

# Hilfe, mein neuer Freund, meine neue Freundin is(s)t....



Edith Renöckl

**Grundsätzlich gebietet die Höflichkeit „neue“ Menschen, die man zum ersten Mal zum Kochen oder Essen einlädt und deren Essgewohnheiten man (noch) nicht kennt, ganz einfach danach fragt.**

Neben Ernährungsformen, die z.B. durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten gegeben sind, gibt es auch Menschen, die aus religiösen Gründen oder aufgrund ihrer Weltanschauung bestimmte Dinge nicht essen. Hier mal ein grober Überblick - zur Vermeidung von Missverständnissen sollte man aber immer genau nachfragen!

#### **(Ovo-Lacto-) Vegetarier**

kein Fleisch, kein Fisch; Ovo-Vegetarier: keine Milchprodukte; Lacto-Vegetarier: keine Eier

#### **Veganer**

kein Fleisch, kein Fisch, kein Ei, keine Milch, keinen Honig

Ich möchte euch dieses Mal ein paar fleischlose Gerichte vorschlagen, bei den „tierischen“ Zutaten stehen mögliche pflanzliche Alternativen in Klammer, im Text hab ich es aber um der besseren Lesbarkeit willen bei der Ursprungsbezeichnung belassen.

#### **Ediths Lieblingssalat**

- 1 Handvoll bunte Salatblätter nach Geschmack
- eventuell ein paar (bunte) Sprossen
- ½ Pomelo, „Filets“ herauslösen
- min. 100g Parmesan (die Alternative lautet hier wohl: „einfach weglassen“)
- Trauben, jeweils ein paar grün und blau, halbieren
- Pinienkerne, vorsichtig geröstet
- Olivenöl
- Fruchtessig, nach Geschmack
- Salz, Pfeffer, Honig (weglassen oder z.B. Ahornsirup), Senf

Parmesan grob reiben und auf ein Blech aufstreuen – bei ca.120°C schmelzen (auch bei Stress nicht höher erhitzen, der Parmesan wird sonst bitter), abkühlen lassen und in Stücke brechen (=„Chips“). Salat waschen und ausschütteln. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Honig eine Salatmarinade rühren (ich schüttle sie immer in einem ehemaligen Marmeladenglas).

Salat mit Trauben, Pomelofilets und Sprossen hübsch anrichten, Sauce darüber träufeln und mit Pinienkernen und Parmesanchips bestreuen.

#### **Maiscremesuppe mit Brotcroutons**

- 2 Dosen Mais, abgetropft und abgespült
- 1 kleine Zwiebel, gehäckselt
- 2 Zehen Knoblauch, gehäckselt
- Gemüsesuppe

- 1 Schuß Schlagobers (da gibt's z.B. Soja- oder andere Getreideprodukte)
- Paprika und/oder Chili, kleinstgewürfelt
- Petersil oder Koriander zum Bestreuen
- Brot in Würfeln (weiß oder braun, mit oder ohne Kruste)
- Salz, Pfeffer und Pflanzenöl

Zwiebeln in Öl anschwitzen, Knoblauch ein bißchen mitschwitzen lassen, dann den Mais dazu und mit der Suppe aufgießen. 12-15 Minuten weichkochen. Die Brotwürfel in einer Pfanne mit Öl braten und zur Seite stellen. Suppe mit dem Zauberstab mixen und dann durch ein Sieb schütten und den Schuss Schlagobers dazugeben, abschmecken. Die Paprikaschnippel kurz mitkochen lassen. Mit Grünzeug und Croutons bestreut servieren.

#### **Kartoffelcurry**

- ½ kg speckige Kartoffeln (gewürfelt, ca. 1x1x1 cm)
- ¼ kg Karotten (ähnlich groß wie die Kartoffeln)
- 2 Zwiebeln (grob würfeln)
- 2 Zehen Knoblauch, zerdrückt
- 1 Stück Ingwer (daumengroß für kleinhändige Menschen, fein gehackt)
- 2 EL Pflanzenöl

1-2 TL Curry, Salz und Pfeffer, Sesam zum Bestreuen

Öl erhitzen, Curry anbraten, dann zuerst Kartoffeln und Karotten anbraten,

dann Zwiebeln dazu, dann Knoblauch und Ingwer. 1/8 (+) L Wasser dazu (bitte selber schätzen), ca. 12 Minuten weichkochen. Mit Sesam bestreuen und servieren.

#### Vanillepudding mit Früchten

- ½ L Milch (Soja-, Reis- oder Hafermilch, geht auch sehr gut mit Kokosmilch)
- 1 Vanilleschote
- 3 EL Zucker
- 2 EL Stärke
- 2 Eier (dafür gibt's Lecithinersatzprodukte, bitte Anleitung dazu selber lesen)
- 1 Prise Salz

Vanilleschote auskratzen, zusammen mit allen Zutaten (auch mit der leer gekratzten Schote) in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze und dauerndem Rühren zum Kochen bringen, während dem Eindicken noch 1 Minute weiterkochen und immer (!!!)iterrühren, vom Herd nehmen und die Vanilleschote herausfischen (Achtung heiß!). In kleine Schüsseln oder Formen füllen und Abkühlen lassen (wenn der Pudding nicht schon vorher weg ist). Wer mag, kann auch die eine oder andere Rippe Schokolade mitverarbeiten, Kardamom und Zimt schmecken da ganz furchtbar gut.

# HTU Studimenü in der Arche

Rechbauerstraße 19, gegenüber der Alten Technik



du bekommst mit  
deinem  
Studierendenausweis

eine **Suppe,**  
oder einen **Salat,** oder ein **Desert,**  
und eine **Hauptspeise** um **€ 6,50**

von Montag bis Freitag  
11 Uhr 30 bis 19 Uhr

