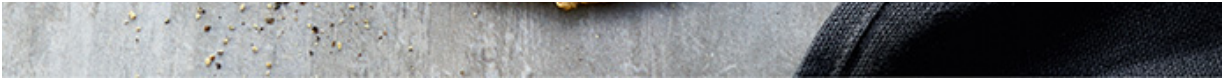




STUDENTEN FUTTER







Inhalt

Ratgeber

Allgemeine Hinweise
Vorrat und Handwerkszeug
Einkauf und Lagerung
Vegetarische und vegane Ernährung
Pannenhilfe

Frühstück

Das schmeckt nicht nur morgens

Lunch

Eine gute Alternative zur Mensa

Abendessen

Wenn der große Hunger kommt

Desserts & süße Pausen

Rund um die Uhr

Snacks & Partyfood

Für zwischendurch und in großer Runde

Impressum

Allgemeine Hinweise

Abkürzungen und Symbole

EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
Msp.	Messerspitze
Pck.	Packung/Päckchen
g	Gramm
kg	Kilogramm
ml	Milliliter
l	Liter
evtl.	eventuell
geh.	gehäuft
gestr.	gestrichen
ger.	gerieben
gem.	gemahlen
TK	Tiefkühlprodukt
°C	Grad Celsius

Kalorien-/Nährwertangaben

E	Eiweiß
F	Fett
Kh	Kohlenhydrate
kcal	Kilokalorien

Bevor du dich ins Kochvergnügen stürzt, sind hier noch ein paar Tipps und Tricks für dich.

Sicher ist sicher

Lies dir vor dem Einkaufen und der Zubereitung das Rezept einmal vollständig durch. Oft werden Arbeitsabläufe oder -zusammenhänge dann klarer.

Zubereitungszeit ist nicht alles

Lasse keine unnötige Hektik aufkommen. Die Zubereitungszeit dient nur deiner Orientierung; sie ist ein Richtwert und abhängig von deiner Kocherfahrung. Wichtig für die Planung: 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.

Backofen individuell einstellen

Die in den Rezepten angegebenen Backtemperaturen und -zeiten sind Richtwerte, die nach individueller Hitzeleistung des Backofens über- oder unterschritten werden können. Bitte hab deshalb immer einen Blick auf dein Essen, wenn es im Backofen ist.

Wichtig: Die Temperaturangaben in diesem Buch beziehen sich auf Elektrobacköfen.

Angaben zu Nährwerten

Die Nährwerte sind pro Person oder Portion angegeben. Dabei handelt es sich um auf- bzw. abgerundete ganze Werte. Aufgrund von ständigen Rohstoffschwankungen und/oder Rezeptveränderungen bei Lebensmitteln kann es zu Abweichungen kommen. Die Nährwertangaben dienen daher lediglich zu deiner Orientierung und eignen sich nur bedingt für die Berechnung eines Diätplans, zum Beispiel bei Krankheiten wie Diabetes. Bei krankheitsbedingten Diäten richte dich daher bitte nach den Anweisungen deines Diätassistenten bzw. deines Arztes.

Angaben zu den Portionen

Alle Rezepte, die für 1 Person oder 1-2 Personen angegeben sind, lassen sich problemlos für Gäste vervielfachen. Deshalb hat jedes Rezept eine Personen- bzw. Portionenangabe.

Laktosefrei ist kein Problem

Der Handel bietet eine Vielzahl an laktosefreien Produkten an – auch Milch und Milchprodukte von Buttermilch bis Schmelzkäse. Deshalb kannst du jedes Rezept auf laktosefrei umstellen. Wichtig: Laktose kann auch „versteckt“ in vielen anderen Lebensmitteln vorkommen, z. B. in Brotwaren oder in Halbfertig- und Fertiggerichten wie Kartoffelzubereitungen oder Kräutermischungen. Erkundige dich im Zweifelsfall.

Bio: Klare Richtlinien

„Bio“ oder „Öko“ beziehen sich in der Regel auf die Anbauweise – nicht zu verwechseln mit „vegetarisch“ oder „vegan“.

