



DIVERSITY KOCHBUCH

So gut schmeckt Vielfalt

EINLEITUNG

Der Geschmack von Erinnerungen



Wir kennen es alle: Dieses eine Essen, das nur von einer bestimmten Person gekocht gut schmeckt, oder diese Leibspeise, die ein wohliges Gefühl in uns auslöst. Meistens ist das Gericht nicht einmal besonders aufwendig oder schwierig zu kochen. Vielleicht ist es der Schokoladenkuchen, wie bei Chrissi auf Seite 110 oder die Calzone alla Nonna von Philip auf Seite 50. Essen ist eben nicht nur Essen. Der Geschmack des Essens ist eng an unsere Erinnerungen geknüpft.

Unser Lieblingsessen kann eine kleine Zeitreise bei uns auslösen.

In Erinnerungen schwelgen, köstliche Rezepte entdecken und mehr über Essgewohnheiten anderer Kulturen erfahren - all das verbindet auch unser Diversity Kochbuch 2. Ein Buch von und mit den BROCKHAUS Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, das wieder einmal zeigt, wie verschieden wir sind und wie schön Vielfalt ist.

Viel Spaß beim Schwelgen!

Matthias Besenfeld *Judo Hye*



ORIENT & AFRIKA

Eine Reise voller neuer unbekannter Gerichte



ZUTATEN

- 300-500 g Kartoffeln
- dünne Teigblätter (Yufka)
- 3-5 Eier (je nach Geschmack)
- 1 Dose Thunfisch (optional)
- 100-200 g Blattspinat
- 200 g Bohnen (Kidney- o. weiße Riesenbohnen)
- 200 g Kichererbsen
- 1 große Zwiebel
- 2-5 Knoblauchzehen
- Oliveöl
- Streu- oder Scheibenkäse (optional)
- Salz & Pfeffer, Paprika, Oregano, Tunesische Gewürzmischung (optional)
- Zitrone

BRIK

TUNESISCHE TEIGTASCHEN

1 Kartoffeln putzen und weichkochen. Den Spinat kurz garen. Zwiebeln und Knoblauch zerkleinern.

2 Die gekochten Kartoffeln in eine große Schüssel geben und zu Brei stampfen. Die rohen Eier, die Bohnen, den gegarten Spinat, die Kichererbsen und den Thunfisch unter die Masse heben und alles miteinander vermengen, bis ein Brei entstanden ist (Die Bohnen dürfen zerfallen). Die Masse nach Geschmack würzen. Die Brikfüllung ist fertig!

3 Jetzt die Pfanne aufsetzen. Großzügig Oliveöl in die Pfanne geben und bei mittlerer Stufe erhitzen. Der Boden der Pfanne sollte zu jeder Zeit vollständig mit Öl bedeckt sein. Wenn das Öl raucht, ist es zu heiß!

4 Die Teigblätter auseinanderfalten und flach auf die Arbeitsfläche legen. 1-2 Esslöffel der fertigen Brikfüllung auf das Teigblatt geben und verteilen. Die Ränder frei lassen. Das Teigblatt zusammenfalten.

5 Das Teigstück in die Pfanne legen und von beiden Seiten goldbraun braten. Zwischen-durch Oliveöl nachschütten.

6 Fertig! Je nach Geschmack kann das Brik nun mit frischem Zitronensaft beträufelt werden. Guten Appetit!

"Vielfalt ist für mich das Gegenteil von Eintönigkeit und Langeweile."

Jameleddine, der sportliche Tunesier entwickelt eine App für mehr Bewegung am Arbeitsplatz



Vorbereitung: 30 Min.



Kochzeit: 30 Min.



Portionen: 5-10 (je nach Füllmenge)



JAMEL

WERKSTUDENT

"Ich habe Brik ausgesucht, weil es lecker ist, aber auch, weil es fast niemand in Deutschland kennt. Jedes Mal, wenn ich Brik esse, denke ich: Das müsste man hier unbedingt anbieten."





SOLMUND

INSIDE SALES MANAGERIN,
CORPORATE RESPONSIBILITY

"Die von mir hier vorgestellten Gerichte kocht bei uns meist mein Mann, der aus dem Iran stammt. Er kocht aus Leidenschaft. Die Kunst beim Kochen besteht für ihn in der besonderen Kombination der Zutaten. Oft variiert er ein traditionelles Gericht, wie zum Beispiel beim hier beschriebenen Estamboli Polo: Im Original sind keine Körner und Pistazien dabei. Da ich gerne vegan esse, hat er es damit verfeinert, um den Eiweißanteil zu erhöhen."



ZUTATEN

300 g	Basmatireis
4 - 6	frische Tomaten oder eine Dose Tomatenstücke
2-3 EL	Tomatenmark
3	mittelgroße Kartoffeln, jeweils etwa 200 g
1	Zwiebel
	Salz & Pfeffer
1 TL	Kurkuma
1 Pck.	Körnermischung (ca. 175 g) (Sonnenblumen, Kürbiskerne, Pinienkerne)
100 g	geschälte Pistazien
¼ TL	Safranfäden
3 - 4 EL	Öl zum Anbraten

ESTAMBOLI POLO

MIT BASMATIREIS UND SAFRAN

1 Den Reis vor dem Kochen waschen, bis das Wasser klar bleibt. So wird er gereinigt und verliert Stärke, damit er beim Kochen nicht zusammenklebt. Anschließend den Reis 10 bis 15 Minuten im Wasser mit etwas Salz einweichen. Während der Reis einweicht, die übrigen Zutaten vorbereiten.

2 Die Kartoffeln kleinwürfeln und in Wasser beiseitestellen. Wenn frische Tomaten verwendet werden, mit kochendem Wasser übergießen, Haut abziehen und würfeln. Bei Dosentomaten ist dieser Schritt nicht nötig. Die Zwiebel schälen und würfeln.

3 Die Zwiebeln in etwas Öl anbraten. Dann die Kartoffeln, die Tomaten, die Gewürze und das Tomatenmark hinzufügen. Kurz umrühren.

4 Anschließend den Reis und Wasser dazugeben. Das Wasser sollte in etwa die doppelte Menge vom Reis haben. Wenn alles im Topf ist, sollte das Wasser die anderen Zutaten etwa mit 2 cm überragen. 10 bis 12 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren.

5 Wenn das Wasser fast komplett in den Reis eingezogen ist, die Hitze auf eine niedrige Stufe reduzieren (1 oder 2). Den Topfdeckel in ein sauberes Geschirrtuch einschlagen und fest auf den Topf drücken. 30 Minuten garen lassen und den Deckel nicht öffnen.

6 Das Reisgericht auf einer großen Platte anrichten. Dazu Salat aus Shiraz servieren (nächste Seite).

"Ich liebe Vielfalt, weil dadurch so viele neue Erfahrungen möglich sind und weil Kontraste mich inspirieren."

Solmund, ist Teil unseres Corporate Responsibility Teams und kann viel über unsere Wälder erzählen



Vorbereitung: 20 Min.



Kochzeit: 60 Min.



Portionen: 4



ZUTATEN

- 1 lange Gurke oder 2 bis 3 kleine Gurken
- 2 mittelgroße Tomaten
- 1 Zwiebel
- Salz & Pfeffer
- 1 EL Limettensaft
- Schuss Apfelessig
- 1 EL kaltgepresstes Olivenöl

SHIRAZ SALAT

ORIENTALISCHER TOMATEN-GURKEN-SALAT

1

Die Zwiebel schälen. Gurke, Tomaten und Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden.

2

Limettensaft, Apfelessig, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer gründlich vermischen und dazugeben. Den Salat zum Durchziehen kaltstellen.

Tipp Wer möchte, kann dazu Rotwein aus Shiraz trinken.



Zubereitung: 20 Min.



Portionen: 4





SOLMUND

INSIDE SALES MANAGERIN,
CORPORATE RESPONSIBILITY

"Das Omelett essen wir gerne am Wochenende zum Frühstück. Man kann es aber auch zu jeder anderen Zeit schnell machen und genießen. Es schmeckt zum Beispiel sehr gut mit frischem Fladenbrot. Man kann das Fladenbrot in die Hand nehmen und die Eierspeise aus der Pfanne damit Häppchen für Häppchen herausnehmen."



ZUTATEN

	Etwas Butter
2 bis 3	Tomaten
4	Eier
	Salz & Pfeffer
	Kurkuma

TOMATEN-OMELETT

EIN BELIEBTES FRÜHSTÜCK IM IRAN

1

Die Tomaten in mittelgroße Würfel schneiden und Butter in der Pfanne erhitzen.

2

Die Tomaten in der Pfanne dünsten, bis sie ihren Saft verloren und sich rot-orange gefärbt haben. Kurkuma dazugeben.

3

Die Eier dazugeben und 13 Minuten rühren. Omelett mit Fladenbrot servieren.

Tipp Im Iran werden auch rohe Zwiebeln zum Omelett gereicht, z. B. in Viertel geschnitten. Damit die Zwiebel nicht zu scharf ist, können sie vor dem Servieren einige Zeit in Wasser einlegt werden. Rote Zwiebeln sind meist nicht so scharf und können direkt dazu gegessen werden.



Vorbereitung: 5 Min.



Kochzeit: 13 Min.



Portionen: 2



ZUTATEN

Zutaten für den Teig

900 g	Mehl 405
400 g	weiche Butter (ungesalzen)
1 TL	Salz
2	Eier, Größe M
2 TL	Backpulver
150 ml	kalt Wasser

Zutaten für die Füllung

500 g	Hackfleisch (Rind)
300 g	Gemüse nach Wahl (z. B. Buttergemüse, klein gehackt)
1	Zwiebel (klein gehackt)
1 TL	Basilikum
1 TL	Knoblauch (gehackt)
2 TL	Kräuter der Provence
	Öl zum Braten
1 TL	Rinderbrühe

PILI PILI

PASTELS DE VIANDE

1 Pflanzenöl in eine Pfanne geben. Zwiebeln darin anbraten. Anschließend Hackfleisch und Gewürze hinzugeben und kräftig anbraten.

2 Gemüse hinzugeben. Mit Rinderbrühe ablöschen und kochen, bis alles gar ist. Die Füllung abkühlen lassen.

3 Mehl, Backpulver und kalte Butter in eine Schüssel geben und mit den Fingern zu Streuseln verarbeiten. Salz ins kalte Wasser geben und den Teig hinzufügen. Ein Ei dazugeben und einen Teig formen. Dabei nicht zu lange kneten. Mit Frischhaltefolie abdecken und für 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

4 Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig mit einem Nudelholz flach ausrollen. Aus dem Teig Kreise ausstechen, z. B. mit einem Glas.

5 Jeweils einen Teelöffel der Fleischfüllung in die Mitte des Teigs geben und diesen zuklappen. Mit einer Gabel die Ränder andrücken und mit einem Pinsel die Pastels mit dem verbliebenen Ei bestreichen.

6 35 Minuten bei 190 Grad backen, bis sie goldbraun sind.



FRANCINE
TESTMANAGERIN

"Die Fleischtasche, die in Kamerun „Pili Pili“ genannt wird, ist der perfekte Party-Snack, der bei keiner Party fehlen darf. Weil sie schmackhaft und saftig ist und beim Verzehr keine Krümel hinterlässt, wenn sie gut zubereitet ist."



Vorbereitung: 20 Min.



Kochzeit: 60 Min.



Anzahl: 20



WESTEUROPA

Die köstliche Vielfalt der europäischen Küche



KARTOFFELSALAT

SCHWÄBISCHE ART

- 1** Die Kartoffeln waschen und garen. Anschließend abdampfen lassen und schälen. Noch warm in dünne Scheiben schneiden.
- 2** Die Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und zu den Kartoffeln geben.
- 3** Die Gemüsebrühe mit Salz, Pfeffer und Essig verquirlen, über die Salatzutaten gießen und mit Salatbesteck locker vermischen. Etwa 15 Minuten durchziehen lassen.
- 4** **Optional** Den Speck in sehr kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ausbraten. Sofort über den Salat geben und alles gut miteinander vermischen.
- 5** Noch warm mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreut servieren.

"Vielfalt bringt für mich die Herausforderung mit sich, unterschiedliche Perspektiven wirklich verstehen zu wollen. Bestenfalls entsteht daraus ein neuer, noch besserer Blick auf die Dinge."

Matthias, hat mit vier Jungs stets Trubel im Haus



ZUTATEN

1 kg	festkochende Kartoffeln
1-2	Zwiebeln
¼ l	Gemüsebrühe
4-6 EL	Weißweinessig
	Salz & frisch gemahlener Pfeffer
1 Bund	Schnittlauch

Optional
100-150 g durchwachsenen Speck



MATTHIAS
VORSTAND

"Im Gegensatz zu den typischen Kartoffelsalaten, die ich im Ruhrgebiet kennengelernt habe, wird der schwäbische Kartoffelsalat ohne Mayonnaise zubereitet. Dadurch wird der Kartoffelsalat wunderbar vielfältig und auch deutlich leichter. Er passt zu vielen verschiedenen Gerichten, vom klassischen „Fleisch mit Soße“ bis hin zum einfachen Butterbrot. Außerdem ist der Salat super-einfach zuzubereiten und die notwendigen Zutaten sind meist direkt zur Hand."



Vorbereitung: 10 Min.



Kochzeit: 30 Min.



Portionen: 4



LASSE

SOFTWAREENTWICKLER

"Ich mag Döner sehr gerne und ich verbinde mit diesem Rezept sehr schöne Erinnerungen an Abende mit Familie und Freunden, die allesamt begeistert von dem veganen Döner waren."

VÖNER

VEGANER SEITAN-“DÖNER”

1 Für den Vöner kann man entweder ein Fladenbrot selber backen oder es alternativ fertig kaufen.

2 Für das selbstgebackene Fladenbrot Mehl, Salz, Zucker und Trockenhefe in einer Schüssel vermischen. Anschließend Olivenöl und Wasser hinzugeben. Den Teig etwa 10 Minuten kneten und anschließend mindestens für eine Stunde bedeckt gehen lassen. Dann den Teig in vier gleich große Stücke teilen und auf dem Backblech flach auslegen. Im Backofen für etwa 15 Minuten bei 220 Grad Ober-/Unterhitze gold-gelb backen. Kurz bevor die Brote fertig gebacken sind, mit Olivenöl und Sesam oder Schwarzkümmel bestreuen.

3 Für das Tsatsiki eine halbe Gurke mit einem Teelöffel entkernen. Anschließend raspeln und mit Joghurt und den gepressten Knoblauchzehen zusammenrühren. Anschließend mit Agavendicksaft süßen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Für das Seitan 150 g Weizengluten mit 1 TL Paprikapulver, 1 TL Oregano, ½ EL Pfeffer und 170 ml Wasser vermischen. Dann für einige Minuten durchkneten und für ein paar weitere Minuten ruhen lassen. Die Seitanmasse in vier Teile schneiden und in Gemüsebrühe eine Stunde lang köcheln lassen. Anschließend die gekochte Masse in kleine mundgerechte Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Öl in einer Pfanne anbraten und mit einer Dönnnergewürzmischung oder einer selbst gemischten Gewürzmischung aus Oregano, Basilikum, Knoblauchpulver, edelsüßem Paprikapulver, Salz, Kumin und schwarzem Pfeffer würzen.

5 Nachdem das Brot, das Tsatsiki und das Seitan bereitstehen, kann der Vöner nach persönlichem Geschmack belegt werden. Als Belag bieten sich unter anderem Eisbergsalat, Feldsalat, Rucola, rote Zwiebeln, Rotkohl/Weißkohl, Peperoni, Mais, Tomaten und Petersilie an.



 Vorbereitung: 1 Std.

 Kochzeit: 70 Min.

 Portionen: 4



ZUTATEN

Zutaten für das Fladenbrot

330 g	Weizenmehl
½ TL	Trockenhefe oder 16 g frische Hefe
1 TL	Salz
1 TL	Zucker
200 ml	Wasser
1 EL	Olivöl
	Sesam/Schwarzkümmel zum Bestreuen

Zutaten für das Tsatsiki

500 g	Sojajoghurt Natur
4	Knoblauchzehen
½	Gurke
1 EL	Agavensirup
	Salz & Pfeffer

150 g	Weizengluten
-------	--------------

Zutaten für die Füllung (nach Geschmack)

Eisbergsalat/Feldsalat/Rucola
Rote Zwiebeln
Rotkohl/Weißkohl
Peperoni
Mais
Tomaten
Petersilie

Gewürze

Salz & schwarzer Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß
Kumin
Oregano
Basilikum, getrocknet
Knoblauchpulver



"Vielfalt bedeutet für mich, jedem Menschen mit dem gleichen Respekt zu begegnen und aufgeschlossen gegenüber Neuem zu sein."

Lasse, challenged die Kolleg*innen jedes Jahr beim Programmierrätsel "Advent of Code"



KNOBLAUCHPASTE

WÜRZPASTE AUF VORRAT

- 1 Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Optional das grüne Herzstück jeder Zehe entfernen.
- 2 Die Stücke zusammen mit dem Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürerstab pürieren.
- 3 Pflanzenöl nach und nach langsam dazugeben und dabei weiterpürieren, bis das Öl mit dem Knoblauch zu einer feinen Paste vermischt ist.
- 4 Die fertige Knoblauchpaste in ein sauberes Glas füllen, mit etwas Öl vollständig bedecken und verschließen.

Tipp Gekühlt und luftdicht verschlossen ist die Paste mehrere Wochen haltbar.



Zubereitung: 15 Min.



ZUTATEN

80 g	geschälter Knoblauch (ungefähr eine Knolle)
80 ml	Pflanzenöl
1 TL	Salz



"Was wären wir in einer Welt ohne Vielfalt?"

Marie, Diversity Beauftragte der
BROCKHAUS AG



#DiversityTeam



DAMPFNUDELN

À LA SCHWIEGERMAMA (... ODER GROSSMUTTER)

1 Zunächst einen Hefeteig herstellen. Dafür zuerst die Hefe in der Milch auflösen. Anschließend Mehl, Butter, Eier und Salz dazugeben und verkneten. Den Teig mind. 1 Stunde abgedeckt gehen lassen.

2 Nach dem Gehen des Teiges Klöße von 4 cm Durchmesser formen. Die Klöße auf einem bemehlten Brettchen nochmals für 30 Minuten gehen lassen.

3 In einem breiten, flachen Topf (Bräter eignet sich hervorragend) ¼ l Milch und 40 g Butter erwärmen.

4 Die Dampfnudeln so hineinlegen, dass sie sich nicht berühren. Den Deckel auf den Topf/Bräter auflegen und die Dampfnudeln bei niedriger Temperatur 20 bis 25 Minuten dämpfen.

5 Auf einer Platte anrichten, in der Mitte mit zwei Gabeln etwas aufreißen, die restliche Butter aus dem Topf hineingießen und mit Zimt und Zucker oder Soßen nach eigener Wahl verfeinern.



ZUTATEN

Zutaten für den Teig

500 g	Mehl
30 g	Hefe
¼ l	Milch
40 g	Butter
2	Eier
1 Msp.	Salz

Zum Garen und Anrichten

¼ l	Milch
130 g	Butter
	Zimt und Zucker/Soßen nach Wunsch

*"Vielfalt bedeutet für mich
stetiges Lernen und Erweitern des eigenen Horizontes"*

Martin, läuft mal eben einen Halbmarathon und ist bei Schritte-Challenges ganz weit vorne dabei



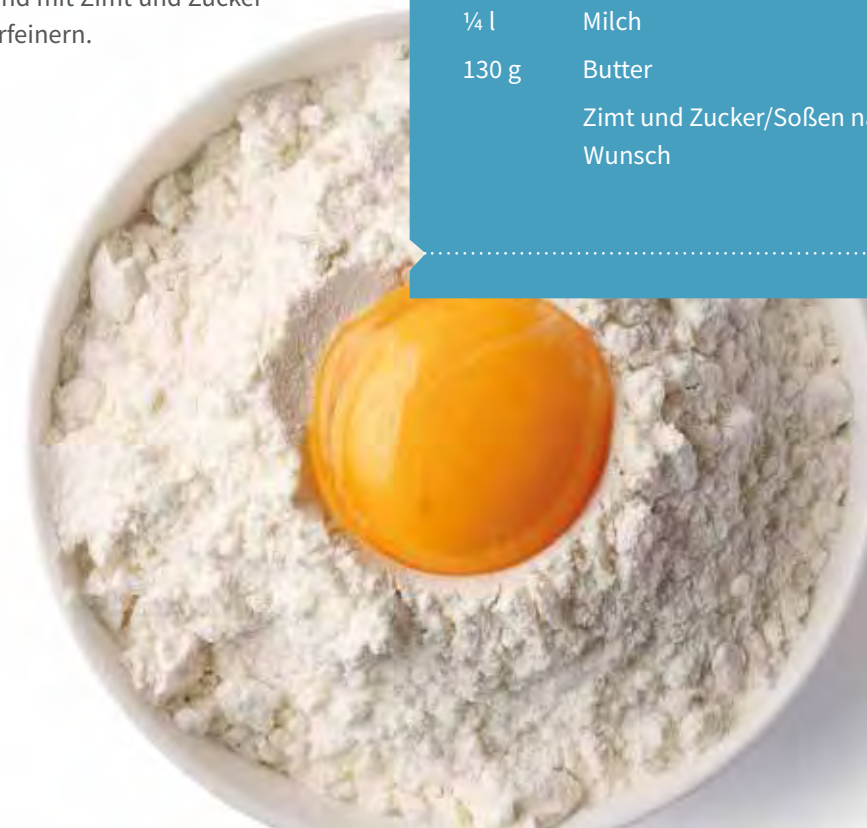
Vorbereitung: 20 Min. + Ruhezeit



Kochzeit: 25 Min.



Anzahl: 10



MARTIN

SENIOR SALES MANGER

"Als Kind waren Dampfnudeln von meiner Großmutter eine meiner Lieblingspeisen, am liebsten mit einer selbstgemachten Heidelbeersoße.

Je älter ich wurde, desto seltener habe ich bei meiner Großmutter gegessen – und so habe ich die Dampfnudeln eigentlich vergessen. Jahrzehnte später hatte ich das Glück, dass meine Schwiegermutter Dampfnudeln gemacht hat – und sie sind genauso gut wie früher, heute gerne mit Vanillesoße und/oder heißen Kirschen."





