

FUTURE MENUS

DIE GLOBALEN TOP-TRENDS 2024



ZUSAMMENFASSUNG

Chefköch*innen stehen heute vor der Herausforderung, aus weniger mehr zu machen. Mehr denn je gelüftet es Gästen nach unvergesslichen Erlebnissen. Sie erwarten köstliche Gerichte, Getränke und Unterhaltung. Aufgrund steigender Lebensmittelpreise, des Personalmangels und immer höherer Betriebskosten wird es jedoch immer schwieriger, diese Wünsche zu erfüllen. Ein Umdenken ist erforderlich, damit das kreative Können der Köch*innen auch weiterhin in die Gerichte einfließen kann. Dabei ist es insbesondere in einer digital inspirierten Welt, in der sich Trends in den sozialen Medien in Windeseile entwickeln und genauso schnell wieder verschwinden, wichtig, aber alles andere als einfach, den Überblick über Menü-Trends zu behalten. Genau hier setzt der Unilever Food Solutions Trendbericht für 2024 an. In detaillierter Recherche von Gastronomie-Expert*innen, ergänzt durch Beiträge von mehr als 1.600 Köch*innen aus 21 Ländern weltweit, wurden die auffälligsten Entwicklungen auf den Speisekarten ermittelt. In den 12 Monaten seit dem Erscheinen der ersten Ausgabe hat sich viel verändert. Die Angaben zu den Trends wurden entsprechend präzisiert und aktualisiert.

Wir sehen Veränderungen bei allen beobachteten Trends, drei wachsen besonders stark.

- 1 Kulinarischer Hochgenuss** legt eine respektvolle Respektlosigkeit an den Tag. Altbekannte Regeln werden über Bord geworfen, die Gäste werden durch neue, überraschende Geschmackserlebnisse begeistert. Sie wollen wilde Kombinationen, chaotisches Kochen und Tabulosigkeit bei den Gerichten.
- 2 Protein auf Pflanzenbasis** stillt den Hunger der Gäste nach innovativen Kreationen der Chefköch*innen. Die Menschen suchen nach neuen kulinarischen Erfahrungen rund um proteinreiche, pflanzliche Lebensmittel wie Bohnen, Hülsenfrüchte und Gemüse.
- 3 Lokale Vielfalt:** Bei diesem Trend stehen regionale Produkte und Naturverbundenheit im Mittelpunkt. Mehr als drei Viertel (77 %) der Gen Z und 70 % der Baby Boomer sind bereit, für Gerichte mit Zutaten aus der Region tiefer in die Tasche zu greifen.

Zusätzlich machen es sich noch zwei weitere Trends am Tisch bequem: **Menüs ohne Verschwendung** und **Unwiderstehliches Gemüse**. Beide sind angesichts der steigenden Kosten und des starken Hangs zur flexitarischen Ernährung von großer Bedeutung. Tatsächlich sind heute bereits 42 % der Konsument*innen Flexitarier*innen. Damit ist Flexitarismus einer der am schnellsten wachsenden Ernährungstrends.
- 4 Menüs ohne Verschwendung** maximieren Ressourcen durch den Einsatz von Kreativität. Studien haben gezeigt, dass die Mehrzahl der Chefköch*innen diesem Trend aufgrund der höheren Rentabilität folgt. 54 % tun dies aus Gründen der Nachhaltigkeit.
- 5 Unwiderstehliches Gemüse:** Fast die Hälfte aller Chefköch*innen betrachtet diesen Trend als Chance, um interessante neue Gerichte anzubieten. Außerdem können sie so neue Gäste gewinnen und sich von der Konkurrenz abheben. Mehr Inspiration ist das Gebot der Stunde. Genau dabei soll der Bericht Dir Ideen liefern.
- 6 Wohlfühlessen, neu interpretiert,** verspricht authentische Speisen und bedient nach wie vor die Nachfrage nach klassischen Gerichten mit einer raffinierten Note.
- 7 Vollwertiger Genuss** macht Lust auf Küchen anderer Länder und stillt den Appetit auf nahrhaftes Essen.
- 8 Geteilte Gaumenfreude:** Dieser Trend zieht Gäste an, die näher zusammenrücken und gemeinsam Soulfood genießen möchten.

Und was nun? Jetzt ist es an der Zeit, die Trends in die Tat umzusetzen. Dank der benutzerfreundlichen Gestaltung des Berichts lassen sie sich mit wenigen Klicks in die Speisekarten integrieren. Du findest Rezepte, Techniken und Tipps, dazu Links zu kurzen Online-Demos und -Schulungen, noch mehr Inspiration für Gerichte, Zutaten, praktische Tipps zu unseren Produkten und kostengünstige Umsetzungsmöglichkeiten. Bereit? Los geht's!



Die Küchentrends von morgen für die Küchenchefs von heute auf [ufs.com](https://www.ufs.com)



INHALT

Vorwort 7

8	Kulinarischer Hochgenuss: Gegen alle Regeln der Kunst	
	Generation Z im Restaurant: Der Wunsch nach einzigartigen kulinarischen Erlebnissen 10	
	Mexikanische Saucen 12	
	Kushi-Teller 14	
18	Lokale Vielfalt: Regionale Zutaten im Zentrum	
	Fokus Bauernhof: Kann der landwirtschaftliche Betrieb in Deiner Nähe Dein Geschäft verändern?.. 20	
	Wolfsbarsch in grüner Mole 22	
26	Menüs ohne Verschwendung: Maximale Kreativität	
	Food Waste kreativ nutzen 28	
	Weniger ist mehr: Die Vorteile einer kleineren Speisekarte..... 30	
	Treber-Focaccia nach Detroit Art..... 32	
36	Wohlfühlessen, neu interpretiert: Experimentierfreudig und heimelig	
	Nostalgie in der Küche: Klassische Gerichte für moderne Restaurantbesucher 38	
	Lumpia mit frischem Gemüse 40	
	Karamellisiertes gegrilltes Schweinefleisch..... 44	
	Rinderschmorbraten, Rotkohlroulade und Kartoffeln 48	
	Gourmet-Reis mit Safran-Aioli 52	
	Gegrilltes Hähnchen mit Jackfrucht- Seruit-Sauce 56	

60	Protein auf Pflanzenbasis: Protein-Bomben in Gemüseform	
	Flexitarismus: Schon kleine Änderungen können viel bewirken 62	
	Vier Zutaten für bewusste Gerichte 64	
66	Geteilte Gaumenfreude: Dynamisch und interaktiv	
	KI und die Zukunft der Restaurants..... 68	
	Panna cotta mit Rosenwasser..... 70	
74	Unwiderstehliches Gemüse: Gemüse regiert die Welt	
	Erhaben statt bescheiden: Kann simples Gemüse die Hauptrolle spielen? 76	
	Mit heißem Honig karamellisierter Butternuss-Kürbis auf einer Tostada 78	
	Mit Melasse glasierter türkischer Weißkohl..... 82	
	Sonnenblume mit Chia-Kaviar 86	
	Rettet unsere Böden: Warum die Zukunft der Landwirtschaft regenerativ ist 90	
94	Vollwertiger Genuss: Ganzheitliches Wohlbefinden	
	Versteckte Vorteile 96	
	Mehr als eine Energiequelle 98	
	Tapioka-Gnocchi 100	
	Hirse-Malfatti in rauchiger Gemüsesauce 104	
	Rezeptanhang 110	
	Weiterbildung für Dein Team bei der UFS-Akademie 112	

Bedeutung der Symbole:

 **Hier stehen pflanzliche Zutaten im Mittelpunkt:**
Rezepte mit mindestens 80 % der Zutaten auf
Pflanzenbasis.

 **Zeitsparendes Rezept**

Alle Rezepte wurden unter Berücksichtigung des Nährwerts der jeweiligen Zutaten entwickelt. Wo immer möglich, wurde die Qualität durch die Verwendung besserer Kochtechniken oder alternativer Zutaten verbessert.



“Menüs entwickeln sich ständig weiter. Future Menus unterstützt Dich dabei, auf die Vorlieben für einzigartige kulinarische Erlebnisse von Gen Z und Millennials zu reagieren.”

VORWORT

Text von
Kees van Erp,
Leiter der globalen
Culinary Fachberatung,
Unilever Food Solutions

Gerichte entwickeln sich ständig weiter. Future Menus unterstützt Dich dabei, auf die Vorlieben für einzigartige kulinarische Erlebnisse von Gen Z und Millennials zu reagieren. Wir von Unilever Food Solutions (UFS) wollen Dir dabei helfen, der kulinarischen Entwicklung immer einen Schritt voraus zu sein. Diese neue Ausgabe ist vollgepackt mit Lösungen für einige der größten Herausforderungen, vor denen unsere Branche heute steht – vom veränderten Verbraucherverhalten und dem Fachkräftemangel bis hin zu steigenden Lebensmittelkosten und den Auswirkungen ökologischer Faktoren auf die weltweite Versorgungskette.

Du findest hier Tipps von Unilever Food Solutions Culinary Fachberater*innen, wie Du schmackhafte und trendige Gerichte kreieren kannst, die nicht nur auf dem Teller, sondern auch in der Geschäftsbilanz gut aussehen. Außerdem gibt es wissenswerte Beiträge über Flexitarismus, die Vereinfachung von Speisekarten und künstliche Intelligenz in Restaurants.

Wir wissen, dass die kommenden Zeiten vielen Chefköch*innen und Gastronom*innen ungewiss erscheinen. Future Menus zeigt Dir neue Wege, um Inspiration zu finden, Strategien zu entwickeln und Erfolge zu verzeichnen. Gemeinsam mit über 250 professionellen UFS Culinary Fachberater*innen auf der ganzen Welt machen wir Dich fit für die Zukunft.



#BereitfürdieZukunft



KULINARISCHER HOCHGENUSS



Gegen alle Regeln der Kunst

In allen Bereichen des Lebens verlangen wir nach größeren, besseren, eindrucksvolleren und unvergesslichen Erfahrungen – warum sollte das beim Essen anders sein?

Unsere Zeit ist geprägt von Reizüberflutung – stellen wir uns also darauf ein! Die Gäste wollen erleben, dass Chefköch*innen sich über Regeln hinwegsetzen und mehr experimentieren, indem sie beispielsweise moderne Burger mit authentischen mexikanischen Saucen wie Salsa poblana aufpeppen. Sie wollen wilde Kombinationen, chaotisches Kochen und Tabulosigkeit bei den Gerichten, die sie auf der Speisekarte sehen. Essen wird immer mehr als eine kurze Auszeit von der Wirklichkeit betrachtet. Das erreichen wir durch Gerichte, die unsere Gäste überraschen und herausfordern, indem sie ihre Sinne ansprechen und sie begeistern.



Gen Z IM RESTAURANT: DER WUNSCH NACH *einzigartigen* KULINARISCHEN ERLEBNISSEN

Mit
Culinary Fachberaterin
Joanne Limoanco-Gendrano

Der Einfluss von Gen Z wird in unseren Restaurants immer deutlicher spürbar. Nach einer sorgfältigen Online-Recherche wissen Zoomer genau, was sie wollen. Diese Generation fällt schnelle Urteile und entscheidet spontan, ob ihr etwas zusagt, oder ob sie zum nächsten verlockenden Angebot wechselt.

“Gen Z will die Geschichte der *Menschen* hinter dem Essen erfahren.”

„Würzmittel der nächsten Generation“
ist das am schnellsten wachsende Thema in den Google-Suchen für diesen Trend.

Generation Z verfügt über eine bemerkenswerte technische Kompetenz und erwartet ein entsprechendes Maß an Flexibilität auch bei kulinarischen Erlebnissen. Bequemlichkeit ist das A und O, was dazu geführt hat, dass Restaurants immer mehr

Take-away-Optionen anbieten. Als Folge werden neue, innovative Strategien für die Verpackung der Speisen entwickelt.

Lebensmittelmarken, die auf Liefer-Apps vertreten sind, haben sich auch vom Online-Verhalten der Menschen inspirieren lassen und bauen ihre Reichweite kontinuierlich aus. Das geht so weit, dass sie sogar Nischenprodukte aus dem Ausland durch

Ghost-Kitchens oder Pop-ups lokal verfügbar machen.

Diese Generation interessiert sich nicht nur für den Namen des Restaurants, sondern auch für die Menschen, die hinter den kulinarischen Erlebnissen stehen. Ähnlich wie Millennials wollen auch Gäste der Generation Z die Geschichte hinter dem Essen kennen, allerdings mit einem Unterschied: Von den Köch*innen wird heute nicht mehr erwartet, dass sie den Status einer Berühmtheit erlangen, um sich die Gunst der Gäste zu sichern. Stattdessen müssen sie als Influencer*innen in den sozialen Medien präsent

sein, um als zugänglicher wahrgenommen zu werden und den dazugehörigen Restaurants mehr Glaubwürdigkeit zu verleihen.

Trotz der Fülle an verfügbaren Technologien und Dienstleistungen stellen die steigenden Kosten für Waren und Betrieb eine Herausforderung für künftige Investitionen dar. Auch wenn es von entscheidender Bedeutung ist, sich an Bedürfnisse dieser Generation anzupassen, sind eine solide Präsenz in den sozialen Medien und eine hohe Lebensmittelqualität nach wie vor die kosteneffizientesten und überzeugendsten Mittel, um Kund*innen aus allen Generationen anzuziehen und langfristig zu binden.





Salsa verde

Die wichtigsten Zutaten dieser grünen Sauce sind Knoblauch, Zwiebeln, Serrano-Chili und Koriander.

Encacahuatado

Ähnlich wie bei einer Mole bestehen die Hauptzutaten aus Erdnuss- und Kürbiskernen, die mit Guajillo- und Chipotle-Chilis gewürzt werden.

Salsa poblana

Die milden grünen Poblano-Chilis, die ursprünglich im mexikanischen Bundesstaat Puebla angebaut wurden, werden für diese Sauce geröstet oder gebraten. Sie passt besonders gut zu Hähnchen oder Nudeln.

Salsa roja

Die rote Sauce ist Bestandteil von Chilaquiles, einem beliebten Frühstücksgericht mit gebratenen Maistortillas. Sie kann aber auch für Tacos verwendet werden.

Mole rosa

Getrockneter Chipotle, Rosenblüten und Gewürze wie Nelken, Kreuzkümmel und Zimt werden für diese Sauce verwendet, die zu Schweinefleisch, Huhn, Fisch und Tintenfisch passt.

IDEEN FÜR MEXIKANISCHE SAUCEN

FÜR MODERNE BURGER, PASTA, HÄHNCHEN UND MEHR

Mit Culinary Fachberater Carlos Venegas, Mexiko

Text von Ryan Cahill

Weitere mexikanische Rezeptideen findest Du unter unileverfoodsolutions.com.mx



Verschiedene Kushi-Spieße zu servieren ist ein Trend, der ganz unterschiedliche Texturen und Geschmäcker auf einem einzigen Teller vereint. Dieses Rezept auf Pflanzenbasis kombiniert eine Reihe von Aromen aus dem Nahen Osten zu einer köstlichen, unerwarteten Komposition, die sich ideal als Vorspeise eignet.



KUSHI-TELLER

Culinary Fachberaterin
Joanne Limoanco-Gendrano,
Vereinigte Arabische Emirate
 @hellochefjo



Zutaten (für 10 Personen)

Teig

2,25 l Wasser
 18 g Xanthan
15 g Knorr Aromat
 450 g Reismehl
 450 g Tapiokamehl

Gemüse

11 kg Auberginen,
 geschält und in 7,5
 cm lange Stücke
 geschnitten
 1 kg Kräuterseitlinge,
 1 cm dick, horizontal in
 2,5 cm dicke Scheiben
 geschnitten, eingeritzt
50 g Knorr Aromat
 30 g Koriander,
 gemahlen

Miso-Dattel-Glasur

100 g weiße
 Miso-Paste
 200 ml Dattelsirup
 Wasser nach Bedarf

Chili-Hollandaise

250 g Lukull Sauce
Hollandaise
 90 g Sweet Chili Sauce
 30 g Gochujang
 Wasser nach Bedarf

Tahini-Dressing

200 g Hellmann's
Vegan Mayo
 100 g Tahini
 10 g Knoblauchzehen
 2 g gemahlener Pfeffer
 1 g Salz
 15 g Zitronensaft
 30 ml kaltes Wasser

Weitere Zutaten
 siehe Anhang

Weitere Informatio-
nen zu diesen Zuta-
ten findest Du [hier](#).





