

# **Nouvelle Cantine**

## INHALT

---

<b>Editorial</b>	4
Bernhard Kampmann: vom Aufbruch in eine neue betriebliche Esskultur	
<b>Gut kochen für viele</b>	11
Bernhard Kampmann über die Philosophie seiner Nouvelle Cantine	
<b>„In den Küchen und in den Köpfen kocht's“</b>	16
Food-Trend-Forscherin Hanni Rützler über die Zukunft der Kantine	
<b>Das Auge isst mit</b>	20
Wohlfühlarchitektur des Betriebsrestaurants	
<b>Der Kochkünstler</b>	32
Bernhard Kampmann	
<b>Rezepte</b>	
Bowls .....	40
Currys .....	58
Pasta .....	80
Vegetarisch/Vegan .....	104
Regionale Hauptgerichte .....	124
Wunschgerichte .....	144
Stullen/Snacks .....	162
Desserts .....	174
<b>Regionale Partner</b>	186
Nachhaltige Auswahl der Zutaten	
<b>Die neue Esskultur am Arbeitsplatz</b>	198
Wertschätzung geht durch den Magen	
<b>Lust machen aufs Ausprobieren</b>	202
Mediziner Prof. Volkmar Nüssler im Interview	
<b>Digital und menschlich</b>	206
Digitalisierung und Innovation in der Betriebsgastronomie	
<b>Starker Koch, starkes Team</b>	216
Ein Dankeschön	

**„Aufbruch in eine  
neue betriebliche  
Esskultur“**

Ich erinnere mich noch genau daran, wie die Idee zu Nouvelle Cantine entstand: Im „Schlichte Hof“ essen mittags viele Geschäftsleute. Ich setze mich gern dazu, wir tauschen uns aus, klönen. Die Atmosphäre ist entspannt, gemütlich. Genau dieses Erlebnis – Essen von höchster Qualität in angenehmer Umgebung – wollte ich an die Mittagstische der Kantinen holen.

Die Vision war da und nicht mehr aufzuhalten. Planung und Überlegungen folgten: Aus tristen Kantinen sollten Betriebsrestaurants mit frischen Zutaten, gesundem und hochwertigem Essen werden. Wir wollten die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von einem anderen Essensstil überzeugen, durch neue Rezepte, neue Ideen und die Berücksichtigung individueller Wünsche. Nicht zuletzt auch im Sinne der eigenen Gesundheit. Und das ist uns gelungen, seit 2018 21-mal in ganz Deutschland.

Qualität ist alles. Besonders bei den Zutaten. Nicht jede lässt sich vor Ort produzieren, aber wo auch immer es geht, arbeiten die Kampmann Business Restaurants mit regionalen Partnern zusammen. Mit einer Käserei im Allgäu, dem Spargelbauern und der Eierfrau aus Ostwestfalen und verschiedenen ortsansässigen Metzgereien.

Der Pausenraum war lange genug eine bloße Abfertigungsstube – obwohl das Mittagessen ein wichtiger Teil des Arbeitstages ist. Der Teil, an dem man Kraft tankt für den restlichen Tag, sich kurz erholt, networkt oder einfach nur: genießt! Daher gehört zu unserer Philosophie auch ein Wohlfühlambiente durch durchdachte, einladende Architektur und multifunktionale Nutzung.



**Bernhard Kampmann ist Inhaber des Restaurants „Schlichte Hof“ in Bielefeld und betreibt 21 Betriebsrestaurants in ganz Deutschland.**

Mittlerweile begleiten wir sogar Workshops zu gesunder Ernährung. Und immer wieder werden unsere Köche nach den Rezepturen gefragt. Dieses Buch beinhaltet 53 unserer Rezepte aus allen Betriebsrestaurants, von Currys oder Bowls über regionale Spezialitäten bis hin zu den Wunschgerichten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. 53 Rezepte zum Stöbern und Nachkochen.

