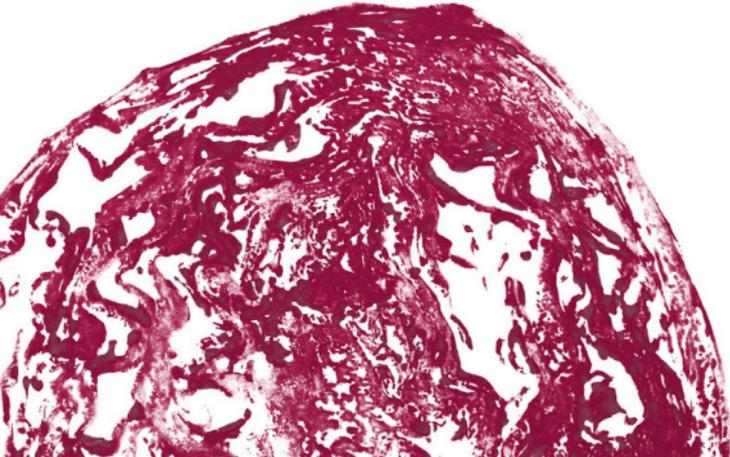




Rezepte

aus dem
Kolloquium Feldversuch





Kochen ist mehr als nur Nahrungszubereitung...
es ist Ausdruck von Kreativität, Gemeinschaft
und Genuss.

Dieses kleine Kochbuch wurde von Studierenden
für Studierende erstellt, mit dem Ziel, leckere,
einfache und saisonale Gerichte für das ganze
Jahr zu teilen.

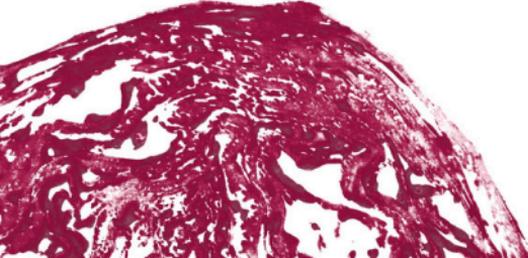
Es ist entstanden im Rahmen des Stufu-Kurses
“Kolloquium Feldversuch” mit Claus Volkenandt
im Sommersemester 2025, welches das Projekt
Feldversuch im WittenLab begleitet.

Frühling, Sommer, Herbst und Winter bringen
nicht nur neues Wetter mit sich,
sondern auch neue Aromen auf den Teller. Mal
schnell und unkompliziert,
mal etwas ausgefallener, aber immer mit Liebe
gemacht und alltagstauglich.

Diese Rezepte kommen aus dem echten Leben,
aus kleinen Küchen zwischen Lernstress,
Schlafmangel und wenig Budget.
Aber gutes Essen muss nicht aufwendig sein, um
lecker zu schmecken.

Von:
Marie und Enzo, Melina und Natascha,
Leo und Melanie, John und Jule

Mit Dank an:
Stella Büniger und Lukas Stahl



Frühling



Bild KI generiert

Kartoffelpfanne

 4 Portionen  30 min.

Zutaten

- 800g Kartoffeln
- 500g grüner Spargel
- 2-3 Möhren
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 500g Magerquark
- 1 Bund frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)

Zubereitung

1. Kartoffeln (mit/ohne Schale) würfeln, in Salzwasser ca. 10 Min. vorkochen.
2. Spargel waschen, Enden abschneiden, in Stücke schneiden. Möhren schälen & in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
3. Öl in Pfanne erhitzen. Kartoffeln & Möhren 5-7 Min. anbraten. Dann Spargel & Frühlingszwiebeln zugeben, 7-10 Min. weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer & Zitronensaft abschmecken.
4. Quark mit gehackten Kräutern, Salz, Pfeffer & etwas Zitronensaft verrühren.
5. Gemüse warm mit kühlem Kräuterquark servieren.



Frühling



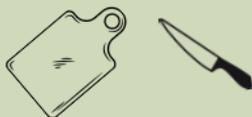
Bild KI generiert

Frühlings Salat

 4 Portionen  20 min.

Zutaten

- 1/2 Kopfsalat oder 1 kleiner Romanasalat
- 1/2 Bund Radieschen
- 1/2 Gurke
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g junger Spinat
- 1 Apfel (z. B. Elstar oder Braeburn)
- 1 Karotte
- 100 g Feta oder Hirtenkäse (optional)
- 2 EL Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne



„Ein Löffel Leichtigkeit, ein Hauch Natur

Frühling serviert auf grüner Spur.“

Zubereitung

1. Salat, Spinat, Radieschen, Gurke und Frühlingszwiebeln waschen & schneiden.
2. Apfel in Spalten schneiden, Karotte raspeln.
3. Alles in einer Schüssel vermengen.
4. Feta zerbröseln, Kerne rösten, beides über den Salat streuen.
5. Dressing anrühren, abschmecken und über den Salat geben.

