

Essen wie die Profis!

Leckere Rezepte von Club-Koch Dennis Rother zum Nachkochen!



Dennis Rother: „Ernährung ist genauso wichtig wie Training!“

Dennis Rother, geboren 1982 in Recklinghausen, Ausbildung zum Koch im Golfhotel Schloss Westerholt, staatlich geprüfter Hotel-Betriebswirt. Berufsstationen als Koch: Hotel Adlon in Berlin, Hotel Kempinski Vier Jahreszeiten in München, Restaurant Im Schiffchen im Suvretta House in St. Moritz. Küchenchef Florianurm, Küchendirektor Dortmunder U, Küchen- und F&B-Direktor Hotel L'arrivée, Mannschaftskoch und Küchendirektor des BVB. Weiterbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater an der Paracelsus Schule Dortmund.

Quinoa Bowl mit Cashewmus

für 4 Personen

Zutaten

Cashewmus

- 200 g Cashewkerne
- Saft von ½ Zitrone
- 75 ml Wasser
- 1 El Sojasoße
- Salz
- Pfeffer





Quinoa

- 125 g Quinoa
- 1 L Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Salat

Salat

- Eisbergsalat
- Rucolasalat
- Kirschtomaten
- Paprika
- Gurke
- Edamame
- Avocado

Zubereitung

1. Alle Zutaten für das **Cashewmus** miteinander vermischen. Das Mus hält sich im Kühlschrank ohne Probleme eine Woche.
2. Die **Quinoa** in der Gemüsebrühe für ca. 15 bis 20 Minuten kochen. Sie darf ruhig etwas Biss haben. Zuletzt noch einmal mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.
3. **Salat:** Den Eisbergsalat in Streifen schneiden, den Rucolasalat vom Strunk befreien, die Kirschtomaten halbieren, die Paprika in Streifen schneiden, die Gurke in kleine Würfel schneiden, die Edamame aus ihrer Hülle pühlen und die Avocado in Scheiben schneiden.
4. Den Eisbergsalat und die Quinoa als erstes in die Bowl geben. Als zweites die restlichen Zutaten des Salates hinzugeben und schließlich das Chasewmus nach Belieben über den Salat verteilen.

Bircher-Müsli

Für eine Person

Zutaten

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Möhre
- 80 g Haferflocken (gekeimt)
- 2 EL Leinsamen
- 2 EL Chiasamen
- 1 EL Honig
- 25 g Walnusskerne
- 150 g Quark
- 50 g Joghurt
- 50 ml Milch oder Hafermilch
- 1-2 Erdbeeren



Zubereitung

1. Den Apfel und die Banane grob reiben und in eine Schüssel geben.
2. Die restlichen Zutaten, außer die Erdbeeren hinzugeben und alles gut vermengen. Am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Erdbeeren in Scheiben schneiden und über das Müsli geben.