

Kinder in die Küche



Die besten Rezepte aus unseren 11 Gewinnerschulen



**Frühstück/Pausenbrot/
Abendessen**

Deutschland

Halver Hahn, Wendelinusschule

Amerika

Cowboybrote, GGS Dörpfeld

**Mittagessen/
Abendessen**

Niederlande

Käsetaschen, OGS Pestalozzistraße

Marokko

Fladenbrot, Johann-Holzappel-Schule

China

Chinesische Nudelpfanne, OGS Yorckstraße

Türkei

Türkische Pizza, GGS Steinenbrück

**Süße Kleinigkeiten
(Backwaren, Desserts)**

Großbritannien

Gingerbread Man, GGS Ferdinand-Lassalle-Straße

Deutschland

Kölner Hefezopf, GGS Alzeyerstraße

Jamaika

Osterstollen, Postwegschule

Getränke

Indien

Mango-Lassi, Milos-Sovak-Schule

Deutschland

Kokos-Drink, Hans-Christian-Andersen-Schule



**Guten Appetit! Buon appetito!
Karibu kula! Smaczne!
Kali orexi! Selamat makan!**





Halver Hahn

von der OGS Wendelinusschule/Hürth

Zutaten:

1 Röttgelche (Roggenbrötchen)

Butter

1 dicke Scheibe mittelalten Holländerkäse

Das brauchst Du auch :

Holzbrett

Messer

Senf

So geht das:

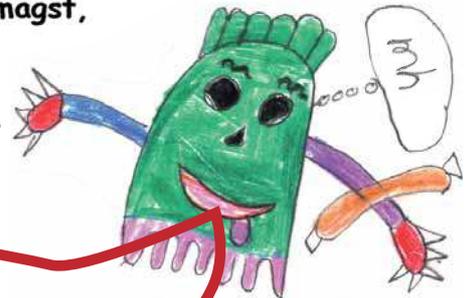
Halbiere das Roggenbrötchen (Röttgelche).

Bestreiche beide Schnittflächen mit Butter.

Lege auf die untere Seite des Brötchens den Käse.

Bestreiche den Käse mit dem Senf (wenn Du keinen Senf magst, kannst Du ihn auch weglassen).

Lege die obere Hälfte von dem Brötchen auf das Unterteil.



*Im Jahre 1879 soll der Kölner
Johann Wilhelm Vierkötter anlässlich seines Geburtstages
Freunde und Bekannte in ein Brauhaus eingeladen haben.*

Allerdings mit dem Hintergedanken seinen Gästen einen Streich zu spielen.

*So soll er beim Köbes (=typischer Kölner Ober/Kellner) „halve Hähne - aber schön
knusprig“ bestellt haben.*

*Serviert wurden dann dunkel gebackene, knusprige Röttgelchen mit Holländer-
käse belegt. Es ist nicht überliefert, ob Herr Vierkötter seine Freunde
danach noch Freunde nennen konnte!*

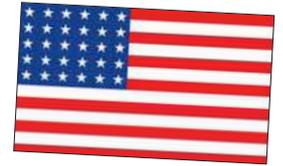


Kölle sät:

jooden Appetik!

Cowboybrote

von der GGS Dörpfeld/Remscheid



Lieblingsrezept:
Cowboybrote



Zutaten:

- 1 Dose Maiskörner
- 1 Dose Kidneybohnen
- 3 Paprikaschoten
- 6 Tomaten
- 8 Scheiben Emmentaler
- 6 Vollkornbrötchen

10-15 Minuten bei 200 Grad backen.

Die Brötchenhälften mit Tomatenscheiben belegen und mit etwas Petersilie verzieren.

