



EINE GESUNDE WOCHEN BEI DER

Ziegler Group

**SECHS LECKERE GERICHTE
AUS UNSERER KANTINE
ZUM SELBER MACHEN**

UNSER KOCH

Michael



HALLO, WIE HEISST DU?

Hi, ich bin der Michael.



WAS IST DEIN BERUF?

Ich arbeite als Koch bei der ZIEGLER GROUP.

WARUM HAST DU DICH FÜR DEN BERUF KOCH ENTSCIEDEN?

Ich habe schon immer gerne gegessen. Daher hat sich bei mir das Interesse geweckt, zu verstehen, was denn dahintersteckt. Dadurch entstand die Leidenschaft zum Kochen.

WIE BIST DU AUF DIE ZIEGLER GROUP GESTOSSEN?

Durch einen Freund von mir, der etwas weiter weg wohnt. Er war viel auf Social Media unterwegs und meinte, ich soll mich doch bei der ZIEGLER GROUP einmal bewerben.

WAS MACHT DIR NEBEN DEM KOCHEN AM MEISTEN SPASS AN DEINER ARBEIT?

Auf jeden Fall die netten Leute! Jeder ist freundlich und höflich. Außerdem ist jeder Tag spannend. Es gibt abwechslungsreiche Aufgaben und es ist aufregend, da es nie dasselbe ist wie am Tag davor.





VEGETARISCHE BLUMENKOHL-FRIKADELLEN



Zutaten

400 g	Frischer Blumenkohl
100 g	Emmentaler oder Parmesan, gerieben
1	Ei

Knoblauch (getrocknet als Gewürz oder eine frische Zehe)

Salz

Pfeffer

Etwas Paniermehl

Thymian



CA. 45 MINUTEN



Zubereitung:

Die Blumenkohlröschen waschen und nach Belieben zerteilen. Anschließend mit einer Prise Salz 10-15 Minuten bissfest garen. Nach dem Abgießen den Blumenkohl vorsichtig pürieren. Aber Achtung: die Masse sollte nicht zu fein werden. Gegebenenfalls reicht auch das Zerdrücken mit einer Gabel.

Die Masse etwas abkühlen lassen und mit dem Ei und dem geriebenen Käse in einer Schüssel vermengen. Jetzt mit den Gewürzen abschmecken. Wer keinen frischen Knoblauch hat, kann gerne auf getrockneten Knoblauch zurückgreifen. Am Ende das Paniermehl dazugeben. Der Teig muss jetzt etwas ruhen und quellen. Nach 10 Minuten kann es weiter gehen.

Jeweils eine Handvoll der Masse aus der Schüssel entnehmen und zu Kugeln formen. Am Ende mit leichtem Druck zur Frikadelle drücken. Jetzt noch 3 Minuten auf beiden Seiten anbraten. Unser Tipp wäre hierfür mit Olivenöl zu arbeiten. Das Rezept kann beliebig ergänzt werden- Zwiebeln oder Chili eignen sich ideal als zusätzliche Komponente der Masse.



GEDÜNSTETER FISCH MIT FRÜHLINGSGEMÜSE





Zutaten

250 g	Zucchini oder Karotten
1	Zwiebel
1/2	Bund frischer Schnittlauch
250 g	Grüner oder weißer Spargel
500 g	Fischfilet
200 g	Erbsen (Oder für experimentierfreudige Gourmets: Granatapfelkerne)
	Salz und Pfeffer
2 EL	Limettensaft
2 EL	Butter
Prise	Brauner Zucker
1 EL	Weißweinessig
200 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Schlagsahne



CA. 35 MINUTEN



Zubereitung:

Das Gemüse und die Zwiebel schälen. Im Anschluss Gemüse und die Zwiebeln mit dem Schnittlauch fein hacken. Als Gemüse eignen sich entweder Karotten oder Zucchini. Danach den Spargel waschen. Nach Belieben halbieren, in Streifen oder Stücke schneiden. Anschließend ist der Fisch an der Reihe: zuerst halbieren und dann mit Pfeffer, Salz und Limettensaft würzen.

