

# KOCH DUELL



## DAS REZEPTEHEFT DES HLW3-KOCHDUELLS

*Kreativität & Teamwork siegen*  
**POWERED BY HENKEL**



# HLW3

St. Franziskus



## TOP AUSGEBILDET FÜR BERUF UND STUDIUM

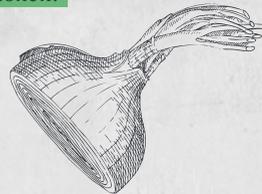
Wir bieten als Höhere Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe verschiedene Vertiefungen in den Bereichen **Eventmanagement & Hotellerie, Business & Communication sowie Gesundheit, Soziales und EDV** an.

In ein, drei oder fünf Jahren werden unsere Schüler:innen optimal auf den Einstieg ins Berufsleben, für eine Weiterbildung oder ein Studium vorbereitet.

Neben einer fundierten **Allgemeinbildung** wird auf die berufliche Praxis Wert gelegt, wie **Schulpartnerschaften mit renommierten Hotels (Imperial, Savoyen, Grand) und internationalen Top-Konzernen (Henkel) zeigen.**

Leistungsbereitschaft, Teamfähigkeit und der respektvolle Umgang miteinander stehen an unserer katholischen Privatschule mit Öffentlichkeitsrecht hoch im Kurs. Den franziskanischen Gedanken leben wir in einer Atmosphäre der Offenheit, in der wir als Schul- und Wertegemeinschaft unseren Fokus auf Persönlichkeitsbildung, individuelle Betreuung, Teamarbeit sowie Kreativität und Flexibilität richten.

**Weitere Informationen:**  
[www.hlw3.at](http://www.hlw3.at)



## WAS IST DAS KOCHDUELL?

Während der Covid-19-Pandemie konnten viele Veranstaltungen der Schule nicht stattfinden. Aber kreativ und einfallreich, wie Schüler:innen und Lehrer:innen eben sind, wurde von einem großartigen Team der HLW3 das „Kochduell“ entwickelt - ein Wettbewerb, der Grundkenntnisse des

fachpraktischen Unterrichtes mit Kreativität und Spaß am Kochen vereinen sollte. Dass dies gelungen ist und alle Teilnehmer:innen mit viel Engagement dabei waren, hat gezeigt, wie wichtig Angebote abseits des Schulalltags sind und wie sehr sie das Miteinander bereichern.



## DIE AUFGABE

### Im Team ein 7 Zutaten-Gericht kochen

Gekocht wurde aus sieben vorgegebenen Zutaten. Eine Portion musste optisch ansprechend angerichtet werden. Diese wurde dann von der Jury bewertet. Am Beginn des Duells wurden drei Überraschungszutaten hinzugefügt, eine davon musste in das Gericht eingebaut werden. Alle Zutaten wurden bereitgestellt.

### Zusätzlich vorhanden waren:

Öl, Balsamicoessig, Zwiebel, Knoblauch, Gewürze, Butter



## WER DURFTE MITMACHEN?

Gesucht wurden maximal sechs Koch-Teams:

- **Lehrer:innen-Team** (max. 2 Personen)
- **Lehrer:innen-Schüler:innen-Teams** (1 Lehrer:in, 2 Schüler:innen)
- **Schüler:innen- Teams** (maximal 3-4 Schüler:innen)

Teams:

„HLW3π“  
Seite 4 -5



„KÜCHENFEEN“  
Seite 6 -7



„KÜCHENPERLEN“  
Seite 8 -9



„1. KLASSE“  
Seite 10 -11



„DIE 3 GLÜCKSBÄRCHEN“  
Seite 12 -13



## BEWERTUNG

 **GESCHMACK**

 **OPTIK**

 **KREATIVITÄT**

 **ARBEITSPLATZ**  
(nach dem Kochen)

## HENKEL ÖSTERREICH ALS STARKER PARTNER

**Nachhaltigkeit ist und war schon immer Priorität bei Henkel.**

Die langjährige Partnerschaft mit der HLW3 St. Franziskus in der Nachbarschaft des Henkel-Standorts Wien-Erdberg wurde dieses Jahr weiter ausgebaut: Henkel war es ein Anliegen, das Kochduell der Schule zu unterstützen und gemeinsam mit dem Schulteam ein Rezeptheft zu kreieren, um die Kreativität und das Teamwork der Schüler:innen und Lehrer:innen zu zeigen!





