

Die Küchentrends von morgen für die Küchenchefs von heute

FUTURE MENUS 2023

**Unwiderstehliche
Karotten** in
vier Variationen

ACHT TOP-TRENDS DER
globalen Küche



Unilever
Food
Solutions





Vorwort

Kees van Erp
Globaler Küchenchef,
Unilever Food Solutions



Als Koch ist man stets damit beschäftigt, die Speisekarte modern und spannend zu gestalten. Das ist heute schwerer denn je.

Um dich dabei zu unterstützen, haben wir FUTURE MENUS zusammengestellt. Gemeinsam mit unseren erfahrenen Partnern haben wir die Top-Trends von morgen aufgespürt und davon sorgfältig acht ausgewählt, die von 1.600 Chefköch*innen weltweit bestätigt wurden. Aus diesen acht

Trends haben wir moderne Rezepte entwickelt, damit du sie in deinem Alltag direkt umsetzen kannst. Lass dich von ihnen inspirieren und bei aktuellen Herausforderungen wie zum Beispiel Personalmangel oder den steigenden Kosten für Strom und Zutaten unterstützen.

All diese liebevoll entwickelten, inspirierenden Rezepte stammen von unseren Teams aus talentierten **KÖCH*INNEN VON UNILEVER FOOD SOLUTIONS** aus der ganzen Welt!

Mit über 250 Chefköch*innen in mehr als 70 Ländern unterstützen wir dich dabei, zeitgemäße Rezepte zu kreieren, die den lokalen Anforderungen entsprechen. So bist du **#BEREITFÜRDIEZUKUNFT**

Alles über FUTURE MENUS 2023



Wir leben in einer Zeit der großer Veränderungen. Vier der insgesamt acht globalen Megatrends, die Unilever identifiziert hat, weisen einen engen Bezug zur Lebensmittel-Dienstleistungsbranche auf. Wir haben sie in einem komplexen Verfahren aus 178 Trend-Reports destilliert, in denen rund 44.000 kulinarische Aspekte aus mehr als 15 Ländern analysiert wurden. Diese Trends stellen große Veränderungen in der Welt dar und werden uns über viele Jahre hinweg begleiten.

Die aktuellen Megatrends sind: "Bewusste Entscheidungen", "Ein Gesünderer Lifestyle", "Die Renaissance des Kochens" und "Genussvolle Erlebnisse".

Davon abgeleitet haben wir für das Jahr 2023 unsere acht aufstrebenden Trends für die professionelle Küche identifiziert, die die übergeordneten Megatrends perfekt widerspiegeln.

Mit Future Menus bieten wir einen jährlich erscheinenden Trend-Report für Restaurants und die gesamte Lebensmittel-Dienstleistungsbranche. Im Fokus der Ausgabe 2023 stehen acht klare, kulinarische Trends, die wir mit unserem weltweiten Team von Partnern aus der Lebensmittelindustrie und internationalen Spitzenköch*innen aufgespürt haben. Zusammen mit mehr als 1.600 professionellen Köch*innen von überall auf der Welt haben wir jeden dieser acht Trends sorgfältig geprüft und daraus moderne Rezeptideen für die professionelle Küche entwickelt, damit du sie in deinem Alltag direkt umsetzen kannst.

Mit Future Menus und den acht Food-Trends sehen wir außerdem eine große Chance für mehr nährstoffreiche und nachhaltige Zutaten, einen kleineren ökologischen Fußabdruck und Zubereitungs-Methoden, die Aroma und Geschmack in jedem Gericht optimal zur Entfaltung bringen. Dies trägt auch entscheidend dazu bei, die Ernährung der Menschen zu verbessern und gesünder zu gestalten, sowie die Auswirkungen auf die Umwelt der globalen Nahrungsmittelkette zu verringern.

In diesem Report findest du eine Erklärung zu jedem der acht Trends, kombiniert mit dazu passenden Rezepten, sowie weiteren wissenswerten Details.



Dieses Symbol weist dich auf nützliche Tipps zu den Themen Nachhaltigkeit und Ökologie hin!



Wusstest du schon?

Rund 80 % der Restaurants auf der ganzen Welt leiden auch jetzt nach der Pandemie immer noch an einem erheblichen Personalmangel.

Die Wachstumsrate von ökologisch bewussten und pflanzlichen Rezepten auf Speisekarten ist schätzungsweise 15 Mal höher als vor vier Jahren.

Vorstellung des UFS Culinary Fachberaters mit besonderen Tipps dieser renommierten Spitzenköche.

Top Zutaten und Techniken,

die am besten zum jeweiligen Trend passen.

Für mehr Informationen zu den Trends und dazu, wie **Unilever Food Solutions** & Eskimo dich unterstützen kann, besuche uns auf **www.ufs.com**

Weitere Informationen **unter**
UFS.COM

UNSERE TOP-ACHT

Trends der globalen

KÜCHE



1

Unwiderstehliches
Gemüse

08



2

Wohlfühlessen,
neu interpretiert

20



3

Nur nichts
verschwenden

30



4

Natur pur

42



5

Geschmackliche
Gegensätze

56



6

Vollwertiger
Genuss

70



7

Geteilte
Gaumenfreude

80



8

Bewusst
& proteinreich

94

Hauseigene Zutaten	104
Index	108
Unser Team	110
Über uns	112



UNWIDERSTEHLICHES *Gemüse*

Mit modernen Zubereitungsmethoden mausert sich das schlichte Gemüse vom Beilagen-Status zum Star des Tellers.

Der Gaumen freut sich (und der Einkauf wird günstiger).

UNWIDERSTEHLICHES GEMÜSE steht bei kreativ zubereiteten und genussreichen pflanzlichen Gerichten im Mittelpunkt.

Gäste in aller Welt kommen jetzt in den Genuss verschiedener innovativer Ansätze in der pflanzenbasierten Küche – dank kreativer Küchenchefs.



Pflanzenbasierte Rezepte sind ein wirksamer Weg, um den ökologischen Fußabdruck zu verringern und bieten zudem eine Fülle an wertvollen Nährstoffen.

In Buenos Aires entwickelte Chefkoch Mariano Ramon von **Gran Dabbang** Maniok-Roti mit Bananen-Pratta-Chili-Marmelade. Er folgt Einflüssen aus Lateinamerika und Asien und nutzt einfallsreiche Kombinationen aus Zutaten und Methoden, die für diese Regionen typisch sind, um dem Gemüse einen Ehrenplatz auf dem Teller zu geben.

MEHR LUST AUF *Pflanzen*

» **Culinary Fachberater René-Noel Schiemer** erklärt, dass Speisen für Flexitarier nicht kompliziert sein müssen: Ein innovativer Ansatz bei der Hauptzutat entlastet den Rest des Gerichts. In seinem Rezept lässt er die einfache Karotte in verschiedenen Rollen auftreten, sodass sie ihre geschmackliche Vielfalt voll entfalten kann.

Top Zutaten: Schwammerl, Karfiol, Spargel, Melanzani, Rote Rübe
Top Techniken: Frisch, Roh, Grillen, Backen, Rösten, Anbraten

Vier Formen der Karotte mit Mole-Happen

VON René-Noel Schiemer

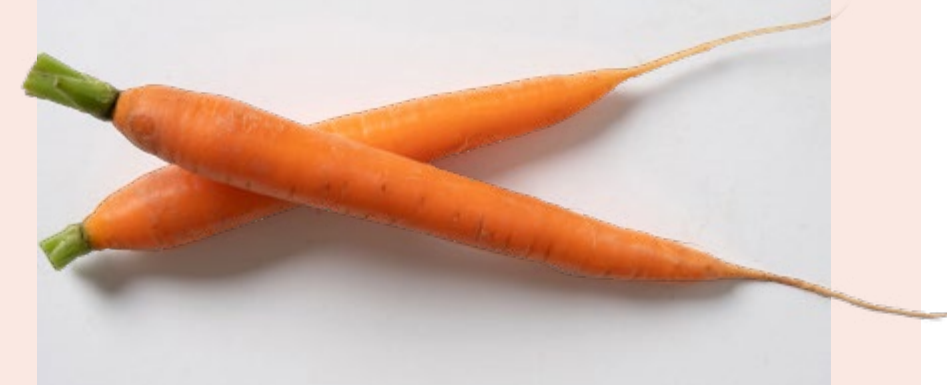


„Gäste achten mehr und mehr auf ihren Speiseplan und wollen sich bewusster ernähren. Wenn man mehr Gemüse verwendet, haben die Speisen nicht nur mehr Vitamine – es stehen auch mehr Optionen für das Menü zur Verfügung. Und damit kann man **einen völlig neuen Kundenkreis in sein Restaurant locken.**“

René-Noel Schiemer
Culinary Fachberater für Deutschland
@chef_renenoeel_chefmanship
@chefs_d_ufs



Die Verwendung der gesamten Zutat (z. B. ganzes Gemüse) hilft, den Lebensmittelabfall zu reduzieren und kann das Rezept gleichzeitig auch nahrhafter machen.



ZUTATEN (10 Portionen)

KAROTTE

10 Fingerkarotten in verschiedenen Farben
(gelb, weiß, orange, violett)

2 Vanilleschoten

40 g **Knorr Professional** Gewürzpaste Ingwer

100 g Butter/Butterersatz

KAROTTENPÜREE

1 kg Karotten

100 g Butter/Butterersatz

1 Bio-Orange

10 g **Knorr Professional** Klare Suppe rein pflanzlich

KAROTTENGRÜN-ÖL

200 g Karottengrün

200 ml Sonnenblumenöl

KAROTTENASCHE

500 g Karottenschale

250 g Karottengrün

30 g brauner Zucker

Salz, nach Bedarf

MOLE-NO-CHICKEN-HAPPEN

700 g **The Vegetarian Butcher** auf Soja Basis

40 g Mole-Gewürzmischung

Haselnussöl, nach Bedarf

VEGANE JOGHURT-CRÈME

300 g **Hellmann's** Vegan Mayonnaise

50 g veganer Joghurt

Knorr Kaltquellendes Bindemittel

ZUBEREITUNG

KAROTTE

- Die Karotten schälen und putzen.
- Für jede Art von Karotte einen Sous-vide-Beutel vorbereiten.
- In jeden Beutel eine halbe Vanilleschote, 10 g Gewürzpaste und 25 g Butter geben.
- Die Karotten und einen Tropfen Wasser hinzufügen.
- Zu 100 % vakuumversiegeln und bei 85 °C für ca. 40 Minuten dämpfen.

KAROTTENPÜREE

- Das Karottengrün beiseitelegen.
- Die Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Mit Butter, dem Saft einer Orange und der Bouillon in einen Vakuumbeutel geben.
- Zu 100 % vakuumversiegeln und bei 85 °C für ca. 60 Minuten dämpfen.
- Herausnehmen und vermischen.

KAROTTENGRÜN-ÖL

- Das Karottenkraut waschen und in einer Salatschleuder trocknen.
- Mit dem Öl auf ca. 150 °C erhitzen, zusammen abkühlen und über Nacht stehen lassen.
- Abseihen und in eine Flasche füllen.

KAROTTENASCHE

- Die Schalen und das gewaschene Grün vermischen..
- Zucker und Salz hinzugeben.
- Mit einem Flambierbrenner rösten.
- Bei 160 °C (ohne Lüfter) ca. 20 Minuten lang trocknen.
- Fein vermischen oder alles mit einem Mörser mahlen..

MOLE-NO-CHICKEN-HAPPEN

- Die Happen aus dem Gefrierfach in einer Mischung aus Mole und Haselnussöl marinieren.
- In einen Beutel oder eine Frischhaltebox geben und ca. 4 Stunden ruhen lassen.
- Herausnehmen und wie gewohnt frittieren.

VEGANE JOGHURT-CRÈME

- Alle Zutaten gut vermischen.



@chef_renenoeel_chefmanship

Geschwärzte Kohlsprossen mit rauchiger Gochujang-Glasur

VON *Eric Chua*



„Ein Vorteil beim Einsatz von Gemüse ist, dass man viel mehr Kochtechniken einsetzen kann, um seinen Gästen **ein alternatives Genusserlebnis zu bieten**. Und als Küchenchef wünsche ich mir, dass sich die Gäste wieder in Gemüse verlieben.“

Eric Chua
Chefkoch für Singapur
@ufssgchefs @chef_eric_chua

ZUTATEN (10 Portionen)

KOHLSPROSSEN-KRAUTSALAT

200 g Kohlsprossen, geputzt
100 g **Hellmann's** Real Mayonnaise
20 ml Zitronensaft
2 g Kümmel
1 g Salz
1 g gemahlener Pfeffer

RAUCHIGE GOCHUJANG-GLASUR

60 g Honig
50 ml Smoked Chilli Dressing
50 g Gochujang
3 ml Sesamöl
3 g **Knorr** Lime Powder

GERÖSTETE KOHLSPROSSEN

700 g Kohlsprossen, geputzt
25 g Olivenöl
5 g **Aromat Universal Würzmittel**
1 g gemahlener Pfeffer

GARNITUR

20 g weiße Sesamkörner, geröstet
30 g Frühlingszwiebel-Locken
10 g Korianderkresse

ZUBEREITUNG

KOHLSPROSSEN-KRAUTSALAT

- Die Kohlsprossen gründlich waschen.
- Die Kohlsprossen in 2 mm dicke Scheiben schneiden.
- Die geschnittenen Kohlsprossen in eine Schüssel geben.
- Die anderen Zutaten hinzugeben und gut vermischen.
- Vor dem Servieren eine Stunde lang kühlen.

RAUCHIGE GOCHUJANG-GLASUR

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
- Gut verrühren und zur späteren Verwendung zur Seite stellen.

GERÖSTETE KOHLSPROSSEN

- Die Kohlsprossen gründlich waschen.
- Putzen und die Kohlsprossen halbieren.
- Kohlsprossen, Olivenöl, Würzmittel und weißen Pfeffer in eine Schüssel geben.
- Gut verrühren und 15 Minuten lang marinieren lassen.
- Den Ofen mit einem dicken gusseisernen Backblech darin auf 200 °C vorheizen.
- Die marinierten Kohlsprossen gleichmäßig auf dem vorgeheizten Backblech verteilen.
- 8 Minuten lang backen und nach der Hälfte der Zeit vorsichtig umrühren.
- Die gerösteten Kohlsprossen in eine Schüssel geben und mit der Gochujang-Glasur beträufeln.
- Gut vermischen und auf einem Teller anrichten.
- Garnieren und gemeinsam mit dem gekühlten Kohlsprossen-Krautsalat servieren.



