



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

#studentsofTUdarmstadt

DAS KOCHBUCH DER #studentsofTUdarmstadt

*Von Studierenden für
Studierende*

EINFACH - LECKER - INTERNATIONAL

Hey zusammen!

Für die meisten von uns stellt das Uni-Leben einen neuen, erfrischenden Lebensabschnitt dar. Dieser Abschnitt geht allerdings mit vielen Herausforderungen einher. Eine dieser Herausforderungen, und das stellt jede:r Studierende früher oder später fest (glaubt es uns!), ist das Kochen. Ständig Rührei, Nudeln mit Pesto oder der Döner von nebenan sind dann doch nicht das Gelbe vom Ei. Wir, das sind die #studentsofTUdarmstadt, verschaffen Abhilfe und präsentieren das Kochbuch von Studierenden für Studierende aus aller Welt. Der Name ist Programm! Insgesamt 30 regionale sowie internationale Rezepte warten in diesem Kochbuch auf euch. Hessische, ghanaische oder luxemburgische Rezepte, vom kleinen Snack bis zur „Haute-Cuisine“, von der Vorspeise bis zur Nachspeise - in diesem Buch findet ihr alles, was euer Herz begehrt. Wir wünschen euch frohes Kochen und ein noch viel froheres Schnabulieren!

Eure #studentsofTUdarmstadt

Wenn ihr das Kochbuch gerne digital lesen möchtet, dann scannt bitte den QR-Code.

Hi there!

For most of us, life as a college student represents a new and refreshing phase in our lives. However, this stage goes hand in hand with lots of challenges. Sooner or later, every student will figure out (believe us!) that one of these challenges is cooking. Eating scrambled eggs, pasta with pesto or take out kebab every day is not quite fulfilling. We, the #studentsofTUdarmstadt provide remedy with our cookbook – from students for students from all over the world. The name says it all! This cookbook holds a total of 30 regional and international recipes waiting for you to try them out. Hessian, Ghanaian or Luxembourgian recipes, from snacks to “haute-cuisine”, from appetizers to desserts – You will find everything your heart desires in these pages. We hope you have fun cooking and even more fun snacking!

Your #studentsofTUdarmstadt

If you like to read the cookbook in English, please scan the QR code.



GEBRAUCHSANWEISUNG - SO KOCHT IHR DIE REZEPTE NACH



So viele Portionen ergibt das Rezept



So lange braucht ihr, um das Gericht zuzubereiten



In diesem Land sind wir auf das Rezept oder Gericht gestoßen. Es handelt sich also nicht um eine absolute Angabe; es ist gut möglich, dass das Rezept oder Gericht auch in anderen Regionen oder Ländern eine wichtige Bedeutung hat. Wenn wir Rezepte nicht eindeutig zuordnen konnten, dann haben wir sie als internationale Rezepte markiert. Es sind auch typisch hessische Gerichte dabei!

ZUTATEN

Diese Zutaten benötigt ihr für das Rezept, ihr könnt einzelne Zutaten natürlich ersetzen oder variieren.

SO GEHT'S

Hier erfahrt ihr, wie ihr das Rezept Schritt für Schritt zubereitet. Die Fotos können euch ebenfalls helfen.

Wer das Rezept für euch aufgeschrieben hat, erfahrt ihr auf der jeweils rechten Seite. Jede:r Ambassador:in hat außerdem noch zusätzliche Tipps, persönliche Empfehlungen oder Hintergrundinfos zum Rezept für euch aufgeschrieben – so kann nichts schief gehen!

ABKÜRZUNGEN UND MENGENANGABEN

g = Gramm

kg = Kilogramm

l = Liter

ml = Milliliter

EL = Esslöffel

TL = Teelöffel

Pck. = Packung/Päckchen

cm = Zentimeter

INHALTSVERZEICHNIS

Vorspeisen

Avocado Toast mit Ei (USA).....	1
Borschtsch (Ukraine).....	3
Bouneschlupp (Luxemburg).....	5
Brokkoli-Suppe (Deutschland).....	7
Kochkäse (Hessen).....	9
Lachsrollchen mit Gemüse und Feta (Mediterran).....	11
Sri Lanka Rolls (Sri Lanka).....	13

Hauptspeisen

Croque Monsieur / Croque Madame (Frankreich).....	15
Dresdner Handbrot (Deutsch).....	17
Falafel-Wraps (International).....	19
Fufu mit Erdnusssoße (Ghana).....	21
Gebratener Reis mit karamellisiertem Tofu (International).....	23
Gefüllte Focaccia (Italien).....	25
Gelbes Gemüse-Curry mit Reis (Indien).....	27
Grüne Soße mit Ei und Kartoffeln (Hessen).....	29
Judd mat Gaardebounen (Luxemburg).....	31
Kniddele mat Speck (Luxemburg).....	33
Linzen-Zwiebel-Pfanne (Italien).....	35
Pierogi (Polen).....	37
Rotes Linzen-Curry (Indien).....	39
Sommerrollen mit Garnelen (Vietnam).....	41
Spätzle mit Pilzrahmsoße (Deutschland).....	43
Strammer Max (Deutschland).....	45
Süßkartoffelsandwich (International).....	47

Nachspeisen

Arme Ritter (International).....	49
Hessisches Tiramisu (Hessen).....	51
Karpotka - Polnischer Windbeutelkuchen (Polen).....	53
Kołocz Śląski - Schlesischer Käsekuchen mit Streusel (Polen).....	55
Lütticher Waffeln "the special way" (Belgien).....	57
Quarkpfannkuchen (Russland).....	59

AVOCADO TOAST MIT EI



2 Portionen



15 Minuten



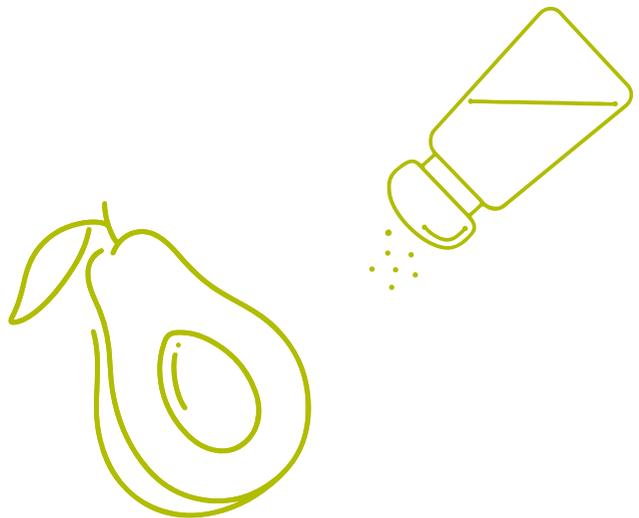
ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1 Avocado
- 2 Tomaten
- 4 Scheiben
Schwarzbrot
- Zitronen- oder
Limettensaft
- 2 Eier
- Salz & Pfeffer

SO GEHT'S

1. Gewürfelte Zwiebeln in eine Schüssel geben.
2. Gewürfelte Tomate hinzufügen.
3. Avocado entkernen und stampfen, danach in eine separate Schüssel geben.
4. Die gewürfelten Tomaten und Zwiebel in die Schüssel mit der Avocado hinzugeben.
5. Salz, Pfeffer und Zitronensaft hinzugeben.
6. Brot scheiben toasten.
7. Eier pochieren.
8. Den getoasteten Toast mit der Avocado cremé bestreichen.
9. Ei mit einer Kelle herausfischen und auf dem Toast platzieren.
10. Je nach Geschmack das Ei mit Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit!





SHARMILA

Der einzige
Influencer-Hype-
Food-Trend hinter
dem ich zu 100%
stehe und den ich
feiere :D



BORSCHTSCH



4 Portionen



55 Minuten



ZUTATEN

- 1 mittelgroße Rote Bete
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 3-4 Kartoffeln
- 1/4 Weißkohl
- 2 Tomaten
- Smetana (Sour Cream, kann durch Speisequark ersetzt werden)
- Frühlingszwiebeln
- Salz & Pfeffer (optional andere Gewürze)

SO GEHT'S

1. Rote Bete, Karotte und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden (Optional können diese auch gerieben werden).
2. Kartoffeln schälen und würfeln.
3. Kohl zerkleinern.
4. Tomaten schälen* und pürieren (wahlweise auch reiben).
5. Etwas Pflanzenöl in die Pfanne geben und heiß werden lassen. Karotten und Zwiebeln anbraten. Sobald diese etwas angebraten sind, die Rote Bete hinzufügen und das Gemüse leicht anbraten.
6. Mit kochendem Wasser aufgießen. Wie flüssig die Suppe sein soll, bleibt ganz dir überlassen. 5 Minuten kochen lassen.
7. Kartoffeln zugeben und weitere 5 Minuten kochen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer (optional anderen Gewürzen) abschmecken.
8. Kohl hinzugeben und weitere 5 Minuten kochen lassen.
9. Die pürierten Tomaten hinzugeben und die Suppe fertig kochen lassen (ca. 15 Minuten). Rote Bete, Karotten und Kartoffeln sollen weich sein, der Kohl kann etwas knackig sein. Suppe nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Mit Speisequark und gehackten Frühlingszwiebeln servieren.

*Ein einfacher Weg, um Tomaten zu schälen:

1. Schneide ein kleines "X" in den Boden jeder Tomate.
2. Lege die Tomaten in kochendes Wasser, bis sich die Haut löst (ca. 1 Minute lang).
3. Tauche die Tomaten in kaltes Wasser (idealerweise in Eiswasser).
4. Schäle das Gemüse.



MASHA

Dieses Borschtsch-Rezept ist sehr einfach, zusätzlich kann man Paprika, Bohnen, Schweinefleisch, Pilze, Fisch usw.

hinzufügen. Je nach Region und der Verfügbarkeit einiger Gemüsesorten gibt es in der Ukraine wahrscheinlich Dutzende oder sogar Hunderte von Originalrezepten für Borschtsch.

Am 1. Juli 2022 hat die UNESCO die ukrainische Borschtsch-Zubereitung zum immateriellen Kulturerbe erklärt.



BOUNESCHLUPP



10 Portionen



60 Minuten



ZUTATEN

- 1 kg Bohnen
- 6 Karotten
- 6 Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 50 g Speisestärke
- 100 ml Sahne
- Salz & Pfeffer
- 2 l Brühe

SO GEHT'S

1. Bohnen in kleinere Stücke schneiden und sie anschließend 5 Minuten in heißem Wasser blanchieren.
2. Kartoffeln und Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Zwiebel ebenfalls zerkleinern und sie in einem Topf mit Butter anschwitzen, sodass die Zwiebelstückchen eine bräunliche Farbe annehmen.
4. Bohnen, Karotten und Kartoffeln zu den Zwiebelstückchen hinzugeben und den Topfinhalt mit der gesamten Brühe aufgießen.
5. Den Topfinhalt daraufhin für 45 Minuten köcheln lassen.
6. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und die Speisestärke-Mischung dem Topfinhalt unterrühren.
7. Sahne hinzufügen und die fertige Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!





