



LECKER ESSEN SELBER KOCHEN

Anleitung für Kollegiatinnen und andere junge Leute
mit wenig Geld, wenig Zeit, aber hohen Ansprüchen

Inhalt

	Seite
Vorwort	3
Grundeinrichtung für die Küche	4
Der Vorrat	5
Erste Schritte	6
Tipps und Tricks für VeganerInnen	9
Rezepte von A – Z	10
Literaturhinweise	36

Dieses Kochbuch ist in einem gleichnamigen Projekt am Oberstufen-Kolleg im Sommer 2008 entstanden. Da es besonders für Kollegiatinnen und Kollegiaten des OS gedacht ist, findet es sich auch im Internet unter: <http://krat.twoday.net/>

Vorwort

„Kochen lernen ist wie schwimmen lernen, nach dem kalten Sprung ins Wasser folgt der Genuss“ (Studentenkochbuch).

In unserem Projekt am Oberstufen-Kolleg „Lecker Essen selber kochen lernen“ haben wir Rezepte zusammengestellt, die Jeder - auch ohne viel Erfahrung - selber kochen kann.

Ein wichtiger Aspekt für junge Menschen, Schüler und Studenten ist der Preis, deswegen haben wir uns für Gerichte entschieden, die pro Person eher unter zwei Euro liegen, auch wenn man im Bioladen einkauft, was uns erstrebenswert scheint. Fleischgerichte sind ein wenig teurer - man braucht sie ja nicht so oft essen. Auch muss man nicht für jedes Gericht alle Zutaten kaufen, denn auch die Natur bietet uns reichlich Auswahl – zum Beispiel an Wildkräutern, die man gut nutzen kann. Vor allem die Verwendung von Saisongemüse oder -obst hilft sehr, die Kosten zu senken. Eine weitere Möglichkeit, zu sparen, kann ein lieber Nachbar sein, der das, was er gerade an Obst und Gemüse zu viel hat, aus Freundlichkeit zur Verfügung stellt.

Speziell ging es uns darum, preisgünstige, leckere und zeitlich nicht aufwendige Gerichte vorzustellen, die vor allem Jugendlichen Mut und Lust machen können, selber zu kochen, denn selbstgekochtes Essen muss nicht teuer sein und schließlich ist man, was man isst.

Wir haben in unserem Projekt festgestellt, dass es unheimlich viel Spaß machen kann, selber zu kochen und sich bewusst mit seiner Ernährung auseinander zu setzen, denn die Ernährung beeinflusst uns in vielen Lebenslagen und spielt besonders für unsere Gesundheit eine wesentliche Rolle, die wir nicht unterschätzen sollten. Wir hoffen, dass wir einige von euch mit unseren Rezepten dazu animieren können, selber zu kochen und allmählich anspruchsvolle Esser zu werden.

In vielen Bereichen des Lebens hilft Phantasie, Kreativität und Lust an Experimenten, auch beim Kochen sind solche Eigenschaften wichtig, um leichte Gerichte zu zaubern und schmackhaft zu garnieren, um nicht nur den Magen zu verwöhnen, sondern auch den Augen ein traumhaftes Bild zu bieten.

In diesem Sinne wünschen wir guten Appetit und viel Spaß beim eigenen Experimentieren!

Aylin, Dilan, Flo, Judith, Katharina, Laura, Lena, Nicole, Vicky, Yasmin und Gottfried

Grundeinrichtung für die Küche

Um einen guten Kochanfang zu machen, sollte man eine gewisse Grundausstattung haben.
Der Kühlschrank und der Herd sind ein Muss.

Für den Anfang reicht:

1 Schneidebrett

1 Kochlöffel

1 Schneebesen

1 Reibe

1 kleiner und 1 großer Topf, jeweils mit Deckel

1 Große Pfanne

1 Große Rührschüssel und andere große Gefäße

Je 1 scharfes Messer mit kurzer bzw. langer Klinge

1 Brotmesser

1 Messbecher

Topflappen

Um andere raffinierte Köstlichkeiten herzustellen, wäre ein Backofen von Vorteil.

Um den Backofen benutzen zu können, braucht man folgende Dinge:

Backblech

Auflaufform

Der Vorrat

Je nach Größe der Geldbörse, je nach Größe der Küchenschränke und des Kühlschranks und natürlich je nach Geschmack und Ansprüchen, lässt sich folgender Vorschlag der Vorratsutensilien variieren und erweitern.

Salz	=	hält gut verschlossen fast ewig
Pfeffer	=	hält gut verschlossen fast ewig
Zucker	=	hält gut verschlossen fast ewig
Zimt	=	dunkel aufbewahrt und gemahlen ist er 1 Jahr in Ordnung
Mehl	=	hält gut und dunkel verschlossen (aber öfter lüften) 1 Jahr
Trockenhefe	=	hält verschlossen fast ewig
Basilikum	=	gut frisch im Töpfchen
Pesto (im Glas)	=	hält bis MHD (Mindesthaltbarkeitsdatum); offen und gekühlt gut zwei Wochen
Kartoffeln	=	halten dunkel, trocken, luftig und nicht zu warm 2-3 Wochen
Nudeln	=	dunkel lagern, halten getrocknet 1-2 Jahre
Reis	=	hält gut und dunkel verschlossen (aber öfter lüften) 1 Jahr
Pflanzliches Öl	=	hält im Dunklen 1 Jahr, offen etwas kürzer
Essig	=	hält im Dunklen je nach Art fast ewig
Tomatenmark	=	hält bis MHD. Offen und gekühlt mehrere Wochen
Milch, Sahne, Käse	=	H-Milch hält bis MHD, offen und gekühlt 3-5 Tage
Eier	=	lieber frisch besorgen
Fischkonserven	=	Fischkonserven halten bis MHD, offen und gekühlt 2-3 Tage
Konserven (Obst, Gemüse etc.)	=	Obst in der Dose hält bis MDH, offen und gekühlt 1-2 Wochen
Butter/Margarine	=	gekühlt 1-2 Wochen
Senf	=	hält bis MHD, offen und gekühlt mehrere Wochen
Zwiebeln	=	halten dunkel, trocken, luftig und nicht zu warm 2-3 Wochen
Vanillezucker, Backpulver	=	Backpulver hält bis MDH und länger
Gemüsebrühe	=	hält als Pulver ewig. Würfel halten 6-8 Monate

