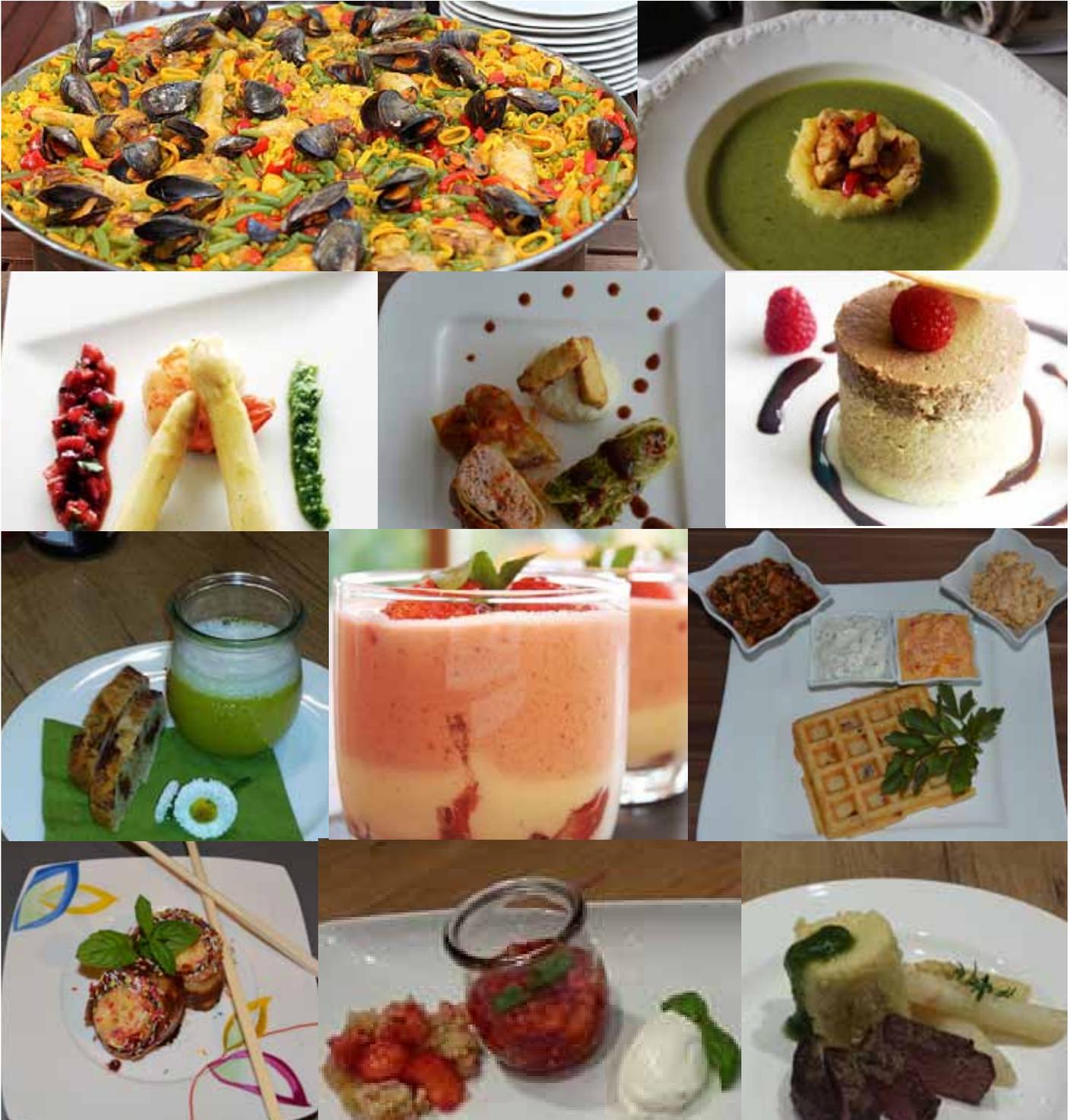


6. Kocholympiade Lippe



Rezepte 2015

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 und Institutionen, die Industrie- und Handelskammer Lippe zu Detmold und die Gilde Wirtschaftsförderung Detmold gemeinsam die “Verantwortungspartner für Lippe” als regionale CSR-Initiative entwickelt und aktiv umgesetzt. Die zentralen Herausforderungen der Region sind die Fachkräftesicherung, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie eine bessere Integration von Menschen mit Migrationshintergrund. 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 ist ein toller Wirtschaftsstandort. 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 gemein Die Kocholympiade ist zentraler Bestandteil des Arbeitsfeldes ARMIN (Arbeitnehmer. Migration. Integration) und findet 2015 zum 6. Mal statt.

Viel Spaß beim Nachkochen der hier publizierten Rezepte!

Nähere Informationen zu den Verantwortungspartnern Lippe:

WWW.verantwortungspartner-lippe.de



6. Kocholympiade Lippe 2015

	Seite
IHK Lippe	
<i>Hering im Pelzmantel</i>	3
<i>Adana Kebab aus dem Backofen</i>	4
<i>Crêpes mit Rhabarbergrütze</i>	5
Hanning & Kahl	
<i>Oleg's Linsensuppe</i>	7
<i>Daniel's gekräuterter Hirsch</i>	8
<i>Ahmet's Baklava Kreationen</i>	9
Schwering & Hasse	
<i>Vanillespargel auf Garnele an Erdbeersalsa und Pesto</i>	11
<i>Paella ala Oehmmes</i>	12
<i>S&H Duett</i>	13
Glunz AG	
<i>Gemischte Vorspeise International mit frischem Brot</i>	15
<i>Lasagne vom Rinderfilet</i>	17
<i>Brownie und Semifreddo-Pralinen mit Snickers</i>	18
Phoenix Contact	
<i>Linsensuppe mit Kreuzkümmel-Zwiebeln</i>	19
<i>Garnelen Pesto auf Nudeln</i>	21
<i>Hawaiian Mango Noodles</i>	20
Medienzentrum Giesdorf	
<i>Frühlingshafte Kräutersuppe</i>	23
<i>Ziegenquark-Happen im Mandelblatt mit Mangoeis auf Himbeerbett</i>	24
<i>Lammeintopf mit Couscous und Harissasauce</i>	25
Hanning Elektrowerke	
<i>Warm-up-dips</i>	27
<i>China girl and Bosnian boy meeting Nigerian drummer</i>	29
<i>After-Show Sushi-Party</i>	30
Weidmüller	
<i>Currysuppe mit Kokosschaum</i>	31
<i>Kalbsfilet auf Zitronen-Spargel</i>	32
<i>Rhabarber-Crumble, Erdbeer-Minz-Salat und Prosecco Terrine</i>	33

Hering im Pelzmantel Seled pod schuboj - Сельдь под шубой

5-6 St. Rote Bete (vorgekocht)
ca. 6 Kartoffeln
600 g Matjesfilet (gesalzen, in Öl
eingelegt)
6 Möhren
500 g Mayonnaise
10 Eier (6 für den Salat und 4
zum Dekorieren)
2 Zwiebeln
1 frisches Baguette
Frische Kräuter (z.B.: Dill oder
Petersilie)

Kartoffeln, Möhren, und Eier vorher ko-
chen und pellen. Dann alles klein schnei-
den oder grob reiben und schichtweise
in eine Schüssel geben. Jede Schicht mit
etwas Salz und Pfeffer würzen.

1. Matjes
2. Zwiebel
3. Kartoffel
4. Mayonnaise
5. Eier
6. Möhren (gerieben oder klein geschnit-
ten)
7. Rote Bete
8. Mayonnaise

Im Kühlschrank ca. 1-2 Std. ziehen lassen
Zum Schluss mit fein geriebenem Eiweiß
und Eigelb sowie den Kräutern dekorieren.



