

ANKE PROCHNOW

Position: Köchin

Team Aramark: Seit 2023

Geburtsort: Flörsheim am Main

Heimatküche: Grüne Sauce

Lieblingssessen: Pasta

Warum Köchin?

Ich liebe es, kreativ mit Lebensmitteln zu arbeiten

Bucket-List N°1: Reisen

Verhältnis zum Fußball: Schauen mer mal

1

OB INGWER ODER MINZE - IST BEIDES GURKE

ERFRISCHENDE GURKENLIMONADE *mit Ingwer und Minze*

4 PORTIONEN (à ca. 250 ml)

Zutaten:

1 Stück	Salatgurke
1 Stück	Limette
1 Stück	Zitrone
ca. 20 g	Frische Ingwerknolle
150 ml	Wasser
30 g	Agavensaft
800 ml	Mineralwasser (spritzig)
4 Zweige	Minze
	Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

Salatgurke waschen und grob klein schneiden. Zitrone und Limette auspressen. Ingwer schälen und klein schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit dem stillen Wasser fein mixen, anschließend durch ein feines Sieb passieren. Mit Agavensaft abschmecken. Mineralwasser hinzufügen, umrühren und auf Gläser verteilen. Eiswürfel hinzugeben und mit Minze und Ingwerscheibe dekorieren.



KATHARINA SCHONDORF



Position: Spezialist Culinary Creation & Nutrition

Team Aramark: Seit 2007

Geburtsort: Usingen

Heimatküche: Grie Soß

Lieblingsessen: Pasta

Was mich in die Küche brachte:
Schülerpraktikum 7. Klasse

Bucket-List N°1: Alpenüberquerung

Verhältnis zum Fußball: Team Fair Play

DIE BOWL IST RUND

BUNTE SUMMER-ROLL BOWL *mit Erdnuss-Kokos-Dressing*

4 PORTIONEN

Zutaten Bowl:

200 g	Reisbandnudeln
10 ml	Geröstetes Sesamöl
3 Stück	Eier
15 ml	Sojasauce
	Neutrales Öl
80 g	Edamame
1-2 Stück	Karotten
120 g	Rotkohl
½ Stück	Eisbergsalat
1 Stück	Avocado
1 Stück	Mango
30 g	Süße Chilisauce
4-6 Zweige	Koriander
4-6 Zweige	Minze

ZUBEREITUNG:

Reisbandnudeln al dente kochen und mit Sesamöl vermengen. Ei mit Sojasauce verquirlen, dünn ausbacken, abkühlen lassen und in feine Streifen schneiden. Edamame blanchieren und abschrecken. Karotten, Rotkohl, Eisbergsalat, Avocado und Mango schneiden. Mango mit Chilisauce mischen. Koriander und Minze zupfen. Alles in einer Bowl anrichten und mit Dressing servieren.



Zutaten Dressing:

70 g	Erdnussbutter
2 EL	Sojasauce
2 EL	Ahornsirup
1-2 EL	Reisessig
1 TL	Geröst. Sesamöl
70 ml	Kokosmilch
	Limettensaft
	Sriracha

DRESSING

Alle Zutaten zu einem cremigen Dressing aufmischen. Mit Limettensaft und Sriracha abschmecken.

STEFFI KRUSCHKE

Position: Souschefin

Team Aramark: Seit April 2022

Geburtsort: Erfurt

Heimatküche: Thüringer Klöße und Rostbratwurst

Lieblingsessen: Königsberger Klopse mit Kapernsauce (von Oma)

Warum Köchin? Familiär vorbelastet!

Bucket-List N°1: Endlich wieder nach New York fliegen

Verhältnis zum Fußball: Super! Habe freizeitmäßig sehr gerne gespielt!



GRANOLA FINALE

SCHOKO-MASCARPONEMOUSSE mit Aprikosenröster und Bircher-Granola

4 PORTIONEN

Zutaten:

50 g	Bircher Müslimischung
1 TL	Kokosöl
2 TL	Honig
6-8 Stück	Aprikosen
½ Stück	Bio-Orange
25 g	Rohrzucker
150 g	Mascarpone
150 g	Quark
1 EL	Kakaopulver
	Vanillezucker

ZUBEREITUNG:

Kokosöl mit Honig in einem Topf schmelzen. Müslimischung unterrühren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gleichmäßig verteilen und ca. 10-15 Minuten bei 170°C rösten. Wenden und nochmals 5-10 Minuten backen. Anschließend auskühlen lassen.

Aprikosen vierteln und mit Rohrzucker vermischen und in eine Auflaufform geben. Im Ofen bei 200°C ca. 10 Minuten karamellisieren. (Je nach Reifegrad.) Mit etwas Orangensaft und Abrieb abschmecken. Mascarpone mit Quark mit einer Küchenmaschine luftig aufschlagen. Mit Kakaopulver und Vanillezucker abschmecken. Die ausgekühlten Aprikosen und Creme in Dessertgläser schichten und mit dem Granola toppen.



JANINA ŠTIMAC

Position: Köchin

Team Aramark: Seit 2016

Geburtsort: Seligenstadt

Heimatküche: Kulen (Kroatien), Grie Soß

Lieblingsessen: Grah und Gemista

Was mich in die Küche brachte:
Mein Lehrer Herr Mertens

Bucket-List N°1: Humboldt- Pinguine in Südafrika

Verhältnis zum Fußball: Mein Leben! Neun Jahre selbst gespielt und bin Woche für Woche im Stadion



HANDSPIEL AL DENTE

TAGLIATELLE MIT BUNTEM GEMÜSERAGOUT & gehobeltem Grana Padano

4 PORTIONEN

Zutaten:

480 g	Tagliatelle
	Salz
2 Zehen	Knoblauch
1 Stück	Kleine Zwiebel
1 Stück	Zucchini
1 Stück	Rote Paprika
2 Stangen	Staudensellerie
1-2 Stück	Karotten
2 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
½ Dose	Schältomaten
250 ml	Gemüsebrühe
2-3 Zweige	Thymian
1-2 Zweige	Rosmarin
	Oregano
	Basilikum
	Speisestärke
	Pfeffer
80 g	Grana Padano

ZUBEREITUNG:

Tagliatelle in gesalzenem Wasser al dente kochen. Knoblauch und Zwiebeln sowie das übrige Gemüse fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in heißem Öl anschwitzen. Restliches Gemüse hinzugeben und mitandünsten. Tomatenmark zufügen und anrösten. Mit Dosentomaten und Gemüsebrühe ablöschen. Kräuter hinzugeben und köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Nach Bedarf mit etwas angerührter Stärke abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta unter das Ragout heben und anrichten. Mit frisch gehobeltem Grana Padano servieren.

