

10. Kocholympiade Lippe



Rezepte 2019

Die Verantwortungspartner für Lippe

In Lippe übernehmen engagierte Unternehmer*innen 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 Unternehmer*innen Mitarbeiter*innen 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 agieren lippische Unternehmer*innen gemeinsam als IHK-Arbeitskreis CSR und Verantwortungspartner für Lippe. Weitere interessierte Protagonisten sind herzlich willkommen.

Die Kocholympiade ist zentraler Bestandteil des Arbeitsfeldes ARMIN (Arbeitnehmer.Migration. Integration) und findet 2019 zum 10. Mal statt. Mit der Kocholympiade soll die Zusammenarbeit von Mitarbeitern unterschiedlicher Nationalitäten im Unternehmen im Rahmen eines Kochwettbewerbes demonstriert und gefördert werden, dabei besteht jedes der vierköpfigen Teams aus mindestens drei verschiedenen Nationen.

Viel Spaß beim Nachkochen der hier publizierten Rezepte!

Nähere Informationen zu den Verantwortungspartnern Lippe:

www.detmold.ihk.de Dok. Nr. 4309956



10. Kocholympiade Lippe 2019

	Seite
Hanning & Kahl GmbH & Co. KG	
Drob de pui	3
Fisch-Curry	5
Sonae Arauco Deutschland GmbH	
In Rotwein pochiertes Ei	7
Gulasch mit Süßkartoffelstampf	9
Weidmüller Interface GmbH & Co. KG	
Frischkäsehäppchen aus aller Welt	10
Coffee Chilli mit Cornbread und Spitzkohl-Möhren-Salat	11
Ninkaplast GmbH	
Risotto al barole e radicchio rosso	13
Et sote (Türkische Fleischpfanne)	14
IHK Lippe zu Detmold	
Kartoffelcremesuppe mit Aal-Tatar	15
Gebratene Entenbrust mit Polentasternen und Rotkohl	16
Kreis Lippe	
Russische Vorspeisenvariation	17
Székely Gulyás	18

Drob de pui - Hähnchenpastete an Wintersalat (für 10 Portionen)

Konfiertes Eigelb

3 Eigelb
Butterschmalz

Drob de pui

1 kg Innereien vom Huhn
150 g Butter (geklärt)
2 große Zwiebeln
3 Bund Frühlingszwiebeln
3 Zehen frischer Knoblauch
100 g Sahne
2 Bund Petersilie
2 Bund Dill
4 Eier M
Salz
Pfeffer
1 Fettnetz
Backpapier

1. Um das Eigelb zu konfieren, wird Butterschmalz auf 60 Grad erhitzt und auf hitzebeständige Gläser verteilt. Das Eigelb wird sauber vom Eiweiß getrennt und vorsichtig in ein Glas mit Butterschmalz gleiten lassen. Das Eigelb muss vollständig von der Butter abgedeckt werden. Mit allen anderen Eier genauso verfahren. Alle Gläser in den Backofen stellen und 2- 2,5 Stunden auf 65 Grad Ober- und Unterhitze garen.
2. Leber, Mägen und Herzen von Haut und Fett befreien, den Knorpel der Mägen entfernen. Die Innereien in grobe Stücke schneiden. Leber, Mägen und Herzen getrennt voneinander in der geklärten Butter anbraten, damit sich Röstaromen bilden, leicht salzen und pfeffern, aus der Pfanne heben. Abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln, Knoblauch klein schneiden und im Bratfett der Innereien anbraten. Zur Seite stellen. Petersilie und Dill klein schneiden. Gebratene Innereien in einem Blender sehr fein zerkleinern, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Eier trennen, Eigelb, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Kräuter und Sahne mit dem Innereien-Püree vermischen.
4. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die gewürzte Innereien-Masse heben. Eine Kastenform (23 cm lang) erst mit Backpapier und dann mit dem Fettnetz auslegen. Die Innereien-Masse hineinfüllen und glattstreichen. Pastete mit dem überstehenden Fettnetz abdecken. Etwa 45 Minuten bei 180°C Umluft backen.

