

Jetzt koche ich!

Die besten Männerrezepte:
einfach, lecker.



Audi BKK



Das schmeckt Mann.

Männer können kochen! Als die Audi BKK zur Teilnahme am Gewinnspiel für einen Männerkochkurs aufgerufen hatte, konnte noch niemand erahnen, dass die Resonanz so gut ausfallen würde. Über 100 Lieblingsrezepte von Männern wurden eingesendet, die zum Nachkochen und Genießen einladen. Hier kommen Gerichte auf den Tisch, mit denen man Frauen beeindrucken und trotzdem selbst satt werden kann.

Vorspeisen

Gemüsesuppe

Zutaten für 2 Portionen:

- ▶ 2 große Karotten
- ▶ 2 große Pastinaken
- ▶ 1 Brokkolistrunk
- ▶ 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- ▶ 15–20 g Ingwer
- ▶ 1 Chilischote, Liebstöckel
- ▶ 1 EL Cashewmus
- ▶ 1 kleine Tasse rote Linsen
- ▶ 1 kleine Tasse passierte Tomaten
- ▶ Kürbiskerne
- ▶ 4–5 EL Olivenöl, Kürbiskernöl (ein paar Spritzer/Portion)
- ▶ ein paar Scheiben Baguette od. anderes Brot

Zubereitung

Karotten, Pastinaken, Brokkolistrunk, Zwiebel, Knoblauchzehe, Ingwer und Chili putzen/schälen und klein schneiden, etwa 5 Min. in Olivenöl dünsten (bei Chili ist die Menge je nach Schärfegeschmack anzupassen und von Kernen zu befreien).

Linzen dazugeben, etwa ½ Min. mitdünsten. Dann mit 1 l Wasser aufgießen, Liebstöckel dazugeben und etwa 15 Min. stark kochen. Schließlich die passierten Tomaten dazugeben und weitere 1–2 Min. kochen.

Zucchini-Kürbis-Salat

Zutaten für 6 Portionen:

- ▶ 450 g Kürbis
- ▶ 450 g Zucchini
- ▶ 1 ½ mittelgroße Zwiebeln
- ▶ 1 ½ mittelgroße Tomaten
- ▶ 6 EL Essig
- ▶ 3 EL Sojasauce
- ▶ 3 EL Chilisaucen, süßsauer
- ▶ 9 EL Olivenöl
- ▶ Salz und Pfeffer
- ▶ Chiliflocken
- ▶ Honig
- ▶ Ingwer
- ▶ nach Bedarf Zimt und Senf



1 EL Cashewmus, Salz und Pfeffer dazugeben und pürieren. Kürbiskerne (etwa 1 EL/Portion) in der Pfanne leicht rösten. Baguette (oder anderes Brot) in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden (2 Scheiben/Portion) und in Olivenöl stark rösten.

Serviervorschlag

Suppe in Suppenteller geben und geröstete Kürbiskerne darüberstreuen, ein paar Spritzer Kürbiskernöl darübergeben, 2 geröstete Brotscheiben dazu reichen und die Suppe ist servierbereit!
(Teofil Vandici)

Zubereitung

Den Kürbis schälen und entkernen, ebenso die Zucchini und die Tomaten. Kürbis und Zucchini in feine Streifen hobeln, die Tomaten fein würfeln. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls fein würfeln.

Aus den übrigen Zutaten eine pikante Salatsauce herstellen (Zimt und Ingwer nach Geschmack). Die Sauce über das Gemüse geben, gut vermengen und mindestens 4 Stunden durchziehen lassen.
(Stefan Kehr)



Hauptspeisen

Filetspieß mit gegrilltem Gemüse auf Salat mit Joghurt-Orangen-Sauce

Zutaten für 4–6 Spieße:

- ▶ Blattsalate
- ▶ 1 Paprika
- ▶ Zucchini
- ▶ Tomaten
- ▶ Naturjoghurt
- ▶ 3 Orangen
- ▶ Gewürze (Salz, Pfeffer, Chili)
- ▶ Zucker
- ▶ Olivenöl
- ▶ Schweinefilet

Zubereitung

Blattsalate, Paprika und Tomaten mischen.

Zucchini in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden, leicht salzen und mit etwas Olivenöl bepinseln. Die Zucchini werden entweder im Ofen, im Grill oder in der Pfanne etwas angebraten, bis sie Farbe annehmen. 2 Orangen filetieren (den Rest kann man auspressen und für die Orangensauce verwenden).

