



### The Taste 2021

Die besten Rezepte aus Deutschlands größter Kochshow

144 Seiten | zahlr. Farbfotos

19,5 x 25,5 cm | Hardcover

€ 17,95 [D]

ISBN: 978-3-96033-117-9

Blick ins Buch: <https://bit.ly/3DWx2bz>

## Paula Bründl ist Finalsiegerin der SAT.1-Kochshow THE TASTE 2021

And the winner is ... Paula Bründl! In spannenden, kulinarisch abwechslungsreichen und zugleich herausfordernden 9 Wochen konnte sich Paula Bründl aus dem Team Tim Raue gegen ihre kulinarischen Mitstreiter\*innen behaupten und sich mit gleich drei Sternen der Juroren den Sieg sichern. Obwohl Paula im Finale als letzte Hobbyköchin gegen die beiden Profiköchinnen Hanna und Katrin startete, kreierte sie einen absolut ungewöhnlichen sowie hoch individuellen Löffel: Kabeljau auf Erbsenpüree mit Misomayo, Radieschenpickles, Ponzusud und süß-salzigen Pistazien.

*„Mein Ziel war, in meinem allerletzten Gericht sämtliche wertvollen Erfahrungen und Erkenntnisse, die ich in den vielen Wochen bei The Taste sammeln durfte, zu vereinen.“*

## Die besten Löffelkreationen aus der Show direkt nach Hause

Die erfolgreichste und spannendste Kochshow Deutschlands bittet alljährlich Profis und ambitionierte Hobbyköch\*innen an den Herd – eine einzigartige Symbiose aus Handwerk und Kreativität. Im Kampf gegen die Zeit entstehen hier delikate Köstlichkeiten, die auch in der heimischen Küche zubereitet werden können: Für alle Fans der Sendung gibt es hier die besten Rezepte der neunten Staffel von „The Taste“ direkt zum Nachkochen und Genießen

---

### Pressekontakt

Tre Torri Verlag GmbH  
Sonnenberger Straße 43  
D-65191 Wiesbaden  
[presse@tretorri.de](mailto:presse@tretorri.de)

### Alina Fassbinder

Verlagshaus Wiesbaden  
Telefon: 0611/ 57 99 275

[a.fassbinder@tretorri.de](mailto:a.fassbinder@tretorri.de)

für zuhause. Zahlreiche Fotos, treffende Zitate und Profitipps liefern exklusive Blicke in die Showküchen und versetzen die Leser\*innen live in die Kocharena, in der nicht nur die Töpfe brodeln. Die Homestory sorgt zudem für private Einblicke in das Leben der Staffelsiegerin.



## Vorwort

„The Taste“ ist eine kulinarische Abenteuerreise, mit spannenden Kandidatinnen und Kandidaten, unerschwerbaren Themen und Gastköchen, die Woche für Woche für Überraschungen, überbordende Emotionen und Freude sorgen. Eine neuwichtige emotionale Achterbahnfahrt zwischen hochdramatischem Teamkochen, nervenzehrenden Solokochen, goldenen und roten Sternen sowie harteheartem Entscheidungskochen.

Alle Kandidatinnen und Kandidaten sind für mich individuelle Familienmitglieder im Team Tim Rau - ich erwarte von ihnen Brennende Leidenschaft, Aromenwacht, handwerkliches Geschick und einzigartige Kreativität, aber vor allem, dass jeder aus den Herausforderungen, den Fehlern und den Erfolgen lernt, ich fördere und fordere. In dieser Staffel hatte ich ein Team, das mit vier Individualitäten startete: crazy Luke, der keine kulinarischen Grenzen kennt und fantasievolle Kreationen auf den Löffel brachte, Vietnam-Lover Tim, der den Geschmack aller Streetfood-Stände in den Sassen Hands zu einem Bissen kombinierte, der aber als Hobbykoch noch Lernbedarf im grundsätzlichen Handwerk hatte, dem Christopher, der nicht nur sehr gut ausgekleidet ist, sondern auch seine Führungskompetenz nutzte, um beim Solokochen in der Küche mein verlängertes Arm zu sein und der einige besonders bemerkenswerte Löffel kreierte, die ein halbes Outzind

goldene Sterne einheimsten. Und schließlich: Paula, die Hobbyköchin, die sich schon vor „The Taste“ einen Ausbildungsplatz in einem der besten Restaurants der Welt gesichert hatte, die auf ihrem Instagram-Account wunderschöne Teillebkreationen präsentiert und deren Castering-Löffel mich dazu brachte, in Sekundenbruchteilen auf den Joker-Buzzer zu hämmern, weil mich ihr Löffel mit Hühnerherz und Erbsen vollends begeisterte.

