

# Kochbuch für Studierende





13. Januar 2020

**Vorwort**

**Inhaltsverzeichnis**

[Spargel-Nudelpfanne mit Hühnerfleisch 5](#_Toc27651076)

[Rhabarberkompott 5](#_Toc27651077)

[Radieschen-Aufstrich 6](#_Toc27651078)

[Gemüselaibchen mit Joghurtdip 6](#_Toc27651079)

[Schnelle Vollkornweckerl 7](#_Toc27651080)

[Bärlauchsuppe 7](#_Toc27651081)

[Buchweizensalat 8](#_Toc27651082)

[One Pot Pasta 8](#_Toc27651083)

[Sommerliche Gemüseroulade (4 Personen) 9](#_Toc27651084)

[Erfrischende Limettencreme (4 Personen) 9](#_Toc27651085)

[Kürbissuppe 10](#_Toc27651086)

[Kürbis-Zucchini-Lasagne 10](#_Toc27651087)

[Kürbispommes mit Joghurtdip 11](#_Toc27651088)

[Apfeljoghurt 11](#_Toc27651089)

[Offenkartoffeln auf Vogerlsalat 12](#_Toc27651090)

[Polentapizza mit saisonalem Gemüse nach Wahl 13](#_Toc27651091)

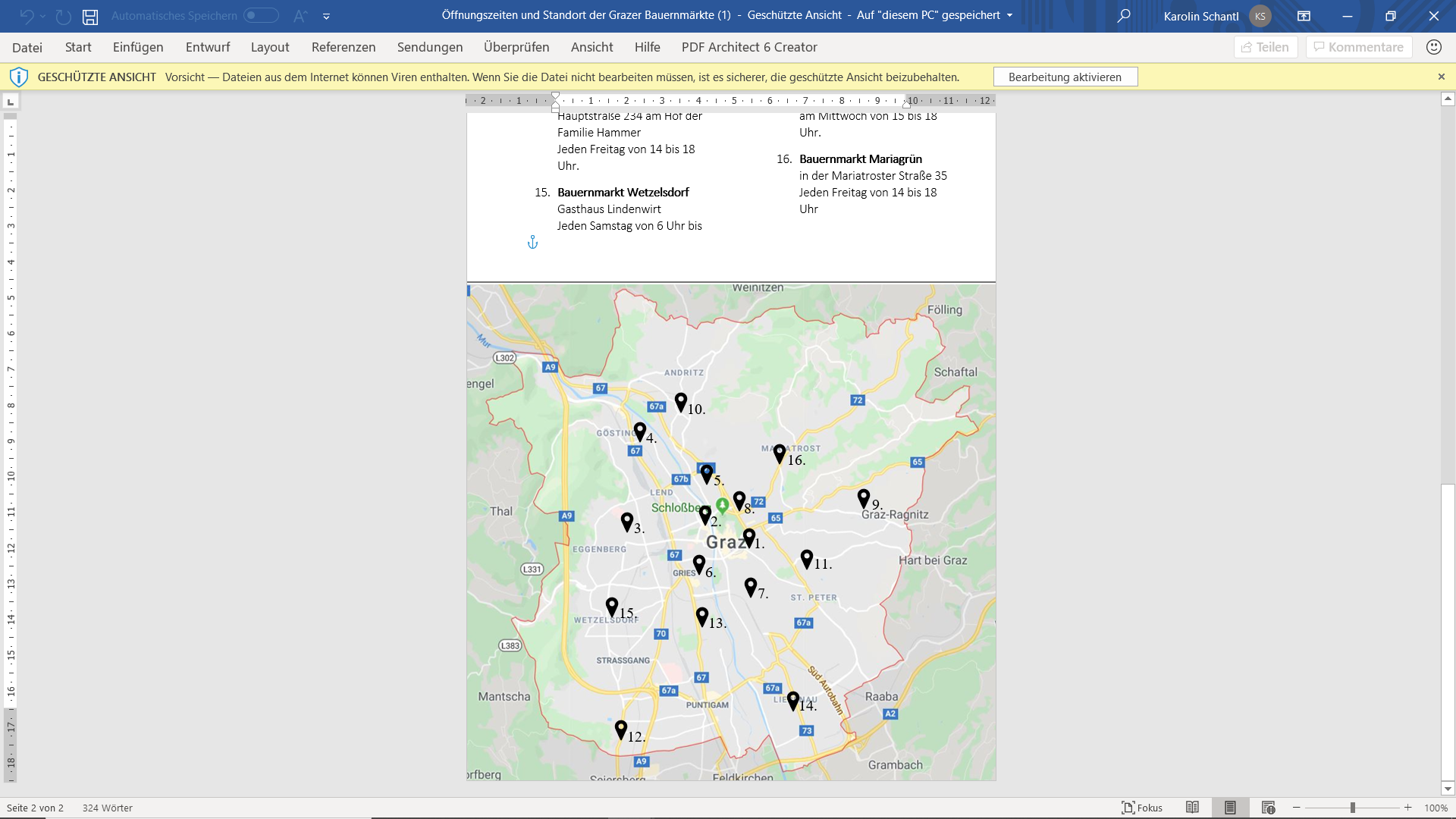
[Apfel – Zimt – Muffins 13](#_Toc27651092)