ANDRÉ
AGILE COACH

"Das Rezept zu diesem Pfeffersteak stammt aus einem alten – mittlerweile vergilbten – Kochbuch meiner Mutter aus dem Jahr 1974. Solange ich denken kann, gab es das Pfeffersteak in Cognac-Sahne-Soße und ich habe es schon als Kind geliebt. Heute steht das alte Kochbuch in meinem Bücherregal und das Diversity Kochbuch trägt das Rezept vielleicht weitere 48 Jahre in die Zukunft."

PARISER PFEFFERSTEAK IN COGNAC-SAHNE-SAUCE

- 1 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Steaks salzen und von beiden Seiten die grob zerstoßenen Pfefferkörner einkneten.
- 2 2 EL Butter in der Pfanne erhitzen und die Steaks von beiden Seiten kurz anbraten (ca. 2 Minuten von jeder Seite). Anschließend ca. 10 Minuten im Backofen fertig garen.
- 3 Während die Steaks im Ofen garen, den Bratfond mit Cognac ablöschen, den Senf, grob gemahlenen Pfeffer und die Bratensauce (Fertigsauce oder einen Rest) dazugeben und verrühren. Alles einmal aufkochen lassen.
- 4 Zuletzt die Sauce mit dem Rest Butter und der Sahne verfeinern und abschmecken.
- 5 Die Steaks zusammen mit der Sauce servieren.

Tipp Zu den Steaks passen am besten Pommes frites und Salat.

"Als Kind des Ruhrgebiets bin ich multikulturell aufgewachsen und empfand das Zusammenleben in Vielfalt immer als sehr wertvoll. Heute versuche ich meinem Sohn Toleranz beizubringen und zu zeigen, dass Anderssein nichts Schlechtes ist."

André, grillt am liebsten, macht für dieses Rezept aber eine Ausnahme



ZUTATEN

2	Filetsteaks à 200 g
	Salz
2 EL	grob zerstoßene Pfefferkörner
2	Schnapsgläschen Cognac
3 EL	Butter
1 EL	grob gemahlener schwarzer Pfeffer
1 EL	Senf
125 ml	Bratensauce
1 Schuss	Sahne



Vorbereitung: 10 Min.



Kochzeit: 15 Min.



Portionen: 2



PFANNKUCHEN

MIT PILZSAUCE

1

Eier mit Milch, Zucker, Salz, Mehl und flüssiger Butter zu einem glatten Teig rühren.

2

Eine beschichtete Pfanne mit etwas Speiseöl erhitzen. Mit einer Schöpfkelle eine Portion Teig in die Pfanne geben und die Pfanne kurz in jede Richtung schwenken, um den Teig zu verteilen. Den Pfannkuchen von beiden Seiten etwa 1-2 Minuten bräunlich ausbacken.

3

Zwiebeln und Champignons waschen und kleinschneiden. Zwiebelstücke in Raps- oder Sonnenblumenöl leicht andünsten, bis sie weich sind.

4

Champignons zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Schmand hinzugeben und weitere 5-7 Minuten schmoren.

"Vielfalt bedeutet für mich, dass ich immer etwas neues erfahren und ausprobieren kann und die Auswahl unendlich ist."

Nadiia, macht eine Umschulung zur Fachinformatikerin für Daten- und Prozessanalyse



ZUTATEN

Zutaten für den Teig

450 ml	Milch
3	Eier
200 g	Mehl
30 g	Butter
30 g	Zucker
10 g	Salz
	Öl

Zutaten für die Sauce

500 g	Champignons
2	Zwiebeln
200 g	Schmand
	Salz & Pfeffer
	Öl



NADIIA

PRAKTIKANTIN

"Pfannkuchen sind einfach zuzubereiten, sehr lecker und vermitteln mir eine gute Atmosphäre und Gemütlichkeit zu Hause. Sie können mit Fleisch, Fisch, Käse gefüllt oder mit Marmelade gegessen werden. Ich esse sie gerne mit Pilzsauce, weil ich sowohl Pfannkuchen als auch Pilze mag."



Vorbereitung: 20 Min.



Kochzeit: 30 Min.



Portionen: 3





GUIDO

HEAD OF
IT CONSULTING

"Das Gulasch, das meine Mutter in meiner Kindheit gekocht hat, war eines meiner Lieblingsgerichte. Als ich dann vor einigen Jahren ein neues Kochbuch geschenkt bekam und das Gulasch-Rezept ausprobierte, hatte ich ein neues Lieblingsgericht.

Die Kombination aus leckerem warmen Gulasch, Nudeln und kaltem Apfelmus hat es mir angetan."

GULASCH

MIT NUDELN UND APFELMUS

- 1** Zwiebeln schälen und grob würfeln, Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
- 2** Butterschmalz in einem Bräter schmelzen, das Fleisch darin ringsherum anbraten. Das Fleisch herausnehmen und beiseitestellen. Die Zwiebeln mit dem Knoblauch im Bratfett goldbraun schmoren.
- 3** Tomatenmark, Paprikapulver und Lorbeerblätter zugeben und weitere 5 Minuten schmoren. Mit Rotwein ablöschen und aufkochen. Das Fleisch wieder hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** 200 ml Wasser angießen und zugedeckt bei milder Hitze 2 Stunden leise köcheln lassen.
- 5** Kümmelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis die Samen zu duften beginnen und in der Pfanne springen. Im Mörser grob zermahlen. Zitronenschale fein abreiben und mit dem gerösteten Kümmel unter das Gulasch rühren. Aufkochen und mit Nudeln und Apfelmus servieren.

*"Vielfalt bedeutet für mich Heimat!
Als Kind des Ruhrgebiets bin ich mit vielen unterschiedlichen Menschen und Kulturen aufgewachsen."*

Guido, blickt bereits auf über 15 Jahre BROCKHAUS AG zurück



ZUTATEN

1 kg	Gulasch aus der Rinderschulter
500 g	Gemüsezwiebeln
2	Knoblauchzehen
2 EL	Butterschmalz
3	Lorbeerblätter
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
3 EL	Tomatenmark
350 ml	Rotwein
	Salz & Pfeffer
1/2 TL	Kümmelsamen
1/2	Bio-Zitrone

Beilagen

Spiralnudeln
Apfelmus



Vorbereitung: 10 Min.



Kochzeit: 30 Min. + 2 Stunden Garzeit



Portionen: 4-6



CURRYWURST

MIT SELBSTGEMACHTER CURRYSAUCE

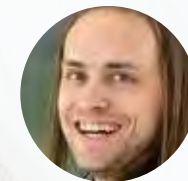
- 1 Die feingehackten Zwiebeln im Öl goldgelb schmoren.
- 2 Die passierten Tomaten, die feingehackte Chilischote, Apfelmus, Wasser, Currypulver und Salz hinzufügen, gut verrühren und aufkochen.
- 3 Knoblauch hinzufügen und bei geringer Hitze ca. 3 Stunden ziehen lassen, bis sich eine dickflüssige Sauce gebildet hat.
- 4 Mit Salz und Curry abschmecken.
- 5 Die Würstchen grillen oder braten, in fingerdicke Scheiben schneiden, mit Currypulver bestreuen und die Soße darübergießen.

Tipp Am besten schmeckt die Currysoße, wenn sie einen Tag vorher zubereitet wird. Dann zum Verzehr einmal aufwärmen und heiß servieren.



ZUTATEN

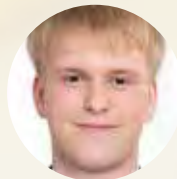
10	Grillwürstchen
500 g	passierte Tomaten
5 EL	Apfelmus
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
3 TL	Currypulver
1	Chilischote
½ Tasse	Wasser
½ TL	Salz
1 EL	Öl



DOMENIC
SOFTWAREENTWICKLER

"Ruhrpott und Currywurst gehört zusammen wie Schwaben und Maultaschen. Das ist eines meiner Lieblingsgerichte für den Hunger unterwegs, oder eben auch zum gemütlichen Grillabend mit selbstgemachter Sauce. Entsprechend ist das Rezept natürlich auch Currywurst nach Ruhrpott Art."





FABIAN
DUAL STUDENT

"Früher gab es die Salami-Gemüse-Muffins immer zu meinem Geburtstag. Heute backt meine Mutter sie auch oft außer der Reihe. Trotzdem sind sie immer wieder ein Highlight."



ZUTATEN

125 g	Magerquark
5 EL	geschmacksneutrales Öl
100 ml	fettarme Milch
200 g	Mehl
½ Pck.	Backpulver
½ TL	Salz
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
150 g	Salami am Stück
1	Paprikaschote
100 g	geriebener Käse
	Fett für die Form

SALAMI-GEMÜSE-MUFFINS

EIN HERZHAFTER PARTYSNACK

- 1 Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.
- 2 Quark, Öl, Milch, Mehl, Backpulver und Gewürze zu einem Teig vermengen. Eventuell etwas mehr Milch dazugeben.
- 3 Salami und Paprikaschote würfeln und unter den Teig heben.
- 4 Den Teig in 12 gefettete Muffinförmchen verteilen und ca. 25 Minuten backen. **Tipp** Stäbchenprobe machen.

*"Vielfalt bedeutet für mich,
dass unterschiedlichste Traditionen beisammen sind."*

Fabian, ganz neu bei uns gestartet und studiert Informatik
mit Schwerpunkt Softwaretechnik

#DiversityTeam



Vorbereitung: 15 Min.



Backzeit: 25 Min.



Anzahl: 12



ZUCCHINI IM BIERTEIG

MIT TSATSIKI

1 Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2 Das Mehl, Ei, Öl und etwas Salz in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Dann das Bier hinzuschütten und paralleliterrühren, bis ein gleichmäßiger, flüssiger Teig entsteht.

3 Großzügig geschmacksneutrales Öl in die Pfanne geben und erhitzen.

4 Die Zucchini-Scheiben mit einer Zange oder einer Gabel in den Teig eintunken und direkt in die Pfanne geben.

5 Von beiden Seiten goldbraun anbraten und servieren, z. B. kreisförmig um eine große Ladung Tsatsiki herum.

Alternativ zum Braten können die Zucchini-Scheiben auch frittiert werden.



"Vielfalt bedeutet für mich, andere Perspektiven kennenzulernen und den eigenen Horizont zu erweitern."

Maria, versteckt sich hinter unserem Instagram-Account und tritt beim Fußball ordentlich zu



ZUTATEN

3	Zucchini
120 g	Mehl
160 ml	Bier (ich nehme gerne ein Naturtrübes)
1	Ei
1 EL	geschmacksneutrales Öl
	etwas Salz
250 g	Tsatsiki



MARIA

MARKETING MANAGERIN

"Wenn ich mit meiner Familie in einem griechischen Restaurant essen gehe, sind wir meistens schon nach der Vorspeise satt – diese ist nämlich einfach zu gut. Zucchini im Bierteig, kombiniert mit einer großen Ladung Tsatsiki - geht einfach immer. Ich verbinde dieses simple Gericht mit ausgelassenen Abenden und griechischer Gastfreundschaft in einem urigen Restaurant. Das Gericht eignet sich natürlich als Vorspeise, aber auch, wenn man bei einem Filme-Abend Lust auf einen knackig-würzigen Snack hat."





JÖRG
IT-BERATER

"Viele greifen nicht zu Tofu, da sie nicht wissen, wie man ihn richtig und vor allem lecker zubereitet. Richtig mariniert ist Tofu aber ein leckerer und langanhaltender Sattmacher und er enthält viele wichtige Nährstoffe. Wer sich noch nicht getraut hat: Hier gibt es das perfekte Einsteigerrezept."

ZUCCHININUDELN

MIT OFENTOFU

- 1 Den Tofu in kleine Würfel schneiden und den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- 2 Die Sojasoße mit Salz, Pfeffer, Paprika und Chili in einer Schüssel mixen und den Tofu mind. 15 Minuten darin marinieren.
- 3 Den Tofu auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech für etwa 20 Minuten im Ofen backen.
- 4 In der Zwischenzeit die Nudeln nach Anweisung kochen. Zwiebeln und Zucchini in kleine Stücke schneiden und in einem Topf in etwas Öl anbraten.
- 5 Den veganen Frischkäse und die Gemüsebrühe zu den Zwiebeln und zur Zucchini in den Topf geben.
- 6
- 7 Das Ganze solange bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Frischkäse flüssig ist. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 8 Die gekochten Nudeln zu dem Gemüse in den Topf geben und alles zusammen kurz aufkochen lassen.
- 9 Abschließend den Ofentofu mit in den Topf geben. Alles vermengen und servieren.



ZUTATEN

- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 75 g veganer Kräuterfrischkäse
- 250 ml Gemüsebrühe
- 500 g Linsennudeln (oder nach eigener Wahl)
- 1 Block Tofu Natur (200g)
- Sojasoße
- Muskatnuss, gerieben
- Salz & Pfeffer
- Paprika
- Chili



Vorbereitung: 15 Min.



Kochzeit: 20 Min.



Portionen: 2

PENNE-HÄHNCHEN-AUFLAUF

MIT BROT-KRUSTE

1 Nudeln in 3–4 l kochendem Salzwasser (ca. 1 TL Salz pro Liter) nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen darin rundherum kräftig anbraten. Zwiebel kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver kräftig würzen.

3 Tomatenmark zugeben, kurz anschwitzen. Mit stückigen Tomaten ablöschen. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Frischkäse einrühren.

4 Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 175 °C). Rosmarin waschen, trockentupfen, Nadeln abzupfen und grob hacken. Brot fein würfeln. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

5 Nudeln gut abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Mit der Hähnchen-Tomaten-Soße mischen und in eine Auflaufform geben. Mozzarella auf dem Auflauf verteilen. Rosmarin und Brotwürfel darüberstreuen. Butter in Flöckchen daraufsetzen.

6 Im heißen Ofen 15–18 Minuten überbacken.



ZUTATEN

350 g	Nudeln (z. B. Penne)
1	Zwiebel
600 g	Hähnchenfilet
2 EL	Öl
1 EL	Tomatenmark
2 Dosen	stückige Tomaten (à 425 ml)
125 g	Ziegenfrischkäse
2–3	Rosmarinzweige
150 g	Ciabatta
250 g	Mozzarella
2 EL	Butter
	Salz & Pfeffer
	Chilipulver



Vorbereitung: 15 Min.



Kochzeit: 45 Min.



Portionen: 4



REBEKKA

REQUIREMENTS ENGINEER

"Den Auflauf gibt es häufig bei mir in der Familie und er hat es in unseren familieninternen Lieblingsrezepte-Ordner geschafft. Ich verbinde ihn daher mit Familienessen und dem gemeinsamen Beisammensein."





GINA
BUSINESS ANALYSTIN

"Meine Schwester hat diese Suppe mit selbstgebackenem Brot zu ihrem 25ten Geburtstag gemacht. Bei uns in der Region (Münsterland/Emsland) wird dieser Tag oft größer gefeiert. Die Suppe hat an dem Tag einfach allen gut geschmeckt, jeder ist satt geworden und seitdem mache ich sie gerne in kleinerer Portion für mich selbst."



ZUTATEN

800 g	Hokkaidokürbis
600 g	Möhren
3 cm	Ingwer
1	Zwiebel
1 l	Gemüsebrühe
500 ml	Kokosmilch, ungesüßt
	Öl oder Butter
	Salz & Pfeffer
	Sojasoße

KÜRBISSUPPE

MIT INGWER UND KOKOSMILCH

- 1 Kürbis, Möhren und Ingwer putzen und kleinschneiden. Zwiebel ebenfalls kleinschneiden.
- 2 Alles zusammen in Öl oder Butter andünsten. Mit der Brühe aufgießen und 15-20 Minuten weichkochen.
- 3 Mit einem Pürierstab cremigpürieren. Die Kokosmilch unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken.
- 4 Mit etwas Brot oder anderem servieren.

Tipp Hokkaidokürbisse müssen nicht geschält werden.

#DiversityTeam

*"Vielfalt ist für mich,
Individualität frei ausleben zu dürfen."*

Gina, Product Owner des internen Ausbildungsprojektes "Diversity Lunch App"



Vorbereitung: 20 Min.



Kochzeit: 25 Min.



Portionen: 6





VEGANES KRÄUTERBROT

DIE PERFEKTE GRILLBEILAGE

- 1** Die weiche Butter mit den Kräutern, dem Zitronensaft 1/2 Zitrone sowie Salz und Pfeffer vermengen. Je nach Bedarf gepressten Knoblauch hinzugeben.
- 2** Eine Auflaufform mit Alufolie auslegen und den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- 3** Immer eine Seite der Brotscheiben mit der Kräuterbutter bestreichen, nebeneinander in die Form legen und mit Alufolie abdecken.
- 4** Das Brot für ca. 15 Minuten backen.



ZUTATEN

250 g	vegane Butter
1	geschnittenes Roggenbrot
½	Zitrone
1 Pck.	Kräuter italienische Art (TK)
	Salz & Pfeffer
	frischer Knoblauch (nach Bedarf)



JÖRG
IT-BERATER

"Zum Grillen gehört einfach ein Kräuterbaguette dazu - umso besser, wenn es auch eine vegane Alternative gibt. Ideal zum Überbrücken der Zeit, bis der Rest fertig ist."





GINA

BUSINESS ANALYSTIN

"Von dem Brot beim Standardbäcker, war ich nie wirklich begeistert und es ist schnell trocken geworden. Beim Selberbacken hatte ich auch immer nur mäßigen Erfolg. Über Instagram bin ich dann durch Zufall auf einen interessanten Account gestoßen und hab dort viele Dinge übers Backen gelernt und mich an diesem Rezept versucht. Das erste Brot hat bei uns genau einen Tag gehalten, und seitdem backe ich es regelmäßig.

Es ist mein absolutes Lieblingsbrot geworden, trotz des Zeitaufwandes.

Ich bereite den Teig immer am Abend zu und lasse es dann über Nacht gehen. Kurz vor dem Schlafen gehen dehne und falte ich es das erste Mal und dann direkt nach dem Aufstehen das zweite Mal."

KARTOFFEL-BIER-BROT

SAFTIG LECKER UND BESSER ALS VOM BÄCKER

1 Zuerst die Kartoffeln mit Schale weichkochen und abkühlen lassen. Danach die Schale abpellen und die Kartoffel in eine Schüssel pressen oder zerstampfen.

2 Restliche Zutaten zu den Kartoffeln geben und alles gut durchkneten. Die Kartoffeln geben erst nach einiger Zeit ihre Flüssigkeit ab, daher sollte der Teig mindestens 12-15 Minuten geknetet werden.

3 Den Teig abgedeckt 15 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Währenddessen drei Mal dehnen und falten.

4 Die Arbeitsfläche mit Roggenmehl bestäuben. Den Teig drauflegen, von allen Seiten zur Mitte einschlagen und für 2 Stunden mit dem Schluss nach unten im Gärkorbchen ruhen lassen.

5 Den Backofen mit einem Römer- oder Steinguttopf auf 250 Grad vorheizen. Den Römertopf nicht vorher wässern, sonst klebt der Teig fest. Den Teig dann in den aufgeheizten Topf stürzen und 15 Minuten mit Deckel und anschließend ca. 30 Minuten ohne Deckel gold-braun backen.

6 Am besten schmeckt das Brot noch warm aus dem Ofen.

"Vielfalt ist für mich, jedem mit einem Lächeln zu begegnen."

Gina, studierte Mathematikerin, backt gerne und hat sich zum Scrum Master ausbilden lassen



ZUTATEN

200 g	Kartoffeln
275 g	Bier (alternativ Wasser)
1 g	Hefe
14 g	Salz
315 g	Weizenmehl 550
160 g	Weizenmehl 1050
	etwas Roggenmehl für die Arbeitsfläche



#DiversityTeam



Vorbereitung: 20 Min. + Ruhezeit



Backzeit: 45 Min.



Portionen: 1 Brot



ZUTATEN

- 6 Reiswaffeln (ohne Salz) oder Dinkelwaffeln
- 1 rote Zwiebel
- 50 g Tomatenmark
- 150-200 ml Wasser
- Peffer, Salz, Chili, Paprika und Basilikum

VEGGIE HACK

DER BROTAUFSTRICH

1 Dieses Rezept ist sehr schnell gemacht und kann super individualisiert werden: Die Zwiebel möglichst klein schneiden bzw. hacken und in eine Schüssel geben.

2 Die Waffeln in die Schüssel bröseln. Wie fein dies geschieht, bleibt jedem selbst überlassen. Wer Reiswaffeln nutzt, hat am Ende auch wirklich den Look von Hack, bei Dinkelwaffeln ist der Farbton etwas dunkler.

3 Das Wasser mit dem Tomatenmark in einer Schüssel mischen. Am besten die Gewürze bereits in die Schüssel geben und dort verrühren. Ich nehme gerne etwas weniger Salz, eine große Prise Pfeffer, eine Prise Chili und etwa einen Esslöffel Paprika sowie Basilikum.

4 Anschließend wird die Flüssigkeit Stück für Stück zu den Waffeln und der Zwiebel gegossen. Dabei gut umrühren und vermengen.

5 Die Portion passt am Ende wunderbar in eine kleine Tupperdose und hält sich ausreichend lange im Kühlschrank. Nach einer Nacht im Kühlschrank kommt der Geschmack richtig zur Geltung.

Tipp Die Gewürze können je nach Geschmack angepasst werden und auch Knoblauch kann eine schöne Ergänzung sein.



TOBIAS

BUSINESS ANALYST

"In der aktuellen Zeit ist es mir wichtig, meinen Fleischkonsum zu reduzieren. Es gibt bereits viele Ersatzprodukte und Alternativen, aber oftmals lässt sich schnell und einfach ein eigenes Rezept zubereiten. Dieser Brotaufstrich ist mir auf der Suche nach Ideen begegnet und mittlerweile für mich ein Klassiker. Da ich damit auch für mich einen Bewusstseinswandel verbinde, ist es zwar ein kleines, gleichzeitig jedoch für mich sehr wichtiges Rezept."



Zubereitung: 15 Min.



Portionen: 5-6



SÜDEUROPA

Die mediterrane Küche Europas



PHILIP

SOFTWAREENTWICKLER

"Mmmmmh... Muss ich mehr sagen? Pizza, Pasta und Co. sind Dauerbrenner bei uns. Dieses Originalrezept für gefüllte Pizzataschen stammt von der Nonna meiner Frau aus Sizilien. Sie sind super selbst zu machen und jeder kann seine eigene gefüllte Tasche bekommen und am Ende schmeckt es jedem."



