

FLORA HOHMANN

STUDENTEN- KÜCHE

Probieren geht über Studieren

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Lieblinge im Vorratsschrank

- 4 Clever einkaufen und aufbewahren
- 6 Spicy Top Ten
- 64 Cupcakes statt Kuchen

Umschlagklappe hinten:

Power-Start in den Tag
Brainfood gegen Stress

8 FIT DURCH DEN TAG

- 10 Wraps mit Gemüse und Kräutercreme
- 12 Frischkäse-Schinken-Sandwich
- 13 Eiersandwich mit Kräuter-Mayo
- 14 Limetten-Hummus
- 14 Mango-Curry-Creme
- 15 Linsen-Möhren-Creme
- 15 Auberginencreme
- 16 Rohkost mit Meerrettichschmand
- 17 Apfel-Möhren-Salat mit Hackbällchen
- 18 Salat mit Ziegenkäse
- 20 Couscous-Salat mit Hähnchen
- 21 Nudelsalat mit Rucola

22 HUNGRIG NACH HAUSE

- 24 Linsensuppe mit Würstchen
- 26 Sellerie-Apfel-Suppe
- 27 Möhren-Ingwer-Suppe
- 28 Penne mit Petersilienpesto
- 30 Gnocchi-Auflauf mit Tomaten
- 31 Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf
- 32 Ofengemüse mit Koriander-Dip
- 34 Rindfleischpfanne mit Chili-Joghurt
- 35 Bratreis mit Gemüse und Ei
- 36 Hähnchenkeulen mit Sesammöhren
- 38 Putenschnitzel mit Gurkensalat
- 40 Fisch in Senfsauce mit Kartoffelpüree

42 KOCHEN FÜR VIELE

- 44 Bolognese allä Mamma
- 46 Gulaschsuppe mit Paprika
- 48 Spinatknödel mit Nussbutter
- 49 Gemüsecurry mit Jasminreis
- 50 Käsespätzle mit Knusperzwiebeln
- 52 Hähnchen-Burger mit Chili-Mayo
- 53 Fleischpflanzerl mit Kartoffelsalat
- 54 Schweinebraten mit Knödeln
- 56 Pizza »Alles muss raus«
- 58 Erdbeer-Tiramisu mit Quark
- 59 Apple Crumble

- 60 Register
- 62 Impressum



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt
fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



WRAPS MIT GEMÜSE UND KRÄUTERCREME

Wraps sind wahre Verwandlungskünstler und bringen sogar Reste noch mal ganz groß raus. Zum Beispiel das Gemüse oder den Dip von gestern Abend!

Für die Kräutercreme:

160 g Quark (20 % Fett)
1 Pck. gemischte TK-Kräuter
1 TL Aceto balsamico bianco

1 TL Senf

Salz | Pfeffer

Für die Wraps:

2 Möhren

1 Zucchini

2 Frühlingszwiebeln

10 Champignons

3 EL Olivenöl

Salz | Pfeffer

8 Weizentortillas
(Fertigprodukt)

1 Kästchen Kresse

Rolle to go 

Für 2 Personen |

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 865 kcal,

32 g EW, 22 g F, 131 g KH

1 Für die Kräutercreme Quark, Kräuter, Essig und Senf in einer Schüssel glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Creme zugedeckt bis zur Verwendung ziehen lassen.

2 Für die Wraps die Möhren putzen und schälen. Den Zucchini putzen und waschen, beides in dünne Stifte schneiden oder hobeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Die Pilze putzen, trocken abreiben und halbieren.

3 In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Möhren darin ca. 3 Min. braten. Zucchini sowie Frühlingszwiebeln dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und abkühlen lassen. Nochmals 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Pilze darin ca. 2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und abkühlen lassen.

4 Die Pfanne säubern und mit Öl dünn einstreichen. Die Tortillas darin nacheinander auf beiden Seiten kurz erwärmen, bis sie weich werden. Auf die Arbeitsfläche legen, mit der Kräutercreme bestreichen und mit Gemüse und Pilzen belegen. Die Kresse abschneiden und darüberstreuen. Die Wraps einschlagen, aufrollen und sofort genießen. Dazu passt eine scharfe Tomatensalsa.

TIPP

Ich liebe die Wraps auch mit Hähnchen: 200 g Hähnchenbrustfilet kalt abrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Mischung aus 2 EL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer ca. 10 Min. marinieren. Dann in der Marinade in ca. 4 Min. knusprig braten. Abgekühlt mit dem Gemüse auf den Wraps verteilen.



