

**Dr. Oetker**  
**Studentenfutter**



Dr.Oetker Verlag

641.80

# Kapitelregister

## Mal was Suppiges!

Gemüsecreme-Suppe (Grundrezept) .....	8
Brokkoli-Cremesuppe .....	8
Möhren-Cremesuppe .....	8
Süßkartoffel-Cremesuppe .....	8
Linseneintopf mit Mettwurstchen .....	11
Vegetarischer Linseneintopf .....	11
Porree-Käse-Suppe .....	13
Vegetarische Porree-Käse-Suppe .....	13
Gemüsesuppe .....	15
Gemüsesuppe mit Mettenden .....	15
Frische Gemüsesuppe .....	15

## Pasta - geht immer

Buntes Nudel-Durcheinander .....	16
Buntes Nudel-Durcheinander mit Brokkoli .....	16
Spaghetti Bolognese .....	19
Spaghetti mit Gemüsebolognese .....	19
Penne all' arrabiata .....	21
Spaghetti mit Tomaten-Basilikum-Sauce .....	21
Bunter Nudelaufbau mit Schinken .....	23
Vegetarischer Nudelaufbau .....	23
Auflauf von Ravioli .....	24
Nudelaufbau mit Mettballchen .....	27
Nudelaufbau mit gekochtem Schinken .....	27
Nudelaufbau mit Hähnchenbrust .....	27
Lasagne .....	28
Spinat-Schafkäse-Lasagne .....	28
Gemüse-Käse-Lasagne .....	29

## Fleischlos glücklich

Grün-Weißer-Kohl-Auflauf .....	31
Grün-Weißer-Kohl-Auflauf mit Nordseekrabben .....	31
Gebackener Spinat vom Blech .....	32
Gebackener Mangold .....	32
Baked Potatoes .....	35
Ofenkartoffeln mit Lachs .....	35
Backofengemüse .....	36
Backofengemüse mit Tomatensauce .....	36
Urlaubspfanne .....	39
Kartoffel-Kräuter-Pfanne .....	39
Schnelle Kartoffelpfanne .....	39
Bunter Reisaufbau .....	40
Reisaufbau mit Würstchen .....	40
Vegetarischer Reisaufbau .....	40

## Mal wieder was Ordentliches!

Chicken Wings, mediterran .....	43
Chicken Wings, süß-säuerlich .....	43
Bratkartoffeln mit Cocktailwürstchen .....	44
Feldsalat .....	44
Chili con carne .....	46
Vegetarisches Chili .....	47
Was zum Grillen .....	49
Linsen-Fisch-Auflauf .....	50
Linsen-Fisch-Auflauf mit Tomate .....	51
Hähnchenbrust mit Mozzarella .....	52
Kartoffelecken mit Cocktailtomaten .....	53
Putenschnitzel in Kokospfanne .....	55
Gedünsteter Reis .....	55
Marinierte Garnelen .....	56
Möhren in Sesam-Honig-Butter .....	57
Buletten .....	59
Kartoffelpüree .....	59

## Out of Money

Das Gelbe vom Ei .....	60
Strammer Max .....	60
Bauarbeiterbrötchen .....	61
Eier mit Senfsauce .....	62
Riesen-Burger .....	65
Fish and Chips .....	66
Gebratener Fisch .....	67
Rührei (Grundrezept) .....	68
Rührei mit Schinken .....	68
Mexikanisches Rührei .....	68
Indisches Rührei .....	68
Rührei mit Kräutern und Knoblauch .....	68
Rührei mit Krabben und Lachs .....	68
Süße Eierpfannkuchen .....	69
Sandwichtoasts .....	70
- Schinkenpfefferbeißer .....	70
- Italienische Art .....	71
- Tunfisch .....	71

## Home alone

Gefüllte Paprikaschoten .....	73
Gefüllte Tomaten .....	73
Steaks mit grüner Pfeffersauce .....	75
Kartoffelgratin .....	75
Gemüsetaschen .....	76
Rucola mit Parmesan .....	76

## Let's wok

Gebratene Nudeln .....	79
Gebratenes Gemüse mit Reis .....	80
Meeresfrüchte mit Gemüse .....	83
Bunter Chinatopf .....	84
Bunter Chinatopf mit Spitzkohl und Zuckerschoten .....	84

## Süßes zum Vernaschen

Obstsalat .....	86
Milchreis .....	89
Milchreis mit Haselnusskernen .....	89
Milchreis mit Mandeln .....	89
Vanilleberg mit Erdbeeren .....	90
Pfirsich-Kirsch-Gratin .....	93
Schokoladenaufbau mit Aprikosen .....	93



# Alphabetisches Register

## A/B

Auflauf von Ravioli .....	24
Backofengemüse .....	36
Backofengemüse mit Tomatensauce .....	36
Baked Potatoes .....	35
Bauarbeiterbrötchen .....	61
Bratkartoffeln mit Cocktailwürstchen .....	44
Brokkoli-Cremesuppe .....	8
Buletten .....	59
Bunter Chinatopf .....	84
Bunter Chinatopf mit Spitzkohl und Zuckerschoten .....	84
Bunter Nudelauf mit Schinken .....	23
Bunter Reisauf .....	40
Buntes Nudel-Durcheinander .....	16
Buntes Nudel-Durcheinander mit Brokkoli .....	16