Für das Dressing

Joghurt mit dem Saft einer Orange (oder ggf. Orangensaft) mischen und mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und ggf. Chili abschmecken. In das Dressing etwas kaltgepresstes Olivenöl geben und durchrühren.

Orangenlachs, „BANTU-Style“

Zutaten für 2 Portionen:

- ▶ 2 Lachsfilets à 200 g
- ▶ 1 Bio-Zitrone
- ▶ 1 Bio-Orange
- ▶ 250 ml dunkle Sojasauce
- ▶ 1 kleine, getrocknete rote Thai-Chilischote
- ▶ 50 ml Cointreau (Orangenlikör)
- ▶ 2 Karotten
- ▶ 1 Brokkolikopf
- ▶ 1 Kohlrabiknolle
- ▶ evtl. ca. 300 g Basmatireis als Sättigungsbeilage

Zubereitung

Marinade für den Lachs

Sojasauce und Orangenlikör verrühren. Chilischote zerbröseln und hinzugeben. Orange und Zitrone waschen und in Scheiben schneiden, zur Marinade geben. Lachsfilet in eine ausreichend große Schüssel geben und mit der Marinade begießen. Darauf achten, dass die Zitruscheiben gleichmäßig um die Lachsfilets verteilt sind. Ca. 1,5 Stunden im Kühlschrank marinieren.



Den Filetspieß (Schweinefilet) auf mittlerer Hitze in die Pfanne oder auf den Grill geben. Handelt es sich um ein frisches Filet, kann der Kern je nach Geschmack gern noch ganz leicht rosa sein. So bleibt das Fleisch saftig und zart. Natürlich empfiehlt es sich, bei Fleisch auf gute Qualität zu achten.

Serviervorschlag

Jetzt das Ganze anrichten. Zuerst den Salat mit Paprika und Tomate auf den Teller geben, dann die Orangensauce auf dem Teller verteilen. Den Filetspieß hinzufügen und das Ganze mit den Zucchini und den Orangenfilets garnieren. (Michael Albrecht)



Die Beilagen

Karotten und Kohlrabi schälen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Brokkoli waschen und die Röschen abbrechen, am Strunk kreuzförmig einschneiden. Gemüse in nicht kochendem Wasser 3 Min. blanchieren und anschließend kurz abschrecken, abseihen und mit der Hälfte der Marinade in die Pfanne geben. Kurz aufkochen lassen. Lachsfilet aus der Marinade nehmen, mit etwas Öl in eine erhitzte beschichtete Pfanne geben und von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten. Pfanne beiseitestellen. Anschließend das Lachsfilet in Alufolie warmhalten. Den Lachs aus der Alufolie nehmen und zusammen mit dem Gemüse und evtl. etwas Reis auf einem Teller anrichten.

(Michael Reichler)



Pasta alla Genovese

Zutaten für 4 Portionen:

- ▶ 50 g Pinienkerne
- ▶ 50 g Walnusskerne
- ▶ 50 g Cashewkerne
- ▶ 50 g frisch geriebener Parmesan
- ▶ einige Basilikumblätter für das Aroma
- ▶ 1 geschälte Knoblauchzehe
- ▶ 1 kleine, getrocknete Chilischote
- ▶ 1 Glas Basilikumpesto
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 250 g festkochende Kartoffeln
- ▶ 250 g frische grüne Bohnen (kleine, dünne)
- ▶ 500 g Penne oder Tortiglioni (gerne Vollkorn)
- ▶ ca. 50 g Salz

Zubereitung

Alle Kerne trocken in einer Pfanne rösten. Nüsse mit Basilikumblättern, Knoblauch und Chilischote mixen. Dann mit einem Glas fertigem Basilikumpesto, 2 EL Olivenöl und dem geriebenen Parmesan vermischen.

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Grüne Bohnen putzen, dabei Enden und Spitzen abschneiden. 5 l Wasser mit ca. 50 g Salz zum Kochen bringen, die Nudeln zusammen mit



den Kartoffeln und Bohnen hineingeben, ca. 8–12 Min. (die Nudeln sollten noch einen guten Biss haben) kochen und abgießen. Dabei ca. 60 ml Kochwasser aufheben.

