

DAS SHI PRÄSENTIERT

Nervennahrung für *Transformers*

REZEPTE & TIPPS UNSERES
TEAMS





Transformers?

Hat das was mit Science-Fiction zu tun?

Ein bisschen vielleicht, denn in unserem Arbeitsalltag wirkt so manches wie Fiktion. Genau genommen ist das irgendwie auch Auslegungssache, denn:

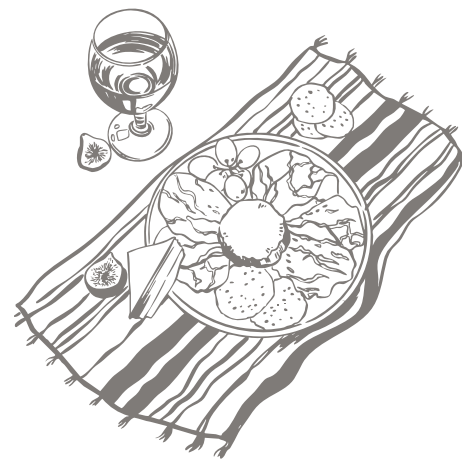
Wer mit dem **Stein-Hardenberg Institut** zusammenarbeitet – ganz gleich ob im wissenschaftlichen Bereich, im Beratungskontext, auf Messen oder Tagungen, in Diskussionsrunden, Workshops oder Arbeitskreisen – ist Teil einer großen Bewegung.

Gemeinsam arbeiten wir alle daran, Staat und Verwaltung in Deutschland zu *transformieren*. Ein komplexes, durchaus kräftezehrendes Unterfangen, für das wir alle einen langen Atem und gute Stärkung brauchen.

Genau deshalb soll dieses Buch fürs leibliche Wohl sorgen, mit großen und kleinen Happen jeglicher Façon. Gleichzeitig gibt es Einblick in die Essgewohnheiten und die kulinarischen Präferenzen unseres Teams.

Bleibt nur noch zu sagen: Guten Hunger und viel Kraft für die Transformation!

Zu Tisch, bitte!



In der Früh

- 05** Porridge 
- 06** Over-Night-Oats 
- 07** Grilled Cheese Sandwich
- 08** Rührei auf Toast

Des Tags

- 10** Curry
- 11** Pasta mit Thunfischcreme
- 12** Vegane Bolognese 
- 13** Hokkaido vom Blech 

Gen Abend

- 15** Münchner Schnitzel
- 16** Spaghetti Cacio e Pepe
- 17** Asia Nudeln
- 18** Kartoffelsuppe 
- 19** Veganer Eintopf 
- 20** Gefüllte Forelle

Mittendrin

- 22** Kirschkuchen mit Streuseln
- 23** Brot mit Knoblauch
- 23** Griechischer Joghurt
- 24** Obstsalat (aus dem Büro)
- 25** Zimtschnecken 
- 26** Pizzaschnecken

In der Früh

PORRIDGE



Der Klassiker unter den Frühstücken, hier in der Deluxe-Version mit Banane und Erdnussmus.

- 1.** Banane und Erdnussbutter in Flüssigkeit auflösen und erwärmen, bis sie kocht.
- 2.** Anschließend Gewürze hinzufügen: Vanille, Ahornsirup sowie Salz.
- 3.** Jetzt ist es Zeit für die Haferflocken: In den Topf geben, unter Rühren gut vermengen und aufkochen.
- 4.** Nun kann alles in eine Schüssel gegeben und mit Toppings abgerundet werden.

Toppings:

Klassischerweise gehören zu diesem Porridge 2 TL gehackte Erdnüsse - wer mag, nimmt gesalzene – und 2 EL Joghurt oder eine vegane Alternative.

Doch dabei muss es nicht bleiben, der kulinarischen Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Fazit: Das perfekte Rezept für ein süßes Frühstückserlebnis, das an kalten Tagen wärmt und Kraft für den Tag gibt.

Tipp:

Wer von Porridge nicht satt wird, kann Öl als zusätzliche Zutat testen. In diesem Gericht ist durch die Erdnussbutter bereits Öl (und damit gesunde Fette) enthalten. Lässt man dieses jedoch weg, kann ein TL Leinöl ein gute Alternative sein. Leinöl ist außerdem reich an Omega-3-Fettsäuren. Win-Win also!



Zutaten

- 50 g kernige Haferflocken (alternativ: Feinblatt)
- 25 g geschrotete Leinsamen
- ½ Banane
- circa 2 TL cremige Erdnussbutter
- 1 TL Ahornsirup
- 0.5 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 150 ml Flüssigkeit (z.B. 100 ml Wasser + 50 ml Hafermilch)

OVER NIGHT OATS



Das Frühstück für alle, die morgens lieber schon Mails checken als am Herd zu stehen.

1. Am Abend:

Man schnappe sich ein Schraubglas (ja, das alte Marmeladenglas funktioniert super) und fülle es mit den Lieblingsflocken und allem, was an Samen, Nüssen oder Trockenobst greifbar ist. Dann einfach Wasser drauf – nicht zu wenig, die Flocken sollen schön baden können – und ab in den Kühlschrank damit.

2. Am Morgen danach:

Glas auf, Obst drauf, Joghurt dazu – fertig! Wer mag, kröne das Ganze noch mit ein paar Kakaonibs. Für den extra Knusper und das Gefühl, man hätte etwas ganz Besonderes gezaubert (was auch stimmt!).

3. Geheimtipp für Morgenmuffel mit Gedächtnislücke:

Abends vergessen? Kein Drama! Dann einfach morgens alles in eine Schüssel werfen, mit warmem Wasser übergießen und kurz quellen lassen. Geht schneller, schmeckt trotzdem super.

Fazit: Flexibel, schnell gemacht und perfekt zum Mitnehmen – das Frühstück to go, das dich durch den Tag bringt (oder zumindest bis zum zweiten Kaffee).

Tipps:

Das Quellen ist sehr wichtig – sonst entziehen die Flocken deinem Körper Wasser, und das wäre schade um den morgendlichen Elan.

Für die vegane Variante des Frühstücks: Einfach Naturjoghurt gegen eine vegane Alternative tauschen.



Zutaten

Mengenangaben? Pff... hier gilt: nach Gefühl!

