

**BILLA**

**GOOD  
FOOD  
BOARD**

# FRISCH GEKOCHT

**KOCH-WORKSHOP  
MIT FOODBLOGGERIN  
LEA GREEN**



# ÜBER DIE VORTRAGENDE

Lea Green ist leidenschaftliche Veganköchin, Foodbloggerin und Kochbuchautorin. Auf ihrem mehrfach ausgezeichneten Foodblog VEGGIES ([www.veggies.de](http://www.veggies.de)), bei ihren Kochshows und Social-Media-Kanälen zeigt sie, wie vielfältig, bunt und köstlich die vegane Küche ist. Lea liebt das Kochen mit saisonalen Lebensmitteln. Ihre Rezepte sind dabei stets einfach, aber immer raffiniert. Lerne mit Lea, wie du heute für dein Wohlbefinden von morgen kochst und im Einklang mit den Jahreszeiten die ganze Bandbreite pflanzlicher Lebensmittel genießen kannst. Lea lebt und arbeitet in Wien und ist seit 2024 Mitglied des BILLA GOOD FOOD Board-Teams.

»Beim BILLA GOOD FOOD Board bin ich dabei, um möglichst viele Menschen für eine ausgewogene pflanzliche Ernährung zu begeistern und um zu zeigen, dass diese weder kompliziert noch teuer sein muss.«



Alles Liebe und viel Spaß beim Kochen  
Lea Green



# APFEL-SELLERIE-SUPPE MIT KREN

für 4 Personen

- |                    |  |                      |   |
|--------------------|--|----------------------|---|
| <b>50–80 g</b>     | Da komm' ich her!<br>Schalotten oder<br>Zwiebeln | <b>1 TL</b>          | Apfeldicksaft oder<br>BILLA Agavendicksaft                                  |
| <b>300 g</b>       | Sellerieknolle                                   | <b>1 Schuss</b>      | Weißwein (kann durch<br>Brühe ersetzt werden)                               |
| <b>300 g</b>       | Da komm' ich her!<br>Äpfel                       | <b>200 ml</b>        | Vegavita Bio Cuisine Soja   |
| <b>150 g</b>       | Ja! Natürlich<br>mehligkochende<br>Kartoffeln    | <b>3 TL</b>          | BILLA immer gut<br>Steirischer Kren   |
| <b>650–700 ml</b>  | BILLA Bio<br>Gemüsebrühe                         | <b>½</b>             | BILLA Bio Zitrone<br>Salz & Pfeffer   |
| <b>2 EL</b>        | BILLA immer gut<br>Olivenöl                      | <b>1 Prise</b>       | BILLA Bio Muskatnuss  |
| <b>4–5 Stängel</b> | frischer BILLA<br>immer gut Thymian              | <b>Zum Garnieren</b> | getrocknete BILLA immer<br>gut Apfelchips, optional<br>geröstete Brotstücke |

## ZUBEREITUNG

- Schalotten schälen und fein würfeln. Sellerieknolle entrinden und würfeln. Äpfel entkernen und würfeln. Kartoffeln schälen und klein schneiden. Gemüsebrühe bereitstellen.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel anschwitzen, Sellerie- und Kartoffelwürfel sowie einige Blättchen frischen Thymian hinzugeben und einige Minuten anbraten. Zutaten mit Apfeldicksaft oder Agavendicksaft 2 Minuten karamellisieren lassen. Ab und zu umrühren.
- Zutaten mit einem Schuss Weißwein ablöschen, Apfelstücke hinzugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe rund 20 Minuten köcheln lassen.
- Cuisine zur Suppe gießen und den geriebenen Kren dazugeben. Die Suppe mit Salz und Pfeffer sowie einer Prise Muskatnuss würzen und fein pürieren. Suppe mit Zitronensaft sowie Salz abschmecken und mit Wasser oder Brühe in der Konsistenz nach Belieben strecken.
- Apfel-Sellerie-Suppe mit Cuisine beträufeln und mit getrockneten Apfelchips und Thymianblättchen garniert heiß servieren. Wer möchte, gibt noch frischen Kren über die Suppe.

## TIPP

Getrocknete Apfelscheiben kannst du ganz einfach selbst herstellen. Heize dafür das Backrohr auf 100 Grad Ober- und Unterhitze (80 Grad Umluft), schneide 2 Äpfel in dünne Scheiben und lasse sie im Rohr auf Backpapier Blech rund 2 Stunden trocknen.



