

WG - Kochbuch

Schnelle und leckere Rezepte für Studierende

Ob Studenten-WG oder junge Berufstätige – alle stehen vor der gleichen Herausforderung: schnell, lecker und trotzdem preiswert kochen. Dass das keine große Planung oder eines ausgeklügelten Vorratssystems bedarf, zeigt der Gründer der Plattform MOB Kitchen, Ben Lebus.

Buchtipps: Das WG-Kochbuch. Zusammen kochen, Spaß haben und genießen. 144 Seiten, mit ca. 70 farbigen Fotos, 16,95€

SPINAT-KÜRBIS-LASAGNE MIT RICOTTA

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Die Kürbisse halbieren, Kerne und Fasern entfernen. Die Hälften auf ein Backblech legen und im heißen Ofen etwa 50 Minuten backen, bis sie weich sind.
3. Zeit für die Spinatfüllung: Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit etwas Olivenöl in eine Pfanne werfen. 30 Sekunden braten, dann den Spinat dazugeben. Wenn dieser nach 1 Minute zusammengefallen ist, die Salbeiblätter hacken und dazugeben. 125 g Ricotta und 30 g Parmesan hinzufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen und beiseitestellen.
4. Die Kürbisse aus dem Ofen holen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Hälfte in einen Mixer füllen und zerkleinern, dabei so viel Wasser hinzufügen, bis ein glattes Püree entsteht. Das restliche Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Das Kürbispüree in eine große Schüssel füllen, die Kürbismwürfel dazugeben, den restlichen Ricotta (125 g) sowie den Senf und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Alle Zutaten mischen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden.
6. Zeit zum Schichten! Eine große ofenfeste Form bereitstellen. Eine Schicht Kürbismischung hineingeben. Mit Lasagneblättern bedecken. Darauf eine Lage Spinat schichten, diese mit einer großzügigen Menge Parmesan bestreuen. Darauf wieder Lasagneblätter legen und mit Kürbismischung bedecken. Auf diese kommen wieder Lasagneblätter. Zum Schluss die restliche Kürbismischung und den restlichen Spinat daraufgeben. Diese Schicht mit Mozzarellascheiben belegen.
7. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und großzügig mit Pfeffer würzen. Die Lasagne im heißen Ofen etwa 45 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Nach 15–20 Minuten nach der Lasagne sehen – wenn sie oben zu stark bräunt, einfach mit etwas Alufolie belegen und diese 5 Minuten vor Ende der Garzeit entfernen. Guten Appetit!



GESUNDES HÄHNCHEN-GYROS

1. Das Fleisch klein schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Knoblauchzehen schälen und mit der Chilischote dazureiben. 3 TL Oregano, Zitronenschale, 3 EL Joghurt sowie Salz und Pfeffer dazugeben. Alles gut mischen und mit Frischhaltefolie abdecken. In den Kühlschrank stellen und 15 Minuten marinieren lassen.
2. Zeit für das Tsatsiki: Die Gurke schälen und auf der Vierkantreibe grob raspeln. Die Raspel gut ausdrücken. Den restlichen Joghurt in eine zweite Schüssel gießen. Die Minze fein hacken und Zitronensaft und Gurkenraspeln dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alle Zutaten gut mischen.
3. Zeit für die Tomatensalsa: Die Tomaten entkernen und fein hacken. Die Tomatenwürfel mit restlichem Oregano (1 TL), Salz, Pfeffer und Olivenöl in eine Schüssel geben.
4. Den Salat fein hacken.
5. Eine Grillpfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Wenn sie heiß ist, die Hähnchenstücke hineingeben und auf jeder Seite 3 Minuten grillen.
6. Die Pitabrote im Toaster oder in der Mikrowelle erwärmen.
7. Die Gyros zusammenbauen: Dafür Hähnchen, Salat, Salsa und Tsatsiki in die Pitabrote füllen. Und jetzt reinbeißen!!

