



STUDENTEN

KOCHBUCH

vegetarisch

MARTIN KINTRUP

G|U

Vorwort	5
Küchen-Basics	6
Koch-Basics	7
Einkauf & Lagerung	8
Vorrats-Basics	9
Saisonkalender für Obst, Salate & Gemüse	10

FRÜHSTÜCK

Nuss-Porridge	15
Geröstetes Knuspermüsli	17
Joghurt mit Obst und Nüssen	17
Rührei für zwei	19
Kräuter-Spiegelei	19
Sonntagsbrunch	20
Crêpes	21
Galettes	21
Vollkornbrot mit Schnittlauchquark	22
Käsebrötchen provençale	22
Obatzda mit Frischkäse	25
Mango-Käse-Salat	25
Buttermilchstuten	26
Himbeerkonfitüre mit Schoki	26
Aprikosen-Wein-Konfitüre	27
Walnussbrot	28
Bicerin	32
Gewürz-Chai	32
Erdbeer-Kokos-Lassi	33
Pfirsich-Kefir	33

OHNE BESTECK – AUCH ZUM MITNEHMEN

Eiersandwich mit Remoulade	37
Zucchini-Baguette mit Ziegenfrischkäse	37
Tramezzini mit Mango und Mozzarella	39
Fladenbrotecken mit Schnittlauch	39
Blätterteigtaschen mit Spinat	40
Partyzeit	42
Gemischte Käsespieße	43
Currymandeln	43
Hummus	44
Guacamole	44
Tomatenbutter	45
Bohnen-Wraps	47
Antipasti-Wähe	48
Blätterteig-Pide mit Lauch	50
Spaghetti-Muffins	50
Walnuss-Brownies	53
Möhren-Kokos-Muffins	53
Butterkuchen	54

FÜR DEN KLEINEN HUNGER

Bunter Salat mit Knoblauchbrot	59
Fruchtiger Möhrensalat	61
Rote-Bete-Radicchio-Salat	61
Brotsalat mit Halloumi	62
Taboulé	65
Tomaten-Melonen-Caprese	65
Lauwarmer Tortellinisalat	67
Lauwarmer Nudelsalat mit Pilzen	67

Möhren-Erdnuss-Suppe	70
Türkische Linsensuppe	70
Kalte Avocadosuppe	71
Ofenkartoffel mit grüner Sauce	72
Ofenspargel mit Zitronenbutter	72
Pfannengemüse mit Couscous	75
Brainfood	76
Bananen-Hafer-Shake	77
Avocadosalat mit Äpfeln	77
Dinkelbrot mit Birnen	77
Falafel mit Sesamsauce	78
Gebackene Banane mit Honig	80
Arme Studis	80
Apple Crumble	83

FÜR DEN GROSSEN HUNGER

Grundrezept Pizza	87
Flammkuchen mit Rucola	88
Carbonara mit Räuchertofu	92
Pasta all' arrabbiata	92
Rucolapesto	93
Käsespätzle mit Pilzen	95
Spinatlasagne	96
Heimweh	98
Kartoffelpuffer	99
Rahmkartoffeln	99
Kartoffelpüree	99
Rosmarinkartoffeln	101
Bratkartoffelsalat	101
Ofengemüse mit Zaziki	102

Hirsebratlinge mit Schnittlauchdip	105
Zwetschgen-Pfannkuchen	106
Zucchini-Frittata mit Ziegenkäse	108
Feta-Tomaten-Päckchen	110
Maiskolben mit Currybutter	110
Paprika-Tofu-Spieße	111
Asia-Gemüsepfanne mit Tofu	112
Tomaten-Kichererbsen-Curry	112

BEEINDRUCKEN

Feldsalat mit warmem Ziegenkäse	117
Lauwarmer Spargelsalat	118
Quinoasalat mit Grapefruit	118
Bruschetta mit Pfifferlingen	120
Kürbis-Prosecco-Cappuccino	122
Basilikumcremesuppe mit Ei	122
Spaghettinester im Pergament	125
Spaghetti mit Tomaten und Limette	126
Gnocchi mit Spinat-Käse-Sauce	126
Spargel-Tomaten-Gemüse	129
Cremige Polenta	129
Kartoffelgratin mit Äpfeln und Pilzen	130
Ohne Ofen	132
Erdbeerlimes-Frischkäse-Torte	133
Kirsch-Tiramisu	134
Mousse au Chocolat	134
Menüvorschläge	136
Register	138
Impressum	144



FÜR SANDWICH-GOURMETS: Diese geklappten Brote liegen lifestyle-mäßig ganz vorne und stillen den kleinen Tramezzini- oder großen Fladenbrot-Hunger zwischendurch.



