

DSB-KOCH-BATTLE

REZEPTE



JOLYN BEER

LACHS MIT PARMESAN-KRÄUTER-WALNUSS-KRUSTE

ZUTATEN

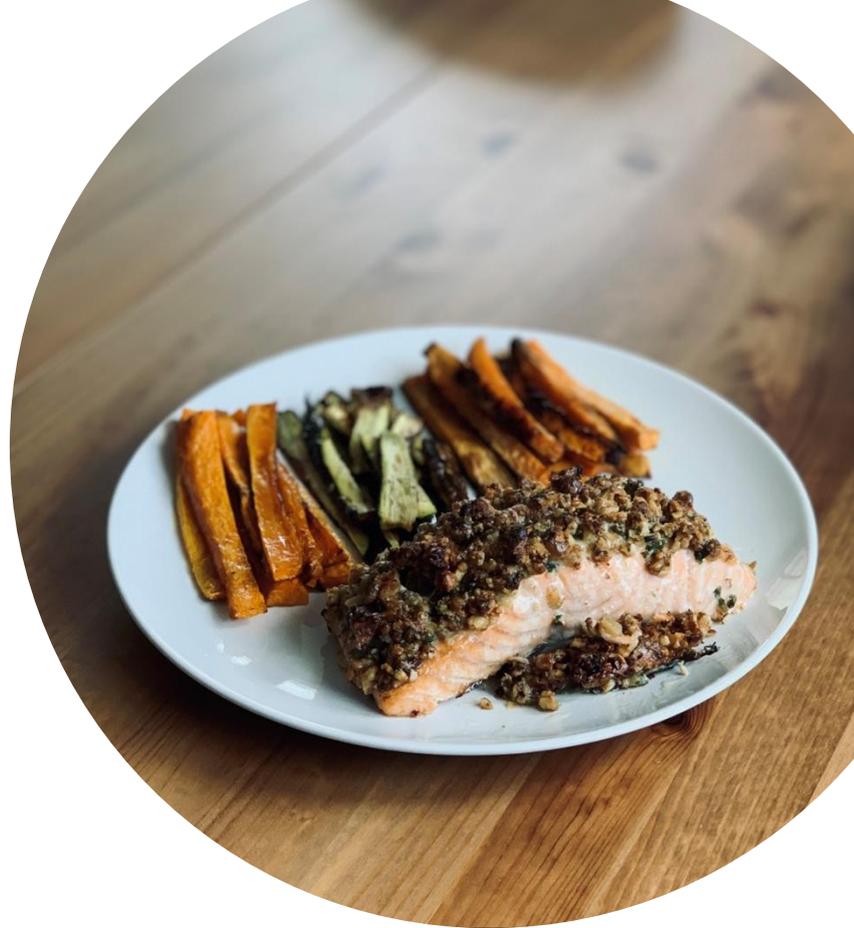
FÜR 1 PERSON

- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1/2 Süßkartoffel
- 300g Lachs
- 60g Walnüsse
- 40g Parmesan
- 1 EL Butter
- 1 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 250g Joghurt
- Öl
- Salz
- Pfeffer



SO WIRD'S GEKOCHT

- Zucchini, Süßkartoffel und Karotte waschen, ggf. schälen und in ca. 1,5 cm dicke Streifen schneiden.
- In einer Schale in etwas Öl schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten backen lassen.
- Für die Kruste den Knoblauch, die Petersilie und die Walnüsse fein hacken. Zusammen mit dem geriebenen Parmesan und der weichen Butter gut vermengen.
- In eine Auflaufform etwas Öl geben, den Lachs reinlegen, die Kruste auf dem Fisch verteilen und etwas andrücken.
- Bei 180 Grad 15-20 Minuten garen.
- Als Sauce etwas Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.