Das Projekt \*Arbeitstitel: Saisonales Kochbuch für Studierende\* entstand mit dem Hintergrund, eine ernährungsorientierte Gesundheitsförderungs-maßnahme zu kreieren. Das Ziel unseres Kochbuchs war es, einfache und kostensparende Rezept-vorschläge für die Zielgruppe der Studierenden zu erstellen und dabei einen besonderen Fokus auf Regionalität, Nachhaltigkeit und Saisonalität zu legen. Wir sind 9 Studierende aus Graz, die alle ein Interesse rund um das Thema Ernährung gemeinsam haben. Durch eine Kooperation von STERTZ, dem steirischen Ernährungs- und Technologiezentrum und der Pädagogischen Hochschule Steiermark war es uns möglich innerhalb der Lehrveranstaltung „Theorie und Praxis der Gesundheitsförderung“ unter der Leitung von Mag. Dr. Prof. Ines Waldner ein Projekt zu erschaffen, das einen nachhaltigen Mehrwert bietet.

Wir wünschen viel Freude beim Lesen und Nachkochen!

**Öffnungszeiten und Standort der Grazer Bauernmärkte**

Wer auf der Suche nach gesunden und nachhaltig angebauten Lebensmitteln ist, sollte einen der Grazer Bauernmärkte besuchen. Hier findet man saisonale Produkte von Landwirten aus der Region.

1. **Bauernmarkt Kaiser-Josef-Platz**  
   Montag bis Samstag von 6 bis 13 Uhr.
2. **Bauernmarkt Lendplatz**  
   Montag bis Samstag von 6 bis 13 Uhr.
3. **Bauernmarkt Eggenberg**  
   am Hofbauerplatz  
   Jeden Mittwoch und Samstag von 6 Uhr bis 13 Uhr.
4. **Bauernmarkt Gösting**  
   im Shopping Nord im überdachten Freibereich des Fachmarktzentrums  
   Jeden Samstag von 6 Uhr bis 12 Uhr.
5. **Bauernmarkt Hasnerplatz**  
   Jeden Mittwoch und Samstag von 6 Uhr bis 12 Uhr.
6. **Bauernmarkt Citypark**  
   in der Fußgängerzone  
   Jeden Freitag von 10 bis 16 Uhr.
7. **Bauermarkt Ostbahnhof**  
   Jeden Samstag von 7 Uhr bis 12 Uhr.
8. **Bauernmarkt Geidorfplatz**  
   Jeden Mittwoch und Samstag von 7 bis 13 Uhr.
9. **Bauernmarkt Ragnitz**  
   bei der Pfarrkirche in Ragnitz  
   Jeden Dienstag und Freitag von 7 bis 13 Uhr.
10. **Bauernmarkt Andritz**  
    am Hauptplatz  
    Jeden Samstag von 6 Uhr bis 13 Uhr.  
    Ab Anfang März bis Ende November auch am Dienstag von 14 bis 19 Uhr.
11. **Bauernmarkt St. Peter**  
    Ecke Eisteichgasse – St. Peter-Pfarrweg  
    Jeden Samstag von 6 Uhr bis 13 Uhr.  
    Ab Anfang März bis Ende November auch am Dienstag von 14 bis 19 Uhr.
12. **Bauermarkt Straßgang**  
    am Sparmarkt-Parkplatz in der Kärtner Straße 451  
    Jeden Samstag von 6 Uhr bis 12 Uhr.
13. **Bauernmarkt Triestersiedlung** gegenüber der Kirche St. Johannes  
    Jeden Mittwoch und Samstag von 6 Uhr bis 13 Uhr.
14. **Bauernmarkt Liebenau**  
    in der Liebenauer Hauptstraße 234 am Hof der Familie Hammer  
    Jeden Freitag von 14 bis 18 Uhr.
15. **Bauernmarkt Wetzelsdorf**   
    Gasthaus Lindenwirt  
    Jeden Samstag von 6 Uhr bis 13 Uhr.  
    Von April bis Oktober auch am Mittwoch von 15 bis 18 Uhr.
16. **Bauernmarkt Mariagrün**  
    in der Mariatroster Straße 35  
    Jeden Freitag von 14 bis 18 Uhr

