



KOCHCUP

Dein nachhaltiges Rezept zur EM



DAS NACHHALTIGE REZEPTBUCH ZUR EURO 2024

Alle Rezepte der KochCup-Finalist*innen
zum Nachkochen



Foto: Michael Krug



VORWORT

Anton Schmaus

Koch der deutschen Fußballnationalmannschaft der Herren

Die zwölf kreativen und nachhaltigen Finalgerichte in diesem Rezeptheft erfüllen mich mit großem Stolz, die Schirmherrschaft für dieses bemerkenswerte Projekt übernommen zu haben. Jedes einzelne Gericht zeichnet sich durch eine hohe Qualität, durchdachte Konzeption und den Fokus auf eine Ernährungsweise aus, die sowohl den Körper als auch den Planeten unterstützt. Mit Sportsgeist und Kreativität haben die Auszubildenden in diesem Wettbewerb unter Beweis gestellt, dass planetenfreundliche Gerichte höchsten Genuss bieten können.

In meinem Beruf erlebe ich tagtäglich, wie wichtig eine ausgewogene, pflanzenbetonte Ernährung ist. Sie ist nicht nur eine Grundvoraussetzung für gute sportliche Leistungen, sondern auch für das allgemeine Wohlbefinden und natürlich für eine klimafreundliche Lebensweise. Nachhaltiges Kochen sollte daher ein essentieller Bestandteil der Kochausbildung sein und Auszubildende dazu motiviert werden, sich in diesem Bereich kreativ zu entfalten und den Menschen gesunde und ressourcenschonende Ernährung schmackhaft zu machen.

Durch den KochCup konnten wir diesen Ball ins Rollen bringen und zeigen, dass Genuss und Umweltbewusstsein ein perfektes Team bilden. Die EURO 2024 kann uns allen als Chance dienen, uns für eine nachhaltige Zukunft einzusetzen – sowohl auf als auch neben dem Platz!

INHALTE & ZUTATEN



VORWORT

2

Was ist der KochCup?

4



FINALE

5

Aus der Erde zum Teller: Salatstulle mit Möhren Gnocchetti und Linsenpüree
Lucie Fischer Chapalain

6

Kürbis trifft Lauch und Radieschen
Leon Girrbach

8

Buchweizenfalafel mit Miso-Rosenkohl, Rote-Bete-Hummus und Grünkohlsalat
Jens Kleinfelder

10



DANKE AN DIE JURY

12



REGIONALTURNIER KIEL

14

Perlgraupenrisotto
Sara Rieck

15



REGIONALTURNIER FRANKFURT

17

Süßkartoffel-Linsen-Bratlinge mit Gemüse-Allerlei und Limetten-Raita
Tolga Ilkmen

18

Bunte Gartenvielfalt mit auf der Haut gebratenem Fischfilet
Gabriel Gutfleisch und Finley Rust

19

Rundes und Gesundes aus der Erde
Mario Lutz

20



REGIONALTURNIER GELSENKIRCHEN

22

Piroggi mit Kraft der Natur
Kasia Winkel & Intissar Benbba

23

Von den Äckern der Westpfalz Dinkelrisotto | Wurzelgemüse | Tempura
Janis Keßler

24

Kürbis-Roggenrisotto mit Seidentofuschaum
Elena Preuß

25



REGIONALTURNIER HALLE

27

Petersilienspätzle mit Erbsen, Lauch, Kräutern und Quitte
Simone Letsche

28

Variation von Roter Bete und Kürbis | Couscous | Sonnenblumenkernbratling
Andrea Moosburger

29



TEILNEHMENDE DES KOCHCUPS

30



WAS IST DER KOCHCUP?

Die Fußball-Europameisterschaft der Herren 2024 in Deutschland könnte die erste klimaverantwortliche EM aller Zeiten werden – das ist die gemeinsame Ambition von UEFA und DFB.

Das Projekt KochCup hat diese Ambition als Anlass genommen, um auch andere Bereiche im Rahmen der EURO 2024 planetenfreundlicher zu gestalten – denn nicht nur bei Großveranstaltungen gibt es in Sachen Nachhaltigkeit noch einiges zu tun. Deswegen fördert das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages unter anderem diesen Rezeptwettbewerb zu klimafreundlicher Ernährung.

Ein Drittel aller weltweiten Treibhausgasemissionen werden durch Ernährung verursacht. Zudem verbraucht die Nahrungsmittelproduktion Unmengen an Land, Wasser und anderer Ressourcen und trägt zum Artensterben bei. Das heißt: In Sachen Ernährung gibt es deutlich Luft nach oben.

Der Rezeptwettbewerb KochCup setzt deshalb da an, wo das Essen auf den Teller kommt: in der Kochausbildung. Während nahezu 10 Prozent der Menschen in Deutschland Veganer*innen oder Vegetarier*innen sind und auch viele Flexitarier*innen sich ab und an gerne pflanzenbetont ernähren, hat dieses Thema in der Ausbildung bisher nur wenig Platz gefunden.

Der KochCup will Auszubildende in Küchenberufen inspirieren, gesunde, leckere und nachhaltige Mahlzeiten zu kreieren, die Spaß machen.





FINALE

14 Finalist*innen traten am 11. März 2024 im AVT in Berlin-Teltow gegeneinander an und brannten darauf, ihre eigenen planetenfreundlichen und gesunden Kreationen zu kochen und ihr Können unter Beweis zu stellen.

Im Finale stellten die Nachwuchsköch*innen sich der Herausforderung noch nachhaltiger zu arbeiten und so wurden der Final-Jury saisonale und regionale Gerichte auf einem Spitzenniveau präsentiert. Die Jury bestand aus Nicolas Barthelmé von Du bist hier der Chef - die Verbrauchermarkte e.V., den Berufsschullehrkräften Kristin Knauth und Steffen Rosenthal, Sternekoch Stephan Hentschel, Andrea Lenkert-Hörrmann von Slow Food e.V. und Jascha Siekmann, Referent beim VKD. Als Überraschungsgast durften die Koch-Azubis Sternekoch, Entertainer und Hotelier Alexander Herrmann begrüßen, der ihnen motivierend zur Seite stand. Dr. Bettina Hoffmann, Parlamentarische Staatssekretärin im Bundesumweltministerium (BMUV), verkündete bei einer Siegerehrung die drei Gewinner*innen: Lucie Fischer-Chapalain, Leon Girrbach und Jens Kleinfelder. Ein würdiger Abschluss für dieses schöne, zukunftsweisende Projekt!





1
PLATZ

AUS DER ERDE ZUM TELLER: SALATSTULLE MIT MÖHREN GNOCCHETTI UND LINSENPÜREE

Lucie Fischer Chapalain

Theaterklausur in Potsdam

2 Portionen | 2 Stunden 30 Minuten | Tontopf + Deckel, Pürierstab, Passiertuch, Spritzbeutel, Gnocchibrett, Hobel

ZUBEREITUNG

Für das Brot

Hefe mit 60 g lauwarmen Wasser mischen, dazu 1 TL Apfelmilch und $\frac{1}{3}$ des Mehls (50 g) geben. Dies bedeckt 20 Minuten lang an einem warmen Ort gehen lassen. Danach den Rest Mehl, 60 g lauwarmes Wasser und 3 g Salz hinzugeben und den Teig leicht durchkneten. Dann die Nüsse (bis auf 2–3 zum Anrichten) rösten und in den Teig falten. Das Brot formen und auf Backpapier in einen Tontopf legen und mit dem Deckel abdecken. Mit wenig Mehl bestreuen und bei 250°C im vorgeheizten Ofen für 20 Minuten backen. Den Deckel abnehmen, die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 15 Minuten backen. Abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

Für das gewisse Etwas

Der Buchweizen Pop: Buchweizen in gesalzenem Wasser ca. 20–25 Minuten kochen, trocknen lassen und in heißem Öl bis zur Goldbräune frittieren.

Das Erbsenschoten-Öl: 70 g Rapsöl auf 60°C erhitzen, auf 60 g Erbsenschoten gießen und mit dem Pürierstab fein mixen. Nach ca. einer Minute das Öl durch ein Sieb und ein Passiertuch geben. Die Flüssigkeit in einen Spritzbeutel geben und hängen lassen, damit sich Öl und Wasser trennen. Später den Spritzbeutel aufschneiden und das Wasser zur Salat-Emulsion geben. Das Öl in eine Spritzflasche gießen.

Der Zitronenthymianschaum: Den Haferdrink mit Zitronenthymian aufkochen und ziehen lassen. Mit Olivenöl und Salz abschmecken und mithilfe eines Pürierstabs kräftig aufschäumen.

Der Apfelmilch: Dafür 1 L Apfelsaft reduzieren, bis eine honigartige Konsistenz erreicht ist. Alternativ kann auch fertiger Apfelmilch genommen werden.

Für die Gnocchetti

Semola mit 60 g kochendem Möhrensaft und einer Prise Salz vorsichtig verkneten (nicht verbrennen, Holzlöffel benutzen!), bis der Teig abgekühlt, weich und leicht elastisch ist. Im Kühlschrank für 20 Minuten ruhen lassen. Kleine Kugeln aus dem Teig formen und mit dem Daumen leicht auf das Gnocchibrett drücken und daran herunterrollen. In kochendem und gesalzenem Wasser ca. 2 Minuten lang kochen. 80 g Möhrensaft in einem Topf einreduzieren. Anschließend die Gnocchetti in einer Pfanne mit Olivenöl, dem reduzierten Möhrensaft und Chili anschwanken.

