

Gerichte aus aller Welt

– Kinder kochen für Kinder



nachhaltig und lecker

ein Projekt der
Andreas-Schule Korschenbroich

VORWORT

Liebe Kinder und Eltern,

im Rahmen des Integrationsprojekts **„Vielfalt gestalten - Teilhabe und Integration durch Bildung“** hat die Andreas-Schule verschiedene Aktionen durchgeführt, die parallel zur Unterrichtszeit realisiert wurden.

So wurden unter dem Titel **„Wir sprechen Deine Sprache - ein Netzwerk von Eltern für Eltern“** Kontakte gesammelt, in denen sich Eltern mit Fremdsprachenkenntnis ehrenamtlich für andere Eltern mit Migrationshintergrund als Dolmetscher engagieren können und damit wesentlich zur Integration an der Andreas-Schule beitragen.

Außerdem wurden in dem Werkprojekt **„Wir bauen Spiele aus aller Welt“** internationale Wurfspiele (wie z.B. „Mölkky“ aus Finnland und „Cornhole“ aus den USA) gebaut, die nun allen Schülern in den Pausenzeiten auf dem Schulhof zur Verfügung stehen. Dabei konnten die Kinder beim gemeinsamen Planen, Vermessen, Sägen, Schleifen und Lasieren neue Stärken an ihren Mitschülern entdecken und sich über ihre unterschiedlichen Spielkulturen austauschen.

Darüber hinaus wurde mit allen 3. und 4. Klassen ein Kochprojekt zum Thema **„Gerichte aus aller Welt – Kinder kochen für Kinder nachhaltig und lecker“** realisiert. Bei einer ersten Einführung im Klassenraum haben die Schüler hier Kenntnisse über gesundes und nachhaltiges Essen und Einkaufen von Lebensmitteln erworben. Im zweiten Schritt wurden Rezepte gesammelt, die den Kindern aus ihrem familiären und zum Teil multikulturellen Hintergrund vertraut sind. In Kooperation mit dem katholischen Jugendheim in Korschenbroich wurde dann in der dort vorhandenen Küche im Klassenverbund jeweils eine Vor-, eine Haupt- und eine Nachspeise gemeinsam zubereitet. Die Kinder, deren Rezepte ausgewählt wurden, durften der *Sous Chef* (Unterchef) der jeweiligen Gruppe sein und die anderen anleiten. Den Abschluss bildete ein gemeinsames Essen, bei dem die Schüler viele neuen Aromen probieren und sich über Essengewohnheiten und Zutaten aus aller Welt austauschen konnten.

Die gemeinsame Zubereitung haben die Schüler selbst Schritt für Schritt mit den uns von der Stadt Korschenbroich zur Verfügung gestellten IPADs fotografiert. Diese Dokumentation steht nun in Form dieses digitalen Kochbuchs mit allen zubereiteten Rezepten den Schülern klassenübergreifend als Download auf unserer Homepage zur Verfügung.

Das Team der Andreas-Schule wünscht viel Freude beim Nachkochen!

INHALTSVERZEICHNIS

S.

VORSPEISEN UND SNACKS FÜR DEN KLEINEN HUNGER:

1.	Hummus – Vorspeisendipp aus Marokko.....	3
2.	Zucchini Fritters – grüne Reibekuchen aus Pakistan.....	5
3.	Ramen Noodles -japanische Nudelsuppe.....	7
4.	Vegane Kartoffelsuppe mit Brezel-Croutons.....	9
5.	Kürbissuppe mit einem Hauch Thailand.....	12
6.	Rote-Beete-Süßkartoffel-Salat.....	15
7.	Köstliches Dinkelbrot auf rheinische Art.....	18
8.	Winterlicher Flammkuchen mit zwei verschiedenen Belägen.....	20
9.	Bunter Wintersalat mit Knuspereinlage.....	23
10.	Lauchtarte – der französische Klassiker mal anders.....	26

HAUPTSPEISEN:

1.	Qabuli Palau -Nationalgericht aus Afghanistan.....	30
2.	Yam Ragout -Gemüsepfanne aus Kamerun.....	33
3.	Käsespätzle mit Apfelmus.....	35
4.	Chili sin Carne – der mexikanische Eintopf mal anders.....	38
5.	Kalokerino-Gemüsepfanne auf griechische Art.....	41
6.	Französisches Kartoffelgratin.....	44
7.	Orientalisches Gemüse-Couscous.....	47
8.	Handgeformte Gnocchi mit Spinat – viva Italia.....	50
9.	Rote Linsenbolognese – so lecker wie der Klassiker.....	53
10.	Gefüllte Weinblattröllchen – rumänische Sarmalute.....	56

NACHSPEISEN:

1.	Kanelsnegle – Zimtschnecken aus Dänemark.....	60
2.	Orangenblütenpudding aus Syrien.....	63
3.	Apfelmilchreisauflauf – verbindet Deutschland, Dänemark und Polen.....	65
4.	Schokowaffeln mit selbstgemachtem Himbeerjoghurt.....	68
5.	Griechischer Joghurt mit Waldbeeren und Nüssen.....	70
6.	Applecrumble aus England.....	73
7.	Fluffige Pfannekuchenpuffer mit marinierten Nektarinen aus UK/USA.....	76
8.	Affen-Bananen-Schoko-Muffins.....	79
9.	Waldbeereis – voller Vitamine und blitzschnell.....	82
10.	Orangen-Cookie-Creme.....	84

Vorspeisen

Hummus – eine Vorspeise aus Marokko

Zutaten:

- Glas/Dose Kichererbsen
- EL Tahina (Sesammus)
- ½ Zitronen
- 1 Knoblauchzehe
- reichlich Olivenöl
- Paprikapulver, Pfeffer, Salz, Cumin (Kreuzkümmelpulver)

Zubereitung:

1. Kichererbsen im Sieb abspülen und ins Gefäß geben
2. mit Olivenöl, Tahina, Zitrone und Knoblauch mischen
3. mit dem Pürierstab pürieren
4. mit Gewürzen abschmecken
5. fertige Paste auf einem Teller verstreichen
6. mit Paprikapulver und Olivenöl garnieren

Wer mag, serviert den Hummus mit Fladenbrot.

