

VIelfalt schmecken und
erleben

Kulturelles Kochen in der CSS



DIE IDEE

Willkommen zum Kochprojekt der CSS!

Die CSS ist eine bunte, multikulturelle Schule, in der Vielfalt gelebt wird. Dieses besondere Kochprojekt bringt die unterschiedlichen Kulturen unserer Lernenden zusammen.

Nicht nur auf dem Teller, sondern auch im Herzen. Die Lernenden haben die Möglichkeit ihre Lieblingsgerichte und kulinarischen Traditionen einzubringen, darunter auch Rezepte aus ihren Heimatländern. Gemeinsam wird gekocht, gelacht und gelernt – eine Gelegenheit, die kulturelle Vielfalt zu feiern und neue Geschmäcker zu entdecken. Diese Gerichte werden nicht nur in der Schule gemeinsam gekocht, sondern auch außerhalb nachgekocht als Zeichen der Wertschätzung für die kulinarische Vielfalt und die Geschichten dahinter.

Unser Ziel:

Dieses Projekt stärkt Respekt und Verständnis für andere Kulturen und Traditionen. Es zeigt, wie viel Freude und Zusammenhalt in der Vielfalt liegen – und beweist eindrucksvoll, wie gut Vielfalt schmecken kann!

Kommt mit auf eine kulinarische Reise, die verbindet und inspiriert!



Ofenkartoffeln

Zutaten:

- 6 mittelgroße Kartoffeln
- 2–3 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver oder eine Knoblauchzehe (fein gehackt)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter (z.B. Rosmarin oder Dill)



Tipp:
Heiß servieren –
perfekt mit Dip oder
als Beilage!

Schritt 1:

Kartoffeln waschen (schälen optional) und in gleichmäßige Spalten schneiden.

Schritt 2:

In einer großen Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauch, Rosmarin, Salz und Pfeffer mischen. Kartoffelspalten dazugeben und gut vermengen, bis alle gleichmäßig bedeckt sind.

Schritt 3:

Backpapier auf ein Blech legen und die Kartoffeln gleichmäßig darauf verteilen.

Schritt 4:

Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) oder 180 °C (Umluft) ca. 30–40 Minuten backen, bis die Kartoffelecken goldbraun und knusprig sind. Zwischendurch wenden.

Zusammenfügen und servieren:



Tipp:

Frischer Parmesan
für extra
Cremigkeit!

Chicken-

Alfredo Pasta

Zutaten (für 2–3
Personen)

- 250 g Pasta
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 EL Butter
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 250 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 50 g Parmesan (gerieben)
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprika
- ½ TL Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

Schritt 1:

Hähnchenbrust mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze pro Seite braten bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und in Streifen schneiden.

Schritt 2:

Die Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen. Abgießen, dabei eine kleine Tasse Nudelwasser aufbewahren.

Schritt 3:

Butter in der Pfanne schmelzen, Knoblauch darin kurz anschwitzen. Sahne und Milch dazugeben, dann Parmesan einrühren. Mit Salz, Pfeffer und (optional) Muskatnuss abschmecken. Etwas Nudelwasser hinzufügen, falls die Sauce zu dick ist.

Zusammenfügen und servieren:



Tipp:

Nüsse oder
Kokosraspeln für
einen Crunch!

Bunter Obstsalat

Zutaten:

- Verschiedene Früchte nach Wahl (z. B. Apfel, Banane, Trauben, Erdbeeren, Kiwi, Orange)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig oder Joghurt (optional)

Schritt 1:

Das Obst gründlich waschen und trocken tupfen. Früchte wie Bananen oder Orangen schälen.

Schritt 2:

Die Früchte in kleine Stücke schneiden.

Schritt 3:

Alle Früchte in eine Schüssel geben. Zitronensaft hinzufügen, damit das Obst frisch bleibt. Nach Belieben mit Honig oder Joghurt verfeinern.

Schritt 4:

Alles gut vermengen.

Zusammenfügen und servieren:

Fladenbrot

Zutaten:

- 500g Mehl
- 2 TL Salz
- 1/2 TL Zucker
- 15g Hefe
- 3 Knoblauchzehen
- weißer oder schwarzer Sesam

Schritt 1:

Mehl, Salz und Zucker in einer großen Rührschüssel mischen. Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und dann zum Mehl geben. