



Knorr
PROFESSIONAL

GRØN MAGI

– klimavenligt tilbehør
og lette retter udviklet
af Cateringlandsholdet



Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.



FUTURE
50
FOODS



FREM TIDENS FØDEVARER



50 fødevarer for sundere mennesker og en sundere planet

Server kødfrit til alle
– både veganere, fleksitarer og kødelskere!

Grøn revolution! - 50 råvarer for fremtiden

Mange tror, at det er vores transport, der er den største miljøsynder, men faktum er, at fødevarekæden har større indflydelse på vores planet. Det var blandt andet med dette for øje, at Knorr, WWF og andre førende navne indenfor ernæringslære og bæredygtighed satte sig ned og begyndte at tænke: "Hvad kan vi gøre for at flytte fokus fra alle skræmmekampagnerne om, hvad vi ikke må spise, og i stedet koncentrere os om, hvad der rent faktisk er godt at spise!"

Samtalen resulterede i 50 vegetabilske, bæredygtige råvarer, der er gode både ud fra et ernærings- og miljømæssigt synspunkt. Et par af ingredienserne kan synes ukendte, men i nogle tilfælde er de faktisk bare glemt, og fælles for dem alle er, at de er klimasmarte, prisvenlige og sunde. Desuden er de let tilgængelige og næringsrige, smager godt og er udviklet, høstet og produceret på en måde, der er god for vores planet.

Eksempler på vegetabilske, bæredygtige råvarer er: Spinat, Rødkål, Hørfrø, Persillerod, Quinoa, Spelt, Boghvede, Linser, Hestebønner, Mungbønner, Bønnespirer.

Hejsa til vores planet!

De fleste mennesker ved nu, at det vi spiser, har en indvirkning på vores planet og vores sundhed. Her er nogle eksempler på små ændringer, der kan gøre en stor forskel, både for individet og planeten.

1. Variation af grøntsagerne

Hvis vi spiser et varieret udvalg af grøntsager, kan vi øge vores indtag af antioxidanter, vitaminer og mineraler.

2. Udskiftning af proteinkilder

Ved at erstatte kød, fjerkræ og fisk med vegetabilske proteinkilder, kan vi reducere vores miljøpåvirkning betydeligt.

3. Ændring af kulhydratkilder

En simpel ting, som for eksempel at erstatte ris og hvede med andre næringsrige kulhydrater, som for eksempel quinoa, bidrager til, at jordbunden forbedres, samtidig med at vi indtager flere næringsstoffer. Win-win!

Gulerods Tatar

Til 10 personer

Gulerods tatar:

- 1 kg. Gulerødder
- 100g. Skalotteløg
- 100g. Kapers
- 100g. Cornichoner
- 75g. **Maille Original Dijon sennep**
- Salt
- Peber

Skræl gulerødderne og bag dem ved 175 °C i 30 min. under stanniol. Når gulerødderne er godt møre, skal de moses groft, hvorefter de afkøles. Hak herefter skalotteløg, kapers og cornichonerne fint, vend det hakkede tilbehør sammen med den kolde gulerodsmasse. Tilslut vendes det hele i Maille Original Dijon sennep og smages til med salt og peber.

Sukker syltede havtorn:

- 150g. Havtorn
- 50g. Sukker
- 50g. **Mallie Æbleeddike**

Tag en kasserolle, kom havtorn, sukker, og Maille Æbleeddike i kasserollen, giv det et hurtig opkog og stil det herefter på køl.

Servering:

- 50g. Bønnespire
- 10 Æggeblommer, (kan undlades)
- Forskellige urter til afpyntning

Anret på en tallerken eller i en dyb skål. Placer din gulerods tatar i bunden, kom dine sukker syltede havtorn rundt om tataren og læg din æggeblomme i midten oven på tataren. Pynt retten af med bønnespirer og andre forskellige urter efter eget valg.





