GYMNASIUM JOHANNEUM HOMBURG

Kulinarisch um Europa im

Rezeptbuch

Inhaltsverzeichnis

Italien *4*
Pasta mit Pesto alla Genovese 4
Italien *5*
Bruschetta 5
Italien *6*
Tiramisu 6
England *7*
Scones 7
England *8*
Fish and Chips 8
England *9*
Cornish Pasty 9
Spanien *10*
Spanische Mandelschnitte mit Beeren 10
Spanien *11*
Spanische Käsekuchen-Torte 11
Spanien *12*
Tortilla mit Kartoffeln und Paprika 12
Spanien *13*
Gazpacho 13
Schweden *14*
Zimtschnecken - Kanelbullar 14
Schweden *15*
Köttbullar 15
Schweden *16*
Mandel-Apfel-Flan 16
Deutschland *17*
Käsespätzle 17
Deutschland *18*
Wurstsalat 18
Deutschland *19*
Kohlrouladen mit Hackfleischfüllung 19
Frankreich *20*

Elsässer Flammkuchen 20
Frankreich *21*
Mousse au Chocolat 21
Frankreich *22*
Quiche Lorraine 22
Griechenland *23*
Tzatziki 23
Griechenland *24*
Galaktoboureko - griechischer Grießauflauf 24
Griechenland *25*
griechischer Bauernsalat 25
Russland *26*
Pelmeni - Teigtaschen 26
Russland *27*
Sommer-Borschtsch 27
Polen *28*
Placek Po Wegiersku – Pfannkuchen aus Kartoffelteig 28
Polen *29*
Bigos 29
Schweiz *30*
Züricher Geschnetzeltes 30
Türkei *31*
Börek 31
Türkei *32*
Pide 32
Türkei *33*
Lahmacun 33
Mitwirkende SchülerInnen *34*
Quellen der gesammelten Rezepte: *34*

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Italien

Pasta mit Pesto alla Genovese

Zutaten

für 4 Portionen

- 25 g Pinienkerne
- 2 Stück Knoblauchzehen (geschält)
- 1 Prise Salz (Meersalz)
- 3 Bund Basilikum (30-40 g)
- 80 g Parmesankäse
- 125 ml Olivenöl
  1 Prise Pfeffer
- 600 g Nudeln nach Wahl

Zubereitung

1 Die Pinienkerne ohne Öl oder Fett in einer Pfanne kurz anrösten und leicht abkühlen lassen.

2 Die noch lauwarmen Pinienkerne und die gehackten Knoblauchzehen in einem Mörser zerstoßen, bis eine sämige Creme entsteht.

3 Nun eine Prise Salz und die gewaschenen und abgetropften Basilikumblätter in den Mörser geben und das Ganze zerstoßen. (Alternativ kann man auch einen Mixer verwenden).

4 Wenn alle Zutaten gut zerstoßen sind, sollte eine grüne bis hellgrüne Masse entstanden sein. Jetzt kann der Parmesankäse und das Olivenöl dazugegeben werden und alles nochmals gut verrührt bzw. zerstoßen werden, sodass eine cremige Paste entsteht.

5 In der Zwischenzeit Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln bissfest garen.

5 Das fertige Basilikumpesto nach Belieben mit Salz und eventuell etwas Pfeffer abschmecken.

Buon Appetito!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Italien

Bruschetta

Zutaten

für 4 Portionen

- 5 Fleischtomate(n) oder Strauchtomaten
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 5 EL Olivenöl
- 2 Ciabatta oder Bruschettabrot
- 1 TL Tomatengewürz, ersatzweise Salz und Pfeffer, aber in anderer Menge

Zubereitung

1 Die Tomaten waschen und vom Grün befreien.

2 Halbieren und in kleine Würfel schneiden.

3 Den Knoblauch sehr klein schneiden und zu den Tomatenstücken geben. Mit gut 3 EL Öl sowie 1 - 2 TL Tomatengewürzsalz mischen.

4 Den Backofen auf 180 - 200 °C Umluft vorheizen.

5 Das Ciabatta in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese mit dem restlichen Öl beträufeln. Ein Backpapier auf ein Backofengitter legen (wichtig) und die Ciabattascheiben darauf ausbreiten.

Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 5 - 8 Minuten goldbraun backen, nicht zu dunkel, sonst werden sie zu hart.

Die Ciabattascheiben aus dem Ofen nehmen, mit einer Knoblauchzehe abreiben und mit ½ - 1 Esslöffel der Tomaten-Knoblauchmischung pro Scheibe belegen.

Buon Appetito!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Italien

Tiramisu

Zutaten

für 6 Portionen

- 600 ml Kaffee
- 2 EL Zucker
- 6 EL Amaretto
- 4 Eigelbe
- 70 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 750 g Mascarpone
- 100 g Schlagsahne
- 250 g Löffelbiskuits
- etwas Kakaopulver zum Bestreuen

Zubereitung

1 Kaffee kochen, im heißen Zustand Zucker zugeben und verrühren. Etwas abkühlen lassen. Im warmen Zustand den Amaretto zugeben und die Flüssigkeit beiseitestellen.

2 Eigelb mit Zucker und Salz mind. 2 Min schaumig schlagen. Mascarpone und 3 EL der Eigelb-Creme mit einem Schneebesen kurz glattrühren. Restliche Creme vorsichtig unterheben. Sahne steif schlagen und zuletzt unter die Creme heben.

3 Löffelbiskuits einzeln kurz in den abgekühlten Kaffee tauchen und dicht an dicht den Boden der Auflaufform (ca.23x33cm) bedecken. Etwas weniger als die Hälfte der Mascarpone-Creme darauf geben und glattstreichen. Erneut eine Schicht der getränkten Löffelbiskuits darauf verteilen und leicht andrücken. Restliche Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und die Biskuits mit Tuffs bedecken. Mind. 2 Std. kühl stellen. Kurz vor dem Servieren üppig mit Kakaopulver bestäuben.

Buon Appetito!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

England

Scones

Zutaten

für 12 Portionen

- 50g Zucker
- 350g Mehl
- 3TL Backpulver
- 1 Prise Salz 1
- 50g Naturjoghurt
- 120g Butter
- 1 Ei (zum Bestreichen)
- 1 Schuss Milch (zum Bestreichen)
- Marmelade
- clotted cream (alternativ: Butter/Mascarpone)

Zubereitung

1 Zuerst den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft) und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2 Für die Scones das Mehl mit dem Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen, dann Joghurt sowie die Butter hinzufügen und die Zutaten mit den Knethacken eines Handrührgeräts vermengen.

3 Anschließend den Teig nochmal kurz mit den Händen durchkneten, eine Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig darauf ca. 2 cm ausrollen.

4 Nun mit einem Kreisausstecher oder einem Glas (ca.7cm) ausstechen und auf das vorbereitete Backblech setzen.

5 Die Milch mit dem Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen, die Scones damit bestreichen und für ca.15 Min im vorgeheizten Backofen backen.

