



Kochen macht Schule

Das Schüler-Kochbuch

Ein Projekt der
„Koch-Werkstatt“
des Grimmelshausen-
Gymnasiums Gelnhausen
unter der Leitung
von Ingrid Ström

Vorwort



Als ich im August 2008 anfang, am Grimmelshausen Gymnasium Koch- und Ernährungskurse anzubieten, war es zuerst nur durch das Wohlwollen der Schulleitung und den großzügigen Einsatz des Schulelternbeirates möglich. Die Kurse, zuerst noch von den Eltern finanziert, erwiesen sich als großer Erfolg und die Nachfrage stieg von Kurs zu Kurs. Heute gehört die „Koch-Werkstatt“ zum festen Bestandteil des AG Angebots und mit dem Schuljahr 2011/12 auch wieder zum Angebot des „Wahlunterrichts“ für die Jahrgangsstufe 8.

Ernährungswissen und Zubereitung von Speisen sind elementare Fähigkeiten, die wir unseren Kindern vermitteln sollten, um sie zu selbstverantwortlichen und kritischen Verbrauchern zu erziehen. Leider ist das in der heutigen Zeit durch verschiedene Umstände und äußere Einflüsse für viele Eltern nicht mehr möglich. Trotz der Wichtigkeit für das Gesundheitsbewusstsein unserer Kinder stehen Fächer wie Ernährungslehre oder Küchenpraxis bis heute nicht auf den allgemeinen Lehrplänen.

Das Grimmelshausen-Gymnasium ist hier seiner Zeit voraus und setzt ein deutliches Zeichen mit der Einbeziehung dieser grundlegenden Themen in die Fächerauswahl.

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg! Unsere Lehrküche hat mittlerweile über 40 Jahre aktiv oder passiv treue Dienste geleistet. Und es waren nicht eben wenig Schüler, die hier gekocht haben. Nach über 50 Jahren wird es Zeit für eine Renovierung!

Da unsere Schule leider nicht über die entsprechenden finanziellen Mittel zur Modernisierung verfügt, war es für mich als verantwortliche Lehrkraft naheliegend, selbst aktiv zu werden und die Attraktivität der „Koch-Werkstatt“ gewinnbringend zu nutzen. Ein Kochbuch musste her! Das war und ist nur die logische Konsequenz aus vielen Anfragen von Schülern und Eltern bezüglich verschiedener Rezepte.

Nun, hier ist es. „Kochen macht Schule“ Mit dem Kauf dieses Kochbuches leisten sie einen wertvollen Beitrag in vielerlei Hinsicht.

✓ Sie und ihre Kinder haben hoffentlich großen Spaß am Ausprobieren der Rezepte und erweitern ihren Speiseplan um viele einfache, leckere und ausgewogene Speisen.

✓ Sie unterstützen aktiv die Modernisierung der Lehrküche und tragen so dazu bei, dass noch viele Schülerinnen und Schüler hier ihre ersten Kochversuche machen können.

✓ Die Schule kann somit auch weiter ein umfangreiches Angebot an Koch- und Ernährungskursen gewährleisten.

Die ausgewählten Rezepte sind teilweise aus anderen Kochbüchern abgeschaut, oder umgeschrieben und teilweise selbst kreiert. Es gibt also keinen Anspruch auf Einzigartigkeit. Das ist auch nicht das Ziel. Was mir viel mehr am Herzen liegt,

ist der Wunsch, Kinder zum Kochen, Ausprobieren und Experimentieren zu bewegen. Jedes Rezept an sich ist nur ein Vorschlag. In unseren Kochkursen haben wir immer wieder festgestellt, dass ein Rezept schließlich nur eine Grundlage darstellt. Entscheidend war und ist immer, was wir daraus machen.

Meine Kochschüler haben oft Zutaten oder Mengen verändert und hatten am Ende doch immer ein leckeres Ergebnis. So soll es sein. Wir lernen durch Erfahrung und das am besten in Verbindung mit Emotionen.

Es ist schon beeindruckend, wie stolz die kleinen Köche auf ihre eigenen Kreationen sind. Da schmecken plötzlich Speisen, die zuhause am Familientisch kategorisch abgelehnt werden. Und genau das ist das Ziel. Kinder finden beim Kochen und gemeinsamen Essen einen neuen Zugang zu Lebensmitteln und erweitern ihren Geschmackshorizont hin zu einer ausgewogenen Ernährung.

