



DAS KOCHBUCH

des
Rezeptwettbewerbs



Kulinarische Einführung



Willkommen zum ultimativen Schlemmer-Abenteuer!

Dieses Kochbuch ist die kulinarische Krönung des allerersten studentischen Kochwettbewerbs „Gesund und Grün“, der im Frühling 2025 an der Hochschule Stralsund über die Bühne – nein, über die Mensa-Theke – ging. Mitmachen durften alle Studis, die mehr draufhaben als Nudeln mit Ketchup. Gesucht wurden die liebsten Lieblingsrezepte der Studierenden – gesund, grün und garantiert keine Dosenravioli! Ein gemischtes Auswahlkomitee (natürlich mit mindestens einem echten Gourmet und zwei überzeugten Brokkoli-Fans) hat sich durch die Einsendungen gearbeitet. Am Ende schafften es 6 glorreiche Gerichte ins große Finale – live und in Farbe in der Mensa Stralsund, wo sie vom 20. bis 22. Mai 2025 zusammen mit dem Küchenteam auf die Teller gezaubert wurden.

Die Mensa-Gäste wurden kurzerhand zu knallharten Jury-Mitgliedern erklärt und durften ihre Gaumen entscheiden lassen. Einige der eingereichten Gerichte sind jetzt fester Bestandteil des Mensa-Speiseplans! Ganz recht – die Zukunft schmeckt jetzt nach euch.

Und als wäre Ruhm und Ehre im Wettbewerb nicht genug, gab's noch stylische Preise obendrauf: Hoodies mit Hochschul-Logo, Mensa-Gutscheine für den Nachschlag und sogar ein schicker Volleyball von der Techniker Krankenkasse. Motivation? Gesichert. Als Dreamteam hinter dem Küchenchaos zeigten sich das Studierendenwerk Greifswald, die Hochschule Stralsund und das Studentische Gesundheitsmanagement. Das Motto „Gesund und Grün“ ist dabei voll im Zeitgeist. Die eingereichten Rezepte? Allesamt vegetarisch oder vegan, voller Kreativität, regionaler Leckereien und budgetfreundlich genug für den schmalen Studi-Geldbeutel.

Also, schnappt euch das Kochbuch, ruft eure WG, Kommiliton:innen oder Lieblings-Kochbuddys zusammen und zaubert gemeinsam etwas Grünes auf den Teller – denn gemeinsames Kochen macht nicht nur satt, sondern auch glücklich, verbindet, sorgt für Lachflashes und schmeckt am Ende doppelt so gut!

Diana Galieva

studentische Projektleitung
Studentisches Gesundheitsmanagement

Thea Schäpe

Ernährungs- und Nachhaltigkeits-
management Studierendenwerk
Greifswald

Tanja Sonntag

Mitglied im Steuerungskreis
Studentisches Gesundheitsmanagement

Rezeptübersicht

06

Rezept I: Ofen-Feta Pasta à la Laura mit gerösteten Tomaten und Kräutern

07

Rezept II: Lasagne

08

Rezept III: Glasnudelpfanne mit süß-scharfem Chinakohl

10

Rezept IV: "Auberginen-Matjes" nach Hausfrauen Art

11

Rezept V: Vegetarisches Käseschnitzel mit Nudeln und Tomatensauce

12

Rezept VI: Brokkoli Cheddar Suppe

15

Rezept VII: Litauische „Pink Soup“ (Šaltibarščiai)

Rezeptübersicht

- 16** Rezept VIII: Lasagne mit Soja-Bolognese
- 19** Rezept IX: Indisches Linsen-Süßkartoffel-Dal mit Lauch und aromatischen Gewürzen
- 20** Rezept X: Vegetarische Lasagne
- 24** Rezept XI: Tortilla española mit Aioli und salada de tomata
- 26** Rezept XII: Herzhafter Hafer-Feta-Pfannkuchen mit Hafer-Trockenfrucht-Keks
- 29** Rezept XIII: Reis mit Hülsenfrüchten „nach Franks Art“
- 30** Rezept XIV: Koreanischer Glasnudelsalat
- 31** Danksagung

HALLO, ICH BIN

Laura

& bin Finalistin beim
Rezeptwettbewerb

19 Jahre alt

studiere
Software-
entwicklung
und KI im 4.
Semester

aus Henstedt-
Ulzburg

ich koche für euch
Ofen-Feta-Pasta

& bin am
20.05. in der
Mensa-Küche

Ofen-Feta Pasta à la Laura mit gerösteten Tomaten und Kräutern

Ofen-Feta Pasta à la Laura mit gerösteten Tomaten und Kräutern

Zutaten

- 250 g Vollkorn-Spaghetti
- 500 g Tomaten
- 200 g Feta
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL getrocknete oder frische Kräuter
- ½ TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- ¼ TL Knoblauchpulver (optional)
- 1 TL Zitronensaft (optional)
- 450 ml warmes Wasser
- Sonnenblumen- oder Pinienkerne

Zubereitung

Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen und klein schneiden. Die ungekochten Vollkorn-Spaghetti längs in eine große Auflaufform legen. Feta in der Mitte platzieren, Tomaten rundherum verteilen.

