

50 Jahre Vebego Kochbuch zum Jubiläum

**Lieblingsrezepte der Mitarbeiter*innen
der Vebe**go Deutschland





Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Herzhaftes	7
Haferflocken-Quark-Brot	8
Röstzwiebelbrot	11
Feta-Dip	12
Röstzwiebel-Butter	13
Hering-Tartelettes	14
Thailändische Frühlingsrollen	17
Kartoffelsalat	18
Tagliatelle mit Spargel, Schinken und Sahne	20
Malzbiergulasch	23
Nudelsuppe mit asiatischer Würzpaste	24
Pasta mit Salsiccia-Linsen-Ragout	27
Fritierter Fisch mit Maismehlkruste, Mämäliga und Knoblauch-Dip	28
DDR-Jägerschnitzel mit Spirellinudeln	31
Pistazien-Falafeln mit Spitzpaprika	32
Schweinefilet aus dem Ofen	35
Spaghetti-Pizza vom Blech	36
Teichelmauke	39
Scharfes Hähnchen mit Karotten-Feldsalat	40
Seehecht in Spinat-Sahne-Soße	43
Koreanische Reiskuchensuppe	44
Knusperreis nach iranischem Rezept	47
Süßes und Kuchen	49
Butterkuchen vom Blech	50
Feenküsse (Kekse)	53
Nussecken	54
Tiramisu	57
Walnussbaiserschnitten	58

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

es ist für mich eine besondere Freude, dieses Kochbuch anlässlich des 50-jährigen Jubiläums der Vebego Deutschland in den Händen zu halten. Unsere Reise begann 1974 und 1994 zunächst mit zwei einzelnen Unternehmen – die hectas und die Servico Gruppe. Zwei erfolgreiche Firmen, die vor zwei Jahren zur Vebego Deutschland zusammengekommen sind, um den zukünftigen Weg gemeinsam zu beschreiten.

Der Zusammenschluss brachte nicht nur zwei Teams zusammen, sondern auch unterschiedliche Ideen, Werte und Erfahrungen, die uns seitdem bereichern. Von Anfang an war es unser Ziel, ein Umfeld zu schaffen, in dem Zusammenarbeit, Austausch und gegenseitige Unterstützung im Vordergrund stehen. Heute können wir mit Stolz sagen, dass wir auf dem besten Wege dahin sind. Wir sind mehr als nur ein Team – wir werden eine Gemeinschaft, in der Vielfalt und Zusammenhalt großgeschrieben sind.

Die Idee für dieses Kochbuch entstand aus eben diesem Zusammenhalt. Am Küchentisch zusammenzukommen, gemeinsam zu kochen und zu essen, ist tief mit der Unternehmensgeschichte der Vebego verbunden. Essen verbindet Menschen, und in unseren gemeinsamen Pausen und bei zahlreichen Gelegenheiten hat sich gezeigt, wie sehr wir das schätzen. Jedes Rezept in diesem Buch stammt von unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und erzählt eine persönliche Geschichte. Die Vielfalt der Gerichte spiegelt die Vielfalt unseres Teams wider, das aus unterschiedlichen Kulturen, Traditionen und Geschmäckern besteht.

Dieses Kochbuch ist nicht nur eine Sammlung köstlicher Rezepte, sondern auch ein Symbol für das, was uns als Unternehmen stark macht: unsere Fähigkeit, unterschiedliche Zutaten zu einem harmonischen Ganzen zu vereinen. Es ist ein Zeichen der Fürsorge, des Miteinanders und eine Brücke, die Menschen verbindet.

Ich hoffe, dass Sie beim Nachkochen genauso viel Freude haben, wie wir bei der Zusammenstellung dieses Buches hatten. Und dass diese Rezepte dazu beitragen, weitere schöne Momente zu schaffen.

Auf viele weitere Jahre guter Zusammenarbeit!

Herzlichst,



Ihr Markus Breithaupt
COO Vebego DACH und CEO Vebego Deutschland









Herzhaftes

Haferflocken- Quark-Brot

für 1 – 4 Personen, Dauer 60 Minuten

Zutaten

500 g Magerquark
250 g kernige Haferflocken (Vollkorn)
250 g zarte Haferflocken (Vollkorn)
1 Teelöffel Salz
3 Eier, Größe M
2 Packungen Backpulver
1 Apfel (alternativ große Karotte)

Zubereitung

1. Eier sorgfältig in einer Schüssel verrühren.
2. Apfel oder Karotte schälen und klein reiben.
3. Quark und den Apfel/Karotte unter die verrührten Eier mischen.
4. Kernige und zarte Haferflocken dazugeben. Backpulver und Salz dazugeben und alles verkneten, bis ein klebriger Teig entsteht.
5. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig hineinfüllen. 15 Minuten ruhen lassen.
6. Danach 45 Minuten bei 180 Grad Umluft oder 200 Grad Ober- und Unterhitze backen.

Verzehrempfehlung

Das Brot schmeckt süß und herzhaft und ist sättigend und gesund. Es ist auch sehr gut getoastet oder mit Butter bestrichen auf dem Grill.

„Im Kühlschrank hält sich das Brot ca. eine Woche, wenn bis dahin noch etwas übrig ist.“







Von Michaela Immel, Marketing & Sales Support, Zentrale Wuppertal

Röstzwiebelbrot

Zutaten

- 1 Würfel frische Hefe
- 1 Teelöffel Zucker
- 450 Gramm warmes Wasser
- 700 Gramm Weizenmehl
- 2 Teelöffel Salz
- 130 Gramm Röstzwiebeln (Alternativ mit Schinkenwürfel ersetzen)

Zubereitung im Thermomix

1. Hefe in den Mixtopf bröseln, Zucker und Wasser hinzugeben und 30 Sek./Stufe 1,5 vermischen.
2. Mehl, Salz und Röstzwiebeln zugeben und 2 Min./ Modus „Teig kneten“ zu einem Teig verarbeiten.
3. Den Teig in eine geölte Schüssel umfüllen, mit einem Tuch abdecken und 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
4. Backofen auf 220°C (Umluft) vorheizen.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
6. Nach der Gehzeit den Teig einmal mit der Hand durchkneten, auf dem Blech zu einem Laib oder mehrere Baguettes formen und einige Male schräg einschneiden.
7. Auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten vorbacken. Die Temperatur auf 180°C verringern und weitere 20 Minuten (bei Baguettes Backzeit ggfs. verkürzt) backen.

