

Students cooking

Es ist Frühling, ja wirklich! Manchmal sind die Tage ja schon so, dass man der Meteorologie Glauben schenken mag. Aber wenn man dann aus dem Fenster sieht und sich der Tatsache bewusst wird, dass der April ja eigentlich auch schon vorbei ist... Hier also ein paar Rezepte, die ein bisschen Frühlingsgefühle wach werden lassen, aber bei Regen auch gut schmecken!

Chicorée mit Bananencreme

[was für experimentelle Gemüter]

Zutaten (für 4 Portionen):

- 4 Chicorée (gibt's meistens in Plastikschrüsseln á 4 Stück)
- 3 Bananen
- 200g Frischkäse (= Hüttenkäse = Cottagecheese)
- 200g (blaue) Trauben
- 3EL Orangensaft
- 2TL Kokosraspeln
- 1EL Salz Pfeffer

Zubereitung:

Den Chicorée halbieren und unten keilförmig ausschneiden, damit man den bitteren Strunk entfernt. Anschließend in feine Scheiben schneiden, waschen und entweder auf Teller verteilen oder in eine Salatschüssel geben. Die Trauben waschen, entstielen, halbieren (entkernen, wenn man will) und über den Salat geben. Die Bananen mit einer Gabel gut zerdrücken bzw. (mit dem Mixstab) pürieren und mit dem Frischkäse, Orangensaft Salz und Pfeffer gut verrühren. Die Sauce über den Salat geben, umrühren und mit Kokosraspeln bestreuen.

Salat mit Riesengarnelen, Fenchel und Physalis

[das ist was für den netten, etwas exklusiveren Abend zu zweit, als Vorspeise einfach nur 3 Krebse pro Portion verwenden]

Zutaten (für 4 Portionen):

- 24 Scampi (oder anderes Krebsstetier)
- ½ Fenchelknolle
- 10-12 Physalis
- 1 Orange
- 4 Handvoll Salat gemischt (gibt's praktischerweise im Sackerl)
- Natives Olivenöl extra
- Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Jeweils eine Handvoll Salat auf einem Teller verteilen, den Fenchel mit dem Reibeisen (und zwar mit dem Teil davon, mit dem man auch die Gurken in Scheibchen haut) in feine Scheiben schneiden und locker auf dem Salat verteilen. Von den Physalis 4 Stück zurückbehalten (für die Deko später) und die restlichen Viertel schneiden und ebenfalls auf dem Salat verteilen. Falls nötig, die Scampi vom Darm befreien (vorsichtig in der Mitte des Rückens einschneiden und dann den Darm rausziehen) und in einer Pfanne in ein bisschen Olivenöl braten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und am Schluss mit Orangensaft aufgießen und aufkochen lassen. Die Scampi aus der Pfanne nehmen und auf den Tellern verteilen. Die Sauce ein bisschen einkochen lassen und anschließend mit Olivenöl und ev. ein paar Bröseln Chili würzen und über dem Salat verteilen. Mit den übrig gebliebenen Physalis dekorieren.

Spinatsalat mit Ziegenkäse

[jetzt ist Spargelsaison]

Zutaten (für 4 Portionen):

- 4EL weißer Balsamico-Essig (anderer Weißweinessig geht natürlich auch)



- 125g junger Ziegenkäse (den gibt's als Kugler, meist in Öl eingelegt)
- 5EL Olivenöl
- 500g grüner Spargel
- 250g frischer Spinat (Spinat gibt's am Markt)
- 1 Prise Zucker Salz Pfeffer

Zubereitung:

Spinat waschen und auf 4 Tellern anrichten. Balsamico in einem kleinen Topf aufkochen, mit dem Ziegenkäse, 5 EL warmem Wasser, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer fein pürieren (geht am Besten mit einem Mixstab), dann zur Seite stellen. Spargel längs halbieren. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei hoher Hitze 3-5 Minuten schön braun braten. Mit Salz, Pfeffer und einer kräftigen Prise Zucker würzen. Den Spargel über den Spinat verteilen und mit dem Dressing beträufelt servieren.

Edith Renöckl
edith.renoeckl@htu.tugraz.at