



REZEPT- SAMM- LUNG



LIEBLINGSREZEPTE AUS DER GOETHE- COMMUNITY

Der März 2021 stand beim Zentrum für Hochschulsport (ZfH) ganz unter dem Motto „Ernährung“. Mit Vorträgen zu den Themen Ernährung, Sport und Regeneration sowie Koch-Events für Studierende und Mitarbeitende der GU gestaltete das ZfH ein vielseitiges Programm und Austauschgelegenheiten rund um die Themen „Sport und Ernährung“.

Unter dem Motto „SHARING IS CARING“ hat der Hochschulsport die Mitglieder der Goethe-CommUNITY außerdem aufgerufen, ihre Lieblingsrezepte zu teilen. Das Ergebnis dieser Gemeinschaftsaktion ist diese Rezeptsammlung, mit vielen Anregungen für die schnelle und gesunde Küche im Homeoffice. Aber auch einige Schlemmerrezepte haben hier natürlich Platz gefunden.

Wir danken allen, die sich an der Aktion beteiligt haben und wünschen viel Spaß beim Nachkochen und Essen!

Ihr
Zentrum für Hochschulsport, Goethe-Uni Frankfurt



APFEL- KUCHEN

ZUTATEN

400 g Mehl
100 g gem. Haselnüsse
1 Pck. Backpulver
175 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Ei
250 g weiche Butter oder Margarine
5-6 Äpfel
Zucker und Zimt
Springform
Backofen auf 180°C vorheizen

ZUBEREITUNG

Schritt 1:
Alle Zutaten zu einem knetbaren Teig verarbeiten.

Schritt 2:
Eine Springform einfetten und den Boden mit 2/3 des Teiges auskleiden.
1/3 des Teiges für Streusel bereitstellen.

Schritt 3:
Äpfel klein schneiden und mit etwas Zucker und Zimt in der Mikrowelle „ankochen“.

Schritt 4:
Die Äpfel auf dem Boden verteilen und die Streusel oben drauf verteilen.

Schritt 5:
Bei 180°C ca. 45 min backen.



AUBERGINEN -GNOCCHI MIT RICOTTA



ZUTATEN

400 g Aubergine

300 g Tomaten

1 Knoblauchzehe

2 EL Balsamico

500 g Gnocchi

1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

1 Ricotta

1 TL Rosmarin

1 TL Oregano

1 Bund Rucola

ZUBEREITUNG

Schritt 1:

Aubergine und Tomaten würfeln und Knoblauch hacken.

Schritt 2:

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Aubergine Würfel anbraten bis sie goldbraun sind. Zum Schluss den Knoblauch hinzugeben.

Schritt 3:

Zwischenzeitlich Gnocchi in Salzwasser bissfest kochen.

Schritt 4:

Aubergine mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Oregano würzen.

Schritt 5:

Tomaten und Gnocchi hinzufügen und 5-6min weiterköcheln lassen, 2 min vor Ende 2 EL Balsamico hinzufügen.

Schritt 6:

Zum Schluss den Rucola unterheben und servieren, dazu 1 Löffel Ricotta auf den Teller.



BANANEN- BROT

ZUTATEN

3 reife Bananen
150 g Zucker
1 Ei
60 g Margarine oder Butter
180 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
Zimt
Ofen auf 165°C vorheizen

ZUBEREITUNG

Schritt 1:
Margarine zerlassen, Bananen pürieren und beides zusammen mit Ei und Zucker vermengen.

Schritt 2:
Mehl und Backpulver vermischen und in die Bananenmasse einrühren und mit Zimt und Salz abschmecken.

Schritt 3:
Den Teig in eine gefettete Backform geben.

Schritt 4:
Ca. 1 Stunde backen, bis der Kuchen goldbraun ist.



GEMÜSE- QUICHE

ZUTATEN

Für den Teig:

200 g Margarine oder Butter

2 Eier

50 g Haferflocken

200 g Vollkornmehl

200 g Weizenmehl

3 EL Öl

2 cl Wasser

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Für den Belag:

Saisonales Gemüse

4 Eier

250 g Sahne oder Creme Freche

Salz

Ofen auf 180°C vorheizen

ZUBEREITUNG

Schritt 1:

Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und gut durchkneten

Schritt 2:

Den Teig gleichmäßig auf einem Blech ausrollen.