ZUTATEN

Brot

150 g Mehl + etwas Mehl zum Bestäuben
3 g frische Hefe
1 TL Apfelmilch (s. u.)
120 g lauwarmes Wasser
3 g Salz
20 g Walnüsse
20 g Haselnüsse

Das gewisse Etwas

10 g Buchweizen
100 g frische Erbsenschoten
Rapsöl
Olivenöl
ca. 100 ml Haferdrink
Zitronenthymian
Salz
1 L Apfelsaft oder 100 g fertigen Apfelmilch

Gnocchetti

70 g Semola (Hartweizengrieß)
ca. 140 g Möhrensaft
Salz
Olivenöl
Chili



*Salicornia = Queller, Seespargel oder auch Salzkraut genannt, ist ein Wildgemüse mit fleischigen, blattlosen Sprossen.

FORTSETZUNG

Für die geschmorte Honigmöhre und das Möhren-Linsen-Püree

Junge Möhren waschen und abbürsten. Ein Zentimeter des Möhregrüns an der Möhre lassen, den Rest wegschneiden und zur Seite stellen. Die Möhren in einer Pfanne mit Olivenöl, Salz und frisch gewürfeltem Chili und Schalotte braten. Jetzt einen Teelöffel Apfelmilch auf jede Möhre fließen lassen und bedeckt bei geringer Temperatur garen, bis diese weich, aber noch bissfest ist. Je nach Größe der Möhre variiert die Zeit in der Pfanne. Für den Gartest die Möhre nach 10 Minuten andrücken und prüfen, ob sie nachgibt.

Für das Püree eine kleine Möhre und 80 g rote Linsen in Möhrensaft mit einer Prise Salz weich kochen. Alles mit einem Schuss Olivenöl und etwas Apfelmilch pürieren.

Für die Römersalat-Emulsion und den gegrillten Römersalat

Einen kleinen Römersalat waschen, in grobe Stücke schneiden und mit einer Handvoll Salicornia pürieren. Dabei langsam Rapsöl hinzufügen, bis es emulgiert. Nach Belieben nachsalzen und mit Zitronensaft nachsäuern. Für den gegrillten Römersalat den Salat waschen und ihn längs halbieren. Eine Pfanne aufheizen. Um zu testen, ob die Pfanne heiß genug ist, ein paar Tropfen Wasser in die Pfanne geben. Wenn das Wasser wie Perlen auf der Pfannenoberfläche rollt, ist diese heiß genug. Ein paar Tropfen Rapsöl reichen, um den Salat zu braten. Nun die Schnittfläche des Salats salzen und auf die heiße Pfanne drücken. Wenn der Salat gut angeröstet ist, mit einem Esslöffel Weißwein ablöschen, den Salat herausnehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen.

Für das Anrichten

Vor dem Anrichten die Radieschen hobeln, die restlichen Erbsenschoten quer halbieren und die Wildkräuter waschen und trocknen. Auf den gegrillten Salat die Römersalat-Emulsion spritzen, dann die Wildkräuter „einpflanzen“, einige Radieschenscheiben sowie Buchweizen-Pop und Blüten dazwischen legen. Die Gnocchetti zum Aufwärmen kurz in heißem Wasser ziehen lassen und die quer geschnittenen Erbsenschoten mit der Honigmöhre anschwemmen. Das Püree auf den Teller streichen, Gnocchetti sowie Erbsenschoten sowie die Keimlinge darauf drapieren, die Möhre darauf balancieren, ein bisschen Schaum und gehobelte Haselnuss darauf verteilen und mit Erbsenschoten-Öl beträufeln. Seitlich kommt die Scheibe Brot mit Salat Emulsion bestrichen. Den bepflanzen Salat auf die Stulle legen.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Dieses Rezept ist im Mai/Juni entstanden. Natürlich ist es immer möglich, je nach Saison die Produkte mit anderen auszutauschen, wenn sie nirgendwo vorhanden sind.

Honigmöhre und Möhren-Linsen-Püree

2 junge Möhren
1 kleine Möhre (100 g)
Olivenöl
Salz
1 frische Chilischote
1 kleine Schalotte
1–3 TL Apfelmilch
80 g rote Linsen
ca. 160 g Möhrensaft

Römersalat

2 kleine Römersalate
1 Handvoll Salicornia
Rapsöl
Salz
1 Zitrone
1 EL Weißwein

Zum Anrichten

2 kleine Radieschen
ca. 30 g Wildkräuter
Essbare Blüten
ca. 10 g Keimlinge



1. PLATZ

Lucie Fischer Chapalain

Aufgewachsen in einem kleinen französischen Küstendorf in einer Familie, die gerne kocht, war es für Lucie schon immer normal, sich regional und saisonal zu ernähren. Sie liebt es zu kochen und die herausragenden Produkte ihrer Heimat haben sie schon von klein auf dazu ermutigt, kulinarisch kreativ zu werden. Nach ihrer Ausbildung in der Theaterklausur Potsdam plant sie die Welt zu bereisen, um die verschiedenen Küchen und Traditionen kennenzulernen. Ihr großer Traum ist es, ein Restaurant im Wald zu eröffnen, ganz im Einklang mit sich selbst und der Natur.

2. PLATZ



KÜRBIS TRIFFT LAUCH UND RADIESCHEN

Leon Girrbach
BRLO BRWHOUSE, Berlin

4 Portionen | 30 Minuten (+ 30 Minuten Ruhezeit + 30 Minuten Backzeit) | Gemüsebürste, Stabmixer

ZUBEREITUNG

Dies ist ein ganzheitliches Rezept und soll so wenig Lebensmittelabfälle wie möglich verursachen. Daher werden 1 ganzer Hokkaidokürbis, 2 Lauchstangen und ein Bund Radieschen komplett verwertet und in verschiedenen Variationen zubereitet.

Vorbereitung

Backofen auf 180°C vorheizen. Knoblauch schälen und Chili und Kräuter putzen.

Vorbereitung für den Kürbis

Den Kürbis bürsten, vierteln und von Kernen befreien. Die Kerne säubern, abspülen und auf einem Blech für ca. 20 Minuten im Ofen rösten. Das kleinste Viertel vom Kürbis an einer Käseibe in grobe Streifen reiben (Salat). Das nächste Viertel des Kürbisses schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden (für das Püree), dabei die Schalen aufheben. Ein weiteres Viertel mit Schale ebenfalls grob in Scheiben schneiden (für Krokette). Das letzte Viertel vom Kürbis in ca. 1 cm große Würfel schneiden (für das Kürbis-Lauch-Ragout).

Vorbereitung für den Lauch

Die Lauchstangen abspülen und von der äußersten Schale befreien, diese aufheben. Die Wurzeln und Enden abschneiden, ebenfalls zur Seite legen. Die grünen Spitzen bis ca. 3 cm oberhalb der Aufteilung der Lauchstange abschneiden (für das Kürbis-Lauch-Ragout). Mit einem weiteren Schnitt ca. 5 cm unterhalb der „Astgabel“ den hellen „Stamm“ vom grünlichen Teil trennen (grüne für Salat und das helle für die „Filets“). Diese werden anschließend wie folgt vorbereitet und geschnitten:

1. Den grünlichen Lauch für den Salat in feine Ringe schneiden und waschen.
2. Das obere grüne Stück für das Kürbis-Lauch-Ragout würfeln.
3. Die grünen Blattspitzen grob schneiden, blanchieren und zu einem Lauch-Öl verarbeiten (siehe unten).

Vorbereitung für die Radieschen

Radieschen waschen und von den Blättern trennen, dabei die Stängel so knapp wie möglich von der Rübe abschneiden. Das Radieschengrün für das Pesto beiseite legen.

Zubereitung im Ofen

Für das Kürbispüree ca. 50 ml Öl mit dem Knoblauch zu einer Paste mixen. Die geschälten Kürbisscheiben mit 20 g Knoblauchöl und Salz marinieren und auf ein Blech geben. Die ungeschälten Scheiben und Schalen für das Kürbis-Lauch-Ragout mit gehackten Chili, Öl und Salz marinieren und getrennt vom anderen Kürbis auf das Blech geben.

ZUTATEN

Kürbispüree

¼ Hokkaidokürbis
50 ml Pflanzenöl
Knoblauch
Salz, Pfeffer
ca. 100 g Gemüsebrühe

Lauch-Filets

Unterster Teil des Lauches (siehe Rezept)
Pflanzenöl
Salz

Kürbis-Lauch-Ragout

¼ Hokkaidokürbis
grüner Teil des Lauches (siehe Rezept)
50 g Zucker
50 g frische Kürbiskerne
200 ml Apfelsaft
Chili, Knoblauch, Salz
Pflanzenöl

Kürbiskrokette

¼ Hokkaidokürbis
Hälfte der frischen Kürbiskerne
Petersilie, Salz, Chili
Pflanzenöl + Öl zum Frittieren

Radieschen süß-sauer

1 Bund Radieschen
200 ml Essig
200 ml Wasser
100 g Zucker



FORTSETZUNG

Für die Lauch-„Filets“ den untersten Teil des Lauches (ca. 6 cm) mit etwas Öl und Salz benetzen und auf ein Blech geben. Die Bleche mit dem Kürbis und dem Lauch auf Grillfunktion mit Umluft bei 220°C in den Ofen schieben. Nach 5–8 Minuten vorsichtig einen Drucktest mit dem Lauch durchführen. Bei diesem sollen die äußersten Schichten weich sein, jedoch im Kern noch etwas Struktur haben. Lauch raus nehmen und Kürbis weitere 5–7 Minuten rösten, bis dieser eine bräunliche Farbe annimmt.