Bild:iStock©ChristianJung

Adana Kebab aus dem Backofen

1,3 kg Hackfleisch (800 g Rind und 500 g Lamm)
5 mittelgroße Zwiebeln
10 fein gehackte Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Sumak
1 TL scharfes Paprikapulver
1 TL Paprikaflocken (Pul biber)
5 EL Kofte-Harci Gewürzmischung
2 TL Harissagewürzpaste
2 EL Tomatenmark, 3 Eier
5 EL Semmelbrösel
5 mittelgroße Tomaten
10 lange grüne Peperoni
Olivenöl
1 Bund gehackte glatte Petersilie
1 Kopf grüner Salat (Eisberg oder Romana)
Fladenbrot zum Garnieren
80 g Butter
Alufolie zum Abdecken

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, die Zwiebeln schälen und dazu reiben. Einige Zwiebelringe für die Deko beiseite legen. Den feingehackten Knoblauch, 2 EL Petersilie, Tomatenmark, Harissa und Gewürze dazugeben. Alles gut miteinander vermischen. Dann die Eier und die Semmelbrösel zufügen, alles gründlich verkneten und das Hackfleisch mindestens 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 200 Grad vorheizen und eine Auflaufform mit Olivenöl einstreichen. Wenn das Fleisch durchgezogen ist, dieses zu einem etwa ca. 3 cm dicken Fladen oder zu einzelnen flachen Rollen formen und in die Form geben. Kebab im Backofen zuerst 30 Minuten backen. Dabei ab und zu mit Öl bepinseln.

In der Zwischenzeit Tomaten und Salat waschen und in Scheiben bzw. Streifen schneiden. Peperoni evtl. in Stücke teilen. Die Peperoni und Tomatenscheiben auf den Braten geben und weitere 30 Minuten mitbacken. Sobald das Fleisch gar ist, mit Alufolie bedecken und im abgeschalteten Ofen 10 Minuten ruhen lassen.

Das Fladenbrot in Stücke oder Streifen schneiden und mit der zerlassenen Butter bestreichen. Die Brotstreifen im Ofen erwärmen. Das Fleisch in Stücke/Streifen schneiden oder die Röllchen ggf. teilen, evtl. etwas Bratensaft und Zwiebelringe dazugeben, dann noch warm mit dem zerkleinerten Salat, Petersilie und Cacik servieren.

Cacik

1 kg Joghurt
(am besten den stichfesten Süzme Yoghurt)
2 Salatgurken, 2 TL Salz
Ca. 2 TL Olivenöl
Knoblauch oder Bärlauch nach Geschmack

Gurken waschen, schälen und raspeln. Den Joghurt und die Gurken, die Kräuter, feingehackte Knoblauchzehen oder Bärlauch dazugeben. Gut umrühren, mit Olivenöl und Salz abschmecken.

Crêpes mit Rhabarbergrütze

Crêpes

625 g Mehl, 10 Eier
1250 ml Milch, Salz
125 g zerlassene Butter
Evtl. Vanille- oder Puderzucker
Butterschmalz oder Rapsöl

Das Mehl, die Eier, Salz und die Milch verrühren. Die zerlassene Butter langsam zufügen, bis ein glatter Teig entsteht; ruhen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und hauchdünne Crêpes backen (dabei einmal wenden).

Rhabarbergrütze

1,5 kg Erdbeeren
1,5 kg Rhabarber
Zucker
1 l Orangensaft
2 Pck. Vanillepuddingpulver
500 ml Sahne
1 kg Vanillepudding (Kühlregal)
Etwas Milch
Minze und Puderzucker zum Dekorieren

Erdbeeren putzen (einige für die Deko beiseite legen), Rhabarber putzen und in schräge, ca. 2 cm lange Stücke schneiden. 750 g Erdbeeren mit Zucker fein pürieren. Erdbeerpüree und ca. 100 ml Orangensaft aufkochen. Vanillepuddingpulver und etwas Orangensaft glatt rühren, in das kochende Püree rühren. Erneut aufkochen, Rhabarber untermischen und bei mittlerer Hitze 5 - 6 Minuten köcheln lassen. Den Topf nur schwenken, nicht rühren, damit der Rhabarber nicht zerfällt. Restliche Erdbeeren untermischen, in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Sahne leicht anschlagen, mit dem fertigen Vanillepudding und etwas Milch verrühren. Zur Grütze servieren und mit dem Crêpe anrichten. Mit Minze und Puderzucker dekorieren.



Oleg's Linsensuppe (für 4 Portionen)

Linsensuppe

200 g rosa (oder rote) Linsen
2 Karotten
1 Gemüsezwiebel
1/4 Knollensellerie
3 Zehen Knoblauch
2 EL Butter
1 TL Tomatenmark
1,5 Liter Geflügelbrühe
Essig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskat, Kreuzkümmel
Koriander
4 EL Sauerrahm

Falafel

250 g Kichererbsen einweichen
1 Bund Petersilie
1 Zwiebel
2,5 TL Backpulver (Weinstein)
0,07 l Wasser
3 EL Mehl, 1 EL Kurkuma
2 Knoblauchzehen
2 Messerspitzen Chilipulver
1 EL Salz
Frittierfett

Kichererbsen abschütten, Schalotten, Lauchzwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden, in der Butter glasig andünsten und abkühlen lassen. Alle Zutaten, Kichererbsen, Gemüse, Kräuter durch den Fleischwolf drehen. Sollte die Masse zu fest sein, etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Curcuma und den klein gehackten Kräutern würzen, Backpulver hinzugeben, alles gut verkneten und abschmecken. Ca. 1 Stunde in den Kühlschrank geben.

Zwiebel, Karotten, Sellerie und Knoblauch fein würfeln. In Butter glasig andünsten, rosa Linsen und Tomatenmark hinzugeben und mit Geflügelfond auffüllen. Ca. 30 Minuten leise köcheln lassen und mit dem Mixstab oder im Handmixer fein pürieren. Mit Essig, Salz, Pfeffer, Muskat und Kreuzkümmel abschmecken.

Die Kichererbsen-Masse aus dem Kühlschrank nehmen und gleichmäßig runde, walnussgroße Bällchen formen. Diese in einer Pfanne oder Fritteuse im siedenden Fett ausbacken.

Zum Anrichten die heiße Linsensuppe in einen tiefen Teller geben, evtl. mit etwas Sauerrahm verfeinern, Falafel aufspießen und mit der Suppe servieren. Mit Korianderblättchen verzieren.

Daniel's gekräuterter Hirsch



1 kg große Pastinaken
2 EL Puderzucker, 2 EL Zitronensaft
Meersalz, Pfeffer, 3 EL Walnussöl
400 ml Geflügelfond, 100 g Schalotten
30 g Butter, 150 ml Madeira
200 g Honig, 1 EL Aceto balsamico
2 EL grüne Rosinen (türkischer
Laden; ersatzweise Sultaninen)
40 g Walnusskerne
4 Hirschrückenfilets (je 200 g)
2 EL Olivenöl
je 1 kleines Bund Thymian und
Oregano

Pastinaken putzen, schälen und in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Puderzucker, Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer und Walnussöl verrühren und mit den Pastinaken mischen, Scheiben in eine große ofenfeste Form legen. Fond zugießen. Die Form fest mit Alufolie verschließen und 2 kleine Löcher hineinstechen. Im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 45 Minuten garen. Den Ofen auf 220 Grad (Gas 3-4) hochschalten, ohne Alufolie weitere 30 Minuten garen. Schalotten fein würfeln. In der Butter kräftig andünsten. Madeira, Honig, Balsamico, Rosinen und Walnüsse dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und in ca. 15 Minuten dickflüssig einkochen.

Hirschrückenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und bei starker Hitze rundum im heißen Olivenöl in ca. 1 Min. kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen. Fleisch mit den Kräuterstielen belegen und mit Küchengarn festbinden. Hirschrücken 10-12 Minuten vor Garzeitende der Pastinaken in die Form geben und zu Ende garen. Zum Servieren mit der Sauce beträufeln.

Ahmet's Baklava-Kreation (für 6 Portionen)

Mousse

3 Blätter weiße Gelatine
 70 g Pistazien
 40 g Marzipan
 2 EL Kirschwasser
 250 g weiße Kuvertüre
 1 Ei, (Kl. M)
 1 Eigelb, (Kl. M)
 1 TL fein abgeriebene
 Bio- Limettenschale
 2 EL Limettensaft
 600 ml Schlagsahne

Für die Mousse die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Pistazienkerne sehr fein hacken, Marzipan und Kirschwasser dazu geben. Kuvertüre sehr fein hacken und über dem heißen Wasserbad auflösen. Nicht zu heiß werden lassen. Ei und Eigelb im Schlagkessel mit dem Schneebesen über dem heißen Wasserbad cremig-dicklich und heiß aufschlagen. Erst die Pistazien-Marzipanmasse unterrühren, dann die Kuvertüre dazu geben. Gelatine gut ausdrücken, unter Rühren in der Masse auflösen. Limettenschale und -saft unterrühren. Schüssel in ein kaltes

Wasserbad stellen, Creme abkühlen lassen, dabei mehrmals umrühren. Sahne steif schlagen, 1/3 der Sahne unter die Kuvertüremasse rühren, restliche Sahne vorsichtig unterheben. Mousse mindestens 4 Stunden kalt stellen.



Bild:iStock©olgakr

Teigblätter

Filoteig
Butter
Zucker
Physalispüree- und Gelee
400 g Physalis
2 Orange
2 EL Orangenlikör
4 EL Puderzucker
4 Blatt Gelatine
2 TL Speisestärke

Nussmischung

5 EL Zucker
2 EL Butter
100 g Wallnüsse
Piment

Teesorbet

3 Beutel Schwarztee
200 ml Vanillesirup
3 Blatt Gelatine
Pistazien

Für die Teigblätter, eine Platte Filoteig auf Backpapier legen, dünn mit Butter bepinseln und mit Zucker bestreuen. Insgesamt drei Schichten übereinander legen. Im vorgeheizten

Backofen auf der mittleren Schiene bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) 10 Minuten backen.

Für das Physalispüree- und Gelee die Gelatine einweichen. Orangenschale mit einem Zestenreißer dünn abschälen und den Saft auspressen. Die Orangenzesten zur Seite stellen. 12 Physalis zur Seite legen. Den Rest mit dem Puderzucker, Orangensaft- und Likör pürieren. Das Püree durch ein Sieb streichen. Die Hälfte des Pürees erwärmen und die Gelatine darin auflösen. Im Kühlschrank fest werden lassen. Die andere Hälfte des Pürees aufkochen und mit der in etwas Wasser aufgelösten Speisestärke andicken. Aufkochen und abkühlen lassen.

Für die Nussmischung Wallnüsse hacken und in der Pfanne rösten. Dann den Zucker in der Pfanne karamellisieren, sobald er flüssig ist etwas Wasser und Butter dazu geben. Die Nüsse unterrühren und mit dem im Mörser zerstoßenen Piment würzen.

Für das Sorbet die Gelatine einweichen. In 400 ml kochendem Wasser 3 Beutel Schwarztee 7 Minuten ziehen lassen. Die Gelatine und den Vanillesirup einrühren und in den Froster stellen. Zwischendurch immer wieder mit einer Gabel Luft unterschlagen. Zum Anrichten etwas von der Nussmischung, Klekse vom Physalis-Püree und geschnittene Würfel des Physalisgelee auf einen Teller geben. Eine Nocke aus dem Mousse stechen, darauf setzen. Eine Kugel Sorbet dazu legen. Mit halbierten Physalis und Pistazien garnieren.

Vanillespargel auf Garnele an Erdbeersalsa und Pesto

Zutaten für 4 Personen

500 g weißer Spargel
1 Vanilleschote, Butter
250 g Erdbeeren
1 kleine rote Zwiebel
Ein wenig glatte Petersilie
1 TL Chili-Flocken
1 Schuss Himbeer-Essig
Neutrales Öl, Salz, Pfeffer
1-2 Riesengarnelen pro Portion
1 Bund Basilikum, 30 ml Olivenöl
25 g Pinienkerne, 25 g Parmesan

Garnelen

Die Garnelen erst kurz vor dem Servieren anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Anrichten den Spargel auf eine Garnelen legen. Links und rechts mit je einem Streifen aus Pesto und Erdbeersalsa garnieren. Und dann darf geschlemmt werden.

Pesto

Die Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett rösten. Diese dann mit Olivenöl, dem gewaschenen und trockengetupften Basilikum und dem in einen Mixer und zu einer feinen Paste mischen.

Vanille-Spargel

Die Spargelstangen sorgfältig schälen. Die Stangen in einer Pfanne gerade so mit leicht gesalzenem Wasser bedecken, sieben Minuten kochen lassen und zur Seite stellen. In das Wasser kommen jetzt die abgeschnittenen Spargel-Enden (zuvor die trockenen Endstücke abschneiden).

Vor dem Servieren die Spargelstangen in je drei Stücke schneiden, in Butter kurz anbraten und das Mark einer ausgekratzten Vanilleschote hinzufügen.

Erdbeer-Salsa

Für die Erdbeeren eine kleine rote Zwiebel in ganz wenig Olivenöl gemeinsam mit einer klein geschnittenen Erdbeere, so anbraten, dass ein wenig Sämigkeits entsteht. Die übrigen Erdbeeren in kleine Würfel schneiden, die gehackte Petersilie und die gedünsteten Zwiebelwürfel hinzugeben. Danach Öl und Essig untermischen und die Salsa mit Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.



Paella ala Oehmmes (für 10 Portionen)



500 ml hochwertiges Olivenöl Extra Virgen
ca. 10 Knoblauchzehen
900 g originalen Paella-Rundkornreis
etwas Safran, ca. 2 Teelöffel gelbe Lebensmittelfarbe
400 g Kalamar, 400 g Sepia
10 Kaisergranat, Scampi, 20 Miesmuscheln, 20 große Garnelen
ca. 3 Esslöffel süßes Paprikapulver
200 g klein gewürfelte oder passierte Tomate -
3 in Streifen geschittene Paprika
ca. 5 l Fischbrühe und/oder Wasser zum Auffüllen, Salz

Als erstes die Fischbrühe für Paella Meeresfrüchte herstellen (evtl. auch einen Tag vorher). Die Miesmuscheln in kaltes Wasser legen (offene aussortieren) und gegebenenfalls putzen. Sepia und Kalamare in mundgerechte ca. 2x2 cm große Stücke schneiden. Die Tomate zu sehr kleinen Würfeln schneiden und den Knoblauch klein hacken. Den Paprika in Streifen schneiden. Den Gasbrenner auf der höchsten Stufe anstellen und das Olivenöl in die Paella geben. Die Gambas und Scampis kurz anbraten bis diese rot sind (herausnehmen). Sepia und Kalamar im Öl bei großer Hitze braun braten. Das Feuer etwas runter stellen. Die bereits in der Paella befindlichen Zutaten an den Rand der Paella schieben, so dass in der Mitte die gewürfelten Tomaten angebraten werden können, bis diese cremig werden. Zwischendurch die Paprika und den Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten. Dann die Pfanne mit Fischbrühe und ggf. etwas Wasser bis etwa einen halben Zentimeter unter den Rand füllen und das Feuer wieder auf das Maximum stellen, um die Brühe schnell zum Kochen zu bringen und zu reduzieren. Wenn der Füllstand bei den Nieten der Griffe angekommen ist, mit Salz abschmecken. Dabei kann die Brühe etwas salziger als die fertige Paella sein. Safran, Paprikapulver und gelbe Lebensmittelfarbe hinzufügen und gleichmäßig verrühren. Die Gambas, Sepia und die Muscheln hinzugeben. Dann den Reis hinzugeben und gleichmäßig verteilen. Ab jetzt bis zum Schluss nicht mehr rühren. Je mehr der Reis aufquillt, desto weniger Hitze darf eingebracht werden. Nach 22 bis 25 min ist die Paella fertig. In den letzten Minuten sehr vorsichtig mit der Hitzezufuhr sein. Mit etwas Übung kann man die Paella am Boden kontrolliert leicht anbrennen lassen. Dies nennen die Valencianos "socarat".

