

Für Dich

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

Vegetarisches Studi-Kochbuch: Das große vegetarische Studenten-Kochbuch für leckere Gerichte ohne Fleisch (100 geniale Veggie-Rezepte für jede Studi-Küche) von Hannah Dautzenberg

Studienscheiss UG (haftungsbeschränkt)
Rathausstr. 24 B, 52072 Aachen
kontakt@studisheiss.de
Geschäftsführer: Dr. Tim Reichel, M.Sc.
Registergericht: Amtsgericht Aachen
Registernummer: HRB 19105
USt-IdNr.: DE295455486

Erste Auflage, März 2021

© 2021 veggie + (ein Imprint des Studisheiss-Verlags)

ISBN: 978-3-946943-84-6 (Softcover)

ISBN: 978-3-946943-85-3 (PDF)

ISBN: 978-3-946943-86-0 (EPUB)

ISBN: 978-3-946943-87-7 (MOBI)

Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne Zustimmung des Verlages reproduziert oder mit elektronischen Systemen verarbeitet werden.

Lektorat: Sara Dörwald, Steinhagen
Korrektur: Tim Reichel, Aachen
Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Tim Reichel, Aachen
Umschlagmotiv: IhorZigor & akhzart / shutterstock.com
Foto: Jan Ungermann & Hannah Dautzenberg, Aachen
Herstellung: Amazon oder eine Tochtergesellschaft
Printed in Germany

www.studisheiss.de



Vegetarisches Studi-Kochbuch

Das große vegetarische Studenten-Kochbuch
für leckere Gerichte ohne Fleisch

Hannah Dautzenberg

veggie +

Inhalt

Vorwort	9
Salate	13
Linsen-Salat	14
Blumenkohl-Kichererbsen-Salat	16
Röstkartoffel-Salat	18
Mexikanischer Mais-Salat	20
Feldsalat mit Camembert	22
Brokkoli-Salat	24
Glasnudel-Salat	26
Grüne-Bohnen-Salat	28
Rucola-Salat mit Mango	30
Suppen	33
Kartoffel-Suppe	34
Cashew-Ramen	36
Lauch-Suppe	38
Asiatische Spinat-Suppe	40
Brokkoli-Suppe	42
Champignon-Suppe	44
Reisnudel-Suppe	46
Pizza-Suppe	48
Möhren-Suppe mit Ingwer	50
Nudeln, Gnocchi, Spätzle	53
Spaghetti alla Puttanesca	54
Kichererbsen-Pasta	56
Käsespätzle	58
Erbsen-Spinat-Nudeln	60
Gnocchi-Caprese	62
Blumenkohl-Bolognese	64
Rucola-Penne	66
Thai-Pasta	68

Carbonara.....	70
Rahmspinat-Pasta.....	72
Gnocchi mit Kürbis.....	74
Brokkoli-Nudeln mit Feta.....	76
Honig-Spaghetti.....	78

Pfannengerichte 81

Bauernfrühstück.....	82
Kichererbsen-Pfanne.....	84
Bratkartoffeln.....	86
Kohlrabi-Rosenkohl-Pfanne.....	88
Nudel-Frittata.....	90
Kartoffel-Pancakes.....	92
Bohnen-Pfanne mit Ei.....	94
Champignons-Schupfnudeln.....	96
Tortellini-Pfanne.....	98
Möhren-Frikadellen.....	100
Reisnudel-Pfanne.....	102
Western-Pfanne.....	104
Maultaschen-Pfanne.....	106
Panierter Blumenkohl.....	108

Reisgerichte III

Süßkartoffel-Spinat-Curry.....	112
Djuvec-Reis.....	114
Spinat-Reis-Auflauf.....	116
Zucchini-Pfanne.....	118
Tomaten-Risotto.....	120
Gemüse-Quinoa.....	122
Gebratener Reis.....	124

Ofengerichte 127

Griechische Ofenkartoffeln.....	128
Ofengemüse mit Halloumi.....	130
Quetschkartoffeln.....	132

