

PROSIT NEUJAHR!

Manuel Liniger
und Freundin
Ramona zu
Besuch bei
Profkoch Emil
Sickendiek

Einmal mehr ging es im Restaurant „Alte Schenke“ in Bockhorst hoch und heiß her. Manuel Liniger und Freundin Ramona hatten sich angekündigt, um gemeinsam mit Chefkoch Emil Sickendiek Leckereien für den Silvester-Abend zu kredenzen. Der Clou bei diesem Mal: Die nachfolgenden Gerichte sind zwar als Drei-Gang-Menü angelegt, können jedoch durch kleinere Portionen auch bestens zu Fingerfood umgewandelt werden, um bei der lockeren Stehparty zu Silvester den Gästen serviert zu werden. Emil Sickendiek empfängt seine Kochschüler einmal mehr mit der von ihm gewohnten stoischen Ruhe. Während Ramona in der heimischen Küche eine feste Größe ist, wirbelt Manuel vorzugs halber auf der linken Außenbahn auf dem Spielfeld. Doch nachdem Sickendiek mit TBV-Geschäftsführer Volker Zerbe trotz dessen avisierten zwei linken Hände ein Weihnachts-Festtags-Menü gezaubert hat, wird auch der schnelle Schweizer umgehend in die Pflicht genommen. Der beginnt seinen Kochkurs mit der richtigen Technik beim Pilzeschneiden, die für

den asiatischen Mie-Nudel-Salat benötigt werden. Hört sich exotisch an, ist aber in der Zubereitung keineswegs so schwierig, wie der Name zunächst einmal vermuten lässt.

Die erste Hürde in Form der Pilze ist genommen und bestens gelaunt lauscht die Kochcrew Ramona/Manuel den Ausführungen des Chefs zu den teils exotischen Produkten. Dass beim Schwenken der Pilze oder später des gesamten ersten Gangs der ein oder andere Verlust an Zutaten zu beklagen ist, stört nicht weiter – auch in der Küche ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Das Panieren der Hähnchenbrust geht indes wesentlich leichter von der Hand, das Geheimnis des Ausbackens liegt – der fleißige Echo-Leser wird es bereits erahnen – darin, die panierten Hähnchenstücke im schwimmenden Öl auszubacken. Außerdem sorgt das verwendete Pankomehl statt gewöhnlichen Paniermehls für eine besonders knusprige Panade.

Gesagt, getan, das Endprodukt kann sich mehr als sehen lassen, die Mischung aus einer gesunden Schärfe »

*Chicken Nuggets auf
asiatischem Mie-Nudel-Salat*

ZUTATEN

1 Packung Mie Nudeln
400 g Hähnchenbrust
100 g Pankomehl (ansonsten
Paniermehl)
2 Eier
100 g Spitzkohl
50 g Zwiebel sprossen
1 rote Paprika
1 Bund Frühlingslauch
Enoki Pilze (andere Pilze sind
auch möglich)
Erbspargel sprossen
Chilisauce
Sojasauce
Macadamianüsse



Zubereitung:

Alle Gemüsesorten in kleine feine Streifen schneiden. Die Mie Nudeln in sprudelnd heißem Wasser ca. 5 Minuten abkochen und danach abgießen. Das Gemüse mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten und mit Sojasauce und Chilisauce ablöschen. Die Mie Nudeln dazugeben und vermengen. Zum Schluss den geschnittenen Frühlingslauch dazugeben und die Sprossen unterheben. Nun die Hähnchenbrust in dünne Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in Mehl, Ei und Pankomehl panieren. Die panierten Hähnchenstücke in einer Pfanne mit Öl ausbacken.





im asiatischen Nudelsalat und den selbstgemachten Chicken Nuggets begeistert alle Beteiligten. Als nächster Gang wartet ein Klassiker der schnellen Küche – allerdings um Längen besser als das gewohnte Schnellimbiss-Einerlei. Hamburger mit Rinderfilet hört sich

nicht nur extrem lecker an, sondern ist es auch. Doch bis dahin hat Sickendiek für die Schweizer Küchencrew noch ein bisschen Vorarbeit parat.

