

KOCH- KUNST ohne Grenzen



*Eine kulinarische
Weltreise
mit Haya Molcho*

sodexo
It all starts with the everyday

KOCH- KUNST ohne Grenzen

Eine kulinarische Weltreise mit Haya Molcho

INHALT

05 | BEGRÜSSUNG UND EINFÜHRUNG

Haya Molcho

06 | VORWORT

Renato Salvatore, CEO Sodexo Deutschland

10 | THAILAND

Chicken-Thai-Curry

14 | ERITREA

Lammragout

18 | BRASILIEN

Dorade mit schwarzen Bohnen und Reis

22 | SRI LANKA

Bohnen-Curry, Auberginen-Chutney, Maniok-Püree und Basmatireis

26 | DEUTSCHLAND

Sächsische Quarkkeulchen

30 | ITALIEN

Parmigiana

34 | MAROKKO

Marinierte Lammkotelettes mit Harissa-Joghurt-Dipp und Zaâlouk

38 | ALBANIEN

Tavë Elbasani

42 | BEHIND THE SCENES

50 | TIPPS VON HAYA MOLCHO

Wie man Zutaten aus verschiedenen Kulturen kombinieren kann

55 | DANKSAGUNG

Haya Mocho

56 | ÜBER HAYA MOLCHO

59 | ÜBER SODEXO DEUTSCHLAND





Herzlich Willkommen

Herzlich willkommen zu unserer kulinarischen Weltreise!

Dieses Kochbuch ist ein ganz Besonderes. Nicht nur sind die Gerichte, die hier präsentiert werden, besonders lecker. Auch die persönlichen Geschichten, die die Köchinnen und Köche mit ihren Zubereitungen verbinden, und die wir in den folgenden Seiten aufzeigen, sind von besonderem Wert. Individuell, vielfältig, echt. Zwei Tage lang habe ich in Wien mit acht Köchinnen und Köchen von Sodexo in der Küche verbringen dürfen. Sie alle kommen aus unterschiedlichen Nationen. Die Idee: Die Mitarbeitenden meines Partners Sodexo präsentieren ihre persönlichen Lieblingsgerichte. Rezepte, mit denen sie ihre Familien und ihre eigene Kultur verbinden. Mit den unterschiedlichen Gerichten feiern wir gemeinsam die Vielfalt der internationalen Küche und halten sie in diesem Kochbuch fest. Damit alle diese Vielfalt nachkochen und genießen können.

Köchinnen und Köche mit Migrationsgeschichte bereichern unsere Küche auf vielfältige Weise.

Sie bringen traditionelle Rezepte und kulinarische Techniken aus ihren Heimatländern mit und integrieren sie in unsere Esskultur. Sie erweitern unser Geschmacksspektrum und führen uns an neue, exotische Aromen und Zutaten heran, die sonst unbekannt geblieben wären. Ihre Geschichten und Erfahrungen bereichern nicht nur unsere Gaumen, sondern auch unser Verständnis und unsere Wertschätzung für kulturelle Vielfalt. Nicht ohne Grund heißt es: Gutes Essen verbindet.

Dieses Kochbuch ist ein Ausdruck eben dieser Wertschätzung. Es wäre nicht möglich gewesen ohne die talentierten Köchinnen und Köche aus acht verschiedenen Nationen, die ihr Wissen und ihre einzigartigen Rezepte beigesteuert haben. Alle bringen eine besondere Note und Kultur in dieses Buch ein. Vom herzhaften italienischen Auberginen-Auflauf bis hin zu exotischen, asiatischen Gerichten – dieses Buch bietet eine kulinarische Weltreise auf dem Teller.

Ich möchte mich bei allen Köchinnen und Köchen bedanken, die ihre Zeit und ihr Wissen geteilt haben. Ihr könnt stolz auf euch sein – Sodexo hat großartige Talente!

Ich hoffe, dass dieses Kochbuch inspiriert und der Leserschaft genauso viel Freude bereitet wie mir.

Vielfalt gibt es bei Sodexo nicht nur auf dem Teller

Bei Sodexo arbeiten Menschen aus mehr als 100 Nationen. Vielfalt ist bei uns Selbstverständlichkeit und Erfolgsfaktor zugleich. Bei uns ist jede und jeder willkommen – unabhängig von Herkunft, Nationalität oder Glaube. Deshalb freut es mich sehr, dass wir unseren Mitarbeitenden mit diesem Kochbuch eine Plattform geben können, um ihr Talent und ihre persönlichen Geschichten aus der ganzen Welt ins Zentrum zu rücken.

Denn für Sodexo gilt: Wir investieren in unsere Talente. Weiterentwicklung auf allen Ebenen ist Teil unseres Versprechens an unsere Beschäftigten. Mit einer erfolgreichen Gastronomin und TV-Köchin wie Haya Molcho zu kochen und sich in der Gruppe auszutauschen, bringt unsere Mitarbeitenden fachlich weiter und uns als Unternehmen voran. Wir sind stolz darauf, was unsere Köchinnen und Köche leisten und mit welcher Leidenschaft sie jeden Tag für unsere Gäste da sind. Diese Begeisterung war in der Zusammenarbeit mit Haya Molcho jederzeit spürbar und überträgt sich auch auf dieses Kochbuch.

Die Leserinnen und Leser können sich freuen auf Gerichte aus Thailand, Brasilien, Marokko, Albanien, Sri Lanka, Italien, Eritrea und Deutschland. Mit dabei sind unsere Sodexo-Kolleginnen und -Kollegen Vera Jurk-

schat, Medhanie Teklehaimanot, Charinya Schneemann, Kathiranushan Kanthasamy, Anja Rotte, Fatmir Mustafa, Fausta Tortoriello und Abderrahim Bourass. Sie arbeiten in den Sodexo-Betrieben Messeturm (Frankfurt am Main), Eli Lilly (Bad Homburg), EZB (Frankfurt am Main), F6 (Dresden) PwC (Frankfurt am Main) und Zurich (Köln).

