



**WIE SCHMECKT VIELFALT?
FOTOREZEPT-WETTBEWERB FÜR STUDIERENDE**



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

UNIVERSITÄTSKOLLEG

Liebe Studierende,

das Universitätskolleg 2.0 bietet Euch unter der Leitlinie „Diversität als Chance“ vielfältige Lehrangebote zum Studienstart und während des Studiums. Unsere extracurricularen Veranstaltungen findet Ihr jedes Semester im STiNE-Vorlesungsverzeichnis der Universität Hamburg.

Doch wie schmeckt Vielfalt? In unserem Fotorezept-Wettbewerb haben wir Euch dazu aufgerufen, Fotos und Rezeptideen mit verschiedensten Perspektiven auf das Thema Kochen einzureichen: vom erprobten Familienrezept über Geheimrezepte gegen Prüfungsstress bis hin zu Spezialitäten der interkulturellen WG-Küche. Die Fülle der kreativen Einreichungen hat uns begeistert! Ein kleiner Vorgeschmack auf die Vielfalt der Universität findet sich nun in dieser Broschüre – in etwas größerem Format als in unserer traditionellen Foto-Wettbewerb-Reihe, damit neben den Bildern auch die Rezepte ausreichend Platz finden.

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit wünscht Euch

das Team „Willkommenskultur und Chancen der Digitalisierung“



FRUCHTIG-HERZHAFTER FLAMMKUCHEN

EINE VEGANE VARIANTE DER ELSÄSSISCHEN ART

von Marieke Dammann

Zutaten

Flammkuchenteig

180 g Dinkelmehl (630er)

30 g Dinkelgrieß

120 ml warmes Wasser

2–3 g frische Hefe

Prise Salz

veganer „Schmand“

250 g Sojajoghurt natur

50 ml Soja Cuisine

Saft von ½ Zitrone

Salz und Pfeffer

Topping

Sonnenblumenkerne

3 Stangen Frühlingszwiebeln

100 g Räuchertofu

Weintrauben, kernlos

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben, gut miteinander vermischen und kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Für mindestens 30 Minuten zugedeckt an einen warmen Ort stellen und gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und in ein Gefäß geben.

Weintrauben waschen und nach Bedarf halbieren. Sojajoghurt, Zitronensaft und Soja Cuisine in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Sobald der Flammkuchenteig etwas aufgegangen ist, den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen. Er sollte nicht dicker als 5 Millimeter sein. Die Teigmenge reicht für etwa zwei kleine Backofenbleche oder vier mittelgroße Flammkuchen.

Den Teig auf das Blech geben, mit Schmand, Räuchertofu und Frühlingszwiebeln (einige Frühlingszwiebelröllchen ruhig noch beiseitestellen) bestreuen – ab in den Ofen damit und für etwa 10 Minuten backen.

Die fertigen Flammkuchen mit Sonnenblumenkernen, den restlichen Frühlingszwiebeln sowie Weintrauben belegen und noch warm genießen!



ENGLISCHER APFELKUCHEN

EIN TRADITIONELLES ENGLISCHES FAMILIENREZEPT

von Christoph Joel Dannat

Zutaten

Teig

100 g zerlassene Butter

140 g Zucker

1 Pckg. Vanillezucker

200 g Mehl

2 gestrichene Teelöffel Backpulver

2 Eier

1 Prise Salz

ca. 700 g Äpfel

Belag

2 Eier

80 g Zucker

20 g zerlassene Butter

Zubereitung

Butter, Zucker, Eier schaumig rühren, Vanillezucker und Salz hinzufügen. Mehl und Backpulver unterrühren. Äpfel schälen, in kleine Würfel schneiden und unter den Teig heben. In eine gefettete Springform (26 cm) füllen. Bei 190°C (Umluft, untere Schiene) ca. 20 Minuten backen. Zwischendurch für den Belag die Eier, Zucker und flüssige Butter schaumig schlagen. Über den heißen Kuchen gießen und weitere 20 Minuten backen.



HERBSTLICH-WINTERLICHES PASTAGERICHT

EIN KLASSISCHES RESTEESSEN FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

von Marieke Dammann

Zutaten

125 g Spaghetti
1 rote Zwiebel
½ Kürbis
4 Hände voll Spinat
½ Dose Kichererbsen
125 ml Soja Cuisine light
1½ EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
Oregano
Rosmarin
Saft von ½ Zitrone
Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in kleinere Stücke schneiden. Zwiebel schälen und grob hacken. Spinat waschen. In einer kleinen Pfanne einige Sonnenblumenkerne anrösten, auf einen Teller geben und beiseitestellen. Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Zwiebeln und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und anbraten. Kürbis hinzugeben und anbraten, bis er etwas weicher ist. Bevor der Kürbis gänzlich gar ist, Spinat, Kichererbsen, Soja Cuisine, Zitronensaft und Gewürze dazugeben und ebenfalls anbraten, bis der Spinat etwas in sich zusammengefallen ist. Die fertigen Nudeln abgießen und mit in die Pfanne geben, gegebenenfalls noch etwas Olivenöl hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken.



NO-BAKE VEGAN CARROT CAKE

NO DAIRY, NO COOKING, JUST DELICIOUS!

von Gabriela Kalibatseva

Ingredients

2–3 big carrots
2–3 spoons desiccated coconut
2–3 spoons tahini
100 g finely ground walnuts
some dates (or another dry fruit)
150 g cashew
50 g honey (or maple syrup)
2–3 spoons lemon juice (optional)
cinnamon

Preparation

This cake is very easy to make and the ingredients can be found in every local supermarket. It is great for a special birthday surprise as well as a family Sunday at home. So let's start!

Put the dates in water to get soften and grind them right after. Grind the carrots finely. Add the cinnamon, walnuts, tahini, desiccated coconut and honey (the amount depends on your preferences how sweet you want the cake). Mix everything together, put it in round cake pan and cover it with foil. Leave it in the fridge for an hour. In the meanwhile mix the cashew, a bit of honey and the lemon juice. Cover the cake with the prepared mixture and leave it in the fridge for another hour. You can decorate the cake with fruits, nuts or more desiccated coconut. Tastes the best on the next day. Enjoy!



BLITZ-SCHOKOKUCHEN

IM NU (AUCH IN DER MIKROWELLE) ZUBEREITET

von Marieke Dammann

Zutaten

4 EL Dinkelmehl
6 EL Reismilch
1–1½ EL Rohrohrzucker oder Ahornsirup
½ EL Erdnusscreme
1 EL Sonnenblumenöl
1 TL Backpulver
1 EL Kakao
Saft von ½ Zitrone

Zubereitung

Ofen auf 190° C Umluft vorheizen. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen und in eine gefettete kleine Kuchenform geben. In den Ofen stellen und für circa 15 Minuten backen. In Scheiben schneiden und beispielsweise mit Obst und Erdbeergelee servieren.



ZOODLES ALLA CARBONARA

EINE FRISCHE NEUSCHÖPFUNG AUS NUDELN UND ZUCCHINI

von Marieke Dammann

Zutaten*

600 g Zucchini
2 Zwiebeln, klein
2 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie, frisch
200 g Tofu, geräuchert
200 ml Soja Cuisine (15 % Fett)
4 EL Olivenöl
1 Zitrone
Prise Meersalz
Prise Pfeffer
2 TL Sesamöl, geröstet

* für 2 Personen

Zubereitung

Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider oder Sparschäler in „Zoodles“ schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Tofu klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Räuchertofu darin leicht anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und 2 bis 3 Minuten mit anbraten. Petersilie waschen, hacken. Zitrone waschen, von etwa der Hälfte der Zitrone die Schale abreiben. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen. Sojasahne, Zitronensaft und -abrieb sowie Petersilie mit in die Pfanne geben. Salzen und pfeffern. Kurz aufkochen und etwas eindicken lassen. Zoodles mit in die Pfanne geben und vorsichtig unterheben. Je nachdem, wie weich du sie magst, kurz garen. Alles auf einem Teller anrichten, gegebenenfalls noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss gerösteten Sesam darüberstreuen. Hierfür einfach Sesam kurz in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten.



DINKEL-GRIESSBREI MIT ZIMT, APFEL UND VANILLE

EINE NAHRHAFTE FRÜHSTÜCKSIDEE – AUCH FÜR UNTERWEGS

von Marieke Dammann

Zutaten

50 g Dinkel-Grieß
250 ml Reismilch
1 EL Rohrohrzucker
etwas Zitronensaft
Prise Meersalz

Topping

1 kleiner Apfel
Zimt
gemahlene Vanille

Zubereitung

Reismilch mit Salz, Zucker und Zitronensaft zum Kochen bringen. Nun nach und nach den Grieß hineinrühren. Noch einmal kurz aufkochen, die Hitze reduzieren und regelmäßig umrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Apfel waschen, nach Bedarf schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den fertigen Grießbrei in eine Schüssel oder Schale füllen und mit den Apfelstücken, Zimt und gemahlener Vanille toppen.



RUSSISCHER NUDELAUFLAUF

SCHNELL UND AUCH NOCH GÜNSTIG!

von Sophie Anders

Zutaten

250 g Nudeln (Form nach Wahl)
1 TL Salz
3 EL ÖL
200 g Speck (Scheiben oder Würfel)
1 ½ Zwiebeln
½ TL Majoran
500 g Speisequark (20 % Fettgehalt)
2 Eier
125 ml Sahne
75 g Butter
4 EL Semmelbrösel
2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

Das Wasser zum Kochen bringen. Die Nudeln, das Salz und 1 Teelöffel Öl hinzufügen. Die Nudeln bissfest garen, dann in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Den Speck (falls in Scheiben) in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Speck darin goldbraun braten und dann mit den Nudeln und dem Majoran mischen. In einer Schüssel den Quark mit den Eiern und der Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Backofen auf 180° C vorheizen. Eine feuerfeste Auflaufform mit Butter ausstreichen. Ein Drittel der Nudeln in der Form verteilen, darauf die Hälfte der Quarkmasse streichen, diese mit Nudeln bedecken, die restliche Quarkmasse darübergerben und die übrigen Nudeln darauf verteilen. Die Butter erhitzen. Den Topf vom Herd nehmen und die Semmelbrösel unterrühren. Die oberen Nudeln damit bestreichen. Den Auflauf im Backofen auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten backen. Den Backofen dann auf 250° C schalten und den Auflauf auf der oberen Schiene noch 10 Minuten überkrusten. Mit der Petersilie bestreut servieren.



OPOR AYAM – INDONESISCHES WEISSES CURRY

JE NACH GESCHMACK MIT HÄHNCHEN, EIERN ODER TOFU von Steven Tanoto

Zutaten

500 g Hühnerschenkel mit Knochen
200 ml Kokoscreme
3 Schalotten
5 Zehen Knoblauch
1 daumengroßes Stück Ingwer
5 Kerzennüsse
(Kemiri, erhältlich in Asialäden)
1 Muskatnuss
2 TL Korianderpulver
1 Zitronengras
(zwei Hälften schneiden)
1 daumengroßes Stück Galangal
(in Scheiben schneiden)
5 Limettenblätter
2 Sternanis

Zubereitung

Currypaste: Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Kerzennüsse, Muskatnuss und Korianderpulver mit Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab oder Zerkleinerer fein pürieren (eventuell ein bisschen Wasser hinzufügen). Currypaste mit genügend Öl zusammen mit Zitronengras, Galangal, Limettenblättern und Sternanis bei hoher Hitze anbraten. Hühnerschenkel hinzufügen und dann mit genügend Wasser und Kokoscreme bedecken. Wenn es kocht, den Herd runterdrehen und auf niedriger Hitze 30 bis 60 Minuten lang köcheln lassen. Auf Reis servieren.



SAFTIGE PROTEIN-PANCAKES

GESUND UND REICHHALTIG!

von Sarah Abo Selim

Zutaten

2 Eier
50 g Schmelzflocken
25 g Whey (Vanille)
50 ml Milch
1 TL Backpulver
Obst zum Garnieren

Zubereitung

Für den Teig einfach alle Zutaten in eine Schüssel geben und anschließend mit einem Schneebesen so lange rühren, bis eine einheitliche, flüssige Masse entstanden ist.
Gebt etwas Öl (am besten Kokosöl) in eine Pfanne und erhitzt diese. Anschließend den Teig portionsweise ausbraten. Am Schluss einfach dekorieren, und schon hat man ein superleckeres, cleanes Essen!



SPROTTENBROT MIT TOMATENSALAT

BRINGT ABWECHSLUNG IN DAS ABENDBROT

von Kristina Flint

Zutaten

2 Scheiben Vollkornbrot

Butter

1 Pckg. Sprossen

2 EL Wildpreiselbeeren

1 große Handvoll Tomaten
(verschiedene Sorten)

¼ rote Zwiebel

Petersilie

Olivenöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Brot großzügig mit Butter bestreichen, die Sprossen drauflegen und Preiselbeeren darübergeben. Tomaten waschen und schneiden, mit geschnittener Zwiebel und Petersilie vermischen. Mit Olivenöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken.



SELBST GEMACHTE GNOCCHI MIT SALBEIBUTTER UND GESCHMOLZENEN TOMATEN

ALS BEILAGE, HAUPTSPESIE ODER NACHTISCH, GNOCCHI PASSEN IMMER! von Katharina Gerlach

Zutaten

1 kg geschälte Kartoffeln
300 g Weizenmehl
Muskat
ca. 20 Cocktailtomaten
(ggf. noch am Zweig)
80–100 g Butter
10–12 frische Salbeiblätter
Parmesan
Olivenöl
grobes Meersalz und Pfeffer

Zubereitung

Zuerst die geschälten Kartoffeln in gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend mithilfe einer Kartoffelpresse, einem -stampfer oder einer Gabel sehr fein zerdrücken. Je feiner, desto besser! In einer Schüssel die Kartoffelmasse mit dem Mehl, etwas Salz und Muskat vermengen. Am Ende sollte ein homogener, weicher, aber nicht zu matschiger Teig entstehen. Gegebenenfalls kann noch ein wenig (!) mehr Mehl eingeknetet werden. Aus der Masse auf einer gut bemehlten Fläche und mit bemehlten Händen Rollen mit circa 1,5 Zentimeter Durchmesser formen. In daumendicke Stückchen schneiden und zu kleinen Kugeln formen. Mit einer bemehlten Gabel eindrücken, sodass das typische Muster entsteht. Die Gnocchi in einem großen Topf mit kochendem und gesalzenem Wasser kochen. Sie sinken zunächst zu Boden. Wenn sie fertig sind, kommen sie an die Wasseroberfläche und sollten sofort mit einem Sieb herausgeholt werden. Am besten gibt man sie in eine geölte Schüssel und gibt nochmals Olivenöl darüber, damit sie nicht kleben.

Für die geschmolzenen Tomaten die Tomatenzweige im vorgeheizten Ofen bei 200° C etwa 20 Minuten backen, bis sie schön weich sind und bei einigen die Schale aufplatzt.

Für die Salbeibutter die Butter bei mittlerer Hitze zerlassen und die (ggf. zerkleinerten) Salbeiblätter kurz mit hineingeben. Salbeibutter beiseite stellen. Die gekochten Gnocchi in etwas mehr Butter kurz und scharf anbraten. Die Gnocchi mit Salbeibutter und Tomaten anrichten, mit Meersalz und Pfeffer würzen und frisch geriebenen Parmesan darübergeben.



KÄSEKUCHEN MIT KEKSBODEN

DAS BESTE ALLER KÄSEKUCHEN-REZEPTE? PROBIERT SELBST!

von Carina Markmann

Zutaten

125 g Margarine
200 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Pck. Vanillepuddingpulver
200 g süße Sahne
200 g saure Sahne
500 g Quark
3 Eier
200 g Butterkekse
125 g Butter

Zubereitung

Kekse zerkrümeln, mit der zerlassenen Butter vermengen und in einer gefetteten 26-Zentimeter-Springform auslegen. Der Rand sollte daumenhoch sein. Alles außer dem Quark und der Sahne in einer Schüssel mit einem Handrührgerät eine Minute lang vermengen. Nun den Quark und die saure Sahne mit einem Handrührgerät noch mal eine Minute lang untermischen. Die süße Sahne aufschlagen und anschließend unter die Quarkmasse heben. Die Quarkmasse in der Springform so verteilen, dass ein kleiner Hügel in der Mitte entsteht. Bei 180° C (Ober- und Unterhitze) 60 Minuten backen. Den Ofen währenddessen nicht öffnen, da der Kuchen sonst zerfällt. Den Kuchen rausnehmen, wenn er goldbraun ist, und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.