ZUTATEN

Zutaten für den Teig

1 kg	Weizenmehl (Typ 405)
500 ml	warmes Wasser
1 TL	Salz
½ Pck.	frische Hefe
50-60 ml	extra vergine Olivenöl

Zutaten für die Füllung

500 ml	passierte Tomaten
	Salz, Pfeffer, Oregano
ca. 600 g	Gouda
	Schinken
	Thunfisch
	Zwiebeln

2 l	Rapsöl zum Frittieren
-----	-----------------------

CALZONE ALLA NONNA

CALZONE TYPISCH ITALIENISCH

- 1 Hefe und Salz im warmen Wasser auflösen. Mehl, Olivenöl und das Wasser mit der aufgelösten Hefe zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- 2 Den Teig in einer Schüssel an einem warmen Ort gehen lassen (ca. 1 Stunde). Vorab die Schüssel mit Olivenöl einreiben, dann löst sich der Teig sehr leicht wieder heraus.
- 3 In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten: Schinken und Gouda würfeln, Zwiebel in Spalten schneiden und Thunfisch abtropfen lassen, sowie passierte Tomaten mit Salz, Pfeffer und Oregano nach Geschmack würzen.
- 4 Öl in der Fritteuse oder im Topf erhitzen.
- 5 Den Teig in gute 100 g Portionen aufteilen und rechteckig ausrollen. Die Füllung auf die obere Teighälfte legen und die untere bündig darüber klappen. Mit den Fingern oder einer Gabel die Teigränder ringsherum verschließen. Mit einer kleinen Gabel Luftlöcher einstechen.
- 6 Die Calzone in das heiße Öl geben und von beiden Seiten goldbraun frittieren.



Vorbereitung: 10 Min.



Backzeit: 60 Min.



Anzahl: 15



TÜRKISCHER KARTOFFELSALAT

HÄLT IM SOMMER FRISCH, GEEIGNET FÜR ALLERGIKER

1 Kartoffeln mit Schale gar kochen, abkühlen lassen und anschließend pellen.

2 Die Kartoffeln würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe und Zwiebeln in Halbringe schneiden. Die Spitzpaprika in kleine Streifen schneiden und die Petersilie hacken.

3 Vorbereitetes Gemüse und Kartoffeln zusammen mit dem Mais-Paprika-Kidneybohnen-Mix in einer Schüssel vermischen.



4 Für das Dressing die Zitronen auspressen und den Saft zusammen mit dem Olivenöl, dem Paprikapulver und Salz und Pfeffer mischen. Das Ganze gut umrühren und über den Salat gießen.

5 Alles noch einmal kräftig durchrühren und da haben wir den Salat. :)

"Vielfalt bedeutet für mich, keine Mauern zu meinen Mitmenschen zu haben, unabhängig von Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht, Religion oder sonst was. Wir teilen uns alle diesen Planeten und wollen glücklich sein. Tun wir es doch einfach gemeinsam."

Dustin, OKR-Coach, betreut neben dem Projekt die Weiterentwicklung von unserem Burning OKR



ZUTATEN

1,5 kg	Kartoffeln
½ Bund	Frühlingszwiebeln
2	rote Zwiebeln
1	Spitzpaprika
1	Dose Mais-Paprika-Kidneybohnen-Mix
	etwas Petersilie

Zutaten für das Dressing	
2	Zitronen
6 EL	Olivenöl
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
½ TL	Pfeffer
1 TL	Salz



DUSTIN

SOFTWAREENTWICKLER

"Auf der Suche nach einem frischen Sommer-Salat, welcher für meine Freunde mit diversen Allergien und Unverträglichkeiten geeignet ist, stieß ich auf dieses Rezept. Seitdem ist es mein absoluter Lieblingssalat und darf auf keiner Grillfeier fehlen."



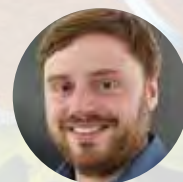
Vorbereitung: 20 Min.



Kochzeit: 20 Min.



Portionen: 6



DOMINIK
DATA CONSULTANT

"Ich esse super gerne Lasagne, nur leider kommt die klassische Lasagne bei uns zu Hause nicht so gut an, weil da ja Hackfleisch drin ist. Diese Alternative habe ich neulich ausprobiert und es ist nun meine neue Lieblingslasagne."

PAPRIKA-CASHEW-LASAGNE

ALTERNATIVE ZUR KLASSISCHEN LASAGNE

1 Cashewkerne mit Mixer oder Pürierstab zerkleinern/mahlen. Für die Paprikasauce Paprika waschen und vom Kerngehäuse befreien. Alle, bis auf eine Paprika, in grobe Stücke schneiden und zusammen mit den Knoblauchzehen im Olivenöl in einem Topf anbraten. Zucker zugeben und etwas karamellisieren lassen.

2 Bevor der Boden des Topfes zu dunkel wird, mit Gemüsebrühe ablöschen und Paprika weichkochen. Mit Salz (wenn die Cashewkerne salzig sind, dann sparsamer), Pfeffer und Balsamico abschmecken und fein pürieren.

3 Die übrig behaltene Paprikaschote in feine Würfel schneiden, in die Sauce geben und erneut kurz aufkochen lassen. Die Cashewkerne zugeben (3 EL zurückbehalten) und evtl. noch etwas Flüssigkeit nachgießen. Die Sauce sollte dick, aber noch flüssig sein. Noch mal abschmecken und evtl. mit etwas Tomatenmark schön rot färben.

4 Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf zergehen lassen, Mehl einstreuen und unter Rühren ein wenig anrösten, ohne dass das Mehl dunkel wird. Nach und nach unter weiterem Rühren Milch aufgießen und die Sauce andicken lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Topf vom Herd nehmen und die Hälfte des Käses einrühren.

5 In eine Auflaufform zuerst die Béchamelsauce geben, dann mit einer Lage Lasagneplatten abdecken und eine Schicht Paprikasauce darüber geben. Wiederholen und mit Béchamelsauce abschließen. Zum Schluss den restlichen Käse und die zurückbehaltenen 3 EL Cashewkerne darüber verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft ca. 1 Stunde backen, bis die Teigplatten weich sind.

"Vielfalt ist für mich die Freiheit, dass alle so sein können, wie sie sind und sich nicht für die Gesellschaft verstellen müssen."

Dominik, der leidenschaftliche Wanderer ist bereits den Caminho Português gegangen



ZUTATEN

	Olivenöl
5	rote Paprikaschoten
	Zucker
1 Schuss	Balsamico-Essig
2 Zehen	Knoblauch
500 ml	Gemüsebrühe
150 g	Cashewnüsse
	Tomatenmark
40 g	Butter
40 g	Mehl
500 ml	Milch
	Salz & Pfeffer (schwarz)
	Muskat
200 g	Käse (z. B. Parmesan), gerieben
1 Pkt.	Lasagneplatten



Vorbereitung: 45 Min.



Koch-/Backzeit: 60 Min.



Portionen: 4-6



VEGANE LASAGNE

DIE VEGANE ALTERNATIVE

1 Den Tofu in kleinen Stücken in eine Pfanne bröseln und mit Sojasoße, Salz und Pfeffer anbraten, bis alles gut gebräunt ist. Beiseitestellen.

2 Möhren, Paprika und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf das Gemüse 3 Minuten scharf anbraten und dann die Gewürze, das Tomatenmark, den Agavendicksaft und den Wein hinzugeben. Das Ganze miteinander vermengen und mit Gemüsebrühe ablöschen.

3 Sobald die Masse anfängt zu köcheln, die gestückelten und die passierten Tomaten hinzufügen. Bei geringer Hitze 30 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

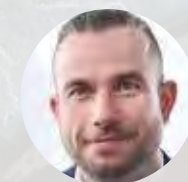
4 Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Masse abwechselnd mit den Lasagneblättern in eine Auflaufform Schichten. Zum Schluss den Streukäse auf der Lasagne verteilen und für ca. 40-50 Minuten im Backofen fertigbacken.

5 Die Lasagne aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Guten Appetit!



ZUTATEN

600 g	Tofu Natur
4 EL	Sojasoße
	Salz & Pfeffer
4	Möhren
4	Paprika
2	Zwiebeln
1 ½ EL	Oregano
1 ½ EL	Thymian
1 TL	Cayennepfeffer
5 EL	Tomatenmark
250 ml	Rotwein
1 ½ EL	Agavendicksaft
500 ml	Gemüsebrühe
1 Dose	gehackte Tomaten
1 Dose	passierte Tomaten
1 Pck.	Lasagneblätter
	veganer Reibekäse



JÖRG
IT-BERATER

"Bei dem Gedanken an Lasagne gerät nicht nur Comic-Kater Garfield ins Schwärmen, sondern unsere ganze Familie. Als wir eine adäquate vegane Variante gesucht haben, hat uns dieses Rezept sofort umgehauen. Diese Lasagne ist einfach spitze."



Vorbereitung: 30 Min.



Koch-/Backzeit: 60 Min.



Portionen: 4-6



NEAPOLITANISCHE PIZZA

24-STUNDEN-TEIG

- 1 Alle Zutaten für den Teig in einer großen Schüssel vermischen und 10-15 Minuten kneten, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht, der leicht glänzt. Wer eine Küchenmaschine besitzt, kann den Teig 8-10 Minuten darin kneten lassen.
- 2 Den Teig in einer verschlossenen Schüssel 24 Stunden im Kühlschrank gehen lassen. Die Gehzeit ist essenziell. Deswegen reicht so wenig Hefe aus.
- 3 2 Stunden vor der Zubereitung den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Den Teig in 4 Teigballen à 220 g aufteilen. Die Teigballen jeweils zu einer Kugel formen.
- 4 Die Teigballen für ca. 2 Stunden bei Raumtemperatur in einer verschlossenen Box (damit die Teigballen nicht antrocknen) ruhen lassen.
- 5 In der Zwischenzeit die Tomatensoße vorbereiten: Die Knoblauchzehe pressen oder fein würfeln und mit den Dosentomaten und Gewürzen zu einer Soße vermischen. Je nachdem welche Dosentomaten verwendet werden (gestückelt oder geschält), ggf. etwas pürieren. Pizzasauce bis zur Verwendung durchziehen lassen.
- 6 Bevor es an das Formen der Pizen geht, den Backofen lange genug vorheizen. Je heißer, desto besser. Ggf. einen vorhandenen Pizzastein oder Pizzastahl nach Anleitung aufheizen (i. d. R. 1 Stunde bei höchstmöglicher Temperatur). Idealerweise einen Pizzaofen nutzen, wenn vorhanden.
- 7 Um die Teigballen in eine Pizzaform zu bringen, großzügig Semola (feiner Hartweizengrieß) oder Mehl auf einer Arbeitsfläche verteilen. Den Teig daraufsetzen und ebenfalls etwas bestreuen. **Tipp** Ich empfehle Semola, aber Mehl geht auch. **Ganz wichtig** Niemals ein Nudelholz oder Ähnliches verwenden, um den Teig platt zu rollen. Damit geht die ganze Luft aus dem Teig, die sich seit 24 Stunden gesammelt hat. Stattdessen den Teig mit den Fingerspitzen von der Mitte der Kugel nach und nach weiter nach außen drücken, bis die gewünschte Pizzaform erreicht ist. Wenn der Teig zu klebrig ist, mehr Semola oder Mehl nutzen. Den Teig ruhig zwischendurch mit beiden Händen in die Luft heben und dabei drehen, sodass er sich von selbst etwas nach unten

zieht. Profis schwingen den Teig wie die Italiener durch die Luft. Das erfordert aber etwas Übung.

8 Wenn die gewünschte Form erreicht ist, jede Pizza frisch vor dem Backen belegen, ansonsten besteht die Gefahr, dass der Teig durchweicht. Tomatensoße und Belag nach Wahl verteilen und oben drauf den Mozzarella (gestreut oder in Stückchen). Frische Kräuter und einen Schuss Olivenöl nach dem Backen draufgeben.

9 Wenn ein Backofen genutzt wird, kann i. d. R. auch bei einem Pizzastein oder Pizzastahl die Pizza auf Backpapier gebacken werden. Das erleichtert den Transfer und wenn etwas Käse daneben geht, gibt es keine Sauerei auf dem Stein. Wenn ein Pizzaofen oder Grill mit offener Flamme genutzt wird, sollte das Backpapier weggelassen werden, da es Feuer fangen kann.

10 Die Pizza bis zur gewünschten Bräune fertigbacken und genießen. Buon Appetito!



ZUTATEN

Zutaten für den Teig

533 g	Pizzamehl Typ 00
320 g	kalt Wasser
2 g	Trockenhefe
13 g	Salz
13 g	Olivenöl
	Semola oder Mehl für die Arbeitsfläche

Zutaten für die Soße

400 g	Dosentomaten (am besten San Marzano)
1	Knoblauchzehe
½ TL	Salz
½ TL	Zucker
	Italienische Gewürze nach Wahl (z. B. Oregano und Basilikum)

Zutaten für den Belag

400 g	schnittfester Mozzarella (am besten Fior di Latte)
Handvoll	frischer Basilikum
Schuss	Olivenöl

"Vielfalt bedeutet für mich das Zusammenbringen unterschiedlicher Lebensgeschichten und Talente, um gemeinsam noch erfolgreicher zu sein."

Kristin, die OKR-Expertin sucht den Ausgleich beim Fußball oder im Radsport



Vorbereitung: 30 Min. + Ruhezeit



Backzeit: 30 Min.



Anzahl: 4





KRISTIN

SCRUM MASTER

"Eine gute Pizza geht für mich immer und Italien ist eines meiner liebsten Urlaubsziele. Während meiner Schulzeit habe ich bei einem Lieferdienst gejobbt und habe dort die Pizzen belegt. Auch nach dieser Zeit habe ich meine Pizza immer lieber selbst gemacht, als zu einer Tiefkühlvariante zu greifen. Nach einem Pizzastein habe ich mir vor kurzem einen Pizzaofen für den Balkon zugelegt. Seitdem tüftele ich an der perfekten Pizza. Dieses Grundrezept hat sich bisher bewährt – viel Spaß beim Ausprobieren!"

SCHON GEWUSST?

Wer Italien einen Besuch abstattet, wird schnell entdecken, dass die Italiener*innen – auch wenn uns die Werbung hierzulande etwas anderes suggeriert – keinen Wein zur Pizza trinken. Stattdessen wird im Geburtsland der Pizza meist ein Bier zur Pizza getrunken. Was tatsächlich auch einleuchtet, harmonisiert Bier doch sehr gut mit dem Teig der Pizza. Experten sind sogar in der Lage, mit einem Spezialbier das Beste aus einer Pizza rauszuholen.

Außerhalb Italiens konzentrieren sich die Restaurants jedoch weiterhin auf die Verbindung von Wein und Pizza. Hier ist es üblich, die Pizza Margherita mit Wein zu kombinieren, insbesondere mit einem Rotwein mit niedrigem Alkoholgehalt. Er ist stärker als Weißwein und verleiht der Pizza einen intensiveren Geschmack. Weißwein hingegen gleicht den ausgefeilten Geschmack von stärker gewürzten Pizzen aus.

PIZZA AUS BIER

Die größte Brauerei Schwedens hat eine Verwendungsmöglichkeit für ihren Abfall bei der Bierherstellung gefunden und verwendet Malztreber als Basis für einen Pizzateig. Die Zusammenarbeit mit einem Restaurant in Stockholm war zeitlich begrenzt, aber die Brauerei überlegt, wie die Pizzerien den Malztreber zukünftig direkt bestellen können.

Ein Bericht von Kristin Kotte





TORTILLA DE PATATAS

DAS SPANISCHE OMELETT

1 Zunächst die Zwiebel schälen und schneiden. Die Wahl der Schnittart hängt vom Geschmack des Einzelnen ab. Wenn Zwiebelstücke im Omelett sein sollen, in dicke Stücke schneiden, wenn die Zwiebel lieber unbemerkt sein soll, fein hacken.

2 Die Zwiebel in einer Pfanne mit ein wenig Olivenöl anbraten. Während die Zwiebeln rösten, die Kartoffeln schälen und in so dicke Würfel schneiden, wie man sie in der Tortilla haben möchte. Alternativ können sie auch in dünne Scheiben geschnitten werden.

3 Wenn die Zwiebel weich ist, aus der Pfanne nehmen und in eine große Schüssel geben. Beiseite stellen.

4 Reichlich Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, die Kartoffeln hinzufügen. Braten, bis die Kartoffeln gar, aber möglichst nicht braun sind.

5 Kartoffeln aus der Pfanne nehmen und in ein Sieb geben, um das überschüssige Öl zu entfernen. Danach die Kartoffeln in die Schüssel zu den Zwiebeln geben.

6 In einer anderen Schüssel die Eier mit ein wenig Salz verquirlen. Die geschlagenen Eier in die Schüssel mit den Kartoffeln und den Zwiebeln geben. Zusammenmischen und ggf. nachsalzen.

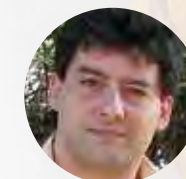
7 Etwas Öl in einer antihaftbeschichteten Pfanne mit einem Durchmesser von etwa 24 cm erhitzen. Den Inhalt der Schüssel in die Pfanne gießen. Einige Minuten bei mittlerer Hitze braten.

8 Das Omelett mithilfe eines Tellers wenden. Auf der anderen Seite noch ein paar Minuten weitergaren. Das Omelett kann mehrmals gewendet werden, um den Garprozess besser zu kontrollieren. Sobald die Tortilla auf beiden Seiten goldbraun ist, auf einen Teller stürzen und servieren.



ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln
1	große Zwiebel
5	Eier
	Olivenöl zum Braten
	Salz



JORGE
PROJEKTMANAGER

"Ich habe dieses Rezept gewählt, weil es einerseits ein typisch spanisches Gericht ist, das in so ziemlich jeder Bar in Spanien angeboten wird und andererseits ein Gericht ist, das meine Kindheit begleitet hat und mit dem ich viele positive Erinnerungen verbinde."



Vorbereitung: 20 Min.



Kochzeit: 40 Min.



Portionen: 4



MICHAEL

BUSINESS DEVELOPMENT
MANAGER

"Durch meine sizilianische Ehefrau und ihre Familie habe ich in den vergangenen 20 Jahren eine Vielzahl an hervorragenden Gerichten der italienischen Küche kennenlernen und genießen dürfen. Einige davon bereitet meine Schwiegermutter immer wieder an den Feiertagen zu. Dazu zählt an Weihnachten und Ostern neben diversen anderen Speisen auch diese Hühnersuppe mit „Passatelli“ (Parmesannudeln), auf die ich mich immer sehr freue. Das Rezept ist außerdem denkbar einfach in der Zubereitung und kann gut auch einen Tag vorher vorbereitet werden. Buon Appetito!"

PASSATELLI IN BRODO

DIE ETWAS ANDEREN SPÄTZLE

- 1 Suppenhuhn mit Küchenpapier trockentupfen. Zwiebel abziehen und würfeln. Möhren und Sellerie schälen und grob würfeln.
- 2 Zwiebel, Möhren, Sellerie, Salz und Pfefferkörner mit dem Suppenhuhn in einen großen Topf geben. Mit Wasser auffüllen, einmal aufkochen und ca. 40 Minuten köcheln lassen. Hierbei immer wieder den sich bildenden Schaum abschöpfen, damit die Suppe schön klar bleibt.
- 3 Anschließend Huhn herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Das Fleisch von den Knochen lösen und in Stücke schneiden. Hühnerbrühe durch ein Sieb gießen, dabei die Brühe auffangen. Gemüse und Gewürze entfernen und die klare Hühnerbrühe wieder in den Topf geben.
- 4 Parmesan frisch reiben, dann mit Paniermehl und Eiern zu einem Teig kneten. Teig ca. 30 Minuten ziehen lassen.
- 5 Anschließend den Teig durch die Spätzlepresse drücken, mit einem Messer ca. 3-5 cm lange „Würmer“ abschneiden und auf einem flachen Tablett sammeln.
- 6 Die klare Hühnerbrühe erhitzen, Hühnerfleisch und die Passatelli hinzugeben und ca. 4-5 Minuten erhitzen. Anschließend anrichten und genießen.

"Vielfalt ist für mich Abwechslung, Auswahl und die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu machen."

Michael, unser Business Developer hat neben seinen Projekten auch
Zuhause mit seinen Zwillingen beide Hände voll zu tun



Vorbereitung: 45 Min.



Kochzeit: 45 Min.



Portionen: 4



ZUTATEN

Zutaten für die Hühnerbrühe

- | | |
|------|--------------------------------------|
| 1 | küchenfertiges Suppenhuhn (ca. 1 kg) |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Suppengemüse (2 Möhren, 1 Sellerie) |
| 2 l | Wasser |
| 2 TL | Salz |
| 3 | schwarze Pfefferkörner |

Zutaten für die Passatelli

- | | |
|-------|-----------------------------|
| 200 g | Parmesan (frisch gerieben!) |
| 200 g | Paniermehl |
| 4 | Eier |

Wichtig Es wird eine Spätzle- oder Kartoffelpresse benötigt





OSTEUROPA

*Ein kleiner kulinarischer Exkurs
in die osteuropäische Küche*



BORSCHTSCH

UKRAINISCHER EINTOPF

1 Die getrockneten Bohnen am Vorabend in Wasser einweichen. Im gleichen Wasser am nächsten Tag ca. 1 Stunde kochen, evtl. Wasser nachgießen. Die Lorbeerblätter und den Knoblauch dazugeben.

2 Alles Gemüse in kleine Würfel schneiden. Die Rote-Bete-Blätter kleinhacken. Alles mit ca. 2 l Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Nach etwa 20 Minuten die vorher gekochten Bohnen dazugeben. Wer anstelle von Bohnen lieber Kartoffeln nehmen möchte, kann sie direkt mit dem Gemüse in den Topf geben.

3 Zum Schluss den Rote-Bete-Saft und die Kräuter sowie Gewürze nach Geschmack dazugeben. Wer mag, kann die Suppe direkt vor dem Essen mit saurer Sahne abschmecken. Dazu wahlweise hart gekochte Eier reichen.

Tipp Die Suppe sollte beim Aufwärmen nicht wieder kochen. Sie verliert sonst die schöne rote Farbe. In dem Fall etwas Zitronensaft dazugeben.



ZUTATEN

- 1 Bund Rote Bete, junge mit Blättern
- 1 Bund Suppengemüse, gemischt (Lauch, Karotten, Sellerieknolle, Petersilienwurzel, Petersilienblätter)
- 1 Kohlrabi
- 1 kl. Weißkohl
- 100 g Bohnen, weiße Riesenbohnen oder 200 g Kartoffeln
- 50 ml Zitronensaft
- 100 ml Rote-Bete-Saft
- Dill
- Petersilie
- Lorbeerblätter
- Knoblauch
- Salz & Pfeffer
- evtl. saure Sahne

Dazu wahlweise
gekochte Eier



EWELINA
RECRUITERIN

"Der Borschtsch ist eine Rote-Bete-Suppe, die alternativ auch fleischlos zubereitet werden kann, was bei Bigos leider nicht geht. Ich koche eigentlich immer die vegetarische Version. Wer möchte, kann aber Rindfleisch mit Markknochen hinzugeben, muss dann jedoch die Kochzeit verlängern. Das Fleisch braucht ca. 3 Stunden, bis es richtig zart ist."



