

# Lieblingsrezepte

aus **WIRTSCHAFT**  
*integriert*



In der BO<sup>plus</sup> für Frauen in Frankfurt wird regelmäßig das Berufsfeld „Gastronomie“ praktisch erprobt. Das gemeinsame Kochen ist dabei sowohl für die Teilnehmerinnen, als auch für den Dozenten eine schöne Erfahrung, bei der alle voneinander lernen können. Dabei ist eine Sammlung unterschiedlicher Rezepte entstanden. Im Rahmen unseres Newsletters zum Schwerpunktthema „Teilnehmende aus Europa“ stellen wir einige Lieblingsrezepte aus europäischen Ländern vor. Guten Appetit!!

# Mein Lieblingsgericht

Vorgestellt von:

Bianca

Mein Lieblingsgericht heißt:

Reisfleisch

Dieses Gericht kommt aus:

RUMÄNIEN

Dafür brauchen wir:

Reis	Tomatenmark	Petersilie
Veganes Hackfleisch	Pürierte Tomaten	Öl
Gelbe Paprika	Salz	Thymian
Karotten	Pfeffer	Peperoni
Zwiebel	Paprika	Tomatenmark

So wird es gemacht:

1. Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Peperoni klein schneiden.
4. Die gelben Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden.
5. Den Reis mit der doppelten Menge an Wasser (z.B. 1 Tasse Reis + 2 Tassen Wasser) in leicht gesalzenem Wasser kochen
6. Die Zwiebel in Öl goldgelb anbraten, das Vegane Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Etwas Tomatenmark dazugeben und mit anrösten.
7. Jetzt die Karottenwürfel und die Paprikawürfel dazugeben und mit anschwitzen.
8. Die Pürierten Tomaten dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver Thymian und etwas Vegata würzen.
9. Jetzt alle Zutaten unter den gekochten Reis mischen und noch mal abschmecken.
10. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Guten Appetit!



# Mein Lieblingsgericht

Vorgestellt von:

Matthias Rupp

Mein Lieblingsgericht heißt:

Kohlrabi Piccata

Dieses Gericht kommt aus:

Italien

Dafür brauchen wir:

Frische Kohlrabi	Zwiebel	Spaghetti
Eier	Knoblauch	Reibekäse
Tomatenmark	Karotte, Sellerie Lauch	Parmesankäse gerieben
Tomaten Würfel aus der Dose	Mehl	Knoblauch
Tomatenpüree	Olivenöl	Italienische Kräuter
Frisches Basilikum	Salz, Pfeffer, Paprika	Sonnenblumenöl