6 Mit Marmelade und „Clotted Cream“ bestreichen und genießen.

Enjoy your meal!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

England

Fish and Chips

Zutaten

für 4 Portionen

- 850g große mehlig kochende Kartoffeln
- 2 Flaschen Frittieröl
- 250g aufgetaute TK-Erbsen
- 6 Stiele Minze
- 1EL Butter
- 2–3TL Zitronensaft
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 700g Kabeljau Filets
- 375g Mehl
- 3 gehäufte TL Backpulver
- 300 ml helles, kaltes, alkoholfreies Bier

außerdem:
Küchenthermometer

Zubereitung

1 Die Kartoffeln schälen und der Länge nach in ca. 1 cm dicke Stäbchen schneiden. Frittieröl in einem großen Topf oder einer Fritteuse auf 120 Grad erhitzen. Kartoffeln darin portionsweise ca. 8 Minuten farblos vorfrittieren. Dann herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

2 Minzblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Mit Butter und Erbsen ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze dünsten und leicht stückig pürieren. Erbsenmus mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit etwas Wasser geschmeidig rühren. Bei sehr kleiner Hitze warmhalten.

3 Frittieröl in einem großen Topf oder einer Fritteuse auf 175 Grad erhitzen. Ofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Inzwischen das Kabeljaufilet schräg in vier gleich große Stücke schneiden. 2 gehäufte TL Salz mit 2 TL frisch gemahlenem Pfeffer vermischen. Fisch damit von beiden Seiten einreiben. 225 g Mehl mit Backpulver in einer Schüssel mischen. Bier mit einem Schneebesen glatt unterrühren. Fisch im restlichen Mehl wenden, portionsweise in den Teig tauchen, abtropfen lassen und einzeln jeweils ca. 4 Minuten rundum goldbraun frittieren. Im Ofen auf Backpapier warmhalten. Die Pommes portionsweise im 175 Grad heißen Fett 3 - 4 Minuten fertig frittieren, bis sie knusprig goldbraun sind. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen. Mit Backfisch und „Mushy Peas“ servieren.

Enjoy your meal!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

England

Cornish Pasty

Zutaten

für 4 Portionen

für den Teig:

- 450 g Mehl
- 0,5 TL Salz
- 100 g kalte Butter, oder auch Margarine
- ca. 200g Schweineschmalz oder nochmal 100 g Butter
- (ca.) 175 ml Wasser

für die Füllung:

- 600 g Kartoffeln
- 250 g weiße Rüben oder auch normale Möhren
- 1 große Zwiebel
- 300 g mageres Beefsteak, oder grobes Rinderhack
- zum Würzen: etwas Senfpulver, Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 verquirlte Eier zum Bestreichen

Zubereitung

1 In einer Schüssel das Mehl mit dem Salz vermischen. Bröckchenweise nun die gekühlte Butter und das Schmalz (oder die restliche Butter) mit den Fingern gut hineinkneten.

2 Es soll nun, unter ständigem Rühren oder Kneten, ein geschmeidiger Teig entstehen, der aber nicht mehr kleben soll. Dazu das Wasser „schlückchenweise“ hinzufügen, aber nur so viel, wie notwendig erscheint.

3Mit den (kalten) Händen dann weiter gut durchkneten und eine Teigkugel formen. Die kommt jetzt für eine dreiviertel Stunde zum „Ausruhen“ in den Kühlschrank.

4 In der Zwischenzeit - jetzt kommt die Füllung - werden die Kartoffeln, die Rüben/Möhren und das rohe Rindfleisch sehr klein geschnitten und die Zwiebel auch sehr fein gehackt. Das dann alles miteinander vermengen. Es kann löffelweise Wasser zugegeben werden, damit die gesamte Füllung etwas cremig wird. Dann ordentlich mit Salz, Pfeffer und einer großzügigen Prise Zucker würzen. Dann, je nach Geschmack, das Ganze mit dem Senfpulver abschmecken.

5 Nach der Ruhezeit wird der Teig in vier Teile geteilt und auf einer mit Mehl gut bestäubten Arbeitsfläche kreisförmig ausgerollt. Die entstehenden Formen sollen etwa einen schönen, gleichmäßigen Kreis von 20-23 cm Durchmesser bilden. Hierzu kann man gut einen entsprechend großen Teller zu Hilfe nehmen. (Jetzt kann man schon mal den Backofen vorheizen auf 220 Grad).

6 Nun die Füllung auf je eine Kreishälfte, mehr in deren Mitte (nicht bis an den Rand) aufteilen. Jetzt die Ränder leicht mit kaltem Wasser anfeuchten und die Kreishälften zusammenlegen, also die obere leere Hälfte, auf die mit der Füllung legen und anpassen, dass sozusagen eine Halbkreis- bzw. Halbmondform entsteht.

7 Die Ränder gut zusammendrücken und am besten versuchen, in Zick-Zack-Manier mit den Fingern einen wellenartigen Rand zu formen. Das schließt besser den Inhalt ab und dann sieht´s schon aus wie eine echte Pasty. Jetzt die Pasties mit dem verquirlten Ei gut bestreichen und mit einer Gabel vorsichtig ein paar Löcher in die Pasties stechen.

8 In den vorgeheizten Backofen nun ca. 20 Minuten backen. Danach bitte auf 160 Grad reduzieren und weitere 20 Minuten backen lassen. Vor dem Servieren bitte die Pasties ca. 10 Minuten im ausgeschalteten Backofen nochmals „ausruhen“ lassen.

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Spanien

Spanische Mandelschnitte mit Beeren

Zutaten

für 16 Portionen

- 6 Eier (Gr. M)
- 2 EL + 125g Kokosblütenzucker
- 250g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
- Mark von 1 Vanillestange
- abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Orange
- Zimt
- 1 TL Backpulver
- 400g Erdbeeren
- 200g Schlagsahne
- 175g Doppelrahmfrischkäse
- 1 EL flüssiger Honig
- Fett für die Form
- kleiner Holzspieß

Zubereitung

1 Eine quadratische Springform (24 cm; ersatzweise rund 26 cm Ø) fetten. Für den Boden Eier, 125 g Zucker und 3 EL heißes Wasser mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 6 Minuten schaumig schlagen. Mandeln, Hälfte Vanillemark, Orangenschale, 1 Prise Zimt und Backpulver unterrühren. Teig in der Form glattstreichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Orangensaft, 2 EL Zucker und die restliche Vanille in einem kleinen Topf ca. 3 Minuten einköcheln. Die Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Mit dem Orangensirup mischen und ziehen lassen.

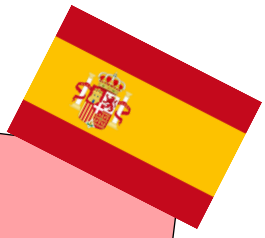
3 Für die Creme Schlagsahne steif schlagen, Frischkäse und Honig verrühren. Sahne unterheben.

4 Den Kuchen vorsichtig aus der Form lösen. Mehrmals mit einem Holzspieß einstechen und mit ca. 2 EL Orangen-Erdbeer-Sirup beträufeln. Creme auf dem Mandelboden verstreichen. Erdbeeren darauf geben.

GYMNASIUM JOHANNEUM HOMBURG

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Spanien



Spanische Käsekuchen-Torte

Zutaten

Für 12 Stücke

- 50 g Mandelkerne mit Haut
- 200 g Cookies mit Schokoladenstücken
- 75 g Butter
- 3 Eier (Größe M)
- 2 Bio-Limetten
- 250 g Ziegenfrischkäse
- 400 g Doppelrahm-Frischkäse
- 30 g Speisestärke
- 150 g Zucker
- 550 g Schlagsahne
- 250 g tiefgefrorene Kirschen
- 1/2 400 g-Dose gezuckerte Kondensmilch
- 100 g Kirsch-Gelee
- 2 Päckchen Sahnefestiger
- 2 Päckchen Vanillin-Zucker
- Öl für die Form
- Gefrierbeutel
- Alufolie

Zubereitung

1 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett ca. 5 Minuten rösten, herausnehmen, etwas abkühlen lassen und hacken. Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Teigrolle fein zerbröseln. Butter in einem Topf schmelzen und mit Keksbrösel und Mandeln mischen.

