

LUCA-MORITZ GÜLTAS

STUDENTEN **KOCHBUCH**



G|U

Vorwort _____	5
Küchen-Basics _____	6
Vorratshaltung _____	8
Das muss in den Vorrat _____	9
Das gehört in den Kühlschrank _____	9
Immer schön frisch _____	10
Die besten Aufpepp-Tipps & Tricks _____	11
Saisonkalender _____	12

FRÜHSTÜCK

Bircher-Müsli mit frischen Früchten _____	17
Schoko-Bananen-Müsli _____	17
Schoko-Nuss-Croissants _____	18
Crêpes nach Gusto _____	20
Pancakes _____	20
Kräuter-Dip mit Rohkoststicks _____	24
Rühreier mit Speck _____	24
Shrimpsquark auf Toast _____	25
Eier im Glas _____	25
Süßes Früchtebrot _____	26
Toast Hawaii _____	29
Strammer Max _____	29
Tomaten-Bruschetta _____	31
Sesambrötchen mit Frischkäse _____	31
Katerfrühstück _____	32
Estragon-Gurken-Shake, Schnelle _____	
Tomatensuppe, Smoothy _____	33

OHNE BESTECK

Clubsandwich _____	37
Roastbeef-Sandwich _____	37
Luxus-Baguette _____	38
Steak-Sandwich _____	38
Tex-Mex-Wraps _____	40

Schinken-Rucola-Wraps _____	42
Tomaten-Muffins _____	42
Partyzeit _____	44
Lachs-Rucola-Rolls, Birnen-Gorgonzola-Rolls, Hähnchen-Pesto-Rolls _____	45
Sizilianischer Gemüsekuchen _____	46
Gebackener Ziegenkäse auf Nussbrot _____	48
Hähnchenspieße süßsauer _____	48
Forellenmousse _____	49
Zwetschgendatschi auf Quarkteig _____	51
Zweierlei Naschzucker – Für Sommer und Winter _____	51
Tuna-Creme _____	54
Olivenpaste _____	54
Rotes Pesto _____	54
Tzatziki _____	55
Chips for the Dips _____	55

FÜR DEN KLEINEN HUNGER

Nudelsalat mit Tomaten und Rucola _____	59
Feldsalat mit Speckwürfeln und Balsamico-Dressing _____	60
Salat mit Pute und Joghurt-Pesto-Dressing _____	62
Italian Sushi _____	62
Spaghetti bolognese _____	65
Kürbiscreme-Suppe _____	68
Tomaten-Kokos-Suppe _____	68
Minestrone _____	69
Nachos mit Guacamole _____	71
Kartoffel-Röstkuchen _____	71
Taleggio-Feigen _____	72
Melone mit Schinken _____	72
Datteln und Aprikosen im Speckmantel _____	72

Prüfungstress	74
Nussnudeln, Obstquark, Honigbanane mit Vanilleeis	75
Tomaten-Pecorino-Carpaccio	77
Exotischer Fruchtcocktail	78
Mandel-Mandarinen-Quark mit Schuss	78
Für kubanische Nächte: Mojito	82
Eiskalter Sommergenuss:	
Strawberry-Daiquiri	82
Alkoholfrei: Virgin Caipi	83
Für kalte Winterabende: Weißer Glühwein	83
Mohnrolle oder Mohnputzen	84
Heidelbeer-Muffins	87

FÜR DEN GROSSEN HUNGER

Spinatquiche	91
Spargelquiche	91
Kartoffelauflauf mit Hackfleisch und Brokkoli	92
Ofengeschnetztes	95
Schweinemedallions in Zitronenrahm	96
Ofenkartoffel mit Kräutercreme	98
Tiroler Gröstl	99
Heimweh	100
Wiener Schnitzel mit Bratkartoffeln	101
Gefüllte Zucchini in Dillsauce	103
Gefüllte Paprika – asiatisch-scharf	104
Cevapcici	106
Zucchini-Tomaten-Gemüse mit Parmesanspänen	106
Gebackene Auberginen	107
Fleischpflanzerl (Frikadellen) mit bayerischem Kartoffelsalat	108

Big Bacon-Cheeseburger	111
Spargel-Risotto	112
Risi e bisi mit Pute	112
Orientalische Auberginen-Hackrolle	115
Rahmschwammerl mit Riesen-Semmelknödel	116