Erste Schritte

Kartoffeln kochen

Kartoffeln zu kochen, das dauert etwas, egal ob man sie mit (als Pellkartoffel, für Kartoffelsalat) oder ohne Schale (z.B. als Beilage oder für Kartoffelbrei) kocht.

Kartoffeln waschen (und evtl. schälen), in wenig Wasser je nach Größe der Kartoffeln etwa 25 - 40 Minuten leicht kochen. Wichtig: Der Topf braucht nur wenige cm hoch mit Wasser gefüllt sein, das spart Energie – aus dem gleichen Grund sollte man in jedem Fall einen passenden Deckel auf den Topf geben!

Mit einer Gabel kann man probieren, ob die Kartoffeln schon gar sind: Wenn man eine Kartoffel ohne harten Widerstand durchstechen kann, sind alle (gleich großen) gar!

Wenn Kartoffeln klein geschnitten sind (Würfel oder Scheiben, wie das manchmal für Eintöpfe oder Aufläufe erforderlich ist) verringert sich die Kochzeit – oft auf 10 Minuten.

Tipps: Pellkartoffeln passen gut mit Kräuterquark (S.) zusammen, auch Bratheringe geben mit Pellkartoffeln ein gutes Essen. Aber auch nur mit Butter und Salz allein können gute Kartoffeln herrlich schmecken.

Kartoffelbrei selber machen

Wenn man irgendwann genug davon hat, Kartoffelbrei aus der Packung zu machen, wird man probieren, ihn selber aus richtigen Kartoffeln zu machen, was unglaublich einfach ist: 6-8 Kartoffeln (am besten „mehlig kochende“) werden weich gekocht. In einem Topf erwärmt man etwas (ca. 1/8 l) Milch, gibt Salz, Pfeffer, ein Stückchen Butter und geriebene Muskatnuss dazu. Dann zerstampft man die gekochten Kartoffeln in der Milch, wobei man weitere Milch zufügen kann, bis der Brei die richtige Konsistenz hat.

Nudeln kochen

Eigentlich ganz einfach: Die Kochzeit (manchmal 5, manchmal bis zu 8 Minuten) steht immer auf der Nudelpackung. Wichtig ist nur: Man muss viel Wasser nehmen, sonst kleben die Nudeln zusammen, man muss das Wasser vorher gut salzen und vor allem: Die Nudeln dürfen erst dann ins Wasser gegeben werden, wenn das schon sprudelnd kocht!

Nudeln sind der Hungervertreiber bei vielen Mahlzeiten, nicht nur in Italien, wo sie bei keinem Essen fehlen. Sie brauchen allerdings noch eine Soße („Sugo“ sagen die Italiener dazu) – und davon gibt es unendlich viele Varianten: Pesto (S. 14), Tomatensoße, Hackfleisch (S. 34) usw. kennen fast alle. Aber auch einfache Salbeibutter (frische Salbeiblätter in heißer Butter) oder Knoblauchscheibchen in heißem Olivenöl („Aglio e Olio“) sind gute, schnelle und preiswerte Varianten.

Eier kochen

Das kann ja jeder, oder? Ein Ei anpieksen (damit es nicht so leicht platzt), ins kalte oder schon heiße (dann dauert die Kochzeit kürzer) Wasser legen – und nach 3-5 Minuten herausnehmen und unter kaltem fließenden Wasser abschrecken – damit man es besser schälen kann. Und schon geht der Streit los: Zu weich? Zu hart? Jeder will es anders. Aber nach vielen Versuchen (Kochzeit notieren und mit der Härte in Beziehung setzen!) hat man genug Erfahrung gesammelt, um es richtig zu machen. Außer es will jemand sein Ei lieber doch fester – oder weicher usw. ...

Reis kochen

Um den Reis besonders schmackhaft zu bekommen, ist es gut, etwas Öl im Topf zu erhitzen, darin eine in grobe Scheiben geschnittene Zwiebel kurz anzubraten und dann Reis und Wasser Guter Tipp: mit einem Brühwürfel) hineinzugeben. Pro zwei Esser rechnet man eine Tasse Reis und 1 1/2 Tassen Wasser.

Ein Spiegelei braten

Man kann eine ganze Wissenschaft daraus machen – oder da Spiegelei einfach braten: Butter (oder Butterschmalz) wird in einer kleinen Pfanne erhitzt, das aufgeschlagene Ei (ohne Schale!) hineingegeben. Schon nach wenigen Minuten wird das Eiklar weiß und der Dotter fest. Salz und Pfeffer drauf – und das Essen kann losgehen!