In einem Messbecher warmes Wasser mit Kräutern, Salz, Pfeffer, gepresstem Knoblauch und Olivenöl verrühren. Die Mischung gleichmäßig über die Nudeln gießen – darauf achten, dass möglichst alle gut bedeckt sind. Ggf. etwas mehr Wasser hinzufügen.

Auflauf auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten backen, bis die Nudeln fast alles Wasser aufgenommen haben, die Tomaten geröstet und der Feta goldbraun ist.

Aus dem Ofen nehmen, alles gut in der Form vermengen. Mit Pfeffer, Zitronensaft und Körnern (z.B. Sonnenblumen- oder Kürbiskernen) garnieren.



Vorbereitung
5 Minuten



Backzeit
35 Minuten



Für zwei
Portionen

Lasagne

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 500g Zucchini
- 2 Karotten
- 1 Aubergine
- 1 Paprika
- 1 EL Kräuter aus der Toskana
- 700g Tomatensauce
- 250g Lasagne Nudeln
- 1l Milch
- 30g Butter
- 3 EL Mehl
- 300g Käse

Zubereitung

Zwiebel, Zucchini, Möhren, Aubergine und Paprika in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Paprika mit den Kräutern der Toskana zusammen anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Gemüse dazugeben und kurz mit dünsten. Tomatensoße hinzufügen. Kurz köcheln lassen. Butter in einem Topf schmelzen. Mehl hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis die Mischung dickflüssig wird. Nach und nach die Milch zugießen und dabei ständig rühren. Die Soße etwa 10 Minuten unter Rühren köcheln lassen, bis sie eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Auflaufform einfetten. Eine dünne Schicht Béchamelsoße auf den Boden geben. Eine Lage Lasagne-Nudeln darauflegen. Gemüse-Tomatensauce darauf verteilen, dann wieder Béchamelsoße. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit dem geriebenen Käse bestreuen. Die Lasagne im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30–40 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist und die Lasagne durchgegart ist.



Vorbereitung
10 Minuten



Backzeit
55 Minuten



Für acht
Portionen

Glasnudelpfanne mit süß-scharfem Chinakohl

Zutaten

- 300g Glasnudeln
- 500 g Chinakohl
- 40g Chilischoten (mittelscharf)
- 5g Ingwer
- 200g Karotten
- 200g Porree
- 200g Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 TL Rohrzucker
- 2 St. Lauchzwiebel
- 3 EL Sesam
- 40ml Speiseöl
- 10ml Essig
- 40 ml Sojasauce
- Salz
- Piment
- Kurkuma
- Schwarzkümmel

Zubereitung

Die Glasnudeln in heißem Wasser ca. 5 Minuten einweichen, bis sie gar, aber noch biss-fest sind. Anschließend abgießen und beiseitestellen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und zur Seite stellen. Gemüse gründlich waschen. Knoblauch fein hacken und Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Beides zur Seite stellen. Ingwer und Chilischoten fein hacken. Chinakohl in breite Streifen schneiden. Die Karotten grob raspeln. Den Porree der Länge nach halbieren und in Streifen schneiden. Einen Wok erhitzen, dann das Öl hinzugeben. Zunächst den Knoblauch und die Zwiebeln mit etwas Zucker bei starker Hitze karamellisieren. Anschließend das vorbereitete Gemüse zugeben und kräftig anschwitzen. Nun die Gewürze zufügen und mit Sojasauce, Essig und einem Schuss Wasser ablöschen. Alles gemeinsam bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar, aber noch angenehm bissfest ist. Zum Schluss die vorbereiteten Glasnudeln unter das Gemüse heben und das Gericht abschmecken. Zum Anrichten die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und mit dem gerösteten Sesam über das fertige Gericht streuen.



Vorbereitung
15 Minuten



Backzeit
15 Minuten



Für fünf
Portionen



HALLO, ICH BIN

Paula

& bin Finalistin beim
Rezeptwettbewerb

20 Jahre alt

studiere BWL
im 2. Semester

aus Potsdam

ich koche für euch
"Auberginen-
Matjes" nach
Hausfrauen Art

& bin am
21.05. in der
Mensa-Küche

Keine Sahne-Fischfilets - Auberginen - "Matjes" nach Hausfrauen Art

"Auberginen-Matjes" nach Hansfrauen Art

Zutaten

- 2 Mittelgroße Auberginen
- 1,2l Wasser
- 4 EL Salz
- 4 EL weißer Essig
- 2 Noriblätter
- 1 Apfel
- 150g Gewürzgurken
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 500g Sojajoghurt Natur ungesüßt
- 4 EL Gewürzgurkenwasser
- 1 EL Dill, tiefgefroren
- 1 kg Frühkartoffeln