Schritt 3:

Das Gemüse klein schneiden, ggf. blanchieren und gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen.

Schritt 4:

Eier und Sahne verrühren, mit Salz abschmecken und gleichmäßig über das Gemüse gießen.

Schritt 5:

Die Quiche bei 180°C Umluft ca. 25-30 min backen.



ERDNUSS- SCHOKO- WÜRFEL

ZUTATEN

250 g Kekse
100 g brauner Zucker
2 Pck. Vanillezucker
150 g Margarine oder Butter
300 g Erdnussbutter
200 g Schokolade
Ofen auf 180°C vorheizen

ZUBEREITUNG

Schritt 1:
Kekse, Zucker und Vanillezucker in einem Mixer fein mahlen. Margarine schmelzen und zur Keksmischung geben und untermixen.

Schritt 2:
Erdnussbutter unterrühren und die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Backform (25 x 25 cm) verteilen.

Schritt 3:
Schokolade schmelzen, auf der Keksmasse verteilen und glattstreichen.

Schritt 4:
Mindestens 3 Stunden kaltstellen, aus der Form lösen und in Würfel schneiden.



GNOCCHI- PAPRIKA- PFANNE MIT CASHEW- KERNEN

ZUTATEN

500 g Gnocchi
2 Paprika
4 Frühlingszwiebeln
1 Karotte
Parmesan
Geröstete Cashewkerne
Öl
Garam Masala
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Schritt 1:
Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Paprika würfeln. Karotte in Scheiben schneiden.

Schritt 2:
Öl in einer Pfanne erhitzen und 2 gehäufte TL Garam Masala im Öl anbraten.

Schritt 3:
Gnocchi in die Pfanne hinzugeben und evtl. etwas Wasser hinzugeben, wenn sie weicher werden sollen. Das Gemüse hinzugeben und mitbraten.

Schritt 4:
Zum Schluss mit Gewürzen abschmecken und mit Cashewkernen und Parmesan garnieren.



LACHS- APFEL- FENCHEL- PFANNE MIT REIS

ZUTATEN

250 g Lachs
1 Stange Lauch
2 Fenchelknollen
2 Äpfel
Apfelsaft
Reis
Öl
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Rosmarin

ZUBEREITUNG

Schritt 1:
Lauch, Fenchel und Äpfel würfeln und in einer Pfanne anrösten und anschließend mit Apfelsaft ablöschen.

Schritt 2:
Reis in doppelter Menge Wasser einmal aufkochen und anschließend quellen lassen.

Schritt 3:
Das Gemüse mit Gewürzen abschmecken.

Schritt 4:
Den Lachs in kleinen Stücken auf das Gemüse geben und gar ziehen.



PIZZA Á LA MARTIN

ZUTATEN

Für den Teig:

800 g Weizenmehl

200 g Hartweizengrieß

2 Pck. Trockenhefe

4 EL Olivenöl

1 EL Salz, 1 EL Zucker

650 ml lauwarmes Wasser

Für den Belag:

2 Dosen Tomaten

1 Knoblauchzehe

Mozzarella

Luftgetrockneter Schinken

Parmesan

Tomaten (gewürfelt und mit Öl, Salz,
Pfeffer, Basilikum mariniert)

ZUBEREITUNG

Schritt 1:

Öl, Hefe, Zucker und Wasser mischen und 10 min stehen lassen.

Schritt 2:

Mehl, Grieß und Salz in einer großen Schüssel mischen. Die flüssigen Zutaten nach und nach mit einer Gabel einrühren und den Teig zu einer homogenen Masse kneten. Mindestens 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen.

Schritt 3:

Für die Soße den Knoblauch in etwas Öl anrösten, die Tomatendosen dazugeben und aufkochen. Mit Salz und Gewürzen (Basilikum, Oregano) abschmecken.

Schritt 4:

Den Teig dünn auslegen, mit Soße bestreichen und mit Mozzarella belegen und bei 220°C knusprig backen.

Schritt 5:

Die heiße Pizza mit den restlichen Zutaten belegen.