2 In eine geölte Springform (24 cm Ø) geben und andrücken. Keksboden ca. 30 Minuten kalt stellen.

3 Inzwischen Eier trennen. Limetten heiß waschen, trockenreiben und Schale dünn abraspeln. Beide Frischkäsesorten, Eigelbe, Stärke, Limettenschale und 100 g Zucker verrühren. Eiweiß steif schlagen, dabei 50 g Zucker einrieseln lassen.

4 150 g Sahne mit den Schneebesen des Handrührgerätes steif schlagen. Eischnee und Sahne nacheinander unter die Creme heben.

5 Zwei ca. 50 cm lange (Alu)Folienstücke auf die Arbeitsfläche legen und darüber quer ein weiteres Folienstück legen. Springform mittig daraufsetzen und an den Seiten mit der Folie hochziehen (so dass die Kuchenform rundherum mit Folie abgedichtet ist).

6 Käsemasse auf den Teig geben und glattstreichen. Springform auf die Fettpfanne des Backofens setzen. Kochendes Wasser angießen, so dass die Form zu 1/3 im Wasser steht. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 °C/ Umluft: 125 °C/ Gas: s. Hersteller) 1 1/4–1 1/2 Stunden backen.

7 Kuchen im ausgeschalteten Backofen bei leicht geöffneter Backofentür 20–30 Minuten stehen lassen, aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter 2–3 Stunden auskühlen lassen.

Kirschen 2–3 Stunden auftauen lassen.

8 Für die Dulce de Leche Kondensmilch ca. 1,5 cm hoch in eine ofenfeste Auflaufform geben, mit Alufolie fest verschließen und auf die Fettpfanne des Backofens stellen. Kochendes Wasser angießen, so dass die Auflaufform zur Hälfte im Wasser steht.

9 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 1 Stunden karamellisieren lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

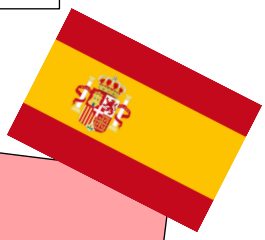
10 Kuchen auf eine Kuchenplatte setzen. Gelee in eine Schüssel geben, glattrühren und Kirschen unterheben. Kirschen-Gelee auf dem Kuchen verteilen. Kuchen ca. 15 Minuten kalt stellen. Sahnefestiger und Vanillin-Zucker mischen.

10 400 g Schlagsahne kurz durchschlagen, Sahnefestiger dabei langsam einrieseln lassen. Schlagsahne steif schlagen und mit einem Löffel locker auf den Kirschen verteilen. Kuchen ca. 30 Minuten kalt stellen.

11 Kurz vor dem Servieren Dulce de Leche glattrühren und mit einem Löffel auf der Sahne verteilen.

Disfrute de su comida!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022



Spanien

Tortilla mit Kartoffeln und Paprika

Zutaten

Für 6 Portionen

- 600 g Kartoffeln, festkochend
- rote Paprika
- große braune Zwiebel
- 6 Eier
- Olivenöl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, geräuchertes Paprikapulver

Zubereitung

1 Kartoffeln kochen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden. Eier verquirlen.

2 Eine Pfanne mit etwa 3 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Paprika zuerst, dann Kartoffeln darin anbraten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und 1 EL geräuchertem Paprikapulver gut würzen.

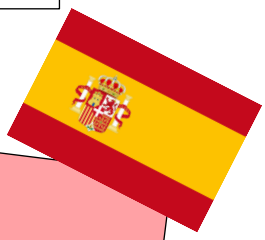
3 Eimasse dazugeben und etwa 10 Sekunden auf hoher Hitze lasen, NICHT mehr rühren.
Nun die Hitze auf mittel stellen und mit Deckel etwa 10 Minuten stocken lassen.

4 Tortilla mit einem Teigschaber am Rand etwas lösen, anschließend auf ein Brett stürzen, und wie einen Kuchen aufschneiden. Heiß, warm oder kalt genießen.

Tipp: Natürlich kann man hier mit Füllungen variieren; angebratene Chorizo passt auch sehr gut dazu, dann kann das geräucherte Paprikapulver auch weggelassen werden. Wer mag, gibt etwas Käse in die Eimasse. Diese Tortilla hält sich im Kühlschrank bis zu 5 Tage und ist ein gesunder Snack für zwischendurch.

Disfrute de su comida!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022



Spanien

Gazpacho

Zutaten

Für 4 Portionen

- 400 g rote und gelbe Paprikaschoten (2 rote und gelbe Paprikaschoten)
- 500 g Salatgurke (1 Salatgurke)
- 400 g Tomaten (6 Tomaten)
- 70 g Zwiebeln (1 Zwiebel)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 500 ml Tomatensaft
- 50 ml Olivenöl
- 1 Zitrone
- 1 EL Paprikapulver
- Salz
- ½ TL Honig
- Pfeffer aus der Mühle
- Oregano für die Garnitur

Zubereitung

1 Die Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren, entkernen und die weißen Innenhäute entfernen. Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Von der Gurke und Paprikaschoten jeweils etwa 1/4 klein würfeln, den Rest grob. Die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren. In Eiswasser abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Das Toastbrot entrinden und in 4–5 EL lauwarmem Wasser einweichen.

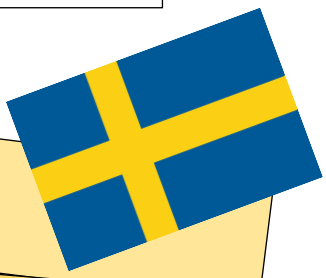
2 Den Saft der Zitrone auspressen. Das grob gewürfelte Gemüse, die Zwiebeln, den Knoblauch, die Tomatenviertel, den Tomatensaft, das ausgedrückte Toastbrot, Zitronensaft, Paprikapulver und Olivenöl fein pürieren. Sollte die Suppe zu dick sein, etwas Wasser zugeben. Bis zum Servieren (am besten mindestens 1 Stunde) kalt stellen.

3 Mit Salz, Honig und Pfeffer abschmecken und mit den kleinen Gemüsewürfeln bestreuen. Mit Oregano garniert servieren.

Disfrute de su comida!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Schweden



Zimtschnecken - Kanelbullar

Zutaten

Für 30 Portionen

für den Teig:
150 g Butter oder Margarine
- 500 ml Milch
- 50 g Frischhefe
- 150 g Zucker
- 1 TL Salz
- 1 TL Kardamompulver
- 1 kg Weizenmehl
- Mehl für die Arbeitsfläche

Für die Füllung:
- 75 g Butter oder Margarine, weiche
- 100 g Zucker
- 1 EL Zimtpulver

Außerdem:
1 Ei, verschlagen, zum Bestreichen
Zucker zum Bestreuen

Zubereitung

1 Die Butter oder Margarine schmelzen. Die Milch hinzufügen und auf ungefähr 37 Grad erwärmen. Die Hefe in der Milch auflösen. Danach Zucker, Salz, Kardamom und fast das ganze Mehl hineinrühren. Den Teig kneten, bis er geschmeidig wird. Falls nötig: noch etwas mehr Mehl hinzufügen. Anschließend den Teig mit einem Handtuch abdecken und für rund 30 bis 40 Minuten aufgehen lassen.

