



[www.gesunde.uni-jena.de](http://www.gesunde.uni-jena.de)

# Studi- Rezepte

von Studierenden für Studierende

saisonale Rezepte  
für jede Ernährungsweise

in Kooperation mit dem  
Institut für Ernährungswissenschaften



FRIEDRICH-SCHILLER-  
UNIVERSITÄT  
JENA  
Studentisches  
Gesundheitsmanagement

AOK PLUS



# Vorwort

Liebe Studierende,

wir wollen Euch mit diesem Kochbuch Informationen und Anregungen für Eure eigene Küche geben.

Alle Rezepte und Anleitungen wurden von Studierenden der Ernährungswissenschaften im Rahmen des Moduls **"Praktische Ernährungsbildung"** erstellt und von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) - Sektion Thüringen begleitet.. Bei der Auswahl der Rezepte haben die Studierenden vor allem einen großen Wert auf Gerichte mit regionalen und saisonalen Zutaten gelegt und die Rezepte entsprechend gekennzeichnet.

Neben vielen budgetfreundlichen, leckeren und schnellen Gerichten, findet Ihr auch viele nützliche Tipps und Tricks, um Euch das Kochen zu erleichtern

**Viel Spaß beim Kochen!**



begleitet von der  
Deutschen Gesellschaft  
für Ernährung e.V. - Sektion Thüringen



# Inhalt

## **Sommersaison – Fleisch**

Asiatische Gemüsepfanne.....3

## **Herbtsaison – Vegetarisch**

Gnocchi–Auflauf.....5

## **Wintersaison – Vegan**

Rosenkohl – Risotto..... 7

## **Frühlingssaison – Fisch**

Orientalische Dorade.....9



# Asiatische Gemüsepfanne



**Zeitaufwand:**

40 Minuten

**Menge:**

1 Person



## Zutaten

100 g	Putenbrust
5 g	Ingwer
3 EL	Sojasoße
70 g	Reis
250 ml	Wasser
2	kleine Möhren
1	kleine Zucchini
1/4	Porree
1 EL	Rapsöl
100 g	Brokkoli (TK)
50 ml	Wasser
1 TL	Sesamkörner
	Chili



## Arbeitsschritte

1. Schneide die **Putenbrust** mit einem scharfen Messer in etwa fingerdicke Streifen.
2. Schäle den **Ingwer** und hacke ihn anschließend klein.
3. Gib den **Ingwer** zusammen mit der **Sojasoße** in einen tiefen Teller und schmecke es mit etwas **Chili** ab.
4. Lege die Putenbruststreifen in der gerade hergestellten Marinade ein und wende diese regelmäßig.
5. Wasche den **Reis** und köchle ihn anschließend in Salzwasser in einem Topf zugedeckt bei kleiner Hitze für etwa 20 Minuten.
6. Nimm den Topf vom Herd und lasse den Reis für weitere 10 Minuten garen.
7. Entferne währenddessen die äußeren Blätter des **Porrees** und wasche ihn. Anschließend schneidest du ihn in 1 - 2 cm dicke Ringe.
8. Wasche die **Möhren** und die **Zucchini** und schneide sie in dünne Streifen.
9. Gib die Möhren- und Zucchinistreifen in eine große Pfanne mit **Rapsöl** und brate sie für 5 - 10 Minuten.
10. Gib anschließend den gefrorenen **Brokkoli** gemeinsam mit 50 ml **Wasser** in die Pfanne und lass alles für weitere 5 Minuten dünsten.
11. Nun füge die eingelegten Putenstreifen zusammen mit der Marinade in die Pfanne zu dem Gemüse.
12. Nach 10 - 15 Minuten gibst du den geschnittenen **Porree** hinzu.
13. Lass abschließend alles für nochmals 5 Minuten köcheln. Ob die Putenstreifen durchgegart sind kannst du testen, indem du ein Stück durchschneidest. Das Fleisch sollte nicht mehr rosa sein.
14. Richte alle Komponenten gemeinsam an. Garniere das Gericht nach Belieben noch mit etwas **Sesam**.