STEVEN

Fun-Fact: Die Bouneschlupp gilt in Luxemburg als Nationalgericht. Obwohl es im Saarland und in Lothringen ähnliche Zubereitungsarten für die Suppe gibt.



BROKKOLI-SUPPE



4 Portionen



30 Minuten



ZUTATEN

- Ca. 600 g Brokkoli
- 3 Kartoffeln
- Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Sahne
- 3 Brötchen / Toast

SO GEHT'S

1. Schneide die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Stücke. Anschließend brätst du diese in einem ausreichend großen Suppentopf mit etwas Öl an.
2. Gib danach einen Liter Wasser mit Gemüsebrühe und einem Esslöffel Olivenöl dazu und erhitze es. Schneide die Kartoffeln und den Brokkoli in Stücke und koche die Zutaten in der Suppenbrühe weich.
3. Solange die Suppe kocht, kannst du die drei Brötchen bzw. den Toast in kleine Stücke schneiden. Die Stücke röstest du dann in der Pfanne an.
4. Wenn die Kartoffeln weich sind, pürierst du alles im Topf mit einem Pürierstab.
5. Abschließend gibst du noch 200 g Sahne dazu, lässt die Suppe erneut aufkochen, würzt nach Geschmack und fertig ist die Suppe.





CARO

Die Brokkoli-Suppe ist ein schnelles und einfaches Rezept, das in der stressigen Klausurenphase eine super Alternative zu Nudeln mit Pesto bietet oder bei einem entspannten Kochabend eine leckere Vorspeise sein kann.



KOCHKÄSE



4 Portionen



25 Minuten



ZUTATEN

- 300 g Handkäse (Harzer Roller)
- ca. 100-150 g Butter
- 200 g Sahnefrischkäse
- 0,125 l Sahne
- 1 Becher Schmand oder Crème fraîche
- 1 knappen TL Natron
- 1-2 Teelöffel Kümmelkörner

SO GEHT'S

1. Gib zuerst die Butter, den Frischkäse, die Sahne und den Schmand in einen ausreichend großen und hohen Topf (die Masse schäumt später auf) und anschließend den gewürfelten Handkäse obendrauf. Erwärme den Topf vorsichtig.
2. **ACHTUNG:** Lasse es nicht zu schnell zu heiß werden und rühre immer wieder um, damit es nicht anbrennt!
3. Wenn der Käse geschmolzen und alles zu einer gleichmäßigen Masse geworden ist, rühre das Natron unter. Beachte dabei, dass es durch das Natron stark schäumt.
4. Lass alles nach dem Unterrühren noch einmal kurz aufkochen und nimm den Topf vom Herd. Gib den Kümmel dazu, mische ihn unter und fülle den Kochkäse in eine Schüssel um.
5. Zum Abkühlen kannst du den Kochkäse mit Frischhaltefolie bedecken, damit sich keine Haut bildet.





CARO

Den Kochkäse kannst du entweder lauwarm oder kalt servieren. Dabei ist es egal, ob zum Schnitzel oder auf's Brot, der Kochkäse schmeckt in vielen Kombinationen!

Als hessischer Klassiker darf ein Kochkäse-Rezept in diesem Kochbuch nicht fehlen!



LACHSRÖLLCHEN MIT MEDITERRANEM SALAT



1 Portion



15 Minuten



ZUTATEN

Für den mediterranen Salat:

- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 1 Salatgurke
- Oliven
- Schafskäse
- Olivenöl
- Salz

Für den Tomatensalat:

- Tomaten
- Rote Zwiebeln
- Mozzarella
- Petersilie oder Schnittlauch
- Salz & Pfeffer

Für die Lachsrollchen:

- Räucherlachs
- Frischkäse

SO GEHT'S

Mediterraner Salat:

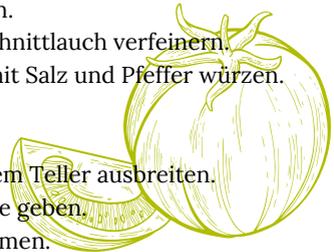
1. Zucchini, Paprika, Salatgurke und Tomate würfeln.
2. Paprika und Zucchini in einem Wok (alternativ in einer Pfanne) in Olivenöl andünsten.
3. Leicht salzen.
4. So lange auf mittlerer Hitze dünsten, bis die Zucchini leicht braun werden.
5. Zucchini und Paprika in eine Schale geben und Salatgurke, Tomate und geschnittene Oliven untermischen.
6. Schafskäse darüber verteilen.

Tomatensalat:

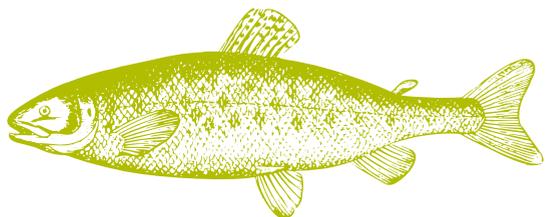
1. Tomaten und Zwiebeln in Scheiben schneiden.
2. Olivenöl drüber geben.
3. Mit Petersilie oder Schnittlauch verfeinern.
4. Je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Lachsrollchen:

1. Räucherlachs auf einem Teller ausbreiten.
2. Frischkäse in die Mitte geben.
3. Lachs zu Röllchen formen.



Guten Appetit!





NICOLE

Proteinreich und Low-Carb. Dieses Gericht lässt sich nicht nur als Vorspeise, sondern auch als Snack für zwischendurch genießen. Perfekt für den Sommer und die gesunde Linie!

Tipp:
An heißen Sommertagen kann diese Vorspeise auch als Hauptgericht verzehrt werden. :)



SRI LANKA ROLLS



13 Portionen



120 Minuten



ZUTATEN

- 1 kg Rindergulasch
- 4 große Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- Sonnenblumenöl zum Frittieren
- 1 Packung Teigblätter für Rolls mit 40 Blättern
- 1 gehäufter TL Salz
- 1 EL Zitronensäure / halbe Zitrone
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Currypulver geröstet, aus Sri Lanka (gibt es in tamilischen Geschäften, sehr scharf, kein gelbes Currypulver!)
- 2 Becher Paniermehl
- 4 Eier

SO GEHT'S

1. Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit Wasser kochen.
2. Kartoffeln aus dem Topf nehmen und schälen, anschließend in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Fleisch klein schneiden, waschen und in eine Schüssel geben.
4. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer würfeln.
5. In eine großen Pfanne 1 EL Öl geben und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer andünsten.
6. Klein geschnittenes Fleisch in die Pfanne geben und einkochen (ca. 30 Minuten).
7. Gewürze, also Currypulver und Salz, sowie Tomatenmark hinzufügen.
8. Ganz wichtig: kein Wasser hinzufügen! Wenn dann nur sehr wenig, bis zu maximal 3 EL.
9. Nachdem das Fleisch eingekocht ist, werden nun die Kartoffeln hinzugefügt.
10. Alles miteinander in der Pfanne vermischen.
11. Zitronensäure oder Zitronensaft in die Pfanne hinzugeben.
12. Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen (ca. 30 Minuten).
13. Auf der Arbeitsfläche ein großes Schneidebrett auflegen und darauf ein Teigblatt ausbreiten.
14. In eine Ecke des Teigblatts 1 EL des Fleisch-Kartoffel-Gemisch legen.
15. Nun das Teigblatt von der Ecke aus mit dem Belag bis zur gegenüberliegenden Ecke rollen und am Ende die beiden offenen Enden zuklappen.
16. Mit dieser Roll- bzw. Falttechnik alle Rollen vorbereiten.

17. Zwei Teller vorbereiten: in ein Teller Eier aufschlagen und in den anderen Teller Paniermehl schütten.
18. Die Rolle soll zuerst im Eier-Gemisch mariniert und anschließend in Paniermehl gewälzt werden, durch das Eier-Gemisch bleibt das Paniermehl an der Rolle haften.
19. Wenn alle Rollen so vorbereitet sind, einen Topf mit reichlich Öl zum Frittieren erhitzt.
20. Je nach Topfgröße können 3-4 Stück auf einmal frittiert werden. Dabei sollen sie, wenn das Öl heiß genug ist, kurz reingelegt werden und regelmäßig geschwenkt werden. Nach kurzer Zeit, wenn die Panade goldbraun ist (ca. 2 Minuten), können die Rollen rausgeholt und serviert werden.
21. Essen genießen!



SHARMILA

Das ist mein Favourite Snack aus Sri Lanka, er darf auf keiner tamilischen Feier als Vorspeise fehlen.

Tipp: falls nicht alle Rollen auf einmal aufgebraucht werden sollten, kann man die marinierten Rollen vor dem Frittieren einfrieren und zu einem anderen Zeitpunkt wieder zubereiten.

Auf meinem YouTube Kanal "Sharmila Priya" findet ihr ein Kochvideo dazu, wo ich alles genau zeige.



CROQUE MONSIEUR / CROQUE MADAME



4 Portionen



10 Minuten



ZUTATEN

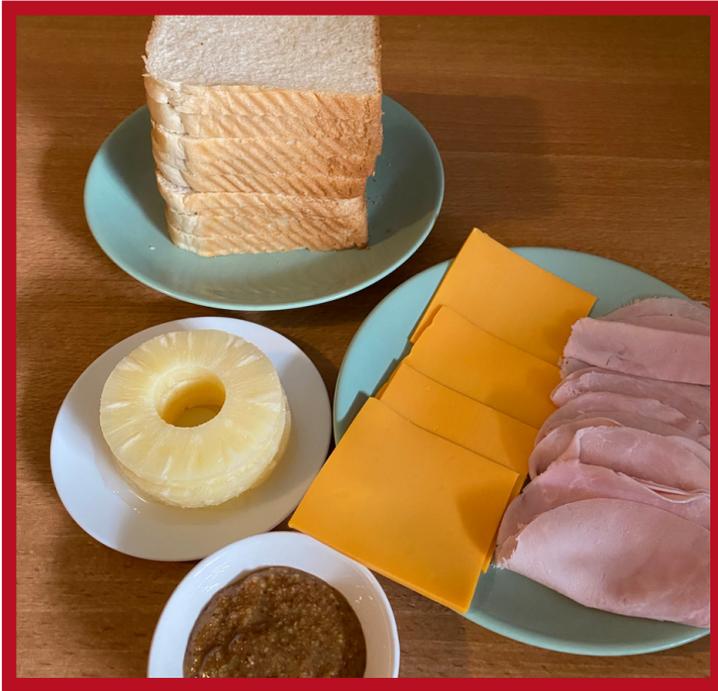
- 8 Scheiben Brioche, Butter- oder Sandwichtoast
- 4 EL körniger Senf
- 4 Eier
- 4 Scheiben Schmelzkäse
- 8 Scheiben gekochter Schinken
- Wahlweise 4 Ananasringe

SO GEHT'S

1. Den Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze bei 180 °C).
2. Die Brioche-Scheiben kurz von beiden Seiten in einer Pfanne anrösten.
3. 4 Scheiben Brioche mit je einer Scheibe Schmelzkäse belegen und dann jeweils 2 Scheiben Schinken draufgeben. Den Schinken zudem mit einem Esslöffel körnigem Senf einstreichen. Wahlweise kann die Brioche-Scheibe auch noch mit einem Ananasring belegt werden.
4. Die übrigen 4 Brioche-Scheiben draufsetzen und die fertigen Croque Monsieurs auf ein mit Backpapier belegtes Backblech für 5 Minuten in den Ofen schieben.
5. Für die Croque Madames in der Zwischenzeit 4 Spiegeleier braten und diese dann auf die fertigen Croque Monsieurs legen.