Ofen-Sellerie.....	134
Gebackene Süßkartoffeln	136
Ofen-Tomate-Mozzarella	138
Fächerkartoffeln	140
Möhren-Kartoffeln mit Ei	142
Zwiebelkuchen	144
Gefüllte Paprika	146
Backofen-Falafel.....	148

Aufläufe..... 151

Mac'n'Cheese.....	152
Eier im Spinatnest.....	154
One-Pot-Nudelauflauf	156
Überbackenes Gemüse	158
Maultaschen-Auflauf	160
Ofenkartoffeln mit Pilzen.....	162
Pizza-Gnocchi	164
Provence-Lasagne	166

Fast Food169

Grillkäse-Burger.....	170
Quesadillas	172
Süßkartoffel-Wedges	174
Pizza-Baguettes	176
Gefülltes Fladenbrot	178
Überbackene Nachos	180
Zucchini-Pommes	182

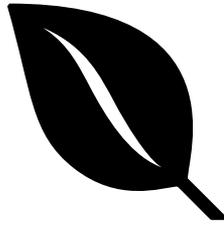
Brain Food.....185

Apfel-Zimt-Energy-Balls	186
Geröstete Kichererbsen.....	188
Gemüsesticks mit Dips.....	190
Honig-Joghurt	192
Knäckebrot Deluxe.....	194
Bananen-Tortillas	196

Snacks.....	199
Hummus-Wrap.....	200
Feta-Frittata.....	202
Summer Rolls.....	204
Avocado-Tomate-Omelett.....	206
Blätterteig-Küchlein.....	208
Herzhafte Crêpes.....	210
Käse-Rührei-Brot.....	212
Süße Gerichte.....	215
Hafer-Pfannkuchen.....	216
Schoko-Milchreis.....	218
Apfel-Marzipan-Auflauf.....	220
Bananen-Nuss-Toast.....	222
Milch-Nudeln.....	224
Apfel-Pfannkuchen.....	226
Armer Zwieback-Ritter.....	228
Süßer Flammkuchen.....	230
French Toast.....	232
Wochenplan.....	235
Bonusrezepte.....	239
Nachwort.....	243
Infos zum Buch.....	244
Über die Autorin.....	245
Dankeschön.....	246

„Keine Liebe ist aufrichtiger als die Liebe zum Essen.“

 *George Bernard Shaw*



Vorwort

Vegetarische Studi-Rezepte

Vor allem für Studierende ist das Kochen manchmal eine echte Herausforderung: Die Küche ist klein und eher spartanisch eingerichtet, die Zeit gerade in stressigen Klausurphasen knapp und das Portemonnaie selten prall gefüllt.

Viele Studis haben dennoch eine Leidenschaft fürs Kochen und achten auf ihre Ernährung. Immer mehr wollen sich vegetarisch ernähren und dabei kreative Rezepte ausprobieren. Doch das ist als Student oder Studentin nicht immer einfach.

Aus diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben. In diesem vegetarischen Rezeptebuch gibt es die Lösung für deine Kochprobleme in der Studi-Küche. Denn trotz eines schmalen Geldbeutels und wenig Zeit bietet die vegetarische Küche abwechslungsreiche, gesunde, moderne und vor allem wahnsinnig leckere Gerichte. Lasse dich von neuen Kombinationen inspirieren und verzaubere deine Mitbewohner, Kommilitoninnen, Freunde und Familie mit den außergewöhnlichen – aber einfachen – Gerichten.

Ein Tag mit leckerem Essen und ein bisschen Abwechslung in der Küche kann so manchen Ärger über schwierige Prüfungen oder langweilige Hausarbeiten vergessen lassen. Und dafür musst du dir keinen Döner besorgen oder das nächste Fast-Food-Restaurant um die Ecke plündern. Die Veggie-Rezepte in diesem Buch bieten dir gesunde und leckere Alternativen, die nicht nur deinen Magen, sondern auch deine Seele glücklich machen.