Alternative ohne Thermomix

1. Hefe in eine Schüssel bröseln, Zucker und Wasser hinzugeben und mit einer Gabel oder Löffel gut vermischen.
2. Mehl, Salz und Röstzwiebeln zugeben und gut zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Den Teig in eine geölte Schüssel umfüllen, mit einem Tuch abdecken und 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
4. Backofen auf 220°C (Umluft) vorheizen.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
6. Nach der Gehzeit den Teig einmal mit der Hand durchkneten, auf dem Blech zu einem Laib oder mehrere Baguettes formen und einige Male schräg einschneiden.
7. Auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten vorbacken. Die Temperatur auf 180°C verringern und weitere 20 Minuten (bei Baguettes Backzeit ggfs. verkürzt) backen.

„Das Brot eignet sich super zum Einfrieren und danach kurz aufbacken.“

Leckereres zum Brot

Von Michaela Immel, Marketing & Sales Support, Zentral Wuppertal

Feta-Dip

Zutaten

250 g Feta
Knoblauchöl nach Geschmack
Paprikapulver, Salz & Pfeffer nach Geschmack
50-100 ml Milch je nach Konsistenz

Zubereitung im Thermomix

1. Feta in den Mixtopf bröseln, mit Salz, Pfeffer und Knoblauchöl würzen und etwas Milch hinzugeben. 30 Sek. auf Stufe 1,5 mixen.
2. Alles wieder im Mixtopf nach unten schieben und erneut mixen/pürieren. Ggfs. mehr Milch hinzufügen.
3. Wenn die gewünschte Konsistenz (ohne Stückchen) erreicht ist, den Dip abschmecken und nach Bedarf nachwürzen.

Alternative ohne Thermomix

Anstelle des Mixtopfs einen großer Messbecher (1 Liter) sowie Handrührgerät mit Pürierstab verwenden.



Von Michaela Immel, Marketing & Sales Support,
Zentrale Wuppertal

Röstzwiebel- Butter

Zutaten

250 g gesalzene Butter

(Alternativ ungesalzene Butter verwenden und selbst salzen)

Röstzwiebeln nach Geschmack und Bedarf

Gewürze nach Geschmack und Bedarf z.B. Paprikapulver, Knoblauchpulver, Chillipulver...

Zubereitung

Butter in eine Schüssel geben. Gewürze und

Röstzwiebeln nach und nach mit einer Gabel gut vermengen.

„Keine Feta Liebhaber am Tisch? Die einfachste Butter der Welt passt immer zu Brot.“

Hering-Tartelettes

Zutaten

450 g Blätterteig-Blätter (backfertig, tiefgefroren)
250 g Heringsfilet
2 Esslöffel Mayonnaise
500 g Rote Beete (gekocht)
Salz, Pfeffer
Petersilie

Zubereitung

1. Blätterteig-Blätter auftauen lassen und in kleine Rechtecke oder Quadrate schneiden. Mit einem spitzen Messer entlang der Kanten mit 1 cm Abstand zum Rand einen Rahmen einritzen.
2. Die vorgefertigten Blätterteigstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C 10 bis 15 Minuten backen und auskühlen lassen.
3. Rote Beete reiben und mit Mayonnaise, Salz und Pfeffer vermischen.
4. Heringsfilet in 2 cm große Stücke schneiden.
5. Aus den erkalteten Blätterteigstücken die Mitte aushöhlen.
6. Rote Beete in die entstandene Vertiefungen füllen und mit Heringsfilet belegen. Auf einer Platte anrichten und mit Petersilie dekorieren.









Von Prapaporn Armbruster, Reinigungskraft, Niederlassung Geisingen

Thailändische Frühlingsrollen (Poh-pia Tod)

Zutaten

100 g Hühnerfleisch in feine Streifen geschnitten
25 g Glasnudeln
100 g Hackfleisch (Schwein)
100 g Weißkohl in dünne Streifen geschnitten
1 Esslöffel gehackter Knoblauch
1/2 Teelöffel gemahlener Pfeffer
50 g Sojasprossen
2 Eier
2 Esslöffel Sojasoße
300 g kleine Teigblätter für Frühlingsrollen (gut abgedeckt aufbewahren, da die Teigblätter sonst austrocknen)
3 Messbecher Öl zum Fritieren
Klebstoff aus folgender Mischung: 2 Esslöffel Weizenmehl gemischt mit 1/4 Messbecher Wasser, erhitzen und gut verrühren, bis es dickflüssig wird

Zubereitung

1. Glasnudeln in heißem Wasser einweichen, bis sie weich sind. Anschließend in kleine Streifen schneiden.
2. Für die Füllung: Hackfleisch, Hühnerfleisch, Eier, Weißkohl, Sojasprossen, Pfeffer und Sojasoße mixen und gut verrühren.
3. Glasnudeln zur Masse hinzufügen und alles beiseite stellen.
4. 2 Esslöffel Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin braten.
5. Füllung hinzufügen und solange braten, bis das Wasser verdunstet ist. Alles abkühlen lassen.
6. Teigblätter mit einem Teelöffel Füllung füllen und den Teig aufrollen. Damit die Frühlingsrollen beim Fritieren nicht auseinanderfallen, etwas von der Wasser-Mehl-Mischung auf die Teigränder geben.
7. Frühlingsrollen in das heiße Öl geben und fritieren bis sie gold-gelb und knusprig sind.
8. Servieren Sie die Frühlingsrollen am besten mit einer süß-sauren Soße.

„Beim Fritieren viel Öl verwenden. Das Öl muss heiß sein, aber nicht zu stark erhitzt, damit die Frühlingsrollen nicht verbrennen.“

Kartoffelsalat

Zutaten

1 kg Kartoffeln
1 große Tomate (oder ca. 10 Cocktail-Tomaten)
10 Oliven
100 g eingelegte getrocknete Tomaten
1 rote Zwiebel
Eine Handvoll Rucola
Olivenöl
Salz
Pfeffer

„Ein leckerer Salat
ohne Mayonaise.“

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und bissfest kochen. Anschließend abkühlen lassen.
2. Die Tomate würfeln.
3. Die rote Zwiebel in Ringe schneiden oder würfeln.
4. Getrocknete Tomaten klein schneiden.
5. Oliven halbieren.
6. Kartoffeln, Tomaten, getrocknete Tomaten, Zwiebeln, Oliven und Rucola in eine Schüssel geben.
7. Eine gute Menge Olivenöl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Alles gut vermischen und servieren.



