

STUDIS KOCHEN GRÜN

DAS KOCHBUCH
VON STUDIERENDEN
FÜR STUDIERENDE

AStA
der THM

AStA
Allgemeiner Studierendenschaft der Hochschule Kassel

**STUDENTEN
WERK
GIESSEN**

AStA
der
JLU Gießen

Du steckst mitten in der Klausurenphase und hast keine Zeit zum Kochen?

Der Monat nähert sich dem Ende und dein Budget wird immer knapper?

Oder dir gehen einfach die Ideen aus?

Jetzt ist Schluss mit den Ausreden!

Ob Vorspeise, Hauptspeise oder Nachtisch - dieses kleine Kochbuch zeigt Dir, wie Du auch mit geringem Budget schnelle, köstliche vegane und vegetarische Gerichte zaubern kannst!

Der Verzehr tierischer Lebensmittel ist Mitverursacher zahlreicher globaler Probleme. Mit einer ausgewogenen pflanzlichen Ernährung dagegen minimierst deinen ökologischen Fußabdruck, rettst viele Tiere vor einem qualvollen Leben und tust deinem eigenen Körper gleichzeitig etwas Gutes.

Du willst das Kochbuch überall verfügbar haben und auch deinen Freund*innen zeigen?

Dann lade es dir jetzt auf der Webseite des AstA der JLU herunter!

**Viel Spaß beim Kochen!
Julia Regele und Arne Krause,
Referent*innen für Ökologie
des AstA der JLU**

Studierenden ein ausgewogenes preisgünstiges Verpflegungsangebot zu bieten, gehört zu den Kernleistungen des Studentenwerks. Wir wissen, dass unsere Mensa-Gäste überdurchschnittlich häufig zu vegetarischen und veganen Speisen greifen - deshalb besteht schon jetzt täglich die Möglichkeit, sich vegetarisch und auch vegan zu ernähren. Als das Ökologie-Referat des AStA der Justus-Liebig-Universität mit der Idee eines Kochwettbewerbs auf uns zugekommen ist, haben wir uns ausgesprochen darüber gefreut. Denn dass dadurch Studierende ihre eigenen Ideen einbringen können, ist eine tolle Sache für alle Beteiligten. Wir erhalten so einen noch besseren Eindruck davon, was unseren Gästen schmeckt und für die Studierenden wird transparenter wie eine Großküche arbeitet. Wir sind gespannt, welche Gerichte letztendlich Einzug in unseren Speiseplan finden werden. Probieren Sie gerne die Rezepte in diesem Kochbuch aus und profitieren Sie von den kreativen Ideen anderer Studierender. Und wenn die Küche doch einmal kalt bleiben soll, kommen Sie gerne zu uns in die Mensa - wir haben mit Sicherheit etwas Leckeres für Sie gekocht!

Ralf Stobbe,
Geschäftsführer Studentenwerk Gießen

VORSPEISEN

AUBERGINE MIT WALNÜSSEN

VON SALOME

Zutaten

1 kg Auberginen

1 Zwiebel

300g gemahlene Walnüsse

1 EL Essig

3 Zehen Knoblauch

Salz,

Paprikapulver

Frischer Koriander

Safran

Frische Petersilie

Zubereitung

1. Auberginen längs schneiden, mit Salz bestreuen, in die Pfanne legen und von beiden Seiten braten.
2. Zerdrückten Knoblauch, Koriander, gehackte Nüsse, Safran und ein wenig Salz in einer Schüssel zusammenmischen.
3. Zwiebeln zerhacken, ein Löffel Essig und frische Petersilie, auch Granatapfelkörner zugeben.
4. Gebratene Aubergine nehmen, von beiden Seiten mit der Gewürzmischung bestreichen.



BULGUR-SALAT

VON MATTHIAS

Zutaten

500 g Bulgur

2 Zwiebeln

1 Bund Spargel

200g grüne/schwarze Oliven

3 Tomaten

250 g Prinzessbohnen

250 g Zuckererbsen

Saft von 1 Zitrone

1L Gemüsebrühe

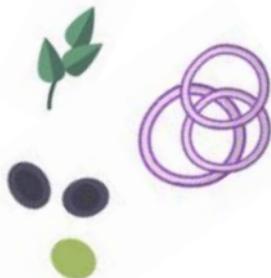
Olivenöl

2 EL Tomatenmark

Saft von 1 Orange

Cumin, Koriandersamen, Korianderpulver, Salz, Pfeffer

Kräuter (Koriander, Thymian, Rosmarin, Oregano, Minze, Petersilie)



Zubereitung

1. Zwiebeln würfeln und in einem Topf in Öl anschwitzen.
2. Bulgur dazugeben, umrühren und Brühe, Tomatenmark und Salz dazugeben.
3. Bulgur 10 min. köcheln lassen. Danach Topf abdecken und 10 min. ziehen lassen.
4. Spargel schälen und vierteln und in Öl anbraten.
5. Bohnen und Erbsen dazugeben, anschwitzen, mit Orangensaft aufgießen und köcheln lassen.
6. Pfanne vom Herd nehmen und die Tomatenwürfel dazugeben.
7. Alles mischen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Olivenöl und Kräutern abschmecken.

FELDSALAT MIT WALNÜSSEN UND ÄPFELN

VON ELLEN

Zutaten

1kg Feldsalat

1 Apfel

12 Walnüsse

60g Zucker

20g Margarine

Essig, Öl, Salz, Pfeffer, 1 TL Senf



Zubereitung

1. Feldsalat waschen.
2. Apfel in kleine Spalten schneiden und Walnüsse zerkleinern.
3. Butter schmelzen, den Zucker dazu geben und warten bis er karamellisiert.
5. Walnüsse und Apfelspalten hinzugeben und abkühlen lassen.
6. Für das Dressing 2/3 Öl, 1/3 Essig gut mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren.
7. Dressing über den Feldsalat geben und mit Apfelspalten und Walnüssen garnieren.

KOHLRABISALAT

VON ERIK

Zutaten

- 200g grüne Bohnen
- 600g Kohlrabi (oder Papaya)
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL geröstete Erdnüsse
- 4 kleine Chilis (oder Chili-Pulver)
- 2 TL Zucker
- 4 TL Sojasoße
- 2 EL Zitronensaft

PLATZ 1
DER VORSPEISEN

Zubereitung

1. Bohnen mit Wasser abwaschen, Enden entfernen und 10 min. in salzigem Wasser kochen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Knoblauch pressen, Chilis klein hacken, Tomaten würfeln, Kohlrabis schälen und in lange Streifen raspeln, Erdnüsse ahcken und Bohnen auf 2cm länge schneiden.
3. Bohnen mit Chilis und Knoblauch in eine große Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer andrücken, sodass die Bohnen brechen.
4. Tomaten, Zucker, Sojasoße und Zitronensaft hinzufügen und vermengen.
5. Kohlrabi und Erdnüsse zugeben und nochmal vermengen und mit Erdnüssen garnieren.

„Als ich das Gericht das erste mal in Thailand aß war ich sehr skeptisch, doch einmal probiert ist dieser exotische Salat perfekt für warme Sommertage, da er sowohl frisch als auch ein wenig scharf ist.“

MÖHREN-CARPACCIO

VON SVEN

Zutaten

500g Karotten
2 saure Äpfel
200g Rucola
3 EL Apfelessig
3 EL Apfelsaft
3 EL Öl
3 EL Agavendicksaft
200g gehackte Walnuskerne
Pfeffer, Salz

Zubereitung

1. Karotten in hauchdünne Streifen schälen, Äpfel klein würfeln und Rucola waschen.
2. Restliche Zutaten, außer Walnüsse, zu einem Dressing verrühren und untermischen.
3. Mit Walnüssen garnieren.