Zubereitung:

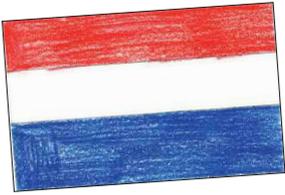
öffnen, auf ein Sieb gießen und mit Wasser abspülen
öffnen, auf ein Sieb gießen und mit Wasser abspülen
waschen, Deckel abschneiden, Kerne entfernen und in Streifen schneiden
waschen und in Scheiben schneiden
in kleine Stücke schneiden
durchschneiden, etwas Inhalt herausnehmen, mit Butter bestreichen und mit der Mischung aus Gemüse (Mais, Bohnen und Paprika) und dem Käse belegen.

Einkaufsliste:

- 1 Dose Maiskörner
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 rote
- 1 gelbe
- 1 grüne Paprika
- 6 Tomaten
- 8 Scheiben Emmentaler
- 250g Butter
- 6 Vollkornbrötchen
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz

Was brauche ich aus der Küche?

- 1 Sieb
- 1 Dosenöffner
- 1 Backblech mit Backpapier
- 1 Brett
- 1 Messer
- 1 Streichmesser
- 1 Küchenmesser
- 1 Brett für die Brötchen



Käsetaschen

von der OGS Pestalozzischule/Mülheim an der Ruhr

**Das sieht ja toll aus !
Und es duftet so gut !**



Niederlande

Dafür brauchst du:

1 Packung Blätterteig



250g Gouda/ Ementaler



Etwas Butter oder Margarine



Und so wird es gemacht:

Nimm die Teigplatten und lege sie einzeln auf die Arbeitsplatte.

Hole ein Backblech aus dem Backofen und belege es mit Backpapier. Den Ofen schon mal auf 225° vorheizen lassen.

Schneide den Käse in kleine Würfel. Ziehe von den Teigplatten das Plastik ab und verteile auf 5 Platten den Käse. Die Ränder machst du mit Wasser etwas nass, darüber legst du eine von den Platten ohne Käse. Die Platten müssen gut übereinander liegen. Mache da auch wieder den Rand nass und drücke beide Teile gut zusammen.

Nun legst du die Taschen auf das Backblech und schiebst es auf die mittlere Schiene im Ofen. Lass sie 10 Minuten backen.

Bevor du sie isst, müssen sie gut abkühlen.

Guten Appetit



Fladenbrot

der Johann-Holzapfel-Schule/Hückelhoven

Vorbereitungszeit: 1 Stunde
+ 30 Minuten Aufgehzeit
Backzeit: 12 Minuten
Ergibt 16 Stück



375 g Vollkornmehl
1 TL feiner Zucker
1 Päckchen (7 g) Trockenhefe
1 TL Salz
1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
50 g Maismehl
1 EL Öl
1 Ei, leicht verschlagen
2 EL Sesamsamen

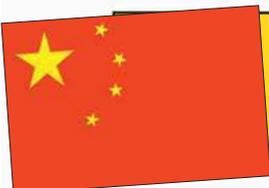
1 Backofen auf 180 °C (Gas 2) vorheizen. Backblech leicht einfetten. 75 g Mehl, Zucker, Hefe, Salz und 320 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben und rühren, bis alles aufgelöst ist. Zudecken und an einem warmen Ort 10 Minuten gehen lassen, bis sich Blasen bilden. Die Mischung sollte schaumig sein und ihr Volumen vergrößert haben.

2 Paprikapulver, Maismehl und restliches Vollkornmehl in eine Schüssel sieben. Öl und dann

Hefemischung unterrühren. Zu einem festen Teig vermengen und kneten, bis er glatt ist. Zudecken und 20 Minuten ruhen lassen.

3 Teig in 16 Stücke teilen, jedes Stück zu einer Kugel formen, dann zu Kreisen von 8 cm Durchmesser ausrollen. Auf das Backblech legen, mit Ei bestreichen und mit Sesamsamen bestreuen. Zudecken und 10 Minuten beiseite stellen. 12 Minuten goldgelb backen.