Kennzeichen für Bio-Produkte sind:

- Alle Zutaten stammen aus ökologischem Anbau
- Anbau, Produktion und Handel werden durch unabhängige EU-Organisationen kontrolliert und zertifiziert
- Keine Gentechnik bei Produkten und Zusatzstoffen
- In der Regel keine künstlichen Farbstoffe oder Geschmacksverstärker

Küchenhygiene ohne Kompromisse

Wer Lebensmittel verarbeitet, sollte auf seine persönliche Hygiene achten. Das heißt: Regelmäßig Hände waschen, saubere und kurze Fingernägel, Ablegen von Ringen, saubere Kleidung, bei Schnittverletzungen wasserdichte Pflaster verwenden. Alle Arbeitsgeräte sollten sauber und technisch einwandfrei sein. Wenn du diese Hygienehinweise beachtest, ist alles perfekt.

Vorrat und Handwerkszeug

Bewährt haben sich folgende Richtwerte:

- 1 Teelöffel (TL) Flüssigkeit = 5 ml (Milliliter)
- 1 Esslöffel (EL) Flüssigkeit = 10–15 ml
- 8 Esslöffel (EL) Flüssigkeit = 100–125 ml = 1 Normaltasse (z. T. randvoll)

Für Zutaten in fester oder gemahlener Konsistenz gibt es keine verbindlichen Gramm-Angaben, da jede Zutat ein unterschiedliches Eigengewicht hat. Beispielsweise wiegt 1 gestrichener (gestr.) EL Tomatenmark 12 g, dagegen wiegt 1 gestr. EL Semmelbrösel 6 g.

Die „richtige Prise“

Bei vielen Kräutern und Gewürzen reichen schon kleine Mengen, um den Gerichten ein fein würziges Aroma zu verleihen. Die folgende Übersicht zeigt die üblichen Mengeneinheiten bei Rezepten:

- 1 Prise passt zwischen Daumen und Zeigefinger.
- 1 Msp. (Messerspitze) geht genau auf die Spitze eines Messers.
- 1 gestr. (gestrichener) TL oder EL ist die Menge, die auf Tee- oder Esslöffel (mit einem Messerrücken) glatt gestrichen passt.
- 1 geh. (gehäufter) TL oder EL geht maximal auf einen Tee- oder Esslöffel.

W as sollte in keiner Küche fehlen?

Die Küchen-Basics

Zum Kochen benötigt man Lebensmittel, Spaß, Zeit und das richtige Handwerkszeug. Das gehört in die Grundausstattung jeder Küche:

Vorrat:

Frische Produkte

(am besten im Kühlschrank aufbewahren):

- > Milch und Milcherzeugnisse, z. B. Sahne oder Crème fraîche, Käse, Butter, oder bei Bedarf Milchersatzprodukte wie Margarine, Sojasahne etc.
- > Eier
- > Soßen wie Mayonnaise, Senf und Ketchup
- > Tomatenmark
- > Hummus
- > Pesto

Nährmittel (im Vorratsschrank aufbewahren):

- > Nudeln
- > Reis
- > Kartoffeln
- > Zwiebeln
- > Dosen, z. B. Thunfisch, passierte Tomaten (gibt es auch im Tetra Pak), Pizza-Tomaten, Mais, Bohnen, Kichererbsen
- > Speise- oder Olivenöl
- > Mehl
- > Zucker
- > Getrocknete Kräuter, z. B. Rosmarin, Petersilie, Schnittlauch
- > Gewürze, z. B. Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskatnuss, Curry

Eventuell Tiefkühlprodukte

- > Gemüsemischungen
- > Blätterteig
- > Kräuter

Küchenausstattung

- > Jeweils einen großen und einen kleinen Topf, eine große und eine kleine Pfanne und eine große und eine kleine Auflaufform (solltest du keine große Pfanne oder Auflaufform besitzen, kannst du Gerichte auch auf 2 Portionen aufteilen oder dir eine große Form ausleihen)
- > Schneidebretter
- > Ein großes Messer zum Gemüse und Fleisch schneiden, ein kleines Schälmesser, einen Sparschäler
- > Dosenöffner

- > Verschiedene Küchenhelfer wie Pfannenwender, Schneebeesen, Kochlöffel, Backpinsel, Mixer, Pürrierstab
- > Küchenwaage
- > Verschiedene luftdicht verschließbare Kunststoffgefäße und/oder Glasbehältnisse
- > Rührschüssel
- > Messbecher
- > Geschirrtücher
- > Besteck, Gläser, Tassen (Becher) und Teller