Salat

2 Orangen
150 g Rote Beete
200 g Feldsalat
120 g Walnüsse
2 EL Zucker
2 EL milder Weißweinessig
3 EL Rapsöl
3 EL Olivenöl
Pfeffer
Fleur de sel
Honig

1. Für den Salat die Orangen schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Saft auffangen. Saft und Filets in eine Schüssel geben. Rote Bete schälen und in feine Streifen hobeln. Zu den Orangen geben. Feldsalat mehrmals waschen und gründlich putzen.
2. Walnüsse grob hacken, in eine heiße Pfanne geben mit Zucker bestreuen und goldbraun karamellisieren lassen. Weißweinessig und die Öle zu den Orangen geben und mit Fleur de sel und Pfeffer würzen. Feldsalat unterheben und auf einer Platte anrichten. Walnüsse daraufgeben. Ein Stück Pastete neben dem Salat anrichten und ein konfiertes Eigelb darauf setzen.



Kerala-Meen-Curry: Fisch-Curry auf Duftreis (für 10 Portionen)

Marinade

1,5 kg Fischfilet (10-12
Portionen)
0,5 TL Kurkuma
0,5 TL Limettensaft
Salz

Fisch-Curry

6-8 Tamarinde-Zehen (Goraka)
12 Schalotten
12 Zehen Knoblauch
6-8 cm Ingwer
2-3 EL Kokosöl
1200 ml Kokosmilch
1 TL Kurkuma
3,5 TL Koriander
1,5 TL Garam Marsala
1 TL Chili
1 TL Kreuzkümmel gem.
1,5 TL Paprika
1 TL schwarze Senfkörner
1 TL Fenchelsaat
0,5 TL schwarzer Pfeffer
Salz nach Geschmack
3-4 rote Chilischoten
15-20 Curryblätter
1 Bund Korianderblätter

1. Lachs portionieren und von der Haut befreien. Haut beiseite stellen. Das Fischfilet mit dem Saft und Kurkuma einreiben. 30-60 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Tamarinde-Zehen in eine kleine Schüssel legen und mit heißem Wasser übergießen. Sie sollten knapp bedeckt sein und müssen mind. 30 Minuten ziehen.
3. Die Schalotten und Chilischoten sowie den Knoblauch und Ingwer in sehr kleine Würfelchen schneiden. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Senfkörner und Fenchel hineingeben und 2 Minuten rösten. Zuerst Ingwer und Knoblauch und nach einer Minute Schalotten, Chilischoten und Curryblätter glasig dünsten. Dann alle anderen Gewürze anbraten mit dem Tamarinden-Wasser ablöschen, kurz aufkochen. Kokosmilch hineingeben und erhitzen. Die Sauce darf nicht mehr kochen.
4. Den Fisch in eine mit Kokosöl gefettete Auflaufform setzen. Korianderblätter von den Stielen zupfen, auf dem Fisch verteilen und die Sauce angießen. Den Fisch im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft 25-30 Minuten garen.

Duftreis

620 g Basmatireis
4 EL Olivenöl
8 TL Koriandersaat
8 TL Schwarzkümmelsaat
Salz

1. Koriandersaat und Schwarzkümmel im Mörser grob mahlen. Für den Gewürzreis den Reis kalt abspülen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Koriander und Schwarzkümmel bei mittlerer Hitze kurz darin anrösten. Reis zugeben und mit 800 ml kaltem Wasser auffüllen. Mit Salz würzen, zugedeckt bei milder Hitze 12-15 Minuten garen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat und gar ist.
2. Etwas Sauce in einen tiefen Teller geben und mit einem Eisportionierer eine große Kugel Reis hineinsetzen. Den Lachs anlegen und mit Korianderblatt servieren.



In Rotwein pochiertes Ei

Sautéed Kürbis

Zutaten:

Ein kleiner Kürbis
Frischer, grob gemahlener schwarzer Pfeffer nach Belieben
Zitronensalz nach Belieben
1 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel ungesalzene Butter
1 Tasse Gemüsebrühe

Kürbis säubern und in Streifen oder Ringe schneiden.