Meine Bitte an Sie:

Lassen sie ihr Kind machen, auch wenn`s schwer fällt. Wenn sie das Chaos in der Küche nicht ertragen können, gehen sie raus. Stehen sie mit Rat zur Seite aber mischen sie sich nicht ein. Klären sie vorher ab, wer für das Aufräumen zuständig ist und putzen sie um Gottes Willen nicht um ihr Kind herum, denn so erziehen sie sich kleine „Chefköche“... Kochen heißt auch aufräumen, spülen, wegräumen, saubermachen. Auch wenn das die weniger attraktiven Aufgaben sind und die Freude am Kochen im Vordergrund stehen sollte. Ein guter Koch verlässt die Küche so, wie er sie vorfindet. (Es ist ein langer Weg bis dahin.)

Ich wünsche ihnen und ihrer Familie viel Spaß beim Kochen und ausprobieren, jede Menge neue Erfahrungen und auf jeden Fall Genuss für alle Sinne!

Herzlichst,
Ihre Ingrid Ström



Liebe Grimmel-Köche,

kritische und anspruchsvolle Esser. Darum freut es mich umso mehr, dass so viele von euch ein ehrliches, frisch zubereitetes Essen zu schätzen wissen. Danke!

Es macht mir unglaublich viel Spaß zu sehen, mit welchem Eifer ihr ans Kochen geht und wie aufgeschlossen und experimentierfreudig ihr seid.

Die Gerichte in diesem Buch sind nach euren Vorlieben ausgewählt. Trotzdem ist jedes Rezept nur ein Vorschlag. Ihr entscheidet über die Zutaten und die Zubereitung. Probiert es aus, improvisiert, traut euch... es kann nicht mehr als schief gehen. Vielleicht kreiert ihr ja auch ein neues Lieblingsgericht?

Am Ende muss es euch schmecken, nur das zählt.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen wünscht euch

Eure
Ingrid Ström



Tim Nälger

Brot-Gesichter

Zum Verzieren

- ✓ Gurkenscheiben
- ✓ Paprikastreifen
- ✓ Petersilie
- ✓ Schwarze Oliven ohne Stein
- ✓ Karotten
- ✓ Radieschen
- ✓ Cocktailtomaten

Zutaten für 2 Brotgesichter

- ✓ 2 Scheiben Vollkornbrot geschnitten
- ✓ 40 g Frischkäse Natur
- ✓ 1 TL Tomatenmark
- ✓ 2 Scheiben Gouda oder Butterkäse

Zubereitung

1. Frischkäse und Tomatenmark in einem Schälchen vermischen.
2. Gemüse waschen und trocknen, in Streifen, Scheiben oder Würfel schneiden.
3. Brotscheiben mit der Frischkäsecreme bestreichen und mit Käse belegen.
4. Aus dem vorbereiteten Gemüse können jetzt alle Arten von Gesichtern dekoriert werden. Die Petersilie kann als „Haar“ benutzt werden.
5. Das restliche Gemüse kann zum Brot serviert werden.



Frucht-Zwerge

Zutaten für 2 Portionen

(für je 4 Spieße)

- ✓ 2 Scheiben Vollkornbrot geschnitten
- ✓ 50 g Quark, 20%
- ✓ 2 – 3 EL Erdbeer- oder Himbeermarmelade
- ✓ Zahnstocher

Zum Verziern

- ✓ 1 Kiwis
- ✓ ½ Banane
- ✓ 8 blaue Trauben oder Erdbeeren

Zubereitung

1. Brotscheiben reichlich mit Quark bestreichen und in 4 Teile teilen.
2. Auf jedes Viertel einen kleinen Teelöffel Marmelade setzen.
3. Das Obst ggf. waschen oder schälen und in mundgerechte Stücke teilen.
4. Jedes Brotviertel mit einem Obstspieß aus 2-3 Stücken Obst (bunt) garnieren.
5. Das restliche Obst kann zum Brot serviert werden.