Pfannkuchen

Für 4 Pfannkuchen werden 150 g Mehl, 1/4 l Milch, 2 Eier und eine Prise Salz werden verrührt, bis ein flüssiger Teig entsteht. In einer (möglichst beschichteten) Pfanne wird etwas Butterschmalz oder Öl erhitzt. Wenn es gut heiß ist, wird ein Viertel von dem Pfannkuchenteig in die Pfanne gegeben und wenn er auf der Unterseite fest ist, wird der

Pfannkuchen umgedreht. Wer kein entsprechendes Werkzeug (Pfannenwender) zur Hand hat, kann das so machen wie die Profis: In die Luft werfen – und dann vom Fußboden abkratzen!

Salatsauce

Es lohnt sich sehr, mit Salatdressings zu experimentieren – der Phantasie sind dabei kaum Grenzen gesetzt und man kann herrliche Überraschungen erleben. das Grundrezept ist einfach: 1 Teil Essig (oder Zitronensaft) braucht etwa drei bis vier Teile Öl. Vor der Ölzugabe kann man etwas Salz, Zucker, Pfeffer usw. in den Essig geben. Damit sich beide Flüssigkeiten beim Verrühren besser mischen, kann man etwas Senf dazu geben.

Die Qualität dieser einfachen Sauce wird sehr von der Qualität des Essigs („Balsamico“) und des Öls beeinflusst: Da kann man Olivenöle mit intensiverem oder feinerem Geschmack nehmen, Walnussöl, Distelöl, Kürbiskernöl – usw.

Dieses Grundrezept lässt sich nun tausendfach variieren und die vielen Möglichkeiten reizen zum eigenen Probieren: Sehr (!) fein geschnittene Zwiebeln (oder noch besser: Schalotten), zerdrückter Knoblauch, geriebener Ingwer, aber auch Fruchtsäfte (Orangensaft) führen zu neuen Geschmacksnoten. Man kann auch den größten Teil des Öls weglassen und dafür Joghurt in das Dressing rühren. An die Vielzahl der Kräuter (Dill, Estragon, Kerbel, Minze usw.) soll hier nur erinnert werden, die jeweils neue Geschmacksnuancen in die Sauce bringen.

Tipps & Tricks für VeganerInnen bzw. für deren Köchinnen und Köche

Was ist Veganismus? – Eine Kleine Definition –

Sich vegan zu ernähren, bedeutet auf sämtliche tierische Produkte zu verzichten, diese Ernährungsform geht über die vegetarische Ernährung hinaus, da auch solche Produkte vermieden werden, die von Tieren „produziert“ werden, wie Eier, Milch und Honig. Oft geht der Veganismus noch über die Ernährung hinaus, so wird auch in anderen Lebensbereichen auf Tierproduktfreiheit geachtet, wie z.B. Leder, Wolle etc.

An dieser Stelle soll nicht auf die Begründung für oder gegen Veganismus eingegangen werden, sondern vielmehr praktische Tipps für dessen Umsetzung.

Ersetzungen beim Kochen, diese sind auch für andere Sonderkostformen geeignet, wie z.B. bei einer Laktoseintoleranz:

- Milch: genauso wie Kuhmilch kann Sojamilch verwendet werden, sie ist im Supermarkt in Bioqualität für 0,98 Euro zu haben.
- Eier: beim Backen erfüllen Eier die Aufgabe des Bindemittels, diese Funktion kann mit Sojamehl gleichwertig hergestellt werden. Dazu wird Sojamehl aus dem Bioladen im Verhältnis 1EL Sojamehl vermengt mit 2EL Wasser gemischt, was ein „Ei“ ergibt.
- Sahne: Auch das kann mit Soja- oder Hafersahne (0,99 Euro im Supermarkt; 1,09 Euro im Bioladen) ersetzt werden.
-



Rezepte von A bis Z



Apfelkuchen



Zutaten

100g	Butter
1 Päckchen	Vanillezucker
200g	Zucker
2	Eier
100g	Mehl
2TL	Backpulver
1 Prise	Salz
100ml	Milch
900g	säuerliche Äpfel

Zubereitung

1. Die Butter schmelzen und abkühlen lassen.
2. Vanillezucker, Zucker und Eier zugeben und alles schaumig schlagen. Milch, Mehl und Backpulver zugeben und zu einem glatten Teig rühren.
3. Äpfel schälen, entkernen und hobeln.
4. Eine Backform am Boden mit Blechreinpapier auslegen, den Rand einfetten. 1/3 des Teiges auf den Boden streichen. Den Rest mit den Äpfeln mischen und draufgeben. An der Oberfläche glatt streichen.
5. Backen: 190° C, 45 Minuten. Lauwarm servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Armer Ritter



3
125ml
8
1 Prise

Zutaten

Eier
Milch
Brotscneiben
Salz
Pfeffer
Butter
Zimt und Zucker

Zubereitung

1. Eier, Milch und Salz in einem tiefen Teller verquirlen.
2. Toastbrotscneiben kurz in die Eiermilch eintauchen.
3. In einer Pfanne mit heißer Butter, goldbraun braten.
4. Mit Zimt und Zucker bestreuen und noch warm verzehren.

Tipps

Eine Abwandlung vom Armen Ritter ist die **French Toast** Variante.

Hierzu benötigt man:

4 Scheibe/n Toastbrot mit Zimt-Rosinen, 250 ml Milch, 2 EL süße Sahne, 3 EL Zucker, 2 EL Zimt, 1TL Vanille -Extrakt, 2 Ei(er), 1 Spritzer Rum-Aroma, 8EL Butter, 200 ml Sirup (Ahornsirup), Puderzucker

Zubereitung

Eier, Milch, Sahne, Vanille- und Rum-Extrakt verrühren. Zimt und Zucker vermengen und 2/3 in die Masse geben.

