



HEALTHY
CAMPUS
MAINZ

GESUND STUDIEREN

Rezeptbox



GESUND
+ GÜNSTIG
+ EINFACH

MACHT SATT!

Rezeptbox für Studierende

Gesund, günstig und einfach kochen - wie geht das?

In der Rezeptbox sammelt 'Healthy Campus Mainz - gesund studieren' für euch gesunde Rezepte von Studierenden für Studierende. Die Rezepte sind eingeteilt nach Jahreszeiten. Zu Beginn jeder Jahreszeit findest du eine Auflistung zu Gemüse dieser Saison. Danach folgen Rezepte von Studierenden der Uni Mainz.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

FRÜHLINGSrezepte

SOMMERrezepte

HERBSTrezepte

WINTERrezepte



Du hast im Home Studying neue Rezepte ausprobiert und eigene Kreationen entwickelt? Du möchtest dein Rezept mit anderen teilen? Unter <https://healthycampus.uni-mainz.de/rezeptbox/> findest du ein Formular, mit dem du dein Rezept einreichen kannst.

Warum eigentlich eine Rezeptbox?

Als Student:in ist es nicht immer einfach sich ausgewogen zu ernähren und sein Essen frisch zuzubereiten. Sei es Klausurstress, Abgabeterminen, der Nebenjob oder mal wieder Stress mit dem Vermieter - es gibt viele Gründe warum der Dönerstag nicht nur donnerstags ist.

Unsere Umfrage unter den Studierenden der JGU Mainz im Sommersemester 2019 zeigte, dass die Mehrheit der Studierenden weniger Obst und Gemüse konsumiert, als für eine ausgewogene und gesunde Ernährung empfohlen wird.

Um euch bei dem Thema Ernährung tatkräftig zu unterstützen haben wir die 'Healthy Campus Rezeptbox' ins Leben gerufen. Hierbei können Studierende ihre beliebtesten Gerichte mit allen Kommiliton:innen teilen.

Die Rezepte sind

Gesund + Günstig + Einfach

Du willst mehr darüber lernen, wie man gesund studiert?
Schau doch mal bei uns vorbei: <https://healthycampus.uni-mainz.de/>

Saisonkalender Gemüse

FRÜHLING

März, April, Mai



Saisonkalender Gemüse

FRÜHLING

März, April, Mai



Frisch,
aus heimischem Anbau

Lagerbestände,
aus heimischem Anbau

Blumenkohl
Champignon
Frühlingszwiebel
Kohlrabi
Porree
Radieschen
Spargel
Spinat
Spitzkohl

Karotte
Kartoffel
Rote Bete
Rotkohl
Weißkohl

(Spinat) Gnocchi mit Frühlingsgemüse



Dauer: 30 min

Zutaten (4 Personen):

600g Kartoffeln

100ml Hafermilch

300g helles Mehl

70g Hartweizengrieß

2 TL Salz

1 Prise Pfeffer

Muskat, Knoblauch (& Zwiebel)

Weißwein zum Ablöschen

250g Champignons

Frühlingszwiebeln

Die Kartoffeln gar kochen, pellen & stampfen. Anschließend den Kartoffelbrei mit Grieß, Hafermilch & Mehl vermengen & die Gewürze hinzufügen. Opt: Spinatpesto dem Teig hinzugeben. Aus dem Teig Gnocchis formen. Gleichzeitig leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Gnocchis in das Wasser hineingeben & bei mittlerer Hitze 7 min garen. Wenn die Gnocchis aufsteigen, sind sie fertig. Für das Topping die Champignons, Zwiebel und Frühlingszwiebeln schneiden & in einer Pfanne mit etwas Margarine anbraten. Etwas Weißwein zum ablöschen. Et voilà!

"Das erste Mal habe ich das Rezept freestyle mit meiner besten Freundin gekocht, weshalb es mich immer an sie erinnert"

Name: Yvonne

Studiengang: Soziologie

Hummus



Dauer: 10 min

Zutaten (4 Personen):
Kichererbsen (Dose/Glas)
2 TL Tahin
1/2 Zitrone
Paprikapulver edelsüß
Eine Prise Salz
Pfeffer
Einen Schuss Olivenöl
1 TL Kurkuma
Petersilie

Kichererbsen abgießen und den Saft aufheben. Eine halbe Zitrone auspressen. Kichererbsen zusammen mit dem Zitronensaft in einen Behälter geben. Einen EL von der Flüssigkeit der Kichererbsen hinzufügen. Einen Schuss Olivenöl, eine Prise Salz und Pfeffer, Paprikapulver und Kurkuma hinzugeben. Alles mit dem Zauberstab pürieren. Falls es noch zu fest ist, mehr von der Flüssigkeit der Kichererbsen hinzugeben. Zum Schluss mit Petersilie abschmecken und fertig :)

"Dieser Dip geht immer!"