Spinat Taco med Grillet Peberfrugt

Til 10 personer

Spinat taco:

- 70g. Spinat
- 4 Æg eller 2 dl Kikærtevand
- 2,5 dl Havremælk
- 25g. Tipo 00
- 1 tsk. Salt
- 1 tsk. Spidskommen
- 1 tsk. Stødt koriander
- 1 knivspids Chili

Kom alle dine ingredienser i en blender eller foodprocessor og blend det til en samlet glat masse. Hæld en lille klat af dejen ud på din forvarmede pande, du skal bruge lidt olie til at stege i. Steg dine spinat tacos til de er færdige ved svag varme og tag dem herefter af varmen.

Grillet peberfrugt:

- 3 Røde peberfrugt
- 30g. Skalotteløg
- 1 fed Hvidløg
- 20g. Koriander
- 50g. **Knorr Paprika/peberfrugt paste**

Bag dine hele peberfrugter i 15 min. ved 250 °C i en forvarmet ovn. Når de er sorte og færdig bagt, fjernes skrallen, toppen og kernerne. Herefter skæres dine peberfrugter i små tern. Hak hvidløg og skalotteløg fint. Steg dine skalotteløg samt hvidløg let af på en forvarmet pande, tilsæt de hakkede peberfrugter og Knorr Paprika/peberfrugt paste.

Servering:

- 1 Buratta (kan undlades)
- 50g. Sorte oliven
- 20g. Koriander

Anret på en tallerken. Start med at hakke dine sorte oliven og koriander og pluk din buratta. Placer herefter din Spinat taco på tallerken og kom din grillede peberfrugt masse oven på og fold den til en halvmåne form. Pynt retten af med de sorte oliven, koriander og den plukkede buratta.

Cremet Boghvede Krokot

Til 10 personer

Cremet boghvede krokot:

- 4-5 dl Rapsolie
- 1 Løg
- 2 dl. Kikærtevand
Lidt Olivenolie
- 1 dl Mel
- 2 fed Hvidløg
- 1-2 dl Hvidvin
- 100g. Mozzarella (kan undlades)
- 300g. Boghvede
- 3 dl Panko
- 2 dl **Knorr Grøntsagsbouillon**
- 5 dl Vand
- 1 Citron
- 3 dl. Vegansk fløde
- 15g. **Knorr Timian paste**
Salt
Peber

Tang Mayo:

- 200g. **Hellmann's Vegan Mayo**
- 2 tsk. **Maille Hvidvinseddike**
Lidt Citron saft
- 25g. Tang efter eget valg
Salt
Peber

Servering:

Urter efter eget valg

Hak løg og hvidløg fint. Sautér løgene og hvidløgene klare og møre i en gryde med olivenolie. Kom herefter din boghvede i og sautér videre, til de er klare. Hæld 1-2 dl hvidvin ved og lad det (næsten) fordampe. Spæd til med bouillon, vand og den veganske fløde lidt ad gangen, og rør jævnligt i gryden. Fortsæt, til boghveden er mør. Det tager cirka 20 minutter. Konsistensen skal være ligesom en risotto, blød og cremet. Krydder godt med Knorr Timian paste, revet citronskal samt salt og peber. Køl herefter din boghvede masse helt ned så den er formbar. Varm 4-5 dl rapsolie op i en tykbundet gryde til 160 °C. Form din boghvede til kugler. Skær mozzarella i firkanter og put et styk ind i midten af kuglen. Rul dine boghvede kugler i mel, kikærtevand og panko. Steg kuglerne i rapsolien, til de er gyldne og sprøde.

Kom Hellmann's Vegan Mayo i en skål og tilsæt salt samt hvidvinseddike, rør herefter ingredienserne godt sammen. Tilsæt den blendede tang i mayoen og smag tilslut, til med peber og citronsaft.

Anret på en tallerken eller i en dyb skål. Læg en lille dyd af din tang mayo, på bunden af din tallerken eller skål og placer din cremet boghvede kugle oven på. Pynt retten af med en dyd tang mayo på toppen af boghvedekuglen, og pynt med urter.



