



Universität Hamburg

DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

Deutschland
STIPENDIUM

Wir sind dabei

STUDENTENFUTTER 2.0

FAST & DELICIOUS & VARIOUS



INHALT

Salziges:

Alexandra Kunert	Ungarische Kasserole	10
Andrea Heinrich	Wirsingpfanne	12
Carina Peters	Sticky Noodles mit Gemüse	14
Christin Koch	Kidneybohnen-Erdnuss-Pfanne	16
Dana Marx	One-Pot Pasta & Vino	18
Denise Yang	Tomaten-Eier-Nudeln	20
Dunja Sabra	Ägyptischer Röstzwiebelreis u. Tintenfischeintopf	22
Ingrid Hemshorn	Reisplätzchen	24
Ira-Marina Rheidt	Tortilla Espanola	26
Isis Offen	Kürbisrisotto	28
Jacqueline Böhm	Pizza-Croissants	30
Juyoung Lee	Haemul Pajeon	32
Katharina Frekers	Apfel-Rosmarin-Flammkuchen mit Hirtenkäse	34
Kim Rosebrock	Dinkelrisotto	36
Lea Apel	Blätterteig-Tartelettes	38
Maïke Rosendahl	Gemüsepfanne mit Feta	40
Marc Föcking	Capanota	42
Margarita Ilieva	Bulgarische Moussaka	44
Mohammad Abou Alsel	Syrischer Fattēhv	46
Moritz Bauknecht	Älplermagronen	48
Nicola Hochberger	Zucchini-Röllchen	50
Nina Sofie Krah	Hirse-Wintergemüse-Bowl	52
Oliver Guest	Vegetarian Pasta Carbonara	54
Philipp Seeger	Spaghetti Pecorino	56
Pim Degen	Quiche mit Brie, Porree & Huhn	58
Quint Aly Hamburger	Labskaus	60
Rida Fatima Memon	Daal	62
Rita Dewi	Orek Tempeh	64
Sophia Schuster	Spaghetti mit veganer Bolognese	66
Zeynep Fertan	Vegan lentil balls ("mercimek köftesi")	68
Andrea Schultze	Caprese Salat	70
Sapsuda Lünstäden	Thai Spicy Salad	72

Süßes:

Anke Ehrenreich	Französischer Gâteau Au Chocolat	74
Christian Hericks	Weintrauben-Traum auf Keks	76
Christopher Hirsch	Franzbrötchen	78
Elisa Ritz	Vegane Schokoküchlein	80
Eva Martin	Supernussige Brownies	82
Giorgia Macrelli	Tenerina Cake	84
Kira Ayleen Offen	Kaiserschmarrn	86
Louisa Spieß	Norwegische Boller	88
Marlene Wieder	Vegane Mousse au Chocolat	90
Nastassia Shin	Sotschniki	92
Rica ArtusVeganus	Bananenbrot	94
Timur Öztunali	South African Milk Tart	96



VEGAN



VEGETARISCH



FISCH



FLEISCH

Folgende Abkürzungen wurden verwendet:

EL oder tbsp: Esslöffel

g = Gramm

ml = Milliliter

TL oder tsp: Teelöffel

kg = Kilogramm

l = Liter

Wir wünschen viel Freude beim Kochen und freuen uns auf Rückmeldungen zum Kochbuch an deutschlandstipendium@uni-hamburg.de



NINA SOFIE KRAH

Nina Sofie Krahl ist Studentin des Masterstudiengangs „Health Economics and Health Care Management“. Gleichzeitig ist sie in den letzten Zügen ihres zweiten Masters in „Ethik und Organisation“ an der Fakultät für Gesundheit der Universität Witten/Herdecke und absolviert ihre Mediationsausbildung in der Akademie von Hertel in Hamburg.