Guten Appetit





STEVEN

Fun-Fact: Das Croque Monsieur wurde erstmals im Jahre 1910 auf einer Speisekarte in einem französischem Café in Paris erwähnt.



DRESDNER HANDBROT



1 Brot



120 Minuten



ZUTATEN

Für den Teig

- 500 g Weizenmehl
- 1 Würfel Frischhefe
- 300 ml Mineralwasser
- 1 Prise Salz

Füllungsideen

- 150 g Käse
- 1 Dose Champignons
- 200 g Sour Cream

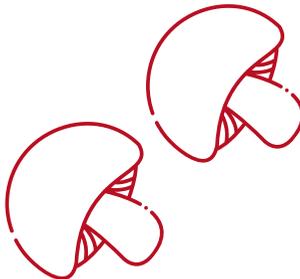
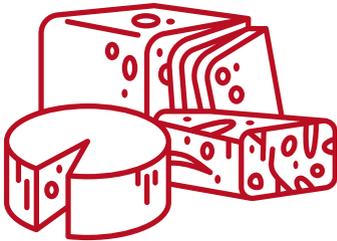
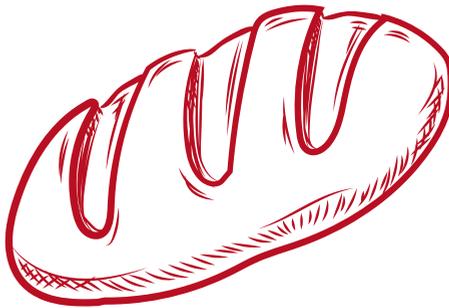
SO GEHT'S

1. Vermische Mehl, Salz und Hefe und gib das Mineralwasser dazu. Am besten eignet sich lauwarmes bis leicht erwärmtes Wasser, damit die Hefe besser arbeiten kann.
2. Lass das Gemisch wenige Minuten ruhen.
3. Mixe die Komponenten zusammen und lass den Teig ca. 1 Stunde gehen.
4. Heize den Ofen auf 240 °C vor.
5. Teile den Teig in zwei Hälften. Die eine Hälfte rollst du aus.
6. Fülle den Fladen mit den Füllungsideen.
7. Roll die andere Teighälfte aus und lege sie auf die Füllung. Drück den Teig ordentlich an den Seiten zusammen.
8. Du kannst zum Erzeugen von Sollbruchstellen für später kleine Einschnitte im Teig vornehmen, um die Portionen zu markieren.
9. Backe das Brot für 20-25 Minuten.



RICHARD

Das Dresdner Handbrot habe ich aus meiner Heimat mitgebracht. Bei uns ist dies ein beliebtes Essen auf Weihnachtsmärkten oder bei Festivals. Es ist sehr energiereich und perfekt geeignet, wenn man sonst nicht viele Gelegenheiten hat, am Tag zu essen.



FALAFEL-WRAPS



4 Portionen



25 Minuten



ZUTATEN

- 4 Scheiben Tortilla-Brot
- 1 Pck. Falafelmehl
- 150 ml kochendes Wasser
- 1 Kopf Eisbergsalat
- 3-4 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Zwiebel
- 1 EL Knoblauchsauce
- Speiseöl zum Anbraten

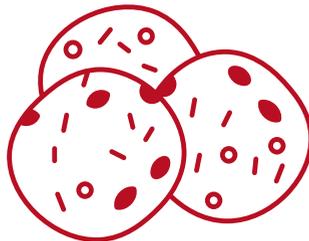
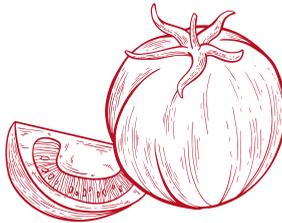
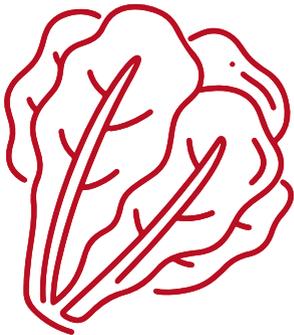
SO GEHT'S

1. Bereite das Falafelmehl vor, indem du 150 ml kochendes Wasser auf das Mehl gibst. Verrühre die Mischung und lass sie 15 Minuten stehen.
2. Während du wartest, kannst du schon das Gemüse klein schneiden.
3. Forme aus dem Falafelmehl Bratlinge, indem du runde Klumpen formst, die du dann platt drückst. Es sollten ca. 20 Bratlinge entstehen.
4. Gib die Bratlinge in die Pfanne und brate sie, bis sie beidseitig goldbraun werden.
5. Gebe die Tortillas für ca. 5 Minuten in den Ofen, damit sie warm, aber noch nicht kross werden.
6. Nimm die Tortillas aus dem Ofen, bestreiche sie mit 1 EL Knoblauchsauce und gib Gemüse und Falafel dazu.
7. Rolle die Tortillas zu Wraps. Achte darauf, dass dies schwerer werden kann, je länger die Tortillas bereits draußen liegen.



RICHARD

Eines meiner Lieblingsgerichte, um Gemüsereste zu verbrauchen. Die Falafel sind sehr proteinreich. Perfekt geeignet für zwischendurch oder to-go.



FUFU MIT ERDNUSSSOSSE



4 Portionen



60 Minuten



ZUTATEN

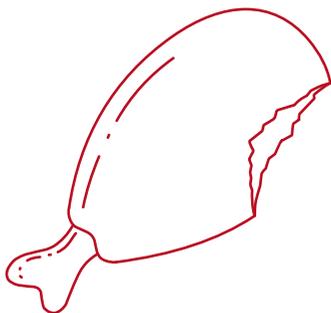
- 4-5 EL Öl
- 4 Hähnchen-
unterschenkel
- 100g Kartoffel-
püreepulver
- 100g Kartoffelmehl
- 2-3 EL
Erdnusscreme
(ohne
Erdnussstücke)
- 3 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 große Tomaten
- 1 rote Spitzpaprika
- 2-3 Lorbeerblätter
- 5 Okraschoten
- 1 TL Zitronensäure
- 150 ml Wasser
- 3-5 EL
Tomatenmark

Gewürze:

- Paprikapulver
edelsüß
- Chiliflocken
- Salz & Pfeffer

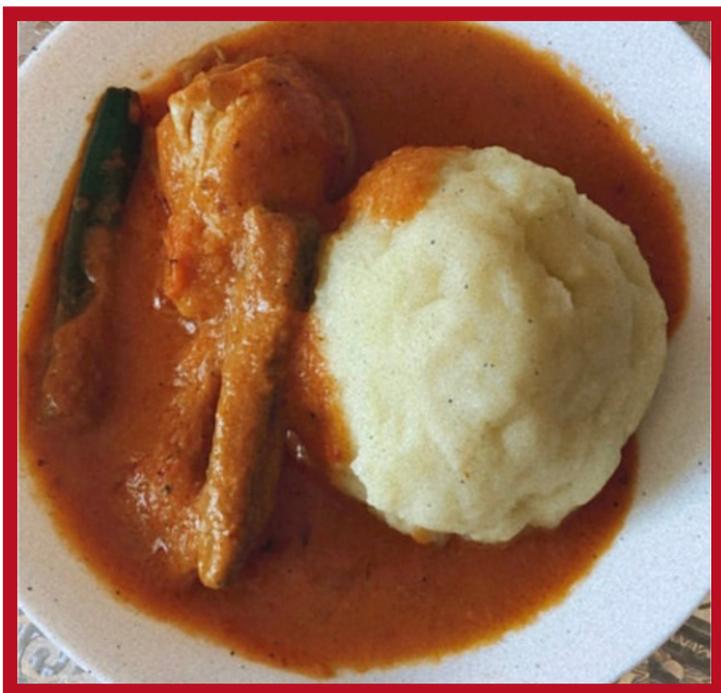
SO GEHT'S

1. Gemüse waschen und klein schneiden.
2. In einem großen Kochtopf Öl erhitzen, anschließend Hähnchenschenkel darin unmariniert auf niedere Stufe für ca. 10-15 Minuten anbraten.
3. Währenddessen das klein geschnittene Gemüse (Zwiebeln, Paprika, Tomaten, Knoblauch) in einem Mixer geben und pürieren.
4. Das pürierte Gemüse in den Kochtopf zum Fleisch hinzugeben und nun mit Salz, Pfeffer, Chili, Paprikapulver und Lorbeerblätter würzen, danach etwas Wasser hinzugeben.
5. Für intensivere Farbe und Geschmack Tomatenmark und Erdnusscreme hinzugeben und alles aufkochen lassen.
6. Zum Schluss Okraschoten in den Topf hinzufügen und etwas Zitronensäure hinzugeben, damit es weniger schleimig wird.
7. Nun in einem kleineren Kochtopf vorab eine 1:1-Mischung für das Fufu vorbereiten: 1 Packung Kartoffelpüree (100 g) und Kartoffelmehl (100 g) mit etwas Wasser zusammen mischen. Erst nach dem Mischen aufkochen und regelmäßig kräftig zu einer fester Masse rühren, optional etwas Salz hinzufügen.
8. Nachdem es wie Kartoffelpüree aufgekocht ist, kurz abkühlen lassen und mit den Händen zu einem Ball kneten und formen.
9. Fufu-Ball mit der Soße und einem Hähnchenschenkel auf einem Teller platzieren und mit der Hand essen.
10. Essen genießen!



