els spelsberg



Spelsberg KochBox | Ausgabe 4

schnell.einfach.**lecker.**

Winterlich serviert

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen fallen – der Winter erhält Einzug und mit ihm Kälte und Frost. Um den mitunter rauen Bedingungen der dunklen Jahreszeit zu trotzen, hilft es, die Seele zu verwöhnen und sich mental zu stärken. Was eignet sich dafür besser, als köstliches Essen oder leckere Getränke? Gerichte zum Wohlfühlen stärken uns an eisigen Tagen und schützen uns vor dem sogenannten Winterblues. Ebensolche haben wir in der vierten Ausgabe unserer KochBox für Sie zusammengestellt.

Was unsere winterlichen Menüs bei klirrender Kälte als Schutzschilder für Ihre Seele vollbringen, leisten unsere robusten GEOS-Outdoorgehäuse für elektrotechnische Einbauten von Elektroinstallationen. Selbst im Winter halten diese mechanischen Belastungen, chemischen Einflüssen und extremen Wetterbedingungen, wie Kälte und Eis, stand. So steht Spelsberg für zuverlässigen Schutz in allen Lebenslagen und zu jeder Jahreszeit.

Schalten Sie ab mit den kulinarischen Empfehlungen unseres Spelsberg-Teams. Aperitif, Vor-, Haupt- und Nachspeise ergeben je ein leckeres Menü, sind jedoch auch allein für sich ein Genuss. So sorgen die alkoholfreien Aperitif-Rezepte auf den Seiten 5 und 7 für Erfrischung und helfen dabei, nach einem anstrengenden Tag, die Seele baumeln zu lassen. Mit dem Birnen Tonic oder der Winter Limonade mit Granatapfel – natürlich eiskalt serviert – bewahren Sie selbst in der trubeligen Weihnachtszeit einen kühlen Kopf.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kochen und „Seelebaumelnlassen" – und eine traumhafte Winterzeit!



APERITIF:
WINTER LIMONADE MIT GRANATAPFEL
SEITE 4-5



VORSPEISE:
KARTOFFELSUPPE MIT CROUTONS
SEITE 8 - 9



HAUPTSPEISE:
FILETTOPF „TANTE HILDEGARD"
SEITE 12-13



APERITIF:
WINTERLICHER BIRNENTONIC
SEITE 7



VORSPEISE:
TRAUMHAFTER WINTERSALAT
SEITE 10-11



HAUPTSPEISE:
GRÜNKOHL MIT METTWURST
SEITE 14-17



NACHTISCH:
SPEKULATIUS DESSERT MIT HIMBEEREN
SEITE 18-19

THINK GREEN:
WISSENSWERTES ÜBER GRÜNKOHL
SEITE 22-23

NACHTISCH:
GRIECHISCHER WALNUSSKUCHEN
SEITE 20-21





ZUBEREITUNGSZEIT
IN MINUTEN
(zzgl. Abkühlzeit)



ALKOHOLFREI

Winter Limonade mit Granatapfel

ZUBEREITUNG:

Den Agavendicksaft mit Wasser und Ingwer aufkochen und für ein bis zwei Minuten köcheln lassen. Von der Hitze nehmen, die Minze dazugeben und den „Sirup" abgedeckt abkühlen lassen. Granatapfelkerne in ein Glas geben – etwa so viel, dass der Glasboden bedeckt ist. Das Glas zu einem Drittel mit Eis füllen.
Den Granatapfelsaft, Grapefruitsaft und Limettensaft hinzugeben und mit Zimtsirup und dem abgekühlten Sirup verfeinern.
Mit Sprudel auffüllen und mit Minze und Limettenscheiben dekorieren.

Tipp: Für eine Zubereitung mit Alkohol passen Lillet Blanc oder ein milder Gin sehr gut!

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

4 EL Agavendicksaft
150 ml Wasser
Etwas gehackter frischer Ingwer
Handvoll Minzblätter
200 ml Granatapfelsaft
100 ml Grapefruitsaft
Saft einer halben Limette
Zimtsirup
Granatapfelkerne
Sprudel zum Auffüllen
Crushed Ice



Eiskalte Power.