Das Gesundheitswesen habe ich als Wirkungsfeld für mich entdeckt und begeistere mich für Themen an der Schnittstelle Medizin, Gesundheit, Klima und Wirtschaft. Wenn ich meinen Kopf frei bekommen möchte, gehe ich segeln, laufen oder praktiziere Yoga. In meinem spannenden und vielseitigen Alltag bin ich immer gut vorbereitet und habe meine Mahlzeiten überall dabei. Deshalb liebe ich Bowls so - sie sind kreativ und praktisch. Sie können immer anders kreiert werden, sind gesund und geben mir Energie. Und ich kann sie überall mit hinnehmen. Daneben gibt mir das Deutschlandstipendium den nötigen Freiraum, mein Studium sowie mein Engagement weiterzuführen.



HIRSE-WINTERGEMÜSE-BOWL

mit Tahini-Dressing

Zutaten (1 Person):

*¼ Tasse Hirse
3 Spalten Hokkaidokürbis
½ Pastinake
Etwas Mangold
1 TL Sonnenblumenkerne
1 TL Pinienkerne
1 TL Bio-Tahini
1 TL Bio-Honig
1 EL Bio-Apfelessig
2 EL Olivenöl
4 Basilikumblätter
½ TL Kurkuma
1 Messerspitze Zimt, etwas Pfeffer*

Die Hirse nach Packungsanleitung kochen.

Dressing: Tahini, 1 EL Olivenöl, Apfelessig und Honig mit einer Gabel zu einer gleichmäßigen Soße vermischen.

Kürbis, Pastinake und Mangold in kleine Würfel schneiden.

1 EL Olivenöl erhitzen und den Kürbis und die Pastinake in einer Pfanne ca. 5min so anbraten, dass das alles leicht braun ist.

Den Mangold, die Kerne und die Gewürze dazugeben und 3min weiter schmoren.

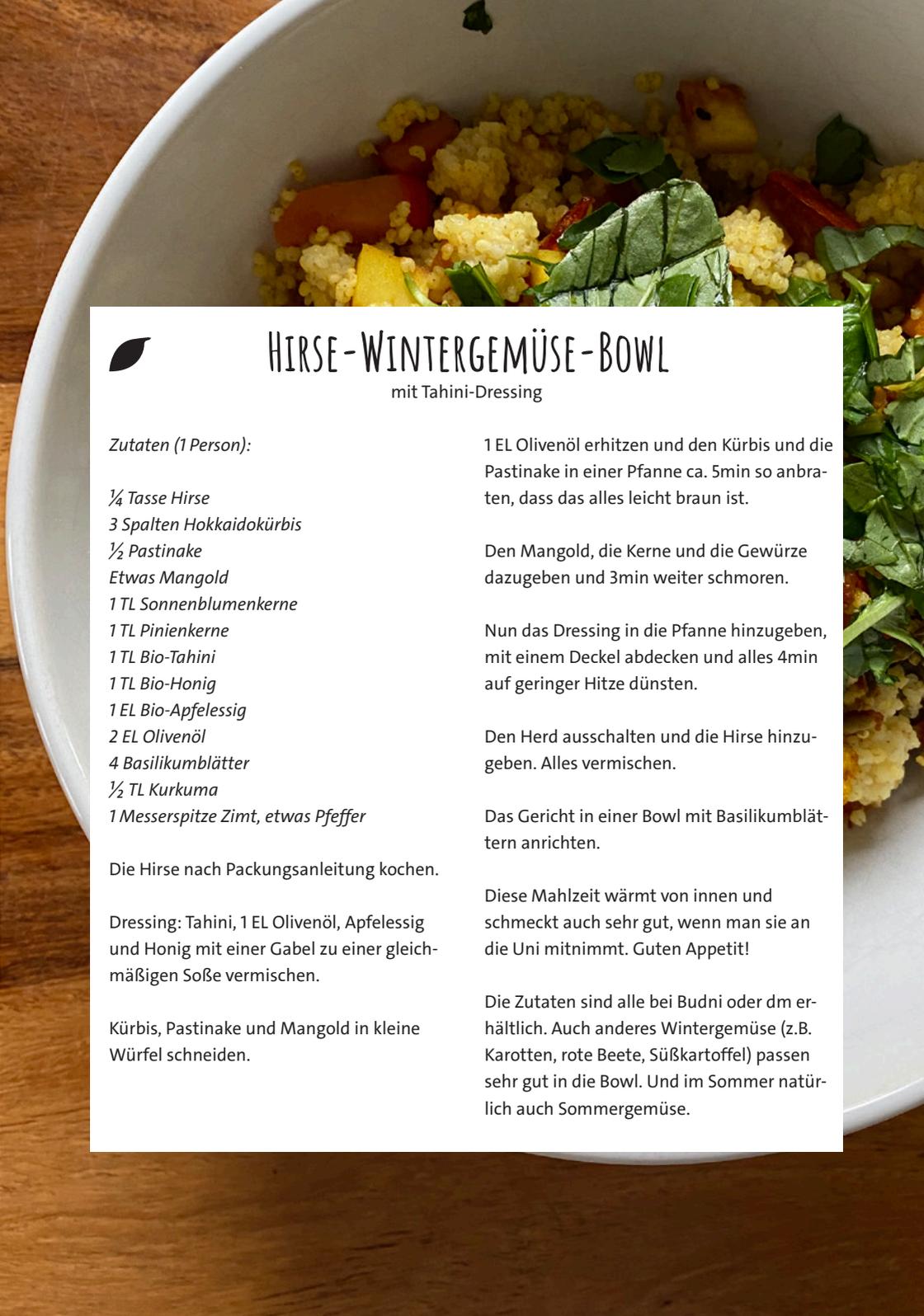
Nun das Dressing in die Pfanne hinzugeben, mit einem Deckel abdecken und alles 4min auf geringer Hitze dünsten.

