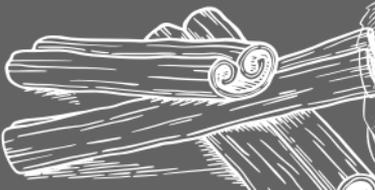




Recipe Book

Grace - Hopper - Gesamtschule 2025





VORWORT

In unserer Projektwoche haben wir die Gelegenheit bekommen, ein eigenes Koch- und Backbuch zu gestalten. Gemeinsam haben wir uns nicht nur Rezepte überlegt und aufgeschrieben, sondern sie auch ausprobiert.

Im Mittelpunkt standen drei Rezepte, die wir selbst gekocht und zubereitet haben: eine Vorspeise, einen Hauptgang und eine Nachspeise.

Ein besonderes Augenmerk lag auf der Berücksichtigung von Unverträglichkeiten und Ernährungsbeschränkungen. Deshalb sind alle vorgestellten Rezepte glutenfrei, frei von Schweinefleisch und überwiegend laktosefrei. Zudem haben wir saisonale, z.B. frische Tomaten, und regionale Produkte, z.B. Äpfel aus Brandenburg, verwendet.

Dieses Buch enthält die ausgewählten Rezepte mitsamt Zutatenlisten, Zubereitungsanleitungen und Bildern der fertigen Gerichte. Es soll nicht nur als Erinnerung an eine erfolgreiche und kreative Woche dienen, sondern auch zum Nachkochen und -backen anregen.

Wir wünschen viel Freude beim Durchblättern und gutes Gelingen in der Küche.

~ by Maja W., Mia K., Leilani L. ~



VORSPEISE

NAME VOM REZEPT: BRUSCHETTA

ZUTATEN:

MATERIALIEN:

- 2-3 Zwiebeln
 - 1 Pries Salz & Pfeffer
 - 1 Knolle Knoblauch
 - 1 Bündel Basilikum
 - 150ml Essig
 - 250ml Öl
 - 1 kg Tomaten
- Schneidebrett
 - Knoblauchpresse
 - Schüssel
 - Messbecher
 - Messer
 - Optimal: Kontaktgrill

ANZAHL AN PORTIONEN:



SCHWIERIGKEIT:



ZUBEREITUNG:

Zuerst werden die Tomaten und die Zwiebeln mit dem Tunnelgriff halbiert und anschließend mit dem Krallengriff in Würfel geschnitten. Danach hacken Sie den Basilikum klein. Wenn alles geschnitten ist, kommt das Geschnittene in eine Schüssel. Vermischen Sie es mit Essig und Öl und geben Sie Salz, Pfeffer und Knoblauch dazu. Danach wird alles gut gemischt. Für das Brot können Sie frisches oder Aufbackbaguette (Zubereitung siehe Anleitung auf Verpackung) verwenden. Schneiden Sie das Brot in gleichmäßige Scheiben. Wenn alles fertig ist, können Sie den Tomatenmix auf das Baguette legen und anrichten.

NOTIZEN:

Für ein besonders knuspriges Brot legen Sie es für 1-2 Minuten zwischen Backpapier auf mittlerer Hitze in den Kontaktgrill.



HAUPTGANG

NAME VOM REZEPT:

SOMMERROLLEN

ZUTATEN:

- 4 Packungen
- Reispapierblätter (à 100g)
- 200g glutenfreie Reismudeln
- 3 Stück Paprika
- Sojasoße
- Limettensaft
- Honig
- Wasser

- 2 große Salatgurken
- ca. 4 Stück Karotten
- 1kg Hähnchenbrustfilet
- Erdnussmus
- 1 Bund frische Petersilie
- Gewürze nach Bedarf
- Sprossen

MATERIALIEN:

- Topf
- Messer
- Schneidebretter
- Pflanne
- Teller
- Tücher

ANZAHL AN PORTIONEN:



SCHWIERIGKEIT:



ZUBEREITUNG:

Zuerst die Reismudeln kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Nun die Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden, in etwas Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Anschluss die Karotten, Gurken und Paprika mit dem Tunnelgriff in feine Streifen schneiden, dann die Kräuter waschen und zupfen. Die Reispapierblätter je 10–15 Sekunden in warmem Wasser einweichen und auf ein feuchtes Tuch legen. Anschließend können Sie diese nach Belieben befüllen und dann die Seiten einklappen und von unten her aufrollen.