SHARMILA

Ich wollte unbedingt dieses Gericht ins Kochbuch integrieren, weil es echt lecker schmeckt und mal was anderes ist. Dieses Gericht habe ich auch auf meinem YouTube-Kanal „Sharmila Priya“ in einem Kochvideo mit einem anschließendem Taste-Test vorgestellt.



GEBRATENER REIS MIT KARAMELLISIERTEM TOFU



2 Portionen



30 Minuten

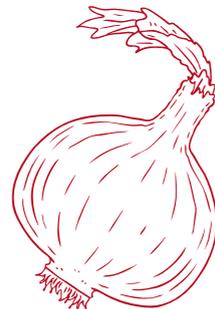
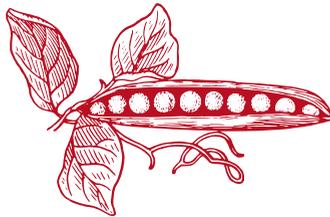


ZUTATEN

- 200 g Reis
- Tiefkühlgemüse
- 1 Block Tofu Natur
- etwas Agavendicksaft
- etwas Sojasoße
- etwas Scharfe Soße
- 1 Hand voll Röstzwiebeln
- Speiseöl

SO GEHT'S

1. Koche den Reis.
2. Gib den Block Tofu in eine Pfanne und lass ihn etwas anbraten. Nachdem er halb durch ist, gib etwas Agavendicksaft auf ihn.
3. Lass den Tofu von beiden Seiten karamellisieren, bis er goldbraun ist. Zerteile danach den Block Tofu in kleine Würfel.
4. Brate das Tiefkühlgemüse an.
5. Gib Reis, Tofu und Gemüse auf einen Teller und garniere es wahlweise mit Röstzwiebeln, Sojasoße oder scharfer Soße.





RICHARD

Zunächst hat es mich überrascht, wie gut karamellisierten Tofu schmeckt. Die Süße harmoniert wunderbar mit der Schärfe von der Soße. Ich esse dieses Gericht gern nach dem Sport.



GEFÜLLTE FOCACCIA



4 Portionen



60 Minuten



ZUTATEN

Für den Teig:

- 500 g Mehl
- 250 ml Wasser
- 30 g frische Hefe
- 3 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz

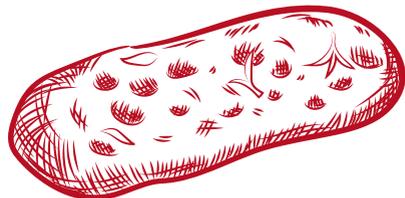
Für die Füllung:

- 100 g getrocknete Tomaten
- 400 g Emmentaler
- 200 g gekochter Schinken
- Paprika
- Rosmarin
- Majoran
- Olivenöl zum Backen

SO GEHT'S

1. Stelle zunächst den Hefeteig her: Dazu löst du die Hefe in lauwarmem Wasser auf. Gib das Mehl, das Salz und das Öl hinzu und knete den Teig zu einer gleichmäßigen Masse. Alternativ kann man den Teig auch mit einer Küchenmaschine kneten. Um den Teig gehen zu lassen, decke die Schüssel ab und stelle sie an einen warmen Ort, lasse ihn mindestens eine Stunde in einer warmen Umgebung gehen.
2. Rolle die Hälfte des Teiges auf einem Backblech ca. einen halben Zentimeter dick aus.
3. Schneide das Gemüse in feine Scheiben und verteile es zusammen mit dem Käse, dem Schinken und den Gewürzen auf dem Teig. Nicht wundern, die Füllung kommt dir bestimmt viel vor! Damit die Focaccia aber nicht zu trocken wird, solltest du schön viel Belag verteilen.
4. Rolle die zweite Hälfte des Teigs aus und lege sie auf das Gemüse. Verknete die Enden miteinander, bepinsle den Teig mit Öl und streue etwas grobes Salz darüber.
5. Backe die Focaccia bei 180° C für 40 min bis das Fladenbrot goldbraun ist.

P.S.: Für eine vegetarische Focaccia kannst du einfach mehr Gemüse verwenden.





CARO

Die gefüllte Focaccia schmeckt nicht nur sehr lecker, sondern kann durch die handliche Form auch super als Snack für das nächste Picknick im Herrngarten eingepackt werden.



GELBES GEMÜSE-CURRY MIT REIS



4 Portionen



60 Minuten



ZUTATEN

- 250 g Basmati Reis
- 50 ml Sahne
- 2 - 3 EL Öl
- 1/2 Pck. Champignons
- 1-2 Karotten
- 1 Spitzpaprika rot
- 1 handvoll Grüne Bohnen
- etwas Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 halbe Gelbe Paprika
- 1 halbe Zucchini

Gewürze:

- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 Prise gelbes Curry Pulver
- Salz & Pfeffer
- Chiliflocken (optional)

SO GEHT'S

1. Gewaschenen Reis aufkochen, Salz hinzugeben.
2. Gemüse zerkleinern.
3. Zwiebeln anbraten und Knoblauch hinzugeben, gelegentlich umrühren.
4. Karotten, Zucchini, Brokkoli, Bohnen, Paprikas hinzugeben.
5. Gemüse aufkochen lassen und gelegentlich umrühren.
6. Sahne in die Pfanne geben.
7. Wenn das Gemüse weicher geworden ist, Gewürze hinzugeben.
8. Champignons hinzugeben.
9. Gekochten Reis entweder getrennt als Beilage servieren oder zum Curry untermischen.
10. Essen genießen!





SHARMILA

Dieses Gericht ist sehr einfach und variabel für jede:n von euch. Es hat mir sehr geholfen während der Klausurenphase etwas Unkompliziertes und Leckeres zu kochen, vor allem bei wenig Zeit. Für die Fleischliebhaber:innen kann man optional auch zuerst Hähnchen in der Gemüsepfanne anbraten.



GRÜNE SOSSE MIT EI UND KARTOFFELN



4 Portionen



35 Minuten



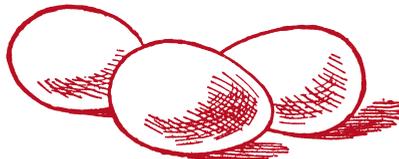
ZUTATEN

- 500 g griechischer Joghurt
- 250 g Schmand
- 6 Eier
- 4 Pellkartoffeln
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Kräuternessig
- Salz & Pfeffer
- Zucker
- 1 TL Senf
- 150 g Frankfurter Kräuter (Kerbel, Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Kresse, Pimpernelle, Borretsch)

SO GEHT'S

1. Alle Zutaten bereitstellen, die Pellkartoffeln mit der Schale je nach Größe ca. 20 bis 25 Minuten kochen. Die Eier ca. 8 Minuten hart kochen. Die Pellkartoffeln und Eier schälen. Die Kräuter gründlich waschen und mit einem Küchentuch trocknen.
2. Zwei Drittel der Kräuter im Mixer mit einem Teelöffel Salz pürieren. Die restlichen Kräuter mit einem Messer fein klein schneiden
3. Drei Eier halbieren und das Eigelb mit dem Essig, Öl, Senf, Zucker und etwas Pfeffer cremig rühren. Die pürierten Kräuter, Schmand und Joghurt dazu geben und verrühren. Das Eiweiß klein würfeln und unter die Kräutersauce rühren und mit etwas Salz abschmecken.
4. Die grüne Sauce mit ein paar Kräutern bestreuen und zu den Pellkartoffeln und den restlichen Eiern servieren.

Guten Appetit!





STEVEN

Fun-Fact: Wusstet ihr, dass die Frankfurter grüne Soße, auch Frankfurter "Grie Soß" genannt, ein spezielles Produkt ist, welches laut EU-Verordnungen ein Rezept mit geschützter geographischer Angabe ist?



JUDD MAT GAARDEBOUNEN



4 Portionen



150 Minuten



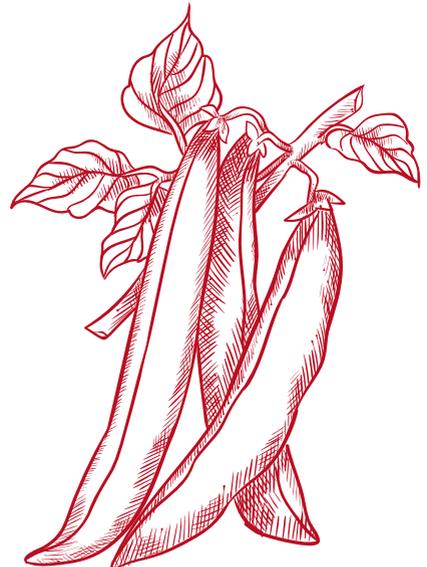
ZUTATEN

- 1 kg Schweinekamm
- 420 g Saubohnen
- 90 g Butter
- 90 g Mehl
- 600 ml Kochwasser vom Schweinekamm
- Salz & Pfeffer
- Bohnenkraut getrocknet
- Lorbeerblätter

SO GEHT'S

1. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.
2. Den Schweinekamm im Wasser mit Salz und 2 Lorbeerblättern für 2 Stunden köcheln lassen.
3. In einem anderen Topf Butter erhitzen und schmelzen lassen. Das Mehl hinzufügen und anschwitzen lassen. Nach und nach das Kochwasser vom Schweinekamm hinzufügen und dabei ständig im Topf rühren bis die Soße eindickt. Danach die Sahne, das Bohnenkraut, Pfeffer und etwas Salz unterrühren und vermengen.
4. Saubohnen waschen und abtropfen lassen und zur fertigen Soße hinzugeben. Die Saubohnen zusammen mit der Soße auf niedriger Hitze köcheln lassen.
5. Den fertigen Schweinekamm in Scheiben schneiden und ihn zusammen mit den Saubohnen und der Soße servieren.

Guten Appetit!





STEVEN

Fun-Fact: Das Rezept stammt ursprünglich aus einem kleinen luxemburgischen Dorf namens Gostingen im Osten des Landes, welches Stand 2022 489 Einwohner:innen hat.