## Spargel-Nudelpfanne mit Hühnerfleisch (für 1 Person)



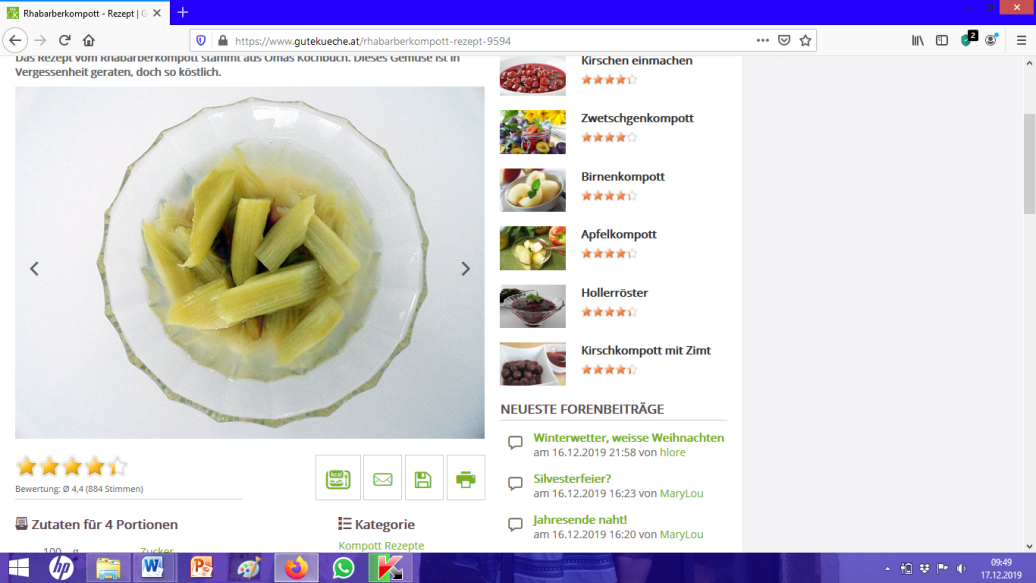
* 1 Bund frischer Spargel
* 2 EL Öl
* 100g Nudeln nach Wahl
* 2 Stk. Hühnerbrust
* 1 Zwiebel
* Salz, Pfeffer
* ½ Becher Sauerrahm

**Zubereitung:**

1. Die Spargelenden wegschneiden (ca. 1cm) und den Spargel in kleine Stücke schneiden.
2. Das Wasser in einem Topf mit einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen und die Spargelstücke hinzufügen. Wenn diese weich gekocht sind, das Wasser abseihen.
3. Nudeln in einem Topf mit Wasser und Salz kochen.
4. Zwiebel und Hühnerfleisch in kleine Würfel schneiden.
5. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin braten. Hühnerfleischstücke hinzugeben und braten lassen, bis diese gar sind. Zwiebel und Fleisch mit 300ml Wasser aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern und evtl. Suppenpulver abschmecken. Topf vom Herd nehmen und mit Sauerrahm verfeinern.
6. Zum Schluss den Spargel und die Nudel untermischen.

**Tipp:** Falls die Sauerrahmsauce zu flüssig ist, kann sie mit einem Maizena-Wasser-Gemisch eingedickt werden.

## Rhabarberkompott (für 2 Personen)



* 100g Zucker
* 200ml Wasser
* 1kg Rhabarber
* Ein Spritzer Zitrone
* 4 Nelken

**Zubereitung:**

1. Rhabarber schälen und in beliebig große Stücke zerteilen.
2. Wasser mit Zucker, Nelken und einem Spritzer Zitronensaft aufkochen lassen.
3. Rhabarberstücke hinzufügen, von der Kochstelle nehmen, mit einem Deckel zudecken und ziehen lassen.

