

**BILLA**

**GOOD  
FOOD  
BOARD**

# FRISCH GEKOCHT

**KOCH-WORKSHOP MIT PROFIFUSS-  
BALLER RICHARD STREBINGER UND  
GRILLMEISTER ROMAN KLAUSER**

# ÜBER DIE VORTRAGENDEN

## RICHARD STREBINGER

Ist Fußballprofi, Vater zweier Söhne und Gründer und Trainer der Richard Strebinger Keeperschool und zudem Mitglied beim BILLA GOOD FOOD Board.

Gerade als Fußballprofi kam Richard schon früh mit dem Thema Ernährung in Berührung. Nach einigem Ausprobieren fand er in einer pflanzenbasierten, größtenteils zucker- und glutenfreien Ernährung die optimalen Voraussetzungen, um langfristig gesund und leistungsfähig zu sein. Dass dieser Ernährungsstil auch im Privatleben mit keinerlei Einschränkungen verbunden sein muss, möchte er euch mit Rezeptideen näherbringen.

»Beim BILLA GOOD FOOD Board bin ich dabei, weil sich das Projekt genau mit meiner Vorstellung einer optimalen Ernährung deckt: pflanzenbasiert, abwechslungsreich, gesund und lecker.«



Viel Spaß beim Kochen und alles Liebe  
**Richard**



## ROMAN KLAUSER

Roman Klauser ist wohnhaft im Mostviertel. Seit 1993 ist er Koch aus Leidenschaft. Nach der Lehre war er in renommierten Häusern im In- und Ausland tätig.

- 2005 Start der Selbstständigkeit als RENTTHECOOK
- 2007 & 2008 Grill-Staatsmeister und Alpen-Adria-Cup-Gewinner
- 2007 Vizegrillweltmeister – Kategorie Rindfleisch
- Seit 2014 Kochbuchautor/KOCHFEST – 3. Platz bester Kochbuchautor 2015
- Seit 2015 Markenbotschafter/Rezeptentwickler und Messekoch für Bosch (BSH)

In meinen 19 Jahren als Rentthecook habe ich für etwa 2.300 Events gekocht/gegrillt, von privaten Feiern über Hochzeiten oder Firmenfeiern im In- und Ausland (in der Schweiz, Italien und Deutschland) war ich als fliegender Koch bereits gebucht.

Für den heutigen Koch-/Grillworkshop wünsche ich euch viel Spaß!  
**Roman**



# ZITRONEN-MINZ- WASSER

## WILLKOMMENSGETRÄNK



für 4 Gläser

- 1 Handvoll** Da komm' ich her! Minze
- 2** Bio-Zitronen
- 1l** (Mineral-)Wasser

## ZUBEREITUNG

**1.** Minze und Zitronen waschen, ½ Zitrone in Scheiben schneiden und die restliche Zitrone auspressen, den Rest der Zitrone in Scheiben schneiden und mit den Minzblättern sowie Zitronensaft in einen Krug geben, mit Wasser auffüllen und entweder kaltstellen oder mit Eiswürfeln ergänzen.

# RUCOLA-ERDBEER- CAPRESE MIT PISTAZIEN- BASILIKUMPESTO

## VORSPEISE



für 4 Portionen

- 250g** Ciabatta
- 3EL** Olivenöl
- 2** Vegavita Bio Caprese Genuss (oder Mozzarella)
- 300g** Erdbeeren
- 40g** Rucola
- BILLA Bio Crema mit Aceto Balsamico Modena zum Beträufeln

- Pesto:
- 1TL/5g** Salz
- ½TL/3g** Pfeffer
- 10g** Da komm' ich her! Basilikum
- 40g** Vegavita Vegrano (oder Parmesan)
- 30g** BILLA immer gut Pistazien, gesalzen und geschält
- 60g** Olivenöl

## ZUBEREITUNG

- 1.** Das Ciabatta in 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten und abkühlen lassen.
- 2.** Basilikum fein hacken, dann mit den restlichen Pesto-Zutaten in einem Mixer pürieren.
- 3.** Die Erdbeeren und den Mozzarella in bissgerechte Stücke schneiden und auf einem Teller gemeinsam mit dem Rucola und dem Ciabatta anrichten.
- 4.** Danach die Crema di Balsamico nach Belieben darüberträufeln und zum Abschluss das Pesto gleichmäßig verteilen.