Zubereitung

Für den Fisch zunächst die 2 Auberginen schälen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Währenddessen 1,2l Wasser, 4 EL Salz und 4 EL weißen Essig in einem Topf zu einem Sud verrühren. Die 2 Noriblätter in feine Stücke reißen und ebenfalls in den Sud geben. Dieser wird nun auf dem Herd ein Mal aufgekocht. Der Herd wird nun auf niedrige Hitze geschaltet und die Aubergine hinzugegeben. Für 10 Minuten durchziehen lassen. Währenddessen wird der Apfel geschält, und gemeinsam mit den Gewürzgurken und der Zwiebel fein geschnitten und in eine Schüssel gegeben. Hinzu kommen noch der Sojajoghurt, das Gewürzgurkenwasser und der Dill.

Wenn die Auberginen nun durchgezogen sind, kann der Sud durch ein Sieb abgossen werden. Die Auberginen werden ein wenig ausgedrückt und zu den restlichen Zutaten in die Schüssel gegeben.

Den veganen Matjes-Salat umrühren und für mindestens eine Stunde durchziehen lassen und mit Salz- oder Pellkartoffeln servieren.



Vorbereitung
15 Minuten



Backzeit
75 Minuten



Für fünf
Portionen

Vegetarisches Käseschnitzel mit Nudeln und Tomatensauce

Zutaten

- 4 dicke Scheiben Gouda (je ca. 2 cm dick ca. 100g)
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- 5–6 EL Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- Öl zum Braten
- 400g Dinkelnudeln
- Salz fürs Kochwasser
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten (à 400 g)
- 3 TL Tomatenmark
- 1½ TL getrockneter Oregano
- 2 Zweige Basilikum

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Tomatenmark mit anbraten. Gehackte Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Salzwasser aufkochen. Die Nudeln nach Packungsanleitung al dente garen. Abgießen und warm halten. Die Eier verrühren und würzen mit Salz, Pfeffer und Paprika. Dann die Käsescheiben zurecht schneiden. Dann durch Mehl ziehen, danach in das gewürzte Ei legen und dann in Semmelbrösel wenden. In einer Pfanne mit heißem Öl bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten pro Seite goldbraun braten.

Die Nudeln auf Tellern anrichten und mit Tomatensauce übergießen. Je ein Käseschnitzel darauflegen (oder 2 dünne Käseschnitzel) und mit Basilikum dekorieren und dann servieren. Tipp: Für etwas mehr Würze andere Käsesorten wie Emmentaler oder Bergkäse verwenden. Ein frischer Rucolasalat rundet das Gericht perfekt ab oder eignet sich zur Dekoration am besten.



Vorbereitung
10 Minuten



Backzeit
25 Minuten



Für vier
Portionen

Brokkoli Cheddar Suppe

Zutaten

- 1kg Brokkoli
- 60g Butter
- ca. 32g Mehl
- 200ml Sahne
- 200ml Milch
- 400ml Gemüsebrühe
- 100g Karotten, geraspelt
- ½ Zwiebel, gewürfelt
- 1 Msp. Muskat
- 250g geriebener Cheddar Käse
- Salz, Pfeffer
- Brot

Zubereitung

Die Zwiebeln mit etwas Butter anbraten, anschließend wieder aus dem Topf entfernen und für später beiseitelegen.

50 g Butter im Topf schmelzen und eine Mehlschwitze anrühren.

Sahne, Milch und Brühe dazugeben, und gemeinsam im Topf aufkochen lassen.

Zwiebeln, Brokkoli und Karotten dazugeben.

20 Minuten auf kleiner Stufe köcheln.

Abschmecken, Cheddar dazugeben und im Brotlaib servieren.



Vorbereitung
7 Minuten



Backzeit
30 Minuten



Für vier
Portionen



HALLO, ICH BIN Luu

& bin Finalistin beim
Rezeptwettbewerb

studiere
International
Innovation
Management

aus Vietnam

ich koche für euch
Litauische „Pink Soup“

& bin am
22.05. in der
Mensa-Küche

Litauische „Pink Soup“ (Šaltibarščiai)

Litauische „Pink Soup“ (Šaltibarščiai)

Zutaten

- 500 g Buttermilch
- 100 g eingelegte Rote Bete (in Scheiben oder geraspelt aus dem Glas)
- 1/3 einer großen Gurke
- 1 Stängel Frühlingszwiebel
- 1 Stängel Dill
- 4 gekochte Eier (7 Minuten gekocht)
- 1 Teelöffel Salz
- Gekochte Kartoffeln & Petersilie (zum Servieren – optional, aber sehr empfehlenswert)

Zubereitung

Wasser zum Kochen bringen, dann die Eier hineingeben und den Timer auf 7 Minuten stellen.

