

**NEiS**

Nachhaltige  
Ernährung  
im Studienalltag

Vom Feld bis zur Gabel



verbraucherzentrale

*Nordrhein-Westfalen*

# SATT DURCHS SEMESTER – DAS KOCHTUTORIUM

## Jede:r kann kochen!

Aber was und wie? Diese Frage stellst du dir, seitdem du nicht mehr zu Hause wohnst? Im stressigen Unialltag scheint es oft gar nicht so einfach, selbst zu kochen. Vielleicht hast du auch noch nicht viel Erfahrung an Kochtopf und Bratpfanne oder bist ganz einfach auf der Suche nach schnellen und leckeren Gerichte, die in deiner kleinen Küche einfach zu machen sind?

Mit den Rezepte-Basics in dieser Broschüre hast du eine gute und gelingsichere Grundlage, um mit deiner eigenen Küche voll durchzustarten. Egal, ob für dich alleine, für die ganze WG oder auf Vorrat für die kommenden Tage, wenn du viel zu tun hast. Mit wenig Aufwand und geringerem Budget kannst du leckere Gerichte für jeden Geschmack zubereiten.

Die Rezepte sind entweder für 2 oder 4 Portionen bzw. wie angegeben berechnet. Das steht beim jeweiligen Rezept. Du kannst die Mengen je nach Bedarf natürlich auch verdoppeln.

Für jedes Rezept gibt es eine Option ohne tierische Produkte.

Alle Rezepte findest du auch als Videos auf unserer Homepage [www.neis.nrw](http://www.neis.nrw)

**Viel Freude beim Kochen!**

## INHALT

### Startklar

Bratkartoffeln .....	4
Helle Grundsoße .....	6
Feldsalat mit Orangen und Walnüssen .....	8
Pfannkuchen .....	10
Blaubeer-Muffins .....	12

### Weltweit lecker

Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe .....	14
Couscous-Salat .....	16
Gemüsecurry mit Pilzen und Nüssen .....	18
Fruchtige Quarkcreme mit Erdbeeren .....	20

### Schmeckt mir

Hummus .....	22
Ofengemüse .....	24
Linsen-Eintopf mit Chili .....	26
Porridge .....	28

### Alles Tomate

Pizzateig .....	30
Tomatensuppe .....	32
Linsen-Bolognese .....	34
Antipasti .....	36

### Satte Sache

Cremiger Reis mit Äpfeln .....	38
Gemüsesuppe .....	40
Bunter Winterauflauf .....	42
Krautsalat .....	44

# Bratkartoffeln



## Zutaten für 2 Portionen:

700 g Kartoffeln, festkochend

3 EL Rapsöl

1 Zwiebel

Jodsalz und Pfeffer

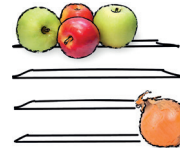
## Zubereitung:

Schäle die Kartoffeln und schneide sie in dünne Scheiben (ca. 5 mm). Gib Öl in eine Pfanne und erhitze es auf mittlerer Stufe.

Gib die Kartoffelscheiben in die Pfanne und brate sie ca. 15–20 Minuten, bis sie gar sind. Wende dabei die Kartoffeln alle 2–3 Minuten.

*Achte auf deinen Herd:* Jeder reagiert etwas anders, und deine Bratkartoffeln sollen ja nicht zu Kohle werden. Reduziere im Zweifel lieber die Hitze. 5 Minuten vor Ende der Garzeit gibst du eine gewürfelte Zwiebel dazu. Dann kannst du die fertigen Bratkartoffeln salzen und pfeffern.

**Tipp:** Kartoffeln sollten nicht zu warm gelagert werden, da sie dann austreiben. Aber auch nicht zu kühl. Außerdem sollten sie abgedeckt sein. Den besten Lagerort für jedes Obst und Gemüse zu finden, ist mit unseren Tipps zur richtigen Lagerung von Gemüse und Obst ganz einfach:



## Helle Grundsoße- der Allrounder



### Zutaten für 4 Portionen:

25 g Butter

✔ (vegane Variante: 25 g Margarine oder 2 EL Rapsöl)

20 g Mehl

350 ml Milch

✔ (vegane Variante: ungesüßter Pflanzendrink)

Jodsalz & Pfeffer

1 Prise Zucker

eine Prise Muskat

### Zubereitung:

Schmelze die Butter oder Margarine bzw. erhitze das Rapsöl im Topf bei niedriger Hitze. Achte darauf, dass sie nicht braun wird bzw. das Öl nicht anfängt zu rauchen.

Gib dann unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen das Mehl dazu. Lass dem Mehl etwas Zeit zum Aufquellen, während du weiterrührst. Die Masse wird am Anfang etwas klumpig sein. Achte darauf, dass sie nicht anbrennt.

Gieße unter Rühren nach und nach den Pflanzendrink oder die Milch hinzu und lass die Soße aufkochen. Gieße unter Rühren so viel Flüssigkeit dazu, dass du mit der Konsistenz der Soße zufrieden bist. Beachte, dass die Soße noch nachdickt, lass sie also tendenziell eher etwas zu flüssig.