Auf dem Herd

Für das Kürbis-Lauch-Ragout in einem mittleren Topf, ca. 50 g Zucker mit 50 g Kürbiskernen karamellisieren. Dann die Kürbiswürfel und die Lauchwürfel einrühren und mit Apfelsaft ablöschen. Etwas Chili und Knoblauch sowie Salz nach Geschmack hinzugeben und bei niedriger Hitze köcheln, sodass die meiste Flüssigkeit reduziert wird. In einem kleinen Topf gesalzenes Wasser aufstellen. Die grünen Lauchspitzen für ca. 1 Minute blanchieren. Einen süß-sauren Sud zum Pickeln in dem Verhältnis 2/2/1 ansetzen (200 ml Wasser / 200 ml Essig / 100 g Zucker) und in einem Topf aufkochen, dann abkühlen lassen. In einer kleinen Pfanne die restlichen Kürbiskerne erneut rösten. Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

Mit der Küchenmaschine & Schneidebrett

Für das Kürbispüree 200 g der geschälten und gebackenen Kürbisscheiben mit 50–100 g Gemüsebrühe fein mixen und mit Salz und Knoblauch abschmecken. Für den Salat den geraspelten Kürbis mit 50 g Kürbiskernen, 50 ml süß-sauer-Sud und geschnittene Petersilie und Estragon sowie Öl und Salz mischen.

Währenddessen Radieschenscheiben mit lauwarmem süß-sauer-Sud angießen und anschließend die Lauchringe mit etwas Öl benetzen. Um Vitamine, Nährstoffe sowie Farbe und Konsistenz zu erhalten, ist es wichtig, dass der Fond nicht heiß ist!

Die blanchierten Lauchspitzen ca. 75 g mit 100 ml Öl und Salz 3–4 Minuten zu Lauchöl mixen. Vor der Nutzung das Öl fein absieben. Die Hälfte der Kürbiskerne zu einem „Mehl“ mixen, dann die gegarten, grob geschnittenen Kürbisscheiben und Schalen für die Kroketten grob mixen. Mit dem Kürbiskern „Mehl“ zu einem festen Brei verrühren, mit Petersilie Salz und Chili verfeinern.

Frühlingszwiebel und Schnittlauch fein schneiden und mit dem in Ringe geschnittenen Lauch, etwas Lauch Öl sowie Salz & süß-sauer-Sud zu einem Salat anmachen.

Für das Pesto 50 g Radieschenabschnitte mit 25 g Kürbiskernen und 25 g neutralem Öl und Salz mixen bzw. hacken und zu einem Pesto verarbeiten. Für das Radieschen süß-sauer, die Radieschenscheiben mit 100 g süß-sauer-Sud angießen. Diese Scheiben auf ein Backpapier zu einer sich überlappenden Matte legen und später auf den Kroketten anrichten.

Zum Heiß-Servieren

Die Krokettenmasse in tischtennisballgroße Kugeln (ca. 40 g) formen und diese in Öl bei ungefähr 160°C für ca. 2–3 Minuten goldbraun ausbacken. Die Lauchscheiben scharf anbraten, das Püree in einem Topf heiß rühren, das Kürbis-Lauch-Ragout temperieren und abschmecken, die Kürbissaftreduktion erhitzen und zum Schluss die Lauchfilets im Ofen erwärmen (120°C für 5 Minuten).

Für das Kalte

Die Salate, das Öl und die Radieschen-„Matte“ können kalt bzw. auf Raumtemperatur serviert werden.

Kürbis-Rohkostsalat

¼ Hokkaidokürbis (ca. 150 g)
50 g Kürbiskerne
50 ml süß-sauer-Sud (siehe Rezept)
Petersilie, Estragon, Öl, Salz, Pfeffer

Radieschengrün-Pesto

50 g Radieschengrün
25 g frische Kürbiskerne
25 g neutrales Öl
Salz, Pfeffer

Lauchöl

75 g Lauchspitzen
100 ml Pflanzenöl
Salz

Lauchsalat

Hellgrüner Teil des Lauches
1 Bund Frühlingszwiebeln
Schnittlauch
ca. 1–2 EL Lauch-Öl
ca. 2–3 EL süß-sauer-Sud



2. PLATZ

Leon Girrbach

Von der Schwäbischen Alb bis nach Berlin: Leon konnte in seiner Azubi-Zeit schon viele Eindrücke aus verschiedenen Betrieben sammeln. Dabei stand Nachhaltigkeit immer im Vordergrund und auch in seinem jetzigen Ausbildungsbetrieb, dem BRLO in Berlin, beschäftigt er sich sehr mit planetenfreundlichen Ansätzen wie Zero-Waste und saisonalem Kochen. Für ihn ist klar: hinter jedem Gericht, das auf dem Teller landet, steht ein wohlüberlegtes, gut erarbeitetes Konzept, das nicht nur dem Koch oder der Köchin Freude bringt, sondern auch den Gästen.



3. PLATZ

BUCHWEIZENFALAFEL MIT MISO-ROSENKOHL, ROTE-BETE-HUMMUS UND GRÜNKOHL SALAT

Jens Kleinfelder

Restaurant Wolfs Junge in Hamburg

2 Portionen | 1 Stunde 15 Minuten | Sieb, Passiertuch, Küchenmaschine (Mixer, Pürierstab)

ZUBEREITUNG

Rote-Bete-Hummus

Für das Rote-Bete-Hummus die über Nacht eingeweichten Kichererbsen in gesalzenem, kaltem Wasser für ca. 50 Minuten kochen. Rote-Bete-Würfel (Schale aufheben) für die letzten 20 Minuten mit den Kichererbsen gar kochen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Kichererbsen und Rote Bete abseihen, Sud auffangen und mit allen Zutaten zu einem feinen Püree mixen. Die Rote-Bete-Schale mit etwas Öl vermengen, leicht salzen und bei 180°C Umluft für ca. 20 Minuten knusprig backen.

Sojacreme

Für die Sojacreme 500 ml Sojadrink aufkochen, vom Herd ziehen, 25 g Weißweinessig einrühren und 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Durch ein Sieb mit Passiertuch passieren und Sojamolke auffangen. Dann den Sojadrinkbruch* mit 10 g Öl, 20 g Sojamolke und 1 g Salz mixen.

Buchweizenfalafel

Hierfür Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen. Currypulver und Buchweizen mit anrösten. Mit Sojamolke/Wasser auffüllen, salzen und abgedeckt für ca. 25 Minuten weichkochen. Am Ende Deckel entfernen, damit die Flüssigkeit verdampft. Abgekühlten Buchweizen in einer Schüssel mit Stärke vermengen, salzen, pfeffern und geriebenen Knoblauch hinzugeben. Zu Kugeln à 30 g formen und bei 170°C für ca. 3 Minuten frittieren.

ZUTATEN

Rote-Bete-Hummus

200 g Kichererbsen, eingeweicht
100 g Rote Bete, gewürfelt
17 g Sonnenblumenkerne, geröstet
23 g Sonnenblumenöl
7 g Apfelessig
4 g Meerrettich, gerieben
2 g Rauchsatz
Salz & Öl für die Rote-Bete-Schalen

Sojacreme

500 ml Sojadrink
25 g Weißweinessig
10 g Öl
1 g Salz

Buchweizenfalafel

30 g Zwiebel, fein gewürfelt
20 ml Bratöl zum Anbraten
2 g Currypulver
150 g Buchweizen
350 ml Sojamolke (s. Zubereitung)
5 g Salz
2 g Speisestärke
3 g Knoblauch, gerieben
Pfeffer
700 ml Bratöl zum Frittieren

Miso-Rosenkohl

200 g Rosenkohl, gewaschen
20 ml Rapsöl zum Anbraten
15 g Zwiebel, fein gewürfelt
2 g Knoblauch, gerieben
1 g Paprikapulver, edelsüß
12 g Miso, dunkel
14 g Zuckerrübensirup
22 g Sojasauce, dunkel
40 g Rote-Bete-Kochsud

Grünkohlsalat

65 g Grünkohl, gewaschen
20 g Apfelessig
20 g Wasser
10 g Zucker
1 g Salz
5 g Zuckerrübensirup
15 g Rapsöl



*Sojadrinkbruch = im Sieb verbleibende feste Masse

FORTSETZUNG

Miso-Rosenkohl

Für den Miso-Rosenkohl die Strünke kreuzweise einschneiden. Rosenkohl 5 Minuten in Salzwasser bissfest kochen, in kaltes Wasser geben, abtropfen und halbieren. Zwiebelwürfel in Öl anbraten, Knoblauch hinzufügen und mit Paprikapulver kurz anrösten. Miso, Zuckerrübensirup, Sojasauce und Kochsud (s. Rote-Bete-Hummus) hinzugeben. Kochen lassen bis es andickt, vom Herd nehmen und Rosenkohl darin ziehen lassen. Zum Fertigstellen unter Erhitzen Rosenkohl im Miso schwenken.

Grünnkohlsalat

Hierfür die Blätter vom Stiel des Grünnkohls trennen, Stiele fein schneiden. Apfelessig, Wasser, Zucker und Salz aufkochen, Stiele darin 1 Minute kochen, vom Herd nehmen und abgedeckt ziehen lassen. Blätter für 30–40 Sekunden blanchieren, in Streifen schneiden. Essigsud, Zuckerrübensirup und Öl vermengen, die Blätter und Stiele darin marinieren.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Sommer- und Herbstvariante

Buchweizenfalafel um 15 g fein geschnittene Petersilie ergänzen.
Meerrettich durch Rettich oder Radieschen ersetzen (Menge anpassen).
Rosenkohl durch Blumenkohl oder Brokkoli ersetzen.
Grünnkohl durch frische Rote-Bete-Blätter und -Stiele ersetzen.