Während die Eier kochen: Frühlingszwiebel (oder Schnittlauch) und Dill fein schneiden, Gurke und Rote Bete ebenfalls klein schneiden. Gekochte Eier in kaltem Wasser abschrecken, dann schälen und klein schneiden (ein halbes Ei ggf. für die Deko beiseitelegen).

In einer großen Schüssel Buttermilch, geschnittene Frühlingszwiebel (oder Schnittlauch), Gurke, Rote Bete, Dill und Salz vermengen. 2 der Eier klein schneiden und dazugeben. Die übrigen 2 Eier für die Dekoration beiseitelegen. 4 Esslöffel vom Einlegewasser der Roten Bete hinzufügen und alles gut vermischen.

Die Suppe für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

Mit gekochten Kartoffeln und gehackter Petersilie servieren. Die übrigen Eierhälften zur Dekoration verwenden.



Vorbereitung
10 Minuten



Backzeit
20 Minuten



Für zwei
Portionen



Lasagne mit Soja-Bolognese

(1/2)

Zutaten

- 10 g Gemüsebrühepulver
- 180 g Sojagranulat
- 150 g Knollensellerie
- 150 g Karotten
- 150 g Zwiebeln
- 10 g Knoblauch
- 25 g Olivenöl
- 50 g Tomatenmark
- 25 g Sojasoße
- 150ml Rotwein, trocken
- 1 g Rosmarin, frisch
- 10 g Basilikum, frisch
- 1 g Paprikapulver, geräuchert
- 800 g Gehackte Tomaten

Zubereitung

Gemüsebrühepulver mit 500 g kochendem Wasser aufgießen und Sojagranulat für 5 Minuten darin einweichen lassen. Danach Sojagranulat gut ausdrücken und zum Abdampfen beiseite stellen.

Knollensellerie, Karotten, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Olivenöl erhitzen und Gemüsewürfel darin anschwitzen. Sojagranulat, Sojasoße und Tomatenmark dazugeben, gut vermengen und für 10 Minuten auf hoher Hitze braten. Danach mit Rotwein ablöschen und nochmal für 5 Minuten auf hoher Hitze braten.

Rosmarin und Basilikum vom Stiel lösen. Rosmarin fein und Basilikum grob hacken. Gehackte Tomaten, Rosmarin, Basilikum und Paprikapulver zum Sojagranulat geben.

Für 30 Minuten auf geringer Hitze unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen.



Vorbereitung

15 Minuten



Backzeit

120 Minuten



Für sechs

Portionen

Lasagne mit Soja-Bolognese

(2/2)

Zutaten

- 30 g Butter
- 40 g Weizenmehl
- 500g Milch
- 4 g Salz
- 1 g Pfeffer
- 0,5 g Muskat
- 200g Mozzarella gerieben
- 1 g Olivenöl
- 200 g Lasagneplatten, ohne Vorkochen

Zubereitung

Butter zerlassen und Mehl darin anschwitzen. Milch schluckweise unter schnellem Rühren mit einem Schneebesen dazugeben. Erst Klümpchen auflösen, dann weiter Milch hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und für 10 Minuten auf mittlerer Hitze unter häufigen Rühren köcheln, bis die Sauce merklich dickflüssiger ist. Mozzarella unterrühren und für weitere 5 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen.

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Backform dünn mit Olivenöl einfetten.

Erst Boden der Form ganz dünn mit Bolognesesauce bedecken, dann eine dünne Schicht Béchamelsauce darüber geben und mit Lasagneplatten bedecken. Diese Reihenfolge wiederholen, den letzten Durchgang bei der Béchamelsauce beenden. Mozzarella gleichmäßig darüber streuen und für 30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.



Vorbereitung
15 Minuten



Backzeit
120 Minuten



Für sechs
Portionen

HALLO, ICH BIN

Benjamin

& bin Finalist beim
Rezeptwettbewerb

23 Jahre alt

studiere
Elektrotechnik
(Master) im 2.
Semester

aus Blankenloch

ich koche für euch
Indisches
Süßkartoffel-Linsen-
Dal mit Lauch

& bin am
22.05. in der
Mensa-Küche

Indisches Linsen-Süßkartoffel-Dal mit Lauch und aromatischen Gewürzen

Indisches Linsen-Süßkartoffel-Dal mit Lauch und aromatischen Gewürzen

Zutaten

- 180g Zwiebeln (1 Große)
- 10g Knoblauch (2 Zehen)
- 8g frischer Ingwer
- 350g Süßkartoffeln
- 200g Porree (Lauch)
- 200g Rote Linsen
- 500ml Kokosmilch (oder passierte Tomaten)
- 150ml Wasser
- 30ml Speiseöl
- 5g Senfkörner
- 0,5g Kurkuma
- 2g Kreuzkümmel
- 2g Koriander
- 2g Garam Masala
- 0,5g Schwarzer Pfeffer
- Salz