Abschließend gibst du Jodsalz, Pfeffer und jeweils eine Prise Zucker und Muskat dazu. Die helle Grundsoße ist fertig. Du kannst damit viel anstellen, z.B. schmeckt sie gut mit deinem Lieblingsgemüse und Nudeln oder Salzkartoffeln.

**Varianten:** Ein Schuss Sahne oder pflanzlicher Sahneersatz verleiht eine cremige Konsistenz. Für eine Kräuter-soße ganz einfach deine Lieblingskräuter hinzufügen.

Rühre ein wenig geriebenen Lieblingskäse (Emmentaler, Gouda) hinein und du erhältst eine Käsesoße. Danach den Topf vom Herd nehmen.

# Feldsalat mit Orangen und Walnüssen



## Zutaten für 2 Portionen:

### Salat:

120 g Feldsalat

1 Orange oder 2 Mandarinen

Optional: 1 Lauchzwiebel

30 g Walnüsse

(alternativ: andere Nüsse, siehe Varianten)

### Dressing:

3 EL Olivenöl

2 EL weißer Balsamico-Essig  
oder Apfelessig

½ TL Senf

Je 1 Prise Jodsalz und Zucker

Pfeffer

## Zubereitung:

Wasche den Feldsalat gründlich. Schäle die Orange oder die Mandarinen und zerteile sie, halbiere dann die Schnittze.

Schneide die Lauchzwiebel in möglichst feine Ringe und hacke die Walnüsse grob. Gib Salat, Obstschnittze und Nüsse in eine Schüssel. Gib dann die Zutaten für das Dressing in eine kleine Schüssel und verrühre sie gut – oder fülle sie einfach in ein gut schließendes Einmachglas und schüttle es.

Gib das Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat und vermenge alles – sonst wird dein Salat matschig.

**Varianten:** Im Sommer eignen sich Erdbeeren super statt Orangen oder Mandarinen. Den Feldsalat kannst du dann durch Kopfsalat oder Rucola ersetzen.



Auch die Walnüsse kannst du super mit anderen Nüssen oder Saaten austauschen. Probiere doch mal Pistazien, Cashews, Haselnüsse oder Pinienkerne

**Tipp:** Welches Obst, Gemüse und welcher Salat wann Saison haben, kannst du hier nachlesen:



# Pfannkuchen



## Zutaten für 2 Portionen:

2 Eier

✓ (vegane Variante: eine große zerdrückte Banane)

1 TL Zucker

(für herzhafte Pfannkuchen weglassen)

1 Prise Jodsalz

250 ml Milch oder Pflanzendrink

150 g Mehl

2 EL Rapsöl

## Zubereitung:

Gib Eier oder Banane, Zucker, Salz und Milch oder den Pflanzendrink in eine Schüssel und verrühre alles mit einem Schneebesen.

Füge das Mehl hinzu und verrühre wieder, bis ein glatter Teig entsteht. Erhitze Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze.

Gib jeweils einen großen Löffel Teig in die Pfanne und schwenke die Pfanne, damit der Teig sich verteilt. Wird die Pfanne zu heiß, reduziere die Hitze.

Wende den Pfannkuchen, wenn er fest und die Unterseite schön gebräunt ist, und backe ihn auf der anderen Seite fertig.

**Tipp:** Die Pfannkuchen kannst du z.B. mit frischen Früchten servieren. Auch etwas Zuckerrübensirup oder Marmelade passt gut dazu. Herzhafte Pfannkuchen kannst du mit unserer Linsen-Bolognese oder den Antipasti füllen.



Rezepte siehe  
Seite 34 und Seite 36

# Blaubeer-Muffins



## Zutaten für 12 Muffins:

330 g Mehl

200 g Zucker

1 EL Backpulver

1 Packung Vanillezucker

1 Prise Jodsalz

200 ml Buttermilch

✔ (vegane Variante: 200 ml ungesüßte Joghurt-Alternative auf Sojabasis)

100 ml Rapsöl

3 Eier

✔ (vegane Variante: 240 g Apfelmus)

200 g Blaubeeren

## Zubereitung:

Vermische in einer Schüssel die trockenen Zutaten: das Mehl, den Zucker, den Vanillezucker, das Salz und das Backpulver. Verrühre in einer anderen Schüssel alle feuchten Zutaten: Buttermilch (oder pflanzliche Alternative), Öl und Eier (oder Apfelmus). Gib die gewaschenen Blaubeeren auf die feuchten Zutaten. Mische nun die trockenen mit einem Löffel vorsichtig unter die feuchten Zutaten. Dabei nur so lange rühren, bis alles grob vermengt ist. Sonst werden die Muffins nicht fluffig.

Pinsele deine Muffinform mit etwas Öl aus (bei Silikonformen nicht nötig). Fülle den Teig nun in die vorbereitete Muffinform. Nimm dazu am besten einen Esslöffel.

Backe dann die Blaubeermuffins bei 160 °C Umluft für etwa 30–35 Minuten, bis sie schön aufgegangen und oben etwas gebräunt sind.

Lass die Muffins in der Form auskühlen, dann kannst du sie leicht herauslösen.