Den Herd ausschalten und die Hirse hinzugeben. Alles vermischen.

Das Gericht in einer Bowl mit Basilikumblättern anrichten.

Diese Mahlzeit wärmt von innen und schmeckt auch sehr gut, wenn man sie an die Uni mitnimmt. Guten Appetit!

Die Zutaten sind alle bei Budni oder dm erhältlich. Auch anderes Wintergemüse (z.B. Karotten, rote Beete, Süßkartoffel) passen sehr gut in die Bowl. Und im Sommer natürlich auch Sommergemüse.





SAPSUDA ANGSUNISANAT LÜNSTÄDEN

Sapsuda comes from Bangkok in Thailand. She is in her third semester, pursuing a teaching master's degree specializing in primary and secondary education with a focus on Mathematics and English.

I would love to share my Thai Spicy Salad recipe with the Germany Scholarship community as it is a common food in Thailand, which is healthy, easy, and most of its ingredients can be substituted with other ingredients available in supermarkets in Germany. I also include vegan and vegetarian ingredients in my recipe so that everyone could enjoy this dish just like how everyone has the same chance to receive the financial support from Germany Scholarship regardless of their nationality.

ทานให้อร่อยนะคะ



THAI SPICY SALAD

Ingredients (2 servings):

*100g minced pork or chicken (vegan: 50g textured soy protein)
70ml water
3 tbsp soy sauce
1 tsp salt
10 cherry tomatoes
2 shallots
1/2 iceberg lettuce
80g crangon shrimps (Krabben) - optional
200g chicken or pork meat sausage (Fleischwurst) (vegan: cooked and strained mushrooms of your choice)*

Salad dressing:

*2 tbsp fish sauce (vegan: 3 tbsp soy sauce)
1 tbsp sugar
3 fresh Thai chili peppers (adjustable)
2 limes*

For the vegan/vegetarian option you might need to add more soy sauce and lemon juice

as these ingredients might taste less than the meat products.

Slice the iceberg lettuce into shreds. Halve cherry tomatoes. Grind or chop the chili peppers. Slice the shallots. Put aside.

Cook the minced meat (or soy protein) in the boiling water. Add 3 tbsp. soy sauce to add the taste to the meat.

If you use mushrooms instead of sausage, cook them in boiling water for 4-5 minutes and drain them. Set aside.

In a large mixing bowl, whisk the lime juice, fish sauce, and sugar together until the sugar completely dissolves. Taste the dressing and adjust as you like before putting in the ground chili peppers.

Toss in the rest of the ingredients. Mix them into the dressing well. Enjoy!