Zubereitung

Die roten Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser gründlich abspülen. Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Den Lauch der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. In einem mittelgroßen Topf das Öl erhitzen. Die Senfkörner hineingeben und warten, bis sie zu springen beginnen – das bringt Röstaromen. Dann Zwiebeln und Ingwer hinzufügen und bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, die Hälfte des Garam Masala sowie den Pfeffer einrühren und weitere 2–3 Minuten anrösten. Die Süßkartoffel hinzugeben und anbraten. Danach Lauch und Linsen unterrühren und ebenfalls mit anschwitzen. Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen, gut umrühren und alles bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Anschließend den Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis Linsen und Süßkartoffeln weich sind. Dabei gelegentlich umrühren, damit nichts am Topfboden haftet. Mit Salz und dem restlichen Garam Masala final abschmecken. Wer mag, gibt Zitronensaft oder Naturjoghurt beim Servieren dazu.



Vorbereitung

13 Minuten



Backzeit

30 Minuten



Für fünf

Portionen

Vegetarische Lasagne

(1/2)

Zutaten

Für das Ragú Bolognese:

- Olivenöl
- 500g Vegetarisches oder veganes Hack
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1EL Tomatenmark
- 800g geschälte Tomaten oder 1000g passierte Tomaten

Für die Béchamelsoße:

- 1l Milch
- ca. 30g Butter
- 40g Mehl
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Opt. Zitronensaft

Zubereitung

Zubereitung des Ragú Bolognese:

Zwiebel und Petersilie hacken. Etwas Olivenöl in einen Topf gießen und erhitzen. Das vegane Hack, die gehackte Zwiebel und die gehackte Petersilie dazu geben und anbraten. Nach 3 Minuten, wenn das vegane Hack etwas dunkler geworden ist, einen Löffel Tomatenmark dazu rühren und den Knoblauch hinzugeben & weitere drei Minuten anbraten. Anschließend die passierten Tomaten hinzugeben, salzen und pfeffern. Das Ganze muss nun eine halbe Stunde auf kleiner Flamme kochen und immer wieder umgerührt werden, sodass auch die gehackte Zwiebel zum größten Teil verkocht wird.

Zubereitung der Béchamelsoße:

Butter in einen Topf geben und erwärmen auf kleiner Flamme. Wenn die Butter geschmolzen ist, Mehl hinzugeben und mit einem Schneebesen verrühren. So lange drin anschwitzen, bis eine hellgelbe dickflüssige bis klumpige Substanz entsteht. Einen Liter Milch dazu kippen und gut rühren, sodass die Klümpchen verschwinden.



Vorbereitung

15 Minuten



Backzeit

85 Minuten



Für vier

Portionen

Vegetarische Lasagne

(2/2)

Zutaten

- Etwas Butter (für die Form)
- 300g Lasagneplatten
- (veganer) Käse

Zubereitung

Zubereitung der Béchamelsonse:

Auch diese Soße ungefähr eine halbe Stunde auf kleiner Flamme köcheln lassen und immer wieder umrühren, da sie schnell anbrennen kann. Zum Schluss salzen, pfeffern und Muskat hinzugeben.

Zubereitung der Lasagne:

Eine feuerfeste Form einfetten und die unterste Schicht mit Ragú Bolognese bedecken. Mit einer Schicht Lasagneplatten belegen. Anschließend erneut Ragu Bolognese darauf verteilen und eine dünne Schicht Béchamelsonse darüber tun. Nun wieder eine Schicht Lasagneplatten darauf platzieren, eine Schichte Ragú Bolognese und Béchamelsonse. Diesen Vorgang für einige Schichten wiederholen. Die letzte Schicht sollte die Béchamelsonse bilden. Diese wird dann mit Käse bestreut.

Die Lasagne zum Schluss im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft circa 30 bis 40 Minuten backen, bis der Käse an einigen Stellen eine goldbraune Farbe bekommt.



