verwendet, sollten sie angebraten werden und anschließend bei geringer Temperatur garziehen, etwa 30-40 Minuten. Die Zwiebeln herausnehmen und mit der Hühnerleber einem elektrischen Pürierstab zerkleinern und unter Rühren in die Sauce geben. Weitere 20 min zugedeckt köcheln.

Die eingelegten Zitronen abspülen, trocknen und eventuell in Spalten schneiden. Mit den Oliven und den Tomaten zur Sauce geben und weitere 10 min zugedeckt schmoren. Hähnchen aus dem Bräter nehmen und zugedeckt warmstellen. Frische Zitrone auspressen und den Saft zur Sauce geben, etwas einkochen lassen und abschmecken. Sauce und Kräuter mit dem Hähnchen anrichten.

Die Beilage: 1 kg neue Kartoffeln abschrubben, in dicke Streifen schneiden. Rosmarin mit Salz mischen und drei Esslöffel Öl zugeben. Alles in einem Plastikbeutel gut mischen. Die Kartoffelstreifen auf ein Backblech legen und etwa 30 Minuten bei 175 Grad backen.

## Exotische Gläschen zum Dessert

3 frische  
Mangos  
1 Becher Sahne  
½ Becher  
Creme Fraiche  
60 gr Zucker  
1 Ei  
4 Eigelb  
60 ml Wasser  
500 Gramm  
Erdbeeren

Die Mangos schälen und kleinschneiden, eine halbe Frucht zur Seite legen. Den Rest pürieren.

Zucker und Wasser aufkochen. Ei und Eigelb verrühren bis es cremig ist und den heißen Zuckersirup unterschlagen. Masse muss dickcremig sein.

Sahne steif schlagen. Mangopüree und Sahne unter die Eimasse heben. In Gläser füllen, etwas Platz lassen und etwa eine Stunde gefrieren. Erdbeeren kleinschneiden. Etwa die Hälfte pürieren und mit etwas Gelierzucker aufkochen.

Das Mangoparfait etwa eine halbe Stunde vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen.

Eine Schicht Erdbeeren einfüllen, Mangopüree darauf und Erdbeersoße darüber geben, Mangopüree als letzte Schicht einfüllen und mit einem Zitronenmelissen-Blatt garnieren.



MEDIEN CENTRUM  
GIESDORF

db Bösmann  
Medien und Druck  
GmbH & Co. KG

radio  
LIPPE  
106.6 - 101.0 - 107.4

L3  
LIPPISCHE  
LANDES  
ZEITUNG

WAG  
Werbeagentur  
Giesdorf

GMIPOST  
Giesdorf

MDS  
Medien-Druck-Service

INN  
Innovations

## Crevetten auf Matapa an Reis-Chips

30 Crevetten  
Olivenöl  
750 g TK Grünkohl  
aufgetaut  
9 Knoblauchzehen  
3 Zwiebeln  
500 ml Kokosmilch  
200 g Cashewnüsse  
ungesalzen  
Piri-Piri  
Vegeta  
4 Tomaten  
Reischips

Matapa ist ein typischer Brei aus dem Süden. Er wird aus Cassava-Blättern, die auch Maniok-Blätter genannt werden, gemacht. Ersatzweise kann man sich mit Grünkohl aushelfen. Die kleingeschnittenen Blätter zusammen mit den zerdrückten Knoblauchzehen und den kleingeschnittenen Zwiebeln in einem großen Topf andünsten. Die Kokosmilch hinzufügen, alles aufkochen lassen. Die gemahlene Cashewnüsse, das Piri-Piri und Vegeta dazu geben und alles etwas 1 Stunde simmern lassen. Immer wieder umrühren. Die Crevetten in Olivenöl anbraten bis sie rosa sind. Matapa in der Mitte auf einem Teller anrichten, drei Crevetten darauf verteilen und mit den Reischips dekorieren.

## Lammcarre mit einer Mandel-Dattel-Kruste an Bulgur

2 Lammcarrés (à 400 g)  
30 g Mandel  
60 g Datteln (ohne Stein)  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
2 EL Semmelbrösel  
5 EL Olivenöl  
Salz  
1 Knoblauchzehe (angedrückt)  
4 Stiele Thymian  
Bulgur:  
2 große Tassen Bulgur (ca. 500 Gr.)  
2 Paprika (rot und gelb)  
1 große Zwiebel  
2 EL Tomatenmark  
Instand Gemüsebrühe  
Olivenöl  
Je nach Geschmack 1 scharfe Chilischote und Petersilie

Die Haut auf der Fleischseite der Lammcarrés entfernen. Die langen Stielknochen frei schaben. Lammcarrés salzen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Thymian dazugeben. Lammcarrés beidseitig scharf anbraten und auf einem Backblech im Ofen bei 160 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene in 15 Minuten fertig garen. Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und 15 Minuten ruhen lassen. Backofentemperatur auf 220 Grad erhöhen.

Mandeln und Dattel zerkleinern. Pfefferkörner im Mörser fein zerstoßen. Beides mit den Semmelbröseln und 3 EL Olivenöl mischen. Die Mandel-Dattelbrösel auf der Fleischseite der Carrés verteilen, leicht andrücken und auf der untersten Schiene in 4-5 Minuten hellbraun gratinieren. Aus dem Ofen nehmen und zwischen den Stielknochen in Koteletts schneiden.

Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl in einem größeren Topf glasig anbraten, kleingehackte Chilischote dazugeben. Bulgur dazugeben und unter ständigen Rühren ca. 2 Minuten anbraten. Gemüsebrühe und Tomatenmark in 2 Tassen Wasser nach Herstellerangaben auflösen (Wichtig! Gleiche Menge Wasser wie Bulgur) und dazugeben. Ca. 2 min. kräftig umrühren. Die Kochstelle ausmachen. Den Topf zudecken und für ca. 20 min. auf der Kochstelle quellen lassen.



**HANNING & KAHL**

# Aprikosenschnitten

500 g Aprikosen  
(Dose)  
100 g getrocknete  
Aprikosen  
1 Vanilleschote  
100 g Zucker  
3 EL Zitronensaft  
500 g griechischer  
Sahnejoghurt  
70 g Honig  
160 g Zucker  
1 TL fein  
abgeriebene  
Orangenschale  
(unbehandelt)  
3 EL Zitronensaft  
3 EL  
Rosenblütenblätter  
1-2 TL Rosenwasser  
(Apotheke)  
3 Eier  
20 g gemahlene  
Mandeln  
50 g Mehl (gesiebt)  
Zucker zum  
Bearbeiten  
60 g Pistazienkerne  
50 g Honig  
1-2 TL Rosenwasser

Für die Paste die Aprikosen abtropfen lassen und grob schneiden. Getrocknete Aprikosen in feine Würfel schneiden. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und beiseite stellen. Aprikosen mit Vanilleschote, Zucker und Zitronensaft in einem Topf unter Rühren aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde einkochen lassen, bis die Masse zähflüssig wird; dabei immer wieder umrühren. Die Aprikosenmasse vollständig abkühlen lassen, die Vanilleschote entfernen.

Für den Rosensirup 100 ml Wasser mit 100 g Zucker, Orangenschale und Zitronensaft aufkochen. Rosenblätter dazugeben und 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb gießen, mit dem Rosenwasser mischen und bis zur weiteren Verwendung beiseite stellen.

Für den Mandelbiskuit Eier und restlichen Zucker in einer Küchenmaschine mit dem Schneebesen in 10 Minuten sehr cremig-dicklich aufschlagen. Abwechselnd Mandeln und Mehl unterheben. Den Teig auf ein Backpapier belegtes Backblech streichen (40 x 25 cm) und im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene 10-12 Minuten bei 170 Grad backen (kein Umluft). Biskuit aus dem Ofen nehmen, vom Blech lösen und mithilfe des Backpapiers auf ein leicht gezuckertes Küchentuch stürzen. Backpapier vorsichtig abziehen und locker wieder auf den Teig legen. Joghurt in einem Sieb abtropfen lassen. Dann in einem Mulltuch gründlich ausdrücken und mit Vanillemark und Honig glatt rühren.

Den Biskuit mit einem Messer quer halbieren. Den Boden einer passenden Form mit Backpapier auslegen. 1 Biskuitplatte in die Form legen, mit der Hälfte des Rosensirups tränken, mit der Aprikosenpaste bestreichen und mit der 2. Biskuitplatte belegen; dabei leicht andrücken. Die Oberfläche mit dem restlichen Sirup tränken. Den vorbereiteten Joghurt darauf verteilen und glatt streichen. Kalt stellen.

Den Kuchen mithilfe des Backpapiers aus der Form heben und in 16 kleine gleich große Stücke schneiden. Zum Servieren die Pistazien in einem Blitzhacker fein zerkleinern, die Aprikosenschnitten damit bestreuen. Honig mit Rosenwasser verrühren und dazu servieren.



# Chicoree-Salat mit Pute und Mango

3 reife Mangos  
375 g geräucherte  
Putenbrust  
6 Chicorée  
3 Chilischoten  
Cayennepfeffer  
Schnittlauch  
450 g Naturjoghurt  
Zitronensaft, Salz,  
Pfeffer  
Cherrytomaten  
und Petersilie zum  
Garnieren

Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Putenbrust auch in Würfel schneiden. Chicorée putzen und in Streifen schneiden. Chilischote putzen und hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Joghurt mit Zitronensaft, Chili, Schnittlauch und Gewürzen verrühren, abschmecken. Teller mit Chicorée-Blättern auslegen. Mango, Chicoréestreifen und Putenwürfel mischen und die Joghurtsauce unterziehen, auf den Blättern anrichten. Mit Cherrytomaten und Petersilie garnieren.



## Karniyarik - Gefüllte Auberginen

10 mittlere  
Auberginen  
Olivenöl  
4 - 5 Zwiebeln  
6 Tomaten  
800 g Rinderhack  
3 EL Tomatenmark  
2 Bund glatte  
Petersilie  
Salz, Pfeffer  
6 Peperoni, mild oder  
scharf  
Reis

Die Auberginen waschen, am Stielansatz rundum abschälen, den Stiel nicht entfernen. Von den Auberginen im Abstand von 1 cm längs je 1 cm breite Streifen abschälen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin rundherum anbraten. In eine Auflaufform legen. In jede Aubergine oben einen tiefen Schlitz schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin anbraten. Die Zwiebeln und das Tomatenmark hinzufügen und anschmoren. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Petersilie waschen, trockenschleudern und feinhacken. Zum Hackfleisch geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Auberginentaschen füllen. Die Peperoni waschen, die Stiele entfernen und die Schoten längs halbieren. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Auf jede Aubergine eine Peperonihälfte und 1 - 2 Tomatenscheiben legen. Warmes Wasser angießen. Die Auberginen offen in der Mitte des Backofens etwa 30 Minuten backen. Heiß servieren. Mit Reis servieren.

## Quark-Mousse mit Zitrone und Basilikum

500 g Magerquark  
260 g Puderzucker  
Zitronensaft  
2 Bund Basilikum  
6 Blatt Gelatine  
etwas Milch  
500 g Sahne  
evtl. Erdbeersauce  
zum Garnieren

Quark mit Puderzucker und Zitronensaft glatt rühren. Basilikum fein hacken und dazu geben. Gelatine einweichen, ausdrücken und in etwas Milch auflösen, dann zur Quarkmischung geben. Sahne steif schlagen und unterheben. In Gläser füllen und kalt stellen. Evtl. mit Erdbeersauce garnieren.



IHK  
Industrie- und Handelskammer  
Lippe zu Detmold

## Feine Erbsensuppe mit Minze

### Suppe:

7 Schalotten  
50 g Butter  
1200 g Tiefgekühlte grüne Erbsen  
1,5 Liter Gemüsefond  
1 ½ Bund Minze  
600 g Schlagsahne  
Salz, Cayennepfeffer, Zucker

### Brotspieße:

40 g Butter  
2 ½ große Scheibe Toastbrot  
10 Holzspieße, ca. 15 cm lang

Schalotten fein würfeln u. in heißer Butter andünsten. Erbsen, Gemüsefond zugeben, aufkochen u. ca. 7 -12 Min. leicht kochen lassen. Ca. 2 EL Erbsen aus der Suppe nehmen und beiseite stellen. Minzeblättchen abzupfen, einige für Garnitur zurücklassen. Restl. Blättchen u. die Sahne in die Suppe geben u. mit dem Schneidstab fein pürieren. Erbsensuppe wieder erwärmen, mit den Gewürzen abschmecken u. mit den restl. Erbsen u. Minzeblättchen garnieren.

Für die Brotspieße: Toastbrotsccheibe in 24 Würfel schneiden. Butter erhitzen, Brotwürfel von beiden Seiten darin bräunen. Auf jeden Spieß 6 Brotwürfel stecken u. warm mit der Suppe servieren.

## Zitrushähnchen mit Mandelreis

### Zitrushähnchen:

1 kleine Chilischote  
7 Frühlingszwiebeln  
ca. 5 cm frischen Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
1 - 2 Bio-Zitrone  
1 - 2 Bio- Orange  
1.250 g  
Hähnchenbrustfilet  
5 EL Pflanzenöl  
250 ml Gemüsefond  
5 EL. Sojasauce  
Salz, weißen Pfeffer,  
Curry

Chilischote u. Frühlingszwiebeln waschen. Schote der Länge nach halbieren, Stielansatz, Kerne u. weiße Innenwände mit spitzem Messer entfernen, gründlich abspülen. Zwiebeln putzen u. quer in feine Ringeschnitten. Ingwer schälen u. fein hacken, Knoblauchzehen schälen u. ebenfalls fein hacken. Zitrone u. Orange heiß waschen u. jeweils 1 TL Schale fein abreiben. Die Früchte halbieren u. 2 EL Zitronensaft u. 4 EL Orangensaft auspressen. Hähnchenbrustfilet waschen, mit Küchenpapier trockentupfen, Haut u. Sehnen entfernen. Fleisch in 2 cm große Stücke schneiden. Öl in großer Pfanne erhitzen, Hähnchenstücke mit Ingwer, Knoblauch, Chilischote u. Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze unter Rühren 4 -10 Min. braten. Zitruschalen und -säfte, Gemüsefond u. Sojasauce zugeben u. noch 5 -10 Min. köcheln lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Curry.

### Mandelreis:

600 g Langkornreis  
2,5 Liter Wasser  
1 EL. Salz  
5 EL. Öl  
100 g gehackte Mandeln  
1 gestr. TL. Kardamom  
Tabasco  
1.250 g Möhren  
50 g Butter  
1/8 - 1/4 Liter Wasser  
Salz, Zucker  
1 Bund Petersilie

Reis in kochendes Salzwasser geben, umrühren, ca. 20 Min. köcheln lassen. Reis auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Gehackte Mandeln mit Öl in einer Pfanne 3-4 Min. bei mittlerer Hitze hellbraun braten, Reis u. Kardamom unterrühren u. wieder erhitzen. Mit einigen Spritzern Tabasco u. evtl. Salz abschmecken. Möhren dünn schälen, waschen u. mit einem Sparschäler der Länge nach in breite Streifen schneiden. Butter erhitzen u. Möhren darin andünsten. Wasser u. Salz hinzugeben, 10-12 Min. garen, mit Zucker abschmecken. Petersilie waschen, trocken tupfen, hacken u. über die Möhren streuen.

# Schokotraum mit Erdbeerkonfekt

Schokotraum:  
250 g  
Schokokekse  
120 ml roten  
Weinbrand  
1 kg Erdbeeren  
750 g Mascarpone  
320 ml Sahne  
250 g Schokolade  
(70% Kakao)  
2 ½ EL. Zucker  
Erdbeerkonfekt:  
10 große  
Erdbeeren  
250 ml  
Sahne

Schokokekse grob zerbröseln, auf 10 Dessertgläser verteilen, mit je 1 EL. Weinbrand beträufeln. Große Erdbeeren mit Stiel u. Blättchen für Garnitur bereitstellen. Die anderen gewaschenen Früchte vierteln u. auf die Kekse geben. Sahne - bei nicht zu hoher Temperatur - in einem Topf erwärmen. Schokolade in der warmen Sahne auflösen, Zucker, 1 TL. Weinbrand u. temperierte Mascarpone unterrühren. Mascarponecreme über die Erdbeeren verteilen; Dessertgläser mindestens 1 Std. kühlstellen.

Zurückgestellte Erdbeeren quer halbieren, dabei nicht den Stiel u. die Blättchen entfernen. Sahne steif schlagen, in Spritzbeutel füllen, auf die Erdbeerschnittfläche spritzen u. mit Schokostreuseln bestreuen.

Das gekühlte Dessert mit dem Erdbeerkonfekt garnieren.



## 2. Kocholympiade Lippe 2011

### **Phoenix Contact**

Karotten-Curry-Suppe mit Garnelen-Spieß und Frischkäsebrötchen  
Sesam-Hähnchenschnitzel auf Gemüsebett  
Schokotörtchen mit Mascarponecreme

### **Schwering & Hasse**

Champagner - Rosmarinsuppe & Garnelengedöns  
Schweinemedallions im Bacon-Mantel mit Rosmarin-Kartoffeln und jungen Möhrchen  
Tiramisu alla Distratis

### **Medienzentrum Giesdorf**

Ohne Beine, ohne Leine  
Sein bestes Stück.....in Rosa  
Die Sünde kehrt zurück

### **Handelshof Kanne**

Duett von katalanischem Tortilla und erfrischender Cazpacho  
Gebratener Lachs-Gemüseschaschlik an Wareniki mit Dillsoße  
Tessiner Zierkrapfen mit frischen Erdbeeren in Schweizer Schokolade

### **IHK Lippe**

Tarator (Bulgarisches Kaltsüppchen)  
Russischer Zarentopf  
Limetten-Quarknocken mit Aprikosensauce

### **Glunz AG**

Lauwarmes vom Wiesenvieh' (dreierlei ) mit sommerlichem Gartengruß  
Coque au vin vom Stubenkücken a la Glunz  
Brasilianischer Bananenkuchen trifft irischen Bailysschaum

### **Hanning & Kahl**

Vorspeisenteller mit Linsennocken, Auberginenmus und Zucchini-puffer  
Rindfleisch in Kokosnuss-Soße auf Pilaw  
Grießstrudel an Vogelmilch

### **Gebr. Brasseler**

Lachstörtchen mit Kräuterschaum, Sopa Paraguaya und Zucchini-blüte mit Mercimek-Bulgur-Füllung  
Carne de Res en Cazuela, Arroz Moro, Manti im Auberginenbett  
Künefe me yaourt



# Karotten-Curry-Suppe mit Garnelen-Spieß und Frischkäsebrötchen

5 Stck. Hähnchenflügel  
2 EL. Weißwein  
1 kleine Zwiebel  
1 l Wasser  
300 ml Sahne  
3 EL Currypulver (ind.)  
1 TL Ingwerpulver  
1 Pckg. Kokospulver

1 Frische Ananas  
Salz, Pfeffer  
24 Stck. Garnelen  
12 Holzspieße  
1 60g Butterschmalz  
1 Knoblauchzehe  
1 Korianderblättchen  
1 TL Chilisoße  
Pflanzenöl

Die Hähnchenflügel im Wasser kochen. Ca. 40 min. Die Flügel rausnehmen (wird nicht weiter verwendet). Die Kartoffeln und Zwiebeln in kleine Stücke schneiden. Ca.2 Knoblauchzehe ebenfalls klein schneiden. Eine beschichtete Pfanne nehmen und alles leicht bräunlich anbraten ca. 5 min und kräftig mit Curry, Chilisoße, Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein und die Hühnerbrühe in einem großen Suppentopf ca. 30 min. köcheln. Anschließend mit einer Packung Kokospulver mischen. Die Karotten in fingergroße Teile schneiden und in ca. 0,5 l. Brühe köcheln für ca.30-40 min. Die Karotten pürieren. Ca. 0,75 l Brühe hinzugeben. Ca. 1 Tasse Sahne hinzu und mit Salz, Pfeffer und eine kl. Prise Ingwerpulver würzen.

**Garnelen-Spieße:** Ananas zuerst oben und unten kappen, dann auf ein Brett stellen und die Schale mit dem Messer von oben nach unten abschneiden. Alle braunen Stellen entfernen. Dann die Hälfte in Würfel schneiden. Die Garnelen mit Bacon einrollen. Bitte nur die Hälfte v. Bacon nehmen, da sonst die Garnelen zu salzig schmecken. Die Ananasstücke mit den Garnelen abwechseln auf Spieße aufspießen. Die Spieße in einer Pfanne in Pflanzenöl von beiden Seiten kurz braten (höchstens zwei Minuten) Anrichten: Die Suppe auf Suppentassen verteilen und mit einem Korianderblatt dekorieren und jeweils einen Garnelenspieß darüber legen. ACHTUNG: Die Currysuppe und Karottencreme sollten die gleiche Konsistenz haben. Jeweils die Hälfte der Suppenteller mit der diversen Suppencreme füllen und vorsichtig mit einem Holzspieß von der Karottencreme aus zu der Currycreme geschwungene Linien ziehen.

## Frischkäsebrötchen:

1000 g Mehl  
2 Pckg. Hefepulver (9 gr)  
100 ml Lauwarmes Wasser  
250 g Frischkäse mit Kräutern  
100 ml Milch  
3 Eigelb zum Bestreichen  
3 Eigelb zum Teig geben  
2 TL Knoblauchsatz  
3 EL Pflanzenöl  
3 EL Zucker  
1 Bund Basilikum  
100 g Sesamkörner

**Frischkäse Brötchen:** Backofen auf 150°C vorheizen (Umluft). Mehl mit Hefepulver vermischen und in eine Schüssel sieben. Den Kräuterfrischkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Knoblauchsatz und der Milch in die Schüssel geben. Pflanzenöl und Eigelb hinzufügen Nun alles mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. ca. 1 Std. an einem warmen Ort ruhen. Den Teig vierteln. Mit dem Nudelholz etwas platt rollen und die gehakten Basilikum gleichmäßig verteilen und wieder zusammen rollen. Aus jede Rolle ca. 8 Brötchen daraus formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes oder gefettetes Backblech legen. ca. 10 min. ruhen. Das Eigelb gleichmäßig auf die Brötchen streichen und Sesam rüber rieseln lassen. Nun für ca. 15 Min. im heißen Backofen backen.



# Sesam-Hähnchenschnitzel auf Gemüsebett

12 Stck. Putenfilet  
(ca.300 g/Stck)  
3 Stangen Porree  
0,75 kg Möhren  
400 g Paniermehl  
200 g Mehl  
4 Eier  
Salz, Pfeffer  
Sesam  
Butterschmalz,  
Pflanzenöl  
1 bis 2 Knoblauchzehen  
(gehackt)  
1 Tube Tomatenmark  
1 Tube Ahornsirup  
0,5 l Hühnerbrühe  
**Soße**  
3 Paprikaschoten, rot  
4 Zehen Knoblauch  
4 Chilischoten, frisch  
10 EL Essig  
(Wein- oder Reissig)  
20 EL Ahornsirup  
**Basmati Reis**  
800g Basmati  
1 l Wasser  
1 EL Kräutersalz  
4 EL Olivenöl  
1 Bund Gem. Kräuter  
(Basilikum, Schnittlauch,  
Koriander)  
Chilipulver

**Schnitzel:** Hähnchenschnitzel in vier Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Die Eier verquirlen, die Schnitzel darin wenden, das Paniermehl mit dem Sesamsamen vermischen, 1-2 TL von jeder Sorte, dann die Schnitzel damit panieren. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel goldbraun braten, bei mittlerer Hitze sonst verbrennt der Sesam.

**Gemüwestreifen:** Nur die mittlere Teil der Stangenporree entnehmen. Die Karotte schälen. Porree und Karotten in ca. 10 cm lange Streifen schneiden. Zuerst die Karotten mit Pflanzenöl ca. 2 min. auf mittlere Hitze anbraten und immer wieder wenden, danach die Porreestreifen mit den Knoblauchstücken für ca. 2 min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Soße:** Paprikaschote waschen. Knoblauch schälen, Chilis waschen. Alles im Mixer pürieren. In einen Topf geben. 1/4 l Wasser, Essig und Ahornsirup zugeben und aufkochen. Auf niedriger Stufe köcheln lassen bis die Sauce eindickt. Als Beilage Basmati Reis mit etwas süß-scharfe Soße.

**Basmati Reis:** Den Reis in Wasser für ca. 1 Std. aufweichen. Dann für ca. 15 min. langsam in einem zugedeckten Topf kochen. Die Wärme runterschalten und ca. 15 min. zugedeckt lassen. Inzwischen die Kräuter mit Kräutersalz und dem Olivenöl mixen. Die Kräutermischung mit dem Reis vorsichtig unterrühren und in eine kleine Schale füllen und auf dem Teller stürzen.

## Schokotörtchen mit Mascarponecreme

**Schokotörtchen:**  
200 g edelbittere  
Schokolade (mindestens  
70% Kakaoanteil)  
200 g Butter  
6 Stck. Eier  
300 g Zucker  
80 g Mehl  
Salz  
Puderzucker  
Zucker und Butter für die  
Förmchen

12 Förmchen mit je 100ml Inhalt mit Butter ausfetten und mit Zucker austreuen. Danach in den Gefrierschrank stellen. Die Schokolade hacken und mit der Butter in eine Schüssel geben. Über einem Wasserbad schmelzen. Danach die Eier mit dem Zucker und einer Prise Salz schaumig rühren. Die Schokolade danach unterrühren. Dann das Mehl dazu geben und unterheben. Die Masse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und dann im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (nicht Umluft) 15-20 min. auf der 2ten Schiene von unten backen. Förmchen dann aus dem Ofen nehmen und die Törtchen vorsichtig stürzen. Mit Puderzucker bestreuen.

**Mascarponecreme:**  
250 g Mascarpone  
250 g Quark  
1 Tasse Milch  
1 EL Zitronensaft  
120 g Puderzucker  
250 g Sahne  
1 Pckg. Vanillezucker  
Amaretto  
500 g Erdbeeren

Mascarpone, Quark, Puderzucker, Zitronensaft, 1Tasse Milch und Vanillezucker cremig rühren. Sahne anschlagen und unterrühren. Mit Amaretto abschmecken. Erdbeeren reinigen und pürieren. Auf die Teller jeweils ein Küchlein auf einen Spiegel der Mascarpone Soße setzen. Das Ganze mit Erdbeermus und Puderzucker verzieren.

# Champagner-Rosmarinsuppe & Garnelengedöns

1 kleine Zwiebel  
2 EL Butter  
3-4 Zweige Rosmarin  
150 g Champignons  
200 ml Champagner  
150 ml Gemüsebrühe  
100 ml Sahne, Salz,  
Pfeffer, 1 Prise Zucker  
pro Person 3 Garnelen

Die Zwiebel fein würfeln und in der heißen Butter anschwitzen, die Champignons putzen und würfeln und dazu geben. Die Nadeln vom Rosmarin streifen (ein kleines Büschel oben stehen lassen) und ebenfalls mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Champagner aufgießen und aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und mit Deckel eine Stunde ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen, Sahne in die Suppe geben und abermals aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Garnelen kurz vor dem Servieren auf die Rosmarinzweige stecken und in der restlichen Butter braten.