„Das Möhren-Carpaccio mag ich besonders gerne, weil einfache Zutaten durch die verschiedenen Texturen und Konsistenzen zu einem besonderen Gericht werden. Das Gericht liegt trotz Säure super leicht im Magen und ist blitzschnell zubereitet.“

SELLERIESALAT MIT NÜSSEN UND ÄPFELN

VON LINDO

Zutaten

1 Bund Stangensellerie

1 Zwiebel

2 Äpfel

50 g gehackte Walnüsse

2 EL Rosinen

4 EL Balsamico

8 EL Walnussöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Rosinen in heißem Wasser einweichen.
2. Sellerie, Zwiebel und Äpfel klein schneiden.
3. Rosinen abtropfen lassen.
4. Walnussöl und Balsamico verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.



HAUPTSPEISEN

AUBERGINEN-CURRY MIT KICHERERBSEN

VON DANIELA

Zutaten

- 2 Auberginen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Rapsöl
- 1,5 EL Curry
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Dose Kichererbsen
- 200g Sojajoghurt

Zubereitung

1. Auberginen würfeln, mit Salz vermischen und 30 min. in Wasser ziehen lassen.
2. Ingwer und Knoblauchzehe fein hacken.
3. Auberginenwürfel trocken tupfen und in einer Pfanne mit Öl 5 min. anbraten, dann herausnehmen.
4. Ingwer und Knoblauch kurz andünsten.
5. Auberginenwürfel, Curry, Pfeffer, die Tomaten und 100ml Wasser dazugeben, aufkochen und zugedeckt 20 min. köcheln lassen.
6. Kichererbsen abgießen, mit ins Curry geben und darin kurz erhitzen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Joghurt unterrühren.

Mit Reis servieren.

„Das Gericht ist mein absolutes Lieblingsgericht, weil es so einfach und recht schnell gemacht ist und die Zutaten meist im Haus sind. Außerdem liebe ich es, weil es so leicht und gesund ist.“

BACKOFENGEMÜSE

VON EMMELIE

Zutaten

1 Kürbis

4 frische rote Beete

6 Kartoffeln

4 EL Olivenöl

1 Becher Sojajoghurt

Pfeffer, Salz, Petersilie

Zubereitung

1. Gemüse in Stücke schneiden, auf einem Backblech verteilen, mit Olivenöl übergießen
2. Bei 180 Grad ca. 45 min. backen.
3. Aus Joghurt, Pfeffer, Salz und Petersilie einen Dip herstellen.



BLUMENKOHL IN SCHNITTLAUCHRAHM

VON HANNES

Zutaten

- 400g Kartoffeln
- 100g Zwiebeln
- 1 EL Öl
- 100g Gewürzgurken
- 300g Blumenkohl
- 80ml Gemüsebrühe
- 80g Saure Sahne (oder veganer Ersatz)
- 3 EL frische Schnittlauchröllchen
- Salz, Pfeffer
- Etwas Parmesan und Röstzwiebeln

„Omas Blumenkohl in Schnittlauchrahm mit Bratkartoffeln oder auch "Braka-Bluko" ist mein absolutes Lieblingsrezept, weil meine Oma damit die Köchen und Herzen Mittelhessens erobert hat. Ein Hoch auf Oma Marga!“

Zubereitung

1. Kartoffeln in der Schale gar kochen und in Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
3. Kartoffeln in einer Pfanne in Öl knusprig braten.
4. Zwiebeln dazugeben und kurz mit braten.
5. Alles salzen und pfeffern.
6. Gurken abtropfen lassen, in kleine Stücke schneiden und unter die Bratkartoffeln heben.
7. Blumenkohl in Röschen teilen, in Gemüsebrühe zum Kochen bringen und zugedeckt garen.
8. Saure Sahne und Schnittlauchröllchen einrühren und das Gemüse zu den Bratkartoffeln servieren.
9. Geriebener Käse und Röstzwiebeln darauf verteilen.

BLUMENKOHL-GARAM-MASALA-CURRY

VON ARIANE

Zutaten

- 1 Handvoll Cashewkerne
- 500 g Blumenkohl
- 300 g Kartoffeln
- 5 EL Sojajoghurt
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 1/2 EL Garam Masala
- 1/2 TL Kurkumapulver, gemahlen
- 1 TL Koriandersamen, gemahlen
- 400 g gehackte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Salz
- 1/2 Bund Koriander
- 150 g Kichererbsen gekocht
- 1/2 rote Chili



Zubereitung

1. Blumenkohl und Kartoffeln klein schneiden und in einem Topf in Öl 5 min. anbraten.
2. Gemüse anschließend aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
3. 1 Zwiebel, Ingwer und Knoblauch fein hacken und 2 min. anschwitzen.
4. Gewürze hinzufügen, 30 Sekunden rösten, mit stückigen Tomaten und Tomatenmark ablöschen und mit Salz würzen.
5. Blumenkohl, Kartoffelwürfel, Joghurt und 75 ml Wasser hinzugeben und 10 min. köcheln lassen.
6. Koriander grob hacken, mit den Kichererbsen zum Curry geben und 5 min. weiter schmoren.
7. Chili und restliche Zwiebel in feine Ringe schneiden.
8. Cashews in einer heißen Pfanne ohne Öl 3 min. unter Rühren rösten und beiseite stellen.
9. Mit Basmatireis, Cashewkernen, Zwiebeln, Chili und Koriander servieren.

CHILI SIN CARNE MIT OFENKARTOFFELN

VON TRISTAN

Zutaten

Kartoffeln:

3 große Kartoffeln

3 große Süßkartoffeln

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

100ml Gemüsebrühe

2 Möhren

1 Paprika

1 Flasche passierte Tomaten

500ml Gemüsebrühe

1 Glas Mais

5 Scheiben eingelegte Jalapenos

1 Tube/Glas Tomatenmark

2 Gläser Kidneybohnen

1 EL Miso

Gemahlener Kümmel, Chilipulver, Pfeffer, Salz

Guacamole:

2 Avocados

½ Zitrone

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

„Das Rezept mag ich besonders, da ich die andere Kombination aus Chili und Kartoffeln mag die sonst eher nicht so üblich ist und die Guacamole dazu ist einfach super.“

Zubereitung

1. Kartoffeln mit einer Gabel mehrmals einstechen und bei 200 °C für 1h backen.
2. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, in einen Topf geben und in 100ml Gemüsebrühe anschwitzen.
3. Karotten und Paprika kleinschneiden und hinzugeben, 10 min. dünsten.
4. Eingelegte Jalapenoscheiben klein schneiden.
5. Passierte Tomaten, 500ml Gemüsebrühe, Mais, Jalapenos, Tomatenmark, Bohnen, Miso und Gewürze hinzugeben.
6. Topf schließen, auf kleiner Stufe 20 min. köcheln lassen und gelegentlich umrühren.
7. Für die Guacamole Avocado zerdrücken, Knoblauch schneiden, alles vermengen, Zitronensaft dazu und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

GNOCCHI MIT KAROTTENGRÜN-PESTO

VON LISA

Zutaten

Pesto:

350 g Karottengrün
50 g Minze
4 Knoblauchzehen
350 g gekochte Kartoffeln
10 EL Olivenöl
2 Zitronen
8 EL Hefeflocken
Salz
Pfeffer

Cashew-Parmesan:

40 g Cashewkerne
2 EL Hefeflocken
1 TL Salz

Außerdem:

1 kg Gnocchi (vegan)
100g Kirschtomaten
3 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Karottengrün, Minze und Knoblauch grob hacken, Zitronensaft pressen und mit den übrigen Zutaten für das Pesto im Mixer pürieren.
2. Cashewkerne, Hefeflocken und Salz in einem Mixer mixen.
3. Kirschtomaten im Ganzen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis sie schrumpelig werden.
4. Gnocchi nach Packungsanweisung zubereiten.
5. Gnocchi mit Pesto, ein paar Tomaten und dem Cashew-Parmesan servieren.

