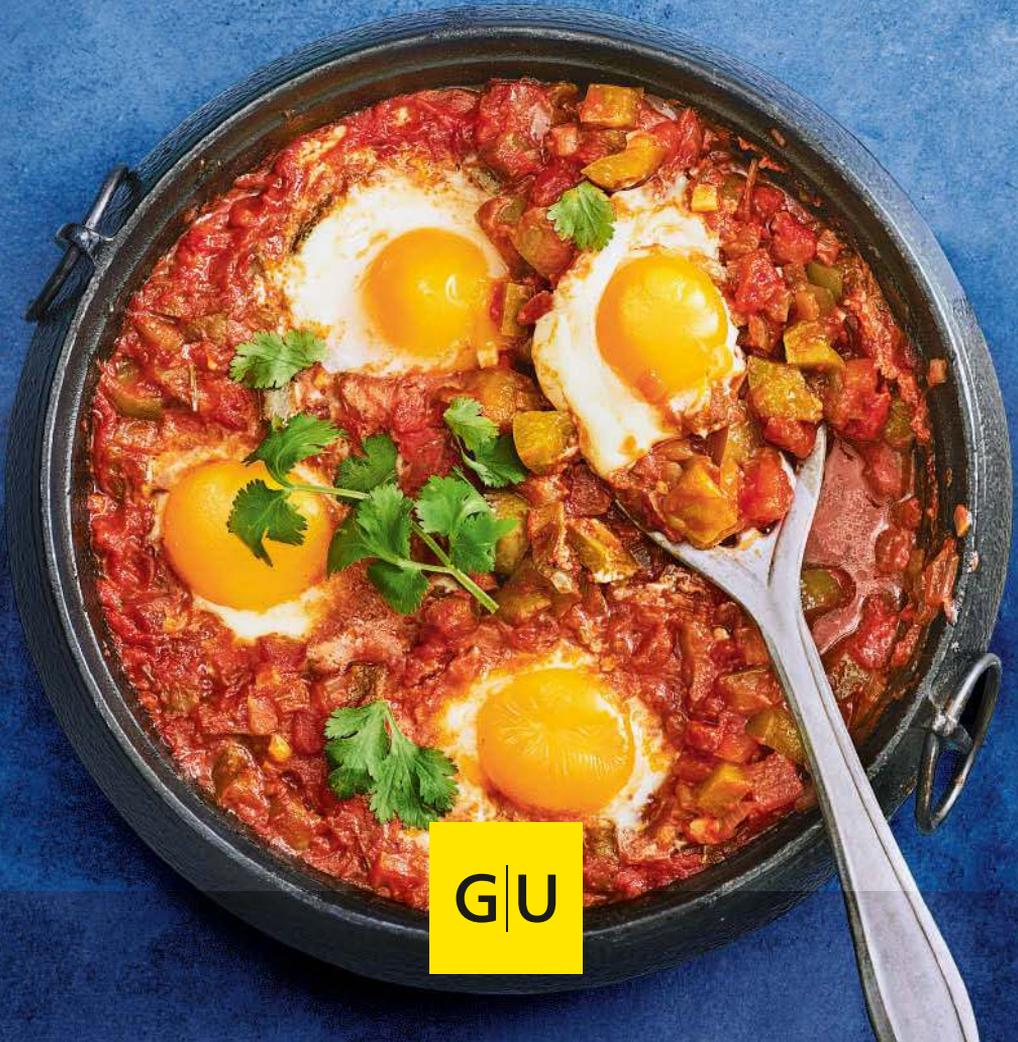


KÜCHENRATGEBER

SANDRA SCHUMANN

STUDENTEN KÜCHE

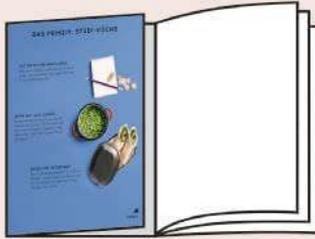


GU

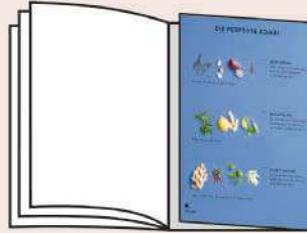
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

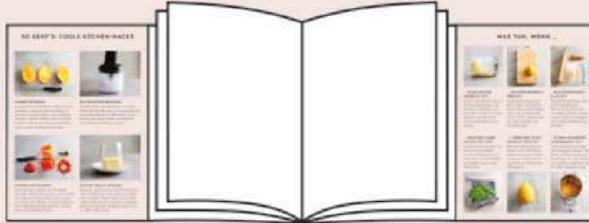
DAS PRINZIP:
STUDI-KÜCHE



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
COOLE KÜCHEN-
HACKS



Immer griffbereit:
WAS TUN, WENN ...

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 FÜR MORGENS UND ZWISCHENDURCH



22 EINFACH UND GÜNSTIG NACH DER UNI



46 ESSEN MIT FREUNDEN

04 DIE AUTORIN

05 LIEBLINGSSANDWICH MIT 5 ZUTATEN

24 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

CHAI-PORRIDGE MIT KARAMELLISIERTEN FRÜCHTEN

SOMMER-REZEPT

450 ml Milch (3,5 % Fett)
3 Beutel Chai-Tee
2 EL Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Pfirsich
1 Nektarine
1 Aprikose
90 g kernige Haferflocken
2 EL Honig
2 EL Mandelblättchen

GU
CLOU

Porridge ist langweilig? Von wegen! Dieser schmeckt besonders aromatisch und würzig, da man die Chai-Gewürzmischung vorher in der Milch ordentlich auskocht.