Eine große Gusseiserne Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Kürbis großzügig mit schwarzem Pfeffer und Zitrone bestreuen und Salzen. Olivenöl in die heiße Pfanne geben bis es raucht. Den Kürbis 90 Sekunden lang anbraten. Die Butter hinzufügen und schütteln. Alles sollte eine schöne gebräunte Farbe haben. Die Pfanne mit Gemüsebrühe ablöschen. Hitze ausschalten, dann legen Sie ein gefaltetes Stück Aluminiumfolie auf die Oberseite des Gemüses. Gar grad überprüfen.

Zitronen Salz: Zitronenzesten in einen Mörser geben und Salz hinzufügen

Die Schale und das Salz zusammendrücken, bis sie duften. Wahlweise, die Schale der Zitrone und das Salz in einem Mixer zerkleinern.

Für die Kürbiscreme

Reste des geschnittenen Kürbis
2 Esslöffel ungesalzene Butter, gewürfelt
1 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Schalotte, kleine Würfel oder Brunoise
1 Knoblauchzehe, gehackt
4 Zweige Zitronenthymian, Blätter gepflückt
ca. 1 Tasse Gemüsebrühe
4 Esslöffel Schlagsahne
Meersalz und frisch gehackter schwarzer Pfeffer nach Belieben

Die Butter in einem großen, flachen Topf auf mittlerem Niveau schmelzen. Schalotten und Knoblauch mit einem Esslöffel Olivenöl dazugeben. Öl einrühren und 3 Minuten lang oder bis zur Durchsichtigkeit und leicht anbraten. Keine Farbe auf den Schalotten und dem Knoblauch bekommen. Hinzufügen vom Kürbis. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenthymian würzen. Mit einem Holzlöffel verrühren. So lange schmoren, bis der Kürbis schön weich ist, der Kürbis sollte nicht gebräunt sein. Farbe - wenn es zu grau wird, ist es überkocht. Ablöschen mit Gemüsebrühe, die Flüssigkeit einkochen. Sahne dazu geben. Reduzierung der Hitze, mit Deckel etwas ruhen lassen, dann fein pürieren und in einen Beutel abfüllen.

In Rotwein Pochiertes Ei

1 Flasche Rotwein (wie Cabernet Sauvignon).
oder im Burgunder-Stil rot)
4 große Eier, bei Raumtemperatur
1 Esslöffel Salz
2 Teelöffel knackiger schwarzer Pfeffer
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
6 Thymianzweigen
2 Lorbeerblätter, getrocknet oder frisch

In einem mittleren Topf bei mittlerer Hitze Rotwein mitbringen, Lorbeerblätter und zerdrückten Knoblauch zerkleinern und Ei in eine kleine Glasschale geben. Mit dem Schneebesen einen „Wirbel“ in den siedenden Rotwein erzeugen und das Ei vorsichtig hinein gleiten lassen. Das Ei so lange im Topf lassen, bis das Eiweiß gestockt ist. Das Eigelb sollte gerade anfangen fest zu werden (etwa 2 bis 3 Minuten). Vergewissern Sie sich, dass der Wein die Temperatur hält. Vorsichtig das Ei mit einer Schaumkelle aus dem Wein holen, auf ein Küchentuch kurz abtropfen lassen und dann auf dem Teller servieren.
Wiederholen Sie den Pochiervorgang für die restlichen Eier.

Schwarzwurzel:

Die Schwarzwurzeln schälen und in eine Schüssel mit (mit Handschuhen) und dann in ½ l kaltes Wasser mit etwas Essig legen. Wenn alle geschält sind, die Schwarzwurzeln abtropfen lassen und zugedeckt in kochendes Salzwasser mit 4 EL Milch und 2 EL Zitronensaft ca. 15 Min. garen. Hier eher weniger, weil sie später mit den Pilzen noch angebraten werden.