NUDELAUFLAUF MIT KORIANDER UND TOMATEN

EIN SELBST KREIERTER NUDELAUFLAUF AUS LIEBLINGSZUTATEN

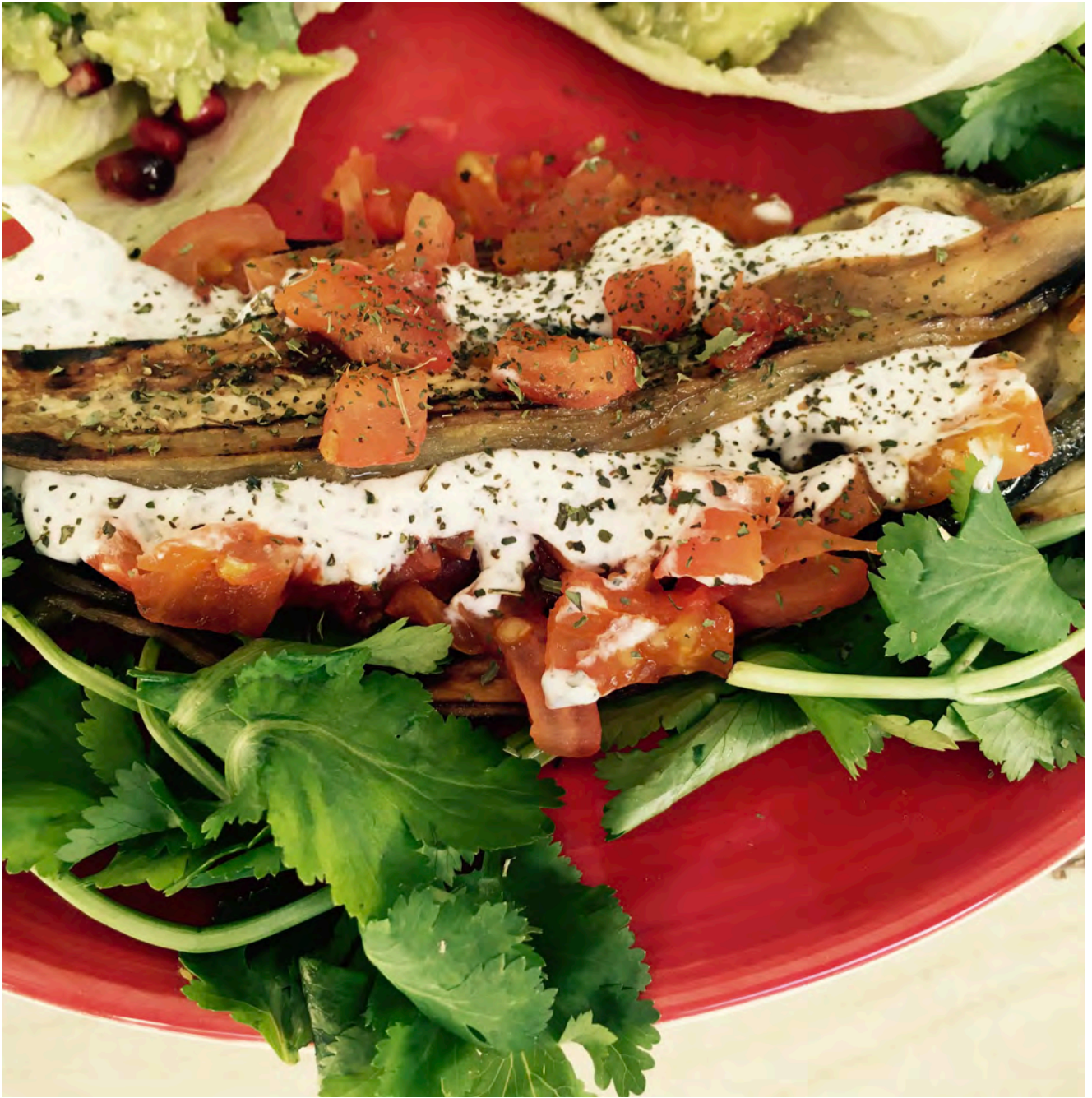
von Thanh Thao Pham

Zutaten

250 g Spirelli- oder Penne-Nudeln
2 Knoblauchzehen, gerieben oder klein gehackt
1 EL Olivenöl
1 Paprika, halbiert und gewürfelt
1 Zucchini (ca. 140 g), längs halbieren und in Scheiben schneiden
1 rote Chilischote, in dünne Ringe geschnitten
1 Dose Tomatenstücke (400 g)
200 g Sahne
1 EL Ajvar
2 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Kugel Mozzarella (125 g Abtropfgewicht), in kleine Würfel schneiden
20 g Koriander, grob hacken
10 Cocktailtomaten, halbieren
70 g geriebener Gouda

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Den Ofen auf 200° C vorheizen.
In einer großen Pfanne Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen und den Knoblauch darin circa 10 Sekunden anbraten. Zucchini, Paprika und Chili hineingeben, 3 Minuten anbraten und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Danach über das Gemüse die Tomatenstücke und Sahne gießen. Alles mit einem Holzlöffel zusammenmischen. Mit Ajvar und Paprikapulver abschmecken.
Den Herd ausschalten und die Nudeln in die Pfanne hineingeben. Die Mozzarellawürfel, den gehackten Koriander und die Hälfte des geriebenen Käses dazutun und alles gut durchmischen.
Die Nudeln und das Gemüse in eine Auflaufform geben und darüber den Rest des geriebenen Käses streuen.
Den Nudelaufbau 15 Minuten im Ofen backen.



AFGHANISTAN MEETS SOUTH AMERICA

EINE FLEISCH- UND WEIZENFREIE FUSION UNTERSCHIEDLICHER KÜCHEN

von Nigina Zahedi

Zutaten

- 1 Aubergine
- 100 g Magerquark
- 1 Prise getrocknete Minze
- 1 Knoblauch
- 2 geschälte Tomaten
- 1 Kopf Eisbergsalat
- 100 g Quinoa
- 1 Granatapfel
- 1 Avocado
- 1 Strauch Koriander
- 1 Schuss Milch
- 1 Zitrone

Zubereitung

Die Aubergine schälen, waschen und in Scheiben schneiden, ein wenig salzen und einige Minuten warten. Nachdem die Bitterstoffe entzogen worden sind, das Salz von der Aubergine waschen. Trocknet die Auberginenscheiben in einem Küchentuch. Nun die Auberginenscheiben in Pflanzenöl braten und die fertigen Scheiben leicht salzen. Zwei frische Tomaten in ein Wasserbad einlegen. Dafür Wasser mit dem Wasserkocher kochen und dann die frischen Tomaten in das Wasser legen. Kurze Zeit später platzen die Schalen der Tomaten auf, und ihr könnt sie leicht mit der Hand schälen. Die Tomaten in Würfel schneiden und zusammen mit den Auberginen in einer Pfanne braten. Dabei müsst ihr nicht erneut Öl in die Pfanne geben.

Währenddessen könnt ihr die Quark-Minze-Soße zubereiten. Dazu gebt ihr Quark und Milch in eine Schüssel und rührt sie zu einer cremigen Masse zusammen. Dazu eine Prise getrocknete Minze, Salz und geschnittene Knoblauchstücke. Nun könnt ihr die Aubergine mit der Quark-Minze-Soße auf den Tellern anrichten. Für die Salatschiffchen den Eisbergsalat waschen und einzelne Blätter auf einen Teller legen. Für die Quinoa Wasser in einem Topf kochen und die Quinoa hinzugeben. Parallel dazu die Avocado schneiden und mit Milch zu einer homogenen Masse rühren. Die fertig gekochte Quinoa dann in die cremig gerührte Avocado geben und verrühren. Die Schiffchen damit befüllen und die Granatapfelstücke und den geschnittenen Koriander auf die Oberfläche streuen. Zum Schluss noch einen Spritzer Zitrone über die Schiffchen geben.



COUSCOUSPFANNE

EIN WAHRES VARIATIONSWUNDER

von Marie Böttjer

Zutaten

ca. 2 Tassen Couscous

Gemüse nach Wahl
(z. B. Paprika, Zucchini, Mais, Zwiebeln,
Frühlingszwiebeln)

2 Becher Naturjoghurt, cremig

ca. 1 TL Tomatenmark

Gewürze nach Wahl (z. B. Cumin,
Cayennepfeffer, Paprikarosen scharf,
roter Pfeffer, China Würzer etc.)

1 TL Sojasauce

Salz und Pfeffer

Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung

Den Couscous nach Verpackungshinweis aufquellen lassen und Tomatenmark hineinrühren. Abgedeckt durch ein Küchenhandtuch ziehen lassen.

Das Gemüse auf die gewünschte Größe zuschneiden. Ich empfehle hier Zucchini, rote Paprika, Mais, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln. Man kann jedoch jedes beliebige Gemüse hinzufügen und auch, so viel man möchte.

Das Ganze dann in einer ausreichend großen Pfanne oder im Topf in Olivenöl leicht anbraten, sodass das Gemüse noch knackig bleibt.

An dieser Stelle das Gemüse bereits ein wenig würzen. Ich verwende immer Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, roten Pfeffer, Paprikarosen scharf, Cumin und China Würzer. Aber auch hier kann man beliebig variieren.

Den Joghurt in eine Schüssel geben und die bereits verwendeten Gewürze und außerdem die Sojasauce hinzugeben. Zwischendurch abschmecken.

Am Ende den Couscous zu dem Gemüse geben, nochmals würzen und leicht mit anbraten. Wenn gewünscht, noch mehr Tomatenmark hinzufügen.

Den Couscous und das Gemüse mit der Joghurtsoße garnieren. Nach Belieben noch arabisches Fladenbrot dazureichen.

Schmeckt kalt, aufgewärmt und aufgetaut super und eignet sich daher sehr, um für mehrere Tage zu kochen.



PINKE PASTA

EINE FARBENFROHE PASTA-IDEE FÜR DEN WINTER

von Annika Sophia Benecke

Zutaten

Knollen Rote Bete
2 Knoblauchzehen
½ Zitrone
4 getrocknete Tomaten
1 Handvoll frisches Basilikum
Olivenöl, Salz, Pfeffer
250 g gekochte Pasta
2 EL Pesto
1 Handvoll Feta

Zubereitung

Die gewaschene Rote Bete und den geschälten Knoblauch mit Olivenöl und Salz marinieren und 60 Minuten bei 180°C im Ofen backen. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Rote Bete wie eine Pellkartoffel schälen und dann Rote Bete, Knoblauch, Zitrone, Tomaten und Basilikum im Mixer pürieren. Olivenöl hinzufügen, bis eine cremige Masse entsteht. Pasta mit der Creme, Feta und Pesto servieren.



TOFFIFEE-TORTE

DIESES ZUCKERWERK IST DIE ARBEIT BESTIMMT WERT!

von Kim Lisa

Zutaten

4 Eier (Größe M)
1 Prise Salz
1 Pckg. Vanillesalz
200 g Zucker
75 g gemahlene Haselnüsse
100 g Mehl
1 EL Kakaopulver
1 ½ TL Backpulver
300 g schnittfeste Nuss-Nougat-Masse
200 g Schlagsahne
75 g gehackte Haselnüsse
25 g Butter
250 g Mascarpone
250 g Schmand
60 g Haselnussblättchen
12 Toffiffee

Zubereitung

Eier, Salz, Vanillezucker sowie 125 Gramm Zucker cremig aufschlagen. Die gemahlene Haselnüsse, Mehl, Kakaopulver und Backpulver mischen und unterheben. Die Böden von zwei kleinen Springformen (à circa 20 Zentimeter Durchmesser) fetten. Den Teig darin verteilen und im Ofen (Umluft: 150° C) 20 bis 25 Minuten backen. Herausnehmen, den Kuchen vom Rand lösen und auskühlen lassen. Wer nur eine 20er-Springform hat, backt die Böden einfach hintereinander.

Nuss-Nougat-Masse klein schneiden. 125 Gramm Schlagsahne in einem kleinen Topf erhitzen, Nougat in der warmen Schlagsahne unter Rühren schmelzen. Die Nougatsahne zugedeckt kalt stellen. Die gehackten Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und vollständig auskühlen lassen. 75 Gramm Zucker schmelzen und goldbraun karamellisieren lassen. 75 Gramm Schlagsahne und die Butter unterrühren. Alles circa 10 Minuten köcheln lassen. Dabei soll eine sämige, dicke Karamellsoße entstehen. Den Topf vom Herd nehmen und die Karamellsoße unter gelegentlichem Rühren vollständig auskühlen lassen. Die Nougatsahne in eine Schüssel geben, Mascarpone, Schmand sowie 60 Gramm Puderzucker und die Nougatsahne rühren, bis eine festere Creme entsteht. Ein Drittel davon abnehmen und zugedeckt kalt stellen. Die gerösteten Haselnüsse unter die restliche Nougatcreme heben. Die Tortenböden aus der Springform lösen und jeweils waagrecht halbieren. Die Nougatcreme gleichmäßig auf drei der Böden verstreichen. Die Böden übereinandersetzen, den letzten Tortenboden ohne Creme abschließen, die Torte circa 1 Stunde kalt stellen. Die übrige Nougatcreme glatt rühren, die Torte rundherum gleichmäßig damit einstreichen, für weitere 2 Stunden kalt stellen.

Die Torte kurz vor dem Servieren mit Haselnussblättchen, der vorbereiteten Karamellsoße und Toffiffee verzieren.



ZUCCHINUDELN MIT TOMATENSOSSE

SCHNELL, EINFACH UND SOGAR VEGAN!

von Stefanie Schulz

Zutaten*

3 mittelgroße Zucchini (möglichst gerade, da dies besser bzw. einfacher ist für das Schneiden im Spiralschneider)

2 Esslöffel Olivenöl

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

½ Tube Tomatenmark

¼ Packung passierte Tomaten

1 große Tomate

Gewürze: Salz, Pfeffer, Oregano (alternativ: italienische Gewürze), Paprika (edelsüß)

Nach Belieben für die Soße:

Champignons, Möhren, Paprika usw.

Bohnen (zum Beispiel Kidneybohnen)

Tofu (zerdrückt) oder Hackfleisch

* für 2 Personen

Zubereitung

Zuallererst schneidest du am besten die Enden der Zucchini gerade ab, spannst diese in den Spiralschneider und schneidest sie in Spaghettiform. Falls du keinen Spiralschneider zur Hand hast, kannst du die Zucchini auch einfach mit einem Messer in möglichst dünne und kleine Spaghetti schneiden. Für die Soße schneidest du die Zwiebel und die Knoblauchzehen klein. Brate diese in dem Olivenöl kurz hellbraun in einer möglichst großen Bratpfanne oder in einem Wok an. Nun gibst du erst die Champignons (falls du welche verwendest), dann Möhren, Tofu oder Hackfleisch, Bohnen, Paprika und zuallerletzt Tomate hinzu. Brate alles so lange, bis das Hackfleisch durchgebraten ist und die Möhren nicht mehr allzu bissfest sind. Füge das Tomatenmark hinzu und auch etwas passierte Tomaten. Achte hierbei darauf, dass die Soße nicht zu flüssig wird, da die Zucchini später noch sehr viel Wasser abgeben werden und die Soße sonst insgesamt zu flüssig werden kann. Du kannst später immer noch mehr passierte Tomaten hinzugeben, falls dir nach Hinzugebe der Zucchini die Soße noch nicht genug sein sollte. Koche nun alles ein paar Minuten ein und schmecke deine Soße mit Salz, Pfeffer, Oregano (alternativ eignen sich auch italienische Gewürze) und Paprika ab. Im letzten Schritt Zucchininudeln zur Soße hinzufügen und die Nudeln nach und nach unter die Soße rühren, sodass alles miteinander vermengt ist. Koche alles so lange (ca. 5–10 Minuten), bis die Zucchini noch etwas bissfest ist und die Soße und die Nudeln sich gut verbunden haben.



UNSERE CRÊPES SUZETTE

EINE ALKOHOLFREIE VARIANTE DER FRANZÖSISCHEN SPEZIALITÄT!

von Pierre Reiner

Zutaten

500 g Mehl
1 l Milch
40 g geschmolzene Butter
125 g Zucker
6 Eier
Öl für die Pfanne
3 Bio-Orangen
250 g Butter
250 g Puderzucker

Zubereitung

Mehl, geschmolzene Butter, Zucker und Eier in ein großes Gefäß geben. Mit dem Handmixer vermischen und gleichzeitig langsam die Milch dazugeben, um zu verhindern, dass Klumpen entstehen. Den Teig mindestens eine Stunde ruhen lassen. Etwas Teig in die eingeölte Pfanne geben, die Crêpes backen und zunächst beiseitelegen.
Die Orangen waschen, die Schale dünn abziehen und klein schneiden. Die Butter in einem Bräter sehr langsam schmelzen lassen, Puderzucker und Orangenschalen hinzugeben. Anschließend umrühren.
Die zweimal gefalteten Crêpes in die Orangensoße legen und wenden. Sofort servieren.



PASTITSIO

IT'S LIKE MOUSSAKA BUT WITH ... PASTA!

von Joan Stillo

Ingredients

700 g ground beef
3 tomatoes
2 onions
3 or more cloves of garlic
Greek olive oil
salt, pepper and oregano
2 teaspoons of cinnamon
Milk
half a cup of flour
a big chunk of butter
2 eggs
Penne pasta or any other tube-shaped pasta
Feta cheese
Chopped parsley

Preparation

A pastitsio consists of three layers which are the pasta, the meat part and the bechamel on top. All these layers must be cooked as separate dishes and at the end baked together. Dice the onions and stir-fry them in a pot using the extra virgin greek olive oil. Chop the tomatoes into small cubes and add them to the pot. Cook until the onions have caramelized and the tomatoes have started to melt. Dice the garlic and add it to the mixture. Add the ground beef right away and mix. Add the spices, salt, pepper, oregano and the cinnamon and keep mixing until you achieve a flavorful ragu type of mixture. When it's ready, leave it aside, now you have to make the bottom layer. Boil the pasta, drain them and put them in a big bowl where you can mix comfortably (make sure the pasta are still steaming hot). Add 1 egg, crumbled feta cheese and chopped parsley to the pasta and mix (in Greece we mix this with hands, but you can use anything really). Put the mixed pasta on the bottom of the tray and then cover the pasta layer with the „ground beef cinnamon ragu“ on top (the cinnamon is the special ingredient here). Melt the butter in a pot on medium heat and add the flour. Whisk right away. Add enough milk to reach the perfect density of the béchamel. Don't forget some salt. Add the other egg to the béchamel and whisk. Add the béchamel on top of the meat layer. Put the tray in the oven and cook on 200°C until the top layer of the béchamel turns dark golden brown. Don't eat it right away, I know it will taste delicious, but please don't. Let it sit for at least 1 hour until it cools down enough to hold its shape. After 1 hour you can finally carve a perfect piece of pastitsio. Enjoy :)



SCHMACKHAFFE BLÄTTERTEIGECKEN

FINGERFOOD, DAS VIELE VARIATIONEN ZULÄSST

von Carolin Kramer

Zutaten

1 Pckg. Blätterteig aus dem Kühlregal
1–2 Eigelb
200 g Feta
4–5 Möhren
1–2 rote Zwiebeln
Rosmarin
Thymian
Salz
Pfeffer
Honig (ersatzweise brauner Zucker)
Öl

Zubereitung

Den Backofen auf 220° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
Möhren und Zwiebeln klein schneiden. Möhren mit Öl in einer Pfanne andünsten. Zwiebeln dazugeben und anschwitzen.
Während die Möhren und Zwiebeln angebraten werden, Feta klein zerkrümeln. Möhren-Zwiebel-Mischung mit Gewürzen und Honig abschmecken.
Den Blätterteig erst in Quadrate und dann in Dreiecke scheiden.
Diese am Rand mit einer Gabel (nur mit den Gabelspitzen) eindrücken.
Mit Eigelb bepinseln.
Die Möhren-Zwiebel-Mischung auf die Dreiecke verteilen und mit Feta bestreuen. Im Backofen 8 bis 10 Minuten backen.
Die Blätterteigecken können sowohl warm als auch kalt serviert werden.