Die getrockneten Tomaten werden nach Schneideübungen an den Pilzen schon wesentlich lässiger in kleine Würfel geschnitten, mit Mayonnaise aus der benachbarten Feinkostschmiede Appel und Senf vermischt. Die Rinderfilets werden angebraten, die Zwiebeln ohne jegliche Träne zu vergießen geschnitten, und leicht braun gedünstet. Schon kann der Mini-Burger gebaut werden. Zusätzlich verleihen Rucola und gehobelter Parmesan der Silvester-Edition des Fastfood-Klassikers eine besondere Note. Nur mit dem Unterschied, dass Sickendieks Variante mit einem pappigen Brötchen, Ketchup lastiger Soße, die dem faden Fleisch zu vermeintlichem Geschmack verhilft, nichts, aber auch gar nichts mehr gemeinsam hat. »



Hamburger mit Rinderfilet

ZUTATEN

- 200 g Rinderfilet
- 100 g Appel Mayonnaise
- 1 Zwiebel
- 50 g getrocknete Tomaten
- ca. 8 kleine Partybrötchen
- Rucola
- Parmesan
- Senf

Zubereitung:

Die Brötchen kurz im Backofen anbacken. Die getrockneten Tomaten in Würfel schneiden und mit Mayonnaise und etwas Senf vermischen. Das Rinderfilet in ungefähr ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne von beiden Seiten ca. 1-2 Minuten anbraten. Die Zwiebel in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl braun dünsten, erst mit Pfeffer würzen, dann mit Salz. Den Rucola waschen und abtrocknen. Nun den Parmesan dünn aufhobeln. Jetzt kann der Hamburger zusammen gebaut werden: Die Brötchen in der Mitte durchschneiden. Die untere Hälfte mit Mayonnaise und den Tomaten bestreichen, darauf das Rinderfilet und die Zwiebeln geben. Nun mit Rucola und Parmesan vollenden und die obere Hälfte des Brötchens darauflegen.



Wir drücken unserem Partner, dem TBV Lemgo, für die kommende Saison die Daumen!



MONATLICH KÜNDBAR*
Fitness & Kurse
ab 19,90 €
* Mitgliedsvariante 3

- ★ Tageslichthelle und gut belüftete Räume + Umkleiden
- ★ Freundliches & kompetentes (!) Personal
- ★ Tolle Kurse
- ★ Viele Parkplätze direkt am Haus
- ★ Inklusive professioneller Betreuung
- ★ Inklusive Kurse (ohne Voranmeldung)
- ★ Inklusive Duschen
- ★ Garantiert keine Schreihäse, Raudis & Co!
- ★ T-Shirt-Pflicht für Männer (keine Muscle-Shirts)
- ★ Angenehme, entspannte Musik (kein Techno)
- ★ Modernste Geräte vom Marktführer „TechnoGym“
- ★ Trainings-Circuit mit Ampelsystem: Fit in 30 Minuten!
- ★ Professionelle Masseurin im Team

Offizielles Trainingsstudio des



Trainieren mit den Profis!



Buena Vista

FITNESS ★ CLUB

Wittekindstr. 26 | 32756 Detmold | Tel: 0 52 31 . 980 777 1
info@buena-vista-fitnessclub.de | www.buena-vista-fitnessclub.de



Der Spaß kam auch bei diesem Kochevent nicht zu kurz. Und Manuel Liniger avancierte in Windeseile zu einem passablen Hobbykoch.



Teamarbeit zählt

Das, was eine gute Mannschaft auszeichnet – die Stärken jedes Spielers für den Erfolg des Teams einzusetzen – ist im Sport genauso wichtig wie in der Logistik. Kraftverkehr Nagel gilt heute als führendes Lebensmittellogistikunternehmen in Deutschland. Auf der Basis des flächendeckenden Niederlassungsnetzwerks der Nagel-Group stellen wir unser gesamtes logistisches Fachwissen, unsere Erfahrung, Flexibilität und Kompetenz in den Dienst unserer Kunden in ganz Europa. Weil Teamarbeit zählt!

Unser Top-Team: Fit für den Heimsieg!