Seitlinge

Zutaten für 4 Personen:

Königs-Trompete Pilze (Seitlinge)
8 Königstrompetenpilze
2 Esslöffel Olivenöl
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
Bund Thymianzweigen
Meersalz und frisch gehackter schwarzer Pfeffer nach Belieben
Zitronensalz

1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne über mittlerer Hitze erhitzen. Die Trompetenpilze in zwei Hälften schneiden. Verwenden Sie die Spitze eines Gemüsemessers, um die Pilze schräg zu schneiden (ggf. Kreuzschraffmuster). Die mit der Seite nach unten geschnittenen Pilz in die Pfanne geben und garen, für ca. 3 bis 5 Minuten oder bis die gerillte Seite beginnt goldbraun zu werden.
Knoblauch und Thymianzweige hinzufügen und kochen lassen, bis es duftend wird (ca. 2 Minuten). Die Pilze auf einem Teller abtropfen lassen (oder Teller mit Papierhandtüchern auskleiden).

Gulasch mit Süßkartoffelstampf

Süßkartoffelstampf

3 Süßkartoffeln
200 g Butter
Salz, Muskat, Chilli (nach Belieben)

Süßkartoffeln schälen und klein schneiden, in Salzwasser gar kochen, zu Seite stellen. Die Kartoffeln können auch im Ofen oder Dampfgarer gegart werden.

Gulasch

1kg Rindergulasch (Schulter)
500g Zwiebeln
400ml Schwarzbier
Knoblauch
Nach Geschmack – Sauerkraut
Salz, Pfeffer,
Paprika süß und scharf
(wahlweise Gulaschgewürz),
Piment, Lorbeerblatt,
750g Gemüsebrühe/wahlweise
Rindfleischbrühe/ oder Bratensaft
Tomatenmark, Paprikamark,
Suppengrün, Rotwein (nach
Geschmack statt Bier)

Das Rindfleisch klein schneiden, die Zwiebeln ebenfalls klein schneiden
Das Fleisch anbraten, würzen, mit der Brühe ablöschen und in den Ofen geben, bei 170 Grad ca.
1,5 Std. garen. Abschmecken, Soße andicken, servieren.

Rotkohlsalat:

1 kleiner Rotkohl
2 saure Apfel
Apfelessig, Salz,
Agavendicksaft

Rotkohl in dünne Streifen schneiden, durchdrücken damit der Kohl weich wird. Äpfel in dünne Streifen schneiden. Mit Zucker, Salz, Pfeffer, und Essig würzen, ziehen lassen. Servieren – Fertig

Frischkäsehäppchen aus aller Welt (für 8 Portionen)

Bacon-Tomaten-Frischkäsehäppchen

4 Scheiben Toastbrot
8 Scheiben Bacon, dünn geschnitten
80 g Frischkäse
0,5 EL Crème fraîche, leicht gehäuft
50 g Tomate(n), getrocknete in Öl eingelegt
0,5 EL Schnittlauch, TK oder frisch
0,5 EL Petersilie, TK oder frisch
Salz und Pfeffer

Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen. Frischkäse, einen guten Esslöffel Crème fraîche, gepressten Knoblauch, Kräuter und Tomaten zu einer glatten Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Toastbrot entrinden und jede Scheibe kreuzweise in 4 gleich große Quadrate schneiden. Je einen guten Teelöffel der Frischkäsecreme auf ein Toast-Quadrat geben und leicht verstreichen. Keine Angst - die Masse rennt beim Backen nicht davon. Die dünnen Scheiben Bacon quer halbieren und je eine halbe Scheibe auf den Frischkäse-Toast setzen. Die Häppchen auf ein gefettetes Backblech setzen. Im Backofen bei 220 C° (Ober- und Unterhitze), je nach Ofen, 15 - 20 Minuten backen, bis der Bacon knusprig ist.