Vorbereitung
15 Minuten



Backzeit
85 Minuten



Für vier
Portionen





HALLO, ICH BIN

Niklas

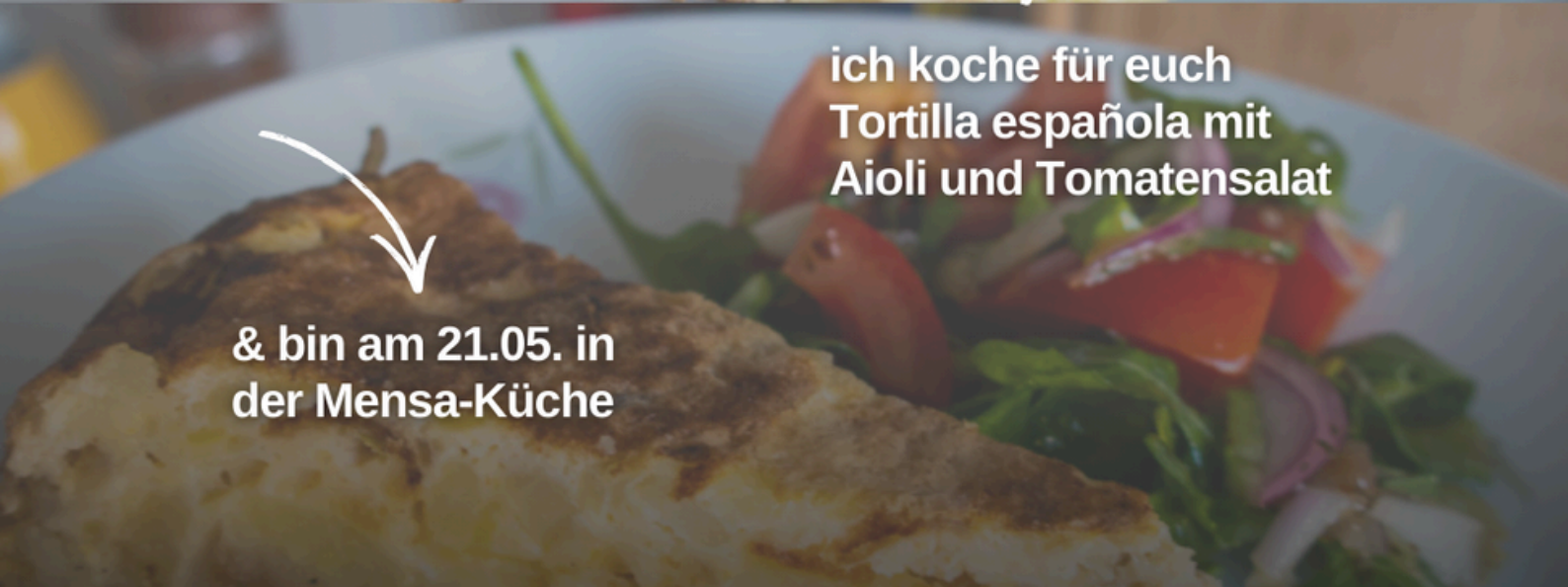
27 Jahre alt

& bin Finalist beim Rezeptwettbewerb



studiere
Wirtschafts-
informatik

aus Dortmund



ich koche für euch
Tortilla española mit
Aioli und Tomatensalat

& bin am 21.05. in
der Mensa-Küche

Tortilla española mit Aioli und salada de tomate

Tortilla española mit Aioli und salada de tomata (1/2)

Zutaten

Tortilla

- 250g Kartoffeln, festkochend oder vorwiegend festkochend
- 200g Zwiebeln
- 7 Eier
- 150ml Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- Optional: 10ml Olivenöl
- Fett zum Einfetten der Form

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in ca. 3-4mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln fein in Streifen schneiden.

Kartoffeln garen - Option A (Frittieren): Öl auf ca. 160°C erhitzen. Kartoffelscheiben portionsweise 8-12min. garen, bis sie weich sind, aber nicht braun. Gut abtropfen lassen.

Option B (Backofen): Kartoffeln mit 50ml Öl und etwas Salz vermengen, auf Backblech verteilen und bei 180-200°C (Heißluft) backen, bis sie weich sind und gelegentlich wenden.

Öl erhitzen und Zwiebeln bei mittlerer Hitze 10-15 Min. glasig dünsten, ohne Bräunung. Kartoffeln und Zwiebeln leicht abkühlen lassen und vorsichtig vermengen. Eier mit Salz, Pfeffer und ggf. Olivenöl verquirlen. Eiermasse behutsam unter die Kartoffel-Zwiebel-Mischung heben. Eine Auflaufform einfetten, Masse einfüllen (max. 2/3 voll). Im Ofen bei 160-170 °C ca. 25-40 Min. backen, bis die Eiermasse gestockt und die Oberfläche leicht goldgelb ist. Tortilla 10-15 Min. ruhen lassen, dann in Portionen schneiden und servieren.



Vorbereitung
25 Minuten



Kochzeit
60 Minuten



für vier
Portionen

Tortilla española mit Aioli und salada de tomata (2/2)

Zutaten

Aioli

- 200ml Rapsöl
- 45ml Ei, pasteurisiert
- 12ml Weißweinessig
- 4g Zucker
- 3g Salz
- 4g Senf
- 10g Knoblauch

Tomatensalat

- 500g Tomaten
- 200g Salatgurken
- 150g Zwiebeln
- 55g Olivenöl
- 20ml Weißweinessig
- 2g Oregano

Zubereitung

Alle Zutaten abmessen und auf Raumtemperatur bringen. Außerdem den Knoblauch vorbereiten. Ei, Essig, Zucker, Salz, Senf sowie Knoblauch in den Mixer geben und alle Zutaten auf niedriger bis mittlerer Stufe vermengen. Als nächstes die Basis emulgieren, dafür das Öl tröpfchenweise und dann in einem dünnen Strahl bei mittlerer bis hoher Geschwindigkeit einfließen lassen. Geduldig rühren bis die Menge dick und cremig ist. Aioli probieren und ggf. abschmecken mit Essig, Knoblauch und Salz.

