

students cooking



Edith Renöck

Tristes Grau-in-Grau, Schneematsch auf den Straßen und klirrende Kälte – nach Monaten in denen sich die Sonne kaum hat blicken lassen, denkt doch jeder mal daran, wie schön es wäre, ein paar Tage Urlaub im Warmen zu machen.

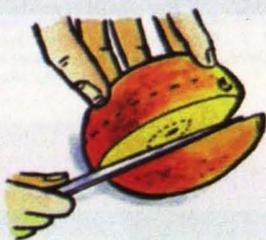
Eine kulinarische Weltreise oder: Kurzurlaub in der Küche

Da einerseits Prüfungsvorbereitungen und andererseits der Blick ins studentische Geldbörserl von einem kurzentschlossenen Lastminute Trip in den Süden abhalten, habe ich mir gedacht, mit etwas Vorstellungskraft und den richtigen Zutaten geht sich zumindest eine kulinarische Weltreise – mit Stopps in Ländern, in denen auch jetzt problemlos Shorts und Flip-Flops getragen werden können – aus. Für das richtige Urlaubsfeeling darf der richtige Cocktail natürlich nicht fehlen, deshalb beginnt die Reise mit einer Margarita.

Margaritas (für 4 große Margaritas)

½ Limette, in Spalten geschnitten
125 mL Tequila
125 mL Orangenlikör
125 mL Limettensaft
2-3 EL Zucker
1 Handvoll Eis

Tipp: So wird Mangos würfelig schneiden zum Kinderspiel!

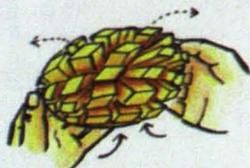


Das Salz auf einen Teller schütten, mit den Limettenspalten die Glasränder befeuchten und in das Salz tunken. Die übrigen Zutaten im Cocktailshaker mixen und Eis nach Belieben (*brrr*) dazugeben.

Asiatisch angehaucht geht es mit einer Suppe weiter – spätestens beim Verzehr sollte es dann ein Kinderspiel sein, Sonne, Strand und Palmen quasi zu spüren...

Kokos-Mango-Suppe

2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
30 g frischer Ingwer
½ - 1 frische grüne Chilischote
3 EL neutrales Öl
1 EL Thai Red Curry Paste
400 mL Kokosmilch
800 mL Hühnersuppe (Wasser + Würfel)
1 reife Mango
Blätter von einem Basilikumzweig
1 Limette
4 EL gesalzene Erdnüsse
Salz



Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen; Zwiebeln in Scheiben, Knoblauch und Ingwer klein schneiden. Chilischote waschen und in dünne Scheiben schneiden (wer empfindlich auf Schärfe ist, nimmt weniger und schneidet die weißen, inneren Häutchen weg). Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Currypaste und Chilischote zufügen, kurz anschwitzen, mit Hühnersuppe und Kokosmilch aufgießen, zum Kochen bringen und 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Mango schälen und in Würfel schneiden (siehe Tipp). Basilikum waschen, grob hacken und mit der Mango in die Suppe geben. Suppe mit Limettensaft und -schale, Salz und Zucker abschmecken und noch einmal aufkochen lassen, in Schüsseln füllen und mit Erdnüssen bestreuen. Wer mag, kann auch noch gebratenes Hühnerfleisch, gebratenes Garnelen oder gebratenes Tofu dazugeben.

Pikante Bananensuppe

2-3 Zwiebeln
4 EL Curry
20 g Mehl
1 L Gemüsesuppe
4 Bananen
1/8 L Weißwein
1/8 L Obers
Salz
Butter
2 EL gehackte Pistazien oder Erdnüsse

Zwiebeln fein würfeln und in der Butter dünsten. Den Curry und das Mehl darüber stäuben und anschwitzen. Langsam unter ständigem Rühren die Suppe dazu gießen. 3 Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken, in die Suppe geben und bei milder Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Nun – je nach Belieben – mit dem Pürierstab verfeinern. Dann den Wein und das Obers zufügen. Aufkochen und mit Salz und Curry würzen. Die restli-

che Banane in Scheiben schneiden, in die Suppe geben und noch einmal kurz aufkochen lassen. Mit den Pistazien oder Erdnüssen bestreut servieren. Erdnussfreaks können die Suppe auch noch mit einem großen Esslöffel Erdnussbutter verfeinern - ich bin so ein Freak.