# BROKKOLI-SALAT

## BEILAGE



für 4 Portionen

- 300g** Da komm' ich her! Brokkoli
- 1** roter Paprika
- 1** Apfel
- 30g** BILLA immer gut Pinienkerne
- 25g** Olivenöl
- 15g** Apfelessig
- 1TL** Ahornsirup
- 1½TL** Dijon-Senf
- 1TL** Salz
- 1TL** Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- 1.** Den Brokkoli, den Paprika und den Apfel in bissgerechte Stücke schneiden und für 5 Sekunden mit den restlichen Zutaten (bis auf die Pinienkerne) in einem Zerkleinerer auf niedriger Stufe mixen.
- 2.** Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten und damit den angerichteten Brokkoli-Salat bestreuen.

# GRILLSAUCE KNOBLAUCH

## SAUCE



für 4 Portionen

- 2** Knoblauchzehen
- 250g** BILLA Bio Sojajoghurt
- 150g** Vegane Crème fraîche
- 8g** Dijon-Senf
- 5ml** Apfelessig
- 1Msp.** Ahornsirup
- ½TL** Salz
- ½TL** Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- 1.** Die Knoblauchzehen fein hacken. Danach alle Zutaten in einem Mixer zu einer cremigen Sauce pürieren.

# SELBSTGEMACHTES KETCHUP

## SAUCE

 **Richard**

für 1 Glas

<b>5g</b>	Olivenöl
<b>200g</b>	BILLA Bio Tomatenmark
<b>1</b>	mittlere Zwiebel
<b>1–2</b>	Knoblauchzehen
<b>150ml</b>	Wasser
<b>15ml</b>	Apfelessig
<b>20ml</b>	Ahornsirup
<b>1TL</b>	BILLA Bio Chilipulver, optional nach Geschmack
<b>1TL</b>	Salz

## ZUBEREITUNG

**1.** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tomatenmark, geschnittenen Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und kurz anrösten. Dann mit dem Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Apfelessig, Ahornsirup, Chili und Salz hinzufügen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend abschmecken und das Ketchup in ein sauberes verschließbares Glas füllen und abkühlen lassen.

# GEFÜLLTES MEDITERRANES WEISSBROT

## BEILAGE

 **ROMAN**

für 10 Portionen

<b>1kg</b>	BILLA immer gut Mehl (universal)
<b>2 Pkg.</b>	Trockengerem
<b>1EL</b>	Zucker
<b>600ml</b>	Wasser
<b>150g</b>	Ja! Natürlich Rucola
<b>10 Stk.</b>	Ja! Natürlich Basilikumzweige
<b>30g</b>	BILLA immer gut Getrocknete Tomaten
<b>80g</b>	BILLA Bio Parmigiano Reggiano gerieben
<b>100g</b>	Vegavita Bio Caprese Genuss (oder Mozzarella)

## ZUBEREITUNG

- 1.** Mehl, Germ, Zucker und Wasser zu einem geschmeidigen Teig vermengen und ca. eine Stunde rasten lassen.
- 2.** Brotteig halbieren oder dritteln und wie eine Pizza ausrollen. Mit Rucola, Basilikum, getrockneten Tomaten, Parmesan und Mozzarella füllen und zuklappen.
- 3.** Nochmal wenn möglich eine halbe Stunde gehen lassen, danach bei 230°C indirekt 25 Minuten grillen. Nach dem Grillen etwa 20 Minuten rasten lassen.