KNIDDELE MAT SPECK



4 Portionen



90 Minuten



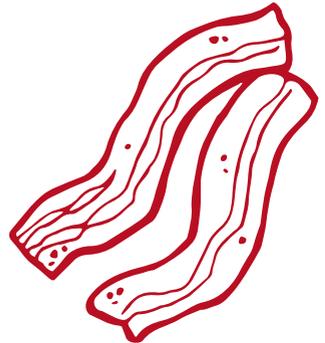
ZUTATEN

- Ein alter Laib Brot
- 350 g Mehl
- 200 ml Milch
- 3 Eier (Größe M)
- 300 g geräucherte Speckwürfel
- 250 ml Sahne
- Salz

SO GEHT'S

1. Brot (ohne Kruste) in kleine Stücke schneiden. Die Stücke mit der Milch und einer Prise Salz vermengen. Die Mischung für zwei Stunden ruhen lassen und dann das Mehl mit einem Kochlöffel der Masse unterheben. Danach die 3 Eier hinzugeben und die verschiedenen Zutaten gut vermengen, sodass ein zähflüssiger Teig entsteht.
2. Einen Topf mit heißem Salzwasser aufsetzen.
3. Um die Kniddelen zu formen, mit zwei kleinen Löffeln etwas Teig aus der Schüssel nehmen und kleine Kügelchen formen. Die Kügelchen dann ins kochende Wasser geben. Wenn die Kniddelen an der Wasseroberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen.
4. Für die Soße die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel in der Butter knusprig anbraten. Die Hitze reduzieren und die Sahne dem knusprigen Speck unterrühren.
5. Die fertige Speck-Rahm-Sauce über die Kniddelen gießen und vermengen.

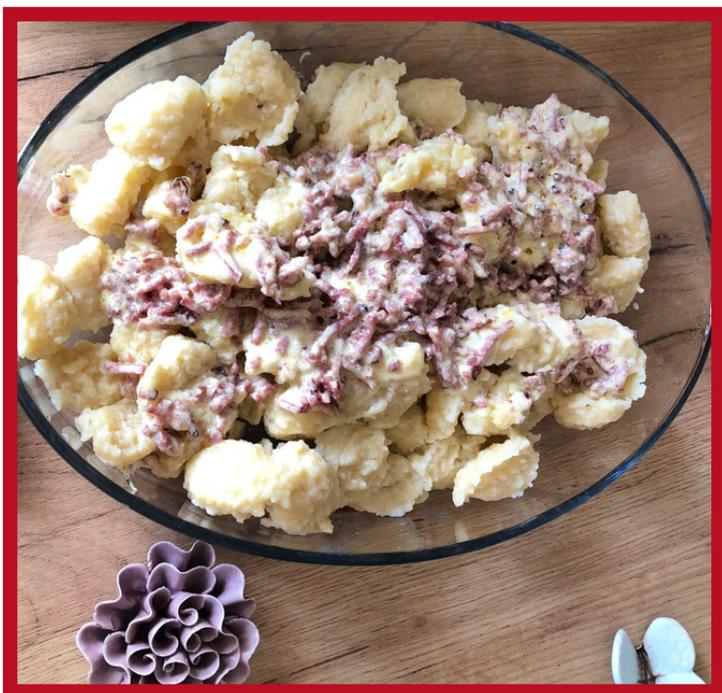
Guten Appetit





STEVEN

Fun-Fact: Die luxemburgischen Kniddelen mit Speck genießt man am besten mit Apfelmus oder mit luxemburgischem Senf.



LINSEN-ZWIEBEL-PFANNE



1 Portion



10 Minuten



ZUTATEN

- Linsen (vorgekocht)
- Rote Zwiebeln oder Schalotten
- Rapsöl
- Salz & Pfeffer

SO GEHT'S

1. Zwiebeln in Rapsöl anbraten.
2. Linsen hinzugeben.
3. Kurz zusammen aufkochen lassen.
4. Mit Salz und Pfeffer verfeinern.

Guten Appetit!





NICOLE

Diese Linsen-Zwiebelpfanne ist der Grund, wieso ich Zwiebeln lieben gelernt habe. Es ist ein leichtes, sehr gesundes Gericht, das lange satt hält und zu 100% made-by-my-Italian-grandmother ist.



PIEROGI



5 Portionen



120 Minuten



ZUTATEN

Für die Füllung:

- Ca. 250 g Twaróg (polnischer Quark/ körniger Frischkäse)
- Ca. 500 g Kartoffeln
- Ca. 200 g Feta-Käse
- 2 große Zwiebeln
- Salz & Pfeffer
- Würze (z.B. Maggi)
- Butter zum Anbraten

Für den Teig:

- 1 Ei
- Ca. 500 g Mehl
- Ca. 250 ml warmes Wasser
- 1 EL Öl
- 1 TL Salz

Serviert mit:

- Gedünsteten Zwiebeln
- Saurer Sahne oder Joghurt

SO GEHT'S

1. Ei, Mehl, Wasser, Öl und Salz zu einem ebenmäßigen Teig verkneten und 30 Minuten ruhen lassen.
2. Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in Salzwasser kochen.
3. Zwiebeln in kleine Würfelchen schneiden und in Butter andünsten.
4. Kartoffeln zusammen mit dem Quark, Feta und den Zwiebeln zerstampfen und mit Pfeffer und Maggi abschmecken.
5. Den Teig in drei Teile teilen und einen Teil auf einer bemehlten Fläche mit einem Nudelholz ausrollen.
6. Ein sauberes Geschirrtuch bereit legen und mit einem Glas oder ähnlichem ca. 8 cm breite Kreise ausstechen.
7. Mit einem Löffel die Kartoffelmasse auf die Kreise portionieren und genug Abstand zum Rand lassen (ca. 0,5-1 cm).
8. Den Teig anschließen so um die Füllung falten, dass ein gefüllter Halbkreis entsteht und den Rand zusammendrücken. Achte darauf, dass der Rand gut geschlossen ist, damit die Pierogi später beim kochen nicht aufgehen.
9. Die fertigen Pierogi auf das Geschirrtuch legen, damit sie nicht ankleben und den Vorgang mit allen Teigteilen wiederholen, bis die gesamte Kartoffelmasse aufgebraucht ist.
10. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und anschließend so weit reduzieren, dass es nur noch leicht köchelt (sonst besteht die Gefahr, dass die Pierogi zerfallen).

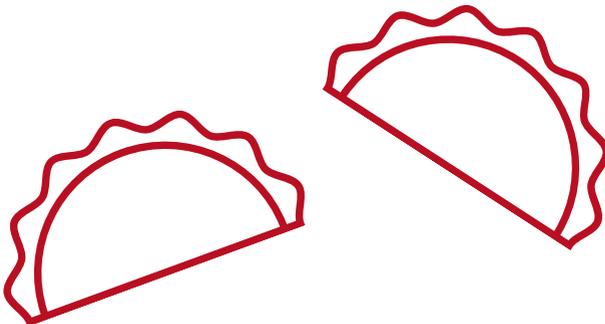
11. Die Pierogi portionsweise (ca. 10 Stück) nacheinander in den Topf geben und so lang kochen, bis sie an die Oberfläche schwimmen. Danach noch 5 Minuten köcheln/ziehen lassen und aus dem Wasser herausnehmen. Den Vorgang mit allen Pierogi wiederholen.

Serviert werden die Pierogi mit in Butter gedünsteten Zwiebeln oben drauf und Saurer Sahne oder Joghurt dazu.



KATHRIN

Eines meiner liebsten Gerichte der polnischen Küche und der Aufwand lohnt sich auf jeden Fall! PS: Wenn etwas übrig bleibt, kann man die Pierogi problemlos einfrieren und zu einem späteren Zeitpunkt in der Mikrowelle warm machen oder in der Pfanne anbraten.



ROTES LINSEN-CURRY



5 Portionen



120 Minuten



ZUTATEN

- 200 g rote Linsen
- 1 Dose Kokosmilch
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Salz
- 1 Prise weißer Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Paprikapulver
- Currypulver
- wahlweise Reis oder Naan Brot
- wahlweise Gemüse oder Früchte

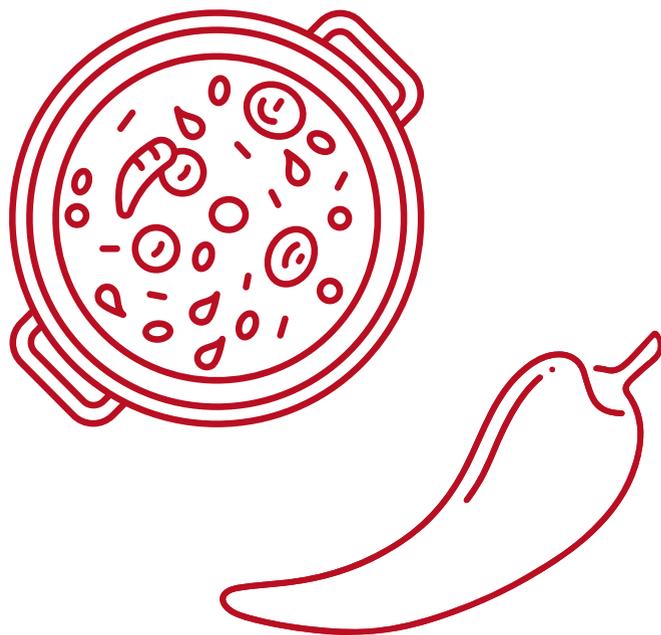
SO GEHT'S

1. Bereite die Gemüsebrühe vor, indem du 1 TL Pulver in 150 ml kochendem Wasser löst.
2. Gib die Gemüsebrühe, die Kokosmilch und die roten Linsen in einen Topf und bring das Gemisch zum Kochen. Achte darauf, dass dir die Brühe nicht überkocht, indem du regelmäßig umrührst.
3. Sobald die Konsistenz sämiger wird, gibst du Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Paprikapulver dazu.
4. Gib so viel Currypulver dazu, bis das Curry eine gelbe Farbe bekommt.
5. Zum Abschluss gibst du eine Prise Zimt hinzu. Das bindet das Curry und sorgt für einen komplexeren Geschmack. Schmecke auf jeden Fall das Curry ab, ob die Gewürzkombination für dich so in Ordnung ist, oder ob du nachwürzen willst.
6. Bereite dir entweder Reis oder Naan Brot als Beilage zu. Wahlweise kannst du dir auch zusätzlich Gemüse für eine herzhaftere Beilage braten oder Obst für eine süße Beilage schneiden.



RICHARD

Ein indischer Klassiker. Die Vielfalt an Gewürzen bringt dieses Gericht deutlich zur Geltung. Gern kann auch mit dem Curry experimentiert werden und zum Beispiel Kartoffeln oder weitere Gewürze aus Fachgeschäften hinzugefügt werden.



SOMMERROLLEN MIT GARNELEN

 2 Portionen  30 Minuten



ZUTATEN

- Reispapier
- Erdnusssauce
- Sriracha Soße
- Gemüsebrühepulver
- Glasnudeln
- Eisbergsalat
- 1 Karotte
- 1/4 Gurken
- Garnelen
- 2 EL Öl

SO GEHT'S

- 1.150 ml Wasser in einem Topf erhitzen und Gemüsebrühe hinzugeben, Glasnudeln darin kochen.
- 2.Garnelen in einer Pfanne mit Öl anbraten.
- 3.Gemüse waschen und in Streifen schneiden.
- 4.Reispapier mit kaltem Wasser anfeuchten und auf einem großen Teller ausbreiten.
- 5.Den Eisbergsalat an einen Rand des Reispapiers legen, das restliche Gemüse auf dem Eisbergsalat platzieren.
- 6.Glasnudeln auf das Gemüse legen und die Rolle einrollen.