Tagliatelle mit Spargel, Schinken und Sahne

für 4 Personen

Zutaten

500 g frischer Spargel
Salz
400 g frische oder 300 g getrocknete Tagliatelle
50 g Butter
200 g Prosciutto oder ungeräucherter Schinken, in 3 cm lange Streifen geschnitten
250 ml Sahne
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 Esslöffel frisch geriebener Parmesan

Zubereitung

1. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.
2. Spargel schälen und holzige Enden entfernen. Die Spitzen etwa 4 cm von oben abschneiden, der restliche Stengel bleibt in einem Stück.
3. Das kochende Wasser salzen, die Spargelstengel hineinlegen, d.h. die dicken Enden zuerst, und halb fertig kochen. Spargelspitzen einlegen und weiterkochen, bis alle Stücke gar, aber noch knackig und ganz grün sind. Am besten, du machst immer wieder eine Probe. Den fertigen Spargel mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und etwas abkühlen.
4. Nun wird die Pasta in das kochende Wasser gegeben.

5. Butter in einer Pfanne schmelzen und den Prosciutto darin braten, bis die Butter braun wird. Der Schinken soll aber nicht knusprig werden. Sahne angießen, zum Kochen bringen und beim Umrühren den Bratfond vom Boden lösen. Mit Pfeffer würzen.
6. Die Spargelstengel in 4 cm lange Stücke schneiden und holzige Teile entfernen. Mit den Spitzen in die Sauce rühren, die nun schön eingedickt sein sollte.
7. Die al dente gekochte Pasta abtropfen und in einer vorgewärmten Servierschüssel anrichten. Sauce und Parmesan gut untermischen und eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

„Zur Spargelzeit ein Muss auf meinem Speiseplan.“







Von Angelika Preuß, Reinigungskraft, Niederlassung Köln

Malzbiergulasch

für ca. 3 Personen

Zutaten

1 kg Schinkengulasch
250 g Zwiebeln
2 Esslöffel Butterschmalz
Salz
Pfeffer (aus der Mühle)
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Esslöffel Mehl
250 ml Brühe
1 Flasche Malzbier (z.B. Vitamalz)
1 Teelöffel gerebelter Thymian
1 Esslöffel Honig

Zubereitung

1. Fleisch trocken tupfen, Zwiebeln abziehen und grob würfeln.
2. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Fleischstücke darin kräftig anbraten und aus dem Topf nehmen.
3. Zwiebeln glasig anbraten und das Fleisch wieder dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark einrühren und anschwitzen.
4. Das Gulasch mit Mehl bestäuben, nochmals kurz anbraten und mit der Brühe und der Hälfte Malzbier ablöschen und aufkochen lassen.
5. Thymian und Honig einrühren und das Gulasch ca. 1 bis 1 1/2 Stunden schmoren lassen. Dabei immer wieder mit dem restlichen Malzbier begießen.

„Als Beilage passen Nudeln, Knödel oder Kartoffeln.“

Nudelsuppe mit asiatischer Würzpaste

Zutaten für die Würzpaste (für 1 Glas)

1 Knolle frischer Knoblauch
2 große Zwiebeln
1 Stück Ingwer
Pflanzenöl
2 Esslöffel brauner Zucker
2 Esslöffel Sojasoße
2 Esslöffel Fischsoße
2 Esslöffel Balsamico
2 Esslöffel Chili-Gewürzsoße oder Ketchup
250 ml passierte Tomaten
1 Sternanis

Zutaten für die Suppe (nach Belieben)

asiatische Instant-Nudeln
Pilze
gegarte Hähnchenbrust oder Sojahack
Möhren
Lauchzwiebeln
TK- Erbsen
Brokkoli
frischer Koriander
Limettensaft

Zubereitung Würzpaste

1. Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln schälen und grob würfeln. In einem Blitzhacker zerkleinern.
2. Pflanzenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Masse darin anschwitzen. Dabei den Zucker unterrühren und alles leicht karamellisieren.
3. Die Hitze reduzieren, dann Sojasoße, Fischsoße, Balsamico, Chilisoße oder Ketchup dazugeben. Die passierten Tomaten und Sternanis hinzufügen.

4. 20 bis 30 Minuten bei mäßiger Hitze einkochen lassen, bis die Feuchtigkeit verdampft und eine cremige Masse entstanden ist.
5. Die Gewürzpaste gegebenenfalls nochmals mit Zucker oder pikanten Gewürzen abschmecken, dann auskühlen lassen.
6. In ein Schraubglas füllen und nach Bedarf verwenden.

Zubereitung Suppe (Auch als „To-go Gericht“ für's Büro geeignet)

Für eine schnelle Suppe am Abend oder "to go" die Zutaten am Morgen oder Vortag vorbereiten.

1. Das Gemüse in feine Streifen hobeln oder in Stücke teilen. Andere Zutaten wie Hähnchen, veganer Fleischersatz oder Pilze (z.B. Shiitake oder Champignons) vorher braten und nach Geschmack würzen. Als Einlage eignen sich auch tiefgekühlte und vorgegarte Zutaten wie Erbsen oder Bohnen. Hartgekochte Eier können ebenfalls hinzugefügt werden.
2. Pro Suppe 1 oder 2 Esslöffel Gewürzpaste in ein Einmachglas oder einen anderen feuerfesten Behälter füllen.
3. Instant-Nudeln oder vorgegarte Nudeln und die weiteren vorbereiteten Zutaten nach Belieben hinzufügen und Glas verschlossen in den Kühlschrank stellen.

Kurz vor dem Essen:

4. Kochendes Wasser in das Glas füllen, umrühren und alles einige Minuten ziehen lassen.
5. Wer mag, kann die Suppe mit Kräutern wie Koriander oder Limetten- oder Zitronensaft verfeinern.







Von Norbert Volk, Leitung QM, UM, SGA, Zentrale Wuppertal

Pasta mit Salsiccia-Linsen- Ragout

für 2 Personen, Dauer 60 Minuten

Zutaten

1 Glas Berglinsen, ca. 200 ml, alternativ Pardina-Linsen
350 g Pasta, am besten Gemelli oder Caserecce
300 g Salsiccia
4 große Tomaten
1 Zwiebel (rot)
1 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Tomatenmark, konzentriert
1 Schuss dunkler Balsamico, alternativ Rotwein
4 Esslöffel Olivenöl zum Braten
Rosmarin (frisch oder getrocknet), nach Belieben
Agavendicksaft oder Honig
Salz
Pfeffer
eventuell Wasser

Zubereitung

1. Die Linsen in etwas gesalzenem Wasser bissfest vorgaren.
2. In der Zwischenzeit eine Pfanne aufsetzen und einen guten Schuss Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden und dann auf mittlerer Hitze andünsten.
3. Salsiccia einschneiden, Haut abziehen und die Wurst in kleine Stücke zupfen oder schneiden. Dann die Wurst mit in die Pfanne geben und leicht anbraten.

