

# MEHR ALS PIZZA!



DIE NEUE STUDIKÜCHE -  
ABER **GESUND!**

**GU**

# INHALT

## Vorwort

## Theorie

Die drei Säulen der Gesundheit	
Die 10 Regeln der vollwertigen Ernährung	
Zucker, Kohlenhydrate und »Carbs«	
Dein Mikrobiom is(s)t, was du isst!	
Proteine – Bausteine des Lebens	
Fette machen fett – oder?	
Ciao & Adios, Lernblockade	

## 7 PRÜFUNGSTAG 34

8	Kurkuma-Smoothie	38
	Gebackenes Oatmeal	39
10	Bananenbrot	40
12	Lachs mit Fenchelkruste	42
14	Süßkartoffelauflauf mit Quinoa	45
20	Kartoffelsalat mit Thunfisch	46
22	Erdnuss-Energy-Balls	49
26	Früchtekuchen	50
32		

## PARTYTAG 52

	Guacamole mit Nachos	57
	Falafeln mit Kräuter-Tofuquark	58
	Rainbow-Lasagne	60
	Sommerrollen mit Räucherlachs	63
	Tacos mit Hack	65
	Mini-Süßkartoffel-Pizza	66
	Anti-Kater-Brownies	69
	Piña-Colada-Muffins	70
	Gemüse-Muffins	71

## KATERTAG 72

	Recovery-Bowl	76
	Hangover-Smoothie	78
	Quesadilla-Sandwich	79
	Möhren-Ingwer-Suppe	80
	Schnelle Ramen	81
	Schneller Bulgursalat	82
	Würzige One-Pot-Spaghetti	84
	Schoko-Tassenküchlein	87



Vollkorn-Sandwich mit Ei auf S. 94

## KANTINENFREIER TAG 88

Overnight Oats	92
Milchreis mit Früchten	93
Vollkorn-Sandwich mit Ei	94
Banh Mi Bowl mit Eier-Röllchen	97
Dinkelnudelsalat mit Rucola	98
One-Pot-Kichererbsen	100
Hähnchencurry mit Reis	103
Gemüse-Hack-Auflauf	104
Schoko-Cheesecake	106
Nussriegel	107

## SPORTTAG 108

Granola	112
Frühstückspudding	113
Protein-Pancakes	115
Hummus mit Gemüse	116
Quinoasalat mit Tofu	119
Medjoh-Murmeln	120
Kokos-Kakao-Kugeln	121

## EXPERIMENTIERTAG 122

Joghurt	126
Kombucha	127
Landbrot	129
Blitz-Kimchi	130
Nudeln	133
Erdbeerkonfitüre	134
Gummibärchen	136



*Sommerrollen mit Räucherlachs auf S. 63*

## PLEITETAG 138

Sattmachersalat	142
Grüne Bohnen mit Tomate	143
Smashed Potatoes mit Kresseschmand	144
Brokkoli-Couscous-Pfanne	147
Spinat-Linsen-Dal	149
Rote-Bete-Pasta	150
Flammkuchen	153
Weißkohl mit Feta und Ofenkartoffeln	154

## Anhang 156

Baukasten Vorratsschrank	158
Lebensmittel-Austauschlisten	160

## Register 162

## Impressum 168

# DIE 10 REGELN DER VOLLWERTIGEN ERNÄHRUNG

*Bevor wir uns im Detail in die große Welt der einzelnen Nährstoffe stürzen, wollen wir erst mal einen Überblick über allgemeine Ernährungsregeln geben. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat aus der Bandbreite 10 hilfreiche Regeln abgeleitet.*



*Gesunde Ernährung basiert auf ein paar einfachen Regeln.*

## **1. Lebensmittelvielfalt genießen**

Iss abwechslungsreich und bunt – es gibt so viel zu entdecken! Egal ob grün oder gelb, groß oder klein, weich oder knackig, süß oder sauer, gekocht oder roh, fermentiert oder frisch geerntet – je vielfältiger deine Teller aussehen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass du alle Nährstoffgruppen abdeckst. Die Basis sollten dabei immer pflanzliche Lebensmittel sein.

