

## BeGEISTerd kochen

Mit dem Ralf R. Strupat und unserem BegeisterungsLandKOCH Marco Ueker



Das BegeisterungsLand in Versmold hat sich inzwischen zu einem Geheimtipp entwickelt. Wollen Menschen und Unternehmen beGEISTerd tagen, schulen, lernen, Strategien erarbeiten, Ziele setzen, auftanken, Ideen entwickeln, Teams formen u. a. führt kein Weg an diesem Seminar- und Erlebniszentrum zwischen Bielefeld und Osnabrück vorbei.

Individuell gestaltete Vortrags- und Gruppenräume laden ebenso zum kreativen Austausch ein wie das Kaminzimmer oder die **Profiküche**, in der sich z. B. schon einige Teams zum Führungskräfte-Kochen eingefunden haben.



# BeGEISTernd kochen

Mit dem Ralf R. Strupat und unserem BegeisterungsLandKOCH Marco Ueker

Das folgende Rezept ist auf ca. 4 Personen ausgerichtet!  
Wir wünschen viel Spaß und beste Begeisterung beim „Nach-Kochen“ ;-)!

## Gefüllte Champignons

Zutaten:

ca. 250g	mittelgroße Champignons
1-2	Zwiebeln
1 Bund	Petersilie
2 Scheiben	gekochter Schinken
5 EL	Öl
Salz, Pfeffer	
2 EL	Essig
Zucker	
ca. 75 g	Rucola

### **Erster Schritt:**

Pilze putzen, evtl. waschen. Stiele entfernen (geht am besten mit den Händen die Pilzstiele einfach herausdrehen), die Stiele fein hacken.

Anschließend die Zwiebeln schälen, Petersilie waschen. Beides hacken.  
Schinken fein würfeln.

### **Zweiter Schritt:**

Die Pilzköpfe in 3 EL heißem Öl rundrum 5-6 Minuten anbraten (dauert evtl. etwas länger). Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.  
Zwiebeln und Pilzstiele im heißen Bratfett anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. So lange braten, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Schinken kurz mitbraten. Petersilie unterheben.  
Abkühlen lassen.

Pilze mit Schinken-Petersilien-Mischung füllen.

Dann geht es an die „Unterlage“ für die Pilze. Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. So lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

3 EL Öl darunterschlagen. Rucola putzen, waschen und abtropfen lassen. Mit der Marinade mischen.

**Dritter Schritt:**

Rucolasalat auf einer Platte anrichten und die gefüllten Pilze darauf verteilen.

**Marinierter Schinken an Orangen-Feldsalat**

Für den Salat:

2 Orangen  
100 g Feldsalat  
12 Scheiben Lachsschinken  
etwas Parmesan

Für die Vinaigrette:

3 EL Balsamessig  
5 EL Raps- oder Olivenöl  
1 gestr. TL grober Senf  
1 EL flüssiger Honig  
grober, grüner Pfeffer  
1-2 Knoblauchzehen  
Salz  
etwas Orangensaft

**Zubereitung Salat:**

Die Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Orangen in ein Sieb legen und den Saft auffangen. Den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Eine große Platte mit dem Feldsalat belegen. Den Lachsschinken einmal in der Mitte durchschneiden. Den Feldsalat damit belegen.

Die Orangenstückchen darauf verteilen.

**Zubereitung Vinaigrette:**

Orangensaft mit Balsamessig, Honig, Senf und Pfeffer verrühren. Das Öl darunter schlagen. Den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Alles nochmal gut verrühren und mit Salz abschmecken. Den aufgefunden Orangensaft evtl. noch zufügen.

Die Vinaigrette über den vorbereiteten Salat geben und mit etwas gehobeltem Parmesan bestreuen.

## Schweinefilet mit Kräutern

600 g. Schweinefilet  
Salz, Pfeffer  
0,1 L. Olivenöl  
250 g Tomaten  
0,5 Bund Thymian  
1 EL Rosmarinnadeln  
0,5 Bund Oregano  
Parmesan

### **Zubereitung:**

Das Schweinefilet waschen. Danach wird es mit Küchenpapier trocken getupft. Salzen und pfeffern. Die Schweinefilets in Olivenöl braten ca. 15 Minuten. Herausnehmen und in Alufolie einschlagen. Evtl. im Backofen etwas warm halten.

Die Tomaten häuten (kurz in kochendes Wasser legen, bis die Haut platzt, herausnehmen und die Haut abziehen – Vorsicht heiß), vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Kräuter waschen und trockentupfen. Thymian-, Oreganoblättchen und die Rosmarinnadeln von den Stengeln zupfen. Kräuter fein hacken.

Restliches Olivenöl, gehackte Kräuter und Tomatenwürfel verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Das Fleisch aus der Folie nehmen und den ausgetretenen Fleischsaft auf fangen. Den Fleischsaft zu dem Kräuteröl geben. Die Schweinefilets schräg in dünne Scheiben schneiden. Auf einer großen Platte anrichten.

Das Kräuter-Tomatenöl mit dem Fleischsaft unter Rühren erhitzen und anschließend gleichmäßig auf dem Fleisch verteilen.

Den Parmesan hobeln und darauf verteilen.

## Quarkcreme mit Brombeeren

ca. 200 g	Brombeeren
8 EL	flüssiger Honig
3 EL	Pistazienkerne
300 g	Dickmilch
200 g	Sahnequark
2-3 Päckchen	Vanillinzucker

### **Zubereitung:**

Brombeeren verlesen, abspülen und gut trocken tupfen.  
Ein paar Beeren zur Seite legen. Übrigen mit 3 EL Honig  
betreufeln. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Die Pistazien grob hacken. Danach Dickmilch, Quark, 4 EL Honig und  
Vanillinzucker glatt rühren.

Hälfte der Quarkcreme auf die tiefen Platten geben, Honigbeeren und den Rest  
Creme darauf schichten.

Mit dem restlichen Honig, Pistazien und Rest Beeren verzieren.

**Viel Spaß beim Kochen sowie Zubereiten und guten Appetit!**