

MARTIN KINTRUP

# STUDENTENKÜCHE FÜR FAULE



**GU**

### 3. GREEK-STYLE-PASTA

FÜR 2 PORTIONEN

Pro Portion ca. 725 kcal, 33 g E, 29 g F, 81 g KH

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und **salzen**. Darin 200 g **kurze Nudeln** (z. B. Fusilli) nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen 1 EL **Öl** in einer Pfanne erhitzen. Darin 200 g **gemischtes Hackfleisch** (halb und halb) bröselig braten. 1 kleinen **Zucchini** waschen, putzen und klein würfeln. 1 **Knoblauchzehe** schälen und fein hacken. Beides mit 1 TL **Gyrosgewürz** zum Hack geben und 3 Min. mitbraten. 1 kleines Bund **Dill** abbrausen, trocken schütteln und samt Stängeln fein hacken. 1 EL **Tomatenmark** und 2 TL **Honig** in die Pfanne geben und 2 Min. mitbraten. Hack-Mix **salzen, pfeffern** und ½ Tasse Nudelkochwasser unterrühren. Nudeln in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und mit dem Dill unter die Hacksauce rühren. Greek-Style-Pasta auf Teller verteilen, je 2 geh. EL **Tsatsiki** (125 g, aus dem Kühlregal) darauflöffeln.

## 4. BROKKOLI-SPECK-PASTA

FÜR 2 PORTIONEN

Pro Portion ca. 585 kcal, 24 g E, 16 g F, 81 g KH

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und **salzen**. Darin 200 g **Farfalle** 6 Min. garen. Inzwischen von 400 g **Brokkoli** die Röschen vom Strunk lösen (diesen anderweitig verwenden, z. B. für Suppe). Röschen waschen, halbieren, zu den Nudeln geben und alles weitere 4-5 Min. kochen, bis Nudeln und Brokkoli bissfest sind. 1 **Zwiebel** schälen und fein würfeln. 1 EL **Öl** in einer Pfanne erhitzen. Darin Zwiebelwürfel und 75 g **Schinkenspeckwürfel** braten, bis die Zwiebel glasig ist. 1 EL **Aceto balsamico bianco** und 2 TL **Honig** unter den Schinken-Mix rühren, kurz weiterdünsten, 1 EL **Butter** dazugeben. Die Nudeln und den Brokkoli in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen, in die Pfanne geben und ca. 2 Min. durchschwenken. Die Pasta mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und auf Teller verteilen.



## TOKYO BURGER

*Cooler Burger-Update*

FÜR 2 PORTIONEN

3 Frühlingszwiebeln  
200 g Champignons  
50 g Bio-Salatgurke  
100 g Krautsalat (aus dem Kühlregal)  
250 g Rinderhackfleisch  
1 EL Öl  
Salz | Pfeffer  
2 EL Teriyaki-Sauce

**2 XL-Burger-Brötchen (Buns, nach Belieben mit oder ohne Sesam)**  
**4 TL Mayonnaise**

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca. 705 kcal 39 g E, 43 g F, 40 g KH

- 1 Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 1-2 cm lange Stücke schneiden. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Krautsalat abtropfen lassen. Hackfleisch in 2 Portionen teilen und daraus ca. 1 ½ cm dicke Burger-Pattys formen.
- 2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Pattys darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten, bis die Unterseiten gut gebräunt sind.
- 3 Pilze in die Pfanne geben. Pattys salzen und pfeffern, wenden und erneut salzen und pfeffern. Die Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und alles ca. 4 Min. weiterbraten, bis die Pattys knapp gar, also innen noch leicht rosa, und auch die zweiten Seiten gut gebräunt sind. Teriyaki-Sauce über die Pattys laufen lassen. Die Pattys und das Gemüse in der Sauce wenden, die Pfanne vom Herd nehmen.
- 4 Die Buns halbieren und kurz auftoasten, dann alle Schnittflächen mit Mayonnaise bestreichen. Die unteren Bun-Hälften zunächst mit Gurkenscheiben, dann mit dem Krautsalat belegen. Die Pattys daraufsetzen und zuletzt Pilze und Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Die oberen Bun-Hälften darauflegen und leicht andrücken.

**TIPP:**

Etwas Schärfe gefällig? Dafür die Mayonnaise mit ½-1 TL Wasabipaste oder 1-2 TL geriebenem Meerrettich (aus dem Glas) verrühren.



## PESTO-HÄHNCHEN

*Genial einfach*

FÜR 2 PORTIONEN

2 Hähnchenbrustfilets (à 200 g)

250 g Kirschtomaten

2 Frühlingszwiebeln

50 g gemischte Oliven (ohne Stein)

Salz | Pfeffer

3 EL grünes Pesto (z. B. Bärlauch-, Rucola- oder Basilikumpesto, aus dem Kühlregal)

1 EL Zitronensaft

1 TL Honig

2 EL Butter

30 g geriebener Parmesan (nach Belieben)

½ Baguette