## **2. Gemüse und Obst – nimm »5 am Tag«**

Eine vielfältige pflanzliche Basis deiner Ernährung kannst du dir schaffen, indem du dich den Tag über mit 2 Portionen Obst und mindestens 3 Portionen Gemüse versorgst. Eine Portion entspricht dabei in etwa dem, was in deine Hand hineinpasst. Iss Obst und Gemüse am besten in ihrer natürlichen Form, hin und wieder darf es auch mal ein Smoothie sein. Übrigens: Auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen dürfen bei den »5 am Tag« mitgezählt werden.

### **3. Vollkorn wählen**

Du hast die Wahl! Es gibt kaum Getreideprodukte, egal ob Brot, Nudeln oder Müsli, die nicht in einer Vollkornvariante erhältlich sind. Sie enthalten wesentlich mehr Ballaststoffe und Nährstoffe als die Weißmehlprodukte. Aber Achtung: Nur da wo Vollkorn draufsteht, ist das volle Korn drin – »Mehrkorn« etwa bedeutet nur, dass mehrere Getreidesorten verwendet wurden.

### **4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen**

Das Schlüsselwort ist hier tatsächlich das »Ergänzen«. Nicht nur in Bezug auf unseren ökologischen Fußabdruck, sondern auch für unsere Gesundheit ist ein maßvoller Verzehr an tierischen Produkten sinnvoll.

### **5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen**

Fett ist nicht gleich Fett! Es lohnt sich, auf die Menge und auf die Qualität der Fettauswahl zu achten. Pflanzliche Fette sind aufgrund ihres Fettsäureprofils den tierischen vorzuziehen. Vor allem in fertigen Produkten verstecken sich oft Fette schlechterer Qualität. Deshalb: Lieber selbst kochen, dann weißt du auch, was drin ist!

### **6. Zucker und Salz einsparen**

Die beiden Hauptzutaten in stark verarbeiteten Lebensmitteln, die den Großteil der Supermarktregale füllen. Wir sind an den Geschmack meist von klein auf gewohnt und brauchen bei Weitem nicht so viel, wie wir aufnehmen. Zucker und Salz sind außerdem Weltmeister des Versteckspiels und zeigen ihre wahre Präsenz oft erst, wenn wir die Lebensmittelverpackungen einmal umdrehen. Beim Selbstkochen dagegen lässt sich Salz einsparen, wenn du auf Kräuter und Gewürze setzt.

### **7. Am besten Wasser trinken**

Ohne Wasser kein Leben. Mit 1,5 l am Tag geben wir unserem Körper genug Grundlage, nicht an den falschen Stellen Energie zum Flüssigkeitsausgleich aufbringen zu müssen. Vermeide zuckerhaltige Getränke und greife lieber auf Wasser und ungesüßten Tee zurück.

### **8. Schonend zubereiten**

Auch wenn du zu nährstoffreichen Lebensmitteln greifst, so hat die Zubereitungsweise Einfluss, wie viele Nährstoffe letztendlich in diesen Lebensmitteln erhalten bleiben. Extreme Temperaturen in Kombination mit schlechten Fetten lassen schädliche Substanzen entstehen, die wichtige Strukturen im Körper angreifen. Also Sorge gut für dich und gare den Großteil deiner Mahlzeiten nur so lang wie nötig, so kurz und mit so wenig Wasser und Fett wie möglich.

### **9. Achtsam essen und genießen**

Das Gehirn isst mit! Die Art und Weise, wie wir unsere Mahlzeiten zu uns nehmen, bestimmt darüber, ob unser Gehirn und auch alle anderen beteiligten Organe genug Kapazitäten haben, die Verdauung optimal zu regulieren. Je weniger ablenkende Signale dabei auf uns einwirken, desto besser.