**Tipps:** Für eine vollwertigere Variante kannst du das Mehl auch zur Hälfte durch Vollkornmehl ersetzen. Dann benötigst du mehr Flüssigkeit (ca. 50 ml) im Teig. Du kannst auch tiefgekühlte Blaubeeren verwenden. Nimm die Blaubeeren dann schon eine halbe Stunde vorher aus der Tiefkühlung, sodass sie auftauen können. Gib die Blaubeeren erst ganz zum Schluss zum Teig und vermenge sie nur kurz.

# Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe



## Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

3 Süßkartoffeln (ca. 500 g)

1 Liter Gemüsebrühe

3 EL Erdnussmus

400 ml Kokosmilch

3 EL Saft einer Limette

Jodsalz und Pfeffer

2 EL Erdnüsse

## Zubereitung:

Schäle Zwiebeln und Knoblauch sowie die Süßkartoffeln und würfe alles. Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf und schwitze Knoblauch und Zwiebeln an. Gib dann die Süßkartoffeln in den Topf und bedecke sie knapp mit Gemüsebrühe.

Bringe alles zum Kochen und lass es etwa 15–20 Minuten köcheln, bis die Süßkartoffeln weich sind. Gib das Erdnussmus und die Kokosmilch hinzu.

Nun kannst du die Suppe pürieren und dann mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren hackst du die Erdnüsse grob und streust sie auf die Suppe.

**Tipp:** In der Zutatenliste einiger Rezepte wird Gemüsebrühe aufgeführt. Diese könnt ihr aus Gemüseresten selber kochen oder als Fertigprodukt lösliche Brühe verwenden. Wie diese mit Wasser gemischt wird, steht auf der Packung.



# Couscous-Salat



## Zutaten für 4 Portionen:

250 g Couscous

250 ml Gemüsebrühe

200 g Erbsen, tiefgekühlt

½ Bund Petersilie

3 Frühlingszwiebeln

300 g Cocktailtomaten

2 Möhren

1/2 Zitrone

6 EL Olivenöl

Jodsalz und Pfeffer

## Zubereitung:

Erhitze die Gemüsebrühe, übergieße damit den Couscous in einer hitzebeständigen Schüssel und lass ihn 10 Minuten quellen. Gib in der Zwischenzeit die tiefgefrorenen Erbsen 5 Minuten in heißes, aber nicht kochendes Wasser. Danach gießt du das Wasser ab.

Zupfe die Blätter der Petersilie ab, wasche sie und schneide sie fein.

Wasche die Frühlingszwiebeln und Tomaten, schneide die Tomaten in Viertel und die Frühlingszwiebel in Ringe.

Wasche die Möhren und reibe sie. Presse den Saft einer halben Zitrone aus. Verrühre Olivenöl und Zitronensaft in einer Schüssel und schmecke das Dressing mit Pfeffer ab.

Vermische den Couscous mit der Petersilie und den übrigen Zutaten und übergieße ihn mit dem Dressing.

Zum Schluss schmecke den Salat mit Jodsalz ab.

## Gemüsecurry mit Pilzen und Nüssen



### Zutaten für 2 Portionen:

200 g Champignons

Je 200 g Zucchini und Möhren  
(oder anderes Gemüse nach Wunsch)

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 TL Currypulver

2 EL Öl, z.B. Raps- oder Erdnussöl

250 ml Gemüsebrühe

50 ml Sahne

✔ (vegane Variante: pflanzliche Sahne-  
alternative, z.B. auf Sojabasis)

50 g Cashewkerne

150 g Reis

### Zubereitung:

Schäle die Zwiebel und die Knoblauchzehe und würfele sie. Wasche Möhren und Zucchini, putze nach Bedarf die Pilze und schneide alles in ca. 5 mm dicke Scheiben.

Setze den Reis mit 300 ml Wasser in einem Topf mit Deckel bei größter Hitze auf oder erhitze das Wasser im Wasserkocher. Wenn das Wasser aufkocht, reduziere die Hitze auf die kleinste Stufe und lass den Reis etwa 20 Minuten gar ziehen (d.h., er soll nicht mehr kochen). *Pass auf, da Reis beim ersten Aufkochen leicht überkochen kann.*

Während der Reis zieht, erhitze das Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne. Brate zunächst 2 Minuten Knoblauch und Zwiebeln an. Gib die Möhrenscheiben dazu und brate auch diese für 2–3 Minuten. Füge nach und nach Pilze und Zucchini hinzu und brate sie ebenfalls an. Gib das Currypulver dazu und röste es eine Minute mit.

Gieße mit der Gemüsebrühe auf und lass das Gemüse bei kleiner Hitze köcheln, bis es bissfest ist (ca. 10 Minuten).

Gib dann die Sahne oder den pflanzlichen Sahneersatz hinzu. Hacke die Cashewkerne und richte das Curry mit den Kernen auf dem Reis an.