- **Eine gute Handvoll Flocken** – ob Hafer, Dinkel, Roggen, Fünfkern oder Urkorn, Hauptsache flockig
- **Ein paar Chiasamen**, Sonnenblumenkerne, Nüsse, Rosinen, Leinsamen, Cranberries oder anderes Trockenobst (was die Vorratsdose so hergibt)
- **Wasser** zum Aufgießen
- **Eine Handvoll frisches Obst** (z. B. Weintrauben – mein Favorit!)
- **Ein Klecks Naturjoghurt** oder veganer Joghurtersatz (Soja, Hafer, Kokos – wie man mag)
- **Optional:** ein paar Kakaonibs für den morgendlichen Crunch

GRILLED CHEESE SANDWICH



Herzhaftes Frühstück, bei dem Brot und Käse verschmelzen.

1. Pfanne auf niedriger Stufe vorheizen.
2. Währenddessen Sandwich mit Käse belegen - wie viel Käse in welcher Kombination ist dabei Geschmackssache.
3. Anschließend etwas Butter in die Pfanne geben. Alternativ kann die Butter auch direkt auf die Außenseiten des Sandwichs gegeben werden.
4. Rein in die Pfanne: Mit geschlossenem Deckel braten, bis das Brot goldbraun ist, dann wenden.

Seid kreativ:

Dieses klassische Rezept kann natürlich auch weiter angepasst und verfeinert werden. Ob extra Gewürze oder etwas Pesto zwischen Brot und Käse – die Möglichkeiten sind mannigfaltig.

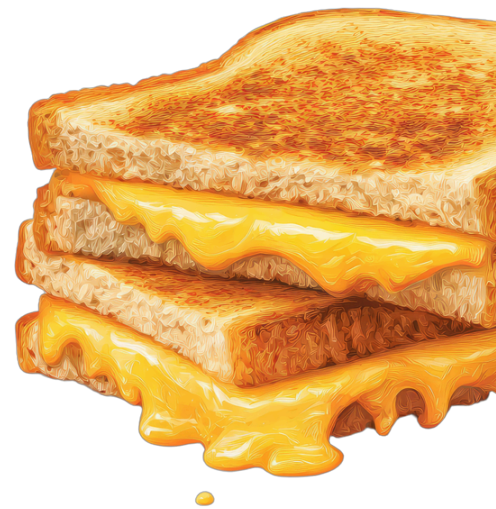
Das Grilled Cheese Sandwich eignet sich übrigens auch perfekt als Ergänzung zu einer Tomatensuppe. Wir sagen's ja nur.

Fazit: Einfach, sättigend, verboten käsig.

Tipp:

Simon hat eindeutige Käsefavoriten! Nach reiflicher Prüfung gewinnt die Dreier-Kombination aus Cheddar, Gouda und Old Amsterdam.

Und: Mit 10 Minuten Zubereitungszeit ist dieses Sandwich ein Express-Frühstück!



Zutaten

- **Toastbrot** (oder Brot deiner Wahl) in gewünschter Menge
- **3 verschiedene Käsesorten**
- **etwas Butter für die Pfanne**

RÜHREI AUF TOAST



Ei-ei-einfach lecker.

1. Zwei bis drei Eier verrühren, dazu einen Schluck Milch sowie Salz und Pfeffer geben.
2. Zwiebel klein schneiden und mit Butter sowie einer Prise Salz in der Pfanne andünsten, bis sie glasig ist.
3. Ab dafür: Die Ei-Milch-Mischung über die Zwiebeln geben und warten. Regelmäßig mit dem Pfannenwender das Ei von außen nach innen hin schieben, gleichmäßig braten.
4. Kurz bevor das Rührei fertig ist: Toasts in den Toaster schieben. Anschließend – je nach Gusto – die Toasts noch mit einem Hauch Butter bestreichen, bevor das Rührei darauf kommt.
5. Mit Basilikum und Tomatenscheiben garnieren.

Ob einfach oder mit mehr Pepp: Protein am Morgen ist super
Dass man das Rührei auch zum Omelette upgraden kann, haben wir schon vermerkt. Bei weniger Zeit in der Früh kann aber auch Spiegelei auf Toast charmant sein. Für mehr Pfiff empfiehlt Michelle, etwas Tomatenmark aufs Toast zu schmieren.

Fazit: Rührei ist von den Frühstücksbuffets der Welt kaum wegzudenken und darf auch bei unserer Rezeptesammlung nicht fehlen.

Tipp:

Wenn die Zeit am Morgen ausreicht oder man einen langen Tag vor sich hat, kann aus dem Rührei auch gern ein Omelette gemacht werden.

Dafür einfach zusätzlich Gemüse anbraten – z.B. Zucchini und/oder Paprika – dann das Ei und etwas Käse (z.B. Feta) hinzufügen.



Zutaten

- **Toastbrot** (oder Brot deiner Wahl) in gewünschter Menge
- **2-3 Eier** (oder vegane Ei-Alternative)
- **etwas Butter für Pfanne und Toast** (auch hier: vegane Variante ist möglich)
- **ein Schlückchen Milch** (oder pflanzliche Alternativen)
- **1 kleine Zwiebel**
- **2-3 Cherry-Tomaten**
- **etwas Basilikum**
- fürs Omelette: Zucchini, Paprika, Fetakäse
- fürs Spiegelei: Tomatenmark

Des Tags

CURRY



Ein wandlungsfähiges Mittagessen, das man perfekt vorkochen kann.

- 1.** Den Kürbis waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schale muss nicht entfernt werden. Die Süßkartoffeln schälen und ebenfalls klein schneiden.
- 2.** Ich habe für dieses Gericht die Linsen nicht vorher in Wasser eingeweicht, da die Linsen lange genug mit dem restlichen Gemüse kochen.
- 3.** Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, fein hacken und mit etwas Öl in einem großen Topf anbraten. Anschließend Curry, Currypaste und Garam Masala nach Augenmaß dazugeben und Ingwer hineinreiben. Andünsten.

