

Rosenberg

Das aktuelle Magazin

Ausgabe Nr.5

Gratis zum Mitnehmen

Juni 2010



Wir waren dabei: AOK-Firmenlauf in Bochum

Rund 400 Läuferinnen und Läufer standen am Donnerstag, den 10. Juni 2010 an der Startlinie zum 2. AOK-Firmenlauf in Bochum. Mit dabei waren neben Firmen wie den Stadtwerken Bochum, QVC, der Kripo Bochum und RWE auch sieben unserer Mitarbeiter in eigens für diesen Wettkampf erstellten Firmen-T-Shirts. Neben einigen Auszubildenden und Jahrespraktikanten hatten auch viele unserer langjährigen Mitarbeiter die Laufschuhe für die rund 5000 Meter lange Laufstrecke geschnürt. Start und Ziel waren das Freizeitbad Heveney am Kemnader See. In der Teamwertung konnten wir unsere beiden Teams auf den hervorragenden Plätzen 22 und 44 platzieren. In der Einzelwertung waren es vor allem unsere beiden Auszubildenden als Elektroniker der Fachrichtung Energie- und Gebäudetechnik Alex Wirch (letztes Ausbildungsjahr) und Juan Alo (1. Ausbildungsjahr) mit Zeiten von unter 24 Minuten, die sich von den übrigen Kollegen absetzen konnten. Mit großem Stolz können wir aber festhalten, dass es alle Kollegen ins Ziel geschafft haben. Wir freuen uns auf eine mögliche Wiederholung im nächsten Jahr.

Das Angebot des Monats:



Tefal Barbecuegrill TG 3800

- Grill für Außen- und Innenraumnutzung
- Antihafbeschichtung
- 2/3 Grillplatte und 1/3 Teppan-Yaki-Grill-Schontrommel
- ideal für Gemüse, Fisch etc.

Mitnahmepreis: **59,99 €**

Tipps für das gelungene Grillfest

1. Sicherheit geht vor

Für den Grill sollte man auf jeden Fall einen möglichst windgeschützten Stellplatz aussuchen. Dabei sollte man auch darauf achten, dass das Gerät sicher steht und nicht umfallen kann. Alle brennbaren Materialien sollten aus dem Umfeld des Grills entfernt werden. Vor dem Grillen sollte man für alle Fälle einen Eimer Wasser zum Löschen bereitstellen.

2. Einstellen des Grillrostes

Wenn man ein verstellbares Grillrost hat, sollte man die Höhe des Rostes auf die Stärke des Grillgutes einstellen. Für dickere Fleischstücke sollte man das Grillrost höher einstellen. Eine Handbreit zwischen Glut und Rost ist jedoch das Minimum.

3. Marinade & Salate

Wenn man Fleisch marinieren möchte, sollte man dies am besten am Vortag machen, damit das Fleisch gut durchziehen kann. Auch viele Salate schmecken besser, wenn sie einige Stunden oder über Nacht durchgezogen sind.



4. Was sollte vorrätig sein?

Man sollte immer im Vorfeld genau kalkulieren, wie viel Fleisch pro Person etwa benötigt wird. Wenn man einen Gasgrill besitzt, sollte man sich immer vergewissern, dass man auch noch genug Gas hat, eventuell empfiehlt sich die Bereitstellung einer Ersatzflasche.

5. Das richtige Grillfleisch

Das Fleisch sollte zum Grillen nie zu fett sein, da das Fett ansonsten in die Glut tropft und gesundheitsschädliche Substanzen entstehen können. Sehnen und Fettränder sollte man möglichst vor dem Grillen entfernen, damit das Fleisch schön zart bleibt.

6. Kein kaltes Fleisch verwenden

Das Fleisch sollte vor dem Grillen immer rechtzeitig aus dem Kühlschrank genommen werden, damit es Zimmertemperatur hat. Ansonsten wird es zwar außen schnell braun, kann aber unter Umständen innen noch kalt und roh sein. Tiefgekühltes Fleisch sollte man gar nicht zum Grillen nehmen.

7. Fleisch wenden

Zum Wenden sollte unbedingt eine Zange verwendet werden. Piekst man das Fleisch mit einer Gabel auf, kann der Fleischsaft aus den Poren austreten, sodass das Fleisch sehr trocken wird.

8. Würstchen im Naturdarm

Würstchen sollten unbedingt einen Naturdarm haben. Wenn man Würstchen mit Kunstdarm grillt, hat man einen richtigen Geschmack nach Kunststoff. Auf keinen Fall gepökelttes Fleisch auf den Grill legen, da beim Röstvorgang krebserregende Stoffe entstehen können.

9. Grill anheizen

Zum Anzünden dürfen nur spezielle Grillanzünder verwendet werden. Deshalb muss man sich vergewissern, dass man welche im Haus hat.

Impressum:

H.-A. Rosenberg GmbH&Co. KG

Hattingerstr. 245

D-44795 Bochum

Telefon..... 0234 - 4314 96/98

Fax..... 0231 - 9431348

Internet.... www.elektro-rosenberg.de

Geschäftsführung: Christoph Rosenberg

Persönlich haft.Ges.: Rosenberg Verw. GmbH

AG Bochum HRB 4604 AG Bochum HRA 1872