

# AUF DEN SPUREN DER WELFEN

Während die TBV-Profis den Urlaub genießen, schwitzt TBV-Pressesprecher Daniel Last in der Küche.



**K**ochen kann so einfach sein.“ Richtig, wenn man weiß, wie es geht. Und Emil Sickendiek, der mit diesen Worten die ECHO-Redaktion auf das kommende vorbereitet, weiß es genau. Einmal mehr hat der Chefkoch des Restaurants „Alte Schenke“ in Bockhorst uns einen Einblick in die Geheimnisse seiner Küche gegeben. Einmal mehr entstand ein Drei-Gang-Menü, das nicht nur zum Nachkochen verleitet, sondern erneut jede Sünde wert ist - versprochen! Dieses mal hat sich Chefredakteur Daniel Last die Kochjacke übergestreift, natürlich nicht ohne Nachfrage, wie die Jacke genau anzuziehen sei – so wie jeder der bisherigen TBV-Gäste. Dass die heimische Küche oft und gerne in Beschlag genommen wird, ist zwar ein netter Nebeneffekt und sicher nicht von Nachteil, wird sich für die kommenden Stunden jedoch nur am Rande von Vorteil erweisen. Denn wie erwähnt: Kochen kann so einfach sein – wenn man weiß, wie es geht. Oder: Wer den Besen richtig halten kann, kann noch lange nicht vernünftig fegen.

**Die Menüfolge ist geklärt, auf Reibekuchen mit Schmand und Schnippelschinken folgt ein Kalbsgeschnetzeltes mit Spätzle und zum Abschluss serviert man sich an diesem Nachmittag selbst eine Welfenspeise. Alles wie immer selbstgemacht, Fertigprodukte sind Fehlanzeige. Einfach gemacht, einfach lecker. So das Versprechen von Sickendiek und nach den letzten kulinarischen Ausflügen in seine Küche kommt nicht einmal der Gedanke an Widerspruch auf.**

Zunächst wird der Spätzleteig vorbereitet, da er nach dem Schlagen (und wir reden wirklich von Schlagen) noch ein wenig zur Ruhe kommen muss. »

Der Chef empfiehlt, einfach an eine verflissene Jugendliebe zu denken, die nun für die damals erlittenen seelischen Schmerzen hinhalten muss. Ob es an diesem Nachmittag an der einstigen Seelenpein liegt sei dahin gestellt, allerdings gelingt es relativ ungalant, aber effektiv, aus Mehl, Ei und Sprudelwasser den Teig so zu schlagen, dass er als bald Blasen wirft – das sichere Zeichen dafür, dass er die richtige Konsistenz erreicht hat.

Die Welfenspeise folgt als nächstes und bei seinen Desserts greift Emil Sickendiek gerne auf ein uraltes Kochbüchlein von 1910 zurück, das Karoline Sickendiek aus seiner Ahnenreihe verfasst hat. Lediglich die altdeutsche Schrift musste der Alltagstauglichkeit weichen und wurde im Innenteil ins Hochdeutsche übersetzt. Warum die Welfenspeise



übrigens Welfenspeise heißt, gibt es als Ausflug in die Dessert-Historie noch als Bonbon dazu: Die Welfenspeise erhielt ihren Namen nach den Farben des Adelsgeschlechtes der Welfen (weiß / gelb) und gilt als kulinarische Spezialität aus Niedersachsen. Sie wurde von einem hannoverschen Koch erfunden und erstmals zum 200-jährigen Thronjubiläum des Herrscherhauses der Welfen serviert.

schon in weiten Teilen vorbereitet hat, bringt ihm einen dankbaren Blick des Hilfskochs ein, dem nach dem Verprügeln des Spätzleteigs die Schulter nach wie vor noch zu bedenken gibt, dass Kochen harte körperliche Arbeit sein kann. Das Geheimnis im Ausbacken liegt – der aufmerksame „ECHO Magazin“-Leser wird es ahnen – in der ständigen Bewegung der Reibeküchlein in reichlich Öl. Die Aufgabe gelingt relativ »