Chinesische Nudelpfanne

von der OGTS Yorckstraße/Wuppertal

Infos:

Kategorie: Hauptgericht

Menge: 8 Portionen

Zeit: 1 Stunde

Geschmack: herzhaft

Bewertung: super lecker,
Daumen hoch

Herkunftsland: China

Zutaten:

500g Asiatische Nudeln

500g Hähnchenbrust

2 Gläser Sojakeime

1 Bund

Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

Röstzwiebeln

Erdnussöl

Salz, Pfeffer, Fondor

Das brauchen wir extra:

Wok

Stäbchen

Zubereitung:

1. Schneide das Hähnchenfleisch in feine Streifen und vermische es mit 1 El Öl und 1 Tl Fondor.

2. Wasche die Zwiebeln und schneide sie in feine Ringe. Gieße die Sojakeime ab. Schäle den Knoblauch und hacke in klein.



Bringe Wasser zum Kochen, gebe die Nudeln hinein und lasse sie 5 Minuten ziehen.

3. Erhitze das Öl im Wok und gebe das Fleisch dazu. Lass es leicht bräunen, dann nehme es wieder heraus.



4. Dünste den Knoblauch kurz in der Pfanne an, dann gebe Nudeln, Sojakeime dazu und lass sie braten. Zum Schluss gebe die Frühlingszwiebeln dazu und würze alles mit Salz und Pfeffer. Streue die Röstzwiebeln darüber.

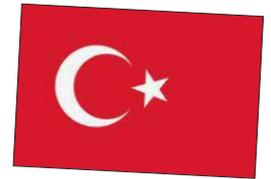


Versuche das Nudelgericht mit Stäbchen zu essen.



Mein Lieblingsrezept,

leicht zu kochen, leicht zu backen aber gesund und lecker:



Türkische Pizza

von der GGS Steinenbrück/Gummersbach

Der Teig:

300 g Mehl
20 g Hefe
1 Prise Zucker
1/8 l Wasser
1/2 TL Salz
3 EL Olivenöl

Der Belag:

500 g Rindergehacktes
1 Dose Dosentomaten oder
ca. 600 g geriebene Tomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen (je nach Geschmack)
Pfeffer, Salz, Paprika, Oregano
ev. klein geschnittener Salat

So wird's gemacht:

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig bereiten und gehen lassen.
„ca. 30 Min. bei Zimmertemperatur oder ca. 5–10 Min. im Backofen bei
50 °C 10–20 Min. ruhen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und mit dem Hackfleisch
vermischen. Fleisch scharf anbraten. Tomaten zugeben und mit den
Gewürzen abschmecken. Eine kleine Tasse Wasser zugeben und
auf kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen.

Pizzateig möglichst dünn auf dem Blech ausrollen und den Belag dünn
aufstreichen. Im vorgeheizten Backofen 20–25 Min. bei 200 °C (Umluft)
backen.

Pizza aus dem Ofen nehmen und ggf. mit Basilikum und kleingeschnittenem
Salat belegen.



Guten Appetit!

von Aylin Perz
3C



Was wir gerne essen - Rezepte aus Europa



Gingerbread Man

von der GGS Ferdinand-Lasalle-Straße/Wuppertal

Mein Rezept: Gingerbread man
von der Klasse 4 - Englischunterricht

aus: Großbritannien



egg



margarine

1 egg

125g margarine or butter

100g light brown sugar

1 teaspoon cinnamon

1/2 teaspoon cloves

fine grinded orange

gir 1 teaspoon bicarbonate of soda

350g flour

Mix a dough.

Roll it out on the table.

Cut out gingerbread men or other forms.