CARINA WIMMER

KUMPIR MIT ORIENTALISCHEM GEMÜSE

ZUTATEN

2 PORTIONEN

- 2 festkochende Ofenkartoffeln (250-300g)

Füllung für Kartoffelmasse:

- Olivenöl
- 150g Feta
- Salz & Pfeffer
- Ras el Hanout (Gewürz)
- Paprikapulver (süß)

Gemüsefüllung:

- 1-2 Karotten
- Ca. 200g Brokkoli
- ¼ Dose Kichererbsen
- Ca. 150g Kürbis
- 1-2 Schalotten
- Zimt

Pesto:

- 3-5 Datteln
- 20g geröstete Mandeln

- 40g getrocknete Tomaten
- 5-10 grüne Oliven
- ½ Bund Petersilie
- Salz & Pfeffer
- Olivenöl & Zitronensaft

Hummus:

- ¾ Dose Kichererbsen
- Tahin (Sesammus)
- 4 EL gerösteter Sesam
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- einen Schuss Milch
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- Salz & Pfeffer
- Knoblauch
- 1 Schalotte



SO WIRD'S GEKOCHT

- Kartoffeln bei 180 Grad Umluft 50-60 Minuten im Ofen garen. Dafür mehrmals rundherum mit einer Gabel einstechen und mit Salz, Pfeffer & Olivenöl leicht bedecken.
- Gemüse kleinschneiden. Kürbis und Brokkoli nach der Hälfte der Garzeit zusammen mit $\frac{1}{4}$ der Kichererbsen zu den Kartoffeln mit auf das Blech geben. Zuvor mit Olivenöl, Salz & Ras el Hanout würzen.
- Kreuzkümmel ohne Öl in der Pfanne rösten, bis er duftet und leicht dunkel wird. Anschließend Karotten sowie Schalotten mit einem Schuss Olivenöl hinzugeben und anschwitzen. Bei mittlerer Hitze garen und mit Zimt und Ras el Hanout würzen.



SO WIRD'S GEKOCHT

- Für den Hummus Kichererbsen, Tahin und die restlichen Gewürze mixen, bis eine cremige Masse entsteht.
- Für das Pesto Datteln, Tomaten, Oliven, Mandeln und Co. hacken und vermengen.
- Kartoffel in eine Hälfte schneiden, 2/3 der Masse entnehmen und mit Feta, Olivenöl, Paprikapulver mischen und wieder hineingeben.
- Das fertige Gemüse ebenfalls über die Kartoffel geben.
- Pesto darauf verteilen und Feta darauf verstreuen. Dazu Hummus servieren.





MAXIMILIAN DALLINGER

DUMPLINGS

ZUTATEN

4 PORTIONEN

Teig:

- 300g Mehl
- 150ml Wasser
- 2 TL Salz

Füllung:

- 200g Rinderhack
- 150g Garnelen
- 150g Chinakohl
- 1 Karotte
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 2cm Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sojasoße

- 1 EL Austernsoße
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL 5-Gewürze Pulver
- Salz und Pfeffer

Dip:

- 3 EL Sojasoße
- 1 TL Sambal Trassie

Extras:

- Wasser zum Dünsten
- Sesamöl zum Braten
- Wasabi



SO WIRD'S GEKOCHT

- **Teig:** Mehl, Wasser und Salz zu einem homogenen, festen Teig kneten, der nicht mehr klebt.
- **Füllung:** Garnelen feinst hacken, Karotten feinst würfeln, Chinakohl und Frühlingszwiebel fein schneiden, Ingwer und Knoblauch kleinstmöglich schneiden oder raspeln, mit dem Hackfleisch mischen und zusammen mit Sojasoße, Austernsoße, Sesamöl, 5-Gewürze-Pulver, Salz und Pfeffer würzen.