Obazda

1 großer Camembert(s),
50 g weiche Butter
4 EL Frischkäse mit Chili
3 Stück Frühlingszwiebel
2 EL Weizenbier

Zimmerwarmen Camembert abschälen und zerdrücken. Frischkäse und Butter untermischen. Dann das Bier einrühren. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer, evtl. mit Paprika würzen, wer will kann auch etwas Kümmel dazugeben und einen Teil der Frühlingszwiebeln. Nach Belieben mit Weißwurst garnieren.

Chili-Dattel-Frischkäsehäppchen

150 g Frischkäse mit Chili
8 Stück Datteln
1 EL Schmand
Salz und Pfeffer

Datteln klein schneiden und alles mit dem Chili Frischkäse vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf eine Vollkorntoast Scheibe streichen.

Dattel Frischkäsehäppchen

150 g Frischkäse
8 Stück Datteln
1 EL Schmand
8 Scheiben Bacon
Salz und Pfeffer

Datteln klein schneiden und alles mit dem Chili-Frischkäse vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf eine Vollkorntoast Scheibe streichen und mit einer Bacon Scheibe garnieren

Coffee Chili mit Grandma Toni's Cornbread und Spitzkohl-Möhren-Salat (für 10 Portionen)

Coffee Chili

50 ml Öl
4 Zwiebeln, gehackt
850 g Rinderhackfleisch
850 g Rindfleisch (Gulaschfleisch),
fein gewürfelt
1,2 kg geschälte Tomaten, etwas
zerdrückt, mit Flüssigkeit
417 ml dunkles Bier
350 ml Kaffee, starker
200 g Tomatenmark
350 ml Brühe
5 EL brauner Zucker
2 Stück Zartbitter Blockschokolade
1 TL Oregano
2 EL Kreuzkümmelpulver
Salz und Pfeffer
1 Chilischote, fein gehackt
2 kg Kidneybohnen, abgegossen
1 TL Korianderpulver

Öl in einem großen Topf erhitzen, darin Zwiebeln, Fleischwürfel und Hackfleisch anbräunen. Die restlichen Zutaten (bis auf die Bohnen) dazugeben und abschmecken.

Bei kleiner Hitze unter häufigem Rühren etwa eineinhalb Stunden garen. Die Bohnen hinzufügen und weitere 30 Minuten köcheln lassen, eventuell etwas weitere Brühe oder Bier hinzufügen



Cornbread

2 Eier
500 ml Buttermilch
100 g geschmolzene Butter
1 TL Salz
4 EL Zucker
2 TL Backpulver
2 TL Natron
240 g Maismehl/Polenta
240 g Mehl

Eier in einer Schüssel verschlagen, Buttermilch und Butter dazugeben und gut rühren.

In einer anderen Schüssel die trockenen Zutaten vermischen, die Flüssigkeit dazugeben und alles kurz zu einem glatten Teig rühren.

In einer gefetteten Kuchenform (rund etwa 18 bis 20 cm, eckig 20 bis 23 cm) etwa 25 Minuten bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) backen. Etwas abkühlen lassen und in Quadrate schneiden.

Spitzkohl-Möhren-Salat

1 Stück Spitzkohl
3-4 Möhren
0,5 Glas eingelegter Ingwer
200 g Erdnüsse
1-2 Zitronen
Olivenöl, Salz und Zucker

Spitzkohl in feine Streifen schneiden, mit Zucker und Salz mischen und ca. eine halbe Stunde ziehen lassen. Möhren fein raspeln. Eingelegten Ingwer, Olivenöl und Zitrone hinzufügen. Dann die gerösteten Erdnüsse darüber verteilen.



**Das Team der Weidmüller Interface GmbH & Co. KG
wünscht guten Appetit!**

Das Menü von Ninkaplast

ninka[®]

Ideen gestalten die Zukunft.

Risotto al barolo e radicchio rosso (für 10 Portionen)

Zutaten

1 Kg Arborio oder Carnaroli Reis
Radicchio rosso nach Belieben (1 Kopf ist ausreichend)
1 Flasche Barolo, alternativ geht auch Barbaresco oder andere trockene Rotweine
Ca. 2 Liter Rinderfond
Parmiggiano frisch gerieben (ca. 100 gr.)