GULASCHSUPPE MIT PAPRIKA

Diese deftige Suppe schmeckt nicht nur in der Lernpause, sondern ist auch das perfekte Mitternachtsessen: Sie macht satt und weckt die Lebensgeister.

500 g Rindfleisch
(aus der Schulter)
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
je 2 rote und gelbe
Paprikaschoten
4 vorwiegend festkochende
Kartoffeln
4 EL Olivenöl
2–3 EL Tomatenmark
2 TL rosenscharfes
Paprikapulver
abgeriebene Schale und Saft
von 1 Bio-Zitrone
Salz | Pfeffer
800 ml Fleischbrühe
½ Bund Petersilie

Party-Liebling

Für 4 Personen |
15 Min. Zubereitung |
45 Min. Garen
Pro Portion ca. 510 kcal,
37 g EW, 30 g F, 16 g KH

1 Das Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Paprikaschoten längs vierteln und putzen, also Trennwände und Kerne entfernen (Bild 1). Die Viertel waschen und in grobe Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.

2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Fleisch darin unter Rühren anbraten (Bild 2). Das Tomatenmark unterrühren. Die Paprikawürfel dazugeben und kurz mitbraten. Paprikapulver und Zitronenschale hinzufügen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und die Brühe dazugießen (Bild 3). Zugedeckt ca. 45 Min. kochen lassen. Nach ca. 20 Min. Garzeit die Kartoffelwürfel untermischen.

3 Die Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Gulaschsuppe abschmecken und mit der Petersilie bestreuen. Dazu passt Baguette.

TIPP

Ihr könnt ca. 150 ml Brühe durch Rotwein ersetzen. Mit 1 Klecks saurer Sahne oder Schmand bekommt die Suppe eine cremige Note. Und Kräuterfans bereiten als würziges Extra noch schnell eine Gremolata zu: Einfach die abgeriebene Schale von 2 Bio-Zitronen mit 1 gehackten Knoblauchzehe und 1 Bund fein gehackter Petersilie oder Minze gut mischen. Auf Toastbrot- oder Baguettescheiben streichen und zur Suppe servieren. Übrigens: Die Gulaschsuppe ist ideal für eine große Runde, denn die Mengen könnt Ihr 1:1 verdoppeln oder verdreifachen; evtl. verlängert sich die Garzeit.



KÄSESPÄTZLE MIT KNUSPERZWIEBELN

Sag doch mal »Cheeeese«! Dieses schwäbische Traditionsgericht macht satt und glücklich und zaubert allen ein Lächeln ins Gesicht.

440 g Mehl (am besten Spätzlemehl)
8 Eier
Salz
4 Zwiebeln
100 g Bergkäse (am Stück)
100 g mittelalter Gouda (am Stück)
6 EL Butterschmalz
200 ml Gemüsebrühe
Pfeffer

Omas Familienrezept 

Für 4 Personen |
45 Min. Zubereitung |
30 Min. Ruhen
Pro Portion ca. 875 kcal,
40 g EW, 43 g F, 81 g KH

1 400 g Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken, Eier und 1 Prise Salz dazugeben. Alles mit einem Kochlöffel schlagen, bis ein glatter, etwas zähflüssiger Teig entstanden ist. Zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen. Inzwischen die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und im übrigen Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Beide Käsesorten reiben.

2 Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und salzen. Spätzlehobel oder -presse auf den Topf stellen, eine Portion Teig einfüllen und durch die Löcher drücken. Die Spätzle 1–2 Min. kochen lassen, bis sie nach oben steigen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, gut abtropfen lassen, sofort in eine vorgewärmte Schüssel geben und warm halten. Den Vorgang 2–3-mal wiederholen, bis der Teig verbraucht ist.

3 Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin in zwei Portionen knusprig braten. Spätzle und Brühe in einer großen Pfanne erhitzen und ein Drittel der Zwiebeln untermischen. Den Käse dazugeben und unter Rühren schmelzen. Vom Herd nehmen, salzen und pfeffern. Die Spätzle mit den übrigen Röstzwiebeln bestreuen und servieren. Dazu passt grüner Salat.