# GEGRILLTE FETATASCHEN

## GRILLGUT



für 10 Portionen

<b>200g</b>	BILLA immer gut Mehl (universal)
<b>100ml</b>	Wasser
<b>1–2EL</b>	Ja! Natürlich Natives Olivenöl extra
<b>1 Prise</b>	Salz
<b>800g</b>	Vegavita Hirtengenuss (oder Fetakäse)
<b>10 Blätter</b>	Salbei
<b>10 Blätter</b>	Ja! Natürlich Basilikum
<b>5</b>	Cocktailtomaten

## ZUBEREITUNG

1. Das Mehl, Wasser, etwas Salz und das Olivenöl zu einem Flammkuchenteig verkneten und etwa 30 Minuten rasten lassen.
2. Fetakäse vierteln und mit Salbei/Basilikum und einer Scheibe Cocktailtomate belegen.
3. Den Teig ausrollen und in etwa 5x5cm-Stücke schneiden. Den belegten Feta daraufsetzen und einpacken, die Enden dabei fest zusammendrücken. Etwa 5 Minuten indirekt bei 250°C grillen.

# GEGRILLTE LAUCHSTANGEN

## GRILLGUT



für 4–6 Portionen

<b>1 Stange</b>	Da komm ich her Lauch
<b>1</b>	Ja! Natürlich Zucchini (oder Schinkenspeck, ca. 10 Scheiben)
<b>je 1 TL</b>	abgerebelter frischer Thymian, Salbei und Basilikum
<b>2–3 Zehen</b>	Ja! Natürlich Knoblauch
<b>1 Prise</b>	Salz

## ZUBEREITUNG

1. Den Lauch sorgfältig waschen und das obere grüne Drittel abschneiden. Die Lauchstange dann der Länge nach halbieren und in ca. 8 cm lange Stücke schneiden.
2. Die Zucchini (Fleischliebhaber:innen können auch Schinkenspeck verwenden) waschen und in dünne Scheiben hobeln. Diese Zucchinischeiben dann leicht überlappend auf die Arbeitsplatte legen und mit den Kräutern bestreuen, etwas salzen und nach Belieben mit dünnen Knoblauchscheiben belegen. Nun die Zucchinischeiben um die Lauchstangen wickeln. Anschließend bei etwa 220°C direkt grillen.

# GEGRILLTER GEMÜSESALAT

## BEILAGE



ROMAN

für 4 Portionen

- 2 Ja! Natürlich Zucchini
- 1 Da komm' ich her Melanzani
- 1 Da komm' ich her Paprika gelb
- 1 Da komm' ich her Paprika rot
- 250g Ja! Natürlich Spargel grün
- 150g Da komm' ich her Jungzwiebel
- 3EL Ja! Natürlich Natives Olivenöl extra
- 1EL Fleur de Sel
- 3EL BILLA Bio Aceto Balsamicoessig
- 3 Zehen Ja! Natürlich Knoblauch  
frische Kräuter nach Belieben

## ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse der Länge nach schneiden, damit nichts durch den Rost fallen kann.
2. Ohne zu würzen am Rost bzw. auf der Platte direkt bei ca. 230°C grillen.
3. Das Gemüse auf das Brett legen und grob zusammenschneiden.
4. Mit Olivenöl, Fleur de Sel, Balsamicoessig, Knoblauch und frischen Kräutern marinieren und anrichten.

# RUMPSTEAK ODER BEIRIED IM GANZEN

## GRILLGUT



ROMAN

bis zu 4 Portionen

- 200–300g Rumpsteak (ca. 3–4cm dick)
- Salz, grobe Pfeffermischung
- ½EL Ja! Natürlich Natives Olivenöl

## ZUBEREITUNG

1. Das Rumpsteak wird auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer gewürzt. Der Grill wird vorab auf 250°C direkte Hitze vorgeheizt. Das Fleisch wird mit Öl auf beiden Seiten leicht eingestrichen/mariniert.
2. Das Steak wird nun auf beiden Seiten etwa 1 Minute angegrillt. Um ein perfekt medium gegrilltes Steak zu bekommen, wird ein Kerntemperaturfühler verwendet. Dieser wird in die Mitte des Fleisches gesteckt und das Fleisch wird auf die indirekte Grillzone bei etwa 200°C gelegt. Das Fleisch sollte nun bis etwa 55°C Kerntemperatur garen und kommt danach für 3–4 Minuten in eine Alufolie zum Rasten. Nach der Rastphase hat das Steak etwa 60°C Kerntemperatur und ist perfekt medium gegrillt. Im Ganzen alleine genießen oder zum Teilen auf einer schönen Platte in 1cm dicke Scheiben geschnitten mit etwas grobem Meersalz bestreut präsentieren.