# KÜRBISQUICHE

ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN

## TEIG

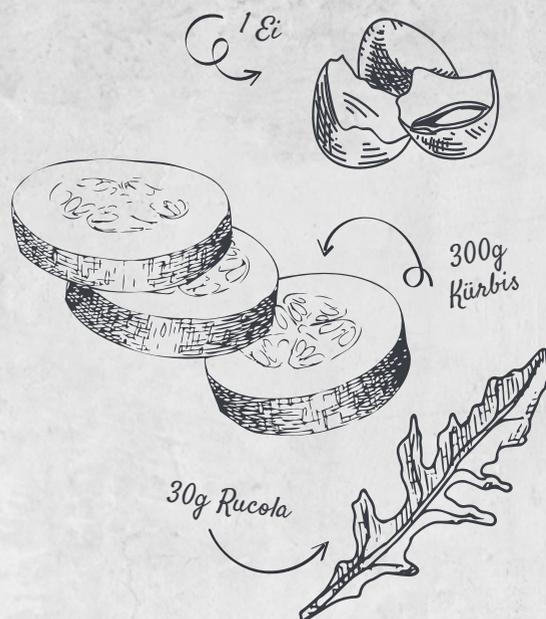
100 g	Mehl
50 g	Butter oder Margarine
1 1/2 EL	Wasser
	Salz

## FÜLLE

120 g	Schlagobers
1 Stk.	Ei
10 g	Parmesan
40 g	Speck
1/2	Zwiebel, fein gehackt
300 g	Kürbis

## GARNITUR

30 g	Rucola
6 Stk.	Cocktailtomaten
	Balsamicoessig



## ZUBEREITUNG

1. Aus den Zutaten für den Teig einen Mürbteig herstellen, in Klarsichtfolie eingewickelt 30 Minuten kalt rasten lassen.
2. Für die Fülle Speck kleinwürfelig schneiden, Zwiebel fein hacken, den Kürbis in 1 cm große Würfel schneiden.
3. Danach den Speck in einer Pfanne rösten und die Zwiebel hell anschwitzen, Kürbis beifügen, mit Obers aufgießen und eindicken lassen.
4. Mit einem versprudelten Ei und Parmesan verfeinern (*das Ei sollte in die etwas überkühlte Masse gegeben werden*). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Teig rund ausrollen und in einer befetteten Form (*entweder vier kleine Förmchen oder eine große Quichform*) auslegen.
6. Fülle in die Form geben und bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.
7. Mit mariniertem Rucola und Cocktailtomaten anrichten.



TEAM  
**HLW3π**

**TIPP:** Falls noch Teig übrig bleibt, kann vor dem Backen noch ein Gitter aus Teigstreifen über die Fülle gelegt werden (*ähnlich einer Linzer Torte*).

**TIPP:** Wer keinen Kürbis mag, kann stattdessen das Rezept auch mit gekochten, passierten Erdäpfeln zubereiten.

PROF. JUDITH  
DEFRANCESCHI

PROF.  
PATRICIA  
GALLE





# KÜRBISNUDELN

ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN

## TEIGWAREN

100 g Nudeln (Minispiralen bunt)  
30 g Butter  
Salzwasser

## SAUCE

300 g Kürbis  
1/2 Stk. Zwiebel  
1 Stk. Knoblauchzehe  
120 ml Schlagobers  
30 g Parmesan  
Salz, Pfeffer, evtl. 1/2 Suppenwürfel

## GARNITUR

30 g Speck (gewürfelt)  
1 EL Kürbiskerne  
6 Stk. Cocktailtomaten  
Rucola  
Olivenöl und Balsamicoessig für die Marinade



ZUBEREITUNG

1. Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, kalt abschrecken.
2. Zwiebel und Speck klein würfeln, Kürbis in ca. 1 cm große Stücke schneiden und Tomaten vierteln.
3. Für die Sauce: Zwiebel hell rösten, Kürbiswürfel beifügen und kurz mitrösten. Mit wenig Wasser aufgießen, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, evtl. etwas Suppenwürze würzen und weichdünsten.
4. Kürbis pürieren, mit Schlagobers verfeinern und mit Parmesan abschmecken.
5. Die Speckwürfel knusprig braten.
6. Nudeln mit etwas Butter erwärmen und anrichten. Mit der Sauce überziehen und mit den Speckwürfeln und Kürbiskernen bestreuen.
7. Dazu Rucolasalat mit Cocktailtomaten servieren.