2 Den Teig auf einer mehligen Arbeitsfläche durchkneten. Dann in drei Teile aufteilen und jeweils eine dünne, rechteckige Fläche ausrollen. Diese mit weicher Margarine oder Butter (am besten Raumtemperatur) bestreichen. Zucker und Zimt mischen und den Teig damit dick bestreuen, diese zu einer Rolle wickeln. In ungefähr 4 cm dicke Scheiben schneiden. Die Stücke mit der geschnittenen Seite nach unten auf das Backblech legen. Den Teig so noch einmal aufgehen lassen. Er wird in 30 Minuten ungefähr doppelt so groß.

3 Den Ofen auf 250 - 275 °C Ober-/Unterhitze aufheizen.

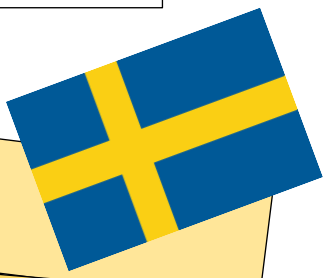
4 Die Kanelbullar (Zimtschnecken) mit verschlagenem Ei bepinseln. Anschließend mit Zucker bestreuen.

5 Auf der mittleren Stufe im vorgeheizten Backofen etwa 5 - 8 Minuten backen. Unter einem Handtuch abkühlen lassen.

Smaklig måltid!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Schweden



Köttbullar

Zutaten

Für 4 Portionen

Köttbullar:
- 700 g Rinderhackfleisch alternativ gemischt
- 1 Ei
- 1 altes Brötchen oder Toast oder Semmelbrösel (1-2 EL)
- 3 EL gehackte Petersilie frische oder tiefgekühlt
- 1 Zwiebel
- 1 EL Senf
- etwas Salz und Pfeffer
- etwas Öl zum Anbraten

Rahmsoße
- 1 Zwiebel optional
- etwas Butter
- 250 ml Sahne oder eine fettreduzierte Alternative
- etwas Weißwein optional
- 1 Glas Rinder- oder Bratenfond
- 2 EL Senf
- etwas Salz und Pfeffer
- etwas Stärke oder Soßenbinder zum Andicken

Zubereitung

1 Petersilie und Zwiebel fein hacken. Das Brot in etwas Milch einweichen, ausdrücken und mit dem Fleisch, Ei, Senf, Zwiebeln und Petersilie in eine Rührschüsseln geben und vermengen. Das kannst du mit den Händen oder dem Handrührgerät durchführen.

2 Das Hackfleisch anschließend für eine halbe Stunde kalt stellen, dann lassen sich die Bälle besser formen. Mit den Händen kleine Bälle formen und bereitlegen.

3 Das Öl in der beschichteten Pfanne erhitzen und die Köttbullar in die Pfanne geben. Heiß anbraten und anschließend die Temperatur etwas herunter regulieren. Nach ca. 2 Minuten die Bällchen wenden. Die schwedischen Hackbällchen müssen nicht ganz durchgebraten sein. Ich empfehle diese aus der Pfanne zu nehmen und warm zu halten, während du die Rahmsoße zubereitest. Du kannst die Köttbullar auch im Ofen warmhalten (bei ca. 100 Grad für 15 Minuten).

4 Nun kann die Soße in der gleichen Pfanne zubereitet werden. Der Bratensatz ist bestens für den Geschmack geeignet. Du kannst eine weitere Zwiebel in feine Würfel schneiden und in der Pfanne in etwas Butter glasig braten. Lösche diese mit einem großen Schluck Weißwein ab (optional) und fülle den Fond in die Pfanne. Gib die Sahne und Senf hinzu und würze hinzu kräftig mit Salz und Pfeffer.

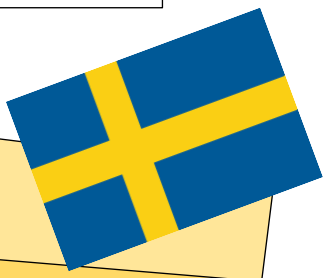
5 Ist deine Rahmsoße fertig, kannst du die Hackbällchen in die Soße geben und alles zusammen servieren.

6 Dazu schmecken Pommes, Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree und natürlich Preiselbeeren

Smaklig måltid!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Schweden



Mandel-Apfel-Flan

Zutaten

Für 6 Portionen

- 4 mittelgroße Äpfel
- 50 g Mehl
- 200 g Sahne
- 150 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 150 g gehackte Mandeln
- Zimtpulver zum Bestreuen
- Butter für die Form

Zubereitung

1 Backofen auf 225° vorheizen. Die Äpfel schälen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Die Apfelhälften mit der Schnittfläche nach unten nebeneinander in die Auflaufform setzen.

2 Das Mehl mit etwas Sahne glattrühren. Die restliche Sahne in einem Topf mit dem Zucker und dem Vanillezucker erhitzen. Das Mehl-Sahne-Gemisch dazugeben und alles unter Rühren kurz aufkochen. Die gehackten Mandeln hineinrühren und den Guss gleichmäßig über die Apfelhälften in der Form gießen.

3 Den Apfelflan im heißen Ofen (Umluft 200°) 15-20 Min. backen. Anschließend herausnehmen, mit Zimt bestreuen und noch warm servieren.

Smaklig måltid!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Deutschland

Käsespätzle

Zutaten

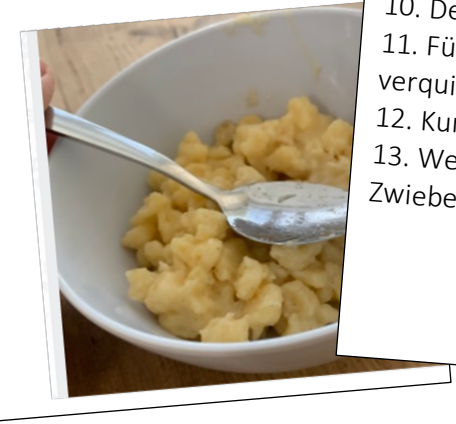
Für 4 Portionen

für die Spätzle:

- 400 g Mehl (Type 405)
- 8 Eier (Größe M)
- etwas Salz
- 4 Zwiebeln, rot
- 100 g Gouda
- 50 g Bergkäse
- 100 g Mozzarella
- 5 EL Butter
- 100 g Sahne
- etwas Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch

für den Salat:

- 1 Kopfsalat
- 4 EL Apfelessig
- 8 EL Distelöl
- 2 TL Senf, scharf
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Zucker



Zubereitung

1. Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben. Eier und etwas Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist.
2. Die Teigschüssel abdecken und den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
4. Ein Spätzlebrett kurz in leicht kochendes Wasser tauchen, darauf etwas Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben.
5. Spätzle aus dem Wasser herausheben und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
6. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Gouda und Bergkäse reiben, Mozzarella fein schneiden.
7. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Zwiebeln darin goldbraun rösten.
8. Die Spätzle ebenfalls in einer Pfanne mit 1 EL Butter erwärmen. Die Hälfte der gerösteten Zwiebeln daruntermischen, mit Sahne ablöschen, die Hälfte des Käses untermischen und leicht schmelzen lassen.
9. Alles in eine gebutterte Auflaufform geben, mit Pfeffer würzen und den restlichen Käse auf die Spätzle geben. Die Form unter den Grill stellen und den Käse schmelzen lassen.
10. Den Kopfsalat putzen, abbrausen und trockenschleudern.
11. Für das Dressing Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verquirlen.
12. Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing marinieren.
13. Wenn der Käse auf den Spätzlen geschmolzen ist, die restlichen Zwiebeln obenauf geben und mit dem Salat servieren.