# Fruchtige Quarkcreme mit Erdbeeren



## Zutaten für 4 Portionen:

500 g Erdbeeren

100 ml Sahne

✔ (vegane Variante: pflanzliche, aufschlagbare Sahnealternative, z.B. auf Sojabasis)

1 EL Vanillezucker

250 g Magerquark

✔ (vegane Variante: pflanzliche Quarkalternative, z.B. auf Sojabasis)

10 Kekse oder 2 Stücke übrig-gebliebener Rührkuchen oder Muffins

## Zubereitung:

Wasche die Erdbeeren, putze sie und schneide sie in Stücke. Einige besonders schöne Früchte kannst du zum Dekorieren beiseitelegen. Schlage mit dem Mixer oder Schneebesen die Sahne oder pflanzliche Sahnealternative mit dem Zucker steif.

Hebe sie mit einem Löffel vorsichtig unter den Quark bzw. die pflanzliche Quarkalternative.

Zerkrümele die Kekse oder den Kuchen und bedecke den Boden von vier Gläsern oder einer kleinen Auflaufform damit. Gib einen Teil der Quarkcreme und anschließend einen Teil der Früchte darauf.

Wiederhole diesen Schritt, bis alle Zutaten verbraucht sind. Dekoriere das Dessert mit den beiseitegelegten Erdbeeren und stelle es bis zum Servieren kalt.

**Varianten:** Alternativ kannst du die Creme auch mit anderem frischem (saisonaalem) Obst, Beeren oder eingekochten Pflaumen zubereiten.



**Gut zu wissen:** Nicht jede pflanzliche Sahnealternative lässt sich gut aufschlagen. Einige eignen sich nämlich nur zum Kochen. Achte beim Kauf deshalb auf den Hinweis, dass der Sahneersatz aufschlagbar ist.

# Hummus



## Zutaten für 4 Portionen:

1 Dose Kichererbsen (400 g)

Saft einer Zitrone

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL Salz

2 gehäufte EL Sesampaste (Tahin)

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

Etwas kaltes Wasser

(je nach gewünschter Konsistenz)

## Zubereitung:

Gib alle Zutaten in ein hohes Gefäß und püriere sie mit dem Pürierstab (oder erledige das mit einem Standmixer).

Gib dann je nach Konsistenz kaltes Wasser hinzu, bis der Hummus cremig ist.

**Tipp:** Hummus kannst du sehr gut als Dip zu Gemüse essen oder einfach als Aufstrich für dein Brot, Brötchen oder Baguette verwenden. Probiere dazu doch auch gerne einmal indisches Naan-Brot aus.



# Ofengemüse



## Zutaten für 1 Blech:

- 1 Zwiebel
- 1 große Süßkartoffel
- 3 Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Paprika (gut passen z.B. auch Brokkoli, Kohlrabi oder Kürbis)

## Knoblauch-Marinade:

- 3 EL Erdnussmus
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 6 EL Raps- oder Olivenöl
- Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver

## Zubereitung:

### Für die Marinade:

Schäle Zwiebeln und Knoblauch. Schneide die Zwiebeln in Viertel und püriere sie zusammen mit dem Erdnussmus, dem Knoblauch und dem Öl mit dem Pürierstab oder in einer Küchenmaschine.

Würze die Paste mit Jodsalz, Pfeffer und Paprikapulver nach Geschmack.

### Für das Ofengemüse:

Zuerst solltest du die (Süß-) Kartoffeln und das Gemüse waschen. Danach kannst du die Kartoffeln vierteln, die Süßkartoffeln und das Gemüse in etwa gleich große Stücke wie die Kartoffel-Wedges schneiden und mit der Marinade mischen.

Verteile die marinierten Stücke gleichmäßig auf ein Backblech. Backe sie 30 Minuten bei 160 °C Umluft. Probieren, ob die Kartoffeln gar sind.

**Tipp:** Servieren kannst du das Gemüse zum Beispiel mit unserem Feld- oder Krautsalat (siehe Seite 8 und Seite 44).

Das Ofengemüse eignet sich ideal als Reste-Rezept, denn du kannst das Backblech nach Lust und Laune bzw. mit dem, was dein Kühlschrank hergibt, belegen.

Für mehr Tipps zur Resteverwertung schau doch mal hier:



# Linse-Eintopf mit Chili



## Zutaten für 4 Portionen:

2 EL Rapsöl  
1 Zwiebel, gewürfelt  
3 Knoblauchzehen, gewürfelt  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Paprikapulver  
1–2 TL Chilipulver  
1 EL Tomatenmark

2 rote Paprika, gewürfelt  
140 g rote Linsen oder Berglinsen  
1 Dose stückige Tomaten (400 g)  
420 ml Gemüsebrühe  
1 Dose schwarze oder Kidney-  
Bohnen (240 g Abtropfgewicht)  
1 Dose Mais (240 g Abtropfgewicht)  
Jodsalz und Pfeffer

## Zubereitung:

Erhitze das Öl in einer großen Pfanne oder einem Topf und brate die Zwiebel darin 2-3 Minuten glasig. Dann gib den Knoblauch hinzu und brate alles eine weitere Minute an. Gib danach die Gewürze (Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chilipulver) sowie das Tomatenmark hinzu und röste alles eine Minute. Dann füge die Paprikawürfel dazu und brate sie 1–2 Minuten an. Wasche die Linsen, lass sie abtropfen, gib sie mit in die Pfanne und rühre sie unter. Gieße mit Tomaten und Gemüsebrühe auf, verrühre alles und bringe es zum Kochen. Reduziere die Hitze auf niedrige Stufe und lass den Eintopf ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln, bis die Linsen fast gar sind. Schmecke anschließend mit Salz und Pfeffer ab und füge nach Bedarf Chilipulver hinzu. Dann füge die Bohnen und den Mais hinzu und lass alles noch weitere ca. 5–10 Minuten köcheln.