Für ein stärker pflanzlich orientiertes Rezept, einfach **Hellmann's Vegan Mayo anstelle der Real Mayonnaise verwenden.**

Mini Ice-Cream-Pastinaken -Eiscreme mit Panna Cotta

VON *Maurits van Vroenhoven*



„Desserts bringt man oft mit reichhaltigen Aromen wie Butter, Zucker und Schlagobers in Verbindung. Einen Teil davon **kann man mit Gemüse ersetzen, insbesondere mit Wurzelgemüse**, das als natürliche Zuckerquelle gilt. Wir verwenden in unseren Desserts oft Rote Rübe, Pastinaken, Karotten oder Süßkartoffeln.“

Maurits van Vroenhoven
Chefkoch für die Niederlande
@chef_maurits_van_vroenhoven

ZUTATEN (10 Portionen)

MINI ICE-CREAM (± 50 STÜCK)

1 l Milch
350 g Pastinakenstücke
300 ml Milch
1 l Schlagobers
400 g Zucker
200 g Eidotter
2 Vanilleschoten
Zitronenschale, nach Bedarf
1 Prise Salz
Schokolade zum Dippen
Haselnussstücke

PANNA COTTA (± 12 PORTIONEN, 90ML)

130 g Carte D'Or Panna Cotta Mix
500 ml Milch
125 g Pastinakenstücke
500 ml Schlagobers
100 g weiße Schokolade

ZUBEREITUNG

MINI ICE-CREAM

- Milch, Vanille und kleine Pastinakenstücke bei geringer Hitze köcheln lassen.
- Wenn die Stücke weich sind, die Vanilleschoten herausnehmen und Milch und Pastinaken zu einer weichen Masse pürieren.
- Zucker hinzugeben und auflösen lassen.
- Schlagobers, eine Prise Salz und Eidotter hinzugeben und mit einem Schneebesen gut verrühren.
- Zitronenschale hinzufügen.
- Die Eiscreme-Basis pasteurisieren.
- Die Eiscreme mit einer Eismaschine herstellen.
- Die fertige Eiscreme auf Silikonförmchen verteilen.
- Danach stehen lassen, bis sich die Masse gesetzt hat.
- Dunkle Schokolade schmelzen und die Eiscreme halb in die Schokolade tunken.
- Haselnussstückchen über die Schokolade streuen.

PANNA COTTA

- Milch und kleine Pastinakenstücke bei geringer Hitze köcheln lassen.
- Wenn die Stücke weich sind, Milch und Pastinaken zu einer weichen Masse pürieren.
- Zurück in den Topf gießen und zum Kochen bringen.
- Vom Herd nehmen und den Panna Cotta Mix hinzugeben, 30 Sekunden lang verrühren und anschließend die weiße Schokolade hineingeben.
- Gut verrühren, bis die Schokolade sich aufgelöst hat.
- Die Mischung in Förmchen geben und in den Kühlschrank stellen.

ZUTATEN (10 Portionen)

GESALZENES KARAMELL-TOFFEE

1 Dose (320 g) Kokos-Kondensmilch

400 g Topinambur (roh in Stücken)

Vanilleextrakt, nach Bedarf

100 ml pflanzliche Schlagobers

Meersalz, nach Bedarf

SANDDORN-GEL

500 g Sanddornpüree

500 ml Wasser

175 g Calamondin-Orangen-Püree

125 g Gin

200 g Zucker

20 g Agar

PASTINAKENKROKANT

320 g Pastinakenpüree

160 g Puderzucker

ZUSÄTZLICHE ZUTATEN

Kresse, nach Bedarf

Sauerampfer, nach Bedarf

Haselnussstückchen, nach Bedarf

Getrocknetes Pastinakenpulver, nach Bedarf

ZUBEREITUNG

GESALZENES KARAMELL-TOFFEE

- Die Topinamburstücke bei 185 °C 20 Minuten lang backen bzw, bis sie goldbraun und karamellisiert sind.
- Die Kokos-Kondensmilch in einen Topf geben, den gebackenen Topinambur und das Vanilleextrakt hinzufügen und zum Kochen bringen.
- Die Milch karamellisieren lassen, bis sie goldbraun ist.
- Pflanzliches Schlagobers hinzugeben und alles kochen lassen.
- Mit Meersalz abschmecken.
- Alles in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren.

SANDDORN-GEL

- Alle Zutaten in einen Topf geben.
- Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen zum Kochen bringen.
- Eine Minute lang köcheln lassen und die Mischung in eine Schale nach Gastronorm gießen.
- Abkühlen lassen und für eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- In einem Mixer zu einem glatten Gel pürieren.
- Dieses in einen Spritzbeutel geben und im Kühlschrank aufbewahren.

PASTINAKENKROKANT

- Die Pastinakenstücke in Salzwasser weich kochen und abgießen.
- Die gekochten Pastinaken wiegen und die Hälfte davon in den Puderzucker geben.
- Die Pastinaken-Puderzucker-Mischung im Mixer zu einem glatten Brei verrühren.
- Die Mischung in einem Behälter im Kühlschrank aufbewahren.
- Die fertige Mischung auf eine Schablone geben und im vorgeheizten Ofen bei 130 °C 10 bis 12 Minuten backen.
- In einem luftdichten Behälter aufbewahren.

KÜCHENGEHEIMNISSE

Die **Pastinaken** bildeten hier die Hauptzutat der Eiscreme-Basis für die Mini Ice-Cream als Komponente für die **Carte D'Or Professional Panna Cotta**. Außerdem wurden Pastinaken hier mit Puderzucker vermischt, auf einer Schablone verteilt und zu einem Krokant gebacken, der als Garnitur dient.



@chef_maurits_van_vroenhoven



WOHLFÜHLESSEN, *neu interpretiert*

Wohlfühlessen muss nicht eintönig und vorhersehbar sein.

Unser **NEU INTERPRETIERTES WOHLFÜHLESSEN** verpasst zeitlosen Gerichten ein Makeover, ohne ihre Herkunft zu verleugnen.

» Gäste suchen stets nach vertrauten Geschmackserlebnissen, die sie an zu Hause erinnern – gleichzeitig erwarten sie neue, überraschende Kombinationen. Um dies zu erreichen, können wir Zutaten hinzufügen oder ersetzen, zwei oder mehr klassische Rezepte kombinieren und so etwas Neues schaffen; oder neue Techniken einsetzen und damit Geschmack und Textur des Gerichts verfeinern.

Wie das geht, zeigt die aus Manila stammende Restaurantmarke **Manam** der The Moment Group. Ihre moderne Version von Kansi (Rinderhaxe in saurer Batuan-Suppe) verwendet gepökelten Rinderbauch in einer cremigen Rahmsauce und wird frisch-brutzelnd serviert.

In diesem *Abschnitt*

Chefkoch Giuseppe Buscicchio zieht mit seinen Holzkohle-Safran-Tortellini alle Register. Mit praktischen Zutaten überarbeitete er seinen klassischen Pastateig und verlieh ihm die Farbe von Flusskieseln. Ein langsam gegartes, herzhaftes Ossobuco mit Mortadella und Parmaschinken bildet die Füllung und rundet die Pasta perfekt ab.

Top Zutaten: Huhn, Fisch, Rind, Erdäpfel und Pasta
Top Techniken: Grillen, Einlegen und Marinieren, Schmoren, Rösten, Dampfgaren

Holzkohle-Safran-Tortellini

VON *Giuseppe Buscicchio*



„Die Gäste entdecken gerne vertraute Gerichte neu. Dabei sollte zum einen die Tradition gewahrt bleiben, **aber durch neue Kombinationen von Zutaten, neuen Kochmethoden und vor allem eine moderne Präsentation neu interpretiert werden.** Sie lieben es, sich überraschen zu lassen!“

Giuseppe Buscicchio
Chefkoch für Italien
@giuseppebuscicchiochef

ZUTATEN (10 Portionen)

TORTELLINI-TEIG

700 g Weizenmehl des Typs „00“

300 g Hartweizengrieß (Semola)

7 Eidotter

10 ganze Eier

0,5 g Safran

Weißwein, nach Geschmack

pflanzliche Holzkohle, nach Geschmack

TORTELLINI-FÜLLUNG

Öl, nach Bedarf

Zeller, Karotten, Zwiebeln, Lorbeerblatt

500 g Kalbs-Ossobuco

Salz und Pfeffer, nach Bedarf

500 ml **Knorr Professional** Rindessa

100 g Mortadella

200 g Parmaschinken

100 g Rindermark

Muskatnuss, nach Geschmack

100 g Parmesan

2 Eier

ZUBEREITUNG

TORTELLINI-TEIG

- Das Weizenmehl des Typs „00“ mit dem Hartweizengrieß, Eidotter und ganzen Eiern vermischen. Safran in Weißwein einweichen, dann und alles in einen Planetenmixer geben..
- Kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
- Den Teig in zwei Teile teilen: einen Teil mit Holzkohle färben, den anderen mit Safran.
- Die beiden Teighälften vakuumverpacken und ca. eine Stunde lang ruhen lassen.

TORTELLINI-FÜLLUNG

- In einem Topf eine Brunoise aus Zeller, Karotten und Zwiebeln in Öl andünsten.. Das Kalbs-Ossobuco hinzugeben und bei hoher Hitze kochen. Mit Lorbeerblättern, Salz und Pfeffer abschmecken und Knorr Rindessa hinzugeben.
- Mindestens 2 Stunden lang kochen und anschließend abkühlen lassen.
- Den gesamten Inhalt der Kasserolle, mitsamt dem Gemüse, mithilfe eines Fleischwolfs pürieren. Die Mortadella und den Parmaschinken fein hacken und mit dem Rindermark sowie der gemahlenden Muskatnuss, dem Parmesan und den Eiern vermischen.
- Für die steinförmigen Safran-Tortellini die Füllung in einen Spritzbeutel geben und die Silikonförmchen in Steinform füllen.
- Die Füllung herausdrücken und mit dem Safran- und Holzkohlepastateig umwickeln, um die Flussstein-Optik zu erzielen.

ZUTATEN (10 Portionen)

MARINIERTE QUITTEN

3 ganze Quitten
500 ml guten italienischen Weißwein
100 g Zucker
2 Kakaobohnen
10 g langer Pfeffer
Zitronenzesten
Salbei
Rosmarin

PARMESANWASSER

200 g geröstete Parmesanschalen
300 ml Mineralwasser

ABGERUNDET MIT ZUTATEN

Latschenkiefernöl
Parmesanwasser
Haselnuss-Sand
Syhra- und Kikuna-Blätter
Butter, nach Bedarf

ZUBEREITUNG

MARINIERTE QUITTEN

- Die Quitten schälen, halbieren und entkernen. Die Quitten zusammen mit dem Wein, Zucker, langen Pfeffer, Salbei, Rosmarin und den Zitronenzesten in einen Vakuum-Kochbeutel geben.
- Auf 99,9 % vakuumieren und ca. 40 Minuten im Dampfgarer garen.
- Abkühlen lassen.

PARMESANWASSER

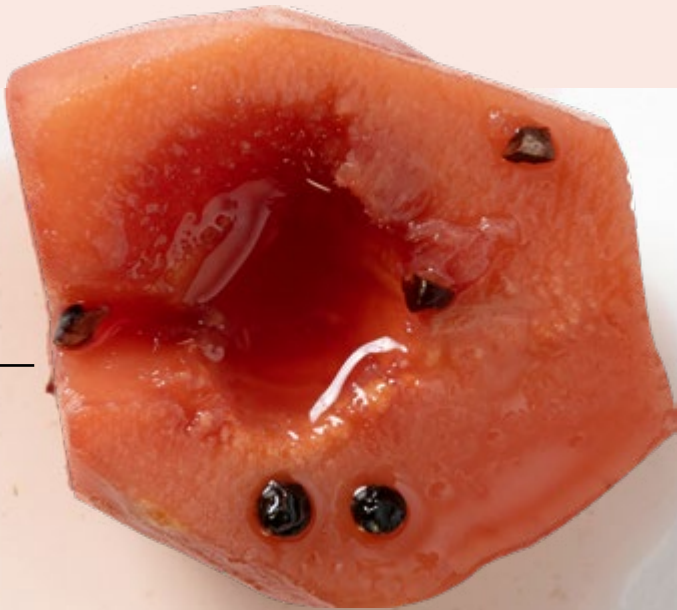
- Den mit einem Flambierbrenner gerösteten Parmesan mit dem Mineralwasser in einen Vakuumbeutel geben, zu 99,9 % vakuumieren und im Dampfgarer 2 Stunden lang auf 65 °C garen.
- Den Beutel öffnen und die Flüssigkeit abseihen.

ABGERUNDET MIT ZUBEREITUNG

- Die Pasta in kochendem Wasser garen, dann in einer Pfanne mit Butter und Salbei sautieren. Die gelben und schwarzen Steine abwechselnd anrichten und servieren.
- Die Quitten halbkreisförmig anordnen und garnieren. Das Parmesanwasser auf den Tellern verteilen und garnieren.

KÜCHENGEHEIMNISSE

Die **Quitten** wurden in einem guten italienischen Wein mit Kräutern und Gewürzen mariniert und anschließend in einem Dampfgarer im Vakuumbeutel gegart.



Modernes Moussaka

VON *Katerina Menti*



„Ich liebe traditionelle Rezepte, weil sie uns mit unserer griechischen Kultur verbinden. Aber wir müssen auch darauf achten, **diese Rezepte für die heutige Generation attraktiv zu machen.**“

Katerina Menti
Chefköchin für Griechenland
@katerina_menti @Ufschefsg

ZUTATEN (10 Portionen)

FASCHIERTE

500 g Faschiertes
2 gewürfelte Zwiebeln
3 g verschiedene Gewürze
10 g **Knorr** Primerba Knoblauch Gewürzpaste
150 g **Knorr** Tomato Pronto
30 g **Hellmann's** Ketchup
30 g Olivenöl
Pfeffer, Salz, Zucker, nach Bedarf
8 g **Knorr** Rinder Bouillon geliert

GEMÜSE

1 große Süßkartoffel, gekocht
1 große Melanzani
Sonnenblumenöl, nach Bedarf
Mehl, nach Bedarf

FRISCHKÄSE

200 g Graviera, gerieben
80 g Parmesan, gerieben
300 g Schlagobers
2 g Muskatnuss
5 g Maizena
Salz und Pfeffer, nach Bedarf

ZUBEREITUNG

FASCHIERTE

- Die Zwiebeln in einem Topf in Olivenöl sautieren.
- Das Faschierte, die restlichen Zutaten und Gewürze hinzugeben.
- Zum Kochen bringen und 40 Minuten lang köcheln lassen. Knorr Rinder Bouillon geliert hinzugeben und umrühren.

GEMÜSE

- Die Süßkartoffel kochen, dann schälen und in Würfel schneiden.
- Aubergine in Würfel schneiden und in Mehl wenden. In Sonnenblumenöl anbraten, bis die Würfel knusprig sind.

FRISCHKÄSE

- Den Schlagobers dem Maizena und der geriebenen Muskatnuss aufkochen. Vom Herd nehmen.
- Den Käse unterrühren, bis eine glatte Mischung entsteht.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung in den Siphon geben.

PARMESAN-CHIPS

- Den Käse auf einer Silpat-Matte in kleine Häufchen reiben (je 60 g) und für 10 Minuten bei 160 °C backen.



Für ein pflanzenbasiertes Gericht, einfach The Vegetarian Butcher Faschiertes und eine Gemüsesuppe verwenden.

***Die Rote Süßkartoffel zählt zu den Future 50 Foods, weil sie nahrhaft ist und gleichzeitig sehr nachhaltig produziert werden kann.** Ursprünglich stammt sie aus der Region Cilembu auf West-Java in Indonesien. Hervorragend ist nicht nur ihr Geschmack, sondern auch ihr Gehalt an wertvollen Nährstoffen.