„Das Rezept ist super einfach, regional, günstig und lecker. Karottengrün landet wie viele Essensreste bei den meisten Menschen im Müll, da nur den wenigsten bekannt ist, dass es viele Nährstoffe enthält und man etwas tolles daraus zubereiten kann. Als kleine Inspiration gegen Lebensmittelverschwendung und um zu zeigen, dass fancy Essen auch mit ganz einfachen und günstigen Zutaten auskommen kann, spielt es in meinem Pesto die Hauptrolle.“

GRÜNKERNBRATLINGS MIT CURRY-BANANEN-SOÛE

VON EVA-MARIA

Zutaten

Bratlinge:

- 400 g Grünkernschrot
- 800 ml Wasser
- 2 EL GemüÙebrühe
- 2 Lorbeerblatt
- 4 Eier
- 10 EL gehackte Petersilie
- 2 Zwiebeln in Würfeln
- Salz, Paprikapulver, Pfeffer
- 5 EL Öl

SoÙe:

- 3-4 Bananen
- 800 g Naturjoghurt
- 4 EL Apfelessig
- 6 TL Curry
- 1 TL Salz

Zubereitung

1. Grünkernschrot in Wasser geben, mit der GemüÙebrühe dem Lorbeerblatt zum Kochen bringen und 20 min garen. Abkühlen lassen.
2. Eier, Petersilie, Zwiebeln, Salz, Paprikapulver und Pfeffer zu dem gekochten Schrot geben, unterkneten und zu Frikadellen formen.
3. In Öl bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
4. Bananen mit Naturjoghurt, Apfelessig, Curry und Salz passieren.

Ich mag das Rezept, weil es vegetarisch ist, satt macht und sehr gut schmeckt. Man kann es auÙerdem gut vorbereiten und Reste noch später essen. Es ist eines meiner Lieblingsrezepte die meine Mutter zu Hause gekocht hat. Die warmen, herzhaften Bratlinge bilden einen tollen Kontrast zu der kühlen, fruchtigen SoÙe.

GRÜNKERN-SPAGHETTI

VON MAXIMILIAN

Zutaten

500g Spaghetti

2 Karotten

2 Zwiebeln

2 Dosen gestückte Tomaten

200g Grünkern (oder Dinkel) geschrotet

Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Grünkern mit der Doppelten Menge Gemüsebrühe aufkochen und so lange köcheln lassen bis die Gemüsebrühe verschwunden ist.
2. Zwiebeln und Karotten würfeln.
3. Zwiebeln in einem Topf andünsten und dann die Karotten dazu geben.
4. Grünkern und gestückte Tomaten hinzugeben.
5. Mit Salz Pfeffer Und Oregano würzen und ca. 15 min. köcheln lassen.



GRÜNKOHL-LASAGNE

VON THERESA

Zutaten

Grünkohlgemisch:

- 1,5kg frischer Grünkohl (oder TK)
- 350g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 500ml Gemüsebrühe
- 1 große Dose passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer

Soße:

- 100g Butter
- 80g Mehl
- 360ml Milch
- 500ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Außerdem:

- 2 Mozzarellakugeln
- 200g geriebener Käse (z.B. Edamer)
- Lasagneblätter nach Bedarf (12-16 Stück)

„In unserer Großfamilie waren für meine Mutter im Winter besonders Eintöpfe angesagt und gab es in meiner Kindheit sehr viele dieser Eintöpfe, bevorzugt Grünkohl-Eintopf mit Pinkel. Mein Vater hat ein riesen Faible für italienische Küche und die hatte neben der gut bürgerlichen deutschen Küche auch immer große Präsenz bei uns. Wie meine Mutter dann irgendwann auf die Idee der Grünkohllasagne gekommen ist, weiß niemand so genau. So wurde der Grünkohl allerdings für uns alle zum Highlight.“

Zubereitung

1. Grünkohl von den Stielen befreien, hacken, blanchieren und leicht ausdrücken.
2. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in Butter andünsten.
3. Grünkohl dazu geben und mit kurz dünsten.
4. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 30 min. köcheln lassen, bis der Grünkohl weich ist.
5. Tomaten hinzugeben und 20 min. köcheln lassen bis kaum Flüssigkeit da ist.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Mehlschwitze aus Butter und Mehl herstellen und mit Milch und Sahne auffüllen.
8. 15 min, bei kleiner Flamme köcheln lassen.
9. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
10. In eine Auflaufform schichten
(unten Lasagneblätter -> dann Grünkohl -> dann Béchamel -> dann Mozzarella -> dann Käse)
11. Im Ofen bei 200 °C Ober- Unterhitze 45 min. backen.

Wer es vegan mag – es schmeckt auch super mit veganer Butter, Hafermilch und veganem Käse!

GYROS-PIZZA

VON JONAS

Zutaten

Pizzateig:

½ Würfel Frischhefe, 300ml lauwarmes Wasser, 500g Mehl (kein Vollkorn), 1,5 TL Salz,
2 EL Olivenöl



Knoblauch-Soße:

200g Soja-Joghurt natur, zuckerfrei, 50g vegane Mayonnaise, 50ml Reisdrink,
1 große Knoblauchzehe, ½ TL Senf, 1 TL Zitronensaft/Apfelessig/weißer Balsamico, Pfeffer, Salz,
Kräuter der Provence, Chilipulver, Zucker

Tomatensoße:

1 Dose Pizzatomen, 1 EL Tomatenmark, Zucker, Salz, Pfeffer, Basilikum, Petersilie, Oregano,
Rosmarin

Sojahack:

150g Sojagranulat/-hack, getrocknet, 300g kochendes Wasser, 1 TL Brühepulver. Kreuzkümmel,
Paprikapulver, Knoblauchpulver, Korianderpulver, Chilipulver, Pfeffer. 1 EL Sojasoße, Zwiebel

Belag:

2 kl. Zwiebeln, 2 Paprikas, 200g veganen Käse, 4 Hände geschnittenes Blattgrün, 2
Tomaten, in Scheiben geschnitten

Zubereitung

1. Alle Zutaten für den Teig vermengen und 30 min. an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Für die Knoblauchsoße alle Zutaten im Mixer pürieren.
3. Alle Zutaten für die Tomatensoße mischen.
4. Für das Sojahack: Alle trockenen Zutaten (außer Zwiebel) mischen, kochendes Wasser und Sojasoße hinzugeben, 15min stehen lassen.
5. Wenn danach Flüssigkeit übrig bleibt, abgießen und nächstes Mal weniger nehmen.
6. Das Sojahack mit der geschnittenen Zwiebel in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten.
7. Teig in 4-6 gleich große Stücke teilen. Teiglinge kneten bis sie lauwarm und schön elastisch sind, zu Fladen formen.
8. Tomatensoße, Sojahack, Zwiebeln, Paprika und veganen Käse darauf verteilen.
9. Bei 180-200 °C Umluft für 15-20 min. im Ofen backen. Fertige Pizza mit Salat, Tomaten und Knoblauchsoße garnieren.