Für dieses Kochbuch ist Haya Molcho eine ideale Partnerin. Sie und ihre Familie teilen zentrale Werte mit Sodexo. Sie ist weltoffen und fördert den Austausch mit anderen Kulturen und Traditionen. Das wird in ihren Gerichten deutlich, die außerdem eine Antwort sind auf gesellschaftliche Trends: Der Wunsch der Gäste nach hochwertigem und gesundem Essen mit frischen, saisonalen Zutaten. Darauf kommt es sowohl Haya Molcho als auch uns bei Sodexo an.

Ich bedanke mich herzlich bei allen Köchinnen und Köchen sowie bei Haya Molcho für ihre Arbeit, ohne die dieses Buch nicht entstanden wäre. Ich bin überzeugt, dass die Gerichte die Vielfalt unserer internationalen Küche wunderbar einfangen und den Blick über den Tellerrand schärfen – im wahrsten Sinne des Wortes. Viel Spaß beim Nachkochen.



Renato Salvatore
CEO Sodexo Deutschland

DIE GERICHTE



THAILAND Charinya Schneemann kocht Chicken-Thai-Curry

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Hähnchenbrust in dünnen Scheiben
- 100 g rote Thai-Currypaste
- 2 Dosen Kokosmilch (800 ml)
- 60 ml Rapsöl
- 2 EL (30 ml) Fischsauce
- 20 g brauner Zucker
- 3-4 g Salz
- 50 g Frühlingszwiebeln
- 50 g in Stifte geschnittene Karotten
- 250 g in Streifen geschnittene Paprika (gelb und rot)
- 250 g Bambusschösslinge
- 20 g Thai-Basilikum (bitte keinen normalen Basilikum)
- ½ Stange Zitronengras (mit dem Messer klopfen und grob schneiden)
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g gehackte Erdnüsse
- 1 rote Peperoni
- 300 g Jasminreis



Chicken-Curry:

Currypaste in Öl anschwitzen. Anschließend mit Kokosmilchauffüllen und köcheln lassen. Gewürze, etwas Wasser und Fischsauce zugeben. Charinya kocht diese Sauce ein bis zwei Stunden bei kleiner Hitze. Jetzt nacheinander folgende Zutaten in die Sauce geben und kochen: Bambusschösslinge, Zitronengras, Hähnchen, Erdnüsse, Karotten, Paprika und Thai-Basilikum. Bevor es in der Sauce landet, sollte das Gemüse bissfest und das Fleisch gar sein. Zum Schluss mit Frühlingszwiebeln und roter Peperoni dekorieren.

Reis:

Zuerst den Jasminreis zwei- bis dreimal mit kaltem Wasser waschen. Im Reiskocher oder im Topf mit der 1,5-fachen Menge Wasser ohne Salz kochen und ziehen lassen.

Hayas Tipp:

Die frischen Kräuter erst ganz zum Schluss über das Gericht streuen, damit sie frisch und knackig bleiben. Tipp zur Aufbewahrung: Vorher die Kräuter zupfen und in einem nassen Küchentuch aufbewahren.





Charinya Schneemann gießt die mit Knoblauch angereicherte rote Currypaste in den heißen Wok. Nach wenigen Sekunden verbreitet sich ein süßlich-scharfer Geruch in der Küche, der einen direkt hungrig macht. „Das Beste an diesem Gericht ist: Es ist total einfach – jeder kann es in kurzer Zeit kochen“, sagt sie lächelnd. Sobald alle Zutaten geschnitten sind, dauert es keine 30 Minuten bis das Thai-Curry auf dem Tisch steht.

Zuhause lässt sie sich normalerweise mehr Zeit: Öl, Currypaste und Kokosmilch sollen länger köcheln. „Man setzt die Sauce auf, macht zwei Stunden etwas anderes und rührt nur ab und an um. So kenne ich es von meiner Mama“, erklärt sie. „Wenn das Curry dick wird und noch mehr rote Farbe gewinnt, ist es richtig gut.“

Schneemann lebt seit über 20 Jahren in Deutschland. 2002 kam sie als Au-Pair aus Bangkok. Bei Sodexo arbeitet sie seit vier Jahren. Einmal im Jahr fliegt sie zurück in die ehemalige Heimat und besucht Eltern und Geschwister. „Thai-Curry ist in Thailand ein Alltagsgericht. Man kann es jeden Tag essen – mit Reis, mit Nudeln, mit Garnelen, mit Tofu...“. In Thailand sind Currys ein „Street Food“, das man von Märkten mit nach Hause nimmt. Zwei Dinge sind ihr beim Kochen wichtig: Kein Glutamat – der kräftige Geschmack kommt von den frischen Zutaten und nicht durch Geschmacksverstärker. Und: „Es muss Thai-Basilikum sein. Normales Basilikum passt zu Pasta, aber nicht ins Thai-Curry.“



*Charinya
Schneemann
aus Thailand, kocht im
Sodexo-Restaurant Messeturm
in Frankfurt am Main.*

ERITREA Medhanie Teklehaimanot kocht Lammragout

Zutaten für 4-5 Personen:

Salat:

250 g grob gewürfelte Tomaten

250 g Gurken in Scheiben

100 g Eichblatt

½ Zitrone

3 EL Sonnenblumenöl

Injira (Pfannkuchen/Fladen):

200 g Weizenmehl

5 g frische Hefe

300 ml lauwarmes Wasser

1 Prise Salz

Lammragout :

300 g Zwiebeln (2 cm Würfel)

20 g gepresster Knoblauch

7 g gepresster Ingwer

1 kg Lammkeule (2-3 cm Würfel)

20 g Berbere-Gewürz (4 EL)

8 g Salz

20 g Tomatenmark

400 g gehackte Tomaten



Injira:

Wasser mit Hefe verrühren. Mehl (authentisch wäre Teff-Mehl) mit Wasser-Hefemischung verrühren, etwas Salz zugeben und ca. 6 bis 8 Stunden gehen lassen.

Anschließend wie einen Pfannkuchen in einer heißen beschichteten Pfanne zubereiten.

Lammragout:

Zwiebeln in Öl anbraten, Berbere zugeben, Fleisch mitbraten und mit Salz würzen. Tomatenmark untermischen, kurz anschwitzen und mit gehackten Tomaten auffüllen. Ragout im Ofen mit Deckel 3 bis 4 Stunden kochen.