TRAMEZZINI MIT MANGO UND MOZZARELLA

Für 4 Tramezzini (reicht für 2 Personen)

1 Frühlingszwiebel

½ rote Paprikaschote

½ Mango (ca. 130 g ohne Stein)

1 TL Apfelessig | 1 TL Öl

edelsüßes Paprikapulver | Salz | Pfeffer

1 Kugel Mozzarella (125 g)

4 Scheiben Weizen-Toastbrot

2 TL Butter

Außerdem

Frischhaltefolie

Zubereitung: ca. 15 Min.

Pro Portion ca. 360 kcal

16 g EW, 21 g F, 27 g KH

1. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in dünne Scheiben schneiden.
2. Mango, Paprika, Frühlingszwiebel, Essig und Öl mischen und alles mit 1 Prise Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
3. Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot mit Butter bestreichen und flächendeckend mit Mozzarella belegen. Auf 2 Scheiben die Mango-Paprika-Mischung verteilen. Jeweils die zweite Scheibe darauflegen und gut andrücken. Die Brote diagonal halbieren und in Frischhaltefolie wickeln.

FLADENBROTECKEN MIT SCHNITTLAUCH

Für 2 Personen

2 Tomaten | 2 EL Apfelessig

Salz | Pfeffer

¼ Bio-Salatgurke | 1 Bund Schnittlauch

2 Scheiben junger Gouda (s. Info S. 8)

½ türkisches Fladenbrot oder Pizzafladenbrot

180 g Frischkäse mit Joghurt

Außerdem

Frischhaltefolie

Zubereitung: ca. 10 Min.

Pro Portion ca. 570 kcal

28 g EW, 20 g F, 71 g KH

1. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und die Tomaten in Scheiben schneiden. Diese mit Essig beträufeln, salzen und pfeffern. Die Gurke heiß waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Käse entrinden.
2. Das Fladenbrot quer halbieren und jeweils aufschneiden. Alle 4 Scheiben dick mit Frischkäse (ca. 30 g pro Scheibe) bestreichen. 2 Scheiben mit Tomaten, Käse und Gurke belegen, restliche Brotscheiben darauflegen und gut andrücken. Die Schnittkanten der Brote mit restlichem Frischkäse bestreichen und im Schnittlauch wenden. Brote für den Transport in Frischhaltefolie wickeln.



BRAINFOOD



Gegen Ende des Semesters, wenn Klausuren und Prüfungen anstehen, ist ein geregelter Tagesablauf kaum möglich, eine nährstoffreiche Ernährung aber umso wichtiger. Lange Kochorgien kann sich dann keiner mehr leisten – Pizza, Pommes und Veggie-Döner sind aber auch keine Lösung. Die folgenden Gerichte sind blitzschnell zubereitet, liegen nicht schwer im Magen und versorgen den Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen. Das Wichtigste: Sie schmecken köstlich und schaffen eine kleine Genussoase im kraftraubenden Prüfungsstress.

BANANEN-HAFER-SHAKE

Für 1–2 Personen

1 Banane | 4 EL zarte Haferflocken

2 EL gemahlene Haselnüsse

100 ml Ananassaft | 100 g Joghurt

Außerdem

Pürierstab

Zubereitung: ca. 3 Min.

Bei 2 Personen pro Portion ca. 235 kcal

7 g EW, 10 g F, 29 g KH

1. Die Banane schälen und klein schneiden. Mit Haferflocken, Nüssen, Ananassaft und Joghurt in einen hohen Becher füllen und mit dem Pürierstab fein pürieren.

TIPP Nussallergiker ersetzen die Nüsse durch 2 zusätzliche EL Haferflocken. Der Joghurt kann durch Kefir oder Buttermilch, der Ananassaft durch andere süße Fruchtsäfte oder Smoothies ersetzt werden.

