Die kleine Koch-AG

PRIVATSCHULE CONVENTZ

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 4

Spaghetti Bolognese 10

Schnitzel mit Bratkartoffeln und Gurkensalat 12

Hamburger 14

Bauernsalat 16

Kekse 18

Gemüsesuppe 20

Pfannkuchen 22

Obstsalat 24

Cupcakes 26

Pizza 28

Impressum 30

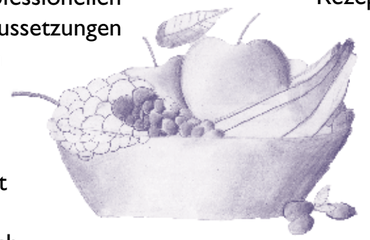
KREATIVES KOCHEN IN DER SCHULE

Als die Wahlen für unsere jeweiligen AGs anstanden, hatten wir Schüler uns bereits im Vorfeld entschieden. Diesmal sollte es eine neue AG geben – Die Koch AG. Frau Bremer, unsere Kunstlehrerin, kam auf die Idee, unsere Kreativität in Form von Kochen zu erweitern. Sie befragte unsere Klasse ob wir Interesse hätten, um mit ihr gemeinsam dieses Projekt durchzuführen. Klar, Kochen und Essen macht ja auch Spaß. Der Grund war so simpel wie unserer Meinung nach gut, wir wollten unserer Altersgruppe das Kochen und vor allem den Spaß am Kochen näher bringen, da es viele Jugendliche gibt, welche das Kochen nicht beherrschen. Eine kleine Gemeinschaft von 10 Schülern entschied sich dann dafür. Sie hatten große Lust, sich auf dieses neue Projekt einzulassen und freuten sich sehr auf die Koch-AG. Für diese AG bekamen wir vier Schulstunden zur Verfügung gestellt, da wir vom Einkauf bis zur Zubereitung des Essens, Tisch decken sowie des Saubermachens, einiges an Zeit brauchten.

Beim Planen und Vorbereiten der Koch-AG kam der Gruppe die Idee, alle Rezepte aufzuschreiben. Auch andere Jugendliche sollten davon profitieren, leckeres Essen einfach und effektiv nachzukochen. Da wir eine Schulkooperation mit der Firma Weiss Druck haben, meinte Frau Bremer:„ Lasst uns nicht nur Kochen, sondern ein ganzes Kochbuch gestalten.“ Mit der Firma Weiss-Druck haben wir auch die Chance der Realisation eines Kochbuches. Gesagt, getan! Nein ganz so leicht war es dann doch nicht.

Zunächst sammelten wir gemeinsam Rezepte innerhalb der Kochgruppe; jeder brachte seine eigenen Kochrezepte und Erfahrungen mit. Dann wurden diese Rezepte gesichtet und gemeinsam in der Gruppe abgestimmt was davon umgesetzt werden sollte.

Bevor wir zu kochen begannen, kauften wir die notwendigen Zutaten, planten den groben Verlauf und verteilten Aufgaben. Kochen und Essen konnten wir im Internatsgebäude der Privatschule Conventz. Das Internatsgebäude liegt circa sechs Minuten Fußweg vom eigentlichen Schulgelände entfernt. Dort gibt es eine gut eingerichtete Küche, einen großen Ess- bzw. Aufenthaltsraum sowie einen professionellen Backofen. Beste Voraussetzungen zum Kochen. Dorthin gingen wir immer zur Koch-AG Zeit. Die eingeteilten Gruppen wurden dort aktiv und jeder nahm seine Arbeit auf. Manchmal war es ein ganz schönes Durcheinander und Frau Bremer musste darauf achten, dass alles klappte. Der Tischdeckdienst und die Saubermachgruppe waren nicht immer voll motiviert. Denn am liebsten wollten alle kochen. Natürlich ging das nicht. Aber da alle in den Kochgenuß kommen sollten, mussten die Gruppen rotieren. Wir waren voller Elan um zu kochen und freuten uns noch mehr auf das Ergebnis. Die ersten Male verliefen holperig, aber nach einiger Zeit hatten wir den Bogen raus. Die Abläufe verliefen immer schneller und besser. Begonnen haben wir mit einer Gemüsesuppe. Wir steigerten uns mit Schnitzel und Pizza sowie Cupcakes u. s. w. Die Rezepte findet ihr gut sortiert im Kochbuch.



