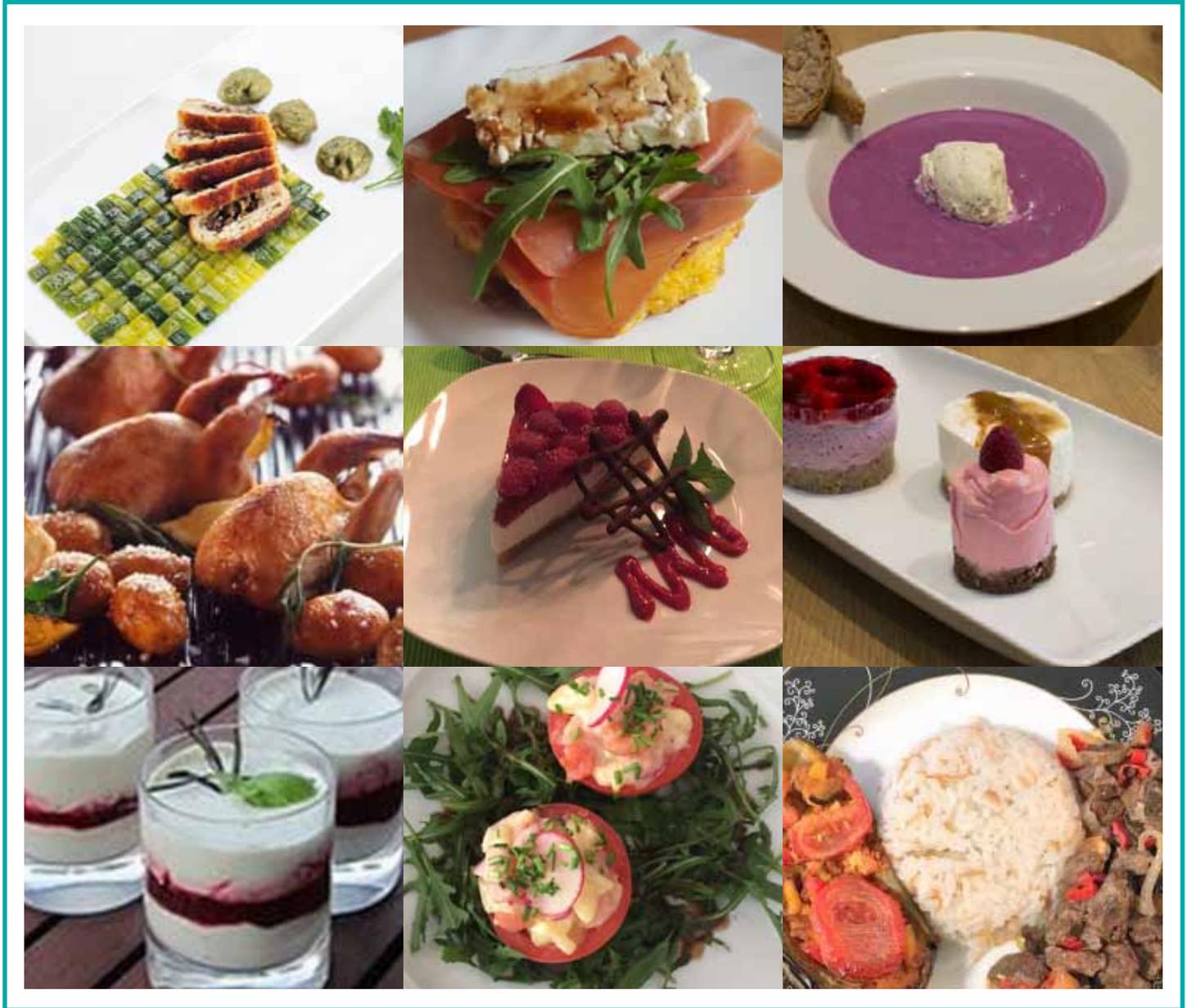


7. Kocholympiade Lippe



Rezepte 2016

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 2016 zum 7. Mal statt.

Viel Spaß beim Nachkochen der hier publizierten Rezepte!

Nähere Informationen zu den Verantwortungspartnern Lippe:

www.verantwortungspartner-lippe.de



7. Kocholympiade Lippe 2016

Gebr. Brasseler	Seite
<i>Entree a la Rupolli</i>	3
<i>Et kavurmasi, Imam bayildi, Pilav</i>	5
<i>Süße Grüße aus dem Baltikum</i>	6
Glunz AG	
<i>Lachstatar mit gebratenem Spargel</i>	7
<i>Rehrücken an Brezelserviettenknödel und Selleriestampf an Edelpilzen</i>	8
<i>Miniapfelstrudel mit Honig-Lavendeleis</i>	9
Hanning & Kahl	
<i>Oleg's Zrazi</i>	10
<i>Dimitrios's Bakaliaros</i>	11
<i>Mihaela's Mascotă</i>	12
IHK Lippe	
<i>Gefüllte Tomaten mit Krabben-Kartoffelsalat</i>	14
<i>Usbekisches Plov</i>	15
<i>Seker Pare mit Mango-Creme und Obstsalat / Tatli</i>	16
Phoenix Contact	
<i>Tabouleh</i>	17
<i>Les trois Kutlik</i>	18
<i>Harissa und Dessert im Glas</i>	20
Schwering & Hasse	
<i>Lippischer Pickert olé</i>	21
<i>Wachteln aus dem Ofen</i>	22
<i>Rosmarin-Basilikum-Creme mit Himbeer-Soße</i>	23
Volksbank Paderborn-Detmold	
<i>Pikante Möhrencreme mit pain aux noix</i>	24
<i>Manty à la russe</i>	25
<i>dessert à la crème framboise</i>	26
Weidmüller	
<i>Purpel Gazpacho mit Dijoneis und green Relish mit Walnussbrot</i>	27
<i>Sous vide gegartes Kalbsfilet auf Maiscreme an Bulgursalat</i>	28
<i>Triathlon des Gaumens</i>	29



Gurkencremesuppe

Zubereitung:

Die Beinscheibe zusammen mit dem Sellerie, den Petersilienwurzeln, der Brühe, Piment und Lorbeerblättern ins kochende Wasser geben und ca. eine Stunde kochen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Salzgurken und die Möhren mit einer Reibe klein reiben. Die Sahne mit dem Weizenmehl mischen. Die Beinscheibe aus dem Topf nehmen. Die Kartoffelwürfel in den Topf geben und circa 20 Minuten kochen. Danach die geriebenen Salzgurken und Möhren hinzufügen und nochmals ca. 20 Minuten kochen lassen. Das Suppenfleisch vom Knochen trennen, klein schneiden und der Suppe beifügen. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, die Sahne unterziehen und mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten:

2,5 l Wasser
0,5 kg Beinscheibe vom Rind
125 g Sellerie, 250 g Möhren
125 g Petersilienwurzel
10 Salzgurken
600 g Geschälte Kartoffeln
2 EL Klare Rindfleischbrühe
250 ml Sahne 30% ,
5 Pimentkörner, 5 Lorbeerblätter,
3 EL Weizenmehl, Petersilie, Salz,
Pfeffer



Pelmeni mit Kräuterbutter

Zubereitung: Mehl auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier, Olivenöl und Salz hineingeben. Mit einer Gabel verquirlen. Nach und nach Mehl vom Rand unterarbeiten. Ist ein dickflüssiger Brei entstanden, übriges Mehl von außen nach innen mit den Händen unterkneten. Teig mit den Händen gut verkneten, bis er glatt und fest ist. Dabei eventuell mit etwas Wasser einarbeiten. In Folie wickeln. Ca. 1 Stunde ruhen lassen. Das Fleisch mit klein gehackten Pistazien, Oliven und Gewürzen vermengen. Teig zu einem Strang (1,5 - 2 cm) rollen und Stücke abschneiden (1 - 1,5 cm). Aus diesen Teilen Plätzchen rollen. Darauf mithilfe eines Löffels die Fleischmasse legen, das Fleisch im Teig einschließen und die Ränder zudrücken. Die Pelmeni in kochendes Salzwasser oder in Brühe legen. Nach dem das Wasser wieder aufkocht und die Pelmeni an der Oberfläche schwimmen, noch ca. 10-13 Min ziehen lassen. Pelmeni in eine Schüssel geben und mit Butterflocken bedecken.