Zubereitung

Teig

- Für den Teig das Wasser in eine tiefe Schüssel geben. Mit einem Handmixer Wasser und Xanthan vermischen. Danach **Knorr Aromat**, Reis- und Tapiokamehl einrühren. Der Teig kann bis zur Verwendung in der Kühlung aufbewahrt werden.

Gemüse

- Auberginen und Pilze auf getrennte Bleche legen.
- Mit **Knorr Aromat**, Korianderpulver und Pfeffer würzen. Bis zur Verwendung beiseitestellen.

Miso-Dattel-Glasur

- Alle Zutaten in einem Topf vermischen. Erhitzen, damit sich die Miso-Paste auflöst.
- Abschmecken, nachwürzen und bei Bedarf mit Wasser verdünnen.

Chili-Hollandaise

- Die Zutaten in einem Mixer pürieren.
- Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben.
- In eine Spritzflasche oder einen Spritzbeutel füllen und bis zur Verwendung kühlstellen.

Tahini-Dressing

- Die Zutaten in einem Mixer pürieren.
- In eine Spritzflasche oder einen Spritzbeutel füllen und bis zur Verwendung kühlstellen.

Tofu-Künefe

- Das Öl auf 180 °C erhitzen.
- Die Tofuwürfel mit **Knorr Aromat**, Pfeffer und Korianderpulver würzen.
- Jeden gewürzten Tofuwürfel in den Teig tauchen und mit dem Engelshaar umwickeln.
- Etwa 3 bis 4 Minuten lang frittieren, bis die Würfel goldbraun und knusprig sind.
- Auf ein Gitter legen, damit überschüssiges Öl abtropfen kann.
- Mit Miso-Dattel-Glasur beträufeln. Vor dem Servieren mit Pistazienpulver bestreuen.

Schwarze Auberginen-Kushi mit Tahini

- Das Öl auf 180 °C erhitzen.
- Holzkohlepulver und Teig miteinander verquirlen.
- Jede Aubergine mit Teig umhüllen. Etwa 3 bis 4 Minuten lang frittieren, bis die Auberginen knusprig sind.
- Auf ein Gitter legen, damit überschüssiges Öl abtropfen kann.
- Das Tahini-Dressing auf die gebratenen Auberginen spritzen. Mit Tobiko und Schnittlauch garnieren.

„Restaurantbetreiber versuchen, ihre Menüs durch einzigartige Geschmackskombinationen und interaktive Erlebnisse von denen anderer abzuheben. Die Herausforderung ist besonders groß, wenn man pflanzliche Gerichte für einen Markt kreiert, der überwiegend Fleisch bevorzugt.“

Culinary Fachberaterin
Joanne Limoanco-Gendrano



„Jakobsmuscheln“ aus Kräuterseitlingen

- Die eingeritzten und marinierten Pilze auf Bambusstäbchen spießen.
- Bei mittlerer Hitze grillen.
- Vom Feuer nehmen und mit der Miso-Dattel-Glasur bestreichen.
- Zum Servieren jeden Pilzspieß mit gebratenem Quinoa und Katsobushi bestreuen.

Kaffir-Chili-Staub

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Gleichmäßig vermengen.
- In einen luftdichten Behälter füllen.

Maisbombe

- Das Öl auf 170 °C erhitzen. Backpulver, Maisstärke und Tapiokamehl in einer Schüssel vermischen.
- Mais, **Knorr Aromat**, Pfeffer, getrocknete Mango und geriebenen Käse in einer zweiten Schüssel vermengen.

- Zunächst die Hälfte der Trockenmischung hinzugeben, um den Mais zu bedecken. Die andere Hälfte der Trockenmischung mit einer kleinen Menge Wasser zu einem dicken Brei vermischen. Den feuchten Teig nach und nach langsam in die Maismischung geben, damit sie klebrig wird.
- Mit den Händen zu Scheiben (2–3 cm Durchmesser) formen oder eine Falafel-Pressen verwenden. Die Mischung sofort in die Pfanne geben und knusprig-goldbraun frittieren.
- Das Öl auf 175 °C erhitzen. Die Maismischung zu Kugeln formen und einen Käsewürfel in die Mitte geben. Die Maisbomben können vor dem Frittieren im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Die Maisbomben frittieren. Auf einen Rost legen.
- Vor dem Servieren mit **Hellmann's Vegan Mayo** beträufeln und mit dem Kaffir-Gewürzpulver bestreuen.



LOKALE VIELFALT

Regionale Zutaten im Zentrum

Ob in der Küche, bei den Gästen oder mit den Geschäftsinhabern in der Region – die Fähigkeit, Gemeinschaft zu leben und zu zelebrieren, ist das Herzstück eines jeden erfolgreichen Restaurants.

Wenn Du Deine Liebe zu regionalen Produkten noch nicht entdeckt hast, ist es an der Zeit, Beziehungen zu den Landwirt*innen und Erzeuger*innen in Deiner Nähe aufzubauen. Die Kombination von zwei oder mehr traditionellen Komponenten, die regional eingekauft wurden, ist eine gute Möglichkeit, etwas erfrischend Neues auf den Teller zu bringen.

Wenn Du regionale Beziehungen pflegst, kannst Du saisonale und regionale Gerichte kreieren, die den Gaumen erfreuen und beleben werden. Denn zu Hause schmeckt es doch am besten!





FOKUS BAUERNHOF: KANN DER *landwirtschaftliche* *Betrieb* VOR DEINER *Haustür* DEIN GESCHÄFT VERÄNDERN?

Mit dem
CEO der Kitchen Haus Group,
Patrick Chan @patbing11

Text von
David Wright

Wenn wir an frische Erzeugnisse denken, haben wir sofort farbenfrohe Bilder von knackigem Gemüse und Obstbäumen voller Früchte vor Augen. Diese Bilder sind überzeugend. Die Unterstützung örtlicher Landwirt*innen kann für alle von Vorteil sein – wenn man es richtig angeht.

Patrick Chan ist CEO der Kitchen Haus Group, die zu den Pionieren der „Farm to Table“-Auszeichnung der Singapore Food Agency gehört. Damit werden lokale Gastronomiebetriebe prämiert, die ihre Zutaten zu mindestens 15 % von regionalen Erzeuger*innen beziehen. Die Initiative beweist, dass regionale Lieferketten auch in größerem Maßstab funktionieren können. „Wir arbeiten bereits seit zehn Jahren über regionale Vertriebshändler mit Unilever Food Solutions zusammen“, erklärt er. „Und im Juni 2023 haben wir ein völlig veganes Catering-Menü mit regionalen Produkten eingeführt.“

Patrick verrät: „Im Rahmen unseres Joint Ventures mit der Metro Farm betreiben wir eigene Urban-Farming-Dachgärten auf rund 3.700 Quadratmetern. Unsere Partnerschaft mit einem renommierten lokalen Landwirtschaftsbetrieb ermöglicht uns den Zugang zu preisgünstigen regionalen Produkten wie Nai Bai, Kai Lan, Grünkohl, Basilikum und vielem mehr.“ Durch die Verarbeitung von mehr regionalem Gemüse und Fisch ist die Kitchen Haus Group in der Lage, ihre Ökobilanz zu verbessern, da die Lebensmittel nicht so weit zu den zentralen Küchen transportiert werden müssen.

Wenn Deine Gäste die Herkunft der Lebensmittel und die Geschichte dahinter erfahren, wissen sie, dass Dir Deine Region am Herzen liegt und dass Du in allen Aspekten Deines Betriebs auf Details achtest. Die Art und Weise, wie Du diese besonderen Elemente zelebrierst und ihre Geschichte erzählst, kann darüber entscheiden, ob Du Dir eine loyale Stammkundschaft aufbaust oder ob die Gäste nur das Gefühl haben, eine besonders teure Möhre zu verzehren. Chan: „Es ist nun mal so, dass regionales Gemüse teurer ist, man muss es den Restaurantbesuchern also schmackhaft machen.“



„Es ist nun mal so, dass *regionales Gemüse* teurer ist, man muss es den Restaurantbesuchern also schmackhaft machen.“

Patrick Chan

77% der Gen Z sind bereit, mehr für Lebensmittel aus der Region zu bezahlen.²



Die moderne Variante einer *Mais-Tamale*, kombiniert mit einer würzigen Mischung aus Chilis, Nüssen und Kernen in einer grünen Mole, die gut zu jeder Art von Meeresfrüchten wie Snook oder anderen Proteinquellen passt.



WOLFSBARSCH IN GRÜNER MOLE

MIT KARTOFFELN UND GRÜNER TAMALE

Culinary Fachberater Andres Cardona, Kolumbien
@andres_chef_ufs

Zutaten (für 10 Personen)

Mexikanische grüne Mole

- 150 g Kürbiskerne
- 5 g Epazote/Koriander
- 50 g Serrano-Chili
- 5 g Zimt
- 5 g Pfefferkörner
- 400 g Tomatillo/grüne Tomate
- 30 g Knorr Professional Hühner Kraftbouillon
- 5 g schwarze Pfefferkörner
- 150 g weiße Zwiebeln
- 15g Knoblauch
- 70 g Schweineschmalz
- 5 g Salz
- 3 g Lorbeerblatt

Tamale de Papa

- 340 g Pfanni Kartoffel-Flocken locker
- 340 g vorgegartes Maismehl
- 600 g Maiskörner oder Maiskolben
- 250 g Knorr Professional Tomatino
- 80 g Schweineschmalz
- 40 g Knorr Professional Hühner Kraftbouillon
- 1 l Wasser
- 10 Bananenblätter
- 10 Stücke Küchengarn, je 50 cm lang

Anrichten

- 1,5 kg Wolfsbarsch-Filet
- 800 g grüne Mole/Pipián
- 5 Tamale de Papa
- 50 g Kürbiskerne
- essbare Blüten, nach Bedarf
- Rote-Bete-Sprossen, nach Bedarf

Weitere Informationen zu diesen Zutaten findest Du [hier](#).





Zubereitung

Grüne Mole

- Alle frischen Zutaten waschen.
- Die Knoblauchzehen schälen, die Zwiebeln würfeln.
- Die Tomatillo, den Knoblauch, die Zwiebeln und die Chilischoten in einer trockenen Pfanne bei starker Hitze braun anbraten und danach beiseitestellen.
- In derselben Pfanne die Kürbiskerne, den schwarzen Pfeffer, den Zimt, das Lorbeerblatt und die Nelken hinzufügen. Die Gewürze rösten, bis sie duften.
- Alle gerösteten Zutaten in einen Mixer geben. **Knorr Professional Hühner Kraftbouillon** und Epazote oder Koriander dazugeben. Die Mischung mixen, bis sie gerade noch stückig ist.
- Das Schweineschmalz in einem Kochtopf erhitzen. Die stückige Mischung hinzufügen und 5 Minuten kochen lassen. Beiseitestellen.

Wolfsbarsch

- Den Wolfsbarsch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets von beiden Seiten scharf anbraten und dann im vorgeheizten Backofen bei 140 °C in 5 Minuten fertigbaren.
- Die grüne Mole und den Pipián Verde auf einen Teller geben und den Fisch darauf anrichten.

Tipps und Ersatzprodukte

- Epazote kann durch Koriander, Serrano-Chili durch Jalapeño ersetzt werden.
- Bei der Jalapeño die Menge um 30 Prozent reduzieren.
- Auf einer Grillplatte oder in einer sehr heißen Bratpfanne ohne Öl anbraten.

- Die Tamale diagonal durchschneiden und neben dem Fisch platzieren.
- Mit Sprossen und Blüten garnieren. Einige Kürbiskerne darüber streuen.

Tamale de Papa

- Alle frischen Zutaten waschen.
- Die im Wasser aufgelöste **Knorr Professional Hühner Kraftbouillon** in einem Topf aufkochen. Maismehl und **Pfanni Kartoffel-Flocken-Püree** dazugeben. Kneten, bis ein weicher Teig entsteht, dann das Schweineschmalz hinzufügen. Beiseitestellen.
- Die Maiskörner in einer Pfanne mit 10 g Schweineschmalz anbraten, dann **Knorr Professional Tomatino** dazugeben. Kochen lassen, bis der Mais weich ist.
- Die Bananenblätter einige Sekunden lang über eine offene Flamme halten, bis sie weich und glänzend werden.
- Eine Portion Teig wegnehmen. Aus dem Teig eine Tasse formen und diese mit der Maismischung füllen. Die Teigtasse verschließen und auf die weichen Bananenblätter legen.
- Die Tamale mit den Blättern in eine quadratische Form wickeln und mit Küchengarn sichern. Für 35 Minuten in den Dampfgerar geben. Beiseitestellen.



„Bei dieser Komposition werden lokale Zutaten mit raffinierten Kochtechniken auf eine Weise zubereitet, die jede Art von Proteinquelle aus dem Meer oder vom Land aufwertet und die Produkt- und Artenvielfalt unserer Region in einem einzigen Gericht zum Ausdruck bringt.“

Culinary Fachberater Andres Cardona



MENÜS OHNE VERSCHWENDUNG



Maximale Kreativität

Übrig gebliebene Hülsenfrüchte erhalten eine zweite Chance. Aus Ochschwanz-Resten werden köstliche Gerichte gezaubert. Culinary Fachberater Brandon Collins verarbeitet Möhrengrün zu Pesto. Es ist an der Zeit, die Grenzen Deiner kulinarischen Kreativität zu erweitern und Deine Küchenabfälle in Premiumgerichte zu verwandeln.

Angesichts steigender Lebensmittelkosten ist Einfallsreichtum erforderlich, damit weniger verschwendet wird. Das kann durch die Verwendung der gesamten Zutat geschehen, um daraus weitere Komponenten herzustellen, oder indem Du Überschüsse mit anderen Restaurants teilst. Bei der Abfallvermeidung geht es nicht mehr nur um Nachhaltigkeit. Es geht auch darum, das Potenzial einer Zutat voll auszuschöpfen.



FOOD WASTE kreativ NUTZEN

Mit
Culinary Fachberater
Brandon Collins

Text von
Ryan Cahill

Abfall war schon immer ein Unwort, wenn es um Lebensmittel geht. Man denkt dabei schnell an verfaulte Gemüsereste auf dem Boden der Biotonne. In jüngerer Vergangenheit haben Schlagworte wie Upcycling und Ugly Foods dazu beigetragen, das negative Bild von Lebensmittelabfällen zu verändern. Köch*innen gehen immer kreativer mit vermeintlichen Abfällen um.

„Je weniger in die Biotonne wandert, desto größer die Gewinnspanne.“

33% aller weltweit produzierten Lebensmittel landen im Abfall.³



Angesichts der von Jahr zu Jahr steigenden Lebensmittelpreise ist es wichtiger denn je, jeden noch so kleinen Teil der Zutaten zu verwerten. Brandon Collins, Leiter der Culinary Fachberatung von UFS Nordamerika, verfolgt diesen Ansatz mit Leidenschaft. „Je weniger in die Biotonne wandert, desto größer die Gewinnspanne“, erklärt er. „Die Verwertung von Dingen, die allgemein als Abfall gelten, ist für die Gäste spannend und zwingt uns Köch*innen dazu, kreativer und experimentierfreudiger zu werden.“

„Als ich anfing, mich mit der Verwertung von Abfällen zu beschäftigen, konzentrierte ich mich auf Dinge, von denen ich wusste, dass sie essbar sind“, erzählt Brandon. „Der Strunk von Blumenkohl, Brokkoli-Stiele, alltägliche Dinge, die wir oft wegwerfen, können zu Suppen verarbeitet werden. Man kann die Stiele auch in Scheiben schneiden und einlegen.“

Brandon fügt hinzu: „Bananenschalen schneide ich zum Beispiel in sehr kleine Würfel, mische sie mit Essig, Zucker und etwas Jalapeño und gebe sie dann über Austern. Das ergibt eine delikate Mignonette-Sauce. Super einfach, aber die schöne Fruchtigkeit der Banane kommt dabei voll zur Geltung.“

Culinary Fachberater Brandon Collins gibt fünf Tipps, wie Du mit dem Upcycling von Lebensmitteln beginnen kannst.