KICHERERBSEN-EINTOPF

VON LINA

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Kichererbsen
- 2 Becher passierte Tomaten (oder frisch)
- 1 Becher Kokosmilch

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Öl anbraten.
2. Restliche Zutaten dazugeben und 10 min. köcheln lassen.

Mit Reis servieren.



KICHERERBSEN-TIKKA-MASALA

VON PAULINA

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Öl
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Dosen passierte Tomaten
- 2 Dosen Kokosnussmilch
- 2 Teelöffel Maisstärke
- Paprikagewürz, Koriander, Kümmel, Curry, Pfeffer, Salz
- Frischer Koriander zum Garnieren

PLATZ 1
DER HAUPTGEBIRGEN

Zubereitung

1. Öl in einer Pfanne erhitzen.
2. Zwiebeln, Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer hinzugeben und anrösten.
3. Die Gewürze sowie Kichererbsen dazugeben und mit anbraten.
4. Dosentomaten hinzufügen, Hitze erhöhen und aufkochen.
5. Danach die Hitze auf ein Köcheln reduzieren und 15 min. köcheln lassen.
6. Kokosnussmilch hinzugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen.
7. Stärke mit 2 EL Wasser mischen und hinzugeben, um das Gericht einzudicken.
8. Mit Koriander garnieren.

Mit Reis servieren.



KICHERERBSEN-GEMÜSE-CURRY MIT REIS

VON NATALIE

Zutaten

- 2 Dosen passierte Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Dosen Kichererbsen
- 8 Karotten
- 4 Hände voll Erbsen
- 8 EL Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Currypulver
- Frischer Koriander

Zubereitung

1. Zwiebel würfeln und in einer Pfanne mit etwas Wasser andünsten.
2. Karotten schälen, würfeln und zu den Zwiebeln geben, bis diese bissfest sind.
3. Passierte Tomaten hinzugeben und alles einige Minuten einköcheln lassen.
4. Kichererbsen dazu geben und würzen.
5. Erbsen und Koriander unterheben.

Mit Reis servieren.

„Das Gericht ist simpel, zugleich aber auch super lecker. Es braucht keine vielen Zutaten und ist im Handumdrehen zubereitet. Besonders daran gefällt mir, dass es bunt ist und meiner Meinung nach schmeckt Essen in allen Farben des Regenbogens am besten.“

KOHLRABISCHNITZEL MIT GURKENSALAT

VON FLAVIA

Zutaten

Salat:

2 Gurken

2 rote Zwiebeln

4 EL Kräuteressig

2 EL Öl

6 EL Sojasahne

2 EL Agavendicksaft

30g frischer, gehackter Dill

Salz, Pfeffer

Schnitzel:

4 kleine Kohlrabi

5-6 EL Senf

300g Semmelbrösel

300ml Sojamilch

200g Mehl

20 EL Öl

1 Zitrone

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Paprikapulver



Zubereitung

1. Gurken in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer vorabwürzen.
2. Kräuteressig, Öl, Sahne, Agavendicksaft und Dill dazugeben und nochmal würzen.
3. Eine tiefe Pfanne 5 cm hoch mit Wasser füllen, leicht salzen und zum Kochen bringen.
4. Kohlrabi schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
5. Kohlrabischeiben für 5 min. im Wasser köcheln lassen, bis sie weicher werden.
6. Heraus nehmen und trocken tupfen.
7. Scheiben mit Senf einschmieren, danach mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Paprikapulver nachwürzen.
8. 3 tiefe Teller nehmen und jeweils mit pflanzlicher Milch, Mehl und Paniermehl befüllen.
9. Zuerst kommt jede Kohlrabischeibe ins Mehl, damit die Panade gut hält. Dann in Sojamilch und direkt danach in Semmelbröseln wenden. Evtl. noch eine zweite Schicht.
10. Jedes Schnitzel in einer Pfanne in Öl 5 min. von beiden Seiten braten.

KOKOS-CURRY

VON MARVIN

Zutaten

2 Tassen Reis

2 Dosen Kokosmilch

2 Dosen Ananas in Stücken

Etwas Gemüsebrühe, Curry, Kurkuma, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Den Reis in dem Saft der Ananas und der Kokosmilch kochen und Gewürze dazugeben.
2. 2 min. vor Ende der Kochzeit die Ananas in Stücken dazu geben.

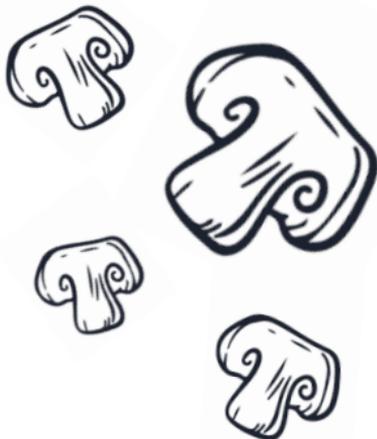
Es ist kein großer Aufwand, während der Kochzeit ist genug Zeit um Kleinigkeiten zu erledigen da man sich um nichts kümmern muss. Zudem ist es sehr preiswert und eine Abwechslung zu den sonstigen Gerichten. Es ist ein Exotischer Ausbruch aus dem Studentenleben. Und die interessantere Alternative zu nudeln mit Pesto.“

LINSEN-BOLOGNESE

VON DANIEL

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 300g braune Champignons
- 300 g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen braune Linsen
- 2 Dose passierte Tomaten
- 500g Spaghetti
- Salz, Pfeffer, Kräuter



Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
2. Karotte Champignons und Tomaten würfeln.
3. Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
4. Zwiebeln und Karotten in einer Pfanne in Öl 5 min. anbraten.
5. Champignons, Tomaten und Knoblauch dazugeben und 2 min. braten.
6. Balsamicoessig und stückige Tomaten zugeben und 5 min. weiter köcheln lassen.
7. Linsen unterrühren und 10 min. weiter garen lassen, bis alles etwas eingedickt ist.
8. Mit Gewürzen abschmecken.

Mit Spaghetti servieren.

MAC-AND-CHEESE-AUFLAUF MIT GEMÜSE

VON NIKLAS

Zutaten

Füllung:

1 Zwiebel

200g Paprika

350g Blattspinat (frisch oder TK)

150g Champignons

1 Zehe Knoblauch

500g Vollkornpenne

1 EL Olivenöl

½ TL Zucker

1 EL Tomatenmark

200g mittelalter Gouda

1 EL Semmelbrösel

Soße:

1 EL Butter

1 EL Weißmehl

500ml Milch

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Cayennepfeffer, Paprika edelsüß, Zitronensaft



Zubereitung

1. Zwiebeln in einer Pfanne in Öl anschwitzen.
2. Nach ca. 5 Min den Zucker zu den Zwiebeln geben und leicht karamellisieren lassen.
3. Knoblauch, Tomatenmark, Paprika und Pilze dazugeben und weiterbraten.
4. Spinat dazugeben und alles würzen.
7. Nudeln in Salzwasser 6 min. bissfest garen.
8. Mit Butter und Mehl eine Mehlschwitze machen und Milch hineinrühren.
9. Alles einmal aufkochen lassen und würzen.
10. Nudeln abgießen und sofort mit der Soße vermengen.
11. In eine gefettete Auflaufform erst das Gemüse und dann die Nudeln schichten.
12. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und die Semmelbrösel darüber geben.
13. Bei 200 °C Ober- und Unterhitze für 17 min. überbacken.

