

HEYNE <

Dr. Oetker

Studentenfutter

DIE MAXIVERSION



WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Vorwort

Satt auch ohne Mensa

Nach einem langen Tag an der Uni – endlich zu Hause und in der Küche fühlen wir uns wie Erstklässler. Der Magen knurrt, es soll schnell gehen und satt machen. Aber schon wieder Dosensuppe, Tütennudeln oder Tiefkühlpizza?

Beim Studium des Kühlschranks dann die bittere Erkenntnis: Der Inhalt entspricht nicht dem gefühlten Loch im Bauch. Vereinzelt frische Zutaten wecken Hoffnung – doch was damit anstellen?



Dann der Geistesblitz. Studentenfutter aufschlagen!

Hier finden Sie tolle Rezepte, die aus wenigen Zutaten eine große Mahlzeit machen. Für einen oder viele, für Vegetarier oder fürs Monatsende. Ganz einfach, ganz schnell. Mal aus frischen Zutaten zubereitet, mal mit Tipps wie es mit Fertigprodukten noch schneller geht und immer lecker schmeckt. Mit Studentenfutter beginnt die Praxis am Herd.



Ratgeber

Vorrat und Küchenausstattung

Abkürzungen:

EL	=	Esslöffel
TL	=	Teelöffel
Msp.	=	Messerspitze
Pck.	=	Packung/ Päckchen
g	=	Gramm
kg	=	Kilogramm
ml	=	Milliliter
l	=	Liter
Min.	=	Minuten
Std.	=	Stunden
evtl.	=	eventuell
geh.	=	gehäuft
gestr.	=	gestrichen
TK	=	Tiefkühlprodukt
°C	=	Grad Celsius
∅	=	Durchmesser
E	=	Eiweiß
F	=	Fett
Kh	=	Kohlenhydrate
kcal	=	Kilokalorien
kJ	=	Kilojoule
BE	=	Proteinheit

Allgemeine Hinweise zu den Rezepten

Alle Rezepte, die für 1 Person oder 1–2 Personen angegeben sind, lassen sich problemlos für Gäste vervielfachen. Die Nährwerte sind pro Person angegeben. Wenn Sie keine großen Pfannen oder Auflaufformen besitzen um größere Portionen zuzubereiten, können Sie die Gerichte auf 2 Portionen aufteilen. Oder Mutter oder der Nachbar hilft mit einer großen Form aus.

Lesen Sie vor der Zubereitung das Rezept einmal vollständig durch. Oft werden Arbeitsabläufe oder -zusammenhänge dann klarer. Die in den Rezepten angegebenen Backtemperaturen und -zeiten sind Richtwerte, die nach individueller Hitzeleistung des Backofens über- oder unterschritten werden können. Bitte beachten Sie deshalb bei der Einstellung des Backofens die Gebrauchsanweisung des Herstellers. Die Zubereitungszeit beinhaltet nur die Zeit für die eigentliche Zubereitung, lange Garzeiten sind gesondert ausgewiesen. Längere Wartezeiten, z. B. Kühl- und Auftauzeiten, sind nicht mit einbezogen.

Es empfiehlt sich, immer eine kleine Auswahl an Gemüse und Kräutern (frisch oder tiefgekühlt), sowie Nudeln und Kartoffeln im Haus zu haben. Die folgende Auflistung soll Ihnen bei der Vorratshaltung eine kleine Hilfestellung sein.

Grundausrüstung

Vorrat:

Frische Produkte

(am besten im Kühlschrank aufbewahren):

- Milch und Milchzeugnisse, z. B. Sahne oder Crème fraîche, Käse, Butter oder Margarine
- Eier
- Mayonnaise (in der Tube oder im Glas)
- Tomatenketchup
- Tomatenmark

Nährmittel

(im Vorratsschrank aufbewahren):

- Nudeln, Reis
- Kartoffeln
- Zwiebeln
- Dosen, z. B. passierte Tomaten (gibt es auch im Tetra Pak®), Pizza-Tomaten, Mais, Bohnen
- Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl
- Kaffee
- Weizenmehl
- Zucker
- getrocknete Hülsenfrüchte, z. B. Kichererbsen, Linsen
- getrocknete Kräuter, z. B. Rosmarin, Petersilie, Schnittlauch
- Gewürze, z. B. Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskatnuss, Curry

Tiefkühlprodukte

- Gemüsemischungen, z. B. asiatisch, französisch, italienisch
- Blätterteig
- Kräuter