# HÜHNEROBERKEULEN

## GRILLGUT



für 2–4 Portionen

- 4** Hühneroberkeulen
- 1EL** BILLA Bio Brathendlgewürzsalz

## ZUBEREITUNG

1. Die Oberkeulen mit dem Hendlgewürz (Trockenwürzung) einwürzen und den Grill auf 230°C indirekter Hitze aufheizen.
2. Das Geflügel bei indirekter Hitze ca. 25–30 Minuten grillen. Beim indirekten Grillen benötigen Sie einen Deckel und das Grillgut muss nicht gewendet werden. Nehmen Sie die knusprigen Oberkeulen vom Grill und genießen Sie die saftigen Hühnerstücke.

# MINUTENSTEAKS

## GRILLGUT



bis zu 4 Portionen

- 200–400g** Minutensteaks (ca. 1cm dick)
- Salz, grobe Pfeffermischung
- ½EL** Ja! Natürlich Natives Olivenöl

## ZUBEREITUNG

1. Die Minutensteaks auf einer Seite mit Salz und Pfeffer würzen und den Grill auf 250°C direkte Hitze aufheizen.
2. Die Steaks mit Öl einstreichen und mit der gewürzten Seite auf den Grill legen. Nach 1–2 Minuten tritt, auf der ungewürzten Seite etwas Fleischsaft aus. Wenn der Fleischsaft austritt kann man das Fleisch auch auf der zweiten Seite würzen und wenden. Somit bleibt das Fleisch schön saftig und trocknet nicht aus.
3. Die Minutensteaks können vom Grill, wenn auch auf der zweiten Seite etwas Fleischsaft austritt. Das Fleisch 1–2 Minuten nach dem Grillen rasten lassen.



# ZWEIERLEI NICECREAM

## DESSERT



für je 4 Portionen

für die Mango-Nicecream:

**300g** BILLA immer gut Mango  
(tiefgekühlt)

**100g** Kokosmilch

für die Bananen-Nicecream:

**4** reife Bananen  
(am Vortag in  
zentimeterdicke  
Scheiben geschnitten  
und tiefgekühlt)

$\frac{1}{2}$  Orange ausgepresst

## ZUBEREITUNG

**1.** Für die Nicecreams die jeweiligen Zutaten in einem Mixer geben und so lange mixen, bis die Masse cremig ist. Je nach Leistungsstärke des Mixers die Bananenscheiben für 5 bis 10 Minuten antauen lassen.

# GEGRILLTE ANANASSTÜCKE MIT FRISCHER MINZE

## DESSERT



für 4 Portionen

**1** Ananas

**20** Da komm' ich her! Minzeblätter  
kleine Holzspieße

optional

Eis oder kalte Joghurt-Topfencreme

## ZUBEREITUNG

**1.** Die Ananas wird geschält, geviertelt und der Strunk entfernt. Die geviertelten Ananasviertel werden in etwa 2 cm dicke Stücke geschnitten.

**2.** Der Grill wird auf 250°C direkte Hitze vorgeheizt und die Ananasstücke auf beiden Seiten etwa 2-3 Minuten gegrillt, bis ein schönes Grillmuster und Röstaromen entstehen.

**3.** Anschließend werden immer 2 gegrillte Ananasstücke aufeinandergelegt, dazwischen 1-2 Minzeblätter platziert und das Ganze mit einem Spieß befestigt, um einen gegrillten, schmackhaften Nachtisch zu erhalten.

Zum gegrillten Ananasspieß passt hervorragend eine Kugel Eis oder eine kalte Joghurt-Topfencreme.

# 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, Richard und Roman.