Zutaten:

Für den Teig:
360-370 g Mehl, 4 Eier, 1,5 EL Olivenöl, ½ TL Salz
Für die Füllung:
400 g Hackfleisch, bzw. zerkleinertes Hähnchenfilet
80 g Pistazien, 2 EL Schmelzkäse, 15 grüne Oliven
1-1,5 Knoblauchzehen
1/2 - 1 EL Salz/ China-Gewürzmischung Huhn



Knoblauchfrischkäse im Strohsemmel

Zubereitung:

Das Mehl mit der Trockenhefe in eine Rührschüssel geben und gut durchmischen. Milch, Wasser, Salz und Zucker vermengen und unter Rühren in die Schüssel gießen. Teig gut durchkneten und dann in der abgedeckten Rührschüssel an einem warmen Ort 30 - 40 Min. ruhen lassen. Den aufgegangenen Teig nochmals durchkneten, zu einer Rolle formen. Von der Rolle ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf einer bemehlten Fläche ablegen. Die Teiglinge nochmals mit einem Küchentuch abgedeckt ca. 15 Min. gehen lassen. In einem weiten Topf 2 l Wasser zum Kochen bringen. Den Backofen auf 220°C vorheizen und geeignete Schale mit ca. 0,3 l heißem Wasser auf die Bodenplatte stellen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und möglichst flächendeckend mit dem Weizenstroh belegen. Die Teigstücke nacheinander mit einer Schaumkelle für 5 - 10 Sekunden in das kochende Wasser tauchen und dann sofort auf dem Stroh ablegen. Die Teigoberfläche mit einer Gabel einstechen. Das Backblech mit den Semmeln auf die mittlere Schiene des Backofens schieben. Nach 15 - 20 Min. das Backergebnis überprüfen. Wenn die Semmeloberfläche eine goldbraune Farbe aufweist, das Backblech aus dem Ofen nehmen. Die Semmeln hauchdünn mit Wasser benetzen.

Strohsemmeln

Zutaten (ca. 14-16

Stück):

500g Weizenmehl
1 Beutel Trockenhefe
200 ml Milch
100 ml warmes Wasser
1 EL Zucker
1 EL Salz
2 l kochendes Wasser
Weizenstroh, Backpapier



Knoblauchfrischkäse

Zutaten (12 Port.):

300 g Frischkäse
200g Fetakäse
0,1l Sahne
100g getrocknete Tomaten
2 mittlere Knollen Knoblauch
1 Msp. Salz
3 Msp. Basilikum
1 EL Olivenöl
Alufolie

Zubereitung:

Den Backofen auf 240°C vorheizen. Die Knoblauchknollen im oberen Viertel köpfen (alle Zehen angeschneiden). Die Knollen auf je ein Stück Alufolie setzen. Die Schnittflächen der Zehen etwas salzen und mit Olivenöl übergießen. Die Alufolie über der Knolle so verschließen, dass die Folie keinen Kontakt zur Schnittfläche hat. Den Knoblauch auf mittlerer Schiene ca. 20 Min. backen. Wenn die Schnittflächen sich braun verfärben, ist der Knoblauch gar. Während der Backzeit den Fetakäse zerbröseln, die getrockneten Tomaten kleinschneiden und zusammen mit dem Frischkäse und dem Basilikum in eine Rührschüssel geben. Den gegarten Knoblauch von der Alufolie befreien und ca. 10 Min. abkühlen lassen. Nun die Knoblauchzehen aus der Knolle lösen, mit einer Gabel zerdrücken und ebenfalls in die Schüssel geben. Das Ganze mit einem Mixer gut durchrühren. Ggf. etwas nachsalzen. Mit der Sahne lässt sich die Konsistenz der Masse gut variieren. Die Käsepaste für gut eine halbe Stunde zum Abkühlen in den Kühlschranks stellen. Schmeckt gut zu frischem Baguette und auch zu Gegrilltem.



Türkischer Fleischteller

Zutaten:

1kg Rindfleisch
1 Zwiebel
1 TL Pfeffer
2 Tomaten
1 Glas Rapsöl
3 Peperoni
Pfeffer, Salz, Tomatenmark, Thymian

Zubereitung:

Das Fleisch in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Anschließend für ca. 35-40min im Schnellkochtopf mit 2-3 Gläser Wasser schmoren. Tomaten in heißes Wasser einlegen, häuten und in Würfelform schneiden. Peperoni klein hacken. Danach Zwiebeln schaben und anschließend im Öl rösten bis sie glasig werden. Fleisch dazu geben und weiter rösten. Tomaten hinzufügen und in der Pfanne anbraten, Peperoni zugeben. Salz und Pfeffer hinzufügen und bei geringerer Hitze anbraten bis das Fleisch zart wird. Am Ende evtl. noch ein Esslöffel Thymian dazugeben und servieren.



Zutaten:

5 mittelgroße Auberginen, 2 mittelgroße Zwiebeln, klein gewürfelt oder in dünne Ringe geschnitten, 4 Fleischtomaten, gehäutet und klein gewürfelt, 3 Spitzpaprika, klein gewürfelt, 3 Knoblauchzehen, fein gehackt, 1-2 Tomaten in Scheiben (zum Garnieren), 200 ml Olivenöl, 4 Kartoffeln, 2 Zucchini, 250g Champignons, Tomatenmark, Thymian, Salz, Pfeffer

„Imam bayildi“

(türkisch für „Der Imam fiel in Ohnmacht“)

Von den Auberginen der Länge nach 4-5 Streifen abschälen, so dass die Auberginen rundherum gestreift aussehen. Von außen leicht mit dem Messer anschneiden damit die Auberginen später beim Braten innen auch garen. In der Mitte teilen und mit Hilfe eines Löffels gleichmäßig aushöhlen. Ca. 30 Minuten in Salzwasser einlegen. Kartoffeln, Zucchini und Champignons klein hacken, in etwas Olivenöl und Tomatenmark anbraten. Dazu die Zwiebeln, den Knoblauch, die Spitzpaprika sowie die Füllung der Aubergine mithilfe einer Reibe hinzufügen. Anschließend Salz, Pfeffer zugeben und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze mit halb geschlossenem Deckel schmoren lassen. Die Auberginen aus dem Salzwasser nehmen, trocken tupfen und in der Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten bis sie von allen Seiten gleichmäßig goldbraun werden. Auf Küchentrepp das überschüssige Öl abtropfen lassen. Tomatenmark und Öl in der Pfanne für die Auberginen vorbereiten. Auberginenhälften in eine flache Ofenform geben und mit der Füllung befüllen. Tomatenscheiben drüber legen. Im Backofen bei 150-180°C für ca. 30-45 Minuten garen.

„Ayran - Türkisches Joghurtgetränk“

Zutaten: 9 EL Joghurt, 3 Gläser kaltes Wasser, ggf. Eiswürfel

Zubereitung: Joghurt in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Dazu ein TL Salz und anschließend gut schütteln. Bei Bedarf mit Eiswürfel genießen.



„Pilav“

Zutaten:

10 EL Öl, 3 EL Reisnudeln (Arpa Sehriye), 2 Gläser türkischer Reis, 3 Gläser warmes Wasser, 2 ½ TL Salz, 2 EL Butter

Reis mit 1 TL Salz in einer kleinen Schüssel mit kochendem Wasser bedecken (30 -120 Min. ziehen lassen, danach mit kaltem Wasser spülen und abtropfen). In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen, die Reisnudeln reingeben und goldgelb anrösten. Reis hinzugeben und ca. 3-4 Minuten lang anrösten. Temperatur runterdrehen und das warme Wasser, 1,5 TL Salz und die Butter hinzugeben und einmal umrühren. Mit einem Deckel abdecken und den Reis so lange ziehen lassen, bis das ganze Wasser vom Reis aufgesaugt ist. Den Reis nicht umrühren, bevor er nicht fertig gegart ist.

Kokos-Mandarinenkuchen

Zubereitung:

3 Eier, 150 g Zucker und Butter verrühren. Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 C ca. 15 Minuten backen. Mandarinen abtropfen lassen. 150 g Zucker, Puddingpulver, Schmand und Öl zu einer glatten Creme verrühren. Kokosraspel, Milch, 1 Ei und 100 g Zucker zu groben Streuseln verkneten. Teigboden aus dem Ofen nehmen und die Mandarinen drauf verteilen. Gleichmäßig mit der Schmandcreme bestreichen und die Kokosstreusel auf die Creme geben. Den Kuchen bei der gleicher Temperatur weitere ca. 30 Minuten backen.