*Wenn die Kürbiskerne geröstet werden, schmecken sie noch besser!*

## TEAM KÜCHENFEEN

**LEONIE  
SEITLER**  
3FGA

**NATALIE  
SCHNEIDER**  
3FGA

**JULIA  
HOFMANN**  
3HWB





# KÜRBIS IM HEMD

ZUTATEN FÜR 2 NORMALE BZW.  
4 KLEINE PORTIONEN

## KUCHENMASSE

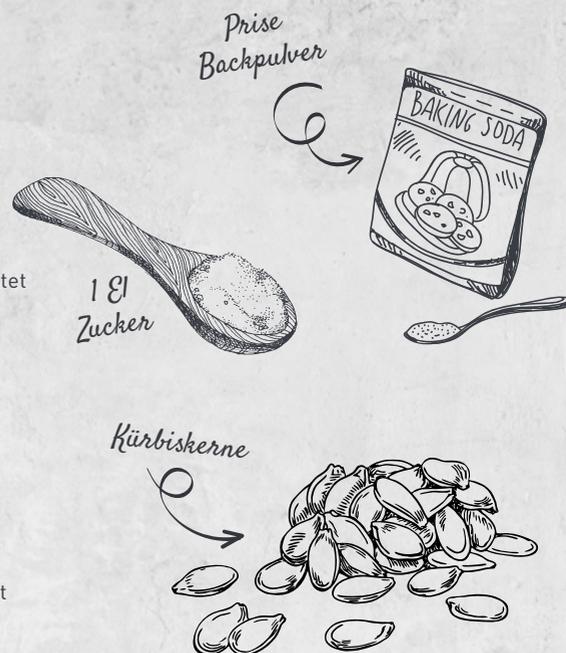
2 Stk.	Eier
70 g	Butter
70 g	Staubzucker
1 EL	Schlagobers
Prise	Backpulver
60 g	Mehl glatt
ca. 50 g	Kürbis weichgedünstet und püriert

## KÜRBISCREME

125 g	Kürbis
1 EL	Zucker
50 ml	Schlagobers

## GARNIERUNG

2 Stk.	Tomaten
	Kürbiskerne gehackt



## KUCHENMASSE

1. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Form ausfetten und bemehlen, Zutaten abwägen.
2. Mehl mit Backpulver vermischen. Weiche Butter mit Dotter und Zucker schaumig schlagen. Mehl und Milch hinzugeben, ebenso ein wenig vom Kürbispüree.
3. Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen. Danach unterziehen. Gleichmäßig verteilen und 35 Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen.
4. Kürbiskerne grob hacken. Anrichten und mit den Tomaten, Kürbiskernen und der Creme dekorieren.

## KÜRBISCREME

1. Kürbis fein schneiden und in wenig Wasser mit dem Zucker bei schwacher Hitze weichkochen.
2. Abseihen und durch ein Sieb streichen. Püree kaltstellen.
3. Obers schlagen und unter die Masse ziehen.

ZUBEREITUNG

## TEAM

## Küchenperlen

JESSICA  
PLUSCHNIG  
4HWA



PROF. JUDITH  
DURSTBERGER

## TIPP:

Die Tomaten evtl. kurz andünsten und mit etwas Zucker süßen - das ergibt eine sehr interessante Nuance! Auch mit etwas Schokoladensauce ist dieses Gericht sehr fein!



## ZWEIERLEI KÜRBISQUICHE

ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN

### TEIG

100 g	Mehl
50 g	Butter oder Margarine
1 1/2 EL	Wasser
	Salz

### FÜLLE 1

100 g	Kürbis feingewürfelt
60 g	Schlagobers
1 Stk.	Ei
1/2 Stk.	Zwiebel, fein gehackt
	Kürbiskerne

### FÜLLE 2

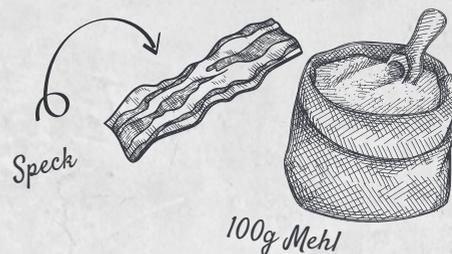
100 g	Kürbis kleingewürfelt
4 Stk.	Cocktailtomaten
60 g	Schlagobers
1 Stk.	Ei
1/2 Stk.	Zwiebel, fein gehackt
	Speck, kleingewürfelt

