

Inhalt

GRUNDLAGEN

Vorwort	8
Grundausstattung – Küche	10
Tipps und Tricks	12
Basis-Rezepte	14
Zero-Waste-Tipps	18
Einkauf und Vorratshaltung	20
Fünf gute Gründe, wenig(er) Fleisch zu essen	22
Ein guter Grund, wenig(er) Fisch zu essen	24
Warenkunde – Wie, wo, was?	26
Nachhaltigkeit – Zero Waste	28
Begriffs-Glossar	30
Register	170

THEMENSEITEN

45 Wahrheiten über das Studium	34
Wie lerne ich richtig? Lerntipps	52
Zeitmanagement für Uni und Alltag	68
Auch im Master voll organisiert – Vier Tipps für vier Semester	82
Finanztipps – Save your money!	98
Haushaltsplaner	99
Einfach Abschalten – Feierabend beim Studieren?!	122
How to go abroad?! Hilfreiche Tipps zum Auslandsaufenthalt	136
Tipps zum Vernetzen – Socializing	138
Gut verdrahtet	139
Einmal tief durchatmen	152
Sportübungen für Rücken und Flexibilität nach langem Sitzen	168

REZEPTE

FRÜHSTÜCK

French Toast mit Toppings	36
Knuspermüsli deluxe	38
Overnight Oats	39
Dalgona-Kaffee	40
Linsenaufstrich	42
Hummus	42
Kürbis-Aprikosen-Chutney	43
Sunday Pancakes	44
Frühstückspfanne	46
Rührei deluxe	48
Bagels mit Pulled Lachs	50

SNACKS ZUM LERNEN

Salzige Gewürznüsse deluxe	56
Energy Balls	57
Vitamin-Booster 3x Smoothie	58
Schoko-Nusskuchen im Glas	60
Frischer Power-Salat voller Energie	62

MEAL PREP

Rote-Linsen-Möhren-Salat	70
Müsli to go	72
Tasty Thai-Nudelsuppe im Glas	74
Quinoa-Bowl mit Apfel und Rote Bete	76
Zucchinipuffer	78
Glasnudelsalat	80

SCHNELL UND EINFACH

Shakshuka mit weißen Bohnen	84
Schneller Take-away-Reis mit Hähnchen	86
Zucchini-Hackfleisch-Sauce zu Pasta	88
Kichererbsen-Tomaten-Pfanne mit geschmolzenem Mozzarella	90
Gurken-Melonen-Salat mit Schafskäse und Dill	92
Gröstl mit Maultaschen	94
Spaghetti Carbonara	95
Schnelle Tomaten-Tarte	96

LOW BUDGET

Auflauf für alle Fälle	100
Pasta Cacio e Pepe	102
Pita mit Schinken und Mozzarella	104
Herzhafte Pfannkuchen	106
Pizza-Toast	107
Milchreis mit Kokosmilch und Heidelbeerkompott	108
Linsensuppe mit Kokosmilch	110
Schnelle Erbsensuppe	111
Chili con carne	112
Chili sin carne	113
Ramen super easy	114
Zucchini-Kichererbsen-Pfanne	116
Blätterteig-Calzone	118
Grilled-Cheese-Sandwich mit Bärlauch-Pesto	120

COMFORT FOOD

Einfaches Curry mit Süßkartoffeln und Erbsen	124
Kartoffelsuppe mit Mettenden	126
Hack-Lauch-Käsesuppe	128
Hummus-Hähnchen mit Ofen-Kürbis	130

Ofen-Süßkartoffel mit Linsenfüllung	132
Ofen-Kartoffeln mit Hähnchenbruststreifen	133
Pfannen-Gyros mit Tzatziki	134

FRIENDS PLATES

Gemüse-Lasagne	140
Hotdogs	142
Doppelter Cheeseburger	144
Halloumi-Burger	145
Drunken Pasta mit Wein	146
Buddha-Bowl-Party	148
Saftiger Schokokuchen	150

GÖNN DIR

Kaiserschmarrn	154
Loaded Nachos	156
Yummy Chicken Wings	158
Süßkartoffel-Pommes mit Chili-Mayo	160
Apfel-Zimtschnecken	162
Gebrannte Nüsse	164
Chocolate Chip Cookies mit Banane	165
Eis mit Keksteigstückchen	166