4. Die Tomaten in Würfel schneiden, aber ohne flüssiges Inneres und Kerne und mit in die Pfanne geben. Den Rosmarin hacken oder auch getrockneten zugeben. Dann Tomatenmark hinzugeben und mit anrösten und dann mit Balsamico ablöschen. Ggf. noch etwas Wasser dazugeben, damit eine geschmeidige, nicht zu trockene Masse entsteht. Zu soßig sollte es aber auch nicht sein, auch wenn es noch etwas einkocht und die Linsen Flüssigkeit aufnehmen.
5. Nun die Linsen abtropfen lassen und ebenfalls zugeben. Einen Deckel auf die Pfanne legen und das Ragout 20 Minuten leicht schmoren lassen, zwischen durch mal umrühren. Zum Schluss alles noch mal mit Salz, Pfeffer und etwas Süße (Honig oder Agavendicksaft) abschmecken.
6. Fertige bissfest gegarte Pasta abgießen und mit unter das Ragout heben. Dann alles servieren. Wer mag, kann noch Parmesan oder Pecorino dazu reichen.

„Wegen der würzigen Wurst bekommen da selbst Laien wie ich Geschmack ran.“

Von Pavel Nijeberschi und seiner Frau Ina Botnarciuc, Reinigungskräfte,
Niederlassung Leipzig

Fritierter Fisch mit Maismehlkruste, Mămăliga und Knoblauch-Dip

Ein Rezept aus Moldawien. Mamaliga ist ein Brei aus Maismehl/Polenta, der bis zur schnittfesten Konsistenz gekocht und dann gestürzt wird.

Zutaten für den Fisch

1 kg Fisch ohne Kopf (ausgenommen und entschuppt), z.B. Dorade, Zander etc.
200 g Maismehl/Maisgrieß
Öl zum Fritieren
Salz
Pfeffer

Zutaten für die Mămăliga

1 Liter Wasser
1 Teelöffel Salz
250 Gramm Maisgrieß (Meismehl für Polenta)
Optional: etwas Butter

Zutaten für den Knoblauch-Dip

1 kleine Knoblauchknolle
Cherry-Tomaten nach Belieben
Salz
Wasser

Fisch vorbereiten

Je nach Fischgröße Fische in 2-3 Stücke schneiden.
Stücke mit Salz bestreuen, mit Frischhaltefolie zudecken und ca. 15 – 20 Minuten ziehen lassen, damit der Fisch das Salz aufnimmt.

Zubereitung Mămăliga

1. In einem großen Topf (am besten gusseisern) Wasser mit Salz zum Kochen bringen.
2. Wenn das Wasser kocht, den Maisgrieß unter ständigem Rühren (Schneebeesen) einrieseln lassen. Aufpassen, dass sich keine Klümpchen bilden.
3. Unter Rühren die Mamaliga kurz aufkochen. Dann die Hitze auf ein Minimum reduzieren. Bei minimalster Hitze weiter köcheln und dabei immer mal wieder umrühren, bis sie dick und fluffig ist. Jetzt ist die Mamaliga ausreichend gekocht. Wenn Sie sie nicht stürzen möchten, können Sie sie sofort servieren – gerne mit einem Stückchen Butter, was Sie in der Mamaliga auflösen.
4. Um sie zu stürzen, zunächst mit einem Deckel abdecken und ca. 10 Minuten ankühlen lassen. Dann den Deckel abnehmen und den Topf mit einem flachen Teller oder einem Holzbrett abdecken und die Mamaliga mit einer schnellen



Bewegung stürzen. Sollte die Mamaliga sich nicht lösen, nochmal den Topf auf eine heiße Herdplatte stellen, bis sie anfängt zu dampfen und sich vom Boden und den Wänden des Topfes löst.

Braten des Fisch

1. Fischstücke mit Papiertüchern abtupfen. Sie sollten leicht feucht sein, aber nicht nass.
2. Den Fisch mit Pfeffer würzen.
3. Das Maismehl/Maisgrieß auf einen Teller geben und die Fische in dem von allen Seiten panieren. Leicht schütteln, um das überschüssige Mehl/Grieß zu entfernen.
4. Öl in einen Topf geben und warten, bis es heiß ist. Der Fisch muss nicht ganz mit Öl bedeckt sein, ein paar Zentimeter reicht (shallow-fry). Das Öl sollte beim Kontakt mit dem Fisch zischen, aber nicht so heiß sein, dass es raucht.

Nacheinander die Fischstücke hineinlegen. Sie dürfen nicht gestapelt sein, sondern sollten nebeneinander liegen. Auf einer Seite etwa 5 Minuten fritieren, bis sich eine schöne goldbraune Kruste bildet.

5. Wenn diese Kruste gebildet ist, mit einem Spatel oder besser mit einer Zange die Fische wenden und weitere 3-4 Minuten braten (abhängig von der Größe der Fischstücke).
6. Die gebratenen Fischstücke aus dem Öl nehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen, damit das überschüssige Öl aufgesogen wird.