Sofort das Kochwasser in eine angewärmte Servierschüssel oder den Nudeltopf geben, Nudeln mit Kartoffeln und Bohnen hinzugeben und alles mit dem Pesto vermischen. Fertig zum Servieren. (Mario Alfano)

Döner „light“

Zutaten für 4 Portionen:

- ▶ 1 großes Fladenbrot
- ▶ 3 Putenbrustfilets
- ▶ 6 Blätter Eisbergsalat
- ▶ ¼ Kopf Weißkohl
- ▶ 2 große Tomaten
- ▶ ¼ Gurke
- ▶ 100 g Fetakäse
- ▶ Salz und Pfeffer
- ▶ 1 EL Cayennepfeffer
- ▶ 1 EL Currypulver
- ▶ 2 EL Paprikapulver
- ▶ 2 EL Öl

Für die Sauce:

- ▶ 300 g Naturjoghurt
- ▶ 1 EL Currypulver
- ▶ Salz und Pfeffer
- ▶ Zitronensaft und bei Bedarf Schnittlauch

Zubereitung

Zuerst die Putenbrustfilets waschen, in kleine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Curry- und Paprikapulver würzen. Dann das Öl dazugeben und mit den Händen alles einmal gut vermischen. Die Schüssel etwa eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. Währenddessen die Soße zubereiten. Dafür den Joghurt ebenfalls in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver, Zitronensaft



und – wer möchte – auch gehacktem Schnittlauch abschmecken und kaltstellen.

Jetzt eine Pfanne heiß werden lassen und die Putestreifen darin braten. Nochmals Fett in die Pfanne zu geben ist unnötig, da in der Marinade schon Öl enthalten ist. Den Eisbergsalat und den Kohl möglichst klein schneiden. Die Tomaten und die Gurke ebenso wie den Fetakäse in Scheiben schneiden.

Das große Fladenbrot vierteln und für 3–5 Min. in den vorgeheizten Ofen (ca. 200°C) geben. Anschließend herausnehmen, aufschneiden und mit dem vorbereiteten Gemüse, den Putenbruststreifen und der Soße abwechselnd füllen. (Andreas Spatz)

Salbei-Steak mit Spargel-Tomaten-Salat

Zutaten für 1 Portion:

- ▶ 125 g Schweinelende in Scheiben
- ▶ bunter Pfeffer aus der Mühle
- ▶ 1 Msp. zerdrückter Knoblauch
- ▶ 2 Salbeiblätter
- ▶ 1 TL Olivenöl
- ▶ Abrieb einer ½ Bio-Zitrone
- ▶ Salz
- ▶ dazu 120 g Vollkornbaguette

Für den Salat:

- ▶ 50 g Blattsalat (z. B. Lollo rosso, Batavia), etwas Rucola, je 100 g weißer und grüner Spargel, 3 Kirschtomaten, 1 EL weißer Balsamico, 1 TL Olivenöl, Salz, bunter Pfeffer, 1 TL Pinienkerne (geröstet)



Zubereitung

Pfanne erhitzen, Olivenöl hineingeben und heiß werden lassen. Währenddessen Schweinelende in Scheiben schneiden, mit Pfeffer, Knoblauch, Zitronenabrieb und Salz würzen und in das heiße Öl geben. 2 Salbeiblätter in das Öl geben.

Die Vinaigrette aus Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Paprikagewürz und Curry abschmecken. Den Blattsalat mit etwas Rucola, weißem und grünem Spargel sowie den Tomaten mischen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl vorsichtig anrösten und darübergeben. Mit Baguette anrichten. (Alfred Scherer)

Gewürzhähnchen auf Paprikakraut

Zutaten für 4 Portionen:

- ▶ 4 in Ober- und Unterkeulen geteilte Hähnchenkeulen
- ▶ 2 Hähnchenbrustfilets mit Haut
- ▶ 2 EL Paprikapulver, edelsüß
- ▶ 1 ½ TL Piment d'Espelette
- ▶ Salz
- ▶ 4 EL Olivenöl
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 2 rote Paprikaschoten
- ▶ 30 g Butter
- ▶ 500 g frisches Sauerkraut
- ▶ 200 ml Weißwein
- ▶ 1 Dose (400 g) geschälte Tomaten
- ▶ 1 TL Wacholderbeeren
- ▶ 1 TL schwarze Pfefferkörner
- ▶ 1 Lorbeerblatt, einige Zweige Thymian
- ▶ 1–2 Stiele glatte Petersilie
- ▶ 200 g saure Sahne

Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen. Hähnchenteile waschen und trocken tupfen. 1 EL Paprikapulver, 1 TL Piment d'Espelette und 1 TL Salz mit dem Olivenöl verrühren und die Hähnchenteile ringserum damit bepinseln. Auf ein Backblech legen und etwa 25 Min. braten. Keulen zwischendurch wenden.

Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und



Paprika darin andünsten. Sauerkraut zerrupfen und unterheben. Mit Salz, restlichem Paprikapulver und Piment d'Espelette würzen. Mit Wein ablöschen und etwas einkochen lassen. Tomaten samt Flüssigkeit hinzugeben, etwas zerkleinern und untermischen.