In diesem Buch zeige ich dir, wie du dich und andere in stressigen Uni-Phasen kulinarisch verwöhnen kannst, ohne dabei Unsummen von Geld auszugeben. Dazu benötigst du keine besondere Fähigkeiten am Herd oder eine teure Küchenausstattung. Egal, ob du ein leidenschaftlicher Hobbykoch bist oder blutiger Anfänger – mit diesen Rezepten kann

wirklich jeder ein umwerfendes Gericht auf den Teller zaubern. Es erwarten dich dabei keine langweiligen Veggie-Rezepte, die ein Fleischgericht kopieren oder so alt sind wie alle Vorurteile über Vegetarier. Die hier aufgeführten Gerichte gibt es nicht in der Mensa oder dem Uni-Café. Alle Rezepte sind modern, abwechslungsreich und umwerfend lecker. Gleichzeitig sind die Zutaten für die Gerichte günstig, schnell zuzubereiten und extra Küchenequipment ist für die Zubereitung so gut wie nie erforderlich.

Außerdem habe ich dir das Nachkochen so einfach wie möglich gemacht: Wenn du die Rezepte aus diesem Buch zubereiten möchtest, musst du dir nicht mühsam die wichtigsten Infos zusammensuchen, bevor du loslegen kannst. Denn jede Seite ist klar und übersichtlich strukturiert. Du findest zu jedem Gericht:

- ✓ Eine Zeitangabe
- ✓ Die Menge der Portionen
- ✓ Eine Zutatenliste
- ✓ Eine ausführliche Anleitung
- ✓ Mögliche Variationen des Gerichts

Die Struktur in dem Buch ermöglicht es dir, ohne groß nachzudenken direkt mit dem Kochen anzufangen. Schließlich willst du keine Doktorarbeit schreiben, sondern ein Rezept kochen.

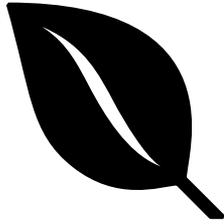
Ich habe dir für jedes Gericht die Zeit angegeben, die du vom ersten Handgriff bis zum letzten Schliff benötigst. Auch jegliche Back-, Koch- und Garzeiten sind darin eingerechnet. So kannst du dir für einen stressigen Tag ein 15-Minuten-Gericht aussuchen oder etwas Aufwendigeres, wenn du richtig Lust auf eine ausgiebige Kochsession hast. Außerdem siehst du auf jeder Seite direkt zu Beginn, für wie viele Personen das Gericht geeignet ist. Da die meisten Studierenden alleine oder in kleinen WGs wohnen, ist die Menge meistens für 2 oder 3 Portionen angegeben,

du kannst sie aber ganz nach Bedarf abändern. Damit du direkt siehst, welche Dinge auf deinen Einkaufszettel müssen, gibt es auf jeder Seite eine Zutatenliste. Von der Hauptzutat bis zur Prise Salz habe ich für dich alles in der Liste aufgeführt, damit es beim Kochen keine bösen Überraschungen gibt. Um dir auch hier ein einfaches Nachkochen zu ermöglichen, habe ich darauf geachtet, Zutaten zu verwenden, die viele bereits zu Hause haben. Außerdem bestehen die meisten Gerichte aus wenigen Bestandteilen, um nicht viel dazukaufen zu müssen.

Die Rezeptanleitungen führen dich Schritt für Schritt durch den Kochprozess. Nach jedem Rezept gibt es zusätzlich eine Variationsmöglichkeit, sodass du aus einem Grundrezept mehrere Gerichte herstellen kannst. Als kleines Geschenk habe ich für dich nicht nur Rezepte zusammengestellt, sondern daraus auch einen Wochenplan kreiert, mit dem du dir morgens, mittags und abends schnell etwas Leckereres zubereiten kannst. Außerdem warten noch ein paar Bonusrezepte auf dich, die dir in der Klausurphase schnell und gesund Energie liefern. Den Link dazu findest du auf der letzten Seite.

