

# AK Futterkutter

Du ...

... isst gern gemeinsam mit anderen?

... neigst dazu, Essen zu vergessen?

... findest Essensplanung und Einkaufslistenstellung furchtbar anstrengend?

... schaffst es, Nudelwasser zu kochen, ohne dass es anbrennt?

Dann ist der AK Futterkutter für dich gedacht!

Der AK Futterkutter ist ein von Donnerstag bis Samstag stattfindender Arbeitskreis, der primär dem Austausch von Futterbildern dient. Zur Vermeidung von Futterneid und zum Austausch von Kochtipps gibt es im Vorfeld Rezeptideen, für die dann rechtzeitig vor der Kif eingekauft werden kann.

*Achtung:* Falls du zu den Menschen gehörst, die gern mit 27 Zutaten kochen, von denen es  $5\frac{3}{4}$  nur bei Vollmond nach Klopfzeichen an geheimen Hintertüren gibt, sei gewarnt, die folgenden Rezeptvorschläge werden dich eventuell schockieren. Sie sind nämlich so ausgewählt, dass man auch mit wenig Kocherfahrung möglichst bekömmliche Gerichte zaubern kann, die im Zweifel auch von anwesenden Kindern nicht verschmäht werden und deren Zubereitung abgeschlossen ist, bevor man verhungert ist – es gibt schließlich kein ewiges Frühstück. Außerdem sind sie nicht unbedingt ein Beispiel für ausgewogene, gesunde Ernährung, aber das ist auf der KIF sonst auch eher schwierig...

## **Donnerstag** – *Der Feiertag*

Am Donnerstag gibt es ein unaufwendiges, aber leckeres Gericht: *Tortellini-Brokkoli-Auflauf mit Sauce Hollandaise*. Klingt kompliziert, ist es nicht.

## **Freitag** – *Der Mensatag*

Mindestens an einem KIF-Tag geht es klassischerweise in die Mensa. Mensen sind allgemein für ihre kulinarischen Highlights bekannt, folglich gibt es am Freitag *Nudeln mit Pesto und Tomatenwürfeln*.

## **Samstag** – *Pizza!*

Am Samstag hätte die Mensa wieder zu, in guter Erinnerung an die Pizza in Regensburg vor ein paar Jahren gibt es Pizza.

## **Bonus**

Wer mag, backt nach der Pizza in einer Plenumspause *Waffeln*.

Und wer dann noch Lust hat, bereitet *Brötchenteig* für Sonntagmorgen vor.

## Tortellini-Brokkoli-Auflauf

### **Zutaten für eine sehr sehr hungrige oder zwei nicht ganz so hungrige Personen:**

1 Packung (400g) Spinat-Ricotta-Tortellini aus dem Kühlregal (Veganer\*innen nehmen an dieser Stelle ihre Lieblings-Gemüsetortellini)  
1 frischer Brokkoli oder eine Packung TK Brokkoli (300g)  
1 Packung Sauce Hollandaise (gibt es z. B. von Thomy auch in vegan)  
geriebenen Käse

**Benötigtes Kochgeschirr:** Schneidebrett und Messer, Kochtopf, Sieb (oder Topfdeckel), Auflaufform

### **Zubereitung:**

1. Falls du frischen Brokkoli verwendest, wasche den Brokkoli und schneide die Brokkoliröschen ab.
2. Setze einen Topf mit Salzwasser auf, der so groß ist, dass Brokkoliröschen und Tortellini beide hineinpassen. (Falls du TK Brokkoli nutzt reicht ein Topf für die Nudeln, der Brokkoli muss nicht vorgekocht werden.)
3. Heize den Ofen auf 180 Grad vor. Fange schonmal an, deine Auflaufform zu suchen. (Ggf. mal bei Mitbewohner\*innen klopfen.)
4. Brokkoli muss etwa 7 Minuten kochen. Gib den Brokkoli in den Topf sobald das Wasser kocht und die Tortellini 5 Minuten später (wenn du trockene Tortellini benutzt, die nicht nur 2-3 Minuten kochen müssen, gib diese zuerst in den Topf und den Brokkoli nach (Kochzeit - 7) Minuten hinzu.
5. Gieße Brokkoli und Nudeln ab und kippe sie in die Auflaufform.
6. Gieße die Sauce Hollandaise obendrüber, rühre vorsichtig alles um und tu so viel Käse drauf, wie du gern isst.
7. Backe den Auflauf solange bis der gewünschte Käsebräunungsgrad erreicht ist (etwa 20 Minuten (?)) - ich koche leider nach Aussehen, nicht nach Zeit...