Zubereitung Knoblauch-Dip

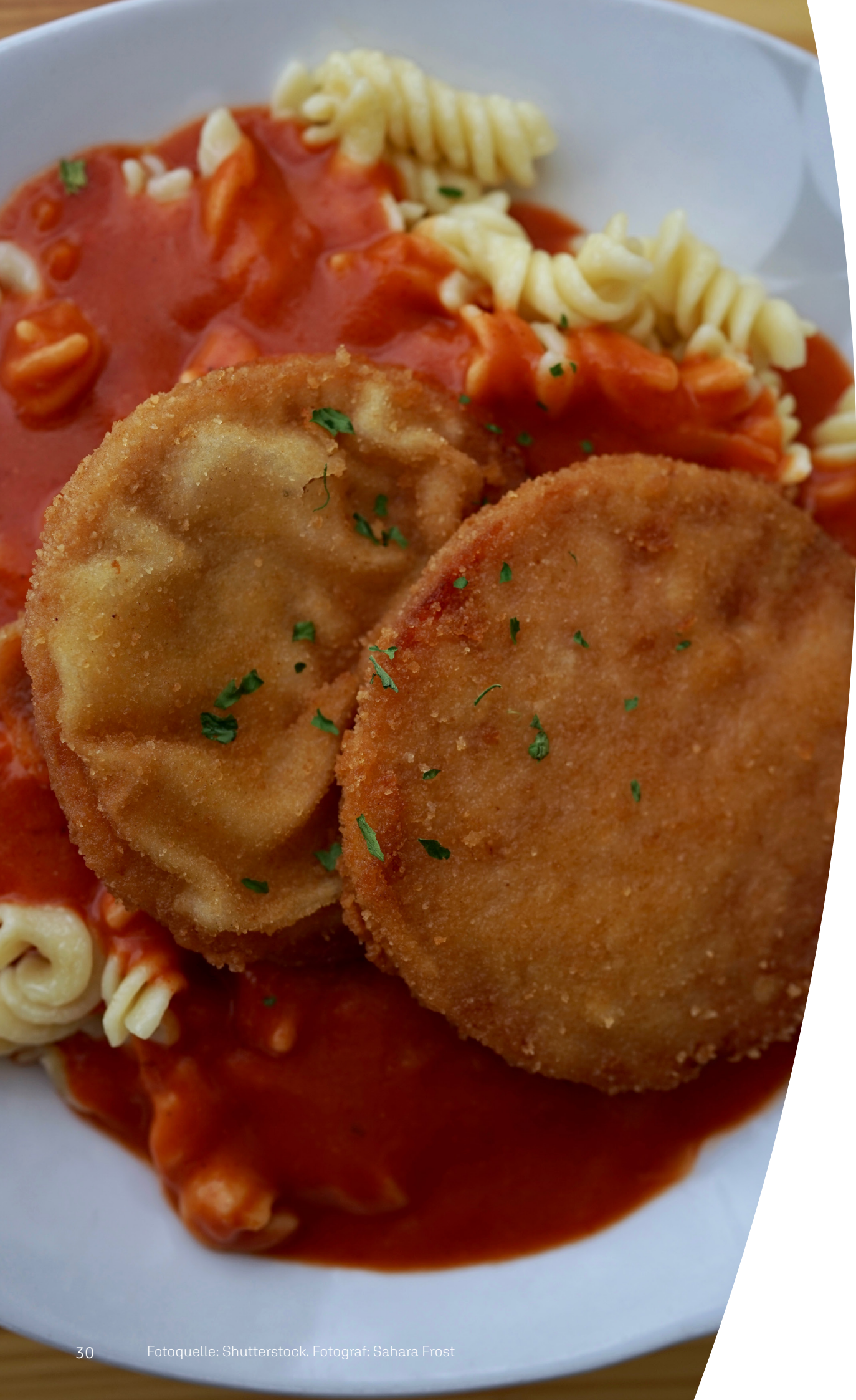
1. Knoblauchzehen schälen und die holzigen Enden abschneiden.
2. Die Knoblauchzehen mit einer Presse zerdrücken. Wer sie noch feiner mag, anschließend mit einem Stößel zerdrücken, um die Knoblauchstücke ganz klein zu machen.
3. Den zerdrückten Knoblauch salzen und einige

Minuten ruhen lassen, damit er weich wird. Cherry Tomaten in den Knoblauch raspeln und umrühren bis ein Dip/Soße entsteht bzw. nach Geschmack und Konsistenz.

Alternativ zur Tomate kann man auch ein paar Tropfen Öl hinzufügen und kräftig und kontinuierlich rühren, wie bei Mayonnaise. Langsam nach und nach mehr Öl hinzufügen, bis der Knoblauch mit dem Öl emulgiert und zu einer cremigen Paste wird. Anschließend einige Tropfen Zitronensaft nach Geschmack hinzufügen und verrühren. Wenn Sie möchten, können Sie auch 1 bis 2 Esslöffel Wasser hinzufügen, um einen flüssigeren Dip zu erhalten.

„Ina ist die Köchin. Ich fange den Fisch und sie bereitet ihn nach moldawischer Tradition zu.“







Von Doreen Reggentin, Sachbearbeiterin, Niederlassung Hamburg

DDR-Jägerschnitzel mit Spirellinudeln

für 4 Personen, Dauer 45 Minuten

Zutaten

250 g Spirelli-Nudeln

Zutaten für die Soße

1 Zwiebel

125 g Butter

2 Esslöffel Tomatenmark

2 Esslöffel Mehl

Wasser

200 g Ketchup

Salz, Pfeffer

Zucker

Zutaten für die Schnitzel

750 g Jagdwurst

Mehl

Paniermehl

1 Ei

Butterschmalz

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanleitung in einem großen Topf voll Salzwasser gar kochen.
2. Zwischenzeitlich die Zwiebel schälen und fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln glasig dünsten. Tomatenmark und Mehl unterrühren und daraus eine Mehlschwitze herstellen.
3. Anschließend mit so viel Wasser aufgießen,

bis aus dem Ganzen eine cremige Masse entstanden ist. Ketchup unterrühren und Soße aufkochen lassen – dann mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

4. Die Jagdwurst in daumendicke Scheiben schneiden. Drei tiefe Teller vorbereiten und in einem Mehl, in dem anderen Paniermehl und in den dritten verquirltes Ei geben. Wurstscheiben erst in Mehl wälzen und dann in Ei tunken, bis die gesamte Oberfläche von Ei bedeckt ist. Abschließend Wurstscheiben nochmal in Paniermehl wälzen.
5. Ausreichend Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die panierte Jagdwurst von beiden Seiten anbraten, bis die Panade eine goldbraune Farbe angenommen hat. Jägerschnitzel mit Spirelli-Nudeln und Tomatensoße anrichten – fertig!

„Damals in der DDR mussten wir viel improvisieren. Aber es kamen immer solche tollen Sachen bei raus.“

Von Eva Rennert, Reinigungskraft, Niederlassung Ibbenbüren

Pistazien-Falafeln mit Spitzpaprika

für 2 Personen, Dauer ca. 60 Minuten und 12 Stunden einweichen (über Nacht)

Zutaten

90 g getrocknete Kichererbsen
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
1/2 Bund Koriander
40 g Pistazienkerne
2 Esslöffel Öl
1 Teelöffel Chiliflocken
1 Esslöffel gemahlener Kreuzkümmel
Salz
2 rote Spitzpaprika
1 gelbe Paprika

Zutaten für die Joghurt-Minz-Sauce

3 Stängel frische Minze
150 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 Teelöffel Zitronensaft
Pfeffer

Zubereitung

1. Am Vortag Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich Wasser bedecken und mindestens 12 Stunden, am besten über Nacht, einweichen.
2. Am nächsten Tag den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abbrausen. Schalotten und Knoblauchzehe schälen, Petersilie und Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Kichererbsen, Schalotten, Knoblauch, Petersilie, Koriander, Pistazien, Öl,

Chiliflocken, Kreuzkümmel und 1/2 Teelöffel Salz im Blitzhacker zu einer homogenen Masse zerkleinern, die man zu Bällen formen kann.

3. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen sechs Bällchen formen und auf das Blech legen. Die Falafeln im Ofen (Mitte) ca. 15 Minuten garen. Inzwischen die roten und gelben Paprikaschoten waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften der Länge nach halbieren.
4. Nach ca. 15 Minuten Garzeit das Blech aus dem Ofen nehmen, die Falafeln wenden und die Paprikastücke danebensetzen. Alles im Ofen nochmals 15 Minuten garen. Falafeln und Paprika herausnehmen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.
5. Währenddessen die Minze waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Dann mit Joghurt, Zitronensaft, Pfeffer und einer Prise Salz nach Belieben mischen.

„Balaststoffreich
und sättigend. Passt
auch sehr gut zu
Gurkensalat als
Beilage.“







Von Monika Frontzeck, Assistentin der Niederlassungsleitung,
Niederlassung Hamburg

Schweinefilet aus dem Ofen

für 4 Personen, Dauer ca. 50 Minuten

Zutaten

500 g große Kartoffeln
2 Zwiebeln
3 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer
4 Schweinefilets á 160 g
20 Kirschtomaten
3 Stiele Thymian
3 Zweige Rosmarin
150 ml Fleischbrühe
Olivenöl zum Beträufeln

Zubereitung

1. Backofen vorheizen (200 Grad Ober- und Unterhitze bzw. 180 Grad Umluft).
2. Kartoffeln waschen, schälen und in sehr feine Scheiben hobeln.
3. Zwiebeln in feine Streifen schneiden und mit Kartoffeln mit 2 Esslöffel Öl mischen, salzen und pfeffern.
4. Auflaufform mit der Kartoffelmischung auslegen.
5. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten garen.
6. Nach 10 Minuten die Schweinefilets salzen und pfeffern.
7. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin kräftig anbraten und herausnehmen.
8. Kirschtomaten kurz in der Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Fleisch, Tomaten und Kräuter auf der Kartoffelmischung verteilen.
10. Brühe dazu gießen und weitere 15 Minuten im Ofen garen.
11. Mit Olivenöl beträufelt servieren.

„Ich liebe dieses Gericht, weil es so herrlich leicht zuzubereiten ist und nach Sommer schmeckt. Man holt sich den Urlaub direkt auf den Teller.“

Von Torben Rosenbohm, Brand Manager, Zentrale Wuppertal

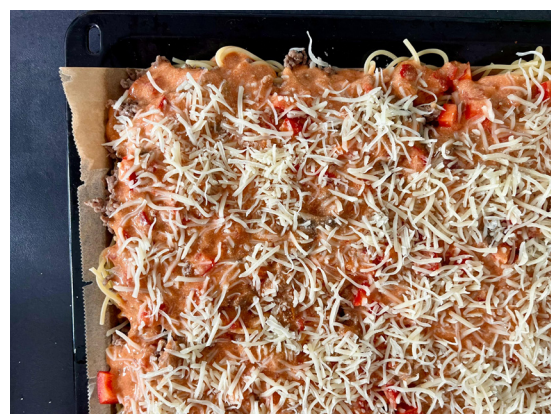
Spaghetti-Pizza vom Blech

Zutaten

500 g Spaghetti
500 g Gehacktes
1 Zwiebel
1 Glas Pilze
2 rote oder grüne Paprika
Tomaten (Menge nach Geschmack)
500 g Zigeunersoße (Paprikasauce Ungarische Art)
1 Becher Sahne
1 Packung Kräuterschmelzkäse
geriebener Gouda (Menge nach Geschmack)

Zubereitung

1. Spaghetti 3 Min. kochen und auf dem Backblech verteilen.
2. Gehacktes, Zwiebeln und Pilze anbraten, über die Spaghetti geben. Gewürfelte Paprika darüber geben.
3. Sahne, Zigeunersoße und Schmelzkäse anwärmen und darüber gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen.
4. Bei 175 °C 30 Min. backen.









Von Ilona Gleisberg, Reinigungskraft, Niederlassung Görlitz

Teichelmauke

Ein original Oberlausitzer Gericht für 2 Personen

Zutaten

500 g Rindfleisch
500 g Sauerkraut
150 g Speck
1000 g Kartoffeln
1/4 Liter Brühe
1 Bund Suppengrün (Wurzelgemüse)
Majoran
3 Zwiebeln
2 Lorbeerblätter
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Suppengrün und Zwiebeln schälen und klein schneiden.
2. Fleisch mit Suppengrün und Zwiebeln kochen, Lorbeerblätter, Majoran, Salz und Pfeffer hinzugeben (ca. 1 Stunde).
3. Fleisch würfeln und in Brühe zurückgeben.
4. Kartoffeln in Salzwasser kochen, mit Brühe zum Mus zerstampfen.
5. Zwei Zwiebeln und Speck klein würfeln, mit Majoran würzen und in Butter anbraten. Mehr als die Hälfte dessen unter den Kartoffelbrei rühren.
6. Rest in Sauerkraut und mit Lorbeerblättern 20 Min. kochen.

Serviervorschlag

Kartoffelbrei auf tiefen Teller geben und mit einem großem Löffel eine Mulde formen. Rindfleisch mit Brühe in diese Mulde geben und das Sauerkraut obendrauf legen.

„Mein Lieblingsrezept aus der schönen Oberlausitz. Als Getränk empfehle ich ein kräftiges oder würziges Bier aus der Region.“

Scharfes Hähnchen mit Karotten- Feldsalat

für 4 Personen

Zutaten

500 g Hähnchenbrustfilet
Salz
9 g Gewürzmischung Piri-Piri
1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen
1200 g festkochende Kartoffeln
1 Limette
10 g glatte Petersilie
200 g Naturjoghurt
4 Karotten
150 g Feldsalat
8 g Schwarzkümmel
15 g Blütenhonig
Salz
Pfeffer
Öl

Zubereitung

1. In 2 Litern Wasser 120 g Salz auflösen, Hähnchen hineingeben und 30 min. in den Kühlschrank tun.
2. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Kartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für das Fleisch lassen). Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen, bis die Kartoffeln weich sind.
3. Chili längs halbieren, entkernen und Chilihälften fein hacken. Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. Gewürzmischung „Piri Piri“ und nach Belieben etwas gehackten Chili hinzufügen. Mit 2 Esslöffel Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Hähnchenbrust auf beiden Seiten salzen. In einer großen Pfanne 1 Esslöffel Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Hähnchenbrust darin von beiden Seiten 1 – 2 Min. anbraten. Anschließend Chilimarinaade auf den Filets verteilen und diese für die letzten 12 – 14 Min. der Backzeit der Kartoffelwürfel (diese bei dieser Gelegenheit einmal wenden) mit in den Backofen geben und backen, bis die Hähnchenbrust innen nicht mehr rosa ist.
5. Limette vierteln. Karotten schälen und grob in eine große Schüssel raspeln. Mit dem Saft von 2 Limettenvierteln, Honig, Schwarzkümmel, Salz und Pfeffer und 2 Esslöffel Öl vermischen. Kurz beiseitestellen.
6. Blätter der Petersilie abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel gehackte Petersilie mit Joghurt, Salz, Pfeffer vermischen und mit einem Spritzer Limettensaft abschmecken.
7. Feldsalat unter die Karotten heben. Scharfe Hähnchenbrust, Kartoffelwürfel und Karottensalat auf Teller verteilen und zusammen mit dem Petersilienjoghurt genießen.







