



# STRIKE COOK BOOK

*Das kleine Rezeptbuch des Streiks*

**OGB·L**  
— DIE GEWERKSCHAFT

*"Es gibt kein gutes Essen,  
wenn es nicht aus Freundschaft  
zu den Menschen zubereitet wird,  
für die es bestimmt ist".*

*Paul Bocuse*

## FÜR

Abdelkader, Abdelsamed, Ali, Anthony, Axel, Aziz, Bertrand, Damien, Djamal, Eric Didier, Fersse, Florian, Franck, Frederic, Geoffrey, Gregory, Hassan, Ivo, Jean-Baptiste, Jean-Pol, Jeoffrey, Jérémy & Jérémy, Jérôme, Julien, Kamel, Kevin, Lala, Lauriane, Manu, Maxime & Maxime, Michel & Michel, Nicolas, Olivier, Rabah, Romuald, Saliha, Silvio, Simon et Steve

## Copyright

OGBL  
60 bd J.F. Kennedy  
L-4170 Esch-sur-Alzette

Quelle: Pinterest



# EINIGE GERICHTE, DIE ZWISCHEN 27.11. UND 21.

## SUPPEN

1

aus nah und fern, mit viel oder wenig Gemüse, mit oder ohne Fleisch, eine Suppe wärmt Magen und Herz.

## ANDERES

2

ob aus dem Meer oder von der Weide stammen, ob scharf oder eher mild, eine gute Mahlzeit wirkt Wunder.

Um alle zufrieden zu stellen, wurde das Schweinefleisch durch Halal-Rindfleisch oder Halal-Hühnerfleisch ersetzt, der Speck durch ein  
durch Brühe ersetzt und der Knoblauch durch Zwiebeln oder Schalotten.



# HEN

## 12.2023 SERVIERT WURDEN

Erbsensuppe mit Würstchen	7	Chili con Carne - pikanter Eintopf mit Rinderhack und roten Bohnen	15
Gulasch - Rindfleisch Eintopf mit Paprika	8	Reis mit Garnelen	16
Würzige Suppe mit grünen Linsen, Spinat und Kokossahne	9	Cappeletti mit gebackenem Fetakäse	17
Tomatensuppe mit Hühnchen und Gemüse	11	Pasta mit gebackenem Frischkäse	19
Minestrone - italienische Suppe mit Nudeln und Gemüse	12	Gnocchi mit cremiger rosa Soße	20
Suppe mit Käse, Lauch und Hackfleisch	13	Wok mit Hühnchen, Gemüse und Nudeln	21

flüssiges Räucheraroma; die vorgeschriebene Menge Speck in Gramm wurde dem verwendeten Fleisch beigelegt; der Wein wurde



# SUPPEN

---



# ERBSENSUPPE MIT WÜRSTCHEN.

## Zutaten.

- 2 kg grüne Erbsen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 400 g geräucherter Speck
- 10 Wiener Würstchen
- 3 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 300 g Sellerie
- 300 g Karotten
- 600 g Kartoffeln
- 1 TL gemahlene Muskatnuss
- 2 l Wasser
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Majoran
- 5 Lorbeerblätter
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung.

Die in kleine Würfel geschnittenen Zwiebeln in Öl anbraten. Dann das klein geschnittene Gemüse (Karotten, Sellerie, Lauch, Kartoffeln) dazugeben und mitdünsten - nicht die Erbsen!

Den Speck, die Lorbeerblätter, den Majoran und die gemahlene Muskatnuss hinzufügen. Mit Wasser aufgießen, umrühren und 45 Minuten köcheln lassen.

Die Erbsen und die Wiener Würstchen dazugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Für eine dickere Konsistenz vier bis fünf Esslöffel Erbseneintopf in einen Mixer geben und fein pürieren, dann wieder zurück in den Eintopf geben.

**Dauer**

1:45



**Portion**

10 Personen



# GULASCH. RINDFLEISCHEINTOPF MIT PAPRIKA.

## Zutaten.

- 350 g Rindergulasch
- 1,5 Knoblauchzehen, in kleine Würfel geschnitten
- 2 EL geklärte Butter
- 550 ml Rinderbrühe
- 100 ml Rotwein
- Salz & Pfeffer
- 2 TL scharfes Paprikapulver
- 2 TL süßes Paprikapulver
- 1 EL Tomatenmark
- 3 Zweige Majoran, Blätter grob gehackt
- 2 Lorbeerblätter
- 2 große Kartoffeln, in Würfel geschnitten
- 1 große Karotte, in Scheiben geschnitten
- 2 Paprikaschoten, in kleine Würfel geschnitten
- 0,5 Bund Petersilie, fein gehackt

## Zubereitung.

Rindfleischwürfel in Butterschmalz 5 Minuten unter Rühren anbraten, Zwiebeln und Knoblauchwürfel zugeben und weitere 5 Minuten mitbraten. Mit Rinderbrühe und Rotwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Lorbeerblatt, Tomatenmark und Majoran würzen.