Zutaten:

4 Eier, 400g Zucker, 125 g weiche Butter, 250 g Mehl, 1 Pck. Backpulver
4 Dosen Mandarinen, 1 Pck. Puddingpulver (Vanille) zum Kochen, 4 Becher Schmand, 2 EL Öl, 200g Kokosraspel, 1 EL Milch

Windbeutel

Zutaten Brandteig:

125 ml Wasser, 25 g Butter, 75g Mehl, 15 g Speisestärke, 2 Eier, 1 Msp. Backpulver

Zubereitung: Das Wasser mit der Butter aufkochen, vom Herd nehmen. Das Mehl mit der Speisestärke mischen und auf einmal in die heiße Flüssigkeit geben. Alles zu einem glatten Teigkloß verrühren, dann etwa eine Minute unter ständigem Rühren erhitzen. Den Teig in eine Rührschüssel geben. 2 Eier nacheinander mit einem Mixer auf höchster Stufe unter den Teig arbeiten. Das Backpulver erst unter den kalten Teig rühren. Mit einem Spritzbeutel auf das Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen. Während der Backzeit die Backofentür nicht öffnen, da das Gebäck sonst zusammenfällt. Sofort nach dem Backen von jedem Windbeutel einen Deckel abschneiden.

Füllung 1: 250 ml Schlagsahne, 100g Mascarpone, 100g Vollmilchjoghurt, 2 EL Vanillezucker+Zitrone

Zubereitung: Die Sahne schlagen. Mascarpone, Vanillezucker, Zitrone und Joghurt mit der Sahne vermengen.

Füllung 2:

Zutaten: 1 Beutel Sauerkirschkaltschale, 3 EL Wasser, 3 EL Sahne, 3 EL Schmand, 300g Joghurt (10% Fettgehalt), 2 TL Zitronensaft

Zubereitung: Das Wasser mit dem halben Beutelinhalt der Kaltschale vermengen und nacheinander die Sahne, den Schmand, den Joghurt und den Zitronensaft mit dem Schneebesen einrühren. Von dem übrigen Kaltschalpulver 2-3 TL kurz unter die Masse rühren.

Das Ganze sollte eine Stunde im Kühlschrank ruhen. Die Windbeutel mittels Spritzbeutel mit der jeweiligen Füllung befüllen.



Lachstatar mit gebratenem Spargel

Zubereitung:

Lachs fein würfeln und in eine Schüssel geben. Zitrone waschen, die Hälfte der Schale fein abreiben, Zitrone auspressen. Saft beiseite stellen. Zitronenabrieb, Dill und Öl zum Lachs geben, pfeffern. Alles gut vermischen. Staudensellerie putzen, waschen und sehr fein würfeln. Unter den Lachs mischen.

Avocado halbieren, den Stein entfernen aus der Schale lösen und mit einer Gabel fein zu einer Creme zerdrücken. Sofort mit 2 EL Zitrone, Chili und Salz abschmecken. Der Zitronensaft verhindert, dass die Avocado braun wird.

Mango sehr fein würfeln und mit dem Lachstatar vermengen.

Das Tatar auf die Pumpernickel geben und garnieren.

Ein Unternehmen der Gruppe



Zutaten:

400g frisches Lachsfilet
50g Zuckerschoten
2 EL Dill, gehackt (wahlweise Koriander)
1 Bio Zitrone (Abrieb)
Olivenöl
Salz, Pfeffer,
(1 Stange Staudensellerie)
1 Avocado
1/2 Mango
1 Msp. Chilliflocken
Drillspitzen zur Deko
20 Scheiben Pumpernickel
Außerdem: Metallringe



Rehrücken an Brezelserviettenknödel und Selleriestampf an Edelpilzen

Knödel

Zutaten:

3 Brezel (vom Vortag), 125g, 2 Eier, 150g warme Milch, gehackte Petersilie (1/2 Bund), 1 kleine Zwiebel, Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Butter

Außerdem: Frischhaltefolie/ Alufolie

Zubereitung: Brezel klein schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebeln sehr fein würfeln und mit der Butter kurz anschwitzen und über die Brezel geben. Milch, Eigelb, gehackte Petersilie über die Brezel geben. Eiweiß zu Schnee schlagen und zum Schluss unter die Masse geben. Alles auf Frischhaltefolie geben und zu einer „Wurst“ formen (sehr eng). Dann in Alufolie wickeln und in einem Topf ca. 25-30 Min. köcheln lassen, danach rausnehmen in Scheiben schneiden und kurz in Butter anbraten.

Ein Unternehmen der Gruppe



Selleriestampf

1/2 Sellerieknolle wie Kartoffeln in Salzwasser oder etwas Gemüsebrühe kochen. Dann zum Stampf mit Butter stampfen und abschmecken

Rehrücken mit Wildkräuterkruste

Zutaten: 1 Rehrücken (ca. 1,2kg), 1 Bund Suppengrün (für die Sauce)
2 EL Tomatenmark, 500 ml Wildfond, 500 ml Rotwein, 200 ml Sahne (nach Geschmack), Salz, Pfeffer, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Pimentkörner, 1 Kräuterbund, Wildkräuter, Butter/Semmelbrösel (für die Kruste), Knoblauch, Gemischte Edelpilze (nach Wunsch)

Den Rehrücken vom Knochen lösen und das Fleisch von Sehnen und anderem befreien. Den Rehrücken mit Salz, Pfeffer würzen und scharf anbraten, danach bei 90 Grad in den Ofen geben, bis er kurz vor dem gewünschten Garpunkt ist, erst dann die vorbereitete Kruste auf das Fleisch geben und kurz im Ofen bei großer Hitze noch einmal krusten.

Für die Kräuterkruste: 150g Butter, 5 EL Semmelbrösel und Kräuter nach Wunsch vermengen. Auf Folie anrollen und kühlen.

Die Pilze kurz vor dem Servieren anbraten mit Petersilie bestreuen und alles Anrichten
Für die Soße die Knochen mit dem Suppengrün und dem Tomatenmark, scharf anbraten und später mit dem Wildfond und dem Wein ablöschen. Reduzieren. Die Soße später von den Zutaten befreien (Filtern) und mit kalter Butter montieren.



Miniapfelstrudel mit Honig-Lavendeleis

Zutaten für den Miniapfelstrudel:

Teig: 6 EL gemahlene Haselnüsse, 100g Butter,

1 Paket Strudelteig, 4 EL Puderzucker

Füllung: 100g Rosinen (oder Cranberrys), 100ml Rum,

2 kg säuerliche Äpfel, 70g Butter, 6 EL Zucker,

4 EL Honig

Ein Unternehmen der Gruppe



Zubereitung:

Rosinen und Rum in einen Topf geben. Einmal aufkochen lassen, zur Seite stellen und ziehen lassen. Äpfel schälen, viertel und Kerngehäuse entfernen. Sehr fein würfeln. Apfelfüllung in 4 Portionen zubereiten. Dafür jeweils 1/4 der Butter mit 1 1/2 EL Zucker und 1 EL Honig in einer großen Pfanne karamellisieren lassen, die Äpfel dazu geben und goldbraun werden lassen zum Schluss die Rosinen hinzufügen, Das Ganze so lange braten, bis alles Flüssigkeit eingekocht ist. Die Apfelmischung auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die gemahlene Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und abkühlen lassen. Butter in einem kleinen Topf erwärmen und den Schaum abschöpfen. Den Backofen auf 220 Grad vorwärmen. Filoteig ausbreiten und mit der Butter bestreichen, jeweils ein weiteres Blatt darauf legen. Den unteren Rand der schmalen Seite jeweils mit der Hälfte der Haselnüsse betreuen, die abgetropften Äpfel auf den unteren Rand verteilen und kleine Rollen formen. Die Rollen mit Butter bestreichen und mit Puderzucker bestreuen und im Ofen ca. 12-15 Min. Goldbraun backen.

Honig-Lavendeleis

Zutaten: 400 ml Sahne, 100 ml Milch, 50g (Lavendel) Honig, 1 TL Lavendel, 4 Eigelb

Zubereitung:

150 ml Sahne, 100 ml Milch, Lavendelblüten in einen Topf geben und 5 Min. aufkochen lassen. Filtern und abkühlen lassen. Erkalten lassen - bis die Eimasse ohne Problem eingearbeitet werden kann.

Eigelb und Honig über dem Wasserbad aufschlagen und die Lavendelmasse langsam mit einschlagen. Die gerührte Eier Milch Mischung in einen Topf geben bei geringer Hitze so lang erhitzen, bis die Masse leicht cremig andickt, dabei ständig mit einem Schneebesen rühren. (zur „Rose“ aufschlagen - bis das Eigelb eine dickliche Konsistenz hat)

In der Eismaschine 30 Min. gefrieren lassen

Oleg's Zrazi

Zutaten (für 4 Portionen):

Zrazi

400-500 g Hähnchenbrustfilet
60 ml Öl
250 g Champignons
100 g Zwiebeln
1,5 TL Salz
2 Eier
1/2 TL Pfeffer
6 EL Paniermehl

Zubereitung: Zwiebel schneiden, andünsten. Champignons schneiden, hinzugeben, etwas salzen. Braten bis die Pilze gar sind. Hähnchenbrustfilet in kleine Stücke schneiden und in einem Zerkleinerer bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern. In die Masse 1 Ei, Salz und Pfeffer hinzufügen und nochmal vermischen. Ei verquirlen, Paniermehl auf einem flachen Teller verteilen. Die Masse in 6 Teile aufteilen. Daraus Fladen formen (ca. 1 cm). In den Fladen 1 EL gebratene Champignons geben. Den Fladen umklappen, ordentlich verschließen und in ovale Form bringen. Danach erst in Ei und dann in Paniermehl wälzen. Die so geformten Teile von beiden Seiten in Öl goldbraun braten.