Für den Dip geben Sie Erdnussmus, Sojasauce, Limettensaft, Honig und etwas Wasser in eine Schüssel und verrühren es zu einer cremigen Masse.

NOTIZEN:

Für den DIP: 6EL Erdnuss- oder Mandelmus, 2-3EL glutenfreie Sojasauce, 2TL Limettensaft, 1-2 EL Ahornsirup, 4-6EL Wasser zum Verdünnen



HAUPTGANG

NAME VOM REZEPT:

NUDELN MIT PESTO ROT

ZUTATEN:

- 1,5 kg Nudeln nach Wahl
- 560g getr. Tomaten in Öl
- 200g Pinienkerne
- 150g Parmesan
- 2 Zehen Knoblauch

MATERIALIEN:

- Topf
- Pfanne
- Mixer
- Spachtel
- Knoblauchpresse



ZUBEREITUNG:

Zuerst werden die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht angeröstet, bis sie goldbraun sind. Dann geben Sie die Tomaten, den geriebenen Parmesan, die gerösteten Pinienkerne und den Knoblauch in einen Mixer und mixen diese zu einer cremigen Masse zusammen. Wenn das Pesto zu dick wird, geben Sie optional noch etwas Olivenöl oder einen kleinen Schuss Wasser hinzu. Zum Schluss würzen Sie es gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nach und das Pesto ist fertig zum Servieren.

ANZAHL AN PORTIONEN:



SCHWIERIGKEIT:



NOTIZEN:

Dieses Gericht kann man mit allen Nudelvarianten genießen. Am besten eignen sich jedoch die Fusilli!



HAUPTGANG

NAME VOM REZEPT: NUDELN MIT PESTO GRÜN

ZUTATEN:

- 1,5 kg Nudeln nach Wahl
- 5 Bund Basilikum
- 200g Pinienkerne
- 225g Parmesan
- 350ml Olivenöl
- 6 Zehen Knoblauch
- Prise Salz & Pfeffer

MATERIALIEN:

- Topf
- Pfanne
- Mixer
- Spachtel
- Knoblauchpresse
- Messbecher

ANZAHL AN PORTIONEN:



SCHWIERIGKEIT:



ZUBEREITUNG:

Zu Beginn werden 200g Pinienkerne in der Pfanne angeröstet bis sie goldbraun sind. Danach waschen und zupfen Sie den Basilikum. Nun schälen Sie sechs Knoblauchzehen. Dann kommen alle Zutaten - also der Basilikum, die abgekühlten Pinienkerne, der geschälte Knoblauch, der Parmesan und das Öl in den Mixer und werden zu einer cremigen Masse vermischt. Anschließend können Sie die Masse noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls noch einen Schuss Wasser oder Öl hinzufügen, um ein cremigeres Ergebnis zu erzielen.



NOTIZEN:

Für ein cremigeres Ergebnis, geben Sie noch etwas Nudelwasser hinzu.



NACHSPEISE

NAME VOM REZEPT: APPLE CRUMBLE

ZUTATEN:

- 2kg Äpfel
- 200g gemahlende Mandeln
- 240g glutenfreie Haferflocken
- 250g Zucker
- 375g Magerine
- 1 Teelöffel Zimt

MATERIALIEN:

- 1 Schüssel
- 1 Messer
- 1 Schäler
- 2 Backblech
- 2 Backpapier
- 1 Messbecher
- 1 Waage



ZUBEREITUNG:

Waschen Sie zunächst die Äpfel gründlich unter fließendem Wasser und trocknen Sie sie sorgfältig ab. Anschließend werden die Äpfel geschält und mit dem Tunnelgriff halbiert. Mit dem Krallengriff schneiden Sie die Äpfel in Scheiben (optional in Würfel). Nun legen Sie die Scheiben in eine Springform oder auf ein Backblech und verteilen die Äpfel gleichmäßig. Nun heizen Sie den Ofen auf 180°C Umluft vor. Anschließend fertigen Sie den Streuselteig an. In einer Schüssel vermengen Sie 240g glutenfreie Haferflocken mit 250g Zucker. Geben Sie 330g Margarine, 200g gemahlene Mandeln und einen Teelöffel Zimt in die Rührschüssel dazu. Kneten Sie den Teig mit den Händen gut durch, formen Sie daraus Streusel und verteilen Sie diese gleichmäßig über den Äpfeln auf einem Blech.