## Radieschen-Aufstrich (für 4 Personen)



* 250g Topfen
* 1 Bund Radieschen
* ½ Bund Schnittlauch
* 1 Spritzer Zitronensaft
* Salz
* Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Den Topfen mit dem Zitronensaft in einer Schüssel glattrühren.
2. Die Radieschen waschen, vom Grün trennen und in kleine Würfel schneiden.
3. Schnittlauch waschen und fein hacken.
4. Alle Zutaten gründlich miteinander vermischen und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Gemüselaibchen mit Joghurtdip

## Schnelle Vollkornweckerl (ca. 16 kleine Weckerl)

|  |
| --- |
| * 250 g Roggen Vollkornmehl * 1 Pkg. Backpulver * 2 TL Brotgewürz * 1 TL Salz * 0,5 l Mineralwasser prickelnd   ***Zum Bestreichen/Bestreuen:***   * 1 Stk. Ei * Versch. Körner und Samen |

**Zubereitung:**

1. Das Backrohr bei 220C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Alle Zutaten mit einem Kochlöffel gut verrühren, sodass ein weicher Teig entsteht.
4. Den fertigen Teig mit einem nassen Eisportionierer auf das Blech setzten.
5. Dann mit Wasser, Milch oder verquirltem Ei bestreichen und mit verschiedenen Körnern, Saaten und Nüssen bestreuen.
6. Bei 220C ca. 5 Minuten backen. Dann das Backrohr auf 180C ca. 10 – 15 Minuten backen.
7. Anschließend die Weckerl auf einem Gitter auskühlen lassen.

***Tipp:*** Die Weckerl eignen sich sehr gut zum Einfrieren!

## Bärlauchsuppe 20191218_084609(für 2 Personen)

* 150 g Bärlauch
* 1 B. Schlagobers
* 1 L Wasser
* 1 EL Öl
* 2 Stk. Knoblauchzehen
* 2 Stk. Kartoffeln (mittelgroß)
* 1 Stk. Zwiebel
* 1 Stk. Suppenwürfel
* 1 Prise Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Zuerst die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Dann die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch im Öl kurz anschwitzen lassen und anschließend mit Wasser aufgießen. Den Suppenwürfel und die Kartoffelwürfel hinzugeben, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten weich kochen lassen.
3. Dann den Bärlauch hinzugeben und kurz aufkochen lassen.
4. Die Suppe mit einem Pürierstab oder im Mixer pürieren und das Schlagobers unterrühren.

## Buchweizensalat (für 4 Personen)

* 200g Buchweizen
* 400ml Wasser
* 1 Stk. Frühlingszwiebel
* 1 Stk. Gurke
* 1 Stk. Paprika
* 100g Cocktailtomaten
* 150g Schafskäse
* ½ Bund Schnittlauch
* 1 Stk. Zitrone
* 4 EL kaltgepresstes Öl (z.B. Olivenöl)
* 1 Prise Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Buchweizen in ein Sieb geben und mit warmem Wasser waschen.
2. Die Körner in einen großen Topf mit 400ml Wasser gegeben. Einmal aufkochen und dann bei niedriger Temperatur ca.10Min garen lassen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.
3. Frühlingszwiebel, Gurke, Paprika, Cocktailtomaten und Schafskäse klein schneiden.
4. Die Zitrone reiben und auspressen. Zitronensaft, Zesten, Öl, gehackten Schnittlauch, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.
5. Den abgekühlten Buchweizen mit Gemüse und Schafskäse in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

## One Pot Pasta

* 400 g Penne
* 1 Stk. Paprika
* 2 Stk. Knoblauchzehen
* 1 Stk. Zwiebel
* 1 Stk. Zucchini
* 400g Tomaten
* 1 EL Rapsöl
* 800ml Gemüsebrühe
* Etwas Rucola

**Zubereitung:**

1. Paprika, Zucchini, Tomaten, geschälte Zwiebel und Knoblauchzehen klein schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zuerst Zwiebel und Knoblauch andünsten, dann Paprika und Zucchini. Anschließend die gehackten Tomaten hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen.
3. Das Gemüse mit der Brühe aufgießen und kurz aufkochen.
4. Penne hinzufügen und bei geschlossenem Deckel für ca. 12 Minuten köcheln lassen.
5. Immer wieder umrühren und eventuell noch etwas Flüssigkeit hinzufügen, wenn keine mehr vorhanden ist.
6. Rucola waschen und zum Schluss unter die Pasta mischen.