Guten Appetit!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Deutschland

Wurstsalat

Zutaten

Für 4 Portionen

- Lyoner (In Streifen fertig kaufen oder einen Ring)
- Tomaten (6 Stück)
- Essig Gurken
- Eier (3 Stück)
- Senf
- Salz
- Pfeffer
- Wasser (zwei Esslöffel)
- Olivenöl (zwei Esslöffel)
- Sahne (zwei Bescher)
- (Kartoffeln als Beilage)

Zubereitung

1 Als erstes muss man (Lyoner), Gurken, Tomaten und die Eier schneiden.

2 Als nächstes muss man ein bisschen Senf, eine Prise Salz, genauso viel Pfeffer, zwei Esslöffel Wasser und genauso viel Olivenöl in die Schüssel geben und einmal gut umrühren und alles vermischen.

3 Danach muss man die Sahne in die Schüssel füllen.

4 Schließlich muss man alles 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Tipp: Dazu passen Bratkartoffeln!

Guten Appetit!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Deutschland

Kohlrouladen mit Hackfleischfüllung

Zutaten

Für 6 Portionen

- Brötchen (vom Vortag)
- Kopf Weißkohl
- Zwiebel
- 750 g gemischtes Hackfleisch
- Eier (Größe M)
- Salz, Pfeffer, Edelsüß-Paprika
- TL mittelscharfer Senf
- EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 l Gemüsebrühe
- EL dunkler Soßenbinder
- 1 Prise Zucker
- Küchengarn

Zubereitung

1 Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Kohl putzen, waschen und Strunk keilförmig herausschneiden. Kohlkopf kurz in reichlich kochendes Wasser geben, herausheben und die äußeren 16 Blätter ablösen. (Restlichen Kohl anderweitig verwenden) Die Kohlblätter in kochendem Wasser 1-2 Minuten blanchieren, herausheben und auf einem Geschirrtuch gut abtropfen lassen. Bei jedem Kohlblatt das Ende der Kohlrippe v-förmig herausschneiden.

2 Für die Hackfleischfüllung Zwiebel schälen und würfeln. Brötchen ausdrücken. Hack, Eier, Salz, etwas Pfeffer, Senf, Brötchen und etwas Edelsüß-Paprika verkneten. Je zwei Kohlblätter übereinanderlegen. Aus der Hackmasse 8 längliche Frikadellen formen.

3 Je eine Frikadelle auf die Kohlblätter geben, zu einer Roulade aufwickeln und mit Küchengarn zusammenbinden. Öl in einem Bräter oder einer großen Pfanne erhitzen und Kohlrouladen darin unter Wenden kräftig anbraten. Tomatenmark zufügen und anschwitzen.

4 Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 45 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Anschließend Kohlrouladen herausheben, warmhalten. Flüssigkeit aufkochen, Soßenbinder einrühren, aufkochen. Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zu den Rouladen servieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Guten Appetit!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Frankreich

Elsässer Flammkuchen

Zutaten

Für 4 Portionen

für den Teig:

- 200 g Mehl
- 125 ml Wasser
- 2 1/2 EL Öl
- 1 Prise Salz

für den Belag:

- 1 Prise Salz/Pfeffer
- 1 Becher Crème fraîche (oder Sauerrahm)
- 150 g Speck (gewürfelt) oder Schinkenwürfel
- 2 Zwiebeln (in feine Ringe geschnitten) oder Frühlingszwiebeln

Zubereitung

1 Für den Teig Mehl, Wasser, Salz und Öl miteinander vermengen und kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

2 Das Backrohr auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

3 Den Teig kurz rasten lassen und einstweilen den Speck in kleine Würfel und die Zwiebel in feine Scheiben schneiden.

4 Nun den Teig hauchdünn ausrollen und mit der Crème fraîche bestreichen. Eine Prise Salz und Pfeffer über den Flammkuchen verteilen und nun mit den Speckwürfeln und Zwiebelringen belegen.

5 Den Flammkuchen in den Ofen schieben und ca. 15 Minuten backen lassen, bis der Speck knusprig und die Zwiebel leicht angebräunt sind.

Bon appétit!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Frankreich

Mousse au Chocolat

Zutaten

Für 4-6 Portionen

- 600g dunkle Schokolade
- 9 Eier
- 600ml Sahne
- 120g Zucker
- 150g Butter

Zubereitung

1 Eier trennen, Eiweiß und Sahne separat steif schlagen.

2 Butter und Schokolade vorsichtig im Wasserbad schmelzen.

3 Eigelb in einer großen Schüssel mit 2El heißen Wasser cremig schlagen, den Zucker einrühren, bis die Masse hell und cremig ist.

4 Die geschmolzene Schokolade unterheben, anschließend sofort Eischnee und Sahne unterziehen (nicht mit dem Elektro-Mixer!).

5 Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen. 🥶 Aber nicht zu kalt servieren. Evtl. noch mit Schokostreuseln garnieren.

Bon appétit!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Frankreich

Quiche Lorraine

Zutaten

Für 12 Portionen

750g Mehl
480g Butter, eiskalt
3Eier
3Prise(n) Salz
300g Speck, gewürfelt
etwas Butter zum Braten
3 Zwiebeln, gewürfelt
3 Stange/n Porree
12 große Eier
750ml Sahne
3 Prisen Pfeffer
etwas Mehl für die Arbeitsfläche

Zubereitung

1 Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, eine Mulde in die Mitte drücken und ein Ei hineingeben.

2 Eiskalte Butter ebenfalls in die Mulde reiben und eine Prise Salz hinzufügen. Alle Zutaten schnell zu einem Teig kneten.

3 Teig in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten kalt stellen. 🥶

4 Gewürfelten Speck in ein wenig Butter anbraten. Porree schneiden und mit den Zwiebelwürfeln zum Speck in die Pfanne geben.

5 Währenddessen den Mürbeteig mit einem Nudelholz auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.

6 Ausgerollten Teig in die Quicheform geben und festdrücken.

7 Eier und Sahne gemeinsam mit Pfeffer, Porree, Zwiebeln und Speck in einer Schüssel verrühren und dies anschließend auf den Teig geben.

