



KÄTS STUDENTEN KÜCHE

KOCHEN UND BACKEN FÜR ALLE KOCHSEMESTER



+ EINKAUFSLISTEN
FÜRS SMARTPHONE



VORWORT

Was befähigt eine 22-jährige Studentin dazu, ein Kochbuch zu schreiben? Diese Frage ist genauso berechtigt, wie sie in meinem Fall ganz einfach zu beantworten ist: jahrelange Erfahrung als Köchin im eigenen Restaurant. Seit mehr als vier Jahren arbeite ich neben Schule und Studium allabendlich mit meiner Mama in der Küche unseres Restaurants und bastle an neuen Gerichten, während meine Schwester unsere Gäste bedient.

Natürlich ist es ganz schön stressig, die Uni und den Job in der Küche unter einen Hut zu bringen. Aber so geht es zahllosen Studenten, die neben dem Studium Geld verdienen müssen. Was mich nach einem hektischen Tag immer rettet, ist ein selbst gekochtes, gesundes und köstliches Essen, das ich in aller Ruhe allein, mit meinem Freund oder meiner Familie genieße. Natürlich dürfen die Gerichte dann nicht kompliziert und zeitaufwendig sein. Und so habe ich im Laufe der Jahre Rezepte aus einfachen Zutaten entwickelt, die ruckzuck auf dem Tisch stehen, trotzdem superlecker schmecken und nach wenig Kochgeschirr verlangen, das man hinterher wieder abspülen muss. **Gesunde, schnelle Küche, die satt und glücklich macht – das ist mein Motto!**

Aber natürlich gibt es auch die entspannteren Tage, an denen man Lust auf ein ausgiebiges Frühstück hat, ein Essen mit Freunden oder sogar eine Party plant. Auch für solche Gelegenheiten habe ich Ideen gesammelt. Vom klassischen Schnitzel über griechische Spezialitäten, schnelle Pastagerichte, Asiatisches, Aufläufe und Salate, Fleischiges für die Kerle und leichte vegetarische Köstlichkeiten für die Mädels – alles ist vertreten. Und auch Mamas Klassiker fehlen nicht. Mein Ehrgeiz war, alle Rezepte, die man als Student brauchen kann, in einem Buch zu vereinen. Meine Freunde finden, das ist mir gelungen! Auf drei Feature-Seiten gibt es außerdem Tipps zur Rezeptauswahl für unterwegs, für die WG-Küche oder für ein romantisches Abendessen zu zweit.

Auch wenn ihr wenig oder gar keine Erfahrung in der Küche habt, traut euch! Probiert ein einfaches Rezept – die Erfolgserlebnisse lassen nicht auf sich warten. Ihr werdet sehen: Kochen macht Spaß und spart Geld und irgendwann landet die Nummer vom Pizza-Service einfach im Papierkorb.

Viel Spaß beim Kochen wünscht Eure



Katerina

<--- PS: Und beim Kochen immer auf die richtige Balance achten! :)

INHALT

§§ LANGSCHLÄFER §§
FRUHSTÜCK
SEITE SECHS BIS SEITE NEUNUNDZWANZIG

30 **KLEINER HUNGER** 59

60 - 81
BRAIN FOOD

82 **GROSSER HUNGER** 119

SÜSSEN SACHEN
148 - 181

PARTY - FOOD
120 - 147

MUSCLE MAN OMELETT

MIT KÄSE, WÜRSTCHEN UND SPECK

Für 1 Person

3 Eier
 3 EL Milch
 2 EL geriebener Gouda
 Salz, Pfeffer
 2 Bratwürste
 1 EL Sonnenblumenöl
 4 Scheiben Frühstücksspeck

1. Eier, Milch, Gouda, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Die Bratwürste in etwa 5mm dicke Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratwürste darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Den Frühstücksspeck klein schneiden dazugeben und ebenfalls von beiden Seiten knusprig braten.
3. Die Eiermischung gleichmäßig über Würstchen und Speck gießen und bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten stocken lassen. Das Omelett mithilfe eines Pfannensenders wenden und auch auf der anderen Seite goldbraun braten.



FÜR BÄRENHUNGER

Zusätzlich 2 gekochte Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit Würstchen und Speck anbraten – das füllt auch ganz hungrige Mägen!

Für beide:



ZUCCHINIOMELETT



Für 1 Person

3 Eier
Salz, Pfeffer
1 kleine Zucchini
1 TL Sonnenblumenöl
5 Kirschtomaten
1 Handvoll Rucola
1 TL geriebener Parmesan

1. Die Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Die Zucchini waagrecht halbieren und mit einem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln.
 2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten braten. Die Eier gleichmäßig darübergießen und etwa 3 Minuten stocken lassen.
 3. Das Omelett mithilfe eines Pfannenwenders wenden und auch auf der anderen Seite goldbraun braten.
 4. Die Kirschtomaten in dünne Scheiben schneiden, zusammen mit dem Rucola auf dem fertigen Omelett verteilen und mit Parmesan bestreuen.
-

Küchenutensilien:



Gurkenhobel

STEP

1



GEWUSST WIE

Das Schnitzel lässt sich besonders dünn klopfen, ohne zu zerfasern, wenn man es in einen Gefrierbeutel packt.

STEP

2

STEP

5

FERTIG!