Tomaten waschen, Strung entfernen und in Würfel schneiden. Gurken nach Wunsch schälen, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Olivenöl, Essig, Oregano, Salz und Pfeffer zu einer homogenen Vinaigrette verquirlen. Tomaten, Gurken und Zwiebeln in eine Schüssel geben, Dressing drüber gießen und vorsichtig vermengen. Salat 1-2h vor dem Servieren zubereiten oder Gemüse und Dressing separat aufbewahren und erst kurz vor dem Servieren mischen.



Vorbereitung
25 Minuten



Kochzeit
60 Minuten



für vier
Portionen

Herzhafter Hafer-Feta-Pfannkuchen mit Hafer-Trockenfrucht-Keksen

Zutaten

Pfannkuchen:

- 125g griech. Joghurt
- 2 Eier
- 3EL gem. Haferflocken
- 30g Feta
- ½ TL Backpulver
- Salz, Pfeffer
- 5g Butter (Pfanne)

Kekse:

- 120g Vollkornmehl
- 90g gemahlene Haferflocken
- 100g Fruchtzucker
- 1 Ei
- 1Pkg. Vanilleextrakt
- 3EL Kokosöl / 1 Banane
- 60g Trockenfrüchte

Zubereitung

Pfannkuchen:

In einer Schüssel griechischen Joghurt, Eier, gemahlene Haferflocken, Feta-Käse, Backpulver, Salz und Pfeffer gut vermischen, bis alles gut vermischt ist. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Butter darin schmelzen. Die Mischung in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen. Etwa 7 Minuten lang backen, bis sie fest und goldbraun ist. Warm servieren – sie schmeckt wie ein herzhafter Pfannkuchen oder eine weiche Frittata.

Kekse:

In einer Schüssel das Ei mit Vanille und Zucker glatt rühren. Kokosöl (oder zerdrückte Banane) hinzufügen und gut vermischen. Mehl und gemahlene Haferflocken unterrühren, bis ein dicker Teig entsteht. Die getrockneten Früchte unterheben. Kleine Kekse formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 180 °C 12–15 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind. Vor dem Servieren abkühlen lassen.



Vorbereitung
12 Minuten



Backzeit
25 Minuten



Für zwei
Portionen



Savory Oat & Feta Pancake with Oat & Dried Fruit Cookies

Zutaten

Pancakes:

- 125g Greek yogurt
- 2 eggs
- 3 tbsp ground oats
- 30g of feta cheese
- ½ tbsp baking powder
- Salt, pepper
- 5g of butter

Cookies:

- 120g whole wheat flour
- 90g ground oats
- 100g fruit-based sugar
- 1 egg
- 1 tbsp. vanilla extract
- 3 tbsp coconut oil or 1 banana
- 60g mixed dried fruits

Zubereitung

Pancakes:

In a bowl, thoroughly mix the Greek yogurt, eggs, ground oats, feta cheese, baking powder, salt, and pepper until well combined.

Heat a non-stick pan over medium heat and melt the butter. Pour the mixture into the pan and spread it evenly.

Cook for about 7 minutes until set and golden. Serve warm — it's like a savory pancake or soft frittata.

Cookies:

In a bowl, whisk the egg with vanilla and sugar until smooth.

Add the coconut oil (or mashed banana) and mix well. Stir in the flour and ground oats until a thick dough forms.

Fold in the dried fruits. Shape into small cookies and place on a baking tray lined with parchment paper.

Bake at 180°C for 12–15 minutes, or until lightly golden. Let cool before serving.



Vorbereitung
12 Minuten



Backzeit
25 Minuten



Für zwei
Portionen



HALLO, ICH BIN MAX

& bin Finalist beim
Rezeptwettbewerb

23 Jahre alt

studiere
Regenerative
Energien im
6. Semester

aus Ribnitz-Damgarten

ich koche für
euch Reis mit
Hülsenfrüchten
nach Franks Art

& bin am
20.05. in der
Mensa-Küche

Reis mit Hülsenfrüchten „nach Franks Art“

Reis mit Hülsenfrüchten „nach Franks Art“

Zutaten

- 70 g Reis
- ½ Paprika (rot) in Stiften geschnitten
- ½ kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ¼ Zucchini, gewürfelt
- ½ kleine Möhre in Stiften geschnitten
- 50 g Kichererbsen
- 30 g rote Linsen
- 100 ml Kokosmilch
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Paprikapulver
- ¼ TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Öl
- Frische Petersilie

Zubereitung

Reis kochen:

Reis in leicht gesalzenem Wasser kochen lassen

Gemüse anbraten:

In einer Pfanne oder einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Dann Paprika, Zucchini und Möhren dazugeben. Kurz darauf Kreuzkümmel, Paprikapulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer hinzufügen, etwa 3–4 Minuten anbraten.