1 Finde die perfekte Lake zum Einlegen

Mein wichtigster Tipp ist, eine Salzlake zu finden, die Du gerne magst. Wenn Du einmal so eine Lake hast, kannst Du alles darin einlegen. Du kannst Knoblauch fermentieren oder einlegen, Kohl, Eier, was Du willst!

2 Recherchiere

Eines meiner Lieblingsbücher ist Surplus: The Food Waste Guide for Chefs von Vojtech Végh. Es ist aufschlussreich und enthält jede Menge nützlicher Informationen.

3 Lass Dich von Kochtraditionen auf der ganzen Welt inspirieren

So viele Landesküchen beinhalten fermentierte oder anderweitig konservierte Nahrungsmittel und nutzen Küchenabfälle. Experimentiere!

4 Lerne aus der Vergangenheit

Sieh Dir traditionelle Rezepte an. Damals wurde alles verwertet. Ein Blick in die Vergangenheit kann uns inspirieren und fit für die Zukunft machen.

5 Überdenke Deine Wegwerfgewohnheiten

Sieh Dir an, was Du wegwirfst oder gewohnheitsmäßig von einer Zutat entfernst, und hinterfrage, ob das wirklich sein muss. Muss ich diese Möhre schälen? Muss ich diese Banane abschälen? Ist das nötig, um das Gericht zuzubereiten oder das gewünschte Geschmacksprofil zu erreichen? In 90 % der Fälle wird das Gericht sogar besser, wenn diese Dinge nicht entfernt werden.



„Sehr viele Gerichte können ganz einfach angepasst oder optimiert werden. Es erfordert nur ein wenig Kreativität.“

WENIGER IST MEHR: DIE VORTEILE EINER KLEINEREN SPEISENKARTE

Mit
**Culinary Fachberaterin
Audrey Crone**

Text von
Herman Clay

Immer mehr Chefköch*innen und Gastronom*innen erkennen, wie wichtig es ist, datengestützte Entscheidungen zu treffen, besonders angesichts von Herausforderungen wie Personalmangel. Eine beliebte und gleichzeitig effektive Strategie besteht darin, die Speisekarte abzuspecken.

Das scheint auf den ersten Blick widersinnig zu sein, aber die Vereinfachung kann Betrieben dabei helfen, den Gewinn im Blick zu behalten, während die Gäste auch in einer kleineren Speisekarte noch eine großartige Auswahl finden. Auch für die, die in der Küche stehen, lohnt sich das. „Eine kleinere Speisekarte gibt den Köch*innen mehr Freiheit, ihre Kreativität auszuprobieren, ohne Kompromisse bei der Qualität machen zu

müssen“, so Audrey Crone, Leiterin der Culinary Fachberatung von UFS Irland.

70% der Gastronom*innen glauben, dass dieser Trend wachsen wird.⁴

Das Konzept einer kürzeren Speisekarte kann auch zu Kosteneinsparungen und zu einem nachhaltigeren Betrieb führen. Audrey:

„Eine kleinere Speisekarte mit sorgfältig ausgewählten Gerichten erleichtert die Vorratshaltung und minimiert die Menge an verderblichen Zutaten, die verschwendet werden.“

Die Möglichkeit, die Preisgestaltung und die Gewinnspanne zu optimieren, ist ein großer Vorteil für viele Restaurants. Für Audrey geht es aber vor allem darum, eine gleichbleibende oder sogar bessere Qualität zu gewährleisten. „Wenn man weniger Zutaten geliefert bekommt, fällt es viel leichter, großartige Speisen zuzubereiten.“



TREBER-FOCACCIA NACH DETROITER ART

MIT NDUJA, MÖHREN-AIOLI, MÖHRENGRÜN-PESTO UND FERMENTIERTER KNOBLAUCHCREME

Culinary Fachberater Brandon Collins, Nordamerika

@chefbrandonc

Zutaten (für 4 Personen)

Möhren-Aioli

250 g Hellmann's Real

250 g orangefarbene Möhren, ohne Grün, gewaschen und beiseitegelegt

28 g Sriracha-Sauce

28 g Reissessig oder weißer Essig

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Möhrengrün-Pesto

240 g Möhrengrün, blanchiert

120 g Spinat, blanchiert

Schale von 1 Zitrone

56 g Olivenöl

56 ml Rapsöl oder ein anderes mildes Öl

1 Avocado

225 g geriebener Parmesan, Rinde aufbewahren

Salz und Pfeffer nach Belieben

Fermentierte Knoblauchcreme

12 fermentierte Knoblauchzehen, gerieben

225 g Knorr Gemüse Cremesuppe

826 g Wasser

1 Parmesanrinde

Salz und Pfeffer nach Belieben

Fermentierter Knoblauch

25 Knoblauchzehen

472 g Wasser

1,5 Esslöffel grobkörniges Salz

1 Teelöffel Fenchelsamen

3 Lorbeerblätter

1 Teelöffel getrockneter Oregano

Pizza Teig

550 g Pizzamehl 00

295 g warmes Wasser

2 Teelöffel Trockenhefe

2 Teelöffel Zucker

2 Esslöffel Olivenöl

Allzweckmehl, nach Bedarf

Anrichten

Eine Portion Teig

112 g feuchtigkeitsarmer Mozzarella, gewürfelt

112 g Gouda, gewürfelt

112 g Möhren-Aioli

25 g Möhrengrün-Pesto

25 g Knoblauchcreme

112 g Nduja

Eines der beliebtesten Gerichte weltweit, abgewandelt mit einem ballaststoffreichen Focaccia-Boden, der mit einem Pesto aus Möhrengrün, Möhren-Aioli und fermentiertem Knoblauch belegt wird und durch die Nduja einen Hauch von Schärfe bekommt.



Weitere Informationen zu diesen Zutaten findest Du [hier](#).



Treber-Focaccia nach Detroit Art (Forts.)

„Ich habe etwas Bekanntes neu interpretiert und dabei die Produkte als Ganzes verwendet. Es ist eine Kombination aus einfachen, aber trendigen Aromen auf einer bekannten Unterlage. Fermentation wurde als Möglichkeit genutzt, Überschüsse in der Küche zu konservieren.“

Culinary Fachberater Brandon Collins



Zubereitung

Möhren-Aioli

- Möhren abspülen und in Öl schwenken.
- Bei 325° C rösten, bis sie weich sind, dann abkühlen lassen.
- Alle Zutaten in einen Mixer und glatt pürieren. Beiseitestellen.

Möhrengrün-Pesto

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt pürieren.

Fermentierte Knoblauchcreme

- Knoblauch und Gewürze in einem Gefäß vermengen.
- Salz in Wasser auflösen und über die Knoblauch-Kräuter-Mischung gießen.
- 4 Tage lang mit einem locker sitzenden Deckel bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- Verschließen und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

Pizzateig

- Hefe mit Wasser und Zucker ansetzen.
- Sobald die Hefe Bläschen bildet, die restlichen Zutaten untermengen.
- Teig für etwa 4 Minuten kneten, bis er glatt ist.

- In eine gefettete Schüssel geben und abdecken. Gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.
- Teig abschlagen und in die blauen Stahlbleche von Lloyd geben. Das sind professionelle tiefe Pizzableche für Pizza nach Detroit Art. Sie müssen nie behandelt werden, sind ungiftig und sehr haltbar.
- Den Teig nochmal etwa 1 Stunde lang gehen lassen.

Anrichten

- Den Backofen auf 204 °C vorheizen.
- Die Käsewürfel gleichmäßig auf dem ganzen Teig verteilen.
- Mit Knoblauchcreme beträufeln.
- Etwa 18 Minuten backen, bis der Teig durchgebacken und der Käse an den Seiten knusprig ist.
- Nduja auf der Pizza verteilen und 5 Minuten ruhen lassen.
- Vom Blech nehmen und mit etwas Möhren-Aioli und Möhrengrün-Pesto beträufeln.
- In 4 Stücke schneiden.



Für zentrale Produktionsküchen:

- Die Pizza vorbacken.
- Dabei die Backzeit um etwa 10 Minuten reduzieren, damit die Pizza im Restaurant oder zu Hause fertiggebacken werden kann.
- Alle Zutaten getrennt zu einem Bausatz zusammenstellen.
- Dem Pesto Xanthan beigeben (ca. 0,1 Gewichtsprozent). Den fermentierten Knoblauch durch normalen Knoblauch ersetzen.



WOHLFÜHLESSEN, NEU INTERPRETIERT

Experimentierfreudig und heimelig

Unser Wohlfühlessen verändert sich. Bisher verstanden wir darunter in erster Linie altbekannte Hausmannskost und Gerichte, die uns ein Leben lang begleiteten und ein Gefühl der Sicherheit vermittelten. Jetzt gibt es neue Rezepte, die den kulinarischen Hintergrund der Köch*innen und den Standort des Restaurants berücksichtigen.

Durch Storytelling in der Gastronomie und die emotionale Verbindung der Chefköch*innen zu einem Gericht machen Gäste neue und erfrischende Geschmackserfahrungen. Das sind zum Beispiel rustikale Klassiker aus der traditionellen Küche der Vorfahren, die man gemeinsam genießen kann. So entsteht neues Comfort Food, wie die innovativen Lumpia mit einer Füllung aus geräucherter Wintermelone von Culinary Fachberater Kenneth Cacho.



Nostalgie IN DER KÜCHE: KLASSISCHE GERICHTE FÜR moderne RESTAURANTBESUCHENDE

Text von
Lauren Kemp

Viele kulinarische Schätze der Vergangenheit sind im Laufe der Zeit verloren gegangen.

In einer Branche, die immer mehr nach Authentizität verlangt, entdecken Chefköch*innen, Gastronom*innen und Rezeptentwickler*innen jetzt weltweit lokale Traditionen wieder neu und lassen sich durch vergangene Zeiten zu frischen neuen Gerichten inspirieren. Gemeinsam mit dem Trend, Produkte nachhaltig und lokal zu beschaffen, hat dies zur Folge, dass wir wieder Zutaten auf unseren Tellern vorfinden, die lange als gestrig betrachtet wurden.

Zutaten neu gedacht

Produkte aus der Vergangenheit tauchen wieder auf und bekommen ein neues Image. Auf Musikfestivals gibt es Met, Innereien werden als Delikatesse angeboten, und Honig war sowieso immer da. Köch*innen fermentieren und legen alle möglichen Arten und Kombinationen von Gemüse, Obst und Gewürzen ein.

Neue Trends sind wunderbar. Noch besser sind sie, wenn sie eine historische Bedeutung haben. Es war großartig, als Quinoa unsere Küchen eroberte, doch der Import kann schwierig sein, und das Getreide benötigt viel Wasser zum Wachsen. Auf der Suche nach etwas, das die Nachfrage nach Quinoa auf regionale, nachhaltige Weise erfüllt, können wir uns auf die Essgewohnheiten unserer Urgroßeltern besinnen. Willkommen zurück, alte Getreidesorten! Dinkel- und Roggenbrot sind teurer denn je, Emmer taucht überall auf, Perlgrauen klingen exotisch und tun genau das, was auch Quinoa so gut kann – sie lassen Kichererbsen alt aussehen.

Es mag ironisch klingen, auf der Suche nach Originalität in der Vergangenheit zu wühlen, aber wie kann man eine neue Zutat, ein frisches Konzept oder eine ausgeklügelte Kochtechnik besser zeigen als in Kombination mit einem Klassiker? Es ist wunderbar, ein bekanntes Gericht auf eine neue Weise serviert zu bekommen. So bekommt man das Beste aus beiden Welten.

„Produkte aus der Vergangenheit *tauchen wieder auf* und bekommen ein neues Image.“

65% der Gastronom*innen glauben, dass dieser Trend in Zukunft noch weiter wachsen wird.⁵





LUMPIA MIT FRISCHEM GEMÜSE

ERDNUSS-SAUCE UND EINGELEGTEM RETTICH

Culinary Fachberater Kenneth Cacho, Philippinen

@chefkencacho



Zutaten (für 10 Personen)

Ideen für die Füllung:

Eingelegter Rettich

100 g Rettich, in 1 cm große Würfel geschnitten

10 g grobkörniges Salz

3 g Ingwer, in Scheiben geschnitten

30 g heller Essig

30 g Zucker, weiß, granuliert

2 g Lorbeerblätter, getrocknet

10 g schwarze Pfefferkörner

2 g roter Thai-Chili, ganz

5 g Tamarinden-Sauce

3 g Lorbeerblätter

Weitere Ideen für die Füllung im Anhang

Ideen zum Garnieren:

Erdnuss-Pulver

80 g geröstete Erdnüsse

40 g brauner Zucker

ODER

Knusprige Faden-Nudeln mit Algen

Pflanzenöl zum Frittieren

100 g Faden-Nudeln, frittiert

20 g knusprige Nori-Blätter, gemahlen

20 g geröstete Sesam-Samen

2 g Knorr Professional Hühner Kraftbouillon

Weitere Ideen zum Garnieren im Anhang

Servieren mit:

Erdnuss-Sauce

200 g Wasser

80 g Zucker

50 g Aromat

50 g Austern-Sauce

2 g Sternanis

15 g Mondamin Feine Speisestärke

50 g Erdnussbutter

Anrichten

30 Frühlingsrollen-Blätter

100 g Senfblätter, ohne mittleren Strunk und in dicke Streifen geschnitten

geriebener Knoblauch

Wasser

Weitere Informationen zu diesen Zutaten findest Du [hier](#).

In dem beliebten philippinischen Volks- und Kinderlied „Bahay Kubo“ geht es um eine Farm, auf der Gemüse angebaut wird. Die 18 dort besungenen Sorten werden zu vielen verschiedenen Füllungen für die Lumpia, die philippinische Frühlingsrolle, verarbeitet. Zubereitungstechniken wie Räuchern, Grillen oder Braten verleihen ihnen komplexe Aromen. Die Füllungen strotzen nur so vor Gemüse, verblüffen mit leuchtenden Farben, unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen, Texturen und Nährstoffen sowie pflanzlichem Eiweiß aus Tofu und Erdnüssen.





Lumpia mit frischem Gemüse (Forts.)

Für zentrale Produktionsküchen:

Nach Belieben aus den verschiedenen Füllungen auswählen. Die Füllung vorbereiten und die Lumpia einwickeln, dann einfrieren und in großen Mengen lagern. Sie können im Restaurant nach der Bestellung frittiert werden.

Zubereitung

Eingelegter Rettich

- Den Rettich salzen und 1 Stunde bei Raumtemperatur stehen lassen.
- Abseihen und waschen.
- Aus den restlichen Zutaten eine Reduktion zubereiten und aufkochen.
- Die Reduktion auf den Rettich gießen und 2 Wochen lang marinieren lassen.

Geschmortes Gemüse

- Eine Bratpfanne erhitzen und das Öl hineingeben. Knoblauch, Zwiebeln und Tomaten anbraten.
- Die restlichen Zutaten dazu und weiter anbraten.
- Abdecken und die Hitze reduzieren. 15 Minuten dünsten, bis das Gemüse weich ist.

Guinataang Gulay (Gemüse in Kokosmilch)

- Eine Bratpfanne erhitzen und das Öl hineingeben. Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln anbraten.
- Gua-Bohnen oder Zuckerschoten, Spargel-Bohnen oder Schlangen-Bohnen und den Kürbis dazu.
- 5 Minuten dünsten lassen und dann mit Fischsauce ablöschen.
- Mit der Kokosmilch aufgießen und **Knorr Professional Hühner Kraftbouillon** hinzufügen.
- Zum Kochen bringen und den Topf abdecken.
- Etwa 10 Minuten lang kochen, bis der Kürbis weich ist.

