

VON SCHÜLER*INNEN

COOL COOK BOOK

FOR GOOD SCHOOL FOOD

FÜR SCHÜLER*INNEN

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a vibrant quinoa salad. The salad consists of fluffy quinoa, chickpeas, sliced cucumbers, cherry tomatoes, fresh green herbs like cilantro, and crumbled white cheese. A drizzle of dark dressing is visible, and a lime wedge is placed on the right side of the bowl.

KLEINES PRIVATES LEHRINSTITUT

DERKSEN

SEIT 1959

GYMNASIUM

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

HERZLICH WILLKOMMEN ZU UNSEREM KOCHBUCH! IN DEN HÄNDEN HALTET IHR EIN STÜCK UNSERER LEIDENSCHAFT FÜR GUTES ESSEN, KREATIVE REZEPTE UND GEMEINSAMES KOCHEN. WIR, DIE SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER DES DERKSEN GYMNASIUMS, HABEN UNS IM RAHMEN DES P-SEMINARS ZUSAMMENGETAN, UM EIN KOCHBUCH VON SCHÜLER*INNEN FÜR SCHÜLER*INNEN ZU GESTALTEN.

WIR TEILEN HIER UNSERE LIEBLINGSREZEPTE, DENN ESSEN VERBINDET UNS NICHT NUR AM ESSTISCH, SONDERN AUCH IN DEN SCHULPAUSEN, DIE WIR TÄGLICH GEMEINSAM VERBRINGEN.

UNSERE IDEE WAR ES, EIN KOCHBUCH ZU ERSTELLEN, DAS EINFACHE UND GESUNDE REZEPTE LIEFERT, DIE MAN FÜR DIE SCHULE VORBEREITEN KANN ODER SCHNELL IN DER MITTAGSPAUSE ZUHAUSE KOCHEN KANN. JEDES DIESER REZEPTE WURDE VON UNS SORGFÄLTIG AUSGEWÄHLT UND GEMEINSAM NACH GEKOCHT . DABEI WAR UNS WICHTIG, DASS DIE GERICHTE NICHT NUR LECKER, SONDERN AUCH UNKOMPLIZIERT SIND — PERFEKT FÜR ALLE SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER, DIE LUST HABEN, SELBST DEN KOCHLÖFFEL ZU SCHWINGEN.

DABEI WÜNSCHEN WIR EUCH VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

INHALTSVERZEICHNIS

1. SANDWICHES

- AROMA ROMA **4**
- FRUCHTIG FRANZÖSISCH **8**
- HELSINKI HELDIN **12**
- LEKKA MEKKA **16**

2. WRAPS

- PRINZESSIN AUF DER ERBSE **20**
- GESCHMACK DES OLYMP **24**

3. SALATE

- FRUITY FETA **28**
- KUNTERBUNT GESUND **32**
- COLORI D'ITALIA **36**
- SOMMER KUSS (KUSS) **40**

4. WARMES

- QUINOTTO **44**
- TASTY TIBET **48**

5. ETWAS SÜSSES ZUM SCHLUSS

- BRAIN BAR **52**
- BERRY BREAKFAST **56**

AROMA ROMA

ZUTATEN

- 1/2 Baguette
- 1 Mozzarella
- getrocknete Tomaten
- 2 EL grünes Pesto
- Parmaschinken
- 1 Handvoll Rucola





SCHRITT 1

- Baguette der Länge nach aufschneiden
- Pesto auf beiden Hälften verstreichen
- Mozzarella schneiden und der unteren Hälfte verteilen
- getrocknete Tomaten hacken und auf dem Mozzarella verteilen



SCHRITT 2

– Rucola darauf geben

Für unsere Vegetarier ist das Rezept
hier zu Ende.

Fleischliebhaber können nach Belieben
das Sandwich mit ein paar Scheiben
Parmaschinken verfeinern



FRUCHTIG FRANZÖSISCH

ZUTATEN

- 1/2 Baguette
- 1/2 Ziegencamembert
- Blaubeeren
- 1EL Honig
- ca 5 Blätter Basilikum (wenn möglich frisch)





SCHRITT 1

- Baguette der Länge nach aufschneiden
- Ziegencamembert in mitteldicke Scheiben schneiden
- den Käse auf einer Hälfte des Baguettes verteilen