3. PLATZ

Jens Kleinfelder

Die Leidenschaft für nachhaltiges Kochen war bei Jens schon immer da! Durch die Ausbildung im Restaurant Wolfs Junge in Hamburg konnte er diese Passion verfestigen und in eine professionelle Bahn lenken. Für ihn ist Essen nicht nur genussvoll, sondern auch politisch, denn wir entscheiden jeden Tag, ob wir eine nachhaltige oder marktgetriebene Lebensmittelproduktion unterstützen. Jens ist sich sicher, egal wohin ihn sein gastronomischer Weg führen wird, sein Verständnis von Nachhaltigkeit wird das Fundament seiner zukünftigen Schritte sein.





DANKE AN DIE JURY

Ein herzliches Dankeschön an alle Jurymitglieder, die mit ihrer Expertise und Leidenschaft für nachhaltiges Kochen diesen Wettbewerb sehr bereichert haben. In den Regionalturnieren sowie im Finale haben sie sich viel Zeit für den Austausch mit den Auszubildenden genommen und ihnen wertvolle Tipps zur Optimierung der Gerichte und ihren weiteren Weg gegeben.

Tim Armann, Koch und Influencer [@brot.mit.ei](https://www.instagram.com/brot.mit.ei)

Nicolas Barthelmé, Du bist hier der Chef – die Verbrauchermarke e. V.

Matthias Biehler, Koch und Referent beim VKD

Jörg Bücker, Berufsschullehrkraft im Berufskolleg Königstraße, Gelsenkirchen

Joelina Dietrich, Institut für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE)

Markus Dworaczek, Küchenchef vom FC Schalke 04

Nele Ebsen, Berufsschullehrkraft im Berufskolleg Königstraße, Gelsenkirchen

Nele Eggelsmann, Verein LIFE Bildung Umwelt Chancengleichheit e. V.

Stephan Hentschel, Vegetarischer Spitzenkoch

Ole Herrmann, Berufsschullehrkraft im RBZ am Schützenpark, Kiel

Britta Hohenberg, Berufsschullehrkraft im RBZ am Schützenpark, Kiel

Martin Kaak-Wingeyer, Ernährungsberater und Referent beim VKD

Kristin Knauth, Berufsschullehrkraft im BBS III J. C. v. Dreyhaupt, Halle (Saale)

Katrin Kruse, Berufsschullehrkraft im Berufskolleg Königstraße, Gelsenkirchen

Andrea Lenkert-Hörrmann, Slow Food e. V.

Adrian Rave, Koch und Referent beim VKD

Steffen Rosenthal, Berufsschullehrkraft im BBS III J. C. v. Dreyhaupt, Halle (Saale)

Frank Schmidt, Ernährungsberater und Referent beim VKD

Jascha Siekmann, Koch und Referent beim VKD

Sonja Steppich, Berufsschullehrkraft in der Bergiusschule, Frankfurt





Echte Heimspiel- Helden

Regionales Gemüse

REGIONALTURNIER KIEL

Nach monatelanger Vorbereitung war es endlich so weit: Das erste Regionalturnier des KochCups fand am 20.09.2023 im RBZ am Schützenpark in Kiel statt. Die Azubis konnten mit ihren selbst kreierten, planetenfreundlichen Gerichten in Aktion treten und hatten dabei die Gelegenheit, sich untereinander kennenzulernen, Erfahrungen auszutauschen und wertvolle Kontakte zu knüpfen. Es war beeindruckend zu sehen, wie viele Menschen sich für das gleiche Ziel einsetzen: pflanzenbetontes und ressourcenschonendes Kochen in der Kochausbildung zu fördern. Die jungen Köchinnen und Köche zeigten eindrucksvoll, wie sie die Gastronomie in diesem Bereich verändern und prägen können. Die Kieler Jury, bestehend aus Matthias Biehler, Adrian Rave und Jascha Siekmann Referenten vom Verband der Köche Deutschlands (VKD) sowie den Kieler Berufsschullehrer*innen Ole Herrmann und Britta Hohenberg war begeistert von den kreativen und köstlichen Gerichten der Auszubildenden. Ein gelungenes erstes Turnier!





PERLGRAUPENRISOTTO

Sara Rieck

Widmanns Alb.Leben in Zang bei Heidenheim (Brenz)

2 Portionen | 2 Stunden 30 Minuten | Pürierstab, Aufschnittmaschine oder Gemüsehobel, Metallringe als Frittier-Hilfe

ZUBEREITUNG

Für die Gemüsebrühe:

Das Gemüse grob schneiden und mit den Gewürzen und dem Salz in einen großen Topf geben. Mit Wasser auffüllen, aufkochen und ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen. Am Ende der Kochzeit die Brühe durch ein feines Sieb passieren.

Für das Risotto

Die Schalotte würfeln und anschwitzen, Graupen anrösten, salzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und aufgießen. Die Zitronenzeste dazugeben und das Risotto kochen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Dann mit der Miso-Paste abschmecken. Zum Schluss weiße Bohnen mit einer Prise Salz und Öl pürieren und zum Binden vom Risotto unterheben.

Für den geschmorten Rotkohl

Den Rotkohl in feine Spalten schneiden und mit Salz und Öl einreiben. Bei 170°C Umluft für 30 Minuten schmoren lassen.

Für die karamellisierte Birne

Die Birnen schälen und in Brunoise* und Spalten schneiden. Dabei die Abschnitte in Wasser zu einem Fond auskochen. Dann den Zucker karamellisieren und anschließend mit Birnenfond ablöschen. Zuletzt die Birnen in der Pfanne anschwitzen und im Karamell einlegen.

Für das Feldsalat-Pesto

Für das Pesto alle Komponenten abwiegen und mixen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Pastinakenschaum

Gewürfelte Schalotte glasig anschwitzen. Die Pastinaken in kleine Würfel schneiden, leicht dünsten, salzen und mit Weißwein ablöschen. Mit Gemüsebrühe bedecken und weich kochen. Anschließend pürieren, Aqua Faber separat aufschlagen. Zuletzt das Pastinakenpüree nach und nach vorsichtig unterheben.

Für die Pastinakenchips

Pastinaken in dünne Scheiben auf der Aufschnittmaschine schneiden. Diese vorsichtig um Metallringe legen und anschließend im Fett frittieren.

ZUTATEN

Gemüsebrühe

3 l Wasser
4 Karotten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Stange Lauch
2 Pastinaken
4 Stängel Petersilie
2-3 Lorbeerblätter
1 TL schwarze Pfefferkörner
6 Wacholderbeeren
30 g Salz

Risotto

400 ml Gemüsebrühe
160 g Graupen
1 Schalotte
Zeste von einer halben Zitrone
5 g Miso-Paste
30 g Weiße Bohnen
20 g Sonnenblumenöl

Geschmorter Rotkohl

½ kleiner Kopf Rotkohl
Salz
25 g Haselnuskernöl

Karamellierte Birne

450 g Abate Birne
25 g Zucker
50 g Wasser

Feldsalat-Pesto

35 g Feldsalat
17 g Haselnüsse
20 g Haselnuskernöl
1 kleine Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Pastinakenschaum

1 Schalotte
75 g Pastinake
15 g Weißwein
1 Prise Salz zum Abschmecken
200 g Aquafaba von weißen Bohnen

Pastinakenchips

150 g Pastinake
250 g Sonnenblumenöl

*Brunoise - Fachbegriff für eine Schneideart von Gemüse. Hierbei wird das Gemüse in sehr kleine Würfel geschnitten.



**Pflanzliche
Proteine
stehen nie
im Abseits**



REGIONALTURNIER FRANKFURT



Mit motivierenden und einleitenden Worten von Dr. Bettina Hoffmann, Parlamentarische Staatssekretärin im Bundesumweltministerium (BMUV), wurde am 25.09.2023 das zweite Regionalturnier des KochCups in der Bergiusschule in Frankfurt eröffnet. Die Küche brodelte über vor freundschaftlicher Zusammenarbeit und einer geteilten Leidenschaft für dieses schöne Handwerk. Nachdem die Auszubildenden im Kräutergarten der Bergiusschule die letzten Kräuter für ihre Gerichte sammelten, durfte die Jury bestehend aus Martin Kaak-Wingeyer und Frank Schmidt, Referenten beim VKD, Influencer und Koch Tim Armann, Joelina Dietrich vom Institut für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE) sowie Sonja Steppich und Marcus Wolf von der Berufsschule Frankfurt, sich die Speisen auf der Zunge zergehen lassen. Das lobende Urteil der Jury sowie die hohe Qualität der Gerichte machten auch dieses Turnier zu einem echten Volltreffer!



SÜSSKARTOFFEL-LINSEN-BRATLINGE MIT GEMÜSE-ALLERLEI UND LIMETTEN-RAITA

Tolga Ilkmen

Genuss & Harmonie

2 Portionen | 2 Stunden 30 Minuten | Küchenmaschine, Mixer, Vierkantreibe, Teigausroller, Mandoline, Kokotte

ZUBEREITUNG

Zur Vorbereitung

Als Erstes Gemüse waschen. Aus dem Suppengemüse und kaltem Wasser eine Brühe ansetzen. Rote Bete halbieren, mit etwas Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Olivenöl einreiben und in Backpapier eingewickelt im Ofen bei 170°C für 30 Minuten und dann für 90 Minuten bei 150°C weich garen. In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen, raspeln und mit etwas Salz in einer Schüssel abgedeckt ziehen lassen. Geschälten Rettich dünn schneiden und mit Wasser, Zucker, Apfelessig und Kurkuma, kurz aufkochen und ziehen lassen.