Küchenausstattung

- Töpfe, Pfannen und Auflaufformen in verschiedenen Größen
- Schneidbrett
- Messer, große zum Gemüse-, Brot- und Fleischschneiden, kleine Schälmesser oder einen Sparschäler
- Dosenöffner
- Handrührgerät, Pürierstab
- Küchenwaage
- verschiedene luftdicht verschließbare Kunststoffgefäße
- Rührschüssel
- Messbecher
- Geschirrtücher
- Haushaltssieb

Was man sonst noch braucht:

Gewürze

- Ingwer (frisch oder gemahlen)
- Zitronengras (frisch oder gemahlen)
- Chili (entweder eine frische Schote, als Pulver oder als Flocken)
- Knoblauch (entweder frische Knoblauchzehen oder als Pulver)
- Koriander (frisch oder Koriandersamen)
- Basilikum (frisch oder getrocknet)
- Thymian (frisch oder getrocknet)
- Majoran (frisch oder getrocknet)

Sonstiges

- Kokosmilch
- Olivenöl
- Oliven
- Sojasauce
- Sambal Oelek

Macht richtig satt Brokkoli-Käse-Suppe

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten,
ohne Abkühlzeit, für 2 Personen.

Zubereitung:

1. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und auf einem Teller erkalten lassen.
2. Vom Brokkoli Blätter entfernen, den Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk schälen und in Stücke schneiden. Brokkoli abspülen und abtropfen lassen. Gemüsebrühe in einem Topf mit Deckel zum Kochen bringen. Brokkoli hinzufügen und 5-8 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
3. Einige Brokkoliröschen für die Suppeneinlage mit einer Schaumkelle entnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Restlichen Brokkoli zusammen mit der Brühe pürieren.
4. Schmelzkäse hinzufügen und darin unter Rühren bei schwacher Hitze schmelzen. Topf von der Kochstelle nehmen.
5. Sahne mit Eigelb verquirlen, in die Suppe rühren. Suppe nicht mehr kochen lassen. Brokkoli-Käse-Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Vor dem Servieren die restlichen Brokkoliröschen in die Suppe geben und kurz darin erwärmen. Die Suppe mit Mandelblättchen bestreut servieren.

Variante 1:

Champignon-Käse-Suppe (für 2 Personen).

Hier für 300 g Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben und in Scheiben schneiden. 2 Zwiebeln abziehen und fein würfeln. 25 g Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen, Champignonscheiben und Zwiebelwürfel darin andünsten. 500 ml (½ l) Gemüsebrühe hinzugießen, zum Kochen bringen und mit Deckel 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. 1 Ecke (62,5 g) Schmelzkäse unterrühren, die Suppe nicht mehr kochen lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit 3 Esslöffeln trockenem Weißwein abschmecken. Suppe mit 1 Esslöffel gehackter Petersilie bestreut servieren. Sie können den Weißwein durch die gleiche Menge Gemüsebrühe ersetzen.

Variante 2:

Zucchini-Käse-Suppe (für 2 Personen).

250 g Zucchini abspülen, abtrocknen, die Enden abschneiden. Zucchini grob raspeln. 20 g Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen, Zucchini raspel darin andünsten. 1 Knoblauchzehe abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und zu den Zucchiniraspeln geben. 1-1½ Esslöffel Weizenmehl darüberstäuben, unterrühren und kurz mitdünsten. Dann 400 ml Gemüsebrühe und 100 ml Weißwein hinzugießen und gut durchrühren. Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Suppe zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten kochen lassen. 40 g Gouda-Käse grob reiben, mit 100 g Schmelzkäse (z. B. mit Sahne- oder Kräutergeschmack) in die Suppe geben und unter Rühren auflösen. Die Suppe nicht mehr kochen lassen. ½ Bund Dill abspülen, trocken tupfen und die Spitzen von den Stängeln zupfen. Dillspitzen fein hacken und in die Suppe geben. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten:

1-2 EL Mandelblättchen
300 g Brokkoli
400 ml Gemüsebrühe
1 Ecke Kräuter-Schmelzkäse
(etwa 62,5 g)
50 g Schlagsahne
1 frisches Eigelb (Größe S)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

E: 12 g, F: 27 g, Kh: 5 g,
KJ: 1307, kcal: 312, BE: 0,5



Preiswert Channa Dal (Indische gelbe Erbsensuppe)

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten,
Kochzeit: etwa 80 Minuten, für 1 Person.