Das eigene Betriebsrestaurant als Aushängeschild des Unternehmens, als Ort für Mahlzeiten, Gespräche, Meetings oder als Restaurantersatz – das ist unser Ziel.

Eben eine Nouvelle Cantine. 

**Das Betriebsrestaurant als ein Ort, an dem Gesundheit und Genuss vereint an oberster Stelle stehen. Unvorstellbar? Ganz und gar nicht. Bernhard Kampmann über sein Konzept der Nouvelle Cantine und darüber, warum sich gutes Essen für viele in vielerlei Hinsicht auszahlt.**

**„Der ganze Spirit im Unternehmen ändert sich durch den Umbau von der Kantine zum Betriebsrestaurant.“**

*Bernhard Kampmann*

Regionalität, Frische und gutes Handwerk von der Pike auf. Das sind die Zutaten des Bielefelder Meisterkochs Bernhard Kampmann. Jede neue Geschäftsidee, jedes innovative Rezept basiert darauf. „Und diese Philosophie möchten wir auch in die Betriebe geben“, gibt der energiegeladene

Ostwestfale als Ziel aus. In mehr als einem Dutzend Betriebsrestaurants beweisen er und sein Team, dass sich hochwertiges, gesundes Essen auch in Tausender-Stückzahlen produzieren lässt: „Wir haben aus einer Nullachtfünfzehn-Kantine ein schickes Restaurant gemacht, in dem eine Wohlfühlatmosphäre herrscht und eben auch frisch gekocht wird – eine Nouvelle Cantine.“

Gesundheit, Genuss, Wertschätzung, eine neue Arbeitskultur: Der Begriff Nouvelle Cantine vereint all diese Werte und bringt sie in die Betriebskantinen, die dadurch zu Gourmetrestaurants avancieren – nicht selten geführt von renommierten Köchen. Die Kantine wird zum Aushängeschild und Wettbewerbsfaktor eines Unternehmens, nicht nur durch hochwertiges Essen, sondern auch durch ansprechende Architektur und ein ganzheitliches Konzept.

Bernhard Kampmann hat das erkannt und sich schon früh gefragt, wie er die Qualität seines Restaurants „Schlichte Hof“ auch für viele anbieten kann. Seine Idee schlug er einem ostwestfälischen Unternehmer vor, der gleich mit im Boot war – der Grundstein für die Betriebsrestaurants neuer Prägung war gelegt.

Es wird frisch, ohne Geschmacksverstärker und mit einem sehr geringen Anteil an Convenience-Produkten gekocht. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fühlen sich wohl, sollen sich in ihrer Pause entspannen, genießen – an einem stilvollen Ort der Begegnung innerhalb des Unternehmens. Employer Branding geht eben auch durch den Magen. „Weniger Fleisch, vegetarische und vegane Angebote, frische Zutaten und Gewürze, Bowls, Currys, Salat- und Obstbar, aber auch klassische Gerichte neu interpretiert, mehr Gemüse und weniger Zucker“, fasst Kampmann sein Mittagsangebot zusammen. Dazu kommen Front Cooking, also die Zubereitung vor den Augen des Gastes, Nachhaltigkeitswochen und Workshops zu gesunder Ernährung. Das kommt langfristig – selbst bei Fans von Schnitzel und Pommes – extrem gut an. Denn Bernhard Kampmann ist es wichtig, alle in einem Unternehmen mitzunehmen, die DNA eines Betriebes zu lesen und erst nach und nach die Ernährung umzustellen. „Der Weg dauert in der Regel ein bis zwei Jahre. Ich hole dann gerne noch mal die alten Speisepläne raus und vergleiche sie mit denen von heute. Die Gäste sagen dann immer: ‚Das gibt es doch nicht, was wir früher gegessen haben!‘ Heute dagegen ist das Menü ernährungsbewusst, die Geschmacksverstärker sind weg, es ist frisch und regional, das Fleisch vom Metzger um die Ecke.“