# Schweinemedallions im Bacon-Mantel mit Rosmarin-Kartoffeln und Möhrchen

1 kg zartes Schweinefilet  
2 Zwiebeln  
4 Schalotten  
200 g Creme Fraiche  
1 Butter  
0,2 l trockenen Weißwein  
250 g Bacon in Scheiben  
Bund Petersilie  
Frische Kräuter (Thymian, Majoran, Oregano, Rosmarin)  
500 g kleine weiße Champignons  
Mehl  
1 kg Kartoffeln  
600 g junge Möhren  
200 g Bohnen  
Salz, Pfeffer, Chili

Schweinefilet filetieren mit Bacon umwickeln (ggf. mit einem Zahnstocher fixieren) und in Olivenöl scharf anbraten. Einen Zweig Majoran in der Pfanne mit anbraten und dann die Filets im Backofen weiter garen. Die Pilze halbieren, die kleingeschnittenen Zwiebeln in Butter in einer separaten Pfanne glasieren. Anschließend die Pilze hinzufügen und scharf anbraten. Die Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen. Etwas Mehl hinzufügen und die Soße einkochen lassen. Kartoffeln mit Schale in Spalten schneiden. Olivenöl in eine feuerfeste Form geben, die Kartoffelspalten mit den geschälten Schalotten und ganzen Knoblauchzehen in die Form geben. Salzen, pfeffern und mit Paprika und Chili bestäuben. Rosmarinnadeln abzupfen, zu den Kartoffeln geben und alles kräftig durchmischen, so dass alles mit Öl benetzt ist. Im Backofen bei 180 Grad ca. 30-40 Minuten braten, dabei häufiger umrühren und darauf achten, dass Paprika nicht schwarz wird. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die abgezupften Rosmarinnadeln zugeben. Möhren schälen, kleine ganz lassen, größere in Stifte oder dickere Scheiben schneiden. Möhren und Bohnen in Gemüsebrühe bissfest garen. Butter erhitzen, den Zucker einstreuen und die Möhren zugeben. Unter Rühren braten, bis die Möhren und Bohnen mit einem Fett-Karamell-Film überzogen sind.



# Tiramisu alla Distratis

250 g  
Löffelbiskuits  
250 ml  
Espressokaffee  
40 ml Marsala  
500 g  
Mascarpone  
3 Eier  
75 g Zucker  
2 EL Kakao

**Crème:** Das Eigelb von den Eiern trennen und in eine Schüssel (Messbecher) geben, nun den Zucker und die Hälfte des Marsala mit einem Schneebesen unterrühren, danach die komplette Mascarpone unterrühren.

**Tiramisu:** Den Rest des Amarettos mit dem Kaffee in einer flachen Schale vermischen, nun die einzelnen Löffelbiskuits in den Kaffee KURZ eintauchen und in das Tiramisugefäß legen. Wenn eine Schicht mit Löffelbiskuit voll ist, eine Schicht der Crème drüber geben, nun wieder eine Schicht Löffelbiskuit und danach eine Schicht Crème. Oben auf die Crème den Kakao aufstreuen, Tiramisu im Kühlschrank kalt werden lassen.



# Ohne Beine, ohne Leine

## Pikant:

200 g Thunfischfilet  
Fleur de sel  
Pfeffer  
Sesamöl  
Gurken  
Rettich  
4 EL Limettensaft  
4 EL Mushroom-  
Sojasauce  
1 Chilischote  
Koriander  
20 g Sesamkörner

## Süß/würzig:

2 Lachsfiletstücke  
2 Scheiben Toastbrot  
100 g Räucherlachs  
3 EL Creme Fraiche  
1 Eigelb

## Herzhaft/scharf:

Garnelen  
100 g Glasnudeln  
1 gelbe Paprika  
1 rote Paprika  
1 Knoblauchzehe  
ein Stückchen Ingwer  
Salz und Pfeffer  
Chilischote

## Pikant – Thunfisch an Koriander-Sojasoße auf Gurken-Rettich-Streifen:

200 g Thunfischfilet in Würfel schneiden, würzen (Fleur de sel, Pfeffer), in Würfel schneiden und in Sesamöl kurz anbraten. Gurken und Rettich: mit Sparschäler dünne Streifen schälen und salzen. Etwas stehen lassen, dann ausdrücken. Aus Salz, 4 EL Limettensaft, 4 EL Mushroom-Sojasauce, 1 Chilischote und Koriander (nach Geschmack) eine Soße anrühren. 20 g Sesamkörner leicht anrösten. Thunfischwürfel mit Soße beträufeln und mit den Rettich-Gurken-Streifen anrichten. Mit Sesam bestreuen.

## Süß/würzig – Lachswürfel im Mantel auf Honig-Senf-Soße:

Toastbrot zerbröseln und mit Pfeffer, Creme Fraiche, kleingeschnittenen Räucherlachs und Eigelb mischen. Den Lachs damit bedecken und den Fisch überbacken.

**Für die Soße:** Ein Eigelb mit Salz, Pfeffer, 1 EL Essig, etwas Zucker verquirlen, mit Speiseöl auffüllen, 1 EL Senf zugeben und Honig nach Geschmack.

**Herzhaft/scharf – Garnelen auf Glasnudelsalat:** Die Glasnudeln in kleine Stücke schneiden, kochen und abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer pressen, je eine halbe Paprika kleinwürfeln, würzen und vermengen. Die Garnelen in Butter anbraten. Den Salat in Paprikaringen (zwei Hälften müssen noch übrig sein) anrichten und Garnelen auf den Salat legen.

# Sein bestes Stück....in Rosa

1 kg Rinderfilet  
4 große Kartoffeln  
1 Stange Lauch  
Rettich oder  
Sellerie  
4 Möhren  
250 g  
Champignons  
1 Schalotte  
2 EL Quark  
1 Eigelb  
Salz, Pfeffer  
Balsamico-Essig  
Käse zum  
Gratinieren  
etwas Sahne für  
die Soße

Das Rinderfilet im Stück anbraten und in den Backofen schieben, Temperatur auf 70 Grad stellen (rosa ist es, wenn das Bratthermometer eine Kerntemperatur von 60 Grad anzeigt). Die Kartoffeln waschen, mit Öl bestreichen, etwas salzen. In Alufolie wickeln und eine Stunde in den Backofen schieben. In der Zeit das Gemüse (nicht die Champignons) in kleine Würfel schneiden und in etwas Butter anschwitzen. Die Pilze entstielen und in die Köpfe einen Tropfen Balsamicoessig geben, mit kleingehackten Schalotten füllen, würzen und in einer Pfanne langsam schmoren lassen. Die garen Kartoffeln aus der Folie wickeln, den Deckel abschneiden und die Kartoffel zu gut zwei Dritteln aushöhlen. Die Gemüsewürfel mit dem Quark, dem Ei, dem „Kartoffelinneren“ mischen und in die „Kartoffel-Hüllen“ füllen. Mit Käse bestreuen und in den Ofen schieben. Das Rinderfilet aus dem Ofen holen und in Alu-Folie wickeln, ruhen lassen und die Soße anrühren.



MEDIEN CENTRUM  
GIESDORF

db Bösmann  
Medien und Druck  
GmbH & Co. KG

radio  
LIPPE  
106.6 \* 107.0 \* 107.4  
L3  
LIPPISCHE  
LANDES  
ZEITUNG

WAG  
Werbeagentur  
Giesdorf  
GRIPOST  
GIESDORF

MDS  
MEDIEN DRUCK SERVICE  
INN

# Die Sünde kehrt zurück

1 halbe Tonka-Bohne  
200 g Quark  
1 Joghurt (Natur)  
100 g Mascarpone  
200 g Sahne  
20 g Rohrzucker  
100 ml Johannisbeersaft  
100 ml Orangensaft  
2 EL Maracuja- Sirup  
2 Orangen

## Teig

40 g Butter  
115 g Zucker  
2 Eigelb  
Zitrone  
2 g Backpulver  
220 g Mehl



Quark, Joghurt, Mascarpone und Zucker verrühren, die Tonka-Bohne fein reiben. Die Sahne schlagen und unterziehen. Aus den Säften und dem Sirup eine Soße kochen, mit Maismehl andicken. Die Orangen filetieren. Die Soße in Gläser füllen, kalt werden lassen. Die Orangenfilets einfüllen, mit der Creme auffüllen.

Den Teig zubereiten, in dünne Röllchen formen und in Fett ausbacken. Die Nachspeise damit garnieren.

Darauf: Aus wenig Butter und Zucker Karamell herstellen und mit einer Gabel aufs Backpapier Gitter ziehen.



MEDIEN CENTRUM  
GIESDORF

db Bösmann  
Medien und Druck  
GmbH & Co. KG

radio  
LIPPE  
106.6 101.1 102.4  
L3  
LIPPISCHE  
LANDES  
ZEITUNG

Werbegesellschaft  
Giesdorf  
CHIPPOST  
Wohlfühl-Service

MDS  
LNN

# Duett von katalanischem Tortilla und erfrischender Cazpacho

## **Tortilla mit Chorizo:**

900 g Pellkartoffeln  
400 g Chorizo  
2 Zwiebeln  
6 Eier  
7 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

**Tortilla mit Chorizo:** Die rohen Kartoffeln und die Chorizos in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Eier miteinander verrühren und in eine Schüssel geben. In der Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und die Chorizos anbraten, dann die Kartoffeln und Zwiebeln dazugeben. Wenn alles schön goldgelb angebraten ist, die Eimasse zugießen. Die Tortilla stocken lassen, sobald die Unterseite fest wird, die Pfanne mit einem Teller abdecken und die Tortilla darauf stürzen. Das restliche Olivenöl in die Pfanne geben, die Tortilla mit der festen Seite nach oben in die Pfanne lassen und fertig braten.

## **Gazpacho:**

40 g Mandeln  
(gehäutet), Salz  
2 EL Olivenöl  
20g Weißbrot (vom  
Vortag)  
2 Sardellenfilets  
2 Knoblauchzehen  
700 g Tomaten  
2 rote Paprikaschoten  
400 g Salatgurke  
1 TL Tomatenmark  
500 ml Tomatensaft  
4 TL Zucker  
1-2 EL Zitronensaft  
Paprikapulver  
(edelsüß)  
Tabasco

**Gazpacho:** Mandel grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. 150ml lauwarmes Wasser mit Salz und Olivenöl mischen, das Brot darin einweichen. Knoblauch pellen und grob würfeln. Tomaten kurz in siedendes Wasser geben, abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten pellen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Paprikaschote vierteln, schälen, entkernen und grob würfeln. Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne herausschaben. Gurkenfleisch grob würfeln. Das eingeweichte Brot ausdrücken und mit Mandeln, Sardellen, Knoblauch, Tomaten, Paprika, Gurken, Tomatenmark und Tomatensaft, Zucker und 100ml eiskaltem Wasser im Mixer pürieren. Das Gemüsepuree mit Zitronensaft, Salz, 1 Prise Paprikapulver und 1 Spritzer Tabasco würzen und 1 Stunde kalt stellen. Das Gemüsepuree in tiefe Teller gießen. Pinienkerne, Gemüse und Brotwürfel separat als Einlage servieren.

## **Einlage:**

80 g Weißbrot  
14 EL Olivenöl  
20 g Pinienkerne  
je 1 rote, gelbe und  
grüne  
Paprikaschote (200g)  
150 g Salatgurke  
250 g  
Gemüsezwiebeln



# Gebratener Lachs-Gemüseschaschlik an Wareniki mit Dillsoße

## Lachs-Gemüseschaschlik:

1,5 kg Lachsfilet  
500 g gelbe Zucchini  
800g Staudensellerie  
Salz, Pfeffer,  
Zitronensaft  
Knoblauch  
Rapsöl

## Wareniki mit Dillsoße:

1kg Kartoffeln  
ca. 100g Röstzwiebeln  
2 Eier  
Salz  
1kg Mehl  
Becher Schmand  
Butter  
Milch  
Mehl  
Salz, Dill

**Lachs-Gemüseschaschlik:** Fischfilet, gelbe Zucchini und den Staudensellerie in gleichgroße Stücke schneiden. Gewürze mit Rapsöl vermischen und über die Fisch und Gemüsewürfel gießen. 30 Minuten ziehen lassen und auf Holzspießen stecken. Bei geringer Hitze anbraten und im Ofen bei 80-90 Grad noch dazu 8 Minuten ziehen lassen.

**Wareniki mit Dillsoße:** Ei, Salz, Wasser und die Hälfte des Mehls in eine Schüssel geben und mit einem Rührgerät umrühren. Nach und nach das restliche Mehl dazu geben. Wenn der Teig für das Rührgerät zu fest ist, wird mit Händen weiter geknetet. Die 700g Mehl ist nur ein Richtwert. Der Teig darf am Ende nicht an den Händen oder der Schüssel kleben, aber auch nicht zu fest sein.

**Füllung:** Kartoffeln schälen und für das spätere Püree kochen. Währenddessen die Zwiebeln im ausgelassenen Speck oder auch Butter goldbraun anbraten. Wahlweise kann man auch gerne Schmalzgrieben dazu geben. Anschließend die Kartoffeln und Zwiebeln stampfen. Dazu eignet sich ein Kartoffelstampfer oder eine saubere Glasflasche. Ein Teil des Teigs zu einer Wurst (ca. 3cm Durchmesser) rollen und anschließend in 8 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben von beiden Seiten ins Mehl tauchen. Die Scheiben werden rund ausgerollt und können parallel befüllt werden.

**Dillsoße:** Butter in einem Topf auslassen. Mehl anstauben, kalte Milch und Fischfond dazugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Vor dem Servieren mit Dill und Schmand verfeinern.



# Tessiner Zierkrapfen mit frischen Erdbeeren in Schweizer Schokolade

Blätterteig TK  
Ricotta  
Quark  
Zimt  
Rosinen  
Zitronenschale  
gemahlene Mandeln  
Zucker  
Öl

Blätterteig ausrollen und Quadrate von 10 cm ausschneiden. Quark, Ricotta, Zimt, Rosinen, Mandeln, Zitronenabrieb und Zucker zu einer Masse vermischen. Masse auf Teigquadrate verteilen, Ränder mit Wasser bestreichen und den Teig diagonal überschlagen, so dass Dreiecke entstehen. Ränder gut festdrücken. Krapfen in 175 Grad heißen Öl ausbacken



# Tarator (Bulgarisches Kaltsüppchen)

750 g Natur-Vollmilchjoghurt  
200 ml stilles Wasser  
2 Gurken, 2 Bund Dill  
100 g Walnüsse  
2 Knoblauchzehen  
3 EL kaltgepresstes, natives Olivenöl  
1 Prise Salz  
1 Prise weißer Pfeffer aus der Mühle

Joghurt und Wasser in einer Schüssel mit dem Schneebeesen gut verrühren. Gurken schälen und in kleine Würfel schneiden. Gurkenwürfel zur Joghurt-Masse hinzufügen. Dill waschen, hacken und zu der Gurken-Joghurt-Masse geben, klein gehackte Walnüsse hinzufügen. Knoblauch schälen und in die Knoblauchpresse füllen. Knoblauchabrieb in die Schüssel geben. Tarator umrühren und mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.



# Russischer Zarentopf

1,8 kg Rindfleisch (Roastbeef, Filet, Oberschale), 2,5 kg Kartoffeln, 2-3 mittelgroße Zwiebeln, 3 - 4 Möhren  
800 g braune Champignons  
Pfeffer (schwarz + rot), Salz, Öl, etwas Senf

Das Rindfleisch in kleine Stücke schneiden, in heißem Öl kurz aber kräftig anbraten. Dazu 1-2 TL Senf geben. Die Kartoffeln und Zwiebeln schälen, Kartoffeln waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln achteln und in Scheiben schneiden. Möhren schälen, Champignons putzen, beides würfeln (nicht zu klein). Alle Zutaten mischen, etwas Öl dazu geben und kräftig würzen. Das Ganze in kleine Tontöpfchen füllen, den Deckel darauf setzen und in einen nicht vorgeheizten Ofen stellen. Bei 200° C eine Stunde schmoren lassen. Nach Wunsch mit Petersilie garniert servieren.



# Limetten-Quarknocken mit Aprikosensauce

9 Blatt Gelatine  
750 g Magerquark  
6 Eier  
3 EL abgeriebene Limettenschale  
12 EL Limettensaft  
18 EL Zucker  
12 EL Weißwein  
900 g Aprikosen (Dose)  
6 Pckg. Vanillezucker  
Evtl. Minze zum Garnieren

Gelatine einweichen. Eigelb mit Limettenschale, -saft und Zucker dick-schaumig schlagen. Weißwein erhitzen und Gelatine auflösen, unter die Eimasse rühren. Eiweiß mit Zucker zu Schnee schlagen. Eigelbcreme mit Quark glatt rühren und Eischnee unterheben. Alles kalt stellen. Aprikosen abtropfen lassen und zerkleinern, mit etwas Saft und Vanillezucker pürieren. Aus der Quarkcreme Nocken abstechen und auf die Aprikosensauce setzen. Evtl. mit Minze garnieren.



Industrie- und Handelskammer  
Lippe zu Detmold

# Lauwarmes vom Wiesenvieh' (dreierlei ) mit sommerlichem Gartengruß

## Asiatische Teigtaschen:

### Teig:

150g Mehl  
2 Eier, Salz

### Füllung:

300g Hackfleisch /Halb und Halb  
2 kleine Zwiebeln  
Wasser, Salz, Pfeffer, Paprika

### Minifrikadelle mit Schafskäse:

360 g Schweinehackfleisch  
Pfeffer, Salz, Curry,  
Paprika, Knoblauch  
150 g Schafkäse (Schaf! Nicht  
Kuhmilchkäse)- 50% Fett  
1 TL Senf  
2 kleine Zwiebeln  
1 eingeweichtes Brötchen  
2 Eier

### Exotischer Hackball:

360 g Hackfleisch vom Lamm  
oder Rind  
2 mittlere Zwiebel  
¼ Bund grobe Petersilie  
Salz, Pfeffer, Knoblauch,  
Gewürzmischung für Hackfleisch, (nach  
Geschmack)  
2 Eier

### 1 eingeweichtes Brötchen

### Sommerlicher Gartengruß

Je ½ grüne, rote, gelbe Paprika  
½ Gurke  
5 mittlere Tomaten  
½ Bund Zwiebellauch  
1 Peperoni  
Saft 1 Zitrone, Etwas Öl

**Asiatische Teigtaschen:** Aus allen Zutaten einen geschmeidigen Teig machen und ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Hackfleisch vorbereiten.

**Füllung:** Die Zwiebeln fein hacken, das Hackfleisch mit den Zutaten mischen. Abschmecken. Nun den Teig ausrollen und 24 runde Taler ausstechen, diese mit der Füllung füllen und im Fett ausbacken.

**Deutsche Minifrikadelle mit Schafskäse:** Zwiebel fein hacken. Aus dem Hackfleisch, Zwiebeln, Gewürzen, Brötchen und Eiern einen geschmeidigen Teig machen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Aus dem Teig kleine Kugel formen und mit dem Schafskäse füllen in Butterschmalz ausbacken.

**Exotischer Hackball:** Zwiebel fein hacken, Petersilie säubern und fein hacken. Brötchen einweichen- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und nach Geschmack würzen. In kleine (ca. 30g) Bällchen formen und braten

**Sommerlicher Gartengruß:** Alle Zutaten besonders fein klein schneiden, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Öl würzen



GLUNZ

Ein Unternehmen der Gruppe

 **SONAE  
INDUSTRIA**

# Coque au vin vom Stubenkücken a la Glunz

7 Stubenküken (wahlweise  
6 kleine Maispouarden)  
250 g Schinkenspeck am  
Stück  
24 kleine Zwiebel  
300 g kleine Champignon  
Bund Suppengrün  
(Möhren, Sellerie,  
Porree) falls möglich  
Sellerieblätter dazu  
2 Blatt Lorbeer, etwas  
Thymian, Petersilie grob  
Salz, Pfeffer  
2 Flaschen guter Rotwein  
3 Glas Hühnerfond  
(wahlweise Hühnerbrühe  
selbst gemacht)  
Schuss Cognac oder Rum  
zum Flambieren

Das Gemüse putzen, klein schneiden und bereit legen, Zwiebel nur abschälen, da möglichst kleine Zwiebeln (Schalotten) ganz genutzt werden sollen. Stubenküken säubern, zerteilen. Speck in kleine Scheiben schneiden, und Champignon säubern – nicht teilen. Stubenküken mit Salz und Pfeffer würzen. Den Speck anbraten und zur Seite stellen. In dem ausgelassenen Fett die Stubenküken anbraten, mit dem Alkohol flambieren und dann mit dem ½ l Rotwein und Fond ablöschen. Das Suppengrün und die Bouquet der Kräuter in den Topf geben, alles ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Soße immer wieder mit Fond und Rotwein aufgießen. Nach ca. 10 Min. alles für die restliche Zeit in den Ofen geben, damit die Haut wieder krosser wird. (Kochzeit ca. 35 Min.). Die Pilze kurz vor dem Servieren anbraten und mit dem Speck über die angegedickte Soße geben.

**Beilage:** Aus 2 Kilo Kartoffel (mehlig), 1 Sellerieknolle und 1 Pfund Butter Pürree kochen.

**Gremolata:** Je ein Bund glatte und grobe Petersilie, Abrieb von 2 Zitronen und 3 Zehen Knoblauch, alles sehr klein hacken und über das fertige Gericht geben.

## Brasilianischer Bananenkuchen trifft irischen Bailyschaum

750 g Mascarpone  
250 g Puderzucker  
350 ml Bailys  
5 Becher Schmand  
(2 Päckchen Vanillezucker  
– nach Geschmack)  
6 Eier getrennt  
100 g Zucker

Mascarpone, Puderzucker, Bailys, Schmand verrühren. Das Eigelb mit dem Zucker im Wasserbad schaumig schlagen, das Eiweiß auch schaumig schlagen. Alles unterheben und in kleine Formen abfüllen.



**GLUNZ**

Ein Unternehmen der Gruppe

**SONAE  
INDUSTRIA**

# Vorspeisenteller mit Linsennocken, Auberginenmus und Zucchini-puffer

## Linsennocken:

300 g gelbe Linsen  
500 ml Wasser  
300 g feiner Bulgur  
3 EL Tomatenmark  
2 mittelgroße Zwiebeln  
4 EL Olivenöl, kalt gepresst  
2 Frühlingszwiebeln  
3 gelbe Paprika  
1 Bund glatte Petersilie, gehackt  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver nach Geschmack  
1 EL Kreuzkümmel, gemahlen  
1 TL Chilipulver  
Salatblätter zum Anrichten

## Auberginenmus:

6 Auberginen  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl, kalt gepresst  
Saft von 1/2 Zitrone  
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
Salz, Pfeffer  
Chilipulver nach Geschmack  
250 g Joghurt  
1 TL getrocknete Minze  
Fladenbrot

## Zucchini-puffer

500 g Zucchini  
2 Frühlingszwiebeln  
6-8 EL Haferflocken  
je 1/2 Bund Dill und glatte Petersilie  
2 Eier  
Salz, Pfeffer  
1 TL Paprikapulver, rosenscharf  
1 TL frische Minze, gehackt  
Sonnenblumenöl zum Braten

Linsen kurz abbrausen, abtropfen lassen, mit dem Wasser in einen Topf geben und ca. 15 Minuten kochen, bis die Linsen das Wasser aufgesogen haben. Bulgur zu den Linsen geben und bei schwacher Hitze ca. 3-5 Minuten unterrühren, ziehen lassen, dann neben der Herdplatte 10-15 Minuten ausquellen lassen. Tomatenmark zu Bulgur und Linsen geben und verrühren. Zwiebeln schälen, klein hacken und im Öl goldgelb anbraten. Frühlingszwiebeln waschen und klein hacken. Paprika waschen, entkernen und fein hacken. Alles zu Bulgur und Linsen geben und vermischen. Petersilie, Salz und Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Chilipulver zur Mischung geben und gut vermengen. Bällchen oder längliche Nocken daraus formen. Auf einem Teller Salatblätter platzieren und die Köfte auf den Salatblättern anrichten.

**Auberginenmus:** Den Backofen auf 240°C vorheizen. Auberginen waschen, abtrocknen, Spitze und Stielansatz entfernen. Backofen auf 200°C zurückschalten. Backblech mit Backpapier belegen, jede Aubergine 3 bis 4-mal mit einem Messer einstechen und auf das Blech legen. Auberginen etwa 45 Minuten bei 200°C auf der mittleren Schiene backen, bis sie sehr weich werden. Aus dem Backofen nehmen, 15 Minuten abkühlen lassen und anschließend die Auberginen schälen. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit einer Gabel kräftig zerdrücken. Knoblauch schälen, pressen und zum Auberginenmus geben. Nach und nach Öl, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Chilipulver zugeben und abschmecken. Joghurt mit Minze verrühren und das Püree mit dem Joghurt vermischen. Das Auberginenmus zu einem Fladenbrot servieren.

**Zucchini-puffer:** Zucchini waschen, die Enden kappen, schälen und in eine Schüssel reiben. Frühlingszwiebeln waschen, halbieren, in feine Ringe schneiden und mit den Eiern zur geriebenen Zucchini geben, mit den Haferflocken überstreuen und vermischen. Dill, Petersilie und Minze waschen, die Blättchen fein hacken, zur Masse geben und gut durchmischen. Mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprikapulver abschmecken. Reichlich Öl in eine Bratpfanne gießen und erhitzen. Von der Zucchini-Masse jeweils zwei gehäufte Esslöffel in das heiße Öl geben, etwas flachdrücken und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Die gebratenen Puffer aus der Pfanne nehmen, auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen und servieren.