GRÜNKOHL-CURRY

NORDDEUTSCHE KÜCHE TRIFFT AUF ASIATISCHE WÜRZE

von Lukas Klette

Zutaten

1 kg Grünkohl (frisch oder tiefgefroren)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
800 ml Kokosmilch
200 g Crème fraîche
125 g Erdnüsse
150 g Rosinen/Sultaninen
4–6 EL Curry
2 EL Paprika (edelsüß)
1–2 EL Weißwein
Sonnenblumenöl
Salz

Zubereitung

Zunächst den frischen Grünkohl von den Stielen streifen, verlesen und gründlich waschen. Daraufhin den Grünkohl portionsweise in kochendem Wasser je 2 Minuten blanchieren, dann abschrecken und ausdrücken.

Diese Prozedur ist recht zeitaufwendig – wer ein schnelles und fast genauso leckeres Grünkohl-Curry möchte, kann hier abkürzen und auf Tiefkühl-Grünkohl zurückgreifen.

Den Grünkohl in einen großen Topf umfüllen, gründlich salzen und bei geringer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Die Knoblauchzehe in feine Scheibchen und die Zwiebel in Ringe schneiden. Beides mit etwas Öl in der Pfanne glasig andünsten, dann zum Grünkohl geben.

Die Rosinen 2 Minuten in der Pfanne anwärmen, dann mit der Kokosmilch und, je nach Geschmack, 1 bis 2 Esslöffel Weißwein von der letzten WG-Party ablöschen und Curry sowie Paprikapulver hinzugeben. Verühren und aufkochen lassen, dann mit Salz abschmecken.

Die Soße zum Grünkohl geben und aufkochen. Nach Bedarf Crème fraîche hinzugeben, eventuell mit Curry, Salz und Paprikapulver nachwürzen. Dann 10 bis 15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen, bis der Grünkohl das Curryaroma aufgenommen hat.

Erdnüsse unterheben, portionsweise anrichten und nach Belieben mit Curry- und Paprikapulver dekorieren. Dazu empfehlen wir Reis oder Fladenbrot.



LACHSTORTE

SCHMECKT AUCH KALT NOCH HERVORRAGEND!

von Anna-Sophie

Zutaten

200 g Mehl
125 g Butter
3 Eier
2 EL Wasser
200 g geräucherter Lachs in Scheiben
3 EL Schmand
1 EL Mehl
125 ml Milch
125 ml Sahne
Dill nach Geschmack

Zubereitung

Aus dem Mehl, der Butter, einem Ei, einer Prise Salz, einer Prise Zucker und dem Wasser einen Mürbeteig kneten und diesen in eine gefettete Springform geben (am Rand hochziehen). Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Schmand auf den Teig streichen und mit dem Lachs belegen.

Anschließend die restlichen Eier, 1 Esslöffel Mehl, Milch und Sahne verrühren und mit Dill, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße über den Lachs gießen und alles im vorgeheizten Backofen bei 250° C 20 bis 25 Minuten backen.

Tipp: Die Lachstorte schmeckt sowohl warm als auch kalt sehr lecker. Als Beilage esse ich gern einen Salat dazu.



JIAO ZI – CHINESISCHE MAULTASCHEN

NACH EINEM ALTEN FAMILIENREZEPT

von Jennifer Klaus

Zutaten

200 g Mehl

Mehl für die Arbeitsfläche

Für die Füllung:

200 g Hackfleisch vom Schwein

1 Knolle Ingwer à 2 cm

1 Bund Frühlingszwiebeln

100 g chinesischer Schnittlauch (Jiu Chai)

1 Ei

10 ml Whisky

1 ½ EL Sojasoße

1 TL Sesamöl

1 TL brauner Zucker

10 ml Olivenöl

Für die Soße:

2 EL schwarzer China-Essig
(Chinking Vinegar)

2 EL Sojasoße

1 EL brauner Zucker

1 Knoblauchzehe

Zubereitung

200 Milliliter Wasser in einem Topf erwärmen. Mehl in einen Topf geben und das warme Wasser unter ständigem Rühren hinzugeben. Anschließend die Masse zu einem Teig verkneten. Einen Deckel auf den Topf stellen und den Teig mit einem Tuch bedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Teig noch einmal kräftig durchkneten und zu einer Schlange von 2 Zentimeter Durchmesser formen. In 2,5 Zentimeter lange Stücke teilen. Stücke auf einer mit Mehl bestäubten Fläche platt drücken. Mit einem Nudelholz zu flachen Fladen ausrollen.

Schweinehack mit einem Ei vermischen. Den Ingwer schälen, klein hacken und zu der Masse geben. Olivenöl, Sesamöl, 1 Esslöffel Sojasoße und Zucker hinzugeben. Alles gut vermengen, den Schnittlauch, einen halben Esslöffel Sojasoße und circa 2 Esslöffel der Zwiebelringe dazugeben und kalt stellen.

Die Fleischmasse aus dem Kühlschrank nehmen und mithilfe eines Teelöffels in die Mitte des Fladens geben. Wasser erwärmen und dieses in einer kleinen Schale neben die Fladen stellen. Nun die Seiten der Fladen anfeuchten, zusammenklappen und unter Zugabe von ein wenig Wasser zusammendrücken.

In einem weiteren Topf Wasser erhitzen und die Maultaschen mit der Füllung darin 7 Minuten köcheln. Mit einer Siebkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen und klein hacken. In einer Schüssel mit Essig, Sojasoße und Zucker vermengen.

Zweierlei chinesische Maultaschen mit Knoblauchsoße auf Tellern anrichten, mit den Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.



SHISH BARAK – SYRISCHE TEIGTASCHEN

MIT HACKFLEISCH GEFÜLLTE TEIGTASCHEN IN JOGHURTSOSSE

von Kimberly Saß

Zutaten

1 kg Mehl
450 ml warmes Wasser
½ TL Salz
500 g Rinderhackfleisch
2 Zwiebeln
etwas Pflanzenöl
diverse Gewürze
(Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kreuzkümmel,
Brühe, Kardamom, Zimt)
2 EL Pinienkerne
1 Ei
1 EL Stärke
1 kg Naturjoghurt
1,5 l Wasser

Zubereitung

Zuerst bereiten wir den Teig zu. Dazu geben wir das Mehl mit etwas Salz in eine Schüssel, gießen nach und nach das warme Wasser hinzu und kneten den Teig gut durch, bis wir mit der Konsistenz zufrieden sind. Sollte er klebrig werden, geben wir einfach noch etwas Mehl hinzu. Danach kümmern wir uns um die Füllung. Wir schneiden die Zwiebeln in feine Würfel und schwitzen sie in etwas Öl an. Das Hackfleisch würzen wir mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kreuzkümmel, Brühe, Kardamom und Zimt und geben es mit in die Pfanne. Das Ganze scharf anbraten und am Ende die Pinienkerne hinzufügen.

Dann bereiten wir die Soße vor. Hierzu mischen wir zuerst die Stärke mit etwas Wasser und verrühren sie dann mit einem Ei. Diese Mischung kommt zusammen mit dem Joghurt und reichlich Wasser in einen Mixer. Wir mixen bei niedriger Stufe und geben nach Bedarf noch mehr Wasser hinzu. Dann füllen wir die Soße in einen großen Topf und würzen sie nach Geschmack ähnlich wie das Fleisch. Wir stellen den Herd auf mittlere Hitze und rühren kontinuierlich um.

Während die Soße langsam warm wird, rollen wir den Teig portionsweise auf einer gemehlten Fläche aus und stechen mit einem Glas Kreise aus. Diese füllen wir mit der Hackfleischmischung und drücken den Teig zu einer Tasche zusammen.

Wenn die Soße anfängt zu köcheln, geben wir die Teigtaschen in den Topf. Jetzt nur noch ab und zu vorsichtig umrühren.

Nach etwa 10 Minuten Garzeit sind die Nudeltaschen fertig.



WG-FLAMMKUCHEN VON SARAH

EIN KLASSIKER FÜR SPONTANE GEMEINSAME KOCHEREIGNISSE

von Sarah Kruse

Zutaten*

Für den Teig:

2 EL Öl
125 ml Wasser
250 g Mehl
1 Prise Salz

Belag:

100 g Frischkäse
100 g Cocktailtomaten
50 g Mozzarella
100 g Rucola
Salz und Pfeffer

Auch lecker als Belag:

statt Frischkäse ein Becher Crème fraîche, Schinkenwürfel, Salami Paprika, Blattspinat, frische Champignons

*Angaben für ein Blech

Zubereitung

Den Backofen auf circa 200° C vorheizen. (Ja, man macht es nicht wirklich immer, aber hier ist es tatsächlich sinnvoll, damit der Flammkuchen direkt in die Hitze kommt und schön knusprig wird.)
Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und gut zu einem Teig verkneten, sodass dieser fest, aber nicht zu krümelig ist, um ihn auszurollen.
Auf einem Backblech mit Backpapier den Teig mithilfe eines Nudelholzes oder eines runden Glases ausrollen, sodass er schön dünn ist.
Nun mit einem Esslöffel den Frischkäse verteilen. Je nach Wunsch den Flammkuchen belegen.

Tipp: Zutaten wie Tomaten und Paprika in sehr kleine Stücke schneiden, dann ist das Aufteilen in Flammkuchen-Stücke später einfacher.
Für etwa 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Ist der Flammkuchen knusprig gebacken, einige Hände voll Rucola auf den Flammkuchen geben (unserer Meinung nach kann es nie zu viel Rucola sein).

Anmerkung: Durch die Verwendung von beispielsweise Dinkelmehl und lactosefreiem Frischkäse/Mozzarella ist das Rezept bei Lebensmittelunverträglichkeiten gut anpassbar, sodass alle WG-Mitglieder bei uns satt werden.



SELBST GEMACHTES SUSHI

STELLE DIR DEIN EIGENES SUSHI-SORTIMENT ZUSAMMEN!

von Christian Meyer

Zutaten

500 g Sushi-Reis
6 EL Reissessig
1 Pckg. Algenblätter
frischer Fisch, je nach Geschmack
Gemüse, je nach Geschmack
(z. B. 1 Gurke, 1 Avocado, grüner Spargel)
200 ml Sojasoße
1 Tube Wasabi
Sesamkörner

Zubereitung

Als Erstes muss der Reis zubereitet werden, dafür ist es in einem ersten Schritt wichtig, diesen gründlich von der Stärke zu befreien durch ausgiebiges Waschen (mehrfach das kalte Wasser hierfür wechseln).
Danach wird der Reis gekocht (1 Liter Wasser), circa 3 Minuten offen und anschließend 20 Minuten abgedeckt quellen lassen.
Danach den Reis vom Herd nehmen und mit einem Geschirrhandtuch abdecken für weitere 10 Minuten. Nun den Reissessig hinzugeben und durchrühren. Danach erneut für circa 10 Minuten ziehen lassen. Nun ist der Reis für die Verwendung geeignet.
Für die Sushi-Rollen den gewünschten Fisch und das Gemüse in kleine Streifen schneiden. Algenblätter mit Reis und Fisch/Gemüse füllen und mit Sushi-Matten rollen. Nun nur noch in kleine Portionen schneiden, und fertig ist das Sushi.
Dazu gibt es Sojasoße mit Wasabi je nach Geschmack.



TEX-MEX-PARTY-SALAT

SCHICHTSALAT MIT TORTILLA-CHIPS UND SALSA-SOSSE

von Jens Torsten Möller

Zutaten

500 g gemischtes Hackfleisch
640 g Mais (2 Dosen)
400 g Kidneybohnen
400 g Crème fraîche
250 g geriebener Käse
(Gouda oder Emmentaler)
1 Kopf Eisbergsalat
1 Flasche Salsa-Soße
(Maggi Texicana Salsa)
1 Tüte Tortilla-Chips
Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

Vorbereitung: Den Eisbergsalat waschen und klein schneiden. Den Mais abgießen und die Kidneybohnen kurz mit Wasser abspülen. Das Hack in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Alle anderen Zutaten werden erst für die eigentliche Zubereitung/Schichtung benötigt.

Schichtung: Die erste Schicht bildet die Hälfte des Eisbergsalates. Darauf dann die erste Hälfte des Hackfleisches verteilen. Die Hälfte Mais darübergeben und darüber dann die Hälfte der Kidneybohnen. 200 Gramm der Crème fraîche darüber verstreichen und darauf dann die Hälfte der Salsa-Soße geben. Dies bildet die erste Schichtetappe. Die Schichten wiederholen sich jetzt ein zweites Mal. Hierbei den Rest des Eisbergsalates auf die Schicht der Crème fraîche/Salsa-Soße geben. Darauf folgend dann die andere Hälfte des Hackfleisches verteilen. Den restlichen Mais und die restlichen Kidneybohnen daraufgeben und darauf dann die restlichen 200 Gramm Crème fraîche verstreichen. Den Rest der Salsa-Soße darübergeben. Abschließend den geriebenen Käse darüberstreuen und mit Tortilla-Chips garnieren. Fertig ist der Tex-Mex-Party-Salat, und die Party kann beginnen. (Den Salat am besten 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.)



SUPER EASY VEGAN BANANA ICE CREAM (VIETNAMESE STYLE)

A CHILDHOOD CLASSIC FROM VIETNAM

von Thuy Anh Pham

Ingredients

4 big bananas
400 ml coconut milk
(asian supermarket)
¼ cup peanuts (without shell)
3 tbsp. sugar
1 tbsp. tapioca starch
(asian supermarket)
½ cup coconut flakes
(asian supermarket, for better flavor)

Preparation

Mix sugar and tapioca starch together. Then add coconut milk and stir the mixture well.
Cook the mixture (medium-high heat) and keep stirring until it gets denser. Pour the sauce into a bowl to let it cool down.
Cut the banana first into halves, then chop to get thinner slices.
Roast the peanuts on a pan (if you have not done it before, google how to do it! You may need tips). Crush the roasted peanuts to smaller pieces. All is done! The easiest part: Prepare a rectangle/square food storage container (as least 1,5 liter).
Now for the layers:
First pour the sauce to 0,5 centimeter thick into the food container. Then spread on the sauce some banana slices. Then put the peanuts and coconut flakes on top.
Repeat the step above to get another layer. On the top layer slightly press peanuts and coconut flakes to make them stick with the sauce. Freeze the container for at least 3 to 4 hours. Want more layers? Add more ingredients and treat yourself the coolest thing ever in summer!



AFRIKANISCHE KÜRBISGNOCCHI

EIN WÜRZIGES KÜRBISGERICHT AUS KAPSTADT

von Ann-Kathrin Curdt

Zutaten

250–300 g Hokkaido-Kürbis
175 g mehligkochende Kartoffeln
150 g Blattspinat
1 Pckg. Bacon
1 Granatapfel
30 g Parmesan
200 g Speisestärke
175 g Hähnchenfilet
75 g Doppelrahmfrischkäse
25 g Butter
Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Kürbis (Hokkaido-Kürbis mitsamt Schale) halbieren und Kerne und Fasern entfernen. Kartoffeln schälen. Kartoffeln und Kürbis in große Würfel schneiden und zusammen 20 Minuten in Salzwasser kochen, bis die Würfel weich sind. Würfel herausnehmen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Danach Kürbis-Kartoffel-Masse auskühlen lassen. Spinat waschen und Stiele entfernen. Bacon in Streifen schneiden, Kerne aus dem Granatapfel lösen und Parmesan reiben. Parmesan und Stärke zur Kürbis-Kartoffelmasse geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Arbeitsfläche mit Stärke bestäuben und aus der Masse Rollen von 1,5 Zentimeter Durchmesser formen. Sollte die Masse zu weich sein, zusätzlich Stärke hinzufügen, bis sich der Teig rollen lässt. Rollen in 2 Zentimeter breite Stücke schneiden. Gnocchi portionsweise in siedendem Salzwasser circa 5 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche schwimmen. Danach herausnehmen und abtropfen lassen. Hähnchenfilet waschen und trocken tupfen. Bacon in einer großen Pfanne ohne Fett anbraten und wieder herausnehmen. 1 Esslöffel Öl in die verwendete Pfanne geben und das Fleisch von jeder Seite circa 6–7 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch herausnehmen und in Alufolie zum Ruhen einpacken. Es sollte nun durch sein. Bratensatz mit 75 Milliliter Wasser ablöschen, Doppelrahmfrischkäse einrühren und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat hinzugeben und zerfallen lassen. In einer weiteren Pfanne Gnocchi mit etwas Butter für circa 5 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in Streifen schneiden. Hähnchen und gebratene Gnocchi mit in die Soße geben. Alles kurz erwärmen, auf Teller verteilen, Bacon hinzugeben und mit Granatapfelkernen dekorieren.