SCHOKO- HAFER- FLOCKEN KUCHEN



Rucola

ZUTATEN

3 kleine oder 2 große Bananen

2 Eier

100 g Haferflocken

50 g Mandeln ungeschält

(25 g Mohn)

25 g Backkakao

50 g Kokosblütenzucker/ brauner Zucker

1 EL Backpulver

50 g grob gehackte, dunkle Schokolade

Ofen auf 175°C vorheizen

ZUBEREITUNG

Schritt 1:

Alle Zutaten haken und mixen, bis eine grobe Masse entsteht. Mandeln und Schokolade sollen stückig bleiben

Schritt 2:

Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und 45 min backen.

Schritt 3:

Kurz abkühlen lassen, aus der Form nehmen und auskühlen lassen.



SCHWARZWÄLDER-KIRSCHTORTE



ZUTATEN

Für den Boden:

6 Eier

200 g Zucker

200 g Mehl

1 TL Backpulver

1 EL Kakao

Ofen auf 180°C vorheizen

Für die Füllung:

1 Glas Sauerkirschen

2 EL Speisestärke

Kirschwasser

1250 ml Sahne

6 Pck. Sahnesteif

Schokoraspeln

ZUBEREITUNG

Schritt 1:

Eier mit dem Zucker schaumig schlagen, anschließend Mehl, Backpulver und Kakao unterrühren. In einer Springform 30 min backen, auskühlen lassen und in 3 Etagen schneiden.

Schritt 2:

12 Kirschen für die Garnitur bereitlegen. Zu den restlichen Kirschen im Saft etwas Kirschwasser geben und mit Stärke andicken.

Schritt 3:

Die Bodenplatten mit Kirschwasser tränken und die Kirschmasse auf dem untersten Boden verteilen. Den zweiten Boden auflegen und mit 2/3 der steif geschlagenen Sahne bedecken und den dritten Boden auflegen.

Schritt 4:

Decke und Seiten mit restlicher Sahne bedecken und mit Schokoraspeln und den Kirschen garnieren.



SÜSSE POWER- BALLS

ZUTATEN

75 g feine Haferflocken
15 g geschrotete Leinsamen
15 g Chiasamen
100 g Nussmus
25 g fein geriebene Schokolade
1 EL Honig
50 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Schritt 1:
Haferflocken in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen.

Schritt 2:
Alle Zutaten, auch die Flocken, miteinander verrühren, bis eine zusammenhängende Masse entsteht. Ggf. im Kühlschrank auskühlen lassen.

Schritt 3:
Gleichmäßige Bällchen formen und in einer Dose, am besten gekühlt, lagern oder direkt verzehren.



ZUCCHINI PUFFER

ZUTATEN

500 g Zucchini
60 g Dinkelvollkornmehl
50 g Haferflocken
1 Feta oder Mozzarella
1 Ei
1 TL Italienische Kräuter
Etwas Schnittlauch
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schritt 1:
Zucchini fein raspeln, mit etwas Salz bestreuen und ca. 5 min ziehen lassen. Anschließend die Zucchini ausdrücken, sodass möglichst wenig Flüssigkeit enthalten bleibt.

Schritt 2:
Den Käse in kleine Würfel schneiden.

Schritt 3:
Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und daraus kleine Bratlinge formen.

Schritt 4:
In einer Pfanne die Bratlinge von beiden Seiten 5-8 min braten, bis sie von beiden Seiten goldbraun sind. Alternativ können sie auch im Ofen bei 200 °C ca. 25 min ausgebacken werden.



CHIA- PUDDING

ZUTATEN

Für den Pudding:

250 ml Mandelmilch

2 EL Chiasamen

1 TL Honig

Für die Creme:

200 g Skyr

1 TL Vanillezucker

Für das Fruchtpüree:

100 g Heidelbeeren (frisch oder TK)

½ reife Banane

1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

Schritt 1:

Für den Pudding die Chiasamen ca. 2 Stunden in der Pflanzenmilch ziehen lassen und dann den Honig unterheben.

Schritt 2:

Für die Creme den Vanillezucker unter den Skyr rühren.

Schritt 3:

Für das Fruchtpüree die Heidelbeeren mit der Banane pürieren.

