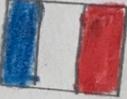
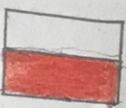


Kochbuch

Schule ohne Rassismus



Vorwort

Wir freuen uns, euch das Kochbuch unserer Klasse vorzustellen.

Mit diesem Kochbuch möchte unsere Klasse zeigen, dass wir als „Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage“ viel von den verschiedenen Kulturen in unserer Schule lernen können.

Essen kann Menschen zusammen bringen.
Deswegen hat unsere Klasse ein internationales Kochbuch erstellt.

Viel Spaß beim Nachkochen!



Maurice

Dieule

patrick

ELIAS

ayous

Herr Straub

Herr Köhler

Anna

Auberginen -Dip



Zutaten

Für sechs bis acht Personen

1 große Aubergine

Salz

5 EL Olivenöl

2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt

1 große Knoblauchzehe, zerdrückt

2 EL frisch gehackte Petersilie

Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

1. Die Aubergine in dicke Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen.

30 Minuten ziehen lassen, dann abspülen und trocken tupfen.

2. In einer großen Pfanne 4 Esslöffel Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen.

Auberginenscheiben darin auf beiden Seiten weich und leicht braun braten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

3. Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch hineingeben und 3 Minuten glasig dünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Auberginen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch im Mixer zu Püree verarbeiten. In einer Schüssel die Petersilie untermischen. Abschmecken. Entweder sofort servieren oder kalt stellen. Vor dem Anrichten mit Paprikapulver bestreuen.

Schokoherzen



Zutaten

250g Mehl

65g Zucker

200g Butter

1 Vanilleschote

35g Kakao

2 Eigelb

Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einem Teig zusammenkneten und kaltstellen.
2. Herzen ausstechen und bei 175°C 10 Minuten backen.
3. Die Schokoherzen mit Schokolade bestreichen.

Von Maurice

Pite

Zutaten

Für 4 Personen

Teig

600g Mehl

120g Sonnenblumenöl

225g Wasser

1 Prise Salz

Füllung

400-500g bulgarischen Schafskäse

3 Packungen Schmand

1 Päckchen Sahne

1 Prise Salz

Zubereitung

Der Teig

1. Mehl, Wasser, Öl und ein Prise Salz zu einem Teig verkneten.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in gleich große Kugeln aufteilen. (Etwa Tennisball groß).

Die Füllung

2. Schmand, Schafskäse mit der Hand in Stücken zerkleinern, Sahne und die Prise Salz vermischen.

3. Nun die Teigkugeln platt drücken und mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Oberfläche so dünn ausrollen, dass man den Untergrund sieht. Dabei darauf achten, dass der Teig keine Löcher bekommt.

Mit einem Esslöffel die Füllung auf dem Teig verteilen und zusammenrollen.

Die Rolle in eine eingefettete Form geben und das so oft wiederholen, bis die Form wie eine Schnecke gefüllt ist.

Den Rest von der Füllung auf die "Schnecke" streichen.

Bei ca. 200° backen bis die Oberfläche schön braun ist.





ERION

Mini- Nusshörnchen



Zutaten für ca. 64 Stück

80g gehackte Haselnüsse oder Mandeln

200g weiche Butter in Stücken

200g Frischkäse

300g Mehl

80g brauner Zucker

80g weißer Zucker

Zubereitung

1. Butter, Frischkäse und Mehl in einer Schüssel mit dem Handrührgerät verrühren.

Den Teig in eine Folie wickeln und 2 Stunden kalt stellen (am besten über Nacht).

2. Teig in 4 gleiche Teile teilen. Zucker mit Nüssen vermischen.

3. $\frac{1}{4}$ vom Teig in $\frac{1}{4}$ der Zucker- Nuss- Mischung rund (ca.25cm) ausrollen. Teigkreis in 16 Kuchenstücke schneiden. Die Teigstücke von der breiten Seite her aufrollen. Die Hörnchen mit der Spitze nach unten auf ein Backblech legen und im vorgeheiztem Backofen 15 Minuten bei 180°C goldbraun backen.