TIPP

Nicht jeder hat eine Spätzlepresse, man kann den Teig aber genauso gut mit einem Kochlöffel durch ein Plastiksieb schaben. Oder nimmt ein Spätzle- bzw. großes Holzbrett: Das Brett kurz ins kochende Wasser tauchen und 2 EL Teig aufstreichen, diesen mit einem angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und anschließend in dünnen Streifen ins Wasser schaben.





HÄHNCHEN-BURGER MIT CHILI-MAYO

1–2 kleine rote Chilischoten | 120 g Salatcreme | 150 g Naturjoghurt | 3–4 EL süßsaure Chilisauce | Salz | Pfeffer | 2 Tomaten | 1 kleine Salatgurke | 1 Römersalat | 4 EL Aceto balsamico bianco | 10 EL Olivenöl | 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g) | 4 Sesam-Burger-Brötchen

Feuriger Fitness-Burger

Für 4 Personen | 40 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 705 kcal, 43 g EW, 36 g F, 50 g KH

1 Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und sehr fein hacken. Mit Salatcreme, Joghurt und Chilisauce in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt kühl stellen. Tomaten und Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze der Tomaten entfernen. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. 8 Blätter beiseitelegen,

den Rest in Streifen schneiden. Essig, Salz, Pfeffer und 6 EL Öl zu einem Dressing verrühren. Klein geschnittenen Salat und Gurkenscheiben (bis auf 8 Scheiben) in eine Schüssel geben.

2 Die Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin auf jeder Seite in 6–8 Min. goldbraun braten. Die Brötchen halbieren und die unteren Hälften mit Chili-Mayo bestreichen, mit je 1 Salatblatt und 2 Gurkenscheiben belegen. Je 1 Hähnchenbrust daraufsetzen, Tomatenscheiben und Chili-Mayo darübergeben. 1 Salatblatt darauflegen, erneut Chili-Mayo daraufstreichen und mit den oberen Brötchenhälften abdecken. Das Dressing mit den Salatzutaten mischen. Die Burger mit dem Salat und der übrigen Chili-Mayo servieren.



FLEISCHPFLANZERL MIT KARTOFFELSALAT

1,2 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln | Salz | 3 Zwiebeln | 5 EL Öl | 160 ml Gemüsebrühe | 3–4 EL Aceto balsamico bianco | 4 Gewürzgurken | 120 g Salatcreme | 2 TL Senf | Pfeffer | 1 Brötchen (vom Vortag) | 400 g gemischtes Hackfleisch | 1 Ei | 1 Kästchen Kresse

Oldie but Goldie

Für 4 Personen | 30 Min. Zubereitung | 1 Std. Marinieren
Pro Portion ca. 660 kcal, 29 g EW, 38 g F, 50 g KH

1 Die Kartoffeln gründlich unter kaltem Wasser abbürsten und in Salzwasser in ca. 20 Min. gar kochen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und klein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin andünsten. Mit der Brühe ablöschen und diese aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, 2 EL Öl und den Essig unterrühren. Die

Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Mit der heißen Brühe übergießen und ca. 1 Std. marinieren lassen.

2 Inzwischen die Gewürzgurken klein würfeln. Mit Salatcreme und Senf verrühren und unter den Kartoffelsalat mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 15 Min. ziehen lassen. Das Brötchen in lauwarmem Wasser ca. 10 Min. einweichen. Ausdrücken und mit Hackfleisch, restlichen Zwiebelwürfeln, Ei, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 8 Pflanzler formen und diese etwas flach drücken.

3 Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pflanzlerl darin portionsweise auf jeder Seite in 4–5 Min. braun braten. Die Kresse abschneiden, den Salat nochmals abschmecken, mit der Kresse bestreuen und mit den Pflanzlerln servieren.



STUDENTENFUTTER FÜR JEDES SEMESTER

Keine Lust mehr auf TK-Pizza, Fastfood oder Schlangestehen in der Mensa? Hier kommt die Lösung: lauter leckere Rezepte, mit denen man ohne Mutters Kochkünste in den eigenen vier Wänden überleben kann. Ob Powerfrühstück, schneller Snack, Sattmacher im Prüfungsstress oder Pizza und Braten für viele: Ab jetzt wird selbst gekocht!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Ganz easy: Rezepte, die auf Anhieb in der kleinsten Küche gelingen

Nützliche Basics: Clever einkaufen und aufbewahren



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-3966-5



9 783833 839665



PEFC
PER C094-01-1001

€ 8,99 [D]
€ 9,30 [A]

www.gu.de

G|U