8 Für ca. 35 Minuten in den vorgeheizten Ofen (180Grad, Ober-, Unterhitze) geben.

Bon appétit!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Griechenland

Tzatziki

Zutaten

Für 4 Portionen

- 0,5 Salatgurke
- Salz und Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 500g griechischer Joghurt
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

1 Den griechischen Joghurt gut durchrühren.

2 Die Salatgurke schälen und grob raspeln oder in feine Julienne schneiden.

3 Die fertige Gurke einsalzen und warten, bis sich Gurkensaft absetzt.

4 In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen und in den Joghurt pressen.

5 Die Gurke in ein sauberes Tuch geben und den Saft abpressen.

6 Die trockene Gurke in den Joghurt geben und unterrühren.

7 Etwas durchziehen lassen und dann mit Salz (vorsichtig) und Pfeffer abschmecken.

Καλή όρεξη!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Griechenland

Galaktoboureko - griechischer Grießauflauf

Zutaten

Für 4 Portionen

für die Füllung:
- 50 g Weichweizengrieß
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 700 ml Milch, kalt
- 4 Ei(er)
- 125 g Zucker
- 2 EL Butter, weich

für den Teig:
- 500 g Blätterteig
- 65 g Butter

für den Sirup:
- 375 g Zucker
- 250 ml Wasser, lauwarm
- 1 TL Zimt
- 1 Zitrone(n), ausgepresst

Zubereitung

1 Den Sirup sollte man zuerst zubereiten, da er kalt sein muss, bevor man ihn auf den Auflauf gießt.

2 Grieß und Vanillepuddingpulver mit etwas kalter Milch anrühren. Restliche Milch aufkochen lassen, Grieß-/Puddingpulvermischung unterrühren.
Eier mit Zucker und flüssiger Butter verrühren und unter die Grießmasse rühren.

3 Eine rechteckige Auflaufform mit Butter ausstreichen, die Hälfte des Blätterteigs hineinlegen, Creme darauf verteilen und mit restlichem Blätterteig abdecken. Den Blätterteig mit einem Messer an der Oberfläche rautenförmig einschneiden, mit ein wenig Wasser bespritzen und bei 180 °C auf der untersten Schiene ca. 30 Minuten goldgelb backen.

4 Für den Sirup Feinkristallzucker mit Wasser aufkochen und solange köcheln lassen, bis sich dieser aufgelöst hat. Dann Zimt und Zitronensaft dazugeben. Sirup auskühlen lassen.

5 Heißen Grießauflauf aus dem Backofen nehmen und sofort mit abgekühltem Sirup übergießen.

Καλή όρεξη!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Griechenland

griechischer Bauernsalat

Zutaten

Für 6 Portionen

- 500 g Tomaten - In Viertel- oder Achtel-Stücke geschnitten
- 1 Salatgurke - in Würfel oder Scheiben geschnitten
- 1 Paprika, rot - in schmale kurze Streifen geschnitten
- 1 Paprika, grün - in schmale kurze Streifen geschnitten
- 2 Zwiebeln, rot, mittelgroß - in feine Ringe geschnitten
- 200 g Schafskäse - mit Oregano und etwas Olivenöl gewürzt und gewürfelt
- 80 g Oliven, schwarz - ohne Steine
- Oregano, Trockengewürz - Für den Schafskäse und zum Garnieren

für das Dressing:

- 80 ml Olivenöl
- 1 Zitrone, Saft davon
- Salz und Pfeffer - zum Abschmecken

Zubereitung

1 Zu Beginn übergießt Du den Schafskäse mit etwas Olivenöl, bestreust ihn mit Oregano und schneidest ihn in Würfel.

2 Dann wäschst Du die Gurke und schneidest sie in kleine Stücke und stellst die Oliven bereit.

3 Die Paprika ebenfalls waschen und putzen und in kurze Streifen schneiden.

4 Die Zwiebeln werden in feine Ringe geschnitten und die Tomaten geviertelt oder geachtelt.

5 Jetzt alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vorsichtig vermengen oder nach Belieben auf einer Servierplatte oder einem Servierteller anrichten.

6 Das Dressing mit Olivenöl, Zitrone, Salz und Pfeffer anrühren (schütteln), unter die Zutaten mischen oder darüber gießen. Zum Schluss mit etwas Oregano bestreuen.

Καλή όρεξη!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Russland

Pelmeni - Teigtaschen

Zutaten

Für 4 Portionen

für den Nudelteig:
- 300 g Mehl
- 1 EL Salz
- 1 Ei
- 100 ml Wasser

für die Füllung:
- 200 g Rinderhackhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Milch
- Salz und Pfeffer zum Würzen

für die Beilage:
- Crème Fraîche oder Schmand

Zubereitung

1 Gebe, für den Nudelteig, alle Zutaten in eine Schüssel und verknete alles gut miteinander, sodass ein schöner fester geschmeidiger Teig entsteht. Decke die Schüssel mit einem Tuch ab und lasse ihn ruhen, während du die Füllung zubereitest.

2 Für die Füllung die Zwiebel und den Knoblauch klein hacken und zusammen mit dem Hackfleisch und der Milch in eine Schüssel geben. Mit Pfeffer und Salz würzen und dann alles gut miteinander vermengen.

3 Den Teig etwa 2mm dünn auf einer mehlbestäubten Fläche ausrollen und mit einer runden Ausstechform Kreise ausstechen. Solltest du keine Ausstechform haben, tut es auch ein umgedrehtes Glas.

4 In die Mitte des ausgestochenen Nudelteiges etwas von Hackfleischmischung legen, den Rand mit etwas Wasser anfeuchten und zusammenklappen. Die Ränder nun gut zusammendrücken, hierbei ist eine Gabel durchaus hilfreich. Die beiden Enden nach hinten zusammendrücken.

5 Die fertige Pelmeni auf eine mehlbestäubte Fläche legen und weiter machen bis der Nudelteig aufgebraucht ist.
Die Pelmeni können je nach Rezept nun auf unterschiedliche Weise weiterverarbeitet werden. Viele lassen sie in Wasser gar werden und braten Sie anschließend an. Mit einer Schaumkelle abschöpfen und direkt auf einen Teller oder in eine Schüssel legen. Sollten nicht alle Pelmeni in den Topf passen, kannst du sie auch portionsweise zubereiten.

6 Anschließend die Pelmeni in die Crème Fraîche oder den Schmand dippen und genießen.

приятного аппетита!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Russland

Sommer-Borschtsch

Zutaten

Für 4 Portionen

- 400 g Rote Bete
- 400 g Kartoffel
- 100 g Trockenfrüchte
- frische Gurke
- hartgekochtes Ei
- 3 EL Essig
- 3 EL saure Sahne
- frische Kräuter
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1 Trockenfrüchte waschen, ins kalte Wasser legen, aufkochen lassen und weichkochen.

2 Rote Bete schälen und reiben. Wasser in einem Topf erhitzen, salzen, Essig und rote Bete ins kochende Wasser geben und 20 Minuten kochen lassen.

3 Kartoffel schälen, fein würfeln, in den Topf geben und zusammen mit roter Bete weitere 10 Minuten kochen.

4 Trockenfrüchte (mit Flüssigkeit) dazu geben und Borschtsch abkühlen lassen.

5 Gurke waschen, fein würfeln und kurz vorm Servieren mit der kalten Suppe vermischen. Borschtsch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Das Ei schälen und vierteln. Kräuter fein hacken. Borschtsch auf dem Teller mit Ei, frischen Kräutern und saurer Sahne anrichten (ca. 1 EL saure Sahne pro Teller).

