



# Kochbuch

*Kochideen und Rezepte der Koch-AG  
der ANNE-FRANK REALSCHULE*

**von Nira, Celine, Lilly, Josephine**



# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen unser gemeinsames Kochbuch, das in Zusammenarbeit mit unseren Schülerinnen entstanden ist. Dieses Werk vereint nicht nur eine Vielfalt an köstlichen Rezepten, sondern auch eine klare Haltung gegenüber Nachhaltigkeit und bewusster Ernährung.

Bei der Rezeptauswahl haben wir besonderen Wert auf den Einsatz regionaler und saisonaler Zutaten gelegt. Durch die Einbindung moderner Küchentrends und der individuellen Ideen der Schülerinnen und Schüler ist ein Kochbuch entstanden, das nicht nur den persönlichen Geschmack der jungen Köchinnen widerspiegelt, sondern auch zur Wertschätzung unserer Lebensmittel beitragen soll. Jedes Gericht wurde so konzipiert, dass keine Lebensmittel verschwendet werden – ein kleiner, aber wichtiger Schritt zu mehr Nachhaltigkeit in der Küche.

Mit diesem Kochbuch möchten wir zu einer kreativen und gleichzeitig verantwortungsvollen Art des Kochens einladen. Möge es Inspiration und Freude in Ihre Küche bringen und zeigen, wie einfach es sein kann, nachhaltig und geschmackvoll zu genießen.

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!

Herzlichst,

***Nira, Celine, Josephine und Lilly  
mit Frau Buck der Anne-Frank Realschule***



# Chicken Alfredo

## Zutaten:

750g Hähnchenbrustfilet (ca. 100g pro Person)	1 EL Butter
1000g Nudeln (am besten Penne)	1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
200ml Sahne	2 EL Olivenöl
150ml Milch	Salz und Pfeffer nach Geschmack
100g Parmesan (gerieben)	Petersilie (optional, zum Garnieren)

## Zubereitung:

- Hähnchen vorbereiten:** Die Hähnchenbrustfilets in kleine Stücke schneiden. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und das Hähnchen anbraten, bis es durchgegart und leicht gebräunt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- Nudeln kochen:** In einem großen Topf die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen, bis sie al dente sind. Danach abgießen und beiseitestellen.
- Sauce zubereiten:** In der gleichen Pfanne, in der das Hähnchen angebraten wurde, die Butter schmelzen und den gehackten Knoblauch darin anbraten, bis er duftet (etwa 1 Minute). Sahne und Milch hinzugeben und unter ständigem Rühren auf mittlerer Hitze erwärmen. Den geriebenen Parmesan unterrühren, bis er geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Alles zusammenfügen:** Das gekochte Hähnchen und die Nudeln zur Sauce geben und gut vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist. Kurz auf niedriger Hitze köcheln lassen, damit sich die Aromen gut verbinden.
- Servieren:** Das Chicken Alfredo auf Tellern anrichten und optional mit gehackter Petersilie bestreuen.

# Dinkel-Quark Pizza



Zutaten : Zutaten (für 7 Personen):

•700 g Weizen- oder Dinkelmehl

•1.000 g Magerquark

•3 TL Backpulver

•3 TL Salz

Zubereitungsschritte:

Mehl, Quark, Backpulver und Salz zu einem Teig kneten.

Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen.

Pizzabelag nach Wahl:

Vegetarisch: Paprika, Pilze, Zwiebeln, Zucchini oder Brokkoli

Margherita: Tomaten, Mozzarella und Basilikum

Thunfisch: Mais, Thunfisch, Zwiebeln

Zubereitungsschritte:

Tomatensauce auf dem Teig verteilen, nach Wunsch würzen.

Käse darüber streuen.

Pizza bei 200°C ca. 20-25 Minuten backen.



# Kürbissuppe



Zutaten:

1 Kürbis Ca. 800 gramm

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Butter

1 EL Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

100 ml Schlagsahne

etwas Petersilie und alternativ Chilliflocken zum garnieren

## Anleitung

1

Kürbis waschen, halbieren, vierteln und die Kerne mit einem Esslöffel herausschoben. Fruchtfleisch in etwa daumengroße Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken.