# LINSENBRATEN MIT PREISELBEEREN IM BLÄTTERTEIGMANTEL

für 6 Personen

## Für den Braten:

- 200 g BILLA Bio Berglinsen
- 40 g geschrotete Leinsamen
- 100 g Da komm' ich her! Zwiebeln
- 1 Da komm' ich her! Knoblauchzehe
- 200 g Champignons
- 100 g Ja! Natürlich Haferflocken
- 100 g Zucchini
- 80 g Da komm' ich her! Karotten
- 1 EL BILLA immer gut Olivenöl
- 2 EL BILLA immer gut Kräuter der Provence
- 1 EL BILLA Genusswelt Balsamico-Essig
- 50 g Kichererbsenmehl
- 1 EL Olivenöl für den Teig
- 4 EL BILLA immer gut Sojasoße
- 70 g Walnüsse, gehackt

- 1 EL BILLA Bio Paprikapulver, edelsüß
- 2 Zweige frischer BILLA immer gut Rosmarin
- 1 Rolle veganer Blätterteig
- 3-4 EL BILLA Bio Preiselbeermarmelade
- 3 EL Vegavita Not Milk Salz & Pfeffer
- Backpapier
- Kastenform (Länge: 26 x 11 cm)

## Für die Kartoffel-Wedges:

- 1 kg Ja! Natürlich Beilagenerdäpfel
- 2-3 EL BILLA immer gut Rapsöl
- 1 TL BILLA Bio Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Kreuzkümmel
- eine große Prise Salz
- 3 Zweige frischer BILLA immer gut Rosmarin
- optional dazu:
- 1 kl. TL Harissa

## ZUBEREITUNG

1. **Für den Braten:** Linsen nach Packungsanweisung weich garen und mit einem Pürierstab stückig pürieren.
2. Leinsamen mit 5 EL Wasser verrühren. Zwiebeln, Knoblauchzehe und Champignons fein würfeln. Haferflocken im Mixer klein pulsieren. Zucchini und Karotten reiben.



3. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Kastenform mit Backpapier auslegen.
4. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in etwas Öl anschwitzen, Champignons dazugeben und einige Minuten anbraten, salzen und pfeffern sowie 1–2 TL Kräuter der Provence dazugeben. Mit Balsamico-Essig ablöschen und einköcheln lassen.
5. Linsen, Leinsamen, Champignons, Gemüseraspel, Kichererbsenmehl, 1 EL Öl, 1–2 EL Sojasoße, gehackte Walnüsse, eine große Prise Salz und Pfeffer, 1 EL Kräuter der Provence und Paprikapulver gründlich vermischen. Den Teig in die Kastenform streichen, mit 2 EL Sojasoße bepinseln und mit Rosmarin-Nadeln bestreuen.
6. Braten bei 200 Grad Umluft 55–60 Minuten backen.
7. Blätterteig mit der Längsseite zum Körper hin ausrollen, Braten mit der kurzen Seite zum Körper zeigend mittig daraufsetzen und den Blätterteig vom Rand bis zum Braten hin mit dem Messer in Streifen schneiden.
8. Braten mit Preiselbeermarmelade bestreichen, Blätterteig kreuzförmig über den Braten legen und mit Pflanzendrink bepinseln.
9. Den umhüllten Braten bei 180 Grad 25–30 Minuten goldbraun backen.
10. **Für die Wedges:** Die Erdäpfel waschen, trocknen und ungeschält achteln. Erdäpfelspalten mit 2–3 EL Rapsöl, 1 TL edelsüßem Paprikapulver, 1/2 TL Kreuzkümmel, einer kräftigen Prise Salz sowie optional 1 kl. TL Harissa vermischen. Die Nadeln von einem Zweig Rosmarin vom Stiel streifen, hacken und über die Erdäpfelstücke streuen. Die übrigen Rosmarinzweige im Ganzen dazu legen.
11. Die Erdäpfel-Wedges ca. 20–25 Minuten bei 200 Grad Umluft im Ofen bräunen lassen und kräftig salzen.
12. Linsenbraten mit den Erdäpfel-Wedges, Preiselbeermarmelade und veganer Bratensoße servieren.