Vorbereitung: 60 Min.



Kochzeit: 90 Min.



Portionen: 10

BIGOS – DAS NATIONALGERICHT POLENS

Bigos ist ein Gericht mit Geschichte: Bereits im 15. Jahrhundert wurde Bigos so oder in ähnlicher Form zubereitet und gilt als Inbegriff der traditionellen polnischen Küche. In einem Kessel zubereitet, wurde das Gemüse, dass man gerade zur Hand hatte, dem Kraut und Fleisch hinzugefügt. Die große Beliebtheit dürfte sich vor allem daher ableiten, dass Bigos lange haltbar ist. Einmal zubereitet, hat man über mehrere Tage ein sättigendes und deftiges Mahl.

Auch heute wird Bigos noch auf Vorrat gekocht und über mehrere Tage hinweg gegessen. Tatsächlich schmeckt es vielen Polen nach mehrmaligem Aufwärmen immer besser. Grundsätzlich hängt der Geschmack von Bigos aber in hohem Maße von der Menge, der Qualität und der Vielfalt der zugegebenen Fleischarten und Wurstwaren ab. In der altpolnischen Küche wurden die Reste von edlen Braten und Wurstwaren für Bigos verwendet, was den Geschmack des Gerichtes deutlich verbesserte. Beim Schmoren kann etwas trockener Rotwein hinzugefügt werden, was den Geschmack deutlich verstärkt.

KRAUT GEGEN KÄLTE

Der Sauerkrauteintopf ist nichts für laue Sommernächte. Kalte und triste Tage im Winter sind ein willkommener Anlass, einen Bigos zu kochen. Im Winter, besonders zu Weihnachten, kommt Bigos bei den Polen auf den Tisch. Kein Wunder: Der Eintopf aus Sauerkraut, Weißkohl und jeder Menge Fleisch ist äußerst deftig und würzig.

Ein Bericht von Ewelina Hütter



EWELINA
RECRUITERIN

"Dieses Gericht ist der absolute Klassiker in jeder polnischen Familie. Interessant ist, dass jede Familie den Bigos auf eigene Art zubereitet. Bei mir in der Familie benutzen wir keinen Rotwein und auch keine Äpfel. Meine Mama nimmt hierzu kein Schweinefleisch und meine Oma hat immer Möhren hinzugefügt, was ich auch sehr lecker finde. Ich koche Bigos immer an zwei Tagen (an Tag eins Schritte 1-5, an Tag zwei Schritte 6-8). Im Winter, nach einer wilden Schlittenfahrt, ist Bigos ein Genuss! Viel Spaß beim Nachkochen! Guten Appetit & smaczneho!"





ZUTATEN

1000 g	Sauerkraut (frisch oder aus der Dose)
700 g	Weißkohl
1000 g	Fleisch, Rind/Schwein/Geflügel (nach Belieben gemischt)
300 g	Wurst, Krakauer/Schlesische Wurst oder ähnliche
1 Scheibe	geräucherter Speck
10	getrocknete Pflaumen
5 g	getrocknete Waldpilze
3	Zwiebeln (mittelgroß)
1/2	Brühwürfel
150 ml	Rotwein (wahlweise)
10	Pimentkörner
2	Lorbeerblätter
	Wacholderbeeren
2 EL	Schweineschmalz
2	Äpfel
	Tomatenmark
	Kümmel
	Majoran
	Salz & Pfeffer

BIGOS

POLNISCHER SAUERKRAUTEINTOPF

1 Ein bis zwei Stunden vor dem Beginn des Kochens schon einmal die getrockneten Pilze sowie die Trockenpflaumen in jeweils einem eigenen Gefäß mit Wasser einweichen.

2 Zu Beginn das Sauerkraut in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Den Weißkohl ebenfalls in schmale Streifen schneiden. Beides in separaten Töpfen ca. 30-40 Minuten kochen. Dabei das Wasser für den Weißkohl salzen. Nach dem Kochen Sauerkraut, Weißkohl und ca. 500 ml des Kochwassers in einen großen Topf geben.

3 Das Fleisch, den Speck und die Würstchen in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit dem Schweineschmalz in einer Pfanne anbraten. Sobald das Fleisch gut durchgebraten ist, in den großen Topf zu dem Kraut geben.

4 Die Zwiebeln und Äpfel schälen, würfeln und anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Ebenfalls in den großen Topf zum Kraut geben.

5 Die Pilze und Pflaumen aus dem Einweichwasser nehmen, evtl. noch etwas kleinschneiden und ebenfalls dazugeben.

6 Im nächsten Schritt Rotwein, Piment, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Kümmel und den Majoran in den Topf geben. Das Tomatenmark (oder alternativ zwei frische Tomaten) und das Einweichwasser der Pilze hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Einen Deckel auf den Topf setzen und 2 bis 2,5 Stunden bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zur Sicherheit ab und zu in den Topf schauen, damit nichts anbrennt (ggf. noch etwas Flüssigkeit zugeben). Das Fleisch sollte nach dem Kochen weich sein.

8 Abschließend nochmal ohne Deckel für eine halbe Stunde kochen, damit die Flüssigkeit verkochen kann.

Tipps Serviert wird Bigos traditionell mit einer Scheibe Brot und Reste können die nächsten Tage einfach wieder aufgewärmt werden.

Bigos hält sich bis zu eine Woche und wird mit jedem Mal besser. Je mehr verschiedene Sorten Fleisch verwendet werden, desto besser wird Bigos (drei Sorten Fleisch sollten es auf jeden Fall sein).

Die Wurst sollte am besten ein gutes Raucharoma haben. Ist das Fleisch etwas durchwachsen und fettreich, bleibt es beim langen Kochen weich.

"Meine 4-jährige Tochter besucht eine multikulturelle KiTa in unserer Stadt. Es spielt für sie keine Rolle, aus welchen Herkunftsländern die Kinder oder deren Familien kommen. Wichtig ist für sie, dass sie die Spielzeuge miteinander teilen, gemeinsam essen und einfach Spaß am Spielen haben. Das ist für mich Vielfalt. Die Anerkennung und Wertschätzung aller Menschen"

Ewelina, die gebürtige Polin sorgt dafür, dass wir stets neue Kolleg*innen bei uns begrüßen dürfen



Vorbereitung: 30 Min.



Kochzeit: 3 Std.



Portionen: 10 und mehr



SCHARFES GULASCH

SCHÖN DEFTIG & RAFFINIERT

1 Zuerst alle Zutaten vorbereiten: Fleisch in ca. 2 cm große mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln würfeln. Den Knoblauch und die Chilischote (mit den Kernen) fein hacken. Die Paprikaschoten entkernen und in Streifen schneiden.

2 In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anschmoren. Tomatenmark hinzufügen und gut verrühren, bis sich eine feine Paste bildet.

3 Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz würzen, hinzufügen und scharf anbraten. Dabei sollte sich eine dunkle Schicht am Topfboden bilden. Mit Rotwein ablöschen.

4 1 l heiße Brühe, die Chilischote und den Knoblauch hinzufügen und ungefähr 2,5 Stunden bei kleiner Hitze schmoren lassen.

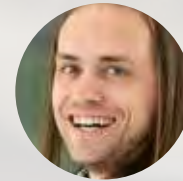
5 Die geschnittenen Paprikaschoten und die Champignons (mit der Flüssigkeit aus dem Glas) hinzufügen. Das Ganze nochmal aufkochen und den Becher Crème fraîche hinzufügen. Mit etwas Mehl und Wasser andicken und bei kleiner Hitze weitere 30 Minuten schmoren lassen.

Tipp Das Ganze mit Reis oder Nudeln servieren.



ZUTATEN

1000 g	Rind- oder Schweinefleisch
1000 g	Zwiebeln
3 EL	Rapsöl
1 Tube	Tomatenmark
1	Chili
3	Knoblauchzehen
3	Paprikaschoten
1	großes Glas Champignons
1 l	Brühe
1 Becher	Crème fraîche
½ Tasse	Rotwein oder Saft
	Salz, Pfeffer & Paprikagewürz
	Mehl



DOMENIC

SOFTWAREENTWICKLER

"Meine Oma stammte aus Ostpreußen und das Gulasch-Rezept basiert höchstwahrscheinlich auf einem alten ungarischen Rezept. Über die Jahre wurde es jedoch auf den persönlichen Geschmack angepasst. So wie es hier steht, habe ich es von meinem Vater übernommen."

"Für Innovation und Veränderung ist es essenziell, dass unterschiedliche Menschen in verschiedene Richtungen denken und verschiedene Erfahrungen zusammenkommen."

Domenic, diesjähriger Sieger beim Diversity Quiz und begeisterter Drachenfan



Vorbereitung: 30 Min.



Kochzeit: 3 Std.



Portionen: 8





PIOTR

SOFTWAREENTWICKLER

"Wenn jemand an polnische Gerichte denkt, denkt wahrscheinlich keiner an Krupnik. Den meisten kommen da immer Pierogi in den Sinn. Ich würde gerne dieses Rezept vorstellen. Früher war es mein Lieblingsgericht und heute esse ich es auch noch sehr gerne. Vielleicht wird es für den einen oder anderen mit der ersten Zutat eine Überwindung werden. Aber die Suppe ist sehr lecker und sättigend. Hier sind Hähnchenmägen eher nicht zu finden, aber in polnischen Läden solltet ihr sie ohne Probleme bekommen. Wer möchte, kann die Suppe auch vegan kochen. Zwar gibt das Fleisch der Suppe während des Kochens den richtigen Geschmack, aber ich kann mir vorstellen, dass man auch eine sehr leckere vegane Variante kochen kann. Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!"

KRUPNIK

POLNISCHE GRAUPENSUPPE

- 1 Die Mägen sehr gründlich säubern, in einen Topf tun. Wasser hineingeben, bis diese bedeckt sind. Inhalt anschließend zum Kochen bringen.
- 2 Lorbeerblätter und Piment hinzugeben. So lange kochen, bis die Mägen anfangen, weich zu werden.
- 3 Die gewaschenen Graupen hinzugeben und kochen, bis diese Volumen aufnehmen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
- 4 Die Kartoffeln zu der Suppe hinzugeben, kurz bevor die Graupen weichgekocht sind.
- 5 Als Nächstes das Wurzelgemüse in dünne Streifen und den Lauch in Scheiben schneiden.
- 6 Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse 2-3 Minuten lang leicht anbraten.
- 7 Wenn die Kartoffeln in der Suppe weich sind, das Gemüse hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 8 Kurz köcheln lassen und dann vom Herd nehmen. **Tipp** Für 1-2 Stunden stehenlassen, später kurz erwärmen und servieren.

"Vielfalt bedeutet für mich, andere Kulturen kennenlernen zu dürfen. Die Bräuche, die kulinarische Vielfalt und die Architektur zu entdecken – aus jeder Kultur, das für mich persönlich Beste herauszusuchen und in meinen Alltag zu integrieren." Piotr, ist seit 2022 Teil der BROCKHAUS AG und teilt auch im Kapitel Desserts ein altes Familienrezept mit uns



ZUTATEN

0,75 kg	Hähnchenmägen
6	mittelgroße Kartoffeln
½ Tasse	Graupen
1	Möhre
1	Petersilienwurzel
1 Stück	Wurzelsellerie Sellerieblätter
1 Stange	Porree
2	Lorbeerblätter
3	Pimentkörner
2 TL	Salz
¼ TL	Pfeffer, gemahlen
1 EL	Butter
2 EL	Dill, gehackt



Vorbereitung: 20 Min.



Kochzeit: 2 Std.



Portionen: 5



WIRSINGROULADEN

MIT KARTOFFEL-GRAUPEN-FÜLLUNG

1 Wirsingblätter einzeln am Strunk abschneiden und dann die mittlere Rippe flachschneiden, damit sich das Blatt besser wickeln lässt. Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser blanchieren. Durch das Kochen werden die Blätter weich und flexibel. Den Kohl nicht zu weich werden lassen. Auf Küchentüchern ausbreiten und etwas abkühlen lassen.

2 Für die Füllung die kleinen Karotten- und Paprikawürfel in einer Pfanne und etwas Öl kurz anbraten. Wer es würzig mag, kann kleingeschnittene Schalotten und Knoblauch hinzufügen.

3 Gekochte Perlgraupen und gestampfte Kartoffeln dazugeben und anbraten. Nach Geschmack würzen. Kleingeschnittene Petersilie dazugeben.

4 Die einzelnen Wirsingblätter zu zweit auf die Arbeitsfläche legen. Auf die vorbereiteten Blätter 2-3 EL Füllung geben. Die Blätter mit der Füllung nach innen schlagen und aufrollen oder zu einem festen Päckchen falten und mit einem Bindfaden festigen.

5 Rouladen in eine geölte, feuerfeste Form legen. 1/4 Liter Gemüsebrühe über die Rouladen gießen. Ganz wichtig: abdecken! Im Backofen bei 160 Grad Umluft etwa 1-1,5 Stunden schmoren lassen. Anschließend Deckel abnehmen und die Rouladen noch 20 Minuten im Ofen belassen, damit die Blätter etwas Farbe bekommen.

Tipp Eine passende Sauce gibt es auf der nächsten Seite.



ZUTATEN

1 Kopf	Wirsing oder Weißkohl
50 g	Karotte, kleingewürfelt
50 g	rote Paprika, kleingewürfelt
50 g	grüne Paprika, feingewürfelt
1 EL	Olivensöl
250 g	Perlgraupen, gekocht
100 g	Kartoffeln, gekocht und gestampft
	etwas Petersilie
	Salz & Pfeffer
	Paprika
	Kreuzkümmel, gemahlen
	Kräuterpfeffer
1/4 Liter	Gemüsebrühe



DANNY

SERVICE CENTER

"Meine Oma kocht immer die typischen polnischen Kohlrouladen namens Golabki. Meine Tante aus Polen aber hat für mich immer diese Rouladen mit Graupen und Gemüsebrühe zubereitet. Zwei ganz verschiedene Gerichte, aber jedes für sich - und für mich - ganz besonders und beide hier im Kochbuch zu finden."

*"Vielfalt bedeutet für mich, jeden Menschen so zu nehmen, wie er ist
– egal welches Geschlecht oder Alter, welche Religion etc. er hat."*

Danny, bringt den Kolleg*innen Disc Golf bei, wenn er sich nicht gerade um ihre Rechner kümmert



Vorbereitung: 40 Min.



Kochzeit: 2 Std.



Portionen: 4





VEGANE SAUCE

FÜR WIRSINGROULADEN

- 1** Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin 2-3 Minuten glasig dünsten.
- 2** Mehl zugeben und 1-2 Minuten anschwitzen, ohne dass es Farbe bekommt. Kalte Sojamilch hinzufügen. Gemüsebrühe langsam unter Rühren zugießen.

- 3** Sauce bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Veganen Käse, Schnittlauch, Petersilie und Paprika zugeben und ca. 5 Minuten weiterdünsten. Guten Appetit!



ZUTATEN

1	kleine Zwiebel
2 EL	Öl
2 EL	Mehl
125 ml	Sojamilch
125 ml	Gemüsebrühe
80 g	veganen geriebenen Käse
1 EL	Schnittlauch
1 EL	Petersilie
2 EL	rote Paprika (gewürfelt)
	Salz & Pfeffer



Vorbereitung: 5 Min.



Kochzeit: 20 Min.



Portionen: 4



GOLABKI

KOHLROULADEN MIT HACK

1 Reis nach Packungsanweisung in Gemüsebrühe oder in Salzwasser kochen. Bis zur Verwendung beiseitestellen.

2 Den Strunk vom Weißkohl vorsichtig heraus-schneiden und den Kopf in einen großen Topf ge-ben. So viel Wasser hinzugeben, bis der Kohl fast bedeckt ist. Wasser salzen und aufkochen lassen. Dann bei geschlossenem Deckel einige Minuten leicht köcheln lassen. Sobald die Blätter sich lösen lassen, diese vor-sichtig nach und nach mit einer Gabel entfernen. Das Kochwasser noch nicht wegschütten.

3 Den gekochten Reis mit Hack, Öl, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver gut vermengen und ab-schmecken.

4 Für die Krautwickel mittig auf jedem Kohlblatt etwa 2 gehäufte EL der Füllung platzieren. Blätter von rechts und links zuklappen und die Kohlrou-laden von unten nach oben fest aufrollen.

5 Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze oder 160 Grad Umluft vorheizen. Einen Bräter oder eine Auflaufform leicht einfetten. Die Kohlrouladen mit der Faltseite nach unten in die Form legen. Etwas von dem Kochwasser drübergießen. Einige Flöckchen der Margarine über den Rouladen verteilen und das Ganze mit einigen Kohlblättern bedecken.

6 Die Form mit einem Deckel schließen und die Kohlrouladen im Ofen etwa 90 Minuten garen. Währenddessen die Sauce zubereiten.

7 Zwiebel und Knoblauch schälen, kleinschneiden und einige Minuten bei mittlerer Hitze in Öl bra-ten, bis die Zwiebel glasig ist. Passierte Tomaten hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Ein paar Minuten köcheln lassen.

8 Die fertigen Kohlrouladen frisch mit der Sauce servieren oder am nächsten Tag in der Pfanne ei-nige Minuten anbraten und dann servieren.



ZUTATEN

Zutaten für Kohlrouladen

1	Weißkohl
125 g	Reis
	Gemüsebrühe
500 g	Hackfleisch (alternativ auch veganes Hack)
1 EL	Öl
	Salz & Pfeffer
1/2 TL	Knoblauchpulver
	Margarine (in Flöckchen)

Zutaten für die Tomatensauce

1	kleine Zwiebel
2	Knoblauchzehen
	Öl zum Braten
500 ml	passierte Tomaten
	Salz & Pfeffer
1 Prise	brauner Zucker

Tipp Zu den Kohlrouladen passt auch eine Champig-non-Rahm-Sauce oder braune Sauce. Zusätzlich kön-nen auch Kartoffeln oder Klöße serviert werden.



DANNY

SERVICE CENTER

"Golabki war eines der ersten Gerichte, dass meine Oma mir beigebracht hat. Mir schmecken die Golab-ki angebraten aus der Pfanne, ganz ohne Soße – aber mit Beilagen wie Kartoffeln oder Klößen – besonders gut."



Vorbereitung: 30 Min.



Kochzeit: 90 Min.



Portionen: 8



KATY

MARKETING MANAGERIN,
CORPORATE RESPONSIBILITY

"Die Winter waren knackig kalt früher in Prag und dennoch waren mein Bruder und ich stundenlang draußen in der Siedlung unterwegs. Mit glühendroten Wangen und steifgefrorenen Fingern in nassen Handschuhen freuten wir uns auf ein heißes Abendessen. Diese Kartoffelsuppe war dann genau das Richtige.

Heute weiß ich das Rezept noch immer zu schätzen, da es vegan ist und durch die Pilze und den Majoran ein ganz besonders feines Aroma hat. Nur übertreiben darf man nicht mit dem frischen Majoran. Der Geschmack kann schnell zu dominant werden."

BRAMBORAČKA

TSCHECHISCHE KARTOFFELSUPPE

1 Die getrockneten Pilze für 10 Minuten in Wasser einweichen und anschließend in dem Einweichwasser 10 Minuten köcheln lassen.

2 Währenddessen das Gemüse vorbereiten: Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln (ca. 1x1 cm große Würfel). Sellerie wegen des starken Aromas noch etwas feiner würfeln. Zwiebeln besonders klein würfeln. Knoblauch reiben. Wenn frischer Majoran verwendet wird, die Blätter von den Zweigen trennen und zusammen mit der Petersilie kleinhacken.

3 Anschließend das Fett in einer kleinen Pfanne erhitzen, das Mehl hinzufügen und unter mittlerer Hitze rühren, ca. 1 Minute köcheln lassen. Die Mehlschwitze muss dabei hell bleiben und darf nicht anbrennen.

4 In einem großen Topf die Zwiebeln in etwas Öl ca. 5 Minuten mäßig heiß glasig braten. Das übrige Gemüse und den Knoblauch beifügen und 5 Minuten unter ständigem Rühren weiterbraten.

5 Die Mehlschwitze unterrühren und direkt mit 2,5 l Wasser unter Rühren ablöschen.

6 Pilze, Salz, Pfeffer und Kräuter in den Topf geben und ca. 10 Minuten (bis die Kartoffeln gar sind) köcheln lassen. Dobrou chuť!

Tipp Lieber anfangs mit dem frischen Majoran sparsam umgehen, sonst wird die Suppe - vor allem für Kinder - zu würzig.

"Vielfalt kann so spannend sein! Wir müssen nur neugierig bleiben wie kleine Kinder. Es gibt bei jedem und überall oft viel mehr zu entdecken, als wir es anfangs vermuten. Wenn wir hinter den Anschein blicken, wird es häufig erst so richtig interessant."

Katy, hat mit drei Kindern und einem halben Bauernhof nie Langeweile



ZUTATEN

25 g	getrocknete Waldpilze (z. B. Steinpilze)
1 kg	Kartoffeln
2	Zwiebeln
4	Möhren
½-1	Knollensellerie
4	Knoblauchzehen
½ Bund	frische Petersilie
1-2	Majoranzweige (alternativ 1 EL getrockneter Majoran, gerebelt)
3 EL	Margarine oder Butter
3 EL	Mehl
	Öl
1 Prise	Kümmel, gemahlen
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer

Optional können noch weitere Gemüsesorten wie Porree oder Wurzelpetersilie und Brühe zum Würzen verwendet werden.



Vorbereitung: 20 Min.



Kochzeit: 30 Min.



Portionen: 6



ASIEN

Aromen-Vielfalt garantiert



ZUTATEN

500 g	Rinderfilet (Roastbeef auch möglich)
4	Limetten
4	Chilischoten
1 Bund	Vietnamesischer Koriander
3 EL	Zucker
6 EL	Fischsauce
100 g	Erdnüsse

BÒ TÁI CHANH

VIETNAMESISCHER RINDFLEISCH-SALAT

1 Das Rindfleisch in sehr dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und mit Zucker und Fischsauce verrühren. Das Fleisch für 1/2 Stunde marinieren.