Zubereitung:

1. Schälerbsen in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen, mit Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Dabei die Brühe mehrmals mit einer Schaumkelle abschäumen. Die Hitze reduzieren.
2. Lorbeerblatt, Zimt, Chilipulver und Kardamom hinzugeben und mit Deckel bei mittlerer Hitze etwa 80 Minuten köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind und zerfallen. Dabei gelegentlich umrühren. Anschließend alles fein pürieren.
3. Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen. Curry, Kurkuma und Kokosraspel hineingeben und kurz darin andünsten. Butter-Kokos-Masse in die pürierte Erbsensuppe rühren. Rosinen und Kreuzkümmel dazugeben und die Suppe erneut erwärmen. Suppe nach Belieben mit den Gewürzen abschmecken.

Kleine Warenkunde:

Schälerbsen müssen nicht eingeweicht werden (wie z. B. Kichererbsen oder getrocknete Erbsen), da die äußere harte Schale beim Schälvorgang bereits entfernt wurde.

Kardamom wird bei uns vorwiegend in der Weihnachtsbäckerei verwendet und ist Bestandteil von Currypulver. Kardamom ist ein rötlich-graues Pulver, dass vor allem aus Indien kommt. Es ist leicht scharf im Geschmack.

Dazu passt:

Fladenbrot.

Tipp:

Das Rezept lässt sich für Gäste leicht verdoppeln bzw. vervierfachen.

Variante:

Erbsensuppe mit Knoblauch-Crostini

(für 2 Personen). Hier für ½ Bund Frühlingsschneepflanzen putzen, abspülen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. 400 ml Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, Frühlingsschneepflanzen hinzugeben und aufkochen lassen. 300 g TK-Erbsen unaufgetaut in die Brühe geben und wieder zum Kochen bringen. Erbsen in der Brühe mit Deckel bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten garen, anschließend pürieren. ½ Becher (75 g) Crème fraîche in die Suppe rühren, nach Belieben erneut pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit einigen frischen Blättchen Oregano garnieren. Für die Crostini 1–2 Knoblauchzehen abziehen, halbieren und 4 Scheiben Baguette damit einreiben. 2 Esslöffel Olivenöl oder Butter in einer Pfanne erhitzen oder zerlassen. Die Baguettescheiben von beiden Seiten darin goldbraun rösten.

Zutaten:

60 g getrocknete, gelbe Schälerbsen
250 ml (¼ l) Gemüsebrühe
1 kleines Lorbeerblatt
1 Prise gemahlener Zimt
1 Msp. Chilipulver
¼ TL gemahlener Kardamom
10 g Butter
½ TL Currypulver
1 Msp. Kurkuma
½ EL Kokosraspel
1 EL Rosinen
1 Msp. Kreuzkümmel (Cumin)

E: 16 g, F: 15 g, Kh: 39 g,
kJ: 1492, kcal: 357, BE: 3,5



Noch ein Tipp:

Die doppelte Menge Suppe zubereiten. Eine Hälfte gleich verzehren und die andere Hälfte kalt stellen. Die kalt gestellte Suppe am nächsten oder über nächsten Tag wieder erwärmen.



Porree-Käse-Suppe

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten, für 2 Personen.



Macht richtig satt



Zutaten:

2 Stangen Porree (Lauch, etwa 400 g)
1 Zwiebel
2 EL Pflanzenöl
250 g Rindergehacktes (ersatzweise halb Rind-, halb Schweinegehacktes)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
500 ml (½ l) Fleischbrühe
1 Glas Champignonscheiben (Abtropfgewicht: 170 g)
125 g Sähne- oder Kräuterschmelzkäse

E: 49 g, F: 62 g, Kh: 16 g,
kJ: 3413, kcal: 815, BE: 0,5

Zubereitung:

1. Porree putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen und abtropfen lassen. Porree in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Rindergehacktes dazugeben und darin anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Porreestreifen hinzufügen und kurz mitdünsten. Brühe hinzugießen und 15–20 Minuten zugedeckt garen. Champignons in einem Sieb gut abtropfen lassen und hinzufügen.
4. Schmelzkäse in die Suppe rühren und unter Rühren schmelzen lassen (nicht mehr kochen). Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt:

Ofenwarmes Kräuter- oder Knoblauch-Baguette oder Brötchen.