KLASSISCHER FLAMMKUCHEN

TIPP: RUCOLA UND MUSKATNUSS SORGEN FÜR DIE BESONDERE NOTE

von Elisa Zorn

Zutaten

225 g Dinkel- oder Weizenmehl
125 ml lauwarmes Wasser
½ Pckg. Trockenhefe
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
200 g Crème fraîche
Saft einer halben Zitrone
1Msp. geriebene Muskatnuss
1 mittelgroße Zwiebel
70 g Schinkenwürfel
75 g Rucola

Zubereitung

Für den Teig:

Mehl mit Hefe in einer Rührschüssel vermischen. Öl, 1 gestrichenen Teelöffel Salz und das lauwarme Wasser hinzufügen. Alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster Stufe und dann 5 Minuten auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Alternativ den Teig per Hand 5 Minuten durchkneten. Den Teig zugedeckt circa 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Für den Belag:

Crème fraîche mit Zitronensaft und geriebener Muskatnuss verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Den Teig leicht mit Mehl bestreuen und kurz durchkneten. Am besten den Teig direkt auf dem bemehlten Backpapier dünn ausrollen und auf das Backblech legen. Den Teig auf dem Blech mit Crème fraîche bestreichen. Schinkenwürfel und Zwiebeln gleichmäßig darauf verteilen. Nun den Flammkuchen bei circa 180° C Heißluft für 15 bis 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Nach dem Backen den Flammkuchen mit frischem Rucola bestreuen und warm genießen. Lasst es euch schmecken!



PENNE MIT THUNFISCH-SAHNESOSSE

SCHNELL UND GÜNSTIG, INSPIRIERT VON EINEM KROATISCHEN GERICHT

von Lukas Morisse

Zutaten

350 g Penne
300 ml Sahne
150 ml Wasser
1 Dose Thunfisch (natur, ohne Öl)
1 halbe Zwiebel
1 große Zehe Knoblauch
1 Handvoll Petersilie
1 EL neutrales Pflanzenöl
(z. B. Sonnenblumenöl)
2 TL Gemüsebrühe
1 gehäufte TL Speisestärke
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie fein hacken.
Wasser für Pasta in einen Topf geben, gut salzen und zum Kochen bringen, dann die Pasta al dente kochen.
Gehackte Zwiebel und Knoblauch mit Öl in eine tiefe Pfanne geben und bei mittlerer Hitze glasig braten.
Thunfisch mit dem Saft aus der Dose in die Pfanne geben und mit dem Kochlöffel nach Belieben zerkleinern; Sahne, Wasser und Brühe dazugeben und zum Kochen bringen. Die Stärke mit kaltem Wasser mischen und in die kochende Soße einrühren, bis sie dick genug ist (so, dass sie gut an der Pasta haftet). Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und gehackte Petersilie und gekochte Pasta dazugeben. Fertig!

Tipp: Bereitet man alles vor und setzt dann die Pasta auf, schafft man die Soße zeitgleich zur Pasta zu kochen, und hat alles gleichzeitig fertig.



ITALIENISCHES GESCHMACKSERLEBNIS: TIRAMISÙ ALLA NONNA ROMANA

GEHEIMREZEPT EINER RÖMISCHEN GROSSMUTTER

von Anna Murzakaeva

Zutaten*

150 ml Amaretto-Likör
500 g Mascarpone-Frischkäse
400 g italienische Kekse
(Biscotti „Savoardi“)
100 g Zucker
4 Eier
500 ml Kaffee
Bitteres Kakaopulver
(nach Geschmack)
200 g Sahne
* für 6–8 Personen

Zubereitung

Den Kaffee und den Amaretto-Likör in eine flache Schale geben und kühlen lassen.
Italienische Kekse in einer Schale vorbereiten.
Das Eigelb mit dem Zucker in einer Schüssel schlagen. Anschließend die Mascarpone-Creme und die Sahne einrühren.
Eine flache Schale nehmen; die Biscotti kurz (nur für 2 Sekunden!) im Kaffee einweichen lassen und mit den eingeweichten Biscotti den Boden einer Form auslegen.
Auf die Biscotti die Creme verteilen. Dann wieder eine Schicht mit Biscotti und darauf wieder die Creme geben (so lange schichten, bis keine Creme mehr da ist). Zum Schluss mit Kakao bestreuen.
Für circa 3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
Buon appetito!!!!



SPAGHETTI MIT VEGANER NUSS-BOLOGNESE

DER BESTE ERSATZ FÜR HACKFLEISCH? NÜSSE!

von Jonas Brinkhoff

Zutaten

300 g Spaghetti
2 Zwiebeln
2–3 Knoblauchzehen
2 große Möhren
2 Stangen Staudensellerie
ca. 50 g Mandeln
ca. 50 g Walnüsse
1 Pckg. passierte Tomaten
1 Dose Tomaten (Stücke)
2–3 EL Tomatenmark
1 guter Schuss Rotwein
(Veganer) Parmesan
Salz, Pfeffer, Gewürze
(z. B. Oregano, Majoran, Thymian,
Rosmarin, Basilikum)

Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und den Staudensellerie schälen und ganz fein hacken. Wenn man dafür zu faul ist und das Glück hat, eine Küchenmaschine zu besitzen, kann man diese hierfür auch wunderbar benutzen. Dann alles zusammen mit ein bisschen Öl in einer Pfanne anbraten.
Währenddessen Mandeln und Walnüsse ebenfalls in kleine Stücke hacken. Wenn das Gemüse angebraten ist, die Nüsse in die Pfanne dazugeben und bei ständigem Umrühren kurz mit braten lassen. Danach alles mit einem guten Schuss Rotwein ablöschen.
Passierte Tomaten, Dosentomaten und Tomatenmark dazugeben und dann alles zusammen aufkochen lassen.
Wie lange ihr das alles jetzt zusammen kochen lasst, hängt ganz von eurem Geschmack und eurem Hunger ab. Die ganz Hungrigen sollten es circa 15 Minuten kochen lassen, die Geduldigen können es auch gern für eine Stunde vor sich hin köcheln lassen.
Wenn der Hunger siegt, alles mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Gut dazu passen Oregano, Majoran, Thymian, Rosmarin und frisches Basilikum. Oder, wer es mag, eventuell auch ein bisschen Chili. Zuletzt darf natürlich noch der Parmesan nicht fehlen. Vegetarier aufgepasst, zur Herstellung von echtem Parmesan wird tierisches Lab verwendet – er ist also leider nicht vegetarisch. Aber zum Glück gibt es inzwischen auch einige Hersteller, die schmackhaften veganen Parmesan herstellen.



FLIEDERBEERSUPPE MIT GRIESSKLÖSSCHEN

EIN WUNDERBARES REZEPT AUS DEM ALTEN LAND

von Dana Schlichting

Zutaten

500 ml Fliederbeersaft
500 ml Wasser
1 Zitrone
1 TL gemahlener Zimt
100 g Zucker
30 g Sago
1 fester Apfel
125 ml (Pflanzen-)Milch
1 EL Margarine
1 Prise Salz
1 EL Zucker
50 g Grieß

Zubereitung

Den Fliederbeersaft mit dem Wasser in einen Topf geben. Die Zitrone waschen, das gelbe Äußere der Schale abreiben, dann die Zitrone auspressen. Saft und geriebene Schale zur Suppe geben. Den Zimt und den Zucker dazugeben. Alles zusammen aufkochen, den Sago hineinschütten und circa 20 Minuten kochen, bis der Sago glasig ist und die Suppe eine sämige Konsistenz hat. Den Apfel waschen, schälen, in Würfel schneiden und in der Suppe gar ziehen lassen.

Grießklößchen: Milch, Margarine, Salz und Zucker zusammen aufkochen. Den Grieß einstreuen und rühren, bis sich die Masse als ein Klumpen vom Topfboden löst. Den Topf von der Hitzequelle nehmen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Mit zwei Teelöffeln oder mit den Händen Klößchen formen und bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Wenn sich die Klößchen nicht lila färben sollen, Suppe und Klößchen getrennt zubereiten.



CHILI CON CARNE

SO WIRD AUS DEM MENSA-KLASSIKER EIN RICHTIGES ERLEBNIS!

von Lennart Feix

Zutaten

500 g Rinderhack (grob, nur einmal durch den Wolf gedreht)

500 g Zwiebeln (Tipp: davon 100 g Schalotten)

je 1 rote/gelbe Paprika

5–7 Chili-Schoten

Je 1 Dose Kidneybohnen/schwarze Bohnen

1 Dose Mais

40 g geriebene dunkle Schokolade

Tomatenmark

200 ml Rotwein

400 ml Gemüsebrühe/Rinderfond (ideal: je 200 ml)

1 Tasse Kaffee

Frische Kräuter: Koriander, Oregano, Petersilie, Thymian, Rosmarin

Zubereitung

Alle Zutaten vorbereiten. Zwiebeln grob hacken, Paprika in kleine Würfel schneiden, Kräuter hacken, Peperoni und Chili fein hacken, Kaffee kochen, Schokolade reiben, Bohnen und Mais im Sieb abtropfen lassen und leicht abspülen. Rosmarin und Thymian zu Kräuterstrauß zusammenbinden. In einem großen beschichteten Topf die Zwiebeln in viel Olivenöl glasig werden lassen, dann das Fleisch hineingeben und scharf anbraten. Schon jetzt mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika edelsüß und einer Messerspitze (!) Kreuzkümmel würzen. Chili hinzufügen.

In der Mitte des Topfes eine Mulde bilden und je nach Geschmack circa eine halbe Tube Tomatenmark hineingeben und anrösten. Mit dem Rotwein, dem Kaffee, der Brühe und dem Fond ablöschen, alles gut verrühren und etwas einkochen lassen.

Zusammengebundene Kräuter und zwei Lorbeerblätter hinzufügen. Jetzt die Paprika hineingeben. Die geriebene Schokolade einrühren und bei kleiner Hitze – das Chili soll nun nicht mehr kochen! – circa eine halbe Stunde durchziehen lassen.

Erst jetzt gehackte Petersilie, Koriander und Oregano hinzugeben und weitere 15 Minuten simmern lassen.

Den Kräuterstrauß und die Lorbeerblätter entfernen und das Chili mit Salz, Pfeffer und Rohrzucker (!) abschmecken. Ist das Chili zu flüssig, leicht mit in Wasser eingerührter Speisestärke abbinden. Dann die Bohnen und den Mais hinzugeben und weitere 15 Minuten durchziehen lassen. Dazu passen Baguette und Reis.



KÄSEKUCHEN

DIE ERFOLGSKOMBINATION AUS QUARK UND ZITRONE

von Magdalena Zivkovic

Zutaten

5 Eier
125 g Butter
250 g Zucker
½ Pckg. Backpulver
300 g Mehl
500 g Speisequark
1 Bio-Zitrone (Schale)
200 ml Schlagsahne
1 Pckg. Puddingpulver (Vanille)
Prise Salz

Zubereitung

Ein Ei, 100 Gramm Zucker und 125 Gramm Butter mit dem Mixer cremig rühren. 250 Gramm Mehl, ein halbes Päckchen Backpulver und eine Prise Salz hinzugeben. Aus den Zutaten einen Teig kneten. Dabei müssen nach und nach circa 50 Gramm Mehl hinzugegeben werden, bis die Teigmasse nicht mehr an der Schüssel oder den Händen kleben bleibt. Im nächsten Schritt die Schlagsahne steif schlagen. In einer Schüssel 4 Eier und 150 Gramm Zucker schaumig schlagen. Den Quark und anschließend die Schlagsahne unterheben. Im letzten Schritt Puddingpulver und die Schale einer Zitrone hinzugeben. Den Teig teilen. Zwei Drittel des Teiges für den Boden der gefetteten Springform verwenden und ein Drittel bis an den Rand hochziehen. Die dickflüssige Quarkmasse in die Form füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C 45 Minuten backen.



KOKOS-VANILLE-KUGELN

REICHT UNGEFÄHR FÜR 20 KUGELN

von Conny Schneider

Zutaten*

Teig:

3 Eier

½ Pckg. Vanillinzucker

100 g Zucker

Vanillearoma

140 g Mehl

1 TL Backpulver

Buttercreme:

½ Pckg. Puddingpulver (Vanille)

25 g Zucker, 20 g Puderzucker

¼ l Milch

125 g Butter

Deko-Modellierschokolade:

50 ml Corn Syrup (light)

200 g weiße Schokolade

fettlösliche Lebensmittelfarbe

* für 20 Kokos-Vanille-Kugeln

Zubereitung

Teig: Eier und Zucker mit Mixer schaumig schlagen (ca. 10 Minuten. Je länger, desto besser geht der Eischaum beim Backen auf). Vanillearoma unterrühren. Mehl, Backpulver und Vanillezucker vermischen und langsam unter den Eischaum heben. Masse auf Mini-Muffin-Formen verteilen. Ca. 15 bis 20 Minuten auf mittlerer Schiene bei 200° C Umluft backen.

Buttercreme: Alternativ kann eine Sahnecreme verwendet werden. Puddingpulver mit Zucker und Milch nach Anleitung zubereiten und abkühlen lassen. Weiche Butter mit Puderzucker cremig schlagen. Den Pudding langsam mit der cremigen Butter verrühren und anschließend abkühlen lassen. Modellierschokolade gibt es auch fertig zu kaufen! Die Schokolade langsam(!) erhitzen. Sollte sie zu schnell erhitzt werden, kristallisiert sie aus und ist nicht mehr zu gebrauchen. Ihr könnt sie bei ständigem Rühren über dem Wasserbad erhitzen (Schüssel ab und an aus dem Wasserbad herausnehmen und abkühlen lassen). Man kann die Schokolade auch in der Mikrowelle erhitzen. Tipp: 10 Sekunden, dann die Schokolade etwas abkühlen lassen und weitere 10 Sekunden. So lange, bis ihr die Schokolade selbst cremig rühren könnt. Den Corn Syrup nun auf ähnliche Temperatur wie die Schokolade erhitzen. Je ähnlicher die Temperatur des Sirups und der Schokolade sind, desto leichter vermischen sie sich. Lebensmittelfarbe mit Sirup vermischen. Sobald beide ähnliche Temperaturen haben, den Sirup zur Schokolade hinzugeben, verrühren und abkühlen lassen. Danach mit der Hand durchkneten. Nun die Muffins halbieren und die Buttercreme dazwischenstreichen, damit es auch innen cremig schmeckt, dann komplett um die Muffins streichen und in Kokosnussraspeln wälzen. Zur Deko Modellierschokolade ausrollen, ausstechen, nach eigenem Belieben verzieren und mit ein wenig Buttercreme auf die Kokos-Kugel kleben.



FRUCHT-NUSS-FRÜHSTÜCKSSHAKE

STILLT DEN HUNGER UND IST PRIMA VORZUBEREITEN

von Sascha Lange

Zutaten

30 g Haferflocken (blütenart oder zartschmelzend)

15 g Leinsamen (geschrotet)

15 g Mandeln (fein gehackt)

20 g Dinkelkleie

50 g gefrorene Himbeeren (je nach Geschmack portionieren)

200–300 ml Milch (Voll-, Soja-, Reismilch oder auch nur Wasser sind möglich)

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Gefäß mit fest verschließbarem Deckel mischen und gut durchmischen (in der Regel reicht ein paar Minuten kräftig schütteln). Nach Belieben kann die Mischung am Abend vorher mit Flüssigkeit gemischt und über Nacht im Kühlschrank gelagert werden. Am Morgen darauf haben sich die Zutaten mit der Flüssigkeit vollgesogen und können leicht getrunken werden. Falls nötig, kann weitere Flüssigkeit hinzugegeben werden (erneutes Schütteln für bestes Ergebnis).



BUCHWEIZEN MIT HÄHNCHENBRUST UND SAHNE-PILZ-SOSSE

EIN NÄHRSTOFFREICHES, GLUTENFREIES KRAFTPAKET AUS DER UKRAINE von Lina Zavgorodnia

Zutaten

Hähnchenbrustfilet

1 Tasse Buchweizen

2 Tassen Wasser

Für die Soße:

Öl zum Braten

1 große Zwiebel

1 große Karotte

1 EL Masala-Paste

1 TL Tomatenmark

6–8 mittelgroße Champignons
(weiß/braun)

200 ml Sahne zum Kochen

250 ml Wasser

Lorbeerblätter

Salz, Pfeffer, Curry, Paprikagewürz

Zubereitung

Hähnchenbrustfilet: Die Zubereitung des Buchweizens ist einfach. Da mit Buchweizen den richtigen Geschmack entwickelt, sollte man beim Kochen folgende Regeln beachten: 1) Je genauer das Verhältnis zwischen Buchweizen und Wasser (2:1) eingehalten wird, desto besser. 2) Buchweizen kalt aufsetzen, bei starker Hitze aufkochen lassen. Dann bei niedriger Hitze zugedeckt schmoren lassen, bis das Wasser aufgebraucht ist. 3) Einen Topf verwenden, der sich gut schließen lässt und keine Löcher im Deckel hat. Dampf und Wärme sind beim Kochen von Buchweizen besonders wichtig. Lässt man Dampf raus, kann der Buchweizen zu trocken werden und sein Aroma verlieren. Also während des Kochens nicht den Deckel vom Topf nehmen. 4) Nach dem Aufsetzen den Buchweizen nicht umrühren. 5) Buchweizen nicht zu lange kochen. Sonst verändert sich die Struktur des Kornes. Der Buchweizen verliert sein Aroma und schmeckt fade. Soße: Zwiebel klein hacken, die Karotte grob reiben und zusammen etwa 5 Minuten anbraten. Danach klein geschnittenes Hähnchenbrustfilet und Pilze dazugeben und alles zusammen etwa 10 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Paprika würzen. Tomatenmark und Masala-Paste dazugeben und durchmischen. Sahne dazugeben und in der Pfanne etwa 5 Minuten köcheln lassen. Das Ganze in einen Topf mit Wasser geben und auf mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten kochen lassen. Dazu ein paar Lorbeerblätter geben.