Unsere GEOS Gehäuse wurden speziell für den Einsatz in der Industrie und dem Outdoor-Bereich entwickelt. Sie halten Temperaturen von -35 C° bis zu +80 °C stand, verfügen über eine hohe Schutzart und sind extrem robust. Ihre widerstandsfähigen, langlebigen Materialien trotzen Witterungsbedingungen wie Schnee, Kälte, Regen, Wind und Sonne problemlos. Ein echtes Powerpaket.



Winterlicher Birnen Tonic



APERITIF / TITELSEITE

ZUBEREITUNGSZEIT IN MINUTEN

ALKOHOLFREI

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

8 cl Birnensaft
7 cl Tonic Water
2 cl Haselnuss-Sirup
Saft einer halben Zitrone
Thymian
Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

Ein Glas (ca. 250ml) mit Eiswürfeln füllen und den Saft einer halben Zitrone darüber gießen. Als nächstes 2 cl Haselnuss-Sirup und 8 cl Birnensaft dazugeben. Mit Tonic Water auffüllen (ca. 7 cl) und mit einem Zweig Thymian dekorieren.





50 ZUBEREITUNGSZEIT IN MINUTEN

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

600 g Kartoffeln
1 kleine Möhre
1 große Zwiebel
1 Bund glatte Petersilie
1 Thymian-Zweig
2 TL Butter
800 ml Gemüsebrühe
2 Laugenbrezeln (vom Vortag)
100 ml Sahne
4 TL Schmand
1 Prise Zucker
Frisch geriebene Muskatnuss
Salz + Pfeffer

Kartoffelsuppe mit knusprigen Croûtons

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden.
Die Petersilie waschen, trocken schütteln und mit Stielen grob hacken.
Etwas Petersilie zum Garnieren beiseitelegen.

In einem großen, hohen Topf 1 TL Butter erhitzen und darin die Zwiebeln glasig dünsten.
Die Möhrenstücke dazugeben, leicht mit Zucker bestreuen und kurz mitbraten lassen.
Die Petersilie und Kartoffelstücke in den Topf geben und ebenfalls kurz anbraten lassen.
Alles mit der Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen.
Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

In der Zwischenzeit die Brezeln in kleine Würfel schneiden. 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brezelwürfel darin rundherum knusprig anbraten. Auf Küchenpapier ausbreiten und etwas abkühlen lassen.

Ist das Gemüse gar, den Suppentopf vom Herd ziehen und die Suppe fein pürieren.
Den Topf zurück auf den Herd stellen, die Sahne unterziehen und alles erneut erhitzen.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. In tiefen Tellern anrichten.
Mit Brezel-Knusper bestreuen und mit 1 TL Schmand, Petersilie und Thymian dekorieren.

ZUBEREITUNGSZEIT IN MINUTEN 20

SCHWEIN

Traumhafter Wintersalat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für den Salat:

200 g Feldsalat

125 g Speck, gewürfelt

125 g Walnüsse, grob gehackt

2 TL Zucker

Für das Dressing:

1 Becher Schmand

2 EL Ahornsirup

Evtl. Milch, zum Verdünnen

ZUBEREITUNG:

Den Feldsalat waschen, putzen und gut abtropfen lassen.

Den Speck in einer Pfanne auslassen.
Die Walnüsse dazugeben und kurz anrösten lassen, bis es schön nussig duftet.
Den Zucker darüber streuen und in der Pfanne schmelzen lassen.
Gut verrühren und dabei darauf achten, dass der Zucker nicht am Boden kleben bleibt.

Den Salat in eine Schüssel geben und die Nussmischung darauf verteilen.

Den Schmand mit Ahornsirup verrühren und nach Bedarf mit Milch verdünnen.
Erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben und alles gut durchmischen.