**Tipp:** Mit Joghurt, frischer Petersilie oder Koriander, Sesam und einem Spritzer Limetten- oder Zitronensaft servieren. Dazu schmecken Reis, Naan- oder Fladenbrot gut.

**Gut zu wissen:** Auf Konservendosen ist häufig das Gesamtfüllgewicht/die Füllmenge und das Abtropfgewicht angegeben. Abtropfgewicht bedeutet, die verbleibende Menge (z. B. Bohnen) nach Abgießen der Flüssigkeit.

# Porridge



## Zutaten für 2 Portionen:

2 große Äpfel

2 TL flüssiger Honig

✔ (vegane Variante: Zuckerrübensirup)

½ TL gemahlener Zimt

130 g zarte Haferflocken

400 ml Milch

✔ (vegane Variante: ungesüßter Pflanzendrink)

## Zubereitung:

Wasche die Äpfel, halbiere sie und entferne das Kerngehäuse. Reibe einen Apfel auf einer Küchenreibe grob, schneide den zweiten in kleine Würfel. Mische den gewürfelten Apfel mit 1 TL Honig (oder Zuckerrübensirup) und einer kräftigen Prise Zimt. Verrühre die Haferflocken mit der Milch oder dem Pflanzendrink in einem Topf und koche sie einmal auf. Reduziere die Temperatur auf kleine Hitze und lass den Porridge etwa 2 Minuten köcheln.

Rühre den geriebenen Apfel und den restlichen Zimt ein und lass alles nochmals ca. 3 Minuten weiterköcheln.

Verteile den fertigen Porridge auf Schälchen und serviere ihn mit den rohen Apfelstückchen und, wenn du magst, mit dem übrigem Honig bzw. Sirup (1 TL).

**Varianten:** Wer's etwas kerniger mag, röstet noch Mandelblättchen, gehackte Walnüsse oder Haselnüsse ohne Fett vorsichtig in einer Pfanne an und mischt diese unter die Apfelstücke.

Du kannst Porridge auf viele Arten abwandeln, z.B. mit Kakaopulver und verschiedenen Obst- und Nussorten sowie Trockenfrüchten. Anstelle von Zimt schmeckt auch Spekulatiusgewürz oder Vanille.

Für ein Karottenkuchen-Porridge kannst du Karotten mit einer Gemüsereibe klein reiben und in das Porridge rühren.

Auch ein Löffel Nuss-Mus gibt deinem Porridge das gewisse Etwas!

# Pizzateig



## Zutaten für 4 Portionen:

400 g Mehl (Weizen oder Dinkel)

1 TL Jodsalz

200 ml lauwarmes Wasser

1/2 Würfel Hefe, frisch  
oder 1 Päckchen Trockenhefe

1 TL Zucker

2 EL Olivenöl

## Zubereitung:

Gib das Mehl und Salz in eine große Schüssel. Messe in einem Messbecher das lauwarme Wasser ab und brösele die frische Hefe hinein bzw. gib die Trockenhefe dazu. Füge den Zucker hinzu. Lass das Wasser-Hefe-Gemisch 10 Minuten stehen. Gib anschließend das Gemisch sowie das Olivenöl zum Mehl und knete alles mit den Händen zu einem Teig.

Der Teig sollte gut durchgeknetet werden und eine geschmeidige Konsistenz haben. Decke ihn mit einem Geschirrtuch ab und lass ihn an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen.

Dann kannst du den Teig zu einem dünnen Pizzaboden formen und klassisch nach Lust und Laune belegen.

Die Pizza kannst du im Backofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze in ca. 20 Minuten backen.

**Tipp:** Du solltest darauf achten, dass der Teig während der Ruh- und Gehzeit nicht zu heiß wird, denn sonst wird er nicht aufgehen. Es gilt: bis maximal 35 Grad ist ideal.



# Tomatensuppe



## Zutaten für 4 Portionen:

2 EL Olivenöl

2 kleine Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

600 ml passierte Tomaten

Basilikum (Blätter von  
ca. 2 Stängeln)

1 Prise Pfeffer

1 Prise Paprikapulver

400 ml Gemüsebrühe

## Zubereitung:

Schäle die Zwiebeln und schneide sie würfelig.

Dann schwitze sie in einem großen Topf in etwas Öl glasig an.

Hacke den geschälten Knoblauch klein, gib ihn zu den Zwiebeln und brate beides kurz weiter.

Füge danach die passierten Tomaten hinzu und dann Pfeffer und etwas Paprikapulver. Nun gieße mit der Brühe auf.

Lass die Suppe 5 Minuten kochen und püriere sie anschließend mit dem Pürierstab. Koche die Suppe nochmal kurz auf und schmecke sie ab.

Gib zuletzt die grob zerpfückten Basilikumblätter hinein.