Rødbedechutney

Til 10 personer

Rødbedechutney:

200g. Granny Schmidt æbler
200g. Rødbeder
2 dl Vand
2 stk. Stjerne anis
2 spsk. Ingefær
1 spsk. Salt
1 spsk. Fennikel frø
1 spsk. Korianderfrø
2 dl **Maille Æbleeddike**
150g. Muscovado sukker
200g. Mørk sirup

Skræl dine æbler samt rødbeder og skær dem i grove tern. Kom rødbederne i en gryde med vand, ingefær, stjerne anis, salt, knuste korianderfrø samt fennikel frø og lad det koge sammen i 10 min. Tilsæt så æblerne og lad det hele simre til rødbederne er møre og æblerne er kogt lidt ud. Kom nu din eddike, muscovado sukker samt mørk sirup i og lad det hele koge videre i 10-15 min. til massen begynder at tykne. Lad det køle ned og brug det herefter som tilbehør til dine andre serveringer.

Servering:

Rødbedechutneyen, kan med fordel serveres som et lækkert tilbehør til massevis af forskellige retter.



Grillet Persillerod med Solbær BBQ-Sauce og Ristede hasselnødder

Til 10 personer



Grillet persillerod:

800g. Persillerod
Olie
Salt
Peber

Skræl persillerødderne og tænd din grillpande på svag varme. Tilsæt lidt olie og læg persillerødderne på, lad dem stege stille og roligt til de er møre. Smag herefter til med salt og peber.

Solbær BBQ-sauce:

200g. Solbær
1 Løg
1 fed Hvidløg
1 stk. Stjerne anis
1 dl **Maille Æbleeddike**
2 spsk. Sukker
2 spsk. **Knorr Tomatino**
1 dl Mørk øl
1 tsk. **Maille Original Dijon sennep**
60g. Brun farin
1 spsk. **Knorr Røget Chili**

Start med at nippe stilken af på dine friske solbær, hak dine løg og hvidløg fint og svits dem af i lidt olie i en gryde. Tilsæt stjerne anis samt Maille Æbleeddike og lad det koge næsten helt ind. Tilsæt herefter dine friske solbær og 1 spsk. sukker, læg låg på og lad det simre i ca. 5 min. Tilsæt nu Knorr Tomatino, mørk øl, brun farin og Maille Original Dijon sennep, lad det hele simre sammen i ca. 2-3 min. Når massen er færdig sammenkogt, blendes den og smages til med en lille smule salt og peber.

Ristede hasselnødder:

50g. Hasselnødder
2g. Fint salt

Forvarm din ovn til 160 °C. Bag hasselnødderne i 8 min. og vend dem til sidst med fint salt.

Servering:

Den grillede persillerod pensles med solbær BBQ-saucen og toppes med de grovhakkede ristede og fint salt bagte hasselnødder. Kan med fordel serveres som et lækkert tilbehør til massevis af forskellige retter.

Samosa af Kinaradise med Hummus på spelt

Til 10 personer



Samosa af kinaradise:

- 1 Kinaradise
- 100g. Sukker
- 100g. Vand
- 100g. **Maille Æbleeddike**
- 100g. Hvidvin

Hummus på spelt:

- 125g. Perlespelt
- 1 liter Vand
- 70g. **Knorr Grøntsagsfond**
- 1 tsk. Spidskommen
- 1 spsk. Tahin
- 1 tsk. Stødt chili
- 1 tsk. Gurkemeje
- Salt
- Peber

Servering:

Skræl kinaradise med en tyndskraller og lav derefter tynde bånd af kinaradisen på et mandolinjern. Lav gerne lange strimler af kinaradisen, på ca. 15 cm. Bring vand, sukker, hvidvin, og Maille Æbleeddike i kog. Overhæld båndene med den varme lage. Båndene og lagen kan herefter med fordel vakuummers.

Vandet og Knorr Grøntsagsfond bringes i kog. Tilsæt herefter din perlespelt og lad dem koge møre i ca. 25 min.

Kør spelten på en foodprocessor eller i en blender, tilsæt spidskommen, tahin, gurkemeje og stødt chili og lad blandingen blende sammen til du har en glat masse. Smag herefter til med salt og peber. Hvis du oplever at din creme er blevet for tyk, kan du med fordel tilføje lidt ekstra vand.

Anret på tallerken eller i skål. Tag de syltede kinaradise strimler og læg en spsk. hummus i starten af strimlen, begynd herefter at folde forholdsvist stramt til en trekant. Kan pyntes med forskellige urter, mayoer og andet lækkert tilbehør.

