

**BILLA**  
GOOD  
FOOD  
BOARD

# FRISCH GEKOCHT

KOCH-WORKSHOP MIT  
SIMONE KEMPTNER/COOKITEASY



© cookiteasy by Simone Kempfner

FRISCHGEKOCHT.AT

# ÜBER DIE VORTRAGENDE

## SIMONE KEMPTNER

Die zweifache Mama kommt aus Oberösterreich und ist leidenschaftliche Hobby-Köchin, Bloggerin, Content-Creatorin und Food-Fotografin. Auf ihrem Food-Blog »cookiteasy« teilt sie seit 2016 alltags- und familientaugliche Gerichte mit einfachen und saisonalen Zutaten. Zudem veröffentlicht sie Tipps und Tricks rund um die Themen Essen und Kochen auf ihren Kanälen. Dabei ist es ihr sehr wichtig, auf die Regionalität der Produkte zu achten. Sie ist seit Jänner 2023 im BILLA GOOD FOOD Board.

»Beim BILLA GOOD FOOD Board bin ich dabei, weil es mir wichtig ist, Familien meine einfachen Tipps rund um ressourcenschonendes Kochen und Essen näherzubringen.«



Alles Liebe und viel Spaß beim Kochen  
Simone Kemptner



# SOMMERLICHE BEERENBOWLE

für 4 Personen

- 150 g Da komm' ich her! Himbeeren
- 150 g Da komm' ich her! Brombeeren
- 150 g Da komm' ich her! Heidelbeeren
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Orange
- 1 Topf Ja! Natürlich frische Minze
- 600 ml BILLA immer gut – Apfelsaft, gekühlt
- 600 ml prickelndes Mineralwasser, gekühlt
- Eiswürfel nach Belieben

## ZUBEREITUNG

### Vorbereitung der Früchte:

1. Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren vorsichtig waschen und gut abtropfen lassen. Zitrone und Orange heiß abwaschen, dann in dünne Scheiben schneiden.

### Minze vorbereiten:

2. Minzblätter von den Stielen zupfen und kurz abspülen.

### Bowle ansetzen:

3. In eine große Bowle-Schüssel oder einen großen Krug die vorbereiteten Beeren und Zitrusfrüchte geben. Die Minzblätter hinzufügen.

### Flüssigkeiten hinzufügen:

4. Apfelsaft und Mineralwasser über die Früchte gießen und alles vorsichtig vermengen. Nach Belieben Eiswürfel hinzufügen, um die Bowle gut gekühlt zu servieren.

### Servieren:

5. Die Bowle einige Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen gut verbinden. Die Bowle in Gläser füllen, dabei darauf achten, dass in jedes Glas auch einige Früchte kommen.

## TIPP

Für eine hübsche Optik die Gläser ebenfalls mit einem Minzblatt und einer Zitronenscheibe garnieren

# ZUCCHINI-FETA-KÄSE-RÖLLCHEN

für 4 Personen

- 2 mittelgroße Ja! Natürlich Zucchini  
Kräuter nach Wahl
- 200 g Ja! Natürlich Feta-Käse  
Ja! Natürlich Olivenöl zum Braten  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Zahnstocher (optional)

## ZUBEREITUNG

### Zucchini vorbereiten:

1. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Mit einem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Zucchinischnitten von beiden Seiten leicht salzen und 5 Minuten Wasser ziehen lassen. Mit einer Küchenrolle vorsichtig abtupfen.

### Füllung der Zucchinischnitten:

2. Frische Kräuter fein hacken. Den Feta-Käse in Würfel schneiden und in den Kräutern wälzen.

### Anbraten der Zucchinischnitten:

3. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen und etwas Olivenöl hinzufügen. Die Zucchinischnitten in die Pfanne geben und für etwa 1–2 Minuten von jeder Seite anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Die gebratenen Zucchinischnitten auf einem Teller abkühlen lassen.

### Füllen und rollen:

4. Die gebratenen Zucchinischnitten auflegen und je mit einem Würfel Feta-Käse belegen. Die Zucchinischnitten vorsichtig aufrollen und das Ende nach Belieben mit einem Zahnstocher fixieren.

### Servieren:

5. Die Zucchini-Röllchen auf einer Servierplatte anrichten. Nach Belieben mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Diese Zucchini-Röllchen sind eine köstliche Vorspeise oder ein leckeres Beilagen-Gericht. Sie sind einfach zuzubereiten und bringen viel Geschmack mit sich!





# KALTE GURKEN- BUTTERMILCH-SUPPE

für 4 Personen

- 1 große** Da komm' ich her! Salatgurke
- 1** Knoblauchzehe
- frische Kräuter nach Wahl  
(z. B. Dill, Schnittlauch)
- 1 EL** Ja! Natürlich Olivenöl
- 1 EL** BILLA immer gut Weißweinessig oder Apfelessig
- 500 ml** Ja! Natürlich Buttermilch
- 200 g** Ja! Natürlich Naturjoghurt 3,6%  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## ZUBEREITUNG

### Gurke vorbereiten:

**1.** Die Gurke gründlich waschen und schälen. Danach halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Gurke in kleine Würfel schneiden.