### **10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**

Wie die vorangegangene Regel bezieht sich auch die letzte auf eine weitere Säule des Gesundheits-Trios. Keine der Säulen steht stabil für sich allein: Bewegung ist über die Aktivierung wichtiger Stoffwechselwege und die Freisetzung positiver Stimmungsfaktoren eng verknüpft mit unserer Ernährung und Psyche.



Cashew und  
Quinoa sind eine  
super Eiweiß-  
Kombi!



ABENDESSEN

# SÜSSKARTOFFELAUFLAUF MIT QUINOA

*Vegan!* Dieses Rezept ist nicht nur schön bunt und sättigend, sondern vor allem einfach und schnell. Süßkartoffeln und Blattspinat liefern spezielle sekundäre Pflanzenstoffe, die unsere kognitive Leistung unterstützen und für allgemeines Wohlbefinden sorgen. Echtes Brain-Food!

- 01** Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in Ringe schneiden. Den Kürbis waschen, halbieren, putzen und mit einem Löffel entkernen. Das Fruchtfleisch in 1cm große Würfel schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Quinoa in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser waschen.
- 02** Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Kürbis darin 1-2 Min. anbraten. Dann die Quinoa und die Gemüsebrühe dazugeben und alles bei geschlossenem Deckel ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- 03** Spinat, Frühlingszwiebeln und Cashewkerne dazugeben und alles einmal durchrühren, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Dann die Masse in eine Auflaufform füllen und im heißen Ofen ca. 15 Min. backen, bis der Auflauf goldbraun wird.

**Zubereitung**  
20 Min.

**Backen 15 Min.**

**ZUTATEN FÜR**  
**2 PERSONEN:**

2 Frühlingszwiebeln  
350 g Hokkaido-Kürbis  
60 g Baby-Blattspinat  
125 g Quinoa  
1 EL Olivenöl  
350 ml Gemüsebrühe  
80 g Cashewkerne  
Salz | Pfeffer  
1 Msp. getrockneter Rosmarin

**AUSSERDEM:**  
Auflaufform (ca. 20 x 20 cm)

**Pro Portion ca. 588 kcal**  
**19 g EW, 26 g F, 72 g KH**

ABENDESSEN

# MÖHREN-ING- WER-SUPPE

*Detox!* Okay, dir geht es wirklich nicht gut. Scharfes Essen hilft – du wirst sehen. Die enthaltenen Antioxidantien unterstützen die Leber dabei, den Alkohol schnell abzubauen und anschließend loszuwerden.

- 01** Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Möhren putzen, schälen und in grobe Würfel schneiden.
- 02** Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Möhren und Ingwer kurz darin anschwitzen. 1 Prise Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen, dann mit Brühe und Kokosmilch aufgießen und alles einmal aufkochen lassen. Die Suppe bei schwacher Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen. Wenn die Möhren weich sind, mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen. Dazu schmeckt Toast oder Baguette.



**Zubereitung  
20 Min.**

**ZUTATEN FÜR  
2 PERSONEN:**

1 Stück Ingwer (3 cm)  
300 g Möhren  
25 g Butter  
Zucker  
600 ml Gemüsebrühe  
100 ml Kokosmilch  
Salz | Pfeffer  
Chiliflocken nach Belieben

**Pro Portion ca. 160 kcal  
2 g EW, 11 g F, 11 g KH**



ABENDESSEN

# SCHNELLE RAMEN

**Zubereitung**  
**15 Min.**

**ZUTATEN FÜR**  
**2 PERSONEN:**

50 g Baby-Blattspinat  
½ Bund Frühlingszwiebeln  
100 g Champignons  
3 EL dunkle Misopaste (ersatzweise helle Misopaste)  
800 ml Gemüsebrühe  
3 EL Sojasauce  
200 g Naturtofu  
250 g Mie-Nudeln  
Sesamöl nach Belieben

**Pro Portion ca. 650 kcal**  
**35 g EW, 10 g F, 96 g KH**

*Vegan!* Diese Suppe wirkt wie eine kleine Kater-Medizin: Sie beruhigt den geplagten Magen und versorgt dich mit einer großen Portion Elektrolyte – denn da sind dir letzte Nacht bestimmt einige verloren gegangen.