PILZTORTE

DIESER GEBURTSTAGSKUCHEN MACHT NICHT NUR KINDER GLÜCKLICH

von Rebecca Ringel

Zutaten

Tortenboden:

- 4 Eier
- 2 Tassen Zucker
- 1 Tasse Öl
- 1 Tasse Selter
- 1 Pckg. Backpulver
- 1 Pckg. Vanillezucker
- 3 Tassen Mehl

Buttercreme:

- 250 g weiche Butter
- 1 Pckg. Vanillepudding

Deko:

- Butterplätzchen

Zubereitung

Zuerst Zucker, Eier und Öl vermengen. Danach die trockenen Zutaten hinzufügen und zum Schluss die Selter. Den Kuchen bei 200° C für 15 bis 20 Minuten backen.

Für die Buttercreme: Butter auf Zimmertemperatur erwärmen.

Den Pudding wie auf der Verpackung angegeben kochen, anschließend auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Den Pudding nach und nach zu der Butter geben und dabei vermengen. Pudding und Butter müssen dieselbe Temperatur haben, damit die Creme nicht klumpig wird.

Die Buttercreme auf den Tortenboden aufbringen und mit der Spritztüle kleine Stämme für die Pilze anbringen. Die Plätzchen dienen als Pilzhut.



GERÖSTETER BLUMENKOHLBRATEN

MIT DIE BESTE ZUBEREITUNGSART FÜR BLUMENKOHL

von Rom Amselberg

Zutaten

1 Blumenkohl, vorzugsweise mit vielen grünen Blättern

Salz

schwarzer Pfeffer

Olivenöl

Zubereitung

Der Blumenkohl wird in zwei Schritten gekocht. Als Erstes brüht man den Blumenkohl in kochendem Wasser vor, danach röstet man ihn im Backofen. Diese Behandlung sorgt dafür, dass wir karamellisierte, leicht verbrannte Ränder bekommen, während der Blumenkohl von innen so weich und lecker ist, dass man ihn mit einem Teelöffel essen kann. Man sucht einen Topf aus, der den ganzen Blumenkohl samt Blättern fasst. Man füllt den Topf mit Wasser und stellt sicher, dass der Blumenkohl mit dem abgeschnittenen Strunk nach oben im Wasser schwimmt und dass er, bis auf den herausragenden Strunk, komplett mit Wasser bedeckt ist. Man stellt den Topf auf eine große Flamme und bringt das Wasser zum Kochen. Sobald das Wasser kocht, fügt man einen guten Esslöffel Salz hinzu. Das ist mega wichtig! Sonst bekommt man einen langweiligen, faden Geschmack, egal wie sehr man im Nachhinein auf dem Teller versucht nachzusalzen. Man kocht das Ganze 10 bis 15 Minuten. Wie weiß man, dass der Blumenkohl fertig ist? Man steckt ein Messer in einen der dicken Blattansätze. Wenn das Messer leicht hineingeht, ist der Blumenkohl fertig. Falls nicht, noch eine bis zwei Minuten kochen und dann checken. Das Wasser abgießen. Man tut den heißen Blumenkohl in die Fettpfanne des Backofens auf ein Blatt Backpapier. Ich nehme davor gern das Backpapier und zerknittere es ordentlich, bevor ich es in der Fettpfanne ausbreite. Etwas Olivenöl darauf (nicht zu sparsam) sowie Salz und schwarzer Pfeffer. Das Öl muss alles bedecken. Gern einfach das Öl auf die Hand auftragen und den Blumenkohl damit einreiben. Der Blumenkohl ist bereits gar. Das Ziel ist jetzt nur noch, ihm eine Kruste zu geben. Man bringt den Ofen auf die Höchsttemperatur (250 bis 300°C, so hoch wie möglich) und schiebt den Blumenkohl auf niedriger Schiene hinein.



EMPANADAS DE QUESO

CHILENISCHE TEIGTASCHEN MIT KÄSEFÜLLUNG

von Deborah Müller

Zutaten

2 Eier
200 g Mehl
100 ml Wasser
1 gestrichener TL Salz
½ TL Backpulver
5 g weiche Butter
1 kleine Zwiebel
1 Mozzarella (125 g)
125 g Gouda (oder jeglicher
Lieblingsschnittkäse)
zum Würzen: Salz, Pfeffer, Kräuter
(optional)

Zubereitung

Für den Teig 1 Ei mit dem Wasser vermengen. Mehl, Salz und Backpulver vermischen, dann die Butter dazugeben und alles miteinander zerbröseln. Dann die Mehlmischung mit den flüssigen Zutaten mischen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zu einer Kugel formen und abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen. Den Ofen auf 220° C vorheizen.

Währenddessen kann die Füllung zubereitet werden. Dafür die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Diese mit etwas Öl glasig dünsten und anschließend mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und mit dem Gouda in kleine Stückchen schneiden. Anschließend mit den noch lauwarmen Zwiebeln vermengen.

Nun den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und Kreise ausstechen, ich verwende dazu eine Müslischale und schneide mit einem Messer drum herum.

1 bis 2 Esslöffel der weichen Käsefüllung in die Mitte der Teigscheibe geben und diese umklappen, sodass ein Halbkreis entsteht. Die Ränder der Teigscheibe mit einer Gabel fest zusammendrücken.

Die Empanadas auf ein Backblech legen, mit einem verquirlten Ei bestreichen und bei 220° C Ober- und Unterhitze circa 15 Minuten backen.

Tipp: Die Empanadas eignen sich super als Partysnack und dürfen selbstverständlich auch nicht in der Lunchbox für lange Uni-Tage fehlen.



OBSTSALAT-PFANNKUCHEN

EIN AUSGEZEICHNETES ALTERNATIVREZEPT ZU BEKANNTEN FORMEN

von Philipp Tontsch

Zutaten

100 g Hafer
200 ml Orangensaft
1 Banane
30 g Kokosraspeln
etwas Öl
2 Äpfel (oder alternatives Topping)
100 g Schokolade (zartbitter)
Zimt
Zucker

Zubereitung

Hafer, Orangensaft, die Banane und die Kokosraspeln mit dem Pürierstab mixen, bis die Banane und der Hafer gut zerkleinert sind und eine homogene Masse entstanden ist.

Äpfel entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Eine beschichtete Pfanne erwärmen und etwas Öl darin verteilen. Eine Portion den Teigs in die Pfanne geben und einige Apfelscheiben auf diesem verteilen, bevor die Oberfläche fest wird. Dann den Pfannkuchen einige Minuten von beiden Seiten anbraten. Danach den Pfannkuchen auf einen Teller legen.

Die flüssige Schokolade dekorativ in dünnen Fäden über dem Pfannkuchen verteilen und nach Geschmack mit Zimt und Zucker würzen. Ergibt 2 bis 3 mittelgroße Pfannkuchen.

Tipps: Das Topping kann nach Belieben verändert werden, wenn die Zutaten nicht alle vorhanden sind. Zum Beispiel lassen sich anstelle der Äpfel auch Birnen, Mandarinen, Bananen oder Avocados verwenden. Alternativ zum Topping kann der Teig auch mit einigem Kokoslikör und Nutella verfeinert werden. Auch mit Rum flambiert schmecken die Pfannkuchen großartig.



SCHOKOLADENSCHALEN

BESONDERS GUT MIT VANILLEEIS, BRATAPFEL ODER HONIG-NUSS-SOSSE

von Jessica Maier

Zutaten

1 Tafel Kuvertüre
(Vollmilch oder Zartbitter)

1 Tafel Kuvertüre (weiß)

nach Belieben frische Früchte, Eis etc.
für die Füllung

Öl oder Butter

1 Luftballon

Zubereitung

Arbeitszeit: circa 30 Minuten. Ruhezeit: circa 12 Stunden. Zunächst den Luftballon aufblasen. Hierbei ist es ganz wichtig, nicht zu viel Luft in den Ballon zu blasen. Sobald er eine schöne rundliche Form hat, aufhören, ansonsten besteht erhöhte Platzgefahr. Dann etwas Öl (zum Beispiel Sonnenblumenöl) oder Butter auf dem Ballon verteilen. Das dient dazu, dass sich die Schokolade später besser löst. Den Ballon mit dem Knoten nach unten in ein Glas, Topf oder Ähnliches stellen.

Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Jetzt warten. Auf keinen Fall gleich die Schokolade auf den Ballon geben. Hier liegt das Problem darin, den richtigen Zeitpunkt abzapassen, damit die Schokolade noch ausreichend flüssig, aber schon deutlich abgekühlt ist. Wenn nun dieser Zeitpunkt erreicht ist (nach circa 8 Minuten), einen großen Esslöffel Schokolade auf den Luftballon geben und an den Seiten des Ballons herunterlaufen lassen. Danach das Gleiche mit der weißen Kuvertüre machen. Man kann selbstverständlich auch noch mehr Schichten aufbringen. Wenn die Schale um den Ballon wie gewünscht aussieht, Backpapier auslegen, einen kleinen Klecks Schokolade (egal welche) daraufgeben, den Ballon umdrehen und daraufstellen. Darauf achten, dass der Ballon stehen bleibt und auch möglichst gerade ist, denn dies wird später der Standfuß für eure Schale. Die Schale nun trocknen lassen (zum Beispiel über Nacht im Keller). Am nächsten Tag muss die Schale vom Ballon gelöst werden. Vorsicht: Der bloße Stich mit einer Nadel und somit das abrupte Platzen führt häufig zum Brechen der Schale. Deshalb einen Tesafilmstreifen auf einen Teil des Ballons kleben, an dem keine Schokolade ist. An dieser Stelle kann man nun mit einer Nadel reinstechen und die Luft geht ganz langsam aus dem Ballon. Die Ballonreste langsam lösen. Nun könnt ihr nach Belieben Früchte, Eis, Bratäpfel oder Ähnliches in die Schale geben. Guten Appetit!



FÜNF-FARBEN-MENÜ

ALTBEKANNTE ZUTATEN UND NEUE FARBEN: EIN FEST FÜR ALLE SINNE!

von Svetlana Weimer

Zutaten

1 Päckchen Reis (ca. 130 g)
300 g Kartoffeln
200 g Rahmspinat
2 rote Paprika
2 Tomaten
150 g Fetakäse
1 Beutel blaue Götterspeise (ca. 12 g)
100 ml Schlagsahne
Obst: 1 Apfel, 2 Karotten, 1 Orange,
150 blaue Beeren (Heidelbeeren,
Brombeeren etc.)
etwas Olivenöl und Butter
Gewürze: Gemüsebrühe, Curry, Paprika-
und Ananaspulver, Pfeffer und Salz
Butter
Zitronensaft
Vanillezucker, Zucker oder Honig

Zubereitung

Grün: Zuerst die Kartoffeln schälen, halbieren und mit ein bisschen Salz kochen. Daraufhin ein Stückchen Butter mit Spinat in einer Pfanne auf mittlerer Stufe schmelzen und das Ganze mit einem Schuss Schlagsahne verfeinern. Anschließend die fertig gekochten Kartoffeln hinzufügen und verrühren. Gelb: 1 Esslöffel Butter in einem Topf schmelzen und darin den Reis kurz andünsten. Mit 1 Esslöffel Currypulver, ½ Teelöffel Paprika- und 1 Teelöffel Ananaspulver würzen. Dann gießt du die Brühe zu und lässt den Reis im geschlossenen Kochtopf 15 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rot: Paprika waschen und den oberen Teil abschneiden, sodass er als „Deckel“ dienen kann. Paprikaschote entkernen. Tomaten waschen und in Streifen schneiden. Fetakäse würfeln. Nun lässt du die Tomaten mit einem Stück Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe garen und fügst nach 1 Minute die Feta-Würfel hinzu. Diese leckere rote Sauce schmeckst du mit Salz und Pfeffer ab und befüllst damit die Paprikas. Zum Schluss: Parmesan drüber, „Paprikadeckel“ drauf und rein in den Ofen! Alles wird in einer kleinen Auflaufform mit Alu-Folie bedeckt 15–20 Minuten bei 180° C (Umluft) gebacken. Orange: Für den Saft Karotten und Äpfel waschen, schälen und entkernen. Das Obst in einem Mixer mit 200 Milliliter Wasser, ein paar Tröpfchen Olivenöl und etwas Zitronensaft mixen. Nach Geschmack kannst du die Mischung mit Zucker oder Honig versüßen. Blau: Für das Dessert einfach die Götterspeise nach Packungsanleitung zubereiten, Beeren samt blauer Lebensmittelfarbe hinzufügen, in Dessertgläser füllen und erkalten lassen. Anschließend Schlagsahne mit etwas Vanillezucker schlagen und das Dessert damit verfeinern. Mit restlichen Beeren dekorieren.



MANDELKEKSE

EIN NAHRHAFTES EINFACHES WEIHNACHTSREZEPT

von Bo-Hsiang Yang

Zutaten

80 g Butter
4 Eier (4 Eiweiß, 2 Eigelb)
400 g Mandeln (gehobelt)
100 g Mehl
100–140 g Zucker

Zubereitung

Mandeln sind zu Weihnachten besonders begehrt: Gebrannte Mandeln, Gewürzmandeln, Schokomandeln und noch viele weitere Arten von Mandelspeisen werden während der Weihnachtszeit gegessen. Mandeln sind ein essenzieller Bestandteil von Studentenfutter, sie unterstützen Studenten schon seit Jahrzehnten bei der Bewältigung von Lernsituationen. Durch ihre hohen Nährwerte und niedrigen Kalorien sind Mandeln besonders beliebt für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Bei 170° C backen für 12 bis 15 Minuten. Gesamtzeit inklusive Backen circa 30 bis 40 Minuten.



PRINZIES FRÜHLINGSROLLEN

EIN REZEPT AUS SRI LANKA, BENANNT NACH DER MUTTER DER EINSENDERIN von Anja Devenie Riegel

Zutaten

500 g Hackfleisch (gemischt)
1 Stange Porree
1 Handvoll Karotten
10 große Kartoffeln (hart kochend)
1 Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
5 TL Currypulver
2 Eier
Paniermehl
Spring Home TYJ Spring Roll Pastry
(12,5 x 12,5 cm / 50 Blatt)

Zubereitung

Vorwort: Dieses Rezept eignet sich nur, wenn es mit mehreren Freunden zusammen gemacht wird.

Als Erstes das Gemüse waschen, die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Karotten ebenfalls schälen und grob raspeln, Lauch in Ringe schneiden. Hackfleisch in einer großen Pfanne ohne weitere Zugabe von Öl anbraten, Kartoffelwürfel dazugeben. Beides zusammen bei mittlerer Temperatur schmoren lassen, bis die Kartoffeln gar sind. In der Zwischenzeit den Frühlingsrollenteig aus dem Tiefkühler holen und die Verpackung aufschneiden. Anschließend ein Küchentuch darauflegen und auftauen lassen (der Teig trocknet sonst zu schnell aus und wird brüchig). Drei Teller vorbereiten: Teller 1: groß und flach, zum Frühlingsrollen-Rollen. Teller 2: tief, zum Eier-Aufschlagen. Mit einer Gabel, Eiweiß und Eigelb homogenisieren. Teller 3: tief, für Paniermehl. Füllung von der Herdplatte nehmen, Karotten und Lauchringe unterheben. Die Füllung darf keine Flüssigkeit (Öl/Wasser) enthalten. Wenn doch: abgießen, sonst reißt der Teig ein. Die einzelnen Teigblätter vorsichtig voneinander trennen, immer nur ein Blatt ablösen und verarbeiten. Den Teig auf einen flachen Teller legen. Einen gehäuften Esslöffel Füllung in der Mitte platzieren. Nun drei Ecken des Teiges in die Mitte klappen und zur letzten Ecke hin rollen. Darauf achten, dass der Teig stramm gezogen wird. Er hat eine leichte Elastizität. Die fertigen Rollen in Ei und in Paniermehl wenden. Anschließend in einer Pfanne fritieren. Wenn die Unterseite goldgelb gebräunt ist, Rollen mit zwei Gabeln wenden. Vorsicht: Dieser Vorgang spitzt sehr stark. Frühlingsrollen auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Warm verzehren, mit süßsaurer Asia-Soße.



EMPANADAS SANAS

NICHT FRITTIERTE UND DAHER UMSO GESÜNDERE TEIGTASCHEN AUS CHILE von Linda Deißler

Zutaten

300 g Quark
1 Ei
400 g Mehl
5 große Tomaten
1 Pckg. Feta
2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
300 g Hackfleisch
200 g Champignons
200 g Blattspinat (TK)
Speiseöl (Olivenöl oder Rapsöl)
Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat,
italienische Kräuter (getrocknet oder
frisch)

Zubereitung

Für den Teig werden 200 Gramm Quark, 8 Esslöffel Öl und ein Teelöffel Salz verrührt. Dann wird Mehl dazugegeben. Am besten rührt man anfangs mit einem Löffel und knetet danach mit den Händen. Den Teig kurz ruhen lassen. Nun den Ofen auf 200° C vorheizen und Spinat auftauen. Für die Tomaten-Feta-Füllung werden Tomaten, eine Zwiebel und eine Zehe Knoblauch in kleine Stücke geschnitten. Damit die Füllung nicht zu wässrig wird, sollte man bei den Tomaten das Kerngehäuse entfernen. Der Feta wird grob zerkrümelt. Alles wird vermengt, mit Salz und Pfeffer und Kräutern nach Geschmack gewürzt. Bei frischem Basilikum verwende ich 3 bis 4 Zweige, bei getrockneten Kräutern circa 2 Esslöffel. Nun werden für die Hackfleisch-Spinat-Champignon-Füllung ebenfalls eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe und die Champignons klein geschnitten. Die Zwiebeln mit dem Hackfleisch in einer Pfanne scharf anbraten, dann Knoblauch und Pilze hinzugeben. Zum Schluss Spinat mit den anderen Zutaten kurz heiß machen. Zu dieser Masse werden die restlichen 100 Gramm Quark gegeben, gewürzt mit Salz, Pfeffer und Muskat. Anschließend wellt man den Teig dünn aus (wer kein Wellholz hat, benutzt eine Flasche Wein) und sticht Formen aus. Ich verwende hierfür eine Müslischüssel. 2 bis 3 Esslöffel einer Füllung auf einem Stück Teig positionieren und den Teig umklappen, sodass die Füllung von oben und unten mit Teig umhüllt ist. Anschließend mit einer Gabel die Ränder zusammendrücken und die vegetarischen Empanadas mit Kräutern bestreuen (damit man nach dem Backen noch weiß, welche vegetarisch sind und welche nicht). Nun die guten Stücke für 15 bis 20 Minuten (je nach Größe) bei 200° C im Ofen gebacken. Mit etwas grünem Salat anrichten.