4. Wie Punkt 3. Mit dem restlichen Teig verfahren.



Kifle



© Sibella / bakingwithsibella.com

Zutaten

1 Kg Mehl

500 ml lauwarme Milch

2 Eier

4 EL Zucker

1 EL Salz

1 Würfel Hefe

350 ml Pflanzenöl

2 Backbleche mit Backpapier
nach Wunsch etwas Sesam

Zubereitung

1. Aus allen Zutaten einen glatten Hefeteig herstellen. Diesen an einem warmen Ort (ca. 60 Minuten) gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
2. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 180°C). Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kräftig durchkneten und in 5 gleich große Teile teilen. Jedes Stück rund ausrollen (Durchmesser ca. 30-40 cm) und wie eine Torte in 8 Stücke schneiden. Alle Teigstücke von der breiten Seite zur Spitze hin aufrollen und auf die Backbleche legen.
4. Hörnchen mit einer Mischung aus 1 Eigelb und etwas Milch bestreichen. Nach Belieben mit Sesam bestreuen. Im heißen Ofen ca. 25 - 30 Minuten goldgelb backen.

Pfannkuche



Zutaten für 4 Personen

500 g Mehl Salz

4 Eier

Butter zum ausbacken





Zubereitung

1. Das Mehl wird in eine Schüssel gegeben und mit einer Prise Salz vermischt.

Etwas Milch und die Eier werden von der Mitte aus nach und nach eingerührt.

Dann wird der Teig mit der restlichen Milch glatt gerührt.

2. Die Butter wird in der Pfanne erhitzt, mit einer Suppenkelle wird jeweils eine dünne Teiglage in das heiße Fett gegeben. Goldgelb anbacken lassen, wenden und den Pfannkuchen bei mittlerer Hitze Goldgelb fertig backen.

3. Die fertigen Pfannkuchen werden auf einer vorgewärmten Platte angerichtet und möglichst schnell serviert.

ELIAS

Zutaten

500g Couscous

6 El Olivenöl

1 El Tomatenmark

1 Tl Harissa

3 Zwiebel(n)

500g Fleisch nach Wahl, Lamm, Rind oder Geflügel,
in mundgerechten Stücken geschnitten

3 Knoblauchzehe(n)

2 Kartoffel(n)

2 Karotte(n)

1 Zucchini

200 g Kichererbsen

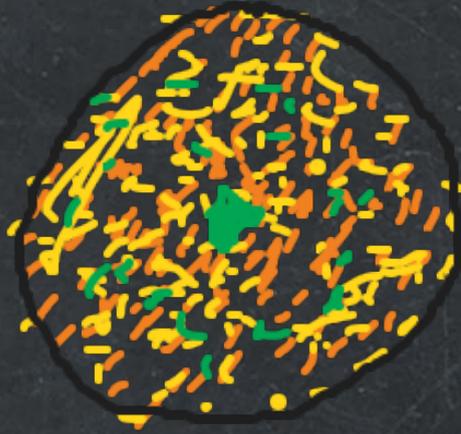
1/2 Tl Paprikapulver

1/2 Tl Korainderpulver

1/2 Tl Pfeffer

7 Tassen Wasser

Tunesischer Couscous



Zubereitung

Für die Sauce das Olivenöl in einen großen Topf geben, sodass der Boden gerade eben bedeckt ist. Dann sollte das Fleisch portionsweise von allen Seiten goldbraun gebraten werden. Dann eine fein gehackte Zwiebel dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark und Harissa hinzugeben und ebenfalls gut anbraten. Aufpassen, es sollte nicht zu braun werden.