Veganer Döner Kebab

VON *Yasemin Ataman*



„Die orientalische und asiatische Küche sind weltweit gerade im Trend, insbesondere was Street Food betrifft. Und es ist wichtig, diese **Speisen einer größeren Gruppe von Gästen schmackhaft zu machen.**“

Yasemin Ataman
Chefköchin für die Türkei

ZUTATEN (10 Portionen)

FÜLLUNG

2 Päckchen Sojajoghurt, ungesüßt
Olivenöl, nach Bedarf
200 g Paradeismark
2 Knollen Knoblauch
1 kg weiße Zwiebeln
Arabica-Gewürzmischung, nach Bedarf
1,25 kg Packungen The Vegetarian Butcher – NoMince – Veganer Faschiertes auf Soja Basis
Panko, nach Bedarf
1 Bund Petersilie
1 Bund frische Minze
1 kg rote Zwiebeln
500 g Zucker
Paprika, nach Bedarf
Kreuzkümmel, nach Bedarf
Austernpilze

WRAP

Veganer Tzatziki
10 Pitabrote
Tomaten-Würzsauce

ZUBEREITUNG

FÜLLUNG

- Die Austernpilze auf einem Holzkohlegrill rösten, bis sie knusprig sind.
- Veganen Joghurt, Olivenöl, Paradeismark, Knoblauchpüree, Zwiebelpüree und Arabica-Gewürzmischung vermengen.
- Die Austernpilze, The Vegetarian Butcher – NoMince – Veganer Faschiertes auf Soja Basis, Panko und die Marinade vermischen und mit Frischhaltefolie zu einem Laib formen.
- Eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen, dann 45 Minuten lang in kochendes Wasser legen und danach sofort im Eisbad abkühlen.
- Nachdem der Laib abgekühlt und fest ist, in Scheiben schneiden und auf dem Holzkohlegrill, in einer Pfanne oder im Ofen goldbraun braten bzw. backen.

WRAP

- Mit veganem Tzatziki, Pitabrot und Tomaten-Würzsauce servieren.



Diese pflanzenbasierte Rezept hilft dir, noch nachhaltiger und umweltschonender zu kochen.



NUR NICHTS *verschwenden*

Hier geht es um den geschickten Einsatz von Zutaten, um weniger Nahrungsmittel (und Geld) zu verschwenden. Los geht's!

NUR NICHTS VERSCHWENDEN steht für Gerichte mit möglichst wenig Abfall und vollem Geschmack.

Die Länderküchen der Welt bieten in vielen Fällen ein gutes Vorbild für die optimale Nutzung der Zutaten: Oftmals werden für bestimmte Gerichte alle Teile des Tieres oder der Pflanze verwendet, da die Menschen ihre Ressourcen immer schon gut nutzen mussten. Hierbei muss man jeden Teil der Zutat optimal einsetzen und nicht nur die „guten“ oder besten Stücke. Das macht sich auch finanziell bezahlt – eine absolute Win-Win-Situation.

Techniken wie Fermentation, Einlegen und Pökeln, die schon seit Jahrhunderten existieren, verlängern nicht nur die Haltbarkeit, sondern führen auch zu einem weitaus komplexeren Geschmacksprofil. Vor allen Dingen kann man die Verschwendung von Nahrungsmitteln deutlich reduzieren, wenn man die Arbeitsabläufe sowohl in der Küche als auch im Gastraum effizient plant.

ALLES WIRD GENUTZT

» In diesem Abschnitt verrät **Chefköchin Joanne Limoanco Gendrano**, wie sich Kichererbsen auf vielfältige Weise nutzen lassen – so kann man den Einkauf effizienter planen und Abfälle vermeiden.

Top Zutaten: Gemüse, insbesondere Blattgemüse, Suppen, Brühen und Fleisch
Top Techniken: Sieden, Grillen, Schmoren, Rösten, Pürieren

Mezze Maze

VON *Joanne Limoanco Gendrano*



„Das Konzept ist eine herzhafte Waffel mit ein paar der beliebten kalten Mezzes. Mezzes werden oft mit reichlich Saj (Fladenbrot) serviert. In diesem Rezept ersetzen wir das Saj durch eine glutenfreie Alternative, während das Avocado-Hummus und das Moutabal in die Vertiefungen der Waffel gespritzt werden. Jeder Bissen vermittelt dem Gast einen angenehmen komplexen Eindruck von den Aromen und Texturen des Nahen Ostens.“

Joanne Limoanco Gendrano
Chefköchin für den Nahen Osten, Pakistan, Sri Lanka
@hellochefjo

ZUTATEN (10 Portionen)

KICHERERBSENWAFFEL

100 g Kichererbsenmehl
25 g Pfeilwurz- oder Maisstärke
25 g Erdäpfelstärke
5 g Shiitake-Pilzpulver
3 g Backpulver
1 g Knorr Gemüse Bouillon vegan
5 ml Apfelessig
90 ml Aquafaba/Kichererbsen-Kochwasser
360 ml Wasser
Sprühöl, nach Bedarf

AVOCADO-HUMMUS

120 g Kichererbsen (frisch oder aus der Dose), abgetropft
250 g Hass Avocado
45 ml Tahini
30 ml Zitronensaft
2 g Kreuzkümmel, gemahlen
Salz und Pfeffer, nach Bedarf
2 bis 3 Eiswürfel
450 g Mutabbal
100 g gebratene Kichererbsensprossen

ZUBEREITUNG

KICHERERBSENWAFFEL

- Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen, die feuchten in einer anderen.
- Achten Sie darauf, dass die flüssigen Zutaten Zimmertemperatur haben oder im besten Fall leicht warm sind.
- Die feuchten Zutaten in die trockenen Zutaten einrühren.
- Eine Stunde lang zugedeckt stehen lassen.
- Das Waffeleisen auf 175 °C vorheizen (je nach Art und Modell des Geräts).
- Wenn das Waffeleisen bereit ist, genug Teig hineingeben, um die Heizoberfläche zu bedecken.
- Die Waffel knusprig backen.

AVOCADO-HUMMUS

- Die Kichererbsen 5 bis 8 Minuten lang in 750 ml Wasser kochen, um überschüssiges Salz zu entfernen und die Haut problemlos ablösen zu können.
- Das Wasser sofort abgießen (oder das Kochwasser für den Waffelteig und andere Verwendungszwecke aufheben) und die Kichererbsen unter fließendem Wasser abschrecken.
- Dadurch lässt sich die Haut leichter ablösen.
- Die Haut abseihen.
- Zum Dehydrieren beiseite stellen.
- Die Kichererbsen lassen sich am besten verarbeiten, solange sie noch warm sind.
- Die Haut rasch entfernen, das überschüssige Wasser abgießen und die Kichererbsen umgehend in die Küchenmaschine geben.
- Die übrigen Zutaten hinzugeben.
- Zu einer glatten Creme verarbeiten.
- Nach Geschmack würzen.
- In einen Spritzbeutel geben und bis zur Verwendung kühl stellen.

ZUTATEN (10 Portionen)

ROTE-RÜBE-ESSIG-GELEE

Unter Verwendung der Lake von hausgemachter oder gekaufter eingelegter Roter Rübe

350 ml Rote-Rübe-Lake (einfach die Lake der eingelegten Roten Rübe verwenden)

2 g Agar

MUTABBAL

450 g Mutabbal

KICHERERBSENSPROSSEN

100 g gebratene Kichererbsensprossen

LETZTE SCHRITTE

Getrocknete Kichererbsenhaut

Microgreens (Rote Rübe und Senfrauke)

Eingelegte Rote Rübe

ZUBEREITUNG

ROTE-RÜBE-ESSIG-GELEE

- Die Lake und das Agar 2 bis 3 Minuten lang kochen.
- Die Flüssigkeit auf ein Tablett gießen.
- Kühlen, bis die Mischung sich zum Gelee verfestigt.
- Das Gelee in Würfel schneiden und in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben.
- Zu einer weichen Masse verrühren.
- In einen Spritzbeutel oder eine Quetschflasche geben und als Garnitur verwenden.

KÜCHENGEHEIMNISSE —

Kichererbsen wurden hier auf dreierlei Art verwendet: Das Kichererbsenmehl bildete die Basis für den Waffelteig, die frischen Kichererbsen wurden im Avocado-Hummus eingesetzt und die Kichererbsensprossen dienten als Garnitur.



📷 | @hellochefjo

Geräucherte Orangen-Tomaten-Marshmallows

VON *Ronald van der Laars*



„Diese Umami-Bombe ist eine wahre Geschmacksexplosion.“

Ein tolles Rezept für übrig gebliebene Tomaten, das sich geschmacklich in mehrere Richtungen führen lässt und ein Upcycling aus anderen Gerichten bzw. zu anderen Gerichten ermöglicht. TIPP: Wenn man fermentierte Tomaten verwendet, kann man dieses Rezept das ganze Jahr über zubereiten.“

Ronald van der Laars
Chefkoch für die Niederlande
@ufs_chef_ronald

ZUBEREITUNG

ZUTATEN (10 Portionen)

25 g Gelatine
250 g orangene Tomaten (s. Future 50 Foods)
4 g Liquid Smoke
7 g Knorr Professional Klare Suppe rein Pflanzlich
100 ml Wasser
25 g weiße Quinoa
25 ml Olivenöl
1 g Baharat-Gewürzmischung

MARSHMALLOWS

- Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- Die orangenen Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, schälen und vierteln (Schalen und Wasser aufbewahren).
- Liquid Smoke hinzugeben, mit der Knorr Professional Klare Suppe rein pflanzlich und 100 g Wasser vermischen, abseihen, 250 g abmessen und abschmecken.
- Ein bisschen Saft mit der gelösten Gelatine erhitzen, um diese aufzulösen, und mit dem übrigen Tomatensaft verrühren.
- Mit Eis an den Seiten der Schüssel verrühren, bis die Mischung luftig und schaumig ist.
- In eine Form oder Schale transferieren.

TOMATENPULVER

- Die Schalen in einem Niedrigtemperatur-Ofen bei 80° C für ca. 1 Stunde trocknen, bzw. ein Dörrgerät verwenden, und die getrockneten Tomaten zu einem Pulver mahlen.

GEPUFFTE QUINOA

- Das Tomatenwasser verwenden, um die weiße Quinoa gemäß den Anweisungen auf der Packung zu kochen. Abgießen.
- In einer Antihalt-Pfanne im Öl goldbraun und knusprig braten, abgießen, die Gewürze hinzugeben, abschmecken und auf Küchenpapier trocknen lassen.

LETZTE SCHRITTE

- Mit etwas Tomatenpulver und etwas knuspriger Quinoa garnieren.

KÜCHENGEHEIMNISSE

Die **orangenen Tomaten** wurden püriert, gewürzt und in einer Form zu Marshmallows gelatinisiert. Die Schale wurde derweil dehydriert und zu Pulver gemahlen, um das Gericht abzurunden.



* **Durch den Verzehr von verschiedenen ähnlichen Gemüsesorten kann die Artenvielfalt beim Anbau der veganen Lebensmittel reicher werden, was letztlich auch unser weltweites Ernährungssystem widerstandsfähiger macht.** Orangene Tomaten enthalten zum Beispiel zweimal mehr Vitamin A und B als andere Tomaten-Sorten.

Langsam gegarter Schweinebauch mit Karfiolpüree

VON *Craig Elliott*



„Die Sous-vide-Technik in diesem Rezept macht das Schweinefleisch besonders saftig. Ich habe dafür Schweinebauch verwendet, **der für unsere Küche nicht gerade typisch ist**. Indem ich Äpfel und Kürbis nicht schäle, erhält das fertige Gericht mehr Textur und Farbe.“

Craig Elliott
Chefkoch für Südafrika
@chefcraigelliott

ZUTATEN (10 Portionen)

SCHWEINEFLEISCH

1,4 kg Schweinebauch (ohne Knochen)
250 ml Honig-Soja-Sauce
2 g Barbeque-Gewürz
2 g Medium Rajah
5 g Kreuzkümmelsamen

KARFIOLPÜREE

300 g Karfiol
30 ml Schlagobers
½ Vanilleschote
1 g Muskatnuss, gerieben

ZUBEREITUNG

SCHWEINEFLEISCH

- Barbeque-Gewürz, Honig-Soja-Sauce, Medium Rajah und Kreuzkümmelsamen zu einer Marinade vermischen und über den Schweinebauch gießen.
- Den Schweinebauch mit der übrigen Marinade in einen Vakuumbeutel geben und vakuumieren.
- Bei 60 °C 18 Stunden lang Sous-vide garen.
- Nach dem Kochen aus dem Plastikbeutel nehmen.
- In eine Schale geben, zudecken und mit Gewichten beschweren, um das Fleisch zu pressen.
- Das Fleisch in 150-g-Portionen schneiden, einschneiden und 15 Minuten lang bei 220 °C im Ofen backen.

KARFIOLPÜREE

- Die Karfiolröschen und -stängel zusammen mit der Vanilleschote und der Muskatnuss kochen.
- Abgießen und mit Schlagobers im Thermomix mischen, bis die gewünschte Püree-Konsistenz erreicht ist.

ZUTATEN (10 Portionen)

ÄPFEL UND BUTTERNUSSKÜRBIS

75 g Äpfel (Golden Delicious), in Scheiben

15 ml frischer Zitronensaft (die Haut für
Zestenbrot und Butterpudding aufheben)

150 g Butternusskürbis, in Spalten, ungeschält

1 g Würzmischung für Gemüse

1 g Paprikagewürz

1 g Kartoffelgewürz

HONIG GLASIERTER PARMASCHINKEN

150 g Parmaschinken

5 ml Honig

ZUCKERSCHOTE

5 g Zuckerschoten, in Rauten geschnitten

1 Prise Natron

ZUBEREITUNG

ÄPFEL UND BUTTERNUSSKÜRBIS

- Den Zitronensaft über die (ungeschälten) Apfelscheiben gießen, um eine Verfärbung zu verhindern.
- Den (ungeschälten) Butternusskürbis in einen Bräter geben und mit den Gewürzen abschmecken.
- Die Stücke ca. 12 bis 15 Minuten im Ofen backen, bis sie gar sind, aber noch Biss haben.