Zutaten

(für ca. 6 Personen)

- **1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis**
- **1 Süßkartoffel**
- **1 Tasse rote Linsen**
- **1 große rote Zwiebel**
- **2 kleine Knoblauchzehen**
- **2 cm Ingwer**
- **Gemüsebrühe**
- **1 Dose Kokosmilch**
- **1 Paket passierte Tomaten**
- **ca. 2 EL Curry / Garam Masala**
(bzw. nach Geschmack)
- **Rote Currypaste**
- **Tomatenmark**
- **Salz/Pfeffer**
- **Fett zum Anbraten**
(vorzugsweise Kokosfett)

Toppings

- griechischer Joghurt
- Limette/Zitrone
- Chili
- frischer Koriander
- Sesam

- 4.** Hokkaido, Süßkartoffeln und Linsen dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen bis das Gemüse nicht ganz bedeckt ist. 20 bis 30 Minuten köcheln lassen.
- 5.** Kokosmilch hinzufügen, mit Pfeffer und Salz würzen und abschmecken.
- 6.** Mit einem Klecks Joghurt sowie Sesam und ggf. Koriander servieren.

Tipp:

Wer es gerne scharf mag, kann dem Gericht einen thailändischen Touch geben und dem Sud noch etwas Chili hinzufügen.

Das gibt direkt Feuer für den Arbeitstag und neidische Blicke beim Erhitzen in der Büroküche.



PASTA MIT TONNO



Das schnelle Gericht fürs Homeoffice oder den Büro-Lunch.

1. Zwiebel und Knoblauch in feine Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und einen guten Schuss Olivenöl hinzufügen – wer von allem weniger möchte, kann die Menge natürlich anpassen. Nun die Paprika auch in kleine Stücke schneiden und hinzugeben, alles vermischen.

2. Wer Katzen hat, sollte jetzt sicherheitshalber ein kleines Tellerchen beiseite stellen und sich mental vorbereiten: Das Öffnen der Thunfischdose hat oft einen beeindruckenden Effekt auf die Samtpfoten. Dann Flüssigkeit abgießen und etwas Fisch auf den Teller geben. Der Fellnase schließlich anbieten, so ist das ungestörte Zubereiten gesichert.

Zutaten

- **1 Dose Thunfisch**
- **1 Packung Frischkäse**
- **1 kleine Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **Olivenöl**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **½ bis 1 Paprika**
- **Pasta** (Menge und Art der Pasta einfach nach Plaisir wählen)

Je nach Hunger und Anzahl der Personen anpassen bzw. verdoppeln.

Übrig gebliebene Creme hält sich hervorragend noch einen weiteren Tag im Kühlschrank. Zudem eignet sie sich auch sehr gut als Brotaufstrich oder Dip.

Ein schnelles Rezept mit maximalem Lecker-Effekt!

3. Thunfisch mit dem restlichen Schüsselinhalt vermischen, anschließend die gesamte Packung Frischkäse hinzufügen und alles erneut vermengen.

4. Abschmecken und nach Bedarf nochmals etwas Salz, Pfeffer und Olivenöl hinzufügen.

5. Nudelwasser salzen, kochen und Nudeln hinzugeben. Anschließend die fertige Pasta in eine andere Schüssel geben und so viel Thunfischcreme hinzufügen, wie man mag.

6. Pasta und Creme vermischen. Buon appetito!

Tipp:

Pasta nicht direkt vor einem Team-Meeting im Büro verzehren.

Ausnahme: Essen *alle* aus dem Team davon, ist es halb so wild – deshalb ist die Creme auf Team-Events mit selbst gemachtem Buffet gern gesehen.



VEGANE BOLOGNESE



Bolognese ohne tierische Zutaten – gar kein Problem!

1. BOLOGNESE: Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin kurz anbraten, bis sie glasig sind. Das vegane Hack hinzufügen und zusammen mit den Zwiebeln anbraten, bis alles leicht gebräunt ist. Währenddessen das restliche Gemüse nach Belieben klein schneiden, ebenfalls in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Mit den passierten, stückigen oder frischen Tomaten sowie etwas Wasser ablöschen. Lorbeerblätter, Linsen und die restlichen Gewürze nach Geschmack hinzufügen. Die Soße mindestens 20 Minuten leicht köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Wenn die Soße zu dick wird, einfach etwas Wasser nachgießen.

Bei der Verwendung von getrockneten Linsen verlängert sich die Kochzeit etwas und es wird eventuell mehr Wasser benötigt.

Zutaten

(für ca. 4-5 Portionen)

- **500 g Pasta** (ohne Ei)
- **1 Zwiebel**
- **1 Paprika**
- **2-3 Karotten**
- **1 Packung veganes Hack** (ca. 250 g)
- **400 g Linsen** (aus der Dose oder getrocknet)
- **300 g passierte, gehackte oder frische Tomaten**
- **1-2 EL Olivenöl**
- **2-3 Lorbeerblätter** (getrocknet)
- **1 TL Zimt** (Geheimtipp!)
- **Gewürze** (Salz, Pfeffer, Paprikagewürz, Thymian, Basilikum, Knoblauch etc. je nach Geschmack)

Topping (optional)

- Salz
- 50 g Cashewkerne
- 25 g Hefeflocken

2. PASTA: Kurz vor Ende der Kochzeit der Soße die Pasta nach Packungsanleitung zubereiten und anschließend abgießen.

3. TOPPING: Für das Topping alle Zutaten in einem Mixer fein zerkleinern, bis eine gleichmäßige, leicht krümelige Mischung entsteht. Pasta auf Tellern anrichten, mit der Bolognese-Soße übergießen und großzügig mit dem Topping bestreuen.

Nach Belieben mit frischen Kräutern (z. B. Basilikum oder Petersilie) garnieren und genießen.

Tipp:

Die Soße eignet sich auch zum Vorkochen!



HOKKAIDO VOM BLECH



Ein Allrounder aus der Low-Carb-Küche. Lecker-leicht!

1. Heidrun ist bekanntlich kein Fan von Schnickschnack oder des “Drumherumredens”, deshalb wurde von ihr ein Rezept beige-steuert, dass kurz, knapp und auf den Punkt ist: *Hokkaido entkernen, in Scheiben schneiden, Olivenöl und Curry oder irgendein anderes Gewürz drüber, 20 Minuten bei 200 Grad im Ofen garen, fertig.*

Heidruns Tipp: Curry gibt es auch in mannigfaltigen Ausbaustufen – milder (ggf. auch teurer) oder eher Currywurst-Buden-Mischung aus dem Supermarkt. Wie man mag. Kürbis wird gern in der Low-Carb-Küche verwendet, weil er gut sättigt und man keine Kartoffeln braucht.

