

BILLA

**GOOD
FOOD
BOARD**

FRISCH GEKOCHT

**KOCH-WORKSHOP
MIT ADI & SIMONE RAIHMANN
VON KARMA FOOD**



ÜBER DIE VORTRAGENDEN

SIMONE & ADI RAIHMANN

Wir sind Simone & Adi und wir lieben es, an neuen Rezepten zu basteln und mit guten Produkten zu kochen – am liebsten saisonal, aus der Region und mit voller Plant Power. Wir leben und kochen seit Jahren vegan/vegetarisch und unser Motto ist: Iss Gutes und dir widerfährt Gutes. Ob gemeinsam am Tisch mit Family & Friends, bei uns im Karma Food oder mit unseren Rezepten. Gutem Geschmack sind keine Grenzen gesetzt und unsere Freude ist immer groß, wenn der Funke der Begeisterung für pflanzliche Gerichte auf andere überspringt.

»Beim BILLA GOOD FOOD Board sind wir dabei, weil für uns die Wertschätzung guter, saisonaler, pflanzlicher Zutaten genauso wichtig ist wie die Zubereitung selbst.«



Alles Liebe und viel Spaß beim Kochen
Simone & Adi Raihmann



INDISCHE ERDÄPFEL- PUFFER: ALOO TIKKIS

für 4 Personen

- 4** große Ja! Natürlich Erdäpfel, mehlig
- 10 g** Ja! Natürlich Minze
- 10 g** Ja! Natürlich Koriander
- 2 EL** Reismehl
- 1 Pkg.** Ja! Natürlich Bio-Raritäten-Chili
- 1 TL** BILLA Bio Curry mittelscharf
- 1 TL** Salz
- Saft von 1 BILLA Bio Limette
- Ja! Natürlich Sonnenblumenöl zum Anbraten
- 1 TL** BILLA Bio Curry mild zum Drüberstreuen

ZUBEREITUNG

- 1.** Erdäpfel kochen, abseihen, ca. 1 Stunde abkühlen lassen. Schälen und mit einer Kartoffelpresse zu Püree verarbeiten.
- 2.** Minze und Koriander hacken und zu den Erdäpfeln geben. Reismehl, grüne Chilis gehackt, BILLA Bio Curry mittelscharf, Salz und Limettensaft hinzufügen, mit einer Gabel vermischen. Aus der Masse golfballgroße Kugeln formen und zusammendrücken, sodass sie ca. 1 cm hoch sind.
- 3.** Öl in einer Pfanne erhitzen (die Ölmenge so wählen, dass die Tikkis mindestens zur Hälfte im Öl liegen). Tikkis goldbraun anbraten. Wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls anbraten, bis sie goldbraun sind. Auf einen Teller mit Küchenpapier legen, dadurch bleiben sie knusprig. Nun noch mit BILLA Bio Curry mild bestreuen und genießen.

Crunchy und unwiderstehlich, am besten in hausgemachtes Chutney dippen!





INDIAN-STYLE-GULASCH: VEGANES ROGAN JOSH CURRY

für 4 Personen

- 3–4** kleine Ja! Natürlich Bio-Melanzani
- 2 EL** Ja! Natürlich Sonnenblumenöl
- 2 Pkg.** Karma Food Korma Paste
- 250 ml** BILLA Bio Sojajoghurt Natur
- 100 g** Ja! Natürlich Maismehl
- 50 ml** Wasser
- 200 g** BILLA Bio Kidneybohnen
- 200 g** BILLA Bio Kichererbsen
- 1 EL** BILLA Bio Curry mittelscharf
- 1 EL** Salz
- 1 TL** BILLA Bio Curry mild
- Ja! Natürlich frische Petersilie

ZUBEREITUNG

- 1.** Melanzani waschen und kreuzförmig einschneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Melanzani hinzugeben und anbraten. Dann Korma Paste hinzugeben und auf mittlerer Hitze kurz köcheln lassen.
- 2.** Sojajoghurt mit Maismehl und Wasser in einem Becher gut miteinander vermischen. Das sollte helfen, dass das Joghurt beim Kochen nicht ausflockt. Mit der Joghurt-Maismehl-Mischung die Melanzani im Topf ablöschen und für ca. 10–15 Minuten zugedeckt kochen lassen.
- 3.** Kidneybohnen und Kichererbsen dazugeben und für weitere 10 Minuten auf mittlerer Hitze kochen. Currypulver mittelscharf und Salz hinzufügen und gut mischen. Zugedeckt für weitere 10 Minuten ziehen lassen.
- 4.** Mit Currypulver mild und frischer Petersilie abschmecken.

