

# Workshop „Gesund durch die Klausurenphase“

## Rezeptesammlung

Schön, dass Du da bist! Diese Rezeptesammlung soll eine Inspiration für einfache und simple Gerichte sein, die du in deiner Studi-Küche leicht nachkochen kannst. Viel Spaß!

### Müsli nach Bircher Art (Zubereitung ca. 10 Minuten)

- 1 Apfel
- Haferflocken
- Joghurt oder Milch
- Evtl Rosinen oder ähnliches zum Verfeinern
- Geriebene oder ganze Mandeln oder andere Nüsse (z. B. Studentenfutter)

Einen Apfel reiben, 10 EL Haferflocken dazugeben, mit Joghurt oder Milch vermischen, bis alles bedeckt ist, mit Rosinen oder Studentenfutter verfeinern. Je nach Genuss noch anderes Obst mit dazumischen. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Die Portion reicht oft für 2 Mahlzeiten. Es kann gleich genügend produziert werden, das Müsli hält sich locker 2 Tage im Kühlschrank.

### Porridge

- 200ml Milch
- 3-4 EL Haferflocken

Milch und Haferflocken in einem Topf zum Kochen bringen (dabei umrühren), sobald die ersten Blubberblasen aufsteigen, Hitze herunterdrehen bzw. bei altem Herd die Platte ausschalten und Restwärme nutzen und ca 5 Minuteniterrühren, bis Porridge eine cremige Konsistenz hat.

Dazu passt frisches Obst oder TK-Obst, das in den letzten Minuten hinzugegeben wird, bis es aufgetaut ist. (Meine Favoriten: Apfel oder Banane mit Zimt)

Tipp fürs Abspülen: Sofort nach dem Kochen Porridge in ein Schälchen/Tellerchen füllen und den Topf mit Spülmittel und Wasser auffüllen und einpaarmal umrühren, damit die Milch nicht einbrennt und sich der Topf nachher leicht reinigen lässt.

## Linsen-Dal (Zubereitung ca. 30 Minuten)

- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Stückchen Ingwer (2cm)
- 1 Karotte
- 125 g rote oder gelbe Linsen
- 1 EL Rapsöl (oder ein anderes Öl, das sich zum anbraten eignet)
- 250 ml Gemüsebrühe (bzw. 250 ml Wasser + 1 Löffel Brühepulver)
- 1 kleine Dose Tomaten (passiert oder gehackt)
- 1 kleine Dose Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- Gewürze nach Geschmack (z. B. Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Zimt, Chili etc. – oder Gewürzmischungen z. B. Garam Masala, Curry)
- (optional) ein Schuss Zitronen- oder Limettensaft

Gemüsebrühe vorbereiten und bereitstellen.

Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Ingwer klein schneiden und in Öl andünsten, bis die Zwiebel glasig ist und salzen. (Dazu eignen sich ein Topf oder eine Pfanne)

Die Gewürze und die Linsen dazugeben und für ca. 2 Minuten mitbraten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und einmal kurz aufkochen lassen.

Tomaten und Kokosmilch hinzufügen und so lange köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen (ca. 15 Minuten). Optional Zitronensaft einrühren.

Mit frischem Pfeffer servieren, als Topping eignet sich ein Löffel Naturjoghurt oder Sojajoghurt. Dazu passt Brot oder (wenn viel Zeit ist) Reis (der nebenher gekocht wird).

## Gemüse-Curry (Zubereitung ca. 30 Minuten)

- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Stückchen Ingwer (2cm)
- Gemüse nach Verfügbarkeit (z. B. Paprika, Karotte, Aubergine, Zucchini, Lauch, Erbsen, Brokkoli, Spinat)
- (Optional) eine Hand voll Linsen
- 1 EL Rapsöl zum Anbraten (oder ein anderes geeignetes Öl)
- 250 ml Gemüsebrühe (bzw. 250 ml Wasser + 1 Löffel Brühepulver)
- 1 kleine Dose Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- Gewürze nach Geschmack (z. B. Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Zimt, Chili etc. – oder Gewürzmischungen z. B. Garam Masala, Curry)
- (optional) ein Schuss Zitronen- oder Limettensaft

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer klein schneiden, salzen und gemeinsam mit den Gewürzen kurz anbraten. (Optional eine Hand voll Linsen mit anbraten.) Mit Brühe ablöschen, Kokosmilch hinzugeben, Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und zugeben. Alles so lange köcheln lassen, bis das Gemüse die gewünschte Festigkeit erreicht hat bzw. bis die Linsen zerfallen sind. Evtl nochmal mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

Dazu passt Reis (diesen einfach nach Packungsanweisung kochen) oder Brot

Tipp: Wer ein sämiges Curry möchte, kann als Gemüse Kartoffeln verwenden, die darin enthaltene Stärke bindet die Flüssigkeit.