Zutaten

- **1 Hokkaido-Kürbis**
- **Olivenöl**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **Curry** (oder ein anderes Gewürz)

Weitere mögliche Zutaten:

- Süßkartoffeln
- Knoblauch
- Alternativ: Oregano und Rosmarin statt Curry

Wer doch noch ein paar Kohlenhydrate zum Kürbis essen möchte, kann diesen auch wunderbar mit Süßkartoffeln oder normalen Kartoffeln in den Ofen schieben: Am besten 20 Minuten vor dem Kürbis, diesen erst danach hinzugeben.

Für Knoblauch-Fans besteht auch hier die Möglichkeit, diesen ganz nach Belieben zu ergänzen.

Tipp:

Einen Game-Changer fürs Kürbis-schneiden haben wir auch noch.

Den Kürbis nach dem Putzen und vor dem Schneiden für 10 Minuten in einen großen Topf mit heißem Wasser tauchen. Danach gleitet das Messer fast von allein durch die harte Schale.

Die Verletzungsgefahr bei der Zubereitung wird so ebenfalls direkt minimiert.



Gen Abend

MÜNCHNER SCHNITZEL



Das Schlemmer-Essen unseres CEO. Gemüse ist optional.

Zutaten

- Kalbsrücken
- Süßer Senf
- Meerrettich
- Salz
- Ei
- Pfeffer
- Semmelbrösel
- Butter

Mengen nach Bedarf

1. Kalbsrücken im Gefrierbeutel klopfen.
2. Schnitzel von beiden Seiten bestreichen: Süßer Senf (1mm), Meerrettich (1mm), Salz und Pfeffer.
3. Schnitzel durchs Ei ziehen.
4. Anschließend das Schnitzel mit Semmelbröseln panieren.
5. Nun 2 Minuten pro Seite im Butterbad anbraten. Fertig!



Tipp:

“Ich schmiere immer möglichst dick süßen Senf drauf.

Beilagen variieren, ich finde, Kartoffelsalat passt sehr gut zum Schnitzel. Natürlich geht auch Gemüse – zumindest in der Theorie.”



Übrigens:

Klassischerweise sind Kartoffeln eine gängige Beilage: Ob wie in Stephans Tipp in Form von Kartoffelsalat oder aber Bratkartoffeln. Auch Pommes frites finden oft Anklang.

Zum Münchner Schnitzel kann man auch Bayerischen Kartoffelsalat ausprobieren, das klingt doch nach dem perfekten Duo!

An Gemüsebeilagen eignen sich frischer Salat, Gurkensalat, Spargel oder auch Kaisergemüse (gleiche Teile von Blumenkohl, Brokkoli und Möhren). Vielleicht ist ja auch noch etwas Hokkaido-Kürbis nach dem Rezept von Heidrun übrig?



PASTA CACIO E PEPE



Ein römisches Gericht mit Spaghetti und Käse? Sì, per favore!

Zutaten

- 400 g Spaghetti
- 120 g Pecorino Romano (sehr fein gerieben)
- 120 g Parmesan (sehr fein gerieben)
- 2 TL schwarzer Pfeffer (grob gemahlenen)
- Salz (nach Geschmack)

1. KÄSECREME VORBEREITEN: Die beiden Käsesorten reiben und in einer Schüssel mischen. Nach und nach etwas heißes, aber nicht kochendes, Wasser hinzufügen und verrühren, bis eine körnige, leicht cremige Paste entsteht.

2. PFEFFER RÖSTEN: Den schwarzen Pfeffer in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute sanft erwärmen, dann 2-3 Minuten rösten, bis er duftet. Mit einer Kelle heißem Wasser ablöschen und die Pfanne leicht abkühlen lassen.



Tipp:

Der Schritt mit dem Hinzugeben des Nudelwassers sollte nicht übersprungen werden – durch die enthaltene Stärke bindet das Nudelwasser und verhindert so, dass der Käse klumpt. Alternativ kann statt des Pecorino Romano auch Parmesan verwendet werden.

Aus diesem Basisrezept wird durch die Zugabe gebratenen Specks im Handumdrehen *Pasta alla Gracia*.

3. PASTA KOCHEN: Parallel dazu die Spaghetti in reichlich gesalzenem Wasser *al dente* kochen. Etwa ein Glas (400ml) Nudelwasser beiseite stellen und die Nudeln abgießen.

4. KÄSECREME EINARBEITEN: Die Hitze ausschalten und die Pasta in die Pfanne zum Pfeffer geben. Nun portionsweise die Käsecreme einrühren und immer wieder mit etwas Nudelwasser verrühren, so entsteht eine cremige Soße. Das Pastawasser muss dabei nicht komplett aufgebraucht werden.

5. ANRICHTEN: Die Spaghetti sofort mit frisch gemahlenem Pfeffer anrichten und etwas zusätzlichem Pecorino bestreuen.

Schon gewusst?

Ein Physikerteam aus Italien, Spanien, Deutschland und Österreich hat 2025 eine Publikation über das Verhältnis von Käse zu Stärke veröffentlicht: Mit einem physikalischen Modell zeigten sie auf, dass es für die perfekte cremige Cacio-e-Pepe-Soße einen Anteil von 2-3 % Stärke im Verhältnis zum Käse benötigt und somit ein Verklumpen der Soße verhindert wird. Dafür erhielt das Team den Ig-Nobelpreis (satirische Auszeichnung) in der Kategorie Physik.

ASIA NUDELN



Statt italienischer Pasta: Her mit der asiatischen Variante!

Zutaten

- Udon-Nudeln
- Gochujang-Paste
- Ingwer
- Knoblauch
- Frühlingszwiebeln
- Reisweinessig
- Karotten
- Wilder Brokkoli
- Tofu
- Stärke
- Gewürze
- Erdnussbutter
- Sojasoße
- Reiswein
- Sesamöl
- Öl
- Ei

1. Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln fein hacken und mit 2 EL Öl und etwas Sesamöl anbraten.

Anschließend 4 TL Sojasoße, 1 gehäuften TL Gochujang Paste, 1 gehäuften TL Erdnussbutter, 1 halben TL Reiswein, 1 halben TL Reisweinessig in eine kleine Schüssel geben und verrühren.