Der Hauptteil

100 g Weizenmehl, Salz, 50 g veganes Ei und lauwarmes Wasser zu einem Salzteig verkneten. Zu einer Kugel formen und abgedeckt kühlen. Pastinaken schälen (die Schalen aufheben), in acht Stücke schneiden und in eine Kokotte* mit Brühe, Olivenöl, Thymian, Salz, Pfeffer und Zucker füllen. Den Salzteig ausrollen, die Pastinaken damit abdecken und bei 250°C für 6 Minuten im Ofen garen. Topf herausnehmen und mit dem Salzteigdeckel ziehen lassen.

Die Vollkorn-Haferflocken im Mixer mahlen und anschließend mit Brühe und Hafermehl eine Roux* für die Bindung der Bratlinge in einem kleinen Topf oder Sauteuse* herstellen. Linsen in Salzwasser kochen bis sie gar sind (etwa 10 Minuten) und danach mit kaltem Wasser abschrecken. Währenddessen aus den Süßkartoffeln das restliche Wasser herauspressen, die Roux, etwas Vollkorn-Haferflocken und die Linsen hinzuzufügen und die Masse mit Sumach*, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Der letzte Schliff

Sobald die Rote Bete weich gegart ist, pürieren und abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker, Sumak, Olivenöl und Balsamico. Limetten-Raita* aus Sojajoghurt, Limettenabrieb/-saft herstellen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und abgedeckt kühlen. In einem Mixer die Vinaigrette aus Bärlauch, Olivenöl, Balsamico Essig, Traubenkernöl und Gewürzen herstellen. Für die Garnitur: Frankfurter Kräuter, sowie Sellerie in Julienne* schneiden und zusammen mit den Pastinakenschalen blanchieren und frittieren. Zuletzt aus der Süßkartoffelmasse 6 gleich große Bratlinge formen und auf jeder Seite anbraten und anschließend im Ofen bei 180°C für etwa 6 Minuten garen.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Herbst: Rote Bete kann durch Kürbis ausgetauscht werden.
Winter: Pastinaken können durch Schwarzwurzeln ersetzt werden.
Frühling: Möhren können durch Spargel ersetzt werden.
Sommer: Anstatt Pastinaken ersatzweise Fenchel.
Die Vinaigrette oder die Raita kann man nach Herzenslust verändern.

ZUTATEN

Brühe

250 g Suppengemüse (Karotte, Sellerie, Lauch)
1 Liter kaltes Wasser

Rote-Bete-Püree

250 g Rote Bete
Salz/Pfeffer/Zucker/Sumach
5 ml Olivenöl
2 ml alten Balsamico

Bratlinge

450 g Süßkartoffeln
100 ml Gemüsebrühe
35 ml Olivenöl
55 g Vollkorn-Haferflocken
50 g Schwarze Beluga Linsen
Salz/Pfeffer/Muskat/Sumach

Gepickelter Rettich

50 g Rettich
30 ml Wasser
3 g Zucker
30 ml Apfelessig
Kurkuma

Salzteig

100 g Weizenmehl
100 g Salz
50 g Plant Based Egg
ca. 35 ml lauwarmes Wasser

Pastinaken

Den zuvor zubereiteten Salzteig
250 g Pastinaken
8 ml Olivenöl
2 g Salz
½ TL Zucker
Pfeffer
68 ml Gemüsebrühe
1 Zweig Thymian

Limetten Raita

200 g Sojajoghurt
2 unbehandelte Limetten
Salz/Pfeffer/Zucker

Bärlauch-Vinaigrette

30 g Bärlauch
20 ml Balsamico Essig
20 ml Olivenöl
20 ml Traubenkernöl
½ TL Zucker
Salz

Garnituren

Sellerie/Pastinaken-Schale frittiert eine Prise Salz
Frankfurter Kräuter = 7 Kräuter, der Frankfurter Grünen Soße: Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Kresse, Pimpernelle, Sauerampfer, Borretsch

*Kokotte = feuerfester Schmortopf

*Roux = französische Bezeichnung für Mehlschwitze, einer erhitzten Mischung aus Fett und Mehl, die zum Binden von Suppen und Saucen dient.

*Sauteuse = Bratpfanne mit nach außen gezogenem, hohen Rand. Eignet sich für alles, was kurz angebraten oder viel gerührt werden will.

*Sumach = Orientalisches säuerliches Gewürz

*Raita = indisches Gericht oder Beilage auf Joghurtbasis

*Julienne = Schneideart, bei der Gemüse in dünne Streifen geschnitten wird.



BUNTE GARTENVIELFALT MIT AUF DER HAUT GEBRATENEM FISCHFILET

Gabriel Gutfleisch und Finley Rust

Schwarzer Stern (Frankfurt a.M.) und Evonik Catering Service (Hanau)

2 Portionen | ca. 1 Stunde 30 Minuten | Pürierstab, Haarsieb, Kartoffelpresse, Gnocchibrett

ZUBEREITUNG

Zur Vorbereitung

Den Fisch filetieren und Gräten ziehen (Tipp: die Gräten und Fischreste können zu einer Fischbrühe weiterverwendet werden). Die Kartoffeln waschen, halbieren und mit kaltem Wasser bedecken. Dann aufkochen. Das Salz erst dazu geben, wenn das Wasser kocht.

Für die Kartoffeln und die Gartenvielfalt

Die Rote Bete schälen, klein schneiden und fein pürieren, evtl. etwas Wasser dazu geben. Dann diese durch ein Haarsieb passieren und zu einem Püree verarbeiten. Dabei Rote-Bete-Saft auffangen und zur Seite stellen.

Wenn die Kartoffeln gar sind, abschütten und komplett ausdampfen lassen. Diese dann pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit gesiebtem Mehl, Ei, dem Rote-Bete-Püree verkneten, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und 15 Minuten stehen lassen.

Die Schalotte in feine Ringe schneiden, in zerlassener Margarine farblos anschwitzen und anschließend mit Weißwein ablöschen. Dann mit veganer Sahne auffüllen. Den Meerrettich fein reiben und dazu geben, Zum Schluss alles aufkochen, abschmecken und passieren.

Den Gnocchiteig in 2 cm dicke Walzen ausrollen und in mundgerechte Stücke schneiden, dann über ein Gnocchibrett rollen. Salzwasser mit Rote-Bete-Saft in einem Topf zum Sieden bringen und Gnocchi hineingeben. Kurz nachdem sie an die Oberfläche gekommen sind, können die Gnocchi abgeschöpft werden.

Anschließend Kräuter waschen, Petersilie, Brunnenkresse und Estragon grob schneiden. Den Estragon in Essig kurz aufkochen, abkühlen und dann Estragonessig mit Olivenöl, Senf, Honig vermischen und abschmecken. Die Dillstiele und etwas Schnittlauch blanchieren, ausdrücken, mit Olivenöl pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Anschließend die Kaiserschoten blanchieren.

Für die Fischfilets

Fischfilets beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze auf der Hautseite braten. Dann bei reduzierter Hitze mit Margarine, Thymian, Knoblauch und Zitronenschale aromatisieren. Zum Schluss kurz auf Fleischseite wenden und vom Herd nehmen.

Zum Schluss

Die fertiggestellte Meerrettichsoße leicht mit Kräuteröl einfärben. Dann die Gnocchi sautieren und final abschmecken. Die Kaiserschoten dünsten und mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen. Anschließend Kräuter mit Dressing anmachen.

Zum Schluss Anrichten, Soße mit Kräuteröl marmorieren und mit grobem Salz und Blüten garnieren.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Beim Fisch muss auf die jeweiligen Schonzeiten geachtet werden. Im Sommer eignet sich Zucchini hervorragend als Gemüsebestandteil. Außerdem ist eine Pflaumensoße im Herbst sehr passend.



ZUTATEN

Fischfilet

1 Fisch (regional, ausgenommen)
1 EL Margarine
2 Zehen Knoblauch
½ Zitronenschale (bio)
Thymian
Salz, Pfeffer

Gartenvielfalt

1 Knolle Rote Bete
250 g mehligkochende Kartoffeln
125 g Weizenmehl
1 Ei
1 kleine Schalotte
30 g Margarine
200 ml vegane Sahne
50 ml Weißwein
½ Meerrettich
Petersilie
Schnittlauch
Dill
Brunnenkresse
Estragon
Kräuteressig
2 TL Senf (mittelscharf)
1 TL Honig
Olivenöl
200 g Kaiserschoten
Bohnenkraut
Salz fein und grob, Pfeffer
Muskatnuss
Essbare Blüten zum Garnieren



RUNDES UND GESUNDES AUS DER ERDE

Mario Lutz
Merkles Restaurant

2 Portionen | ca. 2 Stunden | Röstireibe, Gewürzmühle, Ring zum Ausstechen, Mixer

ZUBEREITUNG

Röstis

Die Kartoffeln für 10–15 Minuten kochen, danach in Eiswasser abschrecken und auskühlen lassen. 15 Minuten vor dem Anrichten die Kartoffeln auf einer Röstireibe reiben und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Danach die Röstis in einer heißen Pfanne, mit etwas Öl goldbraun anbraten.

Gewürzmischung

Die Gewürze in einer Pfanne ohne Öl erhitzen und danach in einer Gewürzmühle mahlen.