Wir machten eigene Erfahrungen mit dem Würzen, Zusammenstellen, Garen und Anrichten. Dabei hatten wir viel Spaß und natürlich auch einige Patzer z. B. als wir Mayonnaise selber machen wollten ist sie nicht gelungen. Wir hatten zu viel Öl und Zitrone genommen, und sie wurde einfach nicht dickflüssig. Oder die erste Marge Cupcakes die wir abgebacken haben – quoll über die Form hinaus, da ein Schüler die Idee hatte, doppelt

soviel Mäusespeck in die jeweilige Form zustecken. Das war dann doch zu viel des Guten. Aber Paul opferte sich und aß die verunglückten Cupcakes auf. Paul war da gnadenlos, er vertilgte circa 9 Cupcakes. Ansonsten waren unsere Gerichte ein voller Erfolg.
Nach der Kochsaison war erst einmal Ferienzeit. Frau Bremer schlug vor, das Entwickeln des Kochbuches im neuen Schuljahr fortzusetzen. In der Klasse 8 haben wir dann im Kunstunterricht die Bilder, das Titelblatt und den Schriftzug gestaltet. Es war allerdings viel mehr Arbeit als wir es uns ausgemalt hatten. Denn schließlich ist uns nicht jedes Bild gelungen und außerdem ist alles viel schwerer umzusetzen als man so denkt. Wir haben das ganze Schuljahr über daran gefeilt und Frau Bremer leitete uns an, da wir ja gute Ergebnisse brauchten.
Kurz vor den Sommerferien war es dann soweit. Alles war fertig und wir konnten endlich ein Treffen mit der Firma Weiss-Druck ausmachen. Frau Bremer nahm das in die Hand und legte einen Termin fest. Drei Schüler aus der Kochgruppe durften zur Vorbesprechung mitfahren. Die entsprechenden Mitarbeiter von Weiss-Druck, Frau Lentzen und Herr Roder, schauten unsere Bilder an und befragten uns zu unseren Vorstellungen. Dann nannten sie uns die technischen Überlegungen und gestalterischen Möglichkeiten ihrerseits. Herr Roder vom Digitaldruck machte sehr gute und kreative Vorschläge. Frau Lentzen vom kaufmännischen Bereich unterstützte uns ebenfalls. Was dabei rausgekommen ist – seht ihr nun beim Lesen und Stöbern in diesem Kochbuch.

Wir hoffen, es macht Euch auch viel Freude es durchzublättern und nachzukochen. Wir hatten auf jeden Fall viel, viel Spaß und auch Genuss.

Mmmmhhhh! Lecker !
Die kleine Koch-AG

ISABELLA
Bremer

Kunstlehrerin

LIEBE LESER UND NACHKOCHER,

ein Kreativitätsprojekt wie dieses Kochbuch habe ich mir schon lange gewünscht. In der Regel zeichnen, malen, gestalten die Schüler um Fingerfertigkeiten und Gestaltungstechniken zu erlernen. Die Zielführung ist, kreativ zu arbeiten und eine gute Note zu erhalten. Die meisten Kunstwerke sind Selbstzweck und sollen jedem Einzelnen zeigen, wozu er künstlerisch in der Lage ist.
Das ist natürlich bei diesem Kochbuch mit den vielen Bildern derselbe Vorgang. Jedoch ist die Druckumsetzung und somit der praktische Gebrauch des Kochbuches eine andere Stufe. Es ist ein exemplarisches Beispiel, wie aus der Theorie Praxis werden kann.
Darauf bin ich stolz, weil die Truppe der Koch AG (Stufe 7) ein super Team war.
Ebenfalls freue ich mich, dass wir die Küche der Privatschule-Conventz nutzen konnten. Mein besonderer Dank gilt der Firma Weiss Druck; hier waren Frau Lentzen, Herr Roder und Herr Scherm maßgeblich beteiligt.