SO WIRD'S GEKOCHT



- **Teigtaschen:** Wallnussgroße Teigstücke auf leicht bemehlter Arbeitsfläche kreisrund und bierdeckelgroß ausrollen. Teigladen in die Hand nehmen und 1 EL Füllung mittig auf den Teig geben, den Teig zusammenfalten und die Ränder durch Zusammendrücken fest verschließen. Je nach Größe 5-10 Dumplings in eine Pfanne mit 2EL Sesamöl setzen und auf mittlerer Stufe anbraten. Sobald die Dumplings unten goldbraun sind $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser mit in die Pfanne gießen, die Pfanne mit Deckel oder Alufolie verschließen und die Dumplings auf niedriger Stufe ca. 5 Minuten dämpfen lassen, bis das Wasser nahezu komplett verdunstet ist und die Dumplings durchgegart sind. Währenddessen Sojasoße mit Sambal Trassie verrühren. Durchgegart Dumplings auf einen Teller setzen und mit Sojasoße und Wasabi genießen.



JULIA HOCHMUTH

BAKED POTATO – BACON – THUNFISCH SALAT

ZUTATEN

2 PORTIONEN

- 500g Kartoffeln
- 100g Prinzessbohnen (frisch oder TK)
- 100g Bacon
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 1 Paprika
- 1 Avocado
- 1 Frühlingszwiebel
- Olivenöl
- Weißer Balsamico
- Honig oder Ahornsirup
- Salz & Pfeffer
- Optional: Chilischote, Balsamicocreme, Paprikapulver



SO WIRD'S GEKOCHT

- Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen
- Backblech mit Backpapier auslegen
- Kartoffeln abwaschen und in möglichst gleich große Stücke schneiden
- Kartoffeln werden mit Olivenöl, Salz und Pfeffer gewürzt
- Geheimtipp Nr. 1: Paprikapulver über die Kartoffeln – so schmecken sie etwas süßlich
- Kartoffeln gut vermischt gleichmäßig auf dem Blech verteilen und bei 200 Grad für ungefähr 40 Minuten in den Ofen
- Bohnen zum Kochen vorbereiten
- Bohnen ca. 8-10 Minuten in kochendem Wasser weich kochen



SO WIRD'S GEKOCHT

- Bacon in Stücke schneiden
- Bacon gleichmäßig in der Pfanne auslagern und bei niedriger bis mittlerer Hitze langsam knusprig braten (Wer es scharf mag, kann hier etwas Chili hinzugeben)
- Restliche Zutaten kleinschneiden und in eine Schüssel geben
- Geheimtipp Nr. 2: Bacon zum Schluss mit Balsamicocreme ablöschen und nochmal für 1-2 min braten
- Salatdressing aus weißem Balsamico, Olivenöl, Honig und Salz & Pfeffer zubereiten
- Den fertigen Bacon zu den restlichen Zutaten geben und die goldbraunen, knusprigen Kartoffeln hinzufügen. Alles mischen, fertig!



A top-down view of a light blue ceramic bowl filled with a thick, light-colored porridge. The porridge is garnished with several fresh raspberries and sliced banana pieces. The bowl sits on a light-colored wooden surface. A semi-transparent white banner is overlaid on the bottom half of the image, containing text.

JONATHAN VETTER

PORRIDGE MIT FRÜCHTEN

ZUTATEN

1 PORTION

- 70g Haferschrot
- 180g Milch
- ½ Apfel
- ½ Banane
- 1 EL Leinöl
- 1 EL Amaranth Props
- 1 TL Haferkleie
- ½ TL Chiasamen
- Früchte zum garnieren



SO WIRD'S GEKOCHT

- Hafermehl und Milch in einem Topf bei mittlerer Hitze (ca. 60 Grad) für 11 Minuten köcheln lassen. Durchrühren nicht vergessen!
- Währenddessen die restlichen Zutaten für 5 Sek. in einem Mixer pürieren
- Nach 11 Minuten die pürierten Zutaten zugeben und untermischen
- Früchte ggf. schneiden und zum Porridge in eine Schüssel geben