ANKE EHRENREICH

Anke Ehrenreich machte nach dem Abitur ein Freiwilliges Soziales Jahr, danach eine Ausbildung zur Schauwerbegestalterin. Die Mutter dreier Söhne arbeitet in der Kinderbetreuung einer Eimsbüttler Grundschule. Seit 2018 studiert sie in Teilzeit Lehramt für Sonderpädagogik mit den Fächern Deutsch und Kunst.

Als alleinerziehende Mutter freue ich mich in besonderem Maße über die finanzielle Unterstützung des Deutschlandstipendiums.

In Eimsbüttel hatte ich einen Chef aus Paris, der dieses französische Rezept in mein Backbuch gebracht hat. Lecker!!!!



GATEAU AU CHOCOLAT

Zutaten (1 runde Springform):

100g Mehl
300g Zucker
6 Eier
400g Zartbitter-Schokolade
300g Butter

Backofen auf 200°C vorheizen. Mehl, Zucker und Eier zu einem glatten Teig

verrühren. In der Zwischenzeit die Schokolade und die Butter im Wasserbad zusammen schmelzen bis beides flüssig ist.

Das Geschmolzene zum Teig hinzufügen und gut verrühren. In eine klassische runde Springform oder ein quadratisches kleineres Blech füllen und 30min bei 200°C backen. Innen bleibt der Kuchen etwas flüssig.

Das Deutschlandstipendium ist ein Nachwuchsförderprogramm der Bundesregierung, mit dem die Universität Hamburg begabte Studierende fördert. Bei der Auswahl werden neben den Leistungen in Schule und Studium auch gesellschaftliches Engagement und persönliche Hürden in der Bildungsbiografie berücksichtigt. Die Universität Hamburg fördert es außerdem, wenn sich Studierende mit dem Thema „Nachhaltigkeit“ auseinandersetzen.

Unternehmen, Stiftungen, Vereine und Privatpersonen können Deutschlandstipendien an der Universität Hamburg fördern und dabei den Studiengang festlegen, in dem die Stipendien vergeben werden. Dabei verdoppelt die Bundesregierung jeden gespendeten Euro! Die Universität trägt die Kosten des Begleitprogramms und der Stipendienvergabe.

Mehr Informationen unter: <https://www.uni-hamburg.de/deutschlandstipendium.html>

Auf der Website können Sie dieses Kochbuch auch gegen eine vorherige Mindestspende von 15 Euro/Buch zzgl. 2 Euro Versand bestellen (solange der Vorrat reicht). Aus den Spenden werden ohne Abzüge weitere Stipendien finanziert.

Bankverbindung: Universität Hamburg, Deutsche Bundesbank, IBAN: DE84 2000 0000 0020 1015 34, Verwendungszweck: Deutschlandstipendium Kochbuch

Die Geschäftsstelle Deutschlandstipendium ist Teil der Transferagentur der Universität Hamburg: <https://www.uni-hamburg.de/transfer.html>

Impressum

Herausgeberin:

