



FABIAN GÖPFERT | KIM AICHHOLZ | TIM ARBOGAST | KILIAN ROSINI

# The Essential Student Cookbook

4 Studenten. 65 Rezepte.

100 Prozent Satt-Gesund-Glücklich-Garantie

CHRISTIAN





INHALT

# Food 4 Students

## **Our Story**

Wie alles begann

## **How to use it**

Wo findest du was im Buch

## **Gewürzcheck**

Aromen, die in deinem Schrank nicht fehlen dürfen

## **Kims Heimatliebe**

Hier werden klassische Zutaten modern kombiniert

## **Tims Wunschkonzert**

In diesem Kapitel findest du viele Variationen deiner Lieblingsgerichte

## **Kilians Dolce Vita**

Italienisches Lebensgefühl und gemeinsames Kochen stehen hier im Vordergrund

## **Fabians Haute Cuisine**

Sterneküche ganz einfach bei dir zu Hause

## **Rezeptregister**

Alle Gerichte von A bis Z

## **Zutatenregister**

Alle Zutaten von A bis Z



VEGAN

# Kokos-Milchreis

30 MIN

## FÜR ZWEI

1 Tasse Milchreis  
1 Dose (400 ml)  
Kokosmilch  
4 EL Zucker  
Saft von einer Limette

## TOPPING

Mangochutney S. X  
oder  
100 g Erdbeeren  
4 Blätter Minze

## SO GEHTS

Kokosmilch, Zucker und Reis in einem Topf zum Kochen bringen. Dann das Ganze auf niedriger Stufe 25 min. köcheln lassen - und entsprechend Omas Tipp, nicht umrühren! Zuletzt mit Limettensaft abschmecken. Ganz köstlich schmeckt der Milchreis mit Mangochutney von S. X. Für das Erdbeertopping viertelst du die Erdbeeren, schneidest die Minze in dünne Streifen, vermischst beides und gibst es über den Milchreis. Was sehr praktisch ist, im Kühlschrank hält sich der Milchreis einige Tage.

Statt Kokosmilch kannst du für die klassische Variante 200 ml Milch und 200 ml Buttermilch verwenden. Vor dem servieren mit Zimt und Zucker bestreuen.

## DU HAST ZU VIEL MILCHREIS GEKOCHT?

Macht nichts! Denn für diesen Fall habe ich einen leckeren Milchreis-Auflauf mit Kirschen für dich. Ein toller Nachtisch und eine super Resteverwertung noch dazu.

## STORY BEHIND

Milchreis ist ein typisches Gericht, das es in meiner Kindheit immer nur bei meiner Oma gab - und zwar zum Nachtisch. Nach einem herzhaften, schwäbischen Essen gab es diese süße, gehaltvolle Speise. Meine Oma nannte sie Reisbrei. Diese bestand aus einer sehr dicken, festen Masse. Er wurde im Kühlschrank aufbewahrt und dann kalt serviert. Zugegebenermaßen zählte er nie zu meinen Favoriten. Ich habe dieses Gericht auch nie selbst gemacht, bis ich vor ein paar Jahren in einem Hamburger Restaurant einen extrem leckeren Milchreis von Frühstücksbuffet probierte.

Er hatte einen genialen Geschmack und genau die richtige Konsistenz. Wieder zuhause habe ich mich deshalb an den Herd gestellt und daraus ist dieses Rezept entstanden. Super ist, dass ihr den Milchreis einen Tag vorher machen und ihn dann mit in die Uni nehmen könnt.



# Sandwich-Dreier

30 MIN

FÜR JE 2  
SANDWICHES

## GRIECHISCHER SALAT

1 Packung Feta-Käse

½ Salatgurke

1 Tomate

¼ rote Zwiebel

½ Paprika

4 Scheiben Vollkorntoast

(oder auch ein kleines  
Vollkorn-Baguette)

Oliven nach Belieben

## BIRNE-BRIE

1 Packung Brie

1 Birne

½ Bund Rucola

Walnüsse

Chutney/Marmelade

4 Scheiben Toast

(oder auch Bauernbrot)

## PUTE-AVOCADO-EI

200 g Puten-/

Hühnerbrust

1 Avocado

4 Eier

Eingelegte Tomaten

4 Scheiben Toast

(oder auch ein kleines

französisches Baguette)

## STORY BEHIND

Sandwiches sind der ideale Snack für zwischendurch und eine gute Grundlage, um danach richtig durchstarten zu können. Häufig jedoch sind Sandwiches viel zu langweilig und bieten überhaupt kein geschmackliches Erlebnis. Mit unseren drei Rezeptvarianten kannst du die geschmacklich perfekte Lernpause zelebrieren!