Vollkorn- Gemüse-Spieße

Zutaten für 2 Portionen

(für je 4 Spieße)

- ✓ 2 Scheiben Vollkornbrot geschnitten
- ✓ 50 g Kräuterquark
- ✓ 100 g Gouda am Stück
- ✓ 8 Scheiben Gurke
- ✓ 1 Karotte
- ✓ 8 Cocktailtomaten
- ✓ 8 Spieße

Zubereitung

1. Brotscheiben mit Kräuterquark bestreichen und in je 4 Teile teilen.
2. Gemüse waschen und trocknen. Gurke in Scheiben schneiden, Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Gouda in 8 gleichgroße Würfel schneiden.
4. Je eine Tomate, eine Scheibe Karotte, Käsewürfel und eine Scheibe Gurke aufspießen und auf ein Brotviertel stecken.
5. Das restliche Gemüse kann zum Brot serviert werden.



Tipp

Die Karottenscheiben nicht zu dick schneiden, sonst kann man sie so schlecht aufspießen.

Club-Sandwich mit Truthahn

Zutaten für 4 Portionen

- ✓ 8 Scheiben Vollkorn- Sandwichtoast
- ✓ 4 große Salatblätter
- ✓ 200 g Truthahnbrust-Aufschnitt
- ✓ 4 Scheiben Gouda
- ✓ 2 Tomaten
- ✓ 1 Avocado
- ✓ 8 Scheiben Frühstücksspeck
- ✓ 3 EL Schmand
- ✓ 3 EL Mayonnaise
- ✓ 1 TL Senf
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Frühstücksspeck in einer heißen Pfanne ohne Öl knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Schmand, Mayonnaise und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Tomaten waschen, Avocado schälen und in Scheiben schneiden, Toastscheiben toasten und abkühlen lassen.
4. Alle Toastscheiben dünn mit Mayonnaisecreme bestreichen.
5. Je 4 Scheiben mit Salat, Truthahnbrust, Käse, Speck, Tomaten und Avocadostreifen belegen.
6. Die restlichen Toastscheiben darauflegen und mit einem scharfen Messer die Sandwiches diagonal halbieren, sodass Dreiecke entstehen.



Tipp

Wenn die Avocadoscheiben länger liegen, sollte man sie mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.



Grundrezept für Pizzateig

Zutaten für die Tomatensauce

- ✓ 1 Dose Pizzatomen
- ✓ 2 EL Tomatenmark
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ 1-2 Knoblauchzehen
- ✓ Pfeffer, Salz, Oregano, italienischer Kräuter, evtl. Tabasco

Zutaten für je 2 Pizzen oder ein Backblech

- ✓ 400 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- ✓ 1 Würfel Hefe
- ✓ ½ TL Salz
- ✓ 2 EL Olivenöl
- ✓ etwas Honig

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen, Knoblauch pressen und untermischen. Die Pizza kann beliebig belegt werden, z. B. mit Schinken, Salami, Thunfisch, Paprika, Zwiebeln, Feta, Mais, Spinat, Artischocken ... u.s.w. Zum Schluss mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad ca. 10 – 15 Minuten backen. Vorsicht, nicht zu dick belegen, sonst wird's zu matschig...

1. Mehl und Salz in einer großen Schüssel mischen.
2. Warmes Wasser im Messbecher abmessen und die Hefe hinein bröseln. Einen Spritzer Honig zugeben und so lange rühren, bis sich die Hefe vollständig aufgelöst hat.
3. Hefemischung und Öl zum Mehl geben und daraus einen geschmeidigen Teig herstellen. Erst mit Handrührer und dann mit bemehlten Händen arbeiten. Wenn der Teig zu feucht ist, etwas Mehl zugeben.
4. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen. (Am besten auf der Heizung oder im Ofen bei 40 Grad)
5. Teig aurollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Nochmal ca. 15 Minuten gehen lassen.



Italienischer Nudelsalat mit Tomaten und Basilikum

Zutaten für 8 Portionen

- ✓ 500 g kurze Makkaroni oder Farfalle
- ✓ 1 Glas getrocknete Tomaten in Öl
- ✓ 8 EL Pinienkerne
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 500 g Tomaten
- ✓ 1 Topf Basilikum
- ✓ 4 EL Olivenöl
- ✓ 3 EL Balsamico bianco
- ✓ 5 EL Wasser
- ✓ Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen und mit 1 EL Öl gut vermischen.
2. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Knoblauch schälen und grob hacken.
3. Für die Sauce die Hälfte der getrockneten Tomaten und der Pinienkerne mit Knoblauch, Öl, Essig und Wasser mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken.
4. Tomaten in Stücke schneiden und Basilikum grob hacken.
5. Nudeln mit Tomatenstücken, Sauce, den restlichen getrockneten Tomaten und Pinienkernen mischen. Zum Schluss gehackten Basilikum unterheben.



