

Die Rezepte zur Folge: Studentenküche

Zutaten für 4 Personen

Griechischer Bauernsalat mit gegrillter Wassermelone

Zutaten:

1 Salatgurke
2 rote Spitzpaprika
2 grüne Spitzpaprika
1 milde rote Zwiebel
2 große Scheiben Wassermelone, ca. 1,5 - 2 cm dick
80 g Feta
6 EL Griechischer Joghurt
etwas Zitronenabrieb
3 EL weißer Balsamico
6 EL kaltgepresstes Olivenöl
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige Thymian

Zubereitung:

Wassermelone von der Schale befreien, in mittelgroße Stücke schneiden und in einer heißen Grillpfanne ohne Fett von einer Seite „gitterförmig“ grillen.

Den Feta zusammen mit dem Joghurt in den Rührmixer geben und cremig aufschlagen.

Parallel die Gurke längs vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Spitzpaprikas putzen und in halbe Ringe schneiden. Geschälte Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Alles in eine Salatschüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Essig und Olivenöl marinieren und etwas durchziehen lassen.

Feta-Joghurt-Creme in einen Spritzbeutel füllen und auf Teller spritzen. Etwas Zitronenabrieb darüber reiben. Den marinierten Salat drum herum anrichten und die gegrillte Wassermelone darauf platzieren und mit gezupftem Thymian garnieren.

Seelachs im Knusperteig mit bunten Chips

Zutaten:

600 g Seelachs
½ Würfel frische Hefe
0,25 l lauwarmes Wasser
0,2 l Weißwein oder Bier
250 g Mehl
je eine Prise Salz und Zucker
4 violette Kartoffeln (z.B. „Vitelotte“)
4 rote Kartoffeln (z.B. „Desiree“)
1 Rote Bete
2 l Bratöl zum Frittieren
200 g Schmand
1 Bund Dill
einige Spritzer weißer Balsamico
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Hefe in warmem Wasser auflösen, dann mit dem Mehl und dem Weißwein zu einem glatten Teig verrühren, Dabei je eine Prise Salz und Zucker hinzufügen und 30 min bei Zimmertemperatur quellen lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.

Kartoffeln und Rote Bete gut waschen und mit der Mandoline in dünne Scheiben schneiden. Nach und nach von farblich hell bis nach dunkel 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und gut abtropfen lassen. Das Bratöl auf 160° C erhitzen (dabei aus Sicherheitsgründen ein Thermometer benutzen) und die Chips in der gleichen Reihenfolge kross ausbacken, auf Küchentrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

Schmand mit Salz und Pfeffer würzen, zu einer glatten Creme verrühren und mit gehacktem Dill und ein paar Spritzern Balsamico abschmecken.

Seelachs in mundgerechte Stücke zerlegen, salzen und ganz leicht mehlieren. Anschließend die Fischstücke mit der Pinzette durch den Backteig ziehen und in dem heißen Öl kross ausbacken, anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Alle zusammen anrichten.

Apfelcrêpe mit bunten Beeren

Zutaten:

2 Äpfel (z.B. „Dülmener Rose“ oder „Klarapfel“)
0,3 l naturtrüber Apfelsaft
160 g Mehl
300 ml Milch
2 Eier
1 Prise Salz
25 g Zucker
20 g Butter
4 EL Leinsamen
je 1 Schale Brombeeren & Himbeeren (oder andere Beeren nach Belieben)
1 EL Rohrzucker zum Karamellisieren
Puderzucker
1 TL Butterschmalz
Optional: Kapuzinerkresse mit Blüten zum Garnieren

Zubereitung:

Butter sanft schmelzen. Mehl, Eier, Milch, Prise Salz und Zucker mit der flüssigen Butter zum Crêpeteig verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Leinsamen im Mörser zerstoßen und in die Masse geben. Anschließend in einer beschichteten, leicht gefetteten, beschichteten Pfanne vier dünne Crêpe ausbacken.

Äpfel schälen, spalten, Kerngehäuse entfernen, würfeln und in einer zweiten Pfanne mit dem Butterschmalz und dem Rohrzucker karamellisieren und anschließend mit dem Apfelsaft ablöschen. Dann nach und nach die 4 Crêpe hineingeben und zu Dreiecken falten. Die Crêpes auf Tellern anrichten, mit dem „Apfelsud“ überträufeln, mit den Beeren, dem Puderzucker und der Kresse garnieren.

Guten Appetit!