

REZEPTE

4 Studentenfutter - für die Lernphase

Ab ins Körbchen: Knackiger Salat im Parmesan-Nest

8 Präsentierteller - für den besonderen Anlass

Rinderroulade auf geschmortem Birnenrotkohl mit Kartoffelschnee

12 Unter Freunden - für die gemütliche Runde

Pfannkuchen ...von herzhaft bis süß

16 Happy Häppchen - für die Party

Lila Laune Kartoffelsalat mit Vario Toppings

... UND MEHR

6 F(!)avourites

Welche Gewürze in der Küche nicht fehlen dürfen

10 Gewusst wie...

Wie richtige Ernährung dein Gehirn aktiviert

14 Wenn's mal schnell gehen muss

Tomatensuppe aus der Dose einmal anders

18 Tipps & Tricks

Was tun, wenn's klemmt?

19 Tarifinfos

IMPRESSUM

Herausgeber:
Telekom Deutschland GmbH
Landgrabenweg 151
53227 Bonn

Realisierung:
Commandante Berlin GmbH
Schroderstrasse 11
10115 Berlin

Projektleitung:
Jenny Noelle, Anja Sackewitz

Redaktionsleitung:
Anne Kammerzeit

Redaktion & Styling:
Paul Schlosser, Katharina Geißler

Art Direktion, Grafik & Set Design:
Dörte Lange

Fotografie & Illustrationen:
Johanna Ruebel

QR-CODES

Wie funktionieren die QR-Codes?



Ob auf dem Online-Ticket der Bahn oder auf Werbeplakaten - gesehen habt ihr die sogenannten QR-Codes bestimmt alle schon mal. Die quadratische Matrix aus schwarzen und weißen Punkten sowie Linien enthält digital codierte Informationen, die mit einem Klick mit einem Smartphone und passender App aufgerufen werden können. In dieser Ausgabe werden euch die Codes auch des Öfteren begegnen. Ihr könnt also getrost auf Zettel und Stift verzichten und euch die Einkaufsliste fürs Lieblings-Dinner direkt aufs Handy laden. Ganz schön praktisch diese digitalen Errungenschaften!



CAMPUS COOKING Best of Hausmannskost

Schweinschaxe mit Sauerkraut? Zugegeben, klassische Hausmannskost klingt nicht unbedingt nach einer verführerischen Gaumenfreude. Dass bürgerliche Küche „Made in Germany“ mehr zu bieten hat, beweisen die raffinierten Rezepte unserer beiden Kochprofis Stefan Wiertz und Kevin von Holt. Ob fürs erste Date, für Freunde oder für die Party - mit diesem Booklet seid ihr für alle Situationen bestens gewappnet.

Unsere beiden Köche werden im Wintersemester 2011/2012 auf Campus Cooking Tour gehen und mit viel Energie und Improvisationsgeschick an zehn deutschen Unis hunderte von leeren Mensa-Tellern füllen.

Stefan Wiertz, bei Campus Cooking inzwischen ein „alter Hase“, hat in den vergangenen sechs Semestern bereits dutzende von Mensen mit leckeren, gesunden Gerichten für den kleinen Geldbeutel versorgt. Der 46-jährige Event-, Miet- und TV-Koch, Rezeptentwickler, Foodstylist und Kochbuchautor aus dem Bergischen Land ist ständig auf Achse. Seine kulinarischen Reisen haben den „Genussnomaden“ bereits nach Portugal, Brasilien und Südafrika geführt.

Neu bei Campus Cooking ist Kevin von Holt, Küchenchef und Inhaber von Kev's Kochschule. Der 34-jährige Hamburger hatte unter anderem als Sous Chef in London und als Küchenchef in Barcelona gearbeitet, bevor er 2008 seine eigene Kochschule in der Hansestadt gründete. Beim Kochen verwendet er am liebsten regionaltypische Produkte, neue Ideen sammelt er beim Schlendern über Hamburgs Märkte.

Bevor ihr euch von unseren beiden Profis in eurer Mensa bekochen lasst, ist jetzt erst einmal selber schnippen und brutzeln angesagt. Schnappt euch ein paar Freunde und schon kann es losgehen. Welche Gewürze verleihen welchen Gerichten den richtigen Pfiff? Wie bringt ihr euer Gehirn vor einer Prüfung auf Vordermann? Neben alltagstauglichen Rezepten hält dieses Booklet auch wertvolle Ideen rund um das Thema gesunde Ernährung und schnelle Küche sowie kreative Lösungen für allseits bekannte Hürden in der Küche für euch bereit.

Telekom Campus Cooking bietet übrigens nicht nur erschwinglichen, kulinarischen Genuss, sondern ebenso günstige Mobilfunktarife. Mit dem Studentenrabatt von bis zu monatlichen 10,- € könnt ihr euch in aller Ruhe mit Freunden zum gemeinsamen Kochabend verabreden. Alle weiteren Informationen zu den Studententarifen der Telekom findet ihr unter: www.telekom.de/young

Weitere leckere Rezepte gibt es unter: www.facebook.com/telekomstudentenwelt

Jetzt aber erst einmal viel Spaß beim Kochen und Genießen!



