



Kochen ist zu einem zentralen Bestandteil unseres Lebens geworden, mit ständig wechselnden Rezepten und Ideen, die über Generationen weitergegeben werden.

Dieses Buch präsentiert einzigartige Personen mit unterschiedlichem Hintergrund, die jeweils ihre Sicht aufs Kochen, persönliche Geschichten und - am wichtigsten - ein Rezept aus ihrer Küche teilen, das du ausprobieren, lieben und weiterentwickeln kannst.

Rezepte

Vorspeisen

- Pistazien & Mandel Dukkah S.7
- Japanisches Honig Hähnchen S.11
- Zwiebel & Heu S.14
- Sommersalat mit Mango und Lachs S.17

Hauptspeisen

- Tagliolini al Pomodoro S.20
- Wiener Gulasch S.22
- Korean Style Fried Noodles mit Pak Choi S.24
- Bibimbap S.26
- Slow-Roasted Beef S.28
- Lasagne Alla Bolognese S.30
- Fjord Forelle S.32
- Erbsenpüree mit Frühlingszwiebeln S.33
- Tranchen der Hähnchenbrust S.35
- Skrei Umami Bomb S.37
- Pad Thai S.38
- Phönix und Drache S.39
- Tom Yam Yam Langoustine S.41
- Auberginenröllchen in Curry-Kokos-Dal S.43
- Tiroler Schlunzkrapfen S.46
- Roggen Sauerteigbrot S.48
- Mein Tomaten-Spinatbrot S.50

Nachtisch

- Bananen Tahin Karamell Kuchen S.53
- Quittentarte S.55
- Kaiserschmarrn mit Cranberry S.57
- Erdbeer Galette S.59

Olavs Kochburch



Kochen bringt uns alle zusammen: Freunde, Familie und andere Menschen aus aller Welt. Kreativität, Interaktion, Neugierde und Genuss sind alles Teile der Erfahrung. Kochen ist eines der menschlichsten Dinge, die wir erleben können. Allerdings geht es in diesen Momenten in der Küche mehr als nur darum, etwas auf einen Teller zu legen.

Seit jeher kochen und essen wir Menschen nicht nur um uns zu ernähren, sondern auch um uns mit anderen und der Welt zu verbinden. Gibt man ein Rezept und das Wissen über bestimmte Geschmäcker und Gerüche, Techniken und Kulturen an einen geliebten Menschen weiter, so wächst auch die Freude am Kochen. Wenn wir kochen und dieses Ritual mit anderen teilen, entstehen einige unserer wertvollsten Erinnerungen.

Diese Erinnerungen haben uns dazu gebracht, dieses Buch zu schreiben. Um dich mit anderen Kochbegeisterten zu verbinden und dir ihre kulinarischen Sinneseindrücke näher zu bringen. Wir baten die unterschiedlichsten Essensliebhaber uns zu erzählen, was Menschsein und Kochen für sie bedeutet. Desweiteren teilten sie uns ebenso ein Rezept mit, von dem sie hoffen, dass es euch Lesern genauso viel Freude bereitet wie ihnen. Lass sie uns gemeinsam ausprobieren, weiterentwickeln und neue Geschmäcker entdecken!

Wenn wir kochen, sind wir letztlich im Kontakt mit uns selbst und den Menschen um uns herum. Stetig auf der Suche nach einer neuen Geschichte mit vielen erlebnisreichen Kapiteln.

Lasst uns gemeinsam Erinnerungen sammeln und diese kulinarische Reise fortsetzen.

Christina & Till,

Co - Gründer

Vorspeisen



Einat Admony

Kochen versetzt mich in meine Kindheit zurück, und die Ausgewogenheit von Aromen, Gerüchen und Geräuschen überfluten mich mit Erinnerungen voller Nostalgie, die mich glücklich machen.

Mein Name ist Einat Admony. Geboren und aufgewachsen bin ich in Israel und lebe seit 20 Jahren in New York. Ich bin Köchin und Besitzerin von Taim Falafel, Balaboosta und Kish-Kash. Ich bin mit Stefan Nafziger verheiratet, der auch mein Geschäftspartner ist und gemeinsam haben wir zwei Kinder, Liam und Mika, in Fort Greene, Brooklyn. Ein Mensch zu sein bedeutet für mich, dass ich mich wie ein Teil eines großen Ganzen fühle. Wir sind ein Teil einer ganzen Welt, die zusammenarbeitet, lebt und atmet. Dieses Gefühl ist überwältigend. Der Weg, dieses überwältigende Gefühl zu überwinden, besteht darin, diese verbindenden Momente zu schaffen, die uns zusammenbringen. Ich bemühe mich, diese notwendige Verbindung durch meine Leidenschaft für meine Arbeit und mein Essen zu schaffen. Ich bin stolz darauf, ein Mensch zu sein. Deshalb teile ich meine Leidenschaft gerne mit meinen Mitmenschen. Auf diese Weise zeige ich als Mensch meinen Respekt für andere und ihre Aufgaben. Den Platz des Anderen in dieser sich ständig verändernden Welt zu respektieren, sollte die Konstante sein, die uns alle stabil hält. Gegenseitiger Respekt und die Bereitschaft, den Menschen um uns herum zu helfen und sie zu unterstützen, wird uns letztendlich alle stolz machen. Kochen erlaubt es mir, eine Sprache zu sprechen, die meine Liebe und mein Mitgefühl für die Menschen um mich herum ausdrückt. Es ist ein Beruf, der unbegrenzte Kombinationen und Optionen bietet, und diese Vielzahl an Möglichkeiten ist es, die mich begeistert. Es ist ein Weg, die Vergangenheit mit der Gegenwart und

Zukunft zu verbinden. Es kann mich in meine Kindheit zurückversetzen und die Balance von Aromen, Gerüchen und Klängen kann mich mit Erinnerungen und Nostalgie überfluten. Für mich ist es das, was ich jeden Tag tue, so dass sich jeder Moment wie ein menschlicher Moment anfühlt und ich liebe es. Ich lebe davon, dass Menschen in meine Restaurants kommen, glücklich und aufgeregt sind, mein Essen zu probieren, sich zu unterhalten und einfach unter sich zu sein. Auf der anderen Seite kann der Besitz und die Leitung von Restaurants manchmal einige nicht ganz so angenehme und menschliche Momente mit sich bringen. Aber sie sind alle gleich, da sie menschliche Bedürfnisse und Wünsche ausdrücken und ich liebe es, daran teilhaben zu können. Einer der beeindruckendsten menschlichen Momente, an den ich mich erinnern kann, war, als ich eine Kundin traf, die im Laufe der Zeit zu einer guten Freundin und Kollegin wurde. Nach Jahren unserer Beziehung erzählte sie mir, dass ihre sterbende Mutter darum gebeten hatte, bei Balaboosta (was auf Jiddisch "eine perfekte Hausfrau" bedeutet) zu speisen. Glücklicherweise konnten wir das verwirklichen, und ihre Mutter genoss ihre letzte Mahlzeit mit uns. Dadurch wurden weitere gemeinsame Erinnerungen für sie und ihre Familie geschaffen, die sie durch diese schwere Zeit und darüber hinaus, begleiten sollten. In diesem Moment fühlte ich mich wirklich menschlich und demütig und war mir sicher, dass es das ist, was ich weiterhin tun wollte.

Pistazien & Mandel Dukkah (Ägyptische Gewürzmischung)

250 g getrocknete Kokosnuss
250 g Pistazien, geröstet und grob gemahlen
125 g Mandeln, geröstet und grob gemahlen
125 g Sesam, geröstet
75 g Kreuzkümmelsamen, geröstet und
gemahlen
75 g Koriandersamen, geröstet und grob
gemahlen
1 Esslöffel Salz
Pfeffer

1. Alles zusammen mischen.
2. Dieses Rezept ist perfekt als Salat-Topping, auf gebratenem Gemüse oder mit Olivenöl und Brot. Es wird jedes einfache Gericht aufwerten!





Ally Maki



Ally Maki

Kochen ist für mich sehr emotional. Die verschiedenen Geschmäcker und Texturen, die in Kombination miteinander lebendig werden, schaffen eine Erfahrung, die mit nichts anderem vergleichbar ist.

Mein Name ist Ally Maki und ich bin Schauspieler, Comedy-Liebhaber und Geschichtenerzähler. Ich bin eine japanische Amerikanerin der vierten Generation, auf Japanisch Yonsei genannt und lebe in Los Angeles, Kalifornien. Für mich bedeutet Menschsein, gegenseitigen Respekt für jedes Lebewesen zu haben, gepaart mit einer starken Widerstandskraft des Herzens. Wenn wir auf die Tragödien der Menschheitsgeschichte zurückblicken, kann man so viel herausfinden, wenn man das Essen als Ventil betrachtet. Kulturen werden lebendig durch die einzigartige Art und Weise wie sie Zutaten interpretieren und sich entwickeln, wenn sie über Generationen weitergegeben werden. So viel Schönheit kann durch eine Mahlzeit gefunden werden, die mit der Familie und Freunden geteilt wird. Es ist eine verbindende Erfahrung. Kochen ist für mich sehr emotional. Die verschiedenen Geschmäcker und Texturen, die in Kombination miteinander lebendig werden, schaffen eine besondere

Erfahrung die mit nichts anderem vergleichbar ist. Der Geruch von brutzelndem Knoblauch und Sojasauce erinnert mich an das Rezept meiner Großmutter für gebratenen Reis. Es enthielt riesige, in Sojasauce gebratene Speckstücke, die alle Enkelkinder herauspikten und horteten, als wären es Goldnuggets; es war unser Lieblingsrezept. An manchen Abenden saßen wir alle um die Kücheninsel auf Hockern und naschten eingelegten Rettich und Lay's Kartoffelchips, bis das Abendessen serviert wurde. Meine Großmutter konnte jeden mit ihrer Schlagfertigkeit und ihrem angeborenen Eigensinn zum Lachen bringen. Sie hatte kein Problem damit, jedem zu sagen, was Sache ist. Mein Großvater füllte unsere Köpfe mit Geschichten aus seiner Zeit in der 442 Einheit im kriegszerstörten Mailand und Leghorn, Italien. Man konnte ihn immer in seinem Lieblingssessel finden, meist mit einem Hamburger-Steak und rohen Zwiebeln über Umeboshi-Reis.



Im Dezember 1942 änderte sich die Welt für meine Familie. 110.000 Menschen japanischer Abstammung wurden in Internierungslager im ganzen Land geschickt, aus Angst, dass man ihnen nicht trauen könnte. Meine Großmutter war zu dieser Zeit erst 16 Jahre alt. So viele der Gerichte, die wir heute als Standard in der japanisch-amerikanischen Küche kennen, wurden während dieser Ungerechtigkeit während des Krieges entwickelt. Zusammen eingekerkert und Tausende von Meilen entfernt von allem, was sie kannten, wurde eine neue Gemeinschaft geboren. Sie kochten, putzten und überlebten gemeinsam. Baseballteams, Mädchenclubs und Lagertänze wurden gegründet und abgehalten. Babys wurden geboren und viele zur Ruhe gelegt. Aktivisten formten neue Ideale und setzten ihre Stimmen ein. Die Menschen schlossen sich bei den Mahlzeiten in der Kantine zusammen und träumten von einem Tag, an dem sie noch einmal die Freiheit schmecken würden. Wenn ich zurückblicke, bin ich demütig vor den Opfern, die meine Familie brachte, um mir das Leben zu ermöglichen, das ich heute habe. Um mir eine Chance auf den amerikanischen Traum zu geben. In der Lage zu sein, eine Mahlzeit in meinem eigenen Haus zu teilen, mit denen, die ich liebe. Dass ich ihre Geschichten und Rezepte an meine eigenen Kinder weitergeben kann, macht mich sehr glücklich.



