

Campus  
Cooking

T...

STEFAN WIERTZ

# DIE ULTIMATIVE STUDENTEN KÜCHE



HEEL

Die Quinoa nach Packungsangabe zubereiten und dann kurz in einer Pfanne anbraten. Beiseitestellen.

Die Datteln fein stifteln mit dem Ingwer, den Bohnen, dem Mais, etwas Salz und Ras el Hanout in einer Pfanne mit Sesamöl glasieren. Ebenfalls beiseitestellen.

Die Tomaten und die Salatgurke würfeln. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und die Blattpetersilie, die Minze und den Koriander hacken. Sämtliche Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft, dem Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer vermengen.

## **SUPERFOOD-TOPPING**

100 g grobe Mandelstifte  
1 TL Zwiebeln, gewürfelt  
1 TL frischer Knoblauch, gewürfelt  
Salz

Die Mandelstifte in einer Pfanne trocken rösten. Hernach die restlichen Zutaten dazugeben und mitrösten lassen. Als Topping verwenden.

## **EIWEISS-KICK**

400 g frischer Lachs ohne Haut  
1 EL frischer Ingwer, gerieben  
2 EL geröstetes Sesamöl  
2 EL heller Sesam  
2 EL schwarzer Sesam

Den Lachs auf Pergamentpapier legen. Den Ingwer mit dem Öl und den beiden Sesamsorten vermengen. Danach den Lachs mit der Sauce bestreichen und mit dem Pergament auf einem Rost bei 175 °C im Ofen mindestens 15 Minuten kross grillen.

## **MEIN TIPP**

Die Quinoa mit heißer Gemüsebrühe übergießen und gut verrühren. Danach abgedeckt über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag mit einem feinen Strahl guten Olivenöls locker vermengen und anschließend verwenden.

## **SUPERFOOD-FACT**

Die Mandel enthält eine hohe Dosis an Magnesium und Calcium. Die basische Steinfrucht wirkt probiotisch und liefert gerade Hirnakrobaten wertvolle Energie. Sie sollte somit in keinem Studentenfutter fehlen!



# AUS DER HAND



# **Krosse Kartoffelwedges MIT GEGRILLTEN BIRNENSPALTEN UND HALLOUMI**

FÜR 4 PORTIONEN

## **ZUTATEN**

300 g Kartoffeln mit Schale

2 EL Olivenöl

1 TL Rosmarin, frisch gezupft

Salz

1 Prise brauner Zucker

4 Birnen

1 TL Honig

1 TL Thymian, frisch gezupft

2 Stück Halloumi

150 g Naturjoghurt

1 Bio-Zitrone, Saft und Abrieb davon

1 TL Honig

5 Minzstängel, Blätter abgezupft und feinst geschnitten

Salz und weißer Pfeffer

## **ZUBEREITUNG**