Salat:

Tomaten und Gurken mit dem Saft der halben Zitrone und etwas Salz marinieren. Eichblatt vor dem Servieren untermischen.

Hayas Tipp:

In den letzten 20 Minuten den Deckel abnehmen und die Hitze auf die höchste Stufe stellen (250 Grad), damit eine Röstung entsteht.





Medhanie Teklehaimanot kommt vorbereitet. Zutaten und Arbeitsschritte seines Rezepts stehen handgeschrieben auf seinem Block. Den Teig für die Pfannkuchen hat er bereits am Abend vorher angerichtet. Gewürze packt er aus der eigenen Tasche aus. „Das Gericht erinnert mich an meine Kindheit“, erzählt er strahlend, während er Salz und Dressing für den Salat anrührt.

Teklehaimanot lebt seit 35 Jahren in Deutschland. Geboren ist er in Eritrea. Das Lammragout, das er heute in 90 Minuten zubereitet, war in seinem Heimatland „ein Festessen.“ Fleisch gab es zu besonderen Anlässen. „Geschlachtet haben wir an Feiertagen wie Ostern und Weihnachten oder wenn es etwas zu feiern gab“, erinnert er sich. „Die ganze Familie kam zusammen. Da es keinen Fernseher gab, kamen Leute, um zu erzählen – und um gemeinsam zu essen.“

Teklehaimanot berichtet über Hütten aus Lehm, Holz und Stroh. Im vorderen Teil empfing man die Besucher. Hinten waren die Schlafzimmern und der Kochraum. Die Rollen waren traditionell verteilt: Der Vater war der Gastgeber. Die Mutter bereitete das Essen vor. In großen Tontöpfen auf offenem Feuer. „Wir Kinder haben beim Kochen zugeschaut“, berichtet er.

Die Edelstahl-Ausstattung der Sodexo-Küche wirkt steril im Vergleich zu der lebhaften Szene aus Eritrea. Das Ergebnis kann sich dennoch sehen lassen: Pfannkuchen, bunter Salat und Lammfleisch – pikant für deutsche Gaumen und schön fürs Auge.

Teklehaimanots Bilanz: „Genau wie ich es kenne. Passt!“



*Medhanie
Teklehaimanot
aus Eritrea, kocht im
Sodexo-Restaurant Messturm
in Frankfurt am Main.*

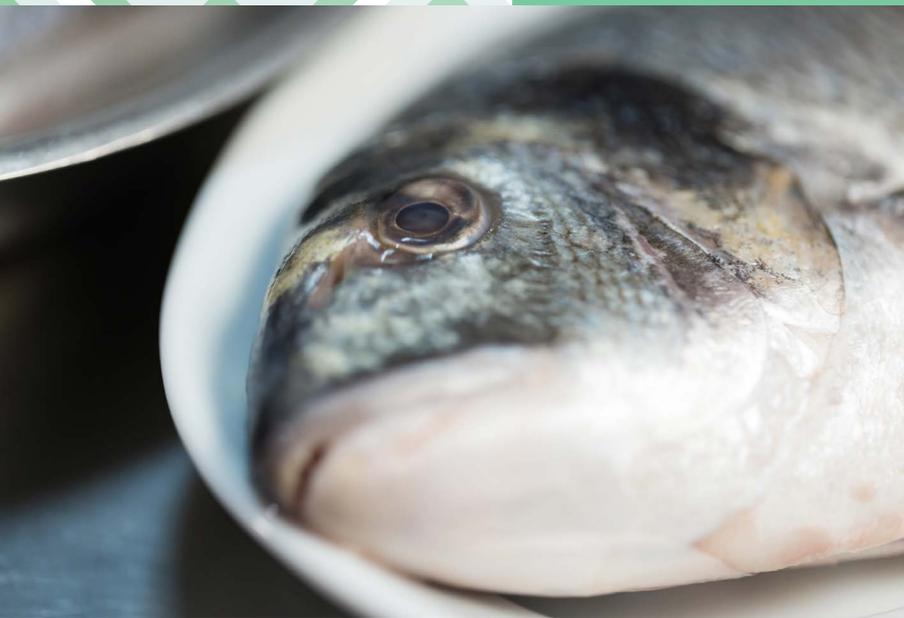


BRASILIEN Vera Jurkschat kocht Dorade mit schwarzen Bohnen und Reis



Zutaten für 2 Personen:

- 100 g schwarze Bohnen (trocken)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Oregano
- 1 Knoblauchzehe
- Weizenmehl zum Binden
- 100 g Langkornreis
- 1 Dorade (mittelgroß)
- Salz
- Pfeffer
- Weizenmehl
- Öl
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Zitrone
- Petersilie



Schwarze Bohnen:

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, anschließend in reichlich Wasser mit Lorbeer, Oregano und Knoblauch aufsetzen und weichkochen. Lauchzwiebeln fein schneiden, in Öl anschwitzen, Mehl zugeben und eine Mehlschwitze herstellen. Anschließend die Bohnen mit der Restflüssigkeit (Kochwasser) mit Mehlschwitze binden. Zu guter Letzt wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Reis:

Reis in Öl anschwitzen und mit Wasser auffüllen. Leicht salzen und kochen bzw. ziehen lassen.

Dorade:

Fisch säubern, würzen, mehlieren und in Öl braten.

Hayas Tipp:

Mit Papier trocknen, wenig Öl in die heiße Pfanne, auf der Hautseite anschwitzen, bis der Fisch sich leicht von der Pfanne wenden lässt (davor klebt er etwas). Dann erst auf die andere Seite wenden und nur 30 Sekunden braten. Die Haut muss schön rosa sein.





Vera Jurkschat hat sich beim Probekochen gleich drei Variationen ihres Rezeptes vorgenommen: Schwarze Bohnen mit geschmortem Rindfleisch, mit gebratenem Fisch und vegetarisch mit Reis. Die Zutaten sind in ihrem Heimatland Grundnahrungsmittel. „In Brasilien essen wir solche Gerichte fast jeden Tag“, erzählt sie, während sie in einem großen Kochtopf mit schwarzen Bohnen rührt.