VEGGIE-CAKE

SO LECKER KANN GEMÜSE SEIN!

von Marc Richter

Zutaten

2 Eier
300 g Crème fraîche
1 Bund Dill
1 Bund Petersilie
2 Süßkartoffeln
3 Stangen Lauch
200 g Emmentaler Käse
200 g Gorgonzola
5 Pilze
2 Tomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 ml Milch
100 g Mehl

Zubereitung

Für die Pfannkuchen das Mehl, die Eier und die Milch mit einer Prise Salz verquirlen und erst mal in den Kühlschrank stellen.

Die drei Stangen Lauch mit 1,5 Knoblauchzehen klein schneiden. Zusammen mit etwas Olivenöl in einem Topf andünsten. Den Gorgonzola in grobe Stücke schneiden und zusammen mit der Crème fraîche in den Topf geben und schmelzen. Nach Geschmack ungefähr die Hälfte des Dills und der Petersilie klein hacken und mit in die Soße geben. Nach Belieben mit Pfeffer abschmecken.

Süßkartoffeln kochen, pellen und im Anschluss in Scheiben schneiden. Die Pilze und die Zwiebel in Scheiben schneiden und mit einer halben Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer in Olivenöl anbraten. Tomaten in dünne Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 200° C (Umluft) vorheizen.

Den Pfannkuchenteig aus dem Kühlschrank nehmen, die restlichen, klein gehackten Kräuter hinzugeben und in einer Pfanne vier gleich große und dicke Pfannkuchen braten.

Backpapier auf ein Backblech legen und einen Pfannkuchen in der Mitte positionieren. Den Pfannkuchen mit der Soße bestreichen. Ein Drittel des Gemüses darauf verteilen, oben wieder Soße drauf verteilen und dann mit dem nächsten Pfannkuchen bedecken. Den Schritt zweimal wiederholen. Den letzten Pfannkuchen mit Soße und dem Streukäse bedecken.

Tipp: Man kann den Kuchen auch gut in einer Springform bauen und dann darin backen. So kann er dann auf keinen Fall auseinanderfallen. Die Torte bei 200° C (Umluft) für circa 10 Minuten backen, bis der Käse schön golden ist.

Die fertige Torte mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden und servieren.



WINTERLICHES BRATAPFEL-RINDER-CURRY MIT KARTOFFELN UND REIS

EIN EUROPÄISCHES WINTERGERICHT MIT WÜRZIGER ASIATISCHER NOTE

von Martina Burger

Zutaten

450 g Rindergulasch oder -beinscheibe
1 Tüte Massaman-Currypaste
Gewürzmischung (1 TL gemahlener Kardamon, 1 TL gemahlener Anis, 1 TL Zimt, Salz und Pfeffer, falls vorhanden Gewürznelke und Sichuan-Pfeffer)
1 Handvoll Rosinen
4 mittlere Kartoffeln
1 große Karotte
200 g Zuckererbsen
1 große Zwiebel (oder 2 Knoblauchzehen)
400 ml Kokosnussmilch
1 Apfel (weich, zum Schmoren geeignet)
2 EL brauner Zucker
1 daumengroßes Stück Ingwer
Jasmin-Reis für 4 Personen

Zubereitung

Rindfleisch mit der Gewürzmischung marinieren und kalt stellen. Apfel in kleine Würfel schneiden und mit braunem Zucker in einer heißen Pfanne karamellisieren. Dann herausnehmen und beiseitestellen. Reis nach Packungsbeilage kochen.
Gemüse vorbereiten: Kartoffeln und Karotte schälen und würfeln, Zuckererbsen oder anderes Gemüse vorbereiten, Zwiebel klein hacken, Ingwerstück mit einem Löffel schälen und in dünne Streifen schneiden. Mariniertes Rindfleisch in einer großen Pfanne heiß anbraten und beiseitestellen.
In derselben Pfanne Currypaste mit Öl, eventuell Knoblauch, Zwiebel und Ingwer leicht anbraten, dann mit der Kokosnussmilch ablöschen. 300 Milliliter Wasser, restliches Gemüse, Rindfleisch, Rosinen und Äpfel in die Pfanne geben und alles zugedeckt bei mittelniedriger Stufe für 25 Minuten schmoren lassen. Wasser nachgeben, falls nötig.
Wenn die Soße nicht dick genug ist, mit Stärke-Wasser-Mischung „aufdicken“. Ansonsten das Curry mit Reis heiß servieren.
Hao Wei Kou! Chinesisch für: Guten Appetit!



BORSCHTSCH

EINE SPEZIALITÄT AUS ... DER UKRAINE!

von Leonid Lomovskyy

Zutaten*

400 g Fleisch am Knochen

⅓ Kopf Weißkohl

1 große Karotte

1 mittelgroße Zwiebel

3 große Kartoffeln

1 Rote Beete

Tomatenmark

Salz, Zucker

Schmand

Petersilie

* für ca. 5 Liter

Zubereitung

Das Fleisch in einen großen Topf geben. Topf mit Wasser füllen und dieses zum Kochen bringen. Dabei den entstehenden Schaum entfernen. Sodann die 3 Kartoffeln schälen und geviertelt in den Topf begeben. Außerdem je nach Geschmack salzen. Nun Temperatur auf mittlere Stufe senken und für circa 1,5 Stunden köcheln lassen. Währenddessen den Weißkohl hacken sowie Karotte, Zwiebel und Rote Beete klein schneiden. Das alles in eine Pfanne geben und in Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl) garen. Nach den 1,5 Stunden in die nun fertige Bouillon 1 Esslöffel Zucker zugeben. In selbige ebenso Tomatenmark begeben, bis die Bouillon eine schöne rote Farbe aufweist. Nach Geschmack kann noch etwas Zitronensäure ergänzt werden. Nun das Fleisch aus dem Topf herausnehmen. Hiernach die Kartoffeln direkt in der Bouillon zerstampfen. Sodann das Fleisch vom Knochen entfernen und zurück in den Topf geben. Den Borschtsch zum Kochen bringen. Daraufhin den Weißkohl hinzugeben und erneut zum Kochen bringen. Den Inhalt der Pfanne nun ebenfalls in den Topf geben. Borschtsch erneut zum Kochen bringen. Fertig! Den Borschtsch mit etwas Schmand und Petersilie servieren.



PAMPUSCHKI

PASSEN BESONDERS GUT ZU BORSCHTSCH

von Leonid Lomovskyy

Zutaten

400 g Weizenmehl
200 g Dinkelmehl
½ klein gehackte Zwiebel
2 Pckg. Trockenhefe
1,5 EL Zucker
400 ml Wasser
Salz (nach Geschmack)

Zubereitung

Die Hefe in Wasser lösen. Gesamtes Mehl mit Zwiebel und Salz in eine große Schüssel (Vergrößerung der Teigmasse beachten!) geben und ordentlich verrühren. Nun das Wasser mit aufgelöster Hefe beifügen und das Ganze circa 2 bis 3 Minuten mit Händen kneten, bis der Teig fest ist. Den Teig mit Küchenpapier, Tuch oder Ähnlichem abdecken und circa 1 Std. quellen lassen (er müsste sich von der Menge ungefähr verdoppeln bis -dreifachen). Schneidebrett, Backform und Hände mit Öl einstreichen. Den Teig circa 2 Minuten lang durchkneten. Vom Teig kleine Teile abreißen, zu Kugeln formen und mit Öl bestreichen. Die Kugeln dicht nebeneinander in eine Backform legen. Sodann für circa 20 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen. Danach die Backform in einen vorgeheizten Ofen stellen und die Pampuschki für circa 30 bis 40 Minuten (bis sie eine goldene Färbung haben) bei 180° C backen. Fertig! Die Pampuschki am besten anstelle von Brot zum Borschtsch servieren.



UNGARISCHES GULASCH MIT REIS

STATT NUDELN ODER KARTOFFELN HIER EINMAL MIT REIS

von Leonid Lomovskyy

Zutaten*

1 kleine Dose Kidneybohnen

600 g Fleisch
(Schweine- oder Rindfleisch)

1 mittelgroße Karotte

1 mittelgroße Zwiebel

1 rote Paprika

1 Becher Reis (circa)

Salz

1 Becher Wasser (circa 200 ml)

* für 4 Personen

Zubereitung

Das Fleisch in quaderförmige Stücke schneiden (circa in der Größe einer Streichholzsachtel). Karotte und Zwiebel klein hacken. Das Fleisch auf großer Flamme bis zum Entstehen einer Kruste braten und dann nach Geschmack salzen. Anschließend Karotte und Zwiebel in die Pfanne begeben. Den gesamten Pfanneninhalt auf mittlerer Flamme circa 3 bis 4 Minuten anbraten. Nun die Kidneybohnen (Flüssigkeit aus der Dose vorher abgießen) hinzugeben. Den Becher Wasser ebenfalls in die Pfanne ausgießen. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und den Inhalt auf mittlerer Flamme schmoren lassen, bis das Fleisch fertig ist. Währenddessen die Paprika nach Geschmack schneiden und anschließend in die Pfanne dem übrigen Inhalt beifügen. Schließlich nach Geschmack würzen.

Abschließend noch den Reis entsprechend der Anleitung auf der Verpackung kochen. Reis und Pfanneninhalt zusammen auf einem Teller servieren.



KNOLLENSUPPE

GEMEINSAM SCHMECKT ES AM BESTEN!

von Regina Schmidt

Zutaten*

1 Sack Süßkartoffeln (oder normale Kartoffeln)

1 Paket Suppengemüse mit Karotten, Pastinaken und Roter Beete (oder irgendetwas anderem)

1 Stück frischer Ingwer

1, 2, 3 oder 4 Zwiebeln in beliebiger Farbe

1 Becher Crème fraîche

* für 6 Personen

Zubereitung

Bei der Wahl der Zutaten waren wir nicht sonderlich streng, die Mengenangaben sind daher ziemlich irrelevant! Füge Zutaten hinzu, lasse welche weg, tausche welche aus, du musst experimentieren für deinen persönlichen Gaumenschmaus. Wünschst du dir allerdings, dass du am Ende eine wahre Knollensuppe verputzt, pass auf, dass du unterirdische Speicherorgane aus dem Pflanzenreich benutzt!

Bei Bedarf die Knollen schälen, anschließend Kartoffeln und Rote Bete würfeln, Karotten und Pastinaken quer schneiden und alles zusammen in einem Topf mit ausreichend Wasser weich kochen. Ingwer und Zwiebeln klein hacken, Zwiebeln mit Olivenöl in einer Pfanne dünsten und den Ingwer auch noch kurz dazugeben. Das gedünstete Knollengehäckselte und etwas geschmacksverstärkende und palmölfreie Gemüsebrühe (denk an deine Gesundheit und den Regenwald!) zu den gekochten Knollen hinzugeben, mit Muskatnuss und Pfeffer würzen und anschließend mit einem Stabmixer alles zu einer homogenen Suppe verarbeiten. Diese dann nach persönlichem Geschmack mit Crème fraîche verfeinern und abschmecken. Zum Garnieren kann man nun noch Salatkörner über die Knollensuppe streuen. Fertig ist das Gericht!

Ohne die Crème fraîche hat man eine ebenfalls sehr leckere vegane Version.



DAS STABI-LERN-SANDWICH

EINFACH, GESUND UND IDEAL FÜR LANGE LERNSESSIONS

von Marie-Luise Stückle

Zutaten

1 kleine Zucchini
½ Laib Ciabatta
1 kleine Knoblauchzehe
mittelscharfer Senf (6 Msp.)
½ Birne
Brie (ca. 60 g)
gehobelte Mandeln
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Eine kleine Zucchini längs in Streifen schneiden und in reichlich Olivenöl mit fein geschnittenem Knoblauch und gehobelten Mandeln circa 5 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kontaktgrill einfetten und das Sandwich wie folgt schichten:
1) Zucchini, Knoblauch und Mandeln, 2) Birnenscheiben, 3) Brie, 4) Senf. Kontaktgrill einschalten, das Sandwich einlegen und circa 5 Minuten sandwichen. Fertig: Genießen und weitermachen!



HUMMUS

ZUR ABWECHSLUNG MAL EINE KAROTTEN- UND ROTE-BETE-VARIANTE!

von Niklas Zeiner

Zutaten

300 g Möhren
300 g Rote Bete
400 g Kichererbsen
4 EL Tahina (Sesampaste)
1 Zitrone
1 große Knoblauchzehe
Chili-Flakes
gemahlener Kreuzkümmel
1 kleines Bund Koriander/Dill
Salz, Pfeffer, Zucker, Öl
Optional: Feta-Käse

Zubereitung

Die Karotten und die Rote Bete schälen und in gleich große Stücke teilen. Getrennt nebeneinander auf ein Backblech geben. Dann mit Öl und Salz abschmecken und bei 180° C (Ober-/Unterhitze) im Ofen für circa 45 Minuten weich backen.

Kichererbsen mit Tahina, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Chili, Knoblauch und einem großen Schluck Öl fein pürieren. Abschmecken mit Zitronensaft, deren Schale und etwas Zucker.

Das gebackene Gemüse kurz auskühlen lassen und jeweils zwei Stücke vom Gemüse beiseitelegen. Das Gemüse pürieren und jeweils mit der Hälfte der Kichererbsenmasse vermischen.

Alles noch mal abschmecken, Dill zur Roten-Bete-Masse und Koriander zur Karottenmasse geben.

Dann den Hummus mit dem Gemüse und etwas Feta-Käse garnieren.



TAGLIATELLE DI GIULIA

EIN PASTA-GERICHT IN DEN FARBEN DER ITALIENISCHEN FLAGGE

von Robin Averagesch

Zutaten*

250 g Tagliatelle
100 g Speck (Streifen/Würfel)
100 g getrocknete Tomaten
75 g Parmesan
Olivenöl
Thymian (am besten frisch)
Salz
Pfeffer

* für 2 Personen

Zubereitung

Die Tagliatelle in leicht gesalzenem Wasser bis zum gewünschten Garzustand kochen. Gleichzeitig Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Speck auf mittlerer Stufe darin anbraten. Thymian und getrocknete Tomaten zur Pfanne hinzufügen und mit erhitzen. Die Nudeln nach dem Kochen abtropfen lassen und mit in die Pfanne geben. Mit den Zutaten in der Pfanne durchwenden. Parmesan zur Pfanne hinzufügen und durchwenden. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Anrichten und buon appetito!



VIETNAMESISCHE SOMMERROLLEN

EIN FEINES GERICHT DES PIASTA-TEAMS

von Regina Schmidt

Zutaten*

12 Garnelen, 200 g Fleisch oder Tofu
nach Wahl

1 Eisbergsalat

1 Salatgurke

3 Karotten

etwas Koriander

etwas Minze

etwas Thai-Basilikum

Reispapierblätter

50 g Glasnudeln

* für 6 Personen

Zubereitung

Das Fleisch und die Garnelen kochen, bis sie gar sind. Das Fleisch in circa 5 Millimeter dicke Streifen schneiden und die Garnelen gegebenenfalls schälen, längs halbieren und je nach Wunsch würzen. Die Salatgurke und die Karotten ebenfalls in kleine Streifen schneiden und den Eisbergsalat in längliche Stücke reißen. Die Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen und 2 bis 5 Minuten einweichen lassen, bis sie gar sind.

Das Reispapier einzeln kurz durch warmes Wasser ziehen, bis es einigermaßen weich ist (nicht zu lange, sonst fängt es an zusammenzukleben!).

Das aufgeweichte Reispapier auf eine Arbeitsfläche legen und einen Teil der Fläche mit den gewünschten Zutaten belegen. Mit dem Reispapier die Zutaten rollend umschließen und die entstandene Rolle rechts und links falten, sodass diese an allen Seiten gut zuklebt.

Beim Belegen darauf achten, dass die Garnelen oder das Fleisch hinterher oben liegen, sichtbar sind und dass die Garnelen mit der Schnittfläche nach oben auf das Reispapier gelegt werden, damit sie durch das Papier sichtbar sind.

Soße: Hoisin-Soße und Erdnussbutter im Verhältnis 2 zu 1 mit 100 Milliliter des Wassers, in dem das Fleisch gekocht hat, in einen Topf geben und auf kleiner Flamme erhitzen, bis alle Zutaten unter ständigem Rühren miteinander verschmolzen sind. Ein paar zerkleinerte Erdnüsse auf die Soße streuen.



SPAGHETTI MIT CREMIGER TOMATENSOSSE UND PILZEN (VEGETARISCH)

EIN SCHNELLES LECKERES ESSEN FÜR STRESSIGE UNI-TAGE

von Daniel Zügner

Zutaten

300 g Spaghetti
¼ Glas getrocknete Tomaten in Öl
1 Zwiebel
400 ml Sahne oder Milch
½ Tube Tomatenmark
250 g Pilze
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Paprikapulver
Öl
Parmesan oder anderer Käse

Zubereitung

Zwiebel klein schneiden und mit den klein geschnittenen, in Öl eingelegten Tomaten in einer Pfanne leicht anbraten.
Die Nudeln in Salzwasser kochen.
Sahne oder Milch zu der Zwiebel-Tomaten-Mischung geben und das Tomatenmark in die Soße einrühren. Die Soße nach Belieben salzen und pfeffern. Gut aufkochen, damit sich alles vermengt.
Pilze in Scheiben schneiden und in etwas Öl knusprig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver leicht würzen.
Nudeln abgießen und in den Topf zurückgeben. Dann die Soße in den Topf gießen und alles vermengen. Auf einem Teller mit den Pilzen anrichten und nach Belieben mit Käse bestreuen.