Japanisches Honig Hähnchen

2 große Hähnchenbrüste ohne Knochen

Japanischer Honig Panko

2 Eier, aufgeschlagen

125 – 250 g Mehl

Olivenöl oder Avocadoöl

Salz

Pfeffer

Knoblauchgranulat

1. Wasche und tupfe die Hähnchenbrust trocken.
2. Schneide das Hähnchen in der Breite in die Hälfte und schneide es dann in drei Teile.
3. Bereite drei Schüsseln vor: eine mit Mehl, eine mit verquirlten Eiern und eine mit Panko.
4. Bestreiche jedes Hähnchenstück mit Mehl, Ei und Pankoflocken. Verteile es gleichmäßig auf beiden Seiten.
5. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch bestreuen.
6. Erhitze das Öl in einer mittelgroßen Bratpfanne
7. Brate jedes Stück bei mittlerer bis starker Hitze, bis es auf beiden Seiten goldbraun ist. Ein paar Minuten ruhen lassen. In Scheiben schneiden.
8. Serviere es heiß mit Daikon oder Kohl-Tsukemono in Scheiben geschnitten. Itadakimasu!

Paul Ivić



Paul Ivić

**Essen braucht keine besondere Sprache, Essen braucht eine Seele.
Essen muss mit Wertschätzung, Respekt und Freude gekocht werden.
Dann hat es die Kraft, Menschen zu verbinden, und die Menschlichkeit
beginnt sich auszubreiten.**

Mein Name ist Paul Ivić und ich bin Küchenchef des vegetarischen Gourmetrestaurants Tian in Wien, das mit einem Michelin-Stern und drei Gault Millau Hauben ausgezeichnet wurde. Gemeinsam mit meinem Team kreieren wir mit kompromissloser Qualitätskontrolle und Leidenschaft für längst vergessene und ursprüngliche Gemüsesorten außergewöhnliche vegetarische Küche auf höchstem Niveau.

Kochen und Essen sind mehr als eine einfache Nahrungsaufnahme. Beim Kochen und Essen geht es darum, Verantwortung zu übernehmen. Nahrung beginnt beim Menschen. Wir bauen sie an, ernten und verarbeiten sie. Wir müssen aber auch wieder lernen, die Natur zu respektieren und sie richtig zu behandeln. Wir sollten in der Lage sein, in einer gesunden Synergie zu leben, wie es unsere Vorfahren taten. Die Ressourcen, die uns die Natur zur Verfügung stellt, sollten wir als ein Geschenk betrachten. Wir dürfen das Leben weder mit Herbiziden und Pestiziden, noch mit Tieren, die wir als Sklaven halten nur um den Profit zu maximieren, misshandeln. Am Ende des Tages ist der Mensch nichts mehr wert. Wie sonst lässt sich der großzügige und sorglose Einsatz von Herbiziden, Pestiziden, Antibiotika, Hormonen und genmanipuliertem Saatgut erklären? Weil es den Welthunger stoppt und unsere Gesundheit fördert? Nicht wirklich, oder? Ein paar Aktienkurse werden wahrscheinlich steigen und große Unternehmen werden finanziell gewinnen. Die Mehrheit der Menschen wird jedoch leiden: Krankheiten und der Welthunger werden weiter zunehmen, ohne, dass ein Ende in Sicht ist. Das ist das Paradoxon, in dem wir leben - eine Gesellschaft in der sich die Intelligenz in ihren Essgewohnheiten widerspiegelt. Wir müssen über unser eigenes Handeln und dessen Auswirkungen nachdenken und uns der Folgen bewusst werden. Beim Kochen und Essen geht es um den Respekt vor der Umwelt und ihrer

Ressourcen, sowie alle am Prozess beteiligten Menschen. Das Zubereiten einer Mahlzeit sollte immer mit der Qualität der Zutaten beginnen.

Essen braucht keine besondere Sprache - Essen braucht eine Seele. Für mich bekommt es eine Seele, wenn es demütig, liebevoll und nicht gleichgültig zubereitet wird. Essen hat nur dann die Kraft Menschen zu verbinden, wenn es mit Wertschätzung, Respekt und Freude gekocht wird. Nur durch diese Rituale kann die Menschlichkeit beginnen sich auszubreiten. Essen ist unser Grundbedürfnis und sollte immer unser Grundrecht sein: Es lässt Menschen miteinander teilen, lässt sie Ängste verlieren und macht sie wahrhaft menschlich. Vor ein paar Jahren besuchte ich den Karmelitermarkt in Wien. Dort arbeitete eine ältere Dame an ihrem Stand, die mir frische Bio-Eier von ihrem Hof anbot. Diese Dame erzählte mir, dass ihre Hühner frei herumlaufen und ihre Eier in einer völlig natürlichen Umgebung legen können - wie in der guten alten Zeit.

Ich beschloss, ein paar zu kaufen. Als ich nach Hause kam, hatte ich einen Flashback; plötzlich war ich wieder sechs Jahre alt, im Garten meines Großvaters und rannte den Hühnern hinterher, während mein Großvater eine Mahlzeit zubereitete.

Es geht um diese unbezahlbaren Momente, in denen Gerüche und Geschmäcker die Macht haben, dich an Orte in deinem Herzen zurückzubringen. Ich konnte all die bekannten Düfte meiner Kindheit wieder riechen. Mein Großvater war ein fantastischer Koch. Obwohl er nicht viele Zutaten zum Kochen hatte, war das, was er zubereitete, einfach immer hervorragend. Manchmal ist das Einfachste das Beste. Ein guter Geschmack löst nicht nur Emotionen aus, sondern auch Erinnerungen und Inspirationen.

Zwiebel & Heu



Zwiebelmarmelade:

4 Tropea Zwiebeln
400 ml Portwein
1 Zweig Zitronenthymian
Salz
Zucker
Lorbeer

1. Die Zwiebeln fein hacken und mit dem Salz und dem Zucker bei schwacher Hitze andünsten. Mindestens 30 Minuten schmoren lassen.
2. Füge den Portwein und die Kräuter hinzu und bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Entferne die Kräuter.

Geschmorte Zwiebel:

2 weiße Zwiebeln (bevorzugt Roscoff)
Thymian
Öl
Salz

1. Die Zwiebeln schälen und der Länge nach halbieren. Die Schnittflächen salzen und in etwas Öl langsam anbraten.
2. Nach etwa 5 Minuten stelle die Pfanne mit den Zwiebeln und dem Thymian in den 160°C heißen Ofen und lassen sie etwa 15 Minuten schmoren. Die Schnittfläche der Zwiebeln sollte bei Fertigstellung dunkel geröstet sein.

Zwiebel Spalten:

1 weiße Zwiebel (bevorzugt Roscoff)
1 Zitrone
Salz
Zucker
Olivenöl

1. Stelle einen Topf mit Wasser auf den Herd und würze gut mit Salz und Zucker. Das Wasser sollte leicht überwürzt sein.
2. Koche die geschälte Zwiebel in dem Wasser 7 Minuten lang. Entferne die Zwiebel und lasse sie etwas abkühlen.
3. Viertel die Zwiebel und teile sie in die einzelnen Segmente. Marinieren die Segmente in einer Mischung aus Olivenöl, Saft und Schale einer

Heucreme:

40 ml ungesüßte Sojamilch
250 ml Bergheuöl
Saft und Zesten einer Zitrone
Salz

1. Gib alle Zutaten außer dem Öl in ein Gefäß mit hohem Rand, z. B. einen Trinkbecher, und mixe sie mit einem Stabmixer zu einer Creme.
2. Gib während des Mixens langsam das Öl hinzu, bis du eine Emulsion erhältst (wie bei Mayonnaise). Schmecke die Creme ab und salze sie ggf. etwas.
3. Stelle alle Komponenten auf einem Teller zusammen und serviere sie mit essbaren Wildblumen oder Pflanzen.



Kim Wagner

Ich liebe es besonders, neue Produkte auszuprobieren und neue Kreationen zu entwickeln. Dabei lege Wert auf den Geschmack und die Optik der Mahlzeiten.

Früh setzte ich mir das Ziel, Menschen durch kreative Arbeit glücklich zu machen. Auf welche Weise war mir auch schnell klar: Schon als kleines Mädchen spielte ich Köchin und rührte in den Töpfen meiner Mutter herum, die sich darüber ärgerte. Heute lässt sich meine Mutter gern von mir bekochen, denn mittlerweile bin ich Restaurantbesitzerin und Spitzenköchin.

Während der Schulzeit arbeitete ich nebenbei in einem Restaurant, wo ich die Ausbildung absolvierte. Mein Werdegang als Köchin führte anschließend durch das mit einem Michelin-Stern ausgezeichnete Rüssels Landhaus in Naurath. Hier lernte ich meinen Partner kennen, mit

dem ich heute erfolgreich das Restaurant Feinheit in Emmelshausen betreibe. Auf der Karte stehen moderne und kombinationsfreudige Gerichte, für die ausschließlich frische Produkte verwendet werden. Mit raffinierten, individuellen Ideen mit französischen Einflüssen beglücken wir unsere Gäste. Als erfahrene Gastronomin weiß ich, dass bei Pfannen und Töpfen mangelhafter Qualität oft das Problem vorkommt, dass die Hitze nicht gleichmäßig verteilt wird und anspruchsvolle Gerichte dadurch nicht gelingen. Aus diesem Grund liebe ich die direkte und absolut gleichmäßige Verteilung der Hitze in dem Kochgeschirr von Olav.

Sommersalat mit Mango und Lachs

Salat
Lachs
Mango
Aprikosen
Blaubeeren
Walnüsse
Pinienerkerne
Honig
Olivenöl
Balsamico Essig

- 1.** Mango und Aprikosen in Spalten schneiden und zusammen mit dem Lachs anbraten. Nach Belieben würzen und mit Honig verfeinern. Anschließend Walnüsse und Pinienkerne rösten.
- 2.** Für das Dressing Honig, Olivenöl und Balsamico Essig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.** Alle Zutaten vermengen und fertig ist das perfekte Sommergericht.



Hauptspesen



Pia Baroncini

Ich glaube nicht, dass es etwas Menschlicheres gibt, als sich mit Freunden und Familie an einen Tisch zu setzen.

Mein Name ist Pia Baroncini und ich bin Creative Director von LPA, CMO von Ghiaia Cashmere, Marketingdirektorin für Lighthouse und, was am wichtigsten ist, eine Liebhaberin von Familienessen. Ich glaube nicht, dass es etwas Menschlicheres gibt, als sich mit Freunden und Familie an einen Esstisch zu setzen. Unser Esstisch ist seit 34 Jahren in unserer Familie. Für Feiern, Trennungen, Scheidungen, Geburten, Geburtstagen, Feiertagen und sonntags war dieser Tisch offen für alle, die daran teilnehmen wollten. Ich stamme aus einer fünfköpfigen Familie und dieser Tisch ermöglichte zwischen uns allen, den Kindern und all unseren Freunden, eine Plattform für Verbindungen zu schaffen. Wir essen, lachen, weinen zusammen - das ist die menschlichste Erfahrung. Meine Eltern brachten mir das Kochen bei, sobald ich einen Holzlöffel halten konnte. Sie haben ebenfalls viel Zeit damit verbracht köstliche Mahlzeiten zuzubereiten und lehrten mich ihre dänischen

und italienischen Rezepte. Kochen ist der gemeinsame Nenner in unserer Familie. Mein Mann und ich sagten uns zum ersten Mal bei einem selbstgemachten Teller Pasta, dass wir uns lieben.

Letztes Weihnachten nahm mich mein jetziger Ehemann mit nach Sizilien, um seine Familie zum ersten Mal zu treffen und mir, ohne, dass ich es wusste, einen Antrag zu machen. Wir verbrachten die gesamte Reise damit, uns durch jeden Zentimeter der Insel zu essen. Er machte mir den Antrag an Heiligabend, bevor wir zum Abendessen zu seiner Familie fuhren. Er sagte mir immer wieder: "Du musst nicht alles essen", denn die Sizilianer hören nicht auf, dir zu sagen: "mangia". Aber ich habe natürlich alles gegessen und bin beim Abendessen auf seinem Schoß eingeschlafen, vor der ganzen Familie. Ihr Familien-Weihnachtsfoto ist um den Esstisch herum gemacht worden, weil ich auf dem Schoß meines Mannes eingeschlafen bin.

Tagliolini al Pomodoro

Su Carpaccio di Manzo

400 g Rinderfilet
700 g Tomaten
4 Stängel Salbei
400 g Taglioni oder Tagliatelle
2 Knoblauchzehen
100 ml trockener Weißwein
60 – 80 g geriebener Parmesan
1 Zitrone
Olivenöl
Salz
Pfeffer

- 1.** Das Rinderfilet in Frischhaltefolie einwickeln, 1 Stunde einfrieren. In der Zwischenzeit die Tomaten überbrühen, bis die Haut Falten wirft (50 Sekunden). In kaltes Wasser umfüllen. Dann Tomaten häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Salbei abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
- 2.** Koche die Nudeln in kochendem Salzwasser, bis sie al dente sind.
- 3.** Schäle den Knoblauch und hacke ihn fein. In einer heißen Antihaf-Pfanne mit 2 Esslöffeln Olivenöl glasig anschwitzen. Tomaten und Salbei zugeben, mit Wein ablöschen, 2-3 Minuten köcheln lassen, salzen und pfeffern. Nudeln abgießen und unter die Tomaten schwenken. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4.** Schneide das Rinderfilet in sehr dünne Scheiben und lege es zwischen 2 Lagen Klarsichtfolie. Vorsichtig mit einem Plattiereisen oder einer Pfanne plattieren. Die Pasta auf dem Carpaccio anrichten und mit frisch geriebenem Parmesan servieren. Genieße dazu ein Glas italienischen Wein.

Buon appetito!





Inge Neworal

Heute fühle ich mich sehr demütig, nicht mehr an Hunger zu leiden. Essen sollte ein Grundrecht für jeden sein.

Mein Name ist Inge Neworal, und ich wurde in Wien geboren. Ich habe fast mein ganzes Leben in Wien verbracht und ich liebe die Stadt und ihre Menschen. Früher war ich Unternehmerin und jetzt genieße ich es, im Ruhestand zu sein. Ich liebe es, einen Großteil meiner Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden zu verbringen. Für mich ist das Leben eine Frage der Menschlichkeit. Es bedeutet Liebe und Unterstützung. Wir sollten für alle Menschen da sein - es gibt immer eine Möglichkeit, sich gegenseitig zu helfen. Wenn es in meiner Macht steht, biete ich immer meine helfende Hand an. Wenn das nicht geht, versuche ich kreativ zu werden und einen anderen Weg der Unterstützung zu finden. Da ich während des Zweiten Weltkriegs geboren und aufgewachsen bin, glaube ich, dass es nichts kraftvolleres und schöneres gibt, als Menschlichkeit zu teilen. Der Krieg war geprägt von Hunger und Kälte. Die Menschen, von den unaufhörlichen Bombenangriffen verängstigt und, ansässig in den Ruinen der einst stolzen Städte. Gerade die Menschlichkeit war es, die uns half, diese Zeiten zu überstehen. Seit dieser Zeit, in der ich echten Hunger erlebte, kann ich kein Essen mehr wegwerfen - egal in welchem Zustand es ist. Heute fühle ich mich sehr demütig, nicht mehr an Hunger leiden zu müssen. Essen sollte ein Grundrecht für jeden sein. Nach dem Krieg wurde das Kochen zu einem ständigen Fest in meiner Familie. Auch wenn wir nicht viel hatten, machten wir das Beste daraus. Meine Mutter liebte das

Kochen und war eine geborene Gastgeberin mit einem großen Herz. Sie war eine ausgezeichnete Köchin der Wiener Küche und konnte ihre Fähigkeiten nach dem Krieg endlich wieder einsetzen. In unserer Wohnung war immer jeder willkommen. Wir hatten ständig Menschen zu Besuch. Zwischen Witzen und spannenden Geschichten hatten wir stets eine großartige Zeit, während wir die fantastischen Mahlzeiten genossen. Jeden Morgen um 5 Uhr fuhr meine Mutter mit der Straßenbahn zu den Gärtnern in den Randbezirken Wiens, um das beste - aber billigste - Gemüse zu holen, das frisch geerntet wurde. Unter der Woche aßen wir immer Gemüsegerichte und es fehlte uns an nichts. Ihre Gerichte waren von großer Kreativität geprägt und sie hatte ein natürliches Gefühl für die Natur und ihr Gemüse - sie wusste genau, was man damit machen konnte. Sie hat sogar ihr eigenes Kochbuch geschrieben. An den Wochenenden kochte sie manchmal auch Gerichte mit Fleisch. Das war ein seltenes Ereignis und wir wussten diese Mahlzeiten immer sehr zu schätzen. Zu kochen war die Art meiner Mutter, Liebe und Zuneigung zu zeigen. Ich glaube, dass ich diese Eigenschaften, den Wunsch meine Lieben zu verwöhnen, von ihr übernommen habe. Das Rezept, das ich mit dir teilen möchte, ist klassisch wienerisch und eines, das meine Mutter bei vielen Gelegenheiten für uns gekocht hat. Guten Appetit!



Wiener Gulasch

0,75 kg zarte Kalb – oder Rindsschulter
150 g Butter
3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Tomatenmark
4 Teelöffel süßes Paprikapulver
100 ml Weißwein
250 ml Rinderbrühe
1 Lorbeerblatt
1 halber Apfel
1 Zitrone (Saft und Zeste)
250 ml Schlagobers
100 ml Creme Fraich
Salz
Pfeffer
Beilage – Weißbrot oder Nockerl

- 1.** Schneide feine Fleischwürfel. Gut mit Salz würzen. Die Schalotten hacken und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Eine große antihafbeschichtete Pfanne erhitzen und die Butter hineingeben. Das Fleisch hineingeben und von allen Seiten kurz anbraten.
- 2.** Die Schalotten und den Knoblauch hinzufügen und warten, bis sie glasig sind. Dann das Tomatenmark einrühren und das Paprikapulver hinzufügen. Mit dem Weißwein ablöschen. Die Brühe und das Lorbeerblatt zugeben und ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Wenn du keinen Deckel hast, füge bei Bedarf heißes Wasser hinzu. Das Fleisch mit einem Löffel oder einer Lochkelle herausnehmen.
- 3.** Schneide den Apfel in kleine Stücke und entferne das Kerngehäuse. Den Apfel, den Zitronensaft und die Schale in die Sauce geben und zum Kochen bringen. Das Mehl mit dem Schlagobers und dem Creme Fraich mischen und in die Sauce geben. Vom Herd nehmen und die Sauce pürieren.
- 4.** Das Fleisch hinzufügen und kurz erhitzen. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Weißwein abschmecken. Dazu passt Weißbrot oder "Nockerl" (Nockerln).



Jakob Kolbe

Kochen ist für mich am Schönsten, wenn ich dabei Zeit mit Familie und Freunden verbringen kann

Ich bin Jakob Kolbe und der Supply Chain Manager bei Olav. Das Wichtigste in meinem Leben ist meine Familie, Gesundheit und Sonne. Ich liebe internationale Küche, besonders gerne experimentiere ich mit Asiatischen Gerichten, wie man vermutlich an der Auswahl meines Lieblings-Rezeptes erkennen kann. Kochen bedeutet für mich, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und den Alltagsstress zu vergessen. Kochen ist für mich am

schönsten, wenn ich dabei Zeit mit Familie und Freunden verbringen kann und meine Olav Pfannen bringen Qualität in meine kleine Küche. Nachhaltigkeit ist super wichtig, daher versuche ich Schritt für Schritt etwas nachhaltiger zu leben. Eine Investition in die Olav Pfanne ist meiner Meinung nach ein weiterer kleiner Schritt in die richtige Richtung.

Korean Style Fried Noodles mit Pak Choi

Drachensauce:

2 ½ Esslöffel heißes Wasser

2 ½ Esslöffel Zucker

70 ml Ssamjang *

3 Esslöffel Sesamöl

5 Esslöffel Sojasauce

2 ½ Esslöffel Sherry oder weißer Balsamico
Essig

Stir-Fried Nudeln

4 Esslöffel Erdnussöl

250 g Hühnerfleisch oder Tofu

Salz

Pfeffer

4 Bund Pak Choi (geschnitten)

1 Bund Frühlingszwiebel (geschnitten)

500 g Udon Nudeln (gekocht und angebraten)

1. Löse in einer Schüssel Zucker in heißem Wasser auf, bevor du Essig, Sesamöl, Sojasauce und die Ssamjang-Paste hinzufügst. Verquirlen und fertig ist die Drachensauce.
2. Erhitze die Pfanne auf mittlere Hitze. Gib einen Esslöffel Erdnussöl hinein und warte, bis es heiß ist. Füge das Hähnchen oder den Tofu hinzu und brate es, bis es goldbraun ist. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und in die Drachensauce geben.
3. Erhitze einen Esslöffel Erdnussöl und brate die Pak Choi-Stiele goldbraun an. Füge die Pak Choi-Blätter und die Zwiebeln hinzu. Wenn sie goldbraun sind, schalte die Hitze aus und lass sie noch eine Minute köcheln. Füge das Huhn oder Tofu zur Drachensauce hinzu.
4. Erhitze die Pfanne wieder auf mittlere Hitze. Gib die Nudeln zusammen mit 2 Esslöffeln Erdnussöl hinzu. Rühre um und koche sie 2-3 Minuten lang, bis sie goldbraun sind. Füge die Drachensauce mit dem Huhn oder Tofu, Pak Choi und Frühlingszwiebeln hinzu. Rühre ein wenig, bis sie glasig ist. Mit ein paar Sesamsamen obenauf servieren.

Guten Appetit!





Sandra Kamperdicks

Kochen ist purer Genuss und etwas, das ich mit meinen Liebsten teile.

Ich bin Sandra und Creative Director bei Olav. Schon bevor ich bei Olav angefangen habe zu arbeiten, hat Kochen in meinem Leben eine wichtige Rolle gespielt. Ich liebe es zu kochen und mich in der Küche kreativ auszuleben. Seit dem ich mit Olav koche, macht es umso mehr Spaß. Ständig müssen meine Freunde zum Essen vorbei schauen, um meine neuen Kreationen zu probieren - na gut, sie beschweren sich natürlich nicht. Für mich ist

Kochen immer etwas geselliges, auch wenn ich keinen in meine Küche lasse, liebe ich es gemeinsam mit Freunden und meiner Familie zu essen, quatschen und zu lachen. Kochen bedeutet für mich Genuss und tolle Momente zu teilen. Auch wenn ich für mich alleine koche, mache ich mir einen guten Wein auf und sitze stundenlang am Tisch und genieße den Moment.