Zubereitung

Reis mit etwas Olivenöl leicht anrösten
Danach mit Fond ablöschen, klein gezupften Radicchio dazugeben und unter ständigem Rühren den Reis garen.

Während der Reis gart, anstatt von Fond mit Barolo aufgießen.

Kurz bevor der Risotto fertig ist, Käse hinzufügen.

Fertig ist der Risotto, dann wenn der Reis noch im Kern bissfest ist, der Risotto aber cremig ist und die Flüssigkeit ganz aufgenommen hat.

Noch einmal umrühren, fertig.

ACHTUNG, es gilt die absolute Regel:

DIE GÄSTE WARTEN AUF DEN RISOTTO, NICHT DER RISOTTO AUF DIE GÄSTE !!!!

Das Menü von Ninkaplast

ninka[®]

Et sote (Türkische Fleischpfanne) mit Bulgur und buntem Herbstsalat als Beilagen

Ideen gestalten die Zukunft.

Et Sote:

3 kg Rindfleisch
500 g Zwiebel
1 kg Tomaten
8 EL Olivenöl
4-5 Peperoni
1 EL Tomatenmark
1 EL Paprikamark
100 g Deutsche Markenbutter
Salz, Pfeffer, Thymian, Paprika Edelsüß
1 Bund Petersilie
2 Glas Wasser

Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Tomaten schälen und kleinschneiden. Peperoni in Ringe schneiden, Fleisch in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einen großen Kochtopf oder eine große Pfanne geben und erhitzen. Das Fleisch und die Butter zugeben und 2-3 Minuten ohne zu rühren bei hoher Hitze anbraten, damit das Fleisch sein Wasser ablässt. Wasser zugeben und ca. 45 Min. bis 1 Std. köcheln lassen. In separatem Topf Zwiebeln, Tomaten und Peperoni mit Tomaten- und Paprikamark anbraten und schmoren und dem fertigen Fleisch zugeben und 5 -10 Min. ruhen lassen. Anschließend Petersilie dazu geben.



Bulgur

500 g Bulgur (grob)
1 Gl. Olivenöl
100 g Deutsche Markenbutter
1 EL Tomatenmark
1 EL Paprikamark
3 Gl. Wasser, Salz

Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen, Tomaten- und Paprikamark dazu geben, Bulgur zufügen und kurz anbraten. 3 Glas Wasser und Salz zugeben und aufkochen. Bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel ca. 10 Min. quellen lassen.

Bunter Herbstsalat

6 Mini Romana Salate
3 TL mittelscharfer Senf
6 TL Balsamico Essig (bianco)
3 TL Aprikosenkonfitüre
10 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
150 g Walnusskerne
1,5 Hokkaido-Kürbisse
3 Birnen
120 g Deutsche Markenbutter
6 EL Rapsöl
3 EL Zucker
400 g Blauschimmelkäse

Salat waschen, trocken schleudern und zerpfücken
Dressing zubereiten aus Senf, Essig und Aprikosenkonfitüren und Sonnen-Blumenöl, mit Salz und Pfeffer abschmecken
Kürbisse in feine Spalten (ca. 0,5 cm Dicke) schneiden, Butter (60 g) und Rapsöl erhitzen und Kürbis ca. 5 Min. andünsten; mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
Birnen schälen und in Spalten schneiden, Walnusskerne hacken
Kürbis aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen
Birnenpalten und Walnusskerne in der restlichen Butter ca. 2 Min. anbraten und mit dem Zucker karamellisieren.
Salat mit dem Dressing mischen.
Kürbis- und Birnenpalten auf einem Teller anrichten, Salat darauf geben Käse zerbröseln und mit den Walnusskernen auf den Salat geben.