SAFRANRISOTTO MIT GARNELEN

EIN GERICHT FÜR BESONDERE ANLÄSSE!

von Sarah Lüttke

Zutaten

400 g Black-Tiger-Garnelen
250 g Risottoreis
3 Schalotten
3 Knoblauchzehen
Gemüsebrühe
250 ml Weißwein
0,2 g Safran
70 g Parmesan
100 g Butter
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1 Schalotte und eine Knoblauchzehe zerkleinern und mit etwas Butter anbraten. Kopf und Arme der Garnelen abtrennen und circa 2 Minuten mit anbraten. Den Rest beiseitelegen. Alles mit 100 Milliliter Wein ablöschen und 30 Minuten köcheln lassen. 700 Milliliter Wasser mit 3 Teelöffeln Gemüsebrühe auffüllen. Fond köcheln lassen, auffüllen, bis 600 bis 700 Milliliter Wasser übrig bleiben. Safran hinzufügen. Restliche Schalotten und Knoblauchzehen klein schneiden und in dem Topf mit etwas Butter anbraten, Risottoreis mit andünsten (circa 2 Minuten), bis er glasig ist, und dann mit 150 Milliliter Wein ablöschen. Nach und nach den Fond dazugeben, den Vorgang immer und immer wieder wiederholen. Am Ende den Parmesan gerieben unterheben und die Butter ebenso. Es sollte eine schlaksige Masse ergeben. Eventuell eine Garnele zur Deko übriglassen und nett anrichten. Fertig ist das Safranrisotto mit Garnelen.



PERSISCHER KARTOFFELSALAT MIT KEBAB UND HUMMUS

AUF DEM GRILL ZUBEREITET, WIRD ES BESONDERS SCHMACKHAFT

von Paul Serfert

Zutaten

5 große Kartoffeln
6 Eier
½ Pckg. Butter
1 Handvoll getrocknete Pfefferminze
1 Dose Kichererbsen (500 g)
100 ml Olivenöl
100 ml Sesampaste
70 ml frischer Zitronensaft
500 g Lammhackfleisch mit hohem Fettgehalt
2 Zwiebeln
2 Chilischoten
1 rote Spitzpaprika
Gewürze: Chilipulver, Paprikapulver, Cumin (Kreuzkümmel), Salz, Pfeffer, getrocknete Minze

Zubereitung

Spitzpaprika und Chilischoten in sehr feine Würfel schneiden und mit 2 geriebenen Zwiebeln, Lammgehacktem und je 1 Esslöffel Chili- und Paprikapulver in einer Schüssel vermengen. Die Masse abdecken und im Kühlschrank für mindestens eine Stunde ziehen lassen. Anschließend zu kleinen Fladen formen und auf einem Holzkohlegrill grillen. Die Dose mit den Kichererbsen abgießen und anschließend pürieren. Zur Masse Olivenöl, Sesampaste sowie Zitronensaft zugeben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Cumin und Chilipulver abschmecken. Kartoffeln mit einer Prise Kreuzkümmel weich kochen lassen. Eier hart kochen. Die noch warmen Eier und Kartoffeln schälen, reiben und in einer Schüssel vermengen. 125 Gramm Butter zerlassen und getrocknete Minze zugeben. Die zerlassene Butter über die Kartoffel-Ei-Masse gießen.

Guten Appetit!



SELFMADE ENERGY-SNACKS („DIE SÜSS-EISERNE RATION“)

EINE GÜNSTIGE VARIANTE ZU GEKAUFTEN ENERGIE-RIEGLN

von Anton Winter

Zutaten

jeweils 150 g Cashewnüsse und
(gesalzene, je nach Wahl) Erdnüsse

500–600 g Zucker

190–200 g Butter

200 g Cornflakes

170 g Haferflocken

250 g Sultaninen

Zubereitung

Cashewnüsse und Erdnüsse zerstampfen oder auf andere Art und Weise zerkleinern.

Sultaninen, Haferflocken und Cornflakes in einen Behälter geben und vermischen (hier kann man auch die Mengen und Relationen je nach Wahl verändern und mit verschiedenen Cornflakes-Sorten experimentieren). Die zerkleinerten Cashew- und Erdnüsse mit dem obigen Gemisch vermengen.

Die Butter in einem Topf auf hoher Flamme erhitzen. Nach dem Schmelzen dieser den Zucker dazugeben – jedoch nicht alles auf einmal, sondern nach und nach. Unter beständigem Umrühren diese Masse weiter karamellisieren lassen.

Sobald die Masse zum charakteristisch-bräunlichen Karamell geworden ist, muss diese schnellstmöglich und unter ständigem Umrühren mit dem Sultaninen-Haferflocken-Cornflakes-Gemisch vermengt werden. Nach ausreichendem Vermischen die finale Masse (je nach Wahl) in verschiedenste Formen geben.



PAELLA AUS KATALONIEN

MIT FRISCHEN MUSCHELN BESONDERS KÖSTLICH!

von Nelli Mirgarifanova

Zutaten

1 große Zwiebel
3 große Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
2 Karotten
Chili, Safran, Paprika
450 g Meeresfrüchte/Fisch
frische Muscheln
250 g Risottoreis (oder Milchreis)
100 g Erbsen, TK
1 Bund Petersilie
1 Zitrone
Olivenöl zum Braten
Weißwein

Zubereitung

Eine große Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl glasig dünsten. Safran, Chili und Paprikapulver dazugeben. Fisch in große Würfel schneiden. Meeresfrüchte und Fisch zugeben und 5 Minuten garen. Die Mischung mit Weißwein ablöschen, fast vollständig einkochen und aus der Pfanne rausnehmen. Karotten und rote Paprika in Streifen schneiden und in der Pfanne anbraten. Erbsen dazugeben. Die Hälfte rausnehmen und Reis zugeben und mitdünsten. Den Reis muss man nicht waschen. Mit heißem Wasser auffüllen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen. Danach Meerfrüchte und Fisch zugeben und weitere 10 Minuten garen, dabei umrühren. Die Muscheln in die Paella einstecken und für 5 Minuten unter einem Deckel oder einer Folie zugedeckt zu Ende garen. Geschlossene Muscheln aussortieren. Paella mit Zitrone servieren.



BLINIS – FROM RUSSIA WITH LOVE

EIN RUSSISCHES REZEPT, DAS AUCH UNGEÜBTEN GELINGT!

von James Arias Fajardo

Zutaten

3 Eier
3 Becher Milch (insgesamt 600 ml)
2 Becher Mehl (insgesamt 250 g)
1 EL Zucker
1 TL Salz
½ EL Öl
Butter (ca. 50 g)
1 Pckg. Räucherlachs (200 g)
Eisbergsalat
1 Pckg. Frischkäse (300 g)
Rotwein
Internetverbindung

Zubereitung

„So, mein Schatz, lass dir zeigen, wie man bei uns Blinis macht“, sagte sie. Zuerst bereiten wir unsere Pfannkuchen zu. Die Eier schlagen wir in einer Schüssel auf, fügen Salz und Zucker hinzu und schlagen das Ganze schön kräftig mit einem Schneebesen, bis eine Schaummasse entsteht. Jetzt fügen wir 1 Becher Milch und 2 Becher Mehl hinzu, verrühren den Teig. Wir gießen die restliche Milch samt etwas Öl hinein und verrühren wieder.

Dann erhitzen wir die Pfanne, schmieren sie gut mit Butter ein und backen unsere Pfannkuchen. Wenn alles fertig und abgekühlt ist, streichen wir Frischkäse auf die Pfannkuchen, verteilen darauf Lachsstreifen und Eisbergsalatblätter, rollen die Pfannkuchen ein und schneiden die Rolle in kleine Stücke, wie bei Sushi. Auf einem Teller servieren wir unsere Pfannkuchen-Röllchen mit Salatblättern. Noch ein Wein dazu – und „wot tak!“, unser romantisches Skype-Abendessen kann beginnen.



UNGARISCHE BOHNENUDELN

EIN FAMILIENREZEPT AUS DEM 19. JAHRHUNDERT

von Manuel Morandini

Zutaten*

200–300 g getrocknete
Wachtelbohnen

(im türkischen Supermarkt besonders
günstig, aber auch im regulären
Einzelhandel erhältlich)

500 g Bandnudeln
(z. B. Gaggli, halbbreit)

reichlich Sonnenblumenöl

Salz (je nach Geschmack)

* für 4 Personen

Zubereitung

Die Bohnen weich kochen. Im Schnellkochtopf benötigen sie (getrocknet) circa 45 Minuten, im normalen Topf circa 1,5 Stunden. Weicht man die Bohnen über Nacht ein, verkürzt sich die Kochzeit im normalen Topf auf 1 Stunde, im Schnellkochtopf auf circa 25 bis 30 Minuten. Die Bohnen sollten fertig gekocht leicht zu zerkaugen sein und eine weiche, mehlig Konsistenz aufweisen.

Wer einen empfindlichen Magen hat, kann dem Kochwasser eine Löffel-
spitze Natron hinzugeben, dies macht die Bohnen bekömmlicher.

Die Bohnen werden nun abgegossen und in einer Pfanne mit reichlich
Sonnenblumenöl angebraten, bis sie dunkelbraun sind. Wenn die Boh-
nen etwas matschig angeröstet sind, sind sie fertig. Die Bohnen während
des Röstvorgangs salzen (wichtig: niemals das Kochwasser der Bohnen
salzen, da Hülsenfrüchte in Salzwasser kaum weich werden) und immer
mal wieder Öl nachgießen. Die Bohnen vertragen einiges an Öl.

Danach die Nudeln nach Anleitung kochen und abgießen.

Die Bohnen werden dann mit den abgegossenen Nudeln vermengt
und nochmals leicht erhitzt. Die gerösteten Bohnen bilden nun einen
sämigen, mehlig Film um die Nudeln.

Dieses Gericht ist im Übrigen sehr günstig und macht überaus satt.

Guten Appetit!



ZIEGENKÄSE-KÜRBIS-TARTE MIT ROSMARIN

EIN HERBSTLICHES GERICHT AUS DER FRANZÖSISCHEN FAMILIENKÜCHE

von Johanna Cuny

Zutaten

Für den Teig:

300 g Mehl

150 g kalte Butter in kleinen Stücken

½ TL Salz

2 Eigelb

5 EL kaltes Wasser

alternativ:

1 fertiger Tarte-/Quiche-Teig aus dem Kühlregal

Belag:

150 g Ziegenfrischkäse

⅛ Hokaidokürbis

2 kleine Zweige Rosmarin

2 EL Olivenöl

optional: etwas flüssiger Honig

Zubereitung

Ofen auf 200° C (Ober-/Unterhitze) beziehungsweise 180° C (Umluft) vorheizen.

Wenn es schnell gehen muss, einfach den fertigen Tarte-Teig aus dem Kühlregal in eine mindestens 3 Zentimeter hohe Quicheform geben und an den Rändern andrücken.

Wer Zeit hat und den Teig selbst backen möchte, gibt Mehl, Butter und Salz in eine Schüssel und vermischt die Zutaten mit einem Knethaken. Im Anschluss die Eigelbe und das Wasser hinzugeben und weiterkneten, bis der Teig glatt ist. Den Teig zu einer Kugel formen und etwas platt drücken. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen.

Nach einer Stunde kann der Teig weiterverarbeitet werden. Teig circa 5 Millimeter dick ausrollen und in eine mindestens 3 Zentimeter hohe Tarte-Form geben und an den Rändern andrücken.

Nun wird der Ziegenfrischkäse auf dem Teigboden verteilt.

Den Kürbis in circa 3 Millimeter dicke Scheiben schneiden und von außen nach innen blumenförmig auf den Ziegenfrischkäse legen.

Olivenöl auf den Kürbis träufeln und die Tarte salzen.

20 bis 25 Minuten im Ofen backen, bis der Kürbis goldbraun und leicht knusprig wird. Die Blätter vom Rosmarinzweig trennen und über die warme Tarte streuen. Auf Wunsch etwas flüssigen Honig auf den Kürbis geben.

Guten Appetit!



BUCH... WAS? – BUCHWEIZEN!

GLUTENFREI UND DABEI VOLLER NÄHR- UND VITALSTOFFE

von Svetlana Weimer

Zutaten

1 Becher Buchweizen (250 g)
1 Karotte
½ rote Paprika
2 Tomaten
1 Stück Geflügelwurst (ca. 50 g)
2 Becher Wasser (500 ml)
1 Gurke
½ EL Butter
Petersilie, Lauch
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

Eine Pfanne erhitzen, den Buchweizen hineingeben und auf mittlerer Stufe garen, dabei des Öfteren umrühren. Der Prozess wird euch etwas an Popkornzubereitung erinnern, denn die Buchweizenkörner werden poppen. Wenn das Geräusch nachlässt, etwa nach 7 Minuten die Pfanne zur Seite stellen.

Nun zu der Soße: das Gemüse waschen und putzen. Die Karotte längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Eine weitere Pfanne mit der Butter erhitzen, die Karotte reingeben und andünsten, darauf Wurst-, Tomaten-, Paprika- und Lauchstreifen mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver ordentlich würzen. Wasser hineingießen, zum Kochen bringen, Buchweizen einfügen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen, bis der Buchweizen aufgequollen ist. Zum Servieren: Petersilie drüberstreuen, eine frische Gurke längs vierteln und salzen. Es ist einfach, lecker und obergesund. Lasst es euch schmecken!



KÜRBISSUPPE – NAAN – HÄHNCHEN-WOK – APPLE PIE – CHAI

EIN AUSGEFEILTES MENÜ FÜR LANGE WG-ABENDE

von Thi Mai Thy Nguyen

Zutaten

Menü – Vorspeise

500 g Kürbis

allerlei Gewürze: Salz, Pfeffer, Koriander,
Chilipulver, Muskat

3 Möhren

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

70 g Sonnenblumen-, Kürbis-,
Pinienkernmix

20 g Margarine

Zubereitung

Die geschnittenen Zwiebeln und Knoblauchzehen in einem Topf mit Margarine bei mittlerer Hitze anbraten. Währenddessen den Kürbis entkernen und diesen sowie die Möhren klein schneiden. Wenn die Zwiebeln goldig sind, den Topf zur Hälfte mit Wasser auffüllen. Dann die Kürbis- und Möhrenstücke hinzugeben. Das alles wird erst einmal für circa eine halbe Stunde gekocht. Sobald der Kürbis weich geworden ist, kann man ihn mit einem Pürierstab pürieren. Im Anschluss daran alle Gewürze hinzugeben und kräftig umrühren, damit sich diese gut in der Suppe verteilen. Parallel dazu den Kernemix in einer separaten Pfanne anrösten. Die Suppe nun auf die Teller auffüllen und mit den angerösteten Kernen garnieren.



KÜRBISSUPPE – NAAN – HÄHNCHEN-WOK – APPLE PIE – CHAI

EIN AUSGEFEILTES MENÜ FÜR LANGE WG-ABENDE

von Thi Mai Thy Nguyen

Zutaten*

Menü – Hauptspeise

2 TL Hefe

1 TL Zucker

150 ml warmes Wasser

1 TL Salz

400 g Weißmehl

5 EL Joghurt

2 EL Öl

* für 4 Personen

Zubereitung

In einer Schüssel das Mehl mit dem Salz vermischen. Die Hefe, den Zucker und 2 Esslöffel des warmen Wassers in eine zweite Schüssel geben und umrühren. Dann das Hefe-Zucker-Gemisch kurz stehen lassen, bis es zu schäumen beginnt. Sobald dies geschehen ist, werden der Joghurt und das Öl hinzugegeben. Den Inhalt der zweiten Schüssel in die erste gießen.

Das Teiggemisch nun mit den Händen verkneten, währenddessen wird langsam das restliche warme Wasser hinzugegeben, bis der Teig weich ist. Wenn der Teig glatt ist, die Schüssel mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort 90 bis 120 Minuten gehen lassen.

Den fertig geruhten Teig auf einer bemehlten Unterlage in vier Stücke teilen. Die Teigteile noch mal gut durchkneten und mit viel Kraft zu flachen Kreisen drücken.

Den Naan jetzt bei 200° C Unter- und Oberhitze circa 10 Minuten backen. Wenn der Naan fertig ist, ist er goldgelb und aufgeplustert.



KÜRBISSUPPE – NAAN – HÄHNCHEN-WOK – APPLE PIE – CHAI

EIN AUSGEFEILTES MENÜ FÜR LANGE WG-ABENDE

von Thi Mai Thy Nguyen

Zutaten*

Menü – Hauptspeise

- 1 kg Hähnchenkeulen (kleine Stücke ohne Haut)
 - 6 Tomaten (gehackt)
 - 2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
 - 4 grüne Chilischoten (dünn geschnitten)
 - ½ Bund frischer grüner Koriander
 - ½ TL Koriandersamen
 - ½ TL Kreuzkümmel
 - ½ TL schwarze Pfefferkörner
 - ½ TL Gewürznelken
 - ½ TL Kurkumapulver
 - ½ TL rotes Chilipulver
 - 2 TL Salz
 - 4 EL Öl
- * für 4 Personen

Zubereitung

Öl in einen Wok geben. Die Gewürznelken und die Pfefferkörner hinzufügen und auf mittlerer Hitze für einige Minuten braten. Nun die Ingwer-Knoblauch-Paste sowie die Koriandersamen, den Kreuzkümmel und das Hähnchen hinzugeben. Alles 5 Minuten kochen lassen. Im Anschluss daran werden jetzt die restlichen Zutaten in den Wok gegeben, dazu gehören die Tomaten, die Chilischoten, der frische Koriander, das Chilipulver, die Kurkuma und das Salz. Einmal kräftig umrühren, damit alles vermischt ist. Den Wok abdecken und für 15 Minuten kochen lassen, bis das Hähnchen gar und das Curry angedickt ist.