Lass dich von den abwechslungsreichen Gerichten in diesem Buch inspirieren und genieße die vegetarischen Studi-Gerichte in stressigen Klausurphasen, an vollen Uni-Tagen oder während eines entspannten WG-Abends. Die kreativen und leckeren Rezepte machen jeden Tag deines Studentenlebens ein bisschen genussvoller und sorgen für entspannte Momente abseits deines stressigen Alltags.

Und jetzt: Viel Spaß beim Kochen!



Salate

Linsen-Salat



🕒 **Minuten: 30**

👤 **Portionen: 2**

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ✓ 70 g rote Linsen | ✓ 1 EL Zitronensaft |
| ✓ 250 ml Gemüsebrühe | ✓ 2 EL Olivenöl |
| ✓ 2 Tomaten | ✓ 1 TL Petersilie |
| ✓ 1 Knoblauchzehe | ✓ Salz |
| ✓ 1 Zwiebel | ✓ Pfeffer |
-

♥ **Zubereitung:**

1. Bringe die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen. Wasche in der Zwischenzeit die Linsen in einem Sieb und gib sie danach für 10 Minuten in das kochende Wasser.
2. Wasche die Tomaten und schneide sie in Würfel. Schäle die Zwiebel und Knoblauchzehe und schneide beides in Würfel.
3. Vermische den Zitronensaft in einer Schale mit dem Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer sowie den Zwiebel- und Knoblauchstücken zu einem Dressing.

4. Lasse die gekochten Linsen in einem Sieb abtropfen und vermische sie anschließend in einer Schüssel mit den Tomaten, der Petersilie und dem Dressing, bevor du den Linsen-Salat auf den Tellern verteilst.
-

 **Variation:**

- ✓ Den Salat kannst du mit beliebigem Gemüse ergänzen. Besonders gut passen Paprika oder Zucchini. Um das Gericht noch frischer zu gestalten, kannst du es mit einem Klecks Kräuterquark verfeinern. Der Salat eignet sich außerdem gut als Beilage zu anderen vegetarischen Gerichten wie beispielsweise den Backofen-Falafel (S. 148) aus diesem Kochbuch.

Blumenkohl-Kichererbsen-Salat



🕒 **Minuten: 25**

👤 **Portionen: 2**

🍷 **Zutaten:**

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| ✓ ½ Blumenkohl | ✓ 50 ml Gemüsebrühe |
| ✓ 150 g Kichererbsen (Dose) | ✓ 3 Datteln (getrocknet) |
| ✓ 100 g Zuckerschoten | ✓ 4 EL Joghurt |
| ✓ 1 EL Olivenöl | ✓ Salz |
| ✓ 1 TL Zitronensaft | ✓ Pfeffer |
-

♥ **Zubereitung:**

1. Teile den Blumenkohl in kleine Röschen und wasche diese. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und brate die Blumenkohl-Röschen darin für etwa 5 Minuten an.
2. Würze den Blumenkohl in der Pfanne mit Salz sowie Pfeffer und gib die Gemüsebrühe hinzu. Lasse das Ganze aufkochen und stelle es anschließend beiseite.
3. Lasse die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen. Wasche die Zuckerschoten, schneide an beiden Seiten die Enden ab und halbiere sie. Schneide die Datteln in kleine Stücke.

4. Verrühre den Joghurt mit dem Zitronensaft in einer Schüssel und würze das Ganze mit Salz und Pfeffer.
 5. Vermische den Blumenkohl in einer Schüssel mit den Kichererbsen, Zuckerschoten und Datteln. Gib im Anschluss das Joghurt-Dressing darüber und richte den Salat auf den Tellern an.
-

 **Variation:**

- ✓ Um das Dressing noch etwas aromatischer zu machen, kannst du den Quark mit Kräutern anrühren. Dazu eignen sich beispielsweise Petersilie, Basilikum und Thymian. Anstelle des Olivenöls kannst du auch Sesamöl verwenden, um eine andere Geschmacksnote in das Gericht zu bringen. Die Zuckerschoten kannst du in der Pfanne mit dem Blumenkohl anbraten, wenn du das Gemüse in roher Form nicht magst. Das Gericht kannst du gut als Beilage zu anderen vegetarischen Gerichte verwenden, wie beispielsweise dem panierten Blumenkohl (S. 108) aus diesem Kochbuch.