Fertig!

(eine Rezeptidee von Gad aus der 3a)



„Zucchini Fritters“ – grüne Reibekuchen aus Pakistan und Indien

Zutaten:

- kg Zucchini gerieben
- 100 g Feta Käse
- Eier (Größe M)
- Knoblauchzehen
- 15 g Dill oder ½ Bund Petersilie
- 15 g Minze
- 75 g Mehl
- 200 g Paniermehl
- kleine rote Zwiebeln
- Öl zum Braten
- Salz und 1 TL Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini waschen, in grobe Schnitzel reiben und in eine Schüssel geben.
2. Zucchinischnitzel salzen und warten bis Saft austritt.
3. Rote Zwiebeln fein würfeln und Kräuter hacken.
4. Zucchinischnitzel mit den Händen ausdrücken und Flüssigkeit abgießen.
5. Zucchini mit allen anderen Zutaten mischen bis eine Masse entsteht.
6. Öl in Pfanne erhitzen, mit Esslöffel kleine Portionen hineingeben, zu handgroßen Talern verstreichen und von jeder Seite 2 min goldbraun braten.

alternativ: Öl auf Blech geben und Taler bei 220 Grad 30 min im Ofen backen.

(eine Rezeptidee von Aroush aus der 3a)



Ramen Noodle -Nudelsuppe aus Japan

Brühe:

- 1 Liter Bio-Gemüsebrühe
- 8 cm Ingwerwurzel
- 25 ml Sojasauce
- 25 ml Reisessig
- 125 g Ramennudeln / dünne asiatische Woknudeln

Einlage:

- Knoblauchzehe
- Lauchstange
- Karotten
- ½ Chinakohl
- 20 g Moyashi-Pilze / kleine Champignons

Zubereitung:

1. Gemüsebrühe nach Anleitung auf Glas herstellen.
2. Brühe mit Ingwer, Sojasauce und Sake mischen.
3. Gemüse in kleine Stücke schneiden und in Pfanne anbraten.
4. Ramennudeln in der gewürzten Brühe kurz aufkochen bis sie weich werden.
5. Gemüse hinzufügen.

Mit Sojasauce und Sake abschmecken. Fertig!

(eine Rezeptidee von Miki aus der 3c)



Vegane Kartoffelsuppe mit Brezel-Croutons

Suppe:

- 850 ml Bio-Gemüsebrühe
- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 70 g Knollensellerie
- 70 g Karotte
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 200 ml Hafersahne
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Prise Salz, ¼ TL Pfeffer
- ½ TL getrockneter Majoran
- ½ TL gemahlener Kümmel

Einlage:

- 1 Laugenbrezel
- 10 g Margarine
- ½ EL Olivenöl
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Salz

Zubereitung:

1. Gemüsebrühe nach Anleitung auf Glas herstellen und aufkochen.
2. Kartoffeln, Sellerie, Karotte und Zwiebel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
3. Gemüswürfel mit Lorbeerblatt in die Brühe geben und 30 min geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze köcheln lassen.
4. Brezeln in Stücke zupfen und in einer Schüssel mit Margarine, Knoblauchpulver, Salz und Olivenöl vermengen.
5. Brezelstücke verteilt auf Backblech mit Backpapier verteilen und 10-15 min bei 180 Grad auf mittlerer Schiene rösten.
6. Lorbeerblatt aus Suppe entfernen und alles mit Pürierstab glatt pürieren.
7. Noch mal kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Majoran und Kümmel abschmecken.
8. In Suppenteller geben und mit Brezelcroutons garnieren.

(eine Rezeptidee von Jonathan aus der 3b)





Kürbissuppe mit einem Hauch Thailand

Zutaten:

- 800 g Hokkaidokürbis
- 600 g Möhren
- 1 Stück Ingwer, ca. 5 cm lang
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Butter
- 1 L Bio-Gemüsebrühe
- 500 ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer
- Sojasauce
- 1 Bio-Zitrone, Saft davon
- Kürbiskerne 50 g
- Koriander / glatte Petersilie zum Dekorieren

Zubereitung:

1. Kürbis, Möhren, Ingwer und Zwiebel schälen und würfeln.
2. In einem Messbecher Brühe nach Anleitung auf dem Glas herstellen,
3. Gemüswürfel in der 2 EL Butter andünsten.
4. Mit der Brühe aufgießen und etwa 15 Minuten weichkochen.
5. Alles mit Pürierstab sehr fein pürieren.
6. Kokosmilch unterrühren.
7. Zitrone pressen.
8. Suppe mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und noch mal erwärmen.
9. Parallel In einer beschichteten Pfanne die Kürbiskerne in 1 EL Butter und ein wenig Salz anrösten.
10. Suppe in Schalen anrichten und mit gerösteten Kürbiskernen und gezupfter Petersilie/Koriander toppen und servieren.

(Rezeptidee inspiriert von Oskar und Tom V. aus der 3d)





Blattsalat mit Rote Bete und Süßkartoffel

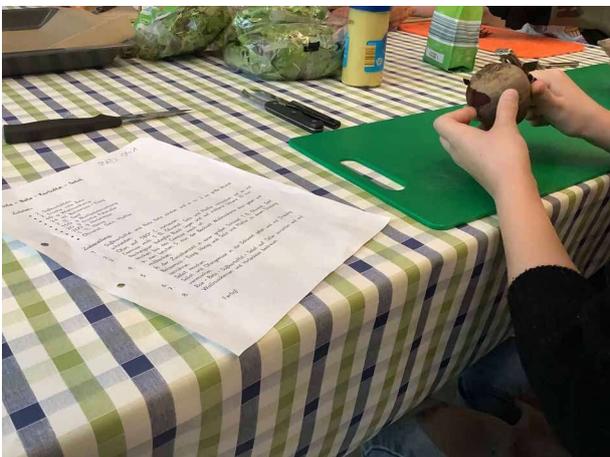
Zutaten:

- 2 Süßkartoffeln
- 2 frische rote Bete
- 80 g Walnusskerne
- 30 ml Balsamico-Essig
- 2 TL Senf
- 150 g Blattsalatmischung
- 20 g frische Petersilie
- 200 g Hirtenkäse
- 1 TL Honig
- 6 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Süßkartoffel und Rote Bete schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
2. Ofen auf 180° C vorheizen.
3. Gemüse mit 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und auf mittlerer Schiene 35 min backen bis das Gemüse weich ist.
4. In den letzten 5 min der Backzeit Walnusskerne dazu geben und mitbacken.
5. In der Zwischenzeit in einer großen Schüssel 3 EL Olivenöl, Senf, Balsamico-Essig, Honig und Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
6. Salat waschen.
7. Salat und Ofengemüse in die Schüssel geben und mit Dressing vermischen.
8. Roe-Bete-Süßkartoffel-Salat auf Teller anrichten und mit Wallnusskernen und Hirtenkäse bestreuen.

Fertig!





Köstliches Dinkelbrot auf rheinische Art

Zutaten:

- 1 Würfel frische Hefe (42g)
- 150 g zarte Haferflocken
- 350 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesamsaat
- 50 g Leinsamen
- 2 TL Salz
- 2 EL Apfelessig
- 30 g kernige Haferflocken
- 500 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

1. Hefe in 500 ml lauwarmen Wasser auflösen.
2. Alle Zutaten (bis auf die kernigen Haferflocken) in eine große Schüssel geben.
3. Hefewasser hinzufügen und mit Knethaken gut verkneten.
4. Kastenform mit Backpapier auslegen und Teig hineingeben.
5. Mit kernigen Haferflocken bestreuen und leicht festdrücken.
6. Brot in kalten Backofen stellen und bei 200°C (Ober-/Unterhitze) ca. 1 Stunde backen.

(eine Rezeptidee von Mats aus der 4e)



Winterlicher Flammkuchen mit zwei Belägen

Zutaten:

Teig

- 250 g Mehl
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 125 ml Wasser

Belag Variante 1:

- 2 reife Birne
- 150 g Radicchio
- 1,5 Becher Schmand 24%
- Salz und Pfeffer

Belag Variante 2:

- 250 g Pilze nach Wahl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1,5 Becher Schmand 24%
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Mehl, Salz, Wasser und Olivenöl zu einem Teig verkneten.
2. Teig mit einem Nudelholz ganz dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
3. Gemüse und Obst für den Belag in möglichst dünne Scheiben schneiden.
4. Flammkuchen mit Schmand bestreichen und mit Gemüse und Obst belegen.
5. Backofen auf 250° Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Zitrone auspressen.
7. Flammkuchen mit Zitronensaft beträufeln, mit Pfeffer und Salz würzen.
8. Im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 backen.
9. In Stücke geschnitten auf einem Holzbrett anrichten.

Fertig!

(eine Rezeptidee von Lisanne aus der 4a)





Winterlicher Salat mit Knuspereinlage

Zutaten:

- 6 Salatherzen
- 250 g Babyspinat/Rucola
- 500 g Datteltomaten
- 1 Gurke
- 400 g Mozzarella
- 3 Möhren
- 3 Orangen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Wallnüsse (oder Nussmischung)
- 2 TL Honig
- 2 TL Senf
- 3 EL weißer Balsamicoessig
- 6 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Salat und Gemüse gründlich waschen und trockenschleudern.
2. Salat in mundgerechte Stücke teilen.
3. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
4. Möhren fein raspeln.
5. Datteltomaten vierteln.
6. Gurke entkernen und in feine Würfel schneiden.
7. Orangen schälen und in Stücke schneiden. (*Tipp: Noch feiner wird es, wenn den Orangenspalten die feine Haut abgezogen wird.*)
8. Mozzarella in Würfel schneiden.
9. Wallnüsse mit einem TL Honig in einer beschichteten Pfanne kurz karamellisieren, das heißt, kurz schwenken bis sie angeröstet sind.
10. Dressing aus restlichem Honig, Senf, Essig und Olivenöl anrühren. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Vor dem Servieren über den Salat geben, vorsichtig mischen. Fertig!

(nach einer Rezeptidee von Konstantin aus der 4b)





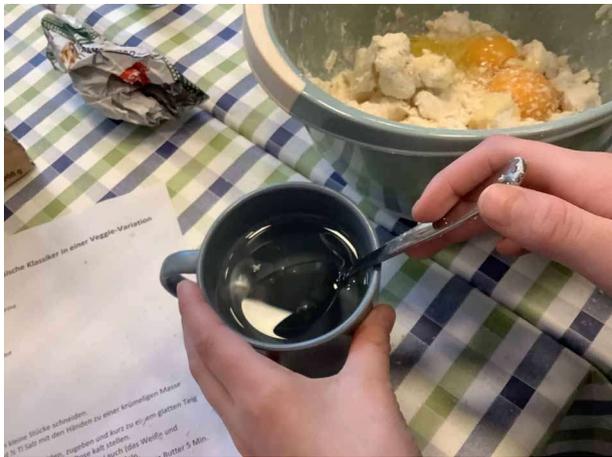
Lauchtarte – der französische Klassiker mal anders

Zutaten:

- 100 g kalte Butter/ Margarine
- 150 g feines Dinkelmehl
- ½ TL Salz
- 3 Ei (Größe M)
- 750 g Lauch
- 50 g getrocknete Tomaten
- 200 ml Schlagsahne
- 3 EL kaltes Wasser
- Thymian
- Pfeffer
- Muskat

Zubereitung:

1. Für den Teig Butter in kleine Stücke schneiden.
2. Mehl, 80 g Butter und ½ TL Salz mit den Händen zu einer krümeligen Masse verreiben.
3. 1 Ei und 3 EL kaltes Wasser verquirlen, zugeben und kurz zu einem glatten Teig verkneten. In einer fest verschließbaren Dose kaltstellen.
4. Lauch putzen und gründlich waschen. Das ganze Lauch (das Weiße und Hellgrüne) in feine Ringe schneiden. Tomaten fein würfeln.
5. Lauch, Tomaten und Thymian in einer Pfanne in 20 g zerlassener Butter 5 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
6. Eier mit Sahne und Milch verquirlen. Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
7. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
8. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 28 cm ø groß ausrollen und in eine gefettete Spring- oder Tarteform (26 cm ø) legen.
9. Teigrand andrücken und mit einem Messer begradigen. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.
10. Lauchmischung auf dem Boden verteilen. Eiersahne darüber gießen.
11. Im heißen Ofen auf dem Rost direkt auf dem Ofenboden 40-45 Min. backen.
12. Herausnehmen, in Stücke schneiden und lauwarm servieren!