Auf kleiner Flamme bei geschlossenem Deckel ca. 60 Minuten schmoren lassen.

**Dauer**

1:50



**Portion**

4 Personen



# WÜRZIGE SUPPE MIT GRÜNEN LINSEN, SPINAT UND KOKOSSAHNE.

## Zutaten.

- 300 g grüne Linsen
- 1 l Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 1 Zweig frischer Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 4 TL Kurkuma
- 3 EL Pflanzenöl
- 1 große Zwiebel, in Würfel geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gepresst oder gehackt
- 1/2 TL gemahlener Kardamom
- 1/4 TL gemahlene Gewürznelke
- 1/4 TL gemahlener Zimt
- 4 Prisen frisch gemahlene Muskatnuss
- 25 cl Kokoscreme
- 200 g frischer junger Spinat
- Salz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Zubereitung.

Die Linsen abspülen und in einem Topf mit Brühe, Thymian und Kurkuma kochen. Langsam zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Linsen weich sind, ca. 20 Minuten. Thymian und Lorbeerblätter entfernen.

Während die Linsen kochen, Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze unter häufigem

Rühren glasig dünsten.

Knoblauch und Gewürze zugeben und dünsten, bis die Gewürze duften. Linsen, Kokoscreme und Spinat zugeben. Leicht aufkochen und weitere 10 Minuten kochen lassen, bis sich die Aromen vermischt haben und das Gemüse weich ist.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Dauer**

1:00



**Portion**

4 Personen





# TOMATENSUPPE MIT HÜHNCHEN UND GEMÜSE.

## Zutaten.

- 400 g stückige Tomaten
- 600 ml Geflügelbrühe
- 2 Karotten
- 200 g mehlig kochende Kartoffeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 200 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- Chilipulver
- 1 Zitrone
- 1 TL Honig
- 10 g Petersilie

## Zubereitung.

Die Tomaten mit der Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit Karotten und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Hühnerfleisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Alles in die

Suppe geben, mit Salz und Chili würzen und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Zitrone auspressen und ca. 2 EL Saft mit dem Honig in die Suppe geben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und vor dem Servieren die Suppe damit garnieren.

**Dauer**

0:30



**Portion**

4 Personen



# MINISTRONE. ITALIENISCHE SUPPE MIT NUDELN UND GEMÜSE.

## Zutaten.

- 2 Karotten
- 3 Stangen Sellerie
- ½ Zwiebel oder 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 3 TL getrocknete italienische Kräuter
- 1 Lorbeerblatt
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Dose ganze geschälte Tomaten
- 2 EL Olivenöl und 1 EL Butter
- ½ Dose weiße Bohnen
- 100 g Nudeln
- Salz und Pfeffer
- Parmesankäse

## Zubereitung.

Karotte und Sellerie in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel fein schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Die Zucchini längs vierteln und in Stücke schneiden.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Karotte, Staudensellerie und Zwiebel 5-7 Minuten dünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Den Knoblauch hinzufügen und weitere 30 Sekunden dünsten.

Die anderen Zutaten für die Suppe in den Topf geben, außer den Bohnen und den Nudeln. Erhitzen, bis alles kocht, dann den Deckel auf den Topf setzen und die Suppe

10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Dann die Nudeln hinzufügen. Weitere 8 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln bissfest sind.

Die Bohnen hinzufügen und den Herd ausschalten. Wenn die Minestrone zu dickflüssig ist, etwas Wasser hinzufügen. Gut umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frisch geriebenem Parmesankäse garnieren.