SCHRITT 2

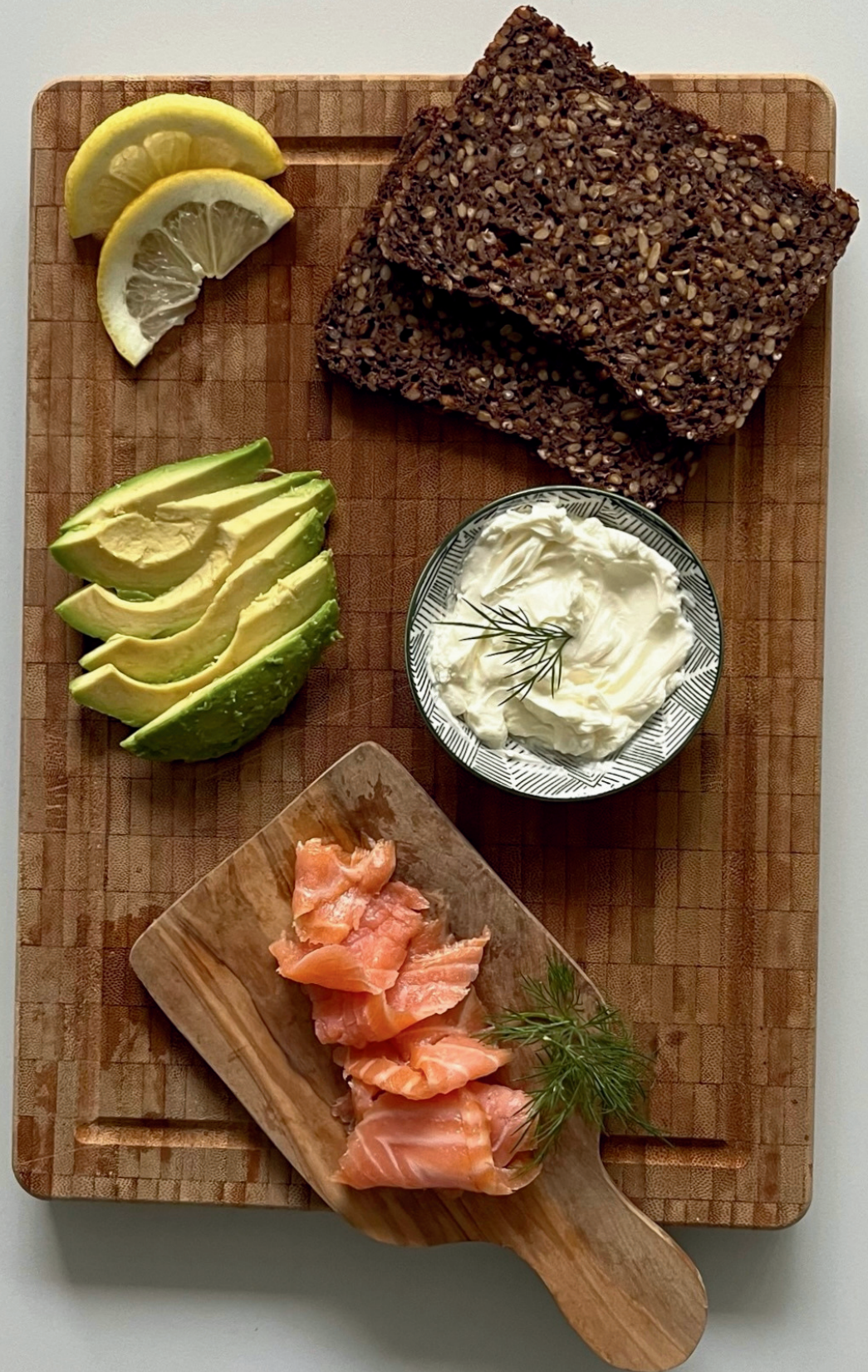
- Blaubeeren in den weichen Camembert eindrücken
- etwas Honig gleichmäßig darüber geben
- das Sandwich mit Basilikum verfeinern



HELSINKI HELDIN

ZUTATEN

- 2 Scheiben Finnenbrot
- 2EL Frischkäse
- 2-3 Scheiben Räucherlachs
- 1/2 Avocado
- Saft einer halben Zitrone
- etwas Dill





SCHRITT 1

- eine Scheibe des Brotes mit Frischkäse bestreichen
- Avocado in Streifen schneiden und gleichmäßig auf dem Frischkäse verteilen



SCHRITT 2

- die Scheiben Lachs
darauflegen
- Zitronensaft darüber träufeln
- nach Belieben mit Dill
abschmecken