STEP

3

STEP

4



SCHNITZEL

MIT KARTOFFELSALAT UND GURKENSALAT

Als Kind war Schnitzel mein absolutes Lieblingsessen. Diese Liebe ging so weit, dass ich mit meinen Eltern zum Essen nur dorthin ging, wo es auch Schnitzel gab. Heute weiß ich: Meine frühkindliche Schnitzelsucht habe ich von meinem Papa geerbt. Denn der besteht noch heute häufig auf einem hauchdünn geklopften, gut gewürzten und in Butterschmalz gebratenen Schnitzel!

Für jeweils 2 Personen

SCHNITZEL

2 Schweineschnitzel
1 Ei
6 EL Mehl
6 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer
3 EL Butterschmalz

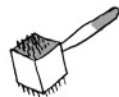
1. Die Schnitzel mit einem Fleischklopfer dünn klopfen. Das Ei in einer Schale verquirlen. Mehl und Semmelbrösel auf jeweils einem Teller ausstreuen.
2. Das Fleisch salzen, pfeffern und von beiden Seiten nacheinander in Mehl, Ei und Semmelbröseln wenden. Mehl und Semmelbrösel dabei etwas andrücken und die Reste abklopfen.
3. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Auf Teller legen. Die Salate (s. u.) dazu servieren.

KARTOFFELSALAT

6 Kartoffeln
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 TL Essig
1 Handvoll
Petersilienblättchen
Salz, Pfeffer



Küchenutensilien:



Fleischklopfer



Gurkenhobel

KARTOFFELSALAT

GURKENSALAT

1 Gurke
½ Bund Dill
3 EL Naturjoghurt
100g Maiskörner
Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln kochen, schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben hobeln. Kartoffeln, Zwiebel, Olivenöl, Essig und 2 EL Wasser in einer Schüssel vermischen. Petersilie fein hacken und unterrühren. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

GURKENSALAT

Die Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Denn Dill fein hacken. Gurke, Joghurt, Dill, Mais mit etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.



HIMBEERTRIFLE

MIT VANILLECREME UND BISKUIT

Ein Trifle ist ein traditionelles englisches Dessert. Er besteht aus geschichteter Creme, Biskuit, Obst und Sahne. In dieser Tradition steht auch mein Himbeer-Trifle: Selbst gemachter Vanillepudding, lockerer Biskuit und frische Himbeeren verwandeln sich in einen geschichteten Desserttraum, von dem man nicht genug kriegen kann.

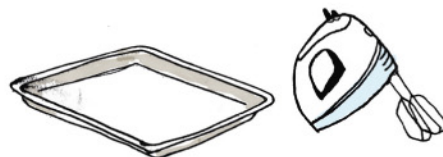
Für 3 Personen

3 Eier
 190g Zucker
 75g Mehl
 75g Speisestärke
 1 Messerspitze Backpulver
 1 EL Sonnenblumenöl
 4 Eigelb
 800ml Milch
 2 Päckchen Vanillezucker
 300g Himbeeren
 3 EL Erdbeerkonfitüre

1. Für den Biskuit den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Eier, 130g Zucker und 4EL warmes Wasser mit den Rührstäben des Handrührgeräts in etwa 5 Minuten schaumig schlagen. Mehl, 50g Speisestärke, Backpulver und Öl dazugeben und einarbeiten. Masse auf dem Backpapier verstreichen. Auf der mittleren Schiene etwa 10–15 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und Biskuit in grobe Stücke brechen.
3. Für den Pudding Eigelbe, restliche Speisestärke und 100ml Milch in einer Schale glatt rühren. Restliche Milch, restlichen Zucker und Vanillezucker in einem Topf erhitzen. Die Ei-Stärke-Mischung unter die heiße, aber nicht kochende Milch rühren. Vom Herd nehmen. So lange weiterrühren, bis der Pudding eindickt. Auskühlen lassen.
4. Den größten Teil der Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken und mit der Erdbeerkonfitüre vermischen. Biskuit, Pudding und Obst abwechselnd in Gläser oder eine große Glasschale schichten. Mit den restlichen Himbeeren dekorieren.



Küchenutensilien:



Backblech

Handrührgerät





QUICK TIPP

Fertigen Vanillepudding und zerbröselte Schokocookies verwenden.

LIEBLINGSGERICHTE VON STUDENTEN FÜR STUDENTEN

*Total im Stress, Ebbe in der Kasse, aber der Magen knurrt?
Katerina Dimitriadis, Studentin und Köchin, kennt die perfekte Alternative
zu Mensaküche und Pizzaservice: Selber kochen! Mit ihrer Anleitung klappt das
auf Anhieb, macht super viel Spaß und schont das Studenten-Budget.*

*Mehr als 130 Lieblingsrezepte für Mamas Klassiker und für Fernwehrezepte von
Italien bis Asien, für die Frühstückssorgie am Wochenende und für den kleinen Hunger
zwischendurch. Dazu jede Menge tolle Ideen für Prüfungs-Powerfood, Partyküche,
Sattmacher für Schlemmer und süße Seelentröster gegen Liebeskummer und
Regenwetterblues. Außerdem erfahrt ihr, wie man Rezepte WG-tauglich macht, was
in die Lunchbox passt und wie man beim Dinner for two Eindruck macht.
Einkaufslisten to go gibt's per QR-Code gleich dazu.*

Essen, das satt und glücklich macht



16,95 € [D] 17,50 € [A]
ISBN 978-3-8310-2192-5