Rote-Bete-Rose

Die komplette Rote Bete auf das Salz setzen und bei 170°C Umluft für ca. 50 Minuten im Ofen garen. Danach die gegarte Rote Bete in 2 mm dünne Scheiben hobeln und mit einem Ring (Durchmesser 2,5 cm) ausstechen. Die ausgestochenen Ringe überlappend in einer Linie legen und vorsichtig aufrollen.

Rote-Bete-Chutney

Die Rote Bete, weiße Zwiebel und den Ingwer in feine Würfel schneiden und mit dem gehackten Knoblauch und den Gewürzen in etwas Öl anschwitzen. Nach ca. 5 Minuten mit dem Apfelsaft, Apfelessig und Rote-Bete-Saft ablöschen und alles einreduzieren lassen. Am Ende die kleinen Apfel-Würfel in das Chutney geben und mit Honig, Salz und der Gewürzmischung abschmecken. Lorbeerblatt vor dem Anrichten entfernen.

Karamellierte Walnüsse

Alle Zutaten in einen Topf geben und zum Kochen bringen. So lange kochen lassen, bis das Wasser verdunstet ist und der Zucker die Nüsse ummantelt. Dann den Topf so lange auf der Herdplatte lassen, bis der Zucker anfängt zu karamellisieren.

Rote-Bete-Creme

Alle Zutaten zu einer Creme mixen, dann mit dem Saft und dem Abrieb der Zitrone sowie der Gewürzmischung abschmecken.

Topinambur

Den Topinambur gründlich waschen und schälen (Schale aufheben). Als nächstes den Topinambur in kleine Ecken schneiden und in leicht gesalzenem Wasser für ca. 3–4 Minuten kochen. Als nächstes die Topinamburschalen in Pflanzenöl bei 160°C goldbraun frittieren. Kurz vor dem Servieren die Topinamburecken kurz scharf anbraten.

Reduktion

Die Flüssigkeiten in einen Topf geben und solange reduzieren lassen, bis eine sirupartige Konsistenz erreicht ist.

Anrichten

Die einzelnen Komponenten auf dem Rösti anrichten und die Rote-Bete-Rose ganz oben drapieren. Kurz vor dem Servieren die Rote-Bete-Creme über das Gericht gießen, damit der Rösti nicht durchweicht.

ZUTATEN

Röstis

400 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
Salz
Muskatnuss
Pflanzenöl

Gewürzmischung

2 g Koriandersaat
2 g Fenchelsaat
2 g Pfeffer
6 g Kreuzkümmel

Rote-Bete-Rose

250 g Rote Bete
25 g Salz

Rote-Bete-Chutney

80 g rohe Rote Bete
60 g weiße Zwiebel
25 g Ingwer
1 Zehe Knoblauch
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
100 g Apfelsaft
75 g Apfelessig
80 g Rote-Bete-Saft
15 g Honig
25 g Topaz Apfel
Gewürzmischung

karamellierte Walnüsse

15 g Wasser
10 g Zucker
30 g Walnüsse

Rote-Bete-Creme

Abschnitte von der Rote-Bete-Rose
10 g Olivenöl
10 g Rote-Bete-Saft
60 g weiße Bohnen
Saft und Abrieb einer halben Zitrone
Gewürzmischung
Salz

Topinambur

80 g Topinambur
250 ml Pflanzenöl

Reduktion

150 g Rote-Bete-Saft
50 g Apfelsaft





Fairplay auch in der Küche

REGIONALTURNIER GELSENKIRCHEN

In der Host City Gelsenkirchen hat bereits am 28.09.2023 ein nervenaufreibendes Turnier stattgefunden. Mit viel Sportsgeist und Elan traten an diesem Tag die Teilnehmenden des dritten KochCup Regionalturniers im Berufskolleg Königstraße an. Nachdem die jungen Köch*innen um die Wette geschnippelt, gerührt und abgeschmeckt hatten, standen die Juror*innen Markus Dworaczek, Küchenchef vom FC Schalke 04, Jascha Siekmann, Nele Eggelsmann vom Verein LIFE Bildung Umwelt Chancengleichheit und die Berufsschullehrkräfte Nele Ebsen, Katrin Kruse und Jörg Bücken vor der schwierigen Aufgabe, diese schmackhaften Gerichte zu bewerten. Mit genussvollen Momenten und wertvollen Erfahrungen ziehen wir eine positive Bilanz aus diesem Match!





PIROGGI MIT KRAFT DER NATUR

Kasia Winkel & Intissar Benbba

Frank Rosin in Dorsten | Zum Hexenhäuschen in Gelsenkirchen

2 Portionen | ca. 2 Stunden plus Einweichzeit über Nacht | Gewürzbeutel, Pürierstab, runde Ausstecher

ZUBEREITUNG

Füllung

Pilze abspülen, mit kaltem Wasser übergießen, über Nacht stehen lassen, und am nächsten Tag im Einweichwasser kochen. Kochwasser aufbewahren. Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden. Pilze klein hacken und mit der Hälfte der Zwiebeln in 1 EL veganer Butter anbraten. Sauerkraut auspressen und zugeben. Pilzwasser, Lorbeerblätter, Piment, Pfefferkörner und Wacholderbeeren in einen Gewürzbeutel geben, alles ca. 45 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Zucker abschmecken. Vegane Butter mit den restlichen Zwiebelwürfeln in warme Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten anbraten und zur Seite stellen. Walnüsse hacken und $\frac{2}{3}$ ins Sauerkraut geben, zum Schluss die Füllung kaltstellen. $\frac{1}{3}$ der Walnüsse mit Butter in der Pfanne anschwanken und zur Seite stellen.

Nudelteig

Brennnessel für ca. 10 Minuten in warmes Wasser legen und dann mit wenig Wasser pürieren. Dinkel-, Hafer- und Sojamehl, Salz, Öl, Brennnesselpüree und Wasser in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Teig kneten, Teig in Folie wickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Teig auf einem bemehlten Tisch dünn ausrollen, Kreise ausstechen (6–8 cm Ø). Ca. einen Teelöffel Sauerkraut in die Mitte des Teiges geben und zu einem Halbmond formen und fest verschließen. Piroggen auf eine Platte legen und bis zum Kochen mit einem Tuch abdecken.

Piroggi

Piroggen in 3–4 Liter Salzwasser ca. 2–3 Minuten kochen, eine Hälfte nur kurz rein und im Rote-Bete-Saft fertig garen. Die Piroggen, die im Salzwasser gegart werden, nach dem Garen kurz in einer Pfanne mit veganer Butter und Semmelbrösel anbraten und mit einer Prise Salz abschmecken.

Rote-Bete-Cappuccino

Nach dem Garen der Piroggen den Rote-Bete-Saft mit 3 Steinpilzen auf $\frac{2}{3}$ einkochen lassen. Mit Selleriesalz und Vanillezucker abschmecken, zum Schluss Sternanis hinzufügen und für ein paar Minuten mitkochen lassen. Haferdrink auf ca. 40°C erwärmen und aufschäumen (Schneebeesen oder Mixstab). Den Rote-Bete-Saft, in eine Espressotasse geben und mit aufgeschäumtem Haferdrink vollenden.

Crunch von Teig und frittierte Brennnesselblätter

Reste vom Teig rollen, in kleine Ecken schneiden, und bei 170°C in Öl frittieren. Brennnesselblätter abtrocknen, und in Öl frittieren, anschließend mit Salz würzen. Danach die Piroggi mit den frittierten Teigresten, Brennnesselblättern und den Walnüssen garnieren.

ZUTATEN

Füllung

300 g Sauerkraut
30 g Pilze, getrocknet
180 g Zwiebeln, Bio
50 g vegane Butter, Bio
30 g Walnüsse, Bio
5 Stk. Pfefferkörner
3 kleine Lorbeerblätter
4 Stk. Piment
3 Wacholderbeeren
etwas Wasser
1 Prise Zucker
1 Prise Salz

Nudelteig

100 g Dinkelmehl, Bio
40 g Dinkelmehl, Bio, zum Ausrollen
40 g Hafermehl, Bio
60 g Sojamehl, Bio
120 ml Wasser
15 ml Leinöl, Bio
50 g Brennnesseln

Piroggi

3–4 L Salzwasser
1–2 EL vegane Butter (bio)
Semmelbrösel

Rote-Bete-Cappuccino

500 ml Rote-Bete-Saft, Bio
3 Stk. Steinpilze
1 g Vanillezucker
1 g Selleriesalz
1 Stk. Sternanis
50 ml Haferdrink, Bio

Topping

Teigreste
10 Stk. Brennnesselblätter
100 ml Leinöl

Zum Garnieren

10 g geröstete Walnüsse



VON DEN ÄCKERN DER WESTPFALZ DINKELRISOTTO | WURZELGEMÜSE | TEMPURA

Janis Keßler

Romantik Hotel Landschloss Fasanerie

2 Portionen | 40 Minuten (+ 1 Stunde 30 Minuten Kochzeit) | Stabmixer

ZUBEREITUNG

Gemüsejus*

Zunächst Gemüse waschen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Danach geschnittene Zwiebeln in Pflanzenöl glasig anschwitzen. Gemüsegewürfel (außer Champignons) hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, Paprika, Curry, Nelke, frischem Rosmarin & Thymian, Lorbeerblatt und Piment würzen. Anschließend Champignons und Tomatenmark hinzugeben und alles anschwitzen. Danach: Senf hinzufügen und mit Dornfelder (oder anderem trockenen Rotwein) ablöschen und kurz reduzieren lassen. Mit 500 ml Wasser auffüllen und für ca. eine Stunde kochen. Die Sauce abpassieren und weiter einreduzieren und abschmecken. Zuletzt die Gemüsejus mit dem Stabmixer aufmixen.