In einer schweren Pfanne 1 EL Butter langsam erhitzen. Eine Scheibe Brot in die Masse geben, je Seite ca. 5 Sekunden. Brot in die Pfanne geben und mit Zimt und Zucker bestreuen (soviel Scheiben bequem in die Pfanne passen). Nachdem die Unterseite golden braun ist - wenden und die andere Seite ebenfalls mit Zimt und Zucker bestreuen. Wenn die andere Seite goldenbraun ist, aus der Pfanne nehmen.

Teller in Mikrowelle erwärmen und mit Puderzucker (als Dekoration) bestreuen, 2 Toast übereinander in die Mitte legen. Ein TL Butter in die Mitte des Toast legen und mit ein wenig erwärmten Ahornsirup übergießen.

Banane mit Honig gebraten



Zutaten

Eine oder mehrere
etwas
etwas

Bananen
Honig
Pflanzenöl

Zubereitung

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die geschälten Bananen kurz anbraten. Mit etwas flüssigem Honig übergießen und noch heiß servieren.

Tipps

Schmeckt hervorragend in Kombination mit Eis, z.B. mit Vanilleeis

Basilikum Pesto

Zutaten



125g	Spinat
2 Bund	Basilikum
2-4	Knoblauchzehen
6	Walnüsse
1 EL	Pinienkerne
1 EL	weiche Butter
¼ l	Olivenöl
75g	geriebenen Parmesan
50g	geriebenen Pecorino
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Alle festen Zutaten, 1/8 Öl, die Butter und den Spinat mit einem Mixer pürieren.
2. Das restliche Öl und den geriebenen Käse unter die Paste rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps

Pesto lässt sich auch gut auf Vorrat herstellen. In einem gut verschlossenen Glas und mit Öl bedeckt kann es im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahrt werden. Vor dem Gebrauch erneut gut durchrühren.

Bei Verzicht auf den Käse erhält man veganes Pesto.

Blitzpizza

Zutaten für 4 Personen

1 kg	Mehl (Typ 405)
2 Päckchen	Hefe (42 g)
½ Teelöffel	Honig
1	Kleine Zwiebel
600 ml	Wasser
2-3 TL	Salz
2 EL	Olivenöl
Je nach Lust und Laune etwas für den Belag	

Zubereitung

Zunächst wird die Hefe in einer großen Schüssel mit dem Honig vermischt. Nach kurzem Rühren mit dem Löffel wird die Hefe flüssig. Nun wasser, Salz und Olivenöl zugeben und kurz umrühren. Dann das Mehl einrühren und mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Der Clou: Dieser Teig muss nicht stundenlang ruhen und langsam aufgehen, er kann sofort verarbeitet werden.

Da Backblech mit Papier auslegen, den Teig auf dem Blech ausrollen und dünn mit einer kräftig gewürzten Tomatensauce bestreichen. Dazu eignen sich passierte Tomaten aus der Dose, gewürzt mit Oregano, Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle. Beim übrigen Belag sind der Phantasie kaum Grenzen gesetzt. Gemüse, Salami, Schinken usw. – je nach Geschmack.

Zuletzt grob geraspelten Käse (Gouda, Edamer o.ä.) oder Mozzarella-Scheiben auf den Belag geben.

Sehr wichtig!!! Die Pizza nun in den **kalten** (nicht vorgeheizten!) Ofen schieben. Die Temperatur auf 220 Grad stellen. Nach ca. 20 Minuten ist die Pizza fertig.

Tipp

Geht sehr schnell!

Bohnen nach italienischer Art

Zutaten

1 Dose	Weißer große Bohnen
2 EL	Tomatenmark
1	Knoblauchzehe
1	Kleine Zwiebel
	Getrockneter Salbei
	Olivenöl
evtl. ein Stück	Getrocknete Peperoni

Zubereitung

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die kleingeschnittene Zwiebel und die zerdrückte Knoblauchzehe, den Salbei und (evtl.) die Peperoni dazugeben. Wenn das Öl heiß ist, werden die abgetropften Bohnen in der Pfanne angebraten, bis sich eine kleine „Haut“ um diese gebildet hat und sich kein Öl mehr in der Pfanne befindet.

Das Tomatenmark wird mit etwas Wasser vermischt und in die Pfanne gegeben. Dieses legt sich nun auch um die Bohnen. Abgeschmeckt wird mit Salz und Pfeffer

Tipp

Mangiare!!!

Nach einem Familienrezept

Champignonsauce

Zutaten



1 EL
250g
250ml
1 Becher
15g
15g
1 EL

Speiseöl
Champignons
Gemüsebrühe
Crème fraiche
Butter
Weizenmehl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Speiseöl in einem Topf erhitzen
2. die geputzten Champignons mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden und in den Kochtopf hinzufügen
3. Gemüsebrühe und Crème fraiche unterrühren, etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen
4. Butter mit Weizenmehl verkneten, in die Sauce geben, nochmals 5 Minuten kochen lassen
5. mit Salz und Pfeffer abschmecken
6. Petersilie unterrühren

Chili con Carne



Zutaten

150 g
2 EL
1 kleine Dose
1 Dose
1 EL
1 Packung

Hackfleisch
Pflanzenöl
Rote Bohnen
Zuckermais
Petersilie, gehackt
Würzmischung für
Chili con Carne

Zubereitung

Mais und Bohnen aus der Dose gut abtropfen lassen. In einer heißen Pfanne mit Öl das Hackfleisch gut anbraten und die Würzmischung für Chili con Carne mit etwas Wasser (Menge laut Anleitung auf der Packung) einrühren. Bohnen und Mais untermischen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, öfters umrühren.