Lauchmatte

4 Stangen Lauch, Salz, 1 EL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Dip:

2 Knoblauchzehen, 3 Auberginen, 4 EL Tahin, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, 3 EL gehackte Petersilie, 1 gehackte Chilischote, Salz, Pfeffer

Für die Lauchmatte die oberen Blätter des Lauchs abziehen und in reichlich Salzwasser blanchieren. Mit eiskaltem Wasser abschrecken. Die Blätter in gleichmäßig breite Streifen schneiden und eine Lauchmatte weben und auf einem Teller in Form schneiden. Aus dem Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen. Damit ganz dünn die Lauchmatte bepinseln.

Für den Dip 2 Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. 3 Auberginen mehrmals einschneiden. Knoblauch in die Einschnitte stecken. Auberginen auf einem Blech im heißen Ofen bei 250 Grad auf der mittleren Schiene 40

Minuten backen (Umluft nicht empfehlenswert). Auberginen abkühlen lassen, längs halbieren, Fruchtfleisch herauskratzen. Mit 4 EL Tahin (Sesampaste), 1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, 3 EL gehackter Petersilie und gehackter Chilischote pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dip in Tropfen auf die Lauchmatte träufeln. Die Zrazi aufschneiden und darauf anrichten.



Dimitrios's Bakaliaros

Oliveneis

Zubereitung: Für das Eis aus den Toastbrotsscheiben mit einem runden, gezackten Ausstecher 4 Kreise (à 9 cm Ø) ausstechen und goldbraun toasten. Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Milch mit Sahne in einem Topf erwärmen. Topf ins Wasserbad stellen. Eigelb nach und nach unter die Sahnemischung schlagen. Die Masse so lange erhitzen, bis sie dicklich-cremig wird, von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen. Salz, Olivenöl, Zitronenschale und Ziegenfrischkäse mit dem Schneebesen unterheben. Die Masse 25-30 Minuten in der Eismaschine gefrieren lassen. Olivenfleisch vom Stein lösen, grob hacken und in den letzten 5 Minuten zum Eis geben. Eis bis zum Verbrauch in das Gefriergerät stellen.



Zutaten (für 4 Personen): 4 Scheiben Toastbrot, 2 Eigelb (Kl. M), 10 g Zucker, 125 ml Milch, 125 ml Schlagsahne, Salz, 3 EL Olivenöl, fein abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt), 70 g Ziegenfrischkäse, 20 g schwarze Oliven mit Stein

Brandade und Fisch

Zutaten: 2 Fenchelknollen (à 200 g), 600 g Kartoffeln, Salz, 2 kleine Knoblauchzehen, 7 EL Olivenöl, Zucker, 100 ml trockener Wermut, Pfeffer, 4 Kabeljaufilets mit Haut, Mehl zum Bestäuben

Zubereitung: Für die Brandade das Fenchelgrün abschneiden und in kaltes Wasser legen. Fenchelstrunk keilförmig herausschneiden. Fenchel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen und 20-25 Minuten mit Schale in Salzwasser garen. Den Knoblauch durchpressen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Fenchel und Knoblauch darin 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, dabei mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Mit Wermut und 100 ml Wasser auffüllen. 2 Minuten aufkochen, dann zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten kochen lassen. Fenchel in einer Küchenmaschine grob pürieren. Fenchelgrün grob hacken. Kartoffeln in einem Sieb abtropfen und etwas abkühlen lassen, dann noch warm pellen. Kartoffeln in einer Schüssel zerstampfen. Fenchel, Fenchelgrün und 3 EL Öl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt warm halten. Kabeljaufilets mit Salz würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kabeljau auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten braten, dann wenden und von der Kochstelle nehmen. 1-2 Minuten ziehen lassen. Brandade mit Hilfe von Ausstechförmchen (8 cm Ø) auf Teller geben, Kabeljau darauf legen. Eiskugeln ausstechen, auf den Toast legen und sofort servieren.

Mihaela's Mascotă

Mascotă

Zutaten (für 12 Personen): 140 g dunkle Schokolade 72 %, 160 g dunkle Schokolade 72 %, 90 g Milkschokolade, 250 ml Sahne, 150 g Butter, 120 g Sultaninen

Sultaninen grob hacken und in Rum einlegen. Für den Überzug $\frac{3}{4}$ von 140 g dunkler Schokolade und 70 g Butter im Wasserbad schmelzen lassen. Mit einem Pinsel die geschmolzene Schokolade auf die Ränder der Muffin- oder Dessertformen streichen. Kühl stellen. Für die Ganache 160 g dunkle Schokolade, Milkschokolade und Butter im Wasserbad schmelzen. Sahne erhitzen. Die heiße Sahne portionsweise über die Schokolade gießen und mit einem Holzlöffel oder Teigschaber mischen. Sultaninen in einem Sieb abtropfen lassen und zur Ganache geben. Mit einem Schneebesen gut verrühren. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Die Ganache in die Form füllen und die restliche Schokolade für den Überzug im Wasserbad schmelzen. Mit einem Pinsel dünn als Deckel über die gefüllten Formen streichen. Mascotă über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen, anschließend aus den Formen herausschälen und servieren.



Orangensorbet

160 g Zucker, 1 Bio- Orange, 5 Saftorangen, ½ Zitronen, 4 EL Orangenlikör,
225 ml Wasser

Garnitur

Kandierte Orangenschalen, Orangen, Zucker, Wasse

Hippenmasse

80 g Puderzucker, 80 g Mehl, 1 Eiweiß, 100 ml Milch

Für das **Sorbet** Zucker und Wasser so lange kochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Abgeriebene Schale einer Bio-Orange und 4 EL Likör dazugeben. Abkühlen lassen. Orangen und Zitrone auspressen und den Saft durch ein feines Sieb gießen. Saft mit dem Zuckersirup verrühren. Den kalten Orangensirup in die laufende Eismaschine gießen und etwa 20 Minuten cremig gefrieren lassen. Oder den Saft in eine flache Metallschale geben und gefrieren lassen. Zwischendurch immer wieder durchrühren. Sorbet 30 Minuten vor dem Servieren herausnehmen, 15 Minuten antauen lassen und mit dem Stabmixer kurz pürieren. Sorbet wieder ins Gefrierfach stellen.

Für die **kandierte Orangenschalen** die Früchte waschen, abtrocknen und anschließend die Schale sauber entfernen. Mit einem Messer das Weiße entfernen. Dann die Schalen in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken zum Kochen bringen. Die Schalen abtropfen lassen und diese Prozedur noch drei weitere Male wiederholen, um die Bitterstoffe aus den Schalen herauszuholen. Die Schalen abtropfen lassen und wiegen. Dieselbe Menge an Zucker in einen Topf geben, sowie 20 g Wasser pro 100 g Zucker. Das Zuckerwasser aufkochen, die Orangenschalen hineingeben und so lange umrühren, bis das Zuckerwasser aufgebraucht ist. In feinem Zucker wenden. Anschließend die Orangenschalen einzeln trocknen, damit sie nicht aneinander kleben.

Für die **Hippen** Puderzucker, Mehl, Eiweiß und Milch mit den Schneebesen glatt und klümpchenfrei verrühren. Wenn Klümpchen entstehen, den Teig durch ein Sieb streichen. Den Teig mit Folie abdecken und für 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen. Dadurch quillt das Mehl auf und der Teig wird etwas fester. Hippenmasse in eine Spritztüte füllen und gewünschte Ornamente auf einer Silikonbackmatte aufspritzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (E-Herd) kurz goldbraun backen. Die fertigen Hippen aus dem Ofen nehmen. Die heißen Ornamente können jetzt noch geformt werden.

Gefüllte Tomaten mit Krabben-Kartoffelsalat

Zutaten:

1,25 kg gegarte festkochende Kartoffeln (in der Schale)
500 g Krabben (in Salzlake)
2 Bund Radieschen
5 Frühlingszwiebeln
2 - 3 unbehandelte Zitronen
250 g Mayonnaise, 125 ml Buttermilch, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 10 große Tomaten, 1 Bund Schnittlauch
4 Bund Rucola, 5 EL Aceto balsamico, 5 EL Olivenöl, Zucker



Zubereitung:

Die Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Krabben waschen und abtropfen lassen. Beides in eine Schüssel geben. Die Radieschen und die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die Radieschen in Scheiben, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und zu den Kartoffeln geben.