DIE JUNGEN KÖCHE

SPAGHETTI

Bolognese (4 Personen)

ZUTATEN

- 600 g Rindergehacktes
- Eine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Tomatenmark aus der Tube
- Gehackte Tomaten aus der Dose
- Öl zum Aufbereiten
- 400 g Spaghetti
- 100 g geriebener Parmesankäse
- Gewürze wie: Pfeffer, Salz, Kräuter der Provence, etc.

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch würfeln beziehungsweise fein hacken, vier Esslöffel Olivenöl in die Pfanne geben und erhitzen.

2. Das Rindergehackte goldbraun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Circa zwei Esslöffel Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anrösten und danach die Tomaten aus der Dose hinzugeben. Mit Kräutern der Provence würzen und alles miteinander rösten lassen. Die Bolognese Sauce nach Geschmack abrunden.

4. Die Spaghetti in kochendes Salzwasser geben und nach Packungsaufschrift kochen lassen.

5. Die Spaghetti aldente kochen und dann in ein Sieb abgießen. Den geriebenen Parmesankäse zum Schluss über Nudeln und Sauce geben.

SCHNITZEL

mit Bratkartoffeln und Gurkensalat
(4 Personen)

ZUTATEN

- 4 Schweineschnitzel
- 8 mittelgroße Kartoffeln
- Eine Salatgurke
- Öl zum Anbraten des Fleisches
- Paniermehl
- Gewürze wie: Salz, Pfeffer und Paprika für die Kartoffeln
- Öl, Essig und ein Becher Sahne für den Gurkensalat

ZUBEREITUNG

1. Die Schnitzel zwischen zwei Frischhaltebeutel legen und mit dem Fleischklopfer zartklopfen, dann das Fleisch in Paniermehl wenden.

2. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden.

3. Die Salatgurke schälen und mit einem Gurkenhobel in feine Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben in eine Schüssel geben und salzen. Dann zwei Esslöffel Essig, einen Becher Sahne, einen Esslöffel Öl, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles umrühren.

4. Jetzt Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Kartoffelscheiben dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Kartoffeln für circa 15–20 Minuten braun braten.

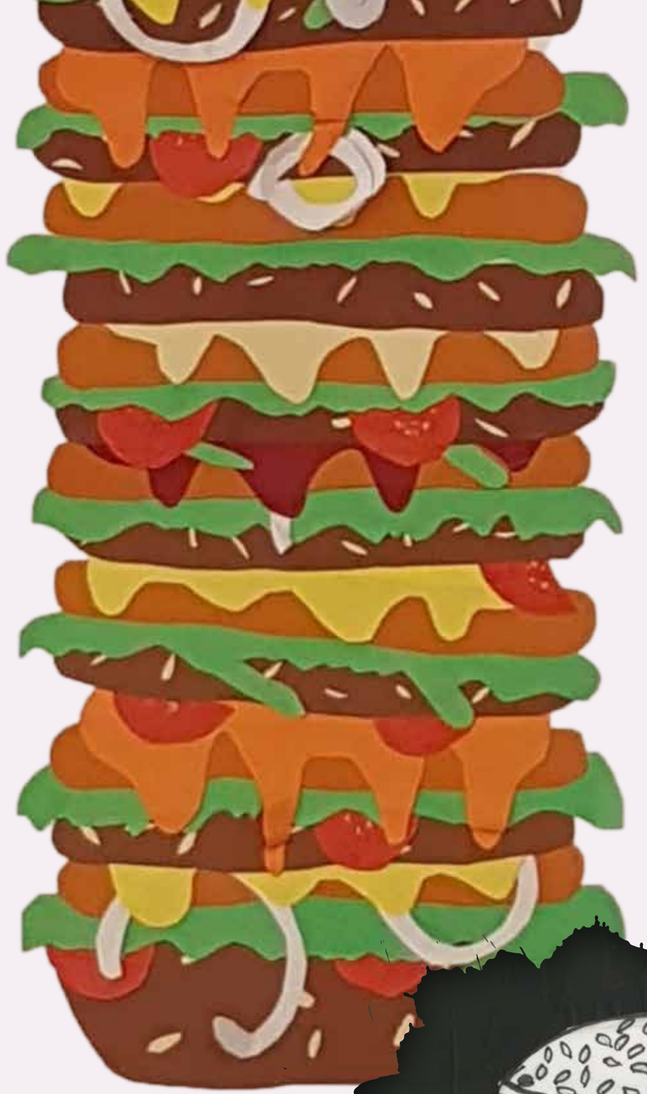
5. In einer zweiten Pfanne Öl erhitzen und nach circa 15 Minuten nachdem die Kartoffeln schon rösten, ebenfalls die Schnitzel in der zweiten Pfanne goldbraun braten.