Bibimbap

- 200 g brauner Reis
- 170 g Blattspinat
- 2 Karotten
- 230 – 280 g geräucherter Tofu
- 120 g Austernpilze
- 120 g Shiitakepilze
- 1 Zucchini
- 1 kleine rote Paprika
- 1 Esslöffel gerösteter Sesam
- 5 Esslöffel Tamari
- 4 Esslöffel Kokosöl
- 1 Esslöffel Sesamöl
- Pfeffer
- Koreanische Chilli Sauce
- Optional Kimchi als Beilage

- 1.** Bringe den Reis nach Packungsanweisung zum Kochen, reduziere die Hitze und lasse ihn ca. 40 Minuten köcheln. Sobald er gekocht ist, in eine große Schüssel geben und im Ofen warmhalten.
- 2.** In der großen Olav Pfanne 4 Esslöffel Kokosöl bei mittlerer Hitze geben und Tofu, die Pilze, das Gemüse (Karotten, Zucchini und Spinat) und den schwarzen Pfeffer anbraten. Richte die verschiedenen Lebensmittel nebeneinander auf und um den Reis herum an.
- 3.** Mische zum Schluss Sesam, Chilisauce, Tamari und Sesamöl zusammen und verteile diese gleichmäßig über die einzelnen Zutaten. Mit dem Kimchi als Beilage servieren.





Georg Hämmerle

Neben meiner Familie lebe ich vor allem für das Kochen und Essen. Es ist für mich ein reines Vergnügen, zu kochen, zu essen und neue Rezepte, Geschmäcker und Küchen zu entdecken.

Mein Name ist Georg Hämmerle und ich lebe mit meiner Familie in Wien, Österreich. Ich bin in der Steiermark geboren und habe dort die ersten Lebensjahre verbracht, aber auch einen großen Teil meiner Kindheit in Tirol. Ich würde mich daher einfach als Österreicher, oder vielleicht sogar als "Weltbürger" bezeichnen.

Als Kind musste ich mich oft an neue Umgebungen, andere Lebensweisen und neue Menschen gewöhnen, was nicht immer einfach war. Ich habe gelernt, dass jeder Mensch seine eigene Geschichte, seine eigene Art zu leben und seine eigene Vision vom Leben hat. Diese Beobachtung hat mich gelehrt, anderen gegenüber tolerant zu sein, mich zu engagieren und andere in jeder Hinsicht zu unterstützen. Menschlichkeit ist für mich Toleranz, soziale Teilhabe, Barmherzigkeit, Vergebung und Liebe oder - mit anderen Worten - das Fehlen von Gleichgültigkeit. Antoine de Saint-Exupéry hat es in seinem Buch "Der kleine Prinz" sehr schön ausgedrückt: "Du bist ewig verantwortlich für das, womit du dich vertraut gemacht hast. Du bist verantwortlich für deine Rose." Neben meiner Familie lebe ich wirklich für das Kochen und das Essen. Es ist für mich ein reines Vergnügen, zu kochen, zu essen und neue Rezepte, Geschmäcker und Küchen zu entdecken. Ich liebe es, mit meiner Familie zu reisen und die ursprüngliche und ehrliche lokale Küche einer Kultur kennenzulernen. Ich glaube, dass das Kochen den Menschen erlaubt, ihre Kreativität, Herkunft und Wertschätzung auszudrücken. Es verbindet die Menschen auf die reinste Art und Weise. Kochen ist tief verbunden

mit unseren Emotionen und hat die Kraft, Erinnerungen zu schaffen und freizusetzen. Meine Leidenschaft fürs Kochen hat ihre Wurzeln in meiner frühen Kindheit. Meine Großmutter hat immer für mich gekocht, sie war diejenige, die mir die Freude am Kochen beigebracht hat. Man konnte ihre Liebe und Sorgfalt in den Mahlzeiten, die sie zubereitete, schmecken. Sie hatte immer ein Lächeln auf den Lippen und positive Worte und manchmal sogar Weisheiten über das Leben selbst. Sie war ein so positiver Geist, das man nicht denken würde, sie habe ein solch hartes Leben hinter sich. Als Kind musste sie als Dienstmädchen arbeiten und zog später als Witwe ihre vier Kinder auf, da ihr Mann im Zweiten Weltkrieg gefallen war. Sie hatte viel Entbehrung und echten Hunger erlebt. Dennoch hatte sie die Kraft, sich ihre Positivität und Liebe zum Leben und zur Familie zu bewahren. Wir machten oft lange Spaziergänge zusammen, bei denen sie mir den Wert und die Bedeutung unserer Umwelt erklärte. Meine Großmutter hatte ein großes Wissen über die Natur und ihre Heilkräfte. Wenn sie kochte, behandelte sie alle Zutaten mit höchstem Respekt, da diese die meiste Zeit ihres Lebens als Mangelware galten. Sie kochte einfache Mahlzeiten, die aber fantastisch schmeckten. Auch ich möchte eine einfache, aber köstliche Mahlzeit mit dir teilen. Es ist ein Rezept, das ich meiner Tochter beigebracht habe, als sie anfang zu kochen. Zum Glück wird es garantiert ein Erfolg - auch für Anfänger.

Lass es dir schmecken!



Slow-Roasted Beef

1 Rinderfilet
Olivenöl
Thymian
Butter
Knoblauch
Salz
Pfeffer
Bindfaden

- 1.** Nimm das Filet eine Stunde vor dem Garen aus dem Kühlschrank. Wenn das Filet ungleichmäßig geformt ist, stecke das dünnere Ende des Rinderfilets unter den Rest und binde das Filet dann zu einem gleichmäßig dicken Stück, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten. Heizen den Ofen auf 80 °C vor.
- 2.** Gieße das Olivenöl in eine antihafbeschichtete Bratpfanne und erhitze es auf der höchsten Stufe. Wenn das Öl ausreichend heiß ist, ähnelt es der Flüssigkeit von Wasser. Lege das Fleisch in die Pfanne und braten es ca. 3 Minuten auf jeder Seite an, bis es eine goldbraune Farbe hat. Beim Wenden das Fleisch nie anstechen, damit der Saft nicht austritt.
- 3.** Bereite eine Paste mit Olivenöl, Thymian, geschnittenem Knoblauch, Salz und Pfeffer zu. Lege das Filet in eine Auflaufform und reiben es mit der Paste ein.
- 4.** Lege den Braten in den Ofen und gib etwas Butter, Knoblauch und Thymian darauf. Stelle die Temperatur auf 60 °C für medium rare (höher für mehr well-done). Gare das Rindfleisch etwa 2 Stunden lang und begieße es von Zeit zu Zeit mit seinem eigenen Saft. Wenn du mehrere Stücke hast, bleibt die Zeit gleich. Wenn das Fleisch eine Kerntemperatur von ca. 60 °C erreicht hat, ist es fertig.
- 5.** Idealerweise begleitet von einer Rotweinsauce, Bratkartoffeln mit Rosmarin und Salat.



Kelly Tieger & Chris Littler

Gemeinsam oder für einander zu kochen ist fester Bestandteil unserer Beziehung.

Mein Name ist Kelly Tieger. Ich bin Lehrerin und habe kürzlich Brooklyn verlassen, um mit meinem Schriftsteller-Ehemann Chris Littler und unserem Rettungshund Tuck in den Nordwesten von Connecticut zu ziehen. Chris und ich sind frisch verheiratet. Bei einer unserer ersten Verabredungen lud mich mein jetziger Ehemann ein, in seiner winzigen Wohnung im Eisenbahnstil in Bushwick, Brooklyn, ein gemeinsames Essen zu kochen. Es war der Vorabend meines dreiundzwanzigsten Geburtstags. Wir gingen in den Lebensmittelladen an der Ecke und suchten Hähnchen, Zwiebeln, Paprika, Avocados und Tortillas aus, die nur ein paar Straßen weiter in der örtlichen Tortilla-Fabrik hergestellt wurden. Chris und ich schnippelten abwechselnd die Zutaten in einer Küche,

die so klein war, dass wir nicht beide gleichzeitig an der Theke stehen konnten. Ich konnte nicht ahnen, dass ich ein Jahr später diese Wohnung mein Zuhause nennen würde und fünf Jahre später würden wir auf unserer Hochzeit Pizza essen. In diesen sechs Jahren haben wir unzählige Male füreinander gekocht - Mahlzeiten, die manchmal in Freude, manchmal in Wut, manchmal in Trauer zubereitet wurden. Sich gegenseitig zu bekochen ist Teil der Verpflichtung, die wir jeden Tag eingehen, uns füreinander zu entscheiden; etwas durchzuziehen, füreinander zu sorgen und als Team zusammenzustehen. Eines der Rezepte, die wir besonders gerne machen, ist Lasagne. Sie ist immer ein Publikumsliedling.

Lasagne Alla Bolognese

300g Lasagneblätter
125g geriebener Parmesan

Bolognese

3 Esslöffel Olivenöl
500 g gemischtes Hackfleisch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Dose geschälte Tomaten
Salz
Pfeffer
60 ml Rotwein

Béchamelsauce

2 Esslöffel Butter
50 g Mehl
500 ml Milch
Salz
Pfeffer
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Muskatnuss (gemahlen)

- 1.** Um das Ragù Bolognese zuzubereiten, erhitze das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne und brate die gehackten Zwiebeln und den in Scheiben geschnittenen Knoblauch goldbraun an. Füge dann das Hackfleisch, die Petersilie, die geschälten Tomaten und das Tomatenmark hinzu. Mit dem Rotwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mindestens eine halbe Stunde ohne Deckel kochen lassen.
- 2.** Für die Béchamelsauce die Butter in einer weiteren kleinen Antihaf-Pfanne schmelzen und das Mehl mit dem Schneebesen einrühren und hellgelb anschwitzen. Gib die Milch hinzu und rühre die Sauce glatt. Die Sauce sollte auf kleiner Flamme fast eine halbe Stunde köcheln, um den Mehlgeschmack zu verlieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Muskatnuss abschmecken.
- 3.** Verteile etwas Ragù Bolognese in einer gebutterten Auflaufform, lege eine Schicht Lasagneblätter darauf, bedecke die Blätter mit Ragù Bolognese und dann mit einer Béchamelschicht. Dann wieder eine Schicht Lasagneblätter, Ragù und Béchamelsauce auflegen. Fülle die Auflaufform Schicht für Schicht auf. Die letzte Schicht der Lasagne sollte die Béchamelsauce sein.
- 4.** Dick mit geriebenem Parmesan bestreuen, Butterflöckchen daraufsetzen. Die Lasagne bei 180 °C im Ofen ca. 30-40 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist.



Jan Kaeten

Mein Lieblingszitat lautet "Wenn du nur das tust, was du kannst, bleibst du, wer du bist. Oder gerne auch, meine Definition von Glück: "Keine Termine und leicht einen Sitzen haben"

Ich bin Jan Kaeten und lebe in meinen Augen in der schönsten Stadt der Welt, Hamburg. Derzeit bin ich als Director Finance und Operations tätig und habe die Inspiration meines Gerichtes im Frühling entdeckt, da ich was farbenfrohes und frisches brauchte.

Worauf es für mich im Leben ankommt, sind Qualität und Genuss. Wenn ich an Olav denke, sehe ich Qualität

die mit liebevoller Hand entwickelt wurde. Von Beginn an verwende ich beim Kochen mein großes Pfannenset und habe mittlerweile das ganze Sortiment in der Küche stehen. Mit Kochen assoziiere ich Entspannung, Mediation und Erfüllung. Der Nachhaltigkeitsaspekt liegt mir sehr nahe, da ich Familienvater von zwei wundervollen Töchtern bin und mir wünsche, dass auch sie in einer spürbaren und zukunftsorientierten Welt leben.



Fjord Forelle

Fjordforelle

4 Filets von der Fjordforelle
à ca. 250g, entgrätet
4 Knoblauchzehen
2 Bio-Zitronen
Dill
30g Butter
Salz

- 1.** Fjordforellen putzen und ggf. von den Gräten entfernen, Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden, Dillspitzen grob hacken, Zitrone in feine Scheiben schneiden.
- 2.** Forelle salzen, mit Knoblauchscheiben belegen und erst anschließend mit den Zitronenscheiben belegen, damit der Fisch nicht durch die Zitronensäure gart, alles mit ausreichend Dill belegen, abgedeckt 3h im Kühlschrank ziehen lassen.
- 3.** Vor dem Braten den Fisch auf Zimmertemperatur bringen. Beschichtete Olav Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Öl erwärmen, Fisch auf der Hautseite zu 70% garen. Bitte auf die Temperatur achten, sodass kein Eiweiß auf dem Fisch austritt. Wenn der Fisch fast fertig ist, Butter in die Pfanne geben, Aromaten kommen jetzt vom Fisch, denn dieser wird auf die Fleischseite gedreht, sobald die Butter geschmolzen ist. Butter über den Fisch arosieren und in Alu-Folie packen. Warm stellen.