Für das Dressing die Zitronen halbieren und auspressen. Die Mayonnaise und die Buttermilch verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Den Kartoffelsalat damit marinieren, zehn Minuten ziehen lassen und nochmals kräftig abschmecken.

Die Tomaten waschen und waagrecht halbieren, dabei die Stielansätze entfernen. Die Kerne mit einem Teelöffel entfernen und die Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach unten auf Küchenpapier setzen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Salat in die vorbereiteten Tomaten füllen und die Schnittlauchröllchen darüber streuen.

Den Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern, grobe Stiele entfernen. Für die Vinaigrette den Essig und das Olivenöl verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Den Rucola mit der Vinaigrette marinieren und auf Teller verteilen. Die gefüllten Tomaten darauf anrichten und etwas Pfeffer darüber mahlen.



Das IHK-Team wünscht Guten Appetit!

Usbekisches Plov

Zutaten:

1,5 Kilo Fleisch (Rind, Lamm oder Geflügel mit Knochen), sonst 1 kg (ohne Knochen)
 1 Kilo (gelbe oder rote Möhren)
 Ca. 0,5 l Sonnenblumenöl
 1 kg großer Reis
 600 g Zwiebeln
 Knoblauch (3 - 4 Knoblauchköpfe)
 Kreuzkümmel
 Paprika scharf
 Lorbeerblätter
 Salz, Pfeffer, etwas Zucker

Beilage: frischer Salat (aus Gurken, Tomaten und Zwiebeln mit Schmand oder Crème fraiche angemacht) und Fladenbrot

Zubereitung:

In einem großen gusseisernen Topf Öl erhitzen. Fleisch (in größere Stücke geschnitten) zufügen und im Öl anbraten (10 Minuten). Danach die in Streifen geschnittenen Zwiebeln zugeben (10 Minuten) bis sie goldgelb gebräunt sind. Möhren als neue Schicht hinzufügen und leicht anbraten (3-4 Minuten), 1,5 Teelöffel Salz und Gewürze hinzufügen und mit kochendem Wasser übergießen, bis die ganze Masse bedeckt ist. Reis 2-3 Mal waschen, hinzufügen als neue Schicht und glattstreichen. Salz hinzugeben (1,5 TL). Nicht umrühren! Maximale Wärmezufuhr sichern und mit kochendem Wasser auffüllen, bis die ganze Masse bedeckt ist (oder etwas mehr Wasser!). Weiter kochen lassen, bis das Wasser eingekocht ist. 4-5 Löcher in den Reis stechen bis zum Boden und prüfen, ob alles Wasser eingedampft ist. Wärmezufuhr minimal regeln, Deckel auflegen (oder anhäufeln und Schüssel darüber stülpen) und 30 Minuten köcheln lassen.

Zum Servieren Reis und Möhren/Zwiebeln an den Topfrand schieben. Reis, Möhren und dann Fleisch auf den Teller häufeln. Knoblauch, Paprika als Dekoration auflegen. Zum Plov frischen Salat aus Gurken, Tomaten und Zwiebeln servieren. Frisches Fladenbrot reichen.



Seker Pare mit Mango-Creme und Obstsalat / Tatli

Zutaten:

Seker Pare

500 g Mehl
 2 Eier
 200 g Zucker
 200 g Kokosraspeln
 250 g Margarine
 1 TL Backpulver
 Ganze Haselnüsse, Mandeln oder Pistazien zum Verzieren
 Backpapier

Für den Sirup

1 kg Zucker auf ca. 750 ml Wasser
 2 Zitronen und den Abrieb dazu
 Mark von einer Vanilleschote
 Rosenwasser (nach Geschmack)

Mango-Creme

12 Blatt Gelatine
 2 Mangos
 500 ml Maracujasaft
 4 TL Zitronensaft
 150 g Zucker
 500 g Schlagsahne

Obstsalat

Obst nach Wahl
 2 Limetten
 Etwas Zucker, Honig oder Ahornsirup

Zubereitung

Aus den o. g. Zutaten (außer den Nüssen, Mandeln oder Pistazien) einen Teig rühren. Mit einem Esslöffel Teigklößchen abstechen, eine Mandel oder Nuss in die Mitte drücken und oval ausformen. Teighäufchen nicht zu dicht auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Backofen bei 180° C backen, bis sie braun sind (ca. 25 Min.).

Aus dem Wasser und dem Zucker einen Sirup kochen. Die weiteren Zutaten anschließend dazu geben. Die Kuchen in den Sirup tauchen, bis sie sich vollgesogen haben. Darauf achten, dass entweder die Kuchen kalt und der Sirup warm ist oder umgekehrt!

Blatt-Gelatine ca. 5 Min. in kaltem Wasser einweichen. Danach ausdrücken und in einem kleinen Topf auflösen. Mangos schälen und entkernen. Fruchtfleisch kleinschneiden, anschließend pürieren und mit dem Maracujasaft, Zitronensaft und Zucker vermischen. Lauwarme Gelatinelösung unterrühren und abkühlen lassen. Schlagsahne steif schlagen und unter die Masse heben. Fest werden lassen und später Nocken abstechen. Verschiedene Obstsorten klein schneiden und mit Limettensaft verrühren. Nach Geschmack süßen. Evtl. etwas Orangenlikör oder anderen Likör dazugeben. Zum Schluss Seker Pare, die Mango-Creme und Obstsalat auf einem Dessertteller anrichten.



Das Menü von Phoenix Contact

Tabouleh

Zutaten:

150 g Fein Bulgur
3 m.-große Tomaten
2-3 Bund Petersilie
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Bund Minze
Saft einer Zitrone
5 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Salatkopf

Zubereitung:

Den Bulgur in eine Schüssel geben, mit reichlich Wasser übergießen und ca. ½ Std. quellen lassen. Tomaten würfeln, Zwiebel, Petersilie und Minze fein schneiden.
Den Bulgur abgießen. Mit den Tomaten und den Kräutern mischen. Kurz vor dem Servieren mit Zitrone, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen. Das Tabouleh auf Salatblättern serviert. Hierzu werden noch Yufkaröllchen mit einer Spezialfüllung dazu serviert.



Das Phoenix-Team wünscht Guten Appetit!

Les trois Kutlik

Variante 1-Original kurdisch

4 Zwiebeln, 500 g Hackfleisch, 1/2 EL Tomatenmark, Salz, Paprika süß, Paprika scharf, Pfeffer, fein Körtelk (Bulgur), 1/2 Müslischüssel Mehl

Zubereitung:

Körtelk Bulgur mit gekochtem Wasser abdecken und mit 1 TL Salz verfeinern, zur Seite stellen, bis das ganze Wasser vom Bulgur aufgenommen worden ist. Nach 10 Minuten mit dem Löffel lockern und Grieß hinzugeben und mit etwas Wasser verkneten. Noch etwas Wasser mit dem Mehl hinzugeben und wie normaler Teig verkneten. Nach einiger Zeit immer mit etwas Wasser lockern! Zwiebeln klein schneiden, in Öl anbraten, Hackfleisch hinzugeben und würzen. Wenn es ganz angebraten ist, Tomatenmark hinzugeben und zum kühlen zur Seite stellen. In Kugel formen, flach drücken, Hackfleisch drauf tun und eine weitere Schicht flach gedrücktes Teig drauf geben und zurecht schneiden. die Ränder mit Wasser glätten. 3 L Wasser zum Kochen bringen. 1/2 EL Salz hinzugeben, immer 8 Kutliks ins Wasser rein geben und kochen lassen. Wenn diese an die Oberfläche kommen, in einem Sieb "abtropfen" lassen.

2. Variante mit Molokhye

(Hinweis: Molokhye wird normalerweise nicht so vorbereitet. Hier werden die Molokhye Blätter als Füllung für das Hauptgericht benutzt.)

Zutaten: 150 g Molokhye, 1/3 Bund Koriander, 5 Zehen Knoblauch, Saft 1 Zitrone, Salz und Pfeffer, Hähnchenbrühe, Gewürze

Zubereitung: Molokhye in eine Schüssel geben, mit reichlich Wasser übergießen und ca. 1/2 Std. quellen lassen. Danach Molokhye in einen Sieb geben und unter laufendem Wasser so lang durchspülen, bis nur noch klares Wasser aus dem Sieb fließt. Koriander fein schneiden. Knoblauch und Koriander in einer Pfanne kurz anbraten. Danach Molokhye dazu einlegen. 200 ml Wasser Schrittweise eingießen, wenn Wasser getrocknet ist, bis die Molokhye Blättern nicht mehr knackig sind. Würzen und mit Zitrone abschmecken.