Wurzeltempura Gemüse

Gemüse waschen, schälen, längs halbieren und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Danach folgendes in gesalzenem heißem Wasser blanchieren: Karotte (3–4 Minuten), Sellerie (1–2 Minuten), Petersilienwurzel und Pastinaken (2 Minuten). Gemüse in eiskaltem Wasser abschrecken und danach trocken tupfen. Die erhaltene Brühe („Gemüsebrühe“) zum Kochen des Risottos verwenden

Tempura-Panade

Weizenmehl, Maismehl, Salz, Pfeffer, Curry und Paprika vermengen. Dann kaltes Wasser einrühren bis es eine dickflüssige, klebrige Konsistenz hat. Das blanchierte Gemüse in die Tempuraflüssigkeit tauchen und in Pflanzenöl bei 160°C–180°C goldbraun und knusprig frittieren.

Dinkel-Zitronen-Risotto mit Pinienkernen

Zuerst werden die Erbsen 2–3 Minuten gekocht. Die Zwiebeln schälen und in Brunoise (1–2 mm Würfel) schneiden. Die Schale der gewaschenen Zitrone in grobe Zesten reiben und den Saft ausdrücken. Zitronenzesten kurz blanchieren. Die Petersilie abwaschen, Blätter zupfen und klein hacken. Pinienkerne in der Pfanne rösten (ohne Öl). Das Dinkelrisotto für ca. 20 Minuten in Gemüsebrühe kochen bis es weich ist. Die Zwiebelbrunoise in Pflanzenöl glasig anschwitzen und das Risotto hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Danach mit Weißwein ablöschen und würzen. Die gekochten Erbsen und Zitronensaft dazugeben und vermengen. Danach vegane Sahne und Hefeflocken einrühren bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Zuletzt das Leindotteröl, Pinienkerne und Petersilie hinzufügen.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Dieses Rezept ist für den Herbst geeignet. Im Frühjahr kann man Rote Bete, Blumenkohl, Karotten oder Topinambur verwenden.

ZUTATEN

Gemüsejus

jeweils 30 g Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Pastinake, Champignons
50 g Lauch
80 g Zwiebeln
1 EL Tomatenmark
1 EL Senf
80 ml Dornfelder
10 ml Pflanzenöl
Salz, Pfeffer, Curry, Paprika, Nelke
Piment, Lorbeerblatt
frischer Thymian & Rosmarin

Wurzeltempura

jeweils 50 g Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Pastinake
jeweils 40 g Maismehl und Weizenmehl
Salz, Pfeffer, Curry, Paprika
ca. 700 ml Pflanzenöl zum Frittieren
Wasser

Dinkelrisotto

60 g Zwiebeln
30 g Erbsen aus der Region
180 g Dinkel Risotto
30 g Pinienkerne
1–2 EL Hefeflocken
2 EL Leindotteröl
100 ml vegane Sahne (z.B. Flora Plant)
60 ml Weißwein
1 Zitrone
10 ml Pflanzenöl
2 Stängel krause Petersilie
Salz, Pfeffer

*Gemüsejus = Fond aus blanchiertem Gemüse



KÜRBIS-ROGGENRISOTTO MIT SEIDENTOFUSCHAUM

Elena Preuß
Hotel Atlantic Hamburg

2 Portionen | 1 Stunde Vorbereitungszeit und ca. 1 Stunde 30 Minuten Arbeitszeit | Pürierstab

ZUBEREITUNG

Für das Kürbis-Roggenrisotto

Roggen in warmen Wasser einweichen und für mindestens eine Stunde ziehen lassen oder am besten über Nacht im Kühlschrank.

Den Hokkaido-Kürbis waschen und schälen, dann halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse gründlich entfernen (Kerne aufheben). Alle Abschnitte des Kürbisses und der Schalotten mit kaltem Salzwasser in einem Topf aufkochen und diese nach ca. 20 Minuten köcheln passieren, um eine Gemüsebrühe zu bekommen. Den Rest des Kürbisses in kleine Würfel schneiden.

Die Schalotten und den Knoblauch in feine Brunoise* schneiden und in einer Pfanne mit etwas Rapsöl glasig anschwitzen, dann die Kürbiswürfel hinzufügen. Den Roggen abgießen, hinzufügen und anschwitzen bis er leicht glasig wird. Kurz die Hitze aufdrehen, dann alles mit Weißwein ablöschen und ihn verkochen lassen.

Anschließend wieder auf niedrige Hitze mit der vorher gekochten warmen Gemüsebrühe nach und nach aufgießen, bis das Roggenrisotto gar gekocht ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, braunem Zucker, Muskatnuss, Margarine und Apfelessig abschmecken. Abschließend den Schnittlauch ganz fein schneiden und unter das Risotto heben.

Für den Seidentofuschaum

Den Seidentofu mit den Pinienkernen und etwas Wasser zusammen mit einem Pürierstab fein mixen und anschließend in einem Topf erhitzen. Mit Zitronensaft/Zitronenzeste, Salz, Pfeffer und braunem Zucker abschmecken, kurz vor dem servieren mit dem Pürierstab schaumig mixen.

Für die Deko

Die Kürbiskerne waschen und anschließend die Haut abpulen. Die Kürbiskerne dann in einer heißen Pfanne rösten. ⅓ der Schale vom Kürbis in kleine Chips schneiden und mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Paprikapulver in einer Schüssel vermengen, diese dann im Ofen bei 200°C für 15 Minuten abschieben. Den Spinat waschen und in Julienne* schneiden, kurz vor dem Servieren mit etwas Olivenöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer würzen.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Der Kürbis ist ein saisonales Gemüse, welches hauptsächlich im Herbst erhältlich ist. Daher sollte man ihn abhängig von der Jahreszeit gegen anderes Gemüse austauschen. Dabei kann man kreativ sein und muss ansonsten sehr wenig am Rezept ändern. Im Frühling würde sich zum Beispiel der Topinambur sehr gut eignen und im Sommer die Zucchini.



ZUTATEN

Risotto

100 g Roggen
1 kleiner Hokkaido Kürbis
3 Schalotten
1 Zehe Knoblauch
¼ Bund Schnittlauch
100 ml Weißwein
50 ml Apfelessig
50 g Margarine
Etwas Rapsöl und Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver,
Cayennepfeffer, Muskatnuss, brauner Zucker
Wasser

Seidentofuschaum

100 g Seidentofu
30 g Pinienkerne
1 Zitrone
Salz, Pfeffer, brauner Zucker
Wasser

Deko

Kürbiskerne
Kürbisschale
40 g Blattspinat
Etwas Olivenöl
Etwas Apfelessig
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprikapulver

*Brunoise = Fachbegriff für eine Schneideart von Gemüse. Hierbei wird das Gemüse in sehr kleine Würfel geschnitten.

*Julienne = Schneideart bei der Gemüse in dünne Streifen geschnitten wird.



Rote Bete kickt!

REGIONALTURNIER HALLE

Am 14. und 15.11.2023 ging es in den Endspurt des KochCup Vorentscheids, denn das letzte Regionalturnier wurde an diesen Tagen in den BbS III J. C. v. Dreyhaupt in Halle an der Saale ausgetragen. Die Stimmung war hoch, die Messer scharf und das Ergebnis waren elf gesunde und umweltfreundliche Gerichte, die die Auszubildenden auf die Teller zauberten. Die Jury bestehend aus Sternekoch Stephan Hentschel, Adrian Rave Referent beim VKD, Nele Ebsen und Jörg Bücken vom Berufskolleg Königstraße Gelsenkirchen sowie Kristin Knauth vom BBS III hat sich schon lange darauf gefreut, die nachhaltigen Gerichte zu verkosten und wurde nicht enttäuscht. Die Gastronomiewelt kann sich auf diese begabten und motivierten Jungköch*innen freuen!





PETERSILIENSPÄTZLE MIT ERBSEN, LAUCH, KRÄUTERN UND QUITTE

Simone Letsche
Leonardo Royal Hotel in Nürnberg



2 Portionen | 2 Stunden | Spätzlehobel, Stabmixer, Spritzflasche, Salatschleuder, Portioniering, Passiertuch

ZUBEREITUNG

Für die Petersilienspätzle

Petersilie waschen, mit Wasser pürieren und mit einem Passiertuch die Flüssigkeit abpassieren. Dinkelvollkornmehl, Hartweizengrieß, Steinsalz und Kala Namak vermengen. Olivenöl, Pflanzendrink und Petersilienmatte hinzugeben und kräftig schlagen, bis ein zäher Teig entsteht. Einen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen. Den Teig durch einen Spätzlehobel geben. Die Spätzle, wenn sie an die Wasseroberfläche kommen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken, anschließend beiseite stellen und abdecken.

Für das Erbsenpüree

Erbsen in einem Topf mit Olivenöl ca. 4 Minuten erwärmen, dann mit veganer Sahnealternative ablöschen. Muskat, Steinsalz, Pfeffer und Zucker hinzugeben. Kurz aufkochen lassen, anschließend pürieren, abschmecken und zudecken.

Für den Lauch im Walnussmantel :

Eine Handvoll Walnüsse grob hacken und mit Zucker in der Pfanne karamellisieren. Die karamellisierten Walnüsse anschließend auf einem Backpapier ausbreiten und auskühlen lassen. Die restlichen Walnüsse zu Mehl mixen und in einer Pfanne anrösten, danach in einen flachen Teller umfüllen und salzen. Lauchstangen waschen, putzen und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze in Olivenöl anbraten. Zwei zerdrückte Knoblauchzehen und zwei Zweige Thymian hinzugeben. Ganze Lauchstangen 15 Minuten mit geschlossenem Deckel leicht anrösten. Den Lauch mit Apfelsaft ablöschen, salzen, pfeffern und die Flüssigkeit langsam reduzieren lassen, bis der Lauch gar ist. Nun den Lauch herausnehmen und im Walnussmehl wälzen.