So gehst du richtig mit Messern um:

- > Nicht zum Körper hin arbeiten.
- > Nicht nach fallenden Messern greifen.
- > Nicht mit einem Messer in der Hand herumlaufen.
- > Nicht das Messer mit der Schneide nach oben legen.
- > Der Messergriff muss fest, sicher und angenehm in der Hand liegen.
- > Hände und Messergriff müssen stets trocken sein, damit man nicht abrutscht.
- > Lebensmittel stets beim Schneiden gut festhalten.
- > Messer regelmäßig schärfen, das verringert die Verletzungsgefahr.

Genau messen und wiegen

Rezepte können nur dann gelingen, wenn man sich an die Zutatenliste mit den angegebenen Zutatenmengen hält. Ein Messbecher ist praktisch für Literangaben bei Flüssigkeiten, und das absolute „Must-have“ ist natürlich eine Küchenwaage, die Mengen von 5 Gramm bis zu 1 oder 2 Kilogramm anzeigt. Für kleine Mengen unter 20–30 Gramm haben sich Tee- und Esslöffelangaben bewährt. Hier können die Gramm-Angaben aber etwas schwanken, da Größe und Fassungsvermögen der Löffel unterschiedlich sind: das gilt ebenso für Gläser- und Tassenangaben. Deshalb im Zweifelsfall besser nachwiegen!

Einkauf und Lagerung

Salmonellengefahr vermeiden:

Lebensmittel sind Naturprodukte und müssen sachgemäß behandelt werden.

- Leicht verderbliche Lebensmittel tierischer Herkunft immer im Kühlschrank (unter 7 °C) aufbewahren.
- Fisch, Geflügel, Krusten-, Schalen und Weichtiere sowie Wild immer getrennt von anderen Lebensmitteln aufbewahren.
- Gefrorenen Fisch, gefrorenes Fleisch und Geflügel so auftauen, dass das Tauwasser abfließen und andere Lebensmittel nicht verunreinigen kann. Tauwasser wegschütten.
- Fisch, Fleisch und Geflügel immer gut durchbraten. Hackfleisch noch am Tag der Herstellung (Verbrauchsdatum beachten) verbrauchen.
- In der Mikrowelle die Speisen gleichmäßig (auf mindestens 80 °C) erhitzen.
- Für Gerichte mit rohen Eiern nur Eier verwenden, die nicht älter als fünf Tage sind (Legedatum beachten!).
- Fertige Speisen innerhalb von 24 Stunden verzehren und so lange im Kühlschrank aufbewahren.

Grundregeln für den Einkauf

Vorräte checken, Einkaufszettel schreiben und möglichst ohne Hunger einkaufen. Es gibt immer Alternativen: Frische Produkte aus der Region oder schonend behandelte Tiefkühlware, Fleisch oder Fisch, Saisonprodukte oder Ganzjahresklassiker. Vertraue auf deine Sinne: Frische Ware sollte nicht nur ansprechend aussehen, sondern auch gut riechen – bei verpackten Artikeln natürlich immer auf das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) achten.

Frish auf den Tisch

Obst und Gemüse möglichst öfter in kleinen Mengen einkaufen, frisch verzehren und damit nur kurz lagern. Die meisten Obst- und Gemüsesorten bewahrst du am besten im Gemüsefach des Kühlschranks auf. Ausnahme: Kälteempfindliche Lebensmittel wie Auberginen, Bananen, Kartoffeln, Tomaten und Zitrusfrüchte besser dunkel und kühl lagern. Viele Früchte wie Äpfel, Birnen, Aprikosen und Bananen reifen nach; diese besser von anderen Lebensmitteln getrennt lagern.

Heiß und fettig

Fette und Öle sind generell empfindlich gegen Wärme, Licht, Sauerstoff und Fremdgeruch. Angebrochenes Öl deshalb stets gut verschließen und bald verbrauchen – sonst wird es ranzig. Wasserhaltige Fette wie Butter, Margarine sowie kaltgepresste Öle mit hohem Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. Soja- und Sonnenblumenöl) am besten kühl und dunkel lagern.