Tortang Talong (Auberginen-Omelett)

- In einer Schüssel alle Zutaten miteinander vermischen.
- In einer gefetteten Pfanne das Omelett zubereiten; die Masse dabei gleichmäßig verteilen, bis sie fest ist.
- In 10 Stücke schneiden.



„Ich habe mich von dem traditionellen Kinderlied ‘Bahay Kubo’ inspirieren lassen, in dem erschwingliches, deftiges, regional verfügbares und köstliches Gemüse besungen wird.“

Culinary Fachberater Kenneth Cacho

Geräucherte Wintermelone

- Die Wintermelone mit allen Zutaten über Nacht marinieren.
- In einen Räucherofen geben und bei 120 °C 1 Stunde lang heiß räuchern.
- Abkühlen lassen und in Streifen schneiden.
- Danach kann die Melone in der Pfanne gebraten oder direkt verwendet werden.

Gedünsteter Tofu und Limabohnen

- Bohnen, Wasser und Kalk in einen nicht reaktiven Topf geben.
- Aufkochen und unter Rühren 5 Minuten lang kochen lassen.
- Vom Herd nehmen und über Nacht zugedeckt stehen lassen.
- Am nächsten Tag die Bohnen abspülen und reiben, um möglichst viel Haut zu entfernen.
- In einer Küchenmaschine mit der Puls-Funktion zerkleinern, bis alles mehlig ist.
- In einem Topf das Öl erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebeln darin anbraten.

- Die Bohnen 15 Minuten lang anbraten und die restlichen Zutaten dazugeben.
- Den Eintopf weitere 15 Minuten kochen lassen.

Erdnuss-Sauce

- Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.
- Unter ständigem Rühren aufkochen lassen, um Klümpchen zu vermeiden.
- 5 Minuten weiterköcheln lassen, dann durch ein Sieb streichen.

Anrichten der Lumpia oder der Frühlingsrolle

- Alle Komponenten, außer Sauce und Rettich, in Schichten anordnen und fest einrollen.
- Die Ränder mit Knoblauchwasser bestreichen, damit sie halten.
- Die Lumpia in einer Pfanne anbraten, bis sie auf allen Seiten goldbraun sind.
- Mit der Sauce und dem eingelegten Rettich servieren.



Eine moderne, kreative und dennoch einfache Art der Zubereitung von gegrilltem Schweinefleisch mit einem intensiven *Mala-Geschmack*, kombiniert mit einer erfrischend knackigen, eingelegten Lotuswurzel.



KARAMELLISIERTES SCHWEINEFLEISCH

MIT MALA-LOTUSWURZELSCHREIBEN UND KONSERVIERTEN PFLAUMEN

Culinary Fachberater Chris Zhong, Volksrepublik China
 抖音 @队长美食课堂



Zutaten (für 10 Personen)

Schweinenacken

400 g Schweinenacken, pariert

1 g Ingwer, in Scheiben geschnitten

10 g Frühlingszwiebeln

5 g Rosenschnaps

30 g rotes Miso

10 g Knorr Professional Hühner Kraftbouillon

50 g Erdnussbutter

10 g Schalotten, gewürfelt

5 g Salz

Eingelegte Lotuswurzel in pikanter, süß-saurer Sauce (für 40 Stück)

200 g Lotuswurzel, in Scheiben geschnitten

10 g Knorr Aromat

20 g konservierte Pflaume

2 g Salz

200 g weißer Essig

50 g Wasser

110 g Kristallzucker

Weitere Informationen zu diesen Zutaten findest Du [hier](#).



Zubereitung

Schweinenacken

- Das Schweinefleisch in 2 cm dicke Stücke schneiden.
- Alle Zutaten gut vermischen und 12 Stunden lang im Kühlschrank marinieren lassen.
- Das Fleisch 2,5 Stunden lang dünsten, bis es sehr zart ist, anschließend abkühlen lassen.
- In einen Gastronorm-Behälter geben und zum Pressen und Formen mit einem Gewicht beschweren.
- Danach in 4 x 2 cm große Stücke schneiden.

Eingelegte Lotuswurzel in pikanter, süß-saurer Sauce (für 40 Stück)

- Alle Gewürze miteinander vermischen und 6 Stunden lang in einem sauberen Einmachglas ruhen lassen.
- Die Lotuswurzel in 1,5 mm dicke Scheiben schneiden und in die pikante, süß-saure Marinade geben. Danach 2 Stunden lang ruhen lassen.

Anrichten

- Die Schweinefleischstücke von beiden Seiten goldbraun anbraten.
- Das Fleisch mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Flambierbrenner karamellisieren, im Anschluss mit eingelegter Lotuswurzel belegen und mit Bio-Blüten garnieren.

Für zentrale Produktionsküchen:

Das Schweinefleisch kann bereits im Voraus gekocht, gekühlt und in Portionen geschnitten werden. Die Sauce kann ebenfalls im Voraus zubereitet und gekühlt werden.



„Dieses Gericht wird nach klassischen, aber dennoch kreativen Methoden zubereitet, um Geschmack und Textur zu optimieren. Es sieht appetitlich aus und ist attraktiv für Gäste, aber vor allem ist es kostengünstig und einfach zuzubereiten.“

Culinary Fachberater Chris Zhong



RINDFLEISCH, ROTKOHL-APFELROULADE & KARTOFFELN

Culinary Fachberater René-Noel Schiemer, Deutschland

@chef_renenoe_chefmanship

Zutaten (für 10 Personen)

Rinderschmorbraten

1,5 kg Rinderoberschale

500 g Mirepoix

220 g Knorr Klarer Bratensaft

2 l Wasser

500 ml Rotwein

Knorr Klarer Bratensaft, nach Belieben

Mondamin Roux dunkel, nach Belieben

Knuspriges Topping

250 g Zwiebeln, Brunoise

250 g Cornichons, Brunoise

150 g Pommery-Senf, grob

Rotkohl-Apfelroulade

1 kg Rotkohl

40 g Knorr Professional

Gekörnte Brühe Gemüse

500 g Äpfel (Granny Smith)

50 ml Weißwein

100 ml Apfelsaft

100 ml Wasser

Agavendicksaft, nach Bedarf

Olivenöl, nach Bedarf

Kartoffel-Donut

120 g Pfanni Kartoffel-Flocken Fertig mit entrahmter Milch

80 g Mehl

560 ml Milch

15 g Backpulver

2 Eier

Muskatnuss und Salz, nach Bedarf

Weitere Informationen zu diesen Zutaten findest Du [hier](#).



Moderne Variante eines Klassikers der deutschen Küche mit einer Rotkohl-Apfelroulade und Kartoffel-Donuts, die den kräftigen Geschmack des Rindfleischs um abwechslungsreiche Aromen und Texturen ergänzen.



Zubereitung

Rinderschmorbraten

- Die Oberschale in Stücke von etwa 150 g schneiden und von allen Seiten scharf anbraten.
- In einem Gastronorm-Behälter zur Seite stellen.
- Das Mirepoix in einem Topf anrösten, mit Wein ablöschen, dann Wasser und **Mondamin Roux dunkel** hinzufügen und köcheln lassen.
- Die entstandene Brühe zum Fleisch geben, sodass es bedeckt ist.
- Das Rindfleisch im Ofen schmoren, bis es weich ist.
- Mit dem klaren Bratensaft abschmecken.

Knuspriges Topping

- Die Zwiebeln in einer Pfanne goldgelb braten, die Cornichons dazugeben und durchschwenken.
- Die Mischung in eine Schüssel geben und mit dem Senf vermengen.
- Auf einer Silikonmatte verteilen und bei 80 °C etwa 3 Stunden lang trocknen.

Rotkohl-Apfelroulade

- Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen und beiseitestellen, den unteren Teil des Strunks herausschneiden.
- Die Blätter zunächst zwischen Frischhaltefolie und ein Geschirrtuch legen, dann blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken.
- Äpfel mit einem Schälmesser in lange dünne Streifen schneiden.
- Die Apfelstreifen auf die Rotkohlblätter legen und zu einer Roulade aufrollen, diese anschließend in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.
- Weißwein, Apfelsaft und Wasser mit Gemüsebrühe mischen.
- Olivenöl in eine Pfanne und die Rouladen kurz anbraten, dann die Brühe dazugeben.
- Bei Bedarf mit Agavendicksaft abschmecken.

Kartoffel-Donut

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und 30 Sekunden lang pürieren.
- Mit Salz und Muskatnuss würzen.
- Die Mischung in einen Behälter geben und gut schütteln.
- In einer Donut-Form aus Eisen oder Silikon backen.

Anrichten

- Schmorbraten und Rotkohl-Apfelroulade auf Teller legen.
- Mit dem Kartoffel-Donut und dem knusprigen Topping ergänzen.



„Ein echter Klassiker der deutschen Küche, dem durch moderne Kochtechniken ein ganz neuer Twist verliehen wird.“

Culinary Fachberater René-Noel Schiemer



Eine moderne, minimalistische Art der Zubereitung und Präsentation von Paella mit verschiedenen Kochtechniken und der richtigen Mischung *hochwertiger Zutaten*. Brühe, Paste, konzentrierte Aromen und genaue Garzeiten sorgen beim Reis für optimalen Geschmack und optimale Textur.



GOURMET-REIS MIT SAFRAN-AIOLI

Culinary Fachberater Peio Cruz, Spanien

📷 @chefpeiocruz

Zutaten (für 10 Personen)

Reis als Basis

450 g Zwiebeln
500 g frischer
Tintenfisch, 25 cm
breit, gewürfelt
1 Lorbeerblatt
400 g Weißwein
200 g Olivenöl
600 g Bomba-Reis
1 Stück Rosmarin,
frisch

Salmorreta (konzentrierte Paste zur Geschmacksver- stärkung)

3 Niora-Paprika
(getrocknet)
15 g Knoblauch,
in Scheiben
200 g reife Tomaten
200 g Olivenöl
**30 g Knorr Profes-
sional Würzmix für
Grill und Pfannenge-
richte**
10 g Salz

Garnelenfond

10 frische
Garnelenköpfe
1,5 Liter Wasser

60 g Knorr Profes- sional Konzentrierter Fond Fisch

20 g Öl

Anrichten

30-40 Garnelen,
aufgetaut

Sauce zum Garnieren

0,03 g Safran
10 g Knoblauch

80 g Hellmann's Real

Weitere Informatio-
nen zu diesen Zuta-
ten findest Du [hier](#).



Zubereitung

Reis als Basis

- In einer Sauteuse die feingehackte Zwiebel in Olivenöl anbraten. Tintenfisch dazugeben, salzen und zudecken.
- Nach 10 Minuten das Lorbeerblatt und den Wein hinzufügen. Köcheln lassen, bis der Tintenfisch goldbraun und weich ist. Sauteuse zudecken.
- Den Rosmarin ankohlen, dann dazugeben, um ein Raucharoma zu erhalten, und ein paar Minuten in der Sauteuse belassen.
- 250 g Salmorreta beifügen und weitere 5 Minuten kochen.
- Reis und 1 Liter Garnelenfond dazugeben. Etwas Fond aufbewahren, falls er am Ende benötigt wird.
- 12 Minuten weiterkochen, bis die Reiskörner fast gar sind.
- 300 g der Mischung gleichmäßig und maximal 1 cm hoch in der quadratischen Metallform verteilen. 2 Minuten lang ruhen lassen. Bei Bedarf etwas Fond dazugeben, bis die Körner den perfekten Gargrad erreicht haben.
- Noch einmal 5 Minuten im Backofen bei 200 °C und trockener Hitze garen und bei Bedarf mehr Fond hinzufügen, bis die Körner gar sind. Die Form aus dem Ofen nehmen und 2 Minuten lang ruhen lassen. Das Gericht mit 2 gekochten Garnelen, einigen Tropfen Safran-Aioli und Safranfäden anrichten. Symmetrisch garnieren.

Salmorreta

- Die Paprikaschoten öffnen und die Kerne entfernen. Die Paprikaschoten mindestens 2 Stunden lang in warmes Wasser legen.
- Den in Scheiben geschnittenen Knoblauch in einer Pfanne anbraten. Die eingeweichten Paprikaschoten abseihen, dazugeben und 2 Minuten lang garen.
- Die gehackten Tomaten hinzufügen und etwa 60 Minuten lang köcheln lassen, bis das meiste Wasser verdunstet ist. Die Zutaten mischen und durch ein feines Sieb streichen.
- Nach Geschmack **Knorr Würzmix** und etwas Salz dazugeben. Die Konsistenz sollte pastös und Püree-artig sein.
- Diese Paste dient zur Verbesserung von Geschmack und Farbe des Gerichts.



Garnelenfond

- Die Garnelenköpfe abtrennen und in einer Pfanne anbraten. Die Köpfe zerkleinern, damit sich das gesamte Aroma entfaltet.
- Wasser und **Knorr Professional Konzentrierter Fond Fisch** dazugeben. Umrühren und mindestens 10 Minuten lang kochen lassen.
- Den Reis bei Bedarf mit diesem Fond befeuchten.

Anrichten

- Safran-Aioli: In einem Mörser Knoblauch, gerösteten Safran, eine Prise Salz und ein paar Tropfen Olivenöl vermischen. Die Mixtur im Mörser zu einer glatten Paste verarbeiten. Nach und nach die **Hellmann's Real** hinzufügen, bis die Mischung emulgiert. Dann in eine Spritzflasche füllen.
- Den Reis mit den gekochten Garnelen belegen.
- Mit ein paar Tupfen Sauce garnieren.



GEGRILLTES HÄHNCHEN, JACKFRUCHT-SERUIT-SAUCE

MIT UDON-MANDAI

Culinary Fachberater

Gungun Chandra Handayana, Indonesien

@chefgungun_handayana

Zutaten (für 10 Personen)

Gegrilltes Hähnchen

1 kg Hähnchenbrust
ohne Knochen und
ohne Haut

400 g Jackfrucht

35 g Zitronengras

4 g Salablatt/
Lorbeerblatt

300 g Knorr Ketjap Manis

20 g Austernsauce

Gewürzpaste

25 g Knoblauch

60 g Schalotten

20 g Galgant

20 g Ingwer

6 g Korianderpulver

120 g Speiseöl

Knuspriger Spinat

400 g Spinat

25 g Knoblauch,
gewürfelt

40 g Schalotten,
gewürfelt

20 g Frühlingszwiebeln,
gewürfelt

10 g Knorr Professional Hühner Kraftbouillon

80 g Speiseöl

Gebratener Udon Mandai

40 g Speiseöl

15 g Knoblauch,
gewürfelt

20 g Schalotten,
gewürfelt

10 g rote Chili,
kernlos, in Scheiben
geschnitten

10 g grüne Chili,
kernlos, in Scheiben
geschnitten

6 g geröstete
Garnelenpaste

160 g Mandai,
zerkleinert

60 g Knorr Ketjap Manis

6 g Knorr Professional Hühner Kraftbouillon

500 g Udon-Nudeln

200 g unreife
Jackfrucht, gewürfelt

Seruit-Sauce

20 g Schalotten,
gewürfelt

200 g rote Chili, in
Scheiben geschnitten

140 g Kirschtomaten

10 g weißer Zucker

6 g geröstete
Garnelenpaste

10 g Calamondin-
orange

6 g Knorr Professional Hühner Kraftbouillon

6 g Agar-Agar

500 g Speiseöl

500 g Udon-Nudeln

200 g unreife
Jackfrucht, gewürfelt

**Weitere Informatio-
nen zu diesen Zuta-
ten findest Du [hier](#).**

Dieses Gericht mit seinen modernisierten Komponenten wurde von den verschiedenen Regionen Indonesiens inspiriert – von Zentraljava über Lampung City bis zur Insel Kalimantan. Das gegrillte Hähnchen wird mit knusprigem Spinat, Udon Mandai und fermentierter unreifer Jackfrucht in einer Seruit-Sauce aus Tomaten, Chili, Garnelenpaste und Calamondinorange serviert.