Gewürzkörner und Lorbeer in ein Gewürzsäckchen füllen und hinzugeben, dann Thymian hinzufügen. Das Kraut etwa 15 Min. köcheln lassen. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Mit der sauren Sahne verrühren. Gewürzsäckchen und Thymian aus dem Sauerkraut nehmen, das Kraut abschmecken und mit dem Paprikahähnchen anrichten. Mit der sauren Sahne servieren.

(Frank Gerloff)

Gemüseburger

Zutaten für 4 Portionen:

- ▶ 2 Karotten
- ▶ 1 Stange Lauch
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 2 Eier
- ▶ 4 EL Haferflocken (evtl. etwas mehr)
- ▶ 2 EL Grünkernschrot
- ▶ 125 ml Gemüsebrühe
- ▶ Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss
- ▶ 1 TL Oregano
- ▶ Pflanzenfett zum Anbraten

Zubereitung

Gemüse putzen und waschen, Karotten fein raspeln, Zwiebeln fein würfeln, Lauch in feine Ringe schneiden, Knoblauch eventuell pressen oder fein schneiden. Gemüse mit wenig Pflanzenfett kurz andünsten.

In der Zwischenzeit die Haferflocken mit dem Grünkern mischen, die Eier hinzufügen, Gemüsebrühe begeben und gut vermengen. Diese Masse mit den Gewürzen sowie dem Oregano gut abschmecken und ca. 20 Min. ruhen lassen.



Nach der Ruhezeit die Gemüse Mischung unter die Haferflockenmasse mischen und noch einmal gut durchkneten. Die Masse je nach Bedarf entweder mit Haferflocken oder Gemüsebrühe ausgleichen, dann nochmals abschmecken. Danach kleine Laibchen formen und diese in der Pfanne in heißem Pflanzenfett auf beiden Seiten anbraten.

Dazu entweder einen schönen bunten Salat reichen oder einen Quark-Kräuter-Dip. Ganz nach Geschmack und Vorrat kann man den Lauch auch gegen Sellerie, der fein geraspelt sein sollte, austauschen.
(Josef Kreitenweis)

Gefüllte Crêpes mit Obst und Joghurt

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Pfannkuchen:

- ▶ 100 g Mehl
- ▶ 1 Ei
- ▶ 150 ml Milch
- ▶ 2 EL Zucker
- ▶ 2 EL zerlassene Butter

Für die Füllung:

- ▶ 250 g Joghurt
- ▶ 150 g Quark
- ▶ 2 EL Honig
- ▶ 1 EL Zitronensaft
- ▶ 2 Pfirsiche
- ▶ 200 g Erdbeeren

Zubereitung

Für die Pfannkuchen das Mehl mit dem Ei, der Milch und dem Zucker zu einem geschmeidigen, glatten Teig verrühren und ca. 20 Min. quellen lassen.

Den Joghurt mit Quark, Honig und Zitronensaft verrühren. Die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und einen Pfirsich in



Spalten, den anderen in kleine Würfel schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen und klein würfeln. Die Hälfte mit den Pfirsichwürfeln unter die Joghurtsauce mengen. Nacheinander 4 Pfannkuchen in heißer Butter ausbacken. Mit der Sauce auf Tellern anrichten und den restlichen Früchten garniert servieren.
(Alfred Müller)

Nachspeisen

Winterlicher Obstsalat

Zutaten für 4 Portionen:

- ▶ 2-3 Äpfel
- ▶ 2 Bananen
- ▶ 2 Orangen
- ▶ 1 Dose Birnen
- ▶ 50 g Walnüsse
- ▶ Rosinen
- ▶ 30 g Zucker
- ▶ 300 g Joghurt
- ▶ ½ l Sahne
- ▶ Saft einer ½ Zitrone
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung

Äpfel stifteln und mit Zitronensaft beträufeln. Die Bananen und Orangen schälen und klein schneiden. Die Birnen zerkleinern. Alles mit den Walnüssen, den Rosinen und dem Zucker in einen Topf geben. Kurz anschwitzen und den Zucker karamellisieren lassen. Den Joghurt, die Sahne, den Zitronensaft sowie den Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen und mit dem Obst vermengen.
(Gerhard Werner)



Und sonst noch?

Speziell für Männer haben wir eine Gesundheits- und Vorsorgebroschüre entwickelt. Sie erhalten diese Broschüre kostenlos in Ihrem **Service-Center** oder können sie unter www.audibkk.de anfordern.