### GARNITUR

30 g	Rucola
2 Stk.	Cocktailtomaten
	Balsamicoessig

### PARMESANCHIPS

60 g	Parmesan gerieben
	Öl zum Anbraten,
	Salz, Pfeffer



### ZUBEREITUNG

1. Aus den Zutaten für den Teig einen Mürbteig herstellen, in Klarsichtfolie eingewickelt 30 Minuten kalt rasten lassen.
2. Für *Variation 1* Zwiebel fein hacken, den Kürbis in 1 cm große Würfeln schneiden.
3. Danach Zwiebel mit etwas Öl in einer Pfanne hell rösten, Kürbis beifügen und mit Obers aufgießen und eindicken lassen.
4. Ein versprudetes Ei beifügen (das Ei sollte in die etwas überkühlte Masse gegeben werden, damit es nicht ausflockt). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Teig rund ausrollen und Form mit dem Teig auslegen (entweder vier kleine Förmchen oder eine große Quicheform).
6. Fülle in die Form geben und bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.
7. Bei *Variante 2* werden zusätzlich noch kleingewürfelte Cocktailtomaten beigefügt.
8. *Parmesan-chips*: der geriebene Parmesan wird auf einem Blech, das mit Backpapier ausgelegt wurde, kreisrund dünn aufgestreut (ca. 6 cm Durchmesser) und im Rohr bei 180 °C so lange gebacken bis der Käse zu Chips verschmolzen ist.
9. Die Quichevariationen werden mit mariniertem Rucola und Cocktailtomaten anrichten und mit Parmesan-chips garniert.
10. *Variante 1* wird mit gerösteten Kürbiskernen bestreut, *Variante 2* mit gerösteten Speckwürfeln.

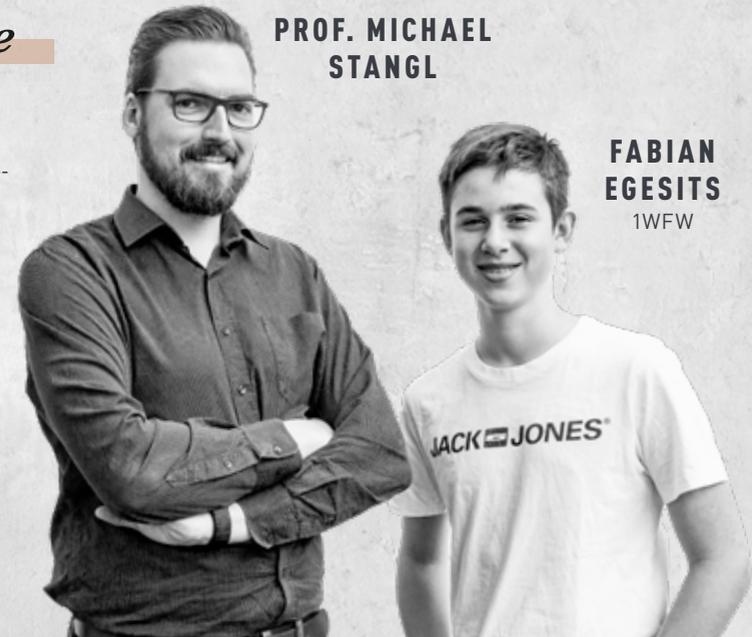
### TEAM

## 1. Klasse

### TIPP:

Butternuss-, Hokkaido- oder Muskatkürbis eignen sich besonders gut. Hokkaidokürbis kann mit der Schale verwendet werden.

PROF. MICHAEL  
STANGL



FABIAN  
EGÉSITS  
1WFW



# KÜRBISLASAGNE

## ANDERS INTERPRETIERT

ZUBEREITUNG

1. Nudeln in Salzwasser weichkochen, danach kalt abschrecken.
2. Kürbis grob raspeln, 1 Scheibe Speck und Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
3. Zwiebel und Speck in einer Panne anbraten.
4. Schlagobers, Parmesan, Eier, Speck und Zwiebel vermischen, Kürbis (bis auf 2 Esslöffel) untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den restlichen Kürbis mit dem Kristallzucker karamellisieren.
6. Backform (Auflaufform) gut ausfetten, mit etwas Parmesan „bebröseln“.
7. Karamellisierten Kürbis auf dem Boden der Form verteilen, Nudeln darauf geben, mit Schlagobers-Ei-Kürbis-Gemisch bedecken, dann gut mit Parmesan bestreuen.
8. Im Backrohr bei 180 °C bei Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen.
9. Mit mariniertem Rucola und Cocktailtomaten anrichten.
10. Etwas Speck in feine Streifen schneiden, knusprig braten und über die „Lasagne“ streuen.