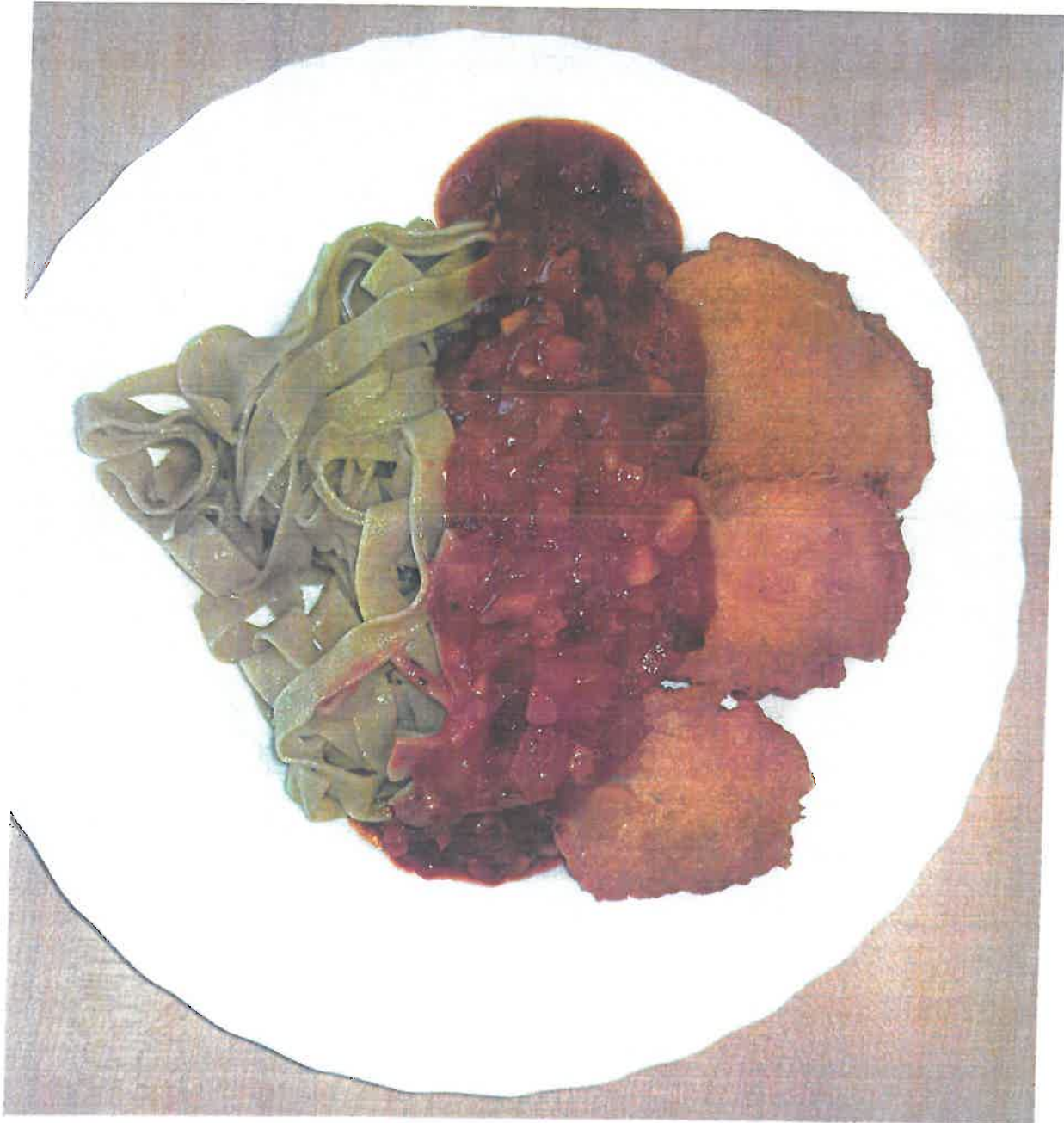
So wird es gemacht:

1. Die Karotte, den Sellerie, den Lauch, Die Zwiebel und den Knoblauch putzen und in feine Würfel schneiden
2. Die Kohlrabi schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden.
3. Aus den Schalen(außer Zwiebel und Knoblauch) eine Gemüsebrühe herstellen.
4. In dieser Brühe die Kohlrabi leicht vorkochen.
5. Die Kohlrabis aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen und leicht würzen.
6. Die Gemüsewürfel in Olivenöl anschwitzen und mit etwas Tomatenmark anrösten, dann mit etwas von der Gemüsebrühe ablöschen. Jetzt die Tomatenwürfel und das Tomatenpüree dazugeben und alles miteinander aufkochen.
7. Den Reibekäse mit dem Parmesan und den Eiern vermischen und alles mit dem Pürierstab fein zerkleinern.
8. Die Kohlrabis leicht in Mehl wenden, durch die Eimasse ziehen und in Öl goldgelb braten.
9. Die Tomatensoße mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
10. Serviert wird mit grünen Nudeln oder Spaghetti.

**Guten Appetit**

**Buon Appetito**

# Mein Lieblingsgericht



# Mein Lieblingsgericht

**Vorgestellt von:**

Matthias Rupp

**Mein Lieblingsgericht heißt:**

Semmelknödel mit Rahmpilzen

**Dieses Gericht kommt aus:**

Deutschland / Bayern

**Dafür brauchen wir:**

Brötchen vom Vortag	Salz	Knoblauch
Butter ca 150g	Pfeffer	Schnittlauch
Milch ca 1L	Muskat	Petersilie
Sahne Ca 0,6 L	Kümmel gemahlen	Pilze, je nach Jahreszeit Pro Person ca 200g
Eier 7-8 St	Zwiebel	Paniermehl
Mehl	Nelke	Lorbeerblatt

