

Food & Cocktail Pairing



Inhalt

Ein perfekt ausbalanciertes Menü	4
Nikodemus Berger und Elias Heintz	5
Aromen-Pairing	6
Cocktail-Pairing zu Gerichten	8
Rote-Bete-Suppe mit Frühlingsrolle und Meerrettichcreme	10
Cocktail mit Himbeere & Rose	14
Senfei mit Trüffelschaum und Röstzwiebeln	16
Cocktail mit Bergamotte & Traube	20
Bread Pudding mit Himbeer-Mariengras-Sauce, Kardamom-Eis und karamellisierter Schokolade	22
Cocktail mit Vanille & Pflaume	24



Ein perfekt ausbalanciertes Menü

Wie kreiert man ein ausgewogenes Gericht? Und wie mixt man einen dazu passenden Cocktail? All das lernst du in diesem Kurs.

In diesem Kurs gibt dir Sternekoch Nikodemus Berger tolle Tipps, wie du gekonnt Aromen miteinander verbindest. Anhand eines vegetarischen Drei-Gänge-Menüs zeigt er dir verschiedene Kombinationen und Techniken des Aromen-Pairings.

Die Grundsätze, die du dabei lernst, lassen sich auch wunderbar für die Getränkebegleitung verwenden. Barchef Elias Heintz erklärt dir, wie du interessante Cocktails zu den Gerichten mixt. Freue dich auf drei köstliche Gerichte und drei spannende Drinks!

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Kochen, Mixen und Genießen!

Danke!

Microplane

CASO[®]
DESIGN

STAY SPICED!

GEFU[®]

thermomix[®]
VORWERK

Nikodemus Berger und Elias Heintz

Nikodemus Berger und Elias Heintz sind zwei kreative Köpfe, deren Lebenswege sich in der Welt der gehobenen Gastronomie kreuzten.

Niko, 1994 in Wien geboren, entschied sich schon als Kind für eine vegetarische Lebensweise. So lernte er bereits sehr früh, für sich selbst zu kochen. Nach seiner Kochausbildung im Alter von 19 Jahren, sammelte er Erfahrung in verschiedenen Wettbewerben. Mit seiner Freundin zog er nach Berlin und begann in Sternerestaurants zu arbeiten. 2021 übernimmt Niko die Rolle des Küchenchefs im Bonvivant. Zwei Jahre später konnte er mit seinem Team einen Michelin-Stern erkochen. 2025 wird das Restaurant komplett vegan werden.

Elias hatte ursprünglich eine ganz andere Richtung im Kopf: Theater, Schauspiel und Regie waren seine Leidenschaften. Doch angesichts prekärer Arbeitsbedingungen suchte er nach einer stabileren Einkommensquelle und begann in einer Bar zu arbeiten. Schnell entdeckte er eine neue Begeisterung für die Welt der Getränke und Cocktails. Als er nach Berlin zog, um sich im Bonvivant zu bewerben, traf er auf eine überraschende Wendung: Die Barchefin hatte kurz vor seinem Bewerbungsgespräch gekündigt und Elias übernahm plötzlich die Verantwortung für die Bar. Er meisterte die Herausforderung mit Bravour.

Zusammen haben Niko und Elias das Bonvivant zu einem einzigartigen Ort gemacht, an dem kulinarische Kreativität und Leidenschaft für gutes Essen und Trinken aufeinandertreffen.

Probiert bewusst neue Sachen aus, um Aromen zu entdecken.



Nikodemus Berger & Elias Heintz

<https://bonvivant.berlin/>

Aromen-Pairing

Lerne jetzt einfache Grundlagen, mit denen du verschiedene Aromen spielend leicht kombinierst.

Zunächst ist es wichtig, viele Aromen zu erfahren und einordnen zu können. Dafür kannst du:

- Aufmerksam immer wieder neue Dinge kosten (im Urlaub, auf Märkten, in Restaurants, ...)
- Ähnliche Aromen erkennen lernen
- Überlegen, an was der Geschmack erinnert. Hast du schon mal etwas ähnliches gegessen?

Dann kannst du im nächsten Schritt an das Kombinieren gehen. Folgende Tipps können dir dabei helfen:

- Food-Pairing-Bücher oder -Websites (Foodpairing.com oder Die Kunst des Foodpairings) sind sehr hilfreich, um dir theoretisches Wissen zu verschiedenen Pairings anzueignen.
- Ähnliche Farben haben oft ähnliche Aromen:
 - z.B. Karotte, Kürbis, Orange, Mandarine, Mango, Maracuja, Sanddorn
 - z.B. Rote Bete, Himbeere, Kirsche, Rose, Rooibos
- Produkte aus ähnlichen Regionen haben oft ähnliche Aromen:
 - z.B. Olive, Fenchel, Oregano, Pinienkerne, Rosmarin
 - z.B. Limette, Koriander, Ingwer, Chili, Zitronengras
- Kombiniere nicht nur Ähnliches. Gegenspieler geben einem Gericht eine spannende Komplexität. Wichtig ist, dass das Gericht dennoch harmonisch bleibt und du nicht zu viele Gegenspieler integrierst. Eine Gegenkomponente ist ausreichend. Spannende Kombinationen sind:
 - Fett und Säure (z.B. Frittiertes und eine Scheibe Zitrone)

→ Erdiges und Erfrischendes (z.B. Rote Bete und Senfschärfe wie Meerrettich)

→ Rauchig und fruchtig (z.B. Gegrilltes und fruchtige Chutneys und Saucen)

- Kombiniere eine Vielfalt an Texturen in einem Gericht:

→ z.B. Suppe mit knuspriger Einlage

→ z.B. Knackiger Salat mit cremigem Käse

→ z.B. Cremiges Eis mit knuspriger Hippe

- Orientiere dich an Klassikern:

→ Überlege dir beim Aufbau eines Gerichtes erstmal eine Grundzutat und schaue dann nach, welche klassischen Kombinationen es gibt (z.B. Rote Bete mit Meerrettich). Im nächsten Schritt kannst du dir dann 1–2 ungewohnte, aber passende Zutaten zusätzlich überlegen und dazugeben (z.B. Rose, Five Spice).

