

Campus Cooking

NEU!
Telekom
Aktionstarif
Special Complete Mobil



DER KLEINE KÜCHENHELFER:
EIN-TOPF-GERICHTE
Mit wenig Aufwand Leckerer zaubern
FAVOURITES
Was in der Küche nicht fehlen darf

REZEPTE ...UND MEHR

- 4 Favourites**
Was in der Küche nicht fehlen darf: praktische Helfer
- 6 Studentenfutter – für die Lernphase**
Knusprige Spargeltarte mit Landschinken
- 8 Unter Freunden – für die gemütliche Runde**
Veggie-Frühlingstopf mit Kräuternudeln
- 10 Blitzrezepte – für die schnelle Zubereitung**
Calzone-Pizza, gefüllt mit Spinat, Kirschtomaten und Ziegenkäse
- 12 Präsentierteller – für den besonderen Anlass**
Ganze Lachsforelle, im Salzmantel gegart mit Tomaten und geschmolzener Zitronenbutter
- 14 Naschkatzen – für die süßen Momente**
Sommerbowl mit Erdbeeren und hellen Trauben
- 16 Happy Häppchen – für die Party**
Chicken-Drumsticks aus dem Ofen mit Paprika und Zitronenkartoffeln
- 18 Gewusst wie...**
Saisonales Obst und Gemüse
- 19 Tarifinfos**
4 Flats in einem Topf

IMPRESSUM

Herausgeber:
Telekom Deutschland GmbH
Landgrabenweg 151
53227 Bonn

Realisierung:
Commandante Berlin GmbH
Schridderstraße 11
10115 Berlin

Projektleitung:
Anja Sackewitz

Redaktionsleitung:
Anne Kammerzell, Sabine Bayer

Redaktion:
Paul Schlosser, Katharina Geißler

Art-Direktion, Grafik & Set-Design:
Dörte Lange, Meike Hardt

Fotografie:
Johanna Ruebel

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 Vorküchlein betätigt und dies in kleinen, appetitlichen Filmchen für euch festgehalten.



4 Favourites

WAS IN DER KÜCHE NICHT FEHLEN DARF: PRAKTISCHE HELFER

Das richtige Werkzeug ist die halbe Miete – das gilt natürlich auch beim Kochen. Wir stellen euch unsere Must-haves vor, die in keiner Studentenbude fehlen sollten. Damit lassen sich all unsere Rezepte im Handumdrehen zubereiten!

Töpfe/Pfannen

Aller guten Dinge sind drei. In jede Küche gehört ein großer Topf für Suppen (z. B. für unseren Frühlingstopf auf S. 9) und Nudelgerichte, ein mittlerer Topf für Reis und Gemüse und ein kleiner Topf für Soßen. Dasselbe gilt für Pfannen, wobei hier weniger die Größe und mehr die Beschichtung eine Rolle spielt. Zum schonenden Braten für leicht haftende Speisen, wie Spiegeleier, Bratkartoffeln und Pfannkuchen, muss eine gut beschichtete Pfanne her. Zum kurzen heißen Anbraten von Steaks oder unseren marinierten Hühnerschenkeln (S. 17) bietet sich ein Tiegel aus rostfreiem Edelstahl, Gusseisen oder Stahlemaille an.

Ans Eingemachte gehen

Für den alltäglichen Gebrauch könnt ihr auf ein teures Messerset getrost verzichten. Alles, was ihr braucht, ist ein kleines spitzes Messer zum Zerkleinern von Obst und Gemüse, ein großes Chefmesser für Fleisch und ein Brotmesser mit Wellenschliff. Den Spargel für die Spargeltarte (S. 7), die Kartoffeln zu den Chicken-Drumsticks (S. 17) oder die Möhren für die Frühlingssuppe (S. 9) mit einem Sparschäler zu schälen, lässt die Vitamine dort, wo sie hingehören.

