

Das Kochbuch um das Studentenleben zu überleben

Julius Stolz

Jul 31

1 Fisch mit Erbsenreis			2 Portionen
			20 Minuten
1	1 1/2 Tasse 1 Tasse	Haarnetz Reis Wasser	Zuerst den Reis im Haarnetz auswaschen und abtropfen lassen. Dann die halbe Tasse Reis gemeinsam mit einer Tasse Wasser in einem Topf mit Deckel erhitzen (Herd auf höchste Stufe). Wenn das Wasser kocht, den Herd ausschalten und den Deckel schräg auf den Topf legen.

2	1	Gusseisene Pfanne	Man muss jetzt das ganze etwas mit dem Reis timen, dieser braucht nämlich länger. Vielleicht 5 Minuten nach dem man den Reis angefangen hat, jetzt mit dem Fisch beginnen. Zuerst die Pfanne erhitzen und Öl hinzugeben. Warten bis die Pfanne schön heiß wird (Hand über Pfanne halten, wenn sehr warm, dann richtig). Fische in die Pfanne. Salzen, Pfeffern. Das Fischgewürz und den Knoblauch dazu. Fische umdrehen und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Jetzt den Herd zurück drehen (auf 4). Nach einiger Zeit den Fisch wieder umdrehen. Tiefgekühlte Erbsen zum Reis dazu. Dieser muss vielleicht nochmal aufgekocht werden. Schlussendlich noch den Zitronensaft auf die Fische.
	4	Dorschstücke	
	1 Esslöffel	Öl (Oliven oder Rapsöl)	
	nach belieben	Salz	
	nach belieben	Pfeffer	
	nach belieben	Fischgewürz	
	nach belieben	Zitronensaft	
	$\frac{1}{2}$ Esslöffel	Knoblauch	
	1	Knoblauchpresse	

2 Porridge mit Haferflocken			1 Portion
			3 Minuten
1	Nach Bedarf	Haferflocken	Zuerst die Haferflocken in den Topf, dann Milch dazu und erhitzen. Einmal aufkochen lassen und dann mit Restwärme nach Bedarf kochen. Währenddessen Ahornsirup in die Schüssel. Dann alles in die Schüssel gießen.
	Nach Bedarf	Milch	
	Nach Bedarf	Ahornsirup	

1	500g	mehlige Kartoffeln	
	100g	Mehl	
	50g	Weizengrieß	1. Kartoffeln schälen,
	eine Prise	Salz	durch Kartoffelpresse
	50g	Butter	drücken und mit Mehl,
	1	Dotter	Butter, Grieß, einer
	1 EL	Butter (zum Anrösten	Prise Salz und Dotter
		in der Pfanne)	zu Teig kneten
	100g	Mohn	
	80g	Staubzucker	2. Teig auf bemehlter
			Arbeitsfläche zu dau-
			mendicken Rollen
			formen, dies in 2cm
			dicke Scheiben schnei-
			den und die dann zu
			Nudeln formen
			3. Nudeln ca 5 Minuten
			köcheln bis sie an der
			Oberfläche schwimmen
			und bissfest sind, dann
			aus dem Wasser nehmen
			und abtropfen lassen
			4. In einer Pfanne But-
			ter zerlassen und Nudeln
			kurz darin anrösten
			5. Mohn und Staubzucker
			vermischen und Nudeln
			im Gemisch wälzen

1	2	Eier	
	150g	Mehl	
	1/2 Packung	Backpulver	1. Für die köstlichen Pancakes zuerst die Eier trennen. Danach das Eigelb, Mehl, Backpulver, Zucker, Salz und einen Schuss Milch in einer Schüssel zu einem zähflüssigen Teig verrühren.
	eine Prise	Salz	
	1 EL	Staubzucker	2. Nun das Eiklar steif schlagen und unter die Teigmasse heben, so dass eine cremige Masse entsteht. Wenn der Teig zu fest ist, einfach noch ein wenig Milch hinzufügen
	150 ml	Milch	
	0,5 EL	Butter oder Öl (zum Anrösten in der Pfanne)	3. Dann Butter (oder Öl) in eine kleine Pfanne geben, mit einem Pinsel schön verteilen und heiß werden lassen. Den Teig portionsweise (mit einem Suppenschöpfer) in die Pfanne geben und auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten goldbraun backen.
			4. Traditionell serviert man die fertigen Pancakes mit flüssiger Butter und/oder Ahornsirup oder auch frischen Früchten.