### GRIECHISCHER-SALAT-SANDWICHE

Schneide als allererstes die Gurke, Tomate, Paprika und den Feta-Käse in mittelgroße Würfel. Die Zwiebel schneidest du am besten in feine Ringe. Die Oliven können halbiert werden. Gib alles in eine Schüssel, würze mit Salz und Pfeffer und marinieren es mit Olivenöl, braunem Balsamico und, wenn vorhanden, mit einem Klecks Honig. Bräune jetzt das Toastbrot nach Belieben und verteile den marinierten Salat darauf – Deckel drauf und fertig ist dein Griechischer-Salat-Sandwich!

### BIRNE-BRIE-SANDWICH

Zuerst schneidest du den Brie in ca. 0,5 cm breite Scheiben und die Birne der Länge nach in sehr dünne Scheiben. Toaste das Toastbrot nach Belieben (oder lasse es ungetoastet). Jetzt verteilst du die Brie- und Birnenscheiben abwechselnd auf dem Toast. Darauf kommen großzügig Rucola und Walnüsse. Den Deckel des Sandwiches bestreichst du mit einer Marmelade oder einem Chutney nach deinem Geschmack. Super eignet sich hierfür auch das Mango-Kompott aus Kims Kapitel!

### PUTEN-AVOCADO-EI-SANDWICH

Dieses ist zwar das Aufwändigste der drei Sandwiches, aber auch eine geniale Möglichkeit, deinen Pausensnack zu einer leckeren Mahlzeit aufzuwerten! Schneide hierfür zuerst die Avocado in dünne Streifen, würze sie mit Salz, Pfeffer und Zucker und gib anschließend noch etwas Olivenöl und einen kleinen Tropfen braunen Balsamico darüber. Würze jetzt auch die Putenbrust und brate sie in einer heißen Pfanne von beiden Seiten goldbraun an. Die Eier als Spiegeleier braten (würzen nicht vergessen!) und kurz bevor sie fertig sind, einmal in der Pfanne wenden, damit das Eigelb auf dem Sandwich ganz bleibt.

Anschließend die Avocado und die eingelegten Tomaten auf dem Sandwich verteilen, die Putenbrust und die gebratenen Eier als letztes auf das Sandwich legen. Deckel drauf – und fertig ist der Deluxe-Snack.





VEGETARISCH

# Tortellini Auflauf

30 MIN

## FÜR VIER

- 1 kg Tortellini
- 3 Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 2 EL Zucker
- 5 EL dunkler Balsamico
- 3 Knoblauchzehen
- 150 g Parmesan
- 400 g Sahne
- 200 g Spinat
- 1 Pk. geriebener Käse
- 1 Pk. (125g) Rucola
- 1 Zitrone

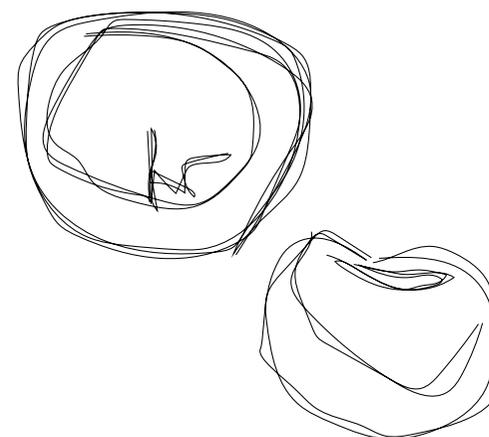
## SO GEHTS

Was ich grundsätzlich bei allen meinen Gerichten mache, ist alles vorbereiten und klein schneiden, damit wir dann auch alles parat haben, sobald wir es brauchen.

**1.** Als Erstes heizt du den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vor. Als Nächstes nimmst du die 400g Sahne und kochst sie in einem Topf auf. Die Sahne kannst du natürlich nach deinem Belieben Würzen. Was aber auf jeden Fall nicht fehlen darf, sind Salz, Pfeffer und reichlich Basilikum. Sobald du die Sahne zum Kochen gebracht hast, gibst du nach und nach den ganzen Parmesan hinzu. Dabei ist wichtig, dass du durchgehend umrührst, damit sich das auch alles schön vermischt und keine Klumpen entstehen. Dann nehmen wir den Spinat aus der Verpackung und waschen ihn gründlich. Als Nächstes gibst du den Spinat dazu und anschließend die Tortellini. Hier musst du aufpassen welche du gekauft hast. Es kann nämlich sein, dass du diese erst vorkochen musst bevor du sie in die Sahne gibst. Anschließend lässt du das Ganze auf mittlerer Stufe für 3-4 Minuten köcheln.