Langsam etwas Wasser hinzu geben – nicht zu viel, das Tomatenmark muss weiterhin gut geröstet werden. Immer wieder etwas Wasser hinzufügen, bis deine dickflüssige Sauce entstanden ist. Mit den Gewürzen abschmecken. Den Knoblauch pressen und ebenfalls hinzufügen, nach Belieben auch etwas mehr nehmen. Nun muss viel Wasser hinzugefügt werden, etwa 4 – 7 Tassen. Geschälte Kartoffeln, halbierte Zucchini, etwa 2 Zwiebeln und Karotten hinzugeben. Jetzt muss alles vor sich hin kochen. Das kann gut 1 Stunde dauern. In der Zwischenzeit kann das Gemüse oder Fleisch schon gar sein (zur Probe mit einem Messer leicht durchstechen). Wenn dies der Fall ist, vorsichtig Fleisch oder Gemüse aus dem Topf holen und gut abdecken.

Die vorgekochten Kichererbsen hinzufügen. Jetzt die Sauce reduzieren, bis sie eine feine dünnflüssige Konsistenz hat. Sie darf weder dickflüssig, noch allzu wässrig sein. Fleisch und Gemüse wieder in den Topf geben und alles nochmal gut köcheln lassen.

Den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten, alternativ den Couscous nur leicht befeuchten und aufquellen lassen. Er sollte dann in einem Dämpfeinsatz des Topfes etwa 10 – 15 Min. über der kochenden Sauce gegart werden. Den Couscous in eine Schüssel geben, die fertige Sauce darauf gießen, gut umrühren und kurz durchziehen lassen. So saugt sich der Couscous mit der Sauce voll.

Traditionell wird er in einer großen Porzellanschüssel serviert. Gemüse und Fleisch dekorativ auf den Couscous legen.

Tipp: Das Gericht kann auch vegetarisch ohne Fleisch zubereitet werden.

Ayoub KMN

Baklava



Zutaten

150g Haselnüsse und/oder Walnüsse, gehackt

100 g Mandeln, geschält und gemahlen

75g Pistazien, gehackt

200g Zucker

1/4 TL Zimt

250g Butter

450g Teigblätter (Filoteig), aus dem türkischen

Geschäft

125ml Honig

150ml Wasser

1/2 Zitrone

Zubereitung

Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse und 50g Pistazien mit 4 EL Zucker und dem Zimt mischen. Die Butter schmelzen und abkühlen lassen. Eine ofenfeste Backform mit Butter einfetten und den Backofen auf 200Grad (Umluft 180Grad) vorheizen.

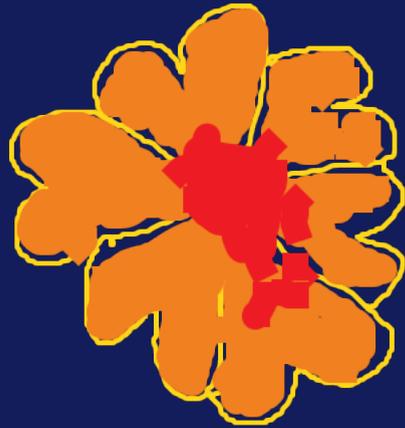
Alle Teigblätter aufeinanderlegen, dann die ofenfeste Backform umgedreht auf die Teigblätter legen und mit einem scharfen Messer einmal um die Form schneiden. Die ausgeschnittenen Teigblätter mit Butter einpinseln und nacheinander in die Form legen. In der Regel hat man um die 20 Teigblätter in einer Packung. Nach ca. 5 Teigblättern (ist variierbar) 1/3 der Nussmischung darauf verteilen.

Wieder 5 Teigblätter auflegen, dann Nussmischung und dies nochmal wiederholen. Die restlichen Teigblätter darauf legen. Mit einem scharfen Messer zu einem Rautenmuster oder zu Rechtecken schneiden. Mit der restlichen Butter bestreichen und in ca. 25minuten (beobachten!) goldbraun backen.