Klassiker Konservendose

Dosenprodukte enthalten trotz des Konservierens noch Mineralstoffe und Vitamine. Es entfällt aber beispielsweise bei den Hülsenfrüchten die lange Garzeit. Gegartes Dosengemüse wie Erbsen oder Mais braucht nur warm gemacht und nicht erneut aufgekocht zu werden. Nutze auch die Flüssigkeit in der Dose, z. B. als Basis für eine Sauce. Fülle Reste von Dosen zur weiteren Aufbewahrung in ein anderes Gefäß um. Stark verbeulte und beschädigte Dosen solltest du grundsätzlich nicht verwenden! Obstgläser möglichst dunkel aufbewahren, da Licht vorhandene Vitamine zerstört.

Abgepackter Genuss

Ob Mehl, Zucker, Kaffee, Suppe, Kartoffelpüree, Backmischung und anderes – Tüten und Instantbeutel solltest du bei Zimmertemperatur, dunkel und trocken lagern. Angebrochene Tüten fest verschließen, in Plastikdosen o. Ä. aufbewahren und bald verbrauchen – vor allem Kaffee und Tee sind sehr geruchsempfindlich.

Tiefgekühlte Lebensmittel

Tiefkühlkost (TK-Ware) gehört einfach dazu und ist eine tolle Alternative zu Frischware: Vollreif geerntete Lebensmittel kommen nach kurzer Verarbeitung sofort in die Schock-Frostung, werden also auf mindestens minus 30 °C heruntergekühlt. Zwischen Feld und Kühlung liegen nur wenige Stunden. Dadurch bleiben nicht nur die Form, sondern auch Nährstoffe und Vitamine weitgehend erhalten. Außer Gemüse bieten sich auch Fleisch, Fisch oder natürlich Fertiggerichte wie Pizza für das Tiefkühlen an.

TK-Produkte sicher transportieren

Tiefkühlprodukte erst am Ende des Einkaufs in den Einkaufswagen legen; bei langem Heimweg oder sommerlichen Temperaturen besser Kühltaschen oder -boxen verwenden oder die Waren in Zeitungspapier einwickeln. Zu Hause die TK-Ware sofort ins Gefriergerät legen. Optimal: Neue TK-Ware nicht direkt neben bereits eingelagerter Ware lagern; sonst entzieht die neue Ware der älteren die Kälte. Sinnvoller Weise in separate Schubladen und Körbe oder ein Vorgefrierfach legen.

Richtig lagern ist wichtig

So machst du nichts falsch: Frischwaren wie Milch, Käse, Wurst, Fleisch oder Fisch werden bis zum Verbrauch im Kühlschrank aufbewahrt. Lebensmittel stets verpackt in den Kühlschrank legen. Ausnahme: Eingeschweißtes Gemüse wie Pilze aus der Packung nehmen (Schimmelgefahr). Unverpackte tierische und pflanzliche Lebensmittel getrennt voneinander im Kühlschrank lagern, damit keine Keime übertragen werden. Eiweißreiche Lebensmittel können eher verderben – Schalen- und Krustentiere schneller als Fisch, Fisch schneller als Fleisch.

Vegetarische und vegane Ernährung

Wichtig:

Die vegane Ernährung ist nach der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nur für gesunde Erwachsene als dauerhafte Ernährungsweise geeignet, unter der Voraussetzung, dass sie sich unbedingt detaillierte Ernährungskennntnisse aneignen.

Denn durch diese Ernährungsform kann es zu einer Nährstoffunterversorgung, z. B. von Vitamin B12 und Eisen, kommen. Solltest du dich vegan ernähren wollen, solltest du das unbedingt mit deinem Hausarzt besprechen und dich regelmäßig durchchecken lassen, um möglichen Mangelerscheinungen frühzeitig entgegenwirken zu können. Schwangere und Stillende, Kinder sowie ältere Menschen sollten sich möglichst nicht vegan ernähren.

Es gibt immer mehr Menschen, die nicht auf tierische Produkte zurückgreifen möchten. Aus diesem Grund findest du in diesem Buch einige Rezepte, die sich auch für Vegetarier und Veganer eignen.