**Dauer**

0:45



**Portion**

4 Personen



# SUPPE MIT KÄSE, LAUCH UND HACKFLEISCH.

## Zutaten.

- 500 g Lauch
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 200 g gehacktes Rindfleisch
- Salz & Pfeffer
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Schmelzkäse mit Sahne
- 75 g flüssige Sahne

## Zubereitung.

Den Lauch putzen, in Ringe schneiden und waschen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Das Hackfleisch darin ca. 5 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

Lauch und Zwiebel im Bratfett ca. 2 Minuten andünsten. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen und 5 Minuten

köcheln lassen. Käse und Sahne unterrühren. Das Hackfleisch hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Dauer**

0:45



**Portion**

4 Personen



# ANDERES

---



# CHILI CON CARNE. PIKANTER Eintopf mit Rinderhack und roten Bohnen.

## Zutaten.

- 500 g Rinderhackfleisch
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1,5 frische milde rote Chilischoten
- 3 TL Chilipulver
- 1,5 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Zimt
- 200 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
- 2 Dosen ganze Tomaten à 400 g
- 1 Dose rote Bohnen à 400 g
- 1 Dose Mais à 400 g
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung.

Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Beides in einem großen Topf in Olivenöl anschwitzen.

Dann das Chilipulver, die fein gehackte Chilischote (ohne Samen), den Kreuzkümmel und etwas Salz und Pfeffer hinzugeben.

Anschließend das Rinderhackfleisch in den Topf geben und unter Rühren anbraten.

In einem hohen Gefäß die getrockneten Tomaten mit einer guten Portion ihres eigenen Öls mixen, bis eine glatte Paste entsteht.

Die Tomatenpaste, die Dosentomaten und den Zimt mit einem Glas Wasser in den Topf geben.

Nochmals kräftig salzen und pfeffern und zum Kochen bringen.

Mit geschlossenem Deckel 1,5 Stunden auf kleiner Flamme köcheln lassen.

30 Minuten vor Ende der Garzeit die gewaschenen Bohnen und den Mais hinzufügen.

Vor dem Servieren nochmals abschmecken und eventuell Chili zufügen.

In Schüsseln mit Brot und Sauerrahm servieren.

*Ein Rezept von Jamie Oliver.*

**Dauer**

2:00



**Portion**

4 Personen



# REIS MIT GARNELEN.

## Zutaten.

- 1 kg rohe Garnelen
- 360 g Reis
- 120 g geschälte Tomaten
- 1 Karotte
- 60 ml Weißwein
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Zwiebel
- 1 Paprikaschote
- 4 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, die Garnelen hineingeben und ca. 2 Minuten kochen lassen. Abgießen und 2 1/2 Tassen Kochwasser aufbewahren.

Knoblauch schälen und zerdrücken. Die Garnelen in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel Kümmel und 2 zerdrückten Knoblauchzehen marinieren. Eine Stunde ziehen lassen. Die Garnelen schälen und einige ganze Garnelen zum Garnieren beiseite legen.

Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, die Karotte schälen und würfeln, die Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden. In einer großen Pfanne Zwiebel und Paprika in 2 Esslöffeln Öl 2 Minuten andünsten.

Die geschälten Tomaten hinzufügen, salzen, pfeffern und

mit einem Teelöffel Kümmel bestreuen. Auf kleiner Flamme 10 Minuten köcheln lassen.

2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die anderen 2 gehackten Knoblauchzehen hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 1 Minute dünsten. Den Reis hinzufügen. Umrühren und mit dem Garnelenwasser aufgießen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren. Bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen lassen. Mit Weißwein ablöschen und weitere 5 Minuten kochen lassen.

Das gekochte Gemüse in die Reis-Garnelen-Mischung geben. Mit der gewaschenen und gehackten Petersilie bestreuen.

**Dauer**

1h40



**Portion**

8 Personen



# CAPPELETTI MIT GEBACKENEM FETAKÄSE.

## Zutaten.

- 500 g Cappeletti Ricotta-Spinat
- 80 ml Olivenöl
- 500 g Kirschtomaten
- 100 g Champignons
- 250 g junger Spinat
- 200 g Fetakäse
- 1/3 TL Chiliflocken
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 2 TL getrockneter Oregano
- 250 g frisches Basilikum
- 1 EL Balsamico-Essig
- 5 Knoblauchzehen

## Zubereitung.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Kirschtomaten, Champignons und Spinat in eine Auflaufform geben.

Kirschtomaten, Champignons und Spinat mit Balsamico, Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer, Knoblauch und Oregano mischen.

Einen Block Feta-Käse in die Mitte der Schüssel legen und alle Kirschtomaten darum herum legen.