Hauptspeisen

Qabuli Palau – fleischlose Variante des Nationalgerichts aus Afghanistan

Zutaten:

- 300 g Basmatireis
- 400 g Karotten
- 100 g Tomatenmark
- 2 EL Gemüsebrühe
- 120 g Rosinen
- 100 g Mandelstifte
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kardamon, Garam Masala

Zubereitung:

1. Reis in doppelter Menge Wasser kochen.
2. Wenn er fast fertig ist, Tomatenmark, 4 EL Olivenöl, Gemüsebrühe, Kardamon und Garam Masala einrühren und durchziehen lassen.
3. Karotten schälen, in schmale Streifen schneiden und 5 min lang in etwas Öl in der Pfanne in Öl anbraten.
4. Rosinen hinzugeben und zusammen mit Karotten karamellisieren lassen.
5. Mandeln ohne Öl in Pfanne anrösten bis es duftet.
6. Reis anrichten, darauf die Karotten-Rosinen-Mischung geben und mit den gerösteten Mandeln verzieren.

(eine Rezeptidee von Samir aus der 3a)





Yam-Ragout - ein Leibgericht aus Kamerun

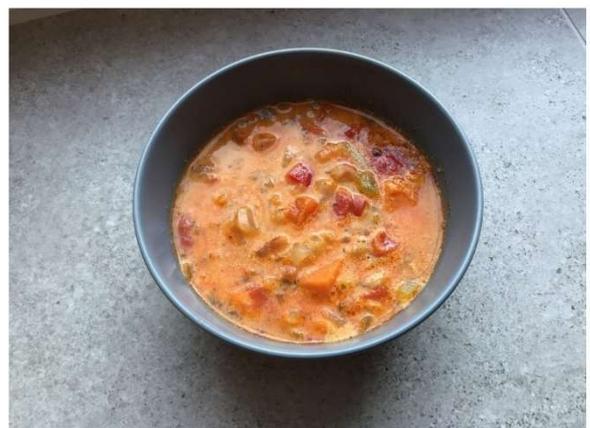
Zutaten:

- 750 g Yamwurzel/ Süßkartoffel
- 2 große Zwiebeln
- 3 große Tomaten
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 250 ml Kokosmilch
- 1 EL afrikanisches Basilikum
- 1 Lorbeerblatt
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 grüne und 1 gelbe Paprika
- Salz

Zubereitung:

1. Yams waschen und wie Kartoffeln schälen (nur tiefer in die Knolle).
2. In Würfel schneiden, mehrmals waschen und in Wasser beiseitestellen.
3. Zwiebeln und Tomaten fein und Paprika grob hacken.
4. Ingwer schälen und raspeln.
5. Knoblauch pressen.
6. Zwiebel in Öl in Pfanne glasig andünsten, Tomatenmark dazugeben und 2 min beim Rühren weiter andünsten.
7. Frisch gehackte Tomaten, Ingwer, Knoblauch und afrikanisches Basilikum hinzufügen und weitere 3 min andünsten.
8. Gewürfelte Yam dazufügen, mit Gemüsebrühe bedecken, salzen, Lorbeerblatt hinzufügen und weitere 15 min bei mittlerer Hitze köcheln.
9. Zum Schluss Kokosmilch und Paprika hinzugeben und noch ca. 6 min köcheln lassen. Das Yam-Ragout ist servierbereit!

(eine Rezeptidee von Kameni 3c)



Käsespätzle mit Apfelmus

– ein Rezept aus Süddeutschland und der Schweiz

Zutaten:

- 300 g Dinkelmehl
- 5 Eier
- 100 ml Mineralwasser
- 300 g Käse (am Stück oder fertig gerieben)
- 600 g Äpfel

Zubereitung:

1. Mehl und Salz mischen, Eier hinzugeben und verrühren.
2. Mineralwasser hinzufügen und so lange rühren bis ein glatter Teig entsteht.
3. Äpfel entkernen und in Stücke schneiden.
4. Apfelstücke mit ein wenig Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 min kochen.
5. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen.
6. Teig von einem Brett portionsweise in das Wasser schaben und 1 min kochen lassen.
7. Mit Siebkelle herausnehmen und weitere Portion kochen bis der ganze Teig zu Spätzle verarbeitet wurde.
8. Eventuell Käse reiben, mit Spätzle vermengen und in abgedecktem Topf oder Ofen warmhalten.
9. Apfelstücke mit Pürrierstab zu einem Mus verarbeiten.
10. Spätzle mit Apfelmus anrichten und servieren.

(nach einer Rezeptidee von Theresa aus der 3b)





Chili sin Carne – der mexikanische Eintopf mal anders

Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Dose weiße Bohnen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- cremiger Naturjoghurt (3,5%)
- Salz, Pfeffer und Chilipulver

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken.
2. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten.
3. Gemüsebrühe nach Anleitung auf Glas anrühren.
4. Tomaten, Kidneybohnen, Mais und weiße Bohnen hinzufügen.
5. Mit Brühe ablöschen.
6. Tomatenmark und Gewürze hinzufügen und auf kleiner Hitze 15 min köcheln lassen.
7. Chili mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
8. Mit einem Klecks Naturjoghurt servieren.

