

Business Lunch ...



*Was gibt es Schöneres,
als mit lieben Menschen etwas Gutes
zu kochen und gemeinsam
schöne Momente zu erleben!*

Ein Business Lunch unter befreundeten GeschäftspartnerInnen befruchtet die Freundschaft und setzt kreative Kräfte frei. JedeR weiß, dass eine gesunde Ernährung nicht nur auf gesunden, möglichst naturbelassenen Zutaten basiert, sondern auch auf der frischen Zubereitung mit möglichst wenig vorverarbeiteten Lebensmitteln. Gerade im Beruf klappt das sehr selten. Meistens geht man mit den Kollegen schnell zu Tisch, irgendwo in ein Restaurant, Fast Food statt Slow Food ist noch immer der Star im Berufsalltag.

Manche unserer europäischen Nachbarn lassen sich aber beim Lunch nicht so stressen, wie wir. Lernen wir von ihnen. Nutzen wir jede Möglichkeit der frischen Zubereitung und einer gemeinsamen Mahlzeit mit Partner, Freunden oder – so wie heute – guten Geschäftsfreunden. Natürlich hat nicht jeder so eine Kochlocation parat. Versuchen wir trotzdem einen Anfang.

Schreiben Sie uns, wie Sie Berufsalltag, Freundschaften und Gemeinsamkeit managen und senden Sie uns Fotos und Rezepte. Wir freuen uns darauf.



Business Lunch mit einer Freundin

So lautete das Motto eines weiteren kleinen Kochevents von Aktion Pink Deutschland e.V.. Projekte planen, women&work und gesundes Genießen stand auf dem Plan, als ich die Einladung von meiner Lionsfreundin Sabine Kober erhielt. Auf geht's: Ein kleiner Spaziergang vom Westhafen Tower an den Schweizer Platz, frisches Gemüse besorgen, einen Blumenstrauß – natürlich in pink – und dann zu KERNDDESIGN.STUDIO Innenarchitektur+Einrichtung in Frankfurts schönem Sachsenhausen in die Walter-Kolb-Straße.

Die Freude war groß und die Überraschung riesig. Eine Traumküche stand bereit und erst einmal durfte ich alles besichtigen. Ob man nun wirklich eine Digitalanzeige am Boden benötigt, die verkündet, wann der Spülmaschinenangang beendet ist, sei dahin gestellt - aber alles andere ist einfach eine Wucht! Diese unglaubliche Ordnung auf kleinem Raum ist kaum zu überbieten. Ich habe sofort zwei Favoriten: Den im Kochfeld integrierten Dunstabzug von Gaggenau CV 282 und den Wassersprudler von Clage. Man könnte noch lange berichten über moderne Hilfsmittel und technische Neuheiten, aber diese beiden „Küchenhelfer“ sind mein nächstes Ziel, denn obwohl Sabine und ich gut gewürzt kochen, war in dem Studio nichts zu riechen. Keine Küchendünste, nichts! Mir fällt zu dieser Küche nur eine Bezeichnung ein: Sexy!



Die Location



Das Businesslunch war ebenso einfach und schnell zubereitet, wie lukullisch:

- ✿ Karottensüppchen mit Kurkuma und Fenchelsamen
- ✿ Zucchinirollchen mit zweierlei Ziegenkäse, gebratenen Lachs und Spargel
- ✿ Milden Espresso mit wenig Süße

Also voll im Trend und ganze „pink action“, nämlich „low carb“.

Die jungen Karotten waschen und in Waldblütenhonig karamelisieren. Weiße Zwiebel, Ingwer, ein Stück Pepperoni, Knoblauchzehe, Wacholderbeeren und Lorbeerblatt hinzu, mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen und mit Orangensaft ablöschen. Zugedeckt köcheln lassen, bis die Karotten weich sind, dann mit vegetarischer Brühe auffüllen, aufkochen lassen, pürieren (vorher unbedingt Wacholderbeeren und Lorbeerblatt herausnehmen – wer das vergißt, vergißt es kein zweites Mal!) und am Ende Kurkuma hinzu. Sahne steif schlagen. Suppe in die Teller füllen, Sahne drauf, etwas Orangenzesten und der Clou obenauf: Fenchelsamen. Die sind der Hit in Verbindung mit den Karotten.*

Sabine ist wirklich eine phantastische Köchin. Die frankfurter Bayerin ist wie immer zünftig bei der Sache. Ruckzuck brät sie den Lachs an, gibt den blanchierten Spargel hinzu, setzt die Edelstahl-Tajine auf und bereitet die Füllung für die Zucchini-Röllchen.