→ Du kannst auch eine klassische Kombination nehmen (z.B. Karotte und Orange) und eine der Komponenten durch eine andere tauschen, die aber einen ähnlichen Geschmack hat (z.B. Orange – Gewürztagetes mit Orangenverbene, Tannennadeln, Sanddorn, ...)

- Achte auf die Dosierung:

→ Der Geschmack von Zutaten ist unterschiedlich intensiv (Gemüse, Kräuter, Zitrusfrüchte)

→ Achte darauf, dass ein Aroma nicht die anderen Zutaten überdeckt (z.B. zu viel Orangenschale oder Ingwer in der Karottensuppe)

Rote-Bete-Suppe mit Frühlingsrolle und Meerrettichcreme

Zutaten & Infos

		
Zubereitung 1h30min	Gesamt 2h30min	Portionen 6
Rote-Bete-Suppe		
200g	Rote Bete	
1	Zwiebel	
1	Apfel	
1	Orange, Saft	
400g	Gemüsebrühe	
200g	Sahne	
20g	Shiro-Miso	
300g	Rote-Bete-Saft (z.B. von Völkel)	
250g	Butter, in Würfel geschnitten	
30g	Himbeeressig	
	Salz	

Frühlingsrolle	
1	Rote Bete (mittlere Größe, ca. 300g)
½	rote Zwiebel
1TL	Five-Spice-Pulver
30g	Sojasauce, dunkel
15g	Himbeeressig
100g	Rote-Bete-Saft (evtl. mit 10g Stärke aufgekocht)
1	Ei
	Frühlingsrollenteig

Eingelegte Bete	
1	Rote Bete
200g	Rote-Bete-Saft
40g	Himbeeressig
20g	Rosenwasser
5g	Salz
15g	Zucker

Meerrettichcreme	Sonstiges
Crème fraîche	Kresse zum Garnieren
Meerrettich (Menge nach Geschmack)	Pflanzenöl zum Frittieren
Salz	

Zubereitung

Schritt 1 Rote-Bete-Suppe

Rote Bete und Zwiebel schälen und klein schneiden. Das Kerngehäuse des Apfels entfernen und ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebel anschwitzen. Dann die Rote Bete und die Äpfel dazugeben und mit anschwitzen. Mit Sahne und Gemüsebrühe auffüllen. Ca. 45 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen. Sobald die Rote Bete weich ist, alles in einen Mixer füllen und mit Miso, Orangensaft, Himbeeressig, Salz und Rote-Bete-Saft abschmecken. Für 5 Minuten sehr fein pürieren. In einen Topf füllen.

Schritt 2 Frühlingsrolle

Rote Bete schälen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Rote-Bete-Streifen darin anbraten. Nach ca. 2 Minuten die Zwiebeln hinzufügen und nochmal 2 Minuten weiter braten. Das Five Spice dazugeben, etwas umrühren und mit Himbeeressig ablöschen. Mit Rote-Bete-Saft aufgießen. Sojasauce hinzufügen. Alles kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast komplett verdampft ist und eine dicke Sauce entstanden ist. In ein Gefäß umfüllen und mindestens 20 Minuten kalt stellen. Das Ei in eine Schale schlagen und glatt rühren. Den Frühlingsrollenteig in 6 gleich große Stücke schneiden. Den Teig mit Ei bepinseln, füllen und einrollen.

Schritt 3
Eingelegte Bete

Die Rote Bete schälen. Mit einer Mandoline dünn hobeln, mit einem Ausstecher kleine Kreise ausstechen und diese bis zur Mitte einschneiden. Die restlichen Zutaten aufkochen, die Scheiben hinzugeben und 2 Minuten köcheln lassen. Dann den Topf beiseite stellen und die Scheiben mindestens 15 Minuten im Sud ziehen lassen.

Tipp: *Die Reste, die beim Ausstechen entstehen, kannst du noch in der Suppe mitkochen.*

Schritt 4
Meerrettichcreme

Crème fraîche in eine Schüssel füllen, Meerrettich hinein reiben und mit einem Schneebesen leicht aufschlagen. Mit Salz abschmecken.

Schritt 5
Geschafft

Die eingelegte Bete eindrehen. Die Frühlingsrollen bei 180 °C ca. 3 Minuten frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Suppe nochmal erhitzen und abschmecken. Dann die Butter in kleinen Würfeln dazugeben und mit dem Stabmixer aufschäumen. Die Meerrettichcreme im Ausstechring anrichten. Mit den restlichen Zutaten garnieren und die Suppe am Tisch angießen.



Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit Nikodemus Berger &
Elias Heintz

Kurs

Food & Cocktail Pairing

Köche

Nikodemus Berger & Elias
Heintz

7hauben.com