(inspiriert von einer Rezeptidee von Luca aus der 3d)





Kalokerino -Gemüsepfanne auf griechische Art

Zutaten:

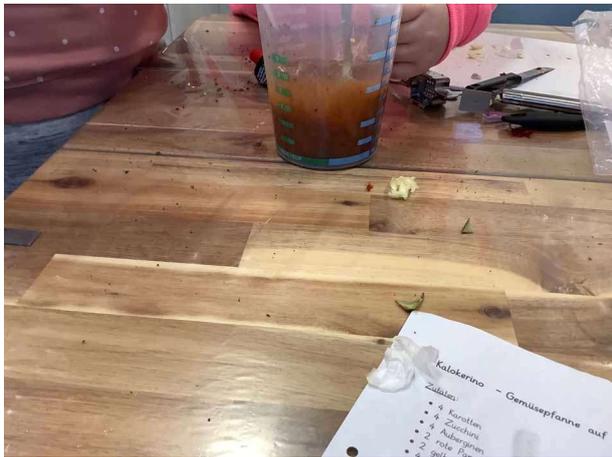
- 4 Karotten
- 4 Zucchini
- 4 Auberginen
- 2 rote Paprika
- 2 gelbe Paprika
- 4 reife Tomaten
- 4 Esslöffel Tomatenmark
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel frische Minze
- 2 Esslöffel frisches Basilikum
- 2 Esslöffel frische Petersilie
- 200 ml Olivenöl
- 200 ml Wasser
- 500 g griechischer Joghurt 10%
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln, Zucchini, Auberginen, Paprika und Tomaten in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
2. Gemüse in feuerfeste Auflaufform mit einem Deckel füllen.
3. Minze, Basilikum und Petersilie hacken.
4. Ofen auf 180° C vorheizen.
5. Olivenöl in einen Messbecher mit Wasser und Tomatenmark mischen.
6. Knoblauchzehen schälen und in das Olivenöl pressen.
7. Gehackte Kräuter hinzugeben und gut vermengen.
8. Mischung über das Gemüse geben und gleichmäßig verteilen.
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Abgedeckt ca. 45 min im Ofen garen.
11. Zwischendurch immer mal wieder Deckel abnehmen und Gemüse wenden.
12. Mit einem Klecks griechischen Joghurt servieren.

(nach einer Rezeptidee von Vaia aus der 4e)





Französisches Kartoffelgratin

Zutaten:

- 600 g Kartoffeln
- 1 TL Butter
- 3 Eier
- 1 Becher Sahne
- 100 g Emmentaler
- Muskat
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln in Salzwasser kochen bis sie beim Einstechen von der Gabel fallen - dann sind sie fertig.
2. Wenn die Kartoffeln ein wenig abgekühlt sind, vorsichtig mit einem Küchenmesser die Schale abziehen.
3. Feuerfeste Auflaufform mit Butter einfetten.
4. Geschälte Kartoffeln in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und wie Fischschuppen auf den Boden der Auflaufform schichten.
5. In einer Schüssel Eier, Sahne, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen verrühren.
6. Emmentaler Käse auf einer Küchenreibe reiben und mit der Ei-Sahne – Masse verrühren.
7. Petersilie mit kaltem Wasser waschen, hacken und ebenfalls in das Ei-Sahne-Käse -Gemisch geben.
8. Soße über die Kartoffelscheiben gießen und 30 min bei 180°C im Backofen hellbraun backen.

(eine Rezeptidee von Mathilda aus der 4c)





Handgeformte Gnocchi mit Spinat – viva Italia

Zutaten:

- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Ei (Größe M)
- 100 g Dinkelmehl
- 4 EL Speisestärke
- 100 g Spinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Butter
- 100 ml Schlagsahne
- Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Schäle die Kartoffeln, gib sie in einen Topf und gieß Wasser hinzu bis sie gerade eben bedeckt sind. Streu 1 TL Salz darüber, Deckel drauf und bei mittlerer Hitze ca. 20 min kochen bis sie weich sind.
2. Wasser abgießen und 2 min im offenen Topf ausdampfen lassen.
3. Kartoffeln mit einer Presse in eine Schüssel pressen und erkalten lassen.
4. Gib dann Ei, Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und erstmal nur 1 EL Speisestärke hinzu. Vermisch alles mit einem Knethaken.
5. Verteile einen weiteren Löffel Speisestärke auf der Arbeitsfläche und verknete die Kartoffelmasse mit den Händen zu einem glatten Teig.
6. Streue etwas Speisestärke auf ein großes Brett oder Blech, reibe Deine Hände mit Speisestärke ein und forme ca. 1,5 cm dicke Rollen.
7. Schneide die Rollen in ca 2 cm lange Stücke und forme sie zu Kugeln. Durch Eindrücken der Gabel entsteht das typische Rillenmuster.
8. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
9. Spinat gut waschen, trockenschleudern und eventuell zerteilen.
10. Butter in die Pfanne geben, erhitzen und Gnocchi, Zwiebeln und Knoblauch von allen Seiten mit mittlerer Hitze 3-4 min anbraten.
11. Spinat dazu geben, 1-2 min garen und dann Sahne darüber gießen.
12. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, verrühren und servieren.

(eine Rezeptidee von Ted aus der 4c)





Ein kleiner Trick, wenn Du Salat oder Spinatblätter trocken schleudern möchtest und keine Salatschleuder hast: Blättchen in ein trockenes und sauberes Küchenhandtuch legen, Ecken so zusammenhalten, dass nichts herausfallen kann, nach draußen gehen und kräftig durch die Luft wirbeln bis die Tropfen in alle Richtungen fliegen! Danach ist alles schön trocken und Du kannst das Gemüse in eine heiße Pfanne geben, ohne dass es spritzt oder Dein Gericht verwässert. Hmmh....lecker!