6 F(!)avourites

SPICE UP YOUR LIFE!

Welche Gewürze in der Küche nicht fehlen dürfen

Gewürze sind das A und O beim Kochen: in Handumdrehen könnt ihr aus einem langweiligen Gericht einen ganz besonderen Leckerbissen zaubern. Allerdings ist beim Würzen Fingerspitzengefühl und ein wenig Pflanzenkenntnis gefragt. Nach Möglichkeit solltet ihr frische oder getrocknete Gewürzpflanzen verwenden, da diese mehr Aromen und Wirkstoffe enthalten. In unserer Übersicht erfahrt ihr, wie ihr eure Speisen aufpeppt und welche angenehmen Nebeneffekte Gewürze noch haben.

Basilikum

Herkunft: Indien. Wird auch „Königin der Gewürzkräuter“ oder „Deutscher Pfeffer“ genannt.

Eigenart: Die Blätter sollen eine aphrodisierende Wirkung haben und schmecken aromatisch-würzig.

Verwendung: Erst kurz vor dem Servieren ans Essen geben, damit der Duft der Blätter beim Kochen schnell verliert.

Pass zu: Tomaten, Peperoni, Auberginen, Bohnen, Spinat.

Verträgt sich mit: Oregano, Thymian, Rosmarin und Kerbel.

Hilft bei: Erkältungskrankheiten (als Tee), gereizte Nerven, Migräne und Insektenstiche (frische Blätter).

Thymian

Herkunft: Westliche Mittelmeerländer. Der Name leitet sich von dem griechischen Wort „thymos“ („Lebenskraft“) ab.

Eigenart: Thymian riecht stark würzig und hat einen herb-aromatischen Geschmack mit einer milden, pfeffrigen Schärfe.

Verwendung: Aufgrund des kräftigen Aromas kann Thymian von Anfang an mitgegart werden.

Pass zu: Fleisch-, Pilz- und Tomatengerichten, Gemüsesuppen.

Verträgt sich mit: Lorbeer, Muskat, Rosmarin und Salbei.

Hilft bei: Husten, Erkältung (als Tee und Öl), Schlaflosigkeit, Kater (als Tee), Wunden und Entzündungen (als Öl).

Knoblauch

Herkunft: Innerasien. Der deutsche Name setzt sich aus den Worten „Kloben“ („Stück Holz“) und Lauch zusammen.

Eigenart: Knoblauch hat einen scharfen, leicht schwefelartigen Geruch, der Geschmack ist brennend-lauchartig.

Verwendung: Roh im Salat oder am besten gepresst. Beim Braten dürfen die Zehen nicht zu braun werden, da sie sonst bitter schmecken.

Pass zu: Fleischgerichten, Salaten, Saucen und Gemüse.

Verträgt sich mit: Thymian, Lorbeer, Wacholder, Kümmel.

Hilft bei: Bluthochdruck, Bronchitis und Verdauungsbeschwerden.

Meersalz

Herkunft: Wird aus Meerwasser in Salzgärten gewonnen.

Eigenart: Salz ist ein Mineralstoff. Die Zusammensetzung aus Natriumchlorid, Kalium und Magnesium im Meersalz ist dem Salz im menschlichen Körper näher als reines Kochsalz.

Verwendung: Salz ist das am meisten verwendete Würzmittel weltweit. Es dient auch als Konservierungsmittel.

Pass zu und verträgt sich mit: Allen Gewürzen, vor allem Pfeffer und Gewürzkräutern.

Hilft bei: Neurodermitis, rheumatischen Beschwerden (Bad), trockenen Schleimhäuten (Dampfbad).

Chili

Herkunft: Zentralamerika.

Eigenart: Chilis schmecken zunächst teuflisch scharf, nach Abklingen der Schärfe entfalten sich Geschmacksrichtungen von erdig über rauchig bis hin zu fruchtig-süß.

Verwendung: Je länger eine Schote mitkocht, desto schärfer würzt sie. Durch Entfernung von Samen schmecken Chilis milder.

Pass zu: Gulasch, Schmorbraten, Schweinefleisch, deftigen Kartoffelgerichten, Bohnensuppe und Tomatengerichten.

Verträgt sich mit: Oregano und Kümmel.

Hilft bei: Muskelkater, Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit.

Muskatnuss

Herkunft: Molukken (Gewürzinseln).

Eigenart: Die Muskatnuss ist streng genommen keine Nuss, sondern der Kern einer pfirsichartigen Frucht. Muskat hat einen feurig-süßen, leicht harzigen und warmen Geschmack.

Verwendung: Das Gewürz eignet sich für deftige wie süße Gerichte. Erst kurz vor dem Servieren in die Speise reiben.

Pass zu: Gemüse, Kartoffelbrei, hellen Saucen, Frikadellen und Brathähnchen sowie zu Birnen- und Pflaumenkompott.

Verträgt sich mit: Pfeffer, Kardamom, Nelken, Zimt und Ingwer.

Hilft bei: Magen-Darm-Erkrankungen, Rheuma und Neuralgien. Wirkt entzündungshemmend und antibakteriell.

