

MARTIN KINTRUP

STUDENTENKÜCHE *FÜR FAULE*





LIEBE LESERINNEN UND LESER,
wir wollen Ihnen mit diesem Buch Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer Bücher auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem Buch und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in Ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

Sollten wir Ihre Erwartungen so gar nicht erfüllt haben, tauschen wir Ihnen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00-17.00 Uhr

Fr: 9.00-16.00 Uhr

(*gebührenfrei in D,A,CH)

SEMINAR: EINFÜHRUNG INS KOCHEN

- 6 Teil 1: Vorwort
- 8 Teil 2: Das richtige Equipment

O(RIENTIERUNGS)- WOCHE

- 12 Die schnellen 4 für blutige Anfänger
- 14 Kartoffelsuppe
- 16 Zucchini-Curry
- 18 Quinoa-Chili sin Carne
- 20 4 × phänomenale Pasta ...
- 22 Tokyo Burger
- 24 Pesto-Hähnchen
- 26 4 × Dips zu Kartoffel-Wedges ...

ZWISCHEN SEMINAR UND VORLESUNG

- 30 Die schnellen 4 für lockeres Snacken unterwegs
- 32 Sommerrollen mit Tofu
- 34 Bento-Snack-Box
- 36 Avocado mit Thunfischdip
- 38 4 × Wraps und belegte Brote ...
- 40 Reis-Bowl mit Ananassalsa
- 42 4 × verlockende Salate to go ...
- 44 Basic-Ramen-Suppe
- 46 Kalte Sommersuppe

FEIERABEND

- 50 Die schnellen 4 für einen genussvollen Feierabend
- 52 Linsensalat mit Ziegenkäse
- 54 One-Pan-Tortelloni mit Pilzen
- 56 Süßkartoffelpfanne mit Hack
- 58 Schweinefleisch Hot'n'Sour
- 60 4 × simple Pfannkuchen ...
- 62 Veggie-Lahmacun
- 64 Gebackener Feta im Fladenbrot
- 66 Gratinierte Gnocchi
- 68 Auberginen-Lasagne
- 70 Gefüllte Zucchini
- 72 Chili-Lachs mit Polenta

PRÜFUNGSPHASE

- 76 Die schnellen 4 fürs Durchhalten & klare Denken
- 78 4 × Frühstückscerealien ...
- 80 Energy Snack Pack
- 82 4 × Power Drinks ...
- 84 Couscous-Wellness-Salat
- 86 Avocado-Mandarinen-Bowl
- 88 Radieschen-Birnen-Salat
- 90 Spinat-Röstbrot-salat

ENDLICH WOCHENENDE!

- 94 Die schnellen 4 fürs Breakfast with Benefits
- 96 Joghurt-Pancakes mit Beeren
- 98 4 × fabelhaftes Frühstücksei ...
- 100 Salatschiffchen mit Brotsalat
- 102 4 × aromatische Crostini ...
- 104 Smashed Potatoes
- 106 Blätterteigtarte mit Falafel
- 108 Bananenbrot
- 110 Nussecken-Brownies

SATURDAY NIGHT

- 114 Die schnellen 4 fürs gepflegte Partymachen
- 116 Paprika-Süßkartoffel-Suppe
- 118 Lauch-Käse-Suppe »Masala«
- 120 Mediterraner Nudelsalat
- 122 Gerösteter Blumenkohlsalat
- 124 4 × Knuspriges aus dem Ofen ...
- 126 Pita-Chips mit Tomatenhummus
- 128 Party-Popcorn
- 130 4 × fancy Partydrinks ...

GÄSTE PERFEKT BEWIRTEN

- 132 Romantisches Dinner
 - 133 Die Familie fällt ein
 - 134 Grillabend im Park
 - 135 Kleine Prüfungsfeier
-
- 138 Register von A-Z
 - 142 Impressum
 - 143 Einkaufszettel
auch zum Download auf
www.gu.de/kochenfuerfaule



KARTOFFELSUPPE

Klassisch lecker

FÜR 2 PORTIONEN

500 g vorwiegend festkochende

Kartoffeln

2 EL Knoblauchbutter

500 ml heiße Gemüsebrühe

300 g gemischtes TK-Gemüse

(z. B. Suppen-, Sommer- oder Kaisergemüse)

2 Wiener Würstchen (klassisch oder vegetarisch, à 50 g)

1 EL Aceto balsamico bianco

1 TL mittelscharfer Senf

1 Prise frisch geriebene

Muskatnuss (nach Belieben)

Salz | Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca. 435 kcal

13 g E, 24 g F, 36 g KH

1 Die Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Knoblauchbutter in einem Topf schmelzen und die Kartoffeln darin 1 Min. andünsten. Dann die Brühe dazugießen und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 5 Min. kochen lassen.