Für das Dressing:

- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig oder Zitronensaft
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer



Tipp: Ist dir die Pfanne etwas zu trocken, dann gieße etwas Tomatensaft als Flüssigkeit dazu. Das bringt zusätzliches Aroma in das Gericht.

Gemüsepfanne mit Reis



2 Personen



30 Minuten

Zutaten

- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Tasse Reis
- 1 EL Tomatenmark
- Öl, Salz, Pfeffer,
- Paprikapulver

Zubereitung

- Reis kochen:
 - 1 Tasse Reis mit ca. 2 Tassen Wasser und einer Prise Salz in einen Topf geben
 - Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und bei kleiner Hitze ca. 10–15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist
 - Vom Herd nehmen und abgedeckt 5 Minuten quellen lassen
- Gemüse vorbereiten:
 - Zucchini, Paprika und Karotte waschen und in kleine Würfel oder dünne Streifen schneiden
 - Zwiebel schälen und fein würfeln
- Gemüse anbraten:
 - Öl in einer großen Pfanne erhitzen
 - Zwiebel zuerst ca. 2 Minuten glasig dünsten
 - Dann Karotte dazugeben und 3 Minuten anbraten (sie braucht am längsten)
 - Danach Zucchini und Paprika hinzufügen und weitere 5–7 Minuten braten, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist
- Abschmecken:
 - Entweder 2 EL Sojasoße hinzufügen oder 1 EL Tomatenmark unterrühren
 - Nach Geschmack würzen mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und ggf. Kräutern
- Reis untermischen:
 - Gekochten Reis in die Pfanne geben und alles gut vermengen
 - Noch einmal kurz erhitzen und ggf. nachwürzen

Was brauchst du?

Schneidebrett, Scharfes Messer, Pfanne,
Topf mit Deckel (für den Reis), Kochlöffel
oder Pfannenwender, Messbecher oder
Tasse (für die Reismenge)



Tipp: Röste die Aubergine im Ofen statt in der Pfanne – bei 200 °C ca. 25 Min. mit etwas Öl und Gewürzen. So wird sie außen knusprig, innen cremig und saugt weniger Fett auf. Perfekt zur Tomatensoße!

Zutaten

- 1 Aubergine
- 250 g Pasta (z. B. Spaghetti, Penne, Fusilli)
- 1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g) oder 3–4 reife frische Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1–2 Knoblauchzehen
- 2–3 EL Öl (z. B. Olivenöl oder Rapsöl)

Was brauchst du?

Schneidebrett, Scharfes Messer, Große Pfanne (für Gemüse & Sauce), Kochtopf (für Nudeln), Sieb (zum Abgießen der Pasta), Kochlöffel oder Pfannenwender, Knoblauchpresse (optional), Esslöffel zum Abmessen des Öls

Gebratene Auberginen mit Tomatensauce & Nudeln



2 Personen



35 Minuten

Zubereitung

- Aubergine vorbereiten:
 - Aubergine waschen und in ca. 1–2 cm große Würfel schneiden
- Aubergine anbraten:
 - In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen
 - Die Auberginenwürfel bei mittlerer Hitze ca. 8–10 Minuten braten, bis sie weich und leicht gebräunt sind
- Tomatensauce zubereiten:
 - Zwiebel schälen und fein würfeln
 - Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen
 - 1 EL Öl in derselben Pfanne erhitzen. Zwiebel darin 2–3 Minuten glasig anbraten
 - Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten (ca. 30 Sekunden)
 - Dann die gehackten Tomaten hinzufügen
 - Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Alles 10–15 Minuten leicht köcheln lassen, damit die Sauce etwas eindickt
- Pasta kochen:
 - Während die Sauce köchelt: Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, gut salzen
 - Die Pasta nach Packungsanleitung al dente kochen (meist 8–11 Minuten)
- Alles vermengen:
 - Die gebratenen Auberginen zurück in die Pfanne zur Tomatensauce geben und gut vermischen.