3. Variante

Räucherlachs mit Ingwer: 500g Räucherlachs, 2 Schalotten, 40g Ingwerwurzel, 4-6EL Sahne, 1 Bund Petersilie, 2TL Oregano, 1 Bund Basilikum, Salz / Pfeffer / Cayennepfeffer

Den Räucherlachs in kleine Stücke schneiden. Schalotten und Ingwer in feine Würfel schneiden und zum Lachs geben. Die Petersilie und den Basilikum waschen und klein hacken. Kräuter mit der Sahne verrühren und mit Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Sahnemischung zum Lachs hinzugeben und verrühren und mit Salz abschmecken.

Grüne Harissasauce

Zutaten (für 8 Portionen):

20 kleine grüne Chillischoten, 4 große rote Chillischoten, 10 Knoblauchzehen, 100ml Olivenöl, 2 Bund Petersilie, 4 Bund Koriander, 2EL Rotweinessig, 2-4EL Limettensaft, 4-6TL Honig, 2TL gemahlener Kreuzkümmel, 2TL gemahlener Koriander, Salz / Pfeffer
Chilischoten waschen und die Stielansätze entfernen. Schoten klein schneiden. Knoblauch schälen und grob würfeln. Chilis und Knoblauch mit Olivenöl und 200ml Wasser in einem Topf geben und aufkochen lassen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Die Mischung vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen. Petersilie und Koriander waschen und trocken schütteln, Blätter abziehen. Kräuter, Rotweinessig, 2EL Limettensaft, 4TL Honig, Kreuzkümmel und Koriander zum Chili-Knoblauch Sud geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce mit Salz/Pfeffer, Limettensaft und Honig abschmecken.

Tahinasauce

Zutaten (für 8 Portionen):

2 Bio-Zitronen, 200g Sesammas (Tahin), 2TL Honig oder Ahornsirup, 4 Knoblauchzehen, 1/2TL gemahlener Kreuzkümmel, 1/2TL Cayennepfeffer, Salz / Pfeffer

Zubereitung:

Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Das Sesammas mit 160ml Wasser, 4EL Zitronensaft und dem Honig (Ahornsirup) verrühren. Den Knoblauch schälen und mit dazu pressen. Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und 2TL Zitronenschale unterrühren. Die Sauce mit Salz/Pfeffer, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken. Die Sauce Min. 5 Minuten ziehen lassen.



Harissa

Zutaten:

Harissa: 500 g Grieß, 150g Kokosraspel , 100 ml Öl, 1 EL Backpulver, 150g Zucker, 200 ml Milch oder Joghurt, Tahina (Sesampaste), Mandeln zur Deko
Zucker-Sirup: 200 g Zucker, 300ml Wasser, 1 TL Blumenwasser Aroma, 2 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Grieß, Mehl, Zucker, Backpulver, Kokosraspel, in einer Schüssel mischen. Anschließend das Öl und die Milch dazugeben. Schön vermischen.

Backform mit Tahina schmieren. Bei 180 Grad im Ofen ca. 20-30 min backen.

Zucker-Sirup: Zucker, Wasser, und Zitronensaft in einen Topf geben und bei ganz niedriger Hitze etwa 30 min. ganz ganz leicht köcheln lassen. Abkühlen. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und mit dem Zucker-Sirup begießen.

Haferflockenkekse

Zutaten: 120g Butter, 300g kernige Haferflocken, 100g Zucker, 30g Mehl, 2 Eier, 1 Pk. Vanillezucker, 1/2 TL Backpulver

Zubereitung: Butter zerlassen und über die Haferflocken gießen, gut vermischen und ein bißchen abkühlen lassen. In der Zeit Zucker, Eier, Vanillezucker schaumig rühren, über die Haferflocken geben und vermischen. Mehl und Backpulver dazu geben und alles gut verrühren. Mit zwei Teelöffeln Häufchen aufs Backblech setzen. Bei 180°C ca. 10-15 min. backen. Bei Umluft braucht es meist nur 10 min.

Vanille-Mascarpone-Creme

Zutaten: 1 Topf Mascarpone, 1/2 Zitrone + Zitronenschale (aufpassen, dass es Bio ist, also ungespritzt), 50g Puderzucker, 1 Vanilleschote

Zubereitung: Mascarpone mit Zitronensaft + 1 TL Zitronenschale verrühren , zwi-schendurch abschmecken, damit es nicht zu sauer wird. Puderzucker fein zerstäuben und unterrühren, damit es keine Klümpchen gibt. Mark aus der Vanilleschote hinzufügen, alles gut verrühren und bis zum anrichten kühl stellen.

Cremiges Apfelpüree

Zutaten: 1kg Elstar Apfel o.ä., Zucker je nach Geschmack, 1 - 2 Vanilleschoten

Zubereitung: Äpfel gründlich waschen, Kerngehäuse entfernen und mit Schale weich kochen. Mit dem Pürierstab so fein wie möglich pürieren, mit Zucker und dem Mark aus den Vanilleschoten vermischen. Apfelmasse direkt durch ein Sieb streichen, so dass man eine cremige Konsistenz erhält und die Apfelschale im Sieb verbleibt. Durch das Mitkochen der Schale bekommt das Püree eine orangerote Färbung. Wenn man das nicht möchte, Äpfel vorher schälen. Zum Anrichten des Desserts, Kekse zerbröseln und in ein Glas (Trinkglas mit 0,2l Inhalt) füllen, darauf das Apfelpüree verteilen und zum Abschluss die Vanille-Mascarpone-Creme darauf geben. Pro Portion braucht man ca: 2 Haferflockenkekse, 2 EL Apfelpüree und 2 EL Vanille-Mascarpone-Creme.

Lippischer Pickert olé

Zutaten (für 10-12 Personen):

1000 g frischen Kürbis
1000 g Mehl
1 L lauwarme Milch
1 Glas Mineralwasser
80 g Hefe
4 Eier
2 TL Zucker
Salz
Öl zum Braten
Balsamico
Honig
Rote Feigensenf Sauce
Italienischer Landschinken
Ziegenkäse (Salzlaken Käse)
Rucola

Zubereitung:

Die Hefe mit lauw warmer Milch und Zucker ansetzen und einige Minuten gehen lassen. Der Kürbis muss geschält, entkernt, gerieben und dann mit abwechselnd mit Mehl, Eiern, Mineralwasser und Milch verrührt werden, so dass es eine zähflüssige Masse ergibt. Dann die angesetzte Hefe hinzufügen und die Masse vorsichtig salzen. Die Masse bzw. den Teig sollten Sie dann mindestens 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. In der Zeit 1 Tasse Balsamico mit zirka 1,5 EL Honig verrühren. Parallel dazu den Ziegenkäse im Backofen etwas vorwärmen und dann in kleine Stücke zerbrechen. Jetzt den Teig in kleine Pickert formen und goldbraun in einer Pfanne bei mittlerer Stufe in Öl ausbacken. Nun die fertigen kleinen Pickerts leicht mit Feigensenf bestreichen, eine Scheibe italienischen Landschinken, den Rucola und den lauwarmen Ziegenkäse auf die Pickert geben. Nun das Ganze nur noch mit etwas von dem Balsamico-Honig beträufeln.



Wachteln aus dem Ofen (für 10 Portionen)



Zutaten:

10 Wachteln
 500 g Kartoffeln
 500 g Hokkaido Kürbis
 15 Knoblauchzehen
 3 unbehandelte Zitronen
 10 frische Rosmarin-
 zweige
 Olivenöl
 Salz
 Meersalz
 grob gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden (Schale essbar!). Kartoffeln und Kürbis auf ein Blech legen, mit Olivenöl mischen und im vorgeheizten Backofen auf der 2ten Schiene von unten bei 200 Grad 10 Minuten braten. Wachteln innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone in Spalten schneiden und jede Wachtel mit einer Spalte Zitrone, 1 Rosmarinzweig und 1 Knoblauchzehe füllen und mit Küchengarn fest zusammenbinden.