2 Das gefrorene TK-Gemüse hinzufügen, alles erneut zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt 8–10 Min. bei kleiner Hitze leise köcheln lassen, bis Gemüse und Kartoffeln gar sind.

3 Die Würstchen in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in der Suppe mit einem Kartoffelstampfer etwas zerkleinern, dann die Wurstscheiben 2 Min. in der Suppe ziehen lassen.

4 Den Essig, den Senf und eventuell den Muskat unterrühren, die Kartoffelsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!

TIPP:

Du isst gern deftig? Dann die Wiener Würstchen durch 1 geräucherte Mettwurst ersetzen. Diese ebenfalls in Scheiben schneiden und bereits mit dem Gemüse in die Suppe geben.





ZUCCHINI-CURRY

Perfekt für Curry-Novizen

FÜR 2 PORTIONEN

400 g Zucchini

1 Zwiebel

1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)

1 ½ EL Öl

2 TL rote Currypaste (ersatzweise
Massaman-Currypaste)

1 EL Tomatenmark

1 EL Zucker

200 g Kokosmilch

3 Frühlingszwiebeln

Salz | Pfeffer

2 EL Erdnuskerne

1 EL Limettensaft

Zubereitungszeit: 25 Min.

Pro Portion ca. 450 kcal

9 g E, 36 g F, 21 g KH

1 Die Zucchini waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und möglichst fein würfeln. ½ EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchiniwürfel darin 2–3 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, dann herausnehmen.

2 Das übrige Öl (1 EL) in der Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Ingwerwürfel darin bei mittlerer bis großer Hitze ca. 4 Min. andünsten, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Die Currypaste, das Tomatenmark und den Zucker dazugeben und 1 Min. mitdünsten. Dann die Kokosmilch und 150 ml Wasser dazugießen, aufkochen und die Sauce 2 Min. köcheln lassen.

3 Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchiniwürfel, die Frühlingszwiebeln und die Erdnüsse dazugeben und das Curry noch weitere 2–3 Min. köcheln lassen.

4 Den Limettensaft unterrühren. Das Zucchini-Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Basmati-Reis (z. B. Express-Reis für die Mikrowelle) ganz hervorragend.





4 × SIMPLE PFANNKUCHEN ...



PFANNKUCHEN MIT SPECK UND PREISELBEEREN

FÜR 2 PORTIONEN

Pro Portion ca. 475 kcal, 26 g E, 25 g F, 36 g KH

1 **Zwiebel** schälen und fein würfeln. In zwei beschichteten Pfannen je 1 TL **Butter** schmelzen. Darin jeweils die Hälfte der Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Je 1 große Kelle Teig in jede Pfanne gießen und darin durch Schwenken verteilen. Mit je 50 g **Schinkenspeckwürfeln** bestreuen und 3–4 Min. backen. 100 g **Brie** in dünne Scheiben schneiden. Die Pfannkuchen wenden, jeweils mit der Hälfte des Käses belegen und zugedeckt in 3–4 Min. fertigbraten. Die Pfannkuchen zusammenklappen und je 2 EL **Preiselbeeren** (aus dem Glas) darüberkleksen. Dazu passt Feldsalat sehr gut.



PFANNKUCHEN MIT TOMATEN UND PARMESAN

FÜR 2 PORTIONEN

Pro Portion ca. 560 kcal, 23 g E, 32 g F, 39 g KH

250 g **Kirschtomaten** waschen und halbieren. 1 **rote Zwiebel** schälen, fein würfeln. 1 kleines Bund **Basilikum** abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Alles mit 3 EL **Aceto balsamico**, 2 EL **Olivenöl** und 2 TL **Honig** mischen. **Salzen, pfeffern** und kurz marinieren. In zwei beschichteten Pfannen je 1 TL **Butter** schmelzen. Je 1 große Kelle Teig in jede Pfanne gießen und darin durch Schwenken verteilen. Die Pfannkuchen 3–4 Min. bei mittlerer Hitze backen, wenden und in 3–4 Min. fertigbacken. 70 g **Parmesan** (am Stück) fein reiben. Die fertigen Pfannkuchen auf einer Hälfte mit etwas Parmesan bestreuen und mit den marinierten Tomaten belegen. Zusammenklappen und mit dem übrigen Parmesan bestreuen.