MOUSSAKA

VON ANNA

Zutaten

Masse:

4 Auberginen

2 EL Rapsöl

1 große Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Tomatenmark

2 Dosen Tomaten

Gewürze nach Geschmack: Salz, Pfeffer, Oregano, Paprika edelsüß, Chili

100 g Sojagranulat

250 ml Gemüsebrühe

750 g Kartoffeln

Bechamelsoße:

2 EL Mehl

4 EL Margarine

200 ml Pflanzenmilch

Salz Muskat



Zubereitung

1. Auberginen längs in 0,5 cm dicke Spalten schneiden und in Öl in der Pfanne von beiden Seiten anbraten und zur Seite stellen.
2. Sojagranulat mit der Gemüsebrühe mischen und 10 min. ziehen lassen.
3. Zwiebel und Knoblauchzehe würfeln und in einer Pfanne in Öl anschwitzen.
4. Tomatenmark zugeben, mit den Dosentomaten ablöschen und 5 min. köcheln lassen.
5. Sojagranulat hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken.
6. Kartoffeln schälen, bissfest kochen und in Scheiben schneiden.
7. Aus Mehl, Margarine und Milch eine Bechamelsoße herstellen.
8. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Eine Auflaufform fetten und schichten:
Kartoffeln fächerförmig auf den Boden der Auflaufform anordnen.
Soja-Tomaten-Soße darauf verteilen.
Auberginenscheiben auflegen und mit der Bechamelsoße übergießen.
10. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für 20 min. backen.

PAPRIKA-SAHNE-NUDELN

VON ANDREAS

Zutaten

2 rote Paprika

2 Zwiebeln

400ml haltbare Sahne (15% Fett)

14 Tropfen Worcestersauce

500ml Gemüsebrühe

8 EL Tomatenmark (scharf)

8 TL Ajvar (scharf)

2 EL Butter

Salz, Pfeffer, Paprikagewürz

1kg Nudeln (alternativ Reis)

Zubereitung

1. Nudeln/Reis kochen.
2. Paprika und Zwiebeln würfeln und in Öl in einer Pfanne andünsten.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen.
4. Ajvar, Tomatenmark, Sahne und Worcestersauce unterrühren und würzen.



PATATAS BRAVAS

VON LUKAS PAUL

Zutaten

1 kg Kartoffeln

1 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

1 rote Paprika

1 rote Chilischote

3 EL Tomatenmark

1 EL Weißwein-Essig

Je 1 EL süßes und scharfes geräuchertes Paprikapulver

100 ml Gemüsebrühe

Olivener Öl

Vegane Mayonnaise/Aioli

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
2. Kartoffeln auf einem Backblech verteilen, etwas Öl darüber geben, salzen und 40 min. backen (alternativ können die Kartoffeln auch frittiert werden).
3. Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und mit Olivenöl anbraten.
4. Tomatenmark hinzugeben und kurz anrösten.
5. Kleingeschnittene Paprika und Chilischote hinzugeben und kurz anbraten.
6. Mit der Gemüsebrühe und dem Essig ablöschen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
7. Mit offenem Deckel garen und nach 15 min. vom Herd nehmen und pürieren.
8. Die Kartoffelstücke in Teller füllen, und mit der Bravas-Sauce sowie Mayonnaise oder Aioli servieren.

„Das Rezept mag ich vor allem daher so gerne, weil es mich an mein Erasmus-Semester in Valencia erinnert! Während dieser Zeit habe ich quasi täglich Patatas Bravas gegessen – und musste mir zurück in der Heimat dann ein Rezept ausdenken, um sie mir selbst machen zu können.“

RATATOUILLE

VON LINO

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 2 Auberginen
- 2 Paprika
- 1 Zucchini
- 3 Fleischtomaten
- 40 g Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe
- Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in einem Topf in Öl andünsten.
2. Auberginen, Paprika, Tomaten und Zucchini würfeln und dazugeben.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen.
4. Mit Tomatenmark und Kräutern würzen.
5. 20 min. köcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Baguette, Nudeln, Polenta, Reis, Hirse oder veganen Crêpes servieren.



REGENBOGEN-KOKOS-CURRY MIT REIS

VON MIRIAM

Zutaten

- 350g Champignons
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Brokkoli
- 3 Karotten
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Dosen Kokosmilch
- 2 EL rote Curry-Paste
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung

1. Gemüse klein schneiden und in einer Pfanne in Öl 10 min. andünsten.
2. Kokosmilch hinzufügen und gut verrühren.
3. Curry-Paste hinzugeben und gut vermischen.
4. Kichererbsen abtropfen lassen, dazugeben und alles 15 min. köcheln lassen.

Mit Reis servieren.

„Das ist mein absolutes Lieblingsrezept, weil ich Burger liebe und das Essen um so mehr Spaß macht, wenn der Burger gesund ist und die regionale Landwirtschaft unterstützt.“

ROTE-LINSEN-DAHL

VON HANNAH

Zutaten

- 1 kg Tomaten
- 175 g rote Linsen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 600 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Kokosmilch
- 3 EL Öl
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL Garam Masala
- Etwas Chilli
- 2 TL Zitronensaft

Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebeln klein schneiden und anbraten.
2. Gewürze hinzufügen und rühren.
3. Tomaten und dann den Rest hinzufügen, bis die Linsen gar sind.

Mit Reis servieren.

Ich hab das Rezept von einem Freund der ursprünglich aus Afghanistan kommt bekommen. Seit er es für ein Zeltlager gekocht hat, hat es einen konstanten Platz auf allen größeren Veranstaltungen, weil es einfach unkompliziert und lecker ist (und ziemlich cool, da es auch ein Stück afghanische Kultur beherrbergt!

SPINAT-QUICHE

VON STEFAN

Zutaten

Mürbeteig:

- 250g Mehl
- 1/2 TL Salz
- 125 g Butter
- 3 EL kaltes Wasser
- 1 Ei

Füllung:

- 1 Zwiebel
- 1/2 TL Gemüsebrühe
- 600g TK Spinat
- 2 EL Butter
- 200g Creme fraîche
- 100g Ricotta
- 3 Eier
- Abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone
- 200g geriebener Gouda
- Salz, Pfeffer, Muskat

„Die Spinatquiche ist für mich etwas besonders, weil es sie immer in der Klausurenphase gibt. Das Kochen soll der Entspannung dienen und das leckere Essen soll die Belohnung für einen anstrengend Lerntag sein. Selbst wenn ich mal keine Lust habe auf Spinat, so ist das Rezept mit jedem Gemüse frei kombinierbar.“

Zubereitung

1. Mehl, Salz, Butter, Ei und Wasser zu glattem Teig verkneten.
2. Teig zu einer Kugel formen und 30 min. im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Die Zwiebel würfeln, in Butter andünsten und Spinat hinzugeben.
4. Nach 3 min. Brühe unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Spinat in ein Sieb geben, gut ausdrücken und zur Seite stellen.
6. Creme Fraîche, Ricotta und 2 Eier gut verrühren.
7. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Muskat und geriebener Zitronenschale abschmecken.
8. Gouda und Spinat in die Masse geben.
9. Form fetten, 2/3 des Teiges hineingeben, andrücken und Masse darauf verteilen.
10. Übrigen Teig ausrollen, in Streifen schneiden, und als Gitter darauf anordnen.
11. Mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C für 40 min. backen.