**Tipp:** Verwende nur etwa 100 ml – 150 ml Brühe, dann kannst du die Suppe als Soße zu Nudeln oder Gemüse verwenden!

# Linsen-Bolognese



## Zutaten für 4 Portionen:

2 Karotten	450 ml Wasser
1 Zwiebel	1 TL Jodsalz
2 Knoblauchzehen	120 g rote Linsen
3 EL Olivenöl	4 EL Kräuter nach Geschmack
2 EL Tomatenmark	Pfeffer
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	Chillipulver nach Geschmack

## Zubereitung:

Wasche die Linsen und lass sie abtropfen.

Reibe die Karotten grob, schneide die Zwiebel und den Knoblauch in Würfel.

Erhitze das Öl bei mittlerer Hitze in einer hohen Pfanne und brate das Gemüse darin an.

Gib das Tomatenmark hinzu und röste es an.

Füge dann die Tomaten, das Wasser, die Linsen und die Kräuter hinzu, bedecke die Pfanne mit einem Deckel und lass alles bei geringer Hitze ca. 20–25 Minuten leise köcheln.

Gib eventuell noch etwas Flüssigkeit hinzu, damit die Soße nicht zu trocken wird. Schmecke sie mit Salz, Pfeffer und Chillipulver ab.

**Tipp:** Das Gericht eignet sich super zum Aufwärmen, denn die Linsen-Bolognese schmeckt auch am nächsten Tag noch super gut, vielleicht sogar noch ein bisschen besser. Dazu passen neben der klassischen Pasta auch cremige Polenta (Maisgrieß), Couscous oder Hirse.



# Antipasti



## Zutaten für 2 Bleche:

2 Paprikaschoten  
2 Zucchini  
2 Auberginen  
250 g Champignons  
4 Karotten

## Marinade:

100 ml Olivenöl  
3 Knoblauchzehen  
3 EL italienische Kräuter  
1 TL Jodsalz  
1/4 – 1/2 TL Pfeffer  
2 EL Balsamicoessig

## Zubereitung:

Wasche das Gemüse und schneide es in etwa gleich große (ca. 1 cm dicke) Stücke. Schäle den Knoblauch und schneide ihn ganz klein.

Rühre die Zutaten der Marinade in einer großen Schüssel zusammen.

Vermische das Gemüse in der Schüssel mit der Marinade (das geht am besten mit den Händen) und verteile es auf zwei Backblechen. Achte darauf, dass das Gemüse nebeneinander liegt und sich nicht überlappt, damit es besser und gleichmäßiger durchgart und bräunt.

Stelle den Ofen auf 200 °C Umluft ein.

Backe nun deine Antipasti für 15–20 Minuten, je nach gewünschtem Bräunungsgrad.

**Tipp:** Das Gemüse hält sich abgedeckt einige Tage im Kühlschrank. Man kann die Antipasti auch mit Öl bedecken, um sie noch länger haltbar zu machen, aber erstens hat das Ganze dann mehr Kalorien, und zweitens isst man das Gemüse erfahrungsgemäß sowieso schnell auf, weil es so lecker ist.

## Cremiger Reis mit Äpfeln



### Zutaten für 2 Portionen:

125 g Milch- oder Rundkornreis

500 ml Haferdrink

1 Pck. Vanillezucker

1 Prise Jodsalz

1 TL Zimt

2 Äpfel

1 TL Margarine

2 EL Zuckerrübensirup

### Zubereitung:

Koche Reis, Haferdrink, Vanillezucker und eine Prise Salz in einem Topf auf. Lass den Reis danach auf kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten köcheln, bis er weich ist. Rühre dabei gelegentlich um. Das Gericht brennt leider leicht an. Bei Bedarf kannst du weitere Flüssigkeit hinzufügen.

Zum Schluss rührst du  $\frac{1}{2}$  TL Zimt ein.

Schneide die Äpfel in Würfel und erhitze die Margarine in einer Pfanne. Gib die gewürfelten Äpfel hinzu und brate sie einige Minuten. Füge dann 2 EL Zuckerrübensirup hinzu und lass alles bei kleiner Hitze wenige Minuten köcheln.

Rühre dann  $\frac{1}{2}$  TL Zimt unter.

Richte den Reis an und verteile die heißen Äpfel darauf.

**Tipp:** Im Sommer kannst du den Reis auch super mit Kokosmilch zubereiten und Kirschen oder Erdbeeren dazu essen.

# Gemüsesuppe



## Zutaten für 4 Portionen:

150 g Karotten

350 g Kartoffeln

200 g Lauch

200 g Kohlrabi

3 EL Raps- oder Olivenöl

1 l Gemüsebrühe

150 g Erbsen, tiefgekühlt

## Zubereitung:

Wasche das Gemüse bis auf die Erbsen, schäle es und schneide es klein: Die Karotten und den Lauch in Scheiben, die Kartoffeln und den Kohlrabi in Würfel.

Röste das Gemüse in Öl an, gieße mit Gemüsebrühe auf und lass die Suppe 20 Minuten kochen, bis das Gemüse gar ist. Gib dabei die Erbsen nach 15 Minuten hinzu.