Name: Lara

Studiengang: Sportwissenschaft

Vegan

Veggie

Laktose-
frei

Veganes Bärlauch Pesto



Dauer: 15 min

Zutaten (4-5 Personen):

110g Bärlauch

20g Basilikum

50g Sonnenblumenkerne

60g Olivenöl

1 TL Salz

1 Knoblauchzehe

auf Wunsch Hefeflocken

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne leicht rösten und abkühlen lassen.

Bärlauch und Basilikum abwaschen (Tipp: Bärlauch gibt es plastikfrei auf dem Markt zu kaufen).

Sonnenblumenkerne, Bärlauch und Basilikum zusammen mit den restlichen Zutaten pürieren.

Das Pesto kann als Ersatz zu einer Soße verwendet werden oder als Zusatz zum Salat.

"Als Ergänzung zu Nudeln & Gnocchi oder für ein frisches Dressing"

Name: Carolina

Studiengang: Psychologie

Vegan

Veggie

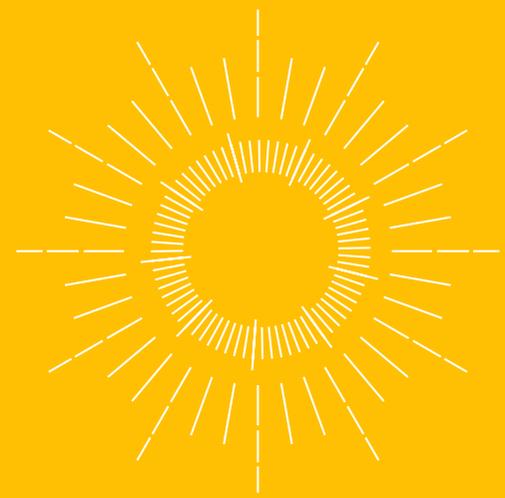
Gluten-
frei

Laktose-
frei

Saisonkalender Gemüse

SOMMER

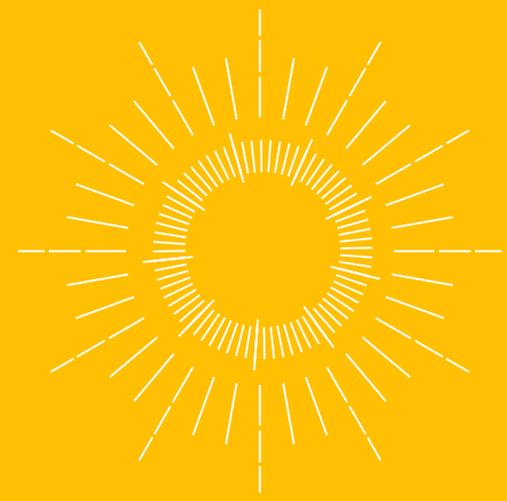
Juni, Juli, August



Saisonkalender Gemüse

SOMMER

Juni, Juli, August



Frisch, aus heimischem Anbau

Aubergine

Blumenkohl

Brokkoli

Champignon

Fenchel

Frühlingszwiebel

Gurke

Hülsenfrüchte

Karotte

Kartoffel

Kohlrabi

Mangold

Paprika

Radieschen

Spargel

Spitzkohl

Tomaten

Weißkohl

Wiersing

Zucchini

Kräuter-Zucchini-Omelette



Dauer: 15 min

Zutaten (2 Personen):

1 Zucchini

2 El Öl

3 Eier

2 El geriebener Käse

1/2 Tasse Wasser

Saft einer halben Zitrone

etwas Zitronenschale (Bio)

Salz & Pfeffer

Schnittlauch, Petersilie

Zucchini ungeschält in Scheiben schneiden, Wasser mit Zitronensaft zum Kochen bringen, Zucchinischeiben hineingeben und drei Minuten blanchieren.

Auf einem Sieb abtropfen lassen, Eier, Käse und Zitronensaft verschlagen, Öl in der Pfanne erhitzen, abgetropfte Zucchini hineingeben und die verschlagenen Eier darübergießen.

Zugedeckt langsam stocken lassen. Das Omelette auf einer Scheibe Brot servieren, mit Kräutern bestreuen und Zitronenschale garnieren.