Die Hälfte der Zwiebel zusammen mit einem Esslöffel Butter und dem halbierten Gemüse circa 5 Minuten dünsten. Danach mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Jetzt den Spargel dazugeben und kurz mitdünsten. Im Anschluss den Weißweinessig mit 100 ml Gemüsebrühe 5 Minuten köcheln lassen. Zeitgleich die übrige Butter und Zwiebelwürfel andünsten. Die halbierten Fischfilets zugeben und mit Brühe einige Minuten garen.

Wer sich für die Erbsen entscheidet, kann sie jetzt mit ins Gemüse geben und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Sahne unter das Gemüse mischen und die Soße mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Die Fischfilets auf dem Gemüse mit der Soße anrichten und mit Schnittlauch und wahlweise den frischen Granatapfelkernen bestreuen.





BOHNENPFANNE MIT RINDERSTREIFEN

Zubereitung:

Zuerst das Rindfleisch in Streifen schneiden und anschließend die Marinade zubereiten. Dafür eine Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. Danach mit Sojasauce verrühren und die Brühe dazugeben. Alles zusammen für eine knappe Stunde einlegen.

Marinierte Rindfleischstreifen anschließend mit dem Öl scharf anbraten, herausnehmen und warm stellen.

Die restlichen Schalotten schälen, würfeln und im verbliebenen Öl glasig dünsten. Die Karotten schälen, in Scheiben schneiden, in die Pfanne geben und kurz anbraten. Die passierten Tomaten und die Bohnen dazugeben. Ca. 10 Min. köcheln lassen. Erdnüsse und Fleisch untermischen und zum Servieren mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Zum Garnieren die Petersilie gehackt oder als Zweig auf dem Teller verteilen.

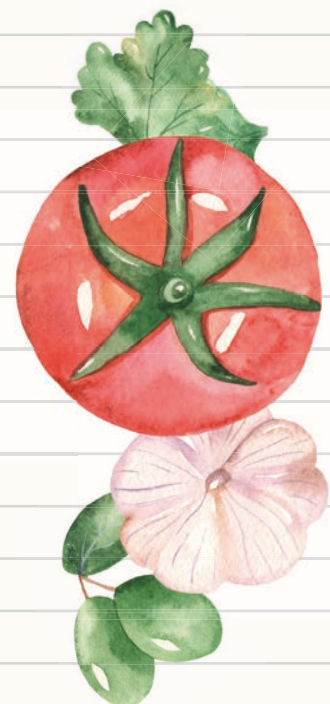


CA. 90 MINUTEN



Zutaten

400 g	Rindfleisch (aus der Oberschale)
2 1/2	Schalotten
50 g	Geröstete, gesalzene gehackte Erdnüsse
2 EL	Sojasauce
1	Knoblauchzehe
1 EL	Fleischbrühe
Dose	Kidneybohnen
Dose	Passierte Tomaten
450 g	Karotten
2 EL	Oliveneröl
4	Tomaten
	Salz
	Pfeffer
	Petersilie





VEGANE ZOODLES MIT TOMATENRAGOUT

Zubereitung:

Die Zucchini gründlich waschen. Anschließend mit einem Spiralschneider in lange Streifen verwandeln. Unser Tipp: Um sie später leichter essen zu können, bereits jetzt auf eine mundgerechte Länge kürzen. Die entstandenen Zucchininudeln mit etwas Olivenöl und Salz mischen.

Für das Tomatenragout die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in etwas Kokosöl anbraten. Das Tomatenmark hinzugeben. Anschließend die frischen Tomaten ebenfalls schneiden und mit anbrutzeln. Mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer verfeinern und leicht einköcheln lassen. Einige Basilikumblätter klein hacken und dazu geben.