HONIG GLASIERTER PARMASCHINKEN

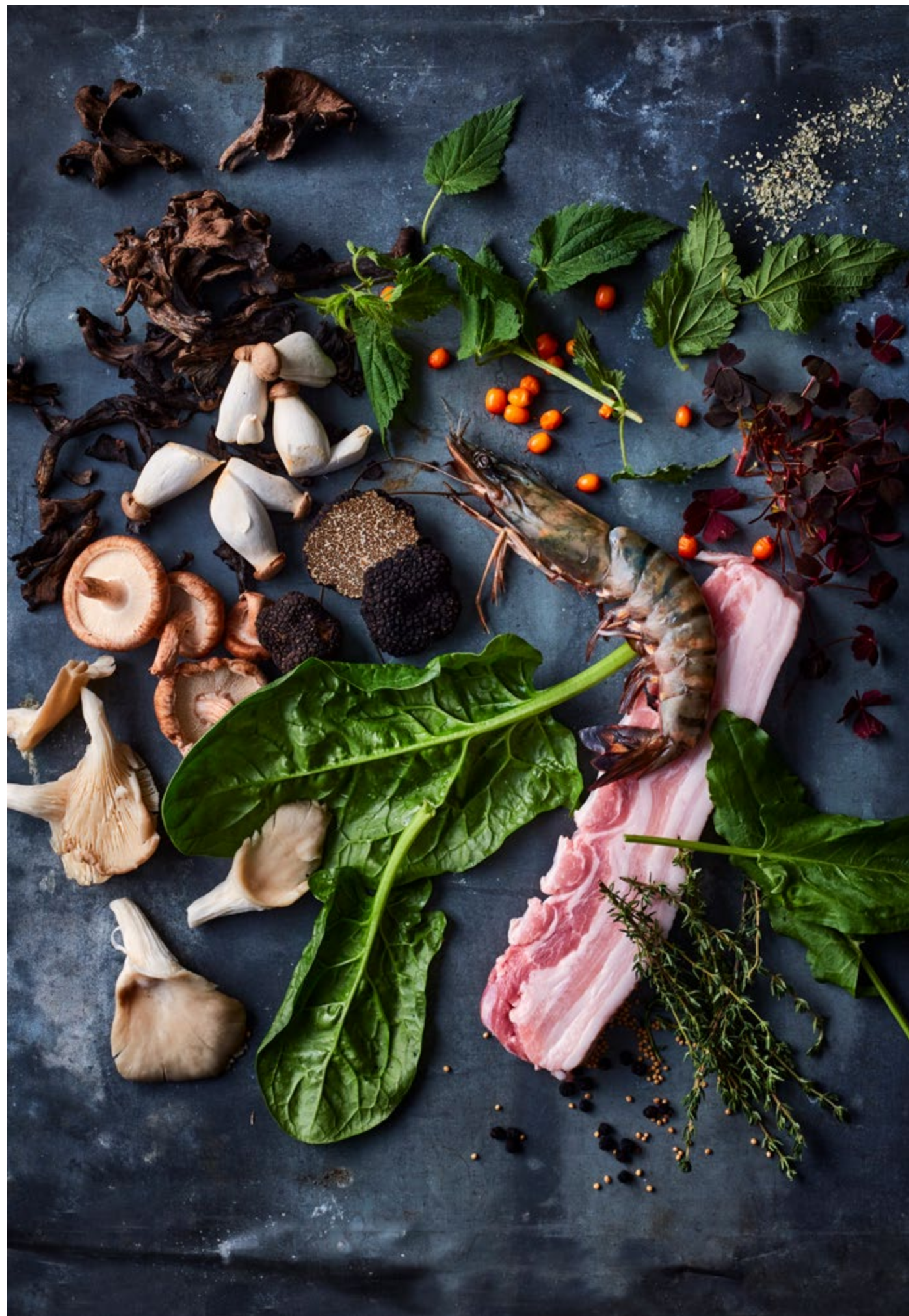
- Den Parmaschinken zwischen zwei Blätter Pergamentpapier legen und beschweren.
- Im Ofen bei 180 °C 15 Minuten lang backen.
- Aus dem Ofen nehmen, mit Honig beträufeln und unbedeckt noch weitere 5 Minuten backen.
- Aus dem Pergamentpapier nehmen und zur Seite stellen.

ZUCKERSCHOTE

- Die Zuckerschoten in kochendem Wasser mit Natron 15 Sekunden lang blanchieren, abgießen und beiseitestellen.



@chefcraigelliot



NATUR *pur*

**Saisonale Gerichte mit Schätzen,
die die Natur zu bieten hat ...**

NATUR PUR
beinhaltet wild
gesammelte
Zutaten, die köstliche
sowie nachhaltige
Speisen ergeben.

**Essbare Blüten, wilde Beeren und
Seegrass schaffen bei Gästen ein
Gefühl der Verbundenheit mit ihrer
lokalen und vielfältigen Heimat.
Diese Rezepte verlassen die
gewohnten Pfade und nutzen
natürlich-frische Zutaten aus der
unmittelbaren Umgebung für
einfache und nachhaltige Gerichte.**

Melbournes **Mabu Mabu** setzt sich
dafür ein, wilde Zutaten aus dem
Umland in Restaurants im ganzen
Land verfügbar zu machen.

Eines von vielen Gerichten auf der
Speisekarte begeistert mit Zutaten
aus der direkten Umgebung: Gerösteter
Emu, Kutjera (Wüstenrosinen),
Pfefferbeeren, Melasse mit Maniok-Chips.

» **Chefkoch Andrew Ballard**
erklärt, dass sich der Trend
zu einheimischen wilden Zutaten
zunehmend in Australien verbreitet.
Sein modernes Gnocchi-Gericht wurde
mit dem erdigen Aroma von Saltbush
Flakes neu erfunden. Vor allen Dingen
ist es ein Rezept, das einfach und
unkompliziert zuzubereiten ist.



**Regionale Zutaten helfen den ökologischen Fußabdruck in der
Lebensmittel-Produktion zu verringern.**

Top Zutaten: Wildschwammerl, essbare Blüten, Trüffel, Seealgen Wilde Beeren
Top Techniken: Frisch, Roh, Grillen, Einlegen und Marinieren, Sieden

Saltbush-Gnocchi mit Neuseeländer Spinat

VON *Andrew Ballard*



„Neuseeländer Spinat wächst an der Ostküste und in den Flussmündungen Australiens. Er ist ein perfekter Ersatz für Spinat oder Mangold für Pastasaucen, Reisgerichte und Pasteten. Zusammen mit Zutaten wie Melde, Zitronenmyrte und Blättern vom Tasmanischen Bergpfeffer erfreut er sich immer größerer Beliebtheit und **wird gerne in Gerichten im Stil der Buschküche der Ureinwohner verwendet.**“

Andrew Ballard
Chefkoch für Australien, Neuseeland
@ufschefs

ZUTATEN (10 Portionen)

GNOCCHI

15 g Salz
170 ml Milch
300 g Knorr Kartoffelflocken für Püree und Teig
2 Eidotter
50 g glattes Mehl
100 g Parmesan, gerieben
20 g Saltbush Flocken
10 g Blätter vom Tasmanischen Bergpfeffer

TOMATENSAUCE

50 ml Öl
150 g Zwiebel
4 Knoblauchzehen
15 g Knorr Professional Klare Suppe rein pflanzlich
700 g Knorr Tomato Pronto
50 g Blätter vom Hakigen Chamelaucium, einem Myrtengewächs, fein gehackt
200 ml Schlagobers
30 g Umami-Konzentrat
30 g Knorr Umami Würzmischung

ZUBEREITUNG

GNOCCHI

- In einem großen Topf 550 ml Wasser zum Kochen bringen.
- Wenn es kocht, vom Herd nehmen.
- Erst Milch hineingießen, dann das Knorr Kartoffelflocken für Püree und Teig einrühren.
- Alles gut verrühren; zwei Minuten stehen lassen und dann erneut umrühren.
- In einer kleinen Schale Eidotter und Parmesan vermischen.
- Sobald das Erdäpfelpüree abgekühlt ist, erst die Eimischung, dann das gesiebte Mehl und die Melde Mischung mit genug Mehl hineingeben, sodass ein fester Teig entsteht.
- Den Teig auf einer gut gemehlten Oberfläche ausrollen und leicht kneten.
- Den Teig in zwei Teile teilen und jede Hälfte in eine lange dünne Rolle von ca. 1,5 cm Dicke ausrollen.
- Mit einem in Mehl getauchten Messer in mundgerechte Happen schneiden.
- Die Gnocchi in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Dann noch 2 bis 3 Minuten weiterkochen.
- Abgießen und warm stellen.

TOMATENSAUCE

- Öl in einem großen Topf erhitzen. Gehackte Zwiebel und gehackten Knoblauch hinzugeben und 5 Minuten lang dünsten.
- Knorr Professional Klare Suppe rein pflanzlich mit 500 ml Wasser mischen und zusammen mit Knorr Tomato Pronto und dem Umami-Konzentrat in einen Topf geben.
- Zum Kochen bringen und 15 Minuten lang köcheln lassen, bis die Mischung reduziert ist.
- Die Blätter des Hakigen Chamelaucium hinzugeben und 1 bis 2 Minuten lang kochen lassen.

ZUTATEN (10 Portionen)

EXTRA

2 kg große rohe Garnelen, geschält, entdarnt,
mit intakten Schwänzen

200 g Räucherschinken

350 g Neuseeländer Spinat

GARNITUR

Mikro-Kräuter

ZUBEREITUNG

EXTRA

- Die Garnelen würzen und scharf anbraten.
- Den Räucherschinken im Ofen knusprig backen und zerbröseln.
- Alle Zutaten vermischen und vor dem Anrichten erhitzen.

KÜCHENGEHEIMNISSE —

Die *Saltbush Flocken* dient in getrockneter und flockiger Form als optimales Gewürz für den Teig und verleiht den Gnocchi zudem ein würziges Kräuteraroma.



@ | @ufschefs



Schweinebauch mit Nesselpüree und Kiefernöl

VON Wesley Bay



„Als Chefkoch ist es immer wundervoll, neue Zutaten zu entdecken, und sogar noch besser, wenn man sie selbst pflücken kann. Einheimische Zutaten lassen Köchen **mehr Raum für Kreativität** und ermöglichen es ihnen, mit der Saison zu arbeiten.“

Wesley Bay
Chefkoch für Belgien
@chefwesley_

ZUTATEN (10 Portionen)

SCHWEINEBAUCH

10 kg Schweinebauch

5 l Wasser

150 g Nitratsalz

165 g Salz

165 g Zucker

Wacholderbeeren, Pfeffer, Zitronengras,
Knoblauch, nach Bedarf

Koriandersamen, Kardamom, Fenchelsamen,
Estragon, Ingwer, nach Bedarf

KIEFERNÖL

200 g Kiefernadeln

600 ml Maisöl

Salz, nach Bedarf

ZUBEREITUNG

SCHWEINEBAUCH

- Alle Zutaten mischen und den Schweinebauch 24 Stunden lang marinieren.
- Den Schweinebauch waschen.
- Den Schweinebauch mit den Kräutern/Gewürzen in einen Vakuumbeutel geben.
- In einem Roner 20 Stunden lang bei 65 °C garen.
- Abkühlen lassen.
- 1,5 kg des zubereiteten Schweinebauchs ergeben 10 Portionen.

KIEFERNÖL

- Die Kiefernadeln und das Maisöl in einem Thermomix 15 Minuten lang bei 70 °C vermischen.
- Das Öl durch ein feines Sieb abgießen.

ZUTATEN (10 Portionen)

SAUCENSCHAUM

1 l Knorr Demiglace Braune Grundsauce
25 g Knorr Professional Gewürzpaste Paprika
25 g Knorr Professional Gewürzpaste Ingwer
50 g Knorr Professional Gewürzpaste Knoblauch
25 g Umami-Gewürz
25 g Estragonessig
200 g Gelatine vom Schweinebauch (Bratensud vom Schweinebauch)
50 g Butter
50 g Maizena Fix-Saucenbinder

ROTKRAUT-KIMCHI

1 Rotkraut
1 l Wasser
100 g Salz
37 g Knorr Professional Gewürzpaste Knoblauch
25 g Knorr Professional Gewürzpaste Ingwer
15 ml Knorr Professional Konzentrierter Fond Fisch
50 g Knorr Professional Gewürzpaste Paprika
40 g Zucker
15 g Conimex Sambal
50 g Estragonessig

GARNITUR

Nesselpüree
Cevennen-Zwiebeln im Salzmantel
Getrocknete Zwiebeln (70 °C, 18 h)
Ringelblumenblüten
Sauerklee
Kreuzdorn-Kürbis-Chutney

ZUBEREITUNG

SAUCENSCHAUM

- Alle Zutaten (außer Maizena Fix-Saucenbinder) zum Kochen bringen.
- Maizena Fix-Saucenbinder hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen.
- Die Sauce durch ein feines Sieb abgießen.
- Die Sauce in einen Siphon übertragen.
- Siphon begassen und anrichten.

ROTKRAUT-KIMCHI

- Das Rotkraut in feine Streifen schneiden.
- Wasser und Salz zum Kochen bringen und über die Rotkrautstreifen gießen.
- Eine Stunde lang ziehen lassen.
- Das Rotkraut waschen und das überschüssige Wasser auspressen.
- Die übrigen Zutaten vermischen und mit dem Rotkraut verrühren.
- 12 Stunden lang marinieren lassen.
- Alle Komponenten auf dem Teller zusammenbringen.

GARNITUR

- Die warmen Zutaten anrichten und mit dem Nesselpüree, den Cevennen-Zwiebeln, den getrockneten Zwiebeln, Ringelblumenblüten, Sauerklee und dem Kreuzdorn-Kürbis-Chutney garnieren.

*Rotkraut enthält 10-mal mehr Vitamin A und doppelt soviel Eisen wie Weißkrautl und Spitzkraut.

KÜCHENGEHEIMNISSE

Die **Kiefernadeln** und das Maisöl wurden vermischt und in einem Thermomix bei 70 °C 15 Minuten lang zu Kiefernöl verbunden.



@chefwesley_

Pflanzenbasiertes Wallenbergare mit Schwammerl "Duxelles"

VON *Tommi Virranta*



„Ich verwende lokale Zutaten, weil ihre besten Eigenschaften gerade in der Saison optimal zur Geltung kommen. Ich bin ständig in der Natur unterwegs und sammle und koche Zutaten, um für unsere Gäste ein außergewöhnliches Erlebnis zu schaffen.“

Tommi Virranta
Chefkoch für Finnland
@tommi_virranta

ZUTATEN (10 Portionen)

WALLENBERGARE

240 g **The Vegetarian Butcher** – Raw NoBeef Burger – Veganer Burgerpatty auf Pflanzenprotein-Basis

160 g pflanzliches Schlagobers 31 %

6 g Salz

2 g Fünf-Gewürze-Pulver

2 g Steinpilz

Panko zum Panieren, leicht vermischt

PILZSAUCE

600 ml Schlagobers 31 %

60 ml flüssiges Konzentrat Pilz

5 g brauner Zucker

Saft einer halben Zitrone

1 g Hefe

50 ml Bärlauchöl

BÄRLAUCHÖL

100 g Bärlauch

50 g Spinat

200 ml Rapsöl oder anderes neutrales Öl

ZUBEREITUNG

WALLENBERGARE

- Das rohe The Vegetarian Butcher - Raw NoBeef, die Gewürze und das Pilzpulver in eine Küchenmaschine geben und zu einer glatten Mischung verarbeiten.
- Während die Maschine auf höchster Stufe läuft, nach und nach die pflanzliche Schlagobers hinzufügen.
- Zehn Minuten abkühlen lassen.
- Die Mischung mit einer runden Metallstanzform zu 50 g schweren Bratlingen formen.
- Die Bratlinge in Panko wenden.
- Die Bratlinge in einer Pfanne mit viel Öl scharf anbraten und von beiden Seiten goldbraun braten.
- Danach im Ofen backen, bis die Temperatur im Inneren bei 72 °C liegt.

PILZSAUCE

- Die Hefe im Ofen bei 130 °C eine Stunde lang backen.
- Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
- Zu Pulver zermahlen.
- Schlagobers, das Pilzkonzentrat und den Zucker zum Kochen bringen.
- Mit dem Zitronensaft und der Hefe würzen.
- Die Sauce beim Anrichten mit Bärlauchöl garnieren.

BÄRLAUCHÖL

- Das Öl im Thermomix 8 Minuten lang bei 90 °C vermischen und anschließend durch ein Sieb gießen.