Von Annika Fuhrmann, Leitung Zentralvertrieb, Zentrale Wuppertal

Seehecht in Spinat-Sahne- Soße

für 4 Personen

Zutaten

500 g Seehecht
150 g Babyspinat
300 g Kochsahne
800 g festkochende Kartoffeln
50 g Semmelbrösel
40 g Hartkäse ital. Art, gerieben
8 g Gemüsehörpferpulver
Salz
Olivenöl
Pfeffer
Wasser

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.
2. Ungeschälte Kartoffeln in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dabei etwas Platz für die Auflaufform lassen. Kartoffelspalten mit 2 Esslöffel Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln im Backofen 20 – 30 Min. backen, bis sie weich sind.
3. Währenddessen Hartkäse zusammen mit Semmelbröseln in einer kleinen Schüssel vermengen.
4. In einem großen Topf Kochsahne mit Gemüsebrühe und 100 ml Wasser vermischen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
5. Sobald die Sahnesoße kocht, Babyspinat hinzugeben und zusammenfallen lassen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform geben.
6. Seehecht mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Spinatsoße geben und mit den Käsebröseln toppen. Seehecht mit in den Ofen geben und 12 – 15 Min. backen, bis der Fisch gar ist und die Brösel goldbraun sind.
7. Kartoffelspalten auf Teller verteilen, Seehecht mit Spinat-Sahne-Soße dazu anrichten und genießen.

Koreanische Reiskuchensuppe (Tteokguk)

für 2 Personen

Zutaten für die Brühe

1 Esslöffel Sojasoße für Suppen (Gukjang)
1,5 Liter Rinder- oder Gemüsebrühe
ca. 3 Handvoll geschnittenes, gefrorenes Tteok
(Reiskuchen für Suppe)
1 Teelöffel Sesamöl
2 Eier
3 Frühlings- oder Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Prisen Salz
Optional: 250g mageres Rindfleisch

Garnierung / Beilagen

1 Blatt zerbröseltes Nori (Algenblatt)
Kimchi

Zubereitung

1. Tteok 15 min. in kaltes Wasser einlegen, Wasser abgießen.
2. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln klein schneiden, eine Handvoll zur Seite legen. Wenn Fleisch verwendet wird, Fleisch in mundgerechte, dünne Stücke schneiden. Knoblauch klein hacken. Eigelb und Eiweiß trennen, mit je einer Prise Salz würzen, jedes mit der Gabel verrühren. Gefettete Pfanne erhitzen, aus dem Eigelb ein Eierpfannkuchen braten. Pfannkuchen in dünne Streifen schneiden und zur Seite stellen.

3. Topf mit ca. 1,5 Liter Brühe zum Kochen bringen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Fleisch hinzugeben. 2 bis 3 Minuten kochen bis das Fleisch gar ist.
4. Tteok, Sojasoße und Sesamöl hinzugeben. Das Tteok steigt wie Gnocchi nach oben, wenn es fertig ist. Das dauert nur wenige Minuten. Dann Eiweiß hinzugeben und noch ca. 30 Sekunden bis 1 Minute weiter kochen.
5. Suppe auf zwei Schüsseln aufteilen und mit den Eierstreifen, Mit Nori und dem Rest Frühlingszwiebeln garnieren. Kimchi zum Schluss nach Belieben drauflegen, als Beilage servieren oder ganz weglassen, wenn man Scharfes nicht so gerne mag.

„So geht’s schneller:
Ei nicht trennen und
braten, sondern
einfach als Ganzes
in die Suppe geben
und mitkochen.“







Von Natascha Baumhauer, CSR-Managerin, Zentrale Wuppertal

Knusperreis nach iranischem Rezept

für ca. 4 Personen, passt zu Gemüse, gebratenem Fisch/Fleisch

Zutaten

450 g Basmati-Reis (1/2 Tasse pro Person)
1 Kartoffel
Butter
Safranfäden
etwas heißes Wasser oder Eiswürfel
1 Zwiebel
2 Esslöffel gehackte Nüsse (z.B. Mandeln oder Pinienkerne)
1/4 Paprika
1 kleine Möhre
2 Esslöffel Rosinen (Altern. andere kleine Trockenfrüchte nach Belieben)
1 Stück Ingwer (Menge nach Geschmack)
2 Knoblauchzehen
Salz
Chili
2 Esslöffel Zucker

Zubereitung

1. ½ Tasse Basmati-Reis pro Person mit reichlich Wasser zum Kochen bringen. Nach 5 Min. den Reis im Sieb abseihen.
2. Kartoffel in feine Scheiben schneiden.
3. In einem Topf 1 Esslöffel Butter schmelzen und Topf mit Kartoffelscheiben auslegen.
4. Reis darüber füllen und den Topf mit einem Tuch abdecken und dann erst den Deckel drauf legen. Aber aufgepasst: nach 10 Min. etwas kleiner stellen, damit nichts anbrennt.
5. Nach weiteren 10 Min. ¼ des Reises in einer kleinen Schüssel mit aufgelöstem Safranfäden vermengen. Entweder den Safran mit

Eiswürfeln in einem Mörser zermahlen oder mit 1 EL heißem Wasser verrühren, so wie du es am Liebsten machst.

6. In der Zwischenzeit: Zwiebel fein würfeln und leicht anbraten, Nüsse hacken und dazu geben.
7. Paprika und Möhre ganz fein würfeln und dazugeben.
8. Rosinen oder andere kleine Trockenfrüchte halbieren und dazugeben.
9. Ingwer nach Geschmack und die 2 Zehen Knoblauch dazugeben, mit Salz, Chili nach Belieben und 2 EL Zucker würzen und alles gut mischen – zur Seite stellen.
10. ¾ des Reises auf einer Platte anrichten, die mittlerweile angebratenen Kartoffelscheiben auftürmen und in der Mitte dann den gelbgefärbten Safranreis legen. Die angerösteten Nüsse und Früchte rings herum an den Plattenrand legen.