LEKKA MEKKA

ZUTATEN

-1/2 dunkles Baguette

-2 EL Hummus

-Falafel

-1/2 Paprika

-Joghurt

-1/2 Zwiebel





SCHRITT 1

- Baguette aufschneiden
- Hummus auf der unteren Hälfte des Baguettes verstreichen
- Falafel darauflegen und mit einer Gabel zerdrücken



SCHRITT 2

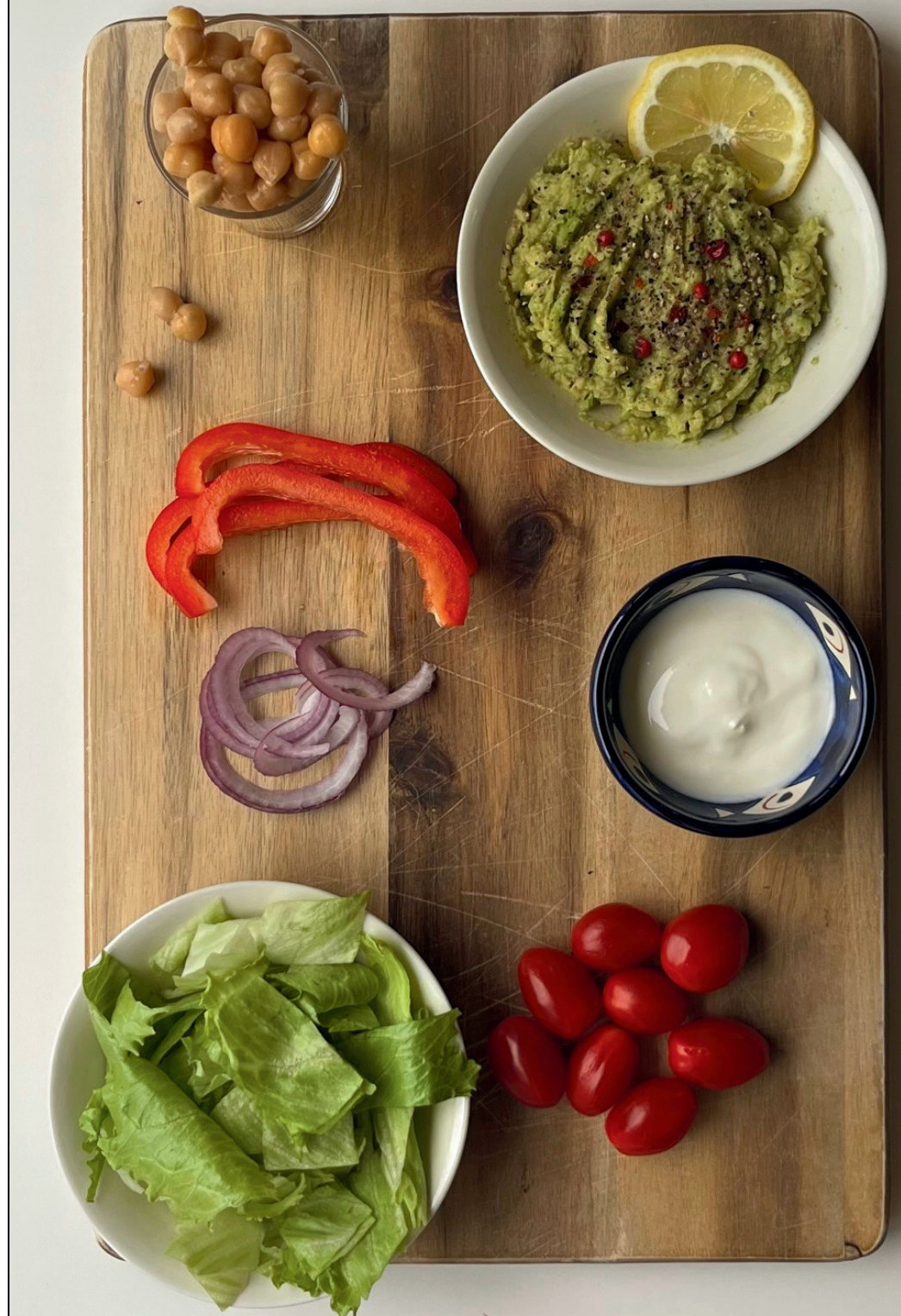
- die Paprikascheiben gleichmäßig
darüberlegen
- zum Abschluss den Joghurt
verteilen und nach
Belieben mit Chilli- oder
Paprikapulver verfeinern