Die Zoodles nochmals leicht erhitzen. Danach zusammen mit dem Tomatenragout im Topf vermengen. Zum Garnieren die getrockneten Tomaten und gegebenenfalls veganen Parmesan drüber streuen.

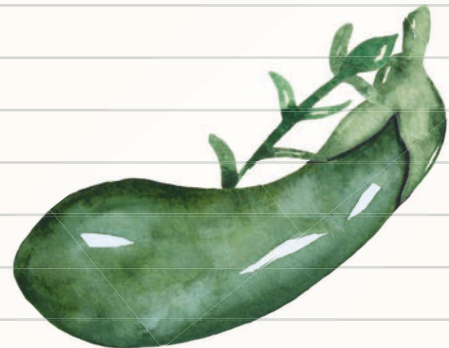


CA. 45 MINUTEN



Zutaten

1	Zucchini
500 g	Frische Tomaten
50 g	Getrocknete Tomaten
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehe
	Etwas Kokosöl
1 TL	Ahornsirup
	Salz
	Pfeffer
	Frischer Basilikum
	Tomatenmark
	Evtl. veganer Parmesan





SCHWARZE BOHNEN BURGER

Zutaten

75 g	Kernige Haferflocken
50 g	Walnüsse, gehackt
60 g	Zwiebel, gehackt
1-2	Champignons, gehackt
320 g	Gekochte schwarze Bohnen
2 EL	Tahinpaste oder Erdnussmus
1 EL	Haferflocken
1 EL	frischer Basilikum, gehackt
2 TL	Sojasauce
1 TL	Knoblauchpulver
1/2 TL	Paprikapulver (geräuchert)
1 TL	Pikante Gewürze nach Wahl
1/4 TL	Kurkumapulver



CA. 90 MINUTEN



Zubereitung:

Haferflocken, Walnüsse und Kurkumapulver in eine Küchenmaschine geben und fein häckseln. Zwiebel, Pilze, Bohnen, Tahini und Leinsamen untermixen. Restliche Zutaten zugeben und mixen, bis eine homogene Masse entsteht.

Eine haselnussgroße Menge der Mischung zwischen den Fingern zusammendrücken, um zu testen, ob sie gut zusammenhält. Ist sie zu feucht, mehr Haferflocken untermischen. Ist sie zu trocken, etwas Wasser hinzufügen (je 1 EL, dann erneut testen). Die Mischung auf eine Arbeitsfläche geben und vier gleich große Teile teilen. Jedes Teil in ein etwa 1 cm dickes Burgerpatty formen und auf einen Teller legen. 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.

Ofen auf 190° C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder einer Silikon-Backmatte auslegen und die Burger darauf platzieren. 25 Minuten unter einmaligem Wenden backen, bis die Burgerpattys leicht gebräunt und heiß sind. Warm servieren.



ERDBEER-SPARGEL SALAT





Zutaten

500 g	Grüner Spargel
6 EL	Olivenöl
250 g	Erdbeeren oder wahlweise Wassermelone
2	Avocados
2 EL	Weißweinessig
3 Kgl.	Mozzarella oder wahlweise eine Packung Hirtenkäse
100 g	Walnüsse oder Pinienkerne
4 EL	Balsamicocreme
1/2	Limette
	Frischer Basilikum
	Pfeffer
	Salz



CA. 20 MINUTEN



Zubereitung:

Den Spargel waschen und die Enden 1 cm breit abschneiden. Die Stangen dritteln. In einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten, salzen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten weiterbraten.

Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und in Scheiben schneiden. Avocados längs halbieren, Stein und Schale entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Mit Essig beträufeln. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Basilikumblättchen von den Stielen zupfen.

Spargel mit Erdbeeren, Avocado und Mozzarella auf 4 Tellern anrichten. Mit der Balsamicocreme und 4 EL Öl beträufeln und mit Pfeffer und Basilikumblättchen bestreut reservieren. Dazu passt Baguette.





ZIEGLERGROUP