Kürbiscremesuppe

 4-6 Portionen  1 Stunde

Zutaten

- 1 Hokkaido Kürbis
 - 3 gr. Kartoffeln
 - 1 Gemüsezwiebel
 - 1-2 Knoblauchzehe(n)
 - 2 EL Olivenöl Extra Vergine
 - 1,5 l Gemüsebrühe
 - Currypulver
 - 50 ml Sahne
 - 1 frische Chili
 - Kürbiskeröl
 - Kürbiskerne
-

*“Es wuchs ein Kürbis, erst noch klein,
Wollte' viel lieber größer sein. Er wuchs und
wuchs, ihr ahnt es schon. Er platzte wie ein
Luftballon! Und streute seine Kerne, in die
Nähe und die Ferne.”*

Zubereitung

1. Kürbis, Zwiebel und Kartoffeln grob vierteln, Knoblauch schälen und hacken
2. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Kürbis dünsten





Gemüseintopf

 2 Portionen  45 Min

Zutaten

- 2 Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 kleines Stück Knollensellerie
- ½ Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 500ml Gemüsebrühe
- 1EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- optional: getrocknete Kräuter

Du brauchst:
ein Schneidebrett
ein Messer
einen Topf

Serviervorschlag:
kann mit Brot und einem Löffel Crème
Fraiche gereicht werden

Zubereitung

- Kartoffeln, Karotten und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden
- Lauch in feine Ringe schneiden
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken
- Öl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten
- Gemüse mit in den Topf geben und kurz mit anbraten
- Mit Brühe aufgießen und mit Salz, Pfeffer und optional getrockneten Kräutern würzen
- Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen

Kann sofort serviert, oder für eine cremigere Konsistenz zerstampft oder püriert werden.





Tipps - Kohlsorten:

Wirsing, Spitzkohl, Grünkohl,
Rosenkohl, Weißkohl,
Chinakohl, PakChoi, Rotkohl

Zutaten

- 300 g Kohl deiner Wahl
- 400 g Kartoffeln
- 100 ml Sahne / Hafersahne
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Gewürze nach Wahl
- optional: 200 g Tofu

Tipps

*Kohlgerichte geben viele Möglichkeiten
für eine leckere Zubereitung her:*

Option 1: Cremig im Topf

optional mit Gemüsebrühe oder anderen

Soßen variabel

→ Utensilien: 1 Brettchen, 2 Töpfe

Option 2: Rustikal in der Pfanne

→ Utensilien: 1 Brettchen, 1 Pfanne

Kohlgerichte

 2 Portionen  30 min.

Zubereitung

Vorbereitung für beide Varianten:

1. Kartoffeln schälen, würfeln/in Scheiben schneiden, in Salzwasser für 15 Minuten kochen, abgießen
2. Kohl putzen, grob schneiden
3. Zwiebeln & Knoblauch hacken
4. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebeln & Knoblauch zugeben

Im Topf:

1. Kohl dazugeben, 5 Minuten anbraten und mit 50 ml Wasser ablöschen
2. Sahne, Salz, Pfeffer & Gewürze hinzugeben, abgedeckt für 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen
3. Kartoffeln & Petersilie untermischen

In der Pfanne:

1. Kohl in Pfanne hinzugeben, ca. 5 Minuten anbraten
2. Vorgekochte Kartoffeln hinzugeben, knusprig anbraten
3. Sahne und Gewürze hinzugeben, kurz einkochen lassen
4. Petersilie zum Anrichten hinzugeben



Zutaten

Zutaten (für 4 Personen):

- 3–4 Kartoffeln
- 2 Rote Bete (roh)
- 2 Möhren
- 1/2 Kürbis
- 1 Pastinake
- 1 Rote Zwiebel
- 150–200 g Feta (oder Hirtenkäse)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian oder Rosmarin
- Salz, Pfeffer

Für das Dressing:

- 1 TL grober Senf
 - 1 TL Honig
 - 1 EL Apfelessig
 - 2 EL Rapsöl
 - Salz, Pfeffer
-

Was brauchst du?

Schneidebrett, Scharfes Messer, Schüsselglas
und ein Backofen

Ofengemüse mit Feta und Honig-Senf-Dressing



für 4 Personen



45–60 Minuten

Zubereitung

Zubereitung:

1. Gemüse vorbereiten: Alles Gemüse gut waschen (evtl. schälen) und in Spalten oder Würfel schneiden.
2. Backofen vorheizen: Auf 200 °C Ober-Unterhitze (oder 180 °C Umluft).
3. Gemüse würzen: Auf einem Backblech verteilen, mit Öl, Salz, Pfeffer und Kräutern vermengen.
4. Backen: Ca. 35–40 Minuten im Ofen backen. Nach 20 Minuten den Feta zerbröckeln und über das Gemüse geben, dann fertig backen.
5. Dressing: Alle Zutaten gut verrühren oder in einem Schraubglas schütteln.
6. Anrichten: Das Ofengemüse auf Tellern verteilen und das Honig-Senf-Dressing darüberträufeln.