Caffè-Latte-Küchlein

3 EL Cappuccino-Pulver
 1 TL (Back- oder Koch-) Kakao-
 pulver
 100 g weiche Butter
 150 g Zucker, 1 Vanilleschote
 1 Prise Salz, 4 Eier (Größe M)
 800 g Frischkäse
 75 g saure Sahne, 6 EL Grieß

 150 g dunkle Schokolade
 Sahne für die Schokosoße
 frische Beeren
 50 g Puderzucker
 50 g Weizenmehl
 50 g Sahne



Cappuccino-Pulver und 5 EL heißes Wasser verrühren. Cappuccino halbieren. Unter eine Hälfte Kakao rühren, abkühlen lassen. Butter, Zucker, Vanille und Salz cremig schlagen. Eier einzeln unterrühren. Frischkäse, Sahne und Grieß unterrühren.

1/3 des Teiges in die Back-Form geben. Den Teig glatt streichen. Cappuccino-Mischung unter zweites Drittel rühren und vorsichtig über das erste Drittel gießen. Ebenfalls glatt streichen. Cappuccino-Kakao-Mischung unter das letzte Drittel des Teiges rühren und ebenfalls vorsichtig in dünnem Strahl in die Form gießen und glätten.

Nun kann der Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 °C / Umluft: 125 °C / Gas: Stufe 1) ca. 75 Minuten backen. Anschließend im ausgeschalteten Backofen ca. 10 Minuten ruhen lassen. Wenn der Kuchen vollständig abgekühlt ist, können die Törtchen ausgestochen werden.

Für die Schokosoße einfach die Schokolade in kleine Stückchen schneiden und im Wasserbad schmelzen. So viel Sahne zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Hippen: Schneide dir am besten aus Pappe eine Schablone. Dazu schneidest du einen Kreis von knapp Ø 12 cm aus. Dann das Backblech mit Backpapier belegen und den Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze: etwa 180°C, Heißluft: etwa 160°C.

Mehl und Puderzucker mischen und in eine Rührschüssel sieben. Sahne hinzu. Alles mit dem Hand-Mixer oder mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Mit Hilfe der Schablone und einem Teigspatel dünne Plättchen auf das Backpapier streichen, dabei zwischendurch Teigreste von der Schablone mit einem Messer entfernen. Teig für etwa 4 Minuten in den Ofen und goldgelb backen.

Erdbeer-Mascarpone-Creme

250 g Mascarpone
250 g Quark
200 g Sahne
2 Eier
Puderzucker (Menge nach Geschmack)
1 Vanilleschote
2 Esslöffel brauner Zucker (Rohrzucker)
250 g Erdbeeren
Minzblättchen



Zunächst die Eier trennen, das Eiklar mit etwas Puderzucker zu Eischnee aufschlagen. Das Eigelb mit der ausgekratzten Vanilleschote und ein wenig Puderzucker cremig rühren bis es hellgelb ist. Mascarpone und Quark hineinrühren und eine cremige Masse wird.

Dann werden die Erdbeeren gewaschen (einige zur Deko beiseite stellen). Eine Hälfte der Erdbeeren pürieren, die übrigen in kleine Würfel schneiden. Die Erdbeerwürfel in die Gläser füllen und mit dem braunen Zucker bestreuen. Der Zucker zieht jetzt Flüssigkeit aus den Erdbeeren, so, dass sich am Glasboden eine Art Erdbeerkompott bildet.

Die Mascarpone-Quark-Creme auf zwei Schüsseln aufteilen. In die eine Hälfte die pürierten Erdbeeren geben. Beide Massen nochmal kurz abschmecken und gegebenenfalls noch Zucker hineinrühren.

Dann wird die Sahne steif geschlagen und je zur Hälfte unter beide Cremes gemischt, ebenso das Eiweiß.

Die Massen abwechselnd in die Gläser auf den bereits darin wartenden Erdbeerkompott schichten. Vor dem Einfüllen der letzten Schicht die befüllten Gläser für zwei Stunden in den Kühlschrank stellen. Nach der letzten Schicht die Gläser abgedeckt (mit Frischhaltefolie z.B.) in den Kühlschrank.

Vor dem Anrichten (je länger die Gläser im Kühlschrank sind, desto fester wird alles) restliche Erdbeeren halbieren oder vierteln und auf die Creme legen. Mit Minze dekorieren. Fertig und Lecker!

Gemischte Vorspeise International mit frischem Brot

Ein Unternehmen der Gruppe



gebratenes Gemüse

2 Auberginen und 2 Zucchini in Scheiben schneiden, in Öl braten und kalt stellen

Portugiesische Wurst mit Apfel „Alheira Pate“

1 Alheira wurst
1 Apfel
Salz
Pfeffer
Muskatnuss

In die Wurst mit einer Gabel mehrere Löcher stechen. Apfel halbieren und Kerngehäuse entfernen. Wurst und Apfel ca 25 min im Backofen backen. Apfel schälen und Wurstpelle entfernen. Beides fein hacken und vermischen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Muhammad (Walnuss- Paprika Dip)

3 EL Olivenöl
1 mittlere Zwiebel, 2 Knoblauchzehen (geschält und klein gehackt)
2 Scheiben Weißbrot (trocken)
1 TL Kreuzkümmel
80g Walnusskerne
2 EL Biber salcasi (Paprikapaste)
1 EL Tomatenmark mit Chili, Salz, Pfeffer
Alles gut vermischen und servieren!

Röllchen mit Spinat und Weißkäse

Yufkateig
200g frischer Spinat
1 kleine Zwiebel
100g Weißkäse
wahlweise Knoblauch

Zubereitung:

Spinat kurz blanchieren, trocknen und hacken. Zwiebel fein hacken, mit dem Weißkäse vermengen und dann mit dem Spinat in die Rolle geben. Bei 180° im Ofen so lange backen, bis der Teig Farbe hat.



Ein Unternehmen der Gruppe



Berner Bürli:

100g Dinkelmehl
100g Weizenmehl (550)
300g Brotmehl
(70% Roggen/30%Weizenmehl)
25g frische Hefe, 1 TL Salz
340g lauwarmes Wasser
1 TL. Gerstenmalz

Hefe in Wasser und etwas Zucker auflösen. Alle Zutaten dann mit Knetstufe 5 Min. kneten. In einer Schüssel gehen lassen. Ofen auf 230° vorheizen. Brötchen formen oder Brot in eine Form geben. Den Ofen mit Wasser aus sprühen und die Brötchen ebenfalls ca. 15 Min. backen.

Kartoffelbrötchen:

500g gekochte Kartoffel
390g lauwarmes Kartoffelwasser
540 - 550g Mehl (550)
300g Pastamehl
3 EL Öl, 1 1/2 TL Salz
1 TL Zucker
25gr. Hefe

Kartoffeln kochen, abgießen und das Wasser aufbewahren. Kartoffeln zerdrücken. Hefe mit Zucker und dem Kartoffelwasser vermischen. Mehl hinzufügen und alle anderen Zutaten und mit Knetstufe 3 Min. mischen. Zum gehen beiseite stellen. Ofen auf 230° vorheizen. Brötchen formen oder Brot in eine Form geben. Den Ofen mit Wasser aus sprühen und die Brötchen/Brot ebenfalls. Ca. 15 Min (Brötchen) oder 45 Min. backen.