# Rindfleisch in Kokosnuss-Soße auf Pilaw

## Rindfleisch in Kokosnuss-Soße:

1 kg Rinderfilet  
3-4 Knoblauchzehen  
30 g frischer Ingwer  
Kreuzkümmel, Piment,, Muskat, Nelken, 2 EL Currypulver, 2 TL Paprikapulver, rosenscharf, 2 Zwiebeln, 400 ml Kokosmilch, 400 g geschälte Tomaten, Tomatenmark, Pflanzenöl zum Anbraten, Pfeffer, Salz

## Pilaw:

1 kg Duftreis (Langkornreis)  
4 EL Öl  
1,2 l Wasser

2 TL Reisgewürz (Kreuzkümmel, Nelken, Schwarzpfeffer, Zimt, Kardamom und Koriander)

Zunächst werden für den Pilaw die rohen Reiskörner gesotten, das heißt sie werden in heißem Öl angedünstet, bis sie leicht milchig aussehen. Der Pilaw wird dann vom Herd genommen und kühlt kurz ab. Anschließend wird die Gewürzmischung zugegeben, das Wasser zugegossen und alles zusammen aufgekocht. Der Pilaw sollte dann nur noch leise köcheln, so wird der Reis besonders locker, bis er gar ist. Rindfleisch in walnussgroße Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Die Haut vom Ingwer dünn abschälen und fein würfeln. Den Ingwer, Kreuzkümmel, Nelken, Muskat und Knoblauch im Mörser stampfen. Die geschälten Tomaten in einen Topf geben und so lange kochen bis sie weich und dunkelrot sind. Rindfleisch portionsweise in der Pfanne oder im Bräter mit Pflanzenöl anbraten, bis es braun ist. Zwiebel dazugeben und kurz mit anbraten. Dann die Zutaten aus dem Mörser hinzufügen und mit Paprikapulver, Piment, Currypulver, Pfeffer, Salz und Tomatenmark würzen. Weiter braten. Gekochte Tomaten dazugeben und ein paar Minuten erhitzen. Zum Schluss die Kokosmilch hinzufügen und etwas köcheln lassen. Das Rindfleisch auf dem Pilaw anrichten.

# Grießstrudel an Vogelmilch

## Grießstrudel:

### Füllung:

1/2 unbehandelte Zitrone  
Schale 1/2 unbehandelten Zitrone  
1 l Milch, 3,5% Fettgehalt  
125 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Ei, Größe L  
125 g Weichweizengrieß

### Teig:

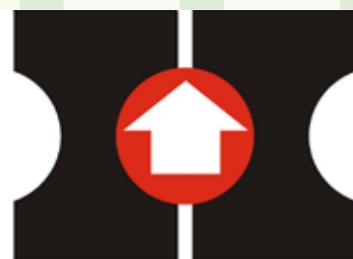
125 g Butter  
1 Yufkateigpackung mit 5 Blättern  
1 Ei, Größe L, zum bestreichen  
50 g Puderzucker zum bestreuen

### Vogelmilch:

2 l Wasser  
6 Eier, Größe L  
250 g feiner Zucker  
1 l Milch, 3,5% Fettgehalt  
1 Vanilleschote  
Saft 1 unbehandelten Orange  
Schale 1 unbehandelten Orange  
40 g Speisestärke  
250 ml herber Weißwein

**Grießstrudel:** Die Schale einer halben Zitrone klein schneiden. Milch mit Zucker, Salz und der klein geschnittenen Zitronenschale aufkochen. Ei trennen, das Eigelb mit 2 Esslöffeln Milch glatt rühren, das Eiweiß steif schlagen. Topf vom Herd nehmen, unter Rühren Grieß einstreuen und noch einmal kurz aufkochen, so dass die Grießmasse eindickt. Das Eigelb unter die Grießmasse rühren, den Eischnee unterheben. Butter zerlassen. Jedes Yufkateigblatt mit 25 g zerlassener Butter bestreichen, darauf ein Fünftel des Grießbreis verteilen und das Yufkateigblatt zu einem Strudel rollen. Die Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem leicht geschlagenen Ei bestreichen. Den Grießstrudel etwa 40 Minuten bei 200° C (Ober- und Unterhitze) backen. Auskühlen lassen, mit Puderzucker bestreuen und in Stücke/Scheiben schneiden.

**Vogelmilch:** Wasser zum kochen bringen. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen und 100 g Zucker hinzufügen. Mit einem Esslöffel „Schneebälle“ aus dem steif geschlagenen Eiweiß ausstechen und 2 - 3 Minuten auf jeder Seite im leise köchelnden Wasser pochieren. Die „Schneebälle“ mit einem Schaumlöffel herausheben. Orange schälen, Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Milch mit der Orangenschale, der gespaltenen Vanilleschote und Mark aufkochen. Eigelb mit 150 g Zucker schaumig schlagen. Speisestärke mit dem Saft der Orange anrühren. Aufgekochte Milch sieben und das schaumig geschlagene Eigelb hineingießen, dabei ständig rühren. Dann die Speisestärke zufügen und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Zum Schluss den Weißwein in die Vanillesoße einrühren. Die „Schneebälle“ zusammen mit der Vanillesoße anrichten.



**HANNING & KAHL**

# Lachstörtchen mit Kräuterschaum, Sopa Paraguaya und Zucchini-Blüte mit Mercimek-Bulgur-Füllung

## Kräuterschaum:

2 ½ Knoblauchzehen  
5 EL Margarine  
1 ¼ Stange Lauch  
625 ml Gemüsebrühe  
7 ½ EL gehackte Kräuter z .b.  
Petersilie, Basilikum  
250 ml Sahne  
1 ¼ Zitrone  
Senf, Dill

## Füllung:

500 g Brunch Kräuter  
500 g Doppelrahmfrischkäse  
250 g Schafskäse  
2 Bund Dill  
2 Bund Schnittlauch  
frisch gemahlener Pfeffer, Salz  
600 g Räucherlachsscheiben

## Sopa Paraguaya

3 große Maiskolben (375 g  
Maiskörner)  
225 g Maismehl  
250 ml Milch  
125 ml Olivenöl  
1 EL Olivenöl  
375 g Frischkäse  
130 g gehackte Zwiebeln  
30 g Butter  
10 g frisch geriebenen Parmesan  
3 Eier  
1 TL Salz

## Zucchini-Blüte mit Mercimek- Bulgur-Füllung

10 Zucchini-Blüten  
**Füllung:**  
200 ml rote Linsen  
300 ml Wasser  
100 ml Bulgur  
½ Bund Petersilie  
2 Zwiebeln, 80-100 g  
2 EL Tomatenmark  
1 EL Paprikamark  
Salz, Pfeffer  
4 EL. Olivenöl

**Sopa Paraguaya:** Backofen auf 200° vorheizen. Eine flache feuerfeste Form mit 15 g Butter ausstreichen. Auf den Boden Käse streuen. Maiskörner von den Kolben lösen, in den Mixer geben und auf höchster Stufe zu einem glatten Püree verarbeiten. Dieses in einer großen Schüssel mit Maismehl, Milch, 125 ml Öl, zerbröckeltem Frischkäse und Salz kräftig verrühren. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin dünsten bis sie weich und glasig sind und zur Maismischung geben. Das Eigelb vom Eiweiß trennen. Das Eiweiß zu einem sehr steifen Schnee schlagen. Das Eigelb in einem weiteren Gefäß so lange schlagen, bis es hellgelb und dicklich geworden ist. Beides leicht vermengen und in die Maismischung heben. Den Teig in die vorbereitete Form gießen, die restliche Butter als Flöckchen obenauf setzen und 45 Minuten auf der mittleren Schiene des Ofens backen. Nach dem Backen die Sopa in ca. 4 X 4 cm große Stücke schneiden.



**Zucchini-Blüte mit Mercimek -Bulgur Füllung:** Die Zucchini-Blüten vorsichtig waschen kurz in heißes Wasser tauchen und vorsichtig mit Küchenpapier trocken tupfen, etwas aufbiegen und die Blütenstempel herausschneiden oder herausdrehen. Den Backofen auf 180° vorheizen (Ober- und Unterhitze). Eine flache, ofenfeste Form mit etwas Olivenöl auspinseln. Linsen waschen, abgießen und mit dem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Leise kochen bis die Linsen gar sind. Petersilie waschen und fein schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln zum Öl geben und leicht andünsten, ohne Farbe annehmen zu lassen. Tomaten- und Paprika-Mark sowie einen Teil der Gewürze dazugeben und 2 Minuten mitrösten. Die Mischung 5 Minuten auf dem abkühlenden Herd belassen, anschließend zum Auskühlen zur Seite stellen. Wenn die Linsen gar sind und das Wasser absorbiert haben, Bulgur hinzugeben, umrühren, Deckel drauf, Pfanne auf ein Holzbrett stellen und erkalten lassen. Nach 20 Minuten das Linsengemisch in eine Schüssel geben, die Zwiebel-Tomatenmarkmischung zugeben und daraus einem Teig verkneten. Zum Schluss die feingehackte Petersilie untermengen. Die Füllung in die Zucchini-Blüten einfüllen. Die Blüten nebeneinander in eine flache gefettete feuerfeste Form legen und mit Öl beträufeln oder bepinseln. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen, bis die Blüten leicht bräunen. Den Vorspeiseteller mit jeweils einem Lachstörtchen, einem Stückchen Sopa Paraguaya und einer Zucchini-Blüte anrichten. Den Teller mit etwas Balsamico garnieren.



# Carne de Res en Cazuela, Arroz Moro, Manti im Auberginenbett

## Carne de Res en Cazuela:

1.500 g Tafelspitz  
2 Lorbeerblätter  
Salz und Pfeffer  
Wasser  
Weinessig

## Marinade:

8 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln  
1 grüne Paprika  
1 TL gem. Kümmel  
½ Tasse Weinessig

## Arroz Moro:

2 kl. Tassen  
Schwarzbohnen  
6 Tassen Reis  
½ Zwiebel  
½ gr. Paprika  
1 TL Kümmel  
3-4 Knoblauchzehen

## Manti im Auberginenbett

4 Auberginen  
4 Eier  
2 EL Salz  
200 ml Wasser  
700 g Mehl  
700 g Hackfleisch  
3 Zwiebeln  
1 TL Salz  
1 TL Pfeffer  
1 TL Paprikapulver  
400 g Joghurt  
3 Zehen Knoblauch  
70 g Butter  
1EL Tomatenmark  
1TL Cayennepfeffer

## Künefe:

1,5 kg Kadayif (Fadennudeln)  
1 kg Mozzarella  
500 g Butter  
1 kg Zucker  
800 ml Wasser  
5 TL Zitrone

## Joghurt:

800 g griechischer Joghurt, 100 g Puderzucker, 200 ml Sahne, 100 g Pfirsich-Maracuja-Joghurt, 200 g Pistazien, 2 EL Zitronensaft, geriebene Zitronenschale, 1 TL Zimt, Honig

**Carne de Res en Cazuela:** Das Rindfleisch für ca. 2 Tage in Marinade einlegen. Das Fleisch in einer Kasserolle in heißem Öl anbraten. Anschließend das Fleisch mit der Marinade übergießen. Mit Wasser und Weinessig auffüllen, bis der Braten bedeckt ist. 2 Lorbeerblätter zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf kleiner Flamme Schmoren lassen, bis das Fleisch gar ist. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit dem restlichen Sud garnieren.

**Arroz Moro:** Bohnen weichkochen. Zwiebel, Paprika und Knoblauch zerkleinern und mit dem Kümmel in heißem Öl anbraten und in den Bohnensud geben. Das ganze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den Reis zugeben und garkochen.

## Manti im Auberginenbett

**Auberginen:** Auberginen waschen und putzen. Die Auberginen quer in je 3 Stücke schneiden. Fruchtfleisch und die Auberginenstücke salzen, ca. 15 Minuten in Wasser ziehen lassen. Die Auberginen in einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und Auberginen ringsum anbraten. Auberginen aus der Pfanne nehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

**Teig: Hackfleisch:** Mit sehr fein geraspelten Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Paprikapulver gut vermengen.

**Teig:** Eier und Wasser, Mehl, Salz unterkneten, ca. 40 Minuten ruhen lassen. In 8 kleine Stücke aufteilen und diese jeweils extrem dünn auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Mit einem Messer oder Teigroller kleine Quadrate ausschneiden. In jedes Quadrate etwas von der Fleischmasse geben und es von den vier Ecken her zusammenfallen, dabei beachten, dass es dicht ist, sonst gehen sie auf beim Kochen.

**Joghurt:** Joghurt, die zerdrückten Knoblauchzehen und Salz gut durchrühren. Wasser erhitzen, Salz hinzugeben. Die Manti 5 Minuten garen lassen. Der Topf muss groß genug sein, damit die Manti frei schwimmen können und nicht zusammen kleben. Manti mit Schaumlöffel herausholen und abtropfen lassen.

**Sauce:** Butter und Tomatenmark erhitzen, Cayennepfeffer dazu geben, aufschäumen lassen. Das Fleisch zusammen mit dem Reis auf eine großen Teller anrichten. Ein Stück Aubergine aufrecht auf den Teller stellen. Die Manti in die Aubergine füllen, mit Joghurt übergießen und mit einen EL Sauce servieren

## Künefe me yaourti

Joghurt, Sahne, Puderzucker, Zitronensaft, geriebene Zitronenschale und Zimt verrühren. Creme in Muffinförmchen gießen, glatt streichen und mindestens 3 Stunden gefrieren. Zucker und Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen, 5 Minuten kochen, Zitronensaft hinzugeben, noch kurz kochen und vom Herd nehmen. Mozzarella in Fäden teilen. Butter auf einem Backblech mit 30 Zentimeter Seitenlänge zergehen lassen. Kadayif zugeben. Das Kadayif mit den Händen reiben, um sie voneinander abzulösen und damit die Butter gut ins Kadayif eindringen kann. Die Hälfte des Kadayif beiseite stellen. Die andere Hälfte mit den Händen kräftig ins Backblech drückend verteilen. Mozzarella daraufgeben, die andere Hälfte des Kadayifs auf den Mozzarella in der gleichen Weise wie zuvor verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten goldbraun backen. Aus dem Backofen holen und 1-2 Minuten stehen lassen. Mit Sirup begießen. Den Deckel schließen und warten damit der Sirup von dem Kadayif aufgesogen wird. Das Joghurteis aus den Förmchen lösen und mit dem Künefe auf einem Dessertteller anrichten. Die Pistazien rösten und mit Honig auf dem Joghurteis garnieren.



# 3. Kocholympiade Lippe 2012

## Phoenix Contact

Bolane Banjan  
Türkische Manti & Türkischer Hirtensalat  
Strudel mit Vanillesoße

## Schwering & Hasse

Italienisches S&H Allerlei  
Lustiger Bosniak - Veseli Bosanac mit djurec´ Reis  
Torta de Queso ala Oehmmes (Variation von Cheesecake)

## IHK Lippe

Gefüllte Weinblätter und Griechischer Bauernsalat  
Pelmeni an Kräuter-Sahne-Soße  
Holunderblütenmousse mit Heidelbeersauce

## Skyline Express

Grüße vom Bosphorus  
Flamingo auf bunter Wiese  
Schneewittchens Verführung (Lauwarme  
Schokoladenküchlein auf einem Himbeerspiegel  
mit Daisy Lollipops)

## Hanning & Kahl

Blintschiki s Utinaja Grudka s Klukwoj  
(Blini mit Entenbrustfilet  
Kabuli Palau (Brauner Reis mit Lamm)  
Rolat sa bananama na cokoladnom sosu  
(Bananenrolle auf Schokosoße)

## Glunz AG

Bohnen und Shrimps  
Lammcarree und Gemüse  
Erdbeer und Vanille

## Kanne Handelshof

Garnelen / Bambus Suppe  
Die Paella  
Blini mit Quarkfüllung



# Bolane Banjan

1 Aubergine  
1 mittelgroße  
Tomate  
1 grüne und 1  
gelbe Paprika  
1 Zucchini  
3 Knoblauchzehen  
200 ml Joghurt mit  
10% Fett  
einige Blätter  
frische Minze  
1 TL getrocknete  
Minze  
1 TL Salz

Vorab den Joghurt mit der getrockneten Minze verrühren, den Knoblauch fein hacken und unter mischen, mit einer Prise Salz verfeinern. Das ganze gut vermengen, kühl stellen und für etwa 2 Std ziehen lassen. Anschließend das Gemüse waschen.

Die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die einzelnen Scheiben von beiden Seiten leicht einschneiden und von beiden Seiten leicht salzen anschließend zum entwässern schichten und ebenfalls 2 Std ziehen lassen. Zwischenzeitlich die Paprika in Streifen, die Tomate würfeln und die Zucchini in Scheiben schneiden. Auberginen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Paprika, Tomate und Zucchini ebenfalls leicht anbraten. Anschließend die Auberginen dazu geben und das Ganze mit Deckel bei niedriger Hitze 15 min. dämpfen.

Vor dem Servieren den Joghurt mit den frischen Minzblättern dekorieren und zum Bolane Banjan reichen.

## Türkische Manti & Türkischer Hirtensalat

(für 10 Personen)

### Zutaten für den Teig:

550 gr. Mehl, 1 Ei  
250 ml kaltes Wasser  
2 TL Salz

### Für den Belag:

600 gr. Gehacktes (Rind)  
2 große Zwiebeln  
Schwarzer Pfeffer,  
Rosenpaprikapulver, Salz

### Für die Soße:

1 kg Naturjoghurt (10% ig)  
250 gr. Butter  
Paprikapulver, Pfefferminz  
4 Zehen Knoblauch

### Türkischer Hirtensalat:

1 Kopf römischer Salat  
1 Bund glatte Petersilie  
3 EL Olivenöl, kaltgepresst,  
2 große Tomaten, 4  
Peperoni, 2 kleine  
Gärtnergurken, 1 Bund  
Frühlingszwiebeln, Saft von  
1 Zitrone; Salz, Pfeffer

### Zum Garnieren:

50 g Schwarze Oliven  
50 g Schafskäse

Für den  
Teig das  
Mehl mit Ei  
und etwas  
Wasser  
mischen  
und gut

durchkneten. Den Teig halbieren, in eine Schüssel legen, mit einem Tuch oder Deckel zudecken und 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit dem Hackfleisch, Salz, Pfeffer und 2 TL von dem Rosenpaprikapulver gut vermischen. Den Teig knapp 2 mm dick ausrollen und in 3 cm lange Quadrate schneiden. Auf die Teigflächen etwas Hackfleischfüllung geben, den Teig übereck zusammenklappen und die Ränder mit dem Finger gut festdrücken. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Teigtaschen darin in ca. 5-7 min. gar kochen. Für die Sauce den Knoblauch schälen und mit der Knoblauchpresse zerdrücken. In den Joghurt geben und mit etwas Salz abschmecken.

In einer Pfanne die Butter zerlassen und das Paprikapulver und Pfefferminz darin kurz durchbraten. Dann die Nudeltäschchen in ein Sieb geben, kurz abschrecken und auf Tellern verteilen. Oben auf die Nudeln reichlich Knoblauch-Joghurt geben und mit der Paprika-Butter beträufeln. Salat in Streifen schneiden und in eine Salatschüssel geben. Die Tomaten würfeln und zum Salat geben. Die Gurken schälen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Zum Salat geben. Die Peperoni-Schoten in Streifen schneiden. Die Petersilie grob hacken. Alles zu den übrigen Salatzutaten geben. Aus dem Öl, dem Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und über den Salat gießen. Alles gut durchmischen und auf einer Platte anrichten. Die Oliven auf dem Salat verteilen. Zuletzt den Schafskäse reiben und über den Salat streuen.



# Strudel mit Vanillesoße

## Teig:

250g Mehl  
1 Esslöffel Essig  
20g zerlassene Butter  
1 Ei  
125ml lauwarmes Wasser  
Speiseöl

## Füllung:

1,5 kg säuerliche  
Äpfel  
100g Sultaninen  
100g Zucker  
1-2 TL Zimt  
2-3EL Rum  
100g grob geriebene  
Haselnüsse  
Gesüßte Butter

## Vanillesoße:

300 ml Milch  
150 ml Sahne  
1 Ei, 1 Eigelb  
90g Zucker  
1 Vanilleschoten  
Etwas Stärke zum  
andicken

## Vanilleeis:

450ml Milch  
150 ml Sahne  
4 Eigelb  
120 g Zucker  
2 Vanilleschoten

**Teig:** Mehl, Essig, Wasser, das Ei und die Butter zu einem Teig verrühren. Den fertigen Teig mit Speiseöl bestreichen und 30 min. ruhen lassen.

**Füllung:** Sultaninen kurz brühen und abtropfen lassen. Äpfel schälen und vierteln. Danach in dünne Scheiben hobeln. Die Nüsse in einer Pfanne anrösten. Die Apfelscheiben mit den Sultaninen, dem Zucker, Zimt, Rum und den Nüssen vermischen und kurz ziehen lassen.

**Teig bearbeiten:** Den Teig auf einem eingemehlten Tuch dünn ausrollen und mit Butter bestreichen. Die angerösteten Nüsse auf dem Teig verteilen und danach die Füllung darauf verteilen. Mit Hilfe des Tuchs den Teig zusammenrollen und die Enden zu drücken. Danach den Teig mit Hilfe des Tuchs auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech rollen. Die Teig-Naht nach unten! Die Rolle zu einem U formen und mit Gesüßter Butter bestreichen. Dies während des Backens öfter wiederholen. Bei 200 Grad Unter - Oberhitze 45 min. Backen. Während des Backens gehobelte Nüsse zum bestreuen des Strudels in der Pfanne anrösten. Nach dem Backen den Strudel mit den Nüssen und Puderzucker bestreuen und portionieren.

**Vanillesoße:** Milch und die Sahne mit dem Mark der Vanilleschoten erhitzen. Die Schoten mit erhitzen. Den Zucker und das Eigelb schaumig schlagen. Nach dem die Milch erhitzt wurde die Ei-Zucker -Mischung einrühren. Die Soße mit der Stärke andicken und auf kleiner Hitze ziehen lassen. Danach kalt stellen.

**Vanilleeis:** Milch und die Sahne mit dem Mark der Vanilleschoten erhitzen. Die Schoten mit erhitzen. Den Zucker und das Eigelb schaumig schlagen. Nach dem die Milch erhitzt wurde die Ei-Zucker -Mischung einrühren. Auf kleiner Hitze ziehen lassen. Im Eisschrank abkühlen lassen und dann in die Eismaschine füllen.



# Italienisches S&H Allerlei (für 10 Portionen)

## Rucola Salat:

750 g Rucola  
15 Feigen  
8 Kugeln Büffel Mozzarella  
15 Scheiben  
Parmaschinken, dünn  
1 Bund Basilikum  
375 g Parmesan,  
Balsamico Dressing  
300 g Pinienkerne

**Rucola Salat:** Rucola putzen, waschen, trocken schleudern und auf Teller anrichten. Parmaschinken ebenfalls darauf einzeln verteilen und Feigen & Mozzarella kleinschneiden und den Teller damit bestücken. Die Pinienkerne rösten und zusammen mit Basilikum, gehobeltem Parmesan und dem Balsamico- Dressing anrichten.

## Buscetta:

2 Stangen Baguette  
4 Hand voll schöne reife Tomaten  
1 Bund Basilikum  
Olivenöl, Salz, Pfeffer und Knoblauch  
2 Zwiebeln

**Buscetta:** Die Tomaten waschen, den Stielansatz großzügig herausschneiden und vorsichtig die Samen herausdrücken. Die Tomaten in eine Schüssel. Das Basilikum zerpfeifen und hinzufügen, salzen und pfeffern. Knoblauch zerdrücken und hinzufügen. Jetzt kommt ein guter Schuss Olivenöl dazu. Ganz nach Belieben können die Tomaten in grobe Stücke, aber auch fein hacken, bevor sie auf den vorbereiteten einfachen Baguette verteilt werden. Baguette in Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl rösten. Anschließend den Belag drauf verteilen.

## Funghi al forno ripieni di ricotta:

300 gr. Ricotta  
Abgeriebene Schale von einer Zitrone  
2 frische rote Chillischotten  
Salz, Pfeffer  
3 EL fein gehackte Oregano oder Majoranblätter  
200gr frisch geriebener Parmesan  
Ca. 100 Gehobelter Parmesan oder dünn geschnitten  
5 kg große Champions

**Funghi al forno ripieni di ricotta (Überbackene Pilze mit Ricotta-Füllung):** Den Backofen auf 220 °C vorheizen. In einer Schüssel den Ricotta mit der Zitronenschale nach Geschmack dem Chili sowie Salz und Pfeffer mit einem Holzlöffel gründlich verrühren. Anschließend den Oregano oder Majoran und den Parmesan untermischen Die Pilzstiele entfernen, die Pilzhüte in etwas Öl wenden, leicht salzen und pfeffern und mit der Lamellenseite nach oben auf ein Backblech legen. Mit einem Löffel die Ricottafüllung drauf verteilen und den gehobelten Parmesan drüberlegen. Die Pilze im Backofen etwa 15 min. goldgelb backen.



---

# Lustiger Bosniak/ Veseli Bosanac mit Djurec Reis und Balkansalat

## Lustiger Bosniak:

4 kg Argentinisches Rumpfsteak  
15 Scheiben Kochschinken  
15 Scheiben Goudakäse  
Öl, Salz und Pfeffer

## Djurec´ Reis:

1 kg Parboiled Reis  
2 kg Tomaten  
2 kg Paprika rot/grün/gelb  
2 kg Zwiebeln  
1 Tube Tomatenmark  
2 Dosen passierte Tomaten,  
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Öl,  
Vegeta

## Balkansalat:

3 Dosen Mais (850 gr)  
3 Dosen Kidney Bohnen (850 gr), 3 Salatgurken, 1 kg Tomaten, 1 kg Paprika (grün und rote), 1 kg Fetakäse  
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Öl, Essig, verschiedene Kräuter

**Lustiger Bosniak:** Die Rumpsteaks mit einem Schmetterlingsschnitt aufschneiden Mit Käse, und Kochschinken befüllen und mit Zahnstochern verschließen. Auf allen Seiten würzen und in heißem Öl von beiden Seiten 6-8 Minuten scharf braten. Bei 90-100 Grad noch mal in den Backofen und gar ziehen lassen, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist.

**Djurec´ Reis:** Den Reis in Salzwasser ca. 20 Min. kochen. In der Zwischenzeit Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Paprika putzen, klein schneiden und in etwas Öl andünsten. Die passierten Tomaten dazugeben und mit Deckel garen. Nun den fertigen Reis untermischen und mit Knoblauch, Salz, Vegeta und Pfeffer abschmecken.

**Balkansalat:** Die Bohnen und den Mais absieben und gut spülen. In eine geräumige Schüssel geben. Tomaten waschen und so wie die Paprika, Gurken und Zwiebeln würfeln und zum Mais geben. Fetakäse würfeln und zugeben. Öl, Essig, Kräuter, Salz und Pfeffer (nach Belieben) zugeben und gut mischen - fertig!

## Torta de Queso ala Oehmmes (Variation von Cheesecake)

7 Butterkekse,  
5 g Amarettini Mandelkekse,  
50 g Butter weich,  
400 g Frischkäse,  
200 g Frischkäse fettarm,  
2 Zitronen,  
3 Eigelb,  
2 Eiweiß,  
3 EL Zucker,  
1 Vanilleschote,  
2 Päckchen Vanillezucker,  
75 g Puderzucker,  
1 Orange,  
300 g Erdbeeren,  
300 g Blaubeeren,  
300 g Himbeeren,  
1 Minzzweig

Die Butterkekse und Amarettini mit Hilfe eines Plastikbeutels und eines Nudelholzes zu Bröseln zerreiben. In eine Schüssel geben und mit der weichen Butter zu einer kompakten Masse verrühren. Anschließend in die Springform(en) als Kuchenboden auslegen und sofort im Eisfach kaltstellen. Den Frischkäse Päckchen für Päckchen auf ein Küchentuch stürzen, um ihn abtropfen zu lassen, dann in eine Schüssel geben.