ZUTATEN (10 Portionen)

SCHWAMMERL-„DUXELLES“

40 g Butter/Margarine

180 g Schwammerl

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

4 Thymianblätter

40 ml Weißwein

10 ml Sherry-Essig

10 ml Portwein

4 g Trüffel, fein gehackt

10 ml Pilz-Saucenpulver

100 ml Wasser

350 ml Schlagobers/pflanzliches Schlagobers

Salz und Pfeffer, nach Bedarf

CRUDITÉ-SALAT

4 Karotten (violett) für 7–10 Tage in 2 % Salz fermentiert

4 kleine rote Zwiebeln, für 1–2 Tage gebeizt

EINGELEGTE SENFSAMEN

100 ml Weißweinessig

100 ml Wasser

1 Stück Sternanis

1 g Piment, gemahlen

1 g schwarzer Pfeffer

1 Zweig frischer Thymian

BABY-BROKKOLI MIT EINGELEGTEN SENFSAMEN

30 g Senfsamen

8 blanchierte Baby-Brokkoli-Röschen

100 g **Hellmann's** Real Mayonnaise

Blüten, Kräuter und Kresse aus Wildsammlung

ZUBEREITUNG

SCHWAMMERL-„DUXELLES“

- Die Schwammerl mit einem Messer fein hacken und die Zwiebeln Brunoise schneiden.
- Die Butter erhitzen und die Zwiebeln dünsten, bis sie weich sind. Anschließend die Schwammerl hinzugeben und alles fertig dünsten.
- Portwein und Maille Sherry-Essig hinzufügen und köcheln lassen, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist.
- Zuletzt das Pilzkonzentrat, Schlagobers und die Thymianblätter hinzugeben.
- Köcheln lassen, bis ca. 1/3 übrig ist bzw. die richtige Konsistenz erreicht ist.
- Zum Abschluss mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

CRUDITÉ-SALAT

- Alle Zutaten gut vermischen.
- Wählen Sie immer Zutaten der Saison.

BABY-BROKKOLI MIT EINGELEGTEN SENFSAMEN

- Alle Zutaten für die Lake in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
- 30 Minuten lang köcheln lassen.
- Abseihen, um die Kräuter und Gewürze zu entfernen.
- Die Senfsamen in die Lake geben und alles 12 Minuten lang köcheln lassen.
- Abkühlen lassen und abseihen, um die Senfsamen zu entfernen.
- Den Baby-Brokkoli erst in die Mayonnaise tunken und dann in die gebeizten Senfsamen tauchen.



Falls bei dir vor Ort verfügbar, kannst du als Ersatz auch den nachhaltigen und nährstoffreichen Maitake-Pilz verwenden. Der deutsche Name für diese Pilzart, die ebenfalls zu den Future 50 Foods gehört, ist Laubporling/Gemeiner Klapperschwamm.





GESCHMACKLICHE Gegensätze

**Überraschende Kombinationen von Aromen,
Farben und Texturen, die zeigen, wie kreativ
die großen Köch*innen wirklich sind ...**

Die Rezepte der
Kategorie
**GESCHMACKLICHE
GEGENSÄTZE** bieten
überraschende
kulinarische Erlebnisse
für alle Sinne.

Heiß und kalt, scharf und süß – wie Chili und Schokolade – oder Umami-Explosionen wie Lachs Aburi mit Miso-Ponzu-Sauce. Diese Gerichte bieten einen verspielten Mix aus Farben und Texturen – knusprig und herzhaft, weich und cremig. Bittere und saure Aspekte, mit verschiedenen Zitrusfrüchten – wie z. B. Yuzu oder Calamansi – beeindrucken den Gaumen. Dieser Trend bietet völlig neue Sinneseindrücke und prägt sich so ins Gedächtnis ein.

In Madrid erfindet Küchenchef Javi Estevez im **Restaurante El Lince** Gerichte wie Entenreis, Enten-Magret, Chipotle-Mayonnaise oder Flan mit Käse, Süßholz und Roter Bete. Wenn er in Shanghai ist, bietet er im **Ultraviolett** ein immersives kulinarisches Erlebnis mit audiovisuellen Elementen, die die Gerichte mit zusätzlichen Sinneseindrücken ergänzen.

In diesem Trend

» **Chefkoch Edwin van Gent** kreiert seine fantastische Version von Knollensellerie, indem er mexikanische und japanische Küche kombiniert.

Top Zutaten: Ingwer, Chili, Zitronengras, Schwarzer Knoblauch, aromatisierte Essigspezialitäten

Top Techniken: Marinieren und Aromatisieren, Grillen, Rösten;
Zutaten möglichst frisch oder auch roh verwenden

Gerösteter Knollensellerie mit Schokoladen-Mole und Ingwer

VON *Edwin van Gent*



„Die Gäste sind immer neugierig auf spannende Kombinationen und Geschmacksrichtungen; sie lassen sich gerne überraschen. **Essen sollte ein Erlebnis sein** – eine Feier, über die man noch lange redet und die einem unvergesslich bleibt.“

Edwin van Gent
Chefkoch für Niederlande
@chef_edwin_ufs



KÜCHENGEHEIMNISSE

Der **Ingwer** wurde auf zweierlei Arten zubereitet: mit Apfelsaft und Sushi-Essig vermischt sowie anschließend geliert und außerdem als Gewürz in der Mole-Sauce, in welche zum Schluss die **Schokolade** eingerührt wurde.

ZUTATEN (10 Portionen)

ZELLER

1 Sellerieknolle

100 g **Knorr Professional** Klare Suppe
rein pflanzlich

5 l Wasser

150 g Butter

INGWER-GEL

100 g Ingwer in Sirup

50 ml Sushi-Essig

250 ml Apfelsaft

4 g Gellan

MOLE

10 g Sonnenblumenöl

5 g **Knorr Professional** Gewürzpaste Ingwer

1 g Chiliflocken

2 g Mole-Mischung

100 ml PX Sherry

250 ml Wasser

11 g **Knorr** Braune Grundsauce

10 g **Maizena** Fix-Saucenbinder dunkel

50 g dunkle Schokolade 80 %

100 g Ingwer-Gel

MOLE-GEWÜRZMISCHUNG

55 g Zwolle Stew Spice Mix (Jonnie Boer)

5 g Chipotle (getrocknete, geräucherte Chilis)

35 g Kakaopulver

GARNITUR

225 g Sauerklee

100 g Schwarzwurzelchips

ZUBEREITUNG

ZELLER

- Den Zeller gründlich waschen.
- Eine Gemüsebouillon herstellen und den Zeller eine Stunde lang kochen.
- Den Zeller in der Bouillon abkühlen lassen.
- Die Butter in einer Bratpfanne zum Schmelzen bringen.
- Den Zeller 1,5 Stunden lang bei 170° C im Ofen backen.
- Dabei den Zeller regelmäßig mit Butter übergießen.
- Aus dem Ofen nehmen und in Spalten schneiden.

INGWER-GEL

- Den Ingwer blanchieren und abspülen.
- Danach mit dem Apfelsaft und Sushi-Essig zusammen pürieren.
- Das Gellan einrühren und alles zum Kochen bringen.
- Kurz aufkochen lassen und dann in eine Schüssel abgießen.
- Abkühlen lassen und alles im Mixer zu einem weichen Gel verrühren.

MOLE

- Das Öl erhitzen, Ingwer, Chiliflocken und Gewürze hinzufügen.
- Mit dem PX Sherry ablöschen und das Wasser hinzufügen.
- Das Saucenpulver hinzufügen, zum Kochen bringen und mit Maizena Fix-Saucenbinder binden.
- Zum Köcheln bringen und die Schokolade einrühren.

VORBEREITUNG

- Den Zeller auf den Tellern verteilen und kleine Tropfen Ingwer-Gel aufspritzen.
- Mit den Schwarzwurzelchips und dem Sauerklee garnieren und die Sauce angießen.



Dieses Rezept ist eine Top-Empfehlung für deine vegetarische Menü-Karte!





Falafel-Macarons aus
schwarzen Bohnen mit cremigen
Makdous
VON Eddy Diab



„Eigentlich werden Falafel aus Kichererbsen gemacht. Aber diesmal nehme ich stattdessen schwarze Bohnen. Das gibt ihnen eine schicke schwarze Farbe und einen tollen Geschmack. Herzhafte Zutaten in Desserts sind gerade voll im Trend und **ich wollte diesen Ansatz mit meinen kulinarischen Wurzeln** kombinieren.“

Eddy Diab
Chefkoch für Vereinigte Arabische Emirate
@chef.eddy.diab

ZUTATEN (Serves 10)

BOHNEN-FALAFEL

500 g Schwarze Bohnen, in Wasser eingeweicht

30 g rote Zwiebel

18 g Knoblauch

3 Zweige frischer Koriander

2 Zweige frische Minze

5 g Kreuzkümmel, gemahlen

1 g Kardamom, gemahlen

1 g Holzkohlepulver

2 g Natron

1 g Backpulver

2 g Salz

1 g Pfeffer

Öl zum Anbraten, nach Bedarf

CREMIGE MAKDOUS

180 g rote Paprika

20 g Knoblauch

5 g französischer Thymian

15 ml Olivenöl

210 g Makdous

10 g geröstete Walnüsse

ZUBEREITUNG

BOHNEN-FALAFEL

- Alle Zutaten im Mixer zu einer weichen Masse verrühren.
- In Portionen aufteilen, dann zu Kugeln formen und 2 Minuten in Öl frittieren. Halbieren.

CREMIGE MAKDOUS

- Die Paprika mit Knoblauch, Thymian und Olivenöl rösten.
- Mit den Makdous und der Walnuss mischen, bis alles cremig ist.

ZUTATEN (10 Portionen)

KAISERGRANAT-CEVICHE

375 g Kaisergranat

2 g Dill

5 g Schalotten

5 g grüne Zwiebeln

10 g knusprige Bohnen – schwarze Bohnen

2 g frischer Ingwer

Zitronenzesten von einer halben Zitrone

1 Zitrone

1 g geräucherte Paprika

1 g Salz

1 g Pfeffer

5 ml Olivenöl

TARATOR SAUCE

150 ml Tahini

1 Zitrone

5 g Knoblauchpaste

1 g Kreuzkümmel

80–100 ml kaltes Wasser

2 g Salz

1 g Pfeffer

ROTE-RÜBE-TUILE

ROTE-RÜBE-TUILE, NACH BEDARF

GARNITUR

Microgreens, nach Bedarf

ZUBEREITUNG

KAISERGRANAT-CEVICHE

- Alle Zutaten mischen. Bis zum Anrichten zur Seite stellen.

TARATOR SAUCE

- Alle Zutaten vermischen und in einen Siphon geben. Bis zur Verwendung zur Seite stellen.

ROTE-RÜBE-TUILE

- Alle Zutaten vermischen und die Mischung in der Form verteilen.
- 4 Minuten lang bei 160° C backen.

LETZTE SCHRITTE

- Die Falafel-Macarons mit dem Makdous füllen.
- Auf einem Teller anrichten und mit der Kaisergranat-Ceviche bedecken.
- Zum Abschluss die Tarator-Sauce und Rote-Rübe-Tuile hinzufügen.

KÜCHENGEHEIMNISSE

Die **schwarzen Bohnen** bildeten die Grundlage für die herzhaften, mit Gewürzen vermischten Falafel-Macarons.



@chef.eddy.diab

Lachs – Katsu mit scharfem Thai-Wasabi- Dressing und Shoyu-Mayonnaise

VON *Jiraroj Navanukroh*



„Für neue Rezepte mixe und kombiniere ich gerne Aromen und Geschmäcker. Bei diesem Rezept kommt eine Mischung aus der thailändischen und japanischen Küche zum Einsatz. Insbesondere werden japanische Kochtechniken mit typischen Thai-Aromen kombiniert.“

Jiraroj Navanukroh
Chefkoch für Thailand
@chef_jiraroj_ufs

ZUTATEN (10 Portionen)

LACHS-KATSU

1.200 g Lachsfilet, gehäutet (120 g/Portion)
1 g gemahlener schwarzer Pfeffer
300 g Paniermehl
4 Eier, geschlagen
150 g Weizenmehl
500 ml Öl

THAI SPICY WASABI DRESSING „NAM YUM“

40 g Knorr Lime Powder
130 ml Fischesauce
90 g weißer Zucker
5 g Knorr Professional Konzentrierte Bouillon Huhn
45 g Thai Bird's Eye Chili
40 g Knoblauch, geschält
15 g Korianderwurzel, grob gehackt
15 g Schalotten
15 g Wasabipaste

ZUBEREITUNG

LACHS-KATSU

- Das Panieren vorbereiten: Das Weizenmehl, die geschlagenen Eier und Paniermehl in separaten Schüsseln anrichten.
- Das Lachsfilet mit dem gemahlenden schwarzen Pfeffer würzen.
- Das Lachsfilet mit Weizenmehl bestäuben, danach in die geschlagenen Eier tauchen und im Paniermehl wenden.
- In einer Pfanne bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen.
- Den Lachs schnell anbraten, bis er außen goldbraun und knusprig, aber innen noch roh ist.

SCHARFES THAI-WASABI-DRESSING „NAM YUM“

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Zur Seite stellen.

ZUTATEN (10 Portionen)

SHOYU-MAYONNAISE

100 g **Hellmann's** Real Mayonnaise

10 ml japanische Sojasauce

5 g Knoblauch, gehackt

2 Kaffirlimetten-Blätter, fein gehackt

GARNITUR

50 g Zitronengras, dünn geschnitten

50 g Schalotten, fein geschnitten

5 Kaffirlimetten-Blätter, fein gehackt

30 g Thai Bird's Eye Chili, dünn geschnitten

150 g japanische Gurke, der Länge nach in Streifen geschnitten und gerollt

200 g Kirschtomaten, halbiert

50 g Lachsrogen

5 g Minzblätter

ZUBEREITUNG

SHOYU-MAYONNAISE

- Alle Zutaten in einer separaten Schüssel mischen und mit dem Schneebesen zu einer glatten Masse schlagen. In eine Spritzflasche geben.

ANRICHTEN

- Das Lachs-Katsu in Portionen schneiden und dann auf dem Teller anrichten.
- Das scharfe Thai-Wasabi-Dressing mit dem Löffel auftragen und die Shoyu-Mayonnaise über den Teller träufeln.
- Gemüse und Garnitur mit Kaffirlimetten-Blättern, Minzblättern und Lachsrogen hinzufügen.

KÜCHENGEHEIMNISSE

Die **Kaffirlimetten-Blätter** ergeben in Verbindung mit der Shoyu-Mayonnaise eine geschmacksintensive Mischung.





VOLLWERTIGER Genuss

Positive und köstliche Gerichte für Körper, Geist und Seele.

„VOLLWERTIGER GENUSS ist ein Ausdruck von Vitalität. Und der Schlüssel dazu ist die Vielfalt und Ausgewogenheit der Speisen.“ – Ria van der Maas, Global Nutrition Managerin

Gesundheitsbewusste Gäste wünschen sich ein vollwertiges und zugleich wohlschmeckendes Speiserlebnis. Zu diesem Zweck kann man eine breitgefächerte Speisekarte entwickeln, mit Zutaten, die das Immunsystem stärken, und Techniken, bei denen die Nährstoffe erhalten bleiben.

Einige der Möglichkeiten sind die Wahl von Zutaten mit weniger gesättigten Fettsäuren, magerere Fleischarten oder die Zubereitung kalorienreduzierter Versionen von ansonsten fettreichen Saucen.

Das **Tordesilhas** in São Paulo ist berühmt dafür, klassische brasilianische Gerichte neu zu erfinden. Ihr Baião de Dois (Reis und Bohnen) wurde mit Kürbispüree und Grünkohl modernisiert.

» In diesem Abschnitt präsentiert **Chefköchin Thais Gimenez** ihre vegetarische Version von Moqueca und verwendet dabei eine Vielzahl gesunder Zutaten, darunter Kurkuma, Olivenöl und Essiggemüse – allesamt Zutaten, die gut für die Verdauung sind.