Schritt 4:

In Dessertschälchen zunächst den Chiapudding, dann die Creme und anschließend das Fruchtpüree oben draufgeben und mit Zimt bestäuben.



KIDNEY- BOHNEN DIP

ZUTATEN

1 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
250 ml Wasser
1 kl. Dose Kidneybohnen (250 g
Abtropfgewicht)
1 gestr. TL Gemüsebrühepulver
½ TL Kreuzkümmel
1 Msp. Paprikapulver, rosenscharf
Salz, Pfeffer
1 Msp. Chilipulver

ZUBEREITUNG

Schritt 1:
Die Bohnen abtropfen lassen.

Schritt 2:
Zwiebeln würfeln und in einem Topf in Öl
glasig dünsten. Knoblauch fein gewürfelt
hinzugeben und Tomatenmark hinzugeben.
Nach kurzem anrösten mit Wasser
ablöschen.

Schritt 3:
Anschließend Gemüsebrühe, Gewürze und
Kidneybohnen hinzugeben und aufkochen.
Im offenen Topf etwa 15 min köcheln
lassen.

Schritt 4:
Die Masse fein pürieren und mit Salz und
Pfeffer abschmecken. Anschließend in eine
Schale füllen, abkühlen lassen und noch ca.
2 Stunden ziehen lassen.



FRUCHTIGER LINSEN- SALAT

ZUTATEN

125 g Linsen
250 ml Gemüsebrühe
150 g Feldsalat
2 Orangen
150 g Feta
2 EL Walnussöl
Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schritt 1:
Linsen in Gemüsebrühe garkochen und abkühlen lassen.

Schritt 2:
Feldsalat waschen, eine Orange schälen, Segmente auftrennen und diese halbieren. Feta klein würfeln.

Schritt 3:
Aus der zweiten Orange den Saft auspressen und daraus mit Öl, Salz Pfeffer und Kreuzkümmel ein Dressing abschmecken.

Schritt 4:
Alle Zutaten in eine Schüssel geben und das Dressing hinzugeben.



KOKOS- CURRY

ZUTATEN

240 g Reis
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400 g Spinat
2 Möhren
1 EL Rapsöl
2 EL Currypaste oder Currypulver
Kurkuma
1 Dose Kokosmilch
200 g Tofu
2 EL Sojasauce
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schritt 1:
Den Reis aufsetzen.
Zwiebeln, Knoblauch fein würfeln, Spinat putzen und Möhren klein schneiden.

Schritt 2:
Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebeln, Kurkuma und Knoblauch mit der Currypaste anschwitzen. Anschließend die Möhren dazugeben und mit anrösten. Zuletzt den Spinat hinzugeben und mit der Kokosmilch ablöschen.

Schritt 3:
Den Tofu in Würfel schneiden, in Öl knusprig anbraten und zum Curry hinzugeben

Schritt 4:
Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecke und zum Reis servieren.



SCHOKO- SHAKE

ZUTATEN

1 TL Honig

1 Banane

20 g Kokosmehl

250 g Magerquark

400 ml Buttermilch

1 TL Kakao

ZUBEREITUNG

Schritt 1:

Alle Zutaten zusammen fein pürieren.



SÜSS- KARTOFFEL CURRY

ZUTATEN

500 g Süßkartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stck. Ingwer
2 EL Bratöl
½ TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
1 Prise Salz
1 Prise Chilipulver
150 ml Gemüsebrühe
1 Dose Tomaten
100 g rote Linsen
125 g Baby-Spinat
3 Stängel frischer Koriander
2 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Schritt 1:
Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel würfeln, Knoblauch und Ingwer fein schneiden.

Schritt 2:
Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten. Ingwer und Süßkartoffeln zugeben und ca. 5 min mitdünsten. Mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz und Chilipulver würzen. Gemüsebrühe und Tomaten unterrühren und alles mit Deckel 10 min köcheln lassen.

Schritt 3:
Rote Linsen hinzugeben und das Curry 10 min weitergaren lassen. Baby-Spinat waschen, in ein Sieb geben, mit kochendem Wasser überbrühen und anschließend kalt abbrausen. Gut abtropfen lassen.