### Reibekuchen mit Schmand und Schnippelschinken

#### Zubereitung:

Frisch geschälte Kartoffeln auf einer Rohkostreibe reiben, teils grob, teils fein, mit Pfeffer und Salz würzen evtl. etwas Mehl zugeben, damit die Masse nicht zu feucht ist. Je nach Kartoffelmenge ganze Eier zugeben, so dass die Masse formbar bleibt, alles gut vermengen und sofort in heißem Pflanzenöl schwimmend zu kleinen Küchlein ausbacken. Auf Küchenkrepp kurz abtropfen lassen, damit das Fett aufgesogen wird. Nun die Reibekuchen auf einen Teller geben und auf jeden einen kleinen Löffel Schmand geben. Darauf kommt dann in feine Streifen geschnittener Schinken.



**Genug der Ausflüge in die Geschichte,** nun geht es ans Eingemachte. Zutaten abmessen, Eiweiß steif schlagen, Vanillemark auskratzen, Milch aufkochen und so weiter und so fort. Der Chefredakteur merkt schnell, wieso der Chefkoch eben hinter dem Herd steht und nicht hinter dem Schreibtisch sitzt. Es geht alles so schnell und einfach von der Hand – Kochen kann so einfach sein. Und ehe man sich versieht, ist der weiße Anteil der Welfenspeise gemacht und in Gläser gefüllt. Die Zeit zum Abkühlen wird sinnvoll genutzt – zum Kartoffel schälen und reiben. Dass Sickendiek die Kartoffelmasse



# Für Höchstleistung Für Fairness



Gemeinsam mit unserem Partner, der Stadtwerke Lemgo GmbH, wünschen wir dem TBV Lemgo eine erfolgreiche Saison.

Die VNG – Verbundnetz Gas Aktiengesellschaft (VNG) mit Hauptsitz in Leipzig ist ein international agierender Erdgasimporteur und zunehmend in der Exploration und Produktion von Erdgas tätig. Europaweites Kerngeschäft der Unternehmensgruppe ist der Erdgasgroßhandel, die Vermarktung von Transport- und Speicherkapazitäten sowie der Vertrieb innovativer Energiedienstleistungen. Kunden von VNG sind Stadtwerke und regionale Versorgungsunternehmen, Kraftwerke, Industrieunternehmen sowie Gashändler und Gastransporteure.



*Kalbsgeschneitzeltes  
mit Spätzle*

**ZUTATEN**

- 400 gr Kalbsrücken schier
- 200 gr Shiitake Pilze
- 100 ml Sahne
- 1 Bund Frühlingslauch
- 1 Gemüsezwiebel
- 200 ml Kalbsjus  
(zur Not aus dem Glas)
- 500 gr Mehl
- 5 Eier
- 1 Prise Salz
- ca. 100 ml Wasser

**Zubereitung:**

Kalbsrücken in feine Streifen schneiden. Den Kalbsrücken in einer heißen Pfanne kurz anbraten, danach rausnehmen und zur Seite stellen. Pilze und Zwiebeln in feine Stücke schneiden und in einem Topf mit etwas Öl anbraten. Nun mit etwas Portwein oder Cognac ablöschen und mit der Kalbsjus auffüllen. Etwas kochen lassen und zum Schluss die Sahne hinzugeben. Aber vorsichtig, es sollte nicht zu dünnflüssig sein! Zur Not kann mit etwas Mondamin abgebunden werden. Nun die angebratenen Kalbsstreifen dazugeben und noch einmal kurz aufkochen lassen. Kräuter dazugeben und anrichten. Für die Spätzle Mehl in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Vertiefung machen und die Eier hineinschlagen. Die Hälfte des Wassers zugeben und mit den Händen oder einem Kochlöffel zu einem glatten Teig vermengen. Den Teig mit der Hand oder dem Kochlöffel kräftig schlagen, bis er glatt und zäh ist. Er sollte Luftblasen werfen. Evtl. das restliche Wasser zugeben. Nun den Teig in kochendes Wasser pressen, und wenn die Spätzle oben schwimmen mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf ein Blech mit Öl geben. Zum Schluss die Spätzle in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Muskatnuss würzen.