Tipp:

Die Suppe lässt sich einfach für viele Gäste vorbereiten. Dafür die Zutatmenge der Personenzahl anpassen. Wer auf Kalorien achten will, verwendet fettreduzierte Schmelzkäsezubereitungen.

Variante:

Wer es lieber vegetarisch mag, ersetzt Rindergehacktes durch 1 zusätzliche Stange Porree. Für eventuelle Fleischliebhaber am Tisch fleischlich klein gewürfelt, gekochten Schinken (1–2 Scheiben) getrennt dazureichen.



Simplel – vegetarisch Gemüsesuppe

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten, für 8–10 Personen.



Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen und in Würfel schneiden. Gemüsebrühe in einen großen Topf geben, Kartoffelwürfel hinzufügen, alles zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten zugedeckt kochen lassen.

2. Suppengemüse dazugeben und alles weitere 10 Minuten zugedeckt garen.

3. In der Zwischenzeit Petersilie und Kerbel abspülen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Käse fein reiben.

4. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gehackten Kräutern bestreuen. Den Käse kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen oder getrennt dazureichen.

Dazu passt:

Ein kräftiges Brot oder Brötchen.

Variante 1:

Für **Gemüsesuppe mit Mettenden** (8–10 Personen)
4–5 Mettenden (ersatzweise Knackwürstchen) in Scheiben schneiden, 2–3 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe geben und darin erwärmen.

Variante 2:

Für eine **frische Gemüsesuppe** (8–10 Personen) können Sie anstelle von TK-Suppengemüse auch 1 kg vorbereitetes Gemüse Ihrer Wahl (z. B. Möhren, Kohlrabi, Blumenkohl, Rosenkohl, grüne Bohnen) verwenden. Gemüse putzen, eventuell schälen, waschen und klein schneiden.

Zutaten:

500 g festkochende Kartoffeln
2–2½ l Gemüsebrühe
1 Beutel (1 kg) TK-Suppengemüse
1 Bund Petersilie
1 Bund Kerbel
200 g Emmentaler Käse
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

E: 11 g, F: 7 g, Kh: 12 g,
kJ: 660, kcal: 157, BE: 1,0

Tipp:

Fertig gekauftes Basilikumpesto getrennt zur Suppe reichen. Jeder nimmt sich etwa ½ Teelöffel Pesto und rührt es in seine Suppe. Am besten schmeckt dann dazu frisch geriebener Parmesan-Käse.

American **Simpel** Cornsoup

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten,
für 2 Personen.





Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Dose Gemüsemais (Abtropfgewicht 285 g)
- 1 EL Butter oder Margarine
- 1 TL Weizenmehl
- 250 ml (¼ l) Gemüsebrühe
- 250 g Schlagsahne
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Currypulver

E: 9 g, F: 49 g, Kh: 30 g,
kJ: 2585, kcal: 619, BE: 2,0

Zubereitung:

- 1.** Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schote waschen, trocken tupfen und würfeln. Mais in einem Sieb abtropfen lassen.
- 2.** Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen. Zwiebel- und Paprikawürfel darin andünsten. Mais hinzufügen und kurz mitdünsten. Das Gemüse mit Mehl bestäuben und unter gelegentlichem Rühren etwa 2 Minuten dünsten lassen.
- 3.** Gemüsebrühe und Sahne hinzugießen. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 8–10 Minuten kochen lassen. Maiscremesuppe mit Salz, Pfeffer und Currywürzen.

Tipp:

Die Maiscremesuppe vor dem Servieren mit 1–2 Esslöffeln gehackten Cashewkernen sowie 1 Esslöffel gehacktem Koriander oder Petersilie bestreuen. Als Einlage können Sie auch je 2 Esslöffel Krabben- oder Flusskrebisfleisch oder Putenbruststreifen (Fertigprodukte aus dem Kühlregal) hinzufügen. Zutaten 2–3 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen und kurz in der Suppe erwärmen.

Zucchini-Kokos-Suppe

Exotisch

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten,
für 2 Personen.

Zutaten:

- 1–2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 kleine Zucchini (etwa 400 g)
- 1 EL Speiseöl, z.B. Sonnenblumend
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Pck. (200 ml) ungesüßte
Kokosnussmilch
- 50 g Schafkäse
- ½ Bund Schnittlauch
- gemahlenes Zitronengras
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

E: 9 g, F: 27 g, Kh: 7 g,
kJ: 1317, kcal: 317, BE: 0,5



Zubereitung:

1. Knoblauchzehen und Zwiebel abziehen und beides fein hacken. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in feine Würfel schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin unter gelegentlichem Rühren andünsten. Zucchiniwürfel hinzugeben und kurz mitdünsten.