Für die Harissa-Mayonnaise

Sojadrink mit Senf, Steinsalz und Harissa glatt mixen. Anschließend tropfenweise Rapsöl mit dem Stabmixer untermischen, bis die typische Konsistenz von Mayonnaise entsteht. Mayonnaise mit Apfel-Quittenbalsam abschmecken und in eine Spritzflasche umfüllen.

Für den Kräutersalat an Apfel-Quitten-Vinaigrette

Aus Apfel-Quittenbalsam, Leindotteröl, Salz, Pfeffer, Zucker und Za'atar eine Vinaigrette anrühren. Kräuter waschen und in einer Salatschleuder trocken schleudern.

Für den Margarine Rosé

Roséwein mit Aromaten auf ein Drittel einreduzieren lassen. Anschließend die Aromaten abpassieren, Margarine einrühren und mit Kartoffelmehl abbinden. Die Sauce abschmecken und warm halten.

Für die Fertigstellung der einzelnen Komponenten auf dem Teller

Lauch im Walnussmantel im Ofen erwärmen. Währenddessen Spätzle in warmem Erbsenpüree schwenken und auf dem Teller in einem Portioniering anrichten. Lauch auf dem Teller drapieren und mit karamellisierten Walnüssen, Harissamayonnaise, Kräutern und Harissapulver dekorieren. Kräutersalat mit Vinaigrette in einer Schüssel anmachen und auf den Spätzle platzieren. Die Sauce separat reichen oder auf den Teller geben.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Frühling: Lauch und saisonale Kräuter
Sommer: Aubergine, Spinat und Mangold
Herbst: Kürbis, Chicorée und Radicchio
Winter: Grünkohl, Feldsalat und Rucola

ZUTATEN

Petersilienspätzle

200 g Dinkelvollkornmehl
40 g Hartweizengrieß
5 g Steinsalz
2 g Kala Namak (Schwarzsatz)
1 EL Olivenöl
200 ml veganer Pflanzendrink
1 Bund Petersilie
10 g Salz für Kochwasser

Erbsenpüree

200 g tiefgekühlte Erbsen
1 EL Olivenöl
50 ml vegane Sahnealternative
1 Prise Muskat
1 Prise Steinsalz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Zucker

Lauch im Walnussmantel:

2 Stangen Lauch
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian
100 ml Apfelsaft
100 g Walnüsse
1 Prise Steinsalz
1 Prise Pfeffer
1 EL Zucker

Harissa-Mayonnaise:

50 ml Sojadrink, zimmerwarm
5 g Senf mittelscharf
2 g Steinsalz
110 g Rapsöl
5 ml Apfel-Quittenbalsam
2 g Harissa

Kräutersalat an Apfel-Quitten-Vinaigrette:

1 EL Apfel-Quittenbalsam
2 EL Leindotteröl
1 Prise Steinsalz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Prise Za'atar
1 Bund Kräuter nach Wahl

Margarine Rosé

200 ml veganer Roséwein
3 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
3 zerquetschte Pfefferkörner
1 Prise Steinsalz
1 Prise Zucker
1 Tl Kartoffelmehl
1 EL vegane Margarine

*Za'atar = nordafrikanische Gewürzmischung



VARIATION VON ROTER BETE UND KÜRBIS | COUSCOUS | SONNENBLUMENKERNBRATLING

Andrea Moosburger

Novotel Nürnberg

2 Portionen | 1 Stunde 20 Minuten | Mixer

ZUBEREITUNG

Für den Couscous

Den Couscous mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout würzen. Den Rote-Bete-Saft erhitzen, mit 16 g Orangensaft unter den Couscous rühren und ca. 15 Minuten quellen lassen.

Für die Kürbis-Variation

Den Hokkaidokürbis waschen, halbieren, entkernen und mit einem Sparschäler 6–8 dünne Streifen für die Chips von der Schnittfläche abschneiden. 10 kleine Würfel (ca. 0,5 cm) schneiden. Mit einem feinen Gemüsehobel ca. 60 g Kürbis für den Salat in feine Streifen hobeln. Dann ca. 350 g in grobe Würfel schneiden und diese mit etwa 100 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat würzen und weich kochen, die Abschnitte auch verwenden.

Für die Rote Bete

Die Rote Bete waschen und schälen und aus einem Teil 10 kleine Würfel (ca. 0,5 cm) schneiden. Aus den weiteren Teilen der Roten Bete einmal mit einem Gemüsehobel sehr dünne Scheiben schneiden und mit einem feineren Gemüsehobel ca. 60 g Rote Bete in feine Streifen hobeln. Die feinen Streifen von Kürbis und Rote Bete separat zu einem Salat verarbeiten. Hierfür die Gemüsestreifen etwas mit Salz aktivieren und dann mit Essig, Orangensaft, Salz, Pfeffer und Öl würzen.

Für den Sonnenblumenkernbratling

Die Sonnenblumenkerne in der Pfanne rösten, in einem Mixer grob zerkleinern und mit 100 g gekochtem Kürbis, der Maisstärke, gehackter Petersilie, 10 g Öl, Salz, Pfeffer und Chili gut vermengen und in eine mit Folie ausgelegte flache Form/Blech drücken, so dass ein flacher Ziegel entsteht ca. 1 cm dick. Diesen kalt stellen und später in etwas Öl goldbraun anbraten.

Den restlichen Kürbis mit dem Mixer zu Püree verarbeiten, die Margarine unterrühren und würzen.

Für die Chips, den Chicorée und den Haferjoghurt

Für die Chips die rohen Scheiben Roter Bete und Kürbis frittieren und danach gleich mit Pfeffer und Salz würzen. Die Kürbis- und Rote-Bete-Würfel in etwas Öl anbraten und würzen. Den Chicorée waschen, halbieren und vier Blätter zum Anrichten beiseite legen. In einem kleinen Topf den Zucker karamellisieren. Dann mit Orangensaft ablöschen, mit Fenchel, Thymian, Salz und Pfeffer würzen und im Topf dünsten. Die Minzblätter in feine Streifen schneiden und in den Haferjoghurt einrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Essig würzen.

Anrichten

Alle Komponenten nach Belieben auf dem Teller drapieren.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Das Gemüse kann jederzeit durch anderes Saisongemüse ersetzt werden z.B. durch Kartoffeln, Karotten etc.

ZUTATEN

Hokkaidokürbis

500 g Hokkaidokürbis
100 ml Gemüsebrühe
30 g Margarine
Gewürze (Salz, Pfeffer, Muskat)

Couscous

80 g Kichererbsen-Linsen Couscous
100 g Rote-Bete-Saft
16 g Orangensaft
Salz, Pfeffer, Ras el Hanout

Rote-Bete-Variation

160 g Rote Bete roh (1 Stück)
10 g Orangensaft
20 g Weißweinessig

Sonnenblumenkernbratling

100 g Sonnenblumenkerne
7 g Maisstärke
10 g Rapsöl
2 g Petersilie gehackt
Salz, Pfeffer, Chili

Gedünsteter Chicorée

1 Stk. Chicorée
50 g Zucker
100 ml Orangensaft
Fenchel, Thymian, Salz, Pfeffer

Haferjoghurt-Dip

40 g Haferjoghurt
1 Zweig Minze
Salz, Pfeffer, Essig, Öl



TEILNEHMENDE DES KOCHCUPS



KIEL

Fabian Thielecke
Felix Wunsch
Gesa Jacob
Jawid Hosseini
Jens Kleinfelder
Leon Girrbach
Mattis Börck
Nick Höhne
Sara Rieck



GELSENKIRCHEN

Abdalfatah Olabi
Dacjusz Stysiak
Daniel Wrobel
Intissar Benbba
Janis Keßler
Justin Ossowski
Katarzyna Winkel
Lea Ganescu
Leni-Marie Biedermann
Marie Elena Preuß
Nurbek Mukhambet uulu



FRANKFURT

Berke Kolbüken
Finley Rust
Frederic Peine
Gabriel Gutfleisch
Houyem Jouini
Julian Beck
Lars Schröder
Luca Reitz
Lukas Anselmann
Mario Lutz
Paul Herrmann
Simon Rosenberger
Tolga Ilkmen



HALLE

Ahmed El Haouari
Andrea Moosburger
Anne Hönning
Clemens Balg
Jan Meißner
Jaydon Gerlich
Johannes Kipper
Lucie Fischer Chapalain
Maxine Harnisch
Nikolas Munzinger
Patrick Wilson
Santiago Albaladejo Matos
Simone Letsche



HERAUSGEBER

Collaborating Centre on Sustainable Consumption and Production gGmbH (CSCP)

Hagenauer Str. 30
42107 Wuppertal
info@cscp.org
www.cscp.org

tippingpoints GmbH

Bonngasse 23
53111 Bonn
mail@tippingpoints.de
www.tippingpoints.de

Fotos auf den Seiten 15, 18, 23, 28, 31 vom KochCup Team.

Fotos auf den Seiten 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 28, 29 von Arthur Pohlitz.

Foto auf Seite 13 von Deryn Macey auf unsplash.com

Foto auf Seite 26 von Natalia Fogarty auf unsplash.com

Projektpartner:



tippingpoints.
Agentur für nachhaltige
Kommunikation

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

**Heimspiel
für Europa**

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages