

GORILLA

## JANUAR-REZEPT

# ROTE-B-BOY- BETE-MENÜ



FOOD



Menü für  
2 Personen



500 g	Rote Bete (oder Gemüse deiner Wahl)
500 g	Rote Bete, vakuumiert
1	Zwiebel
1	Knoblauch-Zehe
1	Kartoffel
1	kleine Schalotte
1	kleiner Apfel
Handvoll	Walnüsse
125 g	Mandeln, gemahlen
Handvoll	Nüsse deiner Wahl (als Suppen-Topping)
100 g	Vollkorn-Mehl
20 g	Vanille-Zucker (1 Päckchen)
50 ml	Sprudel-Wasser
100 g	Zartbitter-Schokolade
30 g	Kakao-Pulver
etwas	Crème fraîche
etwas	Sahne-Meerrettich
etwas	Räucher-Tofu
etwas	Sprossen, Schnittlauch, Petersilie, Kresse und/oder Minze
etwas	Salz/Pfeffer
1 l	Gemüse-Brühe
70 ml	Rapsöl
1/2 TL	Honig
3 EL	Essig deiner Wahl (z. B. Apfel-Essig)
150 g	Rohrohr-Zucker

Schäler	Ess-Löffel	Back-Handschuhe
Messer	Pfanne	Teller
Schneide-Brett	Mixer	Besteck
Topf	Schüsseln	
Pürier-Stab	Back-Form	
Schale	Back-Ofen	

Nährwert-Angaben	1 Port.	Tages-Bedarf
Energie	3573 kJ/ 855 kcal	29 %
Fett	36 g	36 %
Kohlenhydrate	103 g	25 %
Ballaststoffe	21 g	70 %
Protein	19 g	38 %



QR-Code scannen und  
Kochtutorial anschauen.

# GORILLA

GORILLA

# JANUAR-REZEPT



# ROTE-BETE-SUPPE

## MIT TOPPINGS DE LUXE



Rezept für  
2 Personen



### GEMÜSE

1	Zwiebel
1	Knoblauch-Zehe
1	Kartoffel
500 g	Rote Bete (oder Gemüse deiner Wahl)
1 l	Gemüse-Brühe
etwas	Raps-Öl



Schäler



Pürier-Stab



Messer



Schale



Schneide-Brett



Ess-Löffel



Topf

### WÜRZEN

	Salz
	Pfeffer
1 Schuss	Essig deiner Wahl
1 Prise	Zucker

### TOPPINGS

Crème fraîche  
Sahne-Meerrettich  
Räucher-Tofu  
Nüsse  
Sprossen











Nährwert-Angaben	1 Port.	Tages-Bedarf
Energie	966 kJ/ 231 kcal	10 %
Fett	10 g	12 %
Kohlenhydrate	24 g	8 %
Ballaststoffe	7 g	30 %
Protein	8 g	11 %



QR-Code scannen und  
Kochtutorial anschauen.

# GORILLA

**JANUAR-REZEPT**

Menge	Zutaten	Zubereitung	Material & Geräte
<b>GEMÜSE</b>			
1	Zwiebel	schälen, in kleine Würfel schneiden.	
1	Knoblauchzehe		
1	Kartoffel		
500 g	Rote Bete (oder Gemüse deiner Wahl)		
etwas	Rapsöl	in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig braten, Knoblauch für 2 Minuten dazu, Kartoffel und Rote Bete dazu.	
1 l	Gemüse-Brühe	Gemüse ablöschen, für 20 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen (bis Gemüse gar ist).	
		alles fein pürieren.	
<b>WÜRZEN</b>			
	Salz	zum Abschmecken verwenden.	
	Pfeffer		
Schuss	Essig deiner Wahl		
1 Prise	Zucker		
<b>TOPPINGS</b>			
	Crème fraîche Sahne-Meerrettich	miteinander verrühren, einen Klecks auf die Suppe geben.	 
	Räucher-Tofu	in kleine Würfel schneiden.	 
	Nüsse Sprossen	mit dem Räucher-Tofu auf die Suppe geben.	



QR-Code scannen und  
Kochtutorial anschauen.



# BOOST-SALAT

## MIT ÄPFELN UND WALNÜSSEN



Rezept für  
2 Personen



### SALAT-BASIS

1	kleine Schalotte
1	kleiner Apfel
250 g	Rote Bete, vakuumiert
Handvoll	Walnüsse
etwas	Raps-Öl

### DRESSING

2 EL	Apfel-Essig
2 EL	Öl
	Salz/Pfeffer
½ TL	Honig

### TOPPINGS

	Schnittlauch, Petersilie, Kresse, Sprossen, Minze
100 g	Ziegen-Käse



Messer



Schüssel



Schneide-Brett



Ess-Löffel



Pfanne







Nährwert-Angaben	1 Port.	Tages-Bedarf
Energie	1797 kJ/ 430 kcal	18 %
Fett	32 g	38 %
Kohlenhydrate	19 g	6 %
Ballaststoffe	5 g	20 %
Protein	15 g	21 %





QR-Code scannen und  
Kochtutorial anschauen.

# GORILLA

**JANUAR-REZEPT**

Menge	Zutaten	Zubereitung	Material & Geräte
<b>SALAT-BASIS</b>			
1	kleine Schalotte	schälen, in Würfel schneiden.	 
1	kleiner Apfel	in Würfel schneiden.	 
250 g	Rote Bete, vakuumiert		
Handvoll	Walnüsse	grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten.	 

<b>DRESSING</b>			
2	EL Apfel-Essig	mit allen anderen Zutaten in eine Schüssel geben, gut vermengen.	 
2	EL Öl		
	Salz		
	Pfeffer		
½	TL Honig		

<b>TOPPINGS</b>			
	Schnittlauch	nach Laune hinzufügen.	
	Petersilie		
	Kresse		
	Sprossen		
	Minze		
100 g	Ziegen-Käse		



QR-Code scannen und  
Kochtutorial anschauen.



# SCHOKO-BROWNIES

## IM B-BOY-BETE-STYLE



Rezept für  
2 Personen

### TEIG

250 g	Rote Bete, vakuumiert
125 g	Mandeln, gemahlen
30 g	Kakao-Pulver
150 g	Rohrohr-Zucker
20 ml	Raps-Öl
100 g	Vollkorn-Mehl
20 g	Vanille-Zucker (1 Päckchen)
50 ml	Sprudel-Wasser
1	Prise Salz
100 g	Zartbitter-Schokolade



Back-Ofen



Schüssel



Pürier-Stab



Mixer



Messer



Schneide-Brett



Back-Form



Back-Handschuhe



Teller

















Besteck

Nährwert-Angaben	1 Port.	Tages-Bedarf
Energie	1806 kJ/ 431 kcal	18 %
Fett	21 g	25 %
Kohlenhydrate	48 g	15 %
Ballaststoffe	7 g	29 %
Protein	9 g	13 %



QR-Code scannen und  
Kochtutorial anschauen.

# JANUAR-REZEPT

Menge	Zutaten	Zubereitung	Material & Geräte
		Ofen auf 200 °C Ober-/Unter-Hitze vorheizen.	
<b>TEIG</b>			
250 g	Rote Bete, vakuumiert	fein pürieren.	 
125 g	Mandeln, gemahlen	zur Roten Bete dazugeben und mixen (bis ein geschmeidiger Teig entsteht).	
30 g	Kakao-Pulver		
150 g	Rohrohr-Zucker		
20 ml	Raps-Öl		
100 g	Vollkorn-Mehl		
20 g	Vanille-Zucker (1 Päckchen)		
50 ml	Sprudel-Wasser		
1	Prise Salz		
100 g	Zartbitter-Schokolade	fein hacken, eine Hälfte in den Teig geben, die andere Hälfte für die Glasur aufheben.	 
		Teig in eine eingefettete Form geben, für ca. 30 Minuten im Ofen backen.	 
<b>GLASUR &amp; ANRICHTEN</b>			
		Brownies aus dem Ofen holen, sofort mit der restlichen Schokolade bestreuen, nochmal für ca. 2 Minuten in den Ofen geben.	
		Form aus dem Ofen nehmen, Schokolade verstreichen.	 
		Brownies abkühlen lassen, in 6 Stücke schneiden, auf Teller verteilen.	  



QR-Code scannen und  
Kochtutorial anschauen.