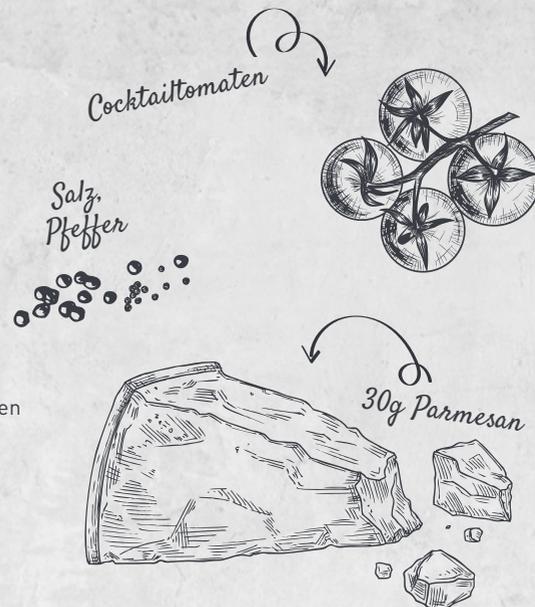
Das Gericht  
schmeckt  
auch ohne  
karamellisiertem  
Kürbis

ZUTATEN FÜR 2 NORMALE BZW.  
4 KLEINE PORTIONEN

300 g	Kürbis
100 g	Teigwaren
	Salzwasser
1-2 Scheiben	Speck
1/8 l	Schlagobers
1 TL	Kristallzucker
2 Stk.	Eier
Ca. 30 g	Parmesan

### GARNITUR

1 Hand voll	Rucola
6 Stk.	Cocktailtomaten
	Salz, Pfeffer



### TEAM

## die 3 Glücksbärchen

LISA  
FREUDENTHALER  
5HWB

LEA HEINE  
5HWB

GUDRUN  
WIRTH

Direktionsassistentin  
und Absolventin  
der HLW3



# INTERVIEW

*Henkel-Kantinen-Chef Ulrich Vollhofer, Fachvorständin des fachpraktischen Unterrichtes an der HLW3, Elisabeth Hödl, und HLW3-Schulsprecherin Jessica Pluschnig zum Thema Kochen, Kreativität, Ausbildung und berufliche Zukunft.*

*Kochen ist für viele Menschen Leidenschaft. Es macht Spaß, man kann kreativ sein und es öffnet neue Welten, neue Erfahrungen und neue Geschmäcker. Wie sehen Sie das?*

**Elisabeth Hödl:** „Dem kann ich voll zustimmen. Ich vergleiche das Kochen gerne mit einer Bergwanderung, bei der der Gipfel nie erreicht wird. Man ist ständig unterwegs, macht neue Erfahrungen und bewältigt Herausforderungen. So muss man in der Küche flexibel bleiben, was die Verfügbarkeit und die Preise der Lebensmittel angeht. Kochen ist und bleibt spannend für mich!“

*Herr Vollhofer, eine Frage an Sie als Koch und Küchenchef der Henkel-Kantine: Was ist wichtig, um die Freude und die Kreativität in der Küche auch nach der Ausbildung zu behalten?*

**Ulrich Vollhofer:** „Für mich ist es wichtig, immer wieder den eigenen Kochhorizont zu erweitern, alles zu probieren und eventuell für sich zu adaptieren. Ich lese gerne Kochbücher und esse in Restaurants, um zu sehen, was andere Köche anders, besser oder meiner Meinung nach nicht so gut machen. Das gehört genauso zur Ausbildung wie das tägliche Arbeiten in der Küche.“

*Woher kommt für Sie als Schülerin die Kreativität, der Spaß und die Freude am Kochen?*

**Jessica Pluschnig:** „Ich habe schon als Kleinkind liebend gerne mit meiner Mutter gekocht und tue dies heute noch. Im Schulalltag werden wir großartig vom Lehrer:innen-Team der HLW3 unterstützt. Wir können unsere Gedanken in Taten umsetzen, Eigenkreationen in der Küche entwickeln, Neues versuchen und viel lernen. Unsere Lehrer:innen helfen uns dabei sehr!“