- | | | | |
|---|--|---|--|
| 1 | 125 ml
250g
21g
1/2 TL
1/2 Prise
1 EL | Wasser
Mehl
Hefe (Germ)
Salz
Zucker
ÖL | <ol style="list-style-type: none"> 1. 120ml lauwarmes Wasser in einen Messbecher füllen. Hefe hineinbröseln und mit einer Prise Zucker und Salz verrühren. 10-15 Minuten gehen lassen. 2. Das Mehl in eine Schüssel geben. Flüssigkeit und Öl über das Mehl geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts mindestens 5 Minuten kneten (von Hand mindestens 10 Minuten lang kneten). Zum Schluss mit den Händen noch einmal wenige Minuten weiterkneten, bis der Teig geschmeidig ist. Die Teigschüssel mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort (ca. 35°C) etwa 40 Minuten gehen lassen. 3. Teig halbieren und auf bemehlter Arbeitsfläche (Durchmesser ca. 28-30 cm) ausrollen. Ofen auf 240 Grad (Umluft: 220) vorheizen. Ein Standardblech (38x45 cm) mit Backpapier belegen. Teige auf das Backblech legen und etwas in die Ränder zurechtdrücken. Jetzt den Pizzateig nach Belieben mit Tomatensoße und verschiedensten Zutaten belegen. Pizza im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen. |
|---|--|---|--|

1	6 Esslöffel	Grieß
	3 Esslöffel	Zucker
	500ml	Milch
	1 Prise	Salz

1. Milch etwas aufkochen lassen, Grieß unter ständigem Rühren hineingeben. Ebenfalls den Zucker.

2. Wenn man alles eingerührt hat, den Topf von der Kochstelle nehmen und schauen, ob die Konsistenz passt. Je nach Geschmack mögen die einen den Grießbrei dicker, die anderen dünner. Je länger man den Brei stehen lässt, umso dicker wird er. Möchte man ihn dünner haben, nicht so lange stehen lassen oder weniger Grieß nehmen.

3. Grießbrei mit Zimt und Zucker oder Kakao verfeinern. Man kann auch frische Früchte dazu gebe.

7 Topfenknödel

- | | | | |
|---|--------------|---------------|--|
| 1 | 3 | Eier | |
| | 2 Packerl | Topfen | |
| | 2 Pkg (=16g) | Vanillezucker | |
| | 6 Esslöffel | Mehl | |
| | 6 Esslöffel | Grieß | |
| | ein wenig | Butter | |
| | 60g | Semmelbrösel | |
| | 4 Esslöffel | Zucker | |
1. Die Eier trennen (das heißt, den Dotter in eine Schüssel, das Eiklar in die andere) und das Eiklar mit einem Mixer zu Schnee schlagen.
 2. In der Schüssel mit dem Dotter die restlichen Zutaten zusammenmixen.
 3. Den Schnee einrühren. (Den Teig machen geht auch ohne Eier trennen, dass man einfach alle Zutaten zusammen rührt.)
 4. Den Teig 30 Minuten offen rasten lassen.
 5. Knödel formen und diese ca 20 Minuten kochen.
 6. Semmelbrösel und Zucker mischen und dann kurz mit der Butter anrösten. Dann die fertig gekochten Knödel darin wälzen.

8 Gugelhupf

12 Stücke

75 Minuten

- | | | | |
|---|-------------------|---------------|--|
| 1 | 250g | Butter | |
| | 500g | Mehl | |
| | 320g | Zucker | |
| | 1 Packung | Vanillezucker | |
| | 1 Packung | Backpulver | |
| | 5 | Eier | |
| | 100ml | Milch | |
| | Zum Einfetten: | | |
| | ein kleines Stück | Butter | |
| | ein wenig | Mehl | |
1. Backform einfetten, Backrohr auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen
 2. Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen.
 3. Eier dazu rühren.
 4. Backpulver mit Mehl mischen und löffelweise abwechselnd mit der Milch einrühren.
 5. Teig in Backform füllen und Kuchen ca 50 Minuten backen.