

SCHNITZELJAGD

Holger Glandorf und Sebastian Preiß sind versierte Hobbyköche. Emil Sickendiek zeigt ihnen, wie ein Klassiker in der Pfanne verrückt wird.





Holger Glandorf und Sebastian Preiß teilen neben dem Handball noch eine gemeinsame Leidenschaft: in der Küche des Restaurants „Alte Schenke“ in Bockhorst stellen sie ihr Talent als Hobby-Köche unter Beweis. Die beiden TBV-Profis haben sich dort bei Chefkoch Emil Sickendiek in die Kurz-Lehre begeben und zeigten beim Kochen erstaunliche Leistungen hinter dem Herd.

Dass der erst 28-jährige Geschäftsführer und Küchenchef in seinem Restaurant „Alte Schenke“ westfälische Küche auf höchstem Niveau, ganz ohne Schnickschnack, aber mit ganz viel Leidenschaft und Top-Qualität bietet, haben wir Ihnen bereits in der September-Ausgabe des „Echo Magazin“ nach unserem ersten Besuch in Bockhorst geschildert. Bei unserem zweiten Ausflug in die „Alte Schenke“ verrät Chefkoch Sickendiek unseren beiden Hobbyköchen Preiß und Glandorf seine kleinen Geheimnisse bei der Zubereitung des Wiener Schnitzels.

Bereits auf der rund einstündigen Autofahrt nach Bockhorst stimmen sich die beiden Hobbyköche gegenseitig mit ihren jüngsten Erfolgen am Herd auf das anstehende Kochvergnügen ein. Rouladen, Braten, selbstgefangenen Fisch - alles Routineaufgaben für unsere Hobbyköche, ein Wiener Schnitzel zählten allerdings weder Preiß noch Glandorf bis dato zu ihrem Repertoire. Spätestens beim Betreten der Küche juckte es den beiden Nationalspielern des TBV Lemgo dann aber gehörig in den Fingern, hinter das Geheimnis dieses Klassikers zu kommen, der auf fast jeder Speisekarte der »

Autofahren mit mehr Sicherheit und Service.

Kfz-Versicherung

Immer im Blick – Top-Service und faire Schadenregulierung.



www.medienwerkstatt.net

Der neue Kfz Tarif –
holen Sie sich Ihr Angebot.

Bei uns Zuhause.



Landes-Brandversicherungsanstalt
Ein Unternehmen der Provinzial Rheinland Holding
Die Versicherung der Sparkassen

Besuchen Sie uns auch im Internet: www.lippische.de

Kürbiscrèmesuppe

- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 2 El Butter
- 1 El Öl
- 500 g Hokkaidokürbis
- 10 g Ingwer
- 100 ml Weißwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Milch
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Zwiebeln in Butter anschwitzen. Den Kürbis in Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben und weiter leicht anschwitzen. Den Ingwer hinzugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Anschließend mit der Brühe auffüllen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Alles so lange kochen lassen, bis der Kürbis weich geworden ist. Nun die Milch zugeben und nochmals kurz aufkochen lassen. Die Suppe pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Die Suppe anrichten und mit einem Spritzer Kürbiskern-Öl und Kräutern dekorieren.



Republik zu finden ist, allerdings selten so gut wie in der Alten Schenke. Rund um das Schnitzel mit lauwarmen Kartoffelsalat wagen sich die beiden Profi-Handballer mit der Unterstützung der Profi-Köche Emil Sickendiek und Jakob Sudermann an die Zubereitung eines Drei-Gang-Menüs. Der beim Begrüßungskaffee sich selbst als den „süßen Typ“ outende Holger Glandorf wählt für sich das Dessert (Joghurtmousse auf Orangenragout), die Suppe (Kürbissuppe mit Ingwer und Orange) zum Auftakt fällt in die Zuständigkeit von Sebastian Preiß.