Die Wochen mit Paula waren geprägt von einem Auf und Ab, manchmal machte sie drei kulinarische Schritte vorwärts, dann wieder ging sie vier zurück. Sie hatte stets mein Vertrauen und ich erarbeitete mit ihrer - so finden wir immer besser zusammen, ich sportete sie dazu an, mutiger zu werden und mehr von ihrer Kraft auf dem Löffel zu zeigen, dabei aber ihre Eleganz und Sensibilität zu bewahren. Obwohl Paula im Finale als Außenseilerin gegen die beiden Profiköchinnen Hanna und Katrin startete, blieb sie bei sich und kreierte einen absolut ungewöhnlichen sowie hochindividuellen Löffel, mit dem sie dramatisch und knapp gewann!

Damit zeigt Paula, dass im Wettbewerb jeder eine Chance hat. Man darf nur nie aufgeben, muss sich stets reflektieren und demütig an sich arbeiten, immer mit Herz und Leidenschaft kämpfen und alles geben! Wer so lobt und kocht, ist immer ein Gewinner!

Liebe Paula, deine Kreativität und deine Aromenwelt sind dein höchstes Gut, deine Willensstärke wird dir bei deiner Entwicklung zu einer großartigen Köchin alle Türen öffnen. Der Erfolg bei „The Taste“ ist der Anfang, begehe den Weg, der nun vor dir liegt, mutig, dann wirst du belohnt werden!

*Tim Rau*

## Schwarzfederhuhn im Kürbiskernmantel

mit Kürbiskernmayo und süß-saurem Möhrensalat

4 (Zwischengericht) 15 min

**1** Für das Schwarzfederhuhn die Brustfetta mindestens 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

**2** Für die Kürbiskernmayo Ei und Senf in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer aufmixen. Dabei das neutrale Öl erst tropfenweise, dann in einem feinen Strahl unterkochen, bis die Masse hell und cremig ist. Das Kürbiskernöl unterkochen. Die Mayo mit Essig, Financ d'Epave, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. In einen Spritzbeutel umfüllen und im Kühlschrank kalt stellen.

**3** Für den Möhrensalat Essig, 100 g Zucker und 100 ml Wasser in einem kleinen Topf kurz aufkochen. Wenn sich der Zucker aufgelöst hat, den Topf vom Herd ziehen. Die Möhren schülen, auf dem Gemüsesieb in handwarme Schalen schneiden und im leicht abgekühlten Sud mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

„Ich wäre nie auf die Idee gekommen, einen Karottensalat mit Blaubeeren zu machen. Aber ... das war ein Geniestreich.“  
Tim Rau



**4** Inzwischen die Blaubeeren halbieren. Den Ingwer schülen und feinreiben. Die Knoblauchzehen von den Stängeln ziehen und mit dem Korleandergrün fein schneiden. Blaubeeren, Ingwer und Knoblauch in einer Schüssel mit Rosmarin, Olivenöl, Orangensaft, Financ d'Epave sowie Salz und Pfeffer vermischen. Die Mayonaise beiseite stellen.

**5** Für den Kürbiskernmantel die Kürbiskerne im Blitzbacker fein zerhacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Panierkruste darin bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Die Kürbiskerne dazugeben und kurz mitbraten. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

**6** Für das Schwarzfederhuhn Ingwer und Zitrone in Scheiben schneiden, den Knoblauch andrücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit Salz würzen und bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten anbraten, dabei Zitronen-, Ingwerscheiben und andrückt Knoblauch dazugeben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im heißen Ofen auf dem Rost 10 Minuten fertig garen.

**7** Die Brust vom Schwarzfederhuhn aus dem Ofen nehmen, in etwa 2 cm große Würfel schneiden und in den Kürbiskern-Panier-Bröseln wälzen.

**8** Die Möhrenscheiben aus dem Sud heben und unter die Blaubeermayonaise mischen.

**9** Den Möhrensalat mittig auf Tellern aufhufen und die Schwarzfederhühnerteile anlegen. Tupfen von der Mayo aufsetzen und mit Blüten garnieren.