### Unser Tipp:

**Ingwer** lässt sich am besten mit einem Teelöffel schälen.



# Gnocchi-Auflauf



## Zeitaufwand:

40 Minuten

## Menge:

1 Person



## Zutaten

100 g	Hokkaido-Kürbis
1	Knoblauchzehe
1	kleine rote Zwiebel
150 g	frischer Blattspinat
150 g	Gnocchi
2 EL	Rapsöl
1 TL	Tomatenmark
2 EL	Naturfrischkäse
100 ml	Wasser
1/2	Mozarella (45% Fett)
	Paprikapulver rosenscharf
	Muskatnuss, Curry
	bunter Pfeffer, Jodsalz
	Basilikumblätter



## Arbeitsschritte

1. Wasche den **Kürbis** gründlich ab, halbiere ihn und höhle ihn aus, indem du die inneren Kerne mit einem Löffel entfernst.
2. Schneide den Kürbis nun in Scheiben und anschließend in ca. 2 cm große Würfel.
3. Koche diese für etwa 10 Minuten in Salzwasser bissfest vor.
4. Schäle währenddessen den **Knoblauch** und die **Zwiebel** und schneide beides in kleine Würfel.
5. Wasche den **Blattspinat** gründlich mit Wasser ab.
6. Gib nun die (ungekochten) **Gnocchi**, die Zwiebeln und den Knoblauch in eine Pfanne zusammen mit 1 EL **Rapsöl**. Brate darin alles bei mittlerer Hitze für 5 Minuten gold-braun an und rühre regelmäßig um.
7. Füge den **Blattspinat** und die Kürbisstücke hinzu und dünste alles nochmal für 2 Minuten.
8. Verrühre das **Tomatenmark** mit dem **Rapsöl**, dem **Frischkäse**, **Wasser** und jeweils einer Prise **Salz** sowie **Pfeffer**.
9. Schneide frischen **Basilikum**, den du zuvor gewaschen hast, klein und gib ihn zur Soße.
10. Mit **Muskatnuss**, **Paprikapulver** und **Curry** kannst du deine Soße geschmacklich noch abrunden.
11. Gieße nun die Soße über den Auflauf.
12. Schneide den **Mozzarella** in dünne Scheiben und verteile diese gleichmäßig über dem Auflauf.
13. Backe nun den Auflauf für etwa 20 Minuten bei 180 °C Umluft oder 200 °C Ober-/Unterhitze im Backofen.
14. Garniere den fertigen Auflauf mit etwas **Basilikum**.



### Unser Tipp:

Für eine Frühlingsvariante von diesem Gericht eignen sich **grüner Spargel** und **Champignons** anstelle des Kürbis.



# Rosenkohl-Risotto



## Zutaten

1	kleine rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Rapsöl
60 g	Risotto-Reis
300 ml	Gemüsebrühe
150 ml	trockener Weißwein <i>(alternativ: 100 ml naturtrüber Apfelsaft &amp; 1 EL Apfelessig)</i>
150 g	Rosenkohl
50 ml	Wasser
50 g	vegane Parmesan-Alternative <i>(z.B. Mandelparmesan)</i>
1 TL	TK-Kräuter-Mix
25 g	Pinienkerne
	schwarzer Pfeffer, Jodsalz
	Muskatnuss



**Zeitaufwand:**  
45 Minuten

**Menge:**  
1 Person





## Arbeitsschritte

1. Entferne die Schale von der **Zwiebel** und dem **Knoblauch** und schneide beides in kleine Würfel.
2. Erhitze etwas **Rapsöl** in einem großen Topf und dünste darin die **Zwiebeln** 2 - 3 Minuten, bis diese glasig sind.
3. Anschließend wird der **Risotto-Reis** in den Topf hinzugegeben und für 2 - 3 Minuten mitgedünstet. Danach den **Knoblauch** dazugeben.
4. Gib nun den **Weißwein** zum Ablöschen darüber und lasse ihn einkochen. Wenn der Wein fast vollständig verkocht ist, kannst du eine Hälfte der **Gemüsebrühe** einrühren, bis der Reis leicht bedeckt ist.
5. Das Risotto muss nun für 25 - 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln, bis es weich ist. Zwischendurch wird die restliche **Gemüsebrühe** nach und nach hinzugegeben, wenn zu viel Flüssigkeit verdunstet ist. Achte darauf, den Reis stetig umzurühren, da dieser sonst leicht anbrennen kann.
6. Entferne währenddessen die äußeren Blätter des **Rosenkohls**. Wasche diesen anschließend gründlich. Schneide den Strunk ab und halbiere die Röschen.
7. Erhitze etwas **Rapsöl** in einer Pfanne und brate darin die Rosenkohlhälften für 5 Minuten an.
8. Diesen kannst du dann mit **Jodsalz**, **Pfeffer** und **Muskat** würzen.
9. Gieße anschließend das **Wasser** auf den **Rosenkohl** und lasse ihn für etwa 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln.
10. Wenn der Risotto-Reis weich ist kannst du die zuvor angebratenen Rosenkohlröschen und den **veganen Parmesan** unterheben.
11. Schmecke nun mit Pfeffer, Muskat und Salz ab und rühre die **Kräuter** unter.
12. Nach Belieben kannst du **Pinikerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Alternativ streue sie einfach so über das fertige Rosenkohl-Risotto.