2 Währenddessen die Blätter vom Koriander abzupfen und waschen. Die Limetten auspressen und die Chilischoten kleinhacken. **Tipp** Limette auf der Arbeitsplatte mit leichtem Druck rollen, danach halbieren, eine Gabel in die halbierte Limette stechen und den Saft an der Gabel herauspressen.

3 Nachdem die Marinade in das Fleisch eingezo-gen ist, den Limettensaft hinzufügen und un-terrühren. 15 Minuten in das Fleisch einziehen lassen. Dabei kann schon beobachtet werden, wie das Fleisch langsam gar wird.

4 Portionsweise das Rindfleisch aus der Schüssel nehmen und den Saft mit der Hand herauspres-sen. Die ausgepresste Flüssigkeit in einer separa-ten Schüssel auffangen.

5 Nachdem das Fleisch ausgepresst wurde, den kleingeschnittenen Koriander und die zerhack-ten Chilischoten hinzufügen und unterrühren. Beliebig mit Zucker und/oder Fischsauce würzen.

6 Der Vietnamesische Rindersalat ist nun fertig und kann mit Erdnüssen dekoriert serviert werden.

Tipp Den Vietnamesischen Rindersalat mit Krabbenchips kombinieren.

"Vielfalt im Bezug auf Essen, ist für mich eine Möglichkeit, viele verschiedene Kulturen durch die Gerichte und Gewürze kennenlernen zu dürfen.

Essen verbindet." Duc, betreut als Scrum Master das Diversity Lunch Team

#DiversityTeam



Zubereitung: 40 Min.



Portionen: 4



DUC

INSIDE SALES MANAGER

"Der Rindersalat ist ein vietnamesisches Sommer-Snackgericht, welches gerne bei einem kühlen Getränk mit Freunden zusammen gegessen wird. Es ist ganz einfach zu machen, schmeckt superlecker und liegt nicht zu schwer im Magen."





DUC'S CHẢ GIÒ

VIETNAMESISCHE FRÜHLINGSROLLEN

- 1 Am Vortag die Morcheln in heißes Wasser einlegen und einweichen lassen.
- 2 Karotte schälen und in dünne Streifen schneiden. Morcheln in dünne Streifen schneiden. Strunk vom Spitzkohl entfernen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Würfel hacken.
- 3 Während des Schneidens die Glasnudeln für ca. 10 Minuten in heißem Wasser einweichen und dann in ca. 5 cm lange Stränge schneiden.
- 4 Die rohen Garnelen schälen und grob hacken. Die Garnelen mit den restlichen vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel geben.
- 5 Das Schweinehackfleisch oder Rinderhackfleisch – alternativ Tofu – etwas Pfeffer, Salz, eine Prise Zucker, 2 EL Fischsauce, 1 TL Sesamöl und die Eigelbe ebenfalls in die Schüssel geben. Alle Zutaten miteinander vermengen und abschmecken. **Tipp** Der Inhalt darf nicht allzu feucht sein. Falls z. B. die Zwiebel oder die Karotten zu viel Wasser abgeben, diese vorher ausdrücken. Ansonsten wird es beim Frittieren sehr spritzen.
- 6 In eine zweite mittelgroße Schüssel heißes Wasser geben. **Wichtig** Es sollte nicht lauwarm sein! Je wärmer, desto besser!
- 7 Das Reispapier für die Frühlingsrollen von beiden Seiten mit heißem Wasser einreiben und auf ein ausgebreitetes Küchentuch legen. **Tipp** Das Reispapier nicht komplett ins Wasser eintauchen, sondern nur großzügig befeuchten, damit beim Rollen die Reispapierblätter nicht reißen.
- 8 Jetzt werden die Frühlingsrollen gefüllt: Ein Esslöffel entspricht ca. einer Füllung. Diese wird auf die untere Hälfte des Reispapiers gelegt, bevor nun diese Hälfte nach oben umgeklappt wird. Nun die linke und rechte Seite in die Mitte klappen und mit einem festen gleichmäßigen Druck die Rolle nach oben rollen. Der Druck ist hierbei wichtig! So bleiben die

Frühlingsrollen mit ihrem Inhalt eng und fest verbunden. **Tipp** je ‚trockener‘ die fertig gerollten Frühlingsrollen sind, desto knuspriger werden sie. Zudem spritzen die Frühlingsrollen nicht so stark und die Verbrennungsgefahr verringert sich.

9 Die fertiggerollten Frühlingsrollen in einem Topf mit heißem Pflanzenöl oder in der Fritteuse frittieren, bis sie goldbraun sind. **Tipp** Frühlingsrollen können eingefroren werden. Dazu die Frühlingsrollen nur ganz leicht anfrittieren, abkühlen lassen und einfrieren. Eingefroren halten sie sich 2-3 Monate. Nach dem Auftauen werden sie erneut frittiert.

10 Die Frühlingsrollen mit Chili-Limetten-Fischsauce (Rezept siehe nächste Seite) und Salat, Koriander und Thai-Basilikum servieren. Die Frühlingsrollen in das Salatblatt legen, einrollen, in die Chili-Limetten-Fischsauce dippen und genießen!



ZUTATEN

400 g	Schweinehackfleisch o. Rinderhackfleisch (alternativ 600 g Tofu)
300 g	geschälte Garnelen
30 g	Morcheln (getrocknet)
100 g	Glasnudeln
300 g	Spitzkohl
2	Karotten
2	rote Zwiebeln
2	Eigelb
	Salz, Pfeffer, Zucker
24	Reispapierblätter (zum Frittieren 22 cm Ø)
2 l	Pflanzenöl (zum Frittieren)
1 EL	Sesamöl
2 EL	Fischsauce
4 Stiele	Koriander
4 Stiele	Thai-Basilikum



"Vielfalt bedeutet für mich, gleich und gleichzeitig ganz anders zu sein.
Wie die Frühlingsrolle: Von außen sehen sie gleich aus.
Je nach Gewürzen und Zutaten sind sie so vielfältig."
Duc, ist immer gut gelaunt und sprüht vor Energie

#DiversityTeam



Vorbereitung: 90 Min.



Portionen: 6





DUC

INSIDE SALES MANAGER

"Bei jedem Anlass, seien es Geburtstage, vietnamesische Festtage wie das Neujahr oder auch das Mondfest, gab es bei jedem Gastgeber immer selbstgemachte Frühlingsrollen. Diese können als Vorspeise oder auch als Beilage zur Hauptspeise angeboten werden und waren immer sehr beliebt bei uns Kindern.

Jeder Gastgeber hat seine eigene Interpretation der Frühlingsrollen, nutzt verschiedene Zutaten und Gewürze und bereitet nach eigenen Vorlieben die Frühlingsrollen zu. So können wir bei jedem Besuch verschieden schmeckende Frühlingsrollen essen. Ob Klein oder Groß, jeder von uns isst die Frühlingsrollen gerne. Hier teile ich meine Kreation mit euch."



ZUTATEN

5	Knoblauchzehen (frisch)
4	rote Chilischoten
10 EL	Fischsauce
2	Limetten
2 EL	brauner Zucker

Zutaten für alternative Sauce

300 g	Süß-Sauer-Sauce
-------	-----------------

NUOC MAM DAM

VIETNAMESISCHE CHILI-LIMETTEN-FISCHSAUCE

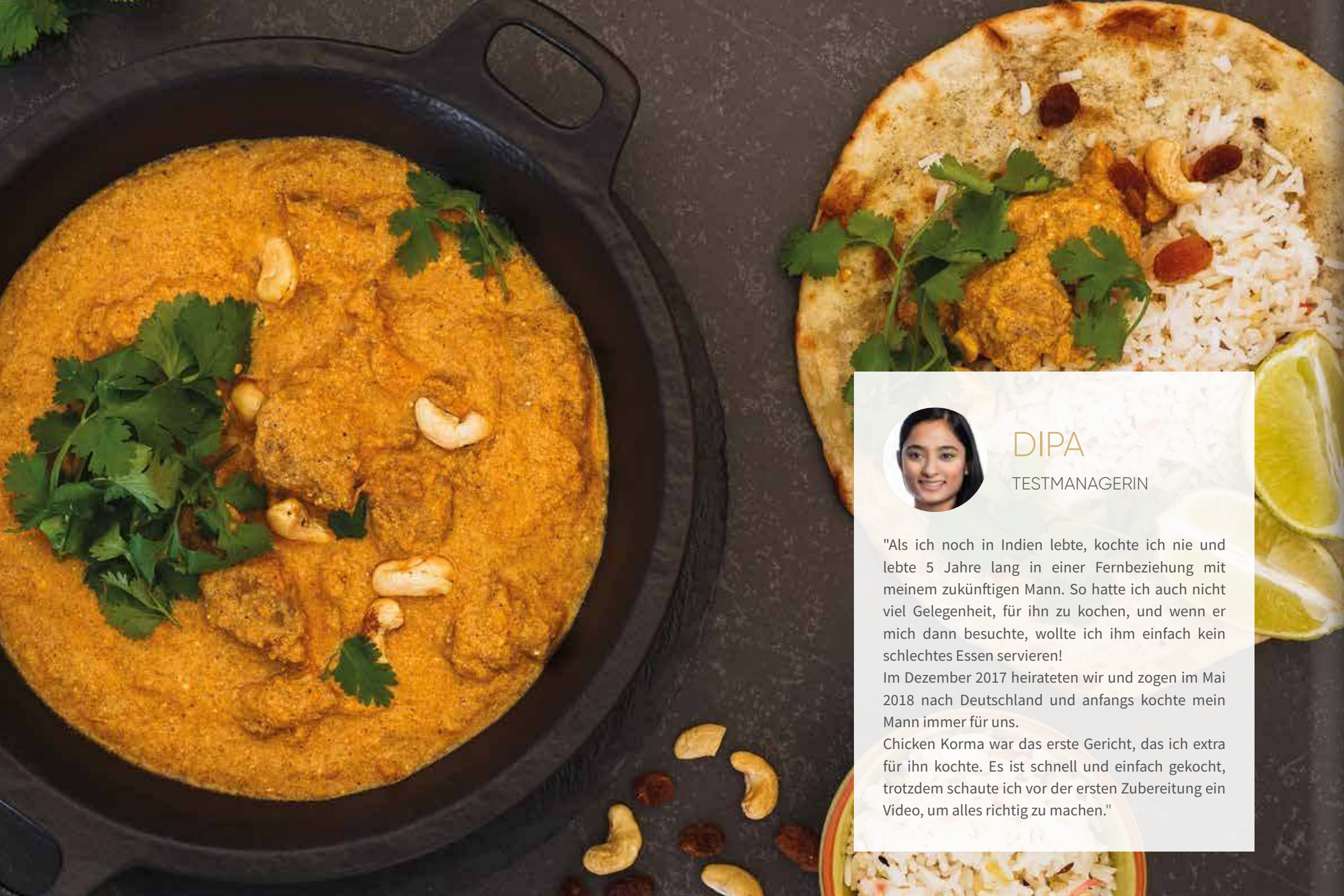
- 1 Ein Einmachglas zu 2/3 mit lauwarmem Wasser füllen.
- 2 Zucker und 10 EL Fischsoße hinzugeben und gründlich verrühren.
- 3 Knoblauchzehen und Chilischoten fein hacken und in das Einmachglas geben.
- 4 Saft der Limetten hinzufügen und alles gut verrühren.
- 5 Sauce abschmecken: Ist sie zu sauer, einfach etwas Zucker hinzugeben. Fehlt Salz, kommt weitere Fischsauce hinzu.
- 6 Sauce als Dip für die Frühlingsrollen nutzen. Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!



Vorbereitung: 5 Min.



Portionen: 6



DIPA
TESTMANAGERIN

"Als ich noch in Indien lebte, kochte ich nie und lebte 5 Jahre lang in einer Fernbeziehung mit meinem zukünftigen Mann. So hatte ich auch nicht viel Gelegenheit, für ihn zu kochen, und wenn er mich dann besuchte, wollte ich ihm einfach kein schlechtes Essen servieren! Im Dezember 2017 heirateten wir und zogen im Mai 2018 nach Deutschland und anfangs kochte mein Mann immer für uns. Chicken Korma war das erste Gericht, das ich extra für ihn kochte. Es ist schnell und einfach gekocht, trotzdem schaute ich vor der ersten Zubereitung ein Video, um alles richtig zu machen."



ZUTATEN

3 EL	Sonnenblumenöl
6	Kardamomkapseln
6	Nelken
1	kleine Zimtstange
½ TL	Kurkumapulver
½-1 TL	Chilipulver (kann auch weglassen werden)
2 TL	Korianderpulver
1 TL	Garam Masala
2 große	Zwiebeln (250 g)
4 Zehen	Knoblauch
15 g	Ingwer
40	Cashewkerne
1 kg	Hähnchen Oberschenkel/Unterschenkel ohne Haut
150 g	Griechischer Joghurt
	Salz

CHICKEN KORMA

INDISCHES HÄHNCHENCURRY

- 1 Die Zwiebeln fein schneiden und die Cashewkerne in Wasser einweichen.
- 2 Das Öl erhitzen und sobald es heiß ist, den Kardamom, die Nelken, die Zimtstange und die Zwiebeln hinzufügen und braten, bis die Zwiebelstücke leicht gebräunt sind.
- 3 Den Ingwer und den Knoblauch pürieren oder fein hacken. Zu den gebratenen Zwiebeln geben und 3-4 Minuten braten. Anschließend Kurkuma, Koriander und Chilipulver zugeben und weitere 5 Minuten braten.
- 4 Nun das Hähnchenfleisch hinzufügen, gut mit der Masala-Mischung verrühren und 10 Minuten weiterbraten.
- 5 Die Pfanne kurz vom Herd nehmen und den Joghurt (1 EL aufbewahren) und etwa 4 EL Wasser einrühren. Anschließend die Pfanne wieder auf den Herd stellen, abdecken und das Hähnchen ca. 40 Minuten köcheln lassen.
- 6 Ab und zu den Deckel öffnen und umrühren, damit das Hähnchen nicht am Topfboden festklebt. Ggf. etwas Wasser hinzufügen.
- 7 Die Cashewkerne mit dem übrigen Esslöffel Joghurt zu einer Cashewpaste pürieren. Ist kein Joghurt mehr da, kann auch Wasser verwendet werden.
- 8 Wenn das Hähnchen gar ist, die Cashewpaste und Garam Masala dazugeben und umrühren. Mit Salz abschmecken.

Tipp Mit Reis oder Fladenbrot servieren.

"Vielfalt bedeutet eine Welt, in der die Menschen keine Angst haben, so zu sein, wie sie sind."

Dipa, musste das Kochen erst für sich entdecken



Vorbereitung: 20 Min.



Kochzeit: 60 Min.



Portionen: 4



ZUTATEN

Zutaten für die Gewürzmischung

- 2 EL Sesam
- 1 getrocknete rote Chili

Zutaten für das Kartoffelcurry

- 2 große Kartoffeln
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Bockshornkleesamen
- ½ TL gehackter Ingwer
- 1 Msp Kurkuma
- Salz
- 1 TL Zitronensaft
- frischer Koriander
- 1 EL Öl

ALOO KO ACHAR

NEPALESISCHES KARTOFFELCURRY

1 Sesamsamen zusammen mit der Chili in einer Pfanne rösten bis der Sesam leicht Farbe annimmt. Kurz abkühlen lassen und in einer Küchenmaschine grob mahlen.

2 Kartoffeln schälen, halbieren und garkochen. Anschließend in mundgerechte Stücke würfeln.

3 Öl, Kreuzkümmel- und Bockshornkleesamen in einer Pfanne erhitzen. Gehackten Ingwer hinzufügen und für ein paar Sekunden rösten, bis die Kreuzkümmelsamen anfangen zu knistern. Kartoffelwürfel, Kurkuma, Salz und Gewürzmischung hinzufügen.

4 Etwas Wasser hinzugeben und vorsichtig umrühren. 5 Minuten köcheln lassen, damit die Gewürze sich entfalten können – dabei gelegentlich umrühren.

5 Herd ausstellen und Korianderblätter sowie Zitronensaft hinzufügen. Fertig!



"Ich liebe die Vielfalt, die mir auf meinen Reisen begegnet."

Marie, wandert am liebsten in Nepals Gebirge

#DiversityTeam



Vorbereitung: 10 Min.



Kochzeit: 25 Min.



Portionen: 1



MARIE

HEAD OF MARKETING

"Neben Dal Bhat ist das Kartoffelcurry die gängigste Speise in Nepal – oder es gibt einfach eine kleine Portion Aloo ko Achar zum Dal Bhat. So oder so erinnert mich das Kartoffelcurry an Nepal mit seinen stetig lächelnden Menschen, den spartanischen Küchen, den langen Wanderungen und dem gemeinsamen Essen in ausgelassenen Runden."



JAPCHAE – KOREANISCHER GLASNUDELSALAT

Japchae ist ein koreanischer Nudelsalat, der aus Glasnudeln, Gemüse und wahlweise Fleisch besteht. In der Vergangenheit wurde dieses Gericht nur mit Gemüse zubereitet. Kurz nach den 1920er Jahren wurden die Süßkartoffelnudeln zum Mittelpunkt dieses Gerichtes. Richtig gelesen! Koreanische Glasnudeln bestehen aus Süßkartoffelstärke und sind unter dem Namen Dangmyeon bekannt. Hierzulande sind diese Nudeln jedoch nur in Asia-Läden zu bekommen, sodass alternativ auf normale Glasnudeln zurückgegriffen werden kann.

Der milde, süße Geschmack der Süßkartoffelnudeln in Kombination mit den verschiedenen Gemüsestrukturen und den zähen Nudeln machen den Salat zu einem beliebten Gericht. Gereicht wird Japchae gerne auf Festen und an speziellen Feiertagen, da das Gericht zum einen sehr einfach zuzubereiten ist und zum anderen auch kalt gegessen werden kann.

VEGETARISCHE JAPCHAE

Für eine vegetarische Version wird das Fleisch durch Shiitake-Pilze oder jede andere Art von Pilzen und Gemüse ersetzt. Die Gemüsesorten in der Zubereitungsliste sind nicht zwangsläufig nötig. Das Gemüse kann ganz nach Belieben angepasst werden. Lediglich das Saucenrezept sollte eingehalten werden, denn es gibt dem Japchae den typischen Geschmack.

TRADITIONELLE ZUBEREITUNG

Der Schlüssel zum köstlichen und traditionell gewürzten Japchae ist, alle Zutaten separat zu kochen und erst am Ende zu kombinieren. Diese Technik ermöglicht es dem Gericht, verschiedene Geschmacksschichten hinzuzufügen. Da jede Zutat ihre eigene Garzeit hat, sichert diese Methode es außerdem, die Textur und Farbe der einzelnen Zutaten zu erhalten und ein Weichkochen zu vermeiden.

Ein Bericht von Rosa Kim



ROSA

BUSINESS ANALYSTIN

"Japchae gab es häufig zu meinem Geburtstag. Ich mag den Glasnudelsalat sehr gerne, da er so farbenfroh ist und natürlich auch gut schmeckt - herzhaft und süß zugleich. Das Aussehen, wie z. B. die Farben und wie das Gemüse geschnitten ist, spielt in der koreanischen Küche eine große Rolle."





JAPCHAE

KOREANISCHER GLASNUDELSALAT

1 Alle Zutaten für die Gewürzsauce miteinander vermengen, das Putenfleisch in dünne Streifen schneiden und in der Gewürzsauce 20 Minuten marinieren.

2 Paprika, Zwiebel, Karotte, Champignons in 0,5 cm dicke Streifen schneiden und in einer geölten Pfanne mit ein wenig Salz jeweils leicht anbraten.

3 Das marinierte Fleisch in einer separaten Pfanne mit Sesamöl anbraten.

4 Glasnudeln für 20 Minuten im kalten Wasser einweichen. Die eingeweichten Nudeln anschließend in 2 Liter kochendem Wasser, Sojasoße und 1 EL Sesamöl 6 Minuten kochen.

5 In einer großen Schüssel die Zutaten für die Sauce gut vermischen. Die Glasnudeln dazugeben und gut vermengen. (Vorsicht: Glasnudeln sind noch heiß und klebrig!) Danach die restlichen Zutaten gut untermischen.



Vorbereitung: 30 Min.