Universität Hamburg

Geschäftsstelle Deutschlandstipendien

Monetastraße 4

D - 20146 Hamburg

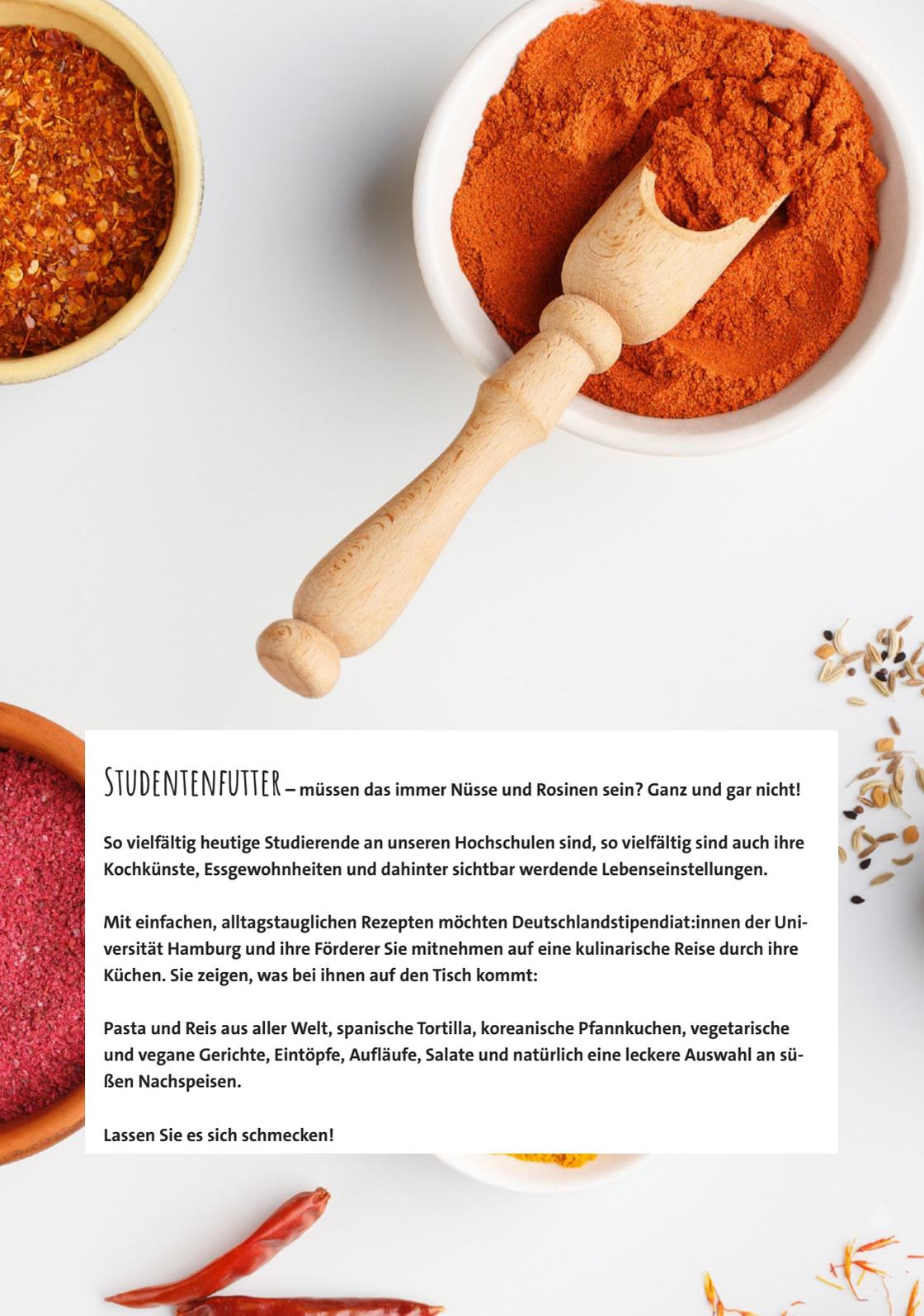
<https://www.uni-hamburg.de/deutschlandstipendium.html>

Redaktion/Lektorat/Versand: Dr. Andrea Schultze, Vera Sauter-Bruijn, Regina Stempel

Gestaltung: Abteilung Kommunikation und Marketing

Ausgabe: Dezember 2021

Bildnachweise: Fotos: privat, Porträt Marc Föcking: HRA/Sommer, pixabay



STUDENTENFUTTER – müssen das immer Nüsse und Rosinen sein? Ganz und gar nicht!

So vielfältig heutige Studierende an unseren Hochschulen sind, so vielfältig sind auch ihre Kochkünste, Essgewohnheiten und dahinter sichtbar werdende Lebenseinstellungen.

Mit einfachen, alltagstauglichen Rezepten möchten Deutschlandstipendiat:innen der Universität Hamburg und ihre Förderer Sie mitnehmen auf eine kulinarische Reise durch ihre Küchen. Sie zeigen, was bei ihnen auf den Tisch kommt:

Pasta und Reis aus aller Welt, spanische Tortilla, koreanische Pfannkuchen, vegetarische und vegane Gerichte, Eintöpfe, Aufläufe, Salate und natürlich eine leckere Auswahl an süßen Nachspeisen.

Lassen Sie es sich schmecken!