„Ich experimentiere leidenschaftlich gern mit unseren lokalen Zutaten und kreierte neue Kompositionen. Als Köche müssen wir neue Kombinationen wagen!“

Culinary Fachberater
Gungun Chandra Handayana

Zubereitung

Gegrilltes Hähnchen

- Die gemahlene Gewürze anbraten und Jackfrucht, Zitronengras, Salam, **Knorr Ketjap Manis** und Austernsauce dazugeben.
- Das Hühnerfleisch hinzufügen, 45 Minuten schmoren lassen und den Herd ausschalten. Abkühlen und 1–2 Stunden lang ruhen lassen.
- Das Hähnchen grillen und dabei mit den Schmorrückständen bestreichen.

Knuspriger Spinat

- Das Öl in einer Fritteuse auf 190°C erhitzen und den Spinat knusprig frittieren.
- In einer Pfanne den Knoblauch, die Schalotten, den Cayennepfeffer und die roten Chili anbraten. **Knorr Professional Hühner Kraftbouillon** und den knusprigen Spinat dazugeben.

Kurz gebratener Mandai Udon

- Den zerkleinerten Mandai knusprig frittieren. Beiseitestellen.
- Knoblauch, Schalotten, rote und grüne Chilis, Garnelenpaste, Mandai, **Knorr Ketjap Manis**, **Knorr Professional Hühner Kraftbouillon** und Udon garen.

Sambal-Seruit-Kaviar

- Die Chilimischung glatt pürieren und zum Kochen bringen.
- Kleine Tropfen der Chilisauce in das kalte Öl geben. Abbinden lassen und abseihen.

Anrichten

- Hähnchen, Udon und knusprigen Spinat auf Tellern anrichten.
- Mit Sambal-Seruit-Kaviar garnieren.

Laut einer Umfrage unter 1.400 unabhängigen Restaurants, Hotels und Seniorenheimen aus 19 Ländern im Jahr 2023 führen *Hähnchengerichte* die Liste der am häufigsten servierten Mahlzeiten an.



PROTEIN AUF PFLANZENBASIS

Protein-Superhelden in Gemüseform

Der Flexitarismus ist im Aufschwung. Immer mehr Menschen sind davon überzeugt, dass Tiere keine Lebensmittel, sondern unsere Freunde sind. Flexitarier*innen haben den Wunsch, Produkte tierischen Ursprungs in ihrem Essen langsam zu reduzieren, und möchten Gerichte, die nur sehr wenig Fleisch und Fisch enthalten.

Langjährige Veganer*innen und Vegetarier*innen wiederum sind auf der Suche nach neuen kulinarischen Erlebnissen rund um Pflanzenproteine aus Bohnen, Hülsenfrüchten und Gemüse. Üppige Gerichte waren gestern. Sie wollen nicht schlemmen, sondern verlangen nach geschmacksintensiven und ausgewogenen Gerichten. Für die Gastronomiebranche bedeutet das, den Horizont zu erweitern und die Kraft der Pflanzen auf interessante Art und Weise zu zelebrieren.



FLEXITARISMUS: SCHON *kleine Änderungen* KÖNNEN VIEL BEWIRKEN

Text von
Lauren Kemp

Flexitarier*innen schöpfen aus dem Vollen

Früher wurden Vegetarier*innen im Restaurant mit gefüllten Pilzen als Vorspeise und Penne all'arrabiata als Hauptgericht abgespeist. Alternativ konnten sie sich eine Mahlzeit aus Beilagen zusammenstellen, was aber gar nicht gern gesehen wurde. Sie mussten sich also ihrem Schicksal fügen und sich auf das Dessert freuen, bei dem sie die gleiche Auswahl hatten wie alle anderen. Veganer*innen hatten es noch schwieriger.

Dass diese Zeiten heute vorbei sind, verdanken wir Gerichten, die pflanzliche Zutaten ins Zentrum rücken, veganen und vegetarischen Optionen. Der Aufstieg des Flexitarismus hat bei diesen jämmerlichen Speisekarten eine neue Seite aufgeschlagen, und das ist gut so!

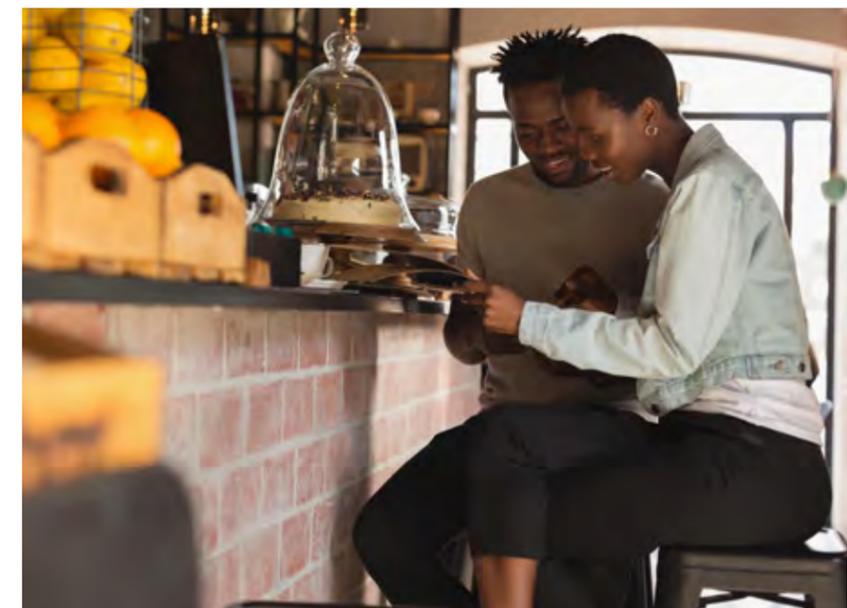
Flexitarismus definiert sich als „vorwiegend vegetarische Ernährungsweise mit gelegentlichem Fleisch- oder Fischverzehr“. Dabei ist nichts strikt verboten. Restaurantbesucher*innen können sich an ihren eigenen Bedürfnissen und Vorlieben orientieren, egal ob aus körperlichen, finanziellen oder ökologischen Gründen.

Die flexitarischen Prinzipien lassen sich grob als bewusstes Genießen zusammenfassen. Das beinhaltet all die Dinge, die moderne Gäste lieben – saisonale, biologische, regionale Angebote mit wenig Verschwendung und einer guten Ökobilanz, die kostengünstiger in der Herstellung und auf der Speisekarte sind.

Forscher*innen der University of Westminster haben herausgefunden, dass „Fleischesser*innen sich deutlich wahrscheinlicher für vegetarische Gerichte entscheiden, wenn diese den Großteil der Speisekarte einnehmen. Der Kipppunkt liegt dabei bei mindestens 75 % vegetarischer Optionen“.

35% der Haushalte in Frankreich reduzieren ihren Fleischkonsum.⁷

„Für *Flexitarier*innen* ist nichts strikt verboten.“





VIER ZUTATEN FÜR BEWUSSTE GERICHTE

Mit
Sana Minhas, Ernährungsberaterin

Text von
Ryan Cahill

Die wachsende Bewegung hin zu pflanzlichen Quellen reduziert nicht nur unsere Abhängigkeit von der Viehwirtschaft, sie bringt auch verschiedene Gesundheitsvorteile mit sich. Im Folgenden empfiehlt Sana Minhas vier nahrhafte pflanzliche Zutaten, die zum Wohlergehen von Mensch und Planet beitragen.

1 Bohnen und Hülsenfrüchte

Diese vielseitigen Mitglieder der Familie der Hülsenfrüchte warten mit einer überraschenden Superkraft auf: Sie verwandeln Stickstoff aus der Luft in eine Form, die von Pflanzen gut genutzt werden kann. Bohnen und Hülsenfrüchte sind außerdem eine reichhaltige Quelle für Ballaststoffe, Protein und B-Vitamine.

2 Vollkorn

Vollkorngetreide ist seit Urzeiten eine wichtige Nahrungsquelle für Menschen. Abwechslungsreiche Kohlenhydratquellen, die über den üblichen weißen Reis, Mais und Getreide hinausgehen, machen nicht nur unsere Speisekarten aufregender und einzigartig, sondern bieten auch einen Mehrwert an Nährstoffen und verbessern die Bodengesundheit. Denk zum Beispiel an Hirse, Buchweizen, Wildreis und Quinoa – diese Vollkorngetreide peppen Deine Gerichte auf und helfen Deinen Gästen, sich gesünder zu ernähren.

3 Blattgemüse

Blattgemüse gehören zu den vielseitigsten und nährstoffreichsten Gemüsesorten. Sie enthalten Ballaststoffe und sind daher gut für den Darm. Außerdem stecken sie voller Vitamine und Mineralstoffe, sind kalorienarm und haben viele Vorteile für die Gesundheit.

4 Nüsse und Samen

Sie sind eiweißreich, enthalten gesunde Fette und Vitamin E. Mit ihrem köstlichen Geschmack und ihrer Knusprigkeit sind diese kleinen Kraftpakete eine perfekte Ergänzung zu fast jedem Gericht.

Die Menschheit kennt über 20.000 essbare Pflanzen, doch wir verzehren nur 150 bis 200 davon regelmäßig. Das ist weniger als 1 %.



„Köch*innen können einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, die ökologischen und ethischen Bedenken zu lösen, die traditionelle Ernährungssysteme aufwerfen.“



GETEILTE GAUMENFREUDE

Dynamisch und interaktiv

Unser Essen kann Spaß machen und gut schmecken! Die Welt nach Corona zeichnet sich durch verstärkte Verbundenheit aus. Deshalb sind einzigartige, interaktive Esserlebnisse, die viele Sinne ansprechen, beliebter als je zuvor – besonders, wenn sie so aufregend sind wie die Panna cotta mit Rosenwasser von Culinary Fachberater Maurits van Vroenhoven.

Durch ästhetische Foodboards mit Fusion Food der Crossover-Küche können Restaurantgäste gemeinsam genießen, tiefgründige Gespräche führen und ein Gemeinschaftsgefühl erleben. Mach Dich bereit für ein Universum an Snacks und schönen Gerichten zum Teilen!





KI UND DIE *Zukunft* DER RESTAURANTS

Mit Culinary
Fachberater Eric Chua
@chef_eric_chua

Text von
Ryan Cahill

Eric Chua erklärt, wie KI einen Einfluss auf die Zukunft der Restaurants haben kann.

Restaurants können ganzheitliche, unvergessliche Gourmet-Erlebnisse bieten, die ganz den Vorlieben der Gäste entsprechen und gleichzeitig mithilfe von künstlicher Intelligenz die Effizienz in der Küche steigern. Es ist wichtig, Lösungen zu wählen, die zum Konzept und Budget des Restaurants passen. So können sich Technologie und kulinarische Kunst nahtlos ergänzen.



1 Esserfahrungen durch erweiterte und virtuelle Realität

Sorge durch erweiterte oder virtuelle Realität für Erlebnisse, bei denen die Gäste die Herkunft und Zusammensetzung von Zutaten erforschen, in einzigartigem Ambiente speisen oder sogar mit digitalen Elementen in ihrer Umgebung interagieren können.

3 Kundenzufriedenheitsanalyse

Nutze KI, um Kundenbewertungen zu analysieren und Trends und Wachstumsbereiche zu erkennen, damit Du das kulinarische Erlebnis immer weiter verbessern kannst.

3 Lagerverwaltung

Setze KI-gestützte Lagerverwaltungssysteme ein, die den Bestand aufzeichnen und vorhersagen, wann nachgekauft werden muss, um Lebensmittelverschwendung zu minimieren.

4 Rezeptentwicklung mit KI

Lass Dir von KI innovative Zusammenstellungen und Präsentationsideen vorschlagen, sodass die Chefköch*innen mit neuen kulinarischen Konzepten experimentieren können.

„KI kann sich um Präzision und Daten kümmern, während Du Dich auf Deine *Kreativität* und *Leidenschaft* fürs Kochen konzentrieren kannst!“



Ein äußerst vielseitiges Dessert der Spitzenklasse, das in unterschiedlichen Formen zubereitet wird und mit verschiedenen Saucen, Toppings und Garnierungen serviert werden kann.



PANNA COTTA MIT ROSENWASSER

UND IN SAFRAN UND KAREMELL GEKOCHTEN QUITTEN,
DAZU PIŞMANIYE, PISTAZIEN UND SCHMETTERLING-TUILES

Culinary Fachberater Maurits van Vroenhoven, Niederlande
@chef_maurits_van_vroenhoven

Zutaten (für 10 Personen)

Panna cotta

500 ml Milch

500 ml Sahne

**130 g Carte D'Or
Panna Cotta**

Rosenwasser,
nach Bedarf

Quitten

3 frische Quitten

1 Zitrone

**200 g Carte D'Or
Salted Caramel
Topping**

600 ml Wasser

eine Prise Safranfäden

Schmetterling-Tuiles

75 g Puderzucker

50 g Mehl

70 g Eiweiß

50 g Butter,
geschmolzen

Anrichten

Pişmaniye, eine Art
türkische Zuckerwatte,
nach Bedarf

Pistazien, nach Bedarf

getrocknete
Rosenblütenblätter,
nach Bedarf

Weitere Informatio-
nen zu diesen Zuta-
ten findest Du [hier](#).



Zubereitung

Panna cotta

- Die **Carte D'Or Panna Cotta** laut Packungsanweisung zubereiten.
- Nach Geschmack mit Rosenwasser verfeinern.
- Die Masse auf 10 bis 12 Auflaufförmchen verteilen und mindestens 3 Stunden lang im Kühlschrank ruhen lassen.

Quitten

- Die Quitten schälen, in acht Stücke schneiden und das Kerngehäuse entfernen.
- Mit dem Wasser, dem Zitronensaft und dem Karamell in einen Topf geben. Aufkochen lassen und einige Safranfäden hinzufügen.
- Die Quitten 30 bis 40 Minuten lang köcheln lassen, bis sie weich sind.
- Der Safran gibt den Quitten und dem Sirup eine schöne Farbe.
- Die gekochten Quitten abkühlen lassen.

Schmetterling-Tuiles

- Puderzucker und Mehl in einer Schüssel vermischen.
- Das Eiweiß mit einem Schneebesen unterrühren.



„Ein einfaches Dessert, das leicht zuzubereiten, vielseitig und lecker ist. Man kann verschiedene Toppings und Förmchen verwenden, die überall erhältlich sind. Und das Beste ist, dass man es gut mit anderen teilen kann.“

**Culinary Fachberater
Maurits van Vroenhoven**

- Die geschmolzene Butter dazugeben und gut verrühren.
- Den Keks-Teig mindestens 1 Stunden lang im Kühlschrank ruhen lassen.
- Eine Silikonform mit Schmetterlingsmuster verwenden. Den Teig mit einer Confiserie-Palette verteilen.
- Die Tuiles 8 bis 10 Minuten bei 160 °C backen. Noch warm in Form bringen

Anrichten

- Die Panna cotta mithilfe eines warmen Wasserbads aus den Förmchen nehmen und 2 Stück auf einen Teller geben.
- Mit gekochten Quittenstücken ergänzen und mit etwas Sirup beträufeln.
- Das Dessert mit Pistazien, Rosenblättern und Pişmaniye garnieren.
- Mit Schmetterling-Tuiles verzieren.





UNWIDERSTEHLICHES GEMÜSE

Gemüse regiert die Welt

Da der Gastronomiemarkt stark gesättigt ist, reicht es nicht, dass Dein Gericht gut schmeckt, es muss auch so aussehen. Restaurantbesucher*innen verlangen nach Speisen, die nicht nur nährstoffreich sind, sondern auch appetitlich und ansprechend aussehen – Gemüse könnte hier die Lösung sein.

Mit Gemüse kannst Du das Kochen zu einer Kunstform erheben. Köch*innen können damit farbenfrohe, malerische Gerichte servieren, die die Gäste begeistern und inspirieren. Gemüse kann einen langweiligen, beigen Teller in etwas Helles, Leuchtendes verwandeln, wie der mit Honig karamellierte Butternut-Kürbis auf einer Tostada mit aufgeschlagenem Feta von Culinary Fachberaterin Dana Cohen zeigt. Gemüse bekam lange Zeit zu wenig Aufmerksamkeit. Holen wir es vor den Vorhang und geben ihm eine zentrale Rolle!



ERHABEN STATT BESCHIEDEN: KANN *simples Gemüse* DIE HAUPTROLLE SPIELEN?

Text von
Lauren Kemp

An der Frage, ob das günstige, bunte Gemüse jemals die Hauptrolle auf dem Teller spielen kann, scheiden sich die Geister. Schauen wir uns zwei wahre Schätze an, die zu einer gesunden Ernährung beitragen, aber nicht genug im Rampenlicht stehen.

„Eine Portion *Butternut-Kürbis* liefert die Vitamine A, C und E. Er ist der ballaststoffreiche, kalorienarme König des Herbstes.“

Applaus für den Butternut-Kürbis

Gibt es einen herbstlicheren Anblick als den soliden, vielseitigen Butternut-Kürbis, der nur auf den richtigen Moment wartet, um Deinen Teller zu vergolden und Dein Herz zu erwärmen?

Er ist fantastisch mit Käse gefüllt, im Risotto oder püriert in einer Suppe. Dieser Kürbis schont nicht nur den Geldbeutel, er punktet auch auf allen anderen Gebieten: Er ist dekorativ, vielseitig und bis zum Bersten gefüllt mit Vitaminen und Mineralstoffen. Eine Portion Butternut-Kürbis liefert die Vitamine A, C und E. Er ist der ballaststoffreiche, kalorienarme König des Herbstes.

Wie Phönix aus der Asche

Dank vieler erfinderischer Chefköch*innen und einer steigenden Nachfrage nach raffinierten Beilagen erlebt der Kohl eine Renaissance. Eine Portion gekochter Kohl enthält Ballaststoffe, Folsäure, Magnesium, Kalium und die Vitamine A, C und K. Fermentiert liefert er natürliche Probiotika, die gut für die Darmflora sind.

Diese beiden fantastischen Gemüsesorten sind lange haltbar und kostengünstig und liefern dem Körper eine Fülle guter Dinge. Sie sollten auf jeder Speisekarte vertreten sein!





MIT HEISSEM HONIG KARAMELLISIERTER BUTTERNUT-KÜRBIS AUF EINER TOSTADA

MIT CREMIG AUFGESCHLAGENEM FETA

Culinary Fachberaterin Dana Cohen, Nordamerika

@chefdana_eats



Zutaten (für 10 Personen)

Karamellisierte Butternut-Kürbis

1,3 kg Butternut-
Kürbis, in 2,5 cm große
Würfel geschnitten

48 g natives Olivenöl
extra

2 g Thymian, gehackt

5 g Knorr Professional Gemüse Kraftbouillon

15 ml Honig

8 g Knoblauchpulver

1 g Zimt

1 g geräuchertes
Paprikapulver

5 g Knorr Professional Gemüse Kraftbouillon

Salz und Pfeffer,
nach Bedarf

Frittierte Salbei und Grünkohl

20 Salbeiblätter

1 Bund Palmkohl
(Lacinato), entstielt
und grob gehackt

120 g Pepitas,
geröstet und gehackt

Salsa Macha,
nach Bedarf

Öl zum Frittieren,
nach Bedarf

Creinig aufgeschlage- ner Feta

225 g Hellmann's Real

225 g Fetakäse

1 Zitrone, Saft
und Schale

Gestoßener schwarzer
Pfeffer, nach Bedarf

Pitas

10 Pitas aus alten
Getreidesorten,
knusprig getoastet

175 g grüne Äpfel, in
Brunoise geschnitten

Weitere Informatio-
nen zu diesen Zuta-
ten findest Du [hier](#).

Heißer Honig liegt heiß im Trend! Dieses Rezept nimmt preiswertes, saisonales Gemüse und macht es zu einem Augen- und Gaumenschmaus. Den einfachen, aber anspruchsvollen Zutaten wird durch Karamellisieren und Frittieren ein Wow-Faktor verliehen, für den Sie einen Aufpreis verlangen können. Das Gericht enthält jede Menge Gemüse, das Geschmack und wichtige Nährstoffe liefert und reich an Proteinen ist.





„Die Gäste sind eher bereit, etwas Neues zu probieren, wenn es auf bekannten Gerichten aufbaut, wie zum Beispiel ein Taco, der mit einfachen, aber geschmacksintensiven Zutaten verfeinert wurde.“

Culinary Fachberaterin Dana Cohen

Zubereitung

Karamellisierte Butternut-Kürbis

- Den Butternut-Kürbis in Honig schwenken, dann Öl, Thymian, **Knorr Professional Gemüse Kraftbouillon**, Knoblauch, Zimt und geräuchertes Paprikapulver dazugeben.
- Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und bei 230 °C etwa 25 Minuten rösten, bis alles goldbraun und karamellisiert ist. Dabei gelegentlich wenden.

Frittierter Salbei und Palmkohl

- Die Salbei- und Kohlblätter frittieren. Aus dem Öl nehmen und mit Salz würzen.
- Salbei, Palmkohl und Pepitas in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und zu einer krümeligen Textur zerkleinern. So viel Salsa Macha dazugeben, bis alles benetzt ist.

Cremig aufgeschlagener Feta

- Alle Zutaten glatt pürieren und aufschlagen. Bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

Anrichten der Tostadas

- Zum Anrichten der Tostadas den aufgeschlagenen Feta auf das geröstete Pita geben. Jeweils mit Butternut-Kürbis belegen.
- Die krümelige Salbeimischung darüberstreuen. Mit den klein geschnittenen Äpfeln garnieren.

Tipps und Ersatzprodukte

- Diese Geschmackskombination ist perfekt für den Herbst. Zu anderen Jahreszeiten kann das Gemüse zum Beispiel durch Tomaten im Sommer oder Artischocken im Frühling ausgetauscht werden.

Für zentrale Produktionsküchen:

Kann ähnlich verpackt werden wie ein Salat. Pita und die Fetacreme werden einzeln verpackt.





Eine kreative Art, Fleisch durch *handelsübliches* und *erschwingliches* Gemüse zu ersetzen. Das Gericht bildet durch die Kombination von herzhaften Saucen mit Kebab-Gewürzen das Geschmacksprofil eines klassischen gegrillten türkischen Kebabs nach.

MIT MELASSE GLASIERTER TÜRKISCHER WEISSKOHL

Culinary Fachberaterin Pinar Balpınar, Türkei

@ufs_chef_pinarbal



Weitere Informationen zu diesen Zutaten findest Du [hier](#).

Zutaten (für 10 Personen)

Mit Melasse glasierter Weißkohl

100 g Knorr Ketjap Manis

75 g Traubenmelasse

25 g Granatapfelmelasse

10 g Pflanzenöl

80 g Zwiebeln

Gewürzmischung

10 g Knorr Professional Gemüse Kraftbouillon

20 g Isot-Pfeffer (geräucherte Chiliflocken)

7 g Sumach

7 g Kreuzkümmel

2 g getrockneter Oregano

Weißkohl

100 g Butter

1,7 kg Weißkohl

Pikanter Bulgur-Reis mit eingelegtem Weißkohl

20 g Pflanzenöl

60 g grüne Paprika, in Brunoise geschnitten

400 g Knorr Tomaten Sauce, zubereitet

15 g Knorr Professional Gemüse Kraftbouillon

900 g Wasser

250 g Bulgur-Reis

150 g eingelegter Weißkohl

60 g Butter

50 g Brunnenkresse, gehackt

Walnuss-Mayonnaise

100 g Walnüsse

300 g Hellmann's Real

5 g Knorr Primerba/Mise en Place Knoblauch

100 g Wasser

Cremiges Baba-Ganoush-Püree

350 g rote Paprika

185 g Auberginen

10 g Tomatenmark

5 g Knorr Primerba/Mise en place Knoblauch

25 g Olivenöl

2 g Salz

10 g Weißweinessig

60 g griechischer Naturjoghurt

Knusprige Zwiebelringe

200 g Zwiebeln

100 g Weizenstärke

5 g Knorr Professional Gemüse Kraftbouillon



Tipps und Ersatzprodukte

- Isot zählt zu den Lebensmitteln, die in der Türkei registriert und gesetzlich geschützt sind. Falls Sie das Gewürz nicht bekommen können, verwenden Sie geräucherte Chiliflocken oder geräuchertes Paprikapulver.

Zubereitung

Mit Melasse glasierter Weißkohl

- Für die Melasse-Glasur **Knorr Ketjap Manis**, **Hellmann's BBQ Sauce**, Traubenmelasse, Granatapfelmelasse, Pflanzenöl und Zwiebeln zu einer glatten Sauce pürieren.

Für die Gewürzmischung

- **Knorr Professional Gemüse Kraftbouillon** und alle anderen Gewürze miteinander vermischen.
- Den Kohl in Stücke schneiden. Den Strunk nicht entfernen, damit der Kohl zusammenhält und nichts verschwendet wird. Die Blätter mit einem Holzspießchen sichern.
- Die Kohlstücke mit der Melasse-Glasur bestreichen und mit Butter in einer Pfanne scharf anbraten. Während des Anbratens mit einem schweren Fleischhammer andrücken.
- Wenn alle Seiten angebraten sind, den Kohl mit der Gewürzmischung bestreichen und nochmal mit Melasse glasieren. 4 Minuten lang bei 250 °C im Ofen backen.
- Den Kohl aus dem Ofen nehmen und wieder mit Melasse-Glasur bestreichen.
- Die Spieße vor dem Servieren entfernen.

Walnuss-Mayonnaise

- Walnüsse 8 Minuten lang bei 180 °C rösten.

- Geröstete Walnüsse glatt pürieren, bis eine Paste entsteht.
- Die Walnusspaste mit Wasser, **Hellmann's Real** und **Knorr Primerba/Mise en place Knoblauch** vermengen.
- Durch ein Sieb streichen.

Cremiges Baba-Ganoush-Püree

- Paprika und Auberginen im Ofen oder auf dem Grill rösten. Die roten Paprikaschoten und Auberginen auf ein Backblech legen und etwa 30 Minuten lang rösten, bis die Paprikaschoten angekohlt sind.
- Aus dem Ofen nehmen und in eine Schüssel geben. Abdecken und etwa 15 bis 20 Minuten lang ausdampfen lassen. Paprikaschoten schälen und entkernen. Auberginen schälen.
- Paprika und Auberginen in eine Küchenmaschine geben, Tomatenmark, **Knorr Primerba/Mise en place Knoblauch**, Olivenöl, Salz und Essig dazugeben. Glatt pürieren und in einen Topf umfüllen.
- Auf kleiner Flamme 20 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis die Masse eindickt, dabei häufig umrühren.
- Vom Herd nehmen. Nachdem das Püree abgekühlt ist, den griechischen Joghurt dazugeben und glatt pürieren.



Knusprige Zwiebelringe

- Weizenstärke und **Knorr Professional Gemüse Kraftbouillon** in einer Schüssel mischen.
- Zwiebeln mit einem Sparschäler oder einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Den überschüssigen Saft der Zwiebeln mit einem Küchentuch aufnehmen.
- Zwiebeln mit der gewürzten Speisestärke mischen.
- Das Öl auf 160 °C erhitzen, die Zwiebeln goldbraun und knusprig frittieren.

Pikanter Bulgur-Reis mit eingelegtem Weißkohl

- Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika dazugeben und 30 Sekunden lang anbraten.

- **Knorr Tomaten Sauce** und **Knorr Professional Gemüse Kraftbouillon** hinzufügen und umrühren.
- Wasser dazu und zum Kochen bringen.
- Sobald die Brühe zu köcheln beginnt, Bulgur-Reis und eingelegten Kohl dazugeben. Den Topf zudecken.
- Wenn das gesamte Wasser verdunstet ist, ist der Bulgur-Reis fertig.
- Etwas Butter dazugeben und so lange rühren, bis der Bulgur-Reis klebrig, aber gießbar ist.

Anrichten

- Alle Komponenten auf dem Teller platzieren. Mit etwas Walnuss-Mayonnaise beträufeln und mit Brunnenkresse bestreuen.



SONNENBLUME MIT CHIA-KAVIAR

UND KARTOFFELN

Culinary Fachberater Stefan Furrer, Schweiz

@ufschefs.ch



Zutaten (für 10 Personen)

Sonnenblumen-Püree und -Würfel

2 kg Bio-Sonnenblumen

2 Zitronen

200 g Milch

20 g Knorr Professional Konzentrierte Gemüse Bouillon

100 g Pfanni Kartoffel-Flocken-Püree

500 g Ei

20 g Sonnenblumenöl

2 g Salz und Pfeffer

Veganer Kaviar

4 Nori-Blätter

300 g Wasser

80 g Sojasauce

150 g Chiasamen

30 g Sonnenblumenöl

Kartoffeln

500 g Kartoffeln, klein, gewaschen

100 g Eiweiß

100 Heilerde

2 g Salz und Pfeffer

30 g

Sonnenblumenkerne

100 g Bergheu

Anrichten

2 Bio-Sonnenblumen

100 g Sonnenblumenöl

2 g Salz und Pfeffer

150 g Crème fraîche

20 g Kerbel

20 g Gartenkresse

Weitere Informationen zu diesen Zutaten findest Du [hier](#).

Ein Gericht aus den verschiedenen Teilen der Sonnenblume, aus denen mithilfe unterschiedlicher Techniken eine *einzigartige* Kombination von Aromen und Texturen kreiert wird.





Sonnenblume mit Chia-Kaviar (Forts.)

Tipps und Ersatzprodukte

- Dieses Geschmacksprofil eignet sich perfekt für die Herbstsaison. Das Gemüse kann im Sommer leicht durch Tomaten, im Frühling durch Artischocken ausgetauscht werden.

Zubereitung

Sonnenblumen-Püree und -Würfel

- Die Sonnenblumenköpfe säubern und vorbereiten, dann in Zitronenwasser einweichen.
- In gesalzenem Wasser blanchieren.
- 400 g Sonnenblumenköpfe in Milch und **Knorr Professional Konzentrierte Gemüse Bouillon** weich kochen, dann pürieren.
- Das Püree mit **Pfanni Kartoffel-Flocken-Püree** vermengen. Nach Belieben würzen.
- Die restlichen Köpfe in Würfel schneiden, in heißem Fett anbraten und würzen.
- 200 g des Pürees in einen Spritzbeutel füllen. Warm halten.

Sonnenblumen-Flan

- 500 g Sonnenblumenpüree mit der gleichen Menge Vollei mischen. Nach Belieben würzen.
- Die restlichen Sonnenblumenköpfe in Würfel schneiden.
- Die Hälfte der Würfel in den Servierbehälter geben und mit dem Flan bedecken.
- Mit Frischhaltefolie abdecken.
- 30 Minuten im Ofen bei 100 % Dampf pochieren.

Veganer Kaviar

- Nori-Blätter in Stücke schneiden.
- In Wasser und Sojasauce einweichen.
- Fein pürieren.
- Chiasamen und Sonnenblumenöl unterrühren und 1 Stunde lang kühl stellen.

Kartoffeln

- Die Kartoffeln waschen und trocknen.
- Eiweiß schlagen und vorsichtig die Heilerde einrühren. Nach Belieben würzen.
- Die Hälfte der Sonnenblumenkerne grob hacken.
- Die gehackten Kerne und das Heu mit dem Eischnee vermischen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Kartoffeln zu der Mischung geben.
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech platzieren und im Ofen 50 Minuten bei 180 °C backen.



„Preiswertes regionales und saisonales Gemüse kann auf verschiedene Arten zubereitet werden, die jeweils unterschiedliche Facetten der Pflanze in den Mittelpunkt rücken und so ein immer wieder neues Geschmackserlebnis schaffen!“
Culinary Fachberater Stefan Furrer

Anrichten

- Die Blätter in Julienne schneiden und zusammen mit den Blüten frittieren.
- Die Stiele schälen und in 4 cm lange Stücke schneiden, dann der Länge nach halbieren.
- In Sonnenblumenöl sautieren und würzen.