Tipps

Chili mit etwas saurer Sahne verfeinern und Baguette oder Tortillachips und dazu Guacamole servieren. Und für die, die es besonders scharf mögen: mit Chilischoten oder Tabasco verschärfen.

Feta-Creme mit Oliven



Zutaten

50 g	Weiche Butter
200 g	Feta (griechischer Schafskäse)
2 EL	Saure Sahne
80 g	Kalamata-Oliven (schwarz)
1	Knoblauchzehe
1	Kleine rote Chili
	Thymian und Rosmarin

Zubereitung

Den Feta zerdrücken und mit der Butter und der Sahne gut verrühren.
Die Oliven entkernen und 2/3 davon zerkleinern, den Rest zum Garnieren beiseite legen.
Die entkernte Chili, Rosmarin und Thymian zerkleinern und unterrühren. Mit den übrigen Oliven garnieren.

Guacamole

Zutaten



2 richtig reife
6-7EL
2
1-2 frische
2 mittelgroße
reife
2EL
1 Bund

Avocados
Zitronensaft
Knoblauchzehen
Chilischoten
Tomaten
Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Petersilie

Zubereitung

1. Die Avocados längs rundum einschneiden, bis das Messer auf den Stein stößt. Die Hälften gegeneinander drehen und trennen. Den Stein herauslösen, beide nun steinlosen Hälften schälen. Wenn das Avocadofleisch weich genug ist, mit einer Gabel zerquetschen, ansonsten mit dem Pürierstab zermusen. Den Zitronensaft sofort untermischen, damit die Avocados grün bleiben.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, sehr fein hacken. Chilischoten längs aufschlitzen, Kerne und Stiel entfernen, Schoten waschen und fein hacken.
3. Tomate 1 Minute in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken, die Haut ablösen, Tomaten in winzige Würfel schneiden. Alles unter das Avocadopüree mischen, Öl unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Korianderpulver abschmecken. Petersilie waschen, fein hacken und untermischen.

Tipps

Zu der Guacamole passen Tortilla- Chips, gedünsteter Fisch, gegrilltes Fleisch, Bratkartoffeln, kalter Braten, Brot

Nach der Idee des Buches „Basic Cooking“

Hackfleisch-Ananas-Porree-Pfanne

Zutaten



500g
4 Stangen
1 Dose
100g
2EL
4EL
2TL

gemischtes Hackfleisch
Porree
Ananasstücke
Butterschmalz
Sojaöl
Sojasoße
Grüner Pfeffer
Salz

Zubereitung

1. Ananas abtropfen lassen, den Saft auffangen und die Stücke mit Currypulver bestreuen. Butterschmalz erhitzen, gewaschenen, in Ringe geschnittenen Porree weich dünsten und die Ananasstücke zugeben. Hackfleisch in Öl in einer Pfanne krümelig anbraten. Mit Sojasoße, Pfeffer und Salz abschmecken.
2. Porree und Ananas zugeben, mischen und 8-10 EL Ananassaft darüber gießen.
3. Nochmals aufkochen und evtl. nachwürzen

Tipps

Dazu reicht man Reis, frischen Salat oder Baguette.

Hollerkücherl

Zutaten



10g	Holunderblüten
200g	Mehl
¼ l	Milch
1 Prise	Salz
1 TL	Zucker
1	Ei
1,5l	Butterschmalz oder Öl
1TL	Zimt
1TL	Zucker

Zubereitung

1. Holunderblüten in eine Schüssel mit Wasser legen, vorsichtig hin- und herschwenken, damit der Staub entfernt wird. Auf einem Tuch zum Trocknen ausbreiten. Wenn die Blüten noch feucht sind, nehmen sie den Teig später nicht an.
2. Mehl, Milch, Salz, Zucker und Ei zu einem flüssigen Teig verquirlen. 30 Minuten zum Quellen stehen lassen.
3. In der Friteuse oder einem flachen Topf das Fett auf 180 Grad erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingetauchten Holzlöffelstiel kleine Blasen aufsteigen.
4. Die Holunderblüten in den Teig tauchen und im heißen Fett goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
5. Zimt und Zucker mischen und die Holunderblüten mit Zimtzucker bestreut servieren.

Tipps

Ein duftiger leckerer Nachtisch.

Nach der Idee Lisl Wagner-Bacher (volkstümliches Rezept in Bayern und Österreich)

Käsesuppe



Zutaten

1kg	Rinderhack
4	große Zwiebeln
750 – 1000 g	Porree
1½ l	Wasser
3	Brühwürfel
1	große Dose Champignons
200g	Kräuterschmierkäse
200g	Sahneschmierkäse
½ l	Wasser
	Salz und Pfeffer

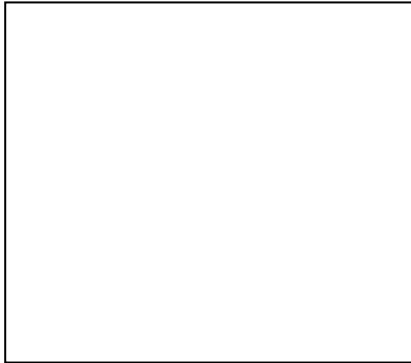
Zubereitung

1. Rinderhack ohne Fett anbraten.
2. Zwiebeln fein hacken, Porree in Ringe schneiden und dazu geben.
3. Wasser, Brühwürfel und Champignons dazu geben und 10 Min. kochen.
4. Schmierkäse in ½ l Wasser glatt rühren und dazugeben.
5. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps

Etwas gehackte Petersilien darüber streuen.