Top Zutaten: Ingwer, Olivenöl, Honig, Nüsse, Knoblauch
Top Techniken: Verwendung in möglichst frischer Form, Einlegen und Marinieren, Dampfgaren, Sieden und schonendes Würzen

Cremige Moqueca mit gegrilltem Palmherz

VON *Thais Gimenez*



„Eine gesunde Mahlzeit, farbenfroh und attraktiv, **die einen mit ihren reichhaltigen Aromen verwöhnt** und Zutaten von den Wurzeln bis zum Blatt verwendet.“

Thais Gimenez
Chefkochin für Lateinamerika
@thaisgimenez @ufschefsbrasil

ZUTATEN (10 Portionen)

CREMIGE MOQUECA

100 g Zwiebeln, gewürfelt
30 g Knoblauch, gewürfelt
500 ml Knorr Professional Klare Suppe rein pflanzlich
50 g Knorr Tomato Pronto
100 g Knorr Kartoffelflocken für Püree und Teig
100 g Palmöl
20 g Kokosöl
800 g Kokosmilch
20 g Kurkuma, gemahlen
600 g Palmherz, gegrillt
400 g Shiitake-Pilze

ESSIGGEMÜSE AUS BABY-KAROTTEN UND RADIESCHEN

50 g Zucker
100 g Salz
150 g Essig
5 g Knorr Lime Powder
1 l Wasser
10 g Senfsamen
10 g Dillsamen
250 g Baby-Radieschen
250 g Baby-Karotten (gelb, orange, rot)

ZUBEREITUNG

CREMIGE MOQUECA

- Palmherz und Kokosöl in einem Topf erhitzen.
- Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und glasig anbraten.
- Klare Suppe rein pflanzlich und Kokosmilch hinzugeben und 5 Minuten lang kochen.
- Knorr Tomato Pronto und Knorr Kartoffelflocken für Püree und Teig hinzugeben und gut verrühren.
- Kurkuma hinzugeben. Umrühren.
- Nach Belieben salzen und pfeffern.
- Das Palmherz mit Salz und Pfeffer würzen, in Kokosöl grillen, bis es goldbraun ist, und zur Seite stellen.
- In einer Eisenpfanne die geschnittenen Shiitake-Pilze in Kokosöl knusprig anbraten.
- Salzen und pfeffern. Zur Seite stellen.

ESSIGGEMÜSE AUS BABY-KAROTTEN UND RADIESCHEN

- Alle Zutaten außer den Radieschen und Karotten zum Kochen bringen.
- Die Radieschen und Karotten in einem Gefäß aus Glas mit der heißen Lake übergießen und mindestens 3 Tage lang ziehen lassen.

ZUTATEN (10 Portionen)

ESSIGGEMÜSE FAROFA

100 g Olivenöl
350 g Maniokmehl
350 g Maismehl
100 g Cornichons, in Scheiben
200 g eingelegte Radieschen, in Scheiben
100 g rote Zwiebeln, gewürfelt
200 g eingelegte Karotten, in Scheiben
10 g frischer Dill
10 g Mandarinenzesten
2 g Salz

ZUBEREITUNG

ESSIGGEMÜSE FAROFA

- Die Zwiebeln in einer Pfanne in Olivenöl anbraten, bis sie glasig sind.
- Maniok- und Maismehl hinzufügen und 1 Minute lang rösten.
- Die geschnittenen Cornichons, Karotten und Radieschen hinzufügen.
- Mit Dill, Mandarinenzesten, Pfeffer und Salz würzen.
- Etwas Lake vom Essiggemüse verwenden, um mehr Feuchtigkeit hinzuzufügen.



Tintenfisch, Kabeljau und Zackenbarsch mit Tomaten- und Paprikasauce

VON *Carlos Madeira*



„Gesundes Essen hat mit **Balance zu tun!** Mit guten Garmethoden wie Dünsten kann man kalorienarme Gerichte garantieren. Mit nur ein paar Zutaten und den richtigen Techniken lassen sich Balance und Vielfalt erreichen.“

Carlos Madeira
Chefkoch für Portugal
@vincent_wattelamne_chef_ufs

ZUTATEN (10 Portionen)

TINTENFISCH

500 g Tintenfisch

500 g gesalzener Kabeljau

500 g Zackenbarsch

750 g Mischung aus Tomaten, roter und grüner Paprika, Zwiebel und Knoblauch

500 ml kaltgepresstes Olivenöl

500 g Maisgrieß

50 g Zitrusafts + 250 ml Wasser

25 g Knoblauch

25 g Koriander

50 ml Weißwein

KÜCHENGEHEIMNISSE

Der **Kabeljau** wurde im Confit-Stil gegart, der **Tintenfisch** weichgekocht und der **Zackenbarsch** mit Gewürzen gedünstet, um den Geschmack und die Nährstoffe zu bewahren.



ZUBEREITUNG

TINTENFISCH

- Den Tintenfisch in gewürztem Wasser und Fischbrühe weich kochen.

KABELJAU

- Den Kabeljau mit Knoblauchstücken bei 100 °C 20 Minuten lang in Olivenöl kochen (Confit).

ZACKENBARSCH

- Die grüne und rote Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten in Stücke schneiden.
- Etwas Olivenöl hinzufügen und den Zackenbarsch dünsten.
- Wenn er gar ist, das Gemüse reduzieren und anschließend pürieren.

MAISGRIESS

- Olivenöl erhitzen (das Öl für das Confit verwenden).
- Den gehackten Knoblauch und einen Teil des Korianders hinzufügen.
- Den Maisgrieß sowie einen Teil der Fischbrühe und Weißwein hinzufügen.
- Langsam kochen und dabei nach und nach die Bouillon hinzugeben, bis die Mischung andickt – ca. 20 Minuten.
- Mit frisch gehacktem Koriander bestreuen und servieren.

Schonend gegarte Seezunge mit Gojibeeren und Linsenrisotto

VON *Vincent Wattelamne*



„Ich wollte ein eigenständiges und gesundes Rezept mithilfe des Niedrigtemperaturgarens entwickeln, **das für mich eine echte Leidenschaft ist**. Diese Garmethode bewahrt den Geschmack und die Nährstoffe.“

Vincent Wattelamne
Chefkoch für Frankreich
@vincent_wattelamne_chef_ufs

ZUTATEN (10 Portionen)

MARINIERTE SEEZUNGE

4 ganze Seezungen
4 gelbe Zucchini
4 grüne Zucchini
300 g Lachs
10 ml Zitrusssaft
3 Eiweiß
3 g Pfefferkörner

CURRY-ZIEGEL

20 g Curry-Gewürzpaste
3 g atomisierte Glucose

LINSENRISSOTTO

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500 g rote Linsen
50 ml Olivenöl
200 ml Weißwein
10 ml Knorr Professional Konzentrierter Fond Fisch
Koriander, nach Bedarf
20 g Gojibeeren oder Cranberries

ZUBEREITUNG

MARINIERTE SEEZUNGE

- Die Seezunge filetieren und mit Zitrusssaft würzen.
- Marinieren lassen.
- Die Zucchini mit einem Küchenhobel fein schneiden.
- Die verschiedenen Farben abwechselnd auf Frischhaltefolie anrichten und das Filet darauflegen.
- Lachs-Mousse: Den Lachs mit dem Eiweiß mischen und würzen.
- Als Schicht auf die Seezunge auftragen.
- Mit der Frischhaltefolie aufrollen und die Enden sichern.
- Im Wasserbad 25 Minuten lang bei 56 °C garen.

CURRY-ZIEGEL

- Mit dem Pinsel eine dünne Schicht Curry-Gewürzpaste auf eine Silpat-Matte auftragen und die atomisierte Glucose darüber stäuben.
- 2 bis 3 Minuten bei 180 °C backen.

LINSENRISSOTTO

- In einem Topf Zwiebeln, Knoblauch und Linsen in Olivenöl sautieren.
- Erst den Weißwein, dann die Fischbrühe hinzugeben.
- Auf die Hälfte reduzieren.
- Mit Koriander und Gojibeeren garnieren.



GETEILTE *Gaumenfreude*

**Essen ist ein Ausdruck von Lebensfreude,
die Menschen zusammenbringt ...
und alle sind eingeladen.**

**GETEILTE
GAUMENFREUDE**
stellt Speisen
vor, die ein
gemeinsames
Erlebnis für Körper,
Geist und Seele
bilden.

In vielen kulinarischen Traditionen weltweit nehmen gemeinsame Mahlzeiten eine besondere Rolle ein. Typische Beispiele sind Aufläufe, aufwändige Fleischgerichte oder Feuertöpfe (auch Brühfondues genannt, die besonders im asiatischen Raum verbreitet sind). Koreanisches Barbeque, Mezze in Griechenland, Tapas in Spanien oder Rodizio in Brasilien bieten sich alle an. Diese Kultur bietet eine Verschnaufpause für Menschen in aller Welt, die sich nach Verbindung sehnen.

Im Kern konzentriert sich dieser Trend nicht nur auf nahrhafte Speisen, sondern lädt auch zum geselligen Miteinander ein.

Blood Bros BBQ in Houston bietet seinen Kunden zu bestimmten Feiertagen ein Catering-Menü an. Dazu gehören Gerichte wie in Tee marinierte Ente, Cornbread-Dressing, Entenbrust-Reis, cremiger Jalapeno-Mais und Blattkohl mit Ambrosia-Salat.

Chef Sherif Afifis Rezept verwendet eine Vielzahl verschiedener Komponenten und Techniken und wartet mit einer Menge köstlicher Dips und Saucen auf, die eine wahre Augenweide sind.

Top Zutaten: Raffinierte Pizza-Schnitten, opulent angerichtete, auch kalte Platten, Käsespezialitäten aus regionaler Produktion, Tapas

Top Techniken: Grillen, Backen, Rösten, Braten in der Pfanne, Verwendung von möglichst frischen, auch rohen Zutaten

Gegrillter Wolfsbarsch mit mediterranen Dips und Beilagen

BY *Sherif Afifi*



„Als Köche haben wir die Chance, unsere regionalen Aromen und Zubereitungsarten mit unseren Gästen zu teilen **und ihnen so eine wunderbare Zeit mit ihren Liebsten zu ermöglichen.**“

Sherif Afifi
Chefkoch für Ägypten
@chef.sherif.afifi

ZUTATEN (10 Portionen)

GEGRILLTER WOLFSBARSCH

2,5 kg ganzer Wolfsbarsch, geputzt
5 g **Knorr** Fisch Sauce
1 g schwarzer Pfeffer
5 g Knoblauch, gehackt
2 g Thymianblätter

CREMIGES TZATZIKI

100 g griechischer Joghurt
100 g **Hellmann's** Real Mayonnaise
100 g geschnittelte Gurke
5 g Knoblauch, gehackt
1 g **Knorr** Lime Powder
5 ml Olivenöl

ROTE-RÜBE-TATAR

200 g **Hellmann's** Real Mayonnaise
1 g **Knorr** Lime Powder
20 g Kapern, gehackt
40 g Dijon-Senf
3 g Dill, gehackt
75 ml Rote-Rübe-Saft

ZUBEREITUNG

GEGRILLTER WOLFSBARSCH

- Den Fisch mit dem Olivenöl und allen anderen Zutaten marinieren und bei 180 °C 40 Minuten lang backen.

CREMIGES TZATZIKI

- Alle Zutaten vermischen und bis zum Servieren gekühlt halten.

ROTE-RÜBE-TATAR

- Die Tatar-Zutaten vermischen, den Rote-Rübe-Saft hinzugeben und bis zum Servieren kühlen..

Dieses Rezept bietet Gästen die reine kulinarische Augenweide und ist außerdem besonders reich an wertvollen Nährstoffen. So macht das Teilen und Essen in der Runde ganz besonders viel Freude.

ZUTATEN (10 Portionen)

GERÄUCHERTES BABA GHANOUSH

300 g gegrillte Melanzani

100 ml Tahini

2 g Lime Powder

2 g geräuchertes Paprikapulver

50 ml Olivenöl

2 g Salz

1 g schwarzer Pfeffer

WÜRZIGES RANCH-DRESSING

100 g **Hellmann's** Real Mayonnaise

100 g Sauerrahm

100 g Buttermilch

4 g **Knorr** Lime Powder

1 g Limettenzesten

5 g Zwiebelpulver

3 g Knoblauchpulver

1 g Dill, gehackt

GLASIERTE KAROTTEN

500 g Karotten

50 g Zucker

50 g Butter

1 Zweig Thymian

ERDÄPFELPÜREE

500 g gekochte Erdäpfel

50 g Butter

2 g **Knorr** Gemüse Bouillon

GEGRILLTES GEMÜSE

2 kg Gemüse der Saison, blanchiert

100 ml Olivenöl

3 g Knoblauch, gehackt

5 g **Knorr** Gemüse Bouillon

3 g Thymianblätter

ZUBEREITUNG

GERÄUCHERTES BABA GHANOUSH

- Die Melanzani grillen, bis sie weich sind, um einen rauchigen Geschmack zu erzielen, und anschließend pürieren.

WÜRZIGES RANCH-DRESSING

- Die Zesten beim Vermischen hinzufügen und nicht nur als Garnitur verwenden.

GLASIERTE KAROTTEN

- Die Karotten blanchieren, dann glasieren.

ERDÄPFELPÜREE

- Die Kartoffeln kochen und stampfen.

GEGRILLTES GEMÜSE

- Das Gemüse dünsten oder blanchieren und anschließend grillen, bis es gar ist.

GARNITUR

- Alle Komponenten auf einer Holzplatte anrichten.
- Limettenspalten, eingelegte Oliven, in Butter gerösteten Knoblauch, Zeller, Frühlingszwiebeln, Sonnenblumenkerne und Kirschtomaten hinzugeben.

KÜCHENGEHEIMNISSE

Hellmann's Real Mayonnaise lieferte eine vielseitige cremige Grundlage für das Tzatziki und das Rote-Rübe-Tatar.



@chef.sherif.afifi



Tafelspitz mit Kartoffel- Donuts

VON *Andras Horvath*



„Einen Tafelspitz zu teilen, ist ein hervorragendes Beispiel für diesen Trend. Während man die Saucen und Beilagen über den Tisch reicht, spricht man automatisch übers Essen, **erzählt Geschichten und schwelgt in Erinnerungen**. Mit diesem Gericht können wir unsere Jugend durch Rezepte aus der Vergangenheit neu aufleben lassen.“

Andras Horvath
Culinary Fachberater für Österreich
@chef_andras_chefmanship

ZUTATEN (10 Portionen)

TAFELSPITZ

2,5 kg Tafelspitz
30 g Knorr Professional Goldaugen Rindsuppe
500 g Knochenmark
200 g weiße Zwiebeln
100 g Lauch
300 g Karotten
300 g gelbe Karotten
300 g Knollensellerie
100 g Petersilienwurzel
20 g frische Petersilie
5 g französischer Thymian
Salz, ganze schwarze Pfefferkörner, Lorbeerblatt

ERDÄPFEL-DONUTS

700 g Knorr Kartoffelflocken für Püree und Teig
50 g Röstzwiebeln
8 Eier
12 g Backpulver
400 g grobes Weizenmehl
100 g Butter, geschmolzen
Salz, Zucker, nach Bedarf

ZUBEREITUNG

TAFELSPITZ

- Das Fleisch in kaltes Wasser legen und zum Kochen bringen.
- Das erste Wasser abgießen und das Fleisch erst mit heißem, dann mit kaltem Wasser abspülen.
- Das Fleisch mit dem Knochenmark in kaltes Wasser legen, wobei alles leicht bedeckt sein sollte.
- Etwaigen Schaum beim Kochen abschöpfen.
- Je 200 g Karotten, gelbe Karotten und Knollensellerie schälen und Julienne schneiden.
- Zur Seite legen und kurz vor dem Servieren blanchieren.
- Nach ca. 1,5 Stunden das übrige Wurzelgemüse, Kräuter und Gewürze hinzufügen und eine weitere Stunde lang köcheln lassen.
- Probieren, ob der Tafelspitz gar ist.