Linsen dazugeben:

Rote Linsen hinzufügen und gut umrühren.

Kokosmilch & Wasser hinzufügen:

Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen, dann Kichererbsen unterrühren.

Abschmecken & servieren:

Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischer Petersilie bestreuen und servieren.



Vorbereitung
10 Minuten



Backzeit
25 Minuten



Für eine
Portion

Koreanischer Glasnudelsalat

Zutaten

- 1 Pkg. Glasnudeln
- 1 Zwiebel
- 10 Braune Pilze
- 1 rote Paprika
- 1 Karotte
- 100g Spinat
- 3-4 EL Sojasauce
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- Knoblauch (oder auch Knoblauchpulver)
- Sesam zum Garnieren

Zubereitung

Bringe einen Topf mit heißem Wasser und einer Prise Salz auf dem Herd zum Kochen. Wasche den Spinat kurz ab und blanchiere ihn für eine Minute im kochenden Wasser. Danach wird er mit kaltem Wasser abgeschreckt.

Koche die Glasnudeln, wie es auf der Verpackung beschrieben ist. In der Regel müssen koreanische Glasnudeln ca. 8 Minuten kochen. Bei manchen Arten reichen aber auch schon 2 Minuten aus.

Schneide die Zwiebel, Pilze, Paprika, Knoblauch und die Karotten in Streifen. Erhitze die Pfanne mit etwas Öl und füge nach und nach das Gemüse hinzu. Fange dabei mit den Zwiebeln an.

Für die Sauce vermengen wir den Pfeffer, Zucker, Knoblauch und die wichtigste Zutat - Sojasauce.

Zum Schluss kommen nun die Glasnudeln, der Spinat, sowie die Sauce kurz in die Pfanne. Wenn alles fertig ist und bereit ist zum Servieren kann das Ganze auch wahlweise noch mit Sesam garniert werden.



Vorbereitung
10 Minuten



Backzeit
25 Minuten



Für zwei
Portionen

Danksagung

Dieses Kochbuch ist mehr als eine Sammlung von Rezepten – es ist ein Spiegel studentischer Kreativität, kulinarischer Neugier und gemeinschaftlicher Leidenschaft für's Kochen.

Ein herzliches Dankeschön an alle Studentinnen und Studenten, die mit ihren Ideen, Geschichten und Rezepten diesen Wettbewerb bereichert haben. Nicht zu vergessen unsere Finalistinnen und Finalisten, deren Gerichte wir bereits in der Mensa verköstigen konnten. Eure Beiträge sind das Herzstück dieses Buches.

Unser besonderer Dank gilt auch dem Auswahlkomitee, das die schwierige Aufgabe hatte, die eingesandten Rezepte zu bewerten. Dem kompletten Mensateam, das ihr Heiligtum, die Küche für unsere Studierende geöffnet hat. Insbesondere Herrn Klüber als Mensachef, der auch in der Rezeptauswahl, bei der Hygieneschulung und an den Kochtagen immer an erster Stelle stand.

UNTERSTÜTZT WURDE DER REZEPTWETTBEWERB VON:

- der Techniker Krankenkasse, dem Gesundheitspartner der HOST,
- dem AStA,
- dem Studierendenwerk,
- der HOST.

Unser Dank geht auch an das Marketing des Studierendenwerkes und an die Hochschulkommunikation der HOST, ohne deren Unterstützung wir nie eine so große Reichweite und Bekanntheit mit dem Wettbewerb erzielt und das Kochbuch nicht hätten entstehen lassen können. Gemeinsam haben wir gezeigt, dass gute Küche keine Frage des Budgets, sondern der Begeisterung ist.

Wir freuen uns und hoffen, dass unserem ersten Rezeptwettbewerb an der HOST noch Weitere folgen werden.

Euer Organisationsteam

Diana Galieva

studentische Projektleitung
Studentisches Gesundheitsmanagement

Thea Schäpe

Ernährungs- und Nachhaltigkeits-
management Studierendenwerk
Greifswald

Tanja Sonntag

Mitglied im Steuerungskreis
Studentisches Gesundheitsmanagement

Kontakt Daten:

Studentisches Gesundheitsmanagement: sgm@hochschule-Stralsund.de

Studierendenwerk/Nachhaltigkeits- & Ernährungsmanagement: nachhaltig-gesund@stw-greifswald.de



Das war der Rezeptwettbewerb 2025
www.hochschule-stralsund.de/sgm



gesund & grün



stressfrei & lebendig



mentalstark & energetisch

Design & Layout Lisa Gohl, Hochschulkommunikation der HOST