2. Den angebratenen Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebeln mit dem Öl in die Schüssel mit der Sojasoße geben und verrühren bis sich alles verbunden hat.



Tipp:

Wenn es schnell gehen muss, kann man die Zutatenliste notfalls leicht reduzieren. Wichtig ist, dass am Ende eine schöne Soße übrig bleibt.

In der Express-Variante lässt sich der Tofu beispielsweise auch in scharfem Erdnussöl anbraten, mit Soja-Soße ablöschen und dann mit einem Esslöffel Erdnussmus benetzen.

3. Karotten und wilden Brokkoli in einer Pfanne auf hoher Hitze scharf anbraten, nach Belieben würzen (Tipp: etwas Zucker auf die Karotten geben und beim Anbraten karamellisieren lassen und beiseite legen).

4. Stärke mit Pfeffer, Salz, Ingwerpulver, Paprikapulver und/oder Gewürzen deiner Wahl mischen. Tofu darin panieren und anschließend bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

5. Udon-Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Zum Schluss pro Person ein Spiegelei anbraten und alles zusammen anrichten.

Schon gewusst?

Gerade in Berlin gibt es viele großartige Restaurants, die Udon in unterschiedlichen Ausführungen auf der Speisekarte haben. Die japanischen Weizennudeln nehmen durch ihre elastische Textur wunderbar Soßen und Brühen auf. Ob in Suppen oder gebraten, ob mit Tofu, Seafood oder Fleisch – Udon-Nudeln haben schon seit Jahren eine große, internationale Fan-Gemeinschaft.

Mit gutem Grund!

KARTOFFELSUPPE



Heimelig, warm, sättigend: Kartoffelsuppe bringt uns durch Herbst und Winter.

Zutaten

- 1 EL Öl
- 1-2 Zwiebeln
- 800 g Kartoffeln
- 2 x Lauch
- 200 g Knollensellerie
- 2 Lorbeerblätter
- 750 ml Gemüsebrühe
- 200 g Räuchertofu
- 200 ml pflanzliche Sahne
- geröstete Sonnenblumenkerne
- 1 Prise Muskat
- ½ TL Majoran
- Petersilie
- Pfeffer
- Salz

1. Die festkochenden Kartoffeln, Karotten und Sellerie schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und grob zerkleinern.
2. Nun das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 2-3 Minuten anschwitzen. Die Kartoffel-, Karotten- und Selleriewürfel hinzugeben und anbraten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen, die Lorbeerblätter hinzugeben und etwa 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Tipp:

Wer über diverse Küchengeräte, wie einen Schnellkochtopf oder die gehypten Alleskönner unter den Küchenmaschinen verfügt, kann Kartoffelsuppen quasi nebenbei zubereiten.

Die studentische Variante: Kartoffelsuppe aus Kartoffelbrei. Wurde am Vortag zu viel Kartoffelbrei gemacht, kann dieser mit Brühe aufgegossen und mit Gemüse verfeinert werden.

4. Anschließend die Lorbeerblätter entnehmen. Pflanzliche Sahne, Majoran und Muskat hinzugeben und die Suppe optional pürieren oder grob stampfen.

5. Die gehackte Petersilie unterheben. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und kross anbraten. Als Topping auf die Suppe geben. Alternativ geröstete Sonnenblumenkerne verwenden.

Alternativ kann man auch Gemüse wie Petersilienwurzel, Pastinaken, Blumenkohl oder Brokkoli hinzufügen.

Die Mengenangaben sind für 4 Personen ausgelegt.

Übrigens

Kartoffelsuppe ist nicht gleich Kartoffelsuppe: Bei diesem Gericht kann man richtig kreativ werden! Mit Kokosmilch und Ingwer erhält die Suppe zusätzliche Süße und etwas Schärfe, mit Chorizo wird sie besonders würzig, mit Zucchini kommt noch eine leckere weitere Zutat ins Spiel und auch Würstchen finden bei so manchem in den Topf.



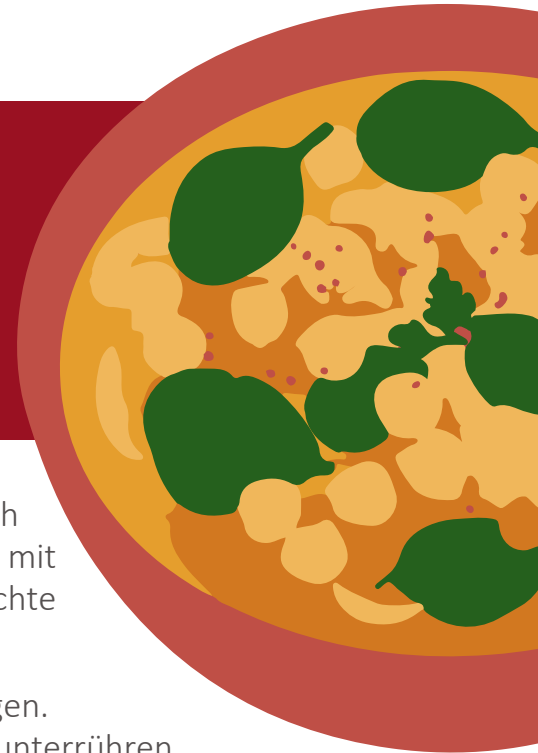
VEGANER EINTOPF



Süßkartoffel-Kirchererbsen-Eintopf – eine sättigende Wucht!

Zutaten

- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Paprika
- Zwiebel
- Gemüsebrühe
- 1-2 Dosen stückige Tomaten
- 1 Glas Kichererbsen
- Babyspinat
- Erdnussmus
- optional:
 - weiteres Gemüse (Zucchini)
 - Tempeh



1. Süßkartoffel schälen, anschließend mit Zwiebel (+ evtl. noch weiterem Gemüse) in Würfel schneiden und anbraten, mit Gemüsebrühe bedecken und köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
2. Stückige Tomaten, Erdnussmus und Kichererbsen hinzufügen. Alles nochmal kurz aufkochen, abschließend den Babyspinat unterrühren.
3. Optional: Tempeh separat anbraten und zum Schluss hinzufügen. Superlecker!

Tipp:

In diesem Gericht kann man wunderbar Reste verwerten – hinein in den Topf mit dem Gemüse!