PRINZESSIN AUF DER ERBSE

ZUTATEN

- 1 Wrap
- Kichererbsen
- Guacamole
- 1 Paprika
- Joghurt
- 1 Zwiebel
- Eisbergsalat
- Tomaten





SCHRITT 1

- Guacamole mittig auf dem Wrap
verstreichen
- halbierte Tomaten gleichmäßig
darauf verteilen
- das Gleiche machen Sie mit den
Paprikascheiben und
Salatblättern



SCHRITT 2

- die Masse aus Kichererbsen und Tomatensoße über das Gemüse geben
- Zwiebelringe darüber legen
- das Ganze wird mit Joghurt und ein paar Spritzern Zitrone getoppt

-



GESCHMACK DES OLYMP

ZUTATEN

- 1 Wrap
- 2EL Hummus
- Blattspinat
- 1/2 Paprika
- 2 EL Joghurt
- 1/2 Feta
- 1/2 Gurke
- Oliven





SCHRITT 1

- Hummus gleichmäßig in der Mitte des Wraps verstreichen
- den Blattspinat darauf verteilen.
- die Paprikascheiben darüber legen



SCHRITT 2

- den Feta die Gurke und die Oliven gleichen Teilen darauf verteilen
- den Joghurt darüber träufeln
- nach Belieben den Wrap mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver verfeinern



FRUITY FETA

ZUTATEN

- 1/2 Melone
- Feta
- 1/2 Gurke
- Pinienkerne
- 1/2 Limette
- 2 EL Honig
- Minze





SCHRITT 1

- Melone halbieren, in Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben
- Feta und Gurke in kleine Stücke schneiden und dazugeben



SCHRITT 2

- Minze zerkleinern und zu Melone, Feta und Gurke in die Schüssel geben
- Honig und Limettensaft dazugeben und gut umrühren
- Pinienkerne kurz in der Pfanne rösten und auf dem Salat verteilen



KUNTERBUNT GESUND

ZUTATEN

- Paprika
- Weißkohl
- Gurke
- Kichererbsen
- Karotte
- Tahini
- Sojasauce





SCHRITT 1

- Als Dressing 2 EL Tahini mit einem Schuss Sojasoße vermischen und in ein dichtes Einmachglas geben
- Kichererbsen dazugeben
- Gurke in kleine Stücke schneiden und in das Glas geben



SCHRITT 2

–Weißkohl, Kartotte und Paprika kleinschneiden und in das Glas geben
–zum Schluss das Glas verschließen und gut schütteln um die Zutaten zu vermischen



COLORI D'ITALIA

ZUTATEN

- 100g Nudeln
- Mozzarella Kugeln
- 2 EL Pinienkerne
- Getrocknete Tomaten
- Rucola
- 2 EL Pesto Rosso
- Cherrytomaten
- Oregano





SCHRITT 1

- Nudeln kochen und in eine große Schüssel geben
- Mit dem Pesto vermischen
- Tomaten halbieren und zu den Nudeln geben
- Rucola auf den Nudeln verteilen



SCHRITT 2

- Mozzarellakugeln halbieren und dazugeben
- Pinienkerne in der Pfanne rösten
- Mit den Pinienkernen und etwas Oregano garnieren



SOMMER KUSS (KUSS)

ZUTATEN

- Gurke
- Granatapfelkerne
- Couscous
- Feta
- Kichererbsen
- Limette
- Koriander





SCHRITT 1

- Gurke und Feta in kleine Würfel schneiden
- Couscous 3-5 Minuten in heißem Wasser quellen lassen
 - Kichererbsen abspülen und Granatapfelkerne vorbereiten



SCHRITT 2

- Gurke, Feta und Kichererbsen unter den Couscous heben
- Die Granatapfelkerne darüber verteilen
- mit Koriander und Limettensaft abschmecken



QUINOTTO

ZUTATEN

- 200g Quinoa
- 200g Karotten
- 200g Paprika
- 1/2 Zwiebel
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 100g Parmesan
- 500ml Gemüsebrühe
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl





SCHRITT 1

- Quinoa in ein Sieb geben und unter heißem Leitungswasser gründlich waschen um die Bitterstoffe zu entfernen.
- Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden
- Paprika waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden



SCHRITT 2

- Die Zwiebel schälen und so fein wie möglich hacken
- Die Frühlingszwiebeln waschen, von der äußersten Haut befreien und in schmale Ringe schneiden
- In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln andünsten.
- Nach und nach die Karotten, Paprika und einen Teil der Frühlingszwiebeln dazu geben.