Während der Backzeit 150 ML Wasser mit dem Honig und dem restlichen Zucker in ca. 10 Minuten zu einem Sirup kochen. Danach einen Spritzer Zitronensaft (aber nicht zu viel) einrühren und abkühlen lassen. Das Baklava aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Minuten stehen lassen und dann mit dem Sirup übergießen. Die restlichen Pistazien darüber streuen und weiter abkühlen lassen.

pästik

Französische Waffeln



Zutaten

125 g Weizen Mehl Type 405

250 g Dickmilch

2 Eigelb

1/2 EL Zitronen Schale

50 g Zucker

2 EL Rum

Salz

2 Eiweiß

Aus: [https://
www.chefkoch.de/rezepte/
1426951247581475/
Franzoesische-Waffeln.html](https://www.chefkoch.de/rezepte/1426951247581475/Franzoesische-Waffeln.html)

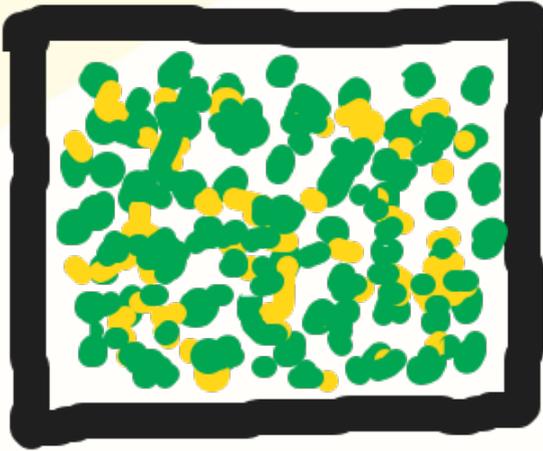
Zubereitung

Mehl mit Dickmilch gut verrühren. Die Eier über zwei Schalen trennen. Die Eigelbe mit Zucker, Rum, einer Prise Salz und abgeriebener Zitronenschale schaumig rühren. Diese Masse unter den Waffel Teig rühren. Der Teig sollte nicht zu zähflüssig sein, sondern noch locker vom Löffel fallen. Notfalls noch etwas Rum zufügen. Die Eiweiße steif schlagen und unter den Waffel Teig heben. Den Teig mindestens 30 Min. ruhen lassen, damit das Mehl quellen kann. Das Waffel Eisen vorheizen und mit etwas geschmacksneutralem Öl oder Margarine einfetten. Knapp 2 EL Teig einfüllen. Er sollte sich bis auf einen ca. 2 cm breiten Abstand zum Rand ausbreiten. Das Waffel Eisen schließen und die Waffeln hellbraun backen. Wenn man sie auf einem Küchenrost abkühlen läßt, bleiben sie knusprig. Wenn man sie übereinander stapelt, werden sie weich. Frisch schmecken die Waffeln am besten. Wer mag, kann die Französischen Waffeln noch mit Zucker und Zimt bestreuen.

Tunesischer Gurkensalat mit Äpfeln

Zutaten

- 1 Salatgurke(n)
- 2 Tomate(n)
- 1 Paprikaschote(n)
- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel(n)
- 3 EL Öl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Petersilie, gehackt



Zubereitung

Gemüse und Äpfel putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und klein hacken und alles miteinander vermengen. Mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen und mit Petersilie überstreuen.

أفكار

Obatzda



Rezept für 4 Personen

1 große Zwiebel (150g)

200g reifer Camembert

100g Doppelrahm-Frischkäse

40g weiche Butter

1 TL Paprika edelsüß

Salz

Schwarzer Pfeffer

1 Bund Schnittlauch zum Anrichten

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken.
Den Camembert mit einer Gabel zerdrücken.
Frischkäse, Zwiebel und Butter untermischen.
Den Käse mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

Bis zum Servieren zugedeckt etwa 30 Minuten durchziehen lassen und kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. Den Obatzdn nach Belieben mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Aus: [https://
www.kuechengoetter.de/
rezepte/obatzda-3968](https://www.kuechengoetter.de/rezepte/obatzda-3968)

Danke

VIELEN DANK AN ALLE
FLEISSIGEN
REZEPTESAMMLER, DIE
UNS BEI UNSERER
RECHERCHE UNTERSTÜTZT
HABEN.

**EIN BESONDERER DANK
GEHT AN LIZA, RITE UND
WIKTORIA, DIE MIT VIEL
LIEBE UND GROSSER
SORGFALT DAS COVER
ERSTELLT HABEN.**