HAMBURGER

(4 Personen)

ZUTATEN

- 2 große Gemüsezwiebeln
- 4 Fleischtomaten
- 2 Päckchen Scheiblettenkäse
- Ein Kopf grüner Salat (Eissalat)
- 600 g Rinderhack (nur Rind)
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika
- Öl zum Aufbraten
- Soßen nach Belieben (z. B. Ketchup, Mayonnaise)
- Burger Brötchen



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit Öl in der Pfanne anbraten.
2. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, den Salat waschen, zupfen und schleudern (Den Scheiblettenkäse auspacken und auf einen Teller legen).
3. Das Rinderhackfleisch mit Gewürzen (z. B. Salz Pfeffer etc.) durchkneten. Achte darauf, dass die Fleischmasse gut zusammen hält. Danach aus dem Fleischteig Pattys formen, daraufhin mit Öl in der Pfanne goldbraun braten.
4. Die Burger Brötchen im Ofen aufbacken oder auf dem Toaster rösten.
5. Die Burger nach Geschmack zusammenstellen beziehungsweise stapeln und mit Soßen abrunden.

BAUERN-SALAT

(4 Personen)

ZUTATEN

- Eine Salatgurke
- 4 Tomaten
- Eine Dose Mais
- Eine Dose Oliven
- Eine kleinen Rotkohl
- Ein Päckchen Schafskäse
- Eine Zwiebel
- Eine große rote Paprika
- Gewürze: Pfeffer, Salz, Zitrone, Essig, Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Die Salatgurke waschen, schälen und schneiden.
2. Die Tomaten waschen und schneiden. Den Rotkohl schräg schneiden und die Zwiebel würfeln.
3. Die Paprika waschen und auch würfeln, sowie den Schafskäse ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
4. Alle oben genannten Zutaten in eine Schüssel geben mit Öl, Essig, Pfeffer, Salz und Zitrone würzen.
5. Alles gut unterheben und kurz ziehen lassen.

KEKSE

ZUTATEN

- 300 g Mehl
- 200 g Butter
- 100 g Zucker
- Ein halbes Päckchen Backpulver

NACH BELIEBEN KANN DER TEIG NOCH MIT VANILLE ODER ZIMT AROMATISIERT WERDEN.

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in eine Schüssel wiegen. Die Butter sollte kühl sein.
2. Den Teig kräftig durchkneten und vor dem Ausstechen eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.
3. Mehl auf eine Tischplatte sieben und den Teig ausrollen. Die Kekse ausstechen und abbacken.
4. Je nach Belieben die Kekse in eine Schokoladenglasur tunken oder mit Zuckerglasur verzieren. Der Teig ist auch gut dafür geeignet, ihn in kleine Kugeln zu formen, in die Mitte ein Loch zu drücken und darin Marmelade einzufüllen. Dann die Kekse mit der Marmeladenfüllung bei 150/180 Grad circa 20 Minuten bei Ober und Unterhitze abbacken.

GEMÜSE-SUPPE

ZUTATEN

- 2 Gemüsezwiebeln
- 6 Möhren
- 3 Stangen Lauch
- Ein kleiner Brokkoli
- 6 mittelgroße Kartoffeln
- Butter zum Anbraten
- Gekörnte Brühe aus dem Glas
- Gewürze wie: Salz, Pfeffer, Paprika, …
- Ingwerpulver

ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, schälen und kleinschneiden. Zwiebeln ebenfalls kleinschneiden und mit der Butter in den Topf geben.