TOFU-TIKKA-MASALA

VON ASHWIN

Zutaten

Marinade:

1 TL Garam Masala

125g Sojajoghurt

1 TL Paprikapulver, 2 TL Chilipulver

2 TL Korriandersamenpulver, 2 TL Knoblauchpulver, 2 TL Ingwerpulver

800 g Tofu

4 EL Kokosöl

Curry:

2 EL Kokosöl

1 TL Zimt, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Chillipulver

6 große Tomaten

2 Zwiebeln

2 TL Ingwerpulver, 2 TL Currypulver

6 Knoblauchzehen

2 EL Reissirup

6 EL Sojajoghurt

Prise Salz



Zubereitung

1. Alle Zutaten für die Marinade, bis auf den Tofu und das Kokosöl, verrühren.
2. Tofu in Würfel schneiden und für 30 min. in die Marinade geben.
3. Kokosöl in heiße Pfanne geben und den Tofu für 2 min. kross braten.
4. Für das Curry Kokosöl in einen Topf geben und Kreuzkümmel und Zimt kurz anbraten.
5. Tomaten und Zwiebeln würfeln und Knoblauch feinhacken.
6. Mit den übrigen Zutaten für das Curry und mit 250ml Wasser in den Topf geben, aufkochen und 15 min. kochen lassen und ab und zu umrühren.
7. Zu einer Soße fein pürieren, gebratenen Tofu hinein geben und 2 min. kochen lassen.

Mit Reis servieren.

VEGGIE-BURGER MIT ROTEM COLESLAW

VON MIRIAM

Zutaten

Patties:

- 2 frische rote Bete
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Tasse Haferflocken
- 2 EL Paprikagewürz
- 1 Zehe Knoblauch
- Öl

Salat:

- 1 Kopf Rotkohl
- 5 Karotten
- Essig, Öl, Pfeffer, Salz, Senf, Sesam

Sonstiges:

- Vegane Burger-Brötchen
- Tomaten, Salatgurke, Pilze
- Avocado
- Ketchup
- Pommes Frites / Potatoe Wedges / Chili-Kartoffeln



Zubereitung

1. Rohe rote Bete schälen und fein reiben.
2. Kidneybohnen abtropfen und mit einer Gabel zerdrücken.
3. Knoblauch klein schneiden.
4. Knoblauch, Rote Bete mit Kidneybohnen, Haferflocken, Knoblauch und Paprikagewürz verkneten.
5. Masse zu Burger-Pattys formen und diese in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten.
6. Rotkohl in kleine Stücke schneiden, Karotten reiben und mischen.
7. Dressing aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Senf und Sesam zubereiten und über den Salat geben.
8. Pilze putzen, in Scheiben schneiden und anbraten.
9. Tomate und Gurke in Scheiben schneiden.
10. Avocado mit einer Gabel zu einer cremigen Masse zerdrücken.
11. Burger-Brötchen mit Ketchup und Avocado-Creme bestreichen und mit Patty, Tomate, Gurke und Pilzen belegen.
12. Burger mit dem Salat und einer Beilage servieren.

ZUCCHINI IN TOMATENSOBE

VON JOHANNA

Zutaten

2 Zucchini

800 g passierte Tomaten mit Kräutern

400 ml Gemüsebrühe

4 Schalotten

2 Knoblauchzehen

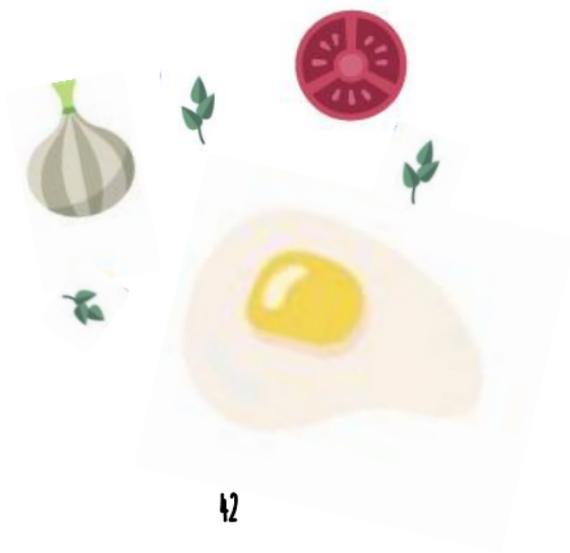
2 Eier

Gewürze (Tomatenflocken, Paprikaflocken, Rosmarin, Chili, Salbei, Thymian, Fenchelsaat, Basilikum, Majoran, Oregano)

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten
2. Zucchini dazugeben und mit passierten Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen.
3. Gewürze dazugeben und köcheln lassen.
4. Bei optimalem Garungsgrad ein Ei dazugeben und unterrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Kartoffeln servieren.



ZUCCHINI-PAPRIKA-HACKTOFU PFANNE

VON IDA

Zutaten

2 Zwiebeln

2 rote Paprika

2 Zucchini

5 große Tomaten

1 Blöcke Tofu

2 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Gyrosgewürz, Gemüsebrühe, Kräuter (z.B. Rosmarin, Oregano oder Thymian)

Zubereitung

1. Tofu zerbröckeln und mit Gyrosgewürz und etwas Salz und Pfeffer mischen.
2. In einem Topf in etwas Öl anbraten.
3. Zwiebel würfeln und mit anschwitzen.
4. Zucchini und Paprika würfeln und mit in den Topf geben und 2 min. anschwitzen.
5. Tomatenmark und Tomaten zugeben, mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und garen bis das Gemüse durch ist.
6. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Mit Salzkartoffeln oder Reis servieren.



NACHSPEISEN

CREME À LA SPAGHETTI-EIS

VON CARINA

Zutaten

- 250g frische Erdbeeren (oder TK)
- 25g Puderzucker
- 250g Magerquark
- 250g Schmand oder Saure Sahne
- 1 EL Zucker
- Vanillearoma, Vanilleextrakt oder Vanillezucker
- 2 EL Zitronensaft
- 250g Schlagsahne
- Geraspelte weiße Schokolade, runde Eis-Waffel

PLATZ 1
DER NACHSPEISEN

Zubereitung

1. Erdbeeren würfeln bzw. TK-Erdbeeren auftauen lassen.
2. Erdbeeren, Puderzucker, 2 EL Wasser in einem Topf aufkochen.
3. 2 min. köcheln lassen, vom Herd nehmen und pürieren.
4. Quark, Schmand, Zucker, Vanille, Zitronensaft cremig rühren.
5. Sahne steif schlagen und unterheben.
6. In Schalen verteilen und die Soße drauf verteilen.
7. Mit geraspelter Schokolade und einer Waffel garnieren.