Tipps: Passt gut als Beilage zu Braten oder Wildgerichten.
Vegetarier können den Speck einfach weggelassen. Schmeckt genauso köstlich.





Antje Neumann arbeitet seit 15 Jahren im Vertrieb Innendienst bei Spelsberg. Mit ihrer freundlichen und zuvorkommenden Art betreut sie unsere OEM-Kunden in der Auftragsabwicklung - vom Bestelleingang bis hin zur Auslieferung der Ware. Dieser Wintersalat gehört zu ihren absoluten Lieblingssalaten in der kalten Winterzeit. Schnell gemacht und einfach köstlich!

Filettopf Tante Hildegard

ZUBEREITUNGSZEIT IN MINUTEN

SCHWEIN

RINDFLEISCH



ZUBEREITUNG:

Das Filet scharf anbraten und mit Salz + Pfeffer würzen.
Nach dem Braten (der Kern ist noch nicht durchgegart) in daumendicke Scheiben schneiden und in ein Auflaufform geben.

Das Hackfleisch im Filetfett anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
Die Chili-Grillsauce und den Frischkäse dazugeben und gut umrühren.
Die Hackfleisch-Sauce über das Filet geben und danach mit Sahne übergießen.

Bei ca. 170 °C auf mittlerer Schiene im Backofen 30 Minuten backen.
Am Ende nochmal alles umrühren und servieren.

Tipp: Schmeckt toll zu Spätzle.

ZUTATEN FÜR 5-6 PERSONEN:

800 g Schweinefilet
450 g gemischtes Hackfleisch
2 Flaschen Chili-Grillsauce
200 g Sahne
200 g Kräuterfrischkäse
Paprikagewürz
Salz + Pfeffer


els spelsberg

Grünkohl mit Mettwurst



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Zutaten:

1 kg Grünkohl
500 ml Gemüsebrühe
Ca. 500 ml Wasser
(vorsichtig nachschütten,
damit es nicht zu wässrig wird)
50 g Schweineschmalz
2 Zwiebeln
500 g geräucherter Bauchspeck
4 Kochwürste (z.B. Mettwurst)
1 Prise Zucker
1 Prise Muskat
Salz + Pfeffer

Beilage:

5 große Kartoffeln
1 Zwiebel
Öl, Paprikapulver
Salz + Pfeffer



LOUIS OTTING
PRODUKTMANAGER

SEIT 2021 BEI SPELSBERG.

Seit 2 Jahren arbeite ich bei Spelsberg im Produktmanagement und kümmere mich um unsere Wallbox und die BCS. Die Themen rund um die Elektromobilität finde ich besonders spannend, da sie ein wesentlicher Bestandteil unserer zukünftigen Mobilität sind und dennoch gleichzeitig auf verschiedenen Ebenen kontrovers diskutiert werden.
Wenn ich mich nicht gerade um die Wallbox kümmere, freue ich mich immer auf eine gute Mahlzeit. Ich esse gerne italienische oder asiatische Küche, aber manchmal geht auch nichts über ein klassisches deutsches Gericht wie „von de Omma".

ZUBEREITUNG:

Den Grünkohl gründlich waschen und den dicken Strunk entfernen.
Den Grünkohl zum Blanchieren in kochendes Salzwasser geben, aufkochen und abtropfen lassen. Den blanchierten Grünkohl grob schneiden und die Zwiebeln würfeln.

Speckwürfel in einer Pfanne auslassen, Schweineschmalz zugeben und Zwiebeln andünsten. Den Grünkohl zugeben und von Zeit zu Zeit wenden, bis er zusammenfällt. Vorsichtig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken.

Die Gemüsebrühe und das Wasser dazugeben und gut umrühren. Die Brühwürste obenauf geben und bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 60 bis 90 Minuten garen.