### ZUTATEN

**FÜR DAS SCHWARZFEDERHÜHN:**  
2 aromatisches Schwarzfederhuhn  
100 mg Senf  
1 Bio-Zitrone  
1 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl

**FÜR DIE KÜRBISKERNMAYO:**  
1 Ei  
1 TL Dijon Senf  
100 ml neutrales Öl  
50 ml Kürbiskernöl  
1 Spritzer Weißweinessig  
1 Prise Financ d'Epave  
Zucker  
Salz  
Pfeffer

### FÜR DEN MÖHRENSALAT:

100 ml Weißweinessig  
4 große Möhren  
1 kleine Petersilie (aufliegen)  
1 handgroßes Stück Ingwer  
1 Stängel Minze  
2 Stängel Koriandergrün  
2 EL Olivenöl  
4 EL Honig  
Abtropfen Sieb (orange)  
1 Prise Financ d'Epave

**FÜR DEN KÜRBISKERNMANTEL:**  
100 g Kürbiskerne  
50 g Butter  
100 g Panierkruste (Pommesmehl)

**FÜR DIE GARNITUR:**  
aufliegen Blüten (nach Belieben)

### AUSSERDEM:

Spritzbeutel

### Paulas Tipp

Den Salat kann man anstelle von Möhren auch sehr gut mit roh gehobtem Kohlrabi zubereiten.



## Pressekontakt

Tre Torri Verlag GmbH  
Sonnenberger Straße 43  
D-65191 Wiesbaden  
[presse@tretorri.de](mailto:presse@tretorri.de)

## Alina Fassbinder

Verlagshaus Wiesbaden  
Telefon: 0611/ 57 99 275

[a.fassbinder@tretorri.de](mailto:a.fassbinder@tretorri.de)

42 HOMESTORY PAULA
EIN TYPISCHER „PAULA-TAG“ IN WIEN 43



PAULA

**NAME:** Paula Brändl  
**ALTER:** 21 Jahre  
**BERUF:** Studentin der Psychologie  
**HEIMAT:** Österreich, wohnt aktuell in Wien, aufgewachsen in Zell am See  
**HOBBYS:** Kochen, Reisen, Sport in der Natur, Philosophie  
**VISION:** Eigenes Wirtshaus mit Restaurant und Boutique-Hotel im Süden  
**LIEBLINGSSESSEN:** Marillenstrudel und Parmigiana di melanzane

„Mit mir kann man es sich nur verscherzen, wenn man sein Essen nicht mit mir teilt.“

**SPORT** bewirkt, dass ich mich mit all meinen Sinnen lebendig fühle, er fordert mich, hält mich fit und bringt mich an die schönsten Plätze an der Natur.

**OPTIMISMUS** und ein gesundes Maß an Heißhunger verhalten einen die gewisse Leichtigkeit, die ich brauche, um durch jede Lebenslage mit Positivität zu gehen.

**MUT** zu haben und sich immer wieder aus der eigenen Komfortzone herauszubewegen ist so wichtig, um die wahren Abenteuer des Lebens zu entdecken.

**KULINARIK** ist mein Medium für Kreativität und mein persönlicher Beitrag für mehr Genuss und Leidenschaft auf dieser Welt.



In guter Gesellschaft ist einfach alles schöner – auch der morgendliche Kaffee. Vor allem, wenn ich ihn mit einer Freundin und inspirierenden Gesprächen genießen darf.



Am Vormittag trifft die Uni – am liebsten mit einer Vorlesung zum Thema Neurowissenschaften. Das ist mein absolutes Lieblingsgebiet der Psychologie.

**EIN TYPISCHER „PAULA-TAG“ IN WIEN**



Wiens Vielfalt begeistert mich immer wieder – ich liebe es, an jeder Ecke von Neuem überrascht zu werden und so viele unterschiedliche Perspektiven und Lebenswege kennenzulernen.



Ist die Unarbeit gut, würde ich mich wieder den wirklich wichtigsten Dingen in meinem Leben, dem Kochen und Essen. Dazu brauche ich die besten Produkte – schnell zum Bauernladen.