Außerdem ist das Rezept saisonal anpassbar, so kann man sich auch auf regional angebautes Gemüse beschränken – die Kirchererbsen haben ja schon einen weiteren Weg zurückgelegt.



Übrigens

Kichererbsen haben nicht nur einen wunderbaren Namen, sondern auch eine Menge Nährstoffe: Neben pflanzlichem Protein enthalten sie auch Ballaststoffe und Mineralstoffe wie Eisen, Zink, Magnesium und Kalzium.

Tempeh ist ein fermentiertes Produkt aus Soja und damit ein praktischer Fleischersatz, der mit hochwertigen, leicht verdaulichen Proteinen und Ballaststoffen überzeugt. Und wir wissen: Fermentierte Zutaten sind generell eine Wohltat für den Körper. Insgesamt ist Tempeh damit mit mehr Vitalstoffen ausgestattet als Tofu.

GEFÜLLTE FORELLE



How much is the fish!?

Zutaten

- 4 Forellen
- 500 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 1 Zitrone (in Scheiben)
- 4 Knoblauchzehen
- frischer Thymian
- optional: Salzkartoffeln und Kräuterbutter als Beilage



1. Champignons, Zwiebel und Karotte klein schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und nach Geschmack würzen.
2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Vier Bögen Backpapier bereitlegen und mit etwas Olivenöl bepinseln.
3. Forellen innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils mit einem Teil des Gemüses füllen. Restliches Gemüse, Zitronenscheiben, Knoblauchzehen und Thymian rund um die Forellen auf dem Papier verteilen. Mit restlichem Olivenöl beträufeln.

Tipp:

In den warmen Jahreszeiten macht sich die Forelle ganz wunderbar neben Sommergemüse.

In den kühlen Monaten mit heißen Kartoffeln jeglicher Zubereitungsart: Salzkartoffeln und Kräuterbutter wurden bereits erwähnt, aber auch Kartoffelsalat, Kartoffelpüree, Bratkartoffeln und Kartoffelgratin sind vorzügliche Ergänzungen.

4. Backpapier über den Forellen zusammenlegen und zu Päckchen verschließen. Diese nebeneinander auf ein Backblech legen.
5. Im Ofen auf der mittleren Schiene 30 Minuten garen.
6. Die Päckchen direkt auf Tellern servieren. Dazu passen Salzkartoffeln und Kräuterbutter.
7. Variante vom Grill: Statt Backpapier Grillfolie verwenden, die Forellen einwickeln und auf dem Grill garen.

Übrigens

Die Forelle ist ein beliebter Speisefisch, der nicht nur mit Geschmack überzeugt. Er ist zudem kalorienarm, reich an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Wenn möglich sollte man beim Kauf auf die Herkunft achten und sich für Zuchtfische aus europäischen Aquakulturen entscheiden.

Mittendrin

STREUSELKUCHEN



Uromas Kirschkuchen mit Streuseln

1. Die Streusel – das Gold oben drauf

Alle Zutaten zu Streuseln verarbeiten. Wer's gemütlich mag, nimmt die Knethaken. Wer's sportlich angeht, knetet natürlich mit den Händen – Fitnessstudio kann man sich dann sparen.

2. Der Teig – die Basis fürs Glück

Eier, Zucker, Vanillezucker und Margarine mit dem Rührgerät zu einer fluffigen, hellen Masse schlagen. Dann Mehl und Backpulver dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten.

Springform einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen – **ganz wichtig!** Sonst sifft der Kuchen durch oder klebt an der Form wie ein schlechter Ex. Den Teig gleichmäßig in der Form verteilen. Kein Rand nötig – die Kirschen dürfen ruhig baden gehen.

3. Die Kirschen – das saftige Herzstück

Die Schattenmorellen oder Sauerkirschen gut abtropfen lassen. *Uromas Geheimtipp:* Schon am Abend vorher in ein Sieb geben und über Nacht abtropfen lassen – Geduld zahlt sich aus!

Mein Tipp: Nimm lieber zwei Gläser statt eins – dann wird's richtig fruchtig und schön saftig.

4. Finale – Streusel drauf & ab in den Ofen

Die Butterstreusel großzügig über die Kirschen streuen (nicht geizen, das hier ist kein Diätkuchen!). Dann ab in den vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze – und bitte keine neumodische 4D-Heißluft. Nach etwa 50 Minuten sollte der Kuchen goldbraun sein und duften wie Sonntage bei Oma.

Tipps:

Es muss **kalte** Butter sein, sonst klebt's überall – außer da, wo's soll. Bitte nicht an Zucker sparen, heute gönnen wir uns eine schöne Kalorienbombe!

Serviertvorschlag:

Lauwarm schmeckt er unvergleichlich – mit einem Klecks Schlagsahne oder einfach pur, während man nostalgisch „Früher war alles besser“ murmelt.



Zutaten

- 2 Eier
- 125 g Zucker
- 125 g Margarine
- 1 Päckchen Vanillezucker
(oder 1 EL selbst gemachter Vanille-Puderzucker – wenn man fancy drauf ist)
- 180 g Mehl
- ½ Päckchen Backpulver

Für die Streusel

- 300 g Mehl
- 150 g kalte Butter
- 150 g Zucker

Außerdem

- 1–2 Gläser Schattenmorellen (alternativ Sauerkirschen) – je mehr, desto saftiger
- Etwas Fett und Semmelbrösel für die Form

BROT MIT KNOBLAUCH



“Brot, herrliches Brot”, sang man schon bei Oliver Twist

1. Eine Knoblauchzehe schälen und beiseite legen. Dann das Brot in Scheiben schneiden und toasten. Falls richtiges Brot nicht vorhanden sein sollte, kann man alternativ auch zu Toastbrot greifen und dieses auf höherer Stufe toasten.
2. Sobald die Brotscheiben getoastet sind, kommt sofort der Knoblauch zum Einsatz: Einfach auf das Brot reiben und direkt das Aroma in der Luft genießen.
3. Danach Butter oder Olivenöl auf die Brotscheiben schmieren und Salz oben drüber streuen. Fertig!



Zutaten

- Brot (oder Toast)
- Butter (oder Olivenöl)
- Salz
- Knoblauch

Tipp:

Einfach, lecker und (fast) immer im Vorratsschrank vorhanden. Natürlich kann man das Brot noch mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum ergänzen.