Röstkartoffel-Salat



🕒 **Minuten: 35**

👤 **Portionen: 4**

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|----------------------------------|-----------------|
| ✓ 500 g Drillinge-
Kartoffeln | ✓ 1 EL Senf |
| ✓ 100 g Feldsalat | ✓ 1 EL Honig |
| ✓ 100 g Kirschtomaten | ✓ 2 EL Olivenöl |
| ✓ 100 g Feta | ✓ Salz |
| ✓ 1 Knoblauchzehe | ✓ Pfeffer |
| ✓ 1 TL Zitronensaft | |

♥ **Zubereitung:**

1. Heize den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vor.
2. Wasche die Drillinge und halbiere sie.
3. Vermische für die Marinade den Senf in einer kleinen Schüssel mit dem Honig, Öl und Zitronensaft. Schäle die Knoblauchzehe und presse sie über der Marinade aus. Gib die halbierten Drillinge in die Schüssel und verrühre sie mit der Marinade.

4. Würze anschließend alles mit Salz und Pfeffer. Verteile die Drillinge auf einem Backblech und gib sie für 30 Minuten in den Backofen.
 5. Wasche den Feldsalat und die Tomaten. Viertle die Tomaten und schneide den Feta in kleine Würfel.
 6. Nimm die Drillinge aus dem Ofen und lasse sie 5 Minuten abkühlen. Vermenge anschließend die Drillinge mit den Tomaten, dem Feldsalat und dem Feta in einer Schüssel.
 7. Richte den Röstkartoffel-Salat anschließend auf den Tellern an.
-

 **Variation:**

- ✓ Der Salat schmeckt auch ohne Dressing gut, da die Marinade von den Kartoffeln Geschmack und Flüssigkeit abgibt. Alternativ kannst du aber auch etwas Zaziki oder Kräuterquark untermischen. Der Salat eignet sich außerdem gut als Beilage zu anderen vegetarischen Gerichten wie beispielsweise der gefüllten Paprika (S. 146) aus diesem Kochbuch.

Mexikanischer Mais-Salat



🕒 **Minuten: 25**

👤 **Portionen: 4**

🛒 **Zutaten:**

- ✓ 300 g Mais (Dose)
- ✓ 1 reife Avocado
- ✓ 2 Paprika
- ✓ 400 g Kidneybohnen
- ✓ 400 g Kirschtomaten
- ✓ 1 Salatgurke
- ✓ 1 rote Zwiebel
- ✓ 1 EL Ahornsirup
- ✓ 5 EL Olivenöl
- ✓ 1 EL Zitronensaft
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer

♥ **Zubereitung:**

1. Lasse den Mais und die Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen.
2. Wasche die Paprika sowie die Salatgurke und schneide beides in Stücke. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel. Wasche die Kirschtomaten und halbiere sie.
3. Gib das geschnittene Gemüse mit dem Mais und den Kidneybohnen in eine große Schüssel.

4. Schäle die Knoblauchzehe. Halbiere die Avocado und entnimm mit einem Löffel den Inhalt der beiden Hälften. Gib diese für das Dressing mit dem Olivenöl, dem Zitronensaft, der Knoblauchzehe und dem Ahornsirup in einen Mixer. Püriere alles, bis eine sämige Masse entsteht.
 5. Gib das Dressing über die Schüssel mit den restlichen Zutaten und vermische alles gut, bevor du den Salat auf den Tellern anrichtest.
-

 **Variation:**

- ✓ Solltest du das Avocado-Zitronen-Dressing nicht mögen, kannst du alternativ ein Honig-Senf-Dressing kreieren. Vermenge dafür 1 EL Senf mit 2 EL flüssigem Honig in einem Schälchen. Füge 1 EL Essig und 5 EL Olivenöl hinzu. Verrühre das Dressing gründlich und schmecke alles mit Salz und Pfeffer ab. Das Gericht eignet sich außerdem gut als Beilage zu anderen vegetarischen Gerichten wie beispielsweise den Möhren-Frikadellen (S. 100) aus diesem Kochbuch.