### Knoblauch vorbereiten:

**2.** Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

### Kräuter vorbereiten:

**3.** Die Kräuter waschen, trockenschütteln und den Großteil davon fein hacken.

### Suppe zubereiten:

**4.**  $\frac{2}{3}$  der Gurkenwürfel sowie den gehackten Knoblauch, Olivenöl und Essig in ein hohes Gefäß geben. Die Buttermilch und das Joghurt zugeben und fein pürieren. Gehackte Kräuter sowie Gurkenwürfel zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Kaltstellen:

**5.** Die Gurken-Buttermilch-Suppe bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

### Servieren:

**6.** Vor dem Servieren die Suppe nochmals abschmecken, die restlichen Gurkenwürfel hinzufügen und gegebenenfalls nachwürzen. In Suppenschalen oder Gläsern anrichten. Mit frischen Kräutern garnieren, z. B. Dill oder Schnittlauch.

Diese kalte Gurken-Buttermilch-Suppe ist erfrischend und leicht, perfekt für warme Sommertage. Sie lässt sich einfach vorbereiten und eignet sich gut als Vorspeise oder leichtes Mittagessen.

# MELONEN-GURKEN-SALAT MIT HIMBEER-DRESSING

für 4 Personen

## Für den Salat:

- 1 kleine** Ja! Natürlich Wassermelone (ca. 1 kg)  
**½** Da komm' ich her! Salatgurke  
**150 g** Ja! Natürlich Feta-Käse  
Da komm' ich her!  
frische Minzblätter zum Garnieren

## Für das Himbeerdressing:

- 100 g** frische Ja! Natürlich Himbeeren  
**2 EL** Ja! Natürlich Olivenöl  
**1 EL** BILLA Bio Balsamico-Essig  
**1 TL** Ja! Natürlich Waldhonig  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## ZUBEREITUNG

### Vorbereitung der Zutaten:

**1.** Die Wassermelone halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Salatgurke schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Dann die Gurke in Würfel schneiden. Den Feta-Käse in kleine Würfel schneiden.

### Zubereitung des Himbeerdressings:

**2.** Die Himbeeren mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Olivenöl, Balsamico-Essig und Honig glattrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Salat zusammenstellen:

**3.** Die vorbereiteten Wassermelonen- und Gurkenwürfel sowie die Feta-Würfel in einer großen Schüssel vorsichtig vermengen. Das Himbeerdressing über den Salat gießen und alles vermischen.

### Servieren:

**4.** Den Melonen-Gurken-Salat auf Teller oder in Schüsseln geben. Mit frischen Minzblättern garnieren.

Dieser Melonen-Gurken-Salat mit Feta und Himbeerdressing ist erfrischend und voller sommerlicher Aromen. Die süße Wassermelone harmoniert perfekt mit dem herzhaften Feta und dem fruchtigen Himbeerdressing.





# NUDELSALAT MIT PESTO UND MOZZARELLA

für 4 Personen

- 250 g** Ja! Natürlich Nudeln (z. B. Penne oder Fusilli)
- 1** gelber Da komm' ich her! Paprika
- 2 Handvoll** Ja! Natürlich Rucola
- 125 g** BILLA immer gut Mozzarella
- 4 EL** BILLA Bio Pesto alla Genovese
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- frisches Da komm' ich her! Basilikum zum Garnieren (optional)
- Pinien- oder Sonnenblumenkerne (optional)

## ZUBEREITUNG

### Nudeln kochen:

**1.** Die Nudeln in gesalzenem Wasser gemäß Packungsanleitung al dente kochen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, damit sie abkühlen und nicht zusammenkleben.

### Vorbereitung der Zutaten:

**2.** Den Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden. Rucola waschen und abtropfen lassen. Mozzarella abtropfen lassen.

### Salat zusammenstellen:

**3.** In einer großen Schüssel die abgekühlten Nudeln mit grünem Pesto vermischen. Paprikawürfel und Rucola zugeben. Mozzarella mit den Fingern in Stücke zupfen und zum Salat geben. Alles vorsichtig vermengen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

### Servieren:

**4.** Den Nudelsalat auf Tellern oder in Schüsseln anrichten. Nach Wunsch mit frischem Basilikum garnieren und mit Pinienkernen oder gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

Dieser Nudelsalat mit grünem Pesto und Mozzarella ist perfekt für ein leichtes Mittagessen. Er lässt sich gut vorbereiten und eignet sich daher auch gut für Picknicks oder als Beitrag zu Buffets.