AVOCADOSALAT MIT ÄPFELN

Für 1 Person

½ reife Avocado | ½ Apfel | 1 Kiwi

2 EL Limettensaft | 2 TL flüssiger Honig

1 TL mittelscharf Senf | 2 EL Öl

Salz | Pfeffer | 2 EL Haselnussblättchen

Zubereitung: ca. 10 Min.

Pro Portion ca. 685 kcal

6 g EW, 60 g F, 30 g KH

1. Die Avocado entsteinen, schälen und würfeln. Den Apfel waschen, halbieren und ohne Kerngehäuse klein schneiden. Die Kiwi schälen und würfeln.

2. Limettensaft, Honig, Senf und Öl verrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Salatzutaten mit dem Dressing in einer Schüssel mischen und kurz durchziehen lassen.

DINKELBROT MIT BIRNEN

Für 2 Stück

2 TL scharfer Senf

1 TL flüssiger Honig

1 Birne

80 g Brie

2 Scheiben Dinkel- oder Mehrkornbrot

40 g Frischkäse

Pfeffer

½ Beet Kresse

Zubereitung: ca. 10 Min.

Pro Portion ca. 320 kcal

16 g EW, 14 g F, 32 g KH

1. Den Senf mit dem Honig verrühren. Die Birne waschen, halbieren und ohne Kerngehäuse in schmale Spalten schneiden. Den Brie in Scheiben schneiden.

2. Brote erst mit Frischkäse, dann mit Honigsenf bestreichen. Birne und Brie abwechselnd leicht überlappend darauflegen, pfeffern. Die Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen.

FERTIG
IN CA.
10 MIN.

ARME STUDIS

Für 2 Personen

2 Milchbrötchen (vom Vortag) oder

4 Scheiben altes Weißbrot

1 Ei | 200 ml Milch

1 Pck. Vanillezucker | 1–2 EL Butter

2 EL Zucker | ½ TL Zimtpulver

4 TL Konfitüre (z. B. Himbeere,
Aprikose oder Erdbeere)

Zubereitung: ca. 20 Min.

Einweichzeit: ca. 10 Min.

Pro Portion ca. 520 kcal

14 g EW, 17 g F, 77 g KH

1. Die Brötchen halbieren. Ei, Milch und Vanillezucker verquirlen. Die Brötchen bzw. Brotscheiben darin 10 Min. einweichen.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin in zwei Portionen von beiden Seiten je 3 Min. goldbraun braten.
3. Zucker und Zimt mischen. Die Armen Studis auf zwei Teller verteilen und mit Zimtzucker bestreuen. Je 1 TL Konfitüre daraufsetzen und noch heiß genießen.

TIPP Für die Armen Studis kann man alle hellen Brotsorten und Brötchen vom Vortag verwenden. Diese müssen je nach Alter und Konsistenz jedoch unterschiedlich lange eingeweicht werden. Einfach so lange in der Milchlösung liegen lassen, bis die Brotscheiben sich per Fingerdruck schön weich anfühlen. Auch Hefezopf eignet sich für diese Süßspeise.

GEBACKENE BANANE MIT HONIG

Für 2 Personen

2 nicht zu reife Bananen

1 EL Butter

2 EL flüssiger Honig

Zimtpulver

1 EL Kokosflocken

2 Kugeln Vanilleeis

Zubereitung: ca. 10 Min.

Pro Portion ca. 415 kcal

2 g EW, 12 g F, 56 g KH

1. Die Bananen schälen und längs halbieren. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bananen darin von beiden Seiten je 2–3 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Dann mit 1 EL Honig beträufeln, mit 1 Prise Zimt bestreuen.
2. Bananen auf zwei Teller legen, mit dem restlichen Honig beträufeln und mit den Kokosflocken bestreuen. Das Vanilleeis daneben anrichten.

TIPP Auf die gleiche Art können auch dicke Mangoscheiben oder Aprikosenhälften aus dem Glas zubereitet werden. Birnen- und Apfelspalten müssen etwas länger gebraten werden, bis sie gar sind.



LUST AUF WAS ZUM NASCHEN, aber keine Schoki und nix Spannendes im Haus: Diese zwei süßen Klassiker zaubern aus einfachen Zutaten im Handumdrehen unwiderstehliche warme Desserts.