Ein bisschen was von Nudging – also dem „Stupsen“ in eine erwünschte Richtung durch entsprechende Anreize – hat das Konzept schon. Andererseits trifft die Nouvelle Cantine genau den Zeitgeist und bedient die Trends gesunde Ernährung, neue Arbeitskultur und Nachhaltigkeit. Denn auch Letzteres bringt die neue Art der Verpflegung mit sich: Verschwendung von Zutaten oder fertigen Speisen ist



*Spargel aus der Bielefelder Senne: Frische Zutaten sind für Bernhard Kampmann unersetzlich.*

ist für Bernhard Kampmann ein Unding. Natürlich wird beim Kochen bereits darauf geachtet, aber sollte doch einmal etwas übrigbleiben, so gibt es an einer Ausgabe das „Essen vom Vortag“ – als schmackhaft zusammengestellte Kreation zu einem günstigeren Preis. Die Teller sind nicht zu voll, und weil die Gerichte leicht sind, bleibt fast nie etwas liegen.

„Wenn die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sich kritisch beobachten, dann merken sie, dass sie nach dem Essen nicht dieses wahnsinnige Völlegefühl haben, dass sie nicht in diese Downphase kommen, sondern dass sie eine bekömmliche Mahlzeit zu sich genommen haben und ein gutes Gefühl in den Restarbeitstag mitnehmen“, so Kampmann.

Der Erfolg drückt sich in Zahlen aus: Innerhalb der ersten Wochen kommen 30 bis 40 Prozent mehr Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in die von Bernhard Kampmann geführten Betriebsrestaurants. Auch der Krankenstand verringert sich durch das gesündere Essen um 1,5 Prozent, die Motivation und das Wir-Gefühl werden gepusht. „Die Anforderungen in der Arbeitswelt steigen – eine möglichst hohe Belastbarkeit und eine hohe Leistungsfähigkeit sind dafür wichtig. Wissenschaftler/innen haben vielfach auf den Nutzen einer vollwertigen Ernährung für die Gesundheit und das Wohlbefinden hingewiesen“, erläutert Dr. Kiran Virmani, Geschäftsführerin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), in den eigens

zur Qualitätssicherung der Verpflegung in Betrieben entwickelten Leitlinien des Verbandes. Die DGE geht sogar noch weiter und beschreibt Unternehmen als „zentrale Orte für Prävention und Gesundheitsförderung“.

Dass das nicht nur Wunschdenken ist, zeigt sich in einigen Kampmann'schen Betriebsrestaurants. Dort sind sogar die Krankenkassen mit im Boot. Es gibt Gesundheitstage und Workshops. Auch die Auszeichnungen „JOB&FIT“ der DGE und „Klimag gesunde Betriebsküche“ der Stadt Bielefeld und der Bielefelder Verbraucherzentrale belegen das. Letztere honoriert das Engagement für den Klimaschutz bei der Verpflegung unter anderem durch den Einsatz vieler regionaler und saisonaler Produkte und das Angebot vegetarischer Alternativen statt tierischer Speisen. Darüber hinaus wird das Coachen der Mitarbeitenden in Küche und Ausgabe zu den Themenfeldern Energiesparen und Klimaschutz ausgezeichnet. Bernhard Kampmann sieht in einer hochwertigen Betriebsverpflegung zudem einen klaren Imagevorteil für Unternehmen im Wettbewerb um Fachkräfte und die besten Auszubildenden. Gutes Essen drückt eben auch Wertschätzung gegenüber den Beschäftigten aus.