A photograph of a dish featuring a piece of cooked salmon resting on a bed of green pea puree. To the right, there are sautéed spring onions and mussels. The entire dish is presented on a white plate with a subtle grid pattern.

Erbsenpüree mit Frühlingszwiebeln

Erbsenpüree

400g TK Erbsen

500ml Sahne

50g Butter

1 Schalotte

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

Zitronenabrieb

Möhren & Frühlingszwiebeln

250g Möhren

1 Bund Frühlingszwiebeln

1. Schalotten und Knoblauchzehen putzen und im Olav-Topf leicht in Öl anbraten, Erbsen zufügen und mit 500ml Sahne ablöschen, kurz köcheln lassen und mit 50g Butter verfeinern. Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb nach Gusto einrühren. Wers besonders fein mag streicht das Püree noch durch ein Sieb. Warm halten.

2. Möhren putzen, wenn keine junge Möhren, dann schälen, sonst natur belassen. Frühlingszwiebeln putzen. Oberes Grün abschneiden und in feine Ringe schneiden, bei Seite packen, weiße Zwiebel und grünen Ansatz salzen und bei Seite legen. Olav Pfanne aufsetzen und bei mittlerer bis großer Hitze die Möhren abbrennen, sodass die äußere Schicht gut geschwärzt ist. Rausnehmen und kurz abkühlen lassen. Schwarze Stellen abschaben und in feine Scheiben schneiden – warm stellen. Ebenso mit der Frühlingszwiebel verfahren – warm stellen.

Alles fertig, dann anrichten. Guten!



Janina Heilig

Ich bin der Meinung, dass jeder Einzelne die Welt besser machen kann, indem man es will. Der erste Schritt ist lieber weniger Produkte und dafür qualitativ gut und nachhaltige Produkte zu kaufen.

Mein Name ist Janina Heilig und zusammen mit meinem Mann, meiner 4-jährigen Tochter und unsere Katze leben wir in der Nähe von Karlsruhe. Seit 13 Jahren arbeite ich im eCommerce mit dem Schwerpunkt des Kundenverstehers, auch Key Account Manager genannt.

Meine Inspiration zu diesem Gericht war der Olav Online Kochkurs mit Jens Rittmeyer und ich habe mir am nächsten Tag gedacht, "Das war so lecker, wie kann ich dieses Gericht entsprechend nachbilden?". Kochen bedeutet für mich im Alltag meist schnelles Essen zubereiten und je größer das Gelingen, desto größer ist die Freude. Rezepte hab ich selten, deshalb improvisiere ich meistens mit meinen hilfreichen Küchenhelfer. Diese Küchenhelfer - auch Olav benannt - habe ich 2018 zu Weihnachten geschenkt bekommen und sind seitdem täglich im Einsatz.

Meine schönsten Erinnerungen beim Kochen sind, wenn ich für Familie und Freunde koche und sie in Begeisterung

versetze. Aber auch diverse Kochkurse haben mir stets besonders tolle Momente beschert. Nahezu täglich ist meine große Olav mit Beschichtung im Einsatz, als auch hin und wieder meine kleine mit Beschichtung, die sich super zum Rösten von Nüssen oder Zubereitung von kleinen Mengen eignet. Ich unterscheide beim Kochen zwischen Essenszubereitung und Genusskochen. Ersteres findet täglich statt, letzteres 1-3 Mal die Woche.

Wichtig im Leben ist für mich die Gesundheit. Insofern achte ich auf meine Ernährung, wobei es in erster Linie um den Genuss geht. Das Streben nach Glück und dabei die innere Zufriedenheit zu finden, treibt mich täglich an. Besonders gefreut habe ich mich so früh ein Teil von Olav zu werden. Die Pfanne überzeugt mich insbesondere wegen dem langfristigen Aspekt, dass ich nicht alle 2 Jahre eine neue Pfanne kaufen muss und sie einfach neu beschichten lassen kann und dies der Umwelt zugute kommt.

Tranchen der Hähnchenbrust

Hähnchenbrust

Sesam

Sesampaste

Honig

Olivenöl

Brokkoli

Pak Choy

Fenchel

Erbsensprossen

1. Grünes Gemüse klein schnippeln und in der Pfanne mit Rapsöl oder Olivenöl gar werden lassen. Direkt salzen und beim Wenden nachölen. Je nach Gargeschwindigkeit erst den Brokkoli, dann Pak Choy Stiele, Fenchel und zum Schluss die Blätter.
2. Parallel die Hähnchenbrust mit Sesamöl anbraten. Ich habe sie vorher mit Tajine und etwas Öl mariniert. 2-3 Minuten vor Fertigbraten habe ich etwas Honig und Tahin (Sesampaste) dazugegeben und Sesamkerne drübergestreut. So bleiben sie schön am Fleisch haften und der Honig gibt eine leicht süßliche Note.

Anrichten, fertig und genießen!





Mike Hamel

Wer mit Liebe und Leidenschaft kocht, hat die beiden wichtigsten Zutaten immer im Haus. Denn die besten Gerichte der Welt entstehen nicht durch das Vorhandensein hochwertiger oder exotischer Zutaten, sondern durch liebevolle Fürsorge und leidenschaftliche Kreativität.

Mein Name ist Mike Hamel und ich bin passionierter Hobbykoch. Es gibt ein Attribut, das Menschen wie mich vortrefflich beschreibt: gastrosexuell. Männer wie ich verbringen das Wochenende nicht in der Garage, sondern in der Küche, denn wir teilen eine Leidenschaft: das Kochen. Wir investieren viel Geld in gute Lebensmittel und Profi-Küchenequipment, haben Regale voller Kochbücher, bereiten Fleisch und Gemüse gerne sous-vide zu und haben unendlich viel Spaß daran, unsere Familie und Freunde mit Menüs auf Sterne-Niveau zu verwöhnen. Zum Kochen bin ich eigentlich durch meine Frau gekommen. Um sie bei unserem ersten Date zu beeindrucken, gab ich mir erstmals richtig Mühe in der Küche. Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen. Und es hat funktioniert! Wir sind seit über 20 Jahren glücklich verheiratet. An meiner Motivation von damals hat sich bis zum heutigen Tage eigentlich nicht wirklich viel geändert. Kochen ist Liebe. Ich sehe mich als Kochkünstler und es macht mir Spaß meinen Gästen ein buntes Gemälde von

Aromen auf den Gaumen zu pinseln. Die Menschen die mir lieb und teuer sind, möchte ich bekochen, betören und verwöhnen. Ich fühle mich in so ziemlich allen Küchen dieser Welt zuhause und finde es spannend, auch alte und traditionelle Klassiker neu zu interpretieren oder mit einem Twist zu versehen. Als gastrosexueller Mann und Gaumenerotiker habe ich jedoch die Verführungskraft des Kulinarischen inzwischen auf eine andere Stufe gehoben. Mein Benchmark ist die Spitzengastronomie. Und wie so viele Männer mache ich keine halben Sachen. Ich stelle mich auch gerne eine Woche lang jeden Abend in die Küche, um das Mise en Place für ein 8-Gänge-Menü vorzubereiten. Wenn wir dann nach einem geselligen Abend mit unseren Freunden am Tisch sitzen und ich in die verzückten Gesichter meiner Gäste blicke, die auch noch den letzten Tropfen Sauce vom Teller kratzen, bin ich restlos glücklich.

Skrei Umami Bomb

200 g Topinambur
1 EL Butter
1 EL Öl
1 EL Miso Paste
100 ml Milch
2 TL Haselnuss Öl
2 TL Zitronensaft
400 g Skrei
1 EL Honig
1 EL Öl
1 Pkg Shimeji Pilze
1 Handvoll Haselnüsse
3 Zweige Zitronenthymian
3 EL Nussbutter
1 EL Zitronensaft
1 TL Salz
5 Champignons
1 EL Steinpilzpulver

- 1.** Als erstes schälen wir die Topinambur-Knollen und schneiden diese in circa 3cm große Stücke, die wir dann mit etwas Öl und ein paar Butterflocken im 200 Grad warmen Backofen goldbraun rösten. Anschließend alles in einen Mixer geben und mit Miso und Milch zu einem cremigen Püree mixen. Das Haselnussöl tröpfchenweise hinzufügen und emulgieren. Am Ende abschmecken.
- 2.** In einer trockenen und heißen Pfanne die Shimeji Pilze (es geht jeder Pilz) und Haselnüsse anbraten und dann Nussbutter und den Zitronenthymian hinzugeben und mitbraten. Mit einem kleinen Spritzer Zitronensaft beträufeln und mit Salz abschmecken.
- 3.** Nun den Skrei auf einer Seite mit Honig einpinseln und in der sehr heißen Pfanne auf dieser Seite für 3-4 in 1 EL Öl braten. Dann wenden und den Fisch aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 60 Grad ziehen lassen (Kerntemperatur 38 Grad). Wer kein Thermometer hat, schaut, dass der Fisch schön glasig ist und noch kein Eiweiß ausgeflockt hat. Dies dauert hier max. 7 Min. Aber das Thermometer ist der bessere Weg.
- 4.** Nun richten wir an. Einen Löffel Püree mit dem Löffel verstreichen. Darauf setzen wir unseren Skrei. Pilze und Haselnüsse darüber geben und mit Zitronenthymianblättchen und gehobelten rohen Champignons ausdekorieren. Am Ende noch etwas Steinpilzpulver darüber streuen.



Pad Thai

Pad Thai Sauce

- 2 EL Tamarinden Paste
- 5 EL braunen Zucker
- 120 ml heißes Wasser
- 6 EL Fischsauce
- 2-3 TL mildes Chili-Pulver, optional

Für das Pad Thai

- 120 g Reisbandnudeln für Pad Thai
- 60-80 g Hackfleisch
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Garnelenpaste
- 200 g Rohe Shrimps
- 1 Pad Thai Sauce
- 1 verquirltes Ei
- 4 EL gehackte und geröstete Erdnüsse
- 1 Handvoll Bohnensprossen oder Sojasprossen
- 2 TL eingelegter Rettich
- 1/2 TL weißer Pfeffer
- 2 Stangen Knoblauchschnittlauch
- 2 Limetten

1. Als erstes stellen wir die Pad Thai Sauce her. Diese kann man auch fertig im Asia-Laden kaufen. Ihr werdet aber sehen, dass geht ganz schnell und ist geschmacklich eine andere Liga. Man stellt auch nur soviel her, wie man für das Pad Thai benötigt. Zucker und Tamarindenpaste in heißem Wasser auflösen. Mit Fischsauce und Chili abschmecken. Dann beiseitestellen.
2. Nun die Reisnudeln in heißem Wasser einweichen. Sie sollten nicht zu weich werden. Al Dente sollte euer Ziel sein, da die Nudeln im Pad Thai noch weitergaren.
3. Öl im Wok erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin schwenken, das Fleisch und/oder Tofu für zwei Minuten anbraten. Dann 1 TL Shrimppaste hinzufügen und mitbraten. Die Paste sollte sich aufgelöst haben. Nun Shrimp und den eingelegten Rettich hinzufügen und für 1-2 Minuten mitbraten. Anschließend kommen die abgetropften Reisnudeln dazu. Mit der Hälfte der Pad Thai Sauce vermengen und alles weiterbraten. Die Nudeln in eine Ecke des Woks schieben. Etwas Öl in die freigewordene Fläche geben und das verquirlte Ei hineingeben. Mit Esstäbchen etwas verrühren und für 2 Min stocken lassen. Dann alles miteinander vermischen und mit dem Rest der Pad Thai Sauce vermengen. Die Sprossen, Erdnüsse und Chili hinzufügen. Nun den in Segmente von circa 5cm geschnittenen Knoblauchschnittlauch (oder Frühlingszwiebeln) untermengen.

