

# SHÖNES & GUTES AUS DER REGION

Lieblingsrezepte von  
Mitarbeitern der EC Bioenergie

## Deftig-scharf - mit einer Prise „Frankreich“: Gumbo mit Hähnchenbrust und Andouille-Wurst

*Der Gumbo ist ein Eintopf,  
der aus der französisch-  
orientierten Küche stammt.  
Bei Festen können Sie statt  
Reis auch Baguette reichen.*

### Zutaten für 6 Portionen:

- 3 EL Mehl
- 1 EL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 6 Stücke Hühnerbrust, ohne Haut,  
in Würfel geschnitten
- 4 EL Pflanzenöl
- 100 g Mehl
- 225 g Schweineschmalz
- 450 g gehackte Zwiebeln
- 3 große Paprikaschoten, gehackt
- 3 Stangen Lauch, gehackt
- 1 3/4 Liter Geflügelfond
- 350 g Wurst (Andouille) in Würfel  
geschnitten oder eine andere scharfe,  
harte Wurst z.B. Ungarische Paprikawurst
- 4 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 35 g Reise gegart, zum Servieren

### Zubereitung

In einer kleinen Schüssel 3 EL Mehl mit den Gewürzen vermischen. Das Hühnerfleisch darin wenden, so dass es mit der Gewürzmischung bedeckt ist. In einer großen Bratpfanne das Öl erhitzen und das Hühnerfleisch anbräunen. Wenn nötig, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und beiseite stellen. In einem großen Topf aus dem restlichen Mehl und dem Schweineschmalz eine dunkelbraune Roux zubereiten. (Dafür veranschlagt man ungefähr eine halbe Stunde andauerndes Rühren. Das Mehl darf nicht anbrennen, es bilden sich sonst kleine schwarze Flocken in der Einbrenne und das Gericht schmeckt angebrannt.) Bei mittelschwacher Temperatur das Schweineschmalz erhitzen. Dann jeweils ein Drittel des Mehls hinzufügen und rühren, bis die Mischung glatt ist. Die Einbrenne unter ständigem Rühren weiter garen – sie wird mit der Zeit dunkler und entwickelt einen nussartigen Geruch. Die Roux garen, bis die gewünschte Farbe erreicht ist. Die Roux lieber bei einem helleren Braunton von der Kochstelle nehmen, bevor sie zu dunkel wird und dann streng schmecken kann.

Nun die Einbrenne vom Herd nehmen und das gehackte Gemüse und etwas von dem Geflügelfond hinzugeben, dann rühren bis die Roux nicht mehr dunkler wird. Zurück auf die Kochstelle setzen und 5 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist. Bei Bedarf noch etwas von dem Fond zufügen, damit das Gemüse nicht anbrennt. Nach und nach den Rest des Geflügelfonds unterrühren. Aufkochen lassen, dann Hühnerfleisch, Wurst und Knoblauch dazugeben. Die Temperatur reduzieren und alles 1 h Stunde kochen lassen. Zwischendurch nach Belieben das Fett abschöpfen, das sich an der Oberfläche sammelt. Das Gumbo abschmecken und auf Reis servieren.

Rezept von Petra Leucker,  
Mitarbeiterin am Produktionsstandort  
Hardeggen

## Westfälischer Pfeffer-Podhast

Zutaten für 4 Personen

1 kg Rindfleisch: Querrippe  
600 g Zwiebeln  
1 EL schwarze Pfefferkörner  
1 TL Pimentkörner  
4 Lorbeerblätter  
1/2 Zitrone  
Muskat, Salz

Das Rindfleisch in Würfel schneiden und mit reichlich kaltem Wasser aufsetzen. Zum Kochen bringen und gründlich abschäumen.  
Die Zwiebeln würfeln und mit den Gewürzen (ohne Muskat) und etwa der Hälfte des Zitronensaftes zum Fleisch geben. Wenn man unbehandelte Zitronen hat, sollte man in der letzten Stunde eine Scheibe mitkochen lassen. Alles etwa 2 - 3 Stunden kochen lassen, dann mit Salz und dem restlichen Zitronensaft und etwas Muskat pikant abschmecken.  
Dazu: Salzkartoffeln, Rote-Bete-Salat und Bier

Traditionelles aus Nordrhein-Westfalen,  
Henning Pfeiffer,  
Vertrieb wohl und warm

## Einfach feurig: Rote-Linsen-Kokos-Suppe

Zutaten für 4 Personen

1 Dose Pizzatomaten  
1 Dose Kokosmilch  
1 Zwiebel  
175 gr rote Linsen  
3 TL Chilipulver  
2 TL Kurkuma  
600 ml Gemüsebrühe  
Bio-Kokosöl  
Salz

### Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebeln anschwitzen. Rote Linsen, Tomaten mit Im Öl glasig anschwitzen. Rote Linsen, Tomaten mit Saft und Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln. Zum Schluss mit Salz, Chili- und Kurkumapulver abschmecken. Die Suppe schmeckt am nächsten Tag doppelt so gut.

Wärmendes Lieblingsrezept von Tobias Oechsler,  
Mitarbeiter der EC Bioenergie Heidelberg

## Wuddeldick - ein wunderschönes plattdeutsches Gericht

Zutaten

500 g Kartoffeln  
500 g Möhren  
1,5 l Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
etwas Butter  
Petersilie  
Kassler (oder die „nordische Variante“ Kochwurst)

Wuddeldick ist eine leckere Möhrensuppe mit Kartoffeln und Fleisch, die ziemlich dick ist. Entstanden in der Wesermarsch und gilt im Norden als besonders leckeres Gericht besonders in der kalten Jahreszeit.

Die Kartoffeln und Möhren schälen und grob würfeln. Möhren und Kartoffeln einem großen Kochtopf mit etwas Butter anbraten, dann mit der Brühe übergießen, aufkochen und für 20 Minuten köcheln lassen.  
Zum Schluss mit dem Kartoffelstampfer grob zu einer "stückigen" Masse stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ein Flöckchen Butter daruntergeben, fertig.

Lieblingsgericht von Nadine Cionco,  
HR und Sekretariat  
EC Bioenergie Heidelberg

Achja, bei der "fleischigen" Variante werden einfach z.B. Kassler oder Kochwurst dazugegeben und kurz mitgekocht