приятного аппетита!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Polen

Placek Po Wegiersku – Pfannkuchen aus Kartoffelteig

Zutaten

Für 4 Portionen

Für die Kartoffelpuffer:
- 1 kg Kartoffeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Mehl
- 4 Eier
- Salz

Für die Sauce:
- 1 Bund Suppengemüse
- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 500 g gemischtes Gulasch
- 300 ml Rinderfond
- 100 ml Rotwein
- Salz
- Pfeffer
- 1 Scheibe Roggenbrot

Zubereitung

1 Zuerst bereiten wir das Gulasch zu. Dazu waschen wir das Gemüse und die Zwiebeln, entfernen Schalen, Strünke usw. und schneiden alles in grobe Stücke. Währenddessen können wir schon etwas Öl in einem großen Topf erhitzen, in dem wir anschließend das komplette Gemüse für 2 Minuten andünsten. Dazu geben wir dann noch das Fleisch und braten es auch mit an.

2 Wenn sich schöne Röststoffe gebildet haben, löschen wir alles mit Rotwein ab und gießen den Rinderfond dazu. Nun würzen wir die Sauce noch mit Salz und Pfeffer lassen alles für 1 Stunde köcheln.

3 Um die Sauce später zu binden, entfernen wir die Rinde vom Brot und reißen es in kleine Stücke. Diese geben wir dann zur Sauce, damit sie eindickt.

4 Während die Sauce köchelt, bereiten wir unsere Kartoffelpuffer der polnischen Küche vor. Dazu schälen wir die Kartoffeln und schneiden sie in gleich große Stücke. Diese kochen wir dann mit ausreichend Salzwasser in einem anderen Topf gar. Wenn sie fertig sind, gießen wir sie ab und lassen sie kurz etwas ausdünsten. Dann geben wir die Kartoffeln zusammen mit dem Mehl und den Eiern in eine Schüssel, würzen alles mit Salz und pressen die geschälten Knoblauchzehen mithilfe einer Knoblauchpresse hinzu. Anschließend stampfen wir alles zu einer homogenen Masse, aus der wir dann die *Placek Po Wegiersku* formen.

5 Nun erhitzen wir ausreichend Öl in einer Pfanne, um darin die Puffer schön goldbraun ausbacken zu können. Jetzt geben wir so viel von unserem Teig in die Pfanne, dass wir einen schönen runden Fladen formen können und backen ihn fertig. So bereiten wir nach und nach alle unsere Kartoffelpuffer zu und servieren sie zum Schluss zusammen mit unserer Sauce. Tipp: Serviert sie mit etwas saurer Sahne oder Quark.

Smacznego!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Polen

Bigos

Zutaten

Für 4 Portionen

- 1.000 g Weißkohl (Weißkraut)
- 1 gr. Dose/n Sauerkraut, 850 g
- 1.000 g Schweinenacken (Halsgrat)
- 250 g Schweinebauch, (Wammerl), geräuchert
- 100 g Zwiebel(n)
- 140 g Tomatenmark, 3-fach / 2 Dosen à 70 g
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Wacholderbeere(n)
- Paprikapulver, edelsüß
- Paprikapulver, scharf
- Chilipulver
- Salz
- Pfeffer
- Fett, zum Anbraten

Zubereitung

1 Wammerl in nicht zu große Stücke schneiden und in Fett anbraten. Halsgrat in ca. 2 cm Stücke schneiden, kräftig mit Paprika, Pfeffer, Salz und Chili (wer mag) würzen und zum Wammerl geben und kurz scharf anbraten. Weiter im auf 175 °C Umluft vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde braten.

2 Inzwischen den Kohl schneiden/hobeln und in ca. 1/2 Liter Wasser im großen Topf weich kochen.

3 Das Sauerkraut kochen und zu dem Weißkraut geben. Gewürfelte Zwiebel, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Tomatenmark und das ganze gebratene Fleisch mit dem Bratensaft dazugeben und gut durchmischen.

4 Alles zusammen noch ca. 1 Stunde weiter köcheln und noch mal je nach gewünschter Schärfe mit Paprika, Pfeffer, Chili, Salz abschmecken. Es soll angenehm scharf sein. Ab und zu umrühren, es kann schnell anbraten, wenn zu wenig Flüssigkeit im Topf ist.

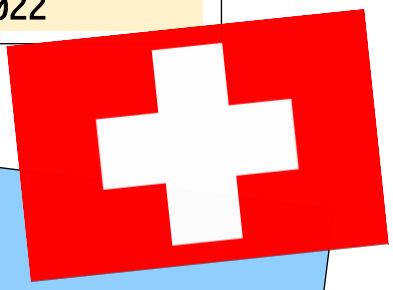
5 Wer mag, kann auch verschiedene Fleischsorten verwenden, zum Beispiel 1/2 kg Halsgrat mit 1/2 kg Rindfleisch ersetzen, aber dann länger kochen.

Tipp: Wenn das Fleisch zu mager ist, schmeckt das Gericht nicht so gut, etwas Fett dazugeben. Man kann auch getrocknete Pilze dazugeben.

Smacznego!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Schweiz



Züricher Geschnetzeltes

Zutaten

Für 4 Portionen

- 500 g Putenfleisch, geschnetzelt
- 200 ml Kalbsfond
- 200 ml Schlagsahne
- 250 g Champignons, weiße (optional)
- 1 Zwiebel(n)
- 2 EL Öl (Erdnussöl)
- 2 EL Butter
- 150 ml Weißwein
- Salz und Pfeffer
- Petersilie
- 1 EL Mehl

Zubereitung

1 Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, dann das Fleisch darin anbraten. Je nach Größe der Pfanne und der Menge an Fleisch kann es ratsam sein, dies in zwei Portionen zu machen. Nach dem Braten, das Fleisch herausnehmen und warmhalten.

2 Dann in derselben Pfanne (Bratrückstände und Öl bitte unbedingt drin lassen) die Butter zerlassen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Dann die Champignons zugeben und kurz mitdünsten.

3 Danach alles mit Mehl bestäuben und verrühren. Mit dem Wein ablöschen und das Ganze kurz einköcheln lassen, anschließend mit der Sahne und dem Kalbsfond aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Soße bei mittlerer Hitze sämig kochen lassen und kurz vor dem Servieren das Fleisch und etwas gehackte Petersilie dazugeben. Dazu passen sehr gut Rösti oder Spätzle.

En Guete!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Türkei

Börek

Zutaten

Für 4 Portionen

für die Füllung:

1 Zwiebel

350 g Schafskäse

2 Stängel Thymian

2 Stängel Petersilie

Salz

Pfeffer

Für den Teig:

1 Packung Yufkateig

Zubereitung

1 Zuerst die Zwiebel schälen und in Stücke hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

2 Den Schafskäse in die Pfanne bröseln und anschmelzen lassen. Währenddessen die Petersilie und den Thymian waschen, die Stängel entfernen und den Rest hacken. Zum Schafskäse in die Pfanne geben, vermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Yufka-Teig aus der Arbeitsfläche auslegen. Die Blätter diagonal durchschneiden. Die Finger etwas anfeuchten und dann ein Teigblatt von den anderen abziehen. Anschließend die Füllung mit 2 cm Abstand zu den Rändern auf einem Dreieck verteilen, die Seiten einschlagen und dann ganz einfach von unten nach oben zusammenrollen. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

4 Die Börek nun mit etwas Öl bestreichen und anschließend für 25 Minuten im Ofen backen. Zwischendurch wenden.

Übrigens: Die Börek lassen sich auch in der Pfanne braten. Dazu einfach ausreichend Öl in einer Pfanne erhitzen und die kleinen Röllchen rundherum goldbraun backen.