ERDÄPFEL-DONUTS

- Das Erdäpfelpüree mit den gerösteten Zwiebelflocken zubereiten.
- Die Eier schlagen und die geschmolzene Butter hinzufügen.
- Das kalte Erdäpfelpüree untermischen.
- Das Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker mischen und mit der Erdäpfelpüree-Basis kombinieren.

*Um den Geschmack von ernährungs- und gesundheitsbewussten Gästen zu treffen, kannst du das Fleisch in extradünnen Scheiben servieren.

ZUTATEN (10 Portionen)

CREMIGER SPINAT

600 ml Schlagobers

400 g Spinatpüree

35 g **Knorr** Kartoffelflocken für Püree und Teig

15 g **Knorr Professional** Gewürzpaste Knoblauch

100 g Butter

Salz, Muskatnuss, nach Bedarf

APFEL-MEERRETTICH-SAUCE

500 g Granny Smith Äpfel

150 ml **Knorr Professional** Goldaugen Rindsuppe

100 g Apfelmus

50 g Meerrettich, frisch gerieben

300 ml Sonnenblumenöl

10 ml Zitronensaft

SCHNITTLAUCHSAUCE

500 g Semmel, ungesüßt

500 ml Milch

300 g **Hellmann's** Real Mayonnaise

8 hartgekochte Eier

50 g Schnittlauch

ZUBEREITUNG

CREMIGER SPINAT

- Die Butter schmelzen, die Knoblauchpaste und das Spinatpüree hinzugeben.
- Die Schlagobers double hineingeben und alles 5 Minuten lang auf kleiner Flamme kochen.
- Mit Salz und Muskatnuss würzen.
- Vom Herd nehmen und die Erdäpfelflocken einrühren.
- Nach zwei Minuten erneut umrühren.
- Den cremigen Spinat in einen iSi Thermo Whip geben und mit zwei Kartuschen laden.

APFEL-MEERRETTICH-SAUCE

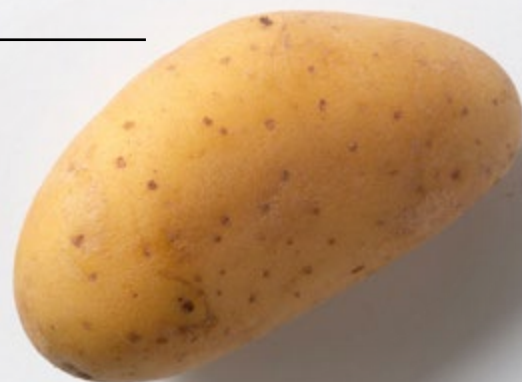
- Die Rindersuppe mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer und dem Kren würzen.
- Die Äpfel schälen und fein in die abgeschmeckte Suppe reiben. Das Apfelmus hinzugeben.

SCHNITTLAUCHSAUCE

- Die Kruste von den Semmeln entfernen und sie in Milch einweichen, bis diese komplett absorbiert ist. Anschließend pürieren.
- Die pürierten Semmel in die Mayonnaise einrühren, den feingehackten Schnittlauch und den gehackten Eidotter hinzufügen.

KÜCHENGEHEIMNISSE

Knorr Kartoffelflocken für Püree und Teig bildet die Basis für die Donuts. Die gewürzte Mischung wurde zu Quenelles geformt und knusprig frittiert.



Rippchen, Würstchen und Haxe Sous-vide mit gratinierter Polenta

VON *Robert Voicu*



„In Rumänien sind Gerichte aus Schweinefleisch eine Tradition für die Wintermonate. Sie bieten die perfekte Gelegenheit, **sich mit Freunden und Verwandten zu treffen und gemeinsam eine schöne Zeit zu verbringen.** Dieses Gericht ist eine Kombination aus rumänischen Weihnachtsbräuchen und der Freude daran, köstliche und außergewöhnliche Speisen mit seinen Liebsten zu teilen.“

Robert Voicu
Chefkoch für Rumänien
@robert_voicu_ufs

ZUTATEN (10 Portionen)

SCHWEINSHAXE SOUS-VIDE

350 g Schweinshaxe, gewürfelt

8 g **Knorr** Sauce zu Bratensaft

80 g Entenschmalz

15 g Liquid Smoke

GERÄUCHERTE SCHWEINERIPPCHEN

350 g geräucherte Schweinerippchen

80 g Entenschmalz

15 g Liquid Smoke

HAUSGEMACHTE WÜSTCHEN

350 g frische hausgemachte Würstchen

80 g Entenschmalz

15 g Liquid Smoke

ZUBEREITUNG

SCHWEINSHAXE SOUS-VIDE

- Die Schweinshaxe in Würfel schneiden.
- In einen Vakuumbeutel geben, dann die Sauce zu Bratensaft, Entenschmalz und Liquid Smoke hinzufügen.
- Den Beutel versiegeln und bei 61° C 4 Stunden lang Sous-vide garen.

GERÄUCHERTE SCHWEINERIPPCHEN

- Die Schweinerippchen teilen, eine Rippe pro Portion vorsehen und das Fleisch von einem Ende des Knochens entfernen (auf 1 Drittel).
- Die Stücke in einen Vakuumbeutel geben, das Entenschmalz und Liquid Smoke hinzufügen.
- Den Beutel versiegeln und bei 61 °C 4 Stunden lang Sous-vide garen.

HAUSGEMACHTE WÜSTCHEN

- Die hausgemachten Würstchen sollten aus dreierlei Arten von Fleisch zubereitet werden (Rind, Schwein und Hammel).
- Die Würstchen portionieren und in einen Vakuumbeutel geben, das Entenschmalz und Liquid Smoke hinzufügen.
- Den Beutel versiegeln und bei 61 °C 4 Stunden lang Sous-vide garen.

LETZTE SCHRITTE

- Die Beutel in Eiswasser geben, um den Garprozess zu stoppen.
- Die Rippchen vor dem Servieren in Öl anbraten.

ZUTATEN (10 Portionen)

ZIEGENKÄSE-MOUSSE

230 g streichfähiger Ziegenkäse

420 ml Schlagobers mit 35 % Fett

2 g feines Salz

SCHWEINESCHWARTEN-PULVER

250 g frische Schweineschwarte

50 g Salz

POLENTA AU GRATIN MIT BURDUF-KÄSE

250 g Maismehl

850 ml Wasser

30 g Sonnenblumenöl

5 g Salz

5 g Umami-Gewürz

100 g Burduf-Käse

EINGELEGTES GEMÜSE

150 g Rotkraut

100 g Karfiolröschen

250 g junge Karotten

100 g Essiggurken in Scheiben

60 g Salz

150 g Essig

300 g Wasser

40 g Honig

8 g Chiliflocken

100 g Citrus Vinaigrette

KÜCHENGEHEIMNISSE

Das **Maismehl** wurde in einem Thermomix gekocht und püriert, dann in Silikonformen abgekühlt und zum Schluss mit dem Burduf-Käse überbacken.



ZUBEREITUNG

ZIEGENKÄSE-MOUSSE

- Schlagobers, Ziegenkäse und Salz kombinieren.
- Alles im Mixer 3 Minuten lang auf Stufe 3,5 mit einem Mixermesser pürieren.
- Die Mischung in einen Siphon geben.
- Zwei Siphon-Kartuschen zum Aufschäumen einlegen.
- Den Siphon schütteln und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.
- Den Siphon 15 bis 20 Minuten vor dem Anrichten aus dem Kühlschrank nehmen.
- Vor der Anwendung gut schütteln.
- Mit Schweineschwarten-Pulver bestreuen (1,5 Stunden lang knusprig gebacken und dann zu Pulver gemahlen).

POLENTA AU GRATIN MIT BURDUF-KÄSE

- Wasser, Pflanzenöl und Salz in einen Thermomix geben.
- 12 Minuten lang bei 100 °C auf Stufe 1 kochen.
- Danach das Maismehl mit einem Spachtel hinzufügen.
- Bedecken und 40 Minuten lang bei 100 °C auf Stufe 2 kochen. Dabei gelegentlich umrühren.
- Gegen Ende das Umami-Gewürz hinzugeben.
- Die Polentamischung in Silikonformen gießen und im Schockkühler schnell abkühlen.
- Die Polenta aus der Form nehmen und auf ein Backblech mit Klarsichtfolie legen.
- Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.
- Beim Anrichten die Polenta der Länge nach schneiden.
- Kleine Stücke Burduf-Käse auf jeder Seite hinzufügen und im Salamander oder mit einem Flambierbrenner gratinieren.

EINGELEGTES GEMÜSE

- Wasser, Essig, Honig, Citrus Vinaigrette, Chiliflocken und Salz mischen.
- Die Mischung zum Kochen bringen.
- Ein paar Minuten ziehen lassen.
- Das Gemüse mit der vorbereiteten Lake getrennt in Vakuumbeutel geben, versiegeln und bei 84 °C 2,5 Stunden lang Sous-vide garen.
- Das Rotkraut knusprig anbraten, in Küchentüchern trocknen, um überschüssiges Fett zu entfernen, und auf dem Teller anrichten.



@ | @robert_voicu_ufs



BEWUSST & *Proteinreich*

Neue Proteinquellen verleihen bei diesem Trend den Gerichten mehr Vielfalt.

Beim Trend BEWUSST & PROTEINREICH erschließt Eiweiß in unterschiedlichen Formen interessante kulinarische Perspektiven. “Das spart Kosten und macht zugleich die Speisen besser für die Gäste und unsere Umwelt.”

- Sana Minhas,
Ernährungswissenschaftlerin, Unilever.

Alternative Proteinquellen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit und bieten mehr Auswahl bei der Menüplanung sowie die Chance, einen noch größeren Kundenstamm anzusprechen. Mit pflanzlichen Proteinen wie zum Beispiel aus Bohnen, Hülsenfrüchten, Tofu oder vegetarischem Fleischersatz kann man seine Gerichte teils deutlich umweltfreundlicher gestalten.

Yardbird in Hongkong hat sich auf Yakitori (gegrillte Hühnerspieße) spezialisiert, bietet aber seit Neuem auch feine pflanzenbasierte Gerichte wie Maitake Mushroom Tempura oder koreanischen gebratenen Blumenkohl mit Yuzu, Chili und Limette.

» In diesem Abschnitt kocht **Chefkoch Brandon Collins** ein proteinreiches Gericht mit starken Aromen und Texturen aus cremigem Topinambur, eingelegter Roter Bete und einer erstaunlich herzhaften Madeleine.

Top Zutaten: Nüsse, Bohnen, Tofu, Fleisch
Top Techniken: Grillen, Sieden, Rösten, schonend Marinieren und Aromatisieren

Herzhafte Teff-Madeleine mit Hefe-Topinambur- und Sonnenblumenpüree

VON *Brandon Collins*



„Klassiker auf gewagte Art und Weise neu erfinden und zugleich Proteine und großartigen Geschmack verbinden – das alles in einem Gericht – ist das Gebot der Stunde.“

Brandon Collins
Chefkoch für Nordamerika
@UFSChefsTeamNorthAmerica
@chefbrandonc

ZUTATEN (10 Portionen)

HEFE-TOPINAMBUR- UND

SONNENBLUMENPÜREE

700 g Topinambur, geschält und in 1,5 cm große Stücke geschnitten

130 g Sonnenblumenkerne, getoastet

160 g Kichererbsen

Meersalz, nach Bedarf

9 g aktive Trockenhefe, getoastet

240 ml Cremesuppe, zubereitet

60 g Butter von grasgefütterten Kühen

PICKLED BEETS

2,2 kg frische kleine Rote Rübe, Stiele entfernt

200 g weißer Zucker

17 g Pökelsalz

470 ml weißer Essig

Ganze Gewürznelken, nach Bedarf

ZUBEREITUNG

HEFE-TOPINAMBUR- UND SONNENBLUMENPÜREE

- Den Topinambur mit den Sonnenblumenkernen und den Kichererbsen in einen mittelgroßen Topf geben und 3 cm hoch mit kaltem Wasser bedecken.
- Salzen und zum Kochen bringen.
- Die Hitze reduzieren und köcheln, bis der Topinambur weich ist, ca. 15 Minuten.
- Abgießen.
- Den Topinambur und die Kichererbsen durch eine Erdäpfelpresse oder ein feines Sieb zurück in den Topf passieren.
- Die Cremesuppe einrühren.
- Mit Salz und Hefe abschmecken und bei geringer Hitze warm halten.
- Die Butter in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen.
- Kochen und gelegentlich die Pfanne drehen, bis die Butter braun ist und ein nussiges Aroma annimmt.
- Den Topinambur einrühren.

EINGELEGT E ROTE RÜBE

- Die Rote Rübe in einem großen Suppentopf mit Wasser bedecken.
- Zum Kochen bringen und weich garen, ungefähr 15 Minuten lang.
- Abgießen und dabei ca. 473 ml des Kochwassers zurückbehalten.
- Wenn die Rübe ausreichend abgekühlt ist, schälen und die Schale entsorgen.
- Zucker, ca. 473 ml Rote-Rübe-Kochwasser, Essig und Pökelsalz in einen großen Topf geben und aufkochen.
- Die heiße Lake über die Rote Rübe in Gläsern oder Behältern von ca. 1 l Fassungsvermögen gießen.

ZUTATEN (10 Portionen)

HERZHAFTE MADELEINE

175 g Butter
25 g dunkler brauner Zucker
25 g Honig
78 g Zucker
130 g Mehl
52 g Teff-Mehl
7 g Backpulver
218 g Eier
20 g Frühlingszwiebeln, gehackt
52 g Karotten, fein gerieben
20 g Knorr Professional Klare Suppe rein pflanzlich
Gepuffte Quinoa, nach Bedarf

ZUBEREITUNG

HERZHAFTE MADELEINE

- Alle trockenen Zutaten außer dem braunen Zucker in eine Rührschüssel geben.
- Butter schmelzen und braunen Zucker, Honig und Klare Suppe hineingeben.
- Während die Butter schmilzt, die Eier in die trockenen Zutaten geben und zu einem Teig verrühren.
- Die noch heiße Butter in die Teigmischung geben und verrühren, bis sie sich komplett aufgelöst hat.
- Die geriebenen Karotten und die Frühlingszwiebeln untermischen. Den Teig über Nacht ruhen lassen.
- Mit der Spritztüte in die vorbereiteten Madeleine-Formen geben, die gepuffte Quinoa darüber streuen und den Teig damit bedecken.
- Bei 190° C ca. 4 Minuten backen bzw., bis sie fertig sind.

*Teff, die ursprünglich aus Äthiopien stammende, glutenfreie Zwerghirse, zählt ebenfalls zu den Future 50 Foods. Diese Getreideart gedeiht sogar in einem sehr windigen Klima und auf nassen Böden. Sie stellt eine gute Quelle für Mineralien und Spurenelemente dar.