Der Unterschied: Statt am Elektroherd in der Großküche stand man bei den Eltern daheim am Holzofen – „da ist die Atmosphäre natürlich gleich ganz anders“. Für das deutsche Kochbuch mit Haya Molcho macht Jurkschat einen weiteren kleinen Kompromiss: Die Bohnen werden eingeweicht, um die Kochzeit zu verkürzen. „Meine Mutter hat morgens immer alles aufgesetzt und ist dann um 8 Uhr zum Kühe melken gegangen. Zwischendurch ging es in den Garten – jeden Tag kamen andere Kräuter in den Topf. Nach stundenlangem Köcheln haben wir dann um 13 Uhr gegessen. Ich war dafür zuständig, dass nichts anbrennt“, erinnert sie sich.

Vera Jurkschat kam vor 23 Jahren als Au-Pair nach Deutschland. Sodexo hat sie zur Köchin ausgebildet. Ihre Eltern leben noch heute in der Kleinstadt Chapadao do Sul im Herzen Brasiliens (1.300 Kilometer westlich von Rio de Janeiro). Alle ein bis zwei Jahre besucht sie die Heimat. Eines steht für die routinierte Köchin fest: „Zuhause schmeckt es immer noch am besten.“

Vor dem Anrichten ihrer drei Variationen auf dem Teller ein letztes Abschmecken: „Ganz anders als alles, was man in Deutschland sonst so kennt“, sagt sie zufrieden. Das Urteil: „Schmeckt wie daheim!“



*Vera Jurkschat
aus Brasilien, kocht im
Sodexo-Betriebsrestaurant
bei Lilly in Bad Homburg.*

SRI LANKA Kathiranushan „Kathir“ Kanthasamy kocht Auberginen-Chutney, Bohnen-Curry, Maniok-Püree und Basmatireis



Zutaten für 4 Personen:

Auberginen Chutney:

350 g Auberginen (in Indien nimmt man Mini-Auberginen)
100 g in Streifen geschnittene Zwiebeln
1 EL Zucker
Salz, Pfeffer
1 TL Kurkuma
½ TL Zimtpulver
¼ TL gepresster/gehackter Ingwer
½ TL gepresster Knoblauch
1 TL Chilipulver
1 TL Tamarindenpaste

Bohnen Curry:

300 g grüne Bohnen
100 g gewürfelte Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
½ TL Senfkörner
3 Curryblätter (falls erhältlich)
1,5 EL Currypulver scharf
200 ml Kokosmilch
1 EL Tamarindenpaste
½ TL Bockshornkleesamen
½ TL Fenchelsaat
Salz
Rapsöl

Maniok Püree:

1 kg Maniok
3 grüne, scharfe Chilis
2 TL Kurkumapulver
2 TL Salz

Reis:

300 g Basmatireis
8 Pappadams

Hayas Tipp:

Die Aubergine vorher salzen und auf einem Sieb die Feuchtigkeit eine Stunde lang rausziehen lassen. Dann abtrocknen und verarbeiten.

Auberginen-Chutney:

Auberginen in 4 cm große Streifen schneiden und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und 2 bis 3 Minuten in viel Öl frittieren. Zwiebelstreifen mit Knoblauch und Ingwer in Öl anbraten, dann Zimt, Zucker, Kokosmilch, Tamarindenpaste und etwas Salz und Chilipulver zugeben und kochen.

Bohnen-Curry:

Bohnen putzen und halbieren, anschließend in viel Öl frittieren. Tamarindenpaste mit 3 bis 4 EL Wasser vermischen (Schale usw. entfernen). Senfkörner in etwas Öl aufpoppen lassen, Fenchelsaat, Bockshornklee und Curryblätter ca. 20 bis 30 Sekunden anbraten. Zwiebelwürfel, Knoblauch und Currypulver zugeben. Mit Tamarindenpaste und 5 EL Wasser ablöschen, Kokosmilch zugeben und kurz kochen. Frittierte Bohnen zugeben, falls zu scharf, noch ein wenig Kokosmilch hinzufügen.

Maniok-Püree:

Maniok schälen, Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Maniokwürfel mit Wasser bedecken, Salz, Kurkuma und zwei grüne Chili zugeben und weichkochen. Anschließend Wasser abgießen, Chili entfernen und mit einem Stampfer zu einem Püree zerdrücken.

Reis:

Basmatireis zwei- bis dreimal mit kaltem Wasser waschen. Im Reiskocher oder im Topf mit der 1,5-fachen Menge Wasser und etwas Salz kochen und dann ziehen lassen. Pappadams in heißem Öl frittieren.

Alle Zutaten getrennt voneinander auf einem Teller anrichten, falls zu scharf, etwas Joghurt reichen.



Kathir macht für das Kochbuch einen kleinen Kompromiss: „Wir beschränken uns heute auf drei Beilagen. Bei uns zuhause in Sri Lanka haben wir dasselbe Gericht mit sieben oder acht Komponenten gekocht – je mehr Vielfalt auf dem Tisch desto besser“, berichtet er.

Vor 15 Jahren ist Kathir wegen der politischen Konflikte in seinem Heimatland nach Deutschland gekommen. Seit 2016 arbeitet er bei Sodexo – und hat hier die Leidenschaft fürs Kochen entdeckt. Kathir ist ein Profi in der Küche. Jeder Handgriff sitzt. „Man mag es kaum glauben: Bevor ich bei Sodexo als Küchenhilfe anfang, wusste ich nicht, wie man kocht“, erzählt er lachend. Über die Sodexo-Kochschmiede qualifizierte er sich dann berufsbegleitend zum Koch weiter – finanziert vom Arbeitgeber. Mittlerweile hat er auch erfolgreich bei dem Weiterbildungsprogramm „Ecole Culinaire“ teilgenommen.