Spaß, harte Arbeit und kulinarische Hochgenüsse – Die Kochschule mit Emil Sickendiek bot alle Facetten.



**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

ALTER MARKT  
33602 BIELEFELD

T (05 21) 173046  
F (05 21) 6 88 59

*Welfenspeise  
(oder auch Welfenpudding)*

**ZUTATEN**

- 0,5l Milch
- 120 gr Zucker
- 1 Vanilleschote
- 40 gr Speisestärke
- Eiweiß von 4 Eiern
- 4 Eigelb
- Saft von einer Zitrone
- 250 ml Weißwein
- 10 gr Speisestärke

**Zubereitung:**

Eiweiß und 100 gr Zucker fest schlagen. Die Milch und die Vanilleschote aufkochen und mit den 40 gr Speisestärke abbinden. Nun das steifgeschlagene Eiweiß unterheben und in einer Schüssel oder einem Glas abfüllen und erkalten lassen. Die Eigelbe mit 20 gr Zucker, Saft von einer Zitrone und dem Weißwein in einer Schüssel über dem Wasserbad aufschlagen. Die Masse darf nicht zu heiß werden, da das Ei sonst gerinnt. Zum Schluss die 10 gr Speisestärke dazugeben und noch etwa 1 Minute weiter aufschlagen. Nun erkalten lassen und dann auf die erste Schicht geben. Wieder kurz kalt stellen – und genießen.



problemlos und schon kann es ans Anrichten gehen. Auf dem Reibekuchen wird ein „Klecks“ Schmand platziert, obenauf folgt der Schnippelschinken. Der heißt so, weil er wirklich hauchdünn geschnippelt wurde und hier wären wir bei einer Premiere: Sickendiek lässt uns im Ungewissen, wie der Schinken so hauchdünn in Streifen geschnitten werden kann. Ein guter Koch muss eben auch seine Geheimnisse haben. Die seien ihm gegönnt, denn zuhause schmeckt es fast genau so gut, wenn die Streifen nicht ganz so dünn sind und das Erlebnis Schnippelschinken ist darüber hinaus dann auch gerne einmal eine Reise nach Bockhorst in die „Alte Schenke“ wert. Und Sie brauchen auch keine Angst zu haben, um dieses Geschmacks-Erlebnis gebracht zu werden. Denn in der regelmäßig komplett neu gestalteten Speisekarte darf ein Klassiker nicht fehlen – Reibekuchen mit Schnippelschinken. Das Kalbsgeschnetzelte ist unter der fachmännischen Anleitung des Chefs schnell gemacht und recht unspektakulär zu Beschreiben. Das Geheimnis, dass das Fleisch und die Sauce dabei separat gemacht und erst am Schluss zusammengefügt werden, ist kein wirkliches Geheimnis, im Ergebnis aber einmal mehr ein geschmackliches Highlight. Dass die Spätzle nicht ganz original

geschabt, sondern durch die Presse gedrückt werden, ist indes lediglich dem Umstand der Alltagstauglichkeit in der heimischen Küche geschuldet.

**Die Zeit vergeht wie im Fluge und als** hochherrschaftlich krönender Abschluss kommt die Welfenspeise auf den Tisch, für die noch flugs der gelbe Anteil über dem Wasserbad aufgeschlagen wird. Warum diese Speise das Lieblingsdessert von Kurfürst Ernst August geworden sein soll, ist nicht mehr in Erfahrung zu bringen, denn selbiger verstarb 1698. Aber eins steht fest: Die Köche verstanden damals schon ihr Handwerk – und der Kurfürst hatte Geschmack. Und Emil Sickendiek hat recht: Kochen kann so einfach sein... «

**Gasthaus  
Alte Schenke**  
GASTHAUS ALTE SCHENKE  
Familie Sickendiek  
Bockhorst 3  
33775 Versmold  
Telefon 05423-94280  
[www.alte-schenke.de](http://www.alte-schenke.de)