

FLORA HOHMANN

STUDENTEN- KÜCHE

Probieren geht über Studieren

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

FLORA HOHMANN

STUDENTEN- KÜCHE

Probieren geht über Studieren

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein
Smartphone und eine
Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



MENSA ADE!

War das aufregend, als ich in meine erste eigene Wohnung zog: Eine neue Stadt und neue Freunde

warteten auf mich. Ein neues Leben, eigentlich herrlich! Bloß eines fehlte mir: die gute Küche meiner Mutter. Das warme, frisch gekochte Essen jeden Tag. Meine Freunde, die studierten, merkten auch bald: Jeden Tag Sandwiches, TK-Pizza und Dosensuppe, das geht gar nicht. Und Mensa? Ist auch nicht immer das Wahre! Also fingen wir an zu kochen. Und merkten bald: Das ist gar nicht schwer! Die Basics brachten wir uns selbst bei, das gemeinsame Kochen in der WG machte Spaß – und es schonte nebenbei auch noch unseren schmalen Geldbeutel!

Heute, als Küchenmeisterin, unterstütze ich die Slow-Food-Studentenküche in München. So bekomme ich direkt mit, was Studentinnen und Studenten gerne essen, was sie zum Kochen brauchen, welche Ratschläge ihnen weiterhelfen. Eines ist klar: Selbst kochen ist kein großes Ding. Es funktioniert in der kleinsten Bude, braucht nicht viel Zeit und kein großes Equipment. Bloß Hunger, ein paar gute Freunde und die richtigen tips, damit es schmeckt wie daheim! Viel Spaß mit den Rezepten!

Flora Hofmann



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



CLEVER EINKAUFEN UND AUFBEWAHREN

Einkaufen kann Spaß machen, aber auch nerven – wenn hier was fehlt und da was. Gute Planung ist alles, und dabei kann man sogar Geld sparen.

Das beste Mittel gegen Einkaufsstress: Nicht täglich losziehen, sondern einmal pro Woche einen Großeinkauf machen und die Vorräte dann clever aufbewahren. Was dabei hilft, ist ein Einkaufszettel. Wenn Ihr ihn schreibt, solltet Ihr folgende Fragen im Hinterkopf haben: Was will ich die nächsten Tage kochen? Was ist noch da? Gibt es Reste, die man mit anderen Zutaten sinnvoll ergänzen kann? Sind meine Grundvorräte vollständig?

DISCOUNTER, BIOLADEN, MARKT

Es lohnt sich auch zu überlegen, wo man einkaufen möchte: im Supermarkt, im Bioladen oder auf dem Wochenmarkt? Eine gut geplante Einkaufsrouten spart Zeit und teilweise auch Geld. Und Augen auf! Am besten erst einmal

umschauen, wo der nächste Bäcker oder ein guter Gemüseladen ist. Und Qualität und Preise vergleichen: In fast jeder Stadt bzw. jedem Stadtteil gibt es einen Wochenmarkt mit einem tollen (und oft auch günstigen) Angebot an Obst, Gemüse, Brot, Fleisch und manchmal auch Käse und Fisch (Infos gibt's im Rathaus). Die Händler kommen meist aus der Region, ihre Waren sind also viel frischer als im Supermarkt und halten einige Tage länger. So wandert weniger in die Mülltonne, und man spart dabei Geld. Apropos sparen: Es lohnt sich, den Gemüsehändler einfach mal zu fragen, ob er eine Kiste überreife Tomaten hat, die er einem netten Studenten für ein paar Euro verkaufen möchte - oder vielleicht sogar schenken! Und Ihr könnt Euch dann zu Hause einen großen Topf Tomatensuppe kochen oder einen leckeren Salat zubereiten.

VORRATSHALTUNG MIT SYSTEM

Sind die Einkäufe erst mal nach Hause geschafft, gehören sie ordentlich verstaut. Obst und manche Gemüse wollen bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden. Äpfel und Bananen aber bitte nicht nebeneinanderlegen, sie beschleunigen gegenseitig ihre Reifung. Auberginen, Salatgurken, Kartoffeln, Paprikaschoten, Tomaten, Zucchini, Knoblauch und Zwiebeln mögen keine Kühlschranktemperaturen, sie verlieren dort teilweise ihr Aroma. Man sollte sie am besten dunkel, luftig und trocken lagern.

In den Vorratsschrank kommen all die Lebensmittel, die lange haltbar sind und aus denen man schnell was Gutes zaubern kann. Neben meinen Lieblingen, die Ihr auf der > findet, empfehle ich folgende Basics:

- getrocknete Hülsenfrüchte (z. B. rote und braune Linsen, weiße Bohnen)

- Mehl und Zucker (weißer oder brauner Rohr-zucker)

- Nüsse und Kerne (z. B. Sonnenblumen-, Haselnuss-, Walnuss-, Mandelkerne)

Pesto (z. B. Basilikum oder Tomate)
Tomatenmark
Sojasauce
H-Milch
Saft (z. B. Orange, Apfel, Traube, Mango)