ANZAHL AN MAHLZEITEN:



SCHWIERIGKEIT:



NOTIZEN:

Alternativ können Sie anstatt den Haferflocken und Mandeln auch Mehl nutzen. Dazu passt auch eine Kugel Vanilleeis.



ERFRISCHUNG

NAME VOM REZEPT: ELDERFLOWER DREAM

ZUTATEN:

- 450ml
- Holundersirup
- 50ml (frischer) Limettensaft
- 2,5 l Tonic Water
- 2-3 kg Crushed Ice
- alternativ: Eiswürfel
- etwas Minze (Deko)
- 3 Bio Limetten

MATERIALIEN:

- Messbecher
- Saftpresse
- Schneidebrett
- Trinkglas
- Löffel
- Trinkkaraffe
- Messer

ANZAHL AN MAHLZEITEN:



SCHWIERIGKEIT:



ZUBEREITUNG:

Nehmen Sie sich eine große Trinkkaraffe zur Hand, messen Sie Holunderblütensirup ab und geben Sie diesen mit dem Limettensaft in die Karaffe.

Füllen Sie die Flüssigkeit mit dem Tonic Water auf und rühren Sie alles vorsichtig um.

Stellen Sie nun Ihre Gläser bereit.

Geben Sie das Crushed Ice in jedes

Glas und fügen Sie einen Zweig

frischer Minze hinzu. Nehmen Sie

anschließend ein Messer und ein

Schneidebrett und schneiden Sie die

Gurken oder Limetten mit dem

Krallengriff in dünne Scheiben.

Zum Schluss gießen Sie die

vorbereitete Flüssigkeit in die Gläser

und verfeinern das Getränk mit den

Limettenscheiben. Alternativ können

sie anstatt der Limettenscheiben

auch gurkenscheiben verwenden.

NOTIZEN:

Bestes Erfrischungsgetränk für einen heißen Sommer!

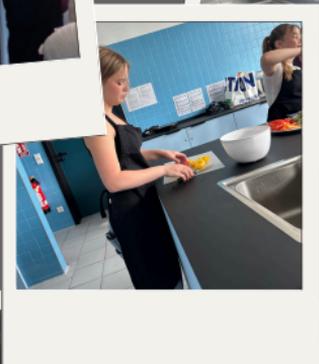


BEHIND THE SCENES



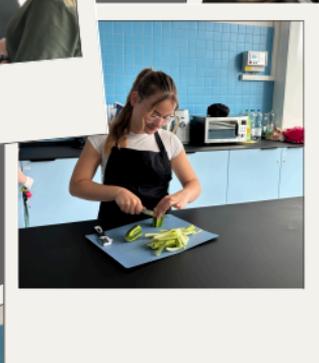


BEHIND THE SCENES





BEHIND THE SCENES





IMPRESSUM

Marlene Adam, Lina Fischler, Sophia Förster, Cedric Gawlitz, Juno Greisner, Clara Grischkat, Amélie Hingst, Lia Hoffmeister, Sophie Jurk, Erno Kluge, Mia Rosalie Koch, Helene Sanira Kumpfe, Lara König, Leilani Linde, Benedict Daniel Fernando Mocigemba, Isabel Jacqueline Przybulewski, Lena Ringel, Maira Marit Ristau, Elsa Christiane Schramek, Elea Schwerdt, Jason Simon Tomesch, Maja Talisa Weller, Leni Sophie Winterfeld, Lena Wollschläger, Amelie Zobel

Juli 2025

Grace - Hopper - Gesamtschule Teltow