Kartoffelcremesuppe mit Aal-Tatar

Zutaten

Aal-Tatar

2 – 3 rote Bete (ca. 250 g)
Salz
1,5 TL Wasabi-Paste
2 – 3 TL Apfelessig
2 – 3 TL Traubenkernöl
7 Stiele Dill
250 g geräuchertes Aalfilet (ohne Haut)

Kartoffelsuppe:

200 g Schalotten
2 – 3 Bund Frühlingszwiebeln
1 kg mehlig kochende Kartoffeln
50 g Butter
400 ml Weißwein
750 ml Gemüsefond
750 ml Milch
400 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer
5 EL Apfelessig

Zubereitung:

Für das Tatar Rote Bete in kochendem Salzwasser in 40 – 50 Minuten gar kochen, in kaltem Wasser abschrecken, beiseite stellen.

Für die Kartoffelsuppe Schalotten in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten mit den Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben, mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsefond und Milch auffüllen und 15 Minuten zugedeckt bei milder Hitze kochen.

Für das Tatar die Rote Bete pellen (am besten mit Küchenhandschuhen), in feine Würfel schneiden und in eine Schale geben. Wasabi mit Essig und Öl glattrühren und unter die Rote Bete rühren. Mit Salz würzen. Von vier Stielen Dill die Spitzen abzupfen, grob schneiden und unter die Rote Bete mischen. Aal eventuell entgräten, in ca. 5 mm große Würfel schneiden und beiseite stellen.

Sahne in die Kartoffelsuppe geben, kurz aufkochen lassen und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Apfelessig abschmecken, Suppe in vorgewärmten Tassen (oder Suppentellern) anrichten. Aal unter die Rote Bete heben und je 1 TL Tatar auf die Suppe geben. Suppe mit dem restlichen Dill bestreuen und servieren.



Das IHK-Team wünscht guten Appetit!

Gebratene Entenbrust mit Polentasternen und Rotkohl

Rotkohl

2, 5 kg Rotkohl
125 g Schweine- oder Gänseschmalz
3 Zwiebeln
5 Äpfel
2 – 3 EL Zucker
5 EL Essig
ca. ½ l Wasser
Salz
2- 3 Lorbeerblätter
5 Nelken
Speisestärke zum Binden
etwas Rotwein
Johannisbeergelee

Rotkohl putzen, waschen, Kopf vierteln, Strunk entfernen und den Rotkohl hobeln oder fein schneiden. In heißem Fett gewürfelte Zwiebeln, Zucker und fein geschnittene Äpfel andünsten, Rotkohl dazugeben und sofort Essig darüber gießen, damit er eine schöne Farbe erhält. 10 Minuten zugedeckt dünsten. Wasser aufgießen und Salz und Gewürze dazugeben. Zugedeckt ca. 30 – 45 Minuten weich dünsten. Bei Bedarf heißes Wasser nachgießen.
Nach Belieben mit angerührter Speisestärke binden, mit Rotwein und Johannisbeergelee abschmecken.

Polenta

360 g Polenta
1 l Gemüsebrühe
6 EL Butter
Salz und Pfeffer
8 EL geriebenen Parmesan

Die Gemüsebrühe mit 2 EL Butter aufkochen lassen, die Polenta einrühren und langsam unter ständigem Rühren zu einer festen Masse einkochen. Den Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gießen und glattstreichen. Auskühlen lassen, danach Sterne ausstechen und in der restlichen Butter von beiden Seiten goldgelb braten.

Entenbrust

5 Barberie-Entenbrüste à ca. 400 g; 6-8 Schalotten; 2 EL Tomatenmark; 800 ml Entenfond;
400 ml trockenen Rotwein; 2 EL Zuckerrübensirup oder Honig; je nach Geschmack etwas Orangenlikör oder Calvados; Salz, Pfeffer; Thymian, Majoran; Speisestärke

Entenbrüste trocken tupfen und parieren (überschüssige Haut, Silberhäute und Sehnen entfernen). Abschnitte (Reste) nicht wegwerfen! Die Brüste auf der Hautseite gleichmäßig einschneiden. Dabei darauf achten, dass das Fleisch nicht verletzt wird.