Einer für alle

Mit einem geeigneten Backblech und einer passenden Backform könnt ihr Gerichte wie die Calzone-Pizza (S. 11), die Lachsforelle mit Tomaten (S. 13), unsere Chicken-Drumsticks mit Kartoffeln (S. 17) oder unsere Spargeltarte (S. 7) zaubern. Da die zum Herd mitgelieferten Standardbleche meistens zu niedrig sind, lohnt sich die Anschaffung eines Universalsblechs mit einem hohen Rand. So kann nichts danebengehen!

Allroundtalent

Beim Kochen nicht wegzudenken ist der Pfannenwender, mit dem ihr Fleisch, aber vor allem „empfindliche“ Speisen wie Pfannkuchen, Spiegeleier oder Fisch vorsichtig wenden könnt. Pfannenwender aus Holz, Silikon oder hitzebeständigem Kunststoff schonen Töpfe und beschichtete Pfannen und vermeiden unschöne Kratzer.

Den praktischen Küchenhelfer gibt es mit Löchern, Schlitzen oder in einem Stück. In der letzteren Form ist er ein Allroundtalent und auch als Kochlöffel, zum Umrühren eures Frühlingstopfs, Pizzaservieren und Teigverrühren äußerst dienlich.

Anrühren, verrühren, unterrühren

Ob Kuchen, Pizzateig oder Tartebelag – ohne Rührschüssel kommt ihr nicht weit. Praktisch sind Kunststoffschüsseln mit passendem Deckel, mit denen ihr Speisen frisch halten könnt. Auch die Sommerbowl lässt sich darin prima zum Picknick transportieren.

Auf die Bretter, fertig, los!

Die richtige Unterlage macht's! Trockene Lebensmittel wie Brot lassen sich auf Holzbrettchen gut schneiden. Für saftiges Gemüse, Erdbeeren oder Fleisch eignen sich eher Kunststoffbrettchen, da ihr sie nur kurz abspülen müsst und sie schnell trocken.

Das richtige Maß

Pi mal Daumen ist so eine Sache und nur was für echte Kochprofs. Mithilfe einer Küchenwaage geht ihr auf Nummer sicher und könnt die Zutaten für einen Kuchenteig oder unsere Spargeltarte (S. 7) genau abwiegen.

18 Gewusst wie...

SAISONALES OBST UND GEMÜSE



Supermärkte halten sich genauso wenig an die Saison wie das Wetter an die Jahreszeiten. Da lachen einen türknaufgroße marokkanische Erdbeeren im Februar an und es stapelt sich Spargel aus Südamerika in der herbstlichen Gemüseauslage.

Dabei liegen die Gründe für regionales Obst und Gemüse auf der Hand: Es schmeckt besser, enthält weniger Pestizide und schont die Umwelt. Am besten greift ihr zu Freilandprodukten, die ihr auf dem Wochenmarkt oder direkt beim Bauern bekommt: Durch genügend Luft, Sonne und Reifezeit entfalten Lebensmittel ihr volles Aroma, und die zusätzliche Energie für beheizte Treibhäuser und Lagerung entfällt.

Im April geht es mit vollem Elan ins neue Semester! Heimischer Spargel ist gesund und ab sofort erhältlich. Maibowl ist das ultimative Frühlings- oder Sommergetränk. Die wichtigste Zutat ist frischer Waldmeister. Das Kraut verleiht der Sommerbowl ihren einmaligen Geschmack.

Im Juni steht Rote Bete hoch im Kurs. Die Rübe mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen eignet sich als Rohkostsalat mit Mozzarella und Nüssen.

Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren – im Juli ist Beerenzeit. Smoothies, Quarks und Kaltschalen erfrischen an heißen Tagen und versorgen euch mit Energie.

Äpfel sind wahre Vitaminbomben – ob als kleiner Snack für zwischendurch oder als Obstsalat mit Joghurt. Auf Streuobstwiesen gibt es ab August eine riesengroße Auswahl an Sorten.

Bevor der Kürbis als leuchtende Gespensterfratze erhalten muss, kann man aus seinem Fruchtfleisch leckere Suppen, Aufläufe und Kuchen zubereiten. Verschiedene Sorten (wie z. B. Butternut oder Muskat) sind ab September erhältlich.