## Sommerliche Gemüseroulade (4 Personen)

* 4 Stk. Kartoffeln (mittelgroß)
* 4 Stk. Karotten (mittelgroß)
* 3 Stk. Eier
* 1 Prise. Salz
* 1 Prise Pfeffer
* 1 Pkg Frischkäse
* 5 Blätter Schinken
* 100 g geriebener Käse

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln und Karotten mit einer Reibe grob reiben.
2. Eier und Gewürze zum Gemüse mischen.
3. Masse auf mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen (ca. 1 cm dick).
4. Ca. 25 Minuten in das vorgeheizte Rohr (180°C) geben.
5. Frischkäse auf fertig gebackener Masse verteilen, mit Schinken belegen.
6. Zu einer Roulade zusammenrollen, mit geriebenem Käse bestreuen und ca. 10 Minuten gratinieren.
7. In Scheiben schneiden, anrichten und garnieren.

## Erfrischende Limettencreme (4 Personen)

* 0,25 l Joghurt
* 2 Stk. Blattgelatine
* 2 TL Vanillezucker
* 0,05 kg Staubzucker
* 1 Stk. Limette (Zesten und Saft)
* 0,2 l Schlagobers

**Zubereitung:**

1. Gelatine einweichen.
2. Obers steif schlagen.
3. Joghurt glatt rühren, Zucker, Limettensaft und Zesten hinzugeben.
4. Aufgelöste Gelatine unterrühren.
5. Obers unterziehen.
6. Creme in Gläser füllen.
7. Kühl stellen (mind. 4 Stunden).
8. Garnieren

## C:\Users\elisa\OneDrive\UNI\UNI\ERNÄHRUNG\7.SEM\THEORIE UND PRAXIS DER GESUNDHEITFÖRDERUNG\Neuer Ordner\IMG_20191126_121420.jpgKürbissuppe (4 Personen)

* 1 Stk. Kürbis (Butternut, Hokkaido…)
* 500ml Wasser
* 1 EL Butter
* Salz, Pfeffer
* etwas Kürbiskernöl

**Zubereitung:**

1. Je nach Kürbissorte den Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden.
2. Kürbis im Wasser weichkochen
3. Die Butter dazugeben und mit dem Stabmixer mixen
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
5. Die fertige Suppe in einen Teller anrichten und mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.

**Tipp:** Die Kürbissuppe kann auch mit einem Esslöffel Creme fraiche, und/oder Brot-Croutons angerichtet werden.

## C:\Users\elisa\OneDrive\UNI\UNI\ERNÄHRUNG\7.SEM\THEORIE UND PRAXIS DER GESUNDHEITFÖRDERUNG\Neuer Ordner\IMG_20191125_142903.jpgKürbis-Zucchini-Lasagne (4 Personen)

* 200g Kürbis, geschält
* 300g Zucchini
* Salz, Pfeffer
* 2 EL Olivenöl
* 150g Stangenmozzarella
* 30g Parmesan, gerieben

**Zubereitung:**

1. Kürbis und Zucchini in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, salzen und in Öl für etwa 5 Minuten anbraten.
2. Stangenmozzarella in Scheiben schneiden
3. Kürbis, Zucchini und Mozzarellascheiben abwechselnd in einer ofenfesten Form schichten. Mit Mozzarellascheiben abschließen.
4. Die Kürbis-Zucchini-Lasagne mit Pfeffer würzen und Parmesan bestreuen.
5. Für 15 Minuten bei 180 Grad im Backofen backen
6. Die fertige Lasagne auf einen Teller anrichten

**Tipp:** Wenn mehr Zeit zur Verfügung steht, kann die Mozzarella auch mit einer Bechamelsauce ausgetauscht werden.

## Kürbispommes mit Joghurtdip (2 Personen)

* 1 Kürbis (abhängig von der Größe)
* 2 Becher Joghurt (250 g)
* 2 Becher Sauerrahm (250 g)
* Gewürze: Salz, Pfeffer, versch. Kräuter (frisch oder getrocknet)
* 4 EL Öl

**Zubereitung:**

1. Den Kürbis halbieren und in Spalten schneiden. (Bei einem Hokkaido-Kürbis kann die Schale mitgegessen werden, bei allen anderen die Schale zuerst entfernen.)
2. Anschließend mit 2 EL Öl und verschiedenen Gewürzen marinieren
3. Im Backrohr für ca. 20 Minuten bei 180°C braten lassen.
4. Für den Dip: Joghurt und Sauerrahm in einer Schüssel verrühren. Anschließend mit verschiedenen Gewürzen nach Belieben verfeinern.