Die Nouvelle Cantine bringt hochwertige und gesunde Küche auf die Teller der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – das Wichtigste aber: Die Freude und der Genuss am Essen bleiben. „Mein größtes Kompliment war, dass, als wir ein neues Betriebsrestaurant erschaffen und ein paar Wochen dort gekocht hatten, ein Produktionsmitarbeiter zu mir kam und sagte: ‚Das ist die beste Entscheidung des CEO, die er jemals für das Unternehmen getroffen hat.‘“

**„Wir reduzieren den Anteil an Convenience-Produkten von 80 auf 20 Prozent.“**

*Bernhard Kampmann*




---

## Nudging

---

*Ein kleiner Stupser in die gesündere Richtung – ohne Zwang, durch sogenannte Nudges: Die Salatbar als Mittelpunkt der Menüausgabe fällt sofort ins Auge. Die gesunde Mahlzeit direkt auf Augenhöhe. Gemüse als Standardbeilage statt Pommes. Die gibt es nur einmal die Woche. Ziel: sie nur noch alle 14 Tage anzubieten – ohne dass sie jemand vermisst. Kleine Hinweise wie Sticker, Ampeln oder attraktive Fotos weisen auf die ausgewogene Alternative hin. Die bestbesuchte Menülinie führt ein gesundes Gericht. Statt Schokoriegeln liegt Obst im Kassensbereich aus. Nudging bedeutet, die Essensumgebung so zu gestalten, dass Entscheidungen in die gesunde Richtung leichter fallen: „So können die Platzierung oder das optische Hervorheben von Angeboten sowie die Größe und Form des Geschirrs eine ausgewogenere Speiseauswahl und Genuss fördern“, beschreibt es die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Die Wahl zwischen Buddha-Bowl und Rahmschnitzel mit Kroketten bleibt den Beschäftigten dennoch.*

---



**Das Auge  
isst mit**





*Das Betriebsrestaurant des Unternehmens Diamant Software in Bielefeld: warmes Orange, modernes Interieur.*

**Die Tage der schmucklosen, hektischen Kantine sind gezählt – brachte sie doch nur zusätzlichen Stress in den Arbeitstag. Echte Regeneration in der Mittagspause gewinnt an Stellenwert und damit auch das Ambiente, in dem sie stattfindet. Aus Speiseräumen werden vielfältig nutzbare Genussoasen.**

„Wenn ich nach einem anstrengenden Vormittag in ein Betriebsrestaurant komme, in dem man gemütlich sitzt und sich sofort wohlfühlt, dann ist das genau der Tapetenwechsel, den ich mittags brauche, um kurz auf andere Gedanken zu kommen, um aufzutanken“, sagt der Bielefelder Yannick Ruschke, dessen Architekturbüro für genau solche Tapetenwechsel zuständig ist.

„Als Student hatte ich andere Prioritäten. Auch wenn die laute Mensa im Keller der Hochschule im Grunde eine Zumutung war: Günstig musste es sein, und wir haben die Gemeinschaft mehr genossen als das Essen. Außerdem hatten wir viele Freiheiten, haben spontane Pausen eingelegt oder kurz zu Hause gekocht.“ Die Augen des 47-jährigen Ruschke funkeln hinter seiner schwarzen Brille, wenn er an seine Studienzeit zurückdenkt. Im Arbeitsleben angekommen, änderten sich die Prioritäten. „Eine tolle Raumatmosphäre ist essenzieller Bestandteil unserer Philosophie in den Business Restaurants“, ergänzt Koch Bernhard Kampmann. „Die meisten Büros haben verstellbare Schreibtische, selbst der Produktionsarbeitsplatz ist nach allen Regeln der Arbeitsvorschrift optimiert. Aber an den Pausenraum wurde lange nicht gedacht.“ Gutes Essen und gute Atmosphäre ergänzen sich also.