## C

Chicken Wings, mediterran .....	43
Chicken Wings, süß-säuerlich .....	43
Chili con carne .....	46
Chili, vegetarisches .....	47
Chinatopf, bunter .....	84
Chinatopf mit Spitzkohl und Zuckerschoten, bunter .....	84

## D/E/F

Das Gelbe vom Ei .....	60
Eier mit Senfsauce .....	62
Eierpfannkuchen, süße .....	69
Feldsalat .....	44
Fisch, gebratener .....	67
Fish and Chips .....	66
Frische Gemüsesuppe .....	15

## G

Garnelen, marinierte .....	56
Gebackener Mangold .....	32
Gebackener Spinat vom Blech .....	32
Gebratene Nudeln .....	79
Gebratener Fisch .....	67
Gebratenes Gemüse mit Reis .....	80
Gedünsteter Reis .....	55
Gefüllte Paprikaschoten .....	73
Gefüllte Tomaten .....	73
Gemüse mit Reis, gebratenes .....	80
Gemüsecreme-Suppe (Grundrezept) .....	8
Gemüse-Käse-Lasagne .....	29
Gemüsesuppe .....	15
Gemüsesuppe mit Mettenden .....	15
Gemüsesuppe, frische .....	15
Gemüsetaschen .....	76
Grün-Weißer-Kohl-Auflauf .....	31
Grün-Weißer-Kohl-Auflauf mit Nordseekrabben .....	31

## H/I/K

Hähnchenbrust mit Mozzarella .....	52
Indisches Rührei .....	68
Kartoffelecken mit Cocktailtomaten .....	53
Kartoffelgratin .....	75
Kartoffel-Kräuter-Pfanne .....	39
Kartoffelpfanne, schnelle .....	39
Kartoffelpüree .....	59
Kohl-Auflauf mit Nordseekrabben, grün-weiß .....	31
Kohl-Auflauf, grün-weiß .....	31

## L

Lasagne .....	28
Linseneintopf mit Mettwurstchen .....	11
Linseneintopf, vegetarisch .....	11
Linsen-Fisch-Auflauf .....	50
Linsen-Fisch-Auflauf mit Tomate .....	51

## M

Mangold, gebackener .....	32
Marinierte Garnelen .....	56
Mediterrane Chicken Wings .....	43
Meeresfrüchte mit Gemüse .....	83
Mexikanisches Rührei .....	68
Milchreis .....	89
Milchreis mit Haselnusskernen .....	89
Milchreis mit Mandeln .....	89
Möhren in Sesam-Honig-Butter .....	57
Möhren-Cremesuppe .....	8

## N

Nudeln, gebratene .....	79
Nudelauf mit gekochtem Schinken .....	27
Nudelauf mit Hähnchenbrust .....	27
Nudelauf mit Mettbällchen .....	27
Nudelauf mit Schinken, bunter .....	23
Nudelauf, vegetarischer .....	23
Nudel-Durcheinander, bunter .....	16
Nudel-Durcheinander mit Brokkoli, bunter .....	16

## O/P

Obstsalat .....	86
Ofenkartoffeln mit Lachs .....	35
Paprikaschoten, gefüllte .....	73
Penne all' arrabiata .....	21
Pfirsich-Kirsch-Gratin .....	93
Porree-Käse-Suppe .....	13
Porree-Käse-Suppe, vegetarische .....	13
Putenschnitzel in Kokospanade .....	55

## R

Reis, gedünsteter .....	55
Reisauf mit Würstchen .....	40
Reisauf, bunter .....	40
Reisauf, vegetarischer .....	40
Riesen-Burger .....	65
Rucola mit Parmesan .....	76

Rührei (Grundrezept) .....	68
Rührei mit Krabben und Lachs .....	68
Rührei mit Kräutern und Knoblauch .....	68
Rührei mit Schinken .....	68
Rührei, indisches .....	68
Rührei, mexikanisches .....	68

## S

Sandwichtoasts .....	70
- Italienische Art .....	71
- Schinkenpfefferbeißer .....	70
- Tunfisch .....	71
Schnelle Kartoffelpfanne .....	39
Schokoladenauf mit Aprikosen .....	93
Spaghetti Bolognese .....	19
Spaghetti mit Gemüsebolognese .....	19
Spaghetti mit Tomaten-Basilikum-Sauce .....	21
Spinat vom Blech, gebackener .....	32
Spinat-Schafkäse-Lasagne .....	28
Steaks mit grüner Pfeffersauce .....	75
Strammer Max .....	60
Süße Eierpfannkuchen .....	89
Süßkartoffel-Cremesuppe .....	8
Süß-säuerliche Chicken Wings .....	43

## T/U/V/W

Tomaten, gefüllte .....	73
Urlaubspanne .....	39
Vanilleberg mit Erdbeeren .....	90
Vegetarische Porree-Käse-Suppe .....	13
Vegetarischer Linseneintopf .....	11
Vegetarischer Nudelauf .....	23
Vegetarischer Reisauf .....	40
Vegetarisches Chili .....	47
Was zum Grillen .....	49