"Der gesunde Start in den Tag"

Name: Tilmann

Studiengang: Sportwissenschaft

Bohnen-Eintopf à la Oma



Dauer: 45+ min

Zutaten (4 Portionen):

1 El Öl

1 Zwiebel

(50g Speckwürfel)

6 Kartoffeln

4 Karotten

500g Bohnen

800ml Wasser

100ml Essig

Bohnenkraut, Salz & Pfeffer

Öl in einem großen Topf erhitzen. Die gehackte Zwiebel hinzufügen und dünsten. Wer will, kann dann die Speckwürfel hinzufügen und diese mitdünsten. Die gewürfelten Kartoffeln hinzugeben und das ganze ca. 5 Minuten auf mittlerer Temperatur anbraten. Danach die Karotten hinzufügen und alles weitere 5 Minuten anbraten. Die Bohnen, das Wasser und den Essig in den Topf geben. Mit (frischem) Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen. Das ganze etwa 30 Minuten köcheln lassen bis alles gar ist. Guten Appetit!

"Das Rezept ist von meiner Oma, die dafür immer frische Bohnen aus ihrem Garten genutzt hat"

Name: Sonja

Studiengang: Psychologie

Vegan

Veggie

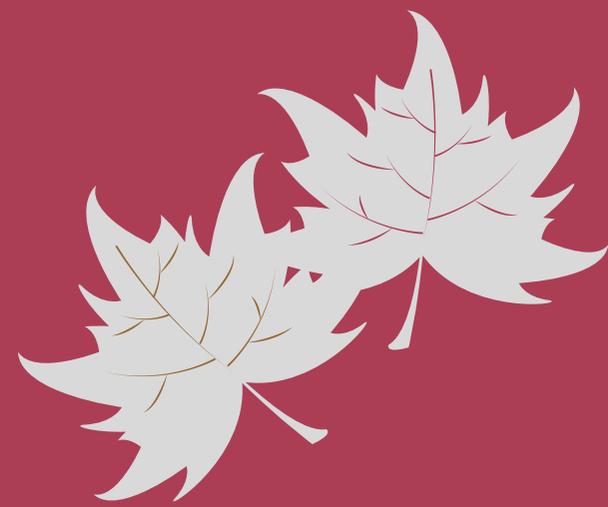
Gluten-
frei

Laktose-
frei

Saisonkalender Gemüse

HERBST

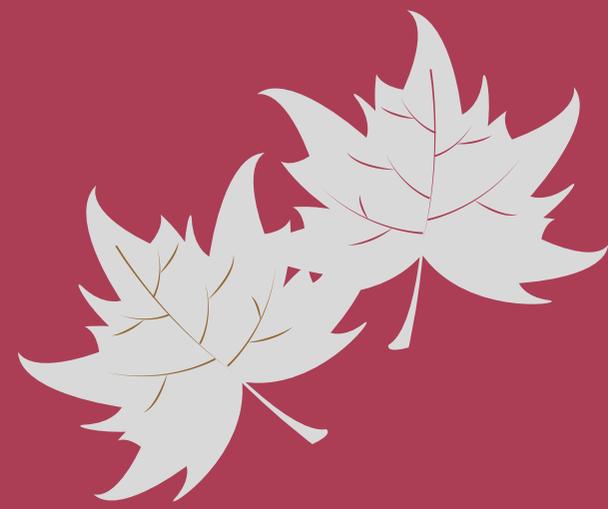
September, Oktober, November



Saisonkalender Gemüse

HERBST

September, Oktober, November



Frisch, aus heimischem Anbau

Aubergine

Kürbis

Rote Bete

Blumenkohl

Mais

Rotkohl

Hülsenfrüchte

Mangold

Staudensellerie

Champignon

Karotte

Tomate

Fenchel

Paprika

Weißkohl

Gurke

Pastinake

Wirsing

Kartoffel

Porree

Zucchini

Kohlrabi

Radieschen

rote Beete Carpaccio mit Ziegenkäse



Dauer: 10 min

Zutaten für den Salat:

- 2-3 rote Beete
- 1 Ziegenkäserolle
- 1 Feldsalat
- 1 Granatapfel
- 1 TL Honig
- 20 g Walnüsse

Zutaten für das Dressing:

- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer nach belieben

Schäle die ungekochte rote Beete und schneide sie in hauchdünne Scheiben. Lege anschließend die Scheiben auf einen Teller. Der Feldsalat wird nun gewaschen, abgetrocknet und auf die rote Beete gelegt und mit dem Dressing betröpfelt. Schäle nun den Granatapfel und schneide die Ziegenkäserolle in kleine, ca. 2 cm dicke Stücke. Nun wird der Ziegenkäse in einer heißen Pfanne auf beiden Seiten scharf angebraten. Anschließend etwas Honig und gehackte Walnüsse mit in die Pfanne geben. Lege den fertigen Ziegenkäse auf den Feldsalat und garniere zum Schluss mit Granatapfelkernen.