„Mit Apfelmus oder Vanillesoße schmeckt es wie früher von Oma gemacht und ist ein perfekter Seelenwärmer.“

FRUCHTIGES CRUMBLE

VON LISA

Zutaten

Crumble:

750 g feste Äpfel (oder Rhabarber, Pflaumen, Aprikosen, Beeren)

3 EL Zitronensaft

½ TL Zimt

30 g Zucker

150 g vegane Margarine

180 g Mehl (oder 100g Mehl und 80g gemahlene Mandeln)

75 g kernige Haferflocken

90 g Zucker

Prise Salz

½ TL Zimt

Soße:

1 Vanilleschote

250 ml Pflanzenmilch

2 TL Speisestärke

70 g Zucker

„Das Crumble lässt sich vielseitig variieren, verschiedenes Obst, unterschiedliche Zusammenstellungen bei den Streuseln, Soße oder Eis, warm oder kalt machen das Rezept auch sehr gut für große Portionen anpassbar.“

Zubereitung

1. Äpfel entkernen und würfeln.
2. Mit Zitronensaft, Zimt und 30g Zucker mischen und in einer Ofenform verteilen.
3. Butter mit Mehl, Haferflocken, 90g Zucker, Salz und Zimt verkneten.
4. Zu Streuseln formen und auf den Äpfeln verteilen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C für 25 min. backen.
7. Vanilleschote längs einschneiden und Mark herauskratzen.
8. Milch und Vanillemark aufkochen, vom Herd nehmen und ziehen lassen.
9. Speisestärke mit 3 TL Wasser anrühren und in die Milch rühren, mit Zucker süßen.

HEFE-SCHNECKEN

VON AYLEEN

Zutaten

Teig:

- 500g Mehl
- 240ml Pflanzenmilch
- 1/2 Würfel frische Hefe
- 100g Zucker
- 75g pflanzliche Margarine
- 1 Prise Salz

Füllung:

- 1 Glas Sauerkirschen
- 1 TL Zimt
- 2 EL Speisestärke
- 2 EL vegane Margarine
- Etwas gemahlene Vanille

„Mein absolutes Lieblingsrezept ist es, weil es recht leicht zu machen ist, nicht zu süß ist und man kann es problemlos auch ohne Besteck essen, was es zu für mich zu einem perfekten Snack macht. Und es schmeckt natürlich Bombe.“

Zubereitung

1. Hefe in Pflanzenmilch auflösen und mit den restlichen Zutaten vermengen.
2. Teig 30 min. an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Kirschen abtropfen lassen, mit restlichen Zutaten in einen Topf geben und 15 min. köcheln lassen.
4. Teig nochmal gut durchkneten, ausrollen und mit der Kirschmasse bestreichen.
5. Längliche Streifen schneiden und zu Schnecken zusammen rollen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C für 20 min. backen.

HIRSE-JOGHURT MIT ROTER GRÜTZE

VON ANNA

Zutaten

Hirse-Joghurt:

100g Hirse

800ml Hafermilch

400 g Soja-Joghurt

1 Pck. Vanillezucker

Frische Minze

Rote Grütze (alternativ frische Früchte):

250 g gemischte Beeren, frisch oder TK

2 EL Zucker

1 Prise gemahlene Vanille

75 ml Wasser

1 EL Maisstärke + 2 EL Wasser

Zubereitung

1. Hirse in der Sojamilch kochen und abkühlen lassen.
2. Joghurt unterheben und mit Vanillezucker abschmecken.
3. Beeren in einen Topf geben und Wasser, Rohrohrzucker, Vanille dazu geben, aufkochen lassen und 3 min. köcheln lassen.
4. Speisestärke mit Wasser verrühren und zu den kochenden Beeren geben.
5. Den Hirse-Joghurt in Gläser schichten und mit roter Grütze übergießen.
6. Mit Minze garnieren.

„Der Hirse-Joghurt ist so abwechslungsreich, saisonal und mit wenigen Zutaten einfach zuzubereiten. Die Hirse verleiht dem Dessert eine vollmundige Struktur und bringt ganz nebenbei wertvolle Inhaltsstoffe mit sich. Da macht das Naschen besonders viel Spaß!“

JOGHURT-MOHN-KUCHEN

VON TIMO

Zutaten

- 2 Tassen (= 250ml) Joghurt
- 2 Tassen Zucker
- 2 Tassen Mehl
- 2 Tassen geriebenen Mohn
- 1 Tassen Öl
- 4 Eier
- 1 Pck. Vanillinzucker
- 1 Pck. Backpulver
- 200g Puderzucker
- Saft von 1 Zitrone
- Marmelade
- Mehl und Butter fürs Blech

Zubereitung

1. Eier mit Zucker und Vanillin schaumig rühren, Öl einrühren und restliche Zutaten, außer Puderzucker und Zitrone, unterheben.
2. Masse auf ein gefettetes und bemehltes Blech streichen und bei 180 °C für 30 min backen.
3. Ausgekühlten Kuchen mit Marmelade bestreichen und mit einer Glasur aus Puderzucker und Zitronensaft überziehen.

„Der Joghurt Mohnkuchen ist mein absolutes Lieblingsrezept. Ich war lange auf der Suche nach einem schnellen und saftigen Kuchen, der auch gleichzeitig noch recht einfach ist. Irgendwann hab ich bei meiner Oma Mohnkuchen gegessen und Rezepte gesucht. Da ist mir dieses Rezept ins Auge gesprungen.“

KOKOS-PANNA-COTTA MIT BEERENSÖßE

VON VANESSA

Zutaten

Panna Cotta:

1kg Kokosmilch

100g Zucker

1 Vanilleschote

5 St. Kardamomsaaten

2 St. Sternanis

1 Zimtstange

Schale von 1 Bio-Orange und 1 Bio-Zitrone

2g Agar Agar

Soße:

500g Beeren (frisch oder TK)

150g Orangensaft

100g Zucker

5g Agar Agar



Zubereitung

1. Kokosmilch mit Zucker und Gewürzen aufkochen lassen und ziehen lassen.
2. Nochmals mit Agar Agar aufkochen und gut verrühren.
3. Die Zutaten für die Soße zusammen aufkochen, abkühlen lassen und mixen bis es flüssig ist.

ROTE BEETE-ZIMT-SCHOKO-SCHNECKEN

VON ANNABELLE

Zutaten

Rote-Bete-Hefeteig:

75g flüssige Butter

100ml lauwarme Milch

50g Zucker

1 Würfel Hefe

100g Rote Bete Püree

(aus 2 Knollen pürierter Roter Bete)

500g Mehl

½ Teelöffel Salz

2 Eier

Füllung:

200g geschmolzene Butter

100g weißer Zucker

100g brauner Zucker

4 EL Kakaopulver

1 EL Zimt

Guss:

200g Puderzucker, Schuss Milch, Vanilleextrakt

Zubereitung

1. Für den Hefeteig Butter mit Milch und Zucker vermischen.
2. Hefe hineinbröckeln und ca. 10 min. stehen lassen.
3. Hefemilch mit den übrigen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.
4. Hefeteig abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
5. Teig nochmal kneten und auf einer bemehlten Fläche zu einem ca. 60x40 cm Rechteck ausrollen.
6. Für die Füllung alle Zutaten miteinander verrühren und auf die Teigplatte streichen.
7. Teigplatte von der langen Seite her aufrollen.
8. Die Rolle in ca. 12 Scheiben schneiden und mit der Schnittfläche nach oben in eine große, gefettete Auflaufform setzen.
9. 10 min. gehen lassen und im vorgeheizten Ofen bei 180 für 20 min. backen.
10. Puderzucker, Milch und Vanilleextrakt verrühren und auf den Schnecken verstreichen.

