

Pernilla Rönnlid
Lena Djuphammar



STUDENTEN KÜCHE

quick and tasty



südwest



Über das Buch.....5

Warum Quick and Tasty?

SAVE MY BUSY DAY.....6

Retter in der Zeitnot – schnelle Gerichte für hektische Tage

Wrap it up!.....22

Frisch gewickelt – köstliche Wraps, leicht gemacht

EASY BEING GREEN.....34

ALLES IM GRÜNEN BEREICH – LECKERE VEGGIE-GERICHTE

Chicken in my Kitchen...58

Da lachen ja die Hühner – neue Lieblingsgerichte mit Hühnerfleisch

GONE FISHING.....72

Wie ein Fisch im Wasser – Fischrezepte, lecker und gesund

friends & food.....84

Teamwork – mit guten Freunden kochen macht Spaß

HELLO SWEETIE!.....106

Das süße Leben – leckere Desserts, Kuchen und Snacks



Über das Buch



In diesem Buch findest du unkomplizierte Rezepte, die lecker und gesund sind. Für Tage, an denen es schnell gehen muss, oder Tage, an denen du dir Zeit lassen kannst. Und auch alles dazwischen.



SCHNELL

Büffeln, jobben, Sport, mit Freunden abhängen – als Student hat man viel um die Ohren. Deshalb kann man Rezepte, die sich schnell zwischendurch zubereiten lassen, immer gut gebrauchen – und davon gibt es in diesem Buch so einige.

EINFACH

Für Studenten hat Kochen nicht gerade oberste Priorität, umso wichtiger sind da unkomplizierte, schnörkellose Rezepte. Gerichte, die etwas länger dauern, kann man ja mit Freunden zusammen kochen – das macht Spaß, und man kann noch ein paar „Hausfrauentipps“ austauschen.

LECKER

Wir möchten, dass du unsere Rezepte als Inspirationsquelle betrachtest; sie sind nicht in Stein gemeißelt! Trau dich, neue Rezepte und Zutaten auszuprobieren. Gib ein bisschen mehr Tabasco dazu, wenn du es schärfer magst, oder ein paar Tropfen Zitronensaft für mehr Säure. Dein Geschmack zählt, sonst nichts!

GESUND

Schnelle Gerichte sind nicht zwangsläufig ungesund, im Gegenteil! Unsere Rezepte sind lecker und gesund! Sie enthalten reichlich Gemüse und versorgen dich mit viel Energie und wichtigen Nährstoffen. Gesund war noch nie so lecker!

Kreativ

Wir hoffen, dass dieses Buch bald voller Eselsohren, Notizen und Fettflecken ist und du darin viele neue Lieblingsrezepte findest. Füge einfach eine Zutat hinzu, falls dir etwas fehlt, oder wandele das Rezept ab. Sei ganz einfach kreativ beim Kochen – es kann nicht viel schiefgehen. Du wirst sehen: Je mehr du ausprobierst, desto besser werden deine Kochkünste.

... VIEL SPASS!

Kochen soll nicht nur satt machen, es soll vor allem Spaß machen. Genieße daher die Zeit in der Küche und die köstlichen Gerichte, die du zubereitest!

Happy Cooking! Lena und Pernilla



Und zusätzlich Rezepte für unterwegs!



**Retter in der Zeitnot – schnelle Gerichte
für hektische Tage**

**Save my
busy day!**



Mix and go

PREISELBEERTRAUM

FÜR 2 PERSONEN

60 G TK-PREISELBEEREN
1 BANANE
200 G VANILLEJOGHURT
1-2 TL FLÜSSIGER HONIG
100 ML MILCH

Die Banane schälen, anschließend alle Zutaten mixen. Lecker mit Butterkeksen.

FRÜHSTÜCKSSMOOTHIE

FÜR 2 PERSONEN

1 BANANE
200 G VANILLEJOGHURT
200 ML MILCH
140 G TK-MANGO
30 G HAFERFLOCKEN

Die Banane schälen, anschließend alle Zutaten mixen.

BIRNEN-KICK

FÜR 2 PERSONEN

1 GROSSE BIRNE
1 BANANE
120 G FRISCHE ODER TK-BLAUBEEREN
1 TL FRISCH GERIEBENE INGWERWURZEL
200 ML MANDEL-, HAFER- ODER SOJADRINK

Die Birne schälen und entkernen. Die Banane schälen, anschließend alle Zutaten mixen.



Salat zum Trinken

GRÜNE ENERGIEBOMBE

PERFEKTES LEICHTES MITTAGESSEN, WENN MAN AUF DEM SPRUNG IST. EINFACH MIXEN, IN EINE FLASCHE FÜLLEN UND MITNEHMEN.

FÜR 2 PERSONEN

1 AVOCADO
1 BANANE
1 TL FRISCH GEPRESSTER
ZITRONENSAFT
1 EL KOKOSÖL
1 HANDVOLL BABYSPINAT
200 ML WASSER

Banane und Avocado schälen, die Avocado entkernen. Alle Zutaten mixen und bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Mit einem oder zwei hartgekochten Eiern dazu wird's ein köstliches leichtes Mittagessen!

PEPP DEINEN SMOOTHIE AUF!

Für einen sättigenderen Smoothie noch einen Teelöffel Chiasamen, einen Esslöffel Kokosöl oder einen Teelöffel Quark zugeben.

Für zusätzliche Vitamine einen Teelöffel Superfood – zum Beispiel Weizengras oder Spirulina – zufügen.

Für zusätzlichen Pepp etwas fein gehackte frische Chilischote oder eine Prise Chilipulver unterrühren.

Wenn eine Erkältung naht, noch einen Teelöffel geriebenen Ingwer untermixen.