Da die Götter auch beim Kochen vor dem Genuss den Schweiß gesetzt haben, geht es dann aber zunächst ans Eingemachte. Während Sebastian Preiß die Kürbisse entkernt, lernt Holger Glandorf im Eildurchgang, wie eine Orange am schnellsten geschält wird und wie die Filets herausgeschnitten werden. Das erweist sich dann jedoch als echte „Filigranarbeit“, die auf dem Handballfeld nicht unbedingt als größte Stärke eines Rückraumkanoniers gilt. Doch die beiden machen ihre Sache wirklich gut. „Man sieht, dass beide nicht zum ersten Mal ein Messer »



Frisch gewinnt!

Beim Kauf an der Frischtheke in einer der 100 Jibi-Filialen erhalten Sie gegen Vorlage dieses Tickets 2,00 Euro Rabatt auf Ihren Einkauf.*



*Nur ein Ticket je Einkauf gültig.

Eintritts-Ticket des TBV Lemgo - siehe Rückseite -



**100 Filialen in Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**



Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat

ca. 600 g Kalbsrücken schief

2 Eier

Mehl

Paniermehl

1 Tl Senf

50 g Kapern

300 g Kartoffel gegart und geschnitten

100 ml Gemüsebrühe

30 ml Sonnenblumenöl

Salatgurke

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Kartoffeln in einem Topf mit der Brühe und dem Senf auf kleiner Stufe zum Kochen bringen, dabei tritt die Kartoffelstärke aus und gibt eine leichte Bindung. Nun die Kapern dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und das Öl hinzufügen. Alles vorsichtig verrühren, beiseite stellen und ziehen lassen.

Das Fleisch in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Zwischen zwei Klarsichtfolien das Fleisch mit dem Fleischplättler sehr dünn schlagen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Beim Panieren die Reihenfolge unbedingt einhalten: Die Schnitzel erst ins Mehl, dann ins Ei geben und zum Schluss im Paniermehl wenden. Das panierte Fleisch in einer heißen Pfanne voll Öl ausbacken. Dabei das Fleisch ständig in Bewegung halten.

Zum Schluss den Kartoffelsalat mit Scheiben von der Salatgurke vollenden und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

in der Hand haben“, ist Sickendiek mit seinen Schützlingen zufrieden.

Auch wenn ausreichend Zeit für den einen oder anderen Spaß bleibt - die Tipps der Köche finden großen Anklang bei den beiden Handball-Profis. So zeigt sich Sebastian Preiß erstaunt, dass in der Kürbissuppe auch ausreichend Zwiebeln Verwendung finden, deren Schalen und Anbraten auch beim sonst knallharten Kreisläufer die Tränen laufen lassen - vor der Zwiebel sind dann doch alle Menschen gleich.

Parallel erfährt Holger Glandorf, dass das Schlagen der Eimasse für die Mousse über dem Wasserbad alles andere als Erholung bedeutet und die Schokolade zur Dekoration beim Schmelzen bei zu heißer Temperatur „abschleifen“ kann, wie Köche in der Fachsprache das Verklumpen beim Schmelzen bezeichnen. Doch unter dem strengen wie wohlwollenden Blick des Meisters gelingt auch diese Herausforderung souverän.

An die Zubereitung des Hauptganges

machen sich Preiß und Glandorf gemeinsam, schließlich wollen beide Profis zuhause beim Nachkochen keinen Fehler machen und bei Ihren Liebsten Eindruck schinden. Chefkoch Sickendiek schneidet für die Schnitzel ein Zentimeter dicke Scheiben vom Kalbsrücken. Die anschließende körperliche Arbeit beim Schnitzel klopfen mit dem Fleischplättler überlässt er in Chefmanier seinen Lehrlingen Basti und Holger. Die hauchdünnen Schnitzel werden nun in TBV-Teamarbeit ganz klassisch paniert: zuerst mit Mehl bestäubt, anschließend in Ei getaucht und zum Schluss in Semmelbrösel gewendet. Für eine besonders lockere Panade empfiehlt der Küchenchef etwas Sahne in das Ei zu geben .»