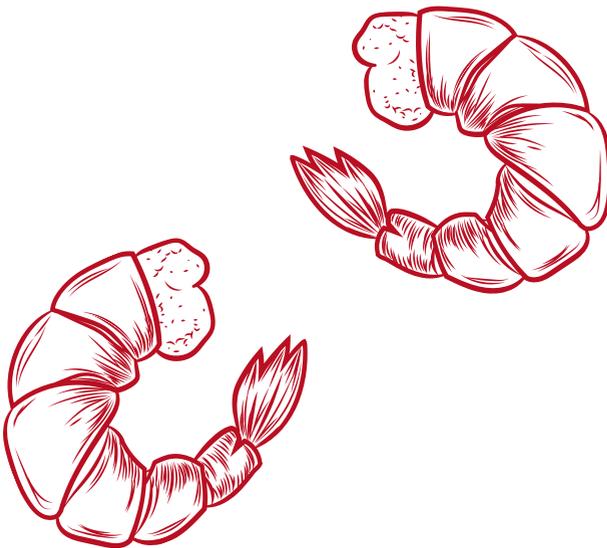
Reispapier richtig einrollen:

- 1.Am vorderen Rand mit dem Belag die seitlichen Enden zur Mitte hin zusammenfalten und somit zuklappen.
- 2.Den vorderen Rand nur bis zur Mitte hin mit eingeklappten Seiten einrollen.
- 3.Zwei Garnelen vor der eingerollten Rolle auf dem freien Bereich in der Mitte des feuchten Reispapiers hinlegen.
- 4.Die Rolle zum hinteren Rand nun weiterrollen, sodass die Garnelen mit dem Reispapier komplett eingewickelt sind.
- 5.Die Sommerrolle mit Erdnusssauce oder Sriracha-Soße genießen, gerne als Dip servieren oder direkt auf dem Belag auftragen.



SHARMILA

Ich finde Sommerrollen kann man mit allem befüllen, worauf man eben Lust hat. Es ist auch ein prima Abnehm-Tipp, um weniger zu Essen, weil man einfach weniger befüllen kann. Trotzdem kann man alles essen, was man möchte.



SPÄTZLE MIT PILZRAHMSOSSE



2 Portionen



30 Minuten

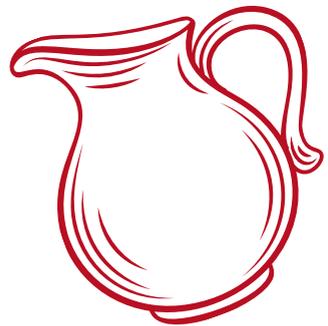
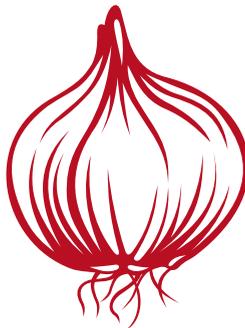


ZUTATEN

- 400 g frische Spätzle oder 200 g getrocknete Spätzle
- 250 g Champignons
- 1 Pck. Schlagsahne
- 1 Zwiebel
- Gemüsebrühe-Pulver
- Salz & Pfeffer
- Öl zum Anbraten

SO GEHT'S

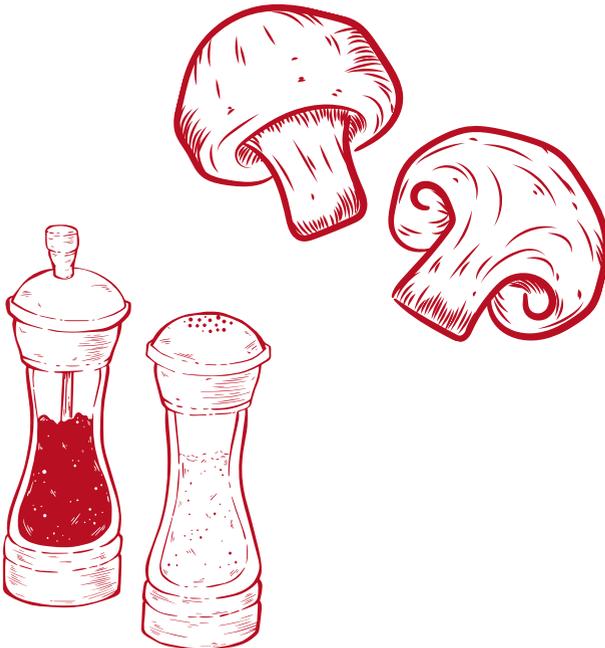
1. Schneide die Pilze in Scheiben und die Zwiebeln in kleine Würfelchen.
2. Koche die Spätzle nach Anleitung in Salzwasser.
3. Gib etwas Öl in eine Pfanne oder einen Topf und brate die Pilze darin an. Gib nach einigen Minuten die Zwiebeln dazu und brate diese ebenfalls an.
4. Würze die Mischung etwas mit Salz und Pfeffer und gib anschließend die Sahne dazu.
5. Koche alles auf und gib etwas Gemüsebrühe und Gewürze deiner Wahl dazu.
6. Schmecke die Soße abschließend ab, lass sie für ein paar weitere Minuten ziehen und serviere sie mit Spätzle.





KATHRIN

Bei diesem Gericht geht mein schwäbisches Herz auf. Es ist cremig, super lecker und für alle Pilz-Fans ein muss! Für die Fleischliebhaber:innen unter uns kann man auch ein paar Hähnchenstreifen dazu servieren.



STRAMMER MAX



1 Portion



5-10 Minuten



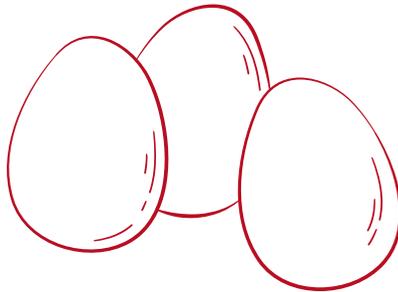
ZUTATEN

- 2 Eier
- Toast oder Brot
- Butter oder eine pflanzliche Alternative
- Gewürzgurken oder Salatgurken
- Tomatenscheiben
- Salatblätter
- Käseaufschnitt
- Evtl. Wurst

SO GEHT'S

1. Butter in der Pfanne schmelzen lassen.
2. Ein Rührei zubereiten und salzen.
3. Brot oder den getoasteten Toast mit Butter oder Margarine bestreichen.
4. Das belegte Brot/Toast je nach Belieben belegen.
5. Spiegelei auf dem fertigen Brot platzieren.
6. Je nach Geschmack mit Pfeffer oder Chili genießen.

Guten Appetit!





NICOLE

Spiegelei aufgepeppt:
Wer dem Spiegelei
den letzten Schliff
geben will, der
verpasst ihm in der
"Strammen-Max"-
Version das ultimative
Upgrade. Energie
spendend und
sättigend!



SÜSSKARTOFFEL-SANDWICH



4 Portionen



60 Minuten



ZUTATEN

- Eine Packung Vollkorn-Toast
- 2-3 große Süßkartoffeln
- 2 Pck./350 g Cheddar
- 250 g Blattspinat
- Mayonnaise
- Scharfe Soßen/Gewürze, z.B. Tabasco, Chili, Sriracha, ...
- Olivenöl
- Agavendicksaft
- Salz & Pfeffer

SO GEHT'S

1. Schäle die Süßkartoffeln und schneide sie in 1,5-2 cm dicke Scheiben.
2. Rühre die Marinade aus Olivenöl, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer an.
3. Lege die Süßkartoffeln für 10-15 Minuten in der Marinade ein. In der Zeit kannst du den Backofen schon mal vorheizen (200° C, Ober-/Unterhitze) und die Zwiebeln anbraten. Schneide sie dazu in halbe Ringe und brate sie in Öl an, bis sie durch sind.
4. Wenn die 10-15 Minuten zur Marinade der Süßkartoffeln um sind, verteile diese auf einem Backblech und gare sie für ca. 20-25 Minuten im Backofen. Für spülfaule Köch:innen empfiehlt es sich hier eine Öl-undurchlässige Alternative zu Backpapier zu verwenden, um das Backblech sauber zu halten. :)
5. Während die Zwiebeln in der Pfanne braten und die Süßkartoffeln im Ofen garen, kannst du schon einmal das Brot vorbereiten. Mische zunächst die Mayonnaise mit der scharfen Soße. Hier kann jeder nach Geschmack entscheiden, wie scharf es sein soll. Bestreiche die einzelnen Scheiben mit der Mayonnaise.
6. Belege den Toast außerdem mit je einer Scheibe Cheddar.
7. Dünste den Spinat an, wenn die Zwiebeln fertig sind. Das geht relativ schnell, in der verbleibenden Zeit kannst du die Zwiebeln auf dem Toastbrot verteilen. Mache das Gleiche dann am Ende mit dem Spinat.

9. Bis die Toasts fertig vorbereitet sind, sind vermutlich auch die Süßkartoffeln fertig. Wenn du mit einer Gabel in die Süßkartoffel pikst, sollte dies recht leicht gehen. Meist werden die Süßkartoffeln auch etwas dunkler als zu Beginn, wenn sie durch sind.
10. Belege abschließend die Toasts mit den Süßkartoffel-Scheiben. Dabei sollte der Großteil des Toasts bedeckt sein.
11. Lege auf alle Sandwichs noch eine zweite Scheibe Toast als Deckel, bevor du die Toasts in der Pfanne noch goldbraun anbrätst.



CARO

Süßkartoffel-Sandwichs schmecken mir nicht nur unheimlich gut, sie bieten auch eine tolle und vegetarische Abwechslung zu den alltäglichen Sandwichs. Die Zubereitung ist zwar zeitaufwendig, lohnt sich meiner Meinung nach aber!