Kartoffeln und sonst (fast) nichts



Zutaten (pro Person)

1	faustgroße Kartoffel
1	Stange Lauch
50 g	Erbsen sehr fein (!) (aus der Dose)
1 Prise (oder Stängel)	Estragon
1 EL	Crème fraîche
1 Prise	Zucker
etwas	Salz
etwas	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen, halbieren. Die Hälften wiederum waagrecht halbieren, in Streifen schneiden und diese in Würfel; die Würfel sollen nicht größer sein als Erbsen.
2. Lauchstangen waschen, von den äußeren grünen Blättern befreien, halbieren und in kleine Stücke zerteilen, die kaum größer sind als die Kartoffelwürfel.
3. Kartoffel und Lauch in wenig Salzwasser mit einer guten Prise Estragon aufsetzen, ohne Deckel etwa 10 Minuten kochen. Kurz bevor die Kartoffel richtig gar sind, Wasser abgießen, Erbsen und Crème fraîche zugeben.
4. Estragonstängel herausnehmen, salzen und mit Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Tipps: Mit Schinken (Schnippelschinken) wird dieses Gericht noch leckerer!

Nach einer Idee von W. Siebeck aus seinem Buch „Aller Anfang ist leicht“

Kräuter- Focaccia



Zutaten

250g	Mehl
1 TL	Salz
½ Würfel	Hefe
1 Prise	Zucker
4 EL	Olivenöl
1 große	Zwiebel
1 kg	Tomaten

Zubereitung

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe mit 50 ml Wasser und Zucker darin verrühren und zugedeckt 10 Minuten gehen lassen. Dann 2 EL Olivenöl und 100 ml Wasser unterkneten und 25 Minuten zugedeckt gehen lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in 2 EL Olivenöl andünsten. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und grob zerschneiden. Zufügen, 25 Minuten schmoren, salzen, pfeffern. Kräuter waschen und abzupfen (es gehen auch getrocknete). Backofen auf 220 Grad vorheizen.
3. Den Teig auf einem Backblech ausrollen und einen Rand formen (Es geht auch die Form von Piccolinis). Tomaten drauf streichen. 20 Minuten backen lassen. Nach 15 Minuten mit Kräutern bestreuen (Bei Benutzung von getrockneten Kräutern können diese bereits zu Beginn des Backens auf den Tomatenbelag gegeben werden.)

Tipps

Focaccia ist ein Brot, welches viele Varianten hat. Zum Beispiel kann man gut mit Gewürzen experimentieren oder auch mit verschiedenen Belägen, wie Fisch oder Käse. Focaccia Brot ist nicht auf eine Variante beschränkt.

Lieblingslasagne von Max



Zutaten

1 mittelgroße	Zucchini
2	Zwiebeln
1 EL	Olivenöl
500g	Passierte Tomaten
1-2 TL	Pizzagewürz
150g	Erbsen
100ml	Gemüsebrühe
100g	Crème légère
12	Lasagneblätter
4EL	Geraspelten Mozzarella
	Geriebene Muskatnuss
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchinischeiben und Zwiebelwürfel darin andünsten. Wenn die Zwiebeln gebräunt sind, die passierten Tomaten hinzufügen, mit Salz und Pizzagewürz abschmecken. 2 Minuten einkochen.
3. Erbsen und Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Mit Muskat und Pfeffer kräftig würzen. Crème légère zufügen, umrühren und aufkochen.
4. Eine ofenfeste Form (mind. 30x20cm) mit einer Schicht Lasagneblätter auslegen. Die Hälfte der Tomaten- Zucchini- Sauce darüber geben und mit Lasagneblättern belegen. Die Erbsensauce einfüllen und wieder mit Lasagneblättern bedecken. Den Rest der roten Sauce darauf verteilen und mit dem geriebenem Mozzarella bestreuen.

Ober-/Unterhitze: 200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: 180 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 3-4

Garzeit: 30 Minuten

Tipps

Gemüse kann auch verändert werden, je nach Belieben.

Nach der Idee des Buchs „Fit durch den Tag“

Löwenzahnhonig

Zutaten

2– Hand voll	Löwenzahnblüten
$\frac{3}{4}$ l	Wasser
1 kg.	Zucker
Saft von 1 Zitrone	

Zubereitung

Die Löwenzahnblüten zerpfeifen, die gelben Blättchen in das Wasser geben und 10 Minuten kochen.

Zucker und Zitronensaft hinzufügen und alles unter ständigem Rühren mindestens 20 Minuten kochen lassen.

Der Honig ist fertig, wenn die Flüssigkeit bernsteinfarben aufschäumt und dick vom Löffel fließt.

In saubere Gläser füllen und gut verschließen.