Fotoquelle: Shutterstock. Fotograf: Victoria Sharratt





Süßes und Kuchen

Butterkuchen vom Blech

Zutaten für die Brühe

4 Tassen Mehl
3 Tassen Zucker
2 Tassen Buttermilch
4 Eigelb
1 Backpulver
2 Päckchen Mandelblättchen
250 g Butter
1/4 Liter süße Sahne

Zubereitung

1. Mehl, Zucker, Buttermilch, 4 Eigelb und Backpulver gut verrühren.
2. 4 Eiweiß zu Schnee steif schlagen und unter den Teig mischen.
3. Den Teig auf ein Backblech gut verteilen.
4. Die Mandelblättchendarauf streuen und auf 200 °C im vorgeheizten Ofen 20 – 25 Minuten backen (mittlerer Schiene).
5. Butter zerlassen und auf den noch heißen Kuchen treufeln und zum Schluss die süße Sahne auftreufeln.







Von Susann Jaksch, Sachbearbeiterin, Niederlassung Chemnitz

Feenküsse (Kekse)

Zutaten für den Teig:

160 g Weizenmehl (Type 405)
60 g Puderzucker
1 Prise Salz
100 g Butter
2 Eigelb (Gr. M)

Außerdem:

3 Packungen Toffifee (45 Stck.)
1 Prise Salz
140 g Puderzucker
3 Eiweiß (Gr. M)

Zubereitung

1. Mehl mit Puderzucker und Salz in einer Schüssel mischen. Eier trennen. Eiweiße für das Baiser beiseitestellen. Eigelbe und Butter zu den restlichen Zutaten geben. Alles mit den Händen rasch zu einem glatten Teig kneten.
2. Teig zu einer Rolle formen, diese soll vom Durchmesser so groß sein wie ein Toffifee. In Folie gewickelt 1 Std. kaltstellen.
3. Backofen auf 160 °C (Umluft: 140 °C) vorheizen. Backbleche mit Backpapier belegen. Teigrolle in dünne Scheiben schneiden und auf das Blech legen. Jeweils ein Toffifee verkehrt herum daraufsetzen.
4. Für das Baiser das beiseite gestellte Eiweiß

und ein weiteres Eiweiß in einer Schüssel anfangen steif zu schlagen. Salz und Zucker einrieseln lassen und 4 – 5 Minuten zu einem festen Eischnee schlagen.

5. In einen Spritzbeutel mit dünner Lochtülle füllen und das Toffifee von unten nach oben mit dem Baiser bedecken.
6. Feenküsse im vorgeheizten Ofen ca. 18 Minuten backen. Vollständig abkühlen.

„Statt Toffifee kann man auch ein zugeschnittenes Stück Weichkaramell oder auch Schokolade unter der Baiserhaube verstecken. Und weil sie so einfach sind, haben auch Kinder viel Spaß beim Helfen.“

Nussecken

Zutaten für den Teig

300 g Mehl
1 gestr. Teelöffel Backpulver
130 g Zucker
2 Packungen Vanillezucker
2 Eier
130 g Butter

Zutaten für den Belag

200 g Butter
200 g Zucker
2 Packungen Vanillezucker
200 g gemahlene Haselnüsse
200 g gehackte Haselnüsse
4 Esslöffel Wasser

Zusätzlich

4 Esslöffel Aprikosenmarmelade
1 Packung Kuchenglasur Schokolade (helle oder dunkle nach Belieben auswählen)

Zubereitung

1. Backofen vorheizen (Umluft 170 °C).
2. Teigzutaten zusammenmischen.
3. Teig auf das Blech geben und mit 4 Esslöffel Aprikosenmarmelade bestreichen.
4. Zutaten für den Belag alle zusammen in einer Pfanne etwas anrösten und auf den Teig geben.
5. 20 – 30 Min bei 170 °C Umluft backen.
6. Kuchen abkühlen lassen und in Ecken schneiden.
7. Kuchenglasur schmelzen und die Ecken damit bestreichen.









Von Claudio Ruda, IT Servicedesk Engineer, Zentrale Wuppertal

Tiramisu

Zutaten für die Tiramisu Creme

1000 g Mascarpone
6 Eigelb
2 Schoten Vanille Bourbon
110 g Puderzucker

Zutaten für den Boden

1 Packung Löffelbiskuit
250 ml Espresso
15 Esslöffel Amaretto

Zusätzlich

Kakaopulver
Backform (26x36 cm)
Handrührer, Küchenmaschine, Schüssel, feines
Küchensieb

Zubereitung

1. Den zubereiteten Espresso kalt werden lassen, in einem tiefen Suppenteller gießen und mit dem Amaretto vermischen.
2. Eier trennen und die Eigelbe in eine Schüssel mit dem Puderzucker und dem zuvor entnommenen Vanillemark geben und alles schaumig rühren. Danach langsam Mascarpone hinzufügen und weiter umrühren.
3. Nun jeden Löffelbiskuit zur Hälfte in den Espresso-Amaretto-Mix tauchen und die nasse Seite nach oben in die Form legen.
4. Wenn die Form mit einer Schicht Löffelbiskuit

bedeckt ist, eine Schicht Mascarpone Creme darüber geben.

5. Auf der Mascarponecreme eine feine Schicht Kakao sieben.
6. Den Vorgang wiederholen, bis alles verbraucht ist.
7. Die Form nun für mindestens 6 Std. im Kühlschrank stellen, optimal ist die ganze Nacht. Je länger das Tiramisu im Kühlschrank steht, desto intensiver wird der Geschmack.

„Das Geheimnis des leckeren Tiramisu-Geschmacks liegt in der richtigen Kombination aus aromatischen Espresso und Amaretto.“

Walnussbaiser- schnitten

Zutaten

350 g Mehl
200 g weiche Butter (Zimmertemperatur)
3 Eigelb
100 g Zucker
1 Päckchen Backpulver
1 Prise Salz
200 g gehackte Walnüsse
Rote Pflaume- oder Apfelmarmelade
150 g Zucker
3 Eiweiß

Zubereitung

1. Mehl, Backpulver, Zucker, Eigelb, Salz, Butter verkneten und kühl stellen.
2. Ofen auf 180 Grad vorheizen, Backpapier aufs Backblech legen.
3. Teig auf einem bemehlten Tisch ausrollen und auf Backpapier legen. Mit einer Gabel einstechen und im Backofen auf 175 °C 8 – 10 Minuten backen.
4. Gebackenen Boden sehr dünn mit Marmelade bestreichen.
5. Eiweiß mit Zucker steif schlagen und auf die Marmelade verteilen.
6. Oberfläche mit gehackten Walnüssen bestreuen.
7. Im Backofen auf mittlerer Schiene bei 170 Grad 10 – 15 Minuten backen.
8. Rausholen und sofort noch heiß mit scharfem Messer in Quadrate schneiden, sonst brechen sie später.



Great work