Das Wohlfühlkonzept erfordert Umdenken – und nicht selten einen radikalen Umbau. Ganz klar geht der Trend weg von lieblos aufgereihten langen Tischen, klappernden Stühlen und schmucklosen „Abfertigungsstuben“, aus denen man so schnell wie möglich wieder heraus möchte. „Dezente Farbigkeit und Materialien wie Eiche und gerichtetes warmes Licht bestimmen in den von uns umgebauten Betriebsrestaurants die Raumstimmung“, erläutert

Ruschke, der sich in allen innenarchitektonischen Fragen eng mit seiner Frau und Kollegin Maren abstimmt. Geflochtene runde Lampenschirme und kupferne Deckenleuchten beispielsweise spenden behagliches Licht. Große Fenster stellen einen Bezug zur Umgebung her, es werden warme Materialien in Kombination mit Farbelementen und zeitlosen Formen verwendet. „Akustik ist da noch ein ganz wichtiger Punkt“, erklärt Architekt Yannick Ruschke, „Akustik schafft Behaglichkeit.“ Clever geplante Decken mit Deckensegeln oder Lamellen absorbieren den Schall. Der Einsatz von Filz unter den Tischen, Bildern an den Wänden oder sogar einzelnen Polstermöbeln führt darüber hinaus zu einer sehr geringen Nachhallzeit, bei der private Gespräche privat bleiben. „Ein unglaublich wichtiger Faktor, um sich wohlfühlen.“

Außerdem gilt es, die Besucher sinnvoll zu lenken. Lange Schlangen quer durch den Raum oder im Rücken der bereits sitzenden Gäste sowie gekreuzte Wege sind die Kardinalfehler. „Da muss man auch mal alles neu denken und die Besucherströme über einen zweiten Eingang schleusen, um nicht mit der Rückgabe zu kollidieren“, nennt Architekt Ruschke ein Beispiel. „Der Bereich in unmittelbarer Nähe zur Essensausgabe kann mit höheren Lehnen an den Sitzbänken und abgehängter Decke abgeschirmt werden. Solche Plätze sind oft sogar sehr beliebt, weil sie wie Rückzugsorte, wie Kokons wirken, obwohl sie so nah an den Countern liegen.“ Dazu im Gegensatz stehen die High Tables mitten im Raum – alles im Blick und optimal für den Espresso nach dem Essen oder das kurze „Hallo“: „Da bekommen wir ein richtig gutes Feedback“, sagt Bernhard Kampmann, „man kann sich dort mit den Kollegen noch mal eben schnell austauschen.“

**Kreative Partner: Yannick Ruschke und sein Partner Sebastian Ernst sind die Köpfe des Bielefelder Architekturbüros Ruschke+Ernst. Gemeinsam mit Impulsgeber Christian Thönes haben sie nicht nur die Architektur der Betriebsrestaurants von DMG MORI in Seebach, Pfronten und Bielefeld entwickelt, sondern entwickeln auch neue Werke für das Unternehmen, zum Beispiel aktuell auch in China.**



Ein gut durchdachtes Betriebsrestaurant sorgt so für Entschleunigung, ermöglicht aber auch Begegnung. Nicht nur beim gemeinsamen Mittagessen, sondern auch morgens an der Kaffeebar, bei Meetings, Schulungen oder dem Empfang wichtiger Gäste. „Sie müssen dann keinen Tisch in einem schicken Restaurant mehr buchen, Sie haben das schicke Restaurant direkt im Haus“, fasst Kampmann seine Erfahrungen zusammen.

Multifunktionalität ist ein zentraler Aspekt. Im modernen Business Restaurant wird nicht nur gegessen: Steckdosen an allen Plätzen, WLAN und Nischen ermöglichen kleine und privatere Besprechungen. „Aber auch eine Auswahl an Snacks und Getränken muss dauerhaft zur Verfügung stehen. Aus diesem Grund gibt es fast immer Kaffeespezialitäten“, so Ruschke. Der Arbeitsplatz wird kurzfristig an einen anderen Ort verlagert – der Tapetenwechsel bringt möglicherweise die zündende Idee für das nächste Projekt mit sich. Essensausgabe und Pausenraum