Spaghetti mit Tomatensauce

Basis-Sauce

Zutaten für 4 Portionen

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| ✓ 3 EL Öl | ✓ Salz, Pfeffer, Oregano, Tabasco |
| ✓ 2 Zwiebel | ✓ Honig |
| ✓ 2 Knoblauchzehen | ✓ Geriebener Parmesan |
| ✓ 2 Dosen stückige Tomaten (425 ml) | ✓ 500 g Spaghetti |
| ✓ 1 EL Tomatenmark | |

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. In der heißen Pfanne mit 3 EL Öl glasig dünsten.
2. Tomatenmark und die stückigen Tomaten unterrühren.
Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Oregano und Tabasco würzen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen.
4. Die Spaghetti solange kochen, bis sie bissfest („al dente“) sind. Dann abgießen und mit etwas Öl vermischen.
5. Die Sauce eventuell noch mal mit Honig abschmecken und alles zusammen mit geriebenem Parmesan servieren.



Tipp:

Die Tomatensauce kann man mit verschiedenen Zutaten „aufpeppen“: Verschiedene Gemüsesorten (Karotten, Zucchini, Paprika etc.) können beim Anbraten der Zwiebeln mitgebraten werden. Oder man gibt 5 Minuten vor Ende ein paar kleingeschnittene Sardellen, Kapersn, Oliven oder Thunfisch zur Sauce. Getrocknete Tomaten in der Sauce schmecken auch sehr lecker...probiert`s mal aus!

Ofenkartoffeln mit Rosmarin

Superleckere Alternative zu Pommes

Zutaten für 4 Portionen

- ✓ 1 kg festkochende Kartoffeln
- ✓ 5 EL Olivenöl
- ✓ 2 EL frisch gehackter Rosmarin
- ✓ Kräutersalz, Oregano

Selbstgemachtes Ketchup

Zutaten

- ✓ 1 Apfel
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ ca. 150 ml Gemüsebrühe
- ✓ 100 g Tomatenmark
- ✓ 100 g passierte Tomaten
- ✓ Salz, Pfeffer Honig
- ✓ 1 Msp. Zimt
- ✓ 1 Msp. Curry

Zubereitung

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
 2. Kartoffeln gründlich waschen, trocknen und vierteln (mit Schale).
 3. Die Kartoffelecken in einer großen Schüssel mit Öl vermischen und danach die Gewürze untermengen.
 4. Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
- ... und dazu...

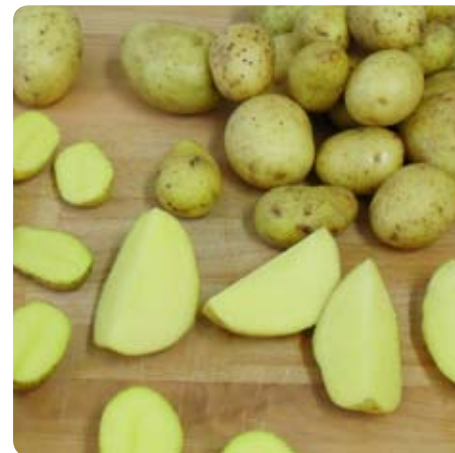
Zubereitung

1. Zwiebel geschält und Apfel (mit Schale) in gleichgroße Stücke schneiden. Mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und ca. 10 - 15 Minuten garen, bis die Stücke weich sind.
2. Mit dem Pürierstab fein pürieren und Tomatenmark und passierte Tomaten untermischen.
3. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Curry würzen. Nach Bedarf noch Honig zufügen.



Tipp

Den Ketchup in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich mindestens 2 Wochen, wenn er nicht vorher aufgegessen wird.



Kiba-Quark

Ein Klassiker aus dem Kulturkeller!