Wer sich vegetarisch ernährt, verzichtet bewusst auf Fleisch, Geflügel, Fisch sowie Wurstwaren inklusive Rinder- und Hühnerbrühe – außerdem auf sogenannte Zusatzstoffe und Aromen auf tierischer Basis. Das ist aber nicht identisch mit der Vollwerternährung. Diese basiert auf den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bzw. dem Ernährungskreis und der Ernährungspyramide mit ihren sieben Lebensmittelgruppen. Dazu gehört 2–3-mal wöchentlich auch ein gelegentlicher Fleisch-, Geflügel- und Ei-Konsum.

5 Tipps für den natürlichen Genuss

1. Selbst kochen: Gerichte und Speisen möglichst selbst zubereiten (z. B. Müsli, Brotaufstriche, Salatsaucen), anstatt auf vorgefertigte Industrieprodukte (teilweise mit vielen Zusatzstoffen) zurückzugreifen.

2. Naturprodukte verwenden: Gib wenig verarbeiteten Produkten den Vorzug – also beispielsweise Naturjoghurt statt Fruchtojoghurt, Fruchtsaft statt Limonade, Vollkornmehl statt Weißmehl, Vollkornreis statt geschältem Reis. Je stärker ein Produkt verarbeitet wird, desto mehr Zusatzstoffe kann es enthalten und desto mehr wertvolle Stoffe wurden entfernt.

3. Abwechslung einbauen: Jeden Tag verschiedene Eiweißquellen einplanen: Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Getreide, Kartoffeln, eiweißreiche Gemüsesorten (wie Rosenkohl, Spinat, Erbsen oder Wirsing), verschiedene Keimlinge, Nüsse und Nussprodukte (auch Kokosprodukte sowie Mandeldrinks), Kerne und Samen.

4. Sparsam süßen: Statt mit Weißzucker lieber mit Voll-Rohrzucker oder Dicksaft süßen.

5. Aromen vermeiden: Selten Produkte mit Aromen oder Geschmacksverstärkern kaufen. Diese verfälschen das natürliche Geschmacksempfinden (Beispiel: „Erdbeeraroma“ kann künstlich erzeugt sein und muss nicht zwangsläufig aus Erdbeeren stammen).

Was heißt eigentlich vegan?

- Veganer verzichten auf alle Lebensmittel tierischen Ursprungs. Also neben Fleisch und Fisch auch auf Milch und Milchprodukte, Eier, Gelatine und andere tierische Lebensmittel wie zum Beispiel Honig.
- Die Beweggründe beruhen meist auf einer grundsätzlichen Lebenseinstellung: Tierische Produkte (egal von welchem Nutztier) werden generell, u. a. aus Tierliebe und Respekt gegenüber dem Lebewesen, abgelehnt. Neben Lebensmitteln tragen viele Veganer auch keine Kleidung und Schuhe aus Leder und benutzen keine Kosmetik mit Inhaltsstoffen tierischer Herkunft. Der Gesundheitsfaktor sowie religiöse und Umweltaspekte sind weitere Gründe.

Vegan einkaufen

- Wo? Mittlerweile bekommst du in gut sortierten Supermärkten schon Einiges. Im Bio-, Naturkostladen und im Reformhaus ist die Auswahl allerdings größer. Immer gilt: Die Zutatenliste studieren, um sicher zu gehen, dass alle Zutaten wirklich auf pflanzlicher Basis hergestellt wurden. Auch hier ist ein umfassendes Ernährungswissen nötig, denn nicht immer ist die

tierische Herkunft zu erkennen: E 120 (Echtes Karmin) ist zum Beispiel ein roter Farbstoff, der aus Schildläusen gewonnen wird. Mittlerweile erleichtern viele Hersteller ihren Kunden den Einkauf, indem sie ihre Produkte als vegane Kost kennzeichnen.

- Wie? Wie für alle anderen Ernährungsformen auch gilt: Wer vielfältig einkauft, sorgt für den besten Nährstoff-Mix. Jedoch sollten besonders Veganer ihre Ernährung immer ganz genau im Auge haben, das bedeutet unter anderem sehr bewusst einzukaufen und sich Zeit dafür zu nehmen.
- Was? Viele Veganer greifen auf industriell gefertigte vegane Produkte zurück. Hier wird die Auswahl immer vielfältiger. Von Hafersahne, Sojamilch über vegane Schokolade bis zum veganen Würstchen oder Schnitzel in der Tofuversion gibt es alles, was das Herz begehrt. Neben Sojaprodukten als Fleischersatz schwören viele Veganer auf Seitan. Er wird durch das Auswaschen der Stärke aus Weizen gewonnen, kann natur oder paniert gebraten, gekocht oder frittiert werden. Seitan bekommt man in vielen Bioläden oder im Online-Versand. Er kann aber auch selbst hergestellt werden. Unter den Veganern gibt es jedoch solche, die industriell gefertigte Produkte ablehnen und nur Nahrungsmittel verwenden, wie sie in der Natur vorkommen.