... mit dem gewissen Etwas: dafür zunächst für den Pfannkuchenteig 75 g Mehl mit 125 ml Milch glatt verrühren, dann 1 Ei (M) und 2 EL Mineralwasser unterrühren. Den Teig salzen und 10 Min. quellen lassen. Dann daraus – am besten gleichzeitig in zwei Pfannen – die absoluten Lieblingspfannkuchen backen.



PFANNKUCHEN MIT ZUCCHINI UND LACHS

FÜR 2 PORTIONEN

Pro Portion ca. 435 kcal, 19 g E, 25 g F, 34 g KH

1 kleinen **Zucchini** waschen, putzen, raspeln, salzen und 10 Min. ziehen lassen. 2 Stängel **Dill** abbrausen, trocken schütteln und samt Stängeln fein hacken. Zucchiniraspel gut ausdrücken und mit der Hälfte des Dills unter den Teig rühren. In zwei beschichteten Pfannen je 1 TL **Butter** schmelzen. Je 1 große Kelle Teig in jede Pfanne gießen und darin durch Schwenken verteilen. Die Pfannkuchen 3–4 Min. bei mittlerer Hitze backen, wenden und in 3–4 Min. fertigbacken. Die fertigen Pfannkuchen auf einer Hälfte mit je 2 TL **Honigsenf** und 75 g **Sour-Cream-Dip** bestreichen. Dann mit je 50 g **Räucherlachs** (in Scheiben) belegen, dem restlichen Dill bestreuen und zusammenklappen.



BANANEN-PFANNKUCHEN MIT SALTY CARAMEL

FÜR 2 PORTIONEN

Pro Portion ca. 695 kcal, 14 g E, 27 g F, 80 g KH

4 EL **Karamellsauce** (aus dem Glas) mit ein wenig **Salz** würzen. 2 **Bananen** schälen und in dünne Scheiben schneiden. In zwei beschichteten Pfannen je 1 TL **Butter** schmelzen. Darin jeweils die Hälfte der Bananenscheiben 1–2 Min. anbraten. Je 1 große Kelle Teig in jede Pfanne gießen und darin durch Schwenken verteilen. Die Pfannkuchen 3–4 Min. bei mittlerer Hitze backen, wenden und in 3–4 Min. fertigbacken. Fertige Pfannkuchen auf Dessertteller gleiten lassen und mit der Karamellsauce beträufeln. Dann jeweils 2 EL **gesalzene Erdnusskerne** und 1 EL **Raspelschokolade** darüberstreuen. Mit je 1 Kugel **Vanilleeis** genießen.

VEGGIE-LAHMACUN

Tortillas auf Türkei-Trip

FÜR 3 PORTIONEN

350 g vegetarische Bolognese

(aus dem Glas)

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL Cayennepfeffer

Salz | Pfeffer

6 weiche Weizentortillas (à 25 cm Ø)

350 g Krautsalat (aus dem Kühlregal)

½ Bio-Salatgurke

125 g Baby-Salat-Mix

200 g Tsatsiki (aus dem Kühlregal)

6 TL Olivenöl (nach Belieben)

Zubereitungszeit: 15 Min.

+ 25 Min. Backen

Pro Portion ca. 610 kcal

18 g E, 12 g F, 102 g KH

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Bolognese mit den Gewürzen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Tortillas nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und mit der Bolognese bestreichen. 2 Tortillas auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte) in ca. 8 Min. knusprig backen. Nach und nach die übrigen Tortillas genauso backen.

3 Inzwischen den Krautsalat in einem Sieb abtropfen lassen und leicht ausdrücken. Gurke waschen und längs vierteln, dann in dünne Scheiben schneiden. Den Baby-Salat-Mix waschen und trocken schleudern.

4 Fertige Tortillas auf Teller legen und etwas Tsatsiki daraufgeben. Die Fladen mit Krautsalat, Gurke und Salat-Mix belegen. Salzen, pfeffern und nach Belieben jeweils noch mit 1 TL Olivenöl beträufeln. Sofort genießen!

TIPP:

Ist der Hunger nicht so groß, reichen die Veggie-Lahmacun für 6 Leute. Und natürlich kann man auch nur 2, 3 oder 4 Tortillas backen und belegen und hat dann für den nächsten Tag noch etwas in petto.



SUPER ERGEBNIS MIT NULL AUFWAND? KEIN PROBLEM - EINFACH SELBERKOCHEN!

Da ist alles drin: Basics für die Orientierungsphase, Powersnacks für Prüfungszeiten, Soulfood zum Relaxen, schnelle Mahlzeiten für mittags und abends – einfach gut.



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7548-9



9 783833 875489



www.gu.de