Tipp:

Lecker aufs Brot oder als Süßigkeit zwischendurch

Löwenzahnblüten gibt es im Mai

Man kann für dieses Rezept auch Gänseblümchenblüten nehmen, die gibt's fast immer

Nach der Idee des Kochbuchs: Dr. Oetker: Backen macht Freude

Marmorkuchen



Zutaten

300g	Margarine oder Butter
275g	Zucker
1 Pk.	Vanillezucker
1 Fläschchen	Rumaroma
1 Prise	Salz
5	Eier
375g	Weizenmehl
4 TL	Backpulver
ca. 3EL	Milch
20g	Kakaopulver
20g	Zucker
2 – 3 EL	Milch
30g	Puderzucker

Zubereitung

1. Margarine mit Handrührgerät mit Rührbesen auf höchster Stufe geschmeidig rühren, nach und nach Zucker, Vanillin-Zucker, Rumaroma und Salz unterrühren. So lange rühren, bis eine gebundene Masse entstanden ist.
2. Eier nach und nach unterrühren (jedes Ei etwa ½ Minute).
3. Weizenmehl mit Backpulver mischen und abwechselnd Portionsweise mit Milch auf mittlerer Stufe unterrühren (nur so viel Milch verwenden, dass der Teig schwer reißend von einem Löffel fällt).
4. Zwei Drittel des Teiges in eine gefettete Napfkuchenform füllen.
5. Das Kakaopulver mit 20 g Zucker und 2-3 EL Milch unter den Rest des Teiges rühren, so dass er wieder schwer reißend vom Löffel fällt. Den dunklen Teig auf dem hellen Teig verteilen, eine Gabel spiralförmig durch die Teigschichten ziehen, damit ein Marmormuster entsteht.
6. In den vorgeheizten Backofen (180°C bei Ober-/Unterhitze, 160°C bei Heißluft) schieben und 50-65 Min. backen lassen, bis man eine Gabel in den Kuchen stecken kann und wieder rausziehen kann, ohne dass Teig an der Gabel hängen bleibt.
7. Den Kuchen erkalten lassen und mit dem Puderzucker bestäuben.

Nudelauflauf mit Tomaten und Broccoli

Zutaten



250g	Nudeln
1 Prise	Salz
500g	Broccoli
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
500g	Tomaten
	etwas Pfeffer und Salz aus der Mühle
150g	Edamer Käse

Zubereitung

1. Nudeln in kochendem Salzwasser in etwa 10 Minuten garen, abgießen und in eine gefettete Auflaufform geben
2. Broccoli putzen, gut waschen und den dicken Strunk entfernen, den Kohl in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten vorgaren, gut abtropfen lassen und zu den Nudeln geben
3. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in heißem Öl glasig andünsten
4. Tomatenstücke in kleine Würfel schneiden, zufügen und im offenen Topf 10 Minuten einkochen lassen, salzen und pfeffern und unter die Nudeln und den Broccoli mischen.
5. Käse grob reiben und darüber streuen.
6. Auf der Mittelschiene im 200 Grad heißen Ofen (Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen, bis der Käse verlaufen und goldbraun ist.

Nussbraten

Zutaten



100g	gemahlene Haselnüsse
100g	Cashewnüsse (möglichst klein hacken)
2	Zwiebeln
	Olivenöl
1 EL	Erdnussbutter
100g	gewürfeltes Brot
	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer
	Tomatensauce

Zubereitung

1. Die grob geschnittenen Zwiebeln in Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Wenn die Zwiebeln glasig sind, Nüsse dazu geben und kurz mit anbraten.
3. Dann das klein geschnittene Brot mit in den Topf geben. Das Ganze wird mit Brühe übergossen, aber nur so viel, dass diese vom Brot aufgesaugt wird und eine feste Masse entsteht.
4. Nun wird die Erdnussbutter untergeknetet und mit Currypulver, Salz, Pfeffer (und was einem noch so einfällt) gewürzt.
5. Jetzt werden kleine Bälle geformt und im Backofen auf einem Blech und in Tomatensauce stehend gebacken.

Tipps

Ein Festessen, kann z.B. mit Reis serviert werden.

Rhabarberkompott

Zutaten



Menge nach Belieben

Rhabarber
Zucker
Wasser

Zubereitung

1. Die Rhabarberstangen schälen und die Enden abschneiden.
2. Die Stangen in 1-2 cm lange Stücke schneiden und zusammen mit etwas Wasser in einen Topf geben.
3. Der Rhabarber wird nun so lange gekocht, bis er weich ist und Fäden zieht. Je nach Belieben wird das Kompott mit Zucker gesüßt.

Tipps

Das Rhabarberkompott kann gut mit Vanillesoße oder Vanillepudding angerichtet werden.

Nach der Idee aus einem Familienrezept

Rosinen-Quark-Brötchen

Zutaten



80g	Rosinen
100ml	Wasser
250g	Mehl
4 TL	Backpulver
300g	Magerquark
60g	Butter
60g	Zucker
4EL	Milch

Zubereitung

1. 80 g Rosinen mit 100 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. quellen lassen.
2. 250 g Mehl und 4 TL Backpulver in eine Schüssel sieben.
3. 300 g Magerquark, 60 g flüssige Butter und 60 g Zucker mit einem Schneebesen glatt rühren.
4. Rosinen durch ein Sieb abgießen, mit Quarkmasse und Mehl zu einem Teig verkneten.
5. Auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Ziegel von 4 cm Dicke und 6 cm Breite formen.
6. In acht Scheiben schneiden, mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit 4 EL Milch bepinseln. Im vorgeheizten Ofen bei 180 ° (Gas 2-3, Umluft 160°).
7. Auf der 2. Schiene von unten 25-30 Minuten backen.

Nach der Idee des Magazins „Essen und Trinken“

Salatdressing: einfach gemacht

Zutaten



Guten Essig
fein gemahlene Pfeffer
Salz
Zucker
Honig
Senf
Etwas Olivenöl

Zubereitung

1. Essig, Pfeffer, Salz, Zucker und Honig mit dem Senf gut verrühren, etwa die dreifache Menge Olivenöl zugießen und wieder verrühren.
2. Wer möchte, kann dem Dressing noch Obstsäfte oder Joghurt, sowie Zwiebeln und Kräuter hinzufügen.

