

Pernilla Rönnlid
Lena Djuphammar

*Student*innen*
KÜCHE

*quick &
tasty*

Bassermann



Über das Buch.....5

Warum Quick and Tasty?

SAVE MY BUSY DAY.....6

Retter in der Zeitnot – schnelle Gerichte für hektische Tage

Wrap it up!.....22

Frisch gewickelt – köstliche Wraps, leicht gemacht

EASY BEING GREEN.....34

ALLES IM GRÜNEN BEREICH – LECKERE VEGGIE-GERICHTE

Chicken in my Kitchen...58

Da lachen ja die Hühner – neue Lieblingsgerichte mit Hühnerfleisch

GONE FISHING.....72

Wie ein Fisch im Wasser – Fischrezepte, lecker und gesund

friends & food.....84

Teamwork – zusammen kochen macht Spaß

HELLO SWEETIE!.....106

Das süße Leben – leckere Desserts, Kuchen und Snacks



Über das Buch



In diesem Buch findest du unkomplizierte Rezepte, die lecker und gesund sind. Für Tage, an denen es schnell gehen muss, oder Tage, an denen du dir Zeit lassen kannst. Und auch alles dazwischen.



SCHNELL

Büffeln, jobben, Sport, mit Freund*innen abhängen – Studierende haben viel um die Ohren. Deshalb kann man Rezepte, die sich schnell zwischendurch zubereiten lassen, immer gut gebrauchen – und davon gibt es in diesem Buch so einige.

EINFACH

Für Student*innen hat Kochen nicht gerade oberste Priorität, umso wichtiger sind da unkomplizierte, schnörkellose Rezepte. Gerichte, die etwas länger dauern, kann man ja im Freundeskreis zusammen kochen – das macht Spaß, und man kann noch ein paar „Hausfrauentipps“ austauschen.

LECKER

Wir möchten, dass du unsere Rezepte als Inspirationsquelle betrachtest; sie sind nicht in Stein gemeißelt! Trau dich, neue Rezepte und Zutaten auszuprobieren. Gib ein bisschen mehr Tabasco dazu, wenn du es schärfer magst, oder ein paar Tropfen Zitronensaft für mehr Säure. Dein Geschmack zählt, sonst nichts!

GESUND

Schnelle Gerichte sind nicht zwangsläufig ungesund, im Gegenteil! Unsere Rezepte sind lecker und gesund! Sie enthalten reichlich Gemüse und versorgen dich mit viel Energie und wichtigen Nährstoffen. Gesund war noch nie so lecker!

Kreativ

Wir hoffen, dass dieses Buch bald voller Eselsohren, Notizen und Fettflecken ist und du darin viele neue Lieblingsrezepte findest. Füge einfach eine Zutat hinzu, falls dir etwas fehlt, oder wandle das Rezept ab. Sei ganz einfach kreativ beim Kochen – es kann nicht viel schiefgehen. Du wirst sehen: Je mehr du ausprobierst, desto besser werden deine Kochkünste.

... VIEL SPASS!

Kochen soll nicht nur satt machen, es soll vor allem Spaß machen. Genieße daher die Zeit in der Küche und die köstlichen Gerichte, die du zubereitest!

Happy Cooking! Lena und Pernilla



Und zusätzlich Rezepte für unterwegs!