Mit dem hochmodernen, manuellen Zerkleinerer von Rösle spart sie nicht nur Strom, sondern trainiert ihre Muskeln und hackt genau dosiert Knoblauch, rote Zwiebel, Ingwer und frische Pfefferminze. Angeblich könne man damit sogar Parmesan zerkleinern. Das testen wir beim nächsten Mal. Und das Teil ist schnell ausgespült. Ich versuche Sabine zu gewinnen, dass Sie ein oder zwei dieser high-speed-Zerkleinerer für unsere *Race for Survival*-Tombola spendet ... Mal sehen, sie hat ja ein großes Herz. Nun gibt sie alles in eine Schüssel und Ziegenfrischkäse und Ziegencamembert hinzu und vermennt die Farce. Fin. In der Zwischenzeit – während die Karottensuppe friedlich vor sich hin köchelt – darf ich mit einem Sparschäler die Zucchini in Scheiben schneiden und rollen. Sabine befüllt sie fingerfertig mit der Farce. Das heißt, wenn ich ihr noch etwas übrig lasse. Die Masse ist pur ein wahres Gedicht.

* Anm. Düsseldorfer Wissenschaftler haben jetzt festgestellt: 12 Wochen täglich die Carotinoide Lycopin und Lutein (z. B. in Karotten, Orangen etc.) kann die Eigenschutzzeit der Haut deutlich erhöhen, sozusagen UV-Schutz von innen. Unseren Survivor sind die Antikrebs-Vitalmacher Karotten, Ingwer und Kurkuma natürlich längst bekannt.

Los geht's



20 Minuten waren wir in Aktion und schon probieren wir die Suppe. Punktgenau ist der Lachs fertig. Sabine serviert ihn mit den Spargeln und den Zucchinirollchen. Und am Ende gibt es noch einen milden Espresso mit alternativer Süße, denn Zucker wollen wir ja vermeiden.

Was gibt es Schöneres, als mit einer Freundin, mit der man innovativ arbeiten, sich kreativ und herzlich austauschen und unglaublich viel lachen kann, zu einem schnellen Lunch zu treffen. Noch schöner ist es, wenn man die Leckereien auch noch gemeinsam zubereiten kann. Und: Reste werden grundsätzlich verwertet. Die Suppe wurde in schöne Gläser gefüllt und in der Kaffeeküche im Büro aufbewahrt.

Danke, liebe Sabine Kober. Danke KERNDDESIGN.STUDIO Innenarchitektur+Einrichtung. Es war ein wunderbares Lunch mit lieben Freunden in eleganter Atmosphäre.

Guten
Appetit



Für zwei Personen brauchen Sie:

1 Bund frische, junge Karotten
Waldblütenhonig
1 Stück Ingwer
1 Stück Peperoni
1 weiße Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 Bio-Orange
Salz, Pfeffer, Paprika
Kurkuma
etwas weißen Aceto Balsamico
2 Lorbeerblätter
4 Wacholderbeeren
Orangensaft
vegetarische Brühe
Sahne
Fenchelsamen

2 Lachsfilets
weißer, blanchierter Spargel
1 Zucchini
1 Bio-Zitrone
1 große Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer
1 rote Zwiebel
einige Stängel frische Pfefferminze
Ziegenfrischkäse
Ziegencamembert
Olivenöl
Salz, Pfeffer

❀ ❀ ❀
Milden Espresso
Alternativen Zuckerersatz



Eine Kooperation von Aktion Pink und
KERNDDESIGN.STUDIO Innenarchitektur+Einrichtung
Business Lunch mit einer Freundin 2018
Fotos: Mirco Saric
www.aktionpink.de
www.facebook.com/aktionpink.de