# KAROTTEN- AUFSTRICH

für 4 Personen

- 1 große** Da komm' ich her! Karotte  
**200 g** Ja! Natürlich Frischkäse  
**50 g** Ja! Natürlich Naturjoghurt 3,6%  
frischer Da komm' ich her! Schnittlauch  
**1 TL** Ja! Natürlich Waldhonig  
Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Die Karotte schälen und grob raspeln.
2. Den Frischkäse und das Joghurt in eine Schüssel geben und die geraspelte Karotte hinzufügen.
3. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zugeben.
4. Honig hinzufügen und alles gut vermischen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





# KOHLRABI- AUFSTRICH

für 4 Personen

- 1 kleine** Da komm' ich her! Kohlrabi
- 200 g** Ja! Natürlich Frischkäse
- 50 g** Ja! Natürlich Naturjoghurt 3,6%  
frischer Da komm' ich her! Dill
- 1 TL** Ja! Natürlich Senf  
Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Den Kohlrabi schälen und fein raspeln.
2. Den Frischkäse und das Joghurt in eine Schüssel geben und den geraspelten Kohlrabi hinzufügen.
3. Dill fein hacken und zugeben.
4. Senf hinzufügen und gut vermischen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# RADIESCHEN- AUFSTRICH

für 4 Personen

**1 Bund** Da komm' ich her! Radieschen  
**200 g** Ja! Natürlich Frischkäse  
**50 g** Ja! Natürlich Naturjoghurt 3,6%  
frische Ja! Natürlich Kresse  
Saft einer halben Zitrone  
Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Die Radieschen waschen, putzen und fein hacken.
2. Den Frischkäse und das Joghurt in eine Schüssel geben und die gehackten Radieschen hinzufügen.
3. Kresse abzupfen und zugeben.
4. Zitronensaft hinzufügen und gut vermischen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Diese sommerlichen Aufstriche sind einfach zuzubereiten und perfekt zum Dippen oder Aufs-Brot-Streichen.





# PINSA CAPRESE

für 4 Personen

- 1 BILLA immer gut Pinsa (500 g)
- 4 EL BILLA Bio Pesto alla Genovese
- 2–3 Da komm' ich her! Tomaten
- 200 g Ja! Natürlich Mozzarella
- 100 g Ja! Natürlich Rucola
- Salz und Pfeffer
- Ja! Natürlich Olivenöl zum Beträufeln
- BILLA immer gut Pinienkerne oder geröstete Sonnenblumenkerne zum Bestreuen (optional)

## ZUBEREITUNG

### Vorbereitung:

1. Den Backofen laut Packungsanweisung vorheizen und die Pinsa backen.

### Bestreichen der Pinsa:

2. Die Pinsa auf eine Platte legen und gleichmäßig mit Pesto bestreichen.

### Belegen der Pinsa:

3. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und auf der Pinsa verteilen. Den Mozzarella mit den Fingern in Stücke zupfen und die Pinsa damit belegen. Den Rucola auf der Pinsa verteilen.

### Servieren:

4. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl beträufeln. Nach Belieben mit gerösteten Sonnenblumenkernen oder Pinienkernen bestreuen. Die Pinsa in Stücke schneiden und servieren.

Diese Pinsa Caprese ist eine köstliche und einfache Mahlzeit, perfekt für ein schnelles Abendessen oder einen entspannten Abend mit Freund:innen. Der frische Rucola und das aromatische Pesto bringen die typischen Caprese-Aromen perfekt zur Geltung.

# GRIECHISCHES JOGHURT MIT BEEREN

für 4 Personen

- 600 g** Ja! Natürlich griechisches Joghurt  
**2 EL** BILLA Bio Zitronensaft (aus der Flasche oder frisch gepresst aus BILLA Bio Zitronen)  
**2–3 EL** Ja! Natürlich Erdbeer Fruchtaufstrich  
**200 g** frische Da komm' ich her! Beeren  
BILLA Bio Waldhonig zum Beträufeln  
geröstete BILLA immer gut Mandelblättchen und frische Minze zum Garnieren (optional)

## ZUBEREITUNG

### Vorbereitung:

1. Eine große Schüssel bereitstellen. Beeren waschen und abtropfen lassen.

### Anrichten:

2. Das Joghurt in eine Schüssel füllen und den Zitronensaft einrühren. Die Marmelade vorsichtig unterheben. Das Joghurt in Schüsseln füllen, die frischen Beeren darauf verteilen und mit etwas Honig beträufeln. Nach Belieben mit gerösteten Mandelblättchen und frischer Minze garnieren.

Dieses griechische Joghurt mit frischen Beeren ist ein fruchtiges und einfaches Dessert, das sich schnell zubereiten lässt und köstlich schmeckt.





# GUTE ZUTATEN GUTE LAUNE – GOOD FOOD.

Schön, dass du da bist und mit uns den Kochlöffel schwingst.

Damit du zu Hause bestens versorgt bist, findest du in dem Rezeptheft alle Rezepte zum Nachkochen. Zusätzlich hoffen wir, dass dir die BILLA Eigenmarken Goodies viel Freude bereiten, die über diesen Abend hinausgeht.

Wir wünschen dir viel Spaß bei unserem Kochabend und mit unseren Goodies.

Dein BILLA Team und Simone.