Übrigens: Zahlreiche weiterführende Links zum Thema Männergesundheit finden Sie im Internet unter www.audibkk.de/mann-bleib-gesund



**Gesundheit:
Männersache!**
Die Audi BKK
Aktion

Service-Center	Telefonnummer	Adresse	E-Mail-Adresse
Baden-Württemberg			
Neckarsulm	07132 9994-0	NSU-Straße 1, 74172 Neckarsulm	neckarsulm@audibkk.de
Neckarsulm	07132 9994-0	Marktstraße 6, 74172 Neckarsulm	neckarsulm@audibkk.de
Singen	07731 7993-0	Scheffelstraße 19, 78224 Singen	singen@audibkk.de
Bayern			
Augsburg	0821 508779-0	Schaezlerstraße 13 ½, 86150 Augsburg	augsburg@audibkk.de
Coburg	09561 23429-0	Alfred-Sauerteig-Anlage 1, 96450 Coburg	coburg@audibkk.de
Ebern	09531 94284-0	Bahnhofstraße 6a, 96106 Ebern	ebern@audibkk.de
Ingolstadt	0841 887-0	Ettinger Straße 70, 85057 Ingolstadt	ingolstadt@audibkk.de
Ingolstadt	0841 887-222	Rathausplatz 1, 85049 Ingolstadt	ingolstadt@audibkk.de
München	089 15880-0	Karlsfelder Straße 209 e-f, 80995 München	muenchen@audibkk.de
München	089 15880-0	Dachauer Straße 665, 80995 München (MTU Werk)	muenchen-mtu@audibkk.de
Neuburg	08431 5399-0	Rosenstraße 163, 86633 Neuburg	neuburg@audibkk.de
Neumarkt	09181 2977-0	Ringstraße 1, 92318 Neumarkt	neumarkt@audibkk.de
Nürnberg	0911 941857-0	Vogelweiherstraße 33, 90441 Nürnberg	nuernberg@audibkk.de
Hessen			
Baunatal	0561 521786-0	Gerhard-Fieseler-Weg 1, 34225 Baunatal (Volkswagen Werk, Kundencenter)	baunatal@audibkk.de
Gustavsburg	06134 60125-0	Im Weiherfeld 1, 65462 Ginsheim-Gustavsburg	gustavsburg@audibkk.de
Niedersachsen			
Braunschweig	0531 354793-0	Gifhorner Straße 180, 38112 Braunschweig (Volkswagen Werk, Alte Verwaltung)	braunschweig@audibkk.de
Emden	04921 91851-0	Niedersachsenstraße, 26723 Emden (Volkswagen Werk, Am Haupttor)	emden@audibkk.de
Gifhorn	05371 94292-0	Steinweg 60, 38518 Gifhorn	gifhorn@audibkk.de
Hannover	0511 763621-0	Mecklenheidestraße 74, 30419 Hannover (Volkswagen Nutzfahrzeuge, Sektor 3)	hannover@audibkk.de
Helmstedt	05351 52353-0	Neumärker Straße 1 a-3, 38350 Helmstedt (Marktpassage)	helmstedt@audibkk.de
Osnabrück	0541 581-2500	Karmannstraße 1, 49084 Osnabrück (Volkswagen Osnabrück GmbH, Gebäude 5.18)	osnabrueck@audibkk.de
Salzgitter	05341 30146-0	Industriestraße Nord (Tor 1), 38239 Salzgitter	salzgitter@audibkk.de
Salzgitter	05341 30146-0	Heinrich-Büssing-Straße 1, 38239 Salzgitter	salzgitter@audibkk.de
Seelze	05137 9059-60	Rathausplatz 2, 30926 Seelze	seelze@audibkk.de
Wolfsburg	05361 8482-0	Porschestraße 1, 38440 Wolfsburg	wolfsburg@audibkk.de
Nordrhein-Westfalen			
Netphen	0271 773049-0	Siegstraße 28, 57250 Netphen	netphen@audibkk.de
Neunkirchen	02735 6594-0	Emilienstraße 12, 57290 Neunkirchen	neunkirchen@audibkk.de
Sachsen			
Chemnitz	0371 3342783-0	Kauffahrtei 47, 09120 Chemnitz (Motorenwerk Chemnitz, Wache Tor A, Geb. 203)	chemnitz@audibkk.de
Zwickau	0375 440696-0	Schubertstraße 104, 08058 Zwickau (Volkswagen Sachsen GmbH, Kundendienstwerkstatt)	zwickau@audibkk.de

Zentrale Postanschrift:

Audi BKK
Postfach 100160
85001 Ingolstadt