Jetzt könnt ihr anrichten. Sprossen, Koriander, Erdnüsse, Limettenviertel und Chili nach Belieben.

Phönix und Drache

250 g Rohe Garnelen
4 EL Speisestärke
¼ TL Cayenne Pfeffer
¼ TL Salz
200 g Hühnchen
2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück Ingwer
250 g Möhren
100 g Bambussprossen
100 g Langbohnen
100 g Pilze
1/8 l Hühnerbrühe
2 EL Soja Sauce
2 EL Trockener Sherry
1 EL Austersauce
1 EL ÖL

Optional: Woknudeln oder Reis,
Sesamkörner, Koriander

- 1.** Die Garnelen schälen, waschen und trocken tupfen (nicht vergessen den Darm zu entfernen oder bereits entdarmte Garnelen verwenden). Die Hälfte der Speisestärke mit dem Cayennepfeffer und etwas Salz vermischen. Die Mischung über die Garnelen streuen.
- 2.** Das Hühnerbrustfilet waschen und trockentupfen und dann in Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen und beides in feine Streifen schneiden.

Möhren in feine Scheiben schneiden. Den Brokkoli in Rösschen zerteilen.

Hühnerbrühe, Sojasauce, Sherry, Austersauce und den Rest der Speisestärke verquirlen. Das ist unsere Woksauce.
- 3.** Nun den Wok erhitzen und das Öl entlang des Randes einlaufen lassen. Darin den Knoblauch und Ingwer schwenken, Das Gemüse dazugeben und 3 min pfannenrühren. Dann das Gemüse entnehmen, warmstellen und das Hühnerbrustfilet 3 min pfannenrühren / braten. Alles aus dem Wok entnehmen und warmstellen. Garnelen für 3 min braten und vorsichtig wenden.
- 4.** Jetzt bringen wir alle Zutaten zusammen und mengen die Bambussprossen, das Gemüse und das Huhn unter die Garnelen und gießen unsere Wok Sauce in den Wok. Alles miteinander verrühren und bei reduzierter Hitze unter Rühren köcheln lassen, bis die Sauce gebunden hat. Am Ende die Instant Wok Nudeln hinzufügen und für 3-4 Minuten mitkochen oder Reis zum Wokgericht reichen. Mit ein paar gerösteten Sesamkörnern garnieren. Wer will kann gerne noch Koriander hinzufügen. Ich liebe Koriander.

Mike Hamel





Tom Yam Yam Langoustine

500 ml Hühnerbrühe
12 Garnelen
3-4 EL Limettensaft
6 Thai Chilis (scharf)
3 Scheiben Galgant
6 Kaffirlimettenblätter
2 EL Thai Chili Paste Nam Prik Pao
2 TL Thai Nam Prik Pao Öl oder Chili Öl
3 EL Fish Sauce
2 Stängel Zitronengras
1 Hand voll kleiner Champignons / Austernpilze
Koriander

- 1.** Ein guter Fond ist hier die Basis. Daher bitte keinen Brühwürfel verwenden. Entweder kocht ihr die Shrimps-Köpfe mit Gemüse zu einem Shrimps-Fond oder ihr kocht euch einen leckeren Hühnerfond. Vorteil: das Huhn könnt ihr dann auch für den Hauptgang z.B. ein Thai Green Curry verwenden.
- 2.** Hühnerfond in den Wok gießen und aufkochen. Nun geben wir das Zitronengras, Kaffirlimettenblätter, den Galgant und die plattgeklopften Thaichilis sowie die Pilze in die kochende Hühnerbrühe. Danach rühren wir die Thai Chili Paste ein und lassen alles für 5 min wallend kochen. Anschließend geben wir die Garnelen (in meinem Fall Kaisergranat) und die Fishsauce dazu, reduzieren die Hitze und lassen die Garnelen garziehen. Wenn die Garnelen gar sind, schalten wir den Herd aus und schmecken noch mit etwas Limettensaft ab.
- 3.** Nun in einer Asia oder Suppenschale anrichten. Koriander nach Belieben darüber streuen. Khō hai dja! (Guten Appetit).



Ulrich Müller

Das Kochen selbst ist für mich unter anderem Stressabbau und ich liebe es neue Rezepte und die Verarbeitung bisher unbekannter Lebensmittel und Gewürze auszuprobieren.

Mein Name ist Uli Müller und ich wohne in Oldenburg. Im Beruf bin ich zuständig als Managing Security und arbeite für das Unternehmen IBM.

Ich bin ein großer Yotam Ottolenghi Fan und habe in meinem Rezept eine leichte Abwandlung eines seiner jüngsten Rezepte realisiert. Beeindruckend finde ich insbesondere, welche leckere Mahlzeiten man aus einem eher „langweiligen“ Gemüse wie eine Aubergine zubereiten kann.

Seit knapp einem Jahr koche ich mit Olav mehrmals in der Woche und muss sagen, dass ich ebenfalls ein großer

Fan von Olav bin und in der geschlossenen Olavisten Facebook-Gruppe seit Gründung aktiv bin. Hier ist es toll mich mit Gleichgesinnten über das Kochen auszutauschen und mich ein Teil der Olav Community fühlen zu dürfen. Für den Kauf einer Pfanne sind mir das Gewicht, die Wärmeübertragung, die Verarbeitungsqualität und das Design ausschlaggebend, dabei spielt der Preis eine untergeordnete Rolle, da die Qualität und die Lebensdauer einer Pfanne für mich im Vordergrund stehen. All dies spricht für den Erwerb meiner Olav Pfanne.



Auberginenröllchen in Curry-Kokos-Dal

Auberginenröllchen in Curry-Kokos-Dal

Auberginenröllchen

3 Große Auberginen (ca. 750g)
6 EL Olivenöl
220g geräucherter Bio-Tofu
2 Bio Limetten
50 g Mango Chutney
5 g Koriander grob gehackt
100g große Spinatblätter
Salz und Pfeffer

Kokos-Dal

3 EL Olivenöl
5 Schalotten
50g Ingwer
2 rote Chilischoten
30g frische Curryblätter
1 TL Senfsamen
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1TL gemahlener Koriander
½ TL gemahlene Kurkuma
2 TL Currypulver
2 TL Bio-Tomatenmark
- 100g rote Linsen
1 Dose Kokosmilch (mind. 400ml)

1. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Auberginen längs in jeweils ca. 5mm dicke Scheiben schneiden und dann in einer großen Schüssel mit dem Olivenöl, ¼ TL Salz und 1 kräftige Prise schwarzen Pfeffer mischen. Die Auberginenscheiben auf zwei mit Backpapier bedeckten Backblechen verteilen und im Ofen ca. 25 Minuten anrösten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Zwischenzeitlich nach der Hälfte der Zeit wenden. Danach zum Abkühlen beiseitestellen.
2. Für das Dal ca. 2 EL Öl in der großen Olav-Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die fein gewürfelten Schalotten darin 8 Minuten braten, bis sie weich sind und anfangen goldbraun zu werden. Den fein gehackten Ingwer, die Hälfte der gehackten Chilischoten und die Hälfte der Curryblätter hinzufügen. Weitere 2 Min mitbraten. Dann die Gewürze (Senfsamen, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Currypulver), das Tomatenmark und die Linsen dazugeben. 1 Min in der Olav-Pfanne rühren. Anschließend Kokosmilch, 800ml Wasser und ¾ TL Salz dazugeben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min köcheln lassen, bis die roten Linsen weich sind und die Sauce etwas eingedickt ist. Dabei gelegentlich umrühren.
3. Den geräucherten Bio-Tofu klein hacken und in einer kleinen Schüssel mit der Limettenschale, dem Mango Chutney, 1 EL Limettensaft, dem Koriander oder Petersilie und eine Prise Salz verrühren.
4. Eine Auberginenscheibe auf die Arbeitsfläche legen, ein großes Spinatblatt darauflegen. Jeweils 1 gehäuften EL der Tofu-Mischung mittig hinzufügen. Die Scheibe vom schmalen oberen zum breiteren unteren Ende hin aufrollen und dabei darauf achten, dass die Füllung eingeschlossen ist. Das Röllchen mit der Naht nach unten in das Dal in der Olav-Pfanne legen. Mit den restlichen Auberginenscheiben und Spinatblättern und der restlichen Tofu-Mischung ebenso verfahren. Zum Schluss sollten etwa 16-18 Röllchen dicht an dicht in der Sauce liegen. Die Röllchen dann behutsam in das Dal drücken aber nur soweit, dass sie nicht komplett vom Dal bedeckt werden. Die offene Olav-Pfanne in den Ofen stellen und bei 200 Grad 15-20 Min backen, bis die Auberginenröllchen goldbraun sind und die Sauce Blasen wirft. Die Olav-Pfanne vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf einer hitzebeständigen Oberfläche ruhen lassen.
5. Das restliche Olivenöl (1 EL) in einem kleinen Topf oder der kleinen Olav-Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die restlichen gehackten Chilischoten und die restlichen Curryblätter darin für eine Minute anbraten, bis die Blätter knusprig sind und anfangen zu duften (nur bei den frischen Blättern entwickelt sich das). Auf den Auberginenröllchen verteilen. Abschließend das Gericht mit dem restlichen Limettensaft (1 EL) beträufeln, mit dem zerhackten Koriander oder Petersilie bestreuen und in der Olav-Pfanne würdevoll servieren.



Peter Fankhauser

Peter Fankhauser fügt sich mit seinem ganzheitlichen Lebensstil und seinem Restaurant Guat'z Essen in den harmonischen Kreislauf der Natur ein. Dabei setzt er auf die nachhaltigen Kochtools von Olav.

Mein Name ist Peter Frankhauser und ich füge mich mit meinem ganzheitlichen Lebensstil und meinem Restaurant Guat'z Essen in den harmonischen Kreislauf der Natur ein. Dabei setze ich auf die nachhaltige Kochtools von Olav.

Ich bin in Zillertal geboren und aufgewachsen. In einem früheren Leben als Spitzensportler stelle ich mir die Frage nach der Herkunft unserer Lebensmittel. Daraus entstand meine Leidenschaft und mein Motto: ehrliches Kochen.

2013 gründete ich in Zusammenarbeit mit lokalen Gärtnern den Verein Guat'z Essen und legte den ersten Permakulturgarten im Zillertal an. 2018 eröffnete ich mein eigenes Restaurant, in dem die eigens erzeugten Produkte sorgfältig zu raffinierten vegetarischen Gerichten verarbeitet werden.

Permakultur basiert auf dem Prinzip, natürliche Ökosysteme und Kreisläufe in der Natur zu studieren und zu imitieren. Anders als in den üblichen Monokulturen auf unseren Feldern, in denen nur

eine Art auf einer großen Fläche angebaut wird, wachsen viele verschiedene Pflanzen nebeneinander und bereichern sich durch spezifische Eigenschaften gegenseitig. Auf den Einsatz von Düngern und Pestiziden wird ganz verzichtet. Die Devise: Die Natur weiß am besten, was gut ist.

Seit nunmehr 26 Jahren bin ich als Koch und Patissier tätig. Mit Liebe zum Genuss bringe ich ein Bewusstsein für naturbelassene Lebensmittel und Nachhaltigkeit in meine zukünftige Heimat. In meinem eigenen Garten gedeihen mittlerweile über 450 Saatgüter. Auf Fleisch wird ganz verzichtet, da die Herkunft umstritten und selten regional ist. Das Konzept von Guat'z Essen ist bisher einzigartig in ganz Österreich.