Servieren

- Die Garnierung auf dem Flan arrangieren.
- Den Kaviar in eine Dose geben, mit einem Löffel glatt streichen, mit Crème fraîche anrichten.
- Die gebackenen Kartoffeln mit den übrigen Zutaten servieren.



RETTET UNSERE BÖDEN: WARUM DIE ZUKUNFT DER LANDWIRTSCHAFT *regenerativ* IST

Mit
Chefkoch Sam Kass

Sam Kass, renommierter Chefkoch und Experte für Ernährungspolitik, rückt die Stärke und Dringlichkeit von regenerativer Landwirtschaft in den Fokus.

Bei der regenerativen Landwirtschaft geht es zunächst einmal um die Bodengesundheit. Das ist die biologische Gesundheit des Ökosystems, in dem unsere Nahrungsmittel produziert werden. Wir haben uns lange auf Insektizide, Herbizide und Monokultur verlassen. Dadurch wurde ein großer Teil der



„Die Verfügbarkeit hochwertiger *Nahrungsmittel* liegt mir sehr am Herzen, aber sie ist stark bedroht.“

Klicke [hier](#), um ähnliche Artikel anzuzeigen.



Vitalität der Bodenbiologie in der weiteren Umgebung vernichtet. Forscher*innen sagen uns, dass wir dringend den Kurs ändern müssen, um verheerende Auswirkungen zu verhindern. Ansonsten sind unsere Ernährung und das Leben auf dem Planeten Erde, wie wir es kennen, in Gefahr.

Die Verfügbarkeit hochwertiger Nahrungsmittel liegt mir sehr am Herzen, aber sie ist stark bedroht. Es ist mir wichtig, dass meine Kinder auch in Zukunft noch gut essen können. Wenn wir also über Qualität in der Gastronomie sprechen, dann dürfen wir nicht mehr nur den Einfluss einer Mahlzeit auf die Gesundheit des Gastes betrachten, wir müssen auch unser Augenmerk auf die Gesundheit des Bodens legen, der die Zutaten hervorbringt.

Wenn wir die richtigen Methoden anwenden, weiterhin Innovationen implementieren und Technologie einsetzen, um neue Lösungen zu finden, können wir Kohlenstoff aus der Luft zurück in den Boden bringen. Indem wir Erzeuger*innen unterstützen, die regenerativ

arbeiten, können wir Gastronom*innen einen Umbruch in unserem Nahrungs- und Landwirtschaftssystem einleiten. Köch*innen können etwas bewirken, indem sie mehr nachhaltige Pflanzen in ihre Speisekarten aufnehmen und in den sozialen Medien bekannt machen, um dadurch andere Köch*innen zu inspirieren und die jüngere Generation zu schulen.

Gründüngung und pfluglose Bodenbearbeitung sind zwei Praktiken, die uns einem regenerativeren System näherbringen. Aber es ist auch wichtig, zu sehen, welche Pflanzen ansonsten rund um Deinen Hof wachsen, die unterschiedliche Tier- und Insektenarten, beispielsweise Bestäuber, anlocken.

Ich hoffe, dass alle in der Gastronomie verstehen, wie viel ihre Arbeit dazu beitragen kann, unsere Ernährungsweise zu ändern. Denn die richtigen Entscheidungen zu treffen und die richtigen Geschichten zu erzählen, kann einen großen Einfluss auf die Gesellschaft haben. Es ist eine fantastische Chance und eine große Verantwortung, der wir uns alle stellen müssen und für die wir unsere Talente einsetzen können.



VIER DINGE, DIE DU ÜBER REGENERATIVE LANDWIRTSCHAFT WISSEN MUSST

1 Böden

Da es zwischen 100 und 400 Jahre dauert, bis sich guter Boden bildet, ist Bodenmanagement wichtig, um die Produktivität und die Resilienz zu steigern und die Emissionen zu senken. Unilever arbeitet gemeinsam mit Lieferant*innen und Landwirt*innen daran, lebendige Wurzeln in der Erde zu lassen, Erosion durch Gründüngung zu verhindern und abwechselnd Flach- und Tiefwurzler zu setzen, um die Bodengesundheit zu verbessern.

2 Wasser

Der Klimawandel verstärkt die Häufigkeit und Schwere von Dürren und Überschwemmungen. Hochwasserschutz und Drainage in den Betrieben, die Minimierung der Umweltverschmutzung durch das Abwasser der Höfe und eine effizientere Wassernutzung helfen beim Schutz der globalen Wasservorräte.

3 Biodiversität

Landwirt*innen können dazu beitragen, die massive Verminderung der Biodiversität zu verlangsamen, indem sie an den Ackerrändern Pflanzen säen, die Bestäuber wie Bienen und Schmetterlinge sowie Raubinsekten anziehen, oder indem sie Bäume pflanzen, die den Kulturen Schatten spenden und gleichzeitig Kohlenstoff aufnehmen und den Boden stabil halten. Durch das Tomatenprojekt von Knorr in Spanien im Jahr 2022 konnte dort, wo Landwirt*innen an den Ackerrändern Wildpflanzen gesetzt hatten, eine 179-prozentige Steigerung der Bestäuber und eine 27-prozentige Steigerung der Wildblumendiversität erzielt werden.

4 Lebensgrundlage

Schulungen in regenerativer landwirtschaftlicher Praxis und besserer Zugang zu Finanzen und Technik haben das Potenzial, die Lebensgrundlage der Landwirt*innen zu stärken. Gleichzeitig werden das Landmanagement verbessert und die Resilienz gegenüber klimarelevanten Ereignissen wie Dürren und Überschwemmungen gesteigert.⁹





VOLLWERTIGER



GENUSS



Ganzheitliches Wohlbefinden

Dieses Jahr dreht sich alles um den Wohlfühlfaktor. Ernährungsbewusste Optionen erleben einen Wandel. Wenn wir unsere ausgetretenen Gedankenpfade verlassen, können wir uns herrliche, unerwartete Gerichte erträumen, die nährstoffreich sind, das Auge erfreuen und auch noch gut schmecken!

Kopfsalat ist out, alternative Gemüsesorten und nährstoffreiche Getreidesorten sind in, wie die von Culinary Fachberaterin Jimena Solis in ihrem Signature-Gericht Malfatti verwendete Hirse. Es ist wichtig, ein ausgewogenes Verständnis von Ernährung und Wohlbefinden zu erlangen.



VERSTECKTE VORTEILE

Text von
David Wright

Das Narrativ rund um Superfoods, das in den vergangenen Jahren aufgekommen ist, legt nahe, dass es nur wenige, stark vermarktete Lebensmittel gibt, die einen verjüngenden Effekt haben. In Wahrheit sind unsere Küchen jedoch voll von Lebensmitteln, die uns beleben und stärken können.

„Unsere Küchen sind voll von Lebensmitteln, die uns beleben und stärken können.“

Fangen wir mit Linsen an. Die kleinen Hülsenfrüchte können das Risiko für viele chronische Krankheiten senken, darunter Diabetes, Fettleibigkeit, Krebs und Herzkrankheiten. Ob Du sie in einen Eintopf, Salat oder Dip einbaust – Linsen sollten auf keinen Fall bei Deiner Menüplanung fehlen.

Auch Eier sind super. Sie sind nährstoffreiche Kraftpakete, die oft als vollständiges Protein beschrieben werden, da sie alle neun von uns benötigten Aminosäuren enthalten.

Für viele Restaurantbesucher*innen ist Kefir ein recht neues Produkt. Doch dieses Getränk, das reich ist an Mikroorganismen, wird seit über 2.000 Jahren fermentiert. Die mikroskopisch kleinen Bakterienpopulationen gelten als verdauungsfördernd und cholesterinsenkend.

Brunnenkresse ist mit Senf verwandt und gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse. Sie wird in vielen Ländern und auf fast allen Kontinenten gegessen. Aufgrund der hohen Konzentration an Antioxidantien gilt sie als Superfood. Sie enthält besonders viel Betacarotin und Vitamin C. Sowohl die zarten grünen Blätter als auch die blasseren Stiele können entweder kurz gebraten oder frisch gegessen werden. Brunnenkresse macht sich hervorragend in Suppen, Salaten, Tartes und Omeletts.

Das sind nur einige Beispiele. Auch Zutaten wie verschiedene farbenprächtige Gemüsesorten und fermentierte Lebensmittel machen sich gut in Deinem Menü und haben gleichzeitig zahlreiche Vorteile.



MEHR ALS EINE ENERGIEQUELLE:

DIE ENTWICKLUNG VON KÖSTLICHEN GERICHTEN

Mit **Chefkoch Sam Kass** Text von **Herman Clay**

Seit er als Chefkoch der Obamas während ihrer Zeit im Weißen Haus zu einer Berühmtheit in den USA geworden ist, nutzt Sam Kass seine Bekanntheit dafür, die Art und Weise zu beeinflussen, wie wir über Lebensmittel, Ernährung und die Rolle von Köch*innen bei der Förderung eines gesünderen Essverhaltens denken. Im Folgenden gibt er fünf Tipps, wie Du die perfekte Balance zwischen Geschmack und Wohlbefinden beim Kochen triffst.

- 1 Verstehe das Zusammenspiel von Ernährung und Wohlbefinden**
„Die Verbindung zwischen Ernährung und Wohlbefinden beginnt mit der Nährstoffdichte unserer Gerichte. Achte darauf, wie viele Nährstoffe jede Kalorie liefert. Ziel ist es, dass jede Kalorie etwas zur Nährstoffversorgung beiträgt.“
- 2 Kaufe lokal und beschäftige Dich mit Nachhaltigkeit**
„Lokal und regional einzukaufen, kann Dich mit frischeren und qualitativ hochwertigeren Zutaten versorgen. Aber vergiss nicht, dass Nachhaltigkeit viele Facetten hat. Eine schlecht versorgte Kuh auf einem nahegelegenen Bauernhof, die mit minderwertigem Getreide ernährt wird, ist weniger nachhaltig als ein verantwortlich aufgezogenes Tier aus Weidewirtschaft, das aus einem anderen Teil des Landes herantransportiert wird.“
- 3 Nutze Innovationen bei der Lebensmittelherstellung**
„Gesündere und umweltfreundlichere Nahrungsmittel, besonders alternative Proteinquellen, sind immer einfacher verfügbar. Halte Ausschau nach köstlichen, nährstoffreichen Optionen, die den ökologischen Fußabdruck eines Gerichtes reduzieren, ohne beim Geschmack Kompromisse einzugehen.“
- 4 Lege den Fokus auf pflanzliche Zutaten**
„Pflanzliche Lebensmittel sind ganz vorn dabei, wenn es darum geht, ein gesünderes, nachhaltigeres Ernährungssystem zu schaffen. Bau Bohnen, Linsen und andere Hülsenfrüchte in Deine Gerichte ein, denn sie sind gute Proteinquellen, nährstoffreich, nachhaltig und vielseitig.“
- 5 Erkunde die Welt der Pilze**
„Pilze sind eine wunderbare Zutat, die einzigartige Umami-Geschmacksnoten in Deine Gerichte bringen kann. Sie haben eine hohe Nährstoffdichte, liefern diverse Geschmacksprofile und lassen sich leicht in unterschiedliche Rezepte einbauen.“



TAPIOKA-GNOCCHI, TUCUPI-BÉCHAMEL UND BANANENSCHALEN- KARAMELL, GEBRATENER BRASILIANISCHER KÄSE

Culinary Fachberaterin Thaís Gimenez, Brasilien

@thaisgimenez



Zutaten (für 10 Personen)

Tapioka-Gnocchi

150 g Tapioka-Perlen

150 g geriebener
Coalho-Käse

400 g entrahmte Milch

40 g Olivenöl

2 g Salz

1 g Pfeffer

**120 g Pfanni
Kartoffel-Flocken-
Püree**

**25 g Mondamin Feine
Speisestärke, zum
Rollen der Gnocchi**

240 g Wasser

Tucupi-Béchamel

50 g Knorr

**Professional Velouté
Weisse Grundsauce
O.D.A.**

500 g entrahmte Milch

500 g Tucupi

10 g Kurkumapulver

Bananenschalen- Karamell

200 g Schalen von
unreifen Bananen

150 g brauner Zucker/
Turbinadozucker

350 g Hafercreme

1 Zitrone

1 g Salz

25 ml Rum

1 g Salz

650 g Coalho-Käse,
rechteckige Stäbchen

Bananen-Tapioka- Popcorn

200 g Tapioka-Flocken

5 g Gewürze

200 g Bananenchips

20 g Olivenöl

**Weitere Informatio-
nen zu diesen Zuta-
ten findest Du [hier](#).**

Eine *leichtere* Variante der Gnocchi, bei der die Kartoffeln zur Hälfte durch Tapiokamehl ersetzt werden, kombiniert mit einer cremigen Tucupi-Béchamel mit Kurkuma und karamellisierten Bananenschalen.





Tipps und Ersatzprodukte

- Um ein veganes Gericht zu erhalten, kannst Du Pflanzenmilch und Käse auf Pflanzenbasis verwenden.

Zubereitung

Tapioka-Gnocchi

- Die Milch aufkochen und mit den Tapioka-Perlen und dem geriebenen Käse in eine Schüssel geben.
- Etwa 15 Minuten lang einweichen lassen.
- Das Kartoffelpüree zubereiten: **Pfanni Kartoffel-Flocken-Püree** in heißes Wasser geben, gut verrühren und ruhen lassen.
- Das Püree zu der warmen, aufgeweichten Tapioka geben und gut vermischen.
- Die Arbeitsfläche mit Speisestärke bestäuben und den Teig in 5 Portionen teilen. Jeweils ein Stück mit den Händen von der Mitte aus zu einem etwa 2 cm breiten Strang rollen.
- Die Gnocchi auf ein mit Speisestärke bestreutes Backblech legen.
- Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
- Die Gnocchi dazugeben und goldgelb braten.
- Tipp: Den Tapiokateig verarbeiten, solange er noch warm ist, damit er sich leichter rollen lässt.

Tucupi-Béchamel

- Das Tucupi in einem Topf bei schwacher Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Beiseitestellen.
- Die Milch in einem Topf erhitzen, dann Kurkuma und **Knorr Professional Velouté Weisse Grundsauce O.D.A.** dazu.
- Die Mischung mit dem Schneebeesen schlagen, bis sie glatt und dickflüssig ist.
- Das reduzierte Tucupi dazugeben und zum Kochen bringen. Beiseitestellen.

Bananenschalen-Karamell

- Die Bananen schälen. Die Schalen in einen Beutel geben und 24 Stunden lang einfrieren.
- Den braunen Zucker in einem Topf karamellisieren.
- Die Bananenschalen in mittelgroße Stücke schneiden und zum Zucker geben.
- Gut mischen und Salz, die Hälfte der Hafercreme sowie Rum hinzufügen.
- Zum Kochen bringen.
- Die Mischung zusammen mit dem Zitronensaft und der restlichen Hafercreme in einen Mixer geben.
- Den Käse in einer Pfanne von allen Seiten braten und mit Karamell bestreichen.



„Eine moderne Variante eines traditionellen und beliebten Gerichts. Durch Techniken wie Fermentieren habe ich den Nährwert der lokalen Zutaten noch erhöht.“

Culinary Fachberaterin Thaís Gimenez

Bananen-Tapioka-Popcorn

- Die geschälten Bananen in Scheiben schneiden und auf eine Silikonmatte legen.
- 20 Minuten bei 160°C backen.
- Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Beiseitestellen.
- Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tapiokaflocken dazugeben und alle Flocken gleichmäßig 1 Minute lang braten.
- Die Gewürze und die Bananenchips dazugeben.

Für zentrale Produktionsküchen:

Dieses Rezept eignet sich wunderbar als Fertiggericht, es lässt sich gut einfrieren und lagern. Alle Komponenten taugen für die Herstellung in großen Mengen.



Dieses Rezept ist eine nährstoffreiche Variante der klassischen Malfatti, mit einer über Holz geräucherten Sauce aus gegrilltem Gemüse als i-Tüpfelchen.

