

Mit der Bosch OptiMUM in der Action-Küche der Berlin Food Week

Auf der Berlin Food Week wurden 2016 zum dritten Mal im Oktober die neuesten kulinarischen Trends präsentiert. Die Hauptstadt schaut über den Tellerrand hinaus. Und das freut mich extrem - denn immer mehr Food Trends, vor allem im veganen Bereich, kommen aus Berlin. Das war mal ganz anders. Als ich 1997 hierher zog, hatte Berlin nicht viel mehr zu bieten als Eisbein und Currywurst. Sorry Berlin, ick liebe Dir - das weißt Du, ja?! Aber Du hast dich ja auch gemacht. Gratulation! Denn nun das: Foodies, Gourmets, Profi- und Hobbyköche strömen einmal im Jahr von überall her, um hier im "House of Food" sowie an vielen weiteren Locations in Berlin, geballte kulinarische Vielfalt und Highlights der Foodszene zu erleben. Manufakturen, Produzenten, Gastronomen und Köche zeigen den Besuchern an Ständen, auf Bühnen, Showküchen und in Workshops, was die Food-Welt gerade zu bieten hat. Die jährliche Foodshow findet im "Kraftwerk Berlin" statt. Das dunkle, imposant Betonkonstrukt des alten Heizkraftwerkes verleiht der Food Week einen ganz eigenen, kultigen Rahmen. Impressionen von der Berlin Food Week 2016 und dem Workshop habe ich für Euch in diesem Blogbeitrag zusammen gestellt. Lasst Euch inspirieren und vielleicht sehen wir uns im kommenden Oktober ja auch in Berlin. Ich fänd's super! *Dieser Blogbeitrag ist in Kooperationen mit Bosch entstanden. Ich bedanke mich ganz herzlich für die gute Zusammenarbeit, die mir sehr viel Spaß gemacht hat.* Im Auftrag von Bosch durfte ich auf der Berlin Food Week dieses Jahr einen veganen Workshop mit der neuesten Kitchen Aid ["Bosch OptiMUM"](#) abhalten. Es gab veganen Cole Slaw Salat, Möhrenrösti und Guacamole. Soo lecker! Und wir hatten richtig viel Spaß. Workshop-Teilnehmerin Luise mit Lea Beim Workshop habe ich auch Mareike kenne gelernt, die Gewinnerin der Verlosung der Küchenmaschine, die ich im Vorfeld über Facebook durchgeführt habe. Sie hat also gleich mal ausprobieren können, was Ihr neuer Küchenliebling so alles kann und war begeistert. Glückliche Gewinnerin der Veggies-Verlosung: Mareike aus Frankfurt hat die Bosch OptiMUM sowie ein Wochenende in Berlin und den Workshop auf der Food Week gewonnen. Schon einmal 20 verschiedene Sorten Salz, Pasta aus Algen, Kakao mit Guarana oder selbst gebrauten Kombucha mit Ingwer probiert? Auf der Berlin Food Week gibt es viel zu bestaunen, noch mehr zu probieren und vieles zu kaufen, was erst morgen als "Food Trend" den Main Stream erreichen wird. Das Ganze in "mystisch-urbaner Atmosphäre", zwischen Hipstern und gut gelaunten Hobby-Köchen, emsigen Journalisten, umtriebigen Food-Profis, neugierigen Touristen und Trend Scouts aus ganz Europa. Leider hatte ich viel zu wenig Zeit, wirklich alle Stände auf der Food Week zu inspizieren. Denn kaum angekommen, ging es für mich auch schon in den Back Stage-Bereich der Action Küche. Dort habe ich erstmal gecheckt, ob alle Lebensmittel und Küchenutensilien für den Workshop vorbereitet waren und natürlich habe ich auch nochmal die [Bosch OptiMUM](#) inspiziert. Die war schließlich der Hauptprotagonist der Show - soviel wie wir aufgerieben, gehechelt, gerührt, gemixt und verarbeitet haben. Im Backstage-Bereich sieht alles immer ein wenig provisorisch aus. Aber ich mag die Atmosphäre dort. Und die Mitarbeiter haben mir geholfen, alles vorzubereiten. Nochmals lieben Dank an Thomas, Pavel und das ganze Team. Ihr wart spitze! Und dann ging es auch schon los: "Und Action!" in der Action-Küche! Es wurden Rotkohl, Weißkohl, Sellerie und Möhren geraspelt, Avocados püriert, Zwiebeln gehechelt und Petersilie

gehackt. Was sonst ziemlich mühsam ist, hat auf den Teilnehmern mit Hilfe der OptiMUM auf der Bühne sichtlich Spaß gemacht. Luise und Nora hatten den Dreh beim Hechseln und Reiben, Schneiden und Braten sofort raus. Nur 30 Minuten später hatten sie das ganze Gericht gezaubert.... Und hier werden gerade noch mehr Röstis in Kokosöl gebraten. Dafür haben wir zuvor einen ganzen Berg von Möhren geraspelt. Sollte ja schließlich für alle reichen.... Geschlemmt wurde natürlich auch gleich. Und weil wir so fleißig waren, haben auch die Mitarbeiter hinter der Bühne auch noch einen Happen abbekommen. Mein Dank gilt den fleißigen Workshop-Teilnehmern :-). Ihr wart spitze! Und Ihr bekommt natürlich auch das Rezept meines Workshops. Nachkochen lohnt sich - mit oder ohne Küchenmaschine - das Rezept ist großartig. Ich koche es zu Hause selbst ganz oft und bin ganz vernarrt darin :-)