### Unser Tipp:

Da **Pinikerne** etwas teurer sind, kannst du alternativ auch **Sonnenblumenkerne**, **Walnüsse** oder **Kürbiskerne** nehmen. Für die vegetarische Variante tausche einfach den **Mandelparmesan** gegen herkömmlichen aus.





# Orientalische Dorade



**Zeitaufwand:**  
40 Minuten

**Menge:**  
1 Person



## Zutaten

100 g	Doradenfilet (TK)
50 g	Feldsalat
1/2	Rote Beete
1 TL	Balsamico-Essig
je 1 TL	Lein- und Olivenöl
1 TL	Kräutermix (TK)
1 EL	Sonnenblumen-/Kürbiskerne
80 g	gelbe Linsen
300 ml	Wasser
1 TL	Lebkuchengewürz
2 TL	Rapsöl
1 TL	Currypulver
	schwarzer Pfeffer, Jodsalz
	Chili



## Arbeitsschritte

1. Taue das **Doradenfilet** am Vorabend schonend auf. Lege es dafür abgedeckt auf einen Teller und stelle diesen über Nacht in den Kühlschrank.
2. Entferne die Wurzelreste des **Feldsalates**, wasche ihn gründlich mit kaltem Wasser, wickle ihn in einem Geschirrtuch ein und schüttele ihn trocken.
3. Falls du eine ungekochte **Rote Bete** verwenden willst, schäle diese – am besten mit Gummihandschuhen und rasple sie klein. Die gekochte Rote Bete wird hingegen in Scheiben geschnitten.
4. Mische anschließend die **Rote Bete** mit dem **Feldsalat**.
5. Rühre aus Essig, Öl, dem Kräutermix sowie Salz und Pfeffer ein **Salatdressing** an und träufle es über den Salat.
6. Gib als Topping **Sonnenblumen- und Kürbiskerne** oder kleingehackte Walnüsse über den Salat.
7. Wasche die **Linsen** vor dem Kochen einmal kurz ab.
8. Bring Salzwasser in einem Topf zum Kochen, gib die **Linsen** dazu und köchle sie anschließend auf niedriger Stufe etwa 10 - 15 Minuten weich.
9. Erhitze währenddessen in einer Pfanne das **Rapsöl** bei mittlerer Hitze.
10. Reibe den aufgetauten **Fisch** auf einer Seite mit **Lebkuchengewürz** ein und lege ihn mit der anderen Seite nach unten in eine Pfanne.
11. Brate das **Doradenfilet** nun bei hoher Hitze für etwa 5 Minuten von beiden Seiten gut an.
12. Gieße nun die gargekochten **Linsen** mit einem Sieb ab.
13. Schwitze in dem Topf das **Currypulver** gemeinsam mit dem **Rapsöl** an.
14. Gib die Linsen zu dem Currypulver in den Topf und vermenge es miteinander. Bei Bedarf kannst du die Linsen noch mit etwas **Chili** und **Jodsalz** abschmecken.
15. Richte alle Komponenten gemeinsam an.



### Unser Tipp:

**Linsen** sind aus dem Orient stammende Hülsenfrüchte. Linsen kannst du **geschält** und **ungeschält** erhalten. Die ungeschälten Linsen enthalten jedoch mehr Ballast- und Nährstoffe.



# Legende

## Ernährungsweise



Fleischgericht



vegetarisches  
Gericht



Fischgericht



veganes Gericht

## Saison



Winter



Sommer



Frühling



Herbst



# Nachwort

## **Modul "Praktische Ernährungsbildung"**

Im Mittelpunkt des Moduls steht die Vermittlung von ernährungsphysiologischen Zusammenhängen sowie Kommunikationsstrategien zur Ernährungsbildung in verschiedenen Settings des Lebenszyklus. Im Rahmen der Übungen sollen die Studierenden unter Anleitung kreative und informative Konzepte für themenspezifische Materialien und weiterführend deren Umsetzung in den Settings planen und gegebenenfalls ausprobieren.

## **Das Studentische Gesundheitsmanagement (SGM)**

Das SGM setzt sich mit den Studierenden der Uni Jena für ein gesundes Studium ein! In der Projektlaufzeit (2020-2025) in Kooperation mit der AOK PLUS und der Uni Jena baut das SGM die Attraktivität und Gesundheitsförderlichkeit der Uni Jena weiter aus und verankert das Thema Studierendengesundheit nachhaltig. Das SGM möchte euch Möglichkeiten zur Förderung eurer Gesundheit und eures Wohlbefindens in den Bereichen Bewegung, Ernährung und psychosoziale Gesundheit anbieten und aufzeigen!

### **Autorinnen**

Luisa Dreher, Eva Weeber, Nadine Meinhold

### **Betreuer/innen**

Prof. Dr. Stefan Lorkowski & Theresa Pörschmann