

# students cooking

Mitternächtliche Hungerattacken =>  $t_{\text{Zubereitung}} < 15 \text{ min}$

Der Magen grummelt, das Hirn raucht, morgen Prüfung und keine Lernende in Sicht?

Eine Pause braucht der Mensch!

Hier also ein paar besonders g'schwinde Rezeptvorschläge, die die Koordination auch zu später Stunde nicht überfordern ;-)

**Unsere HTU-Kochlöffelspezialistin Edith Renöckl zeigt, wie es gelingt, einfach und schnell etwas Essbares aus diversen "Kühlschrank-Allerlei" zu zaubern!**

## Knoblauch-Nudeln

Ausreichende Menge Nudeln in Salzwasser kochen.

Während die Nudeln kochen, beliebig viele Knoblauchzehen klein schneiden (nicht durch die Knoblauchpresse drücken, da wird der Knoblauch leicht bitter beim braten!), Olivenöl und Butter erhitzen (50:50 Mischung). Knoblauch da drin hellbraun braten (nicht zu lang sonst wird er bitter und hart). Während dem Braten den Parmesan reiben (den aus dem Sackerl natürlich nicht ;-)).

Wenn die Nudeln nach der angegebenen Kochzeit fertig sind, abgießen, Knoblauch samt Öl dazu - Parmesan drüber - fertig.



Wer noch ein Glas pomodori secchi (getrocknete Tomaten in Öl, aus dem Glas) daheim hat, kann diese ebenfalls klein schneiden und mit dem Knoblauch mitbraten. Diverse Kräuter (Petersilie, Basilikum, Chilli => al arrabiata -Gewürzmix) schmecken auch ganz hervorragend.

## Eierspeise

Je nach Hunger 2-5 Eier versprudeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne herausbraten.

Soweit so klar, oder?

Wer will und daheim hat, kann vor den Eiern noch geschnittene Zwiebeln, Brotwürfel (weiß oder schwarz), Wurstreste, pomodori secchi (getrocknete Tomaten in Öl - aus dem Glas) etc. in die Pfanne geben und anbraten. Wer mag kann zu den Eiern geschnittene Essiggurkerln geben. Ausgezeichnet passen auch noch ein paar Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum).



## Toast

$x(\text{Brot scheiben}) \cong \frac{\text{Hunger}}{\text{Sättigung (pro Brotsch)}}$

Also x Brotscheiben mit Butter beschmieren, eine Scheibe Schinken (oder Wurst) drauf, eine Prise Paprikapulver und eine Prise Currypulver drauf, Käsescheibe drauf, in den Ofen (vielleicht vorher vorheizen, auch Mikrowellen mit Grill tun ihren Dienst) und überbacken.



Zwischen Schinken oder Käse kann man nach Belieben und Vorhandensein eine Scheibe Ananas (aus der Dose) oder eine Scheibe Tomate geben.

**Mahlzeit - Zähneputzen nicht vergessen!**