**Tipp:** Verfeinere deine Gemüsesuppe am Schluss mit Kräutern, zum Beispiel gehackter Petersilie oder Schnittlauch.

Du kannst je nach Saison und Geschmack für die Suppe auch Wirsing, Spitzkohl, Pastinaken und viele weitere Sorten verwenden.



# Bunter Winterauflauf



## Zutaten für 4 Portionen:

8 mittelgroße Kartoffeln

Jodsalz, Pfeffer

1 TL getrockneter Thymian  
(oder Kräuter nach Wahl)

2 mittelgroße Möhren

200 g Pastinaken

2 Stangen Porree (Lauch)

100 g Champignons

1 EL Rapsöl (+ etwas mehr  
zum Fetten der Auflaufform)

250 ml Hafer- oder Sojadrink

1 Ei

✓ (vegane Variante: 1 EL Speisestärke  
zusätzlich)

3 EL Speisestärke

1/2 TL Paprikapulver

1 Messerspitze Muskat

Optional: 100 g geriebener Käse

## Zubereitung:

Koche die Kartoffeln mit Schale weich (ca. 20 Minuten), schäle sie und schneide sie in Scheiben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Putze das Gemüse und schneide es in dünne Scheiben oder Stücke.

Erhitze 1 EL Rapsöl, brate zunächst Möhren und Pastinaken ca. 5 Minuten, gib Porree und Champignons dazu und brate alles weitere 10 Minuten. Hebe dann die Kartoffeln unter.

Verquirle den Pflanzendrink mit Ei und Speisestärke, würze kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskat.

Fette die Auflaufform mit Rapsöl ein und gib die Gemüse-Kartoffel-Mischung hinein. Gieße die Pflanzendrink-Mischung gleichmäßig darüber und bestreue den Auflauf nach Belieben mit geriebenem Käse.

Decke die Form mit einem Deckel oder mit Backpapier ab und backe den Auflauf im Backofen bei 150 °C Umluft 30 Minuten.

Entferne danach den Deckel und backe den Auflauf weitere 10–15 Minuten.

**Tipp:** Der Winterauflauf eignet sich natürlich auch für andere Jahreszeiten. Probiere den Auflauf gerne auch mit anderem Gemüse aus und bringe so etwas Abwechslung auf den Teller. Wie wäre es mal mit Kohlrabi, Brokkoli oder Zucchini?

# Krautsalat



## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kleiner oder ½ großer Rotkohl
- 9 EL dunkler Balsamico-Essig
- 1 EL Zucker
- 1 TL Jodsalz
- 1 Zwiebel
- 5 EL Rapsöl
- 1 EL Kümmelsaat (nach Belieben)

## Zubereitung:

Entferne die äußeren Blätter des Kohls. Viertel den Kohl und schneide den Strunk keilförmig heraus. Schneide den Kohl mit einem scharfen Küchenmesser in 2–3 mm feine Streifen. Alternativ kannst du mit einem Gemüsehobel arbeiten.



Gib die Streifen in eine große Schüssel und beträufele sie mit 4 EL Essig, bestreue sie mit 1 TL Jodsalz und 1 EL Zucker. Knete den Kohl kräftig mit beiden Händen etwa 10 Minuten durch.

Schäle die Zwiebel und würfle sie fein. Verrühre sie in einer kleinen Schüssel mit 5 EL Essig. Rühre das Öl unter und gib die Mischung zusammen mit dem Kümmel über den Kohl.

Vermenge alles gut und lass es mindestens 1 Stunde ziehen. Schmecke ggf. nochmal mit Salz, Pfeffer und Zucker ab und richte den Salat in einer Schüssel an.



## Küchenbegriffe und -techniken

TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
Pck.	Packung/Päckchen
Msp.	Messerspitze – so viel, wie auf eine Messerspitze (ca. 0,5 – 1 cm) passt
Prise	Die Menge, die mit Daumen und Zeigefinger gefasst wird, z.B. Salz oder Zucker
Ober-/ Unterhitze 	Einstellung am Backofen, bei der von oben und unten geheizt wird.
Umluft 	Einstellung am Backofen, bei der heiße Luft durch ein Gebläse im Ofen verteilt wird. Die Temperatur kann dabei gegenüber Ober- und Unterhitze um 20 bis 30 Grad reduziert werden. Dies spart etwa 15 % Energie.
Vorheizen	Das Vorheizen ist nur für manche Backrezepte sinnvoll. In dieser Broschüre steht das dann im Rezept. Nutze in der Regel lieber die Restwärme und schalte den Backofen rechtzeitig aus. Auf Vorheizen zu verzichten, spart bis zu 20 % Energie.
Kleine/geringe Hitze	Bei vielen Herden findest du heute die Stufen 1–9 für die Einstellung der Temperatur. Es gibt auch noch 1-3 bzw. 1-6. Geringe Hitze (niedrige Stufe des Herdes) bedeutet, dass es im Topf nur leicht köchelt. Das wäre bei 9 Stufen meist ca. Stufe 2–3.