Der Hauptakteur in diesem aus dem Himalaya stammenden Curry ist eigentlich Lammfleisch. Wie gut, dass die Aubergine mit ihrer rauchigen Note eine mindestens genauso gute Figur in dem voll-aromatischen Sud auf Joghurtbasis macht.

TOPFENKNÖDEL MAL ANDERS: RASGULLA

für 4 Personen

- 400 g** Paneer (du kannst den Paneer auch durch Halloumi-Stücke ersetzen)
- 50 g** Reismehl
- 500 ml** Wasser
- 1 TL** Kardamompulver (alternativ zermahlen)
- 1 TL** BILLA Bio Ceylon-Zimt gemahlen
- 4** Nelken
- 300 g** Ja! Natürlich Rohrzucker
- Topping** BILLA Bio Mandeln gehackt

ZUBEREITUNG

- 1.** Paneer zerbröseln und mit dem Reismehl zusammen zu einem glatten Teig kneten. Aus dem Teig 8–10 kleine Kugeln formen und in Wasser für ca. 10 Minuten kochen.
- 2.** Währenddessen in einem Topf 500 ml Wasser mit den Gewürzen zum Kochen bringen und den Zucker hinzufügen. Sobald sich der Zucker aufgelöst hat, die Hitze abschalten.
- 3.** Die fertigen Kugeln ins Zuckerbad eintauchen und für 3–5 Minuten ziehen lassen. So saugen sich die Kugeln mit dem Zuckerwasser voll und nehmen den typisch süßen Geschmack an. Mit einem Sieblöffel herausholen, sodass sie gut abtropfen können.
- 4.** Mit gehackten Mandeln bestreuen und genießen.

Damit kann man sich wahrlich den Tag versüßen: mit Mandeln gekrönte Kügelchen aus Paneer, Gewürzen und Zuckersirup. In Adis Heimat bringen sie jede Party ins Rollen – zu Recht!





PANEER – INDISCHER FRISCHKÄSE

für 4 Personen

50 ml Wasser
3 l Ja! Natürlich Vollmilch länger frisch 3,5%
250 g Ja! Natürlich Bio-Schlagobers 36%
Saft von 3 Ja! Natürlich Bio-Zitronen
Käsetuch/feines Baumwolltuch

ZUBEREITUNG

1. Wasser in einen Topf geben und mit Vollmilch und Schlagobers bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Mischung zu köcheln beginnt, vom Herd nehmen.
2. Nach und nach mit einem Löffel den Zitronensaft vorsichtig einrühren, bis die Milch gerinnt. Den Frischkäse, der an der Oberfläche schwimmt, herausschöpfen und in einem Käsetuch oder feinem Baumwolltuch platzieren. Kurz mit kaltem Wasser abschrecken, um den Säuregeschmack der Zitrone zu neutralisieren.
3. Die überschüssige Flüssigkeit soweit wie möglich aus dem Käse herauspressen. Am besten den Käse im Tuch für 1 Stunde aufhängen und abtropfen lassen.
4. Sobald du die überschüssige Flüssigkeit ausgedrückt hast, den Frischkäse mit dem Käsetuch auf eine glatte Oberfläche legen. Frischkäse flachdrücken und leicht formen. Dann mit einem Topf beschweren, sodass gleichmäßig Druck ausgeübt wird, damit der Paneer eine gleichmäßige Form bekommt.
5. Frischkäse dann im Tuch für 1–2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen, bevor er weiterverarbeitet werden kann. Perfekt für Curry, Bowls oder Desserts.

TIPP

Ideal für Currys, als BBQ-Spieße oder für Desserts – indischer Frischkäse ist total vielseitig einsetzbar und unglaublich lecker.

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 & Adi.