- 01** Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Champignons abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Den Tofu würfeln.
- 02** Die Misopaste in die Gemüsebrühe einrühren und mit der Sojasauce zum Kochen bringen. Frühlingszwiebeln, Champignons und Tofu dazugeben und alles einmal aufkochen lassen. Die Mie-Nudeln dazugeben. Den Topf vom Herd nehmen, abdecken und die Nudeln in der Suppe ca. 3 Min. ziehen lassen.
- 03** Die fertigen Ramen auf zwei Schalen verteilen. Dann den Spinat darübergeben und nach Belieben mit Sesamöl beträufeln.



# JOGHURT

*Probiotisch!* Joghurt selbst machen ist gar nicht schwer – er macht sich beinahe von selbst. Er ist voll mit guten Bakterien, die deine Darmflora bereichern, und im Gegensatz zur gekauften Variante nicht voll mit Zucker.

- 01** Die Gläser mit Deckeln sorgfältig reinigen. Die Bettdecke mehrmals zusammenfalten, sodass eine kleine Kammer entsteht. Beide Wärmflaschen mit kochendem Wasser füllen und in die vorbereitete Kammer legen.
- 02** Die Milch in einem Topf auf 90° erhitzen (die Milch darf nicht kochen!) und ca. 5 Min. auf dieser Temperatur halten. Den Topf vom Herd nehmen und die Milch auf 40–50° abkühlen lassen (Temperaturen immer mit dem Thermometer kontrollieren).
- 03** Den Joghurt mit einem Schneebesen in die Milch einrühren. Dann sofort in die vorbereiteten Gläser füllen, verschließen und zu den Wärmflaschen in die Bettdecke stellen. Das Thermometer dazulegen, um zwischendurch die Temperatur zu überwachen. Es sollten konstant 40°–50° sein.
- 04** Nach 8-12 Std. ist der Joghurt stichfest und fertig. Dann in den Kühlschrank stellen und innerhalb von 3–4 Tagen verbrauchen. Dieser Joghurt kann als neue Starterkultur verwendet werden.



**Zubereitung**  
**20 Min.**

**Reifen 8-12 Std.**

**ZUTATEN FÜR**  
**8 PORTIONEN:**

11 Bio-Frischmilch (3,8% Fett)  
200 g Naturjoghurt

**AUSSERDEM:**

8 Schraubgläser (je 150 ml)  
Kochthermometer  
2 Wärmflaschen | 1 Bettdecke

**Pro Portion ca. 105 kcal**  
**5 g EW, 6 g F, 7 g KH**

GETRÄNK

# KOMBUCHA

**Zubereitung**  
**10 Min.**

**Gären 8 Tage**

**ZUTATEN FÜR 700 ML:**

10-12 g grüner oder  
schwarzer Tee  
100 g Rohrohrzucker  
200 ml Starterflüssigkeit  
1 Kombucha-Teepilz

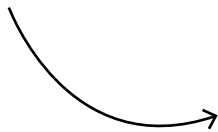
**AUSSERDEM:**

Fermentationsgefäß  
Glasflaschen mit Bügel-  
verschluss

**Pro Portion ca. 100 kcal**  
**0 g EW, 0 g F, 25 g KH**

*Probiotisch!* Kombucha enthält lebende Bakterienkulturen und dank Fermentation auch Milchsäure, Essigsäure, Glucuronsäure und Bromelain. Das klingt nicht übermäßig lecker, ist aber richtig gut für die Darmschleimhaut.