GRIECHISCHER JOGHURT

Einfach, lecker, sättigend.

Griechischer Joghurt ist gar nicht so leicht zu bekommen, aber Joghurt griechischer Art ist in jedem Supermarkt zu finden. Einfach öffnen, Honig nach eigenem Belieben dazugeben, umrühren und Walnüsse als Topping hinzufügen und genießen.

Urlaubserinnerungen

Griechische Spezialitäten sind nicht nur Moussaka, Gyros oder Souvlaki. Auch einfache Vorspeisen wie Feta mit Oregano und Olivenöl oder eben griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen bringen auf simple Weise vorzüglichen Geschmack ins Haus.

Zutaten

- Joghurt nach griechischer Art
- Honig
- Walnüsse



OBSTSALAT D'OFFICE



Wir nehmen, was der Büro-Obstkorb hergibt!

Benötigt man für Obstsalat wirklich eine Anleitung? Nein.

Schließlich schnippelt man in erster Linie leckeres Obst klein und wirft es in eine Schüssel. Doch es kann nicht schaden, sich hin und wieder daran zu erinnern, wie vielfältig man das Geschmackserlebnis gestalten kann. Philipp hat Ideen aus dem Team gesammelt.

Heute mal wild unterwegs?

Wie wäre es dann mit dem Einsatz von Chicorée? Unsere Kollegin Steffi beispielsweise schätzt ihn im Obstsalat, denn er sorgt für eine leicht bittere Note und den besonderen Knack!

We're going nuts!

Für mehr Biss und nussiges Aroma eignen sich nicht nur Walnüsse: Mandelsplitter oder der Rest der offenen Studentenfuttertüte aus dem Büro überzeugen ebenfalls!

Sauer macht lustig!

Besonders frisch wird der Salat mit einem Spritzer Zitronensaft. Gleichzeitig schützt die enthaltene Ascorbinsäure Äpfel, Birnen und Bananen davor, schnell braun zu werden.

Naturjoghurt oder veganer Joghurt als Extra

Eine schmackhafte, sättigende Ergänzung ist leckerer Joghurt. Yum!

Was bei Philipp im Obstsalat nicht fehlen darf? Trauben und Beeren!

Tipps:

Die letzte Orange ist doch schon vom Team vernascht worden? Kein Problem, für saftige Frische sorgt auch ein Schuss Orangensaft!

Wo wir schon bei "Schuss" sind: Nach Feierabend und zu besonderen Anlässen ist auch "beschwipster Obstsalat" eine *Obstion*. Dafür einfach Orangensaft gegen Orangenlikör tauschen.



ZIMTSCHNECKEN



Ein veganes Gedicht mit einem Hauch von Schweden.

1. Hefeteig: Zucker, Hefe und etwas Milch verrühren, bis sich die Hefe vollständig aufgelöst hat. Anschließend die restlichen Zutaten (übrige Hafermilch, Mehl, Margarine, Salz) hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten (ca. 5-10 Minuten).

Den Teig mindestens eine Stunde abgedeckt ruhen lassen. Je länger der Teig ruhen kann, desto fluffiger wird er später.

2. Füllung: Für die Füllung Margarine, Zimt und Zucker zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Am einfachsten geht das, wenn die Margarine zimmerwarm ist oder kurz (einige Sekunden) in der Mikrowelle erwärmt wurde. Die Masse sollte am Ende leicht fest und gut streichfähig sein – nicht zu flüssig, damit die Füllung in den Schnecken bleibt. Falls die Füllung zu weich ist, kurz in den Kühlschrank oder ins Gefrierfach stellen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

3. Schnecken: Nach der Ruhezeit den Hefeteig dünn ausrollen und die Füllung gleichmäßig darauf verstreichen. Den Teig anschließend vorsichtig aufrollen und mit einem Messer in gleich große Scheiben schneiden (ca. 6 cm dick). Die Scheiben in eine gefettete Form legen und nochmals etwa 1 Stunde abgedeckt ruhen lassen – das sorgt später für schön fluffige Schnecken. Den Ofen auf 180 °C (Umluft: 160 °C) vorheizen und die Schnecken 25-30 Minuten backen, bis der Teig durchgebacken und leicht goldbraun ist. Danach aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

4. Topping: Die Schale einer Zitrone abreiben, diese anschließend auspressen. Saft und Schale mit Puderzucker verrühren. Zunächst mit weniger Puderzucker, nach und nach mehr hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Der Zuckerguss sollte nicht zu flüssig, aber gut streichfähig sein. Wer keine Zitrone mag, kann stattdessen Limette, anderen Fruchtsaft oder einfach Wasser verwenden. Das fertige Topping über die lauwarmen Schnecken gießen und genießen!

Tipp:

Der Teig lässt sich auch gut am Vorabend vorbereiten und kann dann über Nacht ruhen.

Der Snack hilft gegen das Mittagstief, vor allem kombiniert mit Kaffee!



Zutaten

Hefeteig

- ½ Hefewürfel
- 175 ml Hafermilch
- 500 g Mehl
- 50 g Margarine
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zucker

Füllung

- 100 g Margarine
- 4 TL Zimt (oder mehr)
- 50-70 g Zucker
- optional: andere Gewürze wie Vanille- oder Lebkuchengewürz

Topping

- 1 Zitrone
- 100-250 g Puderzucker

Entspricht circa 10 Schnecken

PIZZASCHNECKEN



Beliebt bei Groß und Klein, daheim oder im Büro.

1. Hefe in lauwarmes Wasser bröseln, mit einer Prise Salz und Zucker verrühren. 10-15 Minuten gehen lassen.
2. Restliche Zutaten für den Teig mit dem Vorteig vermischen und mit den Händen ausgiebig kräftig kneten, bis er schön geschmeidig ist – dabei gilt: je länger, desto besser.
3. Teigschüssel mit einem Tuch abdecken und mindestens 40 bis 45 Minuten an einem warmen Ort (ca. 35°, Raumtemperatur geht auch) gehen lassen. Zu lange gibt es hier nicht.
4. Teig halbieren, auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit den Zutaten für die Füllung belegen. Hierbei nicht am Käse sparen.
5. Belegte Pizzen zusammenrollen und in Streifen schneiden.
6. Die Schnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech oder Rost legen (optional die Schnecken noch mit Käse bedecken) und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad Umluft oder 240 Grad Ober-/Unterhitze etwa 15 Minuten backen. Fertig!

