



STEFAN LEUKART

STEUERBERATER

AFTER-WORK-COOKING

Durch Teamwork zum leckeren Genuss – das Team der Kanzlei Leukart einmal ganz privat



Tübingen, den 25.02.2014

Gemeinsam mit der AOK Tübingen wurde im Rahmen des **Betrieblichen Gesundheitsmanagements** der Kanzlei STEFAN LEUKART gemeinsam die „Mediterrane Küche“ neu interpretiert. Gleichzeitig möchte der Kanzleihhaber mit diesem Abend seinen Dank an das Team für die geleistete Arbeit im vergangenen Jahr aussprechen. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter konnten in entspannter Atmosphäre außerhalb des beruflichen Umfeldes sich austauschen und vielleicht die eine oder andere ganz neue Seiten an den Kolleginnen und Kollegen entdecken...



Nach einer kurzen Einführung der Ernährungsfachkraft Frau EVA-MARIA KRECH über die gesunde mediterrane Küche mit Ihren zahlreichen Varianten wurde betont, dass nicht die mediterrane Nahrungsmittel alleine die Gesundheit der Menschen fördert, sondern „La dolce vita“ ebenso dazu gehören, wie ausreichend Zeit für die Zubereitung und Einnahme der Mahlzeiten – am Besten in Gesellschaft mit anderen Menschen!

In Gruppen aufgeteilt, wurden gemeinsam zahlreiche Gerichte wie „Antipasti Funghi“, „Hühnchen Brust mit Mozzarella“ und „Couscous mit Pilzen und Joghurtsauße“ zubereitet. Als Nachtisch wurde „Tiramisu“ in einer fruchtigen Variante angeboten.

Beim regen treiben in der Küche kam der Spass nicht zu kurz. In kurzer Zeit wurden die fertigen Gerichte zu einem Buffet zusammengestellt und alle hungrigen Köche durften die Endprodukte verkosten. Man war sich einig, dass die verwendeten Rezepte wunderbar schmeckten und dabei alltagstauglich waren und in kurzer Zeit zubereitet werden konnten. Ein kleiner Wehmutstropfen war der zum Essen fehlende Rotwein – es wurde lediglich Mineralwasser gereicht.



Satt und zufrieden über die gelungene Veranstaltung machten sich nach ca. 3 ½ gemeinsame Stunden alle auf den Heimweg. Das nächste Thema für eine Veranstaltung zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement war schnell gefunden: „Aerobic für Bauch, Beine und Po!“ ☺.



Rezeptidee:

Scharfer Pilz – Couscous mit Joghurtsauße

Zutaten:

2	Paprikaschoten (rot)
1	Chilischote (scharf)
125 g	Couscous (instant, vorgekocht)
300 g	Champignons
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
300 ml	Gemüsebrühe
300 g	Natur-Joghurt
3 EL	Zitronensaft, Petersilie, Kräutersalz
2	Knoblauchzehen
½ TL	Pfeffer

Zubereitung:

Paprika werden gewaschen, geputzt und in dünne Streifen geschnitten. Die Chilischoten ebenfalls waschen, entkernen und in kleine Stückchen hacken. Anschließende Champignons putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Den Knoblauch mit dazu geben und die Paprika, die Chili und die Champignons unterheben und mitandünsten.

Den Couscous dazu geben, die Gemüsebrühe eingießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, gut verrühren und das Ganze 10 min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Joghurt mit dem Zitronensaft und der Petersilie verrühren und mit Salz abschmecken.

Den fertigen Couscous in einer Schüssel servieren und die Zitronensauße separat reichen.

Bon appétit!