Den Frischkäse mit dem Saft der Zitronen verrühren. 3 Eier trennen, die Eigelbe mit 3 EL Zucker und einem Päckchen Vanillezucker schaumig schlagen und dann mit dem Frischkäse zu einer Crème verrühren, mit etwas Puderzucker abschmecken, bis es der gewünschten Süße entspricht. Vanillemark dazugeben und den Abrieb von je einer 1/2 Zitrone und einer 1/2 Orange. Alles vermischen und die Käsecreme auf den gekühlten Kuchenböden verteilen. Dann eine Schicht Blaubeeren darüber verteilen und die Springform(en) sofort wieder ins Eisfach stellen. 2 Eiweiße mit Zucker zu Schnee schlagen. Dann als oberste Schicht über die Blaubeeren geben, noch etwas Zucker darüber streuen und mit dem Bunsenbrenner gratinieren. Die Erdbeeren putzen, mit Himbeeren und dem zweiten Päckchen Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer homogenen Fruchtsoße verarbeiten - durch ein Sieb streichen.

Fruchtsoße als Spiegel auf Tellern anrichten, dann die Käsekuchen darauf platzieren, mit Beeren und Minzeblatt garnieren und servieren.



# Gefüllte Weinblätter und Griechischer Bauernsalat

## Füllung:

36 Weinblätter  
4 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten  
2 Tomaten, fein gewürfelt  
2 EL Tomatenmark  
5 Zehen Knoblauch,  
200 g Reis  
(Rundkornreis)  
500 ml Wasser  
1 1/2 EL Salz  
1 EL Pfeffer, gemahlen  
2 EL Öl (Raps-/Olivenöl)  
1 Spitzpaprika (rot oder grün), fein geschnitten

## Knoblauch-Schnittlauch-Marinade:

3 Zehen Knoblauch, fein gehackt  
20 Schnittlauchhalme, fein gehackt  
6-7 EL Öl  
1 Prise Salz

## Dip:

400 g Frischkäse  
3 Knoblauchzehen  
Schnittlauch

## Griechischer Bauernsalat:

1 Kopf Salat (Römischer Salat)  
8 Fleischtomaten  
1 Salatgurke  
2 Paprikaschoten, grün oder rot  
2 Zwiebeln  
1 Dose Mais  
400 g Feta-Käse  
200 g Oliven

## Marinade:

4 EL Essig (Weinessig)  
5 EL Öl (Olivenöl)  
2 TL Oregano, getrocknet  
Salz und Pfeffer

**Gefüllte Weinblätter (vegetarisch):** Die Weinblätter 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren, trocken tupfen und ausgebreitet hinlegen. Die gehackten Zwiebeln, Tomaten und Paprika mit den gepressten Knoblauchzehen in einem Topf mit Öl anschwitzen. Den Reis, Tomatenmark und das Wasser dazugeben und mit Pfeffer und Salz würzen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist. Die Masse etwas abkühlen lassen und dann die Weinblätter damit füllen. Legen Sie die Blätter ausgebreitet mit der glatten / schönen Seite nach unten auf die Arbeitsplatte Als nächstes nehmen Sie, je nach Größe des Blattes, 1 - 1 1/2 EL Reis Füllung und legen es quer auf das Blatt. Klappen Sie die Seiten nach innen und drehen Sie das Blatt wie ein „Zigarillo“.



**Schnittlauch-Knoblauch-Marinade:** Hacken Sie die Knoblauchzehen und schneiden Sie den Schnittlauch ganz fein, würzen Sie es mit einer Prise Salz. Als nächstes erhitzen Sie das Öl auf dem Herd und geben Sie die Knoblauch-Schnittlauch-Mischung unter. Die Marinade direkt vor dem Servieren auf die Weinblätter geben.

**Dip:** Frischkäse in eine Schüssel geben, die Knoblauchzehen pressen und dazugeben. Die Masse in einen Spritzbeutel geben und die daraus gefertigten Rosetten auf dem Teller mit den Weinblättern anrichten.

**Griechischer Bauernsalat:** Den Salat zerlegen, waschen, zerpflücken und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, Strünke entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Gurke gründlich waschen, der Länge nach vierteln und in größere Würfel schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln pellen und in feine Ringe schneiden. Den Feta in mundgerechte Stücke würfeln.

**Marinade:** Für die Marinade den Essig mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Oregano verrühren, bis das Salz sich vollkommen gelöst hat. Dann erst das Olivenöl unterrühren. Alle Salatzutaten, außer dem Käse, in einer Schüssel vermengen, die Marinade zugeben und gut vermischen. Die Fetawürfel oben auf dem Salat verteilen.



IHK

Industrie- und Handelskammer  
Lippe zu Detmold

# Pelmeni an Kräuter-Sahne-Soße

## Für den Teig:

1000 g Mehl (+ Mehl zum Ausrollen)  
7 Eier  
300 ml Milch

## Für die Füllung und die Soße:

1200 g gemischtes Hackfleisch  
4 große Zwiebeln  
8 Zehen Knoblauch  
2-3 Kartoffeln  
Salz und Pfeffer  
2 Pck. Creme fraiche  
500 g Sahne  
Frische Kräuter (Schnittlauch/Petersilie)  
Frühlingszwiebeln

## Außerdem:

½ Pfd. Butter  
ca. 4 Lorbeerblätter  
Salz

Aus Mehl, Eiern und Milch einen glatten Teig kneten und dünn (max. 2mm) auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Mit einem Glas oder Ausstecher Plätzchen (5 cm Durchmesser) ausstechen.

Für die Füllung: Zwiebeln Knoblauch und Kartoffeln sehr fein hacken, mit dem Fleisch mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Füllung portionsweise auf die ausgestochenen und zuvor umgedrehten Teigplättchen legen, die Ränder zusammendrücken. Die Spitzen der Halbmonde zu „Öhrchen“ zusammendrehen (ähnlich wie Tortellini). In reichlich Salzwasser, mit den Lorbeerblättern, bei kleiner Hitze 5 min. kochen lassen. In der Zwischenzeit Creme fraiche und Sahne aufkochen und etwas einreduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fertige Pelmeni in Butter schwenken und mit der Creme Fraiche-Sahnemischung und frischen Kräutern servieren.



# Holunderblütenmousse mit Heidelbeersauce

## Für die Mousse:

9 Blatt Gelatine  
300 ml Holunderblütensirup  
600 g Speisequark (40 %)  
600 g Sahne

## Für die Heidelbeersauce:

750 g TK-Heidelbeeren  
6 EL Cassis-Sirup oder Cassis-Likör

10 - 15 EL Puderzucker  
Etwas Zitronensaft

## Außerdem:

6 EL Amarettini (ital. Mandelkekse)  
Einige Minzeblättchen

Für die Mousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Holunderblütensirup in einem Topf erwärmen. Die Gelatine gut ausdrücken und im heißen Sirup unter Rühren auflösen. Etwas abkühlen lassen.

Den Quark in eine Schüssel geben. Den Sirup langsam mit dem Schneebesen unter den Quark rühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Creme mindestens drei Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Die Heidelbeeren, den Cassis-Sirup oder -Likör, den Puderzucker und den Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Anschließend die Soße durch ein feines Sieb passieren. Die Amarettini grob zerbröseln. Aus der Mousse mit einem runden Löffel Kugeln ausstechen und je zwei Stück auf einem Dessertteller verteilen. Die Heidelbeersauce rundherum angießen und mit den Amarettinibröseln und den Minzeblättchen garnieren.

# Grüße vom Bosphorus

(gefüllte Paprika mit frischem Möhren-Joghurt Salat); für 10 Personen

## Für die gefüllten Paprika:

10 - 12 kleine grüne Paprika  
10 - 12 EL Langkornreis (Parboiled Reis)  
1 gute Hand voll Korinthen (ist die kleinste Rosinenart)  
Petersilie, Dill, Minze (je eine gute Hand voll)  
1 Zwiebel  
1 - 2 Zehe Knoblauch (je nach Wunsch)  
Salz, Pfeffer, etwas Chilipulver, rotes Paprikapulver  
ca. 4 EL Olivenöl  
2 Tomaten

Den Reis 1 Std. am besten vorher mit gekochtem Wasser übergießen und ziehen lassen (dient dazu die Kochzeit zu minimieren). Anschließend gut ausspülen. Die Kräuter (Petersilie, Dill, Minze), Zwiebel und Knoblauch klein hacken. Diese zusammen mit den Korinthen, dem Olivenöl, den o. g. Gewürzen in den Reis unterrühren. Die ausgehöhlten Paprika können nun mit dem Reis 3/4 gefüllt werden. Die Paprika in einen flachen Topf platzieren. Tomaten in dicke Scheiben schneiden und als Deckel auf die Paprika legen. Ca. 1-2 Trinkbecher Wasser in den Topf gießen, Topfdeckel drauf und auf mittlerer Stufe kochen lassen. Kochzeit: ca. 30 Minuten Kann warm und kalt serviert werden

## Für den Möhren-Joghurt Salat:

ca. 1 kg Möhren  
ca. 1 kg Naturjoghurt (nicht den fettarmen)  
1 - 2 Zehe Knoblauch (je nach Wunsch)  
Salz, Dill, Olivenöl, Wallnüsse

Die Möhren schälen und raspeln und in einer Pfanne mit 1-2 Esslöffel Olivenöl braten (ca. 15 Minuten) und anschließend ebenfalls für ca. 15 Minuten kalt stellen. Die gebratenen Möhren in den vorher cremig gerührten Joghurt unterrühren. Etwas Salz und den Knoblauch (klein gehackt oder gepresst) hinzufügen. Ein Paar Wallnüsse klein bröseln und darüber streuen.

# Flamingo auf bunter Wiese

(Für 10 Personen)

2 kg Hähnchenbrustfilet  
Mozzarella (5 - 6 Packungen)  
2,5 kg Tomaten  
1 Gemüsezwiebel  
Zucchini (5 Stück)  
Knoblauch (1 Zehe)  
Basilikum

Hähnchenbrustfilets einschneiden, sodass eine Tasche entsteht (für die Füllung). Die Filets jeweils mit 1 Scheibe Mozzarella und 2 dünne Scheibe Tomaten und 1 - 2 Blätter Basilikum füllen mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Zahnstochern fixieren. (Die Filets können auch vor dem Backofen Gang in der Pfanne leicht angebraten werden um die Backzeit im Backofen zu reduzieren) Zucchini und den Rest der Tomaten und Zwiebel in Würfel schneiden. Das Gemüse anschließend in eine große tiefe Auflaufform geben; mit etwas Basilikum, Knoblauch (max. 1 Zehe) Salz und Pfeffer abschmecken und verteilen. Die gefüllten Hähnchenbrustfilets gleichmäßig auf dem Gemüse platzieren und erneut mit etwas Salz und nach Wunsch Pfeffer bestreuen. Anschließend jeweils 1 Scheibe Mozzarella auf die Filets legen. Backzeit: im vorgeheizten Backofen (200°C) ca. 30 Minuten. Für die ersten 15 Min. der Backzeit die Auflaufform mit Alufolie bedecken. Tipp: Reis als Beilage passt super.



**skyline express**

worldwide logistics

# Schneewittchens Verführung

(Lauwarme Schokoladenküchlein auf einem Himbeerspiegel mit Daisy Lollipops),  
für 10 Personen

125 g Butter und ein  
kleines Stückchen  
zum Einfetten der Form  
125 g extrafeiner Zucker  
125 g Zartbitterschokolade  
4 Eier, getrennt  
1 Msp. gemahlene Vanille  
oder 1 TL  
Vanille Extrakt  
25 g Mehl  
50 g feingemahlene  
Haselnüsse  
etwas Puderzucker zum  
Bestäuben  
500 g Himbeeren  
200 g Zucker  
Zitronensaft  
frische Minze  
250 g Zucker  
7 EL Wasser mit einem  
Spritzer Himbeersaft  
1 Msp. Zitronensäure  
Gänseblümchen (ca. 20  
Stück)

Die Butter in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze  
zerlassen. Zucker und 125 g Schokolade hinzufügen  
und so lange rühren, bis die Schokolade schmilzt und  
der Zucker sich auflöst. Vom Herd nehmen und in  
eine Rührschüssel geben. Etwa 30 Minuten abkühlen  
lassen.

Eigelbe und Vanille zur Schokoladenmasse geben, mit  
einem Mixer schlagen. Mehl darüber  
sieben und unterrühren, die Nüsse unterheben.

Eiweiße zu Schnee schlagen und löffelweise unter die  
Masse ziehen. In die Form füllen und etwa 35 Minuten  
bei 180°C backen, bis sich die Küchlein fest anfühlen  
und oben etwas rissig geworden sind. Für die Soße die  
Himbeeren verlesen. Dann mit dem Zucker in einen  
hohen Rührbecher geben, mit dem Stabmixer pürieren  
und durch ein Sieb streichen. Mit Zitronensaft und  
Puderzucker abschmecken. Danach kaltstellen.

Den Zucker mit Wasser oder Saft verrühren und so  
lange kochen, bis er zu bräunen beginnt.

Dann sofort vom Herd nehmen und kurz in kaltes  
Wasser stellen, damit er nicht nachfärbt.

Zitronensäure und, falls gewünscht, Aroma- und  
Farbstoffe unterrühren. Masse mit einem Esslöffel  
auf ein mit Backpapier belegtes Blech portionieren,  
Gänseblümchen mit der Blüte nach unten auf den  
Sirup legen und mit etwas zusätzlichem Sirup die  
Rückseite bedecken. Holzstäbchen darin einbetten.

Erstarren lassen. Die Küchlein aus der Form stürzen,  
mit Puderzucker bestäuben, mit den Daisy Lollipops  
dekoriert und lauwarm zusammen mit der  
Himbeersoße und ein paar frischen Früchten servieren



**skyline express**

worldwide logistics

# Blintschiki s Utinaja Grudka s Klukwo

(Blini mit Entenbrustfilet); für 10 Portionen

10 g frische Hefe  
1 TL Zucker  
300 ml Milch  
200 g Mehl (Type 405)  
100 g Dinkelmehl  
2 EL Butter  
Salz  
2 Eier  
320 g Klukwa  
(ersatzweise frische  
Preiselbeeren)  
1/2 Chilischote  
5 EL Zucker  
200 ml  
Johannisbeernektar  
2 EL Rotweinessig  
2 EL Butterschmalz  
4 Entenbrustfilets (à  
180 g)  
3 Frühlingszwiebeln  
Fett zum Backen

Die Milch lauwarm erhitzen. Die Hefe zerbröseln, den Zucker darüber streuen und ca. ein Drittel lauwarmer Milch darüber gießen und durch Rühren auflösen. 2 EL Mehl einrühren. Den Vorteig 15 Minuten gehen lassen. Die Butter schmelzen. Übrige Mehlsorten mit 1 gestrichenem TL Salz, Eier, Butter und den Rest Milch unter den Vorteig rühren. 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Klukwa verlesen. Chilischoten fein hacken. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Johannisbeernektar und Rotweinessig ablöschen. Klukwa und Chili zugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten dicklich einkochen. Von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen. Backofen auf 180° C vorheizen. Aus dem Teig löffelweise in einer Pfanne die Blini in Fett backen. Die Haut der Entenbrüste einschneiden. Das Butterschmalz erhitzen, Entenbrüste auf der Haut 3 Minuten bei starker Hitze anbraten, umdrehen und weitere 2 Min. auf der anderen Seite braten. Im Ofen (Mitte) 10 Minuten fertig garen. Herausnehmen und in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen. Blini im ausgeschalteten Ofen warm stellen. Zwiebeln waschen, putzen, in Streifen schneiden, im Bratensatz 1 Minuten anbraten. Die Entenbrust in Scheiben schneiden und auf den Blini mit Klukwa und Zwiebeln anrichten.

# Rolat sa bananama na cokoladnom sosu

(Bananenrolle auf Schokosoße); für 10 Portionen

4 Eier  
90 g Zucker  
75 g Mehl  
45 g Butter  
1 TL Backpulver  
500 ml Milch  
1 Vanilleschote  
5 Eigelbe  
100 g Zucker  
40 g Speisestärke  
1 Prise Salz  
¼ l Schlagsahne  
2 EL Honig  
200 g Schokolade  
1 Pck. Vanillezucker  
500 g Süßrahmbutter  
3-4 reife Bananen  
Bananenlikör

Ein kleines Backblech sorgfältig mit Butter bestreichen und mit Mehl bestreuen oder mit Backpapier auslegen. Backofen auf 180° C vorheizen. Die Butter bei sanfter Hitze schmelzen lassen. Eigelb und Eiweiß trennen und in zwei Rührschüsseln geben. Zucker zu dem Eigelb geben, im Wasserbad dick und cremig schlagen. Die dicke weißliche Eiercreme aus dem Wasserbad heben und das Mehl durch ein Sieb auf die Cremestäuben. Die flüssige, lauwarmer Butter hinzugießen und vorsichtig unterrühren. Das zu festen Eischnee geschlagene Eiweiß in zwei Teilen unter die Masse heben. Die Biskuitmasse auf dem Backblech glattstreichen und in den Ofen schieben. Nach ca. 20 Minuten aus dem Ofen nehmen, auf ein mit Zucker bestreutes Küchentuch stürzen und mit dem Tuch vorsichtig aufrollen. Auskühlen lassen. Eigelb und Speisestärke mit etwas Milch glattrühren. Die restliche Milch mit der Vanilleschote, dem ausgekratztem Mark, Zucker und Salz zum Kochen bringen. Die kochende Milch von der Herdplatte ziehen und die Eigelb-Stärke-Mischung einrühren. Den Topf wieder auf die Herdplatte stellen und unter ständigem Rühren die Creme 2 Minuten aufkochen. Vanillecreme auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Sahne, Honig und Vanillezucker aufkochen. Schokolade in kleinen Stücken hineingeben und unter ständigem Rühren auflösen. Kalt stellen. Die zimmerwarme Butter in eine Küchenmaschine geben und auf höchster Stufe 15 Minuten lang dick und schaumig aufschlagen lassen. Die Butter muss cremig weiß wie dicke Sahne sein. Die Vanillecreme löffelweise vorsichtig unter die Butter rühren. Den Biskuitboden ausrollen und mit 2/3 der Buttercreme bestreichen. Auf eine Seite die geschälten Bananen legen und vorsichtig aufrollen. Mit der restlichen Creme die Biskuitrollen einstreichen und in den Kühlschrank stellen. Eine dicke Scheibe der Biskuitrolle auf einem Spiegel von Schokosoße und Bananenlikör anrichten. Mit Schokoladen-Ornamenten dekorieren.



**HANNING & KAHL**

# Kabuli Palau

(Brauner Reis mit Lamm); für 10 Portionen

1,5 kg Basmati-Reis,  
300 g Margarine,  
2,5 kg Lammfleisch, 5  
große Zwiebeln,  
3 Zehen Knoblauch,  
Salz,  
gemahlener Koriander  
(getrocknet),  
2 TL Kurkuma,  
1 TL gemahlener  
Kreuzkümmel,  
2 EL Tomatenmark,  
2 l Wasser,  
1 EL Garam Masala,  
1 kg Möhren,  
150 g Margarine,  
200 g Rosinen,  
200 g gestiftelte  
Mandeln,  
2 EL Zucker,  
150 g Pistazien,  
Gemischter Salat,  
Minze

Den Reis gründlich waschen und ca. 2 Stunden in einem Topf mit Wasser ziehen lassen.

In einem Bräter (mit Stahlgriffen, keine Plastikteile) die geschälten und klein gewürfelten Zwiebeln in der Margarine braten bis die Zwiebeln eine dunkelbraune Farbe angenommen haben. Das in ca. 5 cm lange Stücke geschnittene Fleisch zugeben und unter ständigem Rühren von allen Seiten anbraten. Den geschälten, gepressten Knoblauch, Kurkuma, gemahlene Koriander, gemahlene Kreuzkümmel, Tomatenmark und Salz zugeben. Alles öfter umrühren. Nach ca. 10 Minuten Wasser zugießen und das Ganze bei geschlossenem Deckel 30 - 50 Minuten (je nach Fleischsorte) garen lassen. Dann die Fleischstücke herausnehmen und beiseite stellen. Jetzt den eingeweichten Reis (das Einweichwasser muss natürlich vorher abgossen worden sein) in den Topf mit der verbliebenen Fleischsoße geben. Der Reis muss mit mindestens 2 cm Flüssigkeit bedeckt sein. Gegebenenfalls mit etwas Wasser auffüllen. Den Reis nun kochen lassen bis das Wasser verdampft ist (etwa 20 Minuten). In der letzten Phase aufpassen, dass der Reis nicht ansetzt.

Nun das bereits gegarte Fleisch auf den Reis geben. Garam Masala darüberstreuen. Den Topf mit geschlossenem Deckel in den auf 250° C vorgeheizten Backofen stellen und weiter garen lassen. Nach etwa 15 Minuten die Backofentemperatur auf 100° C herschalten und das Kabuli Palau noch 50 Minuten ziehen lassen.

Die Möhren schälen und der Länge nach in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Diese Scheiben wiederum zu langen, ca. 3mm dicken Streifen stifteln. Möhrenstifte mit der Margarine in einer großen Pfanne auf kleiner Flamme braten. Mit Deckel schließen und ab und zu ganz vorsichtig - damit die langen Stifte nicht brechen - wenden. Nach etwa 10- 15 Minuten Rosinen, gestiftelte Mandeln und Zucker vorsichtig unterheben. Weitere 10 Minuten garen lassen. Dabei darauf achten, dass die Möhren nicht anbrennen. Immer Vorsicht beim Wenden walten lassen! Pistazien dazugeben.

Einen Teil Reis auf eine große Platte geben. Fleischstücke darauflegen. Mit Reis so bedecken, dass das Fleisch nicht mehr zu sehen ist. Nun die Möhren-Rosinen-Mandel-Pistazienmischung darübergeben. Dazu schmeckt ein gemischter Salat mit Minze.



**HANNING & KAHL**

# Bohnen und Shrimps (für 4 Personen)

250g Fradinho  
Bohnen  
1 große Zwiebel  
125 g getrocknete Krabben  
1 TL fein gehackter Ingwer  
Salz falls erforderlich  
Palmöl (Palmin)  
125g getrocknete Shrimps  
150ml Kokosmilch  
75g Cashew Nüsse  
75g geröstete Erdnüsse  
Petersilie  
Koriander  
4 Tomaten, fein geschnitten  
1 große Zwiebel oder Zwiebellauch, fein geschnitten  
1 EL Olivenöl  
1 Becher Mehl  
Salz  
1cm Ingwerwurzel, gerieben

**Brasilianische Acaraje:** Die trockenen Bohnen portionsweise in einen Mixer geben und fein mahlen, Gemahlene Bohnen in einen Behälter geben und mit Wasser bedecken, Ca. 1 Min. warten und dann die auf der Oberfläche schwimmenden Bohnenschalen entfernen.  
Weitere drei Male das Verfahren wiederholen, dabei immer frisches Wasser nehmen, Portionsweise die gemahlene Bohnen in den Mixer geben, diesmal aber mit genügend Wasser mixen, so dass eine Masse entsteht, Masse auf ein feines Tüchle geben, Wasser durchsieben, Masse flach drücken und zur Seite stellen. Zwiebeln, Krabben und Ingwer im Mixer mischen und zur Bohnenmasse geben, mit einem Löffel gut verrühren/schlagen, dabei Bewegungen von unten nach oben durchführen damit viel Luft in die Masse kommt und leicht wird. Masse schlagen, bis sie das doppelte Volumen gewonnen hat, Palmöl heiß machen, eine Zwiebel dazugeben, in Palmöl ausbacken.

**Vatapa-Soße:** Shrimps waschen und schälen. Die Shrimps mit den Nüssen mahlen, bis sie die Konsistenz eines dichten Mehls erreichen, Mehl in der Kokosmilch auflösen. Die restliche Kokosmilch in einen Topf geben, Petersilie und Koriander mahlen, in den Topf mit der Kokosmilch geben und auf den Herd stellen. Shrimp Cashew Erdnussmischung und das ausgelöste Mehl dazu geben. Unter ständigem Rühren Klumpenbildung vermeiden, Dende und Olivenöl, sowie die zweite Hälfte Shrimps und den geriebenen Ingwer dazugeben. Nach Geschmack salzen, unter ständigem Rühren gut kochen lassen. Fertig ist das Gericht, wenn der Vatapa eine feste aber sahnige Konsistenz erreicht hat. Sollte er zu fest geraten, geben Sie Kokosmilch dazu; sollte er zu weich werden, kann mit Mehl gebunden werden.  
**Scharfe Soße:** Um scharfe in das Gericht zu geben mit Peperoniöl nach Geschmack würzen. (Dazu scharfe Peperoni in Öl ca. 5 Tage einlegen)

# Lammcarrees und Gemüse

4 EL Olivenöl  
160 g Ingwer-Holunderessig  
2 EL Brauner Zucker  
1 Bund frische Minze  
Salz, Pfeffer, Knoblauch  
2 Lammcarrés  
Zuckerschoten  
Süßkartoffeln  
Salz, Chilipulver  
150g milder Essig  
2 EL Brauner Zucker  
1 Bund gehackte Minze  
250g weiche Butter()  
1 Knoblauchzehe  
etwas Meersalz  
einige Minzblätter

**Irishes Lammcarrés:** Öl, brauner Zucker, gehackte Minze, Salz, Pfeffer und Knoblauch mischen und über das Fleisch verteilen, das Fleisch möglichst einige Stunden darin einlegen. Das Fleisch aus dem Sud nehmen und grob von der Minze befreien (damit diese beim braten nicht verbrennt). Öl in ein Pfanne geben und das Fleisch darin kurz von allen Seiten anbraten, dann bei 80 Grad im Ofen ca. 30 Min. fertig garen. Bei einer Kerntemperatur von 80 Grad aus dem Ofen nehmen in Alufolie kurz ruhen lassen.

**Süßkartoffeln & Zuckerschoten:** Die Zuckerschoten säubern und von den Fasern befreien, kurz in Salzwasser blanchieren und zur Seite legen, Süßkartoffel für die Chips in hauchdünne Streifen schneiden, für die Ofenkartoffel in 1cm breite Scheiben schneiden. Die Chips in Öl knusprig ausbacken, die Ofenkartoffel mit Salz, Chilipulver bestreuen und dann für ca. 20 Min. im Ofen bei 200 Grad backen.

**Minzsauce & Butter:** Die Minze fein hacken. Zucker im Essig auflösen und die gehackte Minze unterrühren. Zum fertigen Fleisch servieren. Knoblauch zerkleinern, Minze klein schneiden und unter die Butter rühren. Mit Meersalz abschmecken und zu einer Rolle formen. Im Kühlschrank bis zum anrichten kühlen.