lassen sich zügig durch Trennwände voneinander abschirmen – und schon ist die Lunchatmosphäre verschwunden. Vorstellbar außerdem, dass sich mit wenigen Handgriffen Leuchten und Tische an bestimmten Stellen verschieben lassen, um beispielsweise eine Reihenbestuhlung für Seminare zu ermöglichen. Auch großflächige Monitore können zu einer vielfältigen Nutzung des Betriebsrestaurants beitragen. „Vom Fußballspiel bis zum Imagefilm, von Informationen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bis zur entspannenden Bildershow für die Mittagspause, die Bildschirme lassen sich je nach Anlass bespielen“, erläutert Yannick Ruschke. „Jeder, der sich das leistet für seine Beschäftigten, nutzt das Betriebsrestaurant auch als Visitenkarte.“

Unternehmen könnten an dem Punkt laut Ruschke vielfach punkten: Ein gemütlicher Außenbereich lädt gerade im Sommer als Freizeit- und Naherholungsort ein, schafft genau das kleine bisschen Urlaub vom Alltag. Auch etwas verrücktere Gimmicks, die zeigen, was ein Unternehmen draufhat, begeistern Ruschke: „Wir dürfen in diesem Jahr sogar unsere erste Baristabar mit einem Roboter als Bedienung realisieren. Ein Roboterarm, wie man ihn aus der Automobilfertigung kennt, bedient dort professionell eine Siebträgermaschine.“

All das sind die Zutaten, die Beschäftigte motivieren und verbinden, meint Ruschke: „In Zeiten, in denen fast jede Branche um Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kämpft, spielen das Essen und die Behaglichkeit eine große Rolle. Ganz abgesehen davon, dass gute Laune und eine ausgewogene Ernährung fit halten – und der Arbeitgeber somit letztlich auch davon profitiert.“



**»Gutes Essen  
schmeckt eben  
noch besser, wenn  
das Ambiente  
stimmt.«**

Bernhard Kampmann

# Nordic Bowl mit gebratenen Riesengarnelen

FÜR 4 PERSONEN

Inspiziert von Kopenhagener Streetfood-Märkten, liefert diese herzhaft-fruchtige Bowl-Version durch das ballaststoff- und magnesiumreiche Urkorn Dinkel eine vollwertige Mahlzeit mit einem spritzigen Dressing.



200 g Dinkel  
12 Radieschen  
Olivenöl  
3 Lauchzwiebeln  
340 g Riesengarnelen  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
20 g Feldsalat  
120 g Johannisbeeren  
(alternativ ein säuerlicher Apfel)  
3-4 mittelgroße Karotten, geraspelt  
Salz, Pfeffer

## BOWLS

---



### Kampmanns Tipp

*Statt Dinkel können Sie hier auch Bulgur, Ebly oder auch Couscous verwenden, um die Kochzeit zu verringern. Auch die Riesengarnelen können gegen anderen frischen Fisch ausgetauscht werden.*



Dinkel in einem Sieb waschen und anschließend mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz in einen Topf geben. Den Dinkel zunächst aufkochen und dann bei geringer Hitze eine Stunde zugedeckt gar köcheln, bis er geschmeidig ist. (Die Zubereitungszeit verringert sich, wenn der Dinkel vorher über Nacht in Wasser eingeweicht wird.) In ein Sieb schütten und abkühlen lassen.

Radieschen putzen, vierteln und mit etwas Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

Garnelen mit Salz würzen und in einer Pfanne mit etwas gehacktem Knoblauch von beiden Seiten ca. drei Minuten anbraten.

Dinkel in die Bowl geben. Das Dressing darauf verteilen. Die Riesengarnelen aufspießen und zusammen mit den restlichen Zutaten anrichten.