Razor Match - der neue Spielball des TBV Lemgo in der Handball-Bundesliga. Ab sofort bei Deinem Sportfachhändler.



www.erima.de



ENDLICH FLIEGEN SIE WIEDER - DIE BÄLLE IN DER TOYOTA HANDBALL-BUNDESLIGA

Hol Dir jetzt zum Saisonstart die neuen ERIMA Handbälle und die aktuellen 5-CUBES Trikots für einen starken Auftritt mit Deinem Team!



SPORTSWEAR SINCE 1900

Neben Tipps und Tricks und natürlich harter Arbeit hinter dem Herd kam der Spaß bei Chefkoch Emil Sickendiek und seinen Lehrlingen Sebastian Preiß und Holger Glandorf nicht zu kurz.



100 JAHRE JUBILÄUMSUHR

LIMITIERT AUF 100 STÜCK



Ab sofort erhältlich in der TBV-Geschäftsstelle und bei Juwelier Böckelmann.


JUNGHANS
GERMANY. SINCE 1861

JUNGHANS - DIE DEUTSCHE UHR

BÖCKELMANN
Juwelier



Das eigentliche Geheimnis des leckeren Wiener Schnitzels à la Sickendiek steckt allerdings im Herausbraten. Das panierte Fleisch muss in einer Pfanne voll heißem Öl schwimmen. Während des Bratens muss die Pfanne ständig in Bewegung gehalten werden. Durch stetige Schwenkbewegungen mit der Pfanne schwappt das Öl immer wieder über das Schnitzel, so entsteht die besonders luftige und knusprige Panade, die den Klassiker in der Alten Schenke zu etwas Einzigartigem werden lässt. Am schnellsten ist Holger Glandorfs Teller leer. Voller Vorfreude begibt er sich nach dem Hauptgang zurück in die Küche, um seine „Joghurtmousse auf Orangenragout“ anzurichten.

Preiß nach. Die beiden Familienväter bestechen sofort durch die in zahllosen Malstunden mit ihrem Nachwuchs geförderte Kreativität und spritzen ganz vertieft Gittermuster, Sonne, Sterne und Violinschlüssel aus Schokolade. Doch selbst nach vollen drei Stunden in der Restaurantküche der Alten Schenke im idyllischen Bockhorst lässt sie ihre größte Leidenschaft neben dem Kochen nicht los. Der Handball ist nach dem kulinarischen Kurzurlaub ins Bewusstsein zurückgekehrt, da darf der Bezug zum TBV auf dem Dessertteller nicht fehlen. Für einen Kaffee nach dem Menü bleibt schon keine Zeit mehr, das Nachmittagstraining wartet. «

Gittermuster, Sonne, Sterne und Violinschlüssel aus Schokolade

Dabei ist Kreativität gefragt.

Es gilt ein Tütchen zu basteln, um die geschmolzene Schokolade in dekorative Form zu spritzen. Lehrmeister Sickendiek zeichnet vor, Glandorf und



Joghurtmousse mit Orangenragout

- 2 Eier
- 200 g Zucker
- 100 ml Limetten oder Zitronensaft
- 500 g Natur Joghurt
- 4 Blatt Gelatine
- 250 g Sahne
- 4 Orangen
- 200 ml Orangensaft
- 4 cl Orangenlikör
- etwas Mondamin



Zubereitung:

Die Orangen schälen und die Filets rauschneiden. In einem Topf 100 Gramm Zucker karamellisieren lassen und mit Orangensaft ablöschen. Um die Hälfte einkochen lassen und mit Mondamin leicht abbinden. Zum Schluss die Orangenfilets dazugeben und mit dem Likör vollenden. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Für die Joghurtmousse den restlichen Zucker mit den beiden Eiern und dem Limettensaft in einer Schüssel über dem Wasserbad aufschlagen. Wenn das Zucker-Ei-Gemisch aufgeschlagen ist, die eingeweichte Gelatine dazugeben und verrühren. Nun erst den Joghurt und zum Schluss die steif geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Die Masse abfüllen und etwa 2 Stunden kalt stellen. Die Mousse in Scheiben schneiden und auf dem Orangenragout anrichten.