Die Reste vom Parieren in einem Topf anbraten. Falls zu wenig Fett austritt, evtl. etwas Butterschmalz zugeben. Wenn die Haut Farbe genommen hat die gewürfelten Schalotten zugeben und anrösten. Das Tomatenmark zugeben und ebenfalls mit anrösten. Mit Rotwein ablöschen damit sich der Bratensatz lösen kann. Etwas reduzieren lassen. Den Entenfond und das Zuckerrübensirup zugeben und weiter reduzieren lassen. Thymian und Majoran nicht vergessen. Nach Geschmack Orangenlikör oder Calvados zufügen. Wenn die Soße auf ca. die Hälfte eingekocht ist vom Herd nehmen und durch ein Sieb abgießen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Speisestärke binden.

Die Entenbrüste von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Bei starker Hitze ohne zusätzliches Fett auf der Hautseite ca. 3 Minuten anbraten, dann wenden und auf der Fleischseite ca. 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller im vorgeheizten Backofen bei ca. 100 Grad etwa 15 Minuten ziehen lassen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Dann in Scheiben schneiden und auf einem Soßenspiegel anrichten.

Das Menü vom Kreis Lippe



Russische Vorspeise „Sakuska poppuri“

Lippeservice

Salat mit Rote Bete

1. Gekochte Rote Bete
2. Knoblauch
3. Majonäse
4. Walnuss
5. Pflaume entsteint getrocknet
6. Dill



Salat mit Hähnchen

1. 2-3 Hähnchenbrüste
2. Harter Käse – z.B. Gauda
3. Rote Paprika 2 Stück
4. Mais jung
5. Lauchzwiebel
6. Koreanische Möhre
7. Petersilie
8. 1 Zwiebel normal
9. Senf mittelscharf
10. Sauere Sahne (Smetana mind. 20%)



Pfannkuchen mit Lachs

1. Mehl
2. Milch
3. Zucker
4. Salz
5. Lachs geräuchert
6. Kaviar rot
7. Frischkäse – (z.B. Philadelphia)
8. Bio Zitrone
9. Butter



Russische Eier

1. 20 Stück Bio Eier
2. Butter
3. Knoblauch
4. Kaviar rot



Das Menü vom Kreis Lippe



Lippeservice

Székely Gulyás (für 4 Portionen)

1 Gemüsezwiebel, (ca. 300 g)
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
1 Dose Sauerkraut, (580 ml Füllmenge)
800 g gemischtes Gulasch,
(Rind und Schwein)
Salz
2 Tl edelsüßes Paprikapulver
2 Tl scharfes Paprikapulver
2 Tl gemahlener Kümmel
Pfeffer
2 Tl getrockneter Oregano
750 ml Brühe
250 ml Gemüsebrühe (1,5 Tl Instant)
2 Tl Tomatenmark
6 El gehackte Petersilie

Gemüsezwiebel fein würfeln und in Öl glasig anschwitzen. Das in mundstückgroße Würfel geschnittene Fleisch dazugeben. Jetzt die entsprechenden typischen Gewürze über die Fleisch-Zwiebelmasse streuen und unterrühren.

Mit der vorbereiteten Rinderbrühe oder einem gleichwertigen Fond ablöschen.

Paprika putzen und ca. 1 cm groß würfeln. Sauerkraut abgießen und abspülen. Alles mit dem Fleisch in einer großen Schüssel mischen. Mit 2 Tl Salz, je 1 Tl edelsüßem und scharfem Paprikapulver, 1 Tl Kümmel, Pfeffer und Oregano mischen. In einen Bräter (ca. 30 cm Ø) geben. Den Ofen auf 190 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).

Sahne, Brühe und Tomatenmark aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Gulaschmischung geben. Zugedeckt im heißen Ofen auf der untersten Schiene 2 Std. garen. Dabei ab und zu umrühren und die letzten 30 min. offen garen. Gulasch evtl. mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kümmel nachwürzen. mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt saure Sahne.



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:
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



ninka[®]
Ideen gestalten die Zukunft.

Weidmüller 





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 2019.

Satz und Gestaltung

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

November 2019



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.detmold.ihk.de Dok. Nr. 4309956