Besonders praktisch ist Tiefkühl-Gemüse (z. B. Erbsen, Brokkoli oder Spinat).

TK-Gemüse ist besser, als man sich oft vorstellen kann. Durch den Schockfrost-Vorgang bleiben Vitamine besser erhalten als bei der Lagerung von frischem Gemüse im Kühlschrank.

## **Tomatensuppe/Tomatensauce (Basic Gemüsesuppe)** **(Zubereitung ca. 20 Minuten)**

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 1 Dose passierte Tomaten (400g)
- Salz, Pfeffer, mediterrane Kräuter

Zwiebel, Karotte und Knoblauch klein würfeln und kurz in Öl anbraten und salzen. Passierte Tomaten zugeben, die Dose nochmal mit Wasser auffüllen und hinzugießen. Eine Hand voll Kräuter und Pfeffer zugeben. Alles 10-15 Minuten köcheln lassen.

Möchte man eine Sauce haben (z. B. zu Nudeln), einfach auf das Aufgießen mit Wasser verzichten.

Tipp: Für noch fruchtigeren Geschmack einen Löffel Tomatenmark oder Honig beim Anbraten hinzugeben. Für die „Edelversion“ nach dem Anbraten zunächst mit einem Schuss Weißwein ablöschen, wenn dieser verkocht ist, Tomaten hinzufügen.

Wer es gerne schärfer hat, kann die Suppe/Sauce mit einer Chilischote verfeinern.

## Soja-Bolognese

Ähnlich wie bei der Tomatensauce, nur werden zu Beginn Sojaschnetzel in etwas Wasser eingeweicht, die später zur Sauce hinzugegeben werden und noch 10 Minuten mitgekocht werden. Mit Paprikapulver und einem Schuss Sahne bzw. veganer Hafercreme verfeinern.

## Griechischer Salat mit Quinoa (Zubereitung ca. 10 Minuten)

- 1 Gurke
- 1 große oder mehrere kleine Tomaten
- 1 Feta
- Oliven
- 100 – 200g Quinoa
- Frische Kräuter (z. B. Basilikum, Ruccola)
- 3 EL Essig, 3 EL Öl, Pfeffer, Salz

Den Quinoa nach Packungsanweisung kochen (Achtung! Quinoa quillt sehr stark auf und wird mehr als erwartet). Alles in mundgerechte Stücke schneiden und vermischen. Kräuter draufstreuen und Salat mit Essig, Öl, Pfeffer und wenig Salz anmachen.

## Risotto (1 Portion, Zubereitungszeit ca. 30 Minuten)

- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 150g Risottoreis
- ½ bis 1 Liter Brühe
- 250g Gemüse nach Lust
- Salz, Pfeffer, Kräuter
- Parmesan (gerieben)
- Evtl. 1 Löffel Butter

Zwiebel würfeln, in Öl anbraten, Reis kurz mitdünsten, bis er glasig ist. Mit Brühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen. Gemüse hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse die gewünschte Bissfestigkeit hat. Parmesan hineinreiben und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Eventuell am Ende mit 1 Löffel Butter verfeinern.

Tipp für die „Edelversion“: Vor dem Aufgießen mit der Brühe Zwiebeln + Reis mit einem Schuss Weißwein ablöschen

## Reisbowl

- 1 große oder mehrere kleine Tomaten
- 1 Avocado
- 1 Gurke
- 1 kleine Dose Mais
- 1 Dose Bohnen
- Evtl. etwas Hühnerbrust oder Tofu
- Reis (nach Packungsbeilage kochen)

Reis kochen, währenddessen die anderen Zutaten mundgerecht schneiden. Hühnchen bzw. Tofu (kurz ausdrücken) in Streifen schneiden, würzen und scharf anbraten. Alles schön in einer Bowl anrichten.

## Spinat-Feta-Nudeln

- Spinat (Tiefkühl)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Feta
- Einpaar Cocktailtomaten
- 80-100g Nudeln pro Person

Nudeln kochen, währenddessen Zwiebel, Knoblauch, Spinat und Feta miteinander andünsten, bis der Feta sich verteilt hat, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kräutern würzen, in den letzten 10 Minuten Tomaten mitdünsten. Nudeln hinzugeben und alles vermischen.

## Spiegelei

Etwas Butter oder Öl erhitzen, Ei hineinschlagen und so lange braten, bis es auf der Unterseite goldbraun ist.

## Rührei

In einer Schüssel Eier und einen Schuss Sahne miteinander verrühren.

Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Temperatur herunterdrehen (ca. 3 von 10) bzw. bei alten Herdplatten die Restwärme nutzen.

Die Eiermasse in die Pfanne geben und die Masse mit einer Gabel auf eine Seite der Pfanne schieben. Dann wieder alles auf die andere Seite der Pfanne schieben. Nicht zu oft, damit das Rührei nicht trocken wird!