

Schulprojekt der Gesamtschule HORST

Hmm, wat leckka!

Gesundes aus'm Pott für'n Appel und'n Ei

Für nur 50,- Euro in der Woche kann eine vierköpfige Familie
frisch, gesund und nachhaltig kochen!

Klasse 8.1 Schuljahr 2014/15 (PN/WL)

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8
Ernährungstipps für Jugendliche	10
Nachhaltigkeit fängt bei Dir an!	12
<u>Suppen</u>	
Tomatensuppe	16
Curry-Karotten-Suppe	18
<u>Fisch und Fleisch</u>	
Polnischer Sahnehering	22
Hähnchengulasch mit schlesischen Klößen	24
Putenbrust-Vollkornspaghetti-Pfanne	26
Reis süß-sauer mit Putennuggets	28
Chili con Carne	30
Gefüllte Pfannkuchen	32
<u>Hausmannskost</u>	
Bratwurst mit Kartoffelpüree	36
Spinat, Salzkartoffeln und Spiegelei	38
Semmelknödel mit Pilzragout	40
Arme Ritter	42
<u>Nudelgerichte</u>	
Vollkornnudeln mit Tomaten	44
Schinken-Käse-Vollkornnudeln	46
Nudel-Gemüse-Auflauf	48
Nudelauflauf mit Tomaten	50
Kässpätzle	52

Gemüsegerichte

<i>Vegetarische Gemüsepfanne</i>	54
<i>Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf</i>	56
<i>Möhren-Risotto</i>	58
<i>Gemüse-Couscous</i>	60
<i>Gemüsespieße mit Currydip</i>	62
<i>Gemüse-Reibekuchen</i>	64
<i>Ratatouille</i>	66
<i>Curry-Reis-Pfanne</i>	68

Leckerer aus dem Ofen

<i>Açma - ein türkisches Gebäck</i>	70
<i>Vollkornpizza mit Thunfisch</i>	72
<i>Gemüsequiche</i>	74
<i>Kartoffel-Börek</i>	76
<i>Kartoffelkuchen</i>	78
<i>Gefüllte Blätterteigtaschen</i>	80
<i>Dinkel-Simit</i>	82
<i>Dinkelvollkornbrot</i>	84

Dessert

<i>Apfelrosen</i>	86
<i>Dinkel-Schokoladenkuchen</i>	88
<i>Obstsalat</i>	89

<i>Zwei gute, gesunde und nachhaltige Wochenplanungsbeispiele für eine vierköpfige Familie mit 50 € Wochenbudget</i>	90
---	-----------

Das sind

WIR!



Nazlıcan Akça



Selina Akman



Yasin Altun



Zara Aran



Melissa Aydın



Reyhan Çarkıt



Ece Esra Dağ



Mert Doğan



Geniya Dyachenko



Tim Eimertenbrink



Enrico Forciniti



Sandro Haupka



Raja Junghans



Mert Kara



Monika Klein



Luca Krüger



Lina Marquardt



Haxhere Miftari



Fabian Rochel



İzzet Sağlam



Timo Schmidt



Diana Trettin



Medine Ünlütürk



Onur Uslu



Rabia Yeşildal



Justin Wagner



Angelina Walkowiak



Marvin Walter



Alexander Weiß



Akin Yıldız



Frau Pınarcık



Frau Weigel



Gemüsequiche

Eine gute Alternative zur Pizza!

Zutaten

für 1 Quiche:

165 g Weizenvollkornmehl
165 g Weizenmehl
80 g Butter
100 ml Wasser
1 ½ TL Salz

4 Karotten
1 Lauch
6 Bio-Eier
200 ml Sahne
200 ml Crème fraîche
300 g Emmentaler-Käse
Salz/Pfeffer
1 Msp. Muskat gerieben
2-3 EL Öl



Zubereitungszeit:
ungefähr 150 Min.
davon aktiv: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad:
mittel ★★☆☆☆

Kosten für Zutaten:
ca. 6,60 Euro

Rezeptbeitrag von:
Haxhere Miftari

Zubereitung:

→ Backofen vorheizen

Mürbeteig:

Beide Sorten Mehl und das Salz mischen. Die Butter in Stücke schneiden und mit den Händen unter das Mehl arbeiten. Nach und nach das Wasser zugeben und zu einem Mürbeteig verarbeiten. Den Teig in den Kühlschrank stellen. **Ruhezeit:** ca. 1 Stunde

Füllung:

1 Karotten waschen, schälen und in Julienne (streichholzdünne Stücke) schneiden.

Zubereitungstipp: Julienne schneiden ist sehr schwierig, am besten Du benutzt dafür einen Gemüsehobel, der Julienne schneiden kann. Wenn Du keinen hast, dann musst Du ein bisschen üben, bis es richtig klappt.

2 Den Lauch halbieren, waschen und in Halbringe schneiden.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse 4-5 Minuten darin andünsten. Das Ganze zum Abkühlen auf die Seite stellen.

4 Jetzt Eier, Sahne und Crème fraîche in einer Schüssel verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Fertigstellen der Quiche:

1 Eine Springform von 26 cm Durchmesser mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben.

2 Den Mürbeteig mit dem Rollholz (Nudelholz) ca. 4-5 mm dick ausrollen und die Springform damit auslegen. Den Rand nicht vergessen!

3 Den Boden mit Gemüse und geriebenem Käse auslegen und mit der Eier-Sahne-Mischung bedecken. Den Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die oberste Schicht der Quiche sollte aus der Eier-Sahne-Mischung bestehen.

4 Zu guter Letzt die Quiche in den Backofen schieben und darauf achten, dass sie nach ca. 40 Minuten eventuell mit Backpapier abgedeckt wird, damit sie nicht zu dunkel wird.

Backtemperatur: 170°C Umluft
190°C Ober- und Unterhitze
Backzeit: ca. 50-60 Min.



*pro Portion ca. 250 g Quiche:
ca. 645 kcal/ 3697 kJ*



*Auf diesem Wege möchten wir uns bei folgenden Personen
für ihre Unterstützung **bedanken**.*

***Julia Nöh** für ihre tollen Fotos.*

*Unseren Deutschlehrern **Kerstin Heller, Petra Bergmann, Sarah Schneider,**
und **Hans-Holger Krüger** für das Korrigieren der Texte.*

*Sowie bei der Schulleitung **Anke Käding, Ulrike Est** und unserem Schulleiter
Rolf Steinwede, die uns das alles ermöglicht haben.*