Kål terrin m. Skummende sauce

Til 10 personer

Kål terrin:

- 250g. Rødkål
- 250g. Spidskål
- 100g. Grønkål
- 2 stk. Bagekartoffel
- 1 fed Hvidløg
- 10g. **Knorr Bouquet all italiana**
- 10g. **Knorr Timian paste**
- 250g. Vegansk smør
- Salt
- Peber
- Olie til smørelse

Skummede sauce:

- 2 stk. Skalotteløg
- 2 spsk. Olie
- 6 dl Hvidvin
- 1 dl **Knorr Grøntsagsfond**
- 4 dl Vand
- 4 dl Vegansk Fløde
- 150g. Vegansk Smør

Servering:

Urter efter eget valg



Rødkål, spidskål samt grønkålsblade pilles fra hinanden og skylles godt. Tag en stor gryde med vand sæt den over for at koge. Når dit vand koger, tilsætter du en spsk. salt, til vandet. Kom herefter dine forskellige kålblade i det kogende vand, lidt ad gangen, de skal ca. have 2-3 minutter. Når du tager dem op, vil du opleve en perfekt blanchering af dine kålblade.

Skær kartoflerne fint på en mandolinjern, smelt det veganske smør, tilsæt Knorr Timian paste, Knorr Bouquet all italiana, og hvidløg, og vend kartoflerne og kålen i smørret. Smør en rugbrødsform med lidt olie og læg et stykke bagepapir i. Herefter lægger du skiftevis kartoffel, spidskål, rødkål, grønkål i formen. Gentag dette, til al kålen er brugt. Terrinen skal bages under pres: Placér din rugbrødsform med din terrin i på en rist. Stil en bradepande med vand i bunden af din ovn og lad terrinen bage i ovnen ved 170 °C i ca. 15 minutter. Herefter tages terrinen ud og afkøles under pres i 1 døgn. Terrinen skæres herefter ud i ca. 2 cm. tykkelse.

Hak skalotteløget fint. Varm en gryde op ved middelvarme og steg løgene klare i en smule olie. Tilsæt hvidvinen og lad den koge ind, så alkoholen fordamper. Tilsæt Knorr Grøntsagsfond samt vand og lad saucen simre, så den reducerer 1/3 del. Tilsæt den veganske fløde og lad det reducere lidt mere. Tilsæt til sidst den kolde veganske smør og pisk med en stavblender så saucen skummer.

Anret i skål. Kom den skummede sauce i bunden og placer din opvarmede kål terrin, oven på den skummede sauce. Retten kan pyntes med urter efter eget valg.



Quinoa salat

Til 10 personer

Quinoa salat:

- 200g. Quinoa
- 5 stk. Friske figner
- 2 stk. Granatæbler
- 1 stk. Blomkål
- 2 stk. Pære
- 40g. **Maille Sherryeddike**
- 3 dl Syrnet Cashew Naturel
- 2 dl Vegansk fløde
- 2 spsk. Honning eller sukker
- Salt
- Peber
- Urter efter eget valg

Put quinoaen i en skål og varm vandet i elkedel. Det kogende vand hældes udover quinoaerne til de er dækket af vandet. Lad det herefter trække til alt vandet er absorberet, smag til sidst til med salt og peber.

Skær de friske figner eller andre frugter efter eget valg, i små både. Befri kernerne fra granatæblerne og skyl din blomkål hvorefter den deles i små buketter. Skræl pæren, og skær dem i mundrette stykker. Put dem i en vakuumpose, tilsæt Maille Sherryeddike, honning/sukker og vakuummer dem herefter, lad pærene trække i lagen i minimum 10 min.

Pisk syrnet cashew naturel og vegansk fløde sammen, og kom det resterende af din lage fra de vakuummerede pærer i, kom til sidst salt og godt med peber i og pisk den cremet. Vend quinoa og blomkåls buketterne i din creme i en skål inden servering.

Servering:

Anret i en skål. Læg din quinoa salat i skålen og top den med dine syltede pærer, granatæblekerner, friske figner / frugt og pynt til sidst af med forskellige urter efter eget valg.