Kochzeit: 20 Minuten



Portionen: 5



ZUTATEN

250 g	Glasnudeln
200 g	Putenschnitzel
½	rote Paprika & grüne Paprika
1	Zwiebel
⅔	Karotte
5	Champignons
¼ Tasse	Sojasoße
	Sesamöl

Gewürzsauce für das Fleisch

2	große Kartoffeln
1 TL	Kreuzkümmelsamen
½ TL	Bockshornkleesamen
½ TL	gehackter Ingwer
1 Msp	Kurkuma
	Salz
1 TL	Zitronensaft
	frischer Koriander
1 EL	Öl

Zutaten für die Sauce

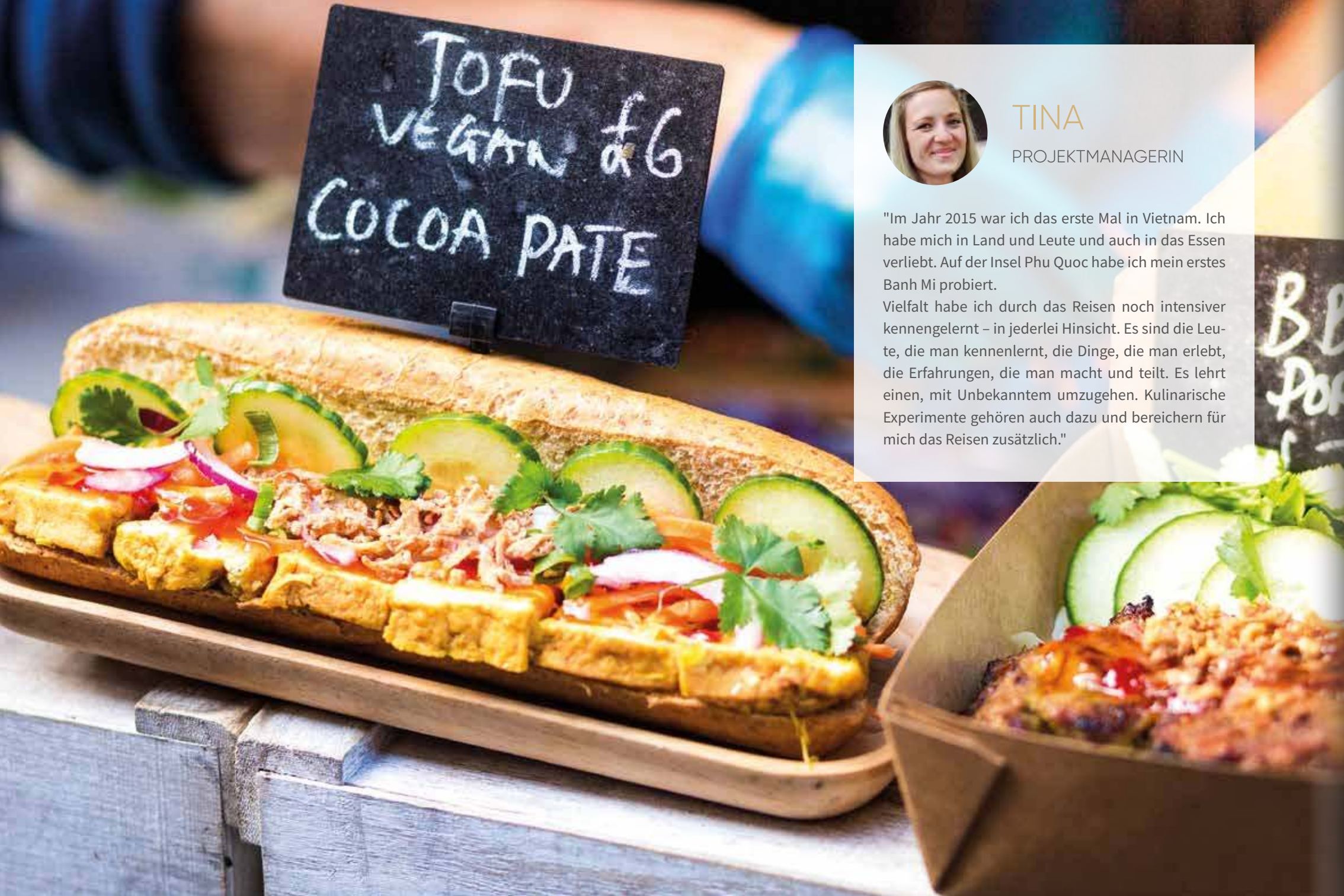
⅓	Tasse Sojasoße
1 ½ EL	geröstete Sesamkörner
⅓ EL	Knoblauch
2 EL	Sesamöl aus geröstetem Sesam
1 ½ EL	Oligo-Sirup
1 ½ EL	Zucker



"Wenn unterschiedliche Menschen zusammenkommen, sollte es keine Rolle spielen, welche Religion, Herkunft oder welches Geschlecht der Einzelne hat. Die Person steht im Vordergrund und jeder kann so sein, wie er ist. Vielfalt ist für mich bereichernd."

Rosa, füttert liebevoll ihren Hermann und ist immer für ein Feierabend-Bierchen zu haben





TINA
PROJEKTMANAGERIN

"Im Jahr 2015 war ich das erste Mal in Vietnam. Ich habe mich in Land und Leute und auch in das Essen verliebt. Auf der Insel Phu Quoc habe ich mein erstes Banh Mi probiert.

Vielfalt habe ich durch das Reisen noch intensiver kennengelernt – in jederlei Hinsicht. Es sind die Leute, die man kennenlernt, die Dinge, die man erlebt, die Erfahrungen, die man macht und teilt. Es lehrt einen, mit Unbekanntem umzugehen. Kulinarische Experimente gehören auch dazu und bereichern für mich das Reisen zusätzlich."



ZUTATEN

- 2 Baguettes
- 250 g Hackfleisch - Alternativ: Falafel oder mariniertes Tofu
- 20 g Sweet-Chili-Sauce
- 1 Möhre
- ½ Bund Radieschen
- ½ Gurke
- Chili-Mayonnaise
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Koriander
- Beliebig erweiterbar z. B. mit: Kohlrabi, Chilischote, Rotkohl, Paprika, Roten Zwiebeln, Grillgemüse, Zucchini, Aubergine etc.

BÁNH MÌ

VIETNAMESISCHE SANDWICHES

1 Das Hackfleisch mit der Sweet-Chili-Sauce vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Hackbällchen formen.

2 Die Hackfleischbällchen in einer Pfanne platt andrücken und durchbraten. Wer es lieber vegetarisch mag, kann z. B. Falafel oder marinierten Tofu nehmen und scharf anbraten.

3 Die Möhre und die Gurke in feine, dünne Streifen schneiden und die Radieschen fein raspeln. Die Limette auspressen und mit dem Gemüse in einer Schüssel mit 1 EL Zucker und 1 TL Essig marinieren. Das Rezept wahlweise mit weiteren anderen Gemüsesorten oder auch Obst (z. B. Mango) erweitern. Vielfalt schmeckt!

4 Das Baguette in die gewünschte Portionsgröße schneiden und längs aufschneiden (nicht ganz durchschneiden). In der Reihenfolge mit Chili-Mayonnaise, Hackbällchen bzw. der vegetarischen Alternative und dem Gemüse füllen. **Tipp** Die Chili-Mayonnaise mit Mayonnaise und Siracha-Sauce selbst herstellen und zusätzliche Siracha-Sauce als Topping, für mehr Schärfe.

5 Am Ende das Baguette mit den frischen Kräutern garnieren und genießen.



Vorbereitung: 15 Min.



Kochzeit: 15 Min.



Portionen: 4-6



DUM BIRYANI

INDISCHES CHICKEN BIRYANI

1 Zuerst die Gewürze für das Gewürzpulver in einer Pfanne bei mittlerer Hitze (ohne Zugabe von Fett) einige Minuten rösten, bis sie ihre Aromen entfalten. Dabei darauf achten, dass die Gewürze nicht braun werden. Anschließend aus der Pfanne nehmen und ein paar Minuten abkühlen lassen. Mit einem Mörser zu einem feinen Pulver mahlen und beiseitestellen. **Tipp** Das Rezept ergibt etwa 3 bis 4 Esslöffel Gewürzpulver. Die Reste in einem luftdichten Behälter aufbewahren und für die Zubereitung von Hühner-, Hammel- oder Rindfleischcurrys verwenden.

2 Basmatireis 30 Minuten lang in Wasser einweichen lassen.

3 Für einen besseren Geschmack und mehr Aroma empfehle ich die Verwendung von selbstgemachten Röstzwiebeln. Dafür die Zwiebeln in dünne Scheiben geschnitten in Öl anbraten. Die Menge von ca. zwei Zwiebeln zum Marinieren des Hähnchens verwenden (Schritt 4). Die restlichen Röstzwiebeln zum Schichten verwenden (Schritt 10). Das Öl, das zum Frittieren der Zwiebeln verwendet wurde, aufbewahren.

4 In eine große Schüssel alle Zutaten für die Marinade des Hähnchens geben. Gut vermischen und das Hähnchen darin 2 Stunden lang ziehen lassen.

5 Eine große antihaftbeschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und 5 Esslöffel des Öls, das zum Braten der Zwiebeln verwendet wurde, hineingeben. Dieses Öl ist sehr geschmacksintensiv.

6 Das marinierte Hähnchen hinzufügen, gut vermengen und einige Minuten köcheln lassen. Danach die Pfanne mit dem Deckel schließen und zugedeckt kochen, bis das Hähnchen zu etwa 90 % gar ist. Das Hähnchen nicht zu lange kochen.

7 Den eingeweichten Basmatireis abtropfen lassen, in einen großen Topf geben und alle genannten Gewürze zum Kochen des Reises sowie 6 Tassen Wasser hinzufügen. 15 Minuten kochen lassen, bis der Reis zu 90 % gar ist. Dabei nicht überkochen lassen. Das Wasser abgießen und den gekochten Reis beiseitestellen.

8 Nun kann das Hähnchenfleisch-Masala mit dem Reis geschichtet werden. Dafür das Hähnchen inkl. Sauce in zwei Teile teilen. Einen Teil in der Pfanne belassen.



9 Den gekochten Reis als zweite Schicht auf das Hähnchen auftragen.

10 Die Röstzwiebeln, die Cashewnüsse, den Koriander und die Minze drüberstreuen. ½ Esslöffel geschmolzenes Ghee drüberträufeln.



11 Noch einmal Hähnchen-Masala, Reis und Garnierung schichten, sodass jeweils zwei Schichten vorhanden sind. Die Pfanne mit Alufolie abdecken und mit dem Deckel verschließen.

12 Die Pfanne auf kleiner Flamme 12 Minuten lang kochen. Schließlich die Pfanne vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

13 Den Deckel und die Alufolie abnehmen und das wunderbare Aroma einatmen, das von diesem Biryani ausgeht.

14 Beim Servieren den Reis und das Hühner-Masala mischen und auf Tellern anrichten.

Tipp Das Biryani kann mit Raita (Zwiebel mit Joghurt) serviert werden.

Zutaten für Raita (Joghurt-Dip)

⅓	Karotte
1½ Tassen	Joghurt
⅓	Zwiebel
	Salz

Karotte waschen und raspeln, Zwiebel klein hacken. Zusammen mit dem Joghurt vermengen und mit Salz abschmecken.



"Für mich bedeutet Vielfalt, verschiedene Ideen und Perspektiven einzubringen. Vielfalt spielt in meinem Leben eine sehr wichtige Rolle, denn obwohl mein Mann und ich aus Indien stammen, gehören wir verschiedenen Staaten an – von der Sprache bis zum Essen ist alles unterschiedlich. Und jetzt, wo wir in Deutschland leben, bedeutet Vielfalt auch, sich an die Dinge hier anzupassen." Kirishalini, kommt bald aus ihrer Elternzeit zurück, wollte es sich aber nicht nehmen lassen, ein Rezept beizusteuern



Vorbereitung: 15 Min. + 2 Std.



Kochzeit: 45 Minuten



Portionen: 4





ZUTATEN

Gewürzpulver für Biryani

3 TL	Koriandersamen
1 TL	Fenchelsamen
2 TL	Pfefferkörner, schwarz
8	Nelken
15	Kardamomkapseln
2	Lorbeerblätter, getrocknet
2	Sternanis
2	Kardamomkapseln, schwarz
1	Zimtstange

Marinade für Hähnchen

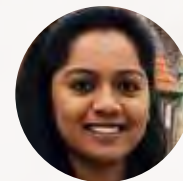
14	Hähnchenkeulen mit Knochen
2 EL	Ingwer-Knoblauch-Paste
2	grüne Chilis, zerdrückt
1 EL	zubereitetes Gewürzpulver
1 TL	rotes Chilipulver
½ TL	Kurkumapulver
10 Blätter	Minze, gehackt
¼ Tasse	Korianderblätter, gehackt
1½ Tassen	Joghurt
1 EL	Zitronensaft
1½ TL	Salz

Zutaten für Basmatireis

3 Tassen	Basmatireis (30 Minuten in Wasser einge- weicht)
2	Nelken
3	Kardamomkapseln
3	Zimtstangen
2	getrocknete Lorbeerblätter
1 EL	Ghee
¾ TL	Salz
6 Tassen	Wasser

Weitere Zutaten

5	Zwiebeln (in dünne Streifen ge- schnitten)
¼ Tasse	geröstete Cashewnüsse
¼ Tasse	Koriander, gehackt
3 EL	Minzblätter, gehackt
¼ TL	zubereitetes Gewürzpulver
½ EL	Ghee



KRISH

SOFTWAREENTWICKLERIN

"Biryani ist ein gemischtes Reisgericht mit indischen Gewürzen und normalerweise einer Art Fleisch. Es ist ein Hauptgericht und wird mit Joghurt, Zwiebeln oder Gurken serviert. Dum Biryani sind in der Region meines Mannes (Hyderabad, Stadt in Südindien) sehr berühmt. Ich habe dieses Rezept nach meiner Heirat gelernt und jetzt kochen wir es ein Mal im Monat. Es hat ein indisch-würziges Aroma und schmeckt sehr gut. Es ist ein langer Prozess und zeitaufwendig, aber der Geschmack ist es absolut wert."





SÜSSES

kleine & große Desserts, die süchtig machen



ZUTATEN

300 g	Zartbitter-Kuvertüre
4	Eier
1 Prise	Salz
250 g	Butter, sehr weich
175 g	Zucker
1 Port.	löslicher Kaffee (Instant)
125 g	Mehl
	Puderzucker zum Bestreuen

KLADDKAKA

SCHWEDISCHER SCHOKOLADENKUCHEN

1 Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und den Boden einer Springform einfetten (26 cm).

2 Schokolade grob hacken und im Wasserbad schmelzen. Die Eier trennen und das Eiweiß mit der Prise Salz steif schlagen.

3 Die Butter in einer anderen Rührschüssel ca. 5 Minuten schaumig rühren, dabei Zucker und Vanillezucker dazugeben. Die 4 Eigelbe einzeln unterrühren, anschließend noch das Kaffeepulver und die geschmolzene Schokolade dazugeben und ebenfalls verrühren. Das Mehl auf die Masse sieben und nur kurz einarbeiten, sodass sich alles verbunden hat. Nun noch den Eischnee unterheben, den Teig in die Springform füllen und glatt streichen.

4 Für 30 Minuten im unteren Drittel des Backofens backen. Nach der Backzeit den Kuchen in der Springform auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen, danach aus der Form lösen.

5 Mit Puderzucker bestreuen und warm genießen.

"Vielfalt bedeutet für mich, die Einzigartigkeit und Schönheit jedes einzelnen und jeder einzelnen Kultur zu sehen und zu feiern."

Chrissi, kennt sich bei drei Kindern mit Trostpflastern aus



Vorbereitung: 30 Min.



Backzeit: 30 Min.



Portionen: 1-10



CHRISSI
AGILE COACH

"Als mein Bruder mit seiner schwedischen Frau nach Trelleborg in Schweden auswanderte, freute ich mich sehr für ihn und über das neu gewonnene Dauerurlaubsziel. Auf der anderen Seite war ich sehr traurig, dass er und seine Familie so viele Kilometer von uns entfernt wohnen und wir uns nicht mehr so oft sehen können.

Als kulinarischen Seelentröster gab mir seine Frau das folgende Rezept. Seitdem ist es ein sehr beliebter Schokoladenkuchen bei uns. Egal ob als Tröster, Belohnungsstück oder als Geburtstagskuchen.

Er ist sehr schnell zubereitet und besonders, wenn er warm ist, mit Eis und Sahne ein absoluter Traum. Er ist dann genau richtig zubereitet, wenn das Äußere knusprig und der innere Kern weich und klebrig ist und ähnelt dann einem Schokoladen-Brownie und einem geschmolzenen Schokoladenkuchen."





DOMINIK

SCRUM MASTER

"Dieses Rezept ist das Goto-Rezept für meine Frau und mich, wenn wir unbedingt was Süßes essen möchten. Zudem können wir so immer Zeit zusammen in der Küche verbringen, während wir dort Musik hören. Somit ist nicht nur das Essen der Kekse ein Genuss, sondern auch das gemeinsame Backen."



ZUTATEN

Zutaten

20 g	Chiasamen
50 ml	Wasser
190 g	Margarine o. Butter
200 g	brauner Zucker / Rohrohrzucker
2 TL	Ahornsirup
2 Pck.	Vanillezucker
300 g	Mehl
1 TL	Backpulver
200 g	Blockschokolade o. Schokotropfen
50 g	Nüsse (optional)

CHOCOLATE CHIP COOKIES

DIE NASCHEREI FÜR ZWISCHENDURCH

1

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und das Backblech mit Backpapier auslegen.

2

Die Chiasamen und das Wasser in einer kleinen Schüssel vermengen und ca. 10 Minuten quellen lassen. (Das ersetzt die sonst benötigten Eier.)

3

Die Margarine und den Zucker mit einem Schneebesen cremigrühren. Dann die gequollenen Chiasamen, den Ahornsirup und beide Päckchen Vanillezucker dazugeben unditerrühren. Unter weiterem Rühren das Mehl hinzugeben und anschließend das Backpulver. Alternativ mit einem Knethaken verkneten.

4

Abschließend die Schokolade und die Nüsse (optional) kleinhacken und untermischen.

5

Den Teig mit einem Eisportionierer auf das Backblech verteilen und das Backblech für maximal 15 Minuten in den Backofen schieben.



"Vielfalt bedeutet für mich, mit möglichst vielen und unterschiedlichen Menschen zu interagieren und voneinander zu lernen."

Dominik, der gelernte Softwareentwickler hat seiner Leidenschaft für Agilität nachgegeben

#DiversityTeam



Vorbereitung: 20 Min.



Backzeit: 15 Min.



Anzahl: 22



ZUTATEN

Zutaten für den Boden

140 g	Margarine
50 g	Zucker
1	Ei
250 g	Mehl
1 Prise	Salz

Zutaten für die Füllung

250 g	Magerquark
500 g	Speisequark
2 Pck.	Vanillepudding (Pulver)
4	Eier
160 g	Zucker
2 Becher	Schlagsahne
1 Becher	saure Sahne
1 Glas	Zitronenaroma
1 Pck.	Vanillezucker

KÄSEKUCHEN

ALTES NEU GEDACHT

1 Zuerst widmen wir uns dem Boden. Dazu einfach alle Zutaten miteinander zu einem Mürbeteig verkneten. Dieser wird dann im Kühlschrank kaltgestellt.

2 Als Nächstes geht es an die Füllung: Zuerst die Eier trennen. Das Eiweiß in eine eigene Schüssel geben und dort zu Eischnee aufschlagen.

3 Das Eigelb zusammen mit den restlichen Zutaten in eine weitere Schüssel geben. Diese ist idealerweise etwas größer, dann bleibt noch Platz, um anschließend den Eischnee unterzuheben. Bevor der Eischnee untergehoben wird, sollten alle anderen Zutaten gut vermengt sein.

4 Wenn die Füllung bereit ist, den Mürbeteig in eine Springform geben. Er sollte möglichst gleichmäßig verteilt und am Rand hochgezogen werden. Um den Kuchen hinterher einfacher auf einen Teller zu bekommen, kann der Boden der Springform zusätzlich mit Backpapier ausgelegt werden. Wenn der Teig in der Form verteilt ist, wird die Füllung langsam in die Form gegossen.

5 Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und den Kuchen auf die unterste Schiene stellen, damit der Teig gut durchgart. Für ca. 60 Minuten sollte der Kuchen nun im Ofen bleiben. Dabei empfiehlt es sich, auf die Bräunung zu achten, damit er nicht zu dunkel wird.

"Vielfalt bedeutet für mich, durch Austausch mit verschiedensten Menschen Neues zu entdecken, zu verstehen und zu erleben."

Tobi, trainiert den Kuchen beim Mammutmarsch oder Cross-Fit wieder ab



Vorbereitung: 25 Min.



Backzeit: 60 Min.



Anzahl: 1



TOBIAS

BUSINESS ANALYST

"Ich habe mich für den Käsekuchen entschieden, weil ich schon als kleines Kind absolut verliebt in ihn war. An meinen Geburtstagen war es das Wichtigste für mich, einen Käsekuchen zu bekommen und auch an anderen Tagen habe ich versucht, meine Mutter dazu zu überreden.

Da mit dem Kuchen so viel Positives verbunden ist, ist es ein Rezept, was auch heute noch für viele schöne Erinnerungen sorgt. Nachdem ich viele Rezepte getestet habe, habe ich mittlerweile meine eigene Variante zusammengestellt, mit der ich zufrieden bin und die wiederkehrend gebacken wird."





MARIE
HEAD OF MARKETING

"Meine beste Freundin ist halbe Portugiesin und schwärmt, seitdem ich sie kenne, für Pastéis de Nata. Ihre Mutter musste die süßen Teilchen immer mitbringen. Ich wollte ihr eine Freude machen, aber auch selbst in den Genuss der kleinen Törtchen kommen. Also habe ich mich an einer veganen Variante probiert. Sie war glücklicherweise begeistert von dem Ergebnis und das Rezept wurde in die Erprobt-und-gut-Liste aufgenommen."



ZUTATEN

Zutaten

- 500 ml alpro NOT MILK 3,5%
- 40 g Speisestärke
- 40 g Zucker
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Rolle Blätterteig
- 1-2 EL gemahlener Zimt
- 1-2 EL vegane Butter
- 1-2 EL Puderzucker

Hinweis

Nicht jeder Pflanzendrink eignet sich, daher die klare Empfehlung der alpro NOT MILK mit 3,5% Fett



"Es braucht verschiedene Persönlichkeiten, Erfahrungsschätze, Fähigkeiten und Perspektiven, um innovativ zu sein."

Marie, lebt für und liebt Vielfalt und Törtchen

#DiversityTeam



Vorbereitung: 10 Min.



Backzeit: 25-30 Min.



Anzahl: 12

PASTÉIS DE NATA

VEGANE VARIANTE DER PORTUGIESISCHEN TÖRTCHEN

- 1 Die Vanilleschote halbieren und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Die Milch, den Zucker, das Kurkuma, das Vanillemark und die Vanilleschote in einen Topf geben und aufkochen lassen. Dabei ständig rühren.
- 2 In einer kleinen Schüssel die Stärke mit etwas Milch aus dem Topf glattrühren.
- 3 Nachdem die Milch kurz aufgeköcht ist, den Topf vom Herd nehmen, die Vanilleschote aus dem Topf herausnehmen und den Stärkemix unterrühren.
- 4 Die Milch wieder erhitzen und etwa 1 Minute köcheln lassen. Dabei ständig rühren. Den Topf im Anschluss wieder vom Herd nehmen und für mindestens eine Stunde abkühlen lassen.
- 5 Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Eine Muffinform mit der veganen Butter einfetten. Den Blätterteig zu einer langen Rolle aufrollen und ihn in 12 gleich große Stücke schneiden. Die Mini-Schnecken in die Mulden der Muffinform legen und mit den Fingern andrücken, sodass die Mulden komplett mit Teig ausgefüllt sind.
- 6 Eine großzügige Prise Zimt in jeder Mulde verteilen. Den Pudding nun in die 12 Mulden geben (nur zu 3/4 füllen) und die Törtchen bei 200 Grad Umluft auf mittlerer Schiene für 20 Minuten backen. Im Anschluss den Ofen auf Oberhitze bzw. die Grillfunktion schalten und bei 220 Grad so lange weiterbacken, bis die typischen braunen Flecken auf den Natas entstehen (dauert etwa 5-10 Minuten).
- 7 Die veganen Pastéis de Nata aus dem Ofen nehmen, etwa 10 Minuten auskühlen lassen, mit etwas Puderzucker dekorieren und am besten lauwarm essen.