Den Käse mit einem Esslöffel Olivenöl beträufeln und mit Chiliflocken und Oregano bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen 20-30 Minuten backen, bis die

Tomaten gar sind und der Käse weich ist.

Die Nudeln mit einem Esslöffel Salz garen.

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, den Käse mit einer Gabel zerdrücken und mit den Tomaten zu einer cremigen Sauce verrühren.

Das frische Basilikum und die gekochten Nudeln zugeben und gut vermischen.

**Dauer**

0h45



**Portion**

4 Personen





# PASTA MIT GEBACKENEM FRISCHKÄSE.

## Zutaten.

- 500 g Nudeln - Conchiglie
- 1 Dose Mais
- 200 g Kirschtomaten
- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2-4 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Muskatnuss
- 4 TL Kräuter der Provence
- 300 g Frischkäse mit Kräutern
- 2-4 Schöpfkellen Nudelwasser

## Zubereitung.

Den Backofen auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen und das Nudelwasser aufsetzen.

Mais abtropfen lassen, Kirschtomaten waschen und halbieren, Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Gemüse in eine Auflaufform geben, das Olivenöl und die Gewürze darüber verteilen, gut mischen und in der Mitte etwas Platz lassen.

Den Frischkäse in die Mitte geben.

Im Ofen ca. 20-25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Nudeln kochen (am besten so, dass sie gleichzeitig mit dem Ofen fertig sind). Das Nudelwasser kurz vor Ende der Kochzeit auffangen.

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, zwei Kellen Nudelwasser hinzufügen und gut umrühren.

Die bissfesten Nudeln hinzufügen und gut umrühren. Gegebenenfalls etwas mehr Nudelwasser zugeben, um eine cremigere Konsistenz zu erhalten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Dauer**

0h40



**Portion**

4 Personen



# GNOCCHI MIT CREMIGER ROSA SOSSE.

## Zutaten.

- 400 g passierte Tomaten (Passata)
- 0,5 Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 20 cl flüssige Sahne
- 30 g geriebener Parmesan
- 600 g Gnocchi
- Salz & Pfeffer
- 1 EL gehacktes frisches Basilikum & geriebener Parmesan zum Garnieren

## Zubereitung.

Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig anschwitzen. Das Tomatenmark hinzugeben, salzen und pfeffern, die Hitze reduzieren und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Soße anfängt, dickflüssig zu werden. Die Sahne hinzufügen, umrühren und einige Minuten weiterkochen lassen.

Den geriebenen Parmesankäse hinzufügen und bei schwacher Hitze weiter umrühren.

Parallel dazu eine große Menge Wasser in einem hohen

Topf zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, salzen, die Gnocchi hineingeben und die auf der Packung angegebene Zeit kochen lassen.

Wenn sie gar sind, die Gnocchi in einem Sieb abtropfen lassen und zur Sauce in die Pfanne geben. Bei schwacher Hitze gut verrühren, damit sich die Gnocchi mit der Sauce vollsaugen. Vom Herd nehmen und das Basilikum, eine Messerspitze schwarzen Pfeffer und den geriebenen Parmesankäse hinzufügen. Sofort heiß servieren.

**Dauer**

0:30



**Portion**

8 Personen



# WOK MIT HÜHNCHEN, GEMÜSE UND NUDELN.

## Zutaten.

- 400 g Hähnchenbruststreifen
- 300 g naturbelassene Udon-Nudeln
- 1 Schalotte
- 500 g Wokgemüse
- 300 g verschiedene Arten von Pilzen
- 10 EL gesalzene Sojasauce
- 4 EL Erdnussöl
- 2 TL Sesamöl
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung.

Die Hähnchenstreifen in Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und die Sojasauce hinzufügen. 20 Minuten ziehen lassen.

Die Schalotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. 2 Teelöffel Erdnussöl in einen heißen Wok geben und die Schalotte und die Champignons anbraten. Beiseite stellen. 2 Teelöffel Erdnussöl hinzugeben und das Hühnerfleisch

anbraten, bis es Farbe annimmt.

Gemüse und Champignons zugeben, umrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Sesamöl und Marinade zugeben und einige Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen.

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und in den Wok geben. Gut umrühren und heiß servieren.

**Dauer**

0:55



**Portion**

4 Personen







*"Jede Kraft ist schwach.  
Es sei denn, sie ist vereint."*

*Jean de La Fontaine*





**DANKE FÜR DEN  
GUTEN APPETIT!**

---

*Danièle*

**OGB•L**

— DIE GEWERKSCHAFT

