

BILLA
GOOD
FOOD
BOARD

FRISCH GEKOCHT

KOCH-WORKSHOP MIT HANK



ÜBER DEN VORTRAGENDEN

HANK GE

Essen macht glücklich. Das ist bewiesen. Ich durfte bereits einige Gastronomie-Konzepte mit dem Schwerpunkt „plant forward“ mit ins Leben rufen. Dabei ist mir wichtig, dass Kund:innen mit verschiedenen Ernährungsgewohnheiten willkommen sind und wir niemanden ausschließen. Wir alle möchten uns wohl fühlen, fit sein und gesund bleiben.

»Beim BILLA GOOD FOOD Board bin ich dabei, weil wir im Kollektiv die Möglichkeit haben, unser Umfeld für eine pflanzenbasierte Ernährung zu begeistern.«



Viel Spaß beim Kochen und alles Liebe
Hank



PEACAMOLE MIT ERBSEN UND AVOCADO BEGRÜSSUNGS-DIP

für 2 Personen

- 1 reife BILLA Bio Avocado
- 250g** gefrorene Ja! Natürlich Erbsen, aufgetaut
- 1 kleine Knoblauchzehe, gehackt
- 1EL** frischer Limettensaft
- 1EL** gehackter frischer Da komm' ich her! Koriander
- 1EL** gehackte frische Da komm' ich her! Minze
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Gemügesticks oder Kochbananen-/Gemüsechips zum Dippen

ZUBEREITUNG

- 1.** In einer Küchenmaschine Avocado, aufgetaute Erbsen, Knoblauch, Limettensaft, Koriander und Minze kombinieren und pürieren, bis die Mischung glatt ist. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer schönen Schale servieren.
- 2.** Gemügesticks oder Kochbananen-/Gemüsechips zum Dippen dazu reichen.

ROTE-RÜBEN-APFEL-SALAT MIT VEGANEM FETA, PETERSILIE UND TAHINI-DRESSING

für 2 Personen

- | | |
|---|---|
| 2 mittelgroße, vorgekochte Simply Good Rote Rüben (vakuumverpackt) | Tahini-Dressing: |
| 1 Da komm' ich her! Apfel | 2EL Tahini |
| 120g Vegavita Hirtengenuss | 1EL Zitronensaft (¼ einer BILLA Bio Zitrone) |
| 2EL gehackte frische Da komm' ich her! Minze | 1EL Wasser (nach Bedarf anpassen) |
| 2EL gehackte frische Da komm' ich her! Petersilie | 1 kleine Knoblauchzehe, gehackt |
| 1EL Ja! Natürlich Olivenöl Salz und Pfeffer nach Geschmack | Salz und Pfeffer nach Geschmack |
| 1EL Apfelessig | |

ZUBEREITUNG

1. Die vorgekochten Roten Rüben abtropfen lassen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. (Damit die Hände sich nicht verfärben entweder Handschuhe anziehen oder die sauberen Hände mit etwas Olivenöl einreiben.)

2. Den Apfel waschen und in dünne Scheiben schneiden, den veganen Hirtengenuss zerbröseln sowie die frische Minze und Petersilie hacken und alles in einer großen Schüssel vermengen. Mit Olivenöl und Apfelessig beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tahini-Dressing:

1. In einer kleinen Schüssel Tahini, Zitronensaft, Wasser, gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen. Wassermenge anpassen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Salat anrichten:

1. Das Tahini-Dressing über den Salat träufeln und vorsichtig vermengen. Den Salat auf zwei Teller verteilen und genießen.

GURKEN-SUSHI-SALAT MIT PINKEM INGWER

für 2 Personen

- | | |
|---|---|
| 1 große Da komm' ich her! Gurke | 70g Brauner oder weißer BILLA immer gut Jasmin Reis (Trockengewicht) |
| 1 mittelgroße Da komm' ich her! Karotte | 1 Nori-Blatt, in dünne Streifen geschnitten |
| ½ BILLA Bio Avocado | ½EL Ja! Natürlich Bio-Sesamsmen |
| 50g eingelegter pinker Ingwer | 150g BILLA immer gut Edamame (ca. 80g ausgelöst) |
| 1 Handvoll Ja! Natürlich Baby Leaf Salat | |

Dressing:

- 1EL** BILLA immer gut Erdnussbutter oder PB2
- 1EL** BILLA immer gut Sojasauce (alternativ Ponzu-Sauce)
- 1EL** Wasser (nach Bedarf anpassen)

ZUBEREITUNG

Gemüse vorbereiten:

1. Gurke waschen und mit dem Spiralschneider in dünne Spiralen schneiden oder alternativ in dünne Streifen schneiden. Karotte ebenso waschen, schälen und in dünne Streifen (Julienne) schneiden, die Avocado in ca. 3mm dünne Scheiben schneiden.

2. Den eingelegten pinken Ingwer abseihen und dünn schneiden, den Salat hacken. Den Reis nach Packungsanleitung kochen und leicht abkühlen lassen.

Dressing:

1. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Sojasauce und Wasser vermischen, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist. Wassermenge nach Bedarf anpassen.

Salat zusammenstellen:

1. In einer großen Schüssel den gekochten Reis, Gurke, Edamame, Karotte, Avocado, Salat und pinken Ingwer kombinieren. Nori-Streifen und den Großteil der Sesamsamen hinzufügen.

2. Das Dressing über den Salat träufeln und vorsichtig vermengen, bis alle Zutaten gleichmäßig verteilt sind. Den Salat auf zwei Schalen verteilen und mit den restlichen Sesamsamen garnieren.

BANG-BANG-KARFIOL

für 2 Personen

- 1** kleiner Kopf Karfiol, in kleine Röschen geteilt
- 100g** BILLA immer gut Mehl
- 100ml** Wasser
- 100g** BILLA immer gut Semmelbrösel
- 60g** Vegavita Mayonnaise
- 1EL** Sriracha-Sauce
- 1EL** Ja! Natürlich Ahornsirup
- 1½TL** gehackter frischer Da komm' ich her! Schnittlauch

ZUBEREITUNG

- 1.** Den Ofen auf 220°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2.** In einer Schüssel Mehl und Wasser zu einem Teig vermischen. Die Karfiolröschen in den Teig tauchen und dann in Semmelbröseln wenden. Alle Karfiolröschen auf das Backblech legen und 20–25 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
- 3.** In einer kleinen Schüssel vegane Mayonnaise, Sriracha-Sauce und Ahornsirup vermischen.
- 4.** Die Sauce über den gebackenen Karfiol träufeln und mit frischem Schnittlauch bestreuen.

KOKOS-MANGO-KLEBREIS

für 2 Personen

- 120g** Klebreis
- 120ml** BILLA Bio Kokosmilch
- 2EL** Zucker
- ¼TL** Salz
- 1** reife Mango
- 1EL** Ja! Natürlich Sesamsamen, geröstet

ZUBEREITUNG

- 1.** Den Klebreis nach Packungsanweisung kochen.
- 2.** In einem kleinen Topf Kokosmilch, Zucker und Salz erhitzen, bis sich alles aufgelöst hat.
- 3.** Die Hälfte der Kokosmilch-Mischung über den gekochten Reis gießen und 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Mango schälen und in ca. 2-3 mm dünne Scheiben schneiden.
- 4.** Den Klebreis auf 2 Tellern anrichten, mit den Mangoscheiben belegen, die restliche Kokosmilch-Mischung darüberträufeln und mit gerösteten Sesamsamen bestreuen.

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 Hank.