Pikanter Knoblauch - Käse Joghurt Dip

150g Schafskäse
200g Quark (20%)
3-4 EL. Olivenöl
1/2 Bund Dill, fein gehackt
1 kleine Chilischote
Salz, Pfeffer, 2 Knoblauchzehen, etwas Zitrone
Den Schafskäse mit einer Gabel zerkleinern und die mit den anderen Zutaten vermischen



Lasagne vom Rinderfilet

Ein Unternehmen der Gruppe



Backofen auf 180° vorheizen. Rinderfilet salzen, pfeffern. Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch kurz anbraten, dann ca. 12 Min. im Ofen garen. In Alufolie einwickeln und den Ofen auf 60-80 Grad herunterschalten und das Fleisch weitergaren.(30 Min.)In der gleichen Pfanne das Gemüse mit Rosmarin und Knoblauch goldgelb anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die Kräuter hinzufügen und alles in einer Schüssel warm halten. Bratensaft in der Pfanne mit Rotwein ablöschen, etwas einkochen und den Rinderfond dazugeben. Kalte Butter und Olivenöl einrühren Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rinderfilet in 5-8 mm dicke Scheiben schneiden. Filetscheiben mit dem Gemüse und Sauce aufteilen und auf dem Teller als Lasagne schichten, mit Parmesan dekorieren.

600g - 700 g Rinderfilet
Salz, Pfeffer, 2 EL Pflanzenöl
je ein gelbe und rote Paprika
3 große Möhren
1 Bund Lauchzwiebeln (feine Streifen)
500g Spargel und 10 Kartoffeln (in Spiralen)
1 kleiner Rosmarinzweig
1 Knoblauchzehe
1 EL gehackte Kräuter
(Kerbel, Schnittlauch, Petersilie)
100 ml Rotwein
250g Rinderfond
1 TL Butter
1-2 EL Olivenöl
Parmesan in Hobeln

Brownies und Semifreddo-Pralinen mit Snickers

Brownies:

125 g Bitterschokolade
 75 g weiche Butter
 4 Eier
 175 g Zucker
 1 Pck. Vanillezucker
 100 g Mehl, gesiebt
 je 1/4 TL Salz
 und Backpulver
 100 g Walnüsse, gehackt
 20cl Orangenlikör



Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 170) vorheizen. Eine eckige Backform (ca. 20 cm Länge) leicht einfetten und mit Mehl einstäuben. Schokolade mit Butter in einem kleinen Topf bei geringer Hitze oder im Wasserbad schmelzen. Glatt rühren und leicht abkühlen lassen. Eier, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel cremig rühren. Die Schokolade in die Eiermischung rühren. Mehl zugeben und alles gut vermengen. Gehackte Walnüsse unterheben, den Teig in die Form füllen und gleichmäßig verteilen. In der Ofenmitte etwa 25 Minuten backen, bis die Kuchenmitte fest wird. Abgekühlt in Portionen schneiden.

Semifreddo:

4 Snickers
 4 Eier / getrennt
 1 Vanilleschote
 55g Zucker
 500 ml Sahne (geschlagen)
 50g dunkle Schokolade

3 Snickers klein hacken und mit der dunklen Schokolade im Wasserbad auflösen, Eigelb mit Zucker, Vanilleschote im Wasserbad schaumig schlagen, Eiweiß mit etwas Salz schaumig schlagen. Sahne steif schlagen. Vorsichtig die verschiedenen Zutaten unter der Schokomasse rühren und in eine Form geben, das letzte Snickers auch klein schneiden und über alles geben. Mind. 24 Std. einfrieren.

Das Menü von Phoenix Contact

Linsensuppe mit Kreuzkümmel-Zwiebeln (für 8 Personen)

Für die Suppe:

350 g Linsen, rote
4 Tomate(n)
1 Stück(e) Ingwer, frisch,
ca. 4x4 cm groß
1 Liter Gemüsebrühe
1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Currypulver, süß
1 EL Sojasauce
2 Prisen Cayennepfeffer
Meersalz
250 ml Sahne, (Soja-oder
Hafersahne)
etwas Öl

Außerdem:

2 mittelgroße Zwiebeln, in halbe
Ringe geschnitten
2 TL Kreuzkümmel

Arbeitszeit: ca. 30 Min

Für die Suppe den Ingwer schälen und fein reiben. Die Tomaten in Würfel schneiden. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und Kurkuma, Kreuzkümmel, Curry und Ingwer kurz andünsten und die Linsen hinzugeben und kurz mitdünsten. Die Tomaten hinzugeben und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe etwa 25-30 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Sojasauce, Salz und Cayennepfeffer würzen und mit der Sahne angießen. Die Suppe noch mal aufkochen lassen.

Für die Einlage die Zwiebeln in Öl goldbraun anbraten und mit dem Kreuzkümmel würzen. Das macht man am besten, während die Linsen weichkochen. Die Suppe in Schalen füllen und mit den Zwiebeln garnieren.

Hawaiian Mango Noodles

Für die Nudeln

Vollreife Mangos
etwas frische Minze
etwas Mangopüree

Für die Füllung:

Magerquark
Kokosmilch
Sahne
Rohrzucker

Für die Mousse:

Zartbitter-Kuvertüre
Vollmilch-Kuvertüre
Eigelb
Ei
geschlagene Sahne
Rum
Crème de Cacao

Für die Füllung die Zutaten bis auf die Sahne vermischen und glatt ziehen.

Die Sahne steif schlagen und nach und nach unter heben.

Anschließend mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Für die Mousse zuerst die Schokolade schmelzen

Das Vollei und das Eigelb aufschlagen und die geschmolzene Kuvertüre unterrühren. Das Ganze nochmals zur Rose abziehen und kaltstellen.

Die Sahne aufschlagen und kurz bevor die Schokoladenmasse fest geworden ist unterheben.

Mit Rum und Crème de Cacao abschmecken.

Die Schokoladenmasse in einen Spritzbeutel füllen und nochmals kaltstellen.

Jetzt die Mango in dünne Scheiben schneiden und auf Klarsichtfolie auslegen.

Nun die Füllung in ca. 1cm dicken Streifen auf die Mango Scheiben auftragen und die Mango Scheiben mit dem Püree bestreichen. Danach die Mangoscheiben fest Rollen und anschließend in der Kühlschrank.

Garnelen Pesto auf Nudeln

Für die Nudeln:

500 g Mehl, Typ 405
500 g Grieß (Hartweizen-)
4 Eier
Wasser

Grieß, Mehl und Ei mit den Knethaken des Handrührgerätes zu streuselartigen Krümeln verrühren. Nun nach und nach in kleinsten Mengen (teelöffelweise) kaltes Wasser hinzugeben und weiter kneten, bis kein trockener Grieß oder trockenes Mehl mehr zwischen den "Streuseln" zu sehen ist. Zum Schluss die Streusel mit der Hand zu einem festen Teig zusammenkneten. Eine Kugel formen und in Folie mindestens eine Stunde kalt stellen.

Nach der Ruhezeit den Teig in kleinen Portionen (ca. 80 - 100 g) durch die Nudelmaschine geben. Einmal falten und wieder durchgeben, insgesamt ca. 12 - 15 Mal! Der Teig hat die richtige Konsistenz, wenn er in den ersten Durchgängen noch reißt, und erst so nach dem 4. oder 5. Durchlauf geschmeidig wird. Der Teig darf sich nicht klebrig anfühlen. Dann braucht es auch kein Mehl, um den Teig sauber durch die Maschine zu bekommen.