Veganer Cole Slaw Salat mit Möhren-Röstis & Guacamole

Cole Slaw (Zutaten für 4 Portionen)

Zutaten für den Salat

100 Gramm Rotkohl
100 Gramm Weißkohl oder Spitzkohl
150 Gramm Knollensellerie
3-4 große Karotten
Ein Bund frische Petersilie

Zutaten für Soße/Dressing

100 Gramm eingeweichte Cashewnüsse
Saft von einer Zitrone
200 ml Pflanzendrink (z.B. Mandelmilch oder Cashewmilch)
1 TL scharfer Senf
1 kl. Knoblauchzehe
1 EL Misopaste
2 EL Hefeflocken
3 EL Olivenöl
2 EL Sojajoghurt natur
salz & Pfeffer

Zubereitung Coleslaw Salat

- 1) Alle Zutaten für den Salat bis auf die Petersilie hechseln bzw. fein aufschneiden
- 2) Petersilie mit einem Messer hacken
- 3) Zitrone auspressen
- 4) Alle für das Dressing aufgelistete Zutaten in einem Blender zu einer cremigen Soße mixen.
- 5) Salatzutaten mit der gehackten Petersilie vermengen. Dressing über den Cole Slaw geben, mischen.

Rezept Karotten-Rösti und Guacamole (4 Portionen)

Zutaten für die Guacamole

2 weiche(!) Avocado
Eine Knoblauchzehe
3-4 EL Zitronensaft
Eine große Prise Salz
Frischer Koriander

Chiliflocken

Zubereitung Guacamole

- 1) Avocados halbieren und das Fruchtfleisch mit allen weiteren Zutaten bis auf den Koriander cremig pürieren.
- 2) Koriander hacken
- 3) Guacamole mit gehacktem Koriander mischen und mit Chiliflockchen garnieren

Zutaten Karotten-Rösti

4 EL Kokosöl
1 Zwiebel
150 Gramm Kichererbsenmehl
300-350 ml Wasser
200 Gramm Karotten
1 TL Ras el-Hanout
1 TL Kreuzkümmel
Salz
Chiliflocken
Eine Hand voll Petersilie

Zubereitung Karotten-Röstis

- 1) Zwiebel abziehen und fein aufschneiden
- 2) Karotten aufreiben
- 3) Kichererbsenmehl mit Wasser und den Gewürzen vermischen. Karottenstreifen und gehackte Zwiebel unterheben. Petersilie hacken und untermengen.
- 4) Jeweils 2 EL Kokosöl in der Pfanne erhitzen. Zwei große Röstis in der Pfanne ausbraten (von beiden Seiten)
- 5) Röstis auf Küchentrepp abtropfen lassen und in Stücke schneiden

Lasst es Euch schmecken :-)

Bosch hat übrigens auch einen Rezept-Blog passend zur OptiMUM ins Leben gerufen, der jetzt nach und nach, vor allem auch noch in der veganen Kategorie, befüllt wird :-)
Blog: <https://www.einfach-gut-kochen.de/schlagwoerter/vegan/> Ich hoffe, mein kleiner Bericht hat Euch gefallen. Vielleicht sehen wir uns ja im nächste Jahr auf der Food Week Berlin. Ein Besuch lohnt sich in jedem Fall - nicht nur wegen dem "House of Food" (Kraftwerk) - parallel finden in ganz Berlin zu dieser Zeit Kochkurse, Foodie-Insights, Food-Blogger-Treffen und kulinarische Veranstaltungen statt. Wie ich schon eingangs geschrieben habe: Berlin kann mehr als Curry rot-weiß. Vor allem vegan! Dafür liebe ich Berlin. Ich in wirklich viel gereist - und egal, was vegane Trend-Listen auch aussagen: Noch NIE habe ich einen Ort gefunden, der so Veganer-freundlich ist, wie Berlin. Hier könnt Ihr jeden Tag vegan schlemmen, leben und genießen - Berlin ist und bleibt DAS Veganer-Paradies. Ich liebe es, hier zu leben! Kommt mich besuchen :-)
Ich wünsche euch gutes Gelingen mit dem Rezept & viel Genuss Eure Lea