Parker Hannifin ist führender System-Lieferant für die hydraulische, pneumatische und elektromechanische Antriebstechnik. Als starker Partner unterstützt Parker seine Kunden bereits in der Konzeptphase durch kompetente Beratung. Und liefert millionenfach bewährte Produkte für die spätere Umsetzung profitabler Ideen. Zum Beispiel DIN- und SAE-Verschraubungen: Äußerst korrosionsbeständig. Mit umweltfreundlicher Cr(VI)freier Oberfläche.



ENGINEERING YOUR SUCCESS.

Parker Hannifin GmbH · Am Metallwerk 9 · 33659 Bielefeld · Tel: 0521 4048-0 · Fax: 0521 4048-42 80 · Mail: ermeto@parker.com · www.parker.com/tfde

Kraftverkehr Nagel GmbH & Co. KG
Friedrich-Menzefricke-Straße 6
D-33775 Versmold
Tel. +49 (0) 54 23 / 960-0
Fax +49 (0) 54 23 / 960-122
E-Mail: info@kv-nagel.com
www.nagel-group.com

KRAFTVERKEHR NAGEL



... und Frische kennt keine Grenzen.





Mango-Pistazien-Sushi mit Campari-Orangen

ZUTATEN

- 1 Packung Backmarzipan
- 50 g Pistazien
- 50 g Creme fraiche
- 1 reife Mango
- 5 Orangen
- 100 ml Orangensaft
- 1 Vanilleschote
- 100 g Zucker
- Etwas Campari
- 1 Löffel Mondamin



Zubereitung:

Die Pistazien pürieren und mit dem Marzipan verkneten. Die Masse ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Orangen schälen und die Filets heraus-schneiden. Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, mit Orangensaft ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Mit Mondamin leicht abbinden. Zum Schluss die Orangenfilets dazugeben und mit Campari abschmecken. Die Creme Fraiche mit etwas Orangensaft und Zucker glatrühren. Das Marzipan aus dem Kühlschrank holen und zwischen zwei Frischhaltefolien mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Jetzt eine Folie abnehmen und das Marzipan auf ca. 12 x 12 Zentimeter zurecht schneiden, so dass man es hinterher leicht aufrollen kann. Das Marzipan dünn mit der verrührten Creme fraiche bestreichen und mit Mangofilets belegen. Nun vorsichtig zu einer Rolle aufrollen. Im Kühlschrank ca. zehn Minuten kaltstellen. Anschließend sushiähnliche Scheiben von der Rolle abschneiden und mit den Campari-Orangen anrichten.



Zum Abschluss bittet Sickendiek zu einer Premiere. Mango-Pistazien-Sushi mit Campari-Orangen hört sich extrem lecker an, hat aber auch der Chef noch nie gekocht. Die Idee kam spontan bei der Zusammenstellung der Silvester-Leckereien und wird nun erstmals in die Tat umgesetzt. Dass Ramona beim Formen der Sushi-Marzipan-Rolle auf eine angefangene Konfiserie-Lehre zurückblicken kann, passt natürlich wie die Faust auf das Auge. Die Marzipanmasse hat Sickendiek bereits tags zuvor vorbereitet und unter den sechs geschickten Händen entsteht in kürzester Zeit eine extrem ausgefallene, aber einmal mehr extrem leckere Kreation. Ob sich Manuel Liniger nach der erfolgreichen Lehre im Restaurant „Alte Schenke“ in der heimischen Küche in Lemgo öfter blicken lässt und mit Messern und Töpfen wirbelt, ist der-

zeit noch nicht abschließend geklärt. Das Zeugnis, das ihm Sickendiek ausgestellt hat, prädestiniert jedoch zur Arbeit hinter dem heimischen Herd. Ramona wird es freuen – und die Gäste im Hause Liniger ebenso. Nicht nur an Silvester. «



Alte Schenke
 GASTHAUS ALTE SCHENKE
 Familie Sickendiek
 Bockhorst 3
 33775 Versmold
 Telefon 05423-94280
 www.alte-schenke.de

FAHRRÄDER FÜR STADT UND LAND

BIKE SPIRIT
 60 Jahre Tradition
 EDLES DESIGN MADE IN GERMANY
 WWW.GUDEREIT.DE



Offizieller Bike Partner



Gudereit