Pannenhilfe

Vorsicht:

Angeschimmelter Obst und Gemüse bilden Schimmelpilzgifte und müssen entsorgt werden!

Tipp:

Bei braunen Obst- und Gemüsescheiben hilft was Zitronensaft. Empfindliche Zutaten wie rohen Sellerie, Apfel oder Banane solltest du entweder direkt damit beträufeln, damit diese nicht an der Luft braun werden. Oder die Zutaten sofort mit der Salatsauce vermengen – dann verfärben sie sich auch nicht.

Jeder hat schon einmal beim Kochen gefühlte Katastrophen erlebt. Meistens gibt es aber eine einfache Lösung, um doch noch das gewünschte Ergebnis erzielen und genießen zu können. Im Folgenden findest du einige Tipps, die dir das Leben einfacher machen:

Angebranntes in Töpfen und Pfannen

Speisereste grob entfernen, den Topf mit Wasser füllen, einen Teelöffel Spülmittel oder Salz mit Essig zufügen und alles so lange köcheln lassen, bis sich die Reste vom Boden lösen. Danach mit Wasser ausspülen. Oder das Angebrannte in Topf oder Pfanne mit Zitronensaft und Backpulver über Nacht einweichen lassen und am nächsten Tag ausspülen. Wichtig: Pfannen nie (!) mit einem Messer auskratzen, da sonst die Beschichtung zerstört wird.

Angebrannte Speisen

Auf keinen Fall mehr gründlich umrühren – sonst wird das Angebrannte im Topf verteilt. Stattdessen vorsichtig von oben so viel wie möglich abnehmen und in einem sauberen Topf zu Ende garen.

Klebrige Nudeln

Wenn die Nudeln nach dem Kochen zusammenkleben, kann man es beim nächsten Mal besser machen: Immer wieder umrühren und das richtige „Mischungsverhältnis“ von 1 l Wasser für jeweils 100 g Nudeln nehmen. Übrigens: Öl im Nudelwasser verhindert das Zusammenkleben nicht, sondern schwimmt nur an der Oberfläche.

Körniger Reis

Etwas Wasser zugießen und zugedeckt weiter ausquellen lassen, bis die Reiskörner gar sind. Das Wasser möglichst nicht unterrühren, sonst brennt der Reis leicht an.

Rutschende Rührschüssel

Sie hat bestimmt keinen Gummiring an der Unterseite. Lege beim Rühren von Süßspeisen oder anderen Gerichten ein feuchtes Tuch unter die Schüssel, um ein Rutschen zu vermeiden.

Unansehnlicher Salat

Nur trockene Salatblätter behalten ihre Form und Knackigkeit. Sobald sie nass sind, werden sie schnell matschig und welk. Deshalb Salat immer gut abtropfen lassen oder vorsichtig trocken schleudern. Aufpassen: Wer zu viel Salat auf einmal in die Salatschleuder füllt, zerquetscht die Blätter. Das kann auch passieren, wenn man zu kleine Schüsseln beim Anmachen von Salat und Dressing verwendet. Zarte und empfindliche Blattsalate erst kurz vor dem Servieren anmachen.

Verkochte Kartoffeln

Zu lange gekochte Kartoffeln lassen sich schnell mit dem Kartoffelstamper zerstampfen und können als Püree serviert werden. Auch lecker!

Verkochtes Gemüse

Kein Problem. Verkochtes Gemüse abtropfen lassen und in Brühe fein pürieren. Fertig ist die Gemüsecremesuppe.