Zutaten für 8- 10 Portionen Kirschkompott

- ✓ 1 Glas Sauerkirschen
- ✓ 1 Päckchen Vanillezucker
- ✓ 1 gehäuften EL Speisestärke

Bananen-Quark

- ✓ 500 g Joghurt
- ✓ 500 g Quark (20% Fett)
- ✓ 3 EL Zucker
- ✓ 3-4 Bananen
- ✓ 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Kirschen abgießen und Saft auffangen. Saft mit Vanillezucker zum Kochen bringen.
2. Stärke mit 4 EL Wasser glattrühren und zum kochenden Saft geben. (Immer schön rühren) Kurz aufkochen, dann zu den Kirschen geben und abkühlen lassen.
3. Bananen schälen und in Stücke brechen. Mit dem Pürierstab und Zitronensaft zu Mus pürieren.
4. Joghurt, Quark und Zucker gut vermischen, Bananenmus unterrühren. (Evtl. noch mit Honig nachsüßen.)
5. Quark und Kompott in Saftgläser schichten und kühl stellen.



Tipp
Bananenquark schmeckt auch
gut mit frischem Obstsalat oder
einfach nur mit Schokomüsli.



Obstspieße mit Vanillecreme

Zutaten für 4 Spieße

Obst je nach Saison und Farbe z. B.:

- ✓ Obstspieße:
- ✓ 1 Banane
- ✓ 1 Apfel
- ✓ Etwas Zitronensaft
- ✓ 8 blaue Trauben
- ✓ 2 Kiwis
- ✓ 4 Erdbeeren

Vanillecreme

- ✓ 250 g Vanillejoghurt
- ✓ 250 g Quark (20% Fett)
- ✓ 4 EL Kokosflocken
- ✓ 1 Msp. Zimt
- ✓ Honig

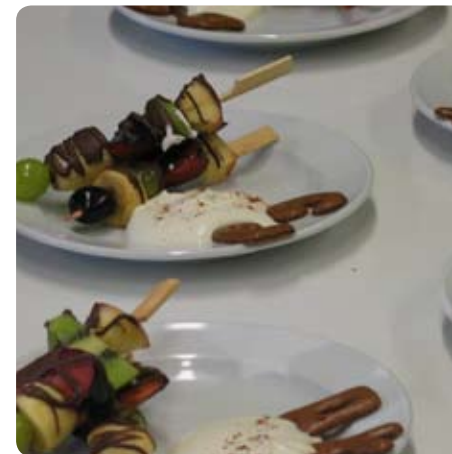
Zubereitung

1. Obst waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Bananen und Apfel mit etwas Zitronensaft vermischen, damit sie nicht braun werden.
2. Das Obst abwechselnd auf die Spieße stecken. Darauf achten, dass die Spieße möglichst bunt werden.
3. Die Spieße nebeneinander legen und den Honig großzügig darüber verteilen. Dann die Kokosraspeln mit einem Löffel über die Spieße streuen.
4. Joghurt, Quark, Zimt und etwas Zitronensaft zu einer glatten Creme rühren. Evtl. noch etwas Honig dazugeben.
5. Die Spieße mit der Creme auf einem Teller oder in einer Schale anrichten und garnieren.



Tipp

Obstspieße kann man mit jedem Obst machen. Es sieht besonders schön aus, wenn man verschiedenfarbiges Obst verwendet. Statt der Kokospanade kann man die Spieße auch mit dunkler und weißer Kuvertüre beträufeln.



Stracciatella- Dessert mit Clementinensauce

Zutaten für 4 Portionen

- ✓ 8 Clementinen
- ✓ 1 EL Honig
- ✓ 1 TL Speisestärke
- ✓ 100 g Zartbitterschokolade
- ✓ 200 g kalte Schlagsahne
- ✓ 500 g Magerquark
- ✓ 40 g Zucker
- ✓ 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung

1. 7 Clementinen auspressen und den Saft mit dem Honig in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Speisestärke in 2 EL Wasser auflösen und mit dem Schneebesen in den kochenden Saft einrühren. Ca. 1 Minute aufkochen lassen und dann vom Herd nehmen.
3. Schokolade in feine Stücke hacken. Sahne mit dem Handrührer steif schlagen.
4. Quark, Zucker, Vanillezucker und die Schokostückchen verrühren. Sahne vorsichtig unterheben. Ca. 30 Minuten kalt stellen.
5. Clementinensauce auf 4 Dessert-Tellern verteilen, Stracciatella-Quark mit einem großen Löffel auf die Sauce setzen. Dessert mit den restlichen Clementinen-Stücken und evtl. Schokostreuseln dekorieren.

Tipp

...geht natürlich auch mit Mandarinen oder Orangen.