Ein Unternehmen der Gruppe



# Erdbeer und Vanille

3 mittlere gekochte mehligere Kartoffel  
1 Ei  
Etwas Mehl  
1 Prise Salz, 50g brauner Zucker  
100g Butter  
8 kleine Erdbeeren  
500g frische, pürierte Erdbeeren  
200 ml Prosecco  
35g Invertzucker  
35g Zucker (nach Bedarf)  
2g Gelatine  
100ml Erdbeersirup (falls nicht vorhanden- einfach etwas anderen Sirup nutzen)

## Blätterteig:

300g Mehl  
250g Butter  
Salz und Wasser -  
oder 1 Paket frischer Blätterteig oder 1/2 Paket gefrorener Blätterteig

## Für die Füllung:

6 Eigelb  
20g brauner Zucker  
300ml Sahne  
Mark von 2 Vanilleschoten  
etwas Speisestärke

**Heimische Erdbeerknödel:** Die gekochten Kartoffel schälen und durch ein Sieb fein pressen (Knödelteig herstellen- es kann dafür auch ein fertiger Knödelteig aus dem Kühlregal verwendet werden), mit einer Prise Salz, dem Ei und etwas Mehl zu einem geschmeidigen Knödelteig verarbeiten. Die Erdbeeren waschen und abtupfen. Etwas Knödelteig in der Hand zu einer Kugel formen, mit dem Finger eine Mulde einarbeiten und dort eine Erdbeere einlegen. Der Teig sollte möglichst dünn um die Erdbeere verteilt sein. Beiseite legen. Kurz vor dem Fertigstellen der gesamten Nachspeise in Salzwasser ca. 5 Min. garen. Die Knödel im Anschluss in einer Butter- Zuckermischung kurz braten.

**Erdbeer-Prosecco-Granita:** Gelatine einweichen und nach Verpackungsanweisung im Sirup auflösen. Kurz abkühlen lassen. Prosecco mit dem Zucker dem restlichen Sirup vermengen und über die gefrorenen Erdbeeren pürieren. In den Froster geben, und ca. 2 Stunden einfrieren, zum servieren mit dem Mixer wieder aufcrashen.

**Portugiesische Vanilletörtchen:** Mark der Vanilleschote mit der Sahne aufkochen, von der Herdplatte nehmen. Zucker und Eigelb in die warme Sahne geben und aufschlagen, mit Speisestärke binden. Den Blätterteig in kleine Muffinformen auslegen. Die Vanillecreme darüber geben und dann im Ofen goldgelb ausbacken (200 Grad, ca. 10 Min.) - Abkühlen lassen und lauwarm servieren.



**GLUNZ**

Ein Unternehmen der Gruppe

**SONAE  
INDUSTRIA**

## Garnelen/Bambus Suppe

300g Garnelen, 1 Dose Bambus, 1 Pckg. frische Champignons, 2 Eier, 1/2 Zwiebel, ein wenig Lauchzwiebe, Salz, Pfeffer, Zucker, Pflanzenöl, Gekörnte Brühe, 3 Hähnchenkeulen, Kartoffelmehl

### Gebackene Garnelen:

700g Garnelen, 2 Bund, Lauchzwiebeln, Salz, Pfeffer, Zucker, 3 EL Weizenmehl, Frittieröl, Frühlingsrollenteig

2l Wasser in Kochtopf und kochen lassen und dann Hähnchenschenkel reintun, Herd herunterdrehen. Zwiebeln klein schneiden, Bambus und Champignons klein schneiden. Eier aufschlagen und in Schüssel vollständig umrühren. Lauchzwiebeln klein hacken. Kartoffelmehl in Schüssel mit kaltem Wasser umrühren, Garnelenschale abpellen und gründlich auswaschen, danach klein schneiden. Nach ca. 45 Minuten, alle Zutaten eingeben außer Kartoffelmehl und Eier und für 10-15 Minuten kochen lassen. Herd kleiner stellen und Kartoffelmehl zugeben und dabei umrühren (mit Schneebesen). Zum Schluss Eier dazugeben und umrühren bis die Eier zerkleinert sind. Als Deko dann Lauchzwiebel und Koriander oben auf fertige Suppe streuen.

### Gebackene Garnelen:

Garnelenschale abtrennen, kurz ausspülen und dann in zwei Hälften schneiden. Lauchzwiebeln klein schneiden, Salz, Pfeffer und Zucker hinzugeben. Frühlingsrollenteig auftauen lassen, dann Teig halbieren. Weizenmehl in kleine Schüssel eingeben mit kaltem Wasser und gleichmäßig umrühren. Teig mit Weizenmehl einpinseln und Garnelen.

## Paella

(für 10 Spanier ...die berechnen alles etwas großzügiger)

1 kg Paellareis, 1 kg Schweinegeschnetzeltes, 1 kg Hähnchenfleisch (gewürfelt), 1 kg rohe Gambas, 1 kg Tintenfischtuben (in Ringe schneiden), 1 kg Grünschalenmuscheln oder Miesmuscheln, 1 rote Paprika, 1 kleine Dose Tomaten, 1 Knoblauchknolle, 1 Handvoll Tiefkühlerbsen, Salz, Pfeffer, Safranfäden oder colorante, Olivenöl zum Anbraten, 4 Lorbeerblätter, 1 Zitrone



Eine große Paellera (Pfanne) für 10 Personen wäre ideal. Ansonsten die Zutaten vierteln dann geht's auch in einer 28er Pfanne. Die Gambas gut salzen und ziehen (am besten über Nacht) lassen. Dann in Wasser 3-4 Minuten kochen, herausnehmen, Wasser nicht weg gießen. Paprika anbraten herausnehmen etwas salzen und beiseite stellen. Das Fleisch anbraten. Knoblauch klein gehackt dazugeben, mit den Tomaten ablöschen und tomatisieren, herausnehmen. Den Tintenfisch anbraten und Fleisch wieder in die Pfanne geben. Das Wasser von den Gambas auf Zwei Liter aufgießen und in die Pfanne geben. Safranfäden darin auflösen und mit Salz und Pfeffer abschmecken (Lorbeerblätter nicht vergessen). Darf ruhig überwürzt sein da noch ohne Reis. Nun Reis zugeben und auf kleiner Flamme köcheln. Auf den gekochten Muscheln einen Klecks Kräuterbutter geben und zum Schluss die grünen Erbsen über die Paella streuen und mit den Paprikastreifen, Gambas und Muscheln dekorieren. Die fertige Paella ca. 15 Minuten ziehen lassen.

## Blini mit Quarkfüllung

900g Weizenmehl, 2 Liter Milch, 75g Hefe, 80g Butter, 300ml Sahne, 6 Eier, 2 TL Zucker, Salz, Öl, 600g Quark, 4 EL Zucker, 4 EL. Saure Sahne, 4 Eigelb, 2 TL Zitronenabrieb, 600g Heidelbeeren

Hefe in lauwarmer Milch verrühren, Hälfte vom Mehl und weiche Butter hinzufügen Eiweiß mit Zucker aufschlagen, Sahne aufschlagen alles miteinander vermischen. Hefeansatz verrühren und restliches Mehl, Salz, Eigelb mit Zucker hinzufügen, gut gehen lassen. Sahne-Eiweißmischung in den Teig unterheben. Nochmals gehen lassen. Für die Füllung Quark, Zucker, Eigelbe und Zitronenschale gut verrühren Bliniteig in Pfanne mit Öl ausbraten.

Quarkmasse in Blinis füllen umschlagen und nochmals in der Pfanne braten



# 4. Kocholympiade Lippe 2013

## **Gebr. Brasseler**

Arancini, Samosas und Rot-Grün-mal-anders  
Panthé kaukwé (Burmeseisches Hühnercurry mit Mie-Nudeln)  
Grieß-Helva, Kyauk Kyaw und Eisvariationen

## **Schwering & Hasse**

Kartoffelpuffer mit Lachs und Senf-Dill-Soße  
Kaninchen nach Bäuerinnen Art  
Frucht Mascarpone

## **Phoenix Contact**

"Süßer Fisch am grünen Teich"  
„Kleopatralamm an kerniger Polenta mit Erdengrün"  
„Scharfer Erdbeertraum mit Wolkencreme“

## **Medienzentrum Giesdorf**

Früchtchen im Grünen  
Me(e)r im Beet  
Caipi für den Löffel

## **IHK Lippe**

Bulgarischer Büffelkäse paniert mit Sesam-Honig auf Rot-Grün  
Tirsika wêlat (Kartoffel-/Hackbällchensuppe)  
Zitronen-Ricotta-Tarte

## **Hanning & Kahl**

Botwinka  
Chinesische Köstlichkeiten  
Zitronenparfait mit Stroopwafels

## **Glunz AG**

Pelmeni mit Mischpilzen  
Variationen vom Schnitzel  
Russische Pfirsiche

## **Handelshof Kanne**



# Arancini, Samosas und Rot-Grün-mal-anders (Sizilianische Reisbällchen)

## Reisbällchen:

1 kg Reis (Klebereis), Etwas Safran, 50 g geriebenen Pecorino-Käse, 125 g Butter, 1,75 l Wasser, Salz und Brühe

## Zutaten für die Füllung:

500 g Hackfleisch oder/ und Kochschinken  
1 Zwiebel, 1 kleine Dose passierte Tomaten, 1 große Dose oder Tube Tomatenmark, 1 kleine Dose feine Erbsen, Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 Lorbeerblatt, Etwas Olivenöl, 200 g geriebenen Gouda, Paniermehl

Das Salzwasser zum Kochen bringen. Den Reis ins Wasser schütten und unter ständigem Rühren Safran, Pecorino-Käse und Butter dazugeben. Bei kleiner Hitze unter regelmäßigem Rühren solange (ca. 40 Min.) köcheln, bis das Wasser vollständig verkocht ist.

Die Zwiebel kleinhacken und anbraten. Das Hackfleisch oder/ und den kleingeschnittenen Kochschinken mit dem Lorbeerblatt dazugeben und gut anbraten. Die passierten Tomaten, das Tomatenmark und die Erbsen einrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 20 Min. köcheln lassen. Anschließend die Füllung abkühlen lassen. Der erkalteten Reis mit der Hand zu Kugeln formen und mit dem Daumen eine große Öffnung in die Kugel drücken. Nun etwas Gouda einstreuen und mit der Füllung bis knapp unter den Rand auffüllen. Die Reiskugel nun vorsichtig komplett verschließen. Nachdem alle Reisbällchen gefüllt und verschlossen sind, in Paniermehl wälzen. Die Fritteuse auf ca. 170° aufheizen und die Reisbällchen etwa 8 Minuten frittieren.

## Samosa (Gefüllte Blätterteigtaschen)

Zutaten für 10 Personen

2 Pckg. Blätterteig

Für die Füllung:

1 EL Öl oder Butterfett,  
1 Knoblauchzehe, 1 TL frischer Ingwer, 2 mittelgroße Zwiebeln, 2 TL Currypulver, 1/2 TL Salz, 1 EL Essig oder Zitronensaft, 300 g gehacktes Rindfleisch, 125 ml heißes Wasser, 1 TL Garam Masala, 2 EL gehackte frische Minze oder Koriandergrün

Knoblauch, Ingwer und die halbe Zwiebelmenge in heißem Butterfett braten, bis die Zwiebel weich ist.

Currypulver, Salz und Essig gut untermischen. Das Hackfleisch

zugeben und bei starker Hitze braten. Die Hitze vermindern, heißes Wasser angießen. Zugedeckt kochen, bis das Fleisch gar und alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Häufig umrühren. Mit Garam Masala und den gehackten Kräutern bestreuen, vom Feuer nehmen und abkühlen lassen. Die restliche gehackte Zwiebel untermischen. Aus dem Blätterteig viereckige Taschen formen, diese mit dem Rinderhackfleisch füllen. Die Ränder der Taschen mit Eiweiß bestreichen und gut zusammen drücken. Gefüllte Taschen 2- oder 3-mal einschneiden. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad 15 - 20 Minuten backen. Dazu reicht man Tamarinden oder Mango Chutney. Warm servieren.



## Rot-Grün-mal-anders (Grünkohl-Lachs-Terrine mit einem Gruß aus Büsum)

10 Terrinen:

1 Glas guten Grünkohl (720ml), Ca. 200 ml Wasser, Gekörnte Gemüsebrühe, 300 g Räucherlachsscheiben, 200 g Nordseekrabben, 200 g Sahne, Salz und Pfeffer, Frische Petersilie, 30 g Gelatinepulver

Den Grünkohl abtropfen lassen und in einem weiten Topf anschmoren. Das Wasser zugeben und mit der Brühe abschmecken. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Ggf. etwas Wasser nachfüllen. Das Gelatinepulver einrühren und den Grünkohl abkühlen lassen. Kleine Dessertschalen bereitstellen. Den Räucherlachs in Streifen schneiden oder mit einer Dessertschale ausstechen. Wenn die Grünkohlmasse anfängt zu stocken, etwas Grünkohl in die Schalen füllen, Lachsstreifen oder Scheiben auflegen und die Schalen mit dem Grünkohl auffüllen. Die Schalen nun für 60 - 90 Minuten in den Kühlschrank stellen. Die Petersilie feinhacken und zusammen mit Salz und Pfeffer (nach Geschmack) in die Sahne geben. Die Sahne schaumig bis fest schlagen. Die Grünkohlterrinen vorsichtig mit einem Messer aus den abgekühlten Dessertschalen lösen und auf Teller stürzen. Die Terrinen mit der Kräutersahne garnieren und mit den Krabben abstreuen.



## **Panthé kaukwé** (Burmesisches Hühnercurry mit Mie-Nudeln)

Zutaten für 6 -8 Portionen:

1 kg Hähnchenbrust  
3 große Hähnchenschenkel  
5 Knoblauchzehen  
3 mittelgroße Zwiebeln  
1 EL frischer Ingwer  
1 TL getrocknete Shrimp-Paste (Ngapi), 2 EL Erdnussöl  
1 EßL Sesamöl, 1 - 2 TL Chilipulver (nach Geschmack), 1 TL Salz  
500 ml dünne Kokosmilch  
500 ml dicke Kokosmilch  
2 EL Kichererbsenmehl (besan), 500 g Mie-Nudeln  
Beilagen: je 1 Bund Koriander und Frühlingszwiebeln

Die Hähnchenschenkel häuten und vom Knochen lösen. Fleisch in Stücke schneiden. Knoblauch, Zwiebel, Ingwer und die Shrimp-Paste mit 1 EL Erdnussöl in einem Elektromixer pürieren. Im restlichen Öl Paste 5 in einem Wok oder einer hohen Pfanne Minuten braten. Das Hühnerfleisch zugeben und unter ständigem Rühren weiterbraten. Dann Chilipulver, Salz und die dünne Kokosmilch zugeben. Leise köcheln, bis das Fleisch weich ist. Etwas Wasser zugeben, wenn das Curry zu trocken wird. Die dicke Kokosmilch beimengen und langsam wieder zum Kochen bringen. Dabei ständig rühren, um ein Gerinnen der Milch zu verhindern. Das Kichererbsenmehl mit etwas Wasser glattrühren, an das Curry geben und weitere 5 Minuten kochen lassen. Das Curry soll reichlich Soße haben. Zwischenzeitlich den Koriander und die Frühlingszwiebeln kleinschneiden und separiert als Beilage in Schalen füllen. Die Mie-Nudeln in reichlich gesalzenem Wasser etwa 6 Minuten eben weichkochen. Kaltes Wasser zum Abschrecken zugeben und gleich in ein Sieb gießen. Nudeln und Curry in jeweils in Schüsseln füllen und mit den Beilagen servieren.

## **Grieß-Helva, Kyauk Kyaw und Eisvariationen**

**Grieß-Helva** (Zutaten für 10 Portionen)

150 g Butter  
225 g Hartweizengries  
100 g gehackte Walnuss- und Pistazienkerne  
1 l Milch  
300 g Zucker  
1 Kugel Mozzarella

Den Hartweizengries, die gehackten Walnüsse und Pistazien unter Beigabe der Butter in einem großen Topf 15 - 20 Minuten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren rösten, bis die Masse eine goldgelbe Farbe annimmt. Den Topf vom Herd nehmen und die Milch und den Zucker beimengen. Bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Masse dick und fest wird. Den Mozzarella kleinschneiden, unter die Helva rühren und mit geschlossenem Deckel ruhen lassen. Kurz vor dem Servieren kurz umrühren, damit sich der Käse gut verteilt. Auf einem Dessertteller anrichten und nach Belieben mit gehackten Walnüssen und Pistazien garnieren.

**Kyauk Kyaw** (Seetangelee); Zutaten für etwa 18 Stück:

4 TL Agar-Agar-Pulver  
1 l Kokosmilch  
125 g Zucker  
Einige Tropfen Rosenaroma

Das Agar-Agar-Pulver auf die Kokosmilch streuen und in einem Topf zum Kochen bringen. Den Zucker zugeben und unter Rühren 10 Minuten simmern lassen. Aroma nach Geschmack dazugeben. Eine Schüssel mit kaltem Wasser ausspülen, das Gelee hineingießen und erstarren lassen. In rauten oder Quadrate schneiden. Das Gelee wird sehr fest und kann gut mit den Fingern gegessen werden.

**Eisvariation mit frischem Erdbeermus** (Zutaten für ca. 10 Portionen)

1 kg Erdbeeren, 100 g Zucker, 150 ml Wasser  
Jeweils 750 ml Schoko-, Erdbeer- und Vanilleeis  
Geraspelte weiße Schokolade  
10 Physalis, 2 Sternfrüchte

Die Erdbeeren waschen und kleinschneiden. In einem Topf mit dem Wasser und dem Zucker bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten unter ständigem Rühren köcheln. Anschließend pürieren und kaltstellen. Die Sternfrüchte in Scheiben schneiden. Das Eis auf einem Dessertteller anrichten und mit dem kalten Erdbeermus angießen. Mit Physalis, Sternfruchtscheiben und der geraspelten Schokolade garnieren.



# Kartoffelpuffer mit Lachs und Senf-Dill-Soße

(für 12 Personen)

600gr. Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Ei, Salz, 3EL. Butterschmalz (zum Braten)

Die Kartoffeln und Zwiebel schälen und mit einer Reibe fein reiben. Anschließend das Ei hinein geben, Salz hinzufügen und schön verrühren. In einer Pfanne 10 cm große Kleckse machen und von beiden Seiten schön goldbraun braten. Nach dem Braten auf einem Küchentuch legen, damit das überschüssige Fett entzogen wird.

## Senf-Dill-Soße

36 EL Senf (mittelscharf), 18TL Honig, 18 EL Weißwein, 36 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 6 Bund Dill  
Dill Waschen, fein hacken. Senf mit Zucker, Essig, Wein und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



# Kaninchen nach Bäuerinnen Art

(für 4 Personen)

1 ganzes Kaninchen  
100g durchwachsenen Speck, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Salz, 2T Gemüsebrühe, 2EL Butter, 1T tr. Weißwein, 1 Pr. Rosmarin, 1 Pr. weißen Pfeffer, 1 ½ T Sahne, Butterschmalz zum Anbraten

## Rotkohlsalat:

1 Gl Rotkohl, 100g Selleriesalat, 2 Äpfel, 100g Walnüsse, 1B Frühlingszwiebeln, 1 Zitrone

400g Kasseler, Salz, Pfeffer

## Kartoffelklöße:

900g Kartoffeln, 3 Eigelb, 75g Speisestärke, 50g Flüssige Butter, Salz, Mehl zum Bearbeiten

Das Kaninchen in Portionen zerlegen. Speck und Zwiebeln würfeln. Knoblauch im Salz zerdrücken. Brühe erhitzen. Kaninchen in Butter anbraten, Speck und Zwiebeln zugeben und glasig braten. Mit der Brühe ablöschen. Knoblauch, Wein, Pfeffer und Rosmarin zugeben und etwa 1 Stunde garen. Kaninchenteile entnehmen, Soße andicken und Sahne unterziehen.

**Rotkohlsalat:** Kassler in kleine Würfel schneiden und anbraten.

Äpfel grob reiben, Zwiebel fein schneiden mit Rotkohl und Sellerie mischen. Mit Pfeffer, Salz und Zitrone abschmecken.

Walnüsse in kleine Stücke schlagen, Frühlingszwiebeln klein schneiden und beides untermischen.



**Kartoffelklöße:** Die gekochten Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die zerlassene Butter über die Kartoffeln geben so wie die Speisestärke. Salz drüber streuen und die gesamte Masse verrühren. Mit einem Esslöffel Klöße abstechen, formen und ins leicht gesalzene Wasser geben. Bei schwacher Hitze (das Wasser darf nicht kochen) in 25 Min. gar ziehen lassen. Abtropfen lassen und servieren.



# Frucht Mascarpone (für 4 Personen)

1kg Früchte  
1P Vanillezucker  
250g Magerquark  
250g Schlagsahne  
250g Mascarpone  
2P Kekse (Cookies)  
100g Zucker

Die Sahne mit Zucker und Vanillezucker steif schlagen. Quark und Mascarpone mischen. Die Sahne, Quark und Mascarpone zu einer Creme verrühren. Nun die Kekse zerkleinern. Anschließend abwechselnd die Früchte, Creme und Kekse in dieser Reihenfolge in einer Schale schichten.



## Süßer Fisch am grünen Teich

400 g Blattspinat  
(gefroren)  
200 g Lachs oder  
Pangasius  
50 ml Sonnenblumen Öl  
Gewürze (Koriander,  
Kreuzkümmel,  
Bockshornklee , Schwarz  
Pfeffer  
Salz  
Knoblauch  
150 ml Joghurt mit 3,5%  
Fett  
Honig  
Frischer Pfefferminz  
80 g Frische Oliven



## Orientalische Schiffchen mit deutschem Spargel



## „Scharfer Erdbeertraum mit Wolkencreme“ (Erdbeeren mit grünem Pfeffer an Mascarpone Creme)

750 g Erdbeeren  
150 g Zucker  
250 ml Orangensaft  
2 Orangen  
60 ml Grand-Marnier  
40ml Pernod  
80g Butter  
30 g Pfeffer, grün,  
eingelegt  
1 getrocknete Chili

Zucker und die Butter in der Pfanne schmelzen, mit dem Pernod flambieren. Orangensaft begeben, glatt rühren und Orangenschale mit der halben Chili einmengen. Verkochen lassen, bis der Zucker völlig aufgelöst ist. Orangensauce mit Grand Marnier und grünem Pfeffer vermengen und aufkochen. Erdbeeren putzen, waschen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und halbieren. Erdbeeren begeben und kurz durchrühren

### Für die Creme:

500 g Mascarpone,  
500 g Magerquark,  
100 g Puderzucker, 2  
Pck. Vanillezucker, 2 EL  
Zitronensaft , 2 Becher Sahne

Mascarpone mit Quark, Puderzucker, Zitronensaft und Vanillezucker verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Danach kaltstellen.

## Früchtchen im Grünen

Je 100 gr Rucola, Feldsalat und Lollo Rosso, 8 Honigtomaten  
200 gr Pilze, Je 50 gr Himbeeren und Blaubeeren, ½ Birne, 1 Mango, 500 gr Maishähnchen-Filet, 1 Ei, Himbeeressig, Öl, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Zitrone  
Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Dill)



Salate waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Honigtomaten halbieren, Pilze braten, Himbeeren und Blaubeeren waschen und die Birne in schmale Spalten schneiden, Mango in kleine Stücke schneiden und mit Balsamico, Salz und Zucker zu Chutney einkochen. Maishähnchen-Filet klein würfeln und braten.

Für das Dressing das Ei kochen und würfeln, Himbeeressig mit Salz, Zucker, Pfeffer, Zitrone, Zwiebel durch die Knoblauchpresse drücken, mit Öl verrühren und klein gehackte Kräuter zugeben. Auf weißen Tellern anrichten oder Filu-Teigscheiben ausbacken und Körbchen formen.

## Me(e)r im Beet

500 g Möhren  
1 Zucchini grün  
1 Zucchini  
1 Petersilienwurzel  
1 kg Kartoffeln  
200 g Meerbarben (Filet mit Haut)  
300 g Wolfsbarsch- oder Victoriabarsch-Filet  
4 große Garnelen  
300 g Lachsfilet  
Zitrone, Honig, Chili, Orangensaft, Öl, Essig, Salz  
Fond (aus Fischabfällen, angeröst. Suppengrün, Zwiebel, Estragon, Thymian selbst herstellen)  
4 Eigelb, Butter, Zucker

Möhren, Zucchini und Petersilienwurzel zu Spaghetti schneiden. 2 min in heißes Wasser legen und sofort im Eiswasser abkühlen, an die Seite stellen. Kartoffeln schälen und würfeln, salzen und aufs Backblech legen, ca. 20 min bei niedriger Hitze garen, dann Temperatur hochstellen, damit die Würfel bräunen Meerbarben, Wolfsbarsch- oder Victoriabarsch-Filet, Garnelen, Lachsfilet jeweils vorsichtig waschen und mit Zitrone säuern, den Lachs mit einer Honig-Chili-Orangen Ölmischung bepinseln, Fisch scharf anbraten, in Alu oder Pergamentpapier wickeln, je nach Geschmack Kräuter zugeben und im Ofen bei niedriger Temperatur garen. Essig, Salz, Zucker, Fond kochen, mit Eigelb im Wasserbad schaumig rühren und langsam geschmolzene, abgekühlte Butter zugeben, gegebenenfalls mit Wein abschmecken Gemüsespaghetti kurz in Butter schwenken, aufdrehen und alles auf den Tellern anrichten.



## Caipi für den Löffel

3 Eigelb, 75 g Zucker  
Saft und Schalenabrieb einer Limette  
250 g Mascarpone  
250 g Sahne  
1 Biskuitboden  
500 g Erdbeeren

Eigelb mit Zucker cremig rühren, Limettensaft und Schalenabrieb zugeben, Mascarpone unterrühren, Sahne steif schlagen und unterheben. Das Ganze kalt stellen Biskuit in dünne Streifen schneiden, Erdbeeren putzen und klein schneiden, zuckern. Biskuitstreifen im Glas an den Rand drücken, schichtweise Erdbeeren und Creme einfüllen und garnieren.



MEDIEN CENTRUM  
GIESDORF

db Bösman  
Medien und Druck  
GmbH & Co. KG

radio  
LIPPE  
106.6 107.1 107.4

L3  
LIPPISCHE  
LANDES  
ZEITUNG

Werbegesellschaft  
Giesdorf

EMPOST

MDS

LNN

# Bulgarischer Büffelkäse paniert mit Sesam-Honig auf Rot-Grün

400 g Büffelkäse  
300 g Tomaten  
300 g  
Champignons  
600 g Feldsalat  
80 g Sesam  
2 EL Honig  
80 g Cashew-Nüsse  
10 EL  
Orangensaft  
Öl zum anbraten  
frisch gemahlener Pfeffer

Feldsalat, Tomaten und Champignons säubern, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Büffelkäse in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Käse in Sesam wälzen und leicht in einer Pfanne anbraten. Den warmen Büffelkäse auf dem Salat anrichten. Den restlichen Sesam in der Pfanne anbraten. Orangensaft, Honig und Pfeffer zu einer Soße verbinden. Sesam in der Pfanne mit der Soße ablöschen und leicht umrühren. Sesamsoße auf den Salat verteilen. Zum Schluss die Cashew-Nüsse über den Salat streuen.