ZUTATEN

100 g	veganes Proteinpulver, Vanille
100 g	Dinkelmehl 630
7 g	Backpulver
10 g	Agavendicksaft
125 g	Blaubeeren
50 g	Haferflocken
	Wasser

VEGANE PANCAKES

MIT BLAUBEEREN

1 Das Dinkelmehl mit dem Proteinpulver, den Haferflocken und dem Backpulver in eine Rührschüssel geben und alles gut miteinander vermischen. Agavendicksaft hinzugeben. Nach und nach unter Rühren das Wasser hinzugeben und alles mit einem Schneebesen zu einem cremigen Teig verrühren. Die Blaubeeren hinzugeben und vorsichtig unterheben.

2 In einer kleinen Pfanne nun etwas Öl erhitzen und die Pfannkuchen nacheinander bei mittlerer Temperatur darin gleichmäßig gold-braun ausbacken.

"Vielfalt bedeutet für mich, auch seine Freizeit abwechslungsreich mit verschiedenen Personen zu gestalten, um ein breites Spektrum abzudecken."

Jörg, ernährt sich seit nunmehr 3,5 Jahren vegan und verputzt im Nu zehn der Pancakes



Zubereitungszeit: 30 Min.



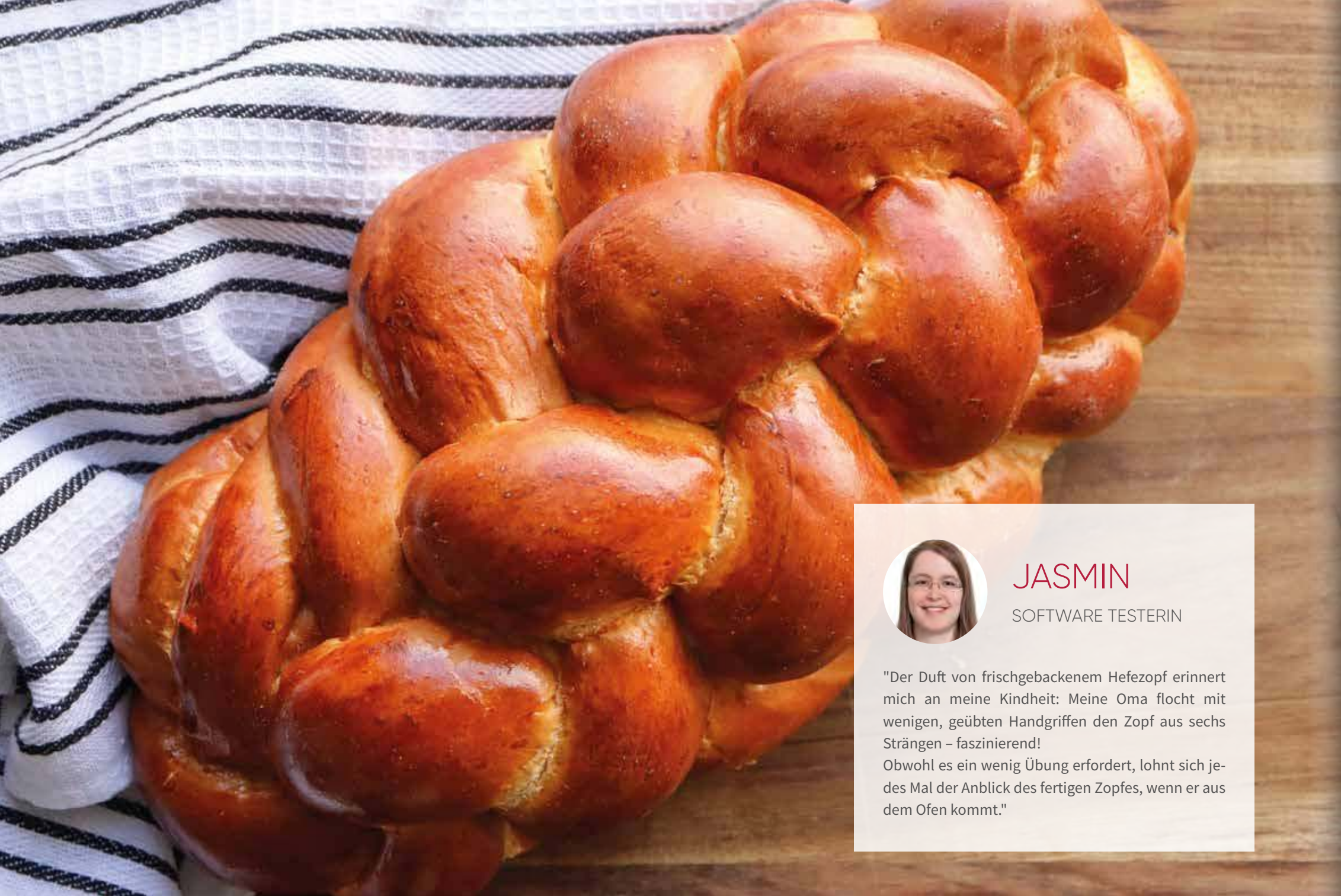
Anzahl: 20



JÖRG
IT-BERATER

"Ich habe das Rezept ausgewählt, weil ich es mehrmals in der Woche esse und es einen guten Kompromiss zwischen einer "Süßigkeit" und gesunder eiweißreicher Ernährung darstellt."





JASMIN

SOFTWARE TESTERIN

"Der Duft von frischgebackenem Hefezopf erinnert mich an meine Kindheit: Meine Oma flocht mit wenigen, geübten Handgriffen den Zopf aus sechs Strängen – faszinierend! Obwohl es ein wenig Übung erfordert, lohnt sich jedes Mal der Anblick des fertigen Zopfes, wenn er aus dem Ofen kommt."



ZUTATEN

Zutaten für den Hefeteig

250 g	Schlagsahne
500 g	Weizenmehl
½	Würfel Hefe
100 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
1 Prise	Salz
2	Eier (Größe M)

Zum Bestreichen

1	Ei (Größe M)
---	--------------

"Vielfalt bedeutet für mich die Wertschätzung jeder einzelnen Person – mit all ihren Facetten."

Jasmin, pinselt Miniaturen an oder experimentiert mit dem 3D-Drucker, wenn sie nicht gerade Hefezöpfe flechtet

#DiversityTeam



Vorbereitung: 20 Min.



Backzeit: 20-25 Min.



Scheiben: 30

HEFEZOPF

MIT 6 STRÄNGEN

1 Für den Hefeteig alle Zutaten in eine große Schüssel geben und mit einem Mixer (Knet-haken) zunächst auf niedriger, dann auf höchster Stufe für etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

2 Das Backblech mit einer Backmatte (oder Backpapier) belegen.

3 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten und in 6 gleich große Portionen aufteilen. Jedes Stück zu einem etwa 50 cm langen, gleichmäßigen Strang formen und nebeneinander parallel auf die Arbeitsfläche legen. Die oberen Enden der Teigstränge etwas zusammendrücken und in zwei 3er-Gruppen abgespreizt auseinanderlegen.

4 Der Zopf wird nun geflochten. (Eine Anleitung mit Fotos befindet sich auf der nächsten Seite.)

5 Den fertigen Zopf auf das Blech legen und zugedeckt nochmal so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Währenddessen den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

6 Ein Ei verquirlen, den Zopf damit bestreichen und 20-25 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Den Zopf mit dem Backpapier auf einen Kuchengrost ziehen und erkalten lassen.



HEFEZOPF FLECHTEN

SCHRITT 1



Beim Flechten darauf achten, die 6 Stränge jeweils in 3er-Gruppen zu legen, um einen Überblick zu behalten.

SCHRITT 2



Den äußersten, rechten Teigstrang (**Strang 6**) hochheben. Den 2. Teigstrang von links (**Strang 2**) darunter her nach ganz rechts außen ablegen. **Strang 6** in der Mitte ablegen. Teigstrang 6 gehört nun demnach zur linken Gruppe, Teigstrang 2 zur rechten Gruppe.

SCHRITT 3



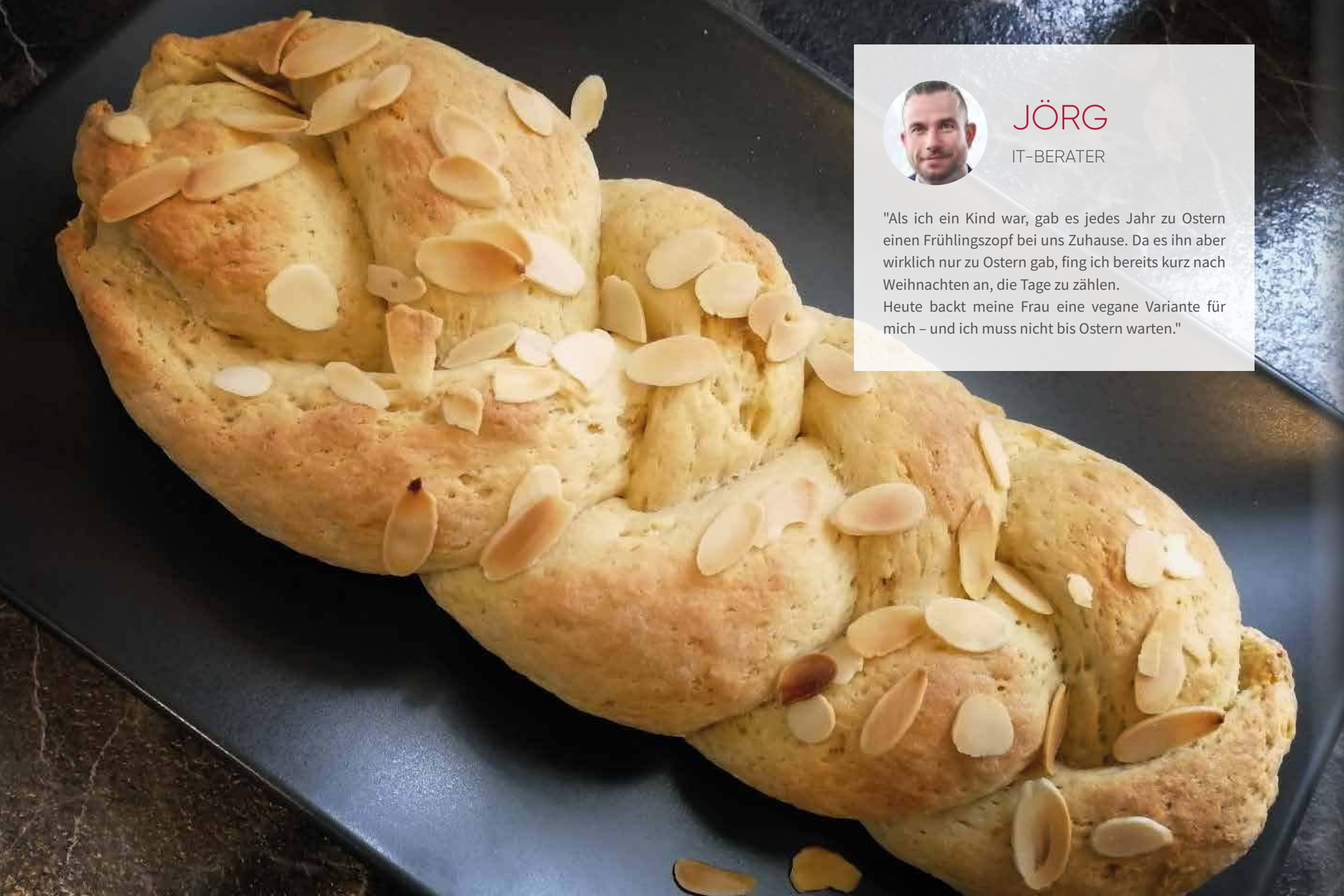
Als nächstes **Strang 1** (ganz links außen) hochheben und **Strang 5** (2. von rechts) darunter her nach links außen ablegen. **Strang 1** nun in der Mitte ablegen. Strang 5 gehört nun zur linken Gruppe, Strang 1 zur rechten Gruppe.

SCHRITT 4



Das Flechten so lange wiederholen, bis der Zopf fertig ist.





JÖRG
IT-BERATER

"Als ich ein Kind war, gab es jedes Jahr zu Ostern einen Frühlingszopf bei uns Zuhause. Da es ihn aber wirklich nur zu Ostern gab, fing ich bereits kurz nach Weihnachten an, die Tage zu zählen. Heute backt meine Frau eine vegane Variante für mich – und ich muss nicht bis Ostern warten."



ZUTATEN

200 g	Alpro Skyr (vegan)
1 Pck.	Ei-Ersatz (ZauberEi)
55 ml	Mineralwasser
100 g	Dinkelmehl 630
100 g	veganes Proteinpulver Vanille
¼ TL	Salz
1 Pck.	Backpulver
30 g	Erythrit (Zuckerersatz)
10 g	Mandelblättchen
1 TL	Rapsöl
2 TL	Mandelmilch

FRÜHLINGSZOPF

DIE VEGANE VARIANTE

- 1 Den veganen Skyr und das Mineralwasser in einer Schüssel schaumig schlagen.
- 2 Mehl, Ei-Ersatz, Erythrit, Salz, Proteinpulver und Backpulver dazugeben und zu einem festen Teig verkneten.
- 3 Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und drei gleich lange Teigrollen formen.
- 4 Den Teig zu einem Zopf flechten und auf ein mit Backpapier oder mit einer Backmatte ausgelegtes Backblech legen und den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 5 In einer kleinen Schüssel die Mandelmilch und das Öl vermischen und den Zopf damit einpinseln. Die Mandelblättchen auf dem Zopf verteilen.
- 6 Den Frühlingszopf 20 Minuten backen und anschließend auf einem Kuchenrost abkühlen lassen.



Vorbereitung: 20 Min.



Backzeit: 20 Min.



Scheiben: 10



ZUTATEN

2	Eier
80 ml	Sonnenblumenöl
20 ml	Milch
150 g	Zucker
1	Bio-Zitrone
250 g	Mehl
3 TL	Backpulver
150 g	Blaubeeren

ZITRONEN-MUFFINS

MIT BLAUBEEREN

- 1 Zuerst in einer Schüssel die Eier schaumig schlagen. Öl, Milch und Zucker dazugeben.
- 2 Die Schale einer Bio-Zitrone abreiben. Den Saft der Zitrone auspressen und zusammen mit dem Zitronenabrieb dazugeben.
- 3 Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und dem Teig unterrühren.
- 4 Die Blaubeeren vorsichtig unterheben und das Ganze in ein Muffinblech oder auf ein Backblech mit Förmchen portionieren.
- 5 Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20-25 Minuten backen.

"Vielfalt bedeutet für mich, aufgeschlossen gegenüber Unbekannten zu sein. Die Welt zu erkunden, ist abenteuerlich und macht Spaß. Dazu gehören auch die Menschen mit ihren unterschiedlichen Kulturen, Einstellungen, Lebensweisen und individuellen Merkmalen."

(Mar)Tina, erkundet die Welt am liebsten mit ihrem Motorrad



Vorbereitung: 15 Min.



Backzeit: 20-25 Min.



Portionen: 12



TINA

PROJEKTMANAGERIN

"Backen ist Liebe. Ich mag es, zu backen und Freunden, der Familie oder den Arbeitskolleg*innen und den Kunden spontan etwas Selbstgebackenes mitzubringen. Ist nicht jedes Treffen mit einem kleinen Snack direkt viel schöner? Muffins eignen sich als Fingerfood und kleiner Snack immer gut. Egal, ob süß oder herzhaft. Es gibt so viele leckere Variationen. Da mein liebstes Gebäck Zitronenkuchen ist, habe ich dieses Rezept gewählt."





JÖRG

IT-BERATER

"Meine Kinder würden nie von sich aus an den Kühlschrank gehen, um sich einen der Müsliriegel zu nehmen. Da sind andere Süßigkeiten interessanter. Was ein Glück für meine Frau und mich!"



ZUTATEN

100 g	Haferflocken
100 g	Dinkelcrunch
35 g	Kokosblütenzucker
2 TL	Flosamenschalen
1 TL	Zimt
1/4 TL	Salz
40 g	Chiasamen
20 g	Leinsamen
20 g	Hanfsamen
40 g	getrocknete Erdbeeren (oder andere getrocknete Früchte)
100 g	Nüsse
2 EL	Kokosöl
60 g	Mandelmus
85 g	Ahornsirup
40 g	Agavendicksaft
200 g	Zartbitterschokolade

VEGANE MÜSLIRIEGEL

MIT DUNKLER SCHOKOLADE

- 1 Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.
 - 2 In einer Pfanne das Kokosöl erhitzen und die trockenen Zutaten bei mittlerer Hitze leicht rösten.
 - 3 Danach das Mandelmus, den Ahornsirup und den Agavendicksaft dazugeben und alles zusammen 3-5 Minuten bei geringer Hitze erwärmen.
 - 4 In der Zwischenzeit eine kleine Auflaufform mit Backpapier auslegen.
 - 5 Die Masse aus der Pfanne in die Form geben und mit einem zweiten Backpapier abdecken. Dann die Masse gleichmäßig fest in die Form drücken, damit sie eine feste Konsistenz bekommt.
 - 6 In einem anderen Topf die Schokolade schmelzen. Die geschmolzene Schokolade über der Müslimasse verteilen und einen Moment auskühlen lassen.
 - 8 Wenn die Form abgekühlt ist, für mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank stellen - besser noch über Nacht.
 - 9 Sobald alles gut abgekühlt und fest geworden ist, kann der Inhalt aus der Form genommen und in kleine Streifen geschnitten werden.
- Guten Appetit!



Zubereitung: 20 Min.



Anzahl: 15



ZUTATEN

Zutaten für den Boden

3	Eier
100 g	Zucker
1 TL	Backpulver
200 g	gehobelte Mandeln

Zutaten für die Füllung

1 Pck.	Vanillepudding zum Kalt-schlagen
2 Becher	Sahne
2 Pck.	Sahnesteif

BIENENSTICH MIT PUDDING

1 Für den Boden die Eier mit dem Zucker verrühren. Mehl und Backpulver hinzugeben und unterrühren. Den Teig nun in eine Springform geben und die gehobelten Mandeln gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Bei 200 Grad Umluft 20 bis 30 Minuten backen.

2 Den Vanillepudding, die Sahne und Sahnesteif zusammengeben und steifschlagen.

3 Den Boden waagrecht halbieren. Die untere Hälfte auf eine Tortenplatte setzen, einen Tortenring umstülpen, die Creme auf dem Boden verstreichen und Deckel auflegen.



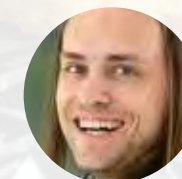
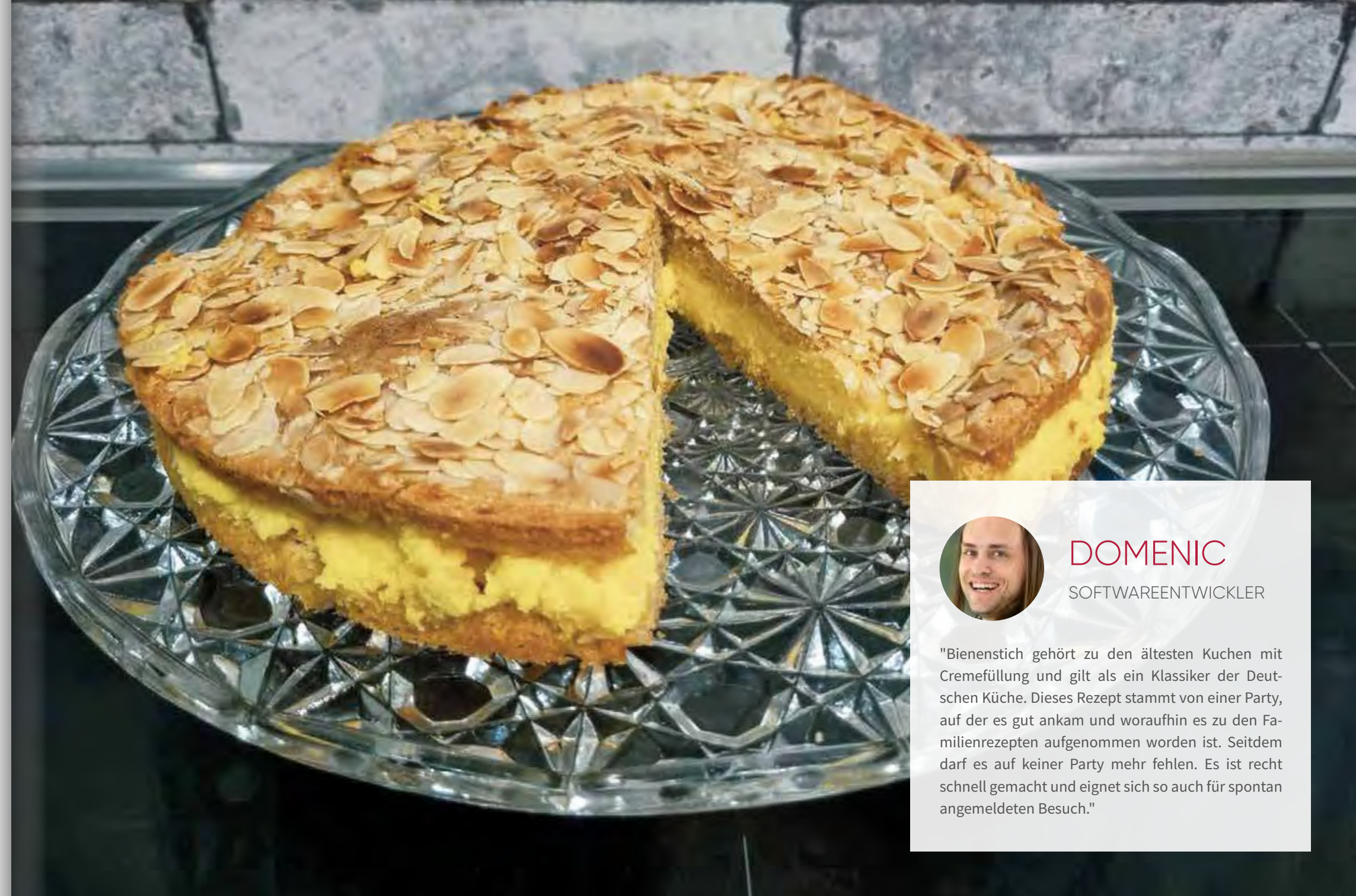
Vorbereitung: 20 Min.



Backzeit: 30 Min.



Portionen: 6



DOMENIC

SOFTWAREENTWICKLER

"Bienenstich gehört zu den ältesten Kuchen mit Cremefüllung und gilt als ein Klassiker der Deutschen Küche. Dieses Rezept stammt von einer Party, auf der es gut ankam und woraufhin es zu den Familienrezepten aufgenommen worden ist. Seitdem darf es auf keiner Party mehr fehlen. Es ist recht schnell gemacht und eignet sich so auch für spontan angemeldeten Besuch."