Übrigens:

Natürlich kann der Teig auch einfach ausgerollt, als klassische Pizza belegt und gebacken werden. Alles an Belag ist möglich: Schinkenwürfel, Salami (oder vegane Alternativen), süße Komponenten (Pizza Hawaii mit Ananas). Oder statt herzhafter Schnecken süße Schokoschnecken mit Schokodrops belegen und einrollen. Auch ein Hit!

Tipp:

Pizzaschnecken sind auch super als Mitbringsel fürs Buffet geeignet!

Oder für Kindergeburtstage, als Snack für die Reise oder...



Zutaten

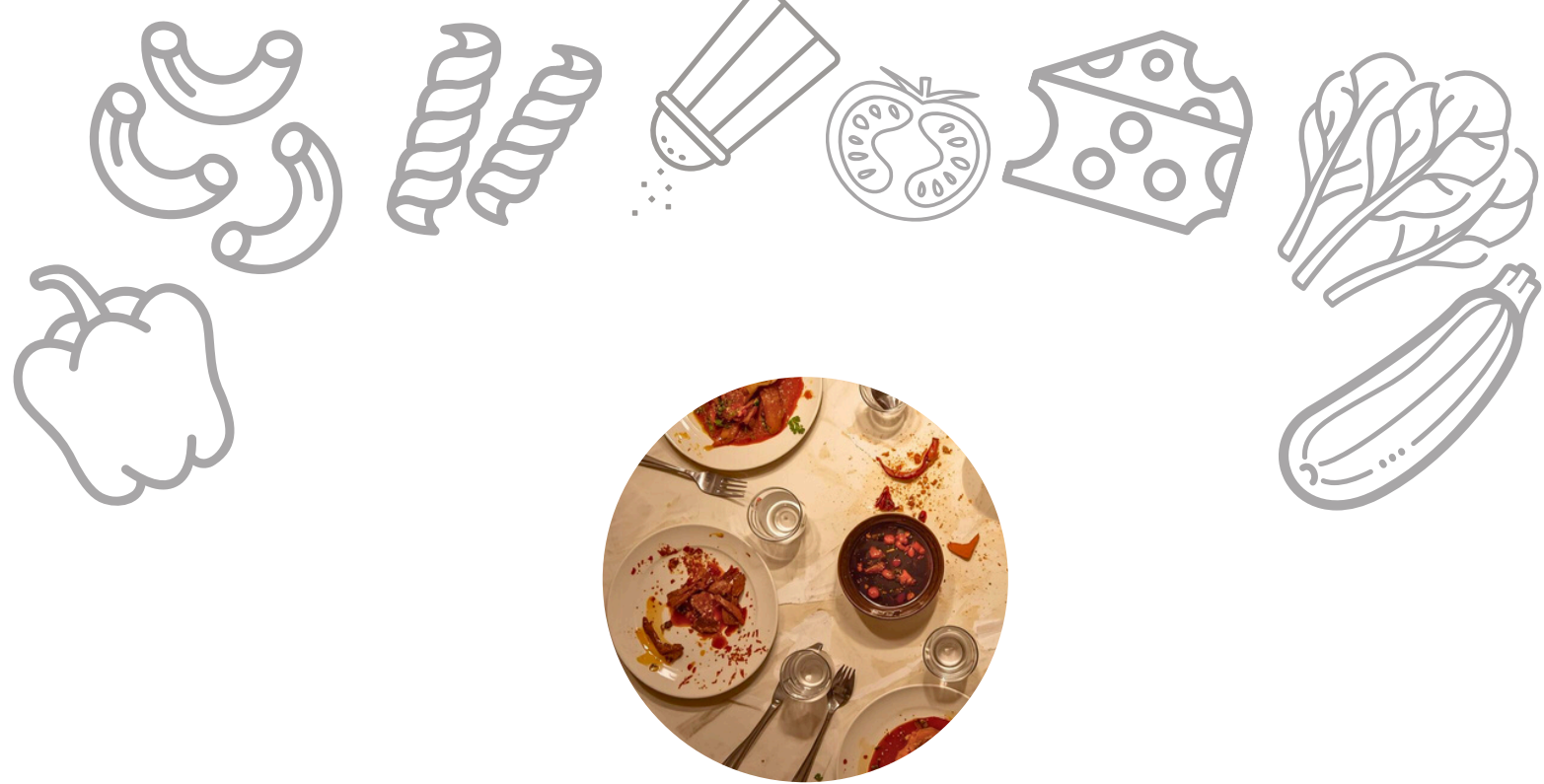
Teig

- 250 ml lauwarmes Wasser
- 1 Würfel Hefe
- 1 Prise Zucker
- 3 EL Öl
- 500 g Mehl nach Wahl
- 1 TL Salz

Belag/Füllung

- Pizzasauce
- Tomatenmark
- Frischkäse
- Mais
- Babyspinat/Gemüse
- Käse

*Grundrezept für
zwei Pizzen*



Digestif

Was für ein Menü, was für ein Jahr.

Wer an Staat und Verwaltung arbeitet, weiß: Man bewegt nicht nur Paragraphen, Strukturen und Prozesse, sondern auch sich selbst – oft an die Grenzen der Kräfte. Transformation ist kein Kurzstreckenlauf, sondern eher ein Mehrgänge-Menü: manchmal aufwendig, manchmal improvisiert, aber am besten in guter Gesellschaft. Wenn dieses Buch ein kleines Stück Nervennahrung im Alltag als „Transformer“ sein kann, ist sein Zweck erfüllt.

In diesem Sinne: Dank an alle, die Teil dieser Bewegung sind. Auf weiterhin gute Zusammenarbeit – fachlich auf höchstem Niveau und kulinarisch gern mit Nachschlag. Mögen Projekte gelingen, To-do-Listen schrumpfen und Aufläufe niemals anbrennen. Auf viele weitere gemeinsame Schritte in Richtung einer besseren Verwaltung – gut gewürzt, ausreichend durchgezogen und mit gelegentlicher Süßspeise für die Seele.

Unser Motto: Hungrig nach Veränderung bleiben – und gut gestärkt für alles, was noch kommt.

Das Team des Stein-Hardenberg-Instituts

