

# Campus Cooking



**NEU!**  
Flat-Tarif inkl.  
Music-Flat



## DER KLEINE KÜCHENHELFER:

### SOUL-KITCHEN

Kochhits von Küchenhelden aus deiner Region

### FAVOURITES

Lecker Lieder – mit dieser Playlist brennt nichts an!

Spotify

## REZEPTE ... UND MEHR

- 4 **Gewusst wie ...**  
*Am Herd spielt die Musik*
- 6 **Blitzrezepte – für die schnelle Zubereitung**  
*Mustafas frittierter Gemüsesalat mit YAM*
- 8 **Happy Häppchen – für die Party**  
*Gefülltes Fladenbrot à la Lando*
- 10 **Präsentierteller – für den besonderen Anlass**  
*Barbecue-Beef mit Walter & Stuart's BBQ-Sauce auf gebackener Polenta*
- 12 **Studentenfutter – für die Lernphase**  
*Karstens Kabeljauspieße auf Gurken-Ananas-Salat mit Dufreis und Wasabicreme*
- 14 **Unter Freunden – für die gemütliche Runde**  
*Bratwurstschaschlik – Ode an Bochum*
- 16 **Naschkatzen – für die süßen Momente**  
*Crêpes in drei Varianten*
- 18 **Favourites**  
*Lecker Lieder – mit dieser Playlist brennt nichts an!*
- 19 **Tarifinfos**  
*Tarife ganz nach deinem Geschmack*

## IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
Telekom Deutschland GmbH  
Landgrabenweg 151  
53227 Bonn

**Realisierung:**  
Commandante Berlin GmbH  
Schrienerstraße 11  
10115 Berlin

**Projektleitung:**  
Anja Sackewitz

**Redaktionsleitung:**  
Martin Steinmetz

**Redaktion:**  
Paul Schlosser, Katharina Geißler

**Art-Direktion, Grafik und Setdesign:**  
Dörte Lange

**Fotografie:**  
Johanna Ruebel, Andreas Hartmann

## QR-CODES

### Wie funktionieren die QR-Codes?



Ihr könnt getrost auf Zettel und Stift für die Einkaufsliste verzichten und euch mithilfe der QR-Codes die Rezepte direkt auf das Smartphone laden. Besonderer Leckerbissen dabei: Wir haben uns als Vor-küche betätigt und dies in kleinen, appetitlichen Filmchen für euch festgehalten.



4 Gewusst wie...

## AM HERD SPIELT DIE MUSIK Unsere Locals geben Antworten auf Geschmacksfragen

Wir haben die besten regionalen Küchenchefs Deutschlands für euch aufgespürt. Sie zeigen, wie man in der Küche improvisiert, und liefern den passenden Sound gleich mit dazu. Aufgepasst: Demnächst weht frischer Wind in eurer Mensa und am Herd bei euch zu Hause ...

Ob Lamm, Fisch oder Thunfisch – in der Hamburger Spiesserei gibts alles am Spieß. „Wir kreieren unterschiedliche Grillspieße, die nach Belieben zusammengestellt werden können“, sagt Inhaber Karsten Witt. Alles ist hausgemacht und frisch, für den kleinen und auch großen Hunger. Und weil dieses Campus-Cooking-Booklet sich rund um das Thema Essen und Musik dreht, empfiehlt der Spiesserei-Chef zum Essen eine Portion Latin Jazz.

Auch Mustafas Gemüse Kebab macht aus vielen bunten Zutaten einen Street-Food-Hit, der in aller Munde ist. Die Inhaber des beliebten Berliner Dönerstands präsentierten sich zuletzt mit viel Selbstironie im hauseigenen Werbeclip auf YouTube. Ihr Slogan, frei nach Babyfood-Unternehmer Klaus Hipp: *Davor steh ich mit meinem Namen!*

„Wir haben keine ungewöhnlichen Zutaten, aber die Qualität unserer Produkte und die vielen Kräuter in der Sauce machen aus unserem Gemüsekebab etwas Besonderes“, erklärt Inhaber Tarik Kara. Auch seine Kollegen sind mit Leib und Seele dabei, wenn es um die Zubereitung geht – und das schmeckt man! Orientalisches Lebensgefühl vermittelt auch die Musik, die in der Imbissbude im beliebten Szenekiez Kreuzberg läuft.