### Skyr-Limetten Dressing

1 Bio-Limette  
200 g Skyr  
100 g Crème fraîche  
1 TL Zucker  
1 EL Honig  
1-2 TL Meerrettich  
Salz, Pfeffer

Limettenschale abreiben und anschließend den Saft auspressen. Limettenabrieb, -saft und die anderen Zutaten miteinander mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Rinderbraten mit Thüringer Klößen und Rotkohl

FÜR 4 PERSONEN

Regionale Spezialitäten dürfen in unseren Betriebsrestaurants nicht fehlen. „Klöße mit Rinderbraten isst man bei uns in Thüringen mit viel, viel Sauce“, sagt unser dortiger Küchenchef nicht ohne ein verschmitztes Grinsen. Genauso gut wie Rinderbraten würden zu diesem Gericht Rouladen oder Sauerbraten passen – natürlich auch mit viel Sauce.

## Für den Rotkohl

- 750 g Rotkohl (etwa ½ Kopf)
- 1 Prise Salz, Zucker
- 1 Zwiebel, in feine Streifen geschnitten
- 50 g Schweineschmalz
- 100 ml Apfelsaft
- 280 ml Gemüsebrühe
- 3 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 8 EL Himbeeressig
- Etwas Speisestärke

## Für die Thüringer Klöße

- 2 kg mehlig Kartoffeln
- 2 Scheiben Toastbrot
- Butter zum Anbraten
- Je 1 Prise Salz, Muskat
- Evtl. etwas Kartoffelstärke

## Für den Braten

- 1 kg Rinderbraten  
(falsches Filet, Semerrolle)
- Salz, Pfeffer
- 50 g Butterschmalz zum Anbraten
- 2 Zwiebeln, in Spalten
- 50 g Wurzelgemüse oder Suppengrün,  
grob gewürfelt
- 2 Karotten, grob gewürfelt
- ½ Knollensellerie, grob gewürfelt
- ½ Stange Lauch, in Scheiben geschnitten
- 1 TL Tomatenmark
- 250 ml Rotwein
- 1,5 l Rinderfond
- Evtl. je 1 Zweig Rosmarin und Thymian

## Für die Brösel

- 50 g Butter
- 50 g Semmelbrösel
- 1 Prise Salz
- 1 EL Petersilie, gehackt

Butter im Topf schmelzen und die Semmelbrösel einrühren – etwas salzen.



Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter das Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten. Dann herausnehmen und kurz beiseitelegen.

Die Zwiebeln und alles Gemüse in den Bräter geben und anrösten, bis es gut Farbe bekommen hat. Das Tomatenmark zugeben und ebenfalls anrösten. Anschließend mit einem Viertel des Rotweins ablöschen und die Flüssigkeit reduzieren lassen. Den Vorgang wiederholen, bis der Rotwein verbraucht ist.

Zuletzt den Rinderfond angießen, das Fleisch wieder in den Bräter setzen und zugedeckt im Backofen bei 170 °C Umluft ca. zwei bis zweieinhalb Stunden schmoren lassen.

In der Zwischenzeit Rotkohl und Klöße vorbereiten.

Den Rotkohl putzen, d. h. von den äußeren Blättern befreien, vierteln, den Strunk herausschneiden

und mit einem scharfen Messer oder einer glatten Reibe in feine Streifen schneiden. Mit Salz und Zucker marinieren und einmal kräftig durchkneten (am besten mit Einweghandschuhen, der Rotkohl färbt stark).



## REGIONALE HAUPTGERICHTE

In einem Topf das Schweineschmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Rotkohl mitsamt dem beim Kneten entstandenen Saft hinzugeben und kurz anschwitzen. Mit Apfelsaft ablöschen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Nelken, Lorbeerblätter und Himbeeressig hinzugeben und den Rotkohl 30 bis 45 Minuten zugedeckt gar kochen.