Das Gericht, das er für dieses Kochbuch vorbereitet hat, erinnert ihn an sein Zuhause im tamilischen Norden Sri Lankas. „Dort haben wir gekocht und gegessen, was man im Garten anbauen konnte“, informiert Kathir. Einkaufen wie man es in Deutschland kennt, war hier die absolute Ausnahme. „Man baut selbst an und tauscht Gemüse mit den Nachbarn. Der eine hat Auberginen, der andere Maniok. Und am Ende haben alle etwas von der Nachbarschaftshilfe.“

Bohnen und Auberginen kocht er genau wie er es von seinen Großeltern kennt. Dort aß man Gerichte wie diese oft an Feiertagen. Man saß gemeinsam um einen großen Tisch und teilte. Das Gemüse wird frittiert – keine Seltenheit in der tamilischen Küche, wie Kathir berichtet. Der Geschmack kommt am Ende von den Gewürzen in der Pfanne: Senfkörner, Kurkuma, Zimt, Fenchel, Tamarinde, Currypulver und Chili. Das Resultat: Geschmacksexplosion.



*Kathiranushan
„Kathir“ Kanthasamy
aus Sri Lanka, kocht bei PwC
in Frankfurt am Main.*



DEUTSCHLAND

Anja Rotte kocht Sächsische Quarkkeulchen

Zutaten für 4 Personen:

Quarkkeulchen:

630 g Pellkartoffeln

200 g Quark

40 g Zucker

2 Eier

1 Prise Salz

1 Päckchen Vanillezucker

½ Packung Backpulver (7,5 g)

½ ausgepresste Zitrone und Abrieb

120 g Mehl

Öl zum Ausbacken

Zimt/Zucker

Apfelmus:

500 g geschälte, entkernte Äpfel

100 ml Wasser

75 g Zucker

½ Zitrone und Abrieb

½ Zimtstange

½ Vanilleschote

2 Nelken



Quarkkeulchen:

Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, auskühlen lassen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die restlichen Zutaten zu den Kartoffeln geben und vermengen. Öl erhitzen, aus dem Teig mit feuchten Händen Keulchen formen und goldgelb bei mittlerer Hitze von beiden Seiten backen. Mit Zimt/Zucker bestreuen. Die Menge ergibt 13 Quarkkeulchen à 75 g.

Apfelmus:

Äpfel, Wasser, Zucker, ausgepresste Zitrone und Abrieb in einen Topf geben. Vanilleschote auskratzen und zu den Äpfeln dazugeben. Die Gewürze in ein Teesäckchen legen, zubinden und zu den Äpfeln geben. Alles zusammen ungefähr 30 Minuten köcheln lassen, dazwischen immer wieder umrühren, bis die Äpfel zu Mus gekocht sind. Dann das Säckchen entfernen.

Hayas Tipp:

Den Quark richtig schön aufschlagen und auf den Teller schlagen/spritzen, damit sich ein etwas künstlerisches Muster ergibt. Da geht auch mal etwas daneben, aber das sieht am Teller cool aus.





Anja und Haya kennen sich gut. Die Köchin im Betriebsrestaurant der Dresdner F6 Zigarettenfabrik war bereits Teil einer vorherigen Koch-Runde in Wien mit der israelischen TV-Köchin. Ein Wiedersehen, über das beide nun sehr erfreut sind. „Mit Haya zu kochen ist immer ein Erlebnis“, sagt Anja und nimmt Haya in den Arm.

Als einzige Köchin bereitet die Deutsche einen Nachtisch zu. Quarkkeulchen, eine sächsische Spezialität. „Bei uns in Dresden kennt das jeder“, sagt Anja. „Das Gericht ist mir bekannt“, kommentiert Haya, „aber unter anderem Namen.“ Das sei, so Haya, eine wunderbare Erkenntnis, wenn internationale Köche zusammenkommen: Viele Gerichte sind weltweit im Grunde genommen identisch – aber werden lokal nur etwas anders interpretiert.

Seit 2001 ist Anja bei Sodexo beschäftigt. Damals fing sie im Unternehmen als Quereinsteigerin an und wurde schließlich in der Kochschmiede, einem Weiterbildungsprogramm von Sodexo, zur Köchin ausgebildet. Kochen und Backen, so Anja, habe ihr immer schon Spaß gemacht – vor allem, wenn man sich kreativ entfalten kann. Bei den Quarkkeulchen tobt sie sich vor allem mit dem Quark aus, den sie mit einer ruckartigen Bewegung künstlerisch auf dem Teller verteilt.

„Ich möchte gern immer Neues dazulernen und mich weiterentwickeln“, so Anja. Gemeinsame Koch-Tage wie diesen mit Haya schätze sie deshalb sehr. „Als Köchin kann man von jeder Person und zu jedem Zeitpunkt lernen.“



*Anja Rotte
aus Deutschland,
kocht bei F6 in Dresden.*

ITALIEN Fausta Tortoriello kocht Parmigiana

Zutaten für 4 Personen:

- 1,5 kg Auberginen
- 2 Päckchen à 400 g Tomatensauce (passierte Tomaten)
- 300 g Mozzarella/Büffelmozzarella
- 80 g Parmesan (zum Reiben)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Basilikum
- 3 EL Olivenöl
- 1 Liter Rapsöl
- Salz, Pfeffer



Hayas Tipp:

Knoblauch nur ganz kurz im heißen Öl rösten, sonst wird er bitter.

Die Auberginen waschen und der Länge nach in etwa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben in einem Sieb über einer Schüssel schichtweise salzen. Dadurch entweicht ein Teil des Wassers.

In der Zwischenzeit etwas Olivenöl in einen Topf geben, Knoblauch schälen, hacken und kurz anbraten, ohne dass dieser Farbe annimmt. Passierte Tomaten und Basilikum dazugeben, salzen und die Sauce bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten einkochen lassen.

Die geschnittenen Auberginenscheiben in Rapsöl goldgelb frittieren und auf ein Küchentuch legen. Geben Sie eine dünne Schicht Tomatensauce auf den Boden einer Auflaufform und legen Sie eine erste Schicht Auberginen darauf. Es ist nicht nötig, Salz hinzuzufügen, da die Auberginen beim Salzen immer einen Teil des Salzes behalten. Etwas Sauce über die Auberginen gießen und mit der Rückseite eines Löffels gleichmäßig verteilen.

Den Mozzarella in Scheiben schneiden oder zupfen, abtropfen lassen und mit dem Basilikum schichtweise hinzugeben. Das Ganze immer mit etwas Parmesan bestreuen. Gehen Sie dabei genauso vor, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Drei bis vier Schichten sind optimal. Die letzte Schicht sollte mit Sauce sein, die etwas mehr Käse beinhaltet. Die Parmigiana anschließend im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 30 Minuten garen.