SCHRITT 3

- Nach 3-5min das Quinoa dazugeben und kurz zusammen andünsten lassen
- Anschließend die Gemüsebrühe hineingeben, kurz aufkochen lassen und das ganze bei milder Hitze 20min köcheln lassen.
- Zwischendurch umrühren.
- Parmesan reiben und zum Schluss zusammen mit dem Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer unter das Quinoarisotto rühren.

TASTY TIBET

ZUTATEN

- 250g rote Linsen
- 200g passierte Tomaten
- 200ml Kokosmilch
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Paprikapulver
- Ingwer
- 1/2 Schalotte
- 2 Knoblauch Zehen
- Reis nach belieben





SCHRITT 1

- Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und klein schneiden
- Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen
- Gewürze in einer kleinen Schale vermischen



SCHRITT 2

- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anbraten
- Anschließend rote Linsen und Gewürze dazugeben und mit anschwitzen lassen
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen, etwa 10min köcheln lassen



SCHRITT 3

- Die passierten Tomaten
und die Kokosmilch
dazugeben und mit
etwas Salz und Pfeffer
abschmecken
- Reis kochen und mit
dem Dal servieren

BRAIN BAR

ZUTATEN

- (für ca 7–10 Riegel)
- 20g Leinsamen (geschrotet)
- 75g Mandeln
- 75g Haselnüsse
- 50g getrocknete Cranberrys
- 50g Kokosöl
- 100ml Agavendicksaft
- 50g Nussmus
- 200g kernige Haferflocken
- 50g Kürbiskerne
- 50g Schokoladendrops





SCHRITT 1

- Leinsamen in 6 EL Wasser 10min lang quellen lassen
- Nüsse und Cranberries so klein wie möglich hacken.
- Die Nüsse werden ohne Fett kurz angeröstet.



SCHRITT 2

- Kokosöl, Agavendicksaft und Nussmus in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen
- Kurz aufkochen, anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen
- Eine Kastenbackform mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.



SCHRITT 3

- Müsliriegelmasse in die Form geben und gleichmäßig verteilen.
- Die Schicht sollte nicht dicker als 3cm sein.
- In den Ofen schieben und ca. 15-20min backen bis die Masse braun gebacken ist.
- Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen, erst dann aus der Form heben und in gleichmäßige Riegel schneiden.

BERRY BREAKFAST

ZUTATEN

- 50g haferflocken
- 150ml hafermilch
- 1 EL Chiasamen
- Zimt
- Agavendicksaft
- 1 Banane (reif)
- Beeren





SCHRITT 1

- Banane in grobe stücke schneiden und mit einer gabel zu brei zerdrücken
- Haferflocken in einen verschließbaren Behälter füllen
- Banane, Chiasamen, Mandelmilch, Agavendicksaft und Zimt dazugeben und gut miteinander vermengen



SCHRITT 2

- Beeren gegebenenfalls klein schneiden und auf die Masse legen.
- Behälter verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen



EIN HERZLICHES DANKESCHÖN AN ALLE, DIE UNS AUF DIESEM
KULINARISCHEN ABENTEUER BEGLEITET HABEN – FRAU
INASARIDSE ALS LEITUNG DES SEMINARS, PROFIKOCH MARIUS
HAECKEL UND ALLEN DIE UNS BEI DER UMSETZUNG DIESES
PROJEKTS GEHOLFEN HABEN!
VIEL SPASS BEIM AUSPROBIEREN, EXPERIMENTIEREN UND VOR
ALLEM BEIM GENIESSEN!

EURE SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER DES P-SEMINARS
„KOCHBUCH“ DES DERKSEN GYMNASIUMS

SOPHIE BAER
NATASCHA RABE
AVA KLARKOWSKI
TABEA HOFMANN
LEONIE HAAS
COSMO GOTTLIEB
ANTON LACKNER
SARAH LEE FIUZA NOWAKOWSKI
SOPHIA EWALD
JAN-JASPER BÜSCHER

ESSENSPLAN:

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG

NOTIZEN:



KLEINES PRIVATES LEHRINSTITUT

DERKSEN

SEIT 1959

GYMNASIUM