## Zitronen-Ricotta-Tarte

250 g Mehl, 125 g Butter, eiskalt, 1 Ei, 50 g Zucker, 1 Prise Salz

### Für den Belag:

4 Eier, 100 g Zucker  
750 g Ricotta  
6 Zitronen, unbehandelt  
150 g Zucker

### Außerdem:

500 g Sahne  
200 g Zartbitterkuvertüre  
Obst und Zitronenmelisse zum Dekorieren

Das Mehl in eine Schüssel sieben, die Butter in kleinen Würfeln mit dem Ei, dem Zucker und dem Salz dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zur Kugel formen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Inzwischen die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen, den Ricotta löffelweise dazugeben. Die Zitronen heiß waschen und abtrocknen. Die Schale einer Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Beides unter die Ricotta-Eier-Mischung rühren. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Teig ausrollen und eine Tarteform damit auslegen. Die Füllung darauf verteilen. Den Kuchen in den Backofen (Mitte) schieben und 60 Minuten backen. Inzwischen die übrigen Zitronen in Scheiben schneiden. Den Zucker mit 0,1 l Wasser aufkochen bis er sich aufgelöst hat. Die Zitronenscheiben darin zwei Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Den Kuchen damit belegen und weitere zehn Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Sahne schlagen und erwärmte Kuvertüre unterheben. Koladensahne zu der in Stücke geschnittenen Tarte reichen. Mit Obst und Zitronenmelisse dekorieren.



IHK

Industrie- und Handelskammer  
Lippe zu Detmold

## Tirsika wêlat (Kartoffel-/Hackbällchensuppe)

1 kg Hackfleisch (Rind), 2 gehackte Zwiebeln, 2 gepresste Knoblauchzehen, 2 aufgeweichte, Weizenbrötchen, 2 Eier, 10-12 mittelgroße, geschälte Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Oregano, 2-3 l kochendes Wasser, 2 EL Tomatenmark, 3 EL Öl, Paprikapulver (scharf), frische, klein gehackte Petersilie

Hackfleisch, Knoblauch, Zwiebeln, Weizenbrötchen, Eier mit Salz, Pfeffer und Oregano in einer Schüssel würzen und gut kneten. Aus der Masse walnussgroße Bälle formen und auf einen großen Teller legen. Die Kartoffeln in kleine Würfel (ca. 3x3 cm) schneiden. In der Zwischenzeit Wasser auf dem Herd mit Salz zum Kochen bringen. Die Hackbällchen zusammen mit den Kartoffeln ins Wasser tun und auf niedriger Stufe köcheln lassen. In einer Pfanne mit Öl, Tomatenmark mit Paprikapulver kurz anbraten, gut verrühren und zur Suppe hinzufügen. Wenn die Kartoffeln gar sind, die Suppe vom Herd nehmen und vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen. Heiß servieren.

### Araratplatte -Birinc (Reis mit Reismudeln)

600 g Rundkornreis  
100 g Reismudeln  
4 EL Margarine  
Salzwasser

Reismudeln in Margarine gold-braun anbraten und den Rundkornreis dazugeben. Heißes Salzwasser, ungefähr 2 cm über den Reis gießen und bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Den Kochtopfdeckel auf den Topf tun und gelegentlich vorsichtig verrühren und beobachten, ob noch Wasser im Topf ist. Wenn kein Wasser mehr vorhanden ist und der Reis noch nicht gar ist, noch etwas Salzwasser dazugeben.



### Cig Köfte (Bulgur-Knödel)

200 g Bulgur, 2 gehackte Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Tomatenmark, 1 EL Paprikamark, frische, gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Chilipulver, 1 gepresste Zitrone, gekochtes Wasser, 2 EL Öl, Eisbergsalat

Den Bulgur in einer Schüssel tun und mit warmen Wasser übergießen (gerade so bedecken), nun mit einem Tuch oder Deckel zugedeckt für 5-10 Min. quellen lassen. Die restlichen Zutaten, Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Paprikamark, Petersilie, Salz, Pfeffer, Chili, Zitrone, Öl nach der Ruhezeit zum Bulgur hinzufügen und alles gut verkneten. Das Kneten ist eine sehr langwierige Geschichte, es sollte 15 Minuten lang geknetet werden. Denn durch das Kneten wird der Bulgur ganz fein und man kann es besser formen. Je nach Geschmack ca. 5 cm große Würstchen mit der Hand formen, so dass die Fingerabdrücke zu sehen sind. Die fertig geformten Cig Köfte auf ein mit Eisbergsalat belegten Teller tun. Man kann die Cig Köfte vor dem Verzehr in Eisbergblätter einrollen, sodass man die Schärfe und Säure nicht intensiv herauschmeckt.

### şişek (Schaschlikspieße)

1,5 kg Lammfilet  
500 g Kirschtomaten  
3 rote Paprika  
3 gelbe Paprika  
1 Zucchini  
etwas Olivenöl  
Knoblauch nach Geschmack

Kräutermischung „Kräuter der Provence“, Salz und Pfeffer Fleisch in Stücke schneiden, Olivenöl, Kräuter der Provence und zerkleinerten Knoblauch mischen. Kirschtomaten, in Stücke geschnittene Paprika, Zucchini und das Fleisch auf die Spieße stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Marinade etwas durchziehen lassen. Anschließend in der Pfanne braten.



Industrie- und Handelskammer  
Lippe zu Detmold

# Botwinka

Hühnerbrühe für 2 Liter  
2 Zwiebeln  
1 Bund Suppengrün  
1 Suppenhuhn  
3 Lorbeerblätter  
3 Nelken  
5 Wacholderbeeren  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
Salz  
Suppe aus Roter Bete  
3 Bund junge Rote Bete (mit Blättern) ca. 750 g  
2 l Hühnerbrühe  
1 Zitrone  
Salz, Zucker, schwarzer Pfeffer  
10 Eier  
500 ml Sahne  
Dill

Zwiebeln mit Schale quer halbieren und in einer mit Alufolie ausgelegten Pfanne auf den Schnittflächen goldbraunrösten. Suppengrün putzen, dabei Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel schälen. Suppenhuhn mit dem Gemüse, Gewürzen und 2,5 l kaltem Wasser in einen Topf geben. Zugedeckt aufkochen lassen und bei milder Hitze 1 Std. kochen. Den entstandenen Schaum immer wieder abschöpfen. Huhn aus der Brühe nehmen. Brühe durch ein Sieb gießen und offen 10 Min. bei starker Hitze einkochen. Mit Salz würzen. Rote Bete ganz dünn schälen. Butter in einem großen Topf schmelzen. Die kleinen Knollen etwas klein schneiden, in den Topf mit geschmolzener Butter geben und kurz anbraten. Die Stiele in ca. 1 cm lange Stücke schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Nach ca. 2 Minuten mit kalter Hühnerbrühe begießen und fast zum Kochen bringen. Nur leichtes Blubbern, sonst geht die schöne Farbe verloren. In der Zwischenzeit die restlichen Blätter gut waschen und in größere Stücke schneiden. Die geschnittenen Blätter dazugeben und mit dem Saft von 1/2 Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse bissfest kochen. Die Eier kochen, das Eigelb sollte noch sehr weich sein. Die Suppe auf vorgewärmten Teller verteilen, jeweils mit einem aufgeschnittenem Ei, leicht geschlagener Sahne und frischem Dill servieren.



# Zitronenparfait mit Stroopwafels (Für 10 Portionen)

## Parfait-Masse:

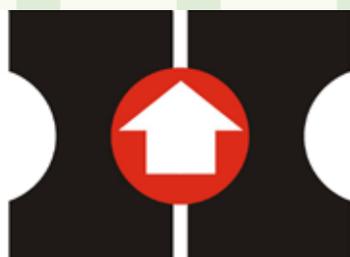
2-3 Bio-Zitronen  
6 EL Weißwein  
100 g Zucker  
1 Ei (Kl. M)  
5 Eigelb (Kl. M)  
500 ml Schlagsahne  
min. 33 % Fett

## Sirupwaffeln:

500 g Mehl  
250 g geschmolzene Butter  
150 g Zucker  
4 1/2 TL Trockenhefe  
60 ml lauwarme Milch  
1 Ei  
350 ml  
Zuckerrübensirup  
200 g brauner Zucker  
50 g Butter  
1 TL Zimt  
4 TL Lemon Curd

Für die Parfait-Masse Zitronen waschen, 2 TL Schale dünn abreiben und 6 EL Saft auspressen. Beides mit Wein und Zucker aufkochen. Ei und Eigelbe in einem Schlagkessel mit den Quirlen eines Handrührers 5 Minuten cremig aufschlagen. Den heißen Zitronen-Wein- Sirup zugießen. Die Masse über einem heißen Wasserbad dick-cremig aufschlagen. Schlagkessel anschließend in eiskaltes Wasser stellen und die Masse schlagen, bis sie kalt ist. Die Sahne steif schlagen. Zunächst 1/3 unter die Zitronenmasse rühren, dann den Rest vorsichtig unterheben. Masse in 10 Förmchen füllen. Parfaits mindestens 5 Stunden, am besten über Nacht, einfrieren. Mehl, geschmolzene Butter, Zucker, Hefe, Milch und Ei in einer großen Schüssel vermischen. Kneten, bis ein weicher, elastischer Teig entsteht. Abdecken und an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen. Für die Füllung Zuckerrübensirup, braunen Zucker, Butter und Zimt in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze erhitzen. Gut vermischen und beiseite stellen. Das Eisen vorheizen. Teig nochmals kurz durchkneten und zu 10 Kugeln formen. Die Kugel auf das heiße Eisen legen und den Deckel schließen. Backen, bis kein Dampf mehr entweicht und die Waffeln goldbraun sind. Die fertig gebackenen Waffeln vorsichtig aus dem Eisen lösen. Überschüssigen Teig mit einem Messer sauber abschneiden, damit die Waffeln eine perfekte Runde Form haben. Die Waffeln noch heiß vorsichtig horizontal durchschneiden.

Etwas von der Füllung auf jede Hälfte streichen und wie ein Sandwich zusammensetzen. Mit den restlichen Waffeln genauso verfahren. Das Parfait aus den Formen lösen, mit dem Lemon Curd und den Waffeln anrichten.



**HANNING & KAHL**

---

# Chinesische Köstlichkeiten

## Qiexiangng (Gemüse mit Hähnchen)

1 Hähnchenbrust, 1/2 Knolle chinesischer Knoblauch, 2 Frühlingszwiebel, 20 g Ingwer, 2 Auberginen 1/2 kleine rote Zwiebel, 1 Stange Staudensellerie, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, 1 TL helle Sojasauce, 1 TL dunkle Sojasauce, 1 TL Sesamöl, 1/2 TL chinesischer Wein, 2 TL Ananasmarmelade, 1 1/2 TL Kartoffelmehl, 2 EL Chili bean paste, 200 g Kräuterseitlinge, 1 EL Pinienkerne, 1 EL haoyou, 1 TL hanshilajiang, schwarzer Pfeffer

Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden. Knoblauch, Zwiebel und Staudensellerie fein hacken. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Jeweils die Hälfte des Gemüses mit Sojasaucen, Sesamöl, Wein, Marmelade und Kartoffelmehl zu der Hähnchenbrust geben und gut vermengen. 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen. Auberginen mit dem Sparschäler schälen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Die Pilze putzen und auch in Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die marinierte Hähnchenstreifen darin anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Wieder etwas Öl in die Pfanne geben und die letzte Hälfte des Gemüses mit der Chili bean paste anbraten. Wenn das Gemüse glasig geworden ist, Auberginen- und Pilzwürfel dazugeben. Weiter unter ständigem Wenden braten. Nach 5 Minuten Hähnchenstreifen, Pinienkerne, haoyou und hanshilajiang unterrühren. Einige Minuten weiter dünsten und mit schwarzem Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel geben und warm halten.

## Chashao (Marinierter Schweinenacken)

1 Knolle chinesischer Knoblauch, 20 g Ingwer, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Stange Staudensellerie, 2 EL Sojasauce Kikkoman, 1-2 EL dunkle Sojasauce, 1/2 Glas Shar Siu Sauce, 1-2 EL Ananasmarmelade, 3 EL Chinesischen Wein trocken, 1200 g Schweinenackensteaks, Honig, Öl, Salz

Für die Marinade Knoblauch, Ingwer, Frühlingszwiebel und Staudensellerie fein würfeln und mit Sojasaucen, Shar Siu Sauce, Marmelade und Wein mischen. Die Nackensteaks in die Marinade einlegen und 2 Tage ruhen lassen. Gelegentlich durchmengen. Die letzten 3 Stunden 3 EL Honig dazugeben. Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen. Die Nackensteak aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Marinade aufheben. Auf ein Rost legen und in den Backofen schieben. Unter das Gitter ein Auffangblech stellen, weil das Fleisch tropft. Das Fleisch nach 20 Minuten wenden und mit etwas Salz würzen. Nach weiteren 20 Minuten den Backofen auf 160 Grad herunterregeln. Die eine Seite des Fleisches mit etwas Wasser verdünntem Honig bestreichen. Nach 15 Minuten mit der anderen Seite der Nackensteaks genauso verfahren. Die Nackensteaks aus dem Ofen holen und in Streifen schneiden. Mit der zurückgestellten Marinade bestreichen und warmstellen.

## Xihongshi Chao Jidan (Gebratene Eier mit Tomaten)

6 Eier  
500 g Tomaten  
Salz, Zucker, Pfeffer  
2 Frühlingszwiebeln  
Öl

Eier in einer Schüssel verquirlen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eier hinzufügen. Das Ei rühren und stocken lassen. Das Ei aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die Tomaten in Würfel schneiden. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebel darin andünsten. Die Tomaten hinzufügen und braten. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Eier dazugeben und miteinander verrühren. Kurz anbraten. In eine Schüssel füllen, mit Frühlingszwiebeln bestreuen und warm halten.



## Liangcai (Bunter Glasnudelsalat)

300 g Schweinefilet, 1 TL chinesischer Wein, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, 2 TL helle Sojasauce, 1 TL haoyou, 5 Tropfen Sesamöl, 1 TL Öl, 1 TL Kartoffelmehl, 200 g Glasnudeln, 1 Ei, Öl, 1/3 Gurke, 6 Blätter Chinakohl, 3 Stangen Staudensellerie, 3 Möhren, 1 kleinen Apfel, 1 EL Sesam, 3 Stiele Koriander, 1/2 Knolle chinesischer Knoblauch, 2 Frühlingszwiebel, 20 g Ingwer, 1/2 kleine rote, Zwiebel, 1 TL Sesamöl, 1 EL chinesischer Wein, 1 EL haoyou, 1 TL Salz, 1 EL Zucker, 2 EL helle Sojasauce, 1/2 EL dunkle Sojasauce

Das Schweinefilet in feine Streifen schneiden und mit dem Wein, Salz, Zucker, Sojasauce, haoyou, Sesamöl, Öl und Kartoffelmehl vermengen. Im Kühlschrank 30 Minuten marinieren lassen. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das Wasser salzen und die Glasnudel darin weich kochen. Durch ein Sieb gießen und zur Seite stellen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das mit einer Prise Salz verquirlte Ei hineingießen. Zu einem Omelette stocken lassen. Herausnehmen und zur Seite stellen. Gurke, Chinakohl, Staudensellerie, Möhren und Apfel in sehr feine Streifen schneiden. Die Schweinefiletstreifen in etwas Öl in einer Pfanne anbraten und beiseite stellen. Das erkaltete Omelette auch in Streifen schneiden. Geschnittenes Gemüse, Omelettestreifen und die Glasnudeln in einer Schüssel getrennt anrichten. Die Streifen vom Schweinefleisch auf den Glasnudeln anrichten und mit etwas Koriander dekorieren. Für die Marinade Knoblauch, Frühlingszwiebel, Ingwer und Zwiebel fein hacken. Öl, Wein, haoyou, Salz, Zucker, helle und dunkle Sojasauce dazu geben und gut verrühren. Vor dem Servieren über den Salat schütten. Der Salat wird von der Gastgeberin erst am Tisch vermenget.

## Shuizhuyu (Pochierter Fisch in Gemüsesuppe)

3 Pangasiusfilets  
1/2 TL Salz, 1 Prise Zucker  
30 g Ingwer  
1 Stange Staudensellerie  
2 EL Öl  
1,5 EL chinesischer Wein  
1/2 TL helle Sojasauce  
1/2 TL haoyou  
2 TL Kartoffelmehl  
Eisbergsalat  
Öl  
1 kleine rote Zwiebel  
2 Frühlingszwiebeln  
20 g Ingwer  
2 Knolle chinesischen  
Knoblauch  
2 EL Chili bean Paste  
1 TL hanshilajiang  
2 TL haoyou  
Sesam  
250 ml Öl; 3 EL Chiliöl, 3EL  
Sesamöl  
Szechuanpfeffer ganz  
getrocknete Chilischoten

Die Pangasiusfilets in 2 x 2 cm große Stücke schneiden. Ingwer und Staudensellerie fein hacken. Beides zu den Filetstücken geben. Mit Salz, Zucker, Öl, Wein, Sojasauce, haoyou und Kartoffelmehl vermengen. Im Kühlschrank 30 Minuten marinieren. Den Eisbergsalat in große Stücke schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Eisbergsalat portionsweise anbraten. In eine große hitzebeständige Form geben und zur Seite stellen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch fein hacken. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, die Hälfte des Knoblauchs, Zwiebel, Ingwer und Frühlingszwiebel anbraten. Chili bean paste, hanshilajiang und haoyou dazugeben und gut verrühren. Mit 1 Liter Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfiletstücke in die Brühe geben und kurz pochieren. Die Brühe über den Salat gießen. Auf die Brühe den Rest Knoblauch und 2 EL Sesam streuen. Anschließend die drei Ölsorten in der Pfanne erhitzen. In das heiße Öl 10-15 Chilischoten und 1 EL Szechuanpfeffer geben. Das Öl auf die Brühe gießen. Es werden nur die festen Bestandteile dieses Gerichtes gegessen. Alle Gerichte in 5 gleiche Schüsseln füllen und auf einer drehbaren Platte servieren.



# Pelmeni mit Mischpilzen

## Für den Teig

500 gr. Mehl  
200 ml Wasser  
1 Ei  
Salz

## Für die Füllung

300 g Hackfleisch (Schwein/  
Rind)  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine Zwiebel  
Salz, Pfeffer (rot & schwarz)

## Für die Beilage

Mischpilze  
1 EL Öl  
1 EL Butter  
1 kl. Bund Dill  
Salz, Pfeffer (schwarz)  
Crème fraîche

Teig ausrollen, mit einem Glas ca. 4-5 cm (Durchmesser) große Kreise ausstechen. Mit der Hackfleischmasse füllen und entsprechend formen. Im siedenden Wasser ca. 5-7 Minuten kochen. Parallel dazu Mischpilze braten, mit Butter, Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertigen Pelmeni auf einem Teller mit Mischpilzen, Crème fraîche und Dill anrichten und servieren.



# Russische Pfirsiche + Mousse

## Für den Teig:

2 Becher Schmand  
2 Pkt. Backpulver  
2 Eier  
400 g Zucker  
300 g Butter  
Mehl

## Für die Füllung:

1 Becher gezuckerte  
Kondensmilch  
250g Butter  
Möhrensaft  
Rote Beete Saft  
Zucker

## Moccamousse:

150 g Zartbitterschokolade  
75 g Zucker  
1 Ei und 4 Eigelb  
350 g Schlagsahne  
50 ml Mocca

Den Teig ca. 1 cm dick ausrollen. Mit einem Glas ca. 5 cm Durchmesser ausstechen. (Der Teig muss weich sein aber nicht mehr klebrig.) Den Backofen vorheizen. Bei 200 ° C gold gelb backen. Abkühlen lassen. Anschließend mit einem Teelöffel in der Mitte (Rückseite) eine kleine Vertiefung formen. Für die Creme beide Zutaten vermengen und schaumig rühren. Dann den Teig mit der Creme füllen, zwei Teile mit einander verbinden. Anschließend in Möhren- und Rote Beete Saft eintauchen und mit Zucker bestreuen. Für die Mousse Schokolade hacken, über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Zucker mit Ei und Eigelb verrühren und über einem heißen Wasserbad aufschlagen (ca. 5 min.). Sahne steif schlagen. Flüssige Schokolade, und Mocca unter die Ei-Masse rühren. Zum Schluss ca. 1/3 der Sahne vorsichtig unterheben, dann den Rest der Sahne unterheben. Ca. 3 Stunden kaltstellen



**GLUNZ**

Ein Unternehmen der Gruppe

**SONAE  
INDUSTRIA**

# Variationen vom Schnitzel

## Parmesanschnitzel

4 Kalbsschnitzel  
100 g Parmesankäse  
Mehl, Paniermehl  
1 Ei, Salz, Pfeffer  
Butterschmalz

## Sonnenschnitzel

4 Schnitzel  
(Minutensteaks)  
1 Ei, Salz, Pfeffer  
Sonnenblumenmehl



## Kokoshühnchen

4 Hühnchenminutenschnitzel  
1 Ei, Pfeffer, Salz  
Kokosmehl, Mehl  
Kellogs

## Bayrischer Kartoffelsalat

7 Kartoffeln  
150ml Fleischbrühe  
1 Zwiebel  
Salz, Pfeffer, Senf, Öl  
und etwas Essig  
½ Bund Petersilie

## Exotischer Kartoffelsalat

7 Kartoffeln  
2 Stangen  
Frühlingszwiebeln  
2 Birnen aus dem Glas  
Salz, Pfeffer, Curry,  
3 Blatt Salbei

## Mediterraner Kartoffelsalat

7 Kartoffeln  
4 Stangen  
Frühlingszwiebeln  
1 kl. Paprikaschote  
frischer Oregano  
150 g getrocknete Tomaten  
250 g frische  
Cocktailtomaten  
1 Becher Schmand  
Salz, Pfeffer,  
frischer Oregano

## Parmesanschnitzel:

Die Kalbsschnitzel sehr dünn klopfen, dann in dem Mehl kurz wälzen, Pfeffer, Parmesan reiben und mit Paniermehl (1 zu 1) vermengen. Die gemehlten Schnitzel in Ei wälzen und dann im Parmesanpaniermehl wenden. Danach im heißen Butterschmalz ausbacken, dabei Salzen.

**Sonnenschnitzel:** Das Schnitzelfleisch sehr dünn klopfen, dann in dem Sonnenblumenmehl kurz wälzen, Pfeffer, in Ei wälzen und dann im Paniermehl wenden. Danach im heißen Butterschmalz ausbacken, dabei Salzen.

Für die Mayonnaise: 2 Eigelbe, ¼ TL Salz, 1TL scharfer Senf, frisch gemahlener Pfeffer, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Essig, Birnensaft, 250ml Pflanzenöl, 2 Blatt frischer Salbei Eigelbe, Salz und Senf in eine Schüssel geben, und dem Stabmixer schaumig rühren. Pfeffer, Zitronensaft, Essig und Birnensaft dazu geben. Danach sehr langsam das Öl dazu geben.

**Kokoshühnchen:** Die Hühnchenschnitzel sehr dünn klopfen, dann in dem Kokosmehl kurz wälzen, Pfeffer, in Ei wälzen und dann im zerkleinerten Kellogs wenden. Danach im heißen Butterschmalz ausbacken, dabei Salzen.

**Bayrischer Kartoffelsalat:** Die Kartoffeln bissfest in gesalzenem Wasser kochen. Petersilie klein hacken, beiseite stellen. 150ml Wasser heiß werden lassen und die Brühe (gekörnte), nach Geschmack, einstreuen. Die Zwiebeln klein hacken und kurz in der warme Brühe glasig werden lassen. Beiseite stellen. Die Kartoffeln in kleine Stücke schneiden, einen TL Senf (nach Geschmack) in die Brühe geben, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffeln geben. Auskühlen lassen und abschmecken und zum Schluss die Petersilie darüber geben. Umrühren, fertig... Lauwarm servieren.

**Exotischer Kartoffelsalat:** Die Kartoffeln bissfest kochen, klein schneiden und auskühlen lassen. Die Frühlingszwiebel und die Birnen klein schneiden. Alles mit der Mayonnaise verrühren und abschmecken. Achtung: Vorsichtig mit dem Salbei umgehen, lieber später noch etwas nachwürzen. Abschmecken fertig.

**Mediterraner Kartoffelsalat:** Die Kartoffeln bissfest kochen, klein schneiden und auskühlen lassen. Die Frühlingszwiebel, Paprika, getr. Tomaten, Oregano (nach Geschmack) und Cocktailtomaten klein schneiden. Alles mit dem Schmand verrühren und abschmecken.