- 01** 300 ml Wasser aufkochen, den Tee darin für 8-10 Min. ziehen lassen, dann wieder entfernen. Den Zucker im Tee auflösen.
- 02** Den Tee mit 1l Wasser in das Fermentationsgefäß geben und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Starterflüssigkeit und Teepilz hinzufügen. Das Gefäß mit einem Tuch abdecken, den Ansatz an einem kühlen Ort 5-8 Tage stehen lassen.
- 03** Ist der Kombucha sauer genug, den Teepilz entfernen. Den Kombucha in spülmaschinensaubere Flaschen füllen, dabei ca. 200 ml zurückbehalten. Die Flaschen 1-3 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen, damit sich Kohlensäure bildet. Dann ist der Kombucha kühl gelagert 6-9 Monate haltbar. Den Teepilz in der übrigen Flüssigkeit im Kühlschrank aufbewahren.





*Veggies nehmen  
statt Speck  
Räuchertofu*



# FLAMMKUCHEN

*Flammkuchen-Party!* Nur weil du gerade etwas knapp bei Kasse bist, musst du ja nicht allein essen: Lad die WG zum Flammkuchen-Essen ein und alle dürfen ihre Lieblingsbeläge mitbringen. Da gibt es bestimmt die eine oder andere Überraschung!

- 01** Das Mehl mit ½ TL Salz, Öl und 125 ml lauwarmem Wasser in einer Schüssel verkneten. Auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und nochmals ca. 5 Min. kräftig durchkneten. Die Schüssel über den Teig stülpen und ca. 30 Min. ruhen lassen.
- 02** Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden (die Schale des Hokkaido-Kürbis ist essbar und muss nicht entfernt werden).
- 03** Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln.
- 04** Den Ofen auf 220° (Umluft) vorheizen. Den Teig inzwischen in vier Portionen teilen und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Flammkuchenböden ausrollen. Diese vorsichtig auf zwei Bögen Backpapier legen.
- 05** Die Böden mit Schmand bestreichen, dann Kürbis, Zwiebeln und Speck darüber verteilen. Von den Thymianstängeln die Blättchen abstreifen und über die Flammkuchen streuen. Zuletzt alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- 06** Die Flammkuchen nacheinander mit dem Papier auf ein Backblech ziehen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 12 Min. backen, bis die Ränder leicht zu bräunen beginnen.

**Zubereitung**  
**20 Min.**

**Gehen 30 Min.**

**Backen 25 Min.**

## ZUTATEN

### FÜR 4 FLAMMKUCHEN:

300 g Mehl  
Salz | Pfeffer  
2 EL Rapsöl  
½ Hokkaido-Kürbis (250 g)  
2 rote Zwiebeln  
4 Stängel Thymian  
200 g Schmand  
100 g Speckwürfel

### AUSSERDEM:

Mehl zum Arbeiten

**Pro Portion ca. 555 kcal**  
**18 g EW, 24 g F, 67 g KH**



## **HEUTE PRÜFUNG, MORGEN PARTY, ÜBERMORGEN KATER?**

**Kein Problem! Mit diesen Rezepten bist du hervorragend für jede Lebenslage gewappnet. Entwickelt von Studierenden der SRH Hochschule für Gesundheit, die genau wissen, was du brauchst für Prüfungs-, Party-, Pleitetage und vieles mehr.**

**Die Gerichte sind nicht nur super cool und easy zuzubereiten, sondern auch gesund, ausgewogen und lecker. Mit den richtigen Nährstoffen und Energiegebern im Gepäck – und ein bisschen Know-how über den Einfluss unserer Ernährung auf die Gesundheit – wird jede Prüfung zum Klacks und der Kater ist schneller auskuriert als gedacht.**



**PEFC-Zertifiziert**  
Dieses Buch  
stammt aus nach-  
haltig bewirtschafteten  
Wäldern und kontrollierten  
Quellen.  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-8700-0



[www.gu.de](http://www.gu.de)