**2.** Nebenbei werden die drei Zwiebeln und die drei Knoblauchzehen klein geschnitten. Da ist es natürlich dir oder euch überlassen wie klein ihr das schneiden wollt. Bei den Zwiebeln bevorzuge ich zum Beispiel ringförmig geschnittene Scheiben. Dann erhitzen wir 2 EL Öl in einer Pfanne und geben die Zwiebeln und den Zucker dazu. Nach circa 4-5 Minuten löschst du das alles mit dem Balsamico Essig ab. Die Pfanne kannst du nun erstmal beiseite stellen.

**3.** Währenddessen sollten auch die Tortellini in der Sahne fertig sein. Nimm diese jetzt vom Herd und gib alles in die Auflaufform. Streue dann noch Käse auf den Auflauf, pack ihn ca. 10 Minuten in den Ofen und warte bis er die gewünschte Farbe hat. Sobald er fertig ist, kannst du ihn aus dem Ofen nehmen und belegst ihn noch mit Rucola und den Zwiebeln.



# Gebratenes Lachsfilet mit Erbsen-Süßkartoffel-Püree und Weißweinsauce

30 MIN

## FÜR ZWEI

400 g Lachsfilet mit Haut

1 Zwiebel weiß

300 g Tiefkühl-Erbsen

1 Süßkartoffel

300 ml Weißwein

500 ml Gemüsefond

1 EL mittelscharfer Senf

250 g Sahne

50 g Butter

## SO GEHTS

Jetzt hast du eines meiner absoluten Lieblingsrezepte aufgeschlagen! Es ist einfach und schnell zuzubereiten und obendrein mega lecker. Besonders das Erbsen-Süßkartoffel-Püree wird dich vom Hocker hauen. Weil das Gericht so gut schmeckt und es auch noch optisch was her macht, kann ich es dir als optimales „Date-Gericht“ empfehlen. Das Gute ist, man kann eigentlich fast alles vor dem Date vorbereiten.

**1.** Wir beginnen mit dem Püree. Dafür musst du die Zwiebel in Streifen und die Süßkartoffel in Würfel schneiden. Je kleiner die Süßkartoffelwürfel sind, umso schneller hast du sie gar gekocht! Danach die Zwiebelstreifen mit einem großzügigen Schluck Öl in einem flachen Topf anschwitzen. Wenn die Zwiebeln glasig sind, kannst du die Erbsen und Süßkartoffelwürfel dazugeben, kurz mit-schwitzen lassen und mit Salz würzen. Jetzt löschst du das Ganze mit 150 ml Weißwein ab und gibst 250 ml vom Gemüsefond dazu. Das lässt du dann einfach bei mittlerer Temperatur weiter köcheln bis sie gar sind. Solange bereiten wir die Sauce zu.

**2.** Dafür lässt du 150 ml Weißwein in einem kleinen Topf aufkochen. Dann kommen 250 ml Gemüsefond dazu. Jetzt lässt du es auf die Hälfte herunterreduzieren. Danach gibst du 150 ml Sahne und 50 g Butter hinein und kochst es nochmal um ca. ein Drittel ein.



# FOOD 4 STUDENTS

Keine Lust mehr auf Nudeln mit Tomatensauce und belegte Brote? Dann sind die 65 Rezepte in diesem Kochbuch genau richtig für dich! Mit Kokos-Milchreis, Spicy Avocado-Tatar, Gemüselasagne oder Risotto bianco wird deine Küche zum Gourmettempel. Dabei lassen sich alle Gerichte ganz einfach zubereiten. Schließlich wurden die Rezepte von Studierenden entwickelt. Und wer wüsste besser, was in Zeitplan und Budget von Studierenden passt?

**4 STUDIERENDE, 4 STILE, IMMER ANDERS**

**GEWÜRZT MIT VIEL PROFIKOCHWISSEN & -ERFAHRUNG**

**MIT EINFÜHRENDEN TIPPS FÜR KOCH-ERSTIS**



Fabian Göpfert, Kilian Rosini, Kim Aichholz, Tim Arbogast

**The Essential Student Cookbook**

**4 Studenten. 65 Rezepte. 100 Prozent Satt-Gesund-Glücklich-Garantie**

192 Seiten | ca. 80 Abb. | 19,3 x 26,1 cm | Hardcover, Leseband

€ (D) 19,99 | € (A) 20,60 | sFr. 27,90

ISBN 978-3-95961-602-7 | WG: 455 | ET: September 2021

 **CHRISTIAN**

TIM ARBOGAST  
KILIAN ROSINI  
FABIAN GÖPFERT  
KIM AICHHOLZ

**CHRISTIAN THE ESSENTIAL**

*Student*

**COOKBOOK**

**CHRISTIAN**