Nelken und Lorbeerblätter wieder herausnehmen. Sollte die Flüssigkeit verkocht sein, ruhig mit wenig Apfelsaft oder Gemüsebrühe wieder auffüllen. Den Rotkohl bei Bedarf mit etwas in Wasser angerührter Speisestärke andicken. Warm stellen.



Für die Klöße 750 g Kartoffeln schälen, grob zerkleinern und garen. Die restlichen Kartoffeln schälen, fein reiben und kräftig durch ein feines Tuch auspressen. Den Saft dabei auffangen und warten, bis sich die Stärke abgesetzt hat. Dann das Wasser abgießen.

Das Toastbrot in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit erhitzter Butter goldgelb anbräunen. Mit etwas Salz würzen.

Die gegarten Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Anschließend mit einer Kartoffelpresse zu einem Brei verarbeiten und möglichst heiß über die geriebenen Kartoffeln geben.

Die Stärke zu den Kartoffeln geben, mit Salz und Muskat würzen und alles rasch zu einem Teig zusammendrücken. In einem weiteren Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Einen Probekloß formen und ins kochende Salzwasser legen – sollte die Stärke nicht ausreichen und der Kloß auseinanderfallen, mit gekaufter Kartoffelstärke den Teig nachbessern und nochmals testen.

Aus dem Teig Klöße formen, in die Mitte jeweils einige Toastwürfel geben. Die Klöße ins kochende Salzwasser legen, Hitze reduzieren und etwa 20 Minuten garen. Dann herausnehmen.

Den fertigen Braten aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Den Bratenfond durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf gießen und aufkochen. Mit etwas in Wasser aufgelöster Stärke binden. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen und nach Geschmack mit Thymian und Rosmarin verfeinern.

Braten in gleichmäßige Scheiben schneiden, Rotkohl und Klöße anrichten und das Fleisch mit der Sauce garnieren. Die Klöße mit den Bröseln und mit gehackter Petersilie bestreuen.



### Kampmanns Tipp

*Schmoren von Fleisch ist eine meiner Lieblingsgarmethoden, da man immer gleich die passende Sauce dazu hat.*



*Ein raffinierter Klassiker, der in den Betriebsrestaurants immer wieder gerne gegessen wird: Rinderbraten mit Klößen und Rotkohl.*

## Impressum

1. Auflage ISBN 978-3-667-12396-1  
© Delius Klasing Corporate Publishers

Idee:  
**Bernhard Kampmann**

Konzept:  
**Edwin Baaske**

Autoren:  
**Bernhard Kampmann**  
**Jutta Geisler**

Redaktion:  
**Julia Tawalalli**

Projektmanagement:  
**Caroline Kampmann**  
**Katrin Miele**  
**Julia Tawalalli**

Design und Gesamtgestaltung:  
**Michael Geisler,**  
**Factory Kommunikation**

Fotografie:  
**Thorsten Doerk**

Lektorat:  
**Petra Schomburg**

Herstellungsleitung:  
**Dimitri Kigmas**  
**Axel Gerber**

Lithografie:  
**Mohn Media**

Druck:  
**L.E.G.O.**  
**Printed in Italy 2021**

**Bildnachweise:**  
iStock by Getty Images: 123  
Nicole Heiling: 19  
Sebastian Ruthe: 26  
Stefan Beißner: 204  
Theo Barth: 201  
Transgourmet: 6/7, 18, 20/21, 28/29,  
34, 65, 79, 117, 131

Alle Rechte vorbehalten! Ohne ausdrückliche Erlaubnis des Verlages darf das Werk weder komplett noch teilweise reproduziert, übertragen oder kopiert werden, wie z. B. manuell oder mithilfe elektronischer und mechanischer Systeme inklusive Fotokopieren, Bandaufzeichnung und Datenspeicherung.

Delius Klasing Corporate Publishers | dkcp  
Siekerwall 21  
33602 Bielefeld  
Telefon +49 521 5590  
dkcp@delius-klasing.de  
www.dkcp.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek. Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.