3. Gemüsebrühe und Kokosnussmilch hinzufügen. Alles unter gelegentlichem Rühren kurz aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten kochen lassen.

4. Inzwischen Schafkäse in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen, fein schneiden. Schafkäsewürfel und Schnittlauchröllchen mit etwas Zitronengras kurz in der Suppe erhitzen.

5. Suppe mit Salz, Pfeffer und evtl. Zitronengras pikant abschmecken und heiß servieren.

Dazu passt:

Warmes Fladenbrot oder Ciabatta.

Tipp:

Zitronengras sollte stets etwas mitgekocht werden, so entfaltet sich das asiatische Gewürz besser. Schafkäse ist meist salzig, deshalb die Suppe vorsichtig mit Salz abschmecken. Wenn Kokosnussmilch und Schafkäse nicht mag, kann die Zucchini-Suppe auch ohne diese beiden Zutaten zubereiten. Dann die Gemüsebrühemenge auf 500 ml (½ l) erhöhen. Am Schluss die Suppe kräftig mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Je Topfeller 1–2 Esslöffel Joghurt (3,5 % Fett) als Klecks mit in die Suppe geben.

Variante:

Für eine **Möhrensuppe mit Kokosnussmilch** die Zucchini durch die gleiche Menge Möhren ersetzen. Möhren putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Dann die Suppe weiter wie im Rezept beschreiben zubereiten.



Asia-Suppe Ganz einfach

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten,
ohne Marinierzeit, für 2 Personen.

Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und quer in Streifen schneiden. Filetstreifen in eine flache Schale legen.

2. Für die Marinade Chili waschen, abtrocknen, längs halbieren, entkernen und die Chilihälften fein hacken. Chili mit 2 Esslöffeln Sojasauce und Curry vermengen, über die Filetstreifen gießen und mit Frischhaltefolie zugedeckt etwa 15 Minuten marinieren lassen. Das Fleisch gelegentlich wenden.

3. Inzwischen von der Fenchelknolle den Stiel dicht oberhalb der Knolle abschneiden. Braune Stellen und Blätter entfernen und etwas Fenchelgrün zum Garnieren aufheben. Die Wurzelenden gerade schneiden. Die Knolle waschen, abtropfen lassen, halbieren und in Streifen schneiden.

4. Möhre putzen, schälen, waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden.

5. Öl in einem Topf erhitzen. Fenchelstreifen, Möhren- und Frühlingszwiebelscheiben darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Brühe hinzugießen, die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 6 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

6. Anschließend die Hähnchenbrustfiletstreifen mit der Marinade hinzufügen. Die Suppe nochmals zum Kochen bringen und zugedeckt 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Ab und zu umrühren.

7. Die Suppe vor dem Servieren mit etwas Sojasauce, Pfeffer und Curry abschmecken. Beiseite gelegtes Fenchelgrün abspülen, trocken tupfen und fein hacken. Die Suppe mit Fenchelgrün bestreut servieren.

Variante:

Für **Glasnudelsuppe mit Porree** (1–2 Personen) 2 Stangen Porree (Lauch, etwa 300 g) putzen, dafür die Außenblätter entfernen, Wurzelenden und dunkles Grün abschneiden. Die Stangen längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und quer in feine Streifen schneiden. 50 g Glasnudeln nach Packungsanleitung einweichen, anschließend mit einer Küchenschere zerschneiden, beiseitestellen. 1 Esslöffel Butter in einem Wok oder einer beschichteten Pfanne erhitzen. Porreestreifen darin andünsten. Mit 500 ml (½ l) Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt den Porree etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. In der Zwischenzeit 3–4 Stängel Zitronenmelisse kalt abspülen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stängeln zupfen, einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen und den Rest hacken. Glasnudeln, 1 Esslöffel helle Sojasauce und 1–1½ Esslöffel frisch gepressten Zitronensaft zu dem Porree in den Wok geben und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren gehackte Zitronenmelisse unterheben. Die Suppe mit den beiseite gelegten Zitronenmelisseblättchen garnieren. Nach Belieben zusätzlich 100 g Sojasprossen (frisch oder aus dem Glas) und kleine Mett- oder Geflügelbällchen, oder geräucherete, in Streifen geschnittene Hähnchenbrust in die Suppe geben und kurz miterwärmen.