HIERARCHIE IM KÜHLSCHRANK

Auch der Kühlschrank sollte immer rechtzeitig aufgefüllt werden. Wichtig ist dabei, die Lebensmittel in den richtigen Kühlzonen zu verstauen:

Oben / Kühlschranktüre:

Eier
Butter oder Margarine
Sahne, saure Sahne, Crème fraîche, Schmand

Mitte:

Milch (auch H-Milch, sobald sie geöffnet ist)
Joghurt (am besten Naturjoghurt)
Käse (z. B. Mozzarella für Pizza, Schafs- oder Ziegenkäse für Salate und alter Gouda, der eine günstige Alternative zu Parmesan ist)
Quark (mit 20 % Fett, Sahnequark mit 40 % Fett)
Fertig-Teigwaren aus dem Kühlregal (z. B. Knödel, Schupfnudeln oder Gnocchi)

Unten / Gemüsefach:

Unten ist im Kühlschrank die kälteste Stelle, hier halten sich Fleisch, Wurst und Fisch. Schinken oder Salami sollte man am besten am Stück kaufen, dann sind sie länger haltbar. Ins Gemüsefach gehören Gemüse und Salat. Je nach Sorte und Frische beim Kauf sind sie hier bis zu vier Tage haltbar.

VORRÄTE AUS DEM EIS

Wer ein 3-Sterne-Tiefkühlfach oder sogar einen Gefrierschrank hat, ist bei der Vorratshaltung natürlich fein raus. Hier lassen sich für alle (Not-)Fälle gehackte gemischte Kräuter oder Gemüse wie Spinat und Brokkoli, Blätter- und Pizzateig, Fleisch (z. B. Hackfleisch) sowie tiefgekühlter Fisch

lagern. Aber Achtung, was man gerne vergisst: Auch im Eis gibt es ein Mindesthaltbarkeitsdatum zu beachten!



SPICY TOP TEN

Klar, das sprichwörtliche Salz in der Suppe kennt jeder. Doch wer Geschmack am Kochen finden will, sollte schon ein paar Gewürze mehr im Haus haben.

1 **SALZ**

Die absolute Standardwürze für alles; auch Desserts oder Gebäck werden durch 1 Prise Salz richtig aromatisch. Aber Vorsicht beim Dosieren, zu viel Salz ist leider ungesund!

2 **PFEFFER**

Weißer ist etwas schärfer, schwarzer einen Hauch milder. Als Faustregel gilt: weißen Pfeffer für helle, schwarzen für alle anderen Speisen verwenden. Letztlich bleibt das Eurem Geschmack überlassen. Allerdings solltet Ihr unbedingt ganze Körner kaufen und bei Bedarf frisch mahlen.

3 **CURRYPULVER**

Die indische Gewürzmischung peppt jedes noch so fade Gericht auf. Meist sind Ingwer, Koriander, Chili und Kurkuma enthalten. Passt zu Suppen, Saucen, Fleisch- und Gemüsegerichten oder Eiern. Einfach mal experimentieren!

4 **PAPRIKAPULVER**

Gibt es in den Varianten edelsüß und rosenscharf. Ideal für Suppen, Schmorgerichte, Pestos oder Dips. Achtung: Paprika nie direkt ins heiße Fett geben, es verbrennt leicht und schmeckt dann bitter.

5 **ZIMTPULVER ODER -STANGEN**

Verleihen süßen und pikanten Gerichten das gewisse Etwas, sorgen für Wärme und Wohlbehagen. Mamas Milchreis, Grießbrei oder Kuchen hatte bestimmt eine Zimtnote!

Zimtstangen verfeinern Gerichte, die lange garen (wie Suppen und Schmorgerichte), oder Getränke wie Glühwein.

6 PETERSILIE

Der grüne Allrounder hat glatt oder kraus das ganze Jahr Saison. Gibt Salaten, Dressings, Kartoffeln, Gemüse, Fisch und Suppen Kräuterfrische.

7 SCHNITTLAUCH

Erinnert geschmacklich an Zwiebeln und schmeckt roh in Salaten, Dips, Suppen und Saucen – oder ganz einfach auf einem Butterbrot.

8 BASILIKUM

Für die italienischen Momente in der Küche. Die herb-scharfen Blätter verleihen Tomatensaucen, Pestos, Salaten, Dressings und Quark eine raffinierte Note. Nicht mitgaren!

9 THYMIAN

Bringt den Sommer auf den Tisch. Schmeckt getrocknet genauso gut wie frisch, würzt getrocknet aber dreimal stärker. Passt super zu Oliven, Auberginen, Tomaten, Paprikaschoten und Zucchini.

10 KERBEL

Das zarte Kraut ist der Frühlingsbote schlechthin. Sein anisähnliches Aroma harmoniert wunderbar mit Fleisch, Gemüse, Kartoffeln, Salaten, Dips, Dressings und Fisch. Möglichst roh verwenden.



FIT DURCH DEN TAG

Essen macht schlau, vor allem wenn man selbst kocht. Es schmeckt besser, und man spart Kohle und Zeit! Sandwiches und Sattmacher-Salate kann man nämlich super vorbereiten und dann mit in die Uni nehmen. Schlangestehen in der Mensa? Das war gestern!