2. Die Zwiebeln glasieren und das restliche Gemüse und die Kartoffeln dazu geben.

3. Alles zusammen kurz anschmoren, mit 1,5 Liter Wasser auffüllen und die Gemüsebrühe hinzugeben.

4. Die Suppe bis zu 30 Minuten kochen lassen und dann nach Geschmack würzen.

PFANN-KUCHEN

(4 Stück)

ZUTATEN

- ¼ Liter Milch
- 120 g Mehl
- 2 Eier
- Ein Esslöffel Zucker
- Eine Prise Salz
- Etwas Öl oder Butter zum Ausbacken
- Zimt und Äpfel als Variation

ZUBEREITUNG

1. Milch in eine Schüssel geben und das Mehl langsam einstreuen. Mit dem Mixer schön glatt rühren und die Eier hinzufügen. Zucker und Salz dazu geben und alles circa 15 Minuten quellen lassen.
2. Das Fett in eine Pfanne geben und den Teig in die Pfanne geben, so dass der Boden bedeckt ist.
3. Die Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun abbacken.
4. Nach Belieben mit Zucker und Zimt bestreuen.
5. Man kann die Pfannkuchen auch mit Äpfeln backen. Dazu müssen die Äpfel in dünne Scheiben geschnitten und zuerst in dem Fett angedünstet werden, dann erst kommt der Teig hinzu. Wieder von beiden Seiten gold-braun abbacken.