Kommt man nach Stuttgart, darf ein Besuch bei Lando – urban streetfood nicht fehlen. Frei nach dem Motto *Aus wenig mach viel* werden indisches Curry, verschiedene Salate, Beilagen und Aromakugeln in den unterschiedlichsten Variationen angeboten. „Wir kochen nicht nach Rezept und improvisieren jeden Tag“, verrät Foodexperte Thomas Langholz.

„Die Gerichte sind jedes Mal ein bisschen anders, je nach Gemüsevorrat.“ Dazu läuft *Buddha Bar*, eine Compilation mit asiatischen Klängen, die perfekt zu den indischen Gerichten passt.

„Ich liebe Burger. Und weil es in Deutschland keine gab, die ich mochte, habe ich meinen eigenen Lando eröffnet“, erklärt Stuart Barlow, Inhaber von *Die Fette Kuh* in Köln. Das Fleisch wird hier täglich durch den Wolf gedreht, die Pommes werden von Hand geschnitten und blanchiert und die Brötchen stammen vom Bäcker seines Vertrauens. Außerdem stehen Steak und Chili con Carne auf der Karte. Bei der Zubereitung des Gourmetburgers aus der Domstadt klingt Indie und Gitarrenrock im Ohr.

Ganz anders im *Bratwursthaus* in Bochum, wo die Currywurst frei nach Herbert Grönemeyer zu Hause ist. Bratwurst, Chiliwurst, Krakauer und Pommes stehen hier im Mittelpunkt. Die täglich frisch gelieferten Würste kommen aus einer lokalen Metzgerei, und die Saucen basieren auf Geheimrezepten. Das *Bratwursthaus* ist schon längst Kult: „Einmal hatten wir ein Hochzeitsspaar mit 80 Gästen hier, die alle bei uns gegessen haben“, verrät Juniorchefin Alexandra Gropp.

Wie lecker Street Food zu Hause schmecken kann, zeigen Stefan und Kevin mithilfe der lokalen Küchenhelden in diesem Booklet.

Viel Spaß beim Kochen und Essen!

## CAMPUS COOKING Urban-Street-Food aus der Profiküche



Von wegen zu viele Köche verderben den Brei! Unsere beiden Starköche reisten quer durch die Republik und haben für euch die beliebtesten Food-Hotspots ausfindig gemacht. Auf Grundlage dieser lokalen Spezialitäten entwickelten unsere Kochprofs Stefan und Kevin leckere Rezepte aus der urbanen, schnellen Küche, die ihr ganz einfach zu Hause nachkochen könnt!

In unserer Rubrik „Gewusst wie“ verraten unsere regionalen Küchenhelden, was ihre Gerichte so besonders macht: angefangen bei *Mustafa's Gemüse-kebab* aus Berlin über Grillspieße aus der Hamburger Spiesserei, indisches Curry aus dem Stuttgarter Lando bis hin zur Currywurst aus dem *Bratwursthaus* in Bochum. Nicht zu vergessen *Die Fette Kuh* in Köln, deren saftige Burger über die Stadt hinaus bekannt sind.

Mit ihnen im Schlepptau gehen Stefan und Kevin in diesem Wintersemester gemeinsam auf Campus-Cooking-Tour und präsentieren euch ihre Kreationen aus urbanem Street-Food und Profiküche. Ihr dürft gespannt sein, was auf eurem Teller landen wird!

Zum Essen servieren sie dieses Semester auch gleich noch die passende Musik. Welche Songs sich um Gaumenfreuden drehen oder einfach gut zum Kochen eignen, haben wir in einer Playlist in der Rubrik „Favourites“ für euch zusammengestellt.

Alle Infos dazu findet ihr in diesem Booklet oder unter [www.telekom.de/young](http://www.telekom.de/young).

Rezepte und mehr gibt es unter [www.facebook.com/telekomstudentenwelt](https://www.facebook.com/telekomstudentenwelt).

Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