*Fausta Tortoriello
aus Italien,
kocht bei der
Zurich Versicherung in Köln.*

Wenn **Fausta** ihre Tomatensauce aufsetzt, riecht es direkt wie im Italienurlaub. Die Sodexo-Köchin, die bei Zurich in Köln beschäftigt ist, braucht die fruchtige Sauce für ihre Parmigiana, einen Gemüseauflauf. Das Gericht ist in Deutschland noch eher unbekannt, in Süditalien hingegen ein Klassiker der neapolitanischen und sizilianischen Küche. Die Parmigiana gibt es in allen möglichen Variationen. Die Parmigiana di melanzane, also mit Auberginen, ist allerdings die verbreitetste.

„Bei uns in Italien hat man als Kind zuhause am Sonntag mitgekocht. Die Parmigiana war eines der Gerichte, die meine Mama zuhause zubereitet hatte – und ich durfte helfen. Komplette vegetarisch, einfach und lecker. Das hat mich immer begeistert“, sagt Fausta, während sie die Aubergine in dünne Scheiben schneidet. Ihr Gericht bezeichnet sie, vereinfacht ausgedrückt, als „Auflauf aus Italien“.

Mit 21 Jahren kam die Italienerin aus Neapel nach Deutschland, seit drei Jahren ist sie bei Sodexo beschäftigt. Sie war Teilnehmerin der Kochschmiede, dem Weiterbildungsprogramm von Sodexo, und wurde von der Küchenhilfe zur Köchin ausgebildet.

Beim Kochen mit Haya räumt Fausta direkt mit einem Mythos der italienischen Küche auf: „In die Tomatensauce kommt kein Zucker.“ Haya schließt sich ihr an: „Auberginen haben natürlichen Zucker. Zusätzlicher Zucker ergibt bei diesem Gericht keinen Sinn – und wäre auch nicht sehr gesund.“



MAROKKO Abderrahim Bourass kocht marinierte Lammkotelettes mit Harissa-Joghurt-Dip und Zaâlouk

Zutaten für 4 Personen:

Charmoula (Grill-Marinade):

4 Knoblauchzehen

1 rote Zwiebel

1 rote Chilischote

5-6 Stängel frischer Koriander

1 Bund Petersilie

1/2 Bio Zitrone

60 ml Olivenöl (kalt gepresst)

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Paprikapulver edelsüß

1/2 TL grobes Salz

1 Prise schwarzer Pfeffer

800-900 g Lammkotelettes (je nach Größe)

Zaâlouk (Auberginensalat):

1 Aubergine

2 Tomaten

2 Knoblauchzehen

5 Stängel frischer Koriander

1/2 Bund frische Petersilie

2-3 EL Olivenöl

1 TL Salz

1 TL Paprikapulver

1/2 TL Kreuzkümmel

1 Prise Chili

1/2 Zitrone

Harissa-Joghurt-Dip:

Saft einer halben Zitrone

6 EL Joghurt 10 % Fett

1 Prise Meersalz

1 TL Harissapaste

Hayas Tipp:

Aubergine ist das einzige Gemüse, das nicht al dente sein darf (ist ein allgemeiner Tipp, nicht nur bei diesem Gericht). Die Aubergine muss butterweich sein und deshalb lange anbraten.

Zaâlouk (Auberginensalat):

Die Aubergine und die Tomaten gründlich waschen und in ca. 1 bis 2 cm große Würfel schneiden. Koriander und Petersilie mit kaltem Wasser abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Wer mag, kann ein paar Blätter von der Petersilie abzupfen und später zum Garnieren verwenden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen. Die Auberginenwürfel darin anschwitzen. Nach ca. 3 Minuten den Knoblauch hinzugeben und alles für weitere 2 Minuten anschwitzen. Das Ganze mit ca. 200 ml Wasser ablöschen und zum Köcheln bringen. Die Hitze reduzieren und die Auberginenstücke ca. 20 Minuten auf geringer Flamme weiterköcheln lassen, bis sie gar sind. Noch etwas Wasser hinzugeben, damit die Masse nicht in der Pfanne anbrennt. Dann die Tomatenwürfel dazugeben und mit der Aubergine weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Chiliflocken würzen. Zum Schluss die gehackten Kräuter hinzugeben. Das Zaâlouk mit Hilfe eines Kochlöffels etwas zerstampfen, in eine Schale füllen und servieren. Zaâlouk kann als lauwarmer Salat oder auch kalt verzehrt werden.

Lamm:

Alle Zutaten kleinschneiden/hacken, vermischen, die Lammkotelettes 2 bis 3 Stunden in dieser Zubereitung marinieren und nach Bedarf auf dem Grill oder in der Pfanne 2-3 Minuten von beiden Seiten grillen.

Harissa-Joghurt-Dip:

Zunächst den Joghurt in eine Schüssel füllen. Anschließend den Zitronensaft, die Harissapaste und das Meersalz hinzufügen und alle Zutaten miteinander vermengen.





*Abderrahim Bourass
aus Marokko,
kocht bei der
Zurich Versicherung in Köln.*

Es gibt Gerichte, die die Kindheit geprägt haben und die man auch als Erwachsener nicht missen möchte. Für den Deutschen sind es vielleicht Spätzle, für den Italiener die Spaghetti Carbonara. Für **Abderrahim** sind es Lammkotelettes mit Charmoula, dem Auberginensalat Zaâlouk und einem Harissa-Joghurt-Dip. „Ich bin sehr stolz darauf, etwas zu kochen, das Mama und Papa häufig zubereitet haben, als ich Kind war“, so der Marokkaner.

Abderrahim ist seit neun Jahren in Deutschland. In Marokko studierte er Betriebswirtschaftslehre, anschließend lockte ihn der Ruf seines Bruders nach Deutschland, der hierzulande als Küchenchef tätig war. „Mein Bruder hat mich zu Sodexo gebracht“, erzählt Abderrahim stolz, während er gemeinsam mit Haya die Marinade für das Lamm anrührt. Über das Sodexo-Weiterbildungsprogramm Kochschmiede bildete sich der Marokkaner von der Küchenhilfe zum Koch weiter.