Als eine gute Beilage zum Gericht bieten sich z.B. Bratkartoffeln an.
Dafür die geschälten Kartoffeln in hauchdünne Scheibchen schneiden und in die mit Öl erhitzte große Bratpfanne geben. Die gehackte Zwiebel dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zu Beginn den Deckel drüber geben, damit die Kartoffeln schneller durchgaren. Dann ohne Deckel fertig knusprig braun braten. **GUTEN APPETIT.**







120

ZUBEREITUNGSZEIT
IN MINUTEN

SCHWEIN



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250 g Spekulatius-Kekse
(4 - 8 Stück als Deko)
60 g Butter
200 g Schlagsahne
250 g Speisquark (40% Fett)
150 g griechischer Joghurt (10% Fett)
100 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
350 g Tiefkühl-Himbeeren

20 ZUBEREITUNGSZEIT IN MINUTEN

VEGETARISCH



Unser Gebietsverkaufsleiter Hamburg / Schleswig-Holstein- **Michael Wrobel -** reichte uns dieses tolle Rezept eines festlichen Nachtisches ein. Ein absolut köstliches Dessert, welches toll in die Vorweihnachtszeit oder als Nachtisch an einem der Festtage passt. Der Crunch der Spekulatius Kekse macht es ganz besonders lecker.





Spekulatius Dessert mit Himbeeren



ZUBEREITUNG:

Die Sahne steif schlagen und kühl stellen. Die Himbeeren bei Zimmertemperatur antauen lassen.

Quark, griechischen Joghurt, 50 g Zucker und den Vanillezucker in einer Schüssel verrühren und die geschlagene Sahne portionsweise unterheben. Danach die Schüssel in den Kühlschrank stellen.

Die Spekulatius-Kekse in einem Mixer zerkleinern. Butter in einem Topf bei geringer Hitze schmelzen und die feinen Keksbrösel gut unterrühren. Die Masse auf die Gläser verteilen, mit einem Stößel den Boden plattdrücken und im Kühlschrank aushärten lassen.

Die Himbeeren in einem Topf aufkochen bis diese weich werden.
Die restlichen 50 g Zucker hinzufügen, gut umrühren und einkochen lassen.
Anschließend auskühlen lassen. Die Sahne-Quark-Joghurt-Creme auf die Gläser verteilen.

Die ausgekühlte Himbeercreme auf die Creme geben und mit einem Spekulatius-Keks verzieren.
Bis zum Verzehr im Kühlschrank kühl halten.

Tipp: Die Himbeer-Creme kann auch schon einen Tag vorher zubereitet werden.

ZUBEREITUNGSZEIT
IN MINUTEN
35

VEGETARISCH

Karidopita
Griechischer Walnusskuchen

ZUTATEN FÜR EINEN KUCHEN:

Für den Kuchen:

150 g Butter
100 ml Olivenöl
200 g Zucker
1 Teelöffel Vanille
350 g Mehl
1 Teelöffel Zimtpulver
1 Esslöffel Backpulver
4 Eier
150 g Walnüsse, zerkleinert
120 ml Milch
Butter, zum Einfetten des Backblechs

Für den Sirup:

700 ml Wasser
500 g Zucker
1 Zimtstange
8 Nelken

ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 170 ° Grad vorheizen. Die Sirup-Zutaten in einen Kochtopf geben und so lange erhitzen, bis der Zucker schmilzt. Danach vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Butter, Olivenöl, Zucker und Vanille in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer ca. 3 Minuten schaumig rühren. Danach 2 Esslöffel Mehl und nacheinander die Eier hinzuzufügen. In einer anderen Schüssel die Walnüsse, Zimt, Mehl und Backpulver gut vermischen und zusammen mit der Milch unter die Ei-Mischung rühren.

Den kompletten Teig auf einem gefetteten Backblech verteilen und ca. 50 Minuten lang backen. Den Kuchen nach dem Backen -je nach Süßungsgrad und Geschmack- mit Sirup überziehen.

Nach ca. 30 Minuten Ruhzeit ist der Kuchen servierbereit.

Tipp: Etwas Orangenschale im Sirup macht es noch etwas fruchtiger.
Auch Schokoladenstückchen und ein wenig Kakao im Teig sind zusätzlich sehr lecker.