Mittlere Hitze	Bei 9 Stufen an deinem Herd entspricht das ca. 4–6. Bei 4 kannst du z.B. Kartoffeln fertig kochen, bei 6 Gemüse und Gewürze anbraten.
Große/hohe Hitze	Bei großer Hitze kannst du etwas kurz scharf anbraten oder aufkochen. Bei 9 Stufen ist das ca. 7–9. Dabei solltest du immer darauf zu achten, die Temperatur rechtzeitig wieder herunter zu stellen, damit nichts verbrennt oder überkocht.
Wasser aufkochen	Ein Wasserkocher erwärmt Wasser sparsamer als ein Elektroherd. Deshalb lohnt es sich, Wasser etwa für Nudeln und Gemüse im Wasserkocher zu erhitzen.
Anbraten	Bei mittlerer bis starker Hitze kurz braten, so dass die Zutaten leicht bis mittelstark braun werden und mehr Geschmack entwickeln. Achtung: Manches wird schnell zu dunkel und verbrennt.
Köcheln	Köcheln bedeutet, bei geringer Hitze weiter zu garen, d. h. Stufe 2–3 (bei 9 Stufen). Es blubbert dann nur ein wenig – das schont die Stromrechnung und die Vitamine im Essen.



# Küchenausstattung

Eine (beschichtete) <b>Pfanne</b> , am besten mit hohem Rand
Ein großer und ein kleiner <b>Topf mit passendem Deckel</b>
Ein/Zwei <b>Schneidebrett/er</b>
(Scharfe) <b>Messer</b> in mind. 2 verschiedenen Größen
Ein <b>Sparschäler</b> für Obst und Gemüse
Ein <b>Kochlöffel</b> zum Umrühren
Ein <b>Pfannenwender</b> zum Wenden von Pfannkuchen
Ein <b>Schopflöffel</b> für Suppen, Eintöpfe und Soßen
Eine große und eine mittlere <b>Rührschüssel</b>
Ein <b>Schneebesen</b> für Soßen, Teige etc.
Ein <b>Messbecher</b> zum Abmessen von ml
Eine <b>Reibe</b> für Käse, Gemüse
Eine <b>Auflaufform</b> für Ofengerichte
Eine <b>Küchenwaage</b> zum Abwiegen der Zutaten
Ein <b>Pürrierstab</b> für Dips und Suppen
Ein <b>Handrührgerät</b> für Teige und um Sahne aufzuschlagen



# Vorräte



Bestimmte Lebensmittel immer zu Hause zu haben, macht dir das Leben leichter. Wichtig ist, nur so viele Vorräte zu kaufen, wie du auch lagern kannst (z.B. im Kühlschrank). **Trockene Lebensmittel**, wie **Nudeln, Reis, getrocknete Linsen/Bohnen, Mehl, Müsli** und Co. sowie **Konserven/Gläser** (z.B. Tomaten, Marmelade) lagern am besten hitze- und lichtgeschützt. Dazu eignen sich dicht verschließbare Dosen und Schraubgläser im Schrank.

Was du sonst noch für eine **Grundausstattung** brauchst:  
**Essig, Raps- und/oder Olivenöl**

**Zum Würzen und Süßen:** Jodsalz, Pfeffer, getrocknete Kräuter, Paprika- und Currypulver, Tomatenmark, Zucker

**Im Kühlschrank:** Milch/Pflanzendrink, Joghurt, Käse, Butter/Margarine

**Und im Gefrierfach:** Tiefkühlgemüse nach Geschmack

*Tipp für den Vorratsschrank:*

Räume neue Konserven tiefer in den Schrank, also hinter die Konserven, die schon drinstehen. So findest du die kürzer haltbaren Konserven sofort.

# Das Projekt NEiS - Nachhaltige Ernährung im Studienalltag

Mit dem Projekt „NEiS – Nachhaltige Ernährung im Studienalltag“ sensibilisiert die Verbraucherzentrale NRW Studierende für eine gesunde und nachhaltige Ernährung und einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln.

Zielgruppengerechte Kommunikation durch ansprechende Medien und Formate mit Infotainmentcharakter wechseln sich mit Service Learning-Angeboten ab. Die Kooperation mit Studierendeninitiativen, Hochschulen und Studierendenwerken zielt auf die Ermöglichung, Erweiterung und Etablierung einer nachhaltigen Ernährung im Studienalltag ab.

Das Projekt hat eine Laufzeit vom 01.11.2020 bis zum 31.12.2023 und wird gefördert vom Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz NRW.

Weitere Informationen unter [www.neis.nrw](http://www.neis.nrw).

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Mintropstraße 27, 40215 Düsseldorf

Tel.: (0211) 3809-121

E-Mail: [neis@verbraucherzentrale.nrw](mailto:neis@verbraucherzentrale.nrw)

[www.neis.nrw](http://www.neis.nrw)

[www.verbraucherzentrale.nrw/ernaehrung](http://www.verbraucherzentrale.nrw/ernaehrung)

Rezept-Fotos: Jannik Czauderna, Visual Excellence

Titelbild: AdobeStock/BalanceFormCreative

S. 23: AdobeStock/Brad Pict

Grafiken: pixabay, Adobe Stock

Gestaltung: Die Druckberatung, Krefeld

Druck: dieUmweltDruckerei GmbH

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier,  
ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

**verbraucherzentrale**

*Nordrhein-Westfalen*

Gefördert durch:

**Ministerium für Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen**