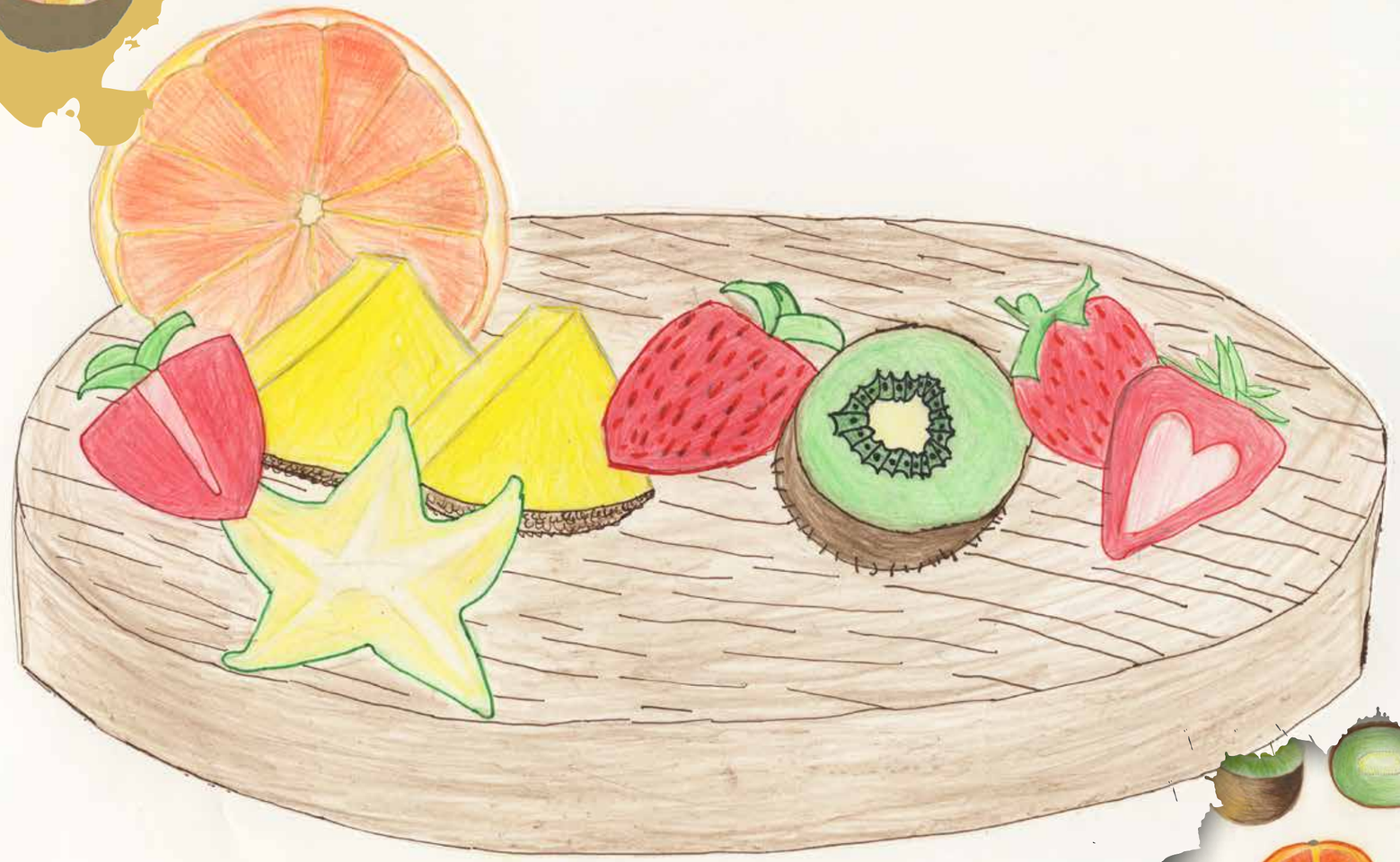
OBST-SALAT

(4 Personen)

ZUTATEN

Je nach Saison Obsteinkauf

- Ein Apfel
- Eine Banane
- Eine Schale Erdbeeren (250 g)
- Eine Schale Blaubeeren (125 g)
- Eine Kiwi
- Eine Schale helle oder dunkle Trauben (250 g)
- Eine Schale Himbeeren (125 g)
- Eine Birne
- Zitrone und Zucker zum Abrunden



ZUBEREITUNG

1. Das Obst waschen.

2. Apfel entkernen und klein schneiden. Banane schälen, klein schneiden. Erdbeeren waschen und klein schneiden. Blaubeeren waschen. Kiwi schälen und klein schneiden. Trauben halbieren, entkernen falls nötig. Himbeeren waschen. Birne waschen und klein schneiden.

3. Alles Obst in eine Schüssel geben. Mit Zitrone und Zucker abschmecken. Das gesamte Obst nur leicht unterheben (damit es nicht zu stark zerdrückt wird).

CUPCAKES

(12 Portionen)

ZUTATEN

GRUNDTEIG

- Ein Becher saure Sahne
- 100 g Margarine
- 125 g Zucker
- 2 Eier
- Ein Teelöffel Backpulver
- Ein Päckchen Vanillezucker
- 250 g Mehl
- Eine Prise Salz

TOPPING

- 400 g Sahne
- Ein Päckchen Vanillezucker
- 3 Esslöffel Puderzucker
- 2 Päckchen Sahnesteif
- Lebensmittelfarbe/Mäusespeck

ZUBEREITUNG

1. Alle Teigzutaten nach und nach in eine Schüssel geben und schaumig rühren.

2. Den Teig in Muffinförmchen geben und bei 180 Grad circa 20 Minuten abbacken.

3. Für das Topping, Sahne und alle anderen Zutaten steif schlagen, die Lebensmittelfarbe dazu geben und auf die abgebackenen Cupcakes geben.

4. Variationsweise zum Cupcakes-Grundteig, Mäusespeck hinzugeben und mit backen.

PIZZA

(Für ein Blech)

ZUTATEN

- Ein Pizzafertigteig
- Ein Päckchen Tomatensoße (passierte Tomaten)
- Eine Tube Tomatenmark
- 2 Beutel geriebenen Pizzakäse
- Salamischeiben
- Gewürze wie Salz, Pfeffer und Oregano

ZUBEREITUNG

1. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Pizzateig ausrollen.
2. Das Tomatenmark über den Pizzateig ausstreichen. Die Tomatensoße über diesen Teig verteilen.
3. Den geriebenen Pizzakäse gleichmäßig darüber streuen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
4. Salamischeiben auflegen und verteilen. Bei 180 Grad circa 20 Minuten abbacken.
5. Wahlweise mit Oliven, Zwiebel oder Paprika belegen.

Impressum

„Die kleine Koch-AG“

Zeichnungen Die Schüler der Koch-AG
Privatschule Conventz,
52159 Roetgen

Konzeption/
Gestaltung Markus Scherm

Herstellung Weiss-Druck GmbH & Co. KG
52156 Monschau