Mir ist es wichtig, dass meine Gerichte authentisch sind und mit Liebe und Geduld zubereitet werden. Mein Restaurant steht für Frische, Qualität und Nachhaltigkeit und mit einem Hang zum Künstlerischen.

Tiroler Schlunzkrapfen

Teig

150g Roggenmehl
150g Weizenmehl
1 Ei
1 El Sonnenblumenöl

Füllung

300g Kartoffel-Mehlige
150g Bröseltopfen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Schnittlauch, Petersilie

Zum Anrichten

100g Cocktail Tomaten
150g Butter (Braune)
100g Parmesan

Tomatensauce:

700g Tomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Schuss Weißwein
1 Schuss Wasser Oregano
Majoran, Schnittlauch,
Petersilie
Ingwer
Salz, Pfeffer & Olivenöl

- 1.** Für den Teig: Mehl, Ei, Salz und Wasser in eine Küchenmaschine geben und für ca. 5 Minuten kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Ohne Küchenmaschine die Zutaten auf ein Nudelbrett geben und so lange kneten bis eine geschmeidige Teigmasse entsteht. Dann den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für 2 Stunden in den Kühlschrank rasten lassen. Für die Nudelfülle: Kartoffeln kochen und schälen.
- 2.** Für die Nudelfülle: Die Kartoffeln (Erdäpfel) durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Zwiebel, Knoblauch schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl anrösten. Erdäpfel mit dem Bröseltopfen, den Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen vermischen und daraus Bällchen formen. Die Bällchen für 30 Minuten ruhen lassen.
- 3.** Für die Tomatensauce die Tomaten waschen, in Stücke schneiden und mit einem Schuss Olivenöl vermischen. Danach den Knoblauch und die Zwiebel und Ingwer schälen, fein hacken und in einen Topf mit Olivenöl glasig dünsten. Die Tomatenstücke dazugeben und mit einem Schuss Wasser ablöschen. Zugedeckt etwa 15-20 Minuten leicht köcheln lassen - dabei öfters umrühren. Nun die Sauce pürieren. Mit Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker nach Belieben abschmecken.
- 4.** Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, ausrollen und daraus kleine dünne Teigstücke formen ca. 30 Stück. Darauf gibt man jeweils ein Kartoffelbällchen und verschließt die Ränder fest mit einer Gabel oder man "krändlt" (verschließt) den Teig.
- 5.** Dann die Nudeln in kochendes, leicht wallendes Salzwasser geben und ca. 8 Minuten kochen. Nebenbei öfter umrühren. Anschließend die Nudeln aus dem Wasser nehmen und servieren. Dann die Nudeln in kochendes, leicht wallendes Salzwasser geben und ca. 8 Minuten kochen. Nebenbei öfter umrühren. Anschließend die Nudeln aus dem Wasser nehmen und servieren.



Ben Donath

Mit meiner Expertise als Chef-Konditor und 20 Jahren Erfahrung in der Lebensmittelindustrie, meinem fotografischen Know-how und der Begeisterung für feine Produkte und gutes Essen erreiche ich großartiges.

Ich, Ben Donath, geboren 1980 in Potsdam, verbrachte meine ersten Jahre in der ehemaligen DDR. Da es dort nicht allzu viel Abwechslung gab, musste ich meine Kreativität einsetzen, um etwas zu bewegen. Im Alter von 16 Jahren begann ich mit meiner Ausbildung als Konditor. Hier entdeckte ich meine Leidenschaft fürs Kochen und Zubereiten von Essen. Über die Jahre hinweg begeisterte

ich verschiedenste Küchen, von Michelin-Stern-Restaurant bis hin zu fünf-Sterne-Hotels, mit meinen Fähigkeiten. Nach zwanzig Jahren in der kulinarischen Branche wurde mir klar, dass Essen essenziell für das Leben ist und das man es gut machen soll. So verdient ein einfacher Milchreis die selbe Hingabe, wie ein ausgefallenes Menü. Vor allem koche ich mit Liebe zum Detail.

Roggen Sauerteigbrot

Sauerteig

300 g Roggenmehl Typ 1150

180 g Wasser 40°C

30 g Anstellgut

Hauptteig

12 g Salz

310 g Wasser 40°C

360 g Roggenmehl Typ 1150

1. Für den Sauerteig vermenge das frisch aufgefrischte Anstellgut mit dem Mehl und dem Wasser. Wenn das Anstellgut kalt aus dem Kühlschrank kommt, darf das Wasser etwas wärmer sein. Anschließend lass ihn bei 28 °C für 12 – 16 h versauern.
2. Für den Hauptteig gib alle Zutaten zum Sauerteig und knete ihn 4 Minuten auf niedriger Stufe und anschließend 1 Minute etwas schneller. Lass den Teig nun 5 Minuten ruhen und forme ihn anschließend nach deinen Wünschen. Gib den Teig in ein Gärkörbchen und lass das Brot je nach Umgebung 1 – 5 Stunden gehen. Der Teig sollte sich in der Größe fast verdoppelt haben. Heize den Backofen auf 250°C Unter- und Oberhitze vor, stürze den Brotteig in eine Pfanne und ritze Sie ihn nach Belieben ein. Stelle die Pfanne auf den Herd, damit sie wie ein Backstein etwas Unterhitze bekommt, dann schiebe die Pfanne in den Ofen und stelle zusätzlich eine kleine Metallschüssel mit Wasser hinein, damit sich im Ofen etwas Dampf entwickelt. Nach 20 Minuten die Schüssel mit Wasser entfernen, die Temperatur auf 210°C herunterdrehen und das Roggen Sauerteigbrot weitere 35 Minuten backen. Lass das Brot anschließend auf einem Gitter auskühlen.





Jens Rittmeyer

Wer heutzutage nicht an Nachhaltigkeit denkt, der hat zu lange geschlafen.

Ich bin Jens Rittmeyer und werde auch den „Saucengott“ genannt. Ich habe mich ganz der nordischen Küche verschrieben. Mit Olav gelingt mir die liebevolle und detaillierte Zubereitung meiner kunstvollen Gerichte.

Auf meinem Werdegang zum Profikoch lernte ich zunächst in verschiedenen Restaurants in Baden-Baden. Anschließend arbeitete ich in Sternerestaurants wie dem Victorian und dem Schloßhotel Lenbach im Rheinland. Schließlich verbrachte ich sieben Jahre in Portugal. Diese sonnige Zeit war für mich sehr prägend, da ich unter anderem den Wert der Verwendung frischer saisonaler Zutaten erkannte.

Schließlich entschloss ich mich dazu, mein eigenes Restaurant zu eröffnen. Ich betreibe heute das weltweite

Restaurant N° 4 in Buxtehude. Die Nähe zum Meer spiegelt meine Vorliebe für die Verarbeitung von frischem Fisch und Krustentieren wider. In der Verbundenheit zur nordischen Küche sehe ich meine kulinarische Basis.

Mit viel Raffinesse und Liebe zum Detail koche ich im N° 4 meine internationalen Gäste. Meine einzigartigen Kreationen eröffnen ungeahnte Geschmackshorizonte. Seit kurzem biete ich auch den eigenen Online-Shop zum Verschicken meiner Gerichte. Die Produkte werden selbstverständlich ohne Geschmacksverstärker und aus 100 % natürlichen Zutaten hergestellt. Saucenspezialitäten wie Balsamicojus, Zitronenthymian-Sauce, Pilzsud, Fischfond oder Karotten-Anissauce können online beworben und direkt nach Hause bestellt werden.



Mein Tomaten-Spinatbrot

Ciabatta
Balsamico
Rittmeyers Gegrillte Tomaten
Blattspinat
Parmesan
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Muskat

- 1.** Ciabatta in Scheiben schneiden und in Olivenöl knusprig braten, danach die Ciabatta-Scheiben auf ein Flaches Blech oder Teller mit einem Küchentuch zum Absorbieren des Fetts setzen. Die Pfanne bitte für den Spinat wiederverwenden!
- 2.** Balsamico nebenher reduzieren, sowie die gegrillten Tomaten in einem weiteren Topf oder Pfanne erwärmen
- 3.** In der Pfanne (vom Ciabatta rösten) den Spinat kurz anschwitzen und mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken
- 4.** Die Ciabattascheiben mit Balsamico bestreichen, dann einen guten Esslöffel Gegrillte Tomaten obenauf setzen
- 5.** Nun den Spinat aufsetzen und danach mit Parmesanspänen oder -hobeln vollenden

Nachspeisen



Antonella Tignanelli

Als Menschen haben wir alle eine große Verantwortung, zu versuchen, das Beste aus dem Lernprozess zu machen, damit wir der Welt etwas zurückgeben können.

Mein Name ist Antonella Tignanelli, und ich bin Food-Fotografin, Food-Designerin und Autorin von verschiedenen Restaurant-Konzepten. Ich habe mit Lebensmitteln gearbeitet, seit ich sehr jung war. Sehr gut erinnere ich mich noch, wie ich dazu kam, und zwar indem ich meiner Großmutter jedes Mal zusah, wenn sie für ihre Dinnerpartys kochte. Ich wollte immer ein Teil des Prozesses sein, aber sie ließ mich nicht. Stattdessen ließ sie mich zuschauen - jedes einzelne Mal. Jahre später, auf der ersten Reise mit Freunden ohne Eltern, war ich die Einzige von 12, die kochen konnte, und ich machte alle Gerichte, die meine Großmutter zu machen pflegte, und sie wurden genauso wie ihre. Nach einer Weile begann ich meine Karriere in der Küche, aber ich war nie zu 100% zufrieden.

Seitdem wechselte ich zur Food-Fotografie, zur Rezeptentwicklung, zum Schreiben von Restaurant-Konzepten, zum Food-Designer, zum Schreiben von Kochshows und eigentlich zu allem, was mit Essen zu tun hat. Ich bin immer noch dabei, eine eigene Sprache innerhalb der Branche zu entwickeln, und ich denke,

was ich daran liebe, ist die Tatsache, dass Essen ein sehr mächtiges Werkzeug ist, um Geschichten über die Menschheit und das menschliche Erbe zu erzählen.

Mensch zu sein bedeutet für mich zu lernen. Zu lernen, wie man mit den Menschen, die uns umgeben, kommuniziert, und etwas über die Dinge in unserer Umgebung zu lernen. Als Menschen haben wir alle eine große Verantwortung, das Beste aus diesem Lernprozess zu machen, damit wir der Welt etwas zurückgeben können. Die Praxis des Kochens repräsentiert das für mich auf eine sehr aufrichtige Weise. Wir nehmen die Dinge, die uns umgeben, und erschaffen daraus etwas Neues.

Auf diese Weise entwickelt sich alles um uns herum ständig weiter. Dieses Rezept ist meine eigene Version eines Kuchens, den meine Großmutter für meine Familie zu machen pflegte und den alle liebten. Jedes Mal, wenn ich ihn zubereite, erinnert es mich an sie und verbindet mich mit dem, was mich menschlich fühlen lässt.

Bananen Tahin Karamell Kuchen

4 reife Bananen
400 g Zucker
140 g Butter
60 g Tahin
60 g Honig
200 ml Milch
3 große Eier
200 g Mehl
2 Teelöffel Backpulver
1 Teelöffel Zimt
1 Teelöffel Vanilleextrakt

1. Heize den Ofen auf 180°C vor.
2. Gib Karamell mit der Hälfte des Zuckers in eine Pfanne, bei niedriger Hitze. Eine 25 cm große Kuchenform mit Karamell bedecken und mit geschnittenen Bananenstücken belegen.
3. Butter und andere Hälfte des Zuckers zusammen cremig rühren. Eier nach und nach hinzufügen und nach jeder Zugabe schlagen. Tahini, Honig, Vanille und Milch hinzugeben. Zum Schluss alle trockenen Zutaten hinzufügen und ein letztes Mal schlagen.
4. Gießen Sie den Kuchenteig über das Karamell und die Bananen und backen Sie ihn 45 Minuten lang im Ofen.
5. Lasse es abkühlen. Vor dem Herausnehmen die Seite mit dem Karamell auf der Herdplatte leicht erwärmen.