BEEINDRUCKEN

Vitello tonnato	120
Rindertatar mit Zwiebelkonfitüre und Spiegelei	120
Ohne Ofen!	122
Involtini di Gallio	123
Fischfilet in Sesamkruste	125
Orangen-Fenchel-Gemüse	125
Schweinebraten mit Semmelknödel	126
Scharfes Kürbisgemüse mit Dillrahm	128
Entenbrust auf Maronen-Mandarinen-Sauce	128
Scampi-Spieße	131
Kartoffel-Limetten-Püree	131
Tagliatelle in Weißweinsauce mit getrockneten Tomaten	132
Hähnchenbrust in Bananen-Buttermilch mit Couscous	132
Rosmarin-Panna-cotta	136
Mascarpone-Zabaione mit Cantuccini	136
Zitrontarte	136
Schokoladentarte mit Himbeersauce	137
Menüvorschläge	138
Rezepteregister	139
Impressum	144



**KÜCHEN-
BASICS**

Nicht fehlen an technischem Gerät sollte natürlich ein Kühlschrank, am besten mit einem Dreisterne-Kühlfach. Das erleichtert die Vorratshaltung.

WIEGEN, MESSEN, SCHNIPPELN

Eine Profiausstattung muss nicht sein: In jedem Fall lohnt sich die Anschaffung von ein paar soliden Grundwerkzeugen, die sich zu einem späteren Zeitpunkt einmal erweitern lässt. Eine kleine Küchenwaage und ein Messbecher helfen beim Einteilen der Zutaten. Hilfreich sind auch ein feines und/oder ein grobes Sieb oder Durchschlag, in dem gewaschene Gemüse oder Obst abtropfen können. Als gute Grundlage für die Vorbereitung von Gemüse, Fleisch und Fisch dient ein mittelgroßes Schneidebrett aus Kunststoff oder Holz. Mit einer Vierkantreibe werden Möhren, Gurken oder Parmesan gerieben oder gehobelt. Für alle Schäl-, Schneide- und Hackaktivitäten sind ein Sparschäler und zwei wirklich scharfe Messer ein Muss: Das eine sieht ein wenig wie ein japanisches Fleischermesser aus und hat eine breite, gebogene, superscharfe Schneide. Das andere ist ein kleines Schälmesser zum Gemüseputzen.

SCHÜSSELN, TÖPFE, PFANNE

Ein Rührschüsselsortiment mit unterschiedlich großen Gefäßen aus Kunststoff oder Metall ist nützlich zum Saucenrühren, Sahne- oder Eiweißschlagen und Salatmischen. Als Grundausstattung reichen ein kleiner und ein großer Topf (3 Liter und 5 Liter) mit Deckel als Allroundhilfe beim

Garen und Rühren sowie für Nudeln oder Suppen. Dazu gehört noch eine Pfanne zum Braten, Schmoren und Dünsten mit hohem Rand und Deckel sowie eine Auflaufform (ca. 15 bis 25 cm Länge) aus Porzellan oder Metall zum Garen im Ofen und Servieren. Topflappen nicht vergessen!

RÜHREN, QUIRLLEN, ANRICHTEN

Wichtigstes Zubehör zum Kochen und Braten: Schneebeesen, Holzkochlöffel, Schöpfkelle, Bratenschieber und eine multifunktionale Zange für Nudeln, Fleisch und was sich sonst noch alles packen und wenden lassen will. Nicht zuletzt lohnt sich ein Handrührgerät mit Quirlen und Pürieraufsatz oder ein Pürierstab zum Aufschlagen und Mixen von Saucen, Suppen und Teig. Und weil es sich nur in einer sauberen Küche gut werken lässt: Geschirrtücher, Schwamm, Schwammtuch und eine Flasche Spülmittel. Im Zweifelsfall übernehmen das Abspülen die dankbaren Gäste!

TELLER & TASSEN

Für den Anfang reicht ein Set aus je vier kleinen und großen Tellern, Tassen, Wein- und Wassergläsern sowie kleine Schüsseln. Ein Essbesteck, ebenfalls bestehend aus je vier Tee- und Esslöffeln, Messern und Gabeln rundet die Grundausstattung ab. Geschickt gehängt und gestapelt kommt man dabei locker ohne Ober- und Unterschränke aus. Eine Stange und ein Regal mit Körben für das Besteck und die kleineren Kochutensilien sollten zur Aufbewahrung völlig ausreichen.