Orientalisches Gemüse-Couscous

Zutaten für 6 Personen:

- 500 g Couscous
- 1 Zwiebel
- 250 g Tofu
- 2 Kartoffeln
- 2 Möhren
- ½ Staudensellerie
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 TL Gemüsebrühe
- 2 TL Couscous-Gewürz
- 3 TL Tomatenmark

Zubereitung:

1. Gemüse fein würfeln.
2. In einem Topf 500 ml Wasser mit einem Teelöffel Gemüsebrühe aufkochen.
3. Couscous hinzugeben, einrühren und vom Herd nehmen und unter geschlossenem Deckel ziehen lassen bis er weich ist.
4. In einem großen Topf Gemüse kurz scharf anbraten.
5. 1 Liter Wasser hinzugeben und zusammen mit Tomatenmark, Couscousgewürz und Salz und Pfeffer 20 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
6. Kichererbsen kurz vor Schluss hinzugeben, umrühren und kurz zusammen erhitzen.
7. Auf Teller Couscous zusammen mit Gemüse anrichten.

Fertig!

(nach einer Rezeptidee von Marco aus der 4a)





Wir haben hier einen Fehler gemacht, den Du bitte nicht wiederholst:
Schütte das Couscous auf keinen Fall am Ende in den Topf mit dem Gemüse,
sondern koche es schön bissfest, serviere es auf dem Teller und gebe erst dort das
Gemüse und das angebratene Tofu darüber.

Das ist das Schöne am Kochen -Du darfst alles ausprobieren und merkst Dir das, was
gut geklappt und geschmeckt hat. So wirst Du von Mal zu Mal ein besserer Koch
oder eine bessere Köchin!

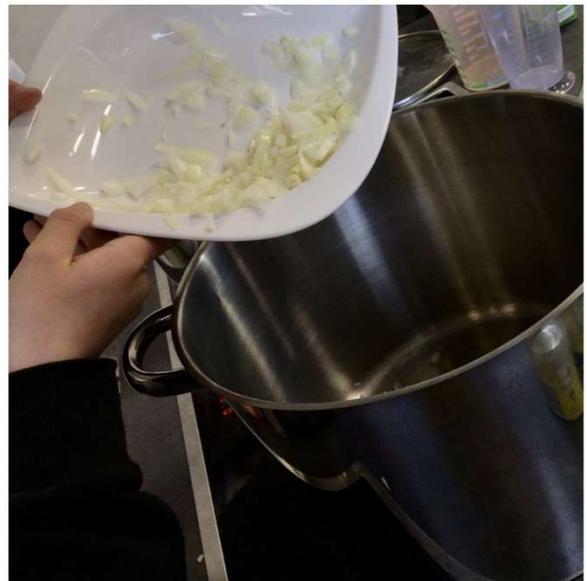
Rote Linsenbolognese – so lecker wie der Klassiker

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Dinkelspaghetti
- große oder 2 kleine Zwiebeln
- 2 Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g rote Linsen
- 2 Dosen Tomatenstücke (2 x 400 g)
- 75 g Tomatenmark
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL italienische Kräutermischung (Thymian, Oregano, Basilikum, Rosmarin)
- 3 Lorbeerblätter
- 2 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasoße
- 350 ml Wasser
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln fein würfeln und Knoblauch pressen oder fein würfeln.
2. Knollensellerie und Möhren fein raspeln.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel 2 min andünsten.
4. Tomatenmark und gepressten Knoblauch zufügen und 1 min anbraten.
5. Möhren- und Sellerieraspel zufügen und 5 min mit anbraten.
6. Dosentomaten, Wasser, rote Linsen und Lorbeerblätter hinzufügen und aufkochen.
7. Dann bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel 25 min köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren.
8. Spaghetti nach Packungsanleitung in ausreichend gesalzenem Wasser „al dente“ (bissfest) kochen.
9. 2 TL italienische Kräuter zufügen.
10. Mit Gemüsebrühen-Pulver und Sojasoße würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Nudeln abgießen, auf Teller anrichten und mit Linsenbolognese servieren.





Gefüllte Weinblattröllchen – rumänische Sarmalute

Zutaten für 4 Personen:

- 0,5 kg Weinblätter
- 300 g Reis
- 300 g Feta
- 4 Zwiebeln
- 1-2 Eier
- 3 EL Weizengries
- 3 Bund Petersilie, Dill, Schnittlauch
- 2 EL Butter
- 1 Becher saure Sahne
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Reis in gesalzenem Wasser kochen bis er schön klebrig ist.
2. Weinblätter in heißem Wasser kurz *blanchieren* (das bedeutet: kurz hineingeben und sofort wieder herausholen, wenn sie weich sind).
3. Zwiebeln fein würfeln und in Butter anbraten.
4. Fetakäse zerbröseln.
5. Kräuter klein schneiden.
6. Reis mit Zwiebeln, Käse, Weizengries und Kräuter verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Nun jedes Weinblatt auf die linke Seite drehen, Füllung darauf geben und einrollen.
8. Die fertigen Sarmalute in einer Auflaufform schichten.
9. Backofen auf 180° vorheizen und Grillfunktion einschalten.
10. Zitrone auspressen und Sarmalute mit Zitronensaft beträufeln.
11. Die Hälfte der sauren Sahne darüberstreichen und 15 min im Backofen grillen.
12. Mit restlicher saurer Sahne servieren.

Fertig!

(nach einer Rezeptidee von Mathilda aus der 4b)





Nachspeisen

Apfel-Milchreis-Auflauf

– verbindet Deutschland mit Dänemark und Polen

Zutaten:

- 200 g Milchreis
- 500 ml Milch
- 6 EL brauner Zucker
- 4 EL Butter
- 1 Vanilleschote
- 1 kg Äpfel
- 2 TL Zimt
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Reis und Milch mit Zucker, Butter und Vanillemark in einem Topf ca. 15-20 min unter ständigem Rühren kochen
2. Äpfel schälen und reiben
3. Butter in Pfanne schmelzen, 3 EL Zucker, dann Äpfel und Zitronensaft hinzugeben, 10 min braten und mit Zimt abschmecken
4. Ofen auf 180 Grad vorheizen
5. Form mit Butter einfetten, erste Hälfte Reis verteilen, darauf Apfelmischung und darüber zweite Hälfte Reis, Rest der Butter oben drauf verteilen
6. Zugedeckt 25 min backen.
7. Beim Servieren noch einmal mit Zimt verzieren.