**GLUNZ**

Ein Unternehmen der Gruppe

**SONAE  
INDUSTRIA**

---

# 5. Kocholympiade Lippe

## **Handelshof Kanne**

Asiatische Sommerrolle mit pikanter Süß-Sauer-Soße  
Schweinefilet "de la Saltimbocca" auf cremigem Pilzrisotto

## **Skyline Express**

Philippinischer Frühling (Antipasti-Salat)  
Weltreise der Nationen (Lammrückensteak brasilianisch)  
Kasachische Verführung (Blutorangen Terrine mit Mohnsauce)

## **Glunz AG**

Rote Bete Carpaccio mit Ziegenkäse und Mandelblättern  
Gebratenes Spargel- und Zuckerschotengemüse  
mit Schupfnudeln und verpacktem Lamm  
Lemontörtchen Suprise

## **Hanning & Kahl**

Pelmeni im Tomatenfond  
Scharfes Hirsch-Stew mit Pecan-Soda Bread  
Süße Maniok-Cassava auf Mango-Relish an Mango-Mousse

## **Weidmüller Interface**

Zu Gast bei Freunden - Tapas International  
Der Himmel über der lippischen Erde -  
Apfelroulade auf Spitzkohlprosecco und Kartoffelstampf  
Im lippischen Himmel - Zitronengras-Pfannkuchen  
mit Erdbeer-Prosecco-Creme und Zitronencreme

## **Phoenix Contact**

Gebratene Risotto Dukaten auf sahnigem Pfifferlings Ragout Blumenkohl mit  
Kartoffeln-Kabuli  
Spaghetti-Eis

## **Schwering & Hasse**

Leichtes Bärlauchsüppchen  
Rinderfiletspitzen mit Granatapfelstücken an Rosmarinkartoffeln  
mit gefüllten Champignons  
Mascarpone-Küchlein mit Himbeer-Crumble

## **Medienzentrum Giesdorf**

Würzige Albondigas auf Gemüsebett  
Mariniertes Hähnchen an dreierlei Püree und gebratenem grünen Spargel  
Scharf trifft sauer



---

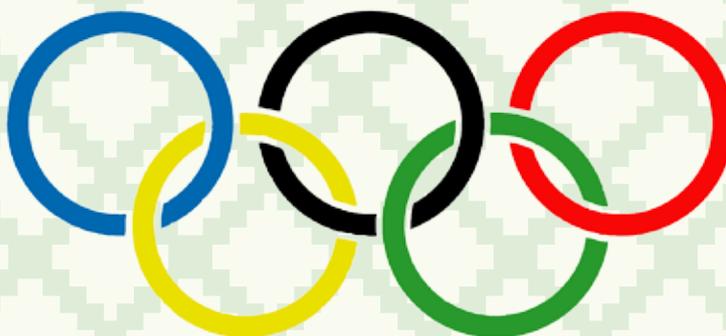
## **Asiatische Sommerrolle mit pikanter Süß-Sauer-Soße**

Zutaten für 4 Personen:

600g Asiatische Reisnudeln  
1-2 Pg. Reispapier  
1 kg Garnelen  
4-5 Eier  
200-300g Hähnchenbrustfilet  
Koriander frisch  
3 Lauchzwiebeln  
1 Salatgurke

## **Schweinefilet „de la Saltimbocca“ auf cremigem Pilzrisotto**

600g Schweinefilet  
8 Scheiben Speck  
ein Bund Basilikum  
Salz, bunter Pfeffer  
400g Risottoreis  
Knoblauch 1 Zehe  
1 EL Butter  
500 g Pilze  
(Kräuterseiblinge)  
100g Parmesan  
1,5 L Hühnerbrühe  
0,2 L Weißwein  
50 ml Sahne



# Philippinischer Frühling

## Antipasti-Salat

Zutaten für 6 Portionen  
3 rote Spitzpaprikaschoten  
1 dünne Zucchini, 1  
Aubergine  
1 Pfund Zuckerschoten  
10 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
3 getrocknete Tomaten  
50 ml Gemüsebrühe (instant)  
2 EL Weißwein Essig  
1 Schalotte, 1 kleine  
Knoblauchzehe, 4 Stiele  
Basilikum, 2 Stiele Estragon  
1 Dose weiße Bohnen  
(Abtropfgewicht ca. 225 g)  
1 Glas Oliven (mit Paprika  
gefüllt)  
1 Packung Riesen Garnelen  
(mit Haut)  
2 Knoblauchzehen

Paprika längs halbieren, putzen und abbrausen. Zucchini und Aubergine ebenso waschen und putzen. Zucchini längs in dünne Streifen schneiden, die Aubergine in dünne Scheiben. Etwa 5 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen, die Gemüse darin bei mittlerer Hitze portionsweise in 6-8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für die Vinaigrette die getrockneten Tomaten fein hacken und in der Brühe einmal aufkochen. In eine Schüssel geben, mit Essig und 5 EL Öl verrühren. Schalotte und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln, unterrühren, Basilikum- und Estragon Blättchen hacken, unterrühren. Bohnen abgießen, abtropfen lassen, unterrühren. Tomaten-Vinaigrette mit Salz, Pfeffer abschmecken. Zwischendurch die Garnelen mit etwas Olivenöl in der Pfanne braten und mit Knoblauch, Pfeffer und Salz abschmecken. Gemüse auf Tellern oder einer Platte anrichten und mit der Bohnen- Kräuter-Vinaigrette beträufeln. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren. Die Oliven auf dem Salat drapieren und mit den Garnelen servieren.

# Kasachische Verführung

## Blutorangen Terrine mit Mohnsauce

Rezept: 4 Personen  
4 Blutorangen  
40 g Puderzucker  
4 EL Blatt weiße Gelatine  
200 g Creme double  
40 g weiße Kuvertüre  
200 ml Creme fraiche  
50 g Zucker  
2 EL Arrak  
40 g frisch gemahlener Mohn  
Zubereitungszeit: 20 Min.  
plus Kühlzeit

Orangen schälen, die weiße Haut entfernen und Filets ausschneiden. Dabei den Saft auffangen. Orangenreste auspressen, Saft mit Puderzucker in einen Topf geben und auf dem Herd um die Hälfte reduzieren. Anschließend nicht mehr kochen. Gelatine erst einweichen und dann im Saft auflösen. Creme double unter die etwas abgekühlte Masse rühren, Filets unterheben Fruchtmasse in 4 Förmchen füllen und kalt stellen. Die Kuvertüre auflösen mit Creme fraiche, Zucker und Arrak schaumig mixen und den Mohn unterheben. Die Terrinen stürzen und mit Mohnsauce anrichten



**skyline** express

w o r l d w i d e l o g i s t i c s

# Weltreise der Nationen

Lammrückenfilets (brasilianische Art) batata gratinado e legumes sazonais mistas

Rezept: 4 Personen

## Sommergemüse

3 bunte Paprikaschoten (ca. 600 g)

300 g Möhren

1 Bund grüner Spargel

1 Pfund Zuckerschoten

1 Gemüsezwiebel (ca. 300 g)

3 Stiele Thymian

1-2 Stiele Rosmarin

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1/4 l Gemüsebrühe

1 kleine rote Zwiebel

1/2 Bund krause Petersilie

2-3 Stiele Dill

1 Beet Kresse

## Lamm:

4 Stück Lammrückenfilet

2 EL Olivenöl

3 Stiele Thymian

1 EL Ahornsirup zum Bestreichen

Salz, Pfeffer

## Lammsoße:

4 EL Rotwein (Trocken)

1/4 l Lammb Brühe

1/2 Bund krause Petersilie

4 Zweig Rosmarin

Pfeffer

Salz

1 TL Crème fraîche

2 TL Sauerkirsche Konfitüre

Etwas Basilikum (cremig) zum

Glasuren

## Batata gratinado

400 g kleine fest kochende Kartoffeln

2 Packung Frühstücksspeck, gewürfelt

4 Große Zwiebeln

Pfeffer, Salz

150 g geriebener Käse

8 große Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

400 g Schlagsahne

1 Liter Milch

150 g Butter

Paprikaschoten, Möhren und Zucchini putzen, waschen und abtropfen

lassen. Zucchini in dicke Scheiben, Paprika und Möhren in grobe Stücke schneiden. Gemüsezwiebel schälen und in Spalten schneiden. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und hacken. Gemüse in eine große Schüssel geben und mit Öl, gehackten Kräutern, etwas Salz und Pfeffer gut vermischen. In die Fettpfanne des Backofens geben, Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. halbe Stunde schmoren. Zwischendurch 1-2 mal umrühren.

Kartoffeln 20 Min. im leicht gesalzenen Wasser kochen .

Inzwischen die Zwiebeln klein schneiden und zusammen mit dem Speck in 1 El Olivenöl anbraten. Förmchen mit fett einreiben und gepresste Knoblauch dazu geben. Kartoffeln abschrecken, 4 Stück herausnehmen und in Scheiben schneiden. Restliche Kartoffeln pürieren mit Milch, Pfeffer, Salz und Butter abschmecken. Kartoffelpüree mit den Zwiebel und Speck vermischen. Etwas von dem Püree in das Auflaufförmchen füllen, mit Kartoffeln schiebe zudecken.

Die Käsemasse darüber streuen und mit etwas Schlagsahne dazu geben. Die Gratins im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) ca. 15 Min. überbacken.

Lammrückenfilet in 3 Stücke schneiden. 1 Teelöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Lammstücke und Thymian, bis auf etwas zum Garnieren, zugeben, 3-4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit Ahornsirup bestreichen. Lamm aus der Pfanne nehmen und mit Alufolie einwickeln und dann im Backofen bei 50 grad warm stellen. Die Pfanne mit etwas Rotwein ablöschen, Lammb Brühe, Kräuter etwas Crème fraîche und Sauerkirsche Konfitüre dazu geben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Nun die Gemüse, die batata gratinado und Lammfilet in den Teller einrichten und die Rotwein-Sauce über das Lammfilet aufstreichen.



**skyline** express

w o r l d w i d e l o g i s t i c s

# Rote Bete Carpaccio mit Ziegenkäse und Mandelblättern

1 Paket gekochte Rote Bete  
½ Bund Rucola  
1 Rolle Ziegenkäse  
40g Mandelblätter

**Dressing:** 1 kl. Zwiebel, 1 kl. Knoblauchzehe, Honig, Salz, Pfeffer, etwas Senf, etwas Brühe, 200g Öl, 50-100g Balsamico (alles im Mixer pürieren) Reste können im Kühlschrank gut gelagert werden

Das Dressing herstellen, und auf einen Teller streichen  
Die rote Bete in sehr feine Scheiben schneiden und fächerförmig auf den Teller mit dem Dressing legen Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf die rote Bete legen, kurz vor dem Servieren mit dem Brenner gratinieren. Als Topping den gewaschenen Rucola mit Dressing in einer Schüssel kurz wenden und auf den lauwarmen Käse drapieren. Mit gerösteten Mandeln dekorieren und etwas Kübiskernöl drüber geben

**Für das Faltbrot:** 300g Mehl (550), 150g lauwarmes Wasser, ½ Packet Hefe, ¼ TL Zucker, 1 TL Salz, 50g Öl

**Für die Kräutermischung:** 60g weiche Butter, 1 kl. Knoblauchzehe, Kräuter nach Belieben, Etwas Salz

Aus den Zutaten einen Hefeteig herstellen, Ausrollen und mit dem Buttergemisch bestreichen. Dann in dünne Streifen schneiden und Fächerförmig in eine Form geben. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen und 20-30 Min. backen

## Lemontörtchen Suprise

### Mandelbisquit:

4 Eier  
4 Eßl. Wasser  
1 Pris. Salz  
75g Mandeln  
75g Speisestärke  
1 Msp. Backpulver

Eiweiß zu Eischnee schlagen. Eigelb, Wasser, Zucker und Salz aufschlagen. Zu der Eigelbmasse die Speisestärke, die Mandeln und das Backpulver vermengen. Zum Schluss den Eischnee unterheben und den Teig bei 180 Grad backen. Abkühlen lassen

### Für die Füllung:

480 g Zucker  
Schale von 4 Biozitronen  
250g Butter  
150g Zitronensaft

Zubereitung im Thermomix: Zucker in den Mixtopf geben und 15 Sek./Stufe 10 pulverisieren  
Zitronenschalen zugeben und 20 Sek./Stufe 6 pulverisieren  
Butter, Eier und Zitronensaft zugeben und 20 Min./90Grad/Stufe 2 ohne Messbecher erhitzen  
Messbecher einsetz und 25 Sek./Stufe 6 vermischen, abkühlen lassen und auf den Tortenboden schichten. Im Kühlschrank abkühlen lassen und am Schluss mit Puderzucker garnieren.

### Für den Limoncello:

Die Schale von 3 Zitronen, 300g Alkohol (96%), 300g Korn (38%) ca. 10 Tage einlegen. Danach aus 550 g Wasser und 450g Zucker einen Läuterzucker kochen. Nach dem Abkühlen den gesiebten Alkohol mit dem Läuterzucker vermengen und in Flaschen abfüllen.  
Eine Praline mit dem Liquor füllen und auf das Törtchen geben.



Ein Unternehmen der Gruppe



# Gebratenes Spargel- und Zuckerschotengemüse mit Schupfnudeln und verpacktem Lamm

1 Bund grüner Spargel  
1 Paket Zuckerschoten  
500g Lammlachs  
100g Hühnerfleisch (angefroren)  
3 Seitlinge (Pilze)  
1 Paket Filuteig  
3 große Kartoffeln  
2 Eier  
Etwas Mehl  
Butter  
Thymian, Rosmarin, Petersilie, Salz  
Pfeffer, Sojasauce, Honig,  
Sauce:  
Lammknochen, Suppengemüse,  
Zwiebeln, Knobi, Tomatenmark,  
Fond oder Brühe zum aufgießen.  
250g Wein

Gemüse säubern und in gleich große Streifen schneiden, die Pilze in gleich dünne große Streifen schneiden  
Fleisch parieren und zur Seite legen  
Kartoffeln kochen, abgießen, und durch ein Sieb streichen, mit einem Ei, Mehl, Salz, Muskatnuss würzen und zu einem Teig verarbeiten. Aus dem Teig kleine Rauten rollen und kurz im Wasser kochen. Später werden Sie vor dem Servieren in Butter Goldgelb gebraten  
Pilze in Olivenöl anbraten, auf Papier abtropfen lassen. Petersilien, mit etwas Sahne (eiskalt) und dem Hühnerfleisch im Mixer eine „Farce“ herstellen  
Die Pilze auf Frischhaltefolie auslegen, die Farce darauf geben. Das Fleisch kurz sehr heiß anbraten, mit Pfeffer und Salz würzen und abkühlen lassen. Dann auf die Pilze legen und eine Rolle herstellen, jetzt Portionsgrößen schneiden.  
Ein Blatt Filouteig mit einem Gemisch aus Kräutern und Butter bestreichen, dann ein Blatt darüber legen. Dies 2x wiederholen. Nun Portionsgrößen schneiden und die Fleischportion darüber legen. Den Teig zum Päckchen formen. Bei 200 Grad 5 Min. backen, dann auf 90 Grad ca. 6 Min. backen zum Schluss noch kurz die Temperatur erhöhen, damit der Teig knusprig wird.  
Anrichten, Soße dazu reichen.



Ein Unternehmen der Gruppe



# Pelmeni im Tomatenfond

**Tomaten-Gemüsefond:** 300 g Zwiebeln, 180 g Bundmöhren, 200 g Staudensellerie, 3-4 Knoblauchzehen, rote Chilischote, 100 g Rote Bete, 300 g Strauchtomaten, 6 EL Olivenöl, 1-2 EL Fenchelsaat, 80 g Risotto-Reis, 2 Sternanis, 2 Lorbeerblätter, 4 kleine Dosen geschälte Tomaten, Salz, Pfeffer, 12 rote Kirschtomaten

Zwiebeln, Möhren und Sellerie fein würfeln. Knoblauch grob schneiden. Chili in feine Ringe schneiden. Rote Bete putzen, schälen und fein würfeln. Strauchtomaten würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Fenchelsaat darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Möhren, Sellerie, Rote Bete, Tomaten und Reis zugeben, weitere 5 Minuten dünsten, Sternanis, Lorbeer und geschälte Tomaten zugeben. Mit 1,5 l kaltem Wasser auffüllen und offen bei mittlerer Hitze 40-45 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fond durchsieben und gut durchdrücken. Fond nochmals erwärmen, evtl. nachwürzen. Stielansätze aus den Kirschtomaten schneiden und häuten. Vor dem Servieren Tomaten im heißen Tomatenfond erwärmen.

**Pelmeni:** 2 Eier, 250 ml Wasser, 1 EL Sonnenblumenöl, 800 g Mehl, 1 kg Gehacktes (Schwein), 500 g Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Chilli oder Cayennepfeffer

Aus lauwarmen Wasser, Salz, Eiern, Sonnenblumenöl und Mehl einen Nudelteig herstellen. Zwiebeln schälen und sehr fein schneiden, zum Fleisch geben, miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Den Teig ca. 1 mm dick ausrollen und kleine Kreise mit einem Durchmesser von 6 cm ausstechen. In die Mitte des Kreises die Füllung geben, zuklappen und die Ränder fest andrücken. Die beiden Enden zusammendrücken. Die Pelmeni auf eine mit Mehl bestäubte Platte oder ein Backblech legen. In einem großen Topf Wasser kochen und salzen. Pelmeni im Wasser ca. 10 Minuten kochen lassen und herausnehmen und in dem Tomatenfond mit den Kirschtomaten anrichten.

# Süße Maniok-Cassava auf Mango-Relish mit Mango-Mousse

**Süße Maniok-Cassava:** 1 kg Maniok, 3 Zimtstangen Ceylon, 2 TL gemahlender Kardamon oder 8 ganz Kapseln, 1 l Wasser, 400 ml Kokosmilch, 2-3 Pck. Vanillinzucker

**Mango-Relish:** 80 g Zucker, 300 ml Weißwein, 2 Vanilleschoten, 1-2 rote Pfefferschote, 6 Stiele Minze, 2 reife Mango, 2 Limetten, 4 EL Haselnussöl

Maniok-Wurzel wie Kartoffeln schälen und längs halbieren. Die holzige Ader in der Mitte herausschneiden. Die Wurzeln in ca. 8 cm lange Stücke schneiden, vierteln oder achteln. Diese in eine Topf geben und mit 1 l kaltem Wasser auffüllen. Zimtstange und Kardamon hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Kokosmilch angießen und unter ständigem Rühren die Manioks 10 Minuten kochen lassen. Nach Geschmack Vanillinzucker zugeben und abkühlen lassen. Für das Mango-Relish den Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren und mit Weißwein ablöschen. Vanille-Mark und Stange zum Wein geben und bei mittlerer Hitze auf 1/3 sirupartig einkochen. Pfefferschote längs halbieren, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Minzblätter abzupfen und fein schneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Sirup mit Limettensaft und Haselnussöl verrühren, Pfefferschoten, Minze und Mango unterheben. Die Maniok-Stücke auf dem Mango-Relish auf einem Teller verteilen. Aus dem Mousse Nocken stechen und neben dem Maniok anrichten.

Mangos schälen, Fruchtfleisch grob schneiden und mit Zitronensaft pürieren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Wein mit braunem Zucker, Vanilleschote und -mark sirupartig einkochen. Vanilleschote entfernen, Orangenlikör zugeben. Gelatine ausdrücken, im warmen

Sirup auflösen. Zum Mangopüree in Mixer geben, gut mixen. In eine Schüssel füllen. 30-40 Minuten kalt stellen, bis die Masse zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen und vorsichtig unter das Püree heben. Mindestens 4 Stunden kalt stellen.

**Mango-Mousse:** 4 reife Mangos, 6 EL Zitronensaft, 6 Blatt weiße Gelatine, 1 Vanilleschote, 200 ml Weißwein, 4 EL brauner Zucker, 6 EL Orangenlikör, 500 ml Schlagsahne



**HANNING & KAHL**



# Scharfes Hirsch-Stew mit Pecan-Soda Bread

12 kleine rote Zwiebeln  
2 mehlig kochende Kartoffel  
2 unbehandelte Orange  
12 Stiele Zitronenthymian  
2,5 kg Hirschfleisch (aus der Keule)  
Salz, Pfeffer  
8 EL Öl  
2 EL Tomatenmark  
6 EL Balsam-Essig  
500 ml Cidre brut  
2 l Geflügelfond  
6 rote Chilischoten  
400 g grüne Bohnen  
240 g Kichererbsen (Dose, abgetropft)  
4 rote Paprikaschoten  
60 g getrocknete Cranberries  
2 kleiner grüner Apfel (Granny Smith)  
2 EL Zitronensaft  
40 g Butter  
12 Basilikumblätter  
6 Stiele glatte Petersilie

Zwiebeln pellen und längs halbieren. Kartoffel schälen und sehr fein würfeln. Orange heiß abwaschen, trocknen und die Hälfte der Schale mit einem Sparschäler sehr fein abschälen. Thymianblätter grob hacken. Sehnen und Fett vom Fleisch abschneiden. Fleisch in 40 g große Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Öl in einem Bräter erhitzen. Hirschfleisch darin bei starker Hitze anbraten. Tomatenmark, Kartoffel, Orangenschale und Thymian kurz mitrösten. Zwiebeln mit den Schnittflächen in den Bräter legen. Mit Balsam-Essig ablöschen. Cidre und Fond zugießen und 3-4 Minuten kochen lassen. Chilischoten im Ganzen zugeben. Ragout im vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene bei 200 Grad 45 Minuten im Bräter ohne Deckel schmoren (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert). Die Zwiebeln vorsichtig herausnehmen. Das Ragout 1 Stunde zugedeckt weiterschmoren. Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen, abschrecken, abtropfen lassen. Kichererbsen in einem Sieb kurz waschen und abtropfen lassen. Paprika achteln, entkernen und leicht salzen. Nach der Schmorzeit den Deckel vom Bräter nehmen. Paprikaachtel auf das Ragout legen. Nach weiteren 15 Minuten Zwiebeln, Kichererbsen und Cranberries unter das Ragout mischen. Das Ragout noch einmal 15 Minuten schmoren. Apfel vierteln, entkernen, fein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Bohnen mit 8 EL Wasser und Butter erhitzen. Basilikum fein schneiden, Petersilienblätter fein hacken. Ragout und Bohnen mit Kräutern anrichten und mit Apfelwürfeln bestreuen.

## Pecan-Soda Bread

Orange heiß waschen, trocknen, 1 TL Schale fein abreiben. Nüsse fein hacken. Mehl, Polenta, Salz, Zucker, Backpulver, Natron und Orangenschale in einer Schüssel mischen. Butter in kleine Würfel schneiden, zur Mehl-Mischung geben und mit den Händen zu Streuseln reiben. Nüsse und Buttermilch zugeben. Aus allem zügig einen glatten Teig kneten. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Fladen (24 cm Ø) formen, in 8-12 Kuchenstücke teilen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Pecan-Soda Bread im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 220 Grad 15-17 Minuten goldbraun backen (Gas 3-4, Umluft 12-15 Minuten bei 200 Grad). Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und zum Hirsch-Stew servieren.

1 unbehandelte Orange  
35 g Pecanuskern  
200 g Mehl  
75 g Polentagrieß  
1 TL Salz  
1 EL Zucker  
2 TL Backpulver  
1/4 TL Natron  
75 g Butter (kalt)  
150 ml Buttermilch  
Mehl zum Bearbeiten



# Zu Gast bei Freunden - Tapas International

## Auberginen-Chips mit Frischkäse

Auberginen-Chips: 625g Aubergine, 2,5 Pr. Salz, 7,5 EL Mehl, 2,5 EL Olivenöl, 1000ml Keimöl

Aubergine waschen und in gleichmäßige 3mm dicke Scheiben schneiden. Salzen und im Sieb stapeln und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Auberginenscheiben waschen, trocken tupfen. In Mehl wenden und in Öl ausfrittieren

Dip: 500g Ziegenfrischkäse, 250g Joghurt, 5 Zweige Thymian, 5 getrocknete Tomaten in Öl, 13 schwarze Oliven, je 2,5 Pr. Salz und Pfeffer  
Ziegenfrischkäse mit Joghurt glatt rühren. Thymian waschen und die Blättchen abstreifen und klein schneiden. Getrocknete Tomaten und Oliven fein würfen und mit dem Frischkäse mischen und würzen (Tipp: ggf. mit Zucker abschmecken).  
Alles mit Honig und Thymian garnieren.

## Beefy Nachos

375g Rinderfilet, 5 EL Sonnenblumenöl, jeweils 2,5 Pr. Salz und Pfeffer, 2,5 kleine scharfe Chillischoten, 225 ml Tomatenketchup, 175g-Pckg. Nacho-Chips, 250g Emmentaler, 1 Bund Petersilie

Backofen auf 205 °C (Umluft 230°C) vorheizen. Rinderfilet in Scheiben und dann in 5cm lange Streifen schneiden. Öl erhitzen und Fleisch scharf anbraten. Chilli waschen, putzen und in feine Würfel schneiden, in der Pfanne kurz andünsten. Tomatenketchup dazugeben, 2 Minuten einkochen. Rindfleisch dazu geben und umrühren. Auf den Nacho Chips verteilen. Käse in dünne Chips große Scheiben schneiden und jeden Chip mit Käse belegen. 3 Minuten im Backofen überbacken.

## Sigara Böregi

2 Pckg. Dreieckige Teigblätter (12-16 Blätter, IPEK YUFKA Ücgen Yufka), 1000g Schafskäse Pinar, 1 Bund Petersilie, 1000ml Keimöl

Petersilie waschen und klein schneiden Käse reiben und mit der Petersilie vermengen. Ein Blätterteig-Dreieck auslegen. Auf das obere Drittel einen Teelöffel Füllung verteilen. Die Seiten einschlagen und vom breiten Rand her das Börek einrollen. Spitze mit etwas lauwarmen Wasser bepinseln und leicht andrücken, damit die Rolle nicht aufgeht. Börek ca. 3-5 Minuten kurz goldbraun im heißen Öl frittieren. Die Böreks anschließend kurz auf einen Kreptuch abtropfen lassen.



## Datteln im Speckmantel

400g Datteln, 2 Pckg. Bacon-Scheiben  
Datteln entkernen und mit Bacon umwickeln und in der leicht gebutterten Pfanne goldbraun braten.

## Lippischer Pickert

250g lippische Kartoffeln, 250 g Mehl, 125 ml Milch, 5 Eier, 42 g Hefe, Zucker, Salz, Rosinen, Himbeermarmelade, Butterschmalz

Die Hefe mit einem Teil der Milch, welche leicht erwärmt wurde, vorgehen lassen. Für einen besseren Geschmack etwas Zucker herübergeben. Die rohen, geschälten Kartoffeln reiben und einem Tuch ausdrücken. Die geriebenen Kartoffeln mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Wenn der Teig cremig ist, kann die Masse ca. 1 Stunde an einem warmen Ort stehen bleiben und aufgehen. Nach der Wartezeit sollte der Teig einmal umgerührt werden. Nun in einer Pfanne fett erhitzen und den Teig ca. 1-2cm dick in die Pfanne geben. Bei geringer Hitze langsam braten. Wenn eine Seite goldbraun ist wenden und die andere Seite ebenfalls braten.

---

## **Der Himmel über der lippischen Erde - Apfelroulade auf Spitzkohlprosecco und Kartoffelstampf**

6 Rinderrouladen, 1,25 Gläser Honigsenf, 5 Tomaten, 2-3 Zwiebeln, 3 Pckg. Frühstücksspeck, 5 Äpfel, 750 ml Rinderbrühe, , 1 Flasche Rotwein, Saucenbinder, Butterschmalz

Rouladen waschen und trockentupfen. Anschließend salzen und pfeffern und einseitig mit Senf bestreichen. Äpfel entkernen und in kleine Streifen schneiden. Die Rouladen mit dem Speck und anschließend mit einigen Apfelstückchen belegen. Vorsichtig aufrollen und mit einem Stück Küchengarn fest verknoten.

Butterschmalz in einem Bräter auslassen und die Rouladen darin von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend die Rouladen mit dem Rotwein ablöschen, kurz reduzieren lassen und mit der Rinderbrühe/Rinderfond aufgießen. Die Zwiebel sowie Tomate vierteln und den Rouladen zugeben. Bei geschlossenem Deckel die Rouladen ca. 1 - 1/2 Stunden garen lassen. Nach der Garzeit die Saucen klären und abbinden. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

1875 g festkochende lippische Kartoffeln, 2,5 Bund Petersilie, 500 ml Milch, 125 g Butter

Die Kartoffeln schälen, vierteln und kochen. Die gegarten Kartoffeln abgießen und mit einem Stampfer oder einer Siebkelle stampfen. Anschließend die Butter und Milch zugeben und mit etwas Salz abschmecken. Die Petersilie grob hacken und unter die Kartoffeln ziehen.