**Tipp: Knoblauch ist ein heißer Tipp für den leckeren Joghurtdip.**

## Apfeljoghurt (4 Personen)

* 500 g Äpfel
* 2 Becher Naturjoghurt
* 2 EL Honig

**Zubereitung:**

1. Die Äpfel schälen und anschließend reiben.
2. Die geriebenen Äpfel schnellmit dem Joghurt vermischen. (Ansonsten werden sie braun)
3. Am Schluss das Apfeljoghurt abschmecken und mit Zucker gegebenenfalls verfeinern.

## Offenkartoffeln auf Vogerlsalat (für 2 Personen)

* 250g Kartoffeln
* 2 EL Öl
* Salz
* Vogerlsalat nach Bedarf
* 3 EL Kernöl
* Essig nach Bedarf
* 1 Knoblauchzehe

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden.
3. Das Öl mit Salz und optional mit anderen Gewürzen vermengen.
4. Die Kartoffelspalten mit dem Öl bestreichen und in den Backofen geben. Für 25 Minuten garen.
5. Den Vogerlsalat waschen, auseinandertrennen und in eine Schüssel geben.
6. Den Knoblauch schälen und kleinhacken und in die Schüssel hinzugeben.
7. Kernöl und Essig vermengen und mit Salz abschmecken.
8. Das Dressing über den Salat geben und gut vermengen.
9. Den Salat auf einem Teller anrichten.
10. Die Kartoffelspalten aus dem Backofen nehmen und auf das Salatbett geben.

## Polentapizza mit saisonalem Gemüse nach Wahl

(für 4 Personen)

* 2 Tassen Gemüsefond
* 1 Tasse Polenta
* 50 g Butter
* Zum Bestreichen Tomatensauce (auch aus der Dose möglich)
* Salz, Pfeffer, Oregano
* Gemüse nach Belieben:

Karotte, Kürbis

* Ewas Rucola
* 70 g Käse zum Überbacken
* Olivenöl

**Zubereitung:**

1. Gemüsefond zum Kochen bringen. Polenta und Butter mit einem Schneebesen einrühren, aufkochen und zugedeckt quellen lassen.
2. Backrohr auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backbleck mit Backpapier belegen.
3. Polenta auf das Backbleck leeren und gleichmäßig verstreichen.
4. Zucchini und Lauch in Scheiben schneiden.
5. Tomatensauce auf dem Polenta verstreichen und das Gemüse darauf verteilen.
6. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, mit Käse bestreuen und ins Backrohr schieben.
7. Vor dem Servieren gewaschenen Rucola darauf verteilen und mit Olivenöl beträufeln.

**Tipp:** Beim Pizzabelag kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen und ausprobieren, was am besten schmeckt.

## Apfel – Zimt – Muffins (für 4 Personen)

* ****125 g weiche Butter
* 120 g Zucker
* 2 TL Zitronensaft
* 2 Eier
* 225 gMehl
* 3 TBackpulver
* ½ TLZimt
* 5-6 EL Milch
* 3 mittelgroße Äpfel (ca.500g)

**Zubereitung:**

1. Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.
2. Butter mit Zucker, Zitronensaft und Zitronenschale verrühren. Das Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen oder einfetten.
3. Eier hinzugeben und unterrühren.
4. Mehl mit Backpulver und Zimt mischen und zusammen mit der Milch zum Teig rühren.
5. Äpfel schälen, achteln und in kleine Würfel schneiden. 2 Spalten davon in dünne Scheiben schneiden. Apfelwürfel unter den Teig heben.
6. Teig auf die Muffinförmchen verteilen. Je 2 Apfelscheiben auf einen Muffin legen und leicht andrücken.
7. Muffins im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen. Vollständig abkühlen lassen.