Unsere liebe Kollegin **Fotini Doukopoulou** arbeitet bei Spelsberg in der Abteilung **Innovation Projektmanagement** und ist leidenschaftliche Hobby Köchin und Bäckerin. Sie hat uns dieses leckere Rezept aus ihrem Heimatland Griechenland wärmstens ans Herz gelegt. Sie verfeinert es gern mit Orangenschale und Schokostückchen.



Wissenswertes

Auch wenn Grünkohl oftmals der norddeutschen Küche zugeordnet wird, wurde er keineswegs schon immer in Deutschland gepflanzt. Ursprünglich ist Grünkohl in den wärmeren Regionen rund um das Mittelmeer beheimatet.

SUPERFOOD **GRÜNKOHL**

Tipp:

Grünkohl kann aufgewärmt werden, sollte aber in der Zwischenzeit möglichst kühl gelagert werden, denn Grünkohl enthält relativ viel Nitrat. Dieses wandelt sich bei Wärme in Nitrit um, das als gesundheitsschädlich gilt.

Sattmacher

Die vielen Ballaststoffe im Grünkohl sättigen extrem lange und fördern eine gute Darmgesundheit.

Kraftgeber

Der hohe Eiweißanteil unterstützt beim Muskelaufbau und fördert die Regeneration nach dem Sport.

Schutzschild

Beta-Carotin gilt als einer der stärksten Antioxidantien und bietet Schutz gegen Umweltgifte.

Beautytalent

Kalzium, Folsäure, Eisen, Zink, Magnesium und die Vitamine A, C und E stärken nicht nur das Immunsystem sondern sorgen auch für kräftige Nägel und schöne Haut.

THINK GREEN

Ein echtes grünes Powertalent

Früher galt Grünkohl vielfach als einfaches Essen, zum Beispiel als Eintopf mit Kassler, Würstchen oder Auflauf. Der Gedanke an Grünkohl weckt bei vielen sicherlich Kindheitserinnerungen, weil diese Gerichte oftmals bei den Eltern oder Großeltern gekocht wurden. Heutzutage wird immer bekannter, dass Grünkohl eigentlich ein Superfood ist - besonders beim Gedanken an die sogenannten GREEN SMOOTHIES, die entgiftend und gesundheitsfördernd wirken sollen. Grünkohl enthält jede Menge Nährstoffe und Vitamine, wie z.B. Vitamin A, C, E und K sowie B-Vitamine und antioxidative Pflanzenstoffe. Zudem versorgt er uns mit Eisen, Kalzium, Magnesium, Zink und Eiweiß. Grünkohl ist kalorienarm und enthält reichlich Ballaststoffe, die lange sättigen und die Verdauung anregen können.

In 100 Gramm Grünkohl stecken:

- Kalorien (kcal): 49
- Fettgehalt: 0,9 g
- Gesättigte Fettsäuren: 0,1 g
- Cholesterin: 0 mg
- Natrium: 38 mg
- Kalium: 491 mg
- Kohlenhydrate: 9 g
- Protein: 4,3 g

Ca. 150 mg Vitamin C stecken in 100 g rohem Grünkohl. Das ist mehr als in Zitronen!



els spelsberg

Günther Spelsberg GmbH + Co. KG

Hauptverwaltung
Im Gewerbepark 1
D-58579 Schalksmühle
Telefon: +49 (0) 23 55 / 8 92-0
Telefax: +49 (0) 23 55 / 8 92-299
E-Mail: info@spelsberg.de
Internet: www.spelsberg.de

Werk Buttstädt
Vor dem Lohe 3
D-99628 Buttstädt
Telefon: +49 (0) 3 63 73 / 98-400
Telefax: +49 (0) 3 63 73 / 98-499

VK01064-904820-112023-2.0

Besuchen Sie uns:



Vielen Dank an
Alina Köster Fotografie
(Lüdenscheid)

schnell.einfach.**lecker.**