1 Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen und den Chai-Tee darin ca. 5 Min. ziehen lassen.

2 Inzwischen den Backofengrill vorheizen. Zucker und Vanillezucker mischen und auf einen tiefen Teller geben. Die Früchte waschen, halbieren und jeweils den Stein entfernen. Das Obst mit der Schnittfläche in den Zucker-Mix tauchen und mit der Zuckerseite nach oben nebeneinander in eine rechteckige Backform (ca. 25 × 35 cm) setzen.

3 Die Teebeutel entfernen und die Haferflocken zur Chai-Milch in den Topf geben. Dann alles bei kleiner Hitze unter Rühren in 5–10 Min. zu einem cremigen Porridge kochen. Den Honig hinzufügen und unterrühren. Währenddessen die Früchte unter dem Backofengrill in 2–3 Min. karamellisieren lassen.

4 Zum Servieren den Porridge in Schalen füllen und die karamellisierten Früchte darauf verteilen. Zuletzt mit Mandelblättchen bestreuen.





CHILI-ERDNUSS-HÄHNCHEN VOM BLECH

EINFACH

je 1 rote und gelbe Paprika
250 g Hokkaido-Kürbis
5 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote
1 Limette
3 Knoblauchzehen
75 g Erdnussmus
2 EL Ahornsirup
3 EL Sojasauce
2 Hähnchenbrustfilets (ca. 350 g)

GU CLOU

Dieses Ofengericht ist so genial, weil man einfach alle Zutaten direkt auf ein tiefes Backblech gibt, mit der Würzsauce mischt und – tada!!! – nach nicht mehr als 30–40 Min. steht das Essen auf dem Tisch. Dabei zieht die Sauce beim Garen im Ofen wunderbar durch Fleisch und Gemüse – für ein extrastarkes Aroma.

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Paprikas waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in mundgerechte Stücke schneiden. Den Kürbis putzen, waschen und mit Schale in schmale Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, die grünen Teile beiseitelegen, die weißen Teile in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

2 Die Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in schmale Ringe schneiden. Die Limette halbieren und auspressen. Die Knoblauchzehen schälen und in einen kleinen Topf pressen. Chili, Limettensaft, Erdnussmus, Ahornsirup und Sojasauce dazugeben und alles bei mittlerer Hitze unter Rühren solange erwärmen, bis sich das Erdnussmus aufgelöst hat und alle Zutaten verbunden sind.

3 Die Hähnchenbrustfilets in 3–4 lange Streifen schneiden und mit dem Gemüse auf einem Backblech verteilen. Die Erdnusssauce darübergeben und alles gut mischen, sodass Gemüse und Hähnchen rundum von Sauce überzogen sind. Dabei sollten die Hähnchenstreifen am besten auf dem Gemüse liegen. Anschließend alles im Ofen (Mitte) in 30–35 Min. goldbraun garen.

4 Inzwischen das beiseitegelegte Grün der Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Das Blech aus dem Ofen nehmen, Fleisch und Gemüse auf Tellern anrichten und zum Servieren mit den Frühlingszwiebelringen bestreuen.



Für 15 Personen • 15 Min. Zubereitung • 15 Min. Garen • Pro Portion ca. 220 kcal, 17 g EW, 9 g F, 17 g KH

HAWAII-TOASTBROT-RING

PARTY-REZEPT

15 Scheiben Buttertoast
2 EL Butter
15 Ananasringe (aus der Dose)
15 Scheiben Kochschinken
1 TL Chiliflocken
15 Scheiben Gouda

1 Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Toastscheiben bei kleiner Hitze toasten und jeweils dünn mit Butter bestreichen. Die Ananasringe in einem Sieb gut abtropfen lassen.

2 Jede Toastscheibe mit 1 Scheibe Kochschinken belegen, darauf 1 Ananasring setzen und mit Chiliflocken bestreuen. Zuletzt jeweils 1 Scheibe Gouda darauflegen.

3 Die Toasts leicht überlappend im Kreis auf einen Pizzateller legen und im Ofen (Mitte) 10–15 Min backen, bis der Käse geschmolzen ist. Herausnehmen und sofort servieren, dazu nach Belieben nochmals mit Chiliflocken bestreuen.



Für 6 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 270 kcal, 2 g EW, 11 g F, 41 g KH

KARAMELL-POPCORN

PARTY-REZEPT

4 EL Sonnenblumenöl
100 g Popcorn-Mais (ersatzweise 1 große Tüte bereits gepopptes Popcorn)
175 g Zucker
25 g Butter
Salz
½ TL Backpulver
Zimtpulver oder Chiliflocken
(nach Belieben)

- 1** Das Öl in einen mittelgroßen Topf geben. Die Maiskörner hinzufügen, ohne dass die Körner übereinanderliegen. Alles zugedeckt auf mittlere Hitze erwärmen und warten, bis die Popp-Geräusche nachlassen. Danach das Popcorn herausnehmen. Inzwischen ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2** Den Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Butter und 1 Prise Salz hinzufügen und mit einem Schneebesen einrühren. Dann das Backpulver in die Pfanne geben und das Karamell kurz schaumig aufkochen. Nach Belieben noch 1 Prise Zimtpulver oder Chiliflocken hinzufügen.
- 3** Die Pfanne vom Herd nehmen und das Popcorn im Karamell wenden. Auf dem Backblech verteilen und abkühlen lassen. Zum Servieren bei Bedarf in kleine Stücke brechen.

FÜR JEDES SEMESTER



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Studentenküche – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Günstig, einfach, schnell: Vom praktischen To-go-Rezept
über Feierabendgerichte bis hin zu tollen Ideen für die Küchenparty



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7073-6



9 783833 870736



www.gu.de