*Welche Eigenschaften muss ein Koch/eine Köchin für Sie mitbringen?*

**Ulrich Vollhofer:** „Sehr wichtig sind mir die Kreativität des Teams, der Wille, Neues zu lernen und dass Mitarbeiter:innen auch über den Tellerrand hinausblicken. Motivation und Liebe zum Beruf sind für mich ebenso Grundvoraussetzung wie der sorgfältige Umgang mit den Lebensmitteln.“

*Was zeichnet die HLW3 aus?*

**Jessica Pluschnig:** „Unsere Schule ist ganz besonders, sie ist klein und fein. Wir sind wie eine große Familie, alle lernen voneinander. Unsere Lehrer:innen unterstützen und sind äußerst interessiert, bilden sich viel weiter und sind somit auch Vorbilder für uns.“



**ELISABETH  
HÖDL**

Fachvorständin des  
fachpraktischen  
Unterrichtes der HLW3



**ULRICH  
VOLLHOFER**

Leiter der  
Betriebsküche der  
Henkel CEE



**JESSICA  
PLUSCHNIG**

HLW3-  
Schulsprecherin

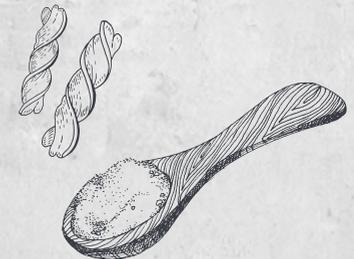
*Kochen lehrt uns auch Wertschätzung für gesunde Lebensmittel. Wie regional und nachhaltig wird bei Henkel beziehungsweise in der HLW3-Küche gekocht?*

**Ulrich Vollhofer:** „Wir versuchen bei Henkel, so saisonal und regional wie möglich einzukaufen. Unser Fleisch kommt aus Österreich und wenn es die Saison zulässt, wird auch das Gemüse hierzulande gekauft.“

**Elisabeth Hödl:** „Themen wie Nachhaltigkeit und Regionalität spielen auch in der Schule eine sehr große Rolle – im Unterricht, aber auch in unserer Betriebsküche. Dort wurde vor zwei Jahren auf Biogemüse, geliefert von der Firma Adamah, umgestellt. Diesen qualitativen Unterschied schmeckt man sehr deutlich! Außerdem versuchen wir im Unterricht, die Schüler:innen für die richtige Verarbeitung und Aufbewahrung von Lebensmitteln zu sensibilisieren. Auch Müllvermeidung ist ein großes Thema.“

*Wie sehen Sie die berufliche Zukunft der HLW3-Absolvent:innen?*

**Elisabeth Hödl:** „Wir geben den Schüler:innen einen Korb mit, gefüllt mit wirtschaftlichem und allgemeinem Wissen sowie praktischer fachlicher Ausbildung. Die typischen Absolvent:innen unserer Schule gibt es nicht. Durch die vielseitige Ausbildung in der HLW3 werden die jungen Erwachsenen teamfähig, die Schlüsselqualifikationen für die Berufswelt von heute werden gefördert. Unsere Schüler:innen machen alle ihren Weg und das freut uns natürlich sehr!“



**NEU**

# TESTEN SIE UNSERE NR.1 GEGEN HARTNÄCKIGSTE ESSENSRÜCKSTÄNDE



▶ **Tiefenreinigung gegen Eingebrauntes**

▶ **Brillanter Glanz**

▶ **Schützt empfindliches Geschirr**

▶ **Spülmaschinenpflege**

**EXTRA  
REINIGUNGS-  
KRAFT\***

mit **Einweich-  
Effekt**

\*Im Vergleich zu Somat Excellence 4in1 Caps

## IMPRESSUM

Rezeptheft des HLW3-Kochduells  
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:  
Michael Sgiarovello, Henkel Central Eastern Europe GmbH,  
1030 Wien, Erdbergstraße 29, Tel. 01/71104-0  
E-Mail: corporate.communicationsaustria@henkel.com

Chefredaktion:  
Mag.(FH) Christina Hammertinger-Bischof, MSc.(Henkel);  
Redaktion: Elisabeth Hödl (HLW3)  
Fotos: Studio Sandra Tauscher, Shutterstock  
Gestaltung und Druck: PUBLIX Werbegesellschaft mbH,  
Kaiserstraße 67-69, 1070 Wien