Tajine D'agneau à L'abricot

Das Rezept ist im Wortlaut meines Bruders gehalten, ich mag das so, drum hab ich's gelassen :-)

800 g Lamm(Schlögl o ä), in Stücke geschnitten
8 frische Marillen
Olivenöl
1 Lorbeerblatt
1 TL Orangenblütenextrakt (geht auch ohne)
2 EL Honig
50 g gehackelte Mandeln
Salz, Pfeffer
1 TL Ingwer
1 TL Zimt
1 Zimtstange
1 Safranpackerl

Zuerst Ingwer, Zimt und Safran im Olivenöl erhitzen, dann Fleisch und Lorbeer dazu, salzen und pfeffern, umrühren. 2 Gläser Wasser dazu, eine Stunde mit Deckel köcheln lassen (falls notwendig, Wasser nachgießen, wenn zu flüssig; Deckel weg), irgendwann die Zimtstange rausnehmen. Nach 1 Stunde Honig und Orangenblütendings dazu, 10 min köcheln lassen. Dann die halbierten Marillen ohne Kern hinein, 5 Minuten drin lassen (sie dürfen nicht zerkoht werden). Vor dem Servieren mit Mandeln bestreuen.

Lachs-Kokos-Curry mit Eiernudeln

400 g Lachsfilet
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
1 rote Chilischote
½ - 1 TL Zitronengras
20 g frischen Ingwer
2 EL Öl

2 TL gelbe Currypaste
400 mL Kokosmilch
Salz, Zucker
1-2 EL Austernsauce
200 g Eiernudeln („Mienudeln“)

Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in Stücke, den Lauch in feine Scheiben, die Zwiebel in feine Würfel und die Chilischote in feine Ringe schneiden. Den Ingwer fein reiben. Zwiebel, Chiliringe und Ingwer in Öl anrösten, Lauch und Zitronengras hinzufügen, die Currypaste unterrühren und mit Kokosmilch aufgießen. Mit Salz würzen und 3 - 4 min köcheln. Den Lachs dazugeben mit Curry und Zucker abschmecken und nochmal 3 min garen. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen, in Schüsseln anrichten und das Curry darauf verteilen.

Tschou (aus dem Senegal)

600 g Lamm – oder Rinderfilet in Würfeln
200 g Schalotten, gewürfelt
3 Karotten, in Würfeln
½ Dose Tomaten, „stückig“
2 Paprikaschoten, würfelig
1 Chilischote, klein geschnitten
4 große Kartoffeln in Würfeln
1 EL Essig
Öl
Salz, Pfeffer

Das Fleisch anbraten, das gewürfelte Gemüse (Karotten, Zwiebeln, Chili,

Paprika) dazu geben, anbraten und mit der halben Dose Tomaten ablöschen. Schmoren lassen und mit Pfeffer, Salz und Essig würzen. Sobald das Fleisch fast weich ist, die Kartoffelstücke dazugeben und fertig garen.

Mit einer großen Platte Reis anrichten (zumindest laut Rezept ;-))

Nach den deftigen Hauptspeisen dürfen süße Desserts natürlich nicht fehlen, um das Urlaubsfeeling aufrecht zu erhalten.

Zitronentarte mit Baiserhaube

Hat was vom ewigen Rein-Rausspiel und ja eh – klingt komisch; sprich „Beschaube“ ;-)

Für den Tarteboden:

150 g glattes Mehl
90 g Butter, kalt
1 Eigelb
40 g Zucker
1 TL abgeriebene Zitronenschale
Salz

Das Mehl auf der Arbeitsfläche zu einem Vulkan formen (spitz mit Platz für den Lavasee), alle anderen Zutaten in den See, schnell verkneten (ja am Anfang glaubt man, es wird nix, weil der Teig gar so bröseln) und in den Kühlschrank geben (30 min). Dann den Teig auswalken, eine Form damit auskleiden und mit Backpa-

pier bedeckt bei 190° für 20 Minuten backen („rein“), dann das Papier entfernen („raus“) und weitere 15 Minuten backen („rein“). Auskühlen lassen und das Rohr auf 150° zurück-schalten (wirklich „raus“).