(eine Rezeptidee von Mikolaj 3a und Emily aus der 3d)





Orangenblütenpudding - ein Blitznachtisch aus Syrien

Zutaten:

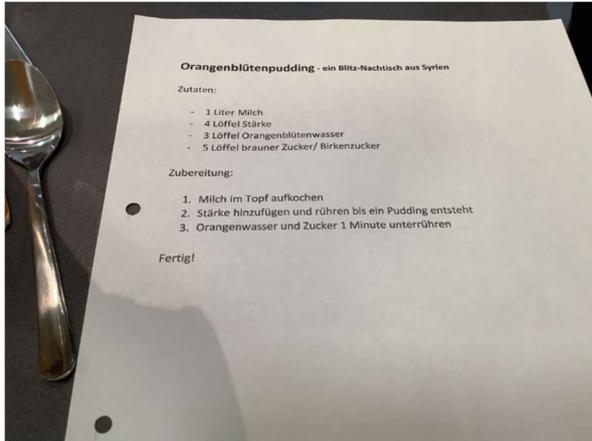
- 1 Liter Milch
- 4 EL Speisestärke
- 3 EL Orangenblütenwasser
- 5 EL brauner Zucker/ Birkenzucker

Zubereitung:

1. Einen kleinen Teil der Milch wegnehmen.
2. Stärke, Zucker und Orangenblütenwasser darin einrühren.
3. Restliche Milch im Topf aufkochen
4. Gemisch hinzufügen und 1 Minute unterrühren
5. In Gläschen füllen und erkalten lassen.

Fertig!

(eine Rezeptidee von Ghassan aus der 3a)



Kannelsnegle – Zimtschnecken aus Dänemark

Teig:

- 3dl Milch
- 40 g Hefe
- 2 Eier
- 600 g Dinkelmehl
- 50 g brauner Zucker
- 0,5 TL Kardamon
- 200 g Butter

Füllung:

- 150 g Butter
- 200 g brauner Zucker
- 2 EL Kartoffelmehl
- 4 TL Zimt

Glasur: 1 Ei, 2 EL Milch

Zubereitung:

1. Milch lauwarm erwärmen und in eine Schüssel geben
2. frische Hefe dazu krümeln und mit Rührhaken vermischen
3. Eier dazu geben und wieder verrühren
4. in einer zweiten Schüssel Mehl mit Zucker und Kardamon vermischen
5. alles zu einem Teig verrühren
6. Butter in Mikrowelle erwärmen (nicht schmelzen) und dann zum Teig hinzugeben und 5 min auf mittlerer Stufe verrühren
7. Teig zu ca. 50 x 30 cm großen Rechteck ausrollen
8. Zutaten für Füllung verrühren und auf Teig streichen
9. Teig zu einer Rolle formen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf Backpapier legen
10. Milch und Ei verrühren und Schnecken damit bepinseln
11. 10 Minuten aufgehen lassen
12. danach 15 min bei 200 Grad backen bis sie goldbraun sind

(eine Rezeptidee von Lina aus der 3a)





Schokowaffeln mit Himbeerjoghurt

Zutaten:

Waffeln:

- 100 g Margarine
- 100 g braunen Zucker/ Birkenzucker
- 1 Päckchen echter Vanillezucker (kein Vanillin)
- 3 Freilandeier
- 150 g Dinkelmehl
- 100 g Speisestärke
- 2 TL Backpulver
- 100 ml Milch
- 100 g dunkle Schokolade
- 50 g gemahlene Haselnüsse

Himbeerjoghurt:

- 300 g cremiger Naturjoghurt (Vollmilch 3,5%)
- 150 g Himbeeren (oder andere Früchte, die gerade Saison haben)
- brauner Zucker/ Birkenzucker zum Abschmecken

Zubereitung:

1. Himbeeren mit dem Joghurt verrühren und Mischung mit ein wenig Zucker abschmecken.
2. Butter cremig rühren, Zucker und Vanillezucker hinzufügen und nach und nach auch Eier untermischen.
3. In weiterer Schüssel Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen.
4. Diese Mischung abwechselnd mit Milch in die Buttermasse geben und zu einem glatten Teig verrühren.
5. Schokolade mit Küchenreibe fein raspeln und zusammen mit Haselnüssen unter den Teig rühren.
6. Waffeleisen erhitzen. Pro Waffel 2-3 EL Teig in das Waffeleisen geben
7. Waffeln goldbraun backen und mit Himbeerjoghurt servieren.

(Rezeptidee von Frederik aus der 3c und der „Sendung mit der Maus“)





Griechischer Joghurt mit Waldbeeren und Nüssen

Zutaten:

- 500 g griechischer Joghurt
- ½ TL Zimt
- 1-2 TL Honig
- 350 g saisonale Beeren (Blaubeeren, Himbeeren...)
- 200 g gehackte Haselnüsse

Zubereitung:

1. Griechischen Joghurt in Schüssel mit Zimt und Honig verrühren.
2. Hälfte des Joghurtgemischs in flacher Glasschale verteilen.
3. Beeren darauf geben und verteilen.
4. Zweite Hälfte des Joghurtcreme darüber geben und verstreichen.
5. Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne mit einem Löffel Honig kurz karamellisieren und darüber streuen.

Fertig!

(nach einer Rezeptidee von Hugo aus der 3b)



Applecrumble aus England

Zutaten:

- 8 große Äpfel
- 300 g Mehl
- 150 g brauner Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 200 g Butter
- 200 g frische Sahne
- Zimt

Zubereitung:

13. Äpfel in Würfel schneiden und andünsten.
14. 1 Päckchen Vanillezucker und Zimt hinzufügen.
15. Für die Streusel Mehl, Zucker und restlichen Vanillezucker mit Händen zusammenkneten.
16. Apfelmasse in feuerfeste Form geben und Streusel darauf streuen.
17. Bei 180°C im Ofen backen bis es goldbraun ist.
18. Kühle frische Sahne schlagen.
19. Applecrumble mit frisch geschlagener Sahne servieren.