Der Zimt erinnert mich an meine Oma, die uns immer Zimtsmileys auf unseren Nachtisch gestreut hat. Schokolade macht einfach glücklich ! Dazu kommt noch, dass die Rote Beete eine so schön bunte Farbe macht und das Ganze mit Vitaminen und Eisen aufpeppt. Außerdem ist sie regional erhältlich was ich immer unterstütze. Zu guter Letzt sind die Schnecken unkompliziert zu machen, haltbar, optional vegan und praktisch zu transportieren.

SCHOKO-BANANEN-KUCHEN

VON SARAH

Zutaten

4 reife Bananen

80g Öl

80g Zucker

250g Mehl

10g Backpulver

Etwas Zimt

Mark einer Vanilleschote oder Vanille-Extrakt

100g vegane dunkle Schokolade

Zubereitung

1. Bananen mit Öl und Zucker zerdrücken.
2. Mehl, Backpulver und Zimt dazugeben und kurz umrühren.
3. Mark der Vanilleschote in den Teig geben.
4. Schokolade hacken und unter den Teig heben.
5. Eine Kastenform einfetten und den Teig in die Form geben.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 180 für 50 min. backen (nach 40 min. mit Alufolie abdecken).

„Das ist mein Lieblingsrezept, weil es vegan ist und super schnell geht. Außerdem braucht man nur Zutaten, die man meist zuhause hat und der Kuchen ist schön fluffig und liegt nicht so schwer im Magen.“

SOMMERLICHES ERDBEER-TIRAMISU

VON JOHANNA

Zutaten

- 400g frische Erdbeeren
- 3 EL Zucker
- 250g Mascarpone
- 250g Magerquark
- 1EL Zitronensaft
- 100g Löffelbiskuit
- 150 ml Orangensaft

Zubereitung

1. 100g Erdbeeren mit einen EL Zucker pürieren und kalt stellen.
2. Mascarpone, Quark, 2 EL Zucker und Zitronensaft zu einer Creme verrühren.
3. Die restlichen Erdbeeren klein schneiden und unterheben.
4. Die Hälfte der Löffelbiskuits in eine Auflaufform legen und mit Orangensaft beträufeln.
5. Die Hälfte der Creme darauf verteilen und eine weitere Schicht getränkte Löffelbiskuit auf die Creme legen.
6. Mit Erdbeerpüree beträufeln und mit der restlichen Creme bedecken.
7. Das restliche Erdbeerpüree dekorativ auf der Oberfläche verteilen.

„Tiramisu ist eines der besten Nachtische, mit Schokolade und Kaffee kennt es jeder. In der warmen Jahreszeit möchte ich mir keine Gelegenheit entgehen lassen saisonales Obst zu Essen, daher ist die erdbeerige Tiramisu-Variante mein absolutes Lieblings-Sommer-Rezepte. Sie ist nicht nur super schnell zubereitet, sondern auch der perfekte, fruchtig-frische Nachtisch an heißen Tagen!“

NOTIZEN

NOTIZEN

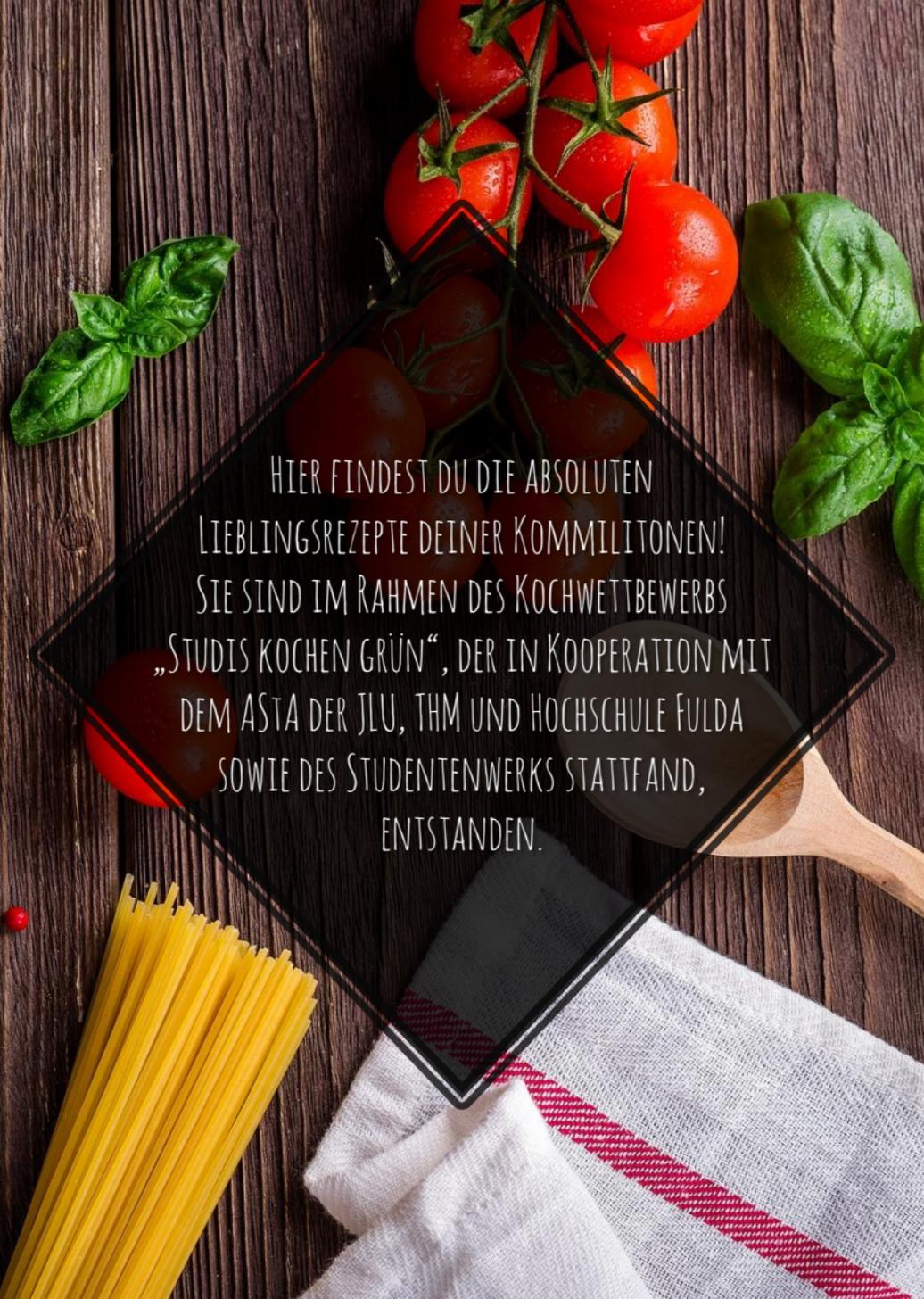
IMPRESSUM

Ökologiereferat
Allgemeiner Studierendenausschuss der JLU Gießen
Otto-Behaghel-Straße 25
35394 Gießen
2019

Autorin: Julia Regele
Umschlag Illustration (Bild): Daria-Yakovleva

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Printed in Germany by:
Printzipia, Max-von-Laue-Str. 31, 97080 Würzburg



HIER FINDEST DU DIE ABSOLUTEN
LIEBLINGSREZEPTE DEINER KOMMILITONEN!
SIE SIND IM RAHMEN DES KOCHWETTBEWERBS
„STUDIS KOCHEN GRÜN“, DER IN KOOPERATION MIT
DEM ASTA DER JLU, THM UND HOCHSCHULE FULDA
SOWIE DES STUDENTENWERKS STATTFAND,
ENTSTANDEN.