Bild:iStock©tycoon751

Für das Pesto:

75 g Basilikum, frischer
2 EL Pinienkerne
1 Zehe Knoblauch
1/2 TL Salz
200 ml Olivenöl,
extra vergine
2 El Parmesan,
frisch geriebener

Alle Zutaten bis auf den Parmesankäse mit einem Pürierstab mixen, dabei die einzelnen Zutaten nach und nach zugeben. Wenn alles püriert ist, den Parmesan unterrühren.

Weitere Zutaten:

Spinat (frisch)
24 Garnelen
60ml Weißwein
250ml Sahne
2 Zehen Knoblauch
2 Zwiebeln
Kirschtomaten

Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten bis sie glasig sind, Anschließend die Garnelen mit anbraten bis sie rosig sind, danach wenden. mit Sahne und Weißwein ablöschen und das Pesto einrühren. Etwas köcheln lassen.

Den Blattspinat und einige halbierte Kirschtomaten mit zugeben und weiterköcheln lassen. Die Nudeln in gut gesalzenen Wasser etwa 3-4 min kochen. Die Nudeln abgießen und mit den Garnelen, der Soße und gehobeltem Parmesan anrichten.

Das Menü des Medien Centrum Giesdorf

MEDIEN CENTRUM
GIESDORF

db Bösmann
Medien und Druck
GmbH & Co. KG

**radio
LIPPE**
106.6 | 101.0 | 107.4

LZ
LIPPISCHE
LANDES
ZEITUNG

Werbegentur
Giesdorf

CITIPOST
Einfach Gut Geschmeckt

MDS
Media Druck Service

INN

Frühlingshafte Kräutersuppe

Ein Bund Suppengrün und eine Zwiebel grob hacken, würzen und anschwitzen mit Wasser auffüllen, Suppengrün entfernen

Eine Hähnchenbrust Karkasse in einem Liter Wasser köcheln lassen, 2 Möhren halbieren und mitkochen lassen, salzen

Ein halbes Pfund festkochende Kartoffeln schälen, kochen und zu Püree verarbeiten. Ein Ei unterkneten und auf einem Backblech Ringe spritzen. Das Püree backen, bis es einen braunen Rand hat.

Ein halbes Bund glatte Petersilie, ein halbes Bund Dill, ein halbes Bund Schnittlauch, ein halbes Bund Sauerampfer dazu etwas Pimpernelle, Liebstöckel und Kresse feinhacken, beide Fonds zusammenschütten und die Kräuter reingeben. Nicht hochkochen lassen, nur ziehen.

Eine große rote und eine süße Mini-Paprika sehr fein schneiden und kurz in Butter anschwitzen. Eine Kikok-Hähnchenbrust sehr fein würfeln und mit Salz und Zitrone würzen und braten.

Püree-Ringe auf die Teller setzen, mit Hähnchen füllen und Paprika drüberstreuen.



Ziegenquark-Happen im Mandelblatt mit Mangoeis auf Himbeerbett (für 4 Personen)

Ziegencreme:

200g Ziegenfrischkäse
100 g Magerquark
40 g Puderzucker
1EL Milch

Mandelblatt:

70 g Puderzucker
45 g Butter
1 Eiweiß
40 g Mehl

Mangois:

175g Mango
80 g Zucker
Mark einer Vanilleschote
2EI Zitronensaft
1 Prise Salz
120 g Sahne

Für das Mandelblatt Puderzucker und Butter cremig schlagen, das Mehl dazugeben. Das Eiweiß unterrühren bis ein cremiger Teig entsteht. Die Mandeln anrösten. Den Teig ganz dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und die Mandeln draufstreuen. Bei 200 Grad Ober- und Unterhitze 5-6 Minuten backen. Danach kleine Formen ausstechen und auskühlen lassen. Alle Zutaten für den Quark mischen und kalt stellen. Wenn die Mandelblätter ausgekühlt sind, den Quark draufgeben und ein zweites Mandelblatt drauflegen und in den Kühlschrank stellen.

Für das Mangoeis 175g reife Mango mit 40 g Zucker und 2 Esslöffeln Zitrone pürieren. In einer anderen Schüssel 1 Ei und 40 g Zucker schaumig schlagen. Das Mark der Vanilleschote, eine Prise Salz und 120 g Sahne hinzufügen und mixen. Die Fruchtmischung hinzugeben und alles in einer Eismaschine nach Anleitung zubereiten.

Himbeeren pürieren, passieren und mit etwas Puderzucker mischen, bis eine sämige Masse für den Spiegel entsteht. Für die Dekoration etwas Himbeerbalsamico-Essig verwenden.

Guten Appetit!



Lammeintopf mit Couscous und Harissasauce

Zutaten:

3 EL kalt gepresstes Olivenöl
800 g Lammfleisch
2 große Zwiebeln, gehackt
4 Knoblauchzehen, gehackt
4 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Chilipulver
je ½ TL Zimt, Kurkuma, Nelkenpulver, Koriander und Ingwer (gemahlen)
1 Dose (400 g) stückige Tomaten
1,5 l Gemüsebrühe
1 kleine Süßkartoffel, in Stücke geschnitten
2 Stangen Staudensellerie, in Scheiben geschnitten
1 Möhre, in Stücke geschnitten
100 g grüne Bohnen, in Stücke geschnitten
1 Zucchini, in Stücke geschnitten
1 Dose (400 g) Kichererbsen, abgetropft
Salz
Pfeffer

Couscous

300 g Couscous
150 g Rosinen
1 Prise Zimt
1-2 EL Orangenblütenwasser

Harissasauce

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
2 EL frischer Koriander, fein gehackt
1 EL Zitronensaft
Chilisoße



Für den Gemüse Eintopf Öl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs glasig anbraten. Fleisch dazu geben. Kreuzkümmel, Chilipulver, Zimt, Kurkuma, Nelkenpulver, Koriander und Ingwer dazugeben und unter Rühren kurz anbraten. Tomaten, Gemüsebrühe, Kürbis, Süßkartoffel, Sellerie, Möhre, weiße Rübe und grüne Bohnen hinzufügen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen, die Temperatur herunterstellen und 15-20 Minuten köcheln, bis das Gemüse gerade weich ist.

Zucchini, Kichererbsen und den restlichen Knoblauch dazugeben. Weitere 15 Minuten köcheln, bis das Gemüse schön weich ist. Traditionell werden Gemüse und Couscous in diesem Gericht so lange gekocht, bis sie zusammenfallen. Für eine modernere Variante, kann man das Gemüse weich und aber nicht matschig kochen.

Währenddessen Couscous und Rosinen in eine große Schüssel geben und 250 ml kochendes Wasser darübergießen. Gut umrühren, beiseite stellen und 5 Minuten quellen lassen.

Sobald das Gemüse fertig ist, 500 ml der Kochflüssigkeit abschöpfen und über den Couscous geben. Abdecken und 10 Minuten quellen lassen. Den Topf mit dem Gemüse ebenfalls abdecken und vom Herd nehmen.

Währenddessen die Harissasoße zubereiten: 175 ml der Kochflüssigkeit aus dem Gemüse Eintopf in eine Schüssel geben und Kreuzkümmel, frischen Koriander und Zitronensaft hinzufügen. Nach Geschmack Chilisauce dazugeben.

Wenn nötig Gemüse aufwärmen. Couscous mit einer Gabel auflockern und auf eine Platte oder in eine große Schüssel geben. Zimt und Orangenwasser darübergeben.

Gemüse über den Couscous geben und nach Geschmack mit scharfer Harissasoße servieren.