FRÜHSTÜCK

Morgens essen? Aber klar.

Frühstück nach den Rezepten auf den nächsten

Seiten geht schnell, macht wach, schmeckt

gut und kostet weniger, weil man zu Hause isst.

Großer Vorteil: keine Kleider- und Sitzordnung.

Und: Müsli, Smoothies & Eiergerichte

machen glücklich, retten den Vormittag und

sorgen für reife Leistungen.



FERTIG
IN CA.
5 MIN.

DAS WICHTIGSTE beim Bircher-Müsli ist eine ausreichende Quellzeit: so werden die Getreideflocken weich, nehmen die Fruchtaromen gut auf und sind zugleich leicht verträglich.



BIRCHER-MÜSLI MIT FRISCHEN FRÜCHTEN

Für 1 Person

50 g Bircher-Müsli (Supermarkt)
1 EL gehackte Haselnüsse oder Mandeln
½ EL Honig
50 ml lauwarme Milch
1 EL Joghurt
¼ reife Banane
je 3 grüne und blaue Weintrauben
etwas Honig

Zubereitung: 5 Min.

Quellzeit: 30 Min. oder über Nacht
Pro Portion ca. 370 kcal
7 g EW, 14 g F, 53 g KH

1. Das Müsli mit den Nüssen und Honig in eine kleine Schüssel geben. Mit der lauwarmen Milch übergießen. Den Joghurt dazugeben, alles kurz durchmischen und für 30 Min. oder auch über Nacht (im Kühlschrank) quellen lassen.
2. Nach der Quellzeit alles noch einmal gut durchrühren. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Trauben waschen, halbieren und gegebenenfalls die Kerne entfernen. Die Früchte unter das Müsli heben. Nach Belieben mit Honig nachsüßen und kühl servieren.

TIPP Das Bircher-Müsli ist ein Frühstücks-Klassiker, sehr gesund, nahrhaft und hält lange vor. Es lässt sich ausgezeichnet auf Vorrat zubereiten. Die Zutatenmenge dazu einfach verdoppeln oder verdreifachen und das Müsli im Kühlschrank aufbewahren.

SCHOKO-BANANEN-MÜSLI

Für 1 Person

10 g Schokolade (Sorte nach Belieben)
50 g Fünfkornmüsli
25 g getrocknete Bananenscheiben (Reformhaus, Supermarkt)
25 g Cornflakes
100 ml kalte Milch
½ Pck. Vanillezucker

Zubereitung: 5 Min.

Pro Portion ca. 450 kcal
9 g EW, 19 g F, 63 g KH

1. Die Schokolade auf der Vierkantreibe fein raspeln.
2. Das Fünfkornmüsli mit den Bananenscheiben, den Schokoladenraspeln und den Cornflakes in eine Schale geben und durchmischen. Die Milch und den Vanillezucker darübergerben und durchrühren.



PARTYZEIT



Geplant oder spontan, zur Wohnungs- oder WG-Einweihung, bestandenen Zwischenprüfung, Diplom, Bachelor oder Magister, zum Geburtstag – oder weil es gar keinen Anlass braucht: Feste und Partys feiern macht Spaß und sollte mit der Studentenzeit auf keinen Fall aufhören. Damit die Feiern kulinarisch in bester Erinnerung bleiben und zudem eine gute Grundlage für den ein oder anderen Drink geschaffen wird, sind die Rolls auf der nächsten Seite bestens geeignet.

FINGERFOOD-ROLLS

Die Zutaten des Crêpe-Rezepts auf Seite 20 verdreifachen und die Crêpes, wie beschrieben, als Grundlage zubereiten.

LACHS-RUCOLA-ROLLS

Für 4 Stück

1 Bund Rucola

3–4 EL Sahnemeerrettich

200 g Räucherlachsaufschnitt

Zubereitung (Füllung): 5 Min.