## Nudeln mit Pesto und Tomatenwürfeln

### **Zutaten für ca. 2 Personen:**

300g Nudeln (wer mehr oder weniger Hunger hat passt die Menge entsprechend an)  
Pesto  
eine mittelgroße Tomate oder mehrere kleine Tomaten

**Benötigtes Kochgeschirr:** Schneidebrett und Messer, Kochtopf, Sieb (oder Topfdeckel)

### **Zubereitung:**

Nudeln nach Packungsanleitung kochen.  
Während die Nudeln kochen Tomaten in kleine Stückchen schneiden.

Nudeln und Pesto auf dem Teller mischen, Tomatenwürfel drüberstreuen.  
Die Kieler Menschen halten das für eine grandiose Idee.

## Pizza

An dieser Stelle habt ihr verschiedene Möglichkeiten.

Wer gern ganz viel selbst macht (und Mehl und Hefe auftreiben kann), macht Teig und Tomatensauce selbst.

Wer möglichst wenig Arbeit möchte, kauft ein fertiges Pizza-Kit mit Teig und Tomatensauce im Supermarkt. (Oder Pizzateig und separat ein Glas Sauce.)

Für selbstgemachten Pizzateig eignet sich das folgende Rezept:

<https://www.lecker.de/pizzateig-selber-machen-so-gehts-50359.html>

(Der Teig funktioniert auch mit 405er Mehl oder Dinkelmehl oder so. Ist dann vielleicht nicht perfekt italienisch, aber immer noch essbar.)

Für selbstgemachte Tomatensauce ist die aus dem folgenden Rezept lecker.

<https://knusperstuebchen.net/2018/06/16/pizza-snack-schnapp-dir-den-cup/>

Wem Tomatensauce zu langweilig ist, kann auch Sauce Hollandaise oder Bolognese auf seiner Pizza verteilen.

Für unkreative Menschen eine Auswahl an denkbaren **Belägen**:

Spinat, Tomaten, Mais, Paprika, Aubergine, Zwiebeln, Knoblauch, Brokkoli, Pesto, Nudeln, Feta, Mozzarella, Reibekäse, Salami, Schinken, Bacon...

Nach dem Backen eventuell auch: Röstzwiebeln, Rucola, Parmesankäse

## Waffeln

Wer kein Waffeleisen hat, muss sich wohl oder übel mit fertigen Waffeln aus der Kuchenabteilung des nächstgelegenen Supermarktes begnügen.

Bequeme Menschen mit Waffeleisen suchen im Supermarkt nach Waffelteig, dem nur noch (Pflanzen-)milch hinzugefügt werden muss. Findet sich meist zwischen Backmischungen und Puddingpulver.

Alle anderen könnten sich an den **veganen Kif-Ballonwaffeln** versuchen.

Diese bestehen aus:

500g Mehl

150g Zucker

2 EL Backpulver

1 TL Salz

3 EL Öl

500ml Pflanzenmilch

120ml Mineralwasser

## Brötchen

Wer immer noch nicht genug hat, kann Sonntagmorgen Brötchen backen. Morgenmuffel bereiten dafür Samstagabend bereits den Teig zu, das folgende Rezept sieht immerhin einfach aus...

<https://backdeer.com/schnelle-sonntagsbroetchen-ueber-nacht-rezept/>