Das "Cooking is the new Rock 'n' Roll"- Menü der Hanning Elektro-Werke



HANNING
ELEKTRO-WERKE

Warm-up-dips

Herzhafte Waffeln:

100g weiche Butter
4 Eier
250g Mehl
2 TL Backpulver
125ml Wasser
Salz, Pfeffer
150g Schinkenwürfel
1 rote Zwiebel

Weiche Butter und Eier verrühren. Mit Backpulver gemischtes Mehl und Wasser im Wechsel zugeben. Schinkenwürfel und gewürfelte Zwiebeln unterrühren. Falls der Teig zu dickflüssig ist, noch etwas Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig etwas ruhen lassen. In das vorgeheizte Waffeleisen einen bis zwei große Löffel Waffelteig einfüllen und goldbraun backen.

African-Dream-Dip:

200g entkernte getrocknete Datteln
1 Knoblauchzehe
200g Schmand
200g Frischkäse natur
1,5 TL Harissapaste - Chillipaste
1 TL Currypulver
¼ TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer

Datteln und Knoblauch in einem Mixer 5-8 Sekunden auf höchster Stufe zerkleinern. Dann die Masse mit den restlichen Zutaten bei mittlerer Stufe 20 Sekunden verrühren.

Chinesischer-Limetten-Dip:

1 Becher Creme Fraiche
2 EL Schlagsahne
2 EL Bio-Limettenensaft
2 EL Honig

Die Creme Fraiche in eine Schüssel geben, die Sahne, den Limettensaft und den Honig einrühren.



HANNING

ELEKTRO-WERKE

Ajvar nach bosnischer Art:

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Becher Schmand
- Olivenöl,
- Salz und Pfeffer

Paprika, Aubergine und Knoblauch klein würfeln und in einer Pfanne mit dem Olivenöl 10 Minuten anschwitzen. Nun den Schmand zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Ajvar 3-4 Minuten bei kleiner Temperatur köcheln und anschließend erkalten lassen.

„Neue Heimat“-Dip:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 40g heimische Kräuter
- 200g Frischkäse natur
- 200g Schmand (24% Fett)
- 1 TL Kräutersalz
- (vorzugsweise selbst gemacht)
- 2 Prisen Pfeffer

Knoblauch, Zwiebel und Kräuter in einen Mixer geben. 5 Sekunden bei zweithöchster Stufe zerkleinern. Anschließend Frischkäse, Schmand, Kräutersalz und Pfeffer zugeben und das Ganze ca. 8 Sekunden bei mittlerer Stufe im Mixer verrühren.





HANNING

ELEKTRO-WERKE

China girl and Bosnian boy meeting Nigerian drummer

Drum-Sticks (Yam-Stäbchen)
(Rezept für 10 Personen)
1kg Yam (im Afrikashop erhältlich)
Salz, Meersalz

Yam schälen und in Stäbchen schneiden. Diese erst in Salzwasser kochen und anschließend frittieren. Stäbchen nach Belieben mit Meersalz würzen.

Bosnische Kohlroulade
(Rezept für 10 Rouladen)
1 Kopf Weißkohl
Salz, 1 Brötchen vom Vortag
2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe
600g Hackfleisch gemischt, 1 Ei 50g
Langkornreis,
Pfeffer, Edelsüß-Paprika
10 Stiele Thymian
2 EL Sonnenblumenöl
500 ml passierte Tomaten
250 ml Gemüsebrühe
1 Prise Zucker, Küchengarn

Kohl putzen und Blätter vorsichtig vom Kopf lösen. Diese in kochendem Salzwasser portionsweise ca. 3 Minuten kochen. Brötchen in kaltem Wasser einweichen. 1 Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Brötchen gut ausdrücken. Hack, Zwiebel, Knoblauch, Brötchen, Ei und Reis verkneten und würzen. Kohlblätter mit der Hackmasse füllen, aufrollen und mit Küchengarn binden. Übrige Zwiebel schälen und würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen vom Stiel lösen. In einer großen Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel darin ca. 4 Minuten glasig dünsten. Mit Tomaten und Brühe ablöschen, aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Thymian würzen. Rouladen in die Soße geben und in der geschlossenen Pfanne ca. 45 Minuten garen.



Chinesische Roulade
Chinakohl
500g Schweinehackfleisch, 2 Eier,
Schnittlauch, 150g Krebse,
Sojasoße

Kohl putzen und Blätter vorsichtig vom Kopf lösen. Hackfleisch, Eier, Schnittlauch, Krebse und Sojasoße vermengen. Chinakohlblätter mit der Mischung füllen und zu Rouladen zusammenrollen. Rouladen mit Zahnstochern fixieren und ca. 15 Minuten im Dampfkochtopf dünsten. Danach die ausgedünstete Soße in der Pfanne mit Ketchup und Sojasoße kurz kochen.



HANNING

ELEKTRO-WERKE

After-Show Sushi-Party

Schokocreme:

200g Sahne
Meersalz
250g Nussnougatcreme
2 EL Backkakao

Sahne mit 1 Prise Meersalz in einem Topf aufkochen und Nussnougatcreme darin schmelzen. Kakao einrühren. Schokocreme ca. 20 Minuten kalt stellen.

Pfannkuchen:

1 Ei
50g Zucker
200ml Milch
100g Mehl
6 TL Öl
6 Bananen
bunte Streusel

Ei, Zucker, Milch und Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen darin ausbacken. Bananen schälen. Pfannkuchen mit Schokocreme bestreichen. Je 1 Banane mittig auf den Pfannkuchen legen und aufrollen. Nochmals 20 Minuten kalt stellen. Bananenkuchen in je 5 Stücke schneiden und mit bunten Streuseln verzieren.

Frischekick (Erdbeer-Smoothie):

150g gefrorene Erdbeeren
1 Banane
1 TL Vanillezucker
250g Multivitaminsaft

Erdbeeren, Banane und Vanillezucker in einem Mixer pürieren. Multivitaminsaft hinzugeben und nochmals mixen.



Das Menü von Weidmüller

Currysuppe mit Kokosschaum

3 Stangen Zitronengras
200 ml Kokosmilch ungesüßt
10 g frischer Ingwer
1-2 Schalotten
1/2 Mango, 1 Banane
1/2 Baby-Ananas
2 El Sonnenblumenöl
1-2 El Madras-Currypulver
280 ml Hühnerbrühe
Salz, Pfeffer
1/2 Limette Saft



Die Zitronengrassstangen mit einem kleinen Topf zerquetschen, grob hacken und zusammen mit der Kokosmilch im Topf erhitzen. Topf vom Herd nehmen, Milch etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Ingwer schälen, Schalotten abziehen, beides in dünne Scheiben schneiden. Mango, Banane und Ananas schälen, klein würfeln. Alles zusammen in heißem Öl andünsten. Das Ganze mit Curry bestreuen und mit Brühe ablöschen. Suppe bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten kochen lassen. Die Suppe fein pürieren (evtl. durch ein Sieb streichen) und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kokosmilch durch ein Sieb in einen kleinen, hohen Topf gießen, noch mal erwärmen und mit Salz und Limettensaft abschmecken. Danach aufschäumen. Suppe in Tassen oder hitzebeständige Gläser verteilen. Den Kokosmilchschaum abschöpfen und auf die Suppe geben. Zwischendurch die Kokosmilch immer wieder mit dem Pürierstab schaumig mixen.

Französisches Baguette

1 Würfel Hefe
½ l lauwarme Buttermilch
1 TL Honig, 2 TL Salz
650 g Weizenmehl, 1 Ei
50 g getrock. Tomaten,
klein gewürfelt
50 g schwarze Oliven ohne
Stein, klein gewürfelt

Hefe mit Buttermilch und Honig verrühren, mit Mehl und Salz vermengen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in drei Portionen teilen. Die drei Teile mit bemehlten Händen zu Strängen in Blechlänge formen. Die Teigstränge zugedeckt 15 Minuten gehen lassen, wenden, auf ein gefettetes Backblech legen und die Oberfläche mit verquirltem Ei bestreichen. Die Brote mit einem Messer mehrere Male quer einschneiden. Das Blech auf der mittleren Schiene in den kalten Ofen schieben und die Baguettes in 25 bis 30 Minuten bei 200 °C goldbraun backen.