Put the gingerbread man into the oven.

oven: 180°C



brown sugar

flour



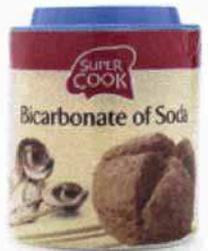
cinnamon



orange



bowl



Kölner Hefezopf

von der GGS Alzeierstraße/Köln



Der größte Hefezopf Kölns

Zutaten: 500 g Mehl mit

1 Päckchen Trockenhefe vermischen

75 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

1 Ei

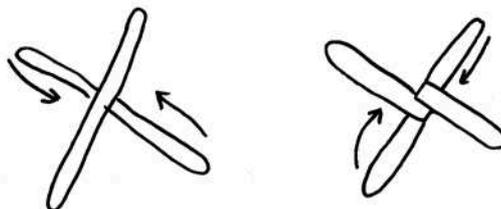
250 ml lauwarme Milch

75 g geschmolzene, abgekühlte Margarine
oder Butter hinzufügen



Alle Zutaten zuerst mit dem Knethaken des Mixers vermischen. Dann den Teig auf der Arbeitsfläche gut verkneten.

Den Teig in eine Schüssel geben und mit einem Handtuch abdecken. Weil wir den Zopf an einem sonnigen Tag gebacken haben, konnten wir die Schüssel auf die Fensterbank in die Sonne stellen. Jeder andere warme Ort ist aber auch gut, denn der Hefeteig muss „gehen“, also größer werden. Als er seine Größe fast verdoppelt hatte, haben wir den Teig geteilt und zu zwei gleich große Rollen geformt. Die Rollen haben wir zu einem Kreuz übereinander gelegt und dann immer die beiden Enden, die unten lagen, über die Mitte gelegt. Zum Schluss die Enden befestigen.



Den fertig geformten Zopf noch einmal abdecken und wieder in der Sonne gehen lassen. Vor dem Backen mit Milch bestreichen. Im 180 Grad heißen Ofen etwa 35 Minuten backen.





Osterstollen (Jamaica Bun)

von der OGS Postwegschule/Oberhausen

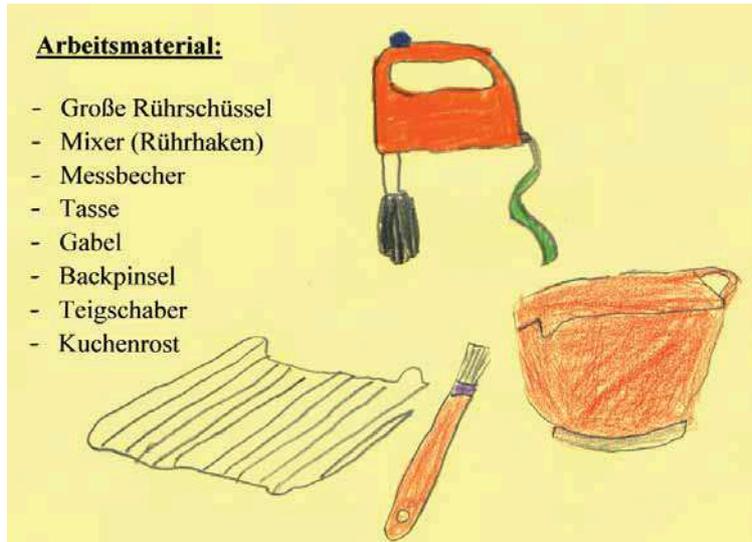


Zutaten:

- 60 g Margarine
- 60 g Butter
- 450 g Mehl
- 2 Eier
- 75 ml Milch
- ½ Pck. Backpulver
- 300 g brauner Zucker
- ¼ Tl. Gemahlene Muskatnuss
- 125 g Korinthen
- 125 g Rosinen
- 125 g Trockenobst
- 60 g Belegkirschen
- 3 El. Margarine zum Ausfetten

Arbeitsmaterial:

- Große Rührschüssel
- Mixer (Rührhaken)
- Messbecher
- Tasse
- Gabel
- Backpinsel
- Teigschaber
- Kuchenrost



Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

1. Margarine und Butter in einer großen Rührschüssel mit einem Mixer schaumig schlagen
 2. Das Mehl hinzufügen und gut verrühren
 3. Die Eier aufschlagen und verquirlen
 4. Die Eier in die große Rührschüssel geben, **dabei weiterrühren**
 5. Die Milch langsam hinzugießen, bis ein weicher Teig entsteht.
 6. Trockenobst klein schneiden
 7. Als Nächstes rührst du Backpulver, Zucker, Muskatnuss, Korinthen, Rosinen, das Trockenobst und die Belegkirschen hinein.
- Kastenform mit Margarine ausfetten
 - Den Teig hineinfüllen und glatt streichen
 - 1 ½ Stunden im Backofen backen lassen, bis der Stollen goldbraun ist.
 - Etwas abkühlen lassen und dann aus der Form holen und auf einem Kuchenrost auskühlen lassen.
 - Zum Schluss mit Puderzucker bestreuen



Mango-Lassi

von der Milos-Sovak-Schule/Hürth



Zutaten (für 4 Gläser)

- 🌿 250 g Natur-Joghurt
- 🌿 130 ml Milch
- 🌿 200 g Mangos (oder 130 g Mangopulp)
- 🌿 4 Teelöffel Zucker
- 🌿 1 Teelöffel Zitronensaft

Zubereitung:

1. Die **Mangos** schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die **Milch**, den **Joghurt** und die **Mangostücke** im Mixer fein mixen.
Den Zitronensaft dazu geben.
3. Das Getränk kühl servieren. Im Kühlschrank ist das Getränk maximal 24 Stunden haltbar.



Ein anderes beliebtes
Getränk in Indien
ist schwarzer Tee.





Kokos-Drink

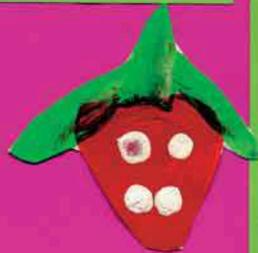
von der Hans-Christian-Andersen-Schule/Köln

Das sind die Zutaten

- 300 g Tiefkühl-Erdbeeren
- 2 Orangen
- 1 Zitrone
- 1 Dose Kokosmilch (400ml)
- 2 Esslöffel Puderzucker



ZUM Zubereiten:



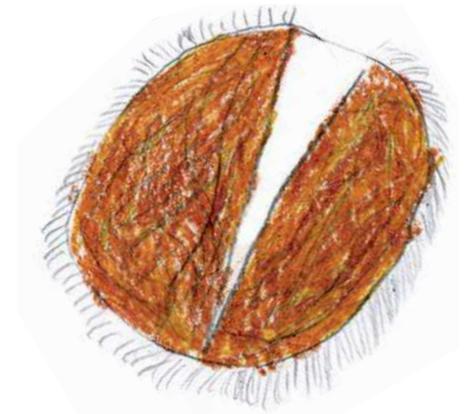
- 1 Rührbecher
- 1 elektrischer Pürierstab
- 1 Schneidebrett
- 1 Küchenmesser
- 1 Saftpresse
- 1 kleines Sieb
- 1 Messbecher
- 1 Dosenöffner
- 1 Esslöffel
- 1 Schneebesen
- 8 schöne Gläser
- 8 dicke Strohhalme

- mein Name: Josef
- mein Lieblingsessen: Tomatensuppe

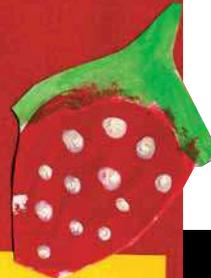


- Die Erdbeer-Kokosmilch mag ich weil: weil es süß schmeckt





10 geht's



- 1 Tiefkühl Erdbeeren auftauen lassen und mit dem Pürierstab fein zermusen
- 2 Zitrone und Orangen auspressen und zu den Erdbeeren geben
- 3 Kokosmilch in der Dose gut schütteln und auch zu den Erdbeeren geben
- 4 2 Esslöffel Puderzucker dazugeben und mit dem Schneebesen gut durchmischen.
- 5 in die Gläser füllen, oder im Kühlschrank aufbewahren.
So lange dauert's: **10min!**