Friteret Selleri med Pico de Gallo

Til 10 personer

Friteret selleri:

- 2 Knoldselleri
- 3 dl Panko
- 4 dl Rapsolie
- 30g. Rosmarin
- 75g. Groft salt
- 2 tsk. Løppefrøskaller
- 6 spsk. Vand
- 50g. Mel
- Salt
- Peber

Skær top og bund af sellerien, placer selleri på stanniol med salt i bunden, tilsæt lidt olie og salt på toppen, pak den herefter ind og lad den bage i ovnen i ca. 90 min. ved 180°C. Når selleri er bagt og kølet ned, skæres den i skiver af ca. 2 cm tykkelse og udstikkes.

Find en udstikker der passer så det kun er skrællen der ikke udstikkes, så alt din indmad kan benyttes. Kom dine løppefrøskaller i de 6 spsk. vand. Hak rosmarinen og vend den i ned i pankoen. Paner nu dine udstikkende selleri stykker ved at vende dem i mel, løppefrøskaller blandingen og pankoen.

Find en tykpandet gryde og tilsæt din olie, kom herefter dine selleri i gryden og lad dem fritere.

Hak dine rødløg og den friske chili fint. Del limefrugterne på midten og pres saften ud af dem. Du skal bruge cirka ½ dl limesaft. Hak tomater samt koriander og bland det sammen med de hakkede løg, den friske chili, limesaften og Knorr Røget Chili. Smag til med salt og evt. ekstra limesaft.

Pico de Gallo:

- 1 stk. Rødløg
- 1 tsk. **Knorr Røget Chili**
- 1 stk. Frisk chili
- 2 stk. Lime
- 5 stk. Tomater
- Frisk koriander
- Salt

Servering:

Anret på tallerken, placer din friterede selleri på midten og kom en god spiseskefuld Pico de Gallo oven på. Pynt til slut med urter efter eget valg.





Soufflé med Hestebønner

Til 10 personer

Soufflé med hestebønner:

- 475g. Friske hestebønner
- 5 dl Vegansk fløde
- 3 dl Kikærtevand
- 1 dl Olivenolie
- 2 fed Hvidløg
- 1 spsk. Stødt koriander
- 1 spsk. Spidskommen
- 1 stk. Frisk chili
- 30g. Bredbladet persille
- 30g. Mynte
- 30g. Frisk koriander
- 1 Citron
- 1 tsk. Bagepulver
- Salt
- Peber

Tag de friske hestebønner, den veganske fløde, kikærte vandet, olivenolien, 2 fed hvidløg, stødt koriander, spidskommen, den frisk-hakkede chili, bredbladet persille, mynten, de friske koriander, bagepulver, salt og peber samt alt saften fra citronen og kom det op i en blender. Kør det til en glat konsistens. Hæld herefter massen på smurte muffins forme, kom dem i en forvarmet oven, på 150 °C og bag dem i ca. 30 min. Når de er færdigbagte, tages de ud og afkøles. Herefter plukkes de i mundrette stykker.



Servering:

- 30g. Bredbladet persille
- 30g. Mynte
- 30g. Frisk koriander
- 2 dl **Hellmann's Sesame Soy Vinaigrette**
- 200g. Edamamebønner


Anret på tallerken eller fad. De plukkede mundrette soufflé hestebønne stykker placeres på valgfri serverings element. Tag dine edamamebønner og vend dem i Hellmann's Sesame Soy Vinaigrette. Kom dem herefter oven på soufflé hestebønne stykkerne, pynt til slut retten af med den hakkede friske bredbladet persille, mynte og den friske koriander.



Knorr
PROFESSIONAL







Det danske cateringlandshold blev skabt i 2014 og har allerede flere podiepladser på CV'et – senest en guldmedalje ved OL i Stuttgart i februar 2020, som gør holdet til regerende olympiske mestre frem til næste OL i 2024.



Alle kokke på Cateringlandsholdet kommer fra restaurationsbranchen og repræsenterer i dag nogle af Danmarks største og bedste personale restauranter. Både i hverdagen, og når holdet mødes cirka to dage om måneden til træning, er der kvalitetsråvarer og et tårnhøjt fagligt niveau på agendaen.

UFS støtter landsholdet og i år gælder det VM i Luxembourg.



Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.