Für die Füllung:

5 Biozitrone
3 Eigelb
150 g Zitronen
125 g Creme fraiche

Die Schale von 1 ½ Zitronen abreiben (nur das Gelbe!!!) und alle Zitronen auspressen. Alle Zutaten verrühren, auf den ausgekühlten Teig gießen und weitere 50 Minuten backen („rein“) dann („raus“).

Für das Baiser:

3 Eiklar
50 g Zucker
1 EL geriebene Zitronenschale
1 Prise Salz, Staubzucker

Das Eiklar mit dem Zucker, Zitronenschale und Salz steifschlagen (Überkopftest – wenn der Eischnee im Gefäß bleibt, wenn dieses über den Kopf gehalten wird, ist er steif genug), Eischnee auf der Tarte verteilen (besonders hübsch mit einer Spritztüte, allerdings auf vollständige Bedeckung achten!).

Mit Staubzucker bestreuen und weitere 3 Minuten bei 200° backen

(„rein“) dann („raus“).
... und ich hab natürlich das Ofen-Rein-Rausspiel gemeint... ;-)

Pudding

100 g brauner Zucker
2 EL Stärke
1/8 TL Salz
500 mL Milch
2 Eigelb
2 EL Butter
½ -1 Vanilleschote

Zucker, Stärke und Salz in einem Topf verrühren. Vanilleschote auskratzen und Vanillemark und Schote in den Topf geben. Milch und Eigelb verschlagen, nach und nach in die Zucker-Mischung rühren. Alles unter dauerndem Rühren zum Kochen bringen bis die Mischung brodelt und eindickt. Eine Minute unter Rühren kochen. Vom Herd nehmen, Vanilleschote herausfischen, Butter einrühren. In Portionsgefäße gießen, leicht abkühlen lassen, dann kalt stellen. Frischhaltefolie auf der Oberfläche beim Kühlen hilft gegen die obliquatorische Haut.

Ob die kulinarische Weltreise nun sieben Tage dauert – jeden Tag ein Rezept nachkochen – oder nur ein Wochenende ist mit Urlaubsmenüs, ich hoffe, dass die Stunden in der Küche und vor allem beim Essen den tristen Winteralltag kurzfristig vertrieben haben.

Gewinnspiel!

Abermals kannst du als Leserin oder Leser im TU-Info etwas gewinnen.

In dieser Ausgabe soll den lukullischen Begierden der Gewinner Genüge getan werden.

Eigentlich einfach zu lösen - oder doch nicht?

Die nebenstehenden Formen „T“ und „U“ sind aus den gegebenen Elementen a-g zusammengesetzt. Dabei wird jeder Baustein exakt einmal verwendet; Drehungen sind erlaubt, Überschneidungen verboten. Bitte beachte, dass Elemente in der Abbildung zwar untereinander das richtige Größenverhältnis besitzen, aber nicht zu den Formen „T“ und „U“.

Wenn die Figuren gelegt hast, sende uns die Lösung (Foto, Scan) sowie deinen Namen per E-Mail an presse@htu.tugraz.at

Unter allen Einsendungen werden drei Gewinner ermittelt, die je einen Gutschein im Wert von 20€ für die Lokalkette Sägewerk, Posaune, Gramophon, Zeppelin und Bierbar erhalten - Mitmachen lohnt sich! Einsendeschluss ist der 31.3.2010.

Teilnahmeberechtigt sind alle an der TU Graz inskribierten Studierenden mit gültigem Studienausweis.

Pro Teilnehmer ist nur eine Einsendung zugelassen.

Mitarbeiter der Redaktion sind von der Verlosung ausgeschlossen.

Der Gewinn kann nicht in bar abgelöst werden.