KRISH

SOFTWAREENTWICKLERIN

"Es ist ganz normal, dass wir nach einem Festessen Verlangen nach einem Dessert oder Eis haben. Meine ganze Familie liebt mein Karotten-Halwa auf Feiern oder nach einem Festessen. Ich freue mich, das Rezept hier teilen zu können. Karotten-Halwa ist mein Lieblingsdessert, das in Nordindien, insbesondere im Punjab, sehr berühmt ist."



ZUTATEN

- 8 bis 9 Karotten, mittelgroß (650 Gramm oder etwa 4 bis 4,5 Tassen geriebene Karotten)
- 4 Tassen Vollmilch oder Bio-Vollfettmilch
- 4 EL Ghee
- 10 EL Zucker oder Rohrzucker (150 g), nach Bedarf mehr oder weniger
- ½ bis 1 TL Kardamompulver oder 5 bis 6 grüne Kardamomsamen, fein gemahlen
- 10 Cashewnüsse (zerkleinert)
- 10 Mandeln (gehobelt oder gehackt)
- 10 Pistazien (gehackt)
- 1 Prise Safranfäden (optional)
- Trockenfrüchte (optional)



KAROTTEN-HALWA

GAJAR KA HALWA

- 1 Zunächst die Möhren waschen und schälen. Anschließend mit einer Küchenreibe oder in einer Küchenmaschine raspeln.
- 2 Die geriebenen Karotten in einen schweren Topf geben und mit der Vollmilch vermischen.
- 3 Diese Mischung auf kleiner bis mittlerer Flamme kochen. Nach einigen Minuten beginnt die Milch zu schäumen und reduziert sich dann langsam. Während des Kochvorgangs die Mischung häufig umrühren, Rückstände vom Topfrand abkratzen und in die Kochmischung einrühren.
- 4 Die Karotten-Milch-Mischung kochen, bis die Flüssigkeit um ca. 75 % reduziert ist.
- 5 Ghee (Butterschmalz) hinzugeben. Dabei darauf achten, dass beim Hinzufügen des Ghee im Topf noch etwas Milch übrig ist. Alles gut vermischen.
- 6 Anschließend 10 bis 12 Esslöffel Zucker hinzufügen.
- 7 Kardamompulver hinzugeben und erneut gut mischen. Köcheln lassen, bis die Karotten-Halwa-Mischung einzudicken beginnt. Dabei ab und zu umrühren.
- 8 Wenn die Halwa eine puddingartige Konsistenz erreicht hat, die gehackten Nüsse und optional die Trockenfrüchte der Wahl hinzufügen.
- 9 Köcheln lassen, bis die Halwa-Mischung trocken wird. Die Milch sollte vollständig verdampft sein und es sollten nur noch feine Milchbestandteile in der Mischung zu sehen sein sowie etwas Ghee, das an den Seiten austritt. Warm oder gekühlt servieren.



Vorbereitung: 10 Min.



Kochzeit: 40 Min.



Portionen: 4



ZUTATEN

500 g	Mehl
250 g	Margarine
1 TL	Backpulver (gestrichen)
50 g	Hefe
5 EL	Milch
2	Eier
2 Pkt.	Vanillezucker
1 Prise	Salz
	Füllung nach Wahl (z. B. Erdbeermarmelade oder Pflaumenmus)
	Puderzucker

SÜSSE HÖRNCHEN

MIT BELIEBIGER FÜLLUNG

- 1 Die Hefe in der kalten Milch auflösen. Aus Mehl, Backpulver, Margarine, Eiern, Vanillezucker, Salz und der Milch mit der Hefe einen Teig herstellen.
- 2 Den fertigen Teig mit einem sauberen Tuch abdecken und für 2 - 3 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.
- 3 Den fertigen Teig in zwei Hälften teilen. Auf einer bemehlten Arbeitsplatte kreisförmig jeweils 3 mm dick ausrollen.
- 4 Aus beiden Teigstücken jeweils 12 Dreiecke ausschneiden (wie eine Pizza zu Stücken zuschneiden). Dann beliebig füllen und von außen nach innen zu Hörnchen rollen.
- 5 Auf ein Blech mit Backpapier legen und im Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze 20 Minuten backen.
- 6 Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestreuen und servieren.



PIOTR

SOFTWAREENTWICKLER

"Das ist wahrscheinlich kein typisch polnisches Gericht, zumindest keins, wenn man an polnische Rezepte denkt. Diese Hörnchen dauern zwar mit der Ruhezeit etwas länger, sind aber nicht zu aufwendig. Dafür sehr lecker und vielleicht auch eine gute Alternative zu Kuchen. Ich finde, man kann dieses Rezept auch sehr gut für die Weihnachtstage zubereiten oder zu Sylvester. Die Füllung kann variieren. Wenn man sie auf einem Teller mit Puderzucker anrichtet, sieht es auch noch sehr gut aus."



Vorbereitung: 15 Min. + 2 Std. Ruhezeit



Backzeit: 20 Min.



Anzahl: 24





DOMENIC
SOFTWAREENTWICKLER

"Die Käsesahne-Torte ist ein Rezept von meiner Oma und darf für mich auf keiner Geburtstagsfeier fehlen. Seit ich denken kann, gibt es sie auf jeder Geburtstagsfeier der Familie – egal ob groß oder klein."



ZUTATEN

Zutaten für den Boden

3	Eier
100 g	Zucker
1 TL	Backpulver

Zutaten für die Füllung

9 Blatt	Gelatine
500 g	Quark
2 Pck.	Vanillezucker
200 g	Zucker
2	Zitronen (Saft)
2 Becher	Sahne
175 g	Mandarinen (aus der Dose oder frisch)



KÄSESAHNE-TORTE

NACH OMAS ART

- 1 Für die Zubereitung des Bodens die Eier mit dem Zucker verrühren. Mehl und Backpulver hinzugeben und unterrühren.
- 2 Den Teig in eine Springform geben und bei 200 Grad Umluft 20 bis 30 Minuten backen.
- 3 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Das Wasser ausdrücken. Die ausgedrückte Gelatine in einem Topf bei sehr schwacher Hitze unter Rühren auflösen.
- 4 Den Quark, ein Päckchen Vanillezucker und den Zucker mit dem Zitronensaft verrühren. Zunächst nur 1-2 EL von der Mischung zur leicht abgekühlten, flüssigen Gelatine geben und sorgfältig verrühren. Die Gelatine-Mischung anschließend unter
- 5 Rühren zur übrigen Quarkmasse geben. Nun die Sahne mit dem zweiten Päckchen Vanillezucker verrühren, steifschlagen und unter die Quarkmasse geben.
- 6 Anschließend die Mandarinstücke (bis auf 12) auf dem Tortenboden verteilen, die Quarkmasse verteilen, glattstreichen und im Kühlschrank abkühlen lassen.
- 7 Mit den verbliebenen 12 Mandarinstücken die Torte verzieren.



Vorbereitung: 30 Min.



Backzeit: 30 Min.



Portionen: 6



ZUTATEN

Zutaten für den Teig

300 g	Mehl
165 g	Zucker
1 Pck.	Backpulver
1 Pck.	Vanillezucker
1 Prise	Salz
5	Eier (Größe M)
200 ml	Öl
200 ml	Ananassaft
ein Paar	Ananasstücke aus der Dose

zum Trinken

5-8 EL	Ananassaft
--------	------------

ANANASKUCHEN

TROPISCHER GENUSS

1 Ofen auf 180 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen. Zucker, Vanillezucker und Eier mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Nacheinander Öl und Ananassaft unterrühren.

2 Mehl, Backpulver und das Salz vermischen und unter die Eiermasse rühren.

3 Die Ananasstücke mit einem Löffel vorsichtig unterheben.

4 Eine Springform (26-28 cm Durchmesser) fetten und mehlen. Teig einfüllen, den Kuchen im Ofen (mittlere Schiene) 45 - 50 Minuten backen.

5 Mit der Stäbchenprobe testen, ob der Kuchen fertig ist.

6 Den noch warmen Kuchen mit etwas Ananassaft beträufeln und abkühlen lassen. Wer mag, kann den Kuchen noch mit gehackten Nüssen, Kokosraspeln oder -flakes bestreuen.



Vorbereitung: 20 Min.



Backzeit: 50 Min.



Portionen: 12-15



FRANCINE

SOFTWAREENTWICKLERIN

"Ich liebe es, zu kochen und zu backen, da ich dabei meine Kreativität ausdrücken kann. Ananas erinnert mich sehr an meine Kindheit. Ananas ist eine meiner Lieblingsfrüchte und Ananaskuchen ist einer meiner Lieblingskuchen. Lasst es euch beim Nachbacken schmecken!"



NILS-CHRISTIAN

UX STRATEGIST

"Mit dem Kuchen verbinde ich ein Stück Kindheit. Früher gab es ihn z. B. zu Geburtstagen, aber auch bei anderen Festivitäten wurde er gerne serviert. Er schmeckt Groß und Klein und lässt sich bei Bedarf auch saisonal durch die Wahl des Obstes anpassen."



ZUTATEN

5	Eier
180 g	Zucker
80 g	Butter
180 g	Mehl (z. B. Typ 405)
½ Pck.	Backpulver (10 g)
300 g	entsteinte Kirschen (z. B. gezuckerte Schattenmorellen aus dem Glas)
	Öl zum Einfetten der Tortenform (z. B. Sonnenblumenöl)
	Semmelmehl/Semmelbrösel
	Puderzucker zur Dekoration



Vorbereitung: 10 Min.



Backzeit: 45-60 Min.



Portionen: 6

VERSUNKENE KIRSCHEN

LOCKER & SAFTIG

1

Backofen vorheizen auf 175 Grad Umluft.

2

Eiweiß von Eigelb trennen. Butter in einem Topf zerlassen. Mehl zusammen mit dem Backpulver sieben. Eigelb mit der Hälfte des Zuckers und der zerlassenen Butter schaumig rühren. Gesiebtes Mehl und Backpulver unterheben.

3

Eiweiß steif schlagen. Anschließend die andere Hälfte des Zuckers hinzugeben und erneut steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter die Masse von Schritt 2 heben.

4

Springform einfetten (z. B. mit Sonnenblumenöl) und Mehl oder Semmelmehl bzw. Semmelbröseln ausstreuen.

5

Den Teig in die Springform geben.

6

Die entkernten, gut abgetropften Kirschen oben auf legen und mit einem Kochlöffel vorsichtig in den Teig drücken. (Während des Backvorgangs sinken sie noch tiefer in den Teig.)

7

Kuchen bei 175 Grad Umluft 45-60 Minuten backen. Nach 45 Minuten mit einem Holzspieß kontrollieren, ob der Teig schon fertig ist. (Klebt Teig am Holz, muss die Backzeit verlängert werden.)

8

Kuchen abkühlen lassen, aus der Form nehmen und anschließend mit Puderzucker bestreuen.





ZUTATEN

1 ½ Tassen Reis, geeignet für Milchreis

1 Tasse Wasser

½ TL Salz

1 l Milch

16 g Vanillinzucker

6-7 EL Zucker

1 Zimtstange

3-4 EL Grieß

POLITIKO RYZOGALO

REISPUDDING MIT GRIESS

1 Reis, Wasser und Salz in einen tiefen Topf geben und bei mittlerer Temperatur aufkochen. Unter stetigem Rühren köcheln lassen, bis der Reis das gesamte Wasser aufgenommen hat.

2 Danach 800 ml Milch, Zucker und Zimt hinzufügen. Sprudelnd aufkochen und dabei weiter rühren. Nach 5-7 Minuten die Temperatur reduzieren und weiterhin rühren.

3 Bevor der Reis fertig ist, den Grieß sowie den Vanillezucker mit der restlichen Milch vermischen. Danach in den Topf zum Reis gießen und für 5-6 Minuten kochen.

4 Sobald die Mischung anfängt, fest zu werden, ist der Reispudding fertig. In Portionen aufteilen und mit einer Prise Zimt kalt oder warm genießen. Guten Appetit!



Kochzeit: 20-25 Min.



Portionen: 4-6



CHRISTOS

WERKSTUDENT

"Es ist ein klassisch traditionelles Rezept aus Griechenland. Jedes Mal, wenn ich Reismilch esse, erinnere ich mich an meine Großmutter und meine Kindheit, als es immer dieses Dessert gab. Geruch und Geschmack wurden zusammen mit vielen schönen Momenten eingraviert."





DUC

INSIDE SALES MANAGER

"In Vietnam habe ich auf meiner Reise jeden Morgen einen vietnamesischen Kaffee auf Eis getrunken. Der Kaffee wird anders zubereitet, als wir den Kaffee in Deutschland kennen.

Der vietnamesische Kaffee wird in Vietnam von vielen Vietnamesen sehr gerne zum Tagesstart getrunken. Er kann aber unterschiedlich zubereitet werden und auch mit verschiedenen Zutaten. So habe ich auf meiner Reise im Norden einen vietnamesischen Kaffeeladen entdeckt, der vietnamesischen Kaffee in 21 verschiedenen Varianten angeboten hat. Eine der Möglichkeiten war die Zubereitung mit Eigelb und Kondensmilch."



ZUTATEN

25 g Vietnamesischer Kaffee
(Ich empfehle den Trung Nguyen Kaffee)

Gesüßte Kondensmilch
(alternativ Milchmädchen)

200 ml Wasser
Crushed-Eis

Wichtig Es wird ein vietnamesischer Kaffee-
filter (Phin-Filter) benötigt. Die Kaffee-
filter gibt es in verschiedenen Größen, daher sind
die Mengenangaben nicht für alle gültig.

CÀ PHÊ SỮA (ĐÁ)

VIETNAMESISCHER KAFFEE

1 1,5 TL Kaffee in den vietnamesischen Kaffee-
filter geben. Das Kaffeeseib auf den Kaffee legen und
den Kaffee leicht andrücken.

2 Kondensmilch in ein Glas geben. Bei der Do-
sierung kommt es darauf an, wie süß der Kaffee
getrunken wird. Die Menge kann daher individuell
bestimmt werden. Ich persönlich mag meinen vietnamesi-
schen Kaffee süß und nehme daher etwa 3 Teelöffel von
der Kondensmilch.

3 Den Kaffee-Filter auf das Glas setzen. Einen klei-
nen Schuss kochendes Wasser in den Filter ge-
ben. Dieser lässt den Kaffee quellen. Etwa 30
Sekunden warten, bevor der Filter bis zum Rand mit
heißem Wasser aufgefüllt wird. Dann – sofern vorhanden
– den Deckel auf den Filter setzen. Bis der Kaffee fertig
durchgelaufen ist, dauert es ein paar Minuten.

4 Nachdem der Kaffee durchgelaufen ist, kann der
Kaffee-Filter auf einen kleinen Untersetzer gestellt
werden.

5 Umrühren und den traditionellen vietnamesi-
schen Kaffee – Cà phê sữa (übersetzt: Kaffee-
Milch) genießen.

Tipp für den Sommer Das Glas mit Crushed-Eis füllen, Cà
phê sữa hinzufügen und umrühren. Fertig ist der Cà phê
sữa đá (Eiskaffee).



Zubereitungszeit: 5 Min.



Portionen: 1



ZUTATEN

1	Limette
90 ml	Milch (alternativ Pflanzendrink)
4 TL	gesüßte Kondensmilch
2 TL	Zucker
1 Prise	Salz
1 Glas	Crushed-Eis

LIME SLUSH

VIETNAMESISCHES SOMMERGETRÄNK

- 1 Die Limette auf einer Arbeitsfläche rollen, halbieren und auspressen. Die Kerne dabei auffangen und entfernen.
- 2 Milch und Kondensmilch in ein Glas geben und verrühren. Zucker und eine Prise Salz hinzugeben und die Mischung erneut gut verrühren.
- 3 Das Glas mit Crushed-Eis auffüllen. Erst dann den Limettensaft zum Milchmix geben.
- 4 Während der Limettensaft sich durch das Crushed-Eis kämpft und langsam die Milch erreicht, noch einmal umrühren und fertig ist der Lime Slush.



"Vielfalt bedeutet für mich, Unterschiede in Gemeinsamkeiten zu entdecken und von ihnen zu lernen." Duc, mit dem man einfach gerne zusammenarbeitet

#DiversityTeam



Zubereitungszeit: 5 Min.



Portionen: 1



DUC

INSIDE SALES MANAGER

"Auch dieses Rezept habe ich auf meiner Vietnamreise kennengelernt. Das Getränk ist schnell zu machen und schmeckt superlecker. Von der Konsistenz her schmeckt das Getränk wie ein kalter, süß-saurer Joghurt."

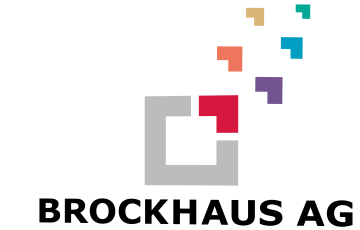
DIVERSITY LEBEN

Wie eine App zum Ausbildungsprojekt wurde ...



QR-Code zur App

Das aktuelle Team (Stand August 2022)



Bereits im Jahr 2017 unterzeichneten Matthias Besenfelder und Guido Nippe die Charta der Vielfalt. Seitdem durften wir – neben vielen weiteren Aktionen – bereits zwei Mal an der Diversity Challenge der Charta der Vielfalt teilnehmen. Nach dem 3. Platz im Jahr 2019 gewannen wir im Oktober 2021 mit unserer Diversity Lunch App den 1. Platz in der Disziplin "DIVERSITY leben" - eine Auszeichnung, auf die wir heute noch stolz zurückblicken.

Nachdem die Diversity Lunch App bei uns immer wieder nachgefragt worden ist, beschlossen wir, die Anwendung anderen Unternehmen frei zur Verfügung zu stellen. Ein internes Ausbildungsprojekt entstand und rechtzeitig zum Diversity Tag am 31. Mai 2022 stand die Diversity Lunch App auf github.com/BROCKHAUS-AG/DiversityLunch zur Verfügung.

Weiterhin arbeiten erfahrene und unerfahrene Kolleg*innen gemeinsam an der Weiterentwicklung der App. Neben dem Wissen rund um die Diversity-Dimensionen teilen sie ihre methodischen und technischen Skills miteinander und bilden unserer Diversity Team.

Der Wunsch des aktuellen Teams war es, in diesem Kochbuch besonders zur Geltung zu kommen und so sind ihre Einreichungen gekennzeichnet.

#DiversityTeam

Habt ihr bzw. haben Sie schon alle 13 Gerichte entdeckt?



Wir sind nun am Ende unseres Diversity Kochbuchs angekommen.
Wir hoffen, unsere Mitarbeitenden konnten euch und Sie auf ihre kulinarische Reise mitnehmen und wer weiß,
vielleicht löst eines dieser Rezepte eines Tages auch bei euch und Ihnen eine Zeitreise aus.

Bis dahin wünschen wir ...

Guten Appetit!
Enjoy your meal!
Bon appétit!
Bssaha!
Smacznego!
приятного аппетита!
Nooche jân!
Dobrou chuť!
Buon Appetito!
...



Dieses Diversity Kochbuch erschien im November 2022.



"Vielfalt bedeutet für mich die Wertschätzung jeder einzelnen Person – mit all ihren Facetten."

Jasmin

"Wenn unterschiedliche Menschen zusammenkommen, sollte es keine Rolle spielen, welche Religion, Herkunft oder welches Geschlecht sie haben. Die Person steht im Vordergrund und jeder kann so sein, wie er ist. Vielfalt ist für mich bereichernd."

Rosa

"Vielfalt ist für mich, jedem mit einem Lächeln zu begegnen."

Gina

"Vielfalt bedeutet für mich, dass ich immer etwas Neues erfahren und ausprobieren kann und die Auswahl unendlich ist."

Nadiia

"Vielfalt bedeutet für mich, die Einzigartigkeit und Schönheit jedes einzelnen und jeder einzelnen Kultur zu sehen und zu feiern."

Chrissi

"Vielfalt bedeutet für mich, dass unterschiedlichste Traditionen beisammen sind."

Fabian

"Vielfalt bedeutet für mich, durch Austausch mit verschiedensten Menschen Neues zu entdecken, zu verstehen und zu erleben."

Tobi

"Vielfalt bedeutet für mich, aufgeschlossen gegenüber Unbekannten zu sein. Die Welt zu erkunden, ist abenteuerlich und macht Spaß. Dazu gehören auch die Menschen mit ihren unterschiedlichen Kulturen, Einstellungen, Lebensweisen und individuellen Merkmalen." (Mar)Tina

"Meine 4-jährige Tochter besucht eine multikulturelle KiTa in unserer Stadt. Es spielt für sie keine Rolle, aus welchen Herkunftsländern die Kinder oder deren Familien kommen. Wichtig ist für sie, dass sie die Spielzeuge miteinander teilen, gemeinsam essen und einfach Spaß am Spielen haben. Das ist für mich Vielfalt.

Die Anerkennung und Wertschätzung aller Menschen." Ewelina

"Vielfalt ist für mich das Gegenteil von Eintönigkeit und Langeweile."

Jamel

"Ich liebe die Vielfalt, die mir auf meinen Reisen begegnet."

Marie

"Vielfalt bedeutet für mich, jedem Menschen mit dem gleichen Respekt zu begegnen und aufgeschlossen gegenüber Neuem zu sein."

Lasse

"Vielfalt ist für mich, dass etwas Unbekanntes zu einem Teil von einem selbst wird."

Philip

"Vielfalt bedeutet für mich, andere Perspektiven kennenzulernen und den eigenen Horizont zu erweitern!"

Maria

“
VIELFALT
BEDEUTET
FÜR MICH
...

"Vielfalt bedeutet für mich, keine Mauern zu meinen Mitmenschen zu haben, unabhängig von Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht, Religion oder sonst was. Wir teilen uns alle diesen Planeten und wollen glücklich sein. Tun wir es doch einfach gemeinsam."

Dustin

"Vielfalt in Bezug auf Essen ist für mich eine Möglichkeit, viele verschiedene Kulturen durch die Gerichte und Gewürze kennenlernen zu dürfen. Essen verbindet."

Duc

"Vielfalt ist für mich die Freiheit, dass alle so sein können, wie sie sind, und sich nicht für die Gesellschaft verstellen müssen."

Dominik

"Vielfalt bedeutet eine Welt, in der die Menschen keine Angst haben, so zu sein, wie sie sind." Dipa