138 TIM - ENTSCHEIDUNGSKOCHEN - GASTJAHOR: RICKY SAWARD
THEMA: VEGAN - LOS: KARTOFFEL (ISELUNDEL) 139



## Ofengebackene Kartoffel

mit Kartoffelcreme und Topinambursud

🍴 4 (Zwischengericht) ⏱ 1h

- 1 Für die ofengebackene Kartoffel den Backofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Kartoffeln mit Schale auf je 3 Streifen Alufolie legen, mit Backpapier bestreuen, mit 1 Prise Salz bestreuen, eng in die Folie einwickeln und im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 40 Minuten garen.
- 2 Inzwischen für die Kartoffelcreme die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser etwa 20 Minuten weich garen.
- 3 Für den Topinambursud die Knollen entsaften. Den Saft mit 1 Litermetertafel, Reisessig und 1 TL Zucker vermischen. Mit Salz abschmecken.
- 4 Für die Kartoffelchips das Öl in einem hochwertigen Topf auf 160 °C erhitzen. Währenddessen die Kartoffeln auf dem Gemüse- oder Trüffelholz in sehr feine Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben im heißen Öl portionsweise etwa 30 Sekunden goldbraun frittieren. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.
- 5 Die gebackenen Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig aus der Folie wickeln. Die Kartoffeln vorsichtig schälen und warm halten. Die abgezogene Schale im heißen Fett der Chips ebenfalls kurz frittieren. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und ebenfalls leicht salzen.
- 6 Für die Kartoffelcreme die weich gegarten Kartoffeln abgeben und kurz ausdampfen lassen. Die Knollen noch heiß schälen und in Öl, Shiro Miso und klein geschrotetem Tofu in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach Belieben mit saizer abschmecken. Das Püree in einen Spritzbeutel umfüllen.
- 7 In tiefen Tellern einen Spiegel Topinambursud anfeilen. Jeweils eine ofengebackene Kartoffel mittig hineinsetzen und mit etwas Kartoffelcreme toppen. Mit Kartoffelchips und frittierter Kartoffelschale garnieren.

**ZUTATEN**

**FÜR DIE OFENGEBACKENE KARTOFFEL:**  
 4 große festkochende Kartoffeln (z. B. Spina/Topfen)  
 1 EL Reisessig  
 Salz

**FÜR DIE KARTOFFELCREME:**  
 200 mg festgekochte Kartoffeln (z. B. Spina/Topfen)  
 100 ml Sommerquark  
 10 g Shiro Miso (Tost)  
 70 g Räucher tofu

**FÜR DEN TOPINAMBURSUD:**  
 6 Knollen Topinambur  
 1 Liter mit Limette  
 1 EL Reisessig  
 Zucker

**FÜR DIE KARTOFFELCHIPS:**  
 200 mg festgekochte Kartoffeln (z. B. Spina/Topfen)  
 4 kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Spina/Topfen)  
 Schalen der ofengebackenen Kartoffeln (ca.)

**AUSSERDEM:**  
 Öl  
 Spritzbeutel

**„Das ist Arbeit, das ist SEVEN SWANS.“**  
 Ricky Saward

\* SEVEN SWANS heißt das Restaurant von Ricky Saward, Koch & Chef



**Tim's Erklärung**

Shiro Miso ist helle japanische Misopaste. Im Vergleich zu anderen Sorten schmeckt sie eher fein salzig und mild würzig. Sie wird aus fermentierten Sojabohnen hergestellt, ist vielseitig einsetzbar und gibt Saucen, Suppen und Pürees eine tolle Umami-Note.

Weitere Informationen zu unserem Verlag und Programm finden Sie unter [www.tretorri.de](http://www.tretorri.de) oder besuchen Sie uns auf [Facebook](https://www.facebook.com/tretorri) und [Instagram](https://www.instagram.com/tretorri).

© 2021 SAT.1. [www.sat1.de](http://www.sat1.de), Lizenz durch: Seven.One Licensing, [www.sevenonelicencing.de](http://www.sevenonelicencing.de)  
 Based on the format "The Taste" developed by Kinetic Content LLC

**Pressekontakt**  
 Tre Torri Verlag GmbH  
 Sonnenberger Straße 43  
 D-65191 Wiesbaden  
[presse@tretorri.de](mailto:presse@tretorri.de)

**Alina Fassbinder**  
 Verlagshaus Wiesbaden  
 Telefon: 0611/ 57 99 275  
[a.fassbinder@tretorri.de](mailto:a.fassbinder@tretorri.de)