P.S.: Der Toast neutralisiert die Soße, weshalb ich gerne viel davon auf den Toast schmiere ;)



ARME RITTER



2 Portionen



20 Minuten



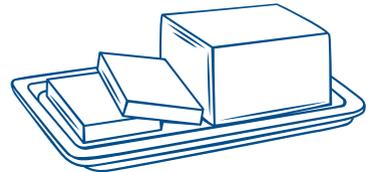
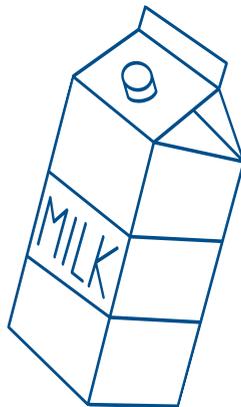
ZUTATEN

- Altes Brötchen / Brot oder Toast
- 250 ml Milch
- 1 Ei
- Zucker
- Zimt
- Butter zum Anbraten

SO GEHT'S

1. Schneide das Brötchen/Brot in etwa 1 cm dicke Scheiben oder nehme 4-6 Scheiben Toastbrot.
2. Gib die Milch zusammen mit dem Ei und einem Esslöffel Zucker in eine Schüssel und verquirlle alles miteinander, sodass sich das Ei gut vermischt.
3. Lege die Scheiben in die Milch-Ei-Mischung und lass sie darin einweichen.
4. Gib etwas Butter in eine Pfanne und warte bis die Pfanne warm und die Butter geschmolzen ist.
5. Brate die eingelegten Scheiben auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun an.

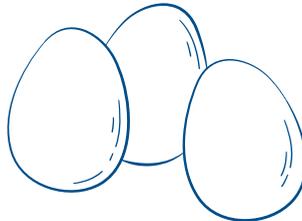
Die Scheiben kannst Du mit Zimt und Zucker oder einem Topping deiner Wahl garnieren und anschließend genießen.





KATHRIN

Viele essen es als
Nachspeise, ich
persönlich liebe es
zum Frühstück! PS: Es
ist eine klasse
Möglichkeit alte oder
trockene Brötchen
perfekt und super
lecker zu verwerten.



HESSISCHES TIRAMISU



4 Portionen



135 Minuten



ZUTATEN

- 4 EL Apfelsaft
- 500 g Apfelmus
- Löffelbiskuit

Für die Creme:

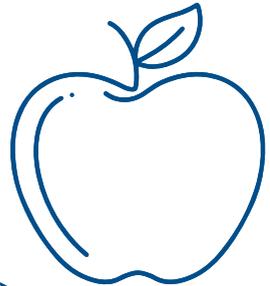
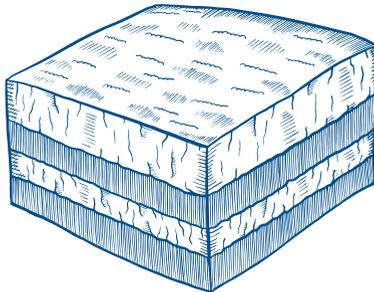
- 250 g Mascarpone
- 200 g Quark
- 100 g Sahne
- 75 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker

Zucker-Zimt-Mischung
zum Bestreuen

SO GEHT'S

1. Lege den Löffelbiskuit in der Auflaufform aus.
2. Beträufle ihn anschließend mit dem Apfelsaft.
3. Bestreibe den Löffelbiskuit nun mit dem Apfelmus.
4. Schlage jetzt die Sahne steif.
5. Verrühre die Zutaten für die Creme in einer großen Schüssel und hebe die Sahne unter.
6. Gib die Masse auf das Apfelmus und streiche sie glatt.
7. Stelle die Auflaufform für mindestens zwei Stunden kalt.
8. Streue etwas Zucker-Zimt-Mischung über die Creme und fertig ist das hessische Tiramisu.

P.S.: Den Apfelsaft kann man auch super durch Äpfelwoi (Apfelwein) ersetzen ;)





CARO

Das hessische Tiramisu ist eine tolle Alternative für alle, die keinen Kaffee mögen und auch so lohnt es sich, die hessische Abwandlung mal zu probieren!



KARPATKA - POLNISCHER WINDBEUTELKUCHEN



8 - 10 Stück



90 Minuten



ZUTATEN

Teig:

- 250 ml Wasser
- 125 g Butter
- 200 g Mehl
- 5 Eier
- 1 TL Backpulver

Creme:

- 200 g Butter
- 500 ml Milch
- 2 Pck.
Vanillepudding
ohne Zucker
- 3 EL Zucker

Sonstiges:

- Puderzucker
- Blech 35 x 25 cm

SO GEHT'S

Creme:

1. Gieße 350 ml Milch in einen Kochtopf und gib 3 EL Zucker hinzu.
2. Bringe die Milch mit dem Zucker zum Kochen.
3. Vermische die restliche Milch (150 ml) mit dem Puddingpulver.
4. Reduziere die Hitze und rühre das gut gemischte Puddingpulver in die Milch ein.
5. Rühre den Pudding immer wieder um.
6. Erhöhe die Hitze und bringe den Pudding zum kochen. Er sollte weiter eindicken.
7. Lasse den Pudding abkühlen - aber nicht im Kühlschrank!
8. Gib danach die weiche Butter in eine Schüssel.
9. Schlage die Butter mit einem Mixer oder einem anderen Rührgerät auf, bis die Masse leicht und schaumig ist.
10. Füge nach und nach, Löffel für Löffel, den vollständig abgekühlten Pudding hinzu. Rühre nach jedem Löffel die Mischung um, bis sie vollständig vermischt ist.

Kuchen:

1. Bringe das Wasser mit der Butter zum Kochen.
2. Gib das Mehl in das kochende Wasser und vermische es gründlich.
3. Koche alles bei schwacher Hitze unter Rühren 1 Minute lang, bis sich eine Teigkugel bildet.
4. Lasse den Teig abkühlen.

5. Gib Eier zu, vermische alles gründlich mit einem Rührgerät und gib Backpulver zu. Vermische es wieder ordentlich.
6. Fette das Backblech ein, verteile die Hälfte des Teigs auf dem Blech.
7. Heize den Backofen auf 220°C vor und backe den Kuchen 10 Minuten lang.
8. Öffne den Backofen nicht!
9. Dann reduziere die Temperatur auf 170 Grad und backe weitere 10 bis 15 Minuten.
10. Backe den zweiten Teil des Kuchens auf die gleiche Art und Weise.
11. Bestreiche einen Teil des abgekühlten Kuchens gleichmäßig mit der Creme und lege den zweiten Teil darauf.
12. Für einen besseren Effekt kannst du die Oberfläche des Kuchens mit Puderzucker bestreuen und für ca. eine Stunde in den Kühlschrank stellen.



AGATA

Karpatka ist ein beliebter polnischer Kuchen. Der Name kommt von seinem Aussehen. Mit Puderzucker bestreut sieht er aus wie die schneebedeckten Karpaten im Winter.



KOŁOCZ ŚLĄSKI - SCHLESISCHER KÄSEKUCHEN



12 Stück



120 Minuten



ZUTATEN

Hefeteig:

- 1 Pck. Hefe
- 235 ml Milch
- 500 g Weizenmehl
- 0,5 TL Salz
- 1 Ei
- 70 g Zucker
- 100 g Butter

Käsefüllung:

- 1 kg Quark
- 4 Eigelb
- 1,5 Pck. Vanillezucker
- 100 g Zucker
- 40 g Grieß
- Schaum von 3 Eiweiß (ein Eiweiß zum Bestreichen der Torte zurücklassen)
- Eine Prise Salz
- Zitronensaft
- optional 100-150 g Sultaninen

Streusel:

- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 135 g Weizenmehl
- 0,5 TL Backpulver

Andere:

- Puderzucker
- Blech 35 x 25 cm

SO GEHT'S

Hefeteig:

1. Siebe das Mehl in eine große Schüssel. Füge Salz und Zucker hinzu.
2. Gieße die Milch über das Mehl, rühre nicht um.
3. Streue die Hefe in die Milch und verrühre leicht mit der Milch und dem Zucker (ohne den ganzen Teig zu verrühren). Ca. 15 Minuten in einem warmen Ort stehen lassen.
4. Danach gib die geschmolzene Butter und die Eier zum Mehl.
5. Mische die Zutaten und knete den Teig. Er sollte vollkommen glatt sein. Knete etwa 10 Minuten lang. Wenn er zu feucht ist, füge etwas Mehl hinzu, wenn er zu trocken ist, kannst du Eiweiß hinzufügen.
6. Lasse den Teig an einem warmen Ort ohne Zugluft ca. 45 Minuten stehen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Streusel:

1. Verrühre alle Zutaten bis eine zusammenhängende Masse entstanden ist (ca. 5 Minuten). Wenn die Masse sehr weich ist, stelle sie in den Kühlschrank. Ansonsten kann sie auf dem Tisch warten.

Käsemasse:

1. Vermische den Quark, Zucker, Vanillezucker, Grieß, Eigelb und Zitronensaft.
2. Schlage das Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifem Schaum und vermische es sehr sanft mit der Masse.

Letzte Schritte:

1. Heize den Ofen auf 180°C vor.
2. Fette das Backblech mit Butter ein.
3. Reiße etwa 1/3 des Hefeteigs ab, lasse es in der Schüssel.

4. Rolle den restlichen Teig aus oder verteile ihn mit den Fingern so, dass er die gesamte Oberfläche der Form dicht bedeckt.
5. Steche mit einer Gabel etwa alle 2 cm in den Teig.
6. Verteile die Käsemischung gleichmäßig auf der Teigschicht. Wenn sie trocken ist, bestreibe sie mithilfe eines Backpinsels mit dem restlichen Eiweiß (hebe einen Teil des Eiweißes für später auf).
7. Rolle den restlichen Teig dünn aus und bedecke damit die Käsemischung dicht.
8. Bestreibe den Teig mit dem restlichen Eiweiß.
9. Verteile eine dünne Schicht Streusel darauf.

Backen:

1. Backe den Kuchen 45 Minuten bei 180°C.
2. Überprüfe mit einem Stäbchen, ob beim Reinstechen Teig oder Käse kleben bleibt, dann ist der Kuchen noch nicht fertig. Wenn du Zweifel hast, ob der Kuchen gut durchgebacken ist, lass ihn für weitere 5 Minuten im Ofen.
3. Schalte den Ofen aus, öffne die Tür und nimm den Kuchen nach ca. 10-15 Minuten heraus.
4. Bestreue den Kuchen mit Puderzucker.



AGATA

In Schlesien darf dieser Kuchen bei keinem großen Fest fehlen! Da er Glück und Überfluss symbolisiert, wird er auf jeder Feier genossen.