Pro Portion ca. 195 kcal

15 g EW, 14 g F, 0 g KH

1. Den Rucola waschen, trocken schütteln und in 4 Portionen teilen. 1 Crêpe mit 1 EL Meerrettich bestreichen. Eine Hälfte der Crêpe mit Lachs belegen und darüber etwas Rucola streuen. Die Crêpe von der belegten Seite her fest zusammenrollen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und 3 weitere Crêpes auf diese Weise füllen.

BIRNE-GORGONZOLA-ROLLS

Für 4 Stück

1 reife Birne

Saft von ½ Zitrone

200 g Sahne-Gorgonzola

Zubereitung (Füllung): 8 Min.

Pro Portion ca. 200 kcal

10 g EW, 16 g F, 5 g KH

1. Die Birne schälen, in ca. 1 cm hohe und breite Rechtecke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Den Gorgonzola in derselben Größe zuschneiden.

2. Eine Crêpe auf der Arbeitsfläche auslegen. Auf die Mittellinie Gorgonzola- und darauf Birnenstreifen legen. Die Crêpe zusammenklappen und aufrollen. Die Spieße alle 2 cm in die Rolle stecken. Die Rolle in Stücke schneiden.

HÄHNCHEN-PESTO-ROLLS

Für 4 Stück

250 g Hähnchenbrustfilet

Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2–3 EL Öl

4 TL Pesto

2 EL saure Sahne

Zubereitung (Füllung): 15 Min.

Pro Portion ca. 190 kcal

15 g EW, 14 g F, 0 g KH

1. Das Hähnchenbrustfilet in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum knusprig braten.

2. Das Pesto mit der sauren Sahne mischen. Eine Crêpe mit einem Viertel der Creme bestreichen und die Geflügelstreifen auf der gedachten Mittellinie auslegen. Die Crêpe zusammenklappen und aufrollen. Die Holzspieße im Abstand von ca. 2 cm in die Rolle stecken. Die Rolle in Stücke schneiden und servieren.



ORIENTALISCHE AUBERGINEN-HACKROLLE

Für 2–4 Personen

1 rote Zwiebel

3 EL Öl

100 g gemischtes Hackfleisch

½ Aubergine

250 ml Pizza-Tomaten (Dose)

1 TL Zimt

2 EL Sultaninen (oder Rosinen)

Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle

½–1 ½ EL Cayennepfeffer

1 EL Crème fraîche

1 Rolle Blätterteig

1 Eigelb

Außerdem:

Backpapier

Zubereitung: ca. 25 Min.

Backzeit: 20 Min.

Pro Portion ca. 490 kcal

12 g EW, 34 g F, 36 g KH

INFO Reicht für vier Personen als Vorspeise oder für zwei als sättigendes Hauptgericht.

1. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin dünsten. Das Hackfleisch dazugeben und braten. Die Aubergine waschen, schälen, in Würfel schneiden und mit den Tomaten, dem Zimt und den Sultaninen oder Rosinen in die Pfanne geben.

2. 8–12 Min. garen, bis das Hackfleisch durch ist. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Sauce darf ruhig würzig schmecken. So lange einkochen, bis sie eher dickflüssig ist. Jetzt die Crème fraîche dazugeben und dann wieder abschmecken.

3. Den Backofen auf 180° vorheizen.

4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder fetten. Den Blätterteig darauf auslegen und eine Längshälfte mit der Sauce bestreichen. Dabei 2 cm Rand frei lassen. Den freien Rand mit etwas Eigelb bepinseln, und den Teig von der bestrichenen, also der breiten Seite her einrollen. Die Rolle von außen noch einmal mit Eigelb bestreichen und im Ofen (mittlere Schiene) in 20 Min. backen. Sobald die Auberginen-Hackrolle goldgelb ist, herausnehmen und servieren.



CAMPUS KÜCHE IN DEN HEIMISCHEN VIER WÄNDEN:

Überleben, ohne Mutters Kochkünste, ohne täglich die Mensa aufzusuchen und den Geldbeutel über Gebühr strapazieren zu müssen. Selbst kochen – das ist angesagt. Vom Power-Frühstück über Mitnahmegerichte bis hin zur leckeren Sättigung bei kleinem oder großem Hunger. Und wenn's denn mal besonders sein soll, dann helfen Rezepte, die einfach zuzubereiten sind, aber dennoch Eindruck machen.

WG 453 Allgemeine Kochbücher
ISBN 978-3-8338-1475-4



€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de