2

Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kürbis zufügen und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

3

Ca. 3/4 der Sahne zufügen und alles fein pürieren. Noch einmal abschmecken. Suppe mit Rest Sahne und nach Belieben mit Pfeffer, gehackter Petersilie und Chilliflocken anrichten und servieren. Zur Kürbissuppe schmeckt frisches Baguette

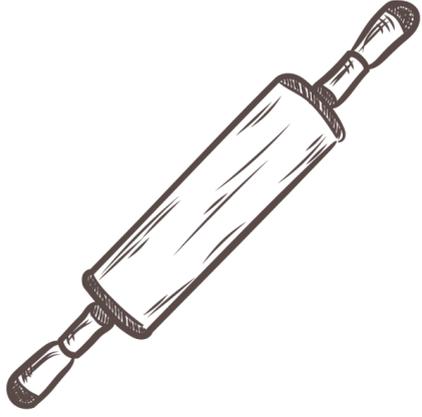


# Lahmacun



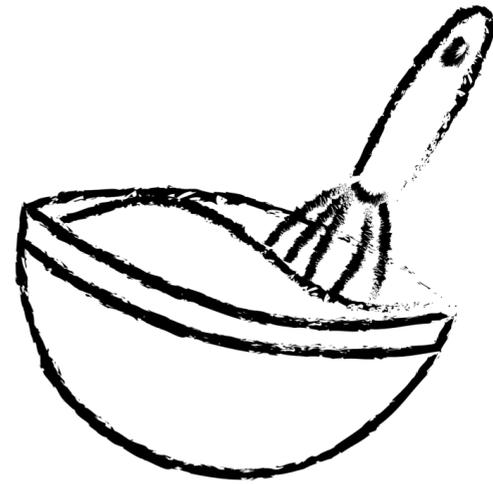
## Für den Teig

- 400 ML wasser
- 1 Packung Hefe
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 4 Gläser Mehl



## Für die Hackfleischmischung

- 700g Hackfleisch
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 2 Zehe Knoblauch
- 2 TL Petersilie
- 1 EL Paprikamark
- 1 TL Pfeffer
- 2 TL Salz



## Zubereitung

Mehl, Zucker und Salz in eine große Schüssel geben und vermischen. Anschließend Hefe und Wasser hinzufügen. Den Teig gut mit den Händen kneten. Nun mit einer Frischhaltefolie die Schüssel überdecken und 45 Minuten ausruhen lassen.

In der Zeit schonmal die Hackfleischmischung vorbereiten, und den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Dafür Zwiebeln, Tomaten und Knoblauch klein hacken (Falls vorhanden mit einem Handmixer).

Anschließend Hackfleisch mit den zerhackten Zwiebeln, Tomaten und Knoblauch zusammen kneten. Nun die restlichen Zutaten dazugeben (Paprikamark, Salz, Pfeffer und Petersilie).

Wenn der Teig fertig geruhen ist, ihn in 4 gleich große Stücke aufteilen. Den Arbeitsplatz mit Mehl bestreuen und nacheinander die 4 Stücke dünn ausrollen. Nun mit einer runden Keksform (einer Tasse falls nicht vorhanden) ausstechen und mit der Hackfleischmischung belegen.

WICHTIG: Nicht zu viel von der Hackfleischfüllung verwenden, 1-2 glatte EL sollten für 1 Stück reichen.

Zum Schluss die Belegten Lahmacuns in den Ofen geben und bei 190 Grad für ungefähr 6-8 Min backen und rausholen.

Jetzt noch ein bisschen abkühlen lassen und genießen.

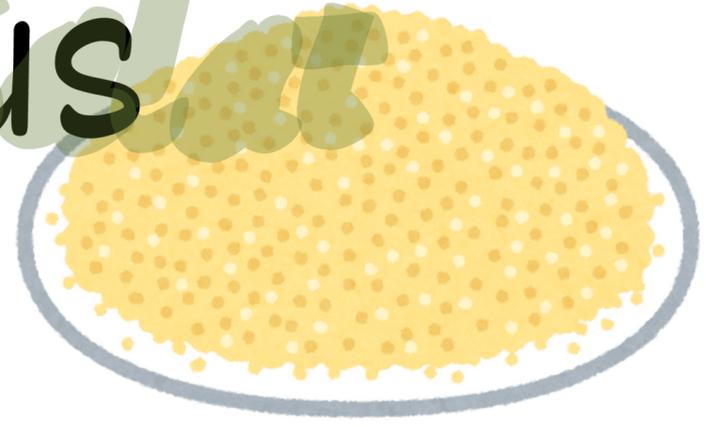


MEIN TIPP: Mit Zaziki, Zitronensaft und bisschen Salat schmecken die kleinen Lahmacuns leckerer.





# Couscous



## Salat

Zutaten:

300g couscous

1 Gurke (bio)

2 Tomaten (bio)

1 Paprika (bio, Farbe nach wahl)

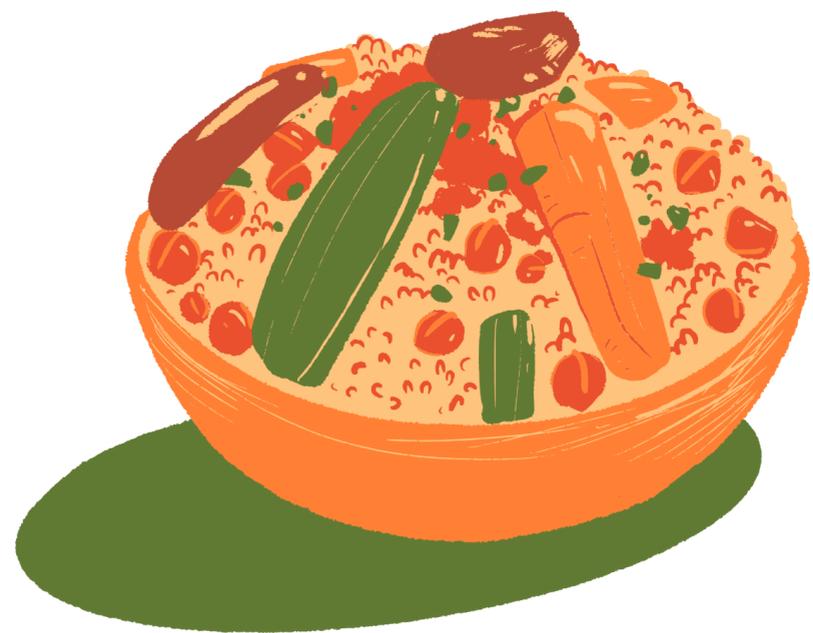
1 Bund Petersilie (bio)

1 Bund Minze (bio)

2 EL Olivenöl (bio)

1 EL Zitronensaft (bio)

Salz und Pfeffer nach geschmack



Zubereitung:

1. Couscous nach Packungsanleitung zubereiten (in heißem Wasser quellen lassen). Währenddessen Gemüse waschen
2. Gurke, Tomate und Paprika in kleine Würfel schneiden.
3. Petersilie und Minze fein hacken.
4. Den abgekühlten Couscous mit dem Gemüse, Petersilie und Minze vermengen
5. Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
6. Alles gut durschmischen und ggf. nachwürzen.

# Rote Linsen- Kokos-Suppe



Zutaten:

175 g linsen ,rote  
1 Dose Pizzatomaten , ca. 400g  
1 Dose kokosmilch, ca.400g  
3 TL Chilipulver  
2 TL Kurkumapulver  
600 ml Gemüsebrühe  
Sonnenblumenöl zum Braten  
eine Prise Salz

## Anleitung:

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Würfel im Sonnenblumenöl glasig anschwitzen. Rote Linsen, Tomaten mit Saft und Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln.

Zum Schluss mit Salz, Chili- und Kurkumapulver abschmecken.

Die Suppe schmeckt am nächsten Tag doppelt so gut. Dazu passen Garnelenspieße (Rezept ist dann weder vegetarisch noch vegan) und Baguette.



# Rataouille

Zutaten für 4 Personen:

2 Knoblauchzehen

1 große Zwiebel

1 große Aubergine

2 grüne Paprika

4 Tomaten

4 kleine Zucchini

1 Handvoll Basilikum

1 TL getrockneter Oregano

1 TL Thymian

1 EL gehackte Petersilie

Olivenöl

## Anleitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Aubergine würfeln, Zucchini in Scheiben schneiden, Paprika putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten häuten und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Zwei Esslöffel Olivenöl in einer großen und tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch für fünf Minuten anschwitzen. Die Auberginen hinzugeben, erneut mit Olivenöl beträufeln und weitere fünf Minuten anbraten. Danach die Paprika hinzugeben und alles mindestens zehn Minuten lang unter häufigem Umrühren anbraten.

Dann die Tomaten und die Zucchini sowie die Kräuter hinzugeben und alles gut mischen. Bei geringer Hitze für weitere 15 Minuten schmoren lassen. Das Rataouille ist fertig, wenn die Aubergine schön weich gekocht ist. Mit Weißbrot servieren. Im Sommer schmeckt das Rataouille lauwarm am besten. Gut passt dazu auch eine Scheibe frischer Schafskäse.

# Nachwort



Liebe Leserinnen und Leser,

wir hoffen, dass Sie durch unser Kochbuch viele kulinarische Anregungen erhalten und Freude am Nachkochen unserer Rezepte gefunden haben. Jedes Gericht wurde in liebevoller Zusammenarbeit von unseren Klassen sieben und neun entwickelt und in unserer Schulküche ausprobiert. So können wir garantieren, dass alle Rezepte praxiserprobt und für den Alltag bestens geeignet sind.

Ein herzliches Dankeschön geht an unsere engagierten Jugendlichen, die dieses Projekt mit so viel Kreativität und Tatkraft gestaltet haben, sowie an alle, die uns bei der Umsetzung unterstützt haben. Es war eine wunderbare Erfahrung, gemeinsam zu kochen, Neues auszuprobieren und dabei stets nachhaltig und bewusst mit unseren Zutaten umzugehen.

Wir danken Ihnen, dass Sie sich auf dieses besondere Kochbuch eingelassen haben. Möge es Ihnen und Ihren Lieben viele köstliche Momente bescheren!

*Thank  
you!*