Wachteln in der Pfanne mit dem Olivenöl bei starker Hitze, kurz rundherum knusprig braten. Wachteln zu den Kartoffeln und Kürbis auf das Backblech setzen und weitere 20 Minuten braten. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die restlichen Zitronen spalten und Knoblauchzehen zugeben. Die Kartoffeln und den Kürbis mit etwas Meersalz bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

Rosmarin-Basilikum-Creme mit Himbeer-Soße



Zutaten

(für 10 -12 Personen):

1000g Mascarpone
20 kandierte Kirschen
500g Himbeeren
500g Sahne
20 EL Puderzucker
100 Blätter Basilikum
10 Zweige Rosmarin

Zubereitung:

Den Basilikum und den Rosmarin sehr fein hacken. Die Sahne steif schlagen und mit der Mascarpone, den Kräutern, und zehn Esslöffeln Puderzucker fein pürieren. Die aufgetauten Himbeeren mit dem restlichen Puderzucker ebenfalls pürieren. Die Creme und die Himbeeren abwechselnd in ein Glas schichten. Dabei mit der Himbeersauce abschließen. Mit den Kirschen belegen und kurz kalt stellen.



Pikante Möhrencreme mit pain aux noix

Zutaten:

Suppe: 600 g mehlig kochende Kartoffeln, 600 g Möhren, 2 große Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 2 frische kleine Pfefferschoten, frischer Ingwer (ca. 5-6 cm), 4 EL Öl, 1,2 l Fleischbrühe, 400 ml Milch, 4 EL Sojasauce, 2 TL Currypulver, Salz, 2 EL Sesamsamen, 200 g Crème fraîche, 1 Kästchen Kresse



Zubereitung: Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Die Pfefferschote putzen, entkernen und hacken. Den Ingwer schälen und hacken. Das Öl in einem Kochtopf erhitzen und alle Zutaten darin runderum

andünsten. Die Brühe aufgießen und die Suppe im halbgeschlossenen Topf köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Suppe vom Herd nehmen und pürieren. Wieder aufsetzen und mit Milch etwas verdünnen. Die Suppe einmal aufkochen, mit Sojasauce, Currypulver und Salz abschmecken. Den Sesam in einer trockenen Pfanne kurz rösten. Jede Suppenportion mit Sesam bestreuen, ein Klecks Crème fraîche in die Mitte geben und mit einem Büschel Kresse garnieren.

Zutaten für das Brot: 100 g Walnüsse, 100 g Haselnüsse, 200 g Möhren, 400 g Dinkelvollkornmehl, 100 g Roggenmehl (Type 1150), 1 Päckchen Trockenbackhefe, 2 gestrichene TL Salz, 250 ml warmes Wasser

Zubereitung: Möhren putzen, schälen, abspülen, trocknen und fein raspeln. Nüsse grob hacken. Beide Mehlsorten mit Hefe in einer Rührschüssel sorgfältig mischen. Salz, Wasser, Möhrenraspel und Nüsse hinzufügen. Die Zutaten mit Händen zu einem glatten Teig kneten. Den Teig mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen (ca. 60 Minuten). Die Bortform fetten. Den Backofen vorheizen (230°C Heißluft). Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und zu einer Rolle von etwa 28 cm Länge formen. Die Teigrolle in die Kastenform legen, mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sie sich sichtbar vergrößert hat (etwa 40 Minuten); die Teigoberfläche mehrmals mit einem Messer diagonal kreuzweise, etwa 1/2 cm tief, einritzen. Die Form auf dem Rost im unteren Drittel in den vorgeheizten Backofen schieben. Das Brot etwa 10 Minuten backen. Dann die Backofentemperatur auf 180°C reduzieren und das Brot weitere 25 Minuten backen. Das Brot auf einem Kuchenrost stürzen, umdrehen und auf dem Kuchenrost erkalten lassen.

Manty à la russe

Zutaten:

Teig: 2 Eier, 400 ml Wasser, Salz, ca. 1 kg Mehl / Füllung: 1,5 kg Hackfleisch (halb & halb), 6 Zwiebeln, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Eier mit dem Wasser und dem Salz mit einem Schneebesen verrühren. Nach und nach Mehl hinzufügen und mit einem Knethaken oder mit den Händen einen glatten Teig herstellen. Die Zwiebeln sehr fein hacken, so dass sie sehr saftig sind. Hackfleisch, Zwiebeln, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gründlich vermischen. Den Teig dünn ausrollen und in Quadrate (ca. 10 cm Kantenlänge) schneiden. Etwas Hackfleisch in die Mitte des Quadrates legen und den Teig an den Ecken zusammennehmen und in der Mitte befestigen. Die offenen Laschen mit den Fingern vorsichtig zusammenkneifen. Anschließend jeweils zwei Ecken zusammenkneifen. Den Dampfkochtopf mit Wasser befüllen und die Aufsätze mit Öl einstreichen, dass die Manty nicht festkleben. Das Wasser aufkochen lassen. Dann die Aufsätze mit den befüllten Mantys daraufsetzen und ca. 45 Minuten dämpfen lassen.

grüne Sauce

250 g grob gehackte Mandeln, 3 EL Petersilie, 100 g geriebener Gruyère, 250 ml Olivenöl, 3 EL Schnittlauchröllchen, schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Mandeln und Petersilie fein pürieren. Käse dazugeben und unterrühren. Das Öl nach und nach hinzufügen, bis eine feste Paste entsteht. Mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

rote Sauce

1 Knoblauchzehe, 1 handvoll Basilikum, 100 g Feta-Käse, 50 g Ajvar, mild, 200 g Frischkäse, 1 TL Salz

Zubereitung: Knoblauchzehe schälen, mit dem Basilikum eine ein schmales hohes Gefäß geben und pürieren. Fetakäse dazugeben und vermischen. Ajvar, Frischkäse und Salz hinzufügen und abschmecken.



Dessert à la crème framboise

Zutaten:

150 g Butterkekse, 125 g Margarine, 500 g Joghurt, 1 Bourbon Vanilleschote, 250 g Crème fine (zum Schlagen), 2 Päckchen weiße Gelatine, 125 g Zucker, 50 ml Himbeersirup, 300 g Himbeeren.

Zubereitung:

Butterkekse mit den Fingern fein bröseln. Margarine schmelzen und unter die Butterkeksbrösel mischen. Die Masse gut vermengen und in eckige Dessertringe füllen und fest andrücken.

Den Joghurt in einer Rührschüssel cremig rühren. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark mit einem Messer oder einem kleinen Löffel herauskratzen und unter den Joghurt rühren. Crème fine steif schlagen und bis zum Gebrauch kühl stellen. Gelatine in 150 ml kaltem Wasser 5 Minuten quellen lassen. Mit 100 g Zucker unter Rühren erwärmen, bis sich Gelatine und Zucker gelöst haben. Unter den Joghurt rühren. Jetzt Crème fine unterrühren. Die Joghurtmasse auf die Butterkeksböden geben und glattstreichen. Die Törtchen in den Kühlschrank stellen und 1,5 Stunden kühlen lassen.

Die Himbeeren dekorativ auf den Törtchen verteilen. Tortenguss mit 25 g Zucker mischen. Nach und nach mit 200 ml Wasser und 50 ml Himbeersirup glatt rühren. Unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Den Guss vorsichtig auf die Himbeeren geben und 1 weitere Stunde kühlen.

Nach Belieben mit Minzblättchen, Himbeermuß und Schokoladengitter garnieren.



Purpel Gazpacho mit Dijoneis, green Relish und Walnussbrot



Zutaten (für 2 Portionen):

Für die Rotkohl-Gazpacho:

1 kleiner Rotkohl (250ml Saft), 1 Scheibe Toastbrot, 20 g Rotweimayonnaise, 30 ml Rotweinessig, Salz, 1/4 Salatgurke

Für die Rotweinessig-Mayonnaise:

2 Eigelbe, 20 g Dijon-Senf, 180 ml Erdnuss-Öl, 20 ml Rotweinessig, 30 ml Rotwein, Salz, Pfeffer

Für das Senfeis:

180 ml Vollmilch, 70 g Zucker, 420 ml Sahne, 18 g Milchpulver, 60 g grober Senf, 10 g mittelscharfer Senf

Zubereitung:

Senfeis: Milch mit Milchpulver, Zucker und Sahne langsam erhitzen, bis der Zucker und das Milchpulver aufgelöst sind und die Masse dampft. Abkühlen lassen. Die beiden Senfsorten untermischen und gut rühren. Mischung in einer Eismaschine zu Eis verarbeiten. In ein hohes Gefäß füllen und mit einem Stabmixer pürieren. Nochmals für 10 Minuten in die Eismaschine geben. Mindestens 2 Stunden im Gefrierschrank kühlen.

Gazpacho: Den Rotkohl vierteln und weißen Strunk entfernen. Mit Entsafter 250ml Saft aus dem Rotkohl extrahieren. Toastbrot in Saft legen und kalt stellen.