(eine Rezeptidee von Luisa aus der 4e)





Fluffige Pfannekuchenpuffer mit marinierten Mandarinen -Drop Scones“ (England) “oder „American Pancakes (USA)

Zutaten:

DROP SCONES

400 g Mehl (Type 405)
1 Pckg. Backpulver
4 Eier (M)
80 g Zucker
400 ml Vollmilch
100 g weiche Butter
Öl zum Ausbacken

TOPPING

10 Mandarinen
200 ml Orangensaft
2 EL Ingwersirup
2 Sternanis
60 g brauner Zucker
1 Limette
1 Becher Schmand

Zubereitung:

1. Mehl mit Backpulver mischen.
2. Eier und Zucker mit dem Handrührgerät cremig aufschlagen.
3. Milch und weiche Butter unter die Zucker-Ei-Creme rühren.
4. Die Mehl-Backpulver-Mischung zugeben und unterrühren bis ein cremiger Teig entstanden ist. Kaltstellen.
5. 8 Mandarinen schälen und in Segmente teilen.
6. 2 Mandarinen und die Limette schälen und auspressen.
7. Orangensaft, Ingwersirup, Sternanis und braunen Zucker aufkochen.
8. Mandarinen-Limettensaft hinzugeben und offen 3 Minuten kochen, dabei rühren. Vom Herd ziehen.
9. 2–3 Esslöffel Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen.
10. Je 4 gut esslöffelgroße Teigportionen nebeneinander in die Pfanne setzen und bei mittlerer Hitze 2 Minuten backen.
11. Puffer wenden und nochmals 2 Minuten goldbraun backen.
12. Fertige Puffer kurz auf Küchenpapier abtropfen. Mit Schmand und Mandarinen servieren.

(eine Rezeptidee von Marie aus der 4c)





Affen – Bananen-Schoko-Muffins (12 Stück)

Zutaten:

250 g Dinkelmehl (fein gemahlen)	1 Päckchen Backpulver
100 g brauner Zucker	150 g Joghurt
75 g Zartbitterschokotropfen	2 Bananen
80 g Margarine	36 runde Oblaten
2 Eier, 1 Prise Salz	150 g Zartbitterkuvertüre

Zubereitung:

1. Mehl mit Backpulver, Natron, Salz und Schokotropfen vermischen.
2. In einer zweiten Schüssel Eier mit Zucker schaumig schlagen.
3. Margarine in einem Topf schmelzen
4. Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
5. Bananen mit Joghurt und geschmolzener Margarine verrühren.
6. Gemisch in die zweite Schüssel mit dem Eier-Zucker-Gemisch geben und verrühren.
7. Nun das Mehlgemisch hinzugeben und vorsichtig unterrühren bis ein zähflüssiger Teig entstanden ist.
8. Backofen auf 175° Umluft vorheizen.
9. Teig in Muffinförmchen füllen und im Backofen ca. 25 min fertig backen.
10. Herausnehmen und draußen auskühlen lassen.
11. Kuvertüre in einem Wasserbad schmelzen. Dafür einen kleineren Topf mit der Schokolade in einem größeren mit Wasser stellen und langsam erwärmen. Dabei stetig rühren und darauf achten, dass die Schokolade nicht zu kochen beginnt.
12. Ein Stäbchen in die Kuvertüre tauche und 12 Oblaten mit einem Mund und 12 weitere mit Augen versehen.
13. Die anderen 12 Oblaten in der Mitte teilen, links und rechts in den Muffin einen Schnitt machen und dort einstecken.
14. Dann mit einem Tupfen Kuvertüre zuerst die Oblaten mit den Augen und dann darauf unten überschneidend die Oblaten mit den Mündern festkleben. Fertig ist das lustige Affengesicht – guten Appetit!

(nach einer Rezeptidee von Frida aus der 4a)





Waldbeereis – voller Vitamine und blitzschnell

Zutaten:

- 600 g tiefgefrorene Waldfrüchte
- 2 Becher frische Sahne
- 200 g Sahnequark
- Päckchen Vanillezucker
- 200 g Rohrzucker

Zubereitung:

1. Mit dem Handrührgerät Sahne schlagen bis sie leicht steif wird. (*Tipp: Schüssel vorher kaltstellen, dann gelingt sie besser. Achte immer darauf, Sahne nicht so lange schlagen bis sie gelb wird. Dann entstehen gelbe Butterflöckchen.*)
2. Sahnequark unterrühren.
3. Vanillezucker und Rohrzucker hinzugeben und umrühren.
4. Gefrorene Früchte dazugeben und mit dem Handrührgerät so lange unter das Sahne-Quark-Gemisch unterrühren bis die Früchte zerkleinert sind und ein cremiges Eis entsteht.
5. Entweder sofort servieren oder noch kurz in der Tiefkühltruhe kaltstellen.

Dieses Eis zaubert an dunklen Wintertagen ein wenig Sommer auf der Zunge!



Orangen-Cookie-Creme

Zutaten (6 Personen):

- 5 große Orangen
- 2 Becher frische Sahne (je 200g)
- 3 Packungen Magerquark (je 500g)
- 500 g Hafercookies
- 3 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

1. Mit dem Handrührgerät Sahne steif schlagen (*Tipp: Schüssel vorher kaltstellen, dann gelingt sie besser.*)
2. Vorsichtig Quark darunter rühren.
3. Orangen schälen und in Würfel schneiden.
4. Cookies in einen Gefrierbeutel geben und durch Zerstoßen zerkleinern.
5. Anschließend Krümel unter die Creme geben.
6. Abschmecken und eventuell mit Vanillezucker süßen.

Guten Appetit!

(nach einer Rezeptidee von Jan aus der 4b)