Afiyet olsun!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Türkei

Pide

Zutaten

Zutaten für 2 Pide
- Für den Teig
- 250 g Mehl
- Halbe Packung Trockenhefe (oder ¼ Würfel frische Hefe)
- Etwas Zucker
- ½ TL Salz
- 1 EL Öl

Für die Füllung
- 1 Zwiebel
- 150 g Hackfleisch
- 100 g Sucuk
- 150 g stückige Tomaten
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL gemahlener Koriander
- Etwas Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 100 g geriebenen Emmentaler
- Optional: Etwas Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung

1 Zuerst den Hefeteig zubereiten. Dazu das Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken und etwas lauwarmes Wasser hineingeben. Die Hefe zusammen mit dem Zucker darin auflösen, etwas Mehl darüberstreuen und für 15 Minuten stehen lassen. Anschließend alles mit ausreichend Wasser sowie einer Prise Salz und dem Öl zu einem glatten Teig verkneten und an einem warmen Ort für eine Stunde gehen lassen.

2 Währenddessen die Füllung zubereiten. Dazu die Zwiebel schälen, hacken und mit etwas Öl in einer Pfanne andünsten. Das Hack hinzugeben und mit anbraten. Die Sucuk aufschneiden, aus der Pelle lösen und das Wurstbrät mit zum Hackfleisch geben. Alles zusammen weiterbraten. Wenn die Flüssigkeit etwas verkocht ist, die stückigen Tomaten zusammen mit allen Gewürzen hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung nun vom Herd nehmen und ziehen lassen. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

3 Den Teig nach dem Gehen auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei Stücke teilen. Diese anschließend zu zwei länglichen Fladen ausrollen. Die Füllung auf den beiden Pide verteilen, die Ränder über die Füllung legen und die Ober- und Unterseite zusammendrücke. So entsteht die typische Schiffchen-Form. Die Pide am Schluss noch mit dem Käse bestreuen und für 20 Minuten backen.

Afiyet olsun!

Kulinarische Reise durch Europa – das Kochbuch
Projektwoche Gymnasium Johanneum 2022

Türkei

Lahmacun

Zutaten

Zutaten für 2 Pide:

- Für den Teig
- 250 g Mehl
- Halbe Packung Trockenhefe (oder ¼ Würfel frische Hefe)
- Etwas Zucker
- ½ TL Salz
- 1 EL Öl

Für die Füllung:

- 1 Zwiebel
- 150 g Hackfleisch
- 100 g Sucuk
- 150 g stückige Tomaten
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL gemahlener Koriander
- Etwas Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 100 g geriebenen Emmentaler
- Optional: Etwas Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung

1 Zuerst das Mehl in eine Schüssel sieben. Eine Mulde hineindrücken und etwas lauwarmes Wasser hineinfüllen. Die Hefe und den Zucker einrühren, mit etwas Mehl bedecken und dann für 15 Minuten gehen lassen.

2 Zum Hefeteig nun Salz und Olivenöl hinzufügen und alles mit etwa 150 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Diesen dann in einer abgedeckten Schüssel an einem warmen Ort für eine Stunde gehen lassen.

3 Während der Gehzeit kann nun das Hackfleisch vorbereitet werden. Dazu zuerst die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein hacken. Die Petersilie und die Zitrone waschen. Die Petersilie fein hacken, die Zitrone in Spalten teilen. Alles bis auf die Zitronenspalten nun mit dem Rinderhack und den Gewürzen in eine große Schüssel geben und mit den Händen ordentlich verkneten. Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Übrigens: Ihr könnt zum Verkneten der Zutaten auch einfach einen Mixer verwenden. So wird die Paste noch gleichmäßiger.

4 Den Teig nun in 4 gleich große Stücke teilen und sehr dünn ausrollen. Anschließend das gewürzte Hackfleisch darauf dünn verteilen. Nun die Lahmacun backen und zum Schluss kurz auf der Arbeitsfläche ruhen lassen. Dann zusammen mit den Zitronenspalten servieren.

Afiyet olsun!

Mitwirkende SchülerInnen

erarbeitet mithilfe der SchülerInnen der Klasse 6 im Rahmen des Projekts „Kulinarisch-experimentelle Reise durch Europa" im Rahmen der Projektwoche am Johanneum im Schuljahr 2021/22.

Quellen der gesammelten Rezepte:

Schweden

- https://www.kuechengoetter.de/rezepte/schwedischer-mandel-apfel-flan-67989
- https://www.einfachmalene.de/schwedische-kottbullar-in-rahmsauce/
- https://www.chefkoch.de/rezepte/118601050415074/Schwedische-Zimtschnecken-Kanelbullar.html

Spanien

- https://www.lecker.de/klassische-gazpacho-63563.html
- https://www.lecker.de/spanische-mandelschnitte-mit-beeren-82001.html
- https://www.lecker.de/spanische-kaesekuchen-torte-64021.html
  https://www.sat1.de/tv/fruehstuecksfernsehen/rezepte/spanische-tortilla-mit-paprika

Frankreich

- https://www.ichkoche.at/elsaesser-flammkuchen-rezept-11948
- https://emmikochteinfach.de/mousse-au-chocolat/
- https://www.koch-mit.de/kueche/quiche-lorraine/

England

- https://www.kochbar.de/rezept/430397/Cornish-Pasty-ein-Grundrezept-Dieses-Rezept-fuer-vier-Pasties.html
- https://www.livingathome.de/kochen-feiern/rezepte/8989-rzpt-rezept-fish-and-chips
- https://www.koch-mit.de/kueche/scones/

Deutschland

- https://www.swrfernsehen.de/kaffee-oder-tee/rezepte/kaesespaetzle-mit-roestzwiebeln-und-kopfsalat-100.html
- https://www.chefkoch.de/rezepte/1618711269095526/Kaese-Wurst-Salat.html
- https://www.lecker.de/kohlrouladen-mit-hackfleischfuellung-33883.html

Italien

- https://www.gutekueche.at/basilikum-pesto-rezept-1275
- https://www.chefkoch.de/rezepte/761431178875412/Bruschetta-mit-Tomaten-und-Knoblauch.html
- https://www.einfachbacken.de/rezepte/tiramisu-einfach-selbstgemacht

Russland

- https://www.goontravel.de/wprm_print/12587
- https://www.russlandjournal.de/russische-rezepte/suppen-und-eintoepfe/sommer-borschtsch/

Polen

- https://www.chefkoch.de/rezepte/1284641233826052/Bigos-polnisches-Nationalgericht.html
- https://www.koch-mit.de/kueche/polnische-kueche/#Piroggen_8211_Polnische_Teigtaschen

Griechenland

- https://www.chefkoch.de/rezepte/272251104287099/Tzatziki-wie-ich-es-aus-Kreta-mitgebracht-habe.html
- https://www.foodboom.de/rezept/klassisches-tzatziki
- https://www.chefkoch.de/rezepte/1048301209719211/Galaktoboureko-griechischer-Griessauflauf.html
- https://emmikochteinfach.de/griechischer-bauernsalat/

Schweiz

- https://www.chefkoch.de/rezepte/1985881321978781/Zuercher-Geschnetzeltes.html?utm_medium=sharing&utm_source=chefkoch_android_app&utm_campaign=sharing_rds_ck_android

Türkei

- https://www.koch-mit.de/kueche/tuerkische-gerichte/#Lahmacun_8211_koestliche_tuerkische_Pizza