KÄSESPÄTZLE MIT PILZEN

Für 4 Personen

2 dünne Stangen Lauch
300 g braune Champignons
100 g Emmentaler (am Stück; s. Info S. 8)
150 g Greyerzer (am Stück; s. Info S. 8)
400 g frische Spätzle (aus dem Kühlregal)
Salz 4 EL Öl
50 ml trockener Weißwein (nach Belieben)
Pfeffer
2 Zwiebeln 1 Bund Schnittlauch

Außerdem

Auflaufform (20 × 30 cm)

Zubereitung: ca. 35 Min.

Pro Portion ca. 545 kcal

28 g EW, 33 g F, 31 g KH

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen und die Form hineinstellen.
2. Lauch putzen, waschen, abtrocknen und in Ringe schneiden. Die Pilze putzen, trocken abreiben und halbieren bzw. in Scheiben schneiden. Emmentaler und Greyerzer entrinden und reiben.
3. Die Spätzle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser garen. Dann in ein Sieb abgießen und unbedingt gut abtropfen lassen.

4. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Lauch und Pilze darin 5 Min. anbraten.

Eventuell mit dem Wein ablöschen, noch kurz köcheln lassen. Gemüse salzen, pfeffern und mit den Spätzle mischen.

5. Die Auflaufform mit Topflappen aus dem Ofen nehmen. Die Temperatur auf 50° herunterschalten. Spätzlemischung und Käse zweimal abwechselnd übereinander in die Auflaufform schichten und diese wieder in den Backofen stellen.

6. Die Zwiebeln schälen und in schmale Spalten schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelspalten darin bei mittlerer Hitze in 6–8 Min. knusprig braun braten. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.

7. Die Spätzle aus dem Ofen nehmen und auf vier Tellern anrichten. Die Zwiebeln darauf verteilen. Käsespätzle am besten mit grob gemahlenem Pfeffer würzen und den Schnittlauch darüberstreuen.

TIPP Schmeckt auch mit Schupfnudeln aus dem Kühlregal. Diese jedoch in einer Pfanne in 2 EL Öl hellbraun braten, dann erst mit dem Gemüse mischen und wie beschrieben verarbeiten.

SPINATLASAGNE

Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen
500 g aufgetauter TK-Blattspinat
200 g Feta
100 g Sahne
100 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
2 Zwiebeln
500 g Cocktailtomaten
100 g grüne Oliven (ohne Stein)
2 EL Öl
2 TL Kräuter der Provence
1 EL Honig
100 ml trockener Weißwein
Salz
12 Lasagneplatten (ca. 200 g)
100 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Emmentaler; s. Info S. 8)
Außerdem
Auflaufform (20 × 30 cm)
Butter für die Form
Zubereitung: ca. 40 Min.
Backzeit: ca. 50 Min.
Pro Portion ca. 625 kcal
27 g EW, 33 g F, 49 g KH

1. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Spinat ausdrücken und in eine Schüssel geben. Den Feta zerbröckeln und mit Sahne, Brühe und der Hälfte des Knoblauchs dazugeben. Die Spinat-Käse-Masse mit Pfeffer würzen.

2. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Oliven ebenfalls halbieren.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Tomaten hinzufügen und 2 Min. mitdünsten. Kräuter, restlichen Knoblauch und den Honig dazugeben, alles kurz weiterdünsten, dann mit dem Wein ablöschen. Die Sauce 1 Min. köcheln lassen. Die Oliven dazugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Auflaufform einfetten. Den Boden mit 3 Lasagneplatten auslegen. Darüber je ein Viertel der Spinatmasse und der Tomatenmischung schichten und so fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Lasagne im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 50 Min. backen. Nach 20 Min. Backzeit die Lasagne mit dem geriebenen Käse bestreuen und fertig garen.



LUST AUF VEGGIE-KÜCHE?

Dann darf dieses Kochbuch in keiner Studentenbude fehlen, denn es hält, was es verspricht. Über 100 Rezeptideen für eine schnelle und gesunde vegetarische Küche, die dabei noch das knappe Studentenbudget schonen und den Weg in die Mensa ersparen. Und das für jede Zeit des Tages, für den großen und den kleinen Hunger, fürs Zuhause-Essen oder zum Mitnehmen in die Uni und auch mal für viele zum Feiern und Beeindrucken.

Mensa ade – Campus Küche ist angesagt!

G | U

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-2387-9



9 783833 823879



PEFC/04-32-0928

€ 12,99 [D]

€ 13,40 [A]

www.gu.de