Schritt 4:
Koriander waschen, trocknen und klein zupfen. Spinat unter das Curry heben, mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Z.B. mit Reis servieren und mit Koriander bestreuen.



ZUPF- KUCHEN

ZUTATEN

Für den Teig:

200 g Margarine

200 g Zucker

1 Ei

350 g Mehl

30 g Kakao

1 Pck. Backpulver

Für die Füllung:

250 g Butter

250 g Zucker

3 Eier

500 g Sahnequark

1 Pck. Vanillepudding

ZUBEREITUNG

Schritt 1:

Alle Zutaten zu einem Teig kneten.

¼ vom Teig zurückhalten und mit dem Rest den Boden einer Springform auskleiden. Den Rand etwas hochdrücken.

Schritt 2:

Für die Füllung alle Zutaten zu einer glatten Masse verrühren und auf den Boden geben.

Schritt 3:

Den restlichen Teig in kleinen Stücken abzupfen und auf der Quarkmasse verteilen.

Schritt 4:

Bei 175 °C ca. 70 min backen.



SUPER BOWL MIT TAHINI- JOGHURT DRESSING

ZUTATEN

Salat (z.B. Feldsalat, Kräuter, Rucola, Mangold)

Kohlenhydrate (z.B. Kartoffeln, Couscous, Quinoa, Reis)

Gemüse, roh oder gekocht/gebraten
(z.B. Möhren, Paprika, Gurke, Brokkoli, Rote Beete)

Proteine (z.B. Linsen, Tofu, Kichererbsen, Feta, Fleisch, Fisch, Eier)

Gesunde Fette (z.B. Nüsse, Samen, Avocado)

Für das Dressing:

125 ml Tahini

1/2 Zitrone, 1 TL Sojasauce

2 EL Olivenöl

1 EL Sesamöl

2-3 EL Agavendicksaft

50-100 ml Wasser

3 EL Joghurt

ZUBEREITUNG

Schritt 1:

Die gewählten Zutaten wie gewünscht zubereiten und in einzelnen Abteilen nebeneinander in die Schüssel legen.

Schritt 2:

Den Saft einer halben Zitrone ausdrücken. Sojasauce, Olivenöl, Sesamöl und Agavendicksaft mixen.

Schritt 3:

Anschließend mit Wasser nach und nach verdünnen, bis ihr eine schöne Konsistenz erreicht. Das Tahini-Dressing sollte leicht über das Essen gießbar sein.

Schritt 4:

Nun mit Zitronensaft nach und nach abschmecken und den Joghurt unterrühren. Nochmals abschmecken und gegeben falls mit mehr Agavendicksaft (für die Süße), Sojasauce (für das Salzige) oder Zitronensaft (für mehr Säure) abschmecken.

Nun das Dressing großzügig über die Bowl gießen und genießen!





HÜHNER- SUPPE

ZUTATEN

- 1 Suppenhuhn
- 1 Stange Lauch
- ¼ Knollensellerie
- 1-2 Petersilienwurzeln
- 4 Karotten
- Wasser
- 2 EL Salz
- 5-8 große Kartoffeln

ZUBEREITUNG

Schritt 1:
Das Huhn waschen und von Innereien befreien und in einen großen Topf (7 Liter) geben.

Schritt 2:
Das Suppengemüse klein schneiden und zum Huhn in den Topf geben. Wenn möglich nicht das Huhn mit dem Gemüse bedecken, es wird genug Zwischenräume geben.

Schritt 3:
Wasser hinzugeben, sodass das Huhn und Gemüse bedeckt sind und Salz dazugeben.

Schritt 4:
Alles mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen und anschließend auf mittlerer Stufe bei leicht geöffnetem Deckel 1,5 Stunden lang köcheln lassen.

Schritt 5:
Kartoffeln waschen und würfeln. Nach der Kochzeit das Huhn entnehmen und die Kartoffeln in die Suppe hinzugeben.

Schritt 6:
Das Huhn entfleischen und die Haut entfernen. Das Fleisch des Huhns in Stückchen wieder der Suppe hinzufügen. Alles köcheln lassen bis die Kartoffeln durch sind. Abschmecken und ggf. mit gehackter Petersilie garnieren.