

## 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.

## Limetten-Ingwer-Huhn mit gegrilltem Brokkoli und Kartoffelpüree

für 4 Personen

### Zutaten Limetten-Ingwer-Huhn

- 300 g Hähnchenbrust
- 1 Limette (Saft und Abrieb)
- 2 TL Chicken-Masala
- 10 g Ingwer
- 30 g Soja Joghurt
- 1 TL Curry
- ¼ Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer



### Zutaten gegrillter Brokkoli

- 300 g Brokkoli
- 2 EL Rapsöl
- 1 Chilischote
- 1 EL Sesamöl
- Salz, Pfeffer

### Zutaten Kartoffelpüree

- 400 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 30 ml Rapsöl (kalt gepresst)
- 10 g Soja Joghurt
- Salz, Pfeffer
- Muskat

### Zubereitung

1. Die Die Hähnchenbrust säubern und halbieren. Mit Limettenabrieb, Masala, Ingwer, Curry, Salz und Pfeffer würzen. Nun in den Joghurt einlegen. 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend grillen und mit dem Saft sowie der Petersilie verfeinern.
2. Den Brokkoli putzen und in Röschen zerlegen. Die Röschen mit dem Chili in dem Rapsöl anbraten, bis er Farbe nimmt und noch etwas Biss hat. Anschließend mit Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Kartoffeln abschütten und stampfen. Nun das Rapsöl und den Joghurt unterheben. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.