Kalbsfilet auf Zitronen-Spargel

500 g Spargel, 3 Tomaten
600 g Kalbsfilet, 2 EL Olivenöl
½ Gemüsezwiebel, 375 ml Milch
100 g Hartweizengrieß
20 g Fett (zum Einfetten)
63 g Fontina Käse
½ Eigelb, 3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Zitronenthymian
500 g Bärlauch, Pfeffer
100 g Parmesan, Muskat
75 g Pinienkerne, Salz,



Bärlauch waschen, trocknen und klein schneiden. Pinienkerne, ohne Zugabe von Öl, rösten. Parmesan frisch reiben. Bärlauch mit Pinienkernen und Parmesan mischen und mit Olivenöl mit Pürrierstab vermengen. Fertiges Pesto mit Pfeffer und Meersalz abschmecken.

Spargel putzen, waschen, schälen, holzige Enden abschneiden, danach in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten bissfest garen. Tomaten dabei kurz mit ins Kochwasser geben, dann häuten und in Würfel schneiden. Spargel kalt abschrecken, dabei 100 ml Kochsud auffangen. Backofen auf 210°C (Umluft:190°C) vorheizen. Fleisch abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Filets in 1 EL Öl von allen Seiten anbraten, herausnehmen. Zwiebeln abziehen, in dicke Scheiben teilen, in einen Bräter legen. Fleisch darauf geben und im Ofen 15-20 Minuten braten.

Für den Grießauflauf Milch, Salz und Muskatnuss in einen Topf geben und erhitzen. Kurz bevor die Milch zu kochen beginnt, Gries unter Rühren einstreuen und unter Rühren aufkochen. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, zugedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen. Backofen auf 200 °C (Umluft:190°C) vorheizen. 8 kleine hitzefeste Formen (a ca. 175 ml) einfetten. Käse reiben. Die Hälfte des Käses, Butter und Eigelb unter den Grieß mischen. Den Grieß-Käse-Mix auf die Förmchen verteilen. Grießauflauf in Backofen 5 Minuten backen. Anschließend übrigen Käse auf die Förmchen verteilen und den Grießauflauf weitere 5 Minuten backen. Schalotten abziehen, würfeln, Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch in 1 EL Öl glasig dünsten. Spargel schräg halbieren und dazugeben. Zitronenthymianblättchen abzupfen und mit den Tomatenwürfeln zum Spargel geben. Alles salzen, pfeffern mit Zitronensaft ablöschen, kurz einkochen lassen und Spargelsud angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Filets aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen. Spargel auf 4 Teller verteilen. Auf jeden Teller 1 Grießauflauf stürzen und mit Bärlauchpesto garnieren. Filet in 8 Stück schneiden, auf das Gemüse legen. Nach belieben mit Thymian und groben Salz bestreuen.

Rhabarber-Crumble mit Erdbeer-Minz-Salat

Für die Rhabarberfüllung

4 Stangen Rhabarber frisch

4 TL Vanillezucker

4 EL Grand Marnier

Für die Streusel

100 g Mehl

80 g Zucker

80 g Butter

1 TL Zimt gemahlen

Für den Erdbeersalat

250 g Erdbeeren frisch

1 EL Puderzucker

0.5 Zitrone Abrieb und Saft (unbehandelt)

5 Blätter marokkanische Minze

Minzblätter zur Deko

Rhabarbercrumble

Rhabarber waschen, putzen und in ca. 2cm Stücke schneiden (pro Person ca. 1 Stange), in kleine Auflaufförmchen geben anschließend mit Vanillezucker und Grand Marnier aromatisieren, bis zum Backen abdecken und zur Seite stellen. Die Streusel (Mehl, Zucker, Zimt vermengen und die flüssige Butter langsam einrühren) ebenfalls vorbereiten und im Kühlschrank lagern.

Backzeit beträgt ca. 15 min. bei 180 Grad - heiß servieren

Erbeersalat

Erdbeeren waschen, putzen - 100gr. der Erdbeeren mit Puderzucker und Zitrone (Abrieb und Saft) pürieren und die restlichen Erdbeeren in Scheiben schneiden und zum Püree geben. Zuletzt die Minze sehr fein schneiden und mit den Erdbeeren vorsichtig vermischen.

Prosecco Terrine mit Erdbeeren

0,75 l halbtrockenen Prosecco
250 g Zucker
1 Bund Minze
9 Blätter Gelatine
Zitronensaft
Puderzucker
500g Erdbeeren

Erdbeeren waschen, würfeln und in Zitronensaft und Puderzucker marinieren. Prosecco mit dem Zucker aufkochen. Von der Herdplatte nehmen und ein Bund Minze dazugeben. 5 Minuten ziehen lassen und rausnehmen. Die Gelatineblätter in lauwarmen Wasser einweichen (Wassertemperatur 30-40 Grad) und in die Prosecco-Minze-Flüssigkeit unter rühren dazugeben. Erdbeeren in Gläser zu 70% füllen und dann mit dem Sud aufgießen. 1-2 Stunden im Kühlschrank erkalten lassen.

Basilikum Joghurt Eis

1 kg Stichfester Jogurt
150 g Puderzucker
70 ml Sahne
1 Zitrone
1 Bund Basilikum

Joghurt im Tuch zum Entwässern abhängen, so dass ca. 0,8kg übrig bleiben. Jogurt, Puderzucker, Sahne, den Saft einer Zitrone und die Schale fein geraspelt mit 1 Bund grobgehacktem Basilikum (ohne Stiele) in die Eismaschine geben.



Danksagungen

Ein großes Dankeschön geht hier an alle Teilnehmer und den zugehörigen Unternehmen der diesjährigen Kocholympiade, die erfolgreich teilgenommen haben 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

Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG

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

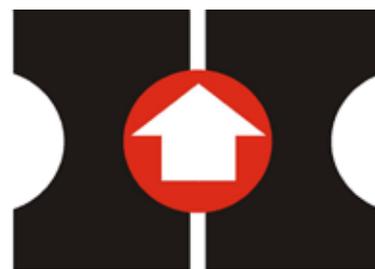


GILDE

**SV
ELEKTRODRAHT**



Industrie- und Handelskammer
Lippe zu Detmold



HANNING & KAHL

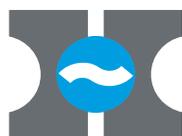


MEDIEN CENTRUM
GIESDORF



Weidmüller

Ein Unternehmen der Gruppe



HANNING
ELEKTRO-WERKE



Kocholympiade 2014 in Bildern



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
Internet: www.detmold.ihk.de

Soweit nicht anders vermerkt stammen die Texte und Fotos der Rezepte von den Teammitgliedern der teilnehmenden Unternehmen der Kocholympiade Lippe 2015

Satz und Gestaltung:

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

Mai 2015



Lipper sind Eigenbrödler.

Aber trotzdem
nicht gern allein.

Wir sorgen für Lebensqualität.

Schließlich sind auch Lipper nicht gern einsam. Deshalb fördert die Wirtschaft in Lippe viele Kultur- und Freizeitangebote. So hat Lippe richtig was zu bieten. Das wissen nicht nur die Lipper, sondern auch die jährlich sechs Millionen Besucher der Region, die hier Kultur, Bildung, Sport, Erlebnis und Erholung genießen.

Mehr erfahren unter: www.industrie-lippe.de

Industrie
Zukunft in Lippe