Rotweinessig-Mayonnaise: Alle Zutaten benötigen Zimmertemperatur. Eigelb mit dem Senf vermischen und unter Rühren langsam das Öl hinzugeben, bis eine Emulsion entsteht. Erst wenn die Emulsion sehr steif geworden ist, Rotweinessig und Rotwein untermischen. Die Mayonnaise bis zum weiteren Gebrauch kühl stellen. Das Brot aus dem Saft entfernen. Dazu den Saft durch ein sehr feines Sieb laufen. Saft mit einem Stabmixer mit 20g der Rotweimayonnaise vermischen - wenn die Gazpacho noch nicht die notwendige Bindung erreicht hat, mehr Mayonnaise hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Rotweinessig abschmecken. Gurke schälen, Kerne entfernen und in feine Würfel schneiden. Die Würfel in zwei tiefen Tellern verteilen, darauf eine Kugel Senfeis geben und rundherum die Rotkohl-Gazpacho verteilen.

Walnussbrot

Zutaten:

150 g Walnüsse,
260 g Weizenmehl 405, 260 g Weizenmehl 50,
500 g Wasser, 1 Würfel Hefe, 3 TL Honig, 3 TL Salz, etwas Butter oder Margarine, etwas Mehl

Zubereitung

Beide Mehlsorten in eine große Schüssel geben und vermischen. In der Mitte eine großzügige Mulde lassen und die zerbröselte Hefe, Honig, die zerkleinerten Walnüsse sowie das Wasser hineingeben und zu einem Vorteig leicht kneten und 30 Min. gehen lassen (Backofen mit eingeschalteter Beleuchtung). Salz zum Teig zugeben, nochmals mit dem Kochlöffel gut durchrühren (5 Min.) und weitere 30 Min. gehen lassen. Den Teig wieder verrühren und in eine mit Butter und Mehl ausgelegte Kastenform (32cm) geben und 30 Min. ruhen lassen. Den Backofen auf 250° erhitzen und den Teig mit Ober/Unterhitze 10 Min. vorbacken, auf 190° reduzieren und mit Heißluft (Einschubhöhe 2) 50 Min. fertig backen.

Sous vide gegartes Kalbsfilet auf Maiscreme an Bulgursalat

Zutaten (für 2 Portionen):

300 g Kalbsfilet, 200 g Mais, 30 g Butter, 200 g Bulgur, 20 g Mais, 1 rote Zwiebel, Ein Stückchen Brezel, 1 Handvoll Postelein/ Feldsalat, Etwas Butterschmalz zum Frittieren, 100 ml Buttermilch, 1/2 Zitrone, 1 TL Honig, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer



Zubereitung

Das Kalbsfilet abwaschen und trocken tupfen. Vakuumieren. Das Wasserbad auf 56°C vorheizen und das Kalbsfilet dann 2 Stunden garen. Für die Maiscreme den Mais mit der Butter aufkochen und mit einem Stabmixer pürieren. Abschmecken und durch ein Sieb streichen. Warm halten. Für den Bulgur-Salat etwas Wasser aufkochen und über den Bulgur gießen, bis dieser bedeckt ist. Etwa 10 Minuten quellen lassen. Die eine Hälfte des Bulgurs auf ein Backblech legen und bei 80°C im Ofen trocknen – das dauert etwa 20 Minuten. Die andere Hälfte in Butterschmalz frittieren, bis der Bulgur goldbraun und knusprig ist. Die rote Zwiebel in feine Streifen schneiden und in etwas Butterschmalz glasig dünsten. Den Mais in einer Pfanne rösten, bis er Farbe nimmt. Bulgur, Mais und rote Zwiebeln vermischen, mit Salz und Pfeffer leicht abschmecken. Für die Vinaigrette die Buttermilch mit dem Zitronensaft und dem Honig mischen. Zuletzt das Öl unterrühren, bis sich eine homogene Masse ergibt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Möglichst dünne Scheiben von einer Brezel abschneiden. Diese trocken in einer Pfanne knusprig rösten. Das Kalbsfilet aus dem Beutel nehmen und in etwas Butterschmalz rundherum scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Triathlon des Gaumens

Waldbeer Cheesecake

Zutaten:

3 Päckchen Götterspeise
Himbeere
oder 3 TL Agar Agar mit
750ml Himbeersaft
250 g Vollkornkekse
125 g Butter, 800 g
Früchte (z.B. Himbeeren,
Erdbeeren, Kirschen,
Johannisbeeren)
440 g Frischkäse
200 g Joghurt
150 g Zucker

Zubereitung

Götterspeise nach Packungsanweisung zubereiten, dabei statt 1,5L nur 750 ml Wasser verwenden. In eine kalt ausgespülte Form gießen und kalt stellen. Nach dem Abkühlen stürzen und in Würfel schneiden. Kekse in einen Gefrierbeutel füllen. Beutel verschließen und den Inhalt mit einem Nudelholz oder den Händen vollständig zerbröseln. Butter schmelzen, mit den Bröseln vermischen und in eine 28er Kuchenform drücken. Größere Früchte in Stücke schneiden. Die Hälfte der Früchte mit 10 ml Wasser 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und $\frac{3}{4}$ Götterspeisewürfel einrühren, bis diese aufgelöst sind. Fruchtgrütze abkühlen, aber nicht fest werden lassen. Frischkäse, Joghurt und Zucker mit dem elektrischen Handrührgerät vermengen. Fruchtgrütze zufügen. Creme auf die Form verteilen. 2 Stunden kühlen. Restliche Früchte auf die Törtchen verteilen und mit der restlichen Götterspeise übergießen und abkühlen lassen.



Red Velveet Cheesecake

Zutaten:

16 Schokoladenkekse (runde gefüllte), 3 EL geschmolzene Butter, 460g Frischkäse, 1 Tasse Puderzucker, 1 TL Vanille Extrakt, 1 ½ EL Lebensmittelfarbe Rot

Zubereitung:

Kekse in einen Gefrierbeutel füllen. Beutel verschließen und den Inhalt mit einem Nudelholz oder den Händen vollständig zerbröseln. Butter schmelzen, mit den Bröseln vermischen und Gläser füllen und andrücken. In einer Schüssel Frischkäse und gesiebten Puderzucker cremig rühren. Vanille Extrakt und Lebensmittelfarbe dazugeben und gleichmäßig vermischen. Sahne steif schlagen und die Hälfte unter die Frischkäse Masse heben. Masse auf die Gläser verteilen.

Apfel-Karamell Cheesecake

Zutaten:

250 g Butterkekse, 170 g Butter, 2 kleine Äpfel, Saft von 1 Zitrone, 4 Pck. Frischkäse, 500 g Naturjoghurt, 2 Pck. gemahlene Gelatine, 200 ml Apfelsaft, Karamellsauce, 200g Zucker, 200ml Sahne, 70g Butter

Zubereitung:

Butterkekse in einen Gefrierbeutel füllen. Beutel verschließen und den Inhalt mit einem Nudelholz oder den Händen vollständig zerbröseln. Butter schmelzen, mit den Bröseln vermischen und in eine 28er Form drücken. Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Zitronensaft vermischen, damit sie nicht braun werden. In einer Pfanne die Äpfel mit etwas Zucker karamellisieren und bereitstellen. Zucker gleichmäßig in einer beschichteten Pfanne verteilen und bei mittlerer Hitze schmelzen, bis er eine goldbraune Farbe angenommen hat. Sahne und Butter einrühren ggf. noch mal erhitzen. Frischkäse und Joghurt mit dem elektrischen Handrührgerät vermengen. Gelatine im Apfelsaft ca. 10 Minuten einweichen und einmal kurz erwärmen bis sich die Gelatine aufgelöst hat. Gelatine zügig unter die Frischkäse Creme rühren und karamellierte Äpfel vorsichtig unter die Creme heben. Die Frischkäse Masse in die vorbereiteten Törtchen füllen und etwas Karamell in die Masse einarbeiten (Spiralförmig) und im Kühlschrank ca. 3 Stunden kalt stellen. Kurz vor dem Servieren mit einem spitzen Messer die Creme vom Rand lösen und die Formen entfernen, indem diese von unten nach oben abgestreift werden.



Das Weidmüller-Team wünscht Guten Appetit!

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



Industrie- und Handelskammer
Lippe zu Detmold



Ein Unternehmen der Gruppe



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 2016.

Satz und Gestaltung:

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

April 2016



Lipper können alles.

Aber nichts
ohne Dich.

Wir sorgen für Deine Ausbildung.

Du kannst Dich in Lippe zwischen mehr als 100 Berufen entscheiden. Ob technisch oder kaufmännisch - schau doch mal rein. Und zwar in die IHK-Lehrstellenbörse. Tagesaktuell gibt's tolle Ausbildungsangebote.

Mehr erfahren unter: www.ihk-lehrstellenboerse.de

Industrie
Zukunft in Lippe





**Nähere Informationen zu den
Verantwortungspartnern Lippe:**

www.verantwortungspartner-lippe.de