„Das Gericht, das ich heute koche, kenne ich seit meiner Kindheit“, sagt Abderrahim. Bei Zaâlouk, dem marokkanischen Auberginen-Tomaten-Salat, sei es wie bei vielen beliebten Rezepten: Es gibt eine Fülle an unterschiedlichen Variationen. Die Grundlage ist allerdings immer die gleiche: Auberginen, Tomaten, Knoblauch, frische Petersilie und Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Olivenöl.

Wer schon einmal in Nordafrika war, dem wird Charmoula bestens bekannt sein. Die würzige Marinade, die Abderrahim über das Lamm träufelt, stammt aus der algerischen, marokkanischen und tunesischen Küche und wird normalerweise für Fisch oder Meeresfrüchte verwendet, man kann sie aber auch für Fleisch oder Gemüse nutzen. „Sie macht jedes Gericht besser“, schwärmen Haya und Abderrahim unisono.

ALBANIEN Fatmir Mustafa kocht **Tavë Elbasani**

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Kalbsfleisch (Beinscheibe / 4 Portionen à 250 g)

6 EL Olivenöl

4 Knoblauchzehen

2 bis 3 EL Mehl Typ 405 (für das Fleisch)

2 EL Butter

600 g Griechischer Joghurt

4 Eier

100 g geriebener Schafskäse

2 mittelgroße Zwiebeln

300 g dicke Karotten

200 g Knollensellerie

130 g Langkornreis

400 g passierte Tomaten (Dose)

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

2 Lorbeerblätter

2 Thymianzweige



Die Fettschicht am Rand einschneiden, damit sich das Fleisch nicht zusammenzieht. Die Beinscheiben vom Kalb mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen, mehlieren und in einem Schmortopf mit Olivenöl anbraten. Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs schälen und in Würfel schneiden und mit Lorbeer und Thymian im gleichen Topf kurz mit anbraten. Sellerie und Möhren schälen, grob würfeln (1,5 bis 2 cm) und hinzugeben. Mit Wasser gerade bedeckt auffüllen (ca. 1 Liter) und mit den passierten Tomaten im Ofen abgedeckt bei 170 Grad ca. 25 Minuten garen. Etwas würzen.

Den Reis gründlich waschen, ebenfalls in den Topf geben und umrühren. Weiter zudeckt im Ofen garen.

2 EL Butter und 2 EL Mehl zu einer Mehlschwitze verarbeiten. 2 gehackte Knoblauchzehen und den Joghurt glatt rühren und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Alle Zutaten gut vermischen und über den Fleischtopf geben. Den geriebenen Schafskäse darüber streuen und alles noch weitere 60 Minuten im Ofen garen.

Hayas Tipp:

Statt Kalbfleisch könnte man auch Rinderhack nehmen und das Gericht mit einem leichten gemischten Salat oder Gurkensalat servieren, um etwas mehr Leichtigkeit reinzubringen.



Die Leidenschaft ist **Fatmir** deutlich anzusehen. Beim Kochtermin mit Haya zeigt er auf seinem Smartphone aufgeregt die vielen Bilder seiner Eigenkreationen. Sein ganzes Leben hat er bereits als Koch gearbeitet. „Ich kann 24 Stunden am Tag in der Küche stehen, hier fühle ich mich einfach wohl“, sagt er. Man merkt es ihm an.

Im Jahr 1991 kam Fatmir aus Albanien nach Deutschland und lebte im Schwarzwald. Zwölf Jahre später ging er in den Kosovo und betrieb dort zwei Restaurants. Die kulinarischen Erfahrungen, die er dort gesammelt hat, fließen auch heute noch in seine Arbeit hinter dem Herd ein.

So kommt es nicht von ungefähr, dass Fatmir gemeinsam mit Haya ein Gericht zubereitet, das in Albanien jedes Kind kennt. „Ich weiß nicht, wie oft ich diese Speise schon zubereitet und gegessen habe“, sagt er grinsend. Tavë Elbasani ist eine Art Auflauf, der aus gebackenem Schafs- oder Lammfleisch in einer gewürzten Sauce aus Dickmilch und Eiern besteht. Es gibt ihn in vielen Variationen. Tave Elbasani ist benannt nach der albanischen Stadt Elbasan. Dort hat die Speise ihren Ursprung.

Während er die Mehlschwitze zubereitet, erzählt Fatmir von seiner Rückkehr nach Deutschland. „Das war eine aufregende Zeit.“ Ab 2013 macht er sich in Köln selbständig und findet anschließend seinen Weg in die Betriebsgastronomie. „Zunächst dachte ich, das ist nicht mein Ding, immerhin war ich selbständig“, so Fatmir und ergänzt: „Heute weiß ich, dass das für mich die beste Entscheidung war. Mein Job als Koch macht mir extrem viel Spaß.“



*Fatmir Mustafa
aus Albanien,
kocht bei der
Zurich Versicherung in Köln.*



BEHIND THE SCENES



*Hier geht's zum
Behind-the-scenes-Video:*











HAYAS TIPPS

Wie man Zutaten aus verschiedenen Kulturen miteinander kombinieren kann

In der heutigen globalisierten Welt verschmelzen kulinarische Traditionen und bringen eine Fülle von Aromen und Texturen hervor, die jeden Gaumen verführen können. Die Kunst, Zutaten aus verschiedenen Kulturen geschickt zu kombinieren, öffnet die Tür zu einer Welt voller neuer Geschmackserlebnisse.

Von der mediterranen Leichtigkeit bis zur exotischen Würze Asiens – hier sind zehn Tipps und Tricks, wie Sie die Vielfalt der Weltküche in Ihren eigenen Kochstil integrieren können:

1



Verstehe die Grundlagen jeder Küche

Bevor man Zutaten kombiniert, ist es hilfreich, die grundlegenden Geschmacksprofile und Techniken der jeweiligen Kulturen zu verstehen.

2



Experimentiere mit Gewürzen

Versuche zum Beispiel, asiatische Gewürze wie Kurkuma und Kreuzkümmel in einem traditionellen europäischen Eintopf zu verwenden.