Tipps

Dieses Dressing braucht keine genauen Mengenangaben, es kann nach Geschmack variiert werden. Zur Salatsaison bekommt man auch Salat aus biologischem Anbau günstig.

Spaghetti Bolognese



Zutaten

	für <u>1 Person</u>
100g	Nudeln
100g	Hackfleisch
	Zwiebeln nach Belieben
	Öl zum anbraten
1 Pkt	passierte Tomaten
1 EL	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
1	Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Vorschrift kochen.
2. Hackfleisch in etwas Öl anbraten und nach einiger Zeit die Zwiebeln dazu geben. Alles miteinander schmoren lassen.
3. Mit passierten Tomaten löschen und aufkochen lassen. Dann Tomatenmark dazu geben.
4. Die Knoblauchzehe möglichst klein schneiden und hinzufügen. Nun noch kräftig mit den Gewürzen abschmecken.

Spinatpfannkuchen

Zutaten



100g	Weizenvollkornmehl
1 EL	Olivenöl
150g	Joghurt
1	Ei
3EL	Wasser
250 g	TK Spinat
etwas	Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

1. TK Spinat auftauen lassen.
2. Mehl, Öl, Joghurt, Ei, Wasser miteinander vermischen. Den Spinat hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. In einer Pfanne mit Öl den Teig zu Pfannkuchen ausbacken.

Tipps

Die Spinatpfannkuchen kann man heiß und kalt essen. Sie schmecken pur oder mit Schafskäse/Parmesan überbacken.

Nach der Idee eines Familienrezeptes

Tiramisu

Zutaten



4
100g
500g
40 – 50
ca. 3 Tassen
evtl.

Zutaten für 6 – 8 Personen

Eier
Zucker
Mascarpone
Löffelbiskuits
frisch gebrühter, starker Kaffee
etwas Amaretto und Bitterkakao

Zubereitung

1. Die vier Eier aufschlagen, Eigelb und Eiweiß trennen und aus den Eiweißen Schnee schlagen.
2. Die Eigelb mit 6 EL Zucker schaumig rühren, den Mascarpone gut unterrühren und den Eischnee vorsichtig unterziehen.
3. Die Löffelbiskuite jeweils in Kaffee (mit etwas Amaretto) tränken und mit der Masse abwechselnd in eine Glasform oder Schüssel schichten. Die oberste Schicht bildet dabei die Mascarpone-Masse.
4. Eventuell mit Bitterkakao bestreuen und kalt stellen.

Tipps

Um die Mascarponecreme aufzulockern, kann noch ein Becher Joghurt untergerührt werden.

Nach der Idee aus einem Familienrezept

Vollkornwaffeln mit Zuckerrübensirup



Zutaten

175g	Weizenvollkornmehl
1 Päckchen	Trockenhefe
75g	zarte Haferflocken
1 gestr. TL	gemahlener Zimt
75g	Zuckerrübesirup
2	Eier
75g	zerlassene Butter oder Margarine
250g	Schmand
75ml	Orangensaft

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel geben und mit Trockenhefe sorgfältig vermischen. Alle übrigen Zutaten dazugeben und mit einem Handrührgerät mit Rührbesen kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe etwa 3 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
2. Waffeleisen erhitzen und evtl. leicht fetten. Je Waffel ein paar Sonnenblumenkerne, Haferflocken oder Sesamsamen in das Waffeleisen streuen, etwa 3 Esslöffel Teig darauf geben und vorsichtig etwas verteilen. Waffeln goldbraun backen, anschließend herausnehmen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.
3. Waffeln mit Zuckerrübensirup servieren.

Tipps

Nach Belieben kann zu dem Teig auch noch eine Messerspitze Anis gegeben werden. Die warmen Waffeln können mit Zimt und Zucker oder auch Zuckerrübensirup gegessen werden. Sonnenblumenkerne, Sesamsamen und Haferflocken können in das heiße Waffeleisen gegeben und im Teig mitgebacken werden.

Literaturhinweise

Wer - gerade als Bielefelder (!) - gute Gerichte „aus der Umgebung“ sucht, ist bei Dr. Oetker an der richtigen Adresse. Dort gibt es eine große Auswahl an Kochbüchern und Rezepten.

- Dr. Oetker Schulkochbuch, München 2005 (Heyne)
- Dr. Oetker Modewaffeln
- Dr. Oetker Fit durch den Tag, Wemding 2005 (Dr. Oetker Verlag)
- Dr. Oetker Backen macht Freude, München 2002 (Heyne)

Auch das Internet kann eine Quelle für gute Rezepte sein.

- www.chefkoch.de
- www.wdr.de (Familienrezepte)

Kochbücher speziell für Studenten mit vielen nützlichen Tipps für Anfänger sind z.B.:

- Studentenkochbuch, Christine Lehner 2006
- Studentenfutter, Dr. Oetker 2007
- Studentenfutter Multikulti, Dr. Oetker 2008
- Satt durch alle Semester, Hölker 2006

Wer sich auf den Weg zur anspruchsvollen Küche machen will, findet u. a. in folgenden Büchern Tipps:

- Aller Anfang ist leicht, Siebeck 1983
- Kochen bis aufs Messer, Siebeck 1982

Weitere Inspirationen fanden wir in:

- Basic Cooking, München 1999(Gräfe und Unzer Verlag GmbH)
- Magazin Essen und Trinken
- Zeitmagazin
- Myself-Kochen