Feldsalat mit Camembert



🕒 **Minuten: 20**

👤 **Portionen: 1**

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ✓ 100 g Camembert | ✓ 1 TL Balsamessig |
| ✓ 2 TL Honig | ✓ 1 EL Olivenöl |
| ✓ 100 g Feldsalat | ✓ Salz |
| ✓ 50 g Champignons | ✓ Pfeffer |
-

♥ **Zubereitung:**

1. Heize deinen Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vor.
2. Gib den Camembert auf ein Backblech und beträufle ihn mit 1 TL Honig. Lasse den Käse für ca. 10 Minuten im Backofen, bis er leicht braun wird.
3. Wasche den Feldsalat und putze die Champignons. Schneide sie in feine Scheiben.
4. Vermenge in einer kleinen Schüssel das Öl mit dem Essig, dem restlichen Honig sowie etwas Salz und Pfeffer.
5. Verrühre die Zutaten zu einem Dressing.

6. Nimm den Camembert aus dem Ofen. Verteile den Feldsalat und die Champignons auf dem Teller. Richte den Camembert auf dem Salat an und gib vor dem Servieren das Dressing darüber.
-

 **Variation:**

- ✓ Anstelle des normalen Camemberts kannst du einen Backcamembert verwenden. Dieser macht das Gericht noch etwas knuspriger. Alternativ kannst du den Salat auch mit Nüssen abrunden. Besonders gut eignen sich Walnüsse oder Cashews.

Brokkoli-Salat



🕒 **Minuten: 20**

👤 **Portionen: 1**

🥕 **Zutaten:**

- ✓ 250 g Brokkoli
- ✓ 50 g Champignons
- ✓ 1 Frühlingszwiebel
- ✓ 3 EL Joghurt
- ✓ 1 Ei
- ✓ 1 EL Zitronensaft
- ✓ 1 TL Senf
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer

♥ **Zubereitung:**

1. Zerteile den Brokkoli in kleine Röschen und wasche diese anschließend.
2. Erhitze gesalzenes Wasser in einem Topf und gib die Brokkoli-Röschen für 5 Minuten hinein, bis sie gar sind. Lasse sie anschließend abtropfen.
3. Koche das Ei für 10 Minuten in einem Eierkocher oder einem weiteren Topf mit heißem Wasser. Schrecke es anschließend unter kaltem Wasser ab und lasse das Ei abkühlen.

4. Putze die Champignons und schneide sie in feine Scheiben. Wasche die Frühlingszwiebel und schneide sie in feine Ringe.
 5. Gib die Champignons sowie die Frühlingszwiebel mit dem gegarten Brokkoli in eine Schüssel. Vermenge den entstandenen Salat vorsichtig.
 6. Verrühre für das Dressing den Joghurt mit dem Senf, Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel.
 7. Gib das Dressing über das Gemüse in der Schüssel und vermische alles miteinander.
 8. Pelle das Ei und schneide es in Stücke. Verteile den Salat auf dem Teller und gib das Ei als Topping darüber.
-

 **Variation:**

- ✓ Anstelle von Brokkoli kannst du auch Blumenkohl verwenden. Als Topping für den Salat eignet sich neben dem Ei auch ein Kerne-Mix, beispielsweise aus Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen und Leinsamen. Der Salat eignet sich gut als Beilage zu anderen vegetarischen Gerichten wie beispielsweise den Fächerkartoffeln (S. 140) aus diesem Kochbuch.