KÜCHENGEHEIMNISSE

Der **Topinambur** wurde mit den Sonnenblumenkernen und Kichererbsen gekocht und anschließend mithilfe eines feinen Siebs abgeseiht, um ihn zu pürieren. Zum Schluss wurde er gewürzt und mit Nussbutter abgerundet.



Miso -Udon-Nudeln mit Marmite-Dashi und Tofu

VON *Alex Hall*



„Es ist wichtig, dass wir bei diesen Gerichten reichhaltige Aromen und eine große geschmackliche Tiefe bieten. Denn wenn man das Fleisch weglässt, erwarten die Leute, dass man damit auch den Geschmack entfernt – was jedoch nicht der Fall ist. Daher müssen wir bei diesen Gerichten wirklich auf Geschmack und Tiefgang achten.“

Alex Hall
Chefkoch für das Vereinigte Königreich und Irland
@Unilever_Chefs_UKI @alhall8001

ZUTATEN (10 Portionen)

MARMITE-DASHI

3 l Wasser

25 g Zucker

50 g Marmite

75 g Kombu

MISO-BRÜHE

3 l Marmite-Dashi

200 g Miso-Paste

50 ml Reiswein

ZUM ANRICHTEN

700 g Tofu (fest)

150 g Karotten (geschält)

60 g Frühlingszwiebeln

600 g Enoki-Pilze

250 g Pak Choi

60 g Ravioli

750 g Udon-Nudeln (gekocht)

30 g Shichimi

ZUBEREITUNG

MARMITE-DASHI

- Zucker, Wasser, Kombu und Marmite in einen Topf geben und zum Köcheln bringen.
- 2 Stunden lang auf kleiner Flamme kochen lassen.
- Die Zutaten im Topf weiter ziehen und über Nacht darin abkühlen lassen.
- Das Marmite-Dashi vor der Verwendung durch ein Sieb passieren.

MISO-BRÜHE

- Zum Köcheln bringen und das Miso einrühren.
- Mit Reiswein abschmecken.

ZUM ANRICHTEN

- Die Karotten, den Ravioli und die Frühlingszwiebeln fein schneiden.
- Die Enoki-Pilze vierteln, dabei den Stammansatz intakt lassen, um sie zusammenzuhalten.
- Den Pak Choi putzen und schneiden.
- Den Tofu in Rechtecke schneiden und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.
- Die Udon-Nudeln bilden die Grundlage des Gerichts, die rohe Garnitur wird darüber angerichtet.
- Die heiße Brühe angießen und zuletzt den gebratenen Tofu darauf legen und mit dem Shichimi bestreuen.

Moderner Mapo Tofu

VON *Philip Li*



„Ich möchte garantieren, dass die Klassiker einem größeren Kundenstamm zugänglich gemacht werden.

Wir müssen uns einfach nur den wandelnden Anforderungen anpassen.“

Philip Li

Chefkoch für die Volksrepublik China
Wechat ID: PhilipLiTong

ZUTATEN (10 Portionen)

800 g Tofu

100 g **The Vegetarian Butcher** –NoMince –
Veganes Faschiertes auf Soja Basis

10 g Knoblauchpaste

SAUCE

30 g **Knorr** Profi Mix für Chili con Carne

10 g **Knorr Professional** Konzentrierte
Bouillon Huhn

18 g Chilibohnen-Paste

4 g scharfes Chilipulver

4 g Szechuanpfeffer, gemahlen

6 ml Szechuanpfeffer-Öl

4 g Zucker

5 g dunkle Sojasauce

50 g Rapsöl

20 g Maisstärke und 60 ml Wasser

400 ml Wasser

GARNITUR

20 g Knoblauchsprossen, gehackt

ZUBEREITUNG

- Den Tofu in kleine Quadrate schneiden (2,5 x 2,5 cm) und in kochendem Salzwasser blanchieren.
- Abgießen und zur Seite stellen.
- In einem Wok das Rapsöl erhitzen, das NoMince unter Rühren anbraten, bis es leicht gebräunt ist, die kalte Bohnenpaste, Knoblauchpaste, Knorr Profi Mix für Chili con Carne und Chilipulver hinzugeben und unter Rühren anbraten, bis sich die Aromen vermischt haben.
- Wasser, Tofu, Knorr Professional Konzentrierte Bouillon Huhn und dunkle Sojasauce hinzugeben, aufkochen und dann 3 bis 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
- Mehrere Male Maisstärke mit Wasser in den Wok gießen, bis die Sauce den Tofu komplett umhüllt.
- In eine Schale geben und zum Schluss Szechuanpfeffer-Öl darüber träufeln und das Szechuanpfeffer-Pulver und die gehackten Knoblauchsprossen darüber streuen..

KÜCHENGEHEIMNISSE

The Vegetarian Butcher NoMince, eine pflanzliche Faschiertes-Alternative, macht dieses klassische Gericht für eine größere Gruppe von Gästen attraktiv.



* Sowohl der Tofu als auch der hier verwendete vegetarische Faschiertes-Ersatz werden aus Soja hergestellt, das ebenfalls zu den Future 50 Foods gehört. Grundsätzlich ist Soja eine der gesündesten und nachhaltigsten pflanzlichen Eiweißquellen.

HAUSEIGENE Zutaten

Diese Produkte wurden von den beitragenden Chefköch*innen ausgewählt und für die Rezepte in diesem Bericht verwendet. In Ländern mit einer Präsenz von Unilever Food Solutions oftmals vergleichbare Produkte erhältlich. Solltest du Hilfe benötigen, wende dich bitte an unser Team aus Culinary Fachberatern, das dir gerne dabei hilft, Ersatzprodukte zu finden.

Weitere Informationen findest du unter
UFS.COM

- A Knorr** Kartoffelflocken für Püree und Teig
- B Knorr Professional** Gewürzpaste Knoblauch
- C The Vegetarian Butcher** – NoMince – Veganes Faschiertes auf Soja Basis
- D Knorr Professional** Klare Suppe rein pflanzlich
- E Knorr** Liquid Smoke
- F Knorr** Tomato Pronto
- G Knorr** Lime Powder
- H Knorr Professional** Klare Rindsuppe mit Suppengrün
- I Gewürzmix** für Schweinefleisch
- J Basis** für Cremesuppen
- K Knorr Professional** Goldaugen Rindsuppe
- L Knorr Professional** Konzentrierte Bouillon Huhn
- M Knorr Professional** Rindessa
- N Aromat** Universal Würzmittel
- O Hellmann's** Real Mayonnaise
- P Knorr** Braune Grundsauce
- Q Gemüse-Gewürz**
- R Carte D'Or** Panna Cotta
- S Knorr Professional** Konzentrierte Bouillon Gemüse
- T Marinadenmix**
- U Knorr Professional** Gewürzpaste Ingwer



DER NACH- HALTIGKEIT *zu Liebe*

FUTURE 50 FOODS

In der Philosophie von Unilever spielt Umweltbewusstsein eine Schlüsselrolle. Die hier aufgezeigten Rezeptideen binden viele Zutaten ein, die auf der Liste der Future 50 Foods (F50F) stehen.

Mit dieser Liste werden kulinarische Zutaten erfasst, die auf einer weltweiten Ebene deutlich öfter gekocht und verspeist werden sollten, weil sie nachhaltiger sind als die meisten etablierten Nahrungsmittel. Für ihre ausgeprägte Nachhaltigkeit gibt es mehrere Gründe: Sie bieten eine erhöhte biologische Diversität und fördern die Artenvielfalt. Ihr Anbau und ihre Erzeugung erfordern geringere Ressourcen. Sie sind nahrhafter. Zudem bieten Sie einzigartige Geschmackserlebnisse und Texturen, die deine Speisekarte innovativ und spannend machen.



Future 50 Foods ist aus der engen Zusammenarbeit von Expert*innen für Gesundheit und Ernährung mit Fachkreisen des WWF und von Knorr hervorgegangen. Das Ziel ist es, professionelle Köch*innen bei der Entwicklung von vielfältigeren Menüs zu unterstützen, die mehr nachhaltige und pflanzenbasierte Zutaten enthalten.



Walnüsse
als Zutat der Falafel-Macarons aus schwarzen Bohnen mit cremigen Makdous von Eddy Diab



Orange Tomaten
in geräucherten Orangen-Tomaten-Marshmallows von Ronald van der Laars

Kichererbsen und Kichererbsensprossen

in der Rezeptkreation Mezza Maze von Joanne Limoanco Gendrano



Sesamsaat

im geschwärzten Rosenkohl mit rauchiger Gochujang-Glasur von Eric Chua



Quinoa



Linsen

im Rezept für schonend gegarte Seesunge mit Gojibeeren und Linsenrisotto von Vincent Wattelamne



Teff

in der Herzhaften Teff-Madeleine mit Hefe-Topinambur- und Sonnenblumenpüree von Brandon Collins



Süßkartoffel

als Zutat im Modernen Moussaka von Katerina Menti

Spinat

als Beilage zum Tafelspitz mit Kartoffel-Donuts von Andras Horvath



Petersilienwurzel



Enoki-Schwammerl

als Zutat zu Miso-Udon-Nudeln mit Marmite-Dashi und Tofu von Alex Hall



Chinakohl



INDEX

1 Unwiderstehliches Gemüse 09



Pg 8



Pg 14



Pg 16

2 Wohlfühlessen, neu interpretiert 21



Pg 20



Pg 26



Pg 28

3 Nur Nichts verschwenden 31



Pg 30



Pg 36



Pg 38

4 Natur pur 43



Pg 42



Pg 48



Pg 52

5 Geschmackliche Gegensätze 57



Pg 56



Pg 62



Pg 66

6 Vollwertiger Genuss 71



Pg 70



Pg 76



Pg 78

7 Geteilte Gaumenfreude 81



Pg 80



Pg 86



Pg 90

8 Bewusst & proteinreich 95



Pg 94



Pg 100



Pg 102

ZUTATEN	
> Kohlsprossen	14
> Kichererbsen	32
> Karfiol	38
> Fingerkarotten	12
> Pastinaken	16
> Orange Tomaten	36
> Shiitake-Pilze	72
> Erdäpfel	84
> Topinambur	96
> Polenta	90
> Steinschwammerl	52
> Marinierte Quitten	22
> Tintenfisch, Kabeljau, Zackenbarsch	76
> Parmesan	26
> Marmite	100
> Melde	44
> Austernpilze	28
> Linsen	78
> Nesseln	48
> Kaffirlimettenblätter, Wasabi	66
> Schwarze Bohnen	62
> Hellmann's Real Mayonnaise	14
> Ingwer, Schokolade	58
> The Vegetarian Butcher NoMince	102



Das Team von Unilever Food Solutions **Giuseppe Buscicchio** Executive Lead Country Chef - Italien; **Edwin van Gent** Chefkoch - Niederlande; **Maurits van Vroenhoven** Brand Development Lead Chef - Niederlande; **René-Noel Schiemer** Culinary Fachberater - Deutschland; **Vasemin Ataman** Corporate Chefkoch - Türkei; **Wesley Bay** Culinary Fachberater - Belgien; **Eric Chua** Chefkoch - Singapur; **Leonardo Carvalho** Innovation Chefkoch, Dressings; **Kees van Erp**, Global Chefkoch; **Chad Manuel** Chefkoch - The Vegetarian Butcher; **Alex Hall** Chefkoch - United Kingdom & Ireland; **Ronald van der Laars** Brand Development Chefkoch - Niederlande; **(Mittlere Reihe, von links nach rechts)** **Craig Elliott** Chefkoch - Südafrika; **Carlos Madeira** Chefkoch - Portugal; **Evert Vermandel**, Lead Innovation Chefkoch; **Andras Horvath** Culinary Fachberater - Österreich; **Anne Zantinge** Innovation Chefköchin, Savory & The Vegetarian Butcher; **Thais Gimenez** Chefköchin - Lateinamerika; **Tommi Virranta** Chefkoch - Finnland; **Dianne Araneta** - On-Trend Flavors Lead; **(Vordere Reihe, von links nach rechts)** **Jiraroj Navanukroh** Chefkoch - Thailand; **Sherif Afifi** Chefkoch - Ägypten; **Katerina Menti** Chefköchin Consultant - Griechenland; **Robert Voicu** Chefkoch - Rumänien; **Kok Kin Chan** Innovation Chefkoch, Savory; **Joanne Limoanco Gendrano** Chefköchin - Middle East, Pakistan, Sri Lanka; **Brandon Collins** Chefkoch - Nordamerika; **Vincent Wattelamne** Chefkoch - Frankreich; **Eddy Diab** Chefkoch - Vereinigte Arabische Emirate; **Andrew Ballard** Chefkoch - Australien, Neuseeland; Absent: **Philip Li** Chefkoch - Volksrepublik China

ÜBER UNS

Unilever Food Solutions & Eskimo bietet innovative, professionelle Zutaten und Mehrwert-Services, erstellt von mehr als 250 Profi-Köchen. Wir decken mehr als 50 Länderküchen ab und unsere Produkte werden insgesamt in mehr als 200 Millionen Gerichten pro Tag verwendet.

Zu den Marken von Unilever Food Solutions & Eskimo zählen **Knorr Professional, Hellmann's, The Vegetarian Butcher** und **Carte D'Or Professional**, die alle von Köchen für Köche entwickelt wurden.

Mit der Herausgabe von FUTURE MENÜS setzt Unilever Food Solutions & Eskimo Trends und hilft Köchen mit Rezepten, Zubereitungsmethoden und Schulungen dabei, die Menüs von morgen in die Tat umzusetzen. Aktuelle Trends und neue Erwartungen der Gäste liefern die Inspiration für unsere köstlichen Menü-Lösungen. So erhältst du viele wertvolle Anregungen, um deine Speisekarte nicht nur spannend, sondern auch zukunftssicher zu gestalten.

Als Teil von Unilever, einem der größten Nahrungsmittelkonzerne der Welt, ist sich Unilever Food Solutions & Eskimo seiner wichtigen Rolle bewusst, zu einer gesünderen Ernährung beizutragen und die globalen Versorgungsketten umweltfreundlicher zu gestalten. All dies trägt zu dem übergreifenden Plan bei, sich für die Ernährung von morgen einzusetzen.

Future Menus bietet zusätzlichen Raum für mehr Nachhaltigkeit in der Gastronomie. Damit eröffnen wir kulinarischen Fachleuten neue Möglichkeiten und Inspirationen für Gerichte von heute und morgen.

Bleibe
mit uns in
Kontakt *Besuche
uns auf:*
UFS.COM



@ufs_langnese_lusso_eskimo

@Unilever Food Solutions & Langnese/Lusso/Eskimo

@Unilever Food Solutions



Das Global Innovation Chefs Team (von links nach rechts) **Evert Vermandel**, Lead Innovation Chef; **Leonardo Carvalho** Innovation Chef, Dressings; **Anne Zantinge** Innovation Chef, Savory & The Vegetarian Butcher; **Kok Kin Chan** Innovation Chef, Savory

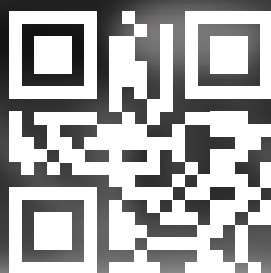
Danksagungen: Einen besonderen Dank an **Remko und Rene Kraaijeveld** für die Fotografien und an **Melissa Lynes & Greenpark** für das Layout und Design.



Die Küchentrends von heute für die Küchenchefs von morgen

FUTURE MENUS

2023



UFS.COM