LÜTTICHER WAFFELN „THE SPECIAL WAY“



1 Portion



10 Minuten



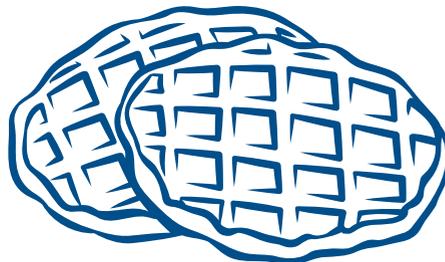
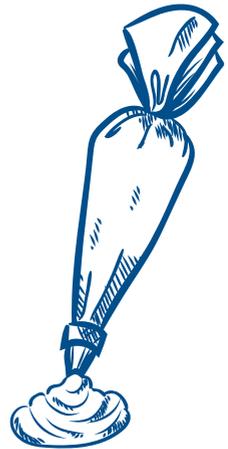
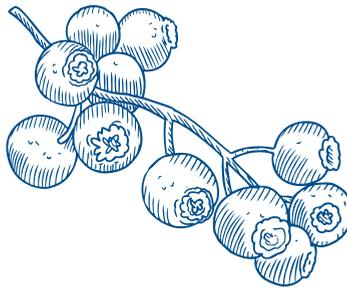
ZUTATEN

- Gekaufte Lütticher Waffeln
- Speiseeis nach Wahl
- Obst und Früchte nach Wahl
- Sahne
- Soße nach Wahl

SO GEHT'S

1. Lütticher Waffeln toasten.
2. Wenn kein Toaster vorhanden, dann mit ein bisschen Butter in einer Pfanne anbraten.
3. Waffel mit Eis, Früchten, Sahne und Schokoladen- oder Vanillesoße verfeinern.

Guten Appetit!





NICOLE

We deserve it special!
Verwöhne dich mit diesem Nachtisch auf die majestätische Art. Geh sicher, dass Du davor nur eine leichte Hauptspeise zu Dir nimmst. ;-)



QUARKPFANNKUCHEN



2 Portionen



20 Minuten



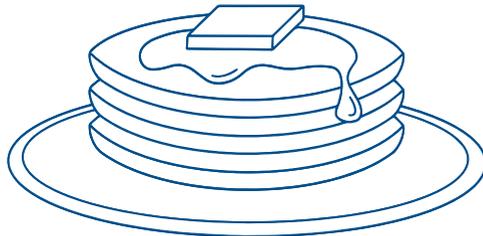
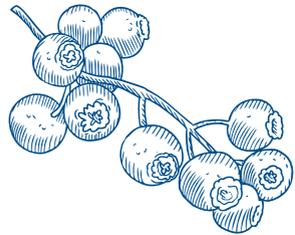
ZUTATEN

- 250 g Magerquark (oder körniger Frischkäse „Tworog“)
- 1 Ei
- 2-3 EL Mehl + etwas zum Wälzen
- Rosinen (optional)
- Heidelbeeren (optional)
- Zucker
- Prise Salz
- Pflanzliches Öl zum Anbraten

SO GEHT'S

1. Magerquark, Ei, Mehl, Zucker, Salz und Rosinen in eine Schüssel geben, alles gut vermischen, bis eine klebrige Masse entsteht.
2. Tipp: Sollte die Masse zu flüssig sein, kann man noch etwas Mehl hinzufügen. Aber Vorsicht: die Quarkpfannkuchen dürfen nicht zu viel Mehl enthalten und sollten hauptsächlich aus Quark bestehen.
3. Aus der Masse mittelgroße Kugeln formen, plattdrücken und auf beiden Seiten in Mehl wälzen.
4. Öl in eine Pfanne geben und die Quarkpfannkuchen auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Fertig!





POLINA

Die Quarkpfannkuchen können auf unterschiedliche Weise serviert werden – mit Obst, Marmelade, Honig, Ahornsirup, Schmand, Naturjoghurt und vielem mehr. Klassischerweise werden sie mit gezuckerter Kondensmilch garniert. Mein persönlicher Favorit ist das Topping aus Frischkäse und Heidelbeeren – yummy! Probiert's mal selbst aus, der Fantasie sind da wirklich keine Grenzen gesetzt.



IMPRESSUM

Herausgegeben von:

Technische Universität Darmstadt
Karolinenplatz 5
64289 Darmstadt
+49 6151 16-01
www.tu-darmstadt.de

vertreten durch die Präsidentin der Technischen Universität Darmstadt,
Prof. Dr. Tanja Brühl

Die Technische Universität Darmstadt ist eine rechtsfähige Körperschaft des öffentlichen Rechts gemäß § 1 Abs. 1 i.V.m. § 2 Abs. 1 Nr. 1 HHG (Hessisches Hochschulgesetz vom 14. Dezember 2009, GVBl. I S. 666). Seit dem In-Kraft-Treten des TU Darmstadt-Gesetzes (Gesetz zur organisatorischen Fortentwicklung der Technischen Universität Darmstadt vom 05. Dezember 2004, GVBl. I S. 382, in der Fassung vom 14. Dezember 2009, GVBl. I S. 699) ist sie autonome Universität des Landes Hessen.

Dieses Kochbuch wurde von den #studentsofTUdarmstadt unter Leitung des Teams Marketing im Science Communication Centre der TU Darmstadt, vertreten durch Dr. Patrick Honecker, Chief Communication Officer, Leitung Science Communication Centre (SCC), erstellt.

Redaktion: die Ambassadors der #studentsofTUdarmstadt unter Leitung des Teams Marketing Martina Engesser und Ann-Kathrin Schwarz

Erscheinungsdatum: September 2022

Die einzelnen Beiträge entsprechen nicht der Meinung der TU Darmstadt, sondern der Meinung der jeweiligen Autor:innen. Verantwortlich ist das Team Marketing, Science Communication Centre (SCC).

Alle Rechte vorbehalten.

BILDNACHWEISE

- Buchdeckel-Collage: Sharmila Nadarajah
S. 2, Rezept-Fotos links: Sharmila Nadarajah
S. 2, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 4, Rezept-Fotos links: Masha
S. 4, Portrait-Foto rechts: Britta Hüning
S. 6, Rezept-Fotos links: Steven Milbert
S. 6, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 8, Rezept-Fotos links: Carolina Probsthain
S. 8, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 10, Rezept-Fotos links: Carolina Probsthain
S. 10, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 12, Rezept-Fotos links: Nicole Schlesiger
S. 12, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 14, Rezept-Foto links: Sharmila Nadarajah
S. 14, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 16, Rezept-Fotos links: Steven Milbert
S. 16, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 18, Rezept-Foto links: Richard Schiemann
S. 18, Portrait-Foto rechts: Britta Hüning
S. 20, Rezept-Foto links: Richard Schiemann
S. 20, Portrait-Foto rechts: Britta Hüning
S. 22, Rezept-Foto links: Sharmila Nadarajah
S. 22, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 24, Rezept-Foto links: Richard Schiemann
S. 24, Portrait-Foto rechts: Britta Hüning
S. 26, Rezept-Fotos links: Carolina Probsthain
S. 26, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 28, Rezept-Fotos links: Sharmila Nadarajah
S. 28, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 30, Rezept-Fotos links: Steven Milbert
S. 30, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 32, Rezept-Fotos links: Steven Milbert
S. 32, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 34, Rezept-Fotos links: Steven Milbert
S. 34, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 36, Rezept-Fotos links: Nicole Schlesiger
S. 36, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 38, Rezept-Foto links: Kathrin Bieniek
S. 38, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 40, Rezept-Foto links: Richard Schiemann
S. 40, Portrait-Foto rechts: Britta Hüning
S. 42, Rezept-Foto links: Sharmila Nadarajah
S. 42, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 44, Rezept-Foto links: Kathrin Bieniek
S. 44, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 46, Rezept-Fotos links: Nicole Schlesiger
S. 46, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 48, Rezept-Foto links: Carolina Probsthain
S. 48, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 50, Rezept-Foto links: Kathrin Bieniek
S. 50, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 52, Rezept-Fotos links: Carolina Probsthain
S. 52, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 54, Rezept-Foto links: Agatha Rzepka
S. 54, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 56, Rezept-Foto links: Agatha Rzepka
S. 56, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 58, Rezept-Fotos links: Nicole Schlesiger
S. 58, Portrait-Foto rechts: Juan Aleman
S. 60, Rezept-Fotos links: Polina
S. 60, Portrait-Foto rechts: Britta Hüning

KÖCH:INNEN

Agata Rzepka:

- Karpatka- Polnischer Windbeutelkuchen
- Kolocz Śląski - Schlesischer Käsekuchen mit Streusel

Carolina Probsthain:

- Brokkoli-Suppe
- Kochkäse
- Gefüllte Focaccia
- Süßkartoffelsandwich
- Hessisches Tiramisu

Kathrin Bieniek:

- Pierogi
- Spätzle mit Pilzrahmsauce
- Arme Ritter

Masha:

- Borschtsch

Nicole Schlesiger:

- Lachsrollchen mit mediterranem Gemüse und Feta
- Linsen-Zwiebel-Pfanne
- Strammer Max
- Lütticher Waffeln "the special way"

Polina:

- Quarkpfannkuchen

Richard Schiemann:

- Dresdner Handbrot
- Falafel-Wraps
- Gebratener Reis mit karamellisiertem Tofu
- Rotes Linsen-Curry

Sharmila Nadarajah:

- Avocado Toast mit Ei
- Sri Lanka Rolls
- Fufu mit Erdnusssoße
- Gelbes Gemüse-Curry mit Reis
- Sommerrollen mit Garnelen

Steven Milbert:

- Bouneschlupp
- Croque Monsieur / Croque Madame
- Grüne Soße mit Ei und Kartoffeln
- Judd mat Gaardebounen
- Kniddele mat Speck

Wer sind wir?

Wir sind das internationale Team der #studentsofTU Darmstadt! Als Ambassadors der TU Darmstadt geben wir Einblicke in unsere Studiengänge, was das Studium an der TU ausmacht und wie es sich in Darmstadt eigentlich so lebt. Mit unseren Tipps und Erfahrungen wollen wir euch die Studienorientierung und den Studienstart erleichtern.

Schaut auf unserem Blog www.studentsofTUdarmstadt.de oder bei Instagram, Facebook und TikTok @studentsofTUdarmstadt vorbei! Dort findet ihr viele Videos und könnt uns Fragen stellen!

Wenn ihr weitere Infos oder Unterstützung benötigt, könnt ihr euch direkt an diese Stellen wenden:

- Zentrale Studienberatung und -orientierung ZSB: Individuelle Beratung zu allen Anliegen rund um das Studium an der TU Darmstadt, auch Fragen zur Studienorientierung und -wahl: www.zsb.tu-darmstadt.de
- International Student Services ISS: Anlaufstelle für internationale Studieninteressierte in nicht akademischen Bereichen: www.tu-darmstadt.de/iss
- Alle Infos gebündelt zum Studienstart gibt es bei einfach sTUDieren: www.tu-darmstadt.de/einfachstudieren

Online version available in English and German.