Zutaten:

1 kleines Hähnchenbrustfilet
(125–150 g)
1 kleine rote Chilischote
2–3 EL helle Sojasauce
Currypulver
1 große Fenchelknolle (etwa 250 g)
1 Möhre
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 EL Speiseöl, z.B. Sonnenblumenöl
500 ml (½ l) Gemüsebrühe
frisch gemahlener Pfeffer
nach Belieben etwas Currypulver

E: 22 g, F: 6 g, Kh: 11 g,
kJ: 814, kcal: 195, BE: 0



Gyrossuppe Der Party-Klassiker

Zubereitungszeit: etwa 75 Minuten,
ohne Durchziehzeit, für 8–10 Personen.

Zutaten:

2 kg Schweinegeschnetzeltes
(Gyros, fertig gewürzt)
8 EL Speiseöl oder 80 g Butterschmalz
800 g Schlagsahne
6 Zwiebeln
je 4 rote und grüne Paprikaschoten
5 EL Olivenöl
1 ½ l Wasser
3 Beutel Zwiebelsuppenpulver
(für je $\frac{3}{4}$ l Flüssigkeit)
1 Glas (500 ml) Zigeuner- oder
Chilisauce
250 g Schmelzkäse
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1–2 TL gerebelter Thymian

E: 55 g, F: 78 g, Kh: 26 g,
kJ: 4312, kcal: 1030, BE: 1,5

Zubereitung:

1. Am Vortag das Geschnetzelte portionsweise anbraten. Dafür je 2 Esslöffel Öl oder Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Ein Viertel der Fleischstreifen darin etwa 3 Minuten unter häufigem Wenden braten, anschließend in eine große Auflaufform geben.
2. Das Fleisch mit der Sahne übergießen und mit Frischhaltefolie zugedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.





3. Am nächsten Tag Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten abspülen, abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden.

4. Die Hälfte des Olivenöls in einem großen, hohen Topf erhitzen. Die Hälfte der Zwiebelscheiben und Paprikastreifen darin unter Rühren andünsten, anschließend herausnehmen und beiseitelegen. Die restlichen Zwiebelscheiben und Paprikastreifen andünsten. Das beiseitegelegte Gemüse wieder hinzufügen.

5. Wasser hinzugießen und alles zum Kochen bringen. Suppenpulver unter Rühren in die kochende Flüssigkeit rühren und bei schwacher Hitze 5–8 Minuten kochen lassen, dabei ab und zu umrühren.

6. Zigeuner- oder Chilisauce, Schmelzkäse und die marinierten Fleischstreifen in die Suppe geben. Alle Zutaten unter Rühren zum Kochen bringen, bis sich der Käse gut aufgelöst hat.

7. Die Gyrossuppe mit Salz, Pfeffer und Thymian pikant abschmecken.

Tipp:

Typisch für Gyros ist, dass das Fleisch mit Knoblauch und Gyros-Gewürzsalz gewürzt wurde. Sollte der typische Geschmack fehlen, so fügen Sie 3–4 Knoblauchzehen zu. Dafür Knoblauchzehen abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und zum Fleisch geben. Evtl. mit Gyros-Gewürzsalz (Fermentprodukt) abschmecken. Geschnetzeltes immer portionsweise anbraten, so wird es nicht zäh.





Dr. Oetker

Studentenfutter - Die Maxiversion

Taschenbuch, Broschur, 160 Seiten, 17,0 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-453-85565-6

Heyne

Erscheinungstermin: Februar 2010

Die besten Rezepte jenseits von Mensa und Cafeteria

Gähnende Leere im Kühlschrank, Ebbe im Portemonnaie und trotzdem knurrt der Magen? Ob Suppe oder Pasta, vegetarisch, deftig oder süß – Dr. Oetker zeigt, wie Studis mit wenigen Zutaten und trotz kleinem Budget auf die Schnelle leckere Gerichte zaubern können. Wie wär's mit Penne all'arrabiata, Chili con carne oder Blätterteigtaschen mit Spinat-Schafskäse-Füllung? Und für alle Naschkatzen gibt es Schokoladenauflauf mit Aprikosen zum Dessert.



Der Titel im Katalog