"feel good food"

Name: Olivia

Studiengang: Medizin

Veggie

Gluten-
frei

Süßkartoffel-Kürbis Bowl (Wrap)



Dauer: 35 min

Zutaten:

1/2 Süßkartoffel

1/2 Butternutkürbis

Salatmix

2 Vollkornwraps

Sonnenblumenöl

Salz & Pfeffer

Gemüsebrühe

Oregano & Rosmarin

Petersilie

Heize den Ofen auf 160 °C (Umluft) vor. Schneide die Hälfte der geschälten Süßkartoffel und den halben Butternutkürbis in kleine Würfel (ca. 2x2 cm). Lege die Würfel mit 1 Teelöffel Öl auf ein Blech, würze großzügig mit Salz, Pfeffer, etwas Gemüsebrühe, Oregano und Rosmarin. Mische das Ganze gut durch. Lasse dann das Gemüse auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 20 Minuten garen bis du mit der Gabel gut durch Süßkartoffel und Kürbis kommst. Fertig!

Bei Bedarf kannst du es nicht nur mit Petersilie, sondern mit einem leckeren Salat in einem Wrap servieren.

"Mein Lieblingsessen in der Mittagspause"

Name: Lina

Studiengang: Psychologie

Vegan

Veggie

Gluten-
frei

Laktose-
frei

Ratatouille mit Pasta



Dauer: 20 min

Zutaten (2 Personen):

250g Pasta (z.B. Penne)

0,5 Dose Kichererbsen

1 mittelgroße Zucchini

1 mittelgroße Aubergine

1 Dose stückige Tomaten

1 kleine Zwiebel

1-2 Zehen Knoblauch

Etwas Öl

Etwas Tomatenmark

Gewürze (Thymian, Rosmarin)

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und anschließend die Pasta darin kochen. In einem weiteren Topf/oder Pfanne die Zwiebeln (in kleine Würfel geschnitten) und Knoblauch in etwas Öl anbraten. Bevor die Zwiebeln goldgelb sind, etwas Tomatenmark hinzugeben und mit anbraten. Zucchini und Aubergine waschen, halbieren, ebenfalls in kleine Stücke schneiden und hinzugeben. Die Kichererbsen abtropfen lassen und zusammen mit der Dose Tomaten und den Gewürzen zu dem restlichen Gemüse geben. Wenn das Gemüse bissfest ist und die Nudeln al dente, ist das Essen fertig.

"Wenn's mal wieder schnell gehen muss"

Name: Joanna

Studiengang: Publizistik

Vegan

Laktose-
frei



Saisonkalender Gemüse

WINTER

Dezember, Januar & Februar





Saisonkalender Gemüse

WINTER

Dezember, Januar & Februar



Frisch,
aus heimischem Anbau

Lagerbestände,
aus heimischem Anbau

Champignon
Feldsalat
Grünkohl
Pastinake
Porree
Rosenkohl
Schwarzwurzel
Topinambur

Kartoffel
Kürbis
Karotte
Rote Bete
Rotkohl
Steckrübe
Weißkohl

Ofenkarotten mit Schnittlauchquark

und Röstbrot



Dauer: 60 min

Zutaten (1 Person):

250g Karotten

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 El Olivenöl

2 El Balsamicoessig

1 Tl Honig

Rosmarin, Pfeffer & Salz

150g Naturjoghurt

Schnittlauch

2 Scheiben Vollkornbrot

Für die Marinade werden Olivenöl, Balsamicoessig und Honig verrührt und mit Pfeffer und Salz gewürzt. Hinzu kommen in Spalten geschnittene Karotten und Zwiebeln, Rosmarinzweige sowie halbierte Knoblauchzehen. Das Ganze kommt auf einem Backblech für 45 min, bei 180 Grad in den Ofen. In der Zwischenzeit wird Joghurt mit gehacktem Schnittlauch verrührt und mit Salz abgeschmeckt. Das Brot wird in einer trockenen Pfanne geröstet, bis es knusprig ist.

"Das Rezept ist der ultimative Beweis, dass ein Ofen mehr kann als nur TK-Pizza"

Name: Hanna

Studiengang: Publizistik