Das Gericht enthält eine große Menge ausgewogener Zutaten, darunter Getreide, Nüsse und Gemüse wie Kichererbsen, Hirse, Spinat. Außerdem eignet es sich hervorragend für Veganer*innen und Vegetarier*innen.



HIRSE-MALFATTI IN RAUCHIGER GEMÜSESAUCE

Culinary Fachberaterin **Jimena Solis, Argentinien**

📍 [@chefsufsarg](#)



Für zentrale Produktionsküchen:

Die Malfatti können im Voraus zubereitet und in großen Mengen eingefroren werden. Das Kichererbsenmehl zu der Mischung geben und kneten, bis der Teig fest ist. Portionieren und einfrieren.

Zutaten (für 10 Personen)

Malfatti

300 g rohe Hirse

15 g Gemüsegewürzsalz

440 g Spinat, blanchiert und gehackt

125 g Pfanni Kartoffel-Flocken-Locker

500 g Wasser, für das Püree

10 g Sonnenblumenöl

250 g Kichererbsen, gekocht

2 g Pfeffer, zerstoßen

5 g Zitronenschale

150 g Walnüsse, geröstet

Zitronenschale

Walnüsse, geröstet

Rauchige Sauce

185 g Knorr Professional Tomatino Tomatensauce passiert

1,5 l Wasser

200 g rote Paprika

200 g grüne Paprika

200 g gelbe Paprika

250 g Zwiebeln

350 g Tomaten

1 g Chili

500 g Holzkohle

200 g Holzspäne

2 Siphonpatronen

20 g Agar-Agar

Cracker

100 g Bagasse oder Gemüsereste

100 g Sesam-Samen

50 g Vollkorn-Sesam-Samen

1 g Salz

1 g zerstoßener Pfeffer

Weitere Informationen zu diesen Zutaten findest Du [hier](#).



Zubereitung

Malfatti

- Die Hirse waschen und langsam in einer Pfanne anrösten. 1 Liter Wasser mit 15 g gekörnter Brühe verrühren.
- Die Hirse in der Gemüsebrühe kochen.
- Für das Püree 500 g Wasser zum Kochen bringen, das Sonnenblumenöl dazugeben und langsam das **Pfanni Kartoffel-Flocken-Locker** einrühren.
- Das Püree muss eine feste Konsistenz haben.
- Die Kichererbsen in einem Mixer zerkleinern.
- Die Walnüsse im Ofen rösten.
- Alle Zutaten abkühlen lassen und mischen. Die Zitronenschale, den fein gehackten Spinat sowie Salz und Pfeffer dazugeben.
- Zu Kugeln formen, etwa 35 g pro Stück. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Kugeln etwa 5 Minuten lang backen, bis sie eine goldene Farbe haben.
- Bei vorgekochten Zutaten 625 g Hirse, 250 g Püree, 250 g Kichererbsen-Püree, 440 g Spinat, 50 g Walnüsse und 5 g Zitronenschale vermengen.

Rauchige Sauce

- Das frische Gemüse mit Holzspänen und Holzkohle räuchern.
- Anschließend pürieren.
- Die Bagasse absieben und beiseitestellen.



„Das scharfe Anrösten von Gemüse, das mit modernen, nährstoffreichen Zutaten wie Hirse kombiniert wird, sorgt hier für viel Umami und fleischige Aromen.“

Culinary Fachberaterin Jimena Solis

- Für die Tomatensauce 1,5 l Wasser aufkochen und die getrockneten Tomatenflocken dazugeben.
- Das Püree aus geräuchertem Gemüse und die Tomatensauce miteinander vermischen.
- Die Sauce erhitzen und Agar-Agar dazugeben.
- Gut mischen und die Sauce in einen Siphon füllen.
- Siphon aufladen.

Cracker

- Die Samen grob mahlen.
- Die Bagasse zu den Samen geben, dann Salz und zerstoßenen Pfeffer dazu.
- Die Mischung auf einer Silikonmatte verteilen.
- Bei 90 °C backen, bis sie trocken und goldbraun ist.





Unilever Food Solutions bietet innovative, hochwertige und professionelle Lebensmittelzutaten und Dienstleistungen mit Mehrwert, die von über 250 internen Culinary Fachberater*innen entwickelt werden. Dabei werden über 200 Millionen Gerichten aus 50 landestypischen Küchen zubereitet. Zu den Marken von Unilever Food Solutions & Langnese gehören Knorr Professional, Hellmann's, The Vegetarian Butcher und Carte D'Or Professional. All diese Marken wurden von Köch*innen für Köch*innen entwickelt.



 @ufs_langnese_lusso_eskimo

 @Unilever Food Solutions

Kushi-Teller (S.15)

Schwarze Auberginen-Kushi mit Tahini

600 ml Ausbackteig
15 g Holzkohlepulver
600 g marinierte Auberginen
120 ml Tahini-Dressing
20 g Tobiko
30 g Schnittlauch, fein geschnitten

Tofu-Künefe

600 g fester Tofu, über Nacht gepresst, in 1,5 cm große Würfel geschnitten

10 g Knorr Aromat

3 g zerstoßener schwarzer Pfeffer
3 g Koriander, gemahlen
600 ml Ausbackteig
300 g Engelshaar oder Künefe-Teig
150 ml Miso-Dattel-Glasur
30 g Pistazienpulver

In Cornflakes panierte Auberginen-Kushi mit Chili-Hollandaise

500 g marinierte Auberginen
600 ml Ausbackteig
300 g Cornflakes, zerkleinert
250 ml Chili-Hollandaise
30 g weißer Sesam, geröstet
50 g Micro Greens
Kaffir-Chili-Staub
5 g Kaffirlimettenblätter, getrocknet und zu Pulver zermahlen
15 g Limettenpulver
7 g Chilipulver
3 g Salz
10 g weißer Zucker

Maisbombe

10 g Backpulver
50 g Maisstärke
50 g Tapiokamehl
360 g Maiskörner (vom frischen Mais)

5 g Knorr Aromat Universal Würzmittel

2 g schwarzer Pfeffer
70 g geräucherter Käse (Cheddar, Frico Gouda), gerieben

60 g getrocknete Mango, fein gehackt

Wasser nach Bedarf

120 g Hellmann's Vegan Mayo

10 g Kaffirlimettenstaub

Lumpia mit frischem Gemüse (S. 40)

Ideen für die Füllung

Geschmortes Gemüse

30 g Pflanzenöl
10 g Knoblauch, gehackt
50 g Zwiebeln, in Streifen geschnitten
100 g Tomaten
150 g Flaschenkürbis, in Julienne geschnitten, ohne Kerne

150 g Schwammkürbis, in Julienne geschnitten, entkernt

150 g Yambohne, in Julienne geschnitten, geschält

10 g Knorr Professional Hühner Kraftbouillon

ODER

Guinataang Gulay (Gemüse in Kokosmilch)

30 g Pflanzenöl
10 g Ingwer, in Brunoise geschnitten
10 g Knoblauch, gehackt
50 g Zwiebeln, in Brunoise geschnitten
100 g Gua-Bohnen

oder Zuckerschoten, in Julienne geschnitten
150 g Spargel-Bohnen oder Schlangen-Bohnen, knapp 4 cm lang,

100 g Kürbis, 1 cm groß gewürfelt
5 g Fischsauce

150 g Kokosmilch

10 g Knorr Professional Hühner Kraftbouillon

ODER

Tortang Talong (Auberginen-Omelett)

60 g Ei, verquirlt

1 g Knorr Professional Hühner Kraftbouillon

15 g Frühlingszwiebeln, in feine Scheiben geschnitten

100 g Auberginen, angekohlt, geschält und gewürfelt

1 g Pfeffer

ODER

Gedünsteter Tofu und Limabohnen

500 g Limabohnen, getrocknet

10 g Kalk

1.5 l Wasser

80 g Pflanzenöl

10 g Knoblauch, gehackt

100 g Zwiebeln, in Brunoise geschnitten

250 g Wasser

20 g Knorr Professional Hühner Kraftbouillon

400 g Tofu, krümelig

30 g Austernsauce

5 g dunkle Sojasauce

10 g Knorr Professional Aromat Universal Würzmittel

ODER

Geräucherte Wintermelone

500 g Wintermelone, kernlos

50 g Knorr Professional Aromat Universal Würzmittel

100 g brauner Zucker

2 g Pfeffer

10 g Knorr Professional Hühner Kraftbouillon

ÜBER DIESEN BERICHT

Der Trendbericht von Unilever Food Solutions (UFS) für 2024 wurde auf der Grundlage globaler Daten und umfangreicher Beiträge von Chefköch*innen erstellt. Es flossen unter anderem Branchenberichte führender Drittanbieter (Kantar, Firmenich, Symrise, IFF, The Forge, CMJ-PDC) sowie Analysen von Social-Media-Inhalten unter Verwendung von 77.000 Schlüsselwörtern mit ein, die 69 Millionen Suchanfragen in mehr als 21 Ländern repräsentieren. Darüber hinaus wurden die Ansichten von 250 UFS Culinary Fachberater*innen berücksichtigt. Mehr als 1.600 Köch*innen aus 21 Ländern weltweit gaben im Rahmen digitaler Umfragen von UFS detaillierte Feedbacks.

Die Erkenntnisse wurden in praktische, handlungsorientierte Lösungen für Gastronom*innen auf der ganzen Welt umgesetzt. Neben Rezeptvorschlägen und Zubereitungstechniken finden sich auch Ideen für alternative Zutaten.

INDEX

Kulinarischer Hochgenuss

1. Google Keyword Planner, März 2018–Februar 2022

Lokale Vielfalt

2. Q4443 Trendsetter March 2022, UFS e-panel plus ad-hoc, 19 Länder, Base n=1,303

Menüs ohne Verschwendung

3. [wfp.org](https://www.wfp.org)

4. Q4443 Trendsetter March 2022, UFS e-panel plus ad-hoc, 19 Länder, Base n=1,303

Wohlfühlessen, neu interpretiert

5. Q4443 Trendsetter March 2022, UFS e-panel plus ad-hoc, 19 Länder, Base n=1,303

6. What's new on your menu?. April 2023. Kantar for Global UFS e-panel.

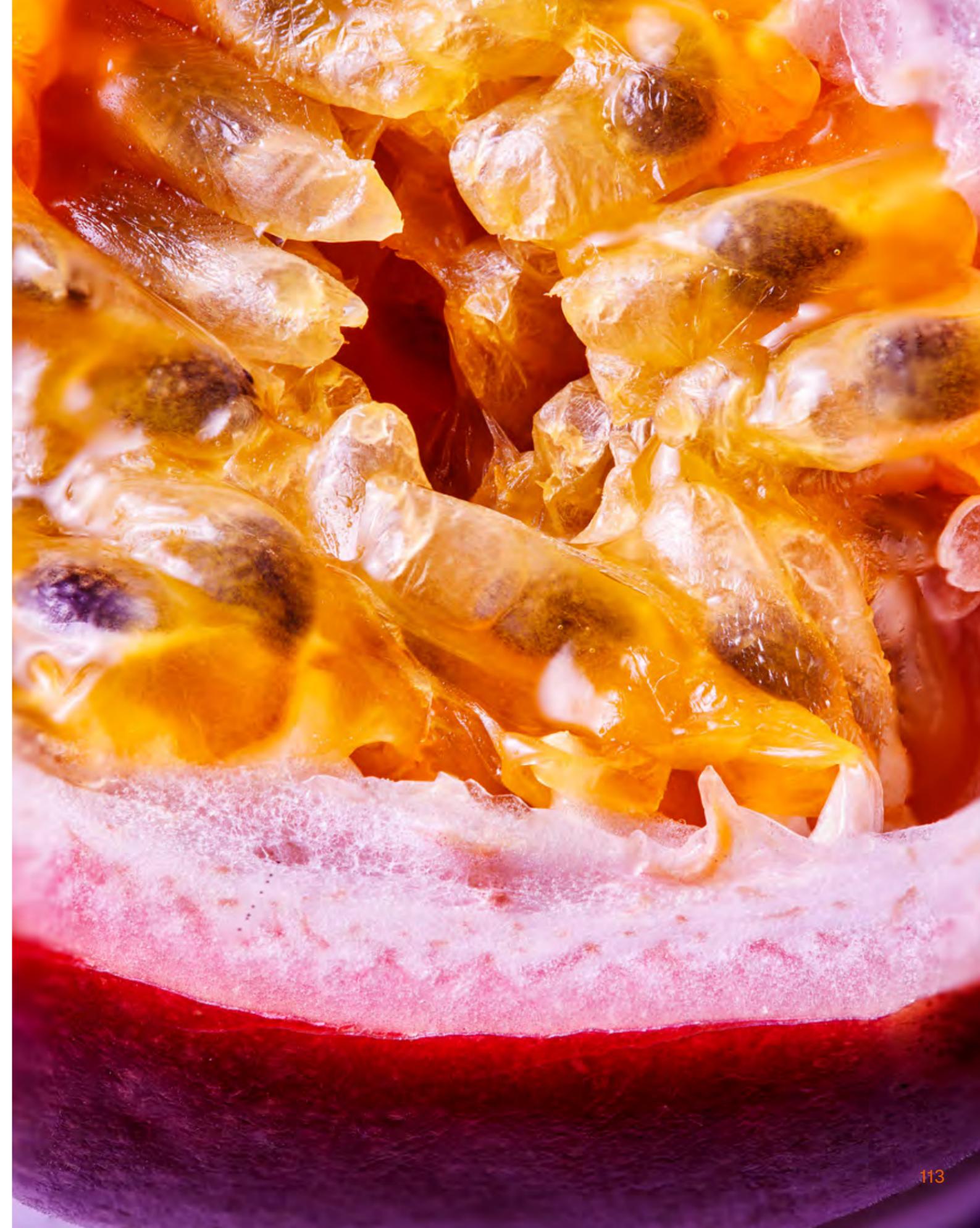
Protein auf Pflanzenbasis

7. Nielsen IQ Panelview, 2022

8. [sciencedirect.com](https://www.sciencedirect.com)

Unwiderstehliches Gemüse

9. Unilever Regenerative Agriculture Impact Results 2022



Mach dich **#BereitfürdieZukunft** mit Unilever Food Solutions

Als B2B-Partner für Chefköch*innen auf der ganzen Welt bieten wir nicht nur Produkte, sondern auch andere Dienstleistungen an, um Köch*innen bei ihrer Weiterentwicklung zu helfen. Auf unserer globalen Website [UFS.com](https://www.unilever.com/food-solutions) stellen wir tausende Rezepte, praktische Lösungen für Küche und Team, inspirierende Inhalte sowie kostenlose Trainingsmodule bereit.

UFS ACADEMY ist ein Portal mit aktuellen Profi-Schulungen, die alle in Zusammenarbeit mit erfahrenen Chefköch*innen aus der ganzen Welt gefilmt und produziert wurden. Unser Team wartet schon darauf, Dir Fähigkeiten, Tipps und Tricks näherzubringen, die Du sofort in Deiner Küche umsetzen kannst. Wenn Du mehr über einige der in diesem Bericht erwähnten Trends wissen möchtest, sieh Dir die Videos auf der [Website](https://www.unilever.com/food-solutions) unserer UFS Academy an.

DANKSAGUNG

Erstellt von TCO London

Fotos: Remko Kraaijeveld (Gerichte und Zutaten), Charmaine Wu (Köch*innen)

Rezepte: Culinary Fachberater*innen von Unilever Food Solutions

Food Styling: Culinary Fachberater Maurits van Vroenhoven

Rezeptbearbeitung: Culinary Fachberaterin Thais Gimenez, Michael Yamashita

Forschungsarbeiten: Daniel Quinn, Elspeth Edwards und Charlotte McDonald von The Forge London, Unilever Food Solutions Consumer Marketing Insights, Kantar

Experteninformationen: Chefkoch Sam Kass, Patrick Chan, Sana Minhas, Christian Weij, Chefköch*innen von Unilever Food Solutions

Besonderen Dank an: Culinary Fachberater Eric Chua, Unilever Food Solutions Singapore





#BereitfürdieZukunft