KÜRBISSUPPE – NAAN – HÄHNCHEN WOK – APPLE PIE – CHAI

EIN AUSGEFEILTES MENÜ FÜR LANGE WG-ABENDE

von Thi Mai Thy Nguyen

Zutaten

Menü – Nachspeise

Teig:

175 g Mehl

1 Prise Salz

160 g Margarine

90 ml Milch

Füllung:

3 große Äpfel

125 g Zucker

1 TL Zimt

Zubereitung

Zunächst das Mehl, das Salz und die Margarine in einer Schüssel mit den Händen zu einem feinkrümeligen Teig verarbeiten. Dann die Milch hinzugeben und so lange kneten, bis der Teig glatt wird. Dann den Teig in eine Kugelform bringen und mit Frischhaltefolie umwickeln. Im Anschluss daran den Teig 30 bis 45 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Während der Teig ruht, die Äpfel schälen und in Scheiben schneiden. Des Weiteren kann schon eine Backform (am besten eignet sich eine Tarte-Form mit 23 Zentimeter Durchmesser) vorbereitet werden. Die Form erst mit Margarine einfetten und gegebenenfalls mit Semmelmehl austreuen, damit der Kuchen später besser aus der Form geht. Nachdem der Teig geruht hat, diesen im Verhältnis 2 zu 1 teilen. Die zwei Drittel des Teigs werden für den Boden benötigt. Nun muss dieser erst einmal glatt ausgerollt werden, sodass der komplette Boden der Form und die seitlichen Ränder bedeckt sind. Dann kann mit dem Befüllen angefangen werden, dafür die vorbereiteten Äpfel mit dem Zimt und dem Zucker zusammen hinzugeben. Jetzt wird der restliche Teig auch glattgerollt und auf den Boden mit Füllung gelegt. Dort, wo sich der Teig des Bodens und der der Decke berühren, müssen die Teigstücke zusammengedrückt werden. In die Teigdecke werden nun noch mithilfe einer Gabel Löcher gepikst. Jetzt muss der Kuchen in den Ofen. Gebacken wird die ersten 20 Minuten bei 200° C Umluft, danach wird die Hitze auf 180° C reduziert und für weitere 30 Minuten gebacken. Damit ist der Apple Pie fertig und muss nur noch gegessen werden. Am besten, wenn er noch warm ist, aber Vorsicht, nicht die Zunge verbrennen.



KÜRBISSUPPE – NAAN – HÄHNCHEN-WOK – APPLE PIE – CHAI

EIN AUSGEFEILTES MENÜ FÜR LANGE WG-ABENDE

von Thi Mai Thy Nguyen

Zutaten

Menü – Nachspeise

500 ml Wasser

400 ml Vollmilch

6 Stück grüner Kardamom

4 TL Schwarztee pulver

6 TL Zucker

Zubereitung

In einen Topf das Wasser zusammen mit dem Schwarztee pulver und den Kardamomkapseln geben. Das Gemisch 5 bis 8 Minuten bei hoher Hitze kochen lassen.

Sobald sich das Gemisch schwarz gefärbt hat, Milch und Zucker hinzufügen. Und bei mittlerer Hitze weiterkochen, bis sich das Fett von der Milch oben absetzt. Jetzt muss das Teegemisch nur noch durch ein Sieb gegossen werden, um das Tee pulver und die Kardamomkapseln herauszufiltern.



HAMBURGER TANDEM-CHILAQUILES

EIN SPANISCHES GERICHT MIT HAMBURGER EINFLÜSSEN: KRABBen!

von Ole Blank

Zutaten

1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
1 getrocknete Chili-Schote
2 Weizentortillas
4 Eier
1 reife Avocado
1 grüne Peperoni
1 halbes Bund Koriandergrün
(circa) 70 g Nordseekrabben
Salz
Pfeffer
Bratöl

Zubereitung

Tortillas in mitteldicke Streifen schneiden und mit Bratöl in der Pfanne goldbraun rösten.
Geschälte Tomaten mit einer Küchenschere in der Dose zerschneiden. Chili fein hacken und in die Tomatendose geben. Die Chili-Tomaten-Soße auf die Tortillastreifen in der Pfanne geben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Vier Mulden am Rande des Pfanneninhalts machen. Eier hineinschlagen, Deckel auf die Pfanne und für 4 bis 6 Minuten garen.
Avocado entsteinen und mit einem Löffel in Röllchen schaben. Peperoni in Scheiben schneiden, Koriandergrün abzupfen.
Wenn die Eier fertig sind, Avocadoröllchen, Peperoniringe, Koriandergrün und Krabben verteilen. Limettenspalten zum Auspressen in die Pfanne geben und servieren.



GEMISCHTE LINSEN MIT REIS UND SALAT (VEGAN/BIO)

SPONTANER BESUCH STEHT AN? DANN IST DIESES GERICHT IDEAL!

von Sajeela Neuhaus

Zutaten

2 Tassen Basmatireis
100 g Butter
1 Tasse rote Linsen
½ Tasse gelbe Linsen
5 Tassen Wasser
3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
1 TL Salz
1 TL Korianderpulver
½ TL Curcumapulver
1 TL Chilipulver (optional)
etwas Petersilie, klein gehackt
1 Peperoni
1 Zwiebel
5 EL Öl

Zubereitung

Zunächst 2 Tassen Basmatireis in einer Schüssel in Wasser einlegen, die genaue Menge spielt keine Rolle. Nun Linsen in einem Topf zusammenschichten und waschen. Dann fügen wir 5 Tassen Wasser und die Gewürze hinzu und lassen diese Mischung kochen. Währenddessen schälen wir die Knoblauchzehen und das Ingwerstück und zerstampfen es in einer Schüssel, dann geben wir dies in den Topf. Nun alles circa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Wichtig ist hierbei, den Topf nicht komplett mit dem Deckel zu verschließen – einen kleinen Spalt frei lassen, damit der Dampf entweichen kann. Jetzt eine Zwiebel und die Knoblauchzehen geschnitten in eine Pfanne mit Öl gegeben. 2 Minuten braten. Als Nächstes alles zu den Linsen geben und gut verrühren. 5 bis 10 Minuten auf unterer Stufe weiterköcheln, bis die Linsen weich sind. Zum Schluss noch klein gehackte Petersilie auf der Suppe verteilen. Den Reis ganz normal zubereiten: 2 Tassen Wasser, etwas Kümmel, Salz und Butter zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Reis dazugeben. Nun den Reis 3 Minuten kochen lassen, den Topf mit Alufolie zudecken und dann den Deckel draufdrücken. Butterstückchen drauf verteilen, Herd ausschalten und weiterkochen lassen. Zwiebeln schneiden, mit 3 Esslöffel Salz bestreuen und ausdrücken, bis die Flüssigkeit herauskommt. Anschließend auswaschen, abtropfen lassen und Tomaten und Schafskäse in eine Schüssel schneiden. Die Zwiebeln, fein gehackte Minze und Petersilie dazugeben und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen.



BORANI KADU

KÜRBIS NACH AFGHANISCHER ART

von Nahid Arab

Zutaten

1,5 kg Kürbis (Hokkaido oder Butternuss)
4 Knoblauchzehen
50 ml Öl (Sonnenblumen-)
3 EL Wasser
1 TL Salz
2 EL Zucker
2 TL Korianderpulver
½ TL Pfeffer, schwarz
1 TL Kurkuma
¼ TL Cayennepfeffer
300 g Quark
10 Blätter Minze, frisch, gehackt

Zubereitung

Zunächst den Kürbis schälen und in 1 Zentimeter große Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kürbisscheiben darin leicht braun anbraten. Kürbis aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

3 Knoblauchzehen klein hacken, ½ Teelöffel Salz, Kurkuma, Koriander und Pfeffer vermengen, anschließend mit etwas Öl in die Pfanne geben und circa 30 Sekunden anbraten. Anschließend mit drei Esslöffel Wasser ablöschen und Kürbis erneut in die Pfanne geben.

Zwei abgestrichene Esslöffel Zucker über den Kürbis verstreuen. Abgedeckt bei niedriger Hitze circa 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Nochmals mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Quark, etwas Wasser und 1 Knoblauchzehe gepresst mit ½ Teelöffel Salz in einer Schüssel vermengen.

Teller zum Servieren bereitstellen. Dafür wird der Teller mit der Quarkmischung bestrichen. Danach den Inhalt der Pfanne zum Servieren auf einen Teller geben und die Joghurtsauce darübergerben. Mit frischer Minze bestreuen.

Borani Kadu schmeckt besonders köstlich zu Reisgerichten oder mit frisch geröstetem Fladenbrot.



MATCHA PANNACOTTA

ITALIENISCHE PANNACOTTA MIT ASIATISCHEM MATCHA

von Martina Burger

Zutaten

400 g Schlagsahne

50 g weiße Schokolade

1 EL (gehäuft) Matchapulver

50 g Zucker

2 TL Gelatinepulver

2 EL kaltes Wasser

optional: klein gehackte Pistazien

Zubereitung

Gelatinepulver in kaltem Wasser auflösen und stehen lassen. Danach Schlagsahne, Zucker und klein gehackte weiße Schokolade in einem kleinen Topf verrühren und schmelzen lassen. Dann das Matchapulver durch ein Sieb hineingeben. Wenn das Pulver sich nicht lösen lässt, die gesamte Sahne-Matcha-Mischung nochmals durch ein Sieb gießen und Klumpen mit einem Löffel durch das Sieb drücken.

Als Letztes die Gelatine hinzugeben und so lange köcheln, bis sich alles aufgelöst hat. Vom Herd nehmen, in kleine, schöne Gläser füllen und mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Optional zum Servieren klein gehackte Pistazien und weiße Schokoraspel auf die kalt gestellte Pannacotta streuen.



SÜSSKARTOFFEL-PANCAKES

EIN IDEALES SONNTAGSFRÜHSTÜCK

von Bernd Strehl

Zutaten

1 mittelgroße Süßkartoffel (300–400 g)
3 Eier (Größe M)
70 g Hafermehl (oder anderes Mehl)
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 Prise Zimt
80 g Honig, Zucker, Agavendicksaft oder Süßstoff (entsprechend 80 g Zucker)
Öl oder Trennspray zum Braten
Sirup zum Servieren

Zubereitung

Bringe einen kleinen Topf mit Wasser zum Kochen. Wasche, schäle und schneide nebenbei die Süßkartoffel in kleine Würfel. Koche die Süßkartoffelwürfel 10 bis 15 Minuten, bis diese weich sind (mit der Gabel testen!). Wenn die Stücke weich sind, kannst du das Wasser abgießen und die Süßkartoffelwürfel kurz abkühlen lassen. Dann die Süßkartoffel und die Eier mit einem Stabmixer oder Zerkleinerer pürieren. Gebe die restlichen Zutaten – bis auf den Sirup und das Öl – zusammen mit dem Süßkartoffelbrei in eine Schüssel und verrühre alles zu einem Teig. Heize eine gut beschichtete Pfanne auf kleine bis mittlere Hitze vor und verteile eine kleine Menge Öl oder Trennspray in der Pfanne. Gib jeweils 2 Esslöffel vom Teig in die Pfanne. Brate die Pancakes etwa 2 bis 3 Minuten auf der ersten Seite, bis die Ränder leicht trocken werden, dann wende die Pancakes und brate sie weitere 2 Minuten. Tipp: Wenn du zwei Pfannen benutzt, kannst du die Pancakes aus der ersten Pfanne leicht in die zweite Pfanne befördern, indem du die erste Pfanne über der anderen umdrehst.



FRÜHLINGSROLLEN

IN DIESER FORM GELINGT DIE INDONESISCHE SPEZIALITÄT GANZ LEICHT!

von Rita Kusuma Dewi

Zutaten*

Frühlingsrollenteig (Inhalt 40 Stücke, gibt es im asiatischen Laden)

Füllung:

400 g Rinder- oder Geflügelhackfleisch (kann man aber auch durch Vegetarisches ersetzen)

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

200 g TK-Erbsen

2 große Karotten

2 Eier

Pfeffer und Salz nach Gefühl/Geschmack

1 TL Gemüsebrühe

1 TL süße Sojasoße (gibt es im asiatischen Laden)

* für 5 Personen

Zubereitung

Zuerst den Frühlingsrollenteig antauen lassen, bis sich einzelne Schichten abziehen lassen. Währenddessen kann man schon Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr klein würfeln. Frühlingszwiebeln in sehr feine Ringe schneiden.

Als Nächstes Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl anbraten, bis sie goldbraun werden. Jetzt kommt das Fleisch in die Pfanne, zusammen mit etwas Salz und Pfeffer. Wenn das Fleisch durchgebraten ist, tut man Kartoffeln und Karotten dazu. Während des gesamten Bratvorgangs natürlich fleißig rühren!

Wenn die Kartoffeln und Karotten anfangen, weich zu werden, gibt man die Erbsen dazu. Jetzt den Herd auf mittlere Temperatur schalten und die Frühlingszwiebeln, Gemüsebrühe und die Sojasoße in die Pfanne geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Pfanne vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen, damit die Eier, die als Nächstes dazukommen, nicht stocken. Zunächst verquirlt man die Eier mit etwas Salz, dann hebt man sie unter die nur noch warme Füllung. Jetzt wird gerollt. Dazu jeweils einen Esslöffel der Masse in die Ecke eines Teigblatts geben. Dann die Ecke, in der die Masse liegt, darüberziehen. Als Nächstes die beiden anliegenden Ecken zur Mitte klappen und dann in Richtung der gegenüberliegenden Ecke rollen. Zum Schluss brät man die Frühlingsrollen im Öl, bis sie braun sind. Sie sollten halb im Öl schwimmen. Man kann auch dazu Reis essen. Guten Appetit! Selamat makan!



PANIERTE PACCHERI

EINE KÖSTLICHE VORSPEISE AUS KAMPANIEN

von Simona Varrella

Zutaten

170 g Pasta (Paccheri)
10 Cherry-Tomaten
250 g Mozzarella
250 g Ricotta
8 Basilikumblätter
500 g passierte Tomaten
50 g Mehl
100 g Paniermehl
2 Eier
Olivenöl
Salz

Zubereitung

Tomaten und Basilikumblätter waschen. Mozzarella klein schneiden und mit ein bisschen Salz und dem Ricotta mischen.
In einem Topf das Olivenöl aufwärmen und die passierten Tomaten, die Cherry-Tomaten, das Salz und ein paar Basilikumblätter hinzufügen. Die Soße circa 30 bis 40 Minuten langsam kochen lassen, die ersten 20 Minuten am besten mit Deckel. In der Zwischenzeit die Pasta in einem großen Topf vorsichtig, sodass sie ganz bleibt, in Salzwasser kochen. Die Pasta muss al dente sein!
Die fertige Pasta langsam und aufmerksam komplett mit der Mischung von Ricotta und Mozzarella ausfüllen und die Tomatensoße vom Herd nehmen. Aufpassen, dass sie intakt bleibt und nicht aufgeht. Zum Panieren der Pasta zwei Eier in einen tiefen Teller schlagen und Mehl und Paniermehl in zwei verschiedene Teller geben. Die Pasta einzeln erst im Mehl wälzen, dann in das Ei eintauchen und schließlich mit Paniermehl panieren.
Die ausgefüllten und panierten Paccheri in den Kühlschrank stellen und dort für 30 bis 45 Minuten ruhen lassen.
Gegen Ende der Ruhezeit in einer Pfanne oder Fritteuse reichlich Öl erwärmen. Die Paccheri langsam in das Öl geben und 2 bis 3 Minuten von beiden Seiten frittieren lassen.
5 Paccheri in einen Teller legen und mit 3 bis 4 Löffeln Tomatensoße, zwei Basilikumblättern und etwas Olivenöl servieren. Fertig!



PASTA PIASTA: INTERNATIONAL, VIELSEITIG, BUNT

EIN KULINARISCHER MIX AUS ZUTATEN VON ALLEN KONTINENTEN

von Roswitha Wörz

Zutaten

500 g Nudeln

Süßkartoffeln

500 g Putenbrust (wahlweise Tofu)

Marinade für Putenbrust:

Ketjap Manis und Fischsoße

Zucker

Soße:

Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch,
Zitronengras (jeweils 1 EL klein gehackt)

100 g Kichererbsen

2 EL Erdnussbutter

400 ml Kokosmilch

1,5 EL Ketjap Manis

Saft einer Limette

Zubereitung

Die Putenbrust in Streifen schneiden, in eine Schale geben und mit Ketjap Manis und einer Prise Zucker vermengen. Anschließend beiseitestellen und später in einer Pfanne anbraten. Süßkartoffeln schälen und in circa 1 Zentimeter große Würfel schneiden. Die Süßkartoffelwürfel wahlweise dämpfen oder kurz anbraten. Nudelwasser aufsetzen und die Nudeln darin bissfest garen.

Für die Soße Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Zitronengras klein hacken und zur Seite stellen. Wer es gern etwas schärfer mag, kann auch noch Chili hinzugeben. Pfanne erhitzen und zunächst die Zwiebeln (in 2 Esslöffel Erdnussöl) anbraten, bis sie glasig sind. Danach Ingwer, Knoblauch und Zitronengras (und gegebenenfalls Chili) hinzugeben und leicht anbraten. Anschließend die Kokosmilch hinzufügen, alles leicht aufkochen lassen und dann die Erdnussbutter untermengen. Unter Rühren die Soße aufkochen lassen und zur gewünschten Konsistenz bringen (gegebenenfalls etwas Wasser hinzugeben). Nun nur noch die Kichererbsen und einen Spritzer Ketjap Manis hinzugeben und alles mit Limettensaft abschmecken. Zum Schluss kann man die Pasta noch individuell mit Toppings wie Koriander, gerösteten Kokosflocken oder Frühlingszwiebeln garnieren.

www.universitaetskolleg.uni-hamburg.de



© 2018 Universität Hamburg • Font: TheSans UHH/Lucas Fonts



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Das Universitätskolleg wird aus Mitteln des BMBF unter dem Förderkennzeichen 01PL17033 gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Herausgebern und Autorinnen und Autoren.