3



Balanciere die Geschmacksrichtungen

Achte darauf, die vier grundlegenden Geschmacksrichtungen – süß, sauer, salzig und bitter – in dem Gericht auszugleichen.

4



Nutze universelle Zutaten

Diese können helfen, verschiedene Zutaten zu verbinden und ein harmonisches Gesamtbild zu schaffen.

5



Achte auf Texturen

Zum Beispiel können knusprige asiatische Wasserkastanien mit weichen mediterranen Auberginen kombiniert werden.

6



Fusion-Saucen ausprobieren

Saucen sind eine großartige Möglichkeit, verschiedene kulinarische Welten zu verbinden.

7



Mut zu ungewöhnlichen Kombinationen

Manchmal entstehen die besten Gerichte aus unerwarteten Paarungen. Und wenn es nicht schmeckt: egal! Der Versuch zählt.

8



Regionalität und Saisonalität berücksichtigen

Frische, saisonale Produkte schmecken nicht nur besser, sondern passen oft auch besser zusammen.

9



Inspiration aus traditionellen Gerichten

Diese Art der Inspiration kann zu neuen und aufregenden Gerichten führen, die dennoch vertraut wirken.

10



Feedback und Anpassung

Manchmal kann eine externe Perspektive helfen, die Kombination von Zutaten zu verfeinern und zu verbessern.



Die Fertigstellung dieses Kochbuchs war eine Reise voller Entdeckungen, Herausforderungen und Freude. Es wäre ohne die Unterstützung und den Einsatz vieler wunderbarer Menschen nicht möglich gewesen, und ich möchte diese Gelegenheit nutzen, um ihnen allen meinen tief empfundenen Dank auszusprechen.

Zunächst geht mein tief empfundener Dank an die acht außergewöhnlichen Köchinnen und Köche aus aller Welt, die nicht nur ihre Rezepte, sondern auch ihre persönlichen Geschichten und Traditionen mit uns geteilt haben. Eure Begeisterung und Hingabe zur Kunst des Kochens haben dieses Buch mit Leben gefüllt und es zu einer wahren kulinarischen Weltreise gemacht. Ich bin mir sicher, dass ihr diese Begeisterung ebenso erfolgreich in eure Betriebe tragen werdet.

Ein herzlicher Dank geht auch an Sodexo. Die Unterstützung hat uns den Raum und die Mittel gegeben, unsere Kreativität frei zu entfalten und dieses Buch zu verwirklichen. Ich bin begeistert darüber, welche Talente Sodexo in den eigenen Reihen hat, wie motiviert sie sind und mit welcher Professionalität sie ans Werk gehen.

Abschließend möchte ich allen Leserinnen und Lesern danken, die dieses Buch in die Hand nehmen und die Rezepte ausprobieren. Eure Freude am Kochen und Entdecken neuer Gerichte ist die größte Belohnung für unsere Arbeit. Mögen diese Rezepte euch inspirieren, neue kulinarische Abenteuer zu erleben und die Welt durch das Kochen ein Stück näher zusammenzubringen.

Herzlichst
Haya Molcho

ÜBER HAYA MOLCHO

Haya Molcho wurde in Tel Aviv geboren und lebt heute in Wien. Auf vielen Reisen lernte sie die unterschiedlichen Küchen der Welt kennen und lieben. Schließlich machte sie sich mit einem eigenen Catering-Unternehmen selbstständig. Das erste Restaurant unter ihrer Marke „NENI“ eröffnete sie im März 2009 am Wiener Naschmarkt. „NENI“ – das sind die Anfangsbuchstaben ihrer vier Söhne: Nuriel, Elijor, Nadiv und Ilan. Es folgten weitere Restaurants europaweit sowie zahlreiche Kochbücher.

Unter der Marke „NENI am Tisch“ vertreibt sie zudem unterschiedliche Produkte wie Humus, Baba Ghanoush oder Falafel. 2021 wurde Haya Molcho vom Falstaff Magazin für ihr Lebenswerk ausgezeichnet und hatte bereits mehrfach Auftritte in verschiedenen deutschsprachigen TV-Formaten wie „Kitchen Impossible“ oder „The Taste“. Haya Molcho ist die Ehefrau des berühmten Pantomimen Samy Molcho.





ÜBER SODEXO DEUTSCHLAND

Sodexo wurde 1966 von Pierre Bellon in Marseille gegründet und ist der weltweit führende Anbieter von nachhaltiger Betriebsgastronomie und besonderen Erlebnissen in allen Lebensbereichen.

Die 8.500 Mitarbeitenden in Deutschland unterstützen Kundinnen und Kunden aus verschiedensten Branchen, Industrien und Institutionen direkt vor Ort in deren Betrieben und Einrichtungen – darunter Pharma, Konsumgüter, Professional Services, Technologie und Gesundheitswesen. Sodexo ist bundesweit an über 550 Standorten tätig. Mit einer einzigartigen Kombination von Dienstleistungen für Unternehmen, Behörden, Kliniken, Senioreneinrichtungen und Verbraucherinnen und Verbraucher erreicht Sodexo Deutschland täglich mehr als eine Million Menschen.

Zu unseren Leistungen zählen technische FM-Services, infrastrukturelle FM-Services sowie Food Services. Unser Leistungsspektrum umfasst Reinigung, Catering, Cafeterien-Betrieb, Logistik, Sicherheits- und Empfangsdienste, Konferenzservices sowie technisches Gebäudemangement.

Zur Sodexo-Familie auf dem deutschen Markt gehört auch die hundertprozentige Tochtergesellschaft GA-tec, die führend für technische Gebäudeausrüstung und technisches Facility Management ist. Bei all unserem Denken und Handeln stellen wir stets unsere Kundinnen und Kunden in den Mittelpunkt und verstehen uns als „B2B4C“-Dienstleister, der den Alltag von Menschen bei der Begegnung und hinter den Kulissen ein bisschen besser macht.



„Dieses Kochbuch ist ein ganz Besonderes. Nicht nur sind die Gerichte, die hier präsentiert werden, besonders lecker. Auch die persönlichen Geschichten, die die Köchinnen und Köche mit ihren Zubereitungen verbinden, und die wir in den folgenden Seiten aufzeigen, sind von besonderem Wert.

Individuell, vielfältig, echt.“