# VEGANE BRATENSOSSE

für 4–6 Portionen (450 ml)

<b>150 g</b>	rote Ja! Natürlich Zwiebeln	<b>1–2 EL</b>	BILLA immer gut Sojasoße
<b>300 g</b>	Da komm' ich her! Karotten	<b>1 Schuss</b>	Rotwein (ca. 50 ml)
<b>250 g</b>	Knollensellerie (Gewicht entrindet)	<b>1 Liter</b>	BILLA Bio Gemüsebrühe
<b>1</b>	Da komm' ich her! Knoblauchzehe	<b>2–3</b>	getrocknete BILLA Bio Lorbeerblätter
<b>1</b>	Da komm' ich her! Lauchstange	<b>3–4 Zweige</b>	frischer BILLA immer gut Thymian
<b>½</b>	roter Da komm' ich her! Paprika	<b>5</b>	Pimentkörner
<b>80–100 g</b>	Ja! Natürlich Kartoffeln	<b>6</b>	Wacholderbeeren, zerdrückt
<b>2 EL</b>	BILLA immer gut Rapsöl	<b>2 TL</b>	Salz & Pfeffer BILLA Bio
<b>1–2 EL</b>	dunkle Ja! Natürlich Misopaste	<b>25 g</b>	Paprikapulver, edelsüß
<b>3 EL</b>	BILLA Genusswelt Balsamico-Essig	<b>25 g</b>	BILLA immer gut Margarine
		<b>25 g</b>	feines BILLA immer gut Dinkelmehl

## ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln ungeschält halbieren. Karotten waschen und klein schneiden. Sellerie würfeln. Knoblauchzehe abziehen, den vorwiegend hellgrünen Teil des Lauchs, Paprika und Kartoffeln waschen und klein schneiden.
2. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelhälften mit der Schnittflächen nach unten anbraten, bis diese gut gebräunt sind. Dann das gesamte Wurzelgemüse, den Knoblauch und die Paprikastücke hinzugeben und die Zutaten rund 4 Minuten anrösten.

**3.** Dunkle Misopaste dazugeben und kurz mitbraten. Zutaten mit Balsamico-Essig, Sojasoße und einem Schuss Rotwein ablöschen. Die Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblätter und Thymianzweige, Pimentkörner und zerdrückte Wacholderbeeren hineingeben und die Zutaten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Gemüse rund 40 Minuten köcheln lassen.

**4.** Einen zweiten Topf aufstellen und das gekochte Gemüse sowie die gesamte Flüssigkeit durch das Sieb in den zweiten Topf passieren.

**5.** In einem weiteren Topf die Margarine schmelzen lassen. Mit einem Schneebesen das Mehl in die flüssige Margarine einrühren und sofort nach und nach die Soße aufgießen. Mit dem Schneebesen kräftig rühren, bis eine reichhaltige, sämige Soße entsteht. Die vegane Bratensoße nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken.

## MEINE FOOD-PHILOSOPHIE

*»Essen muss einfach gut schmecken, satt machen, den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen und darf nicht zu kompliziert in der Zubereitung sein.«*



# SPEKULATIUS-APFEL-TIRAMISU IM GLAS

für 4 Portionen

## Für die Crèmeschicht:

**600 g** Vegavita Seidentofu  
**3 ½ EL** Ja! Natürlich Mandelmus  
**140 g** vegane Butter  
**5 EL** Ja! Natürlich Ahornsirup  
**1 TL** Spekulatiusgewürz  
**1 kl. TL** Johannisbrotkernmehl

## Weitere Zutaten:

**3** Da komm' ich her! Äpfel  
**4 EL** Ja! Natürlich Ahornsirup  
**2 EL** BILLA Bio Zitronensaft  
**2** Sternanis  
**1 Prise** BILLA immer gut Zimt  
**150 g** vegane Spekulatiuskekse  
**1 kl. Tasse** Kaffee  
 BILLA immer gut Kakao zum Bestäuben  
 optional:  
 BILLA immer gut Minze zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

1. Seidentofu, Mandelmus, vegane Butter, Ahornsirup, Spekulatiusgewürz und Johannisbrotkernmehl im Mixer pürieren. Crème 15 Minuten kaltstellen.
2. Äpfel vierteln, entkernen und würfeln und mit Ahornsirup, Zitronensaft und Sternanis in einem Topf erwärmen. 2–3 Minuten andünsten. Mit einer Prise Zimt würzen.
3. Spekulatiuskekse zerbröseln und mit Kaffee beträufeln.
4. Apfelstücke ins Glas schichten und Crème daraufgeben. Vorgang wiederholen und das Tiramisu mit Kakao bestäubt sowie mit Spekulatiuskeksen und Minze garniert servieren.

# 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 Lea