Versalzene Suppe

Kein Drama: Eine rohe geschälte Kartoffel entweder ganz oder geraspelt etwa 15 Minuten mitkochen lassen – so wird das Salz gebunden. Alternative: Die Suppe mit etwas Wasser verlängern oder etwas Sahne unterrühren. Wenn sehr viel Salz in die Suppe geraten ist, hilft nichts mehr: Entsorgen und neu kochen!

Weiche Nudeln

Wenn man „al dente“ verpasst hat, kann aus den gekochten Nudeln noch ein Pfannengericht zubereitet werden! Die weichen Nudeln mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen, mit verschlagenen Eiern verrühren und in einer Pfanne mit etwas Fett knusprig anbraten.

Zerplatzen Ei

Wenn ein Ei beim Kochen platzt, muss es schnell gehen: Sofort einen Schuss Essig ins Wasser gießen, dann wird das ausfließende Eiweiß gebunden.

Zu scharf?

Suppen, Currys oder anderen Gerichten kann man die Schärfe wirkungsvoll durch die Zugabe von Milchprodukten wie Crème fraîche, Joghurt, Milch oder saurer Sahne nehmen. Sie mildern das „Feuer“, ohne den typischen Geschmack zu verfälschen.





FRÜHSTÜCK
Das schmeckt
nicht nur morgens







Breakfast-Drinks

Zubereitungszeit:

10 Minuten pro Drink

Vegan

Zutaten für je 1 Portion (200–250 ml)

Für Orangen-Bananen-Saft mit Kiwi:

½ Banane

1 Kiwi

125 ml Orangensaft (von 1 großen Orange)

evtl. 1–2 Eiswürfel

Pro Portion:

E: 2 g, F: 1 g, Kh: 25 g, kcal: 123

Für Erdbeer-Mandelmilch-Smoothie:

100 g frische Erdbeeren

100 ml kalte Mandelmilch (aus dem Reformhaus)

1 TL Voll-Rohrzucker

1 EL Zitronensaft

gem. Zimt

Pro Portion:

E: 2 g, F: 3 g, Kh: 16 g, kcal: 99

Für Petersilien-Sojamilch-Smoothie:

½ Bund Petersilie

100 g Salatgurke

100 ml kalte Sojamilch

Salz

gem. Pfeffer

Kreuzkümmel (Cumin)

Pro Portion:

E: 4 g, F: 2 g, Kh: 4 g, kcal: 51

1 Für den **Orangen-Bananen-Saft mit Kiwi** (im Foto oben) Banane und Kiwi schälen, beides in Stücke schneiden. Bananen- und Kiwistücke mit dem Orangensaft in einem Rührbecher so lange pürieren, bis ein farblich einheitlicher Drink entsteht. Nach Belieben die Eiswürfel in ein Glas geben und mit dem Drink auffüllen.

2 Für den **Erdbeer-Mandelmilch-Smoothie** (im Foto rechts unten) Erdbeeren abspülen, gut abtropfen lassen und entstielen. Die Mandelmilch mit Zucker, Zitronensaft, etwas Zimt und den Erdbeeren in einen Rührbecher geben und alles kurz pürieren. Smoothie in ein Glas gießen.

3 Für den **Petersilien-Sojamilch-Smoothie** (im Foto links unten) Petersilie abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Gurke abspülen, trocken tupfen und nach Belieben schälen. Von der Salatgurke das Ende abschneiden, Gurke in Scheiben schneiden. Milch mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Petersilie und Gurkenscheiben in einen Rührbecher geben und alles kurz pürieren. Smoothie in ein Glas füllen.



Für einen **Mango-Reismilch-Smoothie** ½ Banane schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. 75 g Mango-Fruchtfleisch in Stücke schneiden. 100 ml kalten Reisdink mit ½–1 Esslöffel Zitronensaft, Bananenscheiben und Mangostücken in einem Rührbecher kurz pürieren. Oder lieber richtig schön gelb? Dann bereite doch einen **Paprika-Mandelmilch-Smoothie** zu. Dafür ½ Paprikaschote entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Paprikahälfte in Stücke schneiden. 1 gelbe Tomate

abspülen, trocken tupfen, vierteln und den Stängelansatz herausschneiden.
100 ml Mandelmilch mit Salz, Pfeffer, einigen getrockneten, italienischen
Kräutern sowie Paprikastücken und Tomatenvierteln in einen Rührbecher
geben und alles kurz pürieren.