**So wird es gemacht:**

**Für die Semmelknödel (ca 12 Portionen á 2 Knödel)**

1. Die Brötchen in kleine Würfel schneiden, nicht zu groß, sonst gehen die Knödel beim kochen später auf.  
Besonderst lecker ist es, wenn man zum Teil Vollkornbrötchen und Laugenbrötchen verwendet,
2. Einen Teil der Brötchenwürfel in etwas Butter und Öl knusprig anrösten.
3. Die Milch handwarm erhitzen, mit den Brötchen mischen und mit der warmen Milch übergießen.
4. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden, goldgelb in der Butter anschwitzen und zu den eingeweichten Brötchen geben.
5. Die Brötchen ca 10 Minuten einweichen lassen. Jetzt die aufgeschlagen Eier, die gehackte Petersilie und Gewürze zugeben. Jetzt werden die angerösteten Brötchenwürfel untergemischt und ca 30 Minuten quellen lassen
6. Mit feuchten Händen einen kleinen Probekloßformen und in kochendes Salzwasser geben.
7. Fällt der Kloß auseinander, ist die Masse zu weich, dann muss etwas Paniermehl untergearbeitet werden.
8. Mit feuchten Händen glatte Klöße formen und in kochendem Salzwasser garen.  
Kommen die Klöße an die Oberfläche, ca 15 Min bei weniger Hitze ziehen lassen.

# Mein Lieblingsgericht

## Für das Pilzragout

1. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden
2. Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke zerteilen.  
Soweit möglich Pilze nicht waschen, sie saugen sich wie ein Schwamm mit Wasser voll und verlieren Geschmack.
3. Aus Butter, Mehl; und den restlichen Zwiebeln eine Mehlschwitze herstellen.  
Mit kalter Milch und Sahne auffüllen. Das Lorbeerblatt und die Nelke dazugeben und alles zusammen ca 20 Minuten kochen um den Mehlgeschmack abzubauen.  
Die Soße durch ein Sieb passieren.  
Die Soße ist relativ dickflüssig aber durch das in den Pilzen enthaltene Wasser bekommt man später die richtige Konsistenz.
4. Die Pilze mit etwas Butter und etwas Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne kurz anbraten und auf ein Sieb abschütten, den entstandenen Saft auffangen.
5. Den Pilzsaft unter die vorbereitete Soße geben und die Soße abschmecken.
6. Zum Schluss die Pilze unter die vorbereitete Soße heben und einmal kurz unter vorsichtigem rühren aufkochen und frische Kräuter unterheben

Guten Appetit



# Mein Lieblingsgericht

Vorgestellt von:

Matthias Rupp

Mein Lieblingsgericht heißt:

Kaiserschmarrn mit  
Erdbeerkompott

Dieses Gericht kommt aus:

Österreich

Dafür brauchen wir: (ca 4 Dessertportionen)

250g Mehl	0,5l Milch	Gehobelte Mandeln
5 Eier	Zucker	Rosinen
Butter	Vanillearoma	Mandelaroma
Orangenaroma	Frische Minze	½ Tüte Backpulver
Zitronensaft	Erdbeeren	Heidelbeeren
Puderzucker		

So wird es gemacht:

## Für den Kaiserschmarrn

1. Die Eier sauber trennen, es darf kein Eigelb im Eiklar sein.
2. Die Eiklar mit etwas Zucker steif schlagen.
3. Die Eigelbe mit Zucker und den Aromastoffen schaumig schlagen, die Milch dazugeben und das gesiebte Mehl und das Backpulver unterrühren.
4. Jetzt den Eischnee leicht und vorsichtig unterheben.
5. In einer Pfanne etwas Öl mit etwas Butter erhitzen und den Teig fingerdick eingießen. Auf den flüssigen Teig Rosinen und Mandeln streuen.
6. Den Teig bei mäßiger Hitze goldgelb backen und umdrehen und von der anderen Seite ebenfalls goldgelb backen.
7. Jetzt in stücke reißen, mit etwas Zucker bestreuen, und bei etwas mehr Hitze leicht karamellisieren.
8. Auf einem Teller anrichten, mit Puderzucker leicht bestäuben und mit dem Fruchtkompott anrichten.



# Mein Lieblingsgericht

## Für den Erdbeerkompott

1. Die Erdbeeren waschen, das Grün abzupfen und die Erdbeeren vierteln.
2. Die Heidelbeeren waschen.
3. Erdbeeren und Heidelbeeren vorsichtig mischen, leicht zuckern und etwas Zitronensaft dazugeben.
4. Die Minze waschen, fein schneiden und unter die Früchte geben.

Natürlich eignet sich auch jedes andere Fruchtkompott wie Zwetschgen oder Pflaumen Apfel, Birne, Mirabellen.

Guten Appetit!!