1,25 Köpfe Spitzkohl, 1,25 Becher Creme fraiche, 1,25 Becher Sahne, 500 ml Prosecco

Spitzkohl in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz in einer Pfanne anschwitzen. Mit dem Prosecco ablöschen und kurz reduzieren. Crème fraîche und Sahne unterziehen und mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

## **Im lippischen Himmel - Zitronengras-Pfannkuchen mit Erdbeer- Prosecco-Creme und Zitronencreme**

800g Zitronengras, 500 ml Milch, 4 EL Zucker, 2 Pr. Salz, 200 g Mehl, 4 Eier, 4 Eigelb, 50 g zerlassene Butter, 4 EL Limettensaft

Zitronengras waschen, fein schneiden, mit Milch, Zucker und Salz aufkochen. Milch durch Sieb filtern und die Flüssigkeit mit Mehl, Eiern, Eigelb, Butter und Limettensaft glatt rühren.

625 ml Prosecco, 2,5 Pckg. Puddingpulver Sahnegeschmack, 5 EL Zucker, 624 g Erdbeeren, 2,5 EL Zucker, 500g Sahnequark

Vom Prosecco 100 ml abmessen, mit Puddingpulver und 6 EL Zucker verrühren. Restlichen Prosecco aufkochen und angerührtes Puddingpulver in den kochenden Prosecco rühren. Kurz aufkochen lassen. Pudding in eine weite Schüssel geben, Klarsichtfolie auf den Pudding legen und kühl stellen. Erdbeeren waschen und putzen und in kleine Würfel schneiden und zuckern. Wenn der Pudding ausgekühlt ist, mit dem Sahnequark zu einer Creme verrühren.

40 g Puderzucker, 2 Orangen, 2 Limetten

Beschichtete Pfanne mit eingefettetem Küchentrepp ausreiben, erhitzen und etwas Pfannkuchenteig in die Pfanne gießen und durch schwenken verteilen. Den Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun backen.

7-8 Eier, 10 EL Zucker, 7,5 Blatt Gelatine, 312,5 ml Sahne, 2,5 Zitronen, 10 EL Wasser

Die Gelatine im kalten Wasser einweichen, die Eier trennen und die Zitrone reiben. Den Zucker mit den Eigelben schaumig rühren, Zitronenschale und den Saft der Zitronen unterrühren. Das Wasser heiß werden lassen und die Gelatine darin auflösen. Dann die Gelatine und die Eiermasse verrühren und kalt stellen bis die Creme fest wird. Das kann durchaus eine halbe Std. dauern. Erst dann wird die Sahne und das Eiweiß getrennt steif geschlagen und nach dem Anziehen der Eiermasse vorsichtig untergehoben. Bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.

# Gebratene Risotto Dukaten auf sahnigem Pfifferlings Ragout (5 Personen)

## Für die Risotto Dukaten:

1 Schalotte  
2 EL Butter  
250g Risotto Reis  
100 ml trockener Weißwein  
400 ml Geflügelfond  
100 g Parmesan  
4 Eigelbe  
Salz, schwarzer Pfeffer

## Für das Pfifferlings Ragout:

400g Pfifferlinge  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Butterschmalz  
50 ml trockener Weißwein  
100 ml Geflügelfond  
150 g Sahne, 2 EL Olivenöl  
1 EL Speisestärke  
1 EL Petersilie, gehackt  
2 EL geschlagene Sahne  
frische Kräuter für die Garnitur

Die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in der Butter glasig dünsten. Den Risotto Reis zugeben und unter Rühren ebenfalls glasig dünsten.



# “Spaghetti-Eis” (4 Personen)

1 Becher Sahne  
500g Mascarpone  
500g Quark  
3 EL Zucker  
2 Pk. Vanillezucker  
1000 g Erdbeeren  
1 Paket Puderzucker  
Weiße Schokolade

Die Sahne mit 1 Päckchen Vanillezucker steif schlagen. Die Mascarpone mit dem Quark, dem Zucker/Vanillezucker und dem Puderzucker gut verrühren. Die Creme kalt stellen. Die Erdbeeren waschen, von den Stielen befreien und ca. 1/3 zur Seite legen. Den Rest mit etwas Puderzucker pürieren. Die pürierten Erdbeeren durch ein Sieb passieren, die anderen Erdbeeren in kleine Stückchen schneiden. Die Sahne steif schlagen und unter die gekühlte Masse heben. Anschließend die Creme abwechselnd mit der Erdbeersoße klein geschnittenen Erdbeeren in eine große flache Schalen oder in Gläser schichten. Darauf achten das die letzte Schicht aus der Erdbeerschicht besteht. Mit geraspelter weißer Schokolade garnieren.



# Blumenkohl mit Kartoffeln-Kabuli-Palau

(4 Personen)

1/2 Blumenkohl  
200 g Kartoffeln  
Öl zum frittieren  
3 große Zwiebeln  
3 rote getrocknete Chili  
Schoten  
1 EL gemahlener Koriander  
1, 5 TL Kurkuma Pulver  
0,5 TL Chili Pulver  
1 EL Garam Masala  
2 EL gehakte, frische  
Korianderblätter  
400 g Basmatireis  
2 Möhren  
50 g Rosinen  
1TL Kreuzkümmel

## Kabuli-Palau

Den Reis waschen und für eine Stunde in Wasser einweichen. Die Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden.

Ca. 1 Liter Wasser kochen und den Reis 10 Minuten mit 2 EL Öl und einer Prise Salz sowie Kreuzkümmel kochen.

Die Möhren und Rosinen in 1 EL Öl leicht frittieren. Den Reis, die Möhren und Rosinen 25 Minuten auf niedrige Temperatur mit Deckel köcheln lassen.

## Blumenkohl-Kartoffeln

Die Fritteuse auf 180°C vorheizen. Den Blumenkohl waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und der Länge nach Spalten schneiden.

Danach die beiden Zutaten in der Fritteuse goldgelb frittieren.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin leicht anrösten.



## Leichtes Bärlauchsüppchen mit Spinat-Lachs-Muffins

Zutaten für 4 Personen

100g Schalotten  
Knoblauchzehe  
150g Kartoffeln  
1EL Butter  
500ml Gemüsebrühe  
150g Sahne  
Salz, Pfeffer  
1Prise Muskat  
125g Bärlauch  
2EL Pinienkerne

Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf bei mittlerer Temperatur zerlassen und Schalotten, Knoblauch und Kartoffeln darin unter Rühren 5-8 Minuten andünsten. Mit der Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Suppe bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Bärlauch waschen, putzen, abtropfen lassen. Den Bärlauch dann in feine, kleine Streifen schneiden. Drei Viertel des Bärlauchs in die Suppe geben und die Zutaten fein pürieren. Mit Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pinienkerne ohne Fett rösten. Die Suppe anrichten und mit Bärlauchstreifen und Pinienkernen bestreuen.



1 P. Blätterteig  
1 P. Spinat  
100 g Räucherlachs  
100 g Saure Sahne  
1 EL Mehl, Ei,  
Knoblauch / Salz / Pfeffer  
100 g geriebenen Käse

Teig in Quadrate schneiden, dann Blätterteig in Muffinform (Papierform) legen, Lachs und Spinat hinein geben und mit der Creme bedecken. Ca. 30 Min. bei 200° im Backofen backen.

## Mascarpone-Küchlein mit Himbeer-Crumble

Ofen auf 180° Umluft vorheizen. Eier trennen, Eiweiß in der Küchenmaschine mit 3 EL Puderzucker zu Schnee schlagen. Eigelbe mit Mascarpone, Orangenabrieb und Stärke zu einer glatten Masse verrühren. Dann den Eischnee unterheben, die Masse in Küchenringe füllen (dafür auf ein Backblech mit Backpapier stellen) und im Backofen bei 180° Umluft ca. 8 - 10 min. ausbacken. Die gefrorenen Himbeeren unaufgetaut zusammen mit dem Zucker und dem Mark der Vanilleschote in einem Topf geben. Auf hoher Stufe für ca. 2-3 Minuten zum Kochen bringen, stetig rühren, damit die Masse nicht anbrennt, mit Zitronensaft abschmecken und zum Abkühlen beiseite stellen. Die Vollkornkekse entweder mit einem Mixer fein bröseln oder in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerkleinern. Butter in einen weiteren Topf geben, bei mittlerer Stufe zum Schmelzen bringen und die Kekse hinzugeben. Gründlich vermischen, dann kurz abkühlen lassen. Keksmasse in Gläser füllen und am Boden etwas andrücken, dann die Himbeermasse darauf geben. Die Küchlein aus dem Ofen holen, vorsichtig von den Ringen befreien und dann in die Gläser auf die Himbeermasse setzen. Küchlein mit frischen Himbeeren garnieren, mit Puderzucker bestäuben und je einen TL Sahne darüber geben.



8 Eier, 8 EL Speisestärke, 12 EL Puderzucker, 600 gr Himbeeren, 600 gr. Himbeeren (TK), 8 EL Zucker, 4 Vanilleschoten, 12 Spritzer Zitronensaft, 4 Orangen (Abrieb), 32 Vollkornkekse, 120 gr. Butter, 12 TL Sahne, 900 gr Mascarpone, Basilikumblätter, Puderzucker



# Rinderfiletspitzen mit Granatapfelstücken an Rosmarinkartoffeln und gefüllten Champignons

Zutaten für 1 Portion:

180 g Rinderfilet  
1 EL Butter  
2 EL  
Granatapfelfruchtsamen  
Ein Strauch Thymian  
1 TL Ingwer fein gehackt  
Pfeffer, Salz  
5 kleine  
Herzoginnenkartoffeln  
1 EL Butterschmalz  
Ein Strauch Rosmarin  
Pfeffer, Salz  
3 mittelgroße  
Champignons  
¼ Paprika gelb  
¼ Paprika rot  
¼ Zucchini  
1 Zehe Knoblauch  
geviertelt

Die Kartoffeln waschen, kochen und anschließend pellen. Während die Kartoffeln kochen die Paprikas und die Zucchini waschen, dann in kleine Würfel schneiden. Die Champignons waschen, putzen und aushöhlen. Den Granatapfel schälen und die Fruchtsamen herauslösen. Alle Gewürzsträucher waschen und die Blätter vom Stängel ziehen. Den Ingwer fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und vierteln. Kartoffeln abschrecken und pellen. Die Filetspitzen dürfen gepfeffert und ebenso wie die Kartoffeln in die Pfanne gegeben werden. Bei beidem gilt kurz anbraten. Ingwer und Thymian kurz in der Pfanne schwenken. Rosmarin kann zu den Kartoffeln in den heißen Butterschmalz kommen. Die Champignons in Öl in der Pfanne braun anbraten und Knoblauch dazu gegeben. Die gewürfelte Zucchini und Paprika wird in Butter gegart, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Champignons werden gefüllt und zusammen mit den Kartoffeln und den Filetspitzen angerichtet.



## Würzige Albondigas auf Gemüsebett

500 g Hackfleisch  
1 Paprika  
1 Knoblauchzehe  
Salz und Pfeffer  
1 Ei  
Semmelbrösel  
2 Fleischtomaten  
1 Möhre  
1 Zwiebel  
2 cl Sherry  
etwas Weißwein  
4 Eßl fein gemahlene Mandeln  
Brotscheiben

Hackfleisch mit gewürfelter Paprika, gehackter Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer, dem Ei und Semmelbröseln zu einem Teig vermischen und kleine Bällchen formen.  
Fleischtomaten ins heiße Wasser geben, häuten, das Innere entfernen und würfeln. Möhre raspeln, 1 Zwiebel fein hacken und in wenig Fett andünsten.  
Sherry hinzufügen, etwas Weißwein und die gemahlene Mandeln hinzugeben.  
Alles etwas einkochen lassen und mit Brühe, Salz und Pfeffer abschmecken.  
Brotscheiben rösten, das Gemüse und Bällchen darauf anrichten.

## Mariniertes Hähnchen an dreierlei Püree und gebratenem grünen Spargel

3 Hähnchenbrüste, 2 Eßl Sojasoße, 1 TL Honig, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer, 1 kg Kartoffeln, 1 Pfund Möhren, Zucker, 1 halbe Sellerie, grüner Spargel, Butter, Balsamico, Karkassenteile, Suppengrün

Hähnchenbrüste vorbereiten, Sojasoße, Honig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Die Hähnchenbrüste anbraten und mit der Soße bestreichen, in Alufolie wickeln und in den Backofen schieben.  
Aus Kartoffeln Püree herstellen. Möhren mit Salz, Pfeffer, Zucker kochen und pürieren. Sellerie hacken und kochen, pürieren. Schichtweise in einen Servierring geben.  
Grünen Spargel in etwas Butter anbraten und mit Balsamico abschmecken. Das Huhn auspacken und eine Soße anrühren, der Fond hierfür wird aus gebratenen Karkassenteilen und Suppengrün hergestellt.

## Scharf trifft sauer

1 Becher Mascarpone, Limettenabrieb, Zucker, 1 Becher Sahne, 500 g Erdbeeren, 1/4 TL Chilli, Schokolade ein Schälchen formen

Mascarpone mit Limettenabrieb und Zucker verrühren, geschlagene Sahne unterheben. Erdbeeren teilen, Hälfte pürieren, etwas einkochen und Chilli untermischen, restliche Erdbeeren zerkleinern.  
Aus Schokolade ein Schälchen formen: Schokolade schmelzen und einen kleinen, aufgeblasenen Luftballon (Wasserbombe) eintauchen. Am unteren Ende etwas dicker streichen, das ist der Boden. Schokolade trocknen lassen und am Knoten des Luftballons einstechen. Luft langsam entweichen lassen.  
Erdbeeren, Creme und Soße im Schälchen anrichten.

MEDIEN CENTRUM  
GIESDORF

db Bösmann  
Medien und Druck  
GmbH & Co. KG

radio  
LIPPE  
106.6 101.0 107.4  
L3  
LIPPISCHE  
LANDES  
ZEITUNG

WAG  
Werbeagentur  
Giesdorf  
GMIPOST  
Giesdorf

MDS  
MDS  
INNI

---

# Register

## Vorspeisen:

Arancini, Samosas und Rot-Grün-mal-anders	S. 49
Asiatische Sommerrolle mit pikanter Süß-Sauer-Soße	S. 62
Blitschikis Utinaja Grudkas Klukwo	S. 43
Bohnen und Shrimps	S. 45
Bolone Banjan	S. 35
Botwinka	S. 57
Bulgarischer Büffelkäse mit Sesam-Honig auf Rot-Grün	S. 55
Champagner - Rosmarinsuppe & Garnelengedöns	S. 22
Chicorée-Salat mit Pute und Mango	S. 16
Crevetten auf Matapa an Reis-Chips(Mosambique)	S. 14
Duett von katalanischem Tortilla und erfrischender Cazpacho	S. 25
Feine Erbsensuppe mit Minze	S. 17
Früchtchen im Grünen	S. 54
Garnelen/Bambus Suppe	S. 47
Gebratene Risotto Dukaten auf sahnigem Pfifferlings Ragout	S. 72
Gebratenes Spargel- und Zuckerschotengemüse mit Schupfnudeln und verpacktem Lamm	S. 67
Gefüllte Weinblätter und Griechischer Bauernsalat	S. 39
Gemischter Vorspeisenteller	S. 9
Grüße vom Bosphorus	S. 41
Italienisches S&H Allerlei	S. 37
Kabuli Palau	S. 44
Karotten-Curry-Suppe mit Garnelen-Spieß und Frischkäsebrötchen	S. 20
Kartoffelpuffer mit Lachs und Senf-Dill-Soße	S. 51
Lachstörtchen mit Kräuterschaum, Sopa Paraguaya und Zucchini-Blüte mit Mercimek-Bulgur-Füllung	S. 32
Lauwarmes vom Wiesenvieh' mit sommerlichem Gartengruß	S. 28
Leichtes Bärlauchsüppchen	S. 74
Minestra di Pomodore	S. 11
Ohne Beine, ohne Leine	S. 23
Pelmeni im Tomatenfond	S. 68
Pelmeni mit Mischpilzen	S. 60
Philippinischer Frühling	S. 64
Rote Beete Carpaccio mit Ziegenkäse und Mandelblättern	S. 66
Süßer Fisch am grünen Teich	S. 53
Tarator (Bulgarisches Kaltsüppchen)	S. 27
Türkisch-Russischer Vorspeisenteller	S. 12
Türkischer Vorspeisenteller	S. 7
Vorspeisenteller mit Linsennocken, Auberginenmus und Zucchini-puffer	S. 30
Würzige Albondigas	S. 76
Zu Gast bei Freunden - Tapas International	S. 70

---

## Hauptspeisen:

Blumenkohl mit Kartoffeln-Kabuli-Palau	S. 73
Carne de Res en Cazuela, Arroz Moro, Manti im Auberginenbett	S. 33
„Chello Morg“	S. 10
Chinesische Köstlichkeiten	S. 58
Coque au vin vom Stubenkücken a la Glunz	S. 29
Der Himmel über der lippischen Erde - Apfelroulade auf Spitzkohlprosecco und Kartoffelstampf	S. 71
Flamingo auf bunter Wiese	S. 41
Fruchtiger Hauptgang aus Marokko (Marok. Zitronenhähnchen)	S. 13
Gebratener Lachs-Gemüseschaschlik an Wareniki mit Dillsoße	S. 26
Kaninchen nach Bäuerinnen Art	S. 51
Karniyarik - Gefüllte Auberginen	S. 16
Lammcarrees und Gemüse	S. 45
Lammcarré mit einer Mandel-Dattel-Kruste an Bulgur	S. 14
Lustiger Bosniak mit Djurec und Balkansalat	S. 38
Manti mit Sommersalat	S. 8
Mariniertes Hähnchen an dreierlei Püree und gebratenem grünen Spargel	S. 76
Me(e)r im Beet	S. 54
Paella	S. 47
Panthé kaukwé	S. 50
Pelmeni an Kräuter-Sahne-Soße	S. 40
Rinderfiletspitzen mit Granatapfelstücken an Rosmarinkartoffeln und gefüllten Champignons	S. 75
Rindfleisch in Kokosnuss-Soße auf Pilaw	S. 31
Rosmarin-Kartoffeln und Möhrchen	S. 22
Russischer Zarentopf	S. 27
Scharfes Hirsch-Stew mit Pecan-Soda Bread	S. 69
Schweinefilet “de la Saltimbocca” auf cremigem Pilzrisotto	S. 63
Sein bestes Stück.....in Rosa	S. 23
Sesam-Hähnchenschnitzel auf Gemüsebett	S. 21
Saltimbocca Romana	S. 11
Schweinemedallions im Bacon-Mantel mit Tirsika welat	S. 56
Türkischer Manti & Türkischer Hirtensalat	S. 35
Variationen vom Schnitzel	S. 61
Weltreise der Nationen	S. 65
Zitrushähnchen mit Mandelreis	S. 17

---

## Desserts:

Aprikosenschnitten	S. 15
Blini mit Quarkfüllung	S. 47
Brasilianischer Bananenkuchen trifft irischen Bailysschaum	S. 29
Caipi für den Löffel	S. 54
Crêpes „Zdenko-Art“	S. 11
Die Sünde kehrt zurück	S. 24
Erdbeer-Prosecco-Creme und Zitronencreme	S. 71
Erdbeer und Vanille	S. 46
Exotische „Gläschen“ zum Dessert (Mangoparfait)	S. 13
Frucht Mascarpone	S. 52
Grieß-Helva, Kyauk Kyaw und Eisvariationen	S. 50
Grießstrudel an Vogelmilch	S. 31
Holunderblütenmousse mit Heidelbeersauce	S. 40
Im lippischen Himmel - Zitronengras-Pfannkuchen mit Joghurtmousse auf Himbeersauce	S. 7
Kasachische Verführung	S. 64
Künefe me yaourti	S. 33
Lemontörtchen Surprise	S. 66
Limetten-Quarknocken mit Aprikosensauce	S. 27
Mascarpone-Küchlein mit Himbeer-Crumble	S. 74
Quark-Mousse mit Zitrone und Basilikum	S. 16
Rolat sa bananama na cokoladnom sosu	S. 43
Russische Pfirsiche und Mousse	S. 60
Scharfer erdbeertraum mit Wolkencreme	S. 53
Scharf trifft sauer	S. 76
Schneewittchens Verführung	S. 42
Schokotörtchen mit Mascarponecreme	S. 21
Schokotraum mit Erdbeerkonfekt	S. 18
Spaghetti-Eis	S. 72
Strudel mit Vanillesoße	S. 36
Süße Maniok-Cassava auf Mango-Relish an Mango-Mousse	S. 68
Tessiner Zierkrapfen mit frischen Erdbeeren in Schweizer Schokolade	S. 26
Tiramisu alla Distratis	S. 22
Torta de Queso ala Oehmes (Variation vom Cheesecake)	S. 38
Yaourti me meli“	S. 10
Zitronenparfait mit Stroopwafels	S. 57
Zitronen-Ricotta-Tarte	S. 55

# Impressum

## Herausgeberin

Industrie- und Handelskammer Lippe zu Detmold  
Leonardo-da-Vinci-Weg 2  
32760 Detmold  
Telefon: 05231 7601-0  
Fax: 05231 7601-57  
E-Mail: [ihk@detmold.ihk.de](mailto:ihk@detmold.ihk.de)  
Internet: [www.detmold.ihk.de](http://www.detmold.ihk.de)

Die Texte der Rezepte stammen von den Teammitgliedern der teilnehmenden Unternehmen der Kocholympiaden Lippe 2010, 2011, 2012, 2013, 2014

Satz und Gestaltung:

Christina Flöter (Projektkoordinatorin Verantwortungspartner für Lippe), IHK Lippe zu Detmold

Juni 2014

Bildnachweise:

Titelbild: iStock © OlgaMiltsova,

Hintergrundbild: iStock © Silmen

wenn nicht anders vermerkt: ©IHK Lippe zu Detmold, ©privat, © Rosemarie Blum

# Danksagungen

Ein großes Dankeschön geht in jedem Fall an alle Teilnehmer der unten genannten Unternehmen, die in den letzten Jahren an der Kocholympiade erfolgreich teilgenommen und den Charakter der Veranstaltung maßgeblich geprägt haben.

Ein besonderer Dank geht an die Sponsoren:  
Privatbrauerei Strate Detmold GmbH & Co. KG  
Staatlich Bad Meinberger Mineralbrunnen GmbH & Co. KG  
Handelshof Kanne GmbH & Co. KG Detmold  
Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG

...und im Besonderen an das Felix-Fechenbach-Berufskolleg

**Weidmüller** 



Industrie- und Handelskammer  
Lippe zu Detmold



**skyline express**

w o r l d w i d e l o g i s t i c s



**HANNING & KAHL**

MEDIEN CENTRUM  
GIESDORF

**db** Bösmann  
Medien und Druck  
GmbH & Co. KG

**radio  
LIPPE**  
106.8 \* 101.0 \* 107.4

**LAG**  
Werbegesamt  
Giesdorf

**MDS**

**L3**  
LIPPISCHE  
LANDES  
ZEITUNG

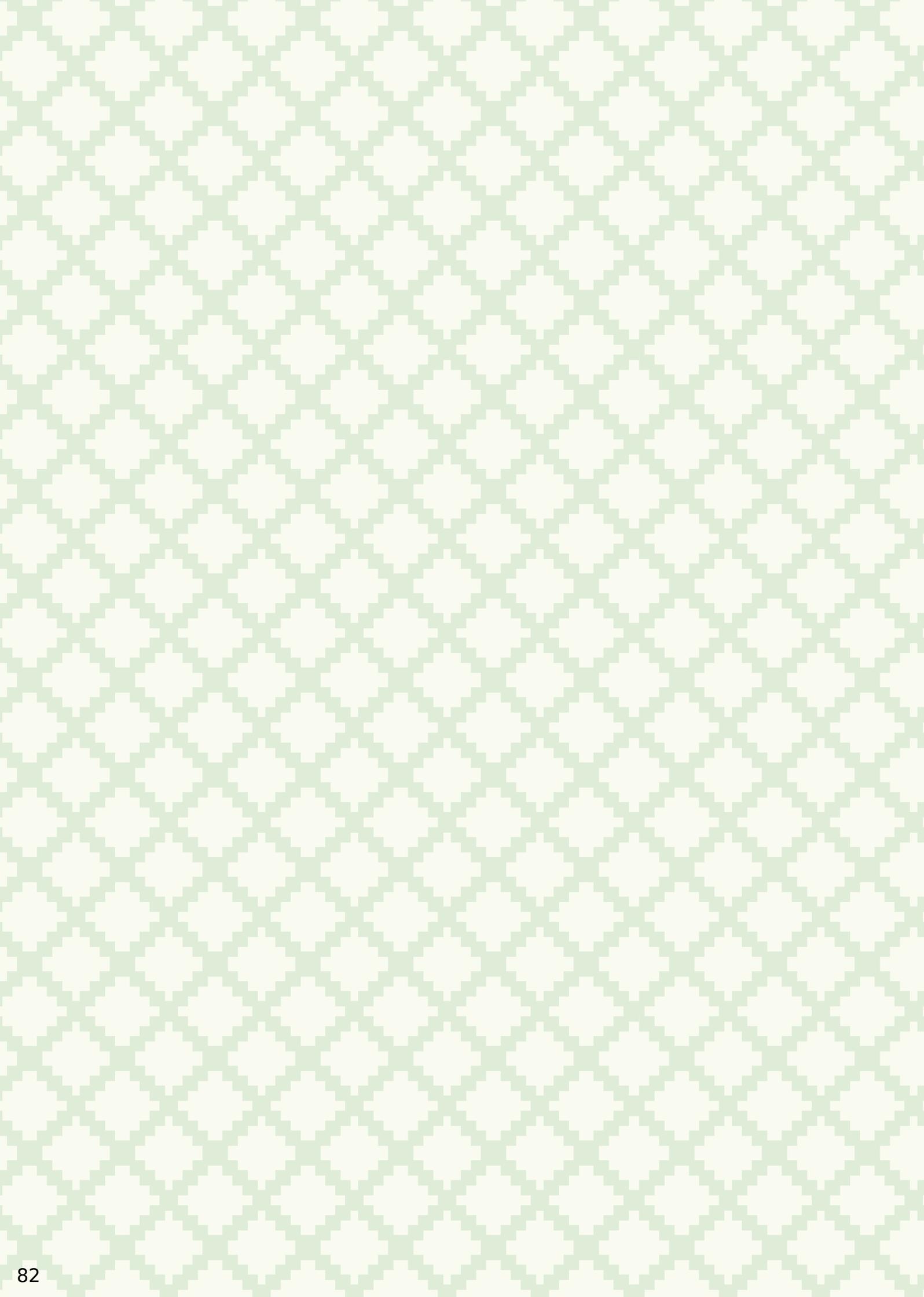
**AMPOST**  
Druck für Freunde

**INN**



Ein Unternehmen der Gruppe





Bildung • Beruf



Lebensqualität

# Verantwortungs- Partner für Lippe

[www.verantwortungspartner-lippe.de](http://www.verantwortungspartner-lippe.de)