

BILLA

**GOOD
FOOD
BOARD**

FRISCH GEKOCHT

**KOCH-WORKSHOP
MIT FOODBLOGGERIN
JELENA MAIER**



© Jelena Maier

ÜBER DIE VORTRAGENDE

Jelena Maier ist seit Jänner 2023 im BILLA GOOD FOOD Board vertreten. Die frischgebackene Mama kommt aus Niederösterreich und liebt es, sich für Essen Zeit zu nehmen und es mit allen Sinnen zu genießen. Ein bewusster Lebensstil ist der Food-Fotografin extrem wichtig. Ihre Küche ist ihr Reich, in dem sie sich entfalten kann, und dabei entstehen gelingsichere und schmackhafte Rezepte aus pflanzlichen Zutaten, die für jede:n im Alltag leicht nachzukochen sind.

»Beim BILLA GOOD FOOD Board bin ich dabei, weil es nie genug leckere pflanzenbasierte Rezepte geben kann.«



Alles Liebe und viel Spaß beim Kochen
Jelena Maier



SOMMERROLLEN MIT ERDNUSS-SAUCE

für 4 Personen

Sommerrollen:

300 g Vegavita Tofu Natur
1 EL Erdnussöl
100 g Reismudeln, dünn
1 Bund Ja! Natürlich Schnittlauch
1 BILLA Bio Avocado
100 g frisches Bio-Rotkraut
12 Reispapier-Blätter
3 Ja! Natürlich Snack-Gurken

Erdnuss-Sauce:

4 EL Erdnussmus
2 EL Hoisin-Sauce
2 EL BILLA immer gut Sojasauce
2 EL Ja! Natürlich Ahornsirup
1 TL gelbe Currypaste
½ TL BILLA immer gut Sambal Oelek
100 ml BILLA Bio Kokosmilch

ZUBEREITUNG

- Für die Rollen:** Naturtofu in Stifte schneiden. Erdnussöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Naturtofu darin von allen Seiten goldbraun anbraten.
- Reismudeln nach Packungsanleitung kochen.
- Schnittlauch in der Länge nach dritteln, sodass er so lang ist wie die späteren Sommerrollen. Avocado schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Rotkraut und Gurken in feine Streifen schneiden. Einen flachen Teller mit Wasser befüllen, sodass das Reispapier beim Hineinlegen bedeckt ist. Reispapier für 10 Sekunden einweichen, kurz abtropfen lassen und auf einen Teller legen. Das Reispapier hat jetzt noch eine etwas harte Konsistenz. Während ihr das Reispapier belegt, bekommt es die perfekte Konsistenz zum Rollen – elastisch, weich und klebrig.
- Reispapier mit Gemüse, Reismudeln und Tofu im oberen Drittel belegen. Das Reispapier von drei Seiten einklappen und mit etwas Spannung die Sommerrollen wickeln.
- Für die Sauce:** Alle Zutaten in einen Mixer geben und für 40–50 Sekunden auf höchster Stufe pürieren, bis die Sauce cremig und homogen ist. Dicht verschlossen hält sich die Sauce 1–2 Wochen im Kühlschrank.



OFENKARFIOL MIT CURRYSAUCE

für 4 Personen

Ofenkarfiol:

- 2 große Karfiolköpfe
- 4–5 EL Ja! Natürlich Olivenöl
Salz und Pfeffer
nach Belieben
- 250 g Sushireis
- 4 Da komm' ich her!
Jungzwiebeln
- 1 Bund Ja! Natürlich
Schnittlauch
- 40 g BILLA immer gut
Pinienkerne, geröstet
Salz und Pfeffer
nach Belieben

Currysauce:

- 800 ml BILLA Bio Kokosmilch
- 6 EL Erdnussmus
- 4 EL BILLA immer gut
Sojasaucen
- 4 EL Ja! Natürlich
Ahornsirup
- 3–4 TL BILLA Bio Curry
mittelscharf
- 1 TL BILLA Bio Kurkuma
- 2 TL Paprikapulver
Saft von 2 BILLA Bio
Limetten

ZUBEREITUNG

- 1. Für den Ofenkarfiol:** Den Ofen auf 220°C vorheizen. Die Karfiolköpfe in kleine Röschen schneiden. Auf einem Backblech verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Karfiolröschen im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten auf 220°C rösten, bis sie goldbraun und weich sind.
- 2.** Während der Karfiol im Ofen ist, den Sushireis nach Packungsanleitung kochen. Die Jungzwiebeln in feine Ringe schneiden und den Schnittlauch hacken.
- 3. Für die Erdnusssauce:** Alle Zutaten in einem Topf vermengen und kurz aufkochen lassen. Bei Bedarf die Erdnusssauce vorsichtig pürieren.
- 4. Zum Servieren** zuerst die Erdnusssauce auf dem Teller verteilen. Darauf den Sushireis und dann den Karfiol legen. Mit Pinienkernen, Jungzwiebel und Schnittlauch garnieren.



MATCHA-BÄLLCHEN

für 15–20 Stück

- 40 g getrocknete Bananenchips
- 20 g gepuffter Amaranth
- 180 g Cashewmus
- 1 TL Matcha
- 30 g Ja! Natürlich Ahornsirup
- Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Bananenchips in einem Mixer kurz mahlen. Bananenchipspulver mit Amaranth, Cashewmus, Matcha, Ahornsirup und Salz vermischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
2. Zu kleinen Bällchen formen und im Glas gekühlt aufbewahren oder gleich verzehren.





RAFFAELLO

für 20 Stück

- 50 g BILLA Bio Kokosöl
- 100 g Kokosmus
- 30 g Cashewmus
- 40 g Ja! Natürlich Ahornsirup
- 20 Stk. BILLA Bio Mandelkerne, geschält
- 100 g BILLA Bio Kokosflocken zum Wälzen

ZUBEREITUNG

1. Kokosöl, Kokosmus, Cashewmus und Ahornsirup bei niedriger Hitze in einem kleinen Topf schmelzen und mit einem Schneebesen verrühren, bis alle Zutaten flüssig und gut vermischt sind.
2. Die Masse in eine flache Form gießen und im Kühlschrank für etwa 30 Minuten auskühlen lassen.
3. Sobald die Masse ausgekühlt und fest geworden ist, zu Kugeln formen. Dafür etwa einen Teelöffel der Masse nehmen, einen Mandelkern in die Mitte drücken und mit den Händen zu Kugeln formen. Die fertig gerollten Kokosbällchen in Kokosflocken wälzen und im Kühlschrank aufbewahren.

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 Jelena