Charlotte von Buttlar

Menschsein bedeutet, mit Tieren und mit anderen Menschen zusammen zu sein, egal welcher Rasse, welchen Geschlechts oder welcher Herkunft.

Mein Name ist Charlotte. Ich bin Physiotherapeutin, Reisende und heimliche Köchin. Für mich ist meine Arbeit wunderbar erfüllend und ich bin sehr dankbar, dass ich mit jedem arbeiten kann, der Hilfe braucht. Wann immer ich die Möglichkeit habe, versuche ich zu reisen, da ich es liebe, verschiedene Orte zu sehen und Menschen aus der ganzen Welt zu treffen. Seit ich mein Studium abgeschlossen habe, haben sich meine Abenteuerreisen zu echten interkulturellen Erfahrungen entwickelt. Wo auch immer ich hinkomme, beginne ich, Menschen mit körperlichen Problemen oder Krankheiten zu helfen, indem ich mit ihnen in ihren Heimatstädten oder lokalen Krankenhäusern arbeite. Also, für mich bedeutet

Menschsein, mit Tieren und anderen Menschen zusammen zu sein, egal welcher Rasse, welchen Geschlechts oder Herkunft. Es bedeutet, sich um sie zu kümmern, sie zum Lachen zu bringen, ihnen auf jede mögliche Weise zu helfen, sich besser zu fühlen, und alles zu geben, was man hat - jeden Tag! Dank meiner Leidenschaften für Reisen und Kochen lerne ich viele verschiedene Küchen und Gewürze kennen, die ich in meinen eigenen Kochkünsten und Rezepten verwende. Aber heute möchte ich meine liebste Torte von zu Hause teilen. Meine Mama hat sie jedes Jahr im Oktober zu meinem Geburtstag gebacken, weil wir einen riesigen Quittenbaum in unserem Garten hatten.

Quittentarte

Teig

125 g weiche Butter
125 g Zucker
1 Eigelb
125 g Mehl
1 Prise Salz

Füllung

3 - 4 reife Quitten
3 Teelöffel Staubzucker
2 - 3 Teelöffel Zucker
2 - 4 Teelöffel Vanillemark
3 Teelöffel Quittengelee
Zitronenzesten

- 1.** Gib die weiche Butter, den Zucker und eine Prise Salz in eine Rührschüssel und schlag sie mit einem Handrührgerät auf. Fügen das Eigelb und das Mehl hinzu und knete es zu einem glatten Teig. Wickel den Teig fest in ein Tuch oder Zellophan ein und lassen ihn etwa eine Stunde im Kühlschrank ruhen. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor. Rolle den Teig dann dünn aus und lege ihn in eine gebutterte Tarteform. Steche ihn mehrmals mit einer Gabel ein und backen Sie ihn nur 10 Minuten lang.
- 2.** Die Quitten schälen, längs halbieren und großzügig entkernen. Mische den Puderzucker mit 2 Esslöffeln Wasser und bringe ihn zum Kochen. Sobald die Mischung kocht und der Zucker zu karamellisieren beginnt, die Quitten mit etwas Vanillemark, Zitronenschale und dem Quittengelee hinzufügen.
- 3.** Koche die Quitten in der Karamellsauce ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren, bis sie weich sind. Kontrolliere regelmäßig, ob die Quitten in genügend Flüssigkeit "kochen" und gib ggf. etwas Wasser hinzu. Vom Herd nehmen und für mindestens 1 Stunde abkühlen lassen.
- 4.** Die karamellierte Quittenmischung auf dem gebackenen Teig verteilen. Schneide die abgekühlten Quitten in Scheiben und legen sie auf den Teig. Die Tarte mit ein paar Esslöffeln Staubzucker bestreuen. Im Backofen weitere 15-20 Minuten backen.



Sarah Prell

Wenn ich koche, dann kann ich meine Seele baumeln lassen, mich entspannen oder meine Familie und Freunde überraschen. Man kann sagen, es ist zu einem echten Hobby geworden.

Ich bin Studentin, heiße Sarah Prell und wohne in Kulmbach Bayern. Familie, Freude und eine gute Balance zwischen Spaß und Disziplin bedeuten mir im Leben sehr viel. Meine Oma diente zu diesem Gericht als Inspiration, denn sie hat eine Vielzahl von tollen Rezepten für Süßigkeiten! Der Kaiserschmarren ist mir deshalb so lieb, weil er keinen Backofen braucht.

Seit Mitte 2020 koche ich meine Gerichte mit Olav, denn es ist einer der besten Pfannen für jegliche Kost! Im Schnitt verwende ich 2 Pfannen beim Kochen und benutze

diese mehrmals am Tag. Was mir wichtig an Pfannen sind, ist ein robuster Griff, eine einfache Reinigung und zuletzt sollte sie gut ausschauen in der Küche. Schon als Kind habe ich viel Zeit in der Küche verbracht.

Seit Jahren lebe ich für die Umwelt und ernähre mich vegetarisch. Sofern es möglich ist, kaufe ich regional oder beim Bio-Händler ein. Um die Welt zu verbessern, reichen bereits die kleinen Dingen: Lebensmittel mit Bio-Siegel, ökologische Putz- und Waschmittel und reduzierter Fleischkonsum.



Kaiserschmarrn mit Cranberry

2 Eier
Zucker
180ml Milch
80g Mehl
Butter
Cranberrys

1. 2 Eier trennen, Eigelb mit 2 EL Zucker schaumig schlagen und 180ml Milch dazugeben.
2. 5 EL Mehl 550 (ca. 80g) und 1 TL Stärke hinzugeben. Eiweiß steif schlagen und zum Schluss unterheben.
3. Großes Stück Butter in die Pfanne geben und den Teig bei niedriger Temperatur backen. Mit Cranberrys servieren.



Catharina Rötzer

Ich denke mich macht es menschlich, dass ich noch viele Fehler mache und nicht perfekt bin. Genauso wie jeder andere.

Ich bin Catharina Rötzer und ich bin Community Manager bei Olav. Ich lebe in Himberg, einem kleinen Vorort von Wien. In meinem Leben ist es mir besonders wichtig glücklich zu sein und auf nichts verzichten zu müssen. Ich bin ein richtiger Genussmensch und liebe es die Dinge zu tun auf die ich gerade Lust habe. Besonders stark ist dieses Gefühl bei mir beim Essen. Ich esse gerne was und so viel wie ich will. Fasten ist für mich ein Fremdwort! Zu den Erdbeer Galettes hat mich die Liebe zu süßem Essen und vor allem zu schnellen und leichten Gerichten, welche trotzdem lecker sind und so wirken als wäre man stundenlang in der Küche gestanden. Kochen bedeutet für mich Genuss und sich über das bewusst werden, was man zu sich nimmt. Man lernt viel mehr über die Lebensmittel und kann so immer genau das essen, welches einem am besten schmeckt. Das schönste am Kochen ist für mich gemeinsam an einem Tisch zu

sitzen, dabei lange Gespräche zu führen und tolles Essen zu genießen. Sowas ist immer ein Highlight nach einem langen Tag oder an einem schönen Wochenende. Ich koche meistens so dreimal die Woche. Dabei koche ich am Wochenende jeden Tag mindestens einmal am Tag und dann meistens noch unter der Woche ein paarmal am Abend. Ich denke mich macht es menschlich, dass ich noch viele Fehler mache und nicht perfekt bin. Genauso wie jeder andere. Dabei versuche ich aber mein Bestes zu geben und meinen eigenen Erwartungen gerecht zu werden. Für mich bedeutet Nachhaltigkeit auf seinen eigenen Konsum zu achten und nur das zu kaufen und zu verwenden, was man auch wirklich braucht. Ich denke der übermäßige Konsum und das Kaufverhalten der heutigen Gesellschaft sind eines der grundlegenden Probleme der Nachhaltigkeit.



Erdbeer Galette

450 g Erdbeeren

1 Zitrone (Saft und Zeste)

250 g Zucker

1 Tarteteig (darf gekauft sein ;))

1 Teelöffel Salz

1 Ei

1 Teelöffel Wasser

- 1.** Tauge den Teig nach den Anweisungen der Verpackung auf und heize den Ofen auf 180°C vor. Von den Erdbeeren den Strunk entfernen, abspülen und vierteln.
- 2.** Mische in einer Schüssel 200 g Zucker, Zitronensaft und die Hälfte der Zitronenschale. Gib die Erdbeeren hinein und vermenge alles.
- 3.** Bestreue den Teig mit Salz und rolle ihn auf etwa einen halben Zentimeter Dicke aus.
- 4.** Gib die eingeweichten Erdbeeren auf den Teig und verteile sie. Streue den Rest der Zitronenschale darüber. Falten Sie die Ränder Ihrer Kruste.
- 5.** Bestreichen den Teig mit Ei und achte darauf, alle Bereiche gleichmäßig zu bestreichen. Dann mit dem restlichen Zucker bestreuen.
- 6.** Geben Sie ihn für 30 Minuten in den Ofen. Prüfen, ob der Teig nach dieser Zeit durchgebacken ist. Wenn nicht, lass ihn weitere 10 Minuten backen.
- 7.** Herausnehmen und abkühlen lassen. In Scheiben schneiden und mit etwas frischer Schlagsahne oder einem Eis genießen.

Olavs Reise

Wir, Christina und Till, die Gründer von Olav, haben in 2017 all unser Ersparnis in die Entwicklung der Vision von Olav investiert.

Wenn wir kochen, teilen wir Emotionen und nutzen unsere Sinne. Um diese Momente zu zelebrieren, wollen wir Kochen wieder zu etwas Besonderem machen. Dazu gehört Spitzenkochgeschirr, das jeden Tag begeistert und neu, nachhaltig gedacht ist.

6 Monate forschten wir mit Wärmebildkameras an unzähligen Materialien. Wir zogen ins tiefste (und irgendwie noch bezahlbare) Brooklyn (Bushwick), New York, um die Chance wahrzunehmen, mit dem einem der weltweit renommiertesten Produktdesign-Stu-

dios (Primestudio) die Olav Pfanne zu designen. Jeden Tag standen wir auf der 5th Avenue in New York und befragten internationales Publikum nach unseren Designentwürfen.

Es folgten weitere 11 Monate Entwicklungstests, das unzählige Feedback von mehr als 250 Personen zu unserem 5-Schicht Material der Olav Pfanne - bis endlich alles stimmte. Heute sind wir unglaublich stolz, ein Netzwerk der besten Ingenieure, Kochprofis und Kunden zu haben, um gemeinsam neue Olav Produkte zu entwickeln.

Wir sind gespannt, mit euch Olavs Reise weiter zu gehen.



Christina & Till, Gründerteam

Echte Menschen, echte Gerichte

Ally Maki

Antonella Tignanelli

Ben Donath

Catharina Rötzer

Charlotte von Buttlar

Einat Admony

Georg Hämmerle

Inge Neworal

Jakob Kolbe

Jan Kaeten

Janina Heilig

Jens Rittmeyer

Kelly Tieger & Chris Little

Kim Wagner

Mike Hamel

Paul Ivić

Peter Fankhauser

Pia Baroncini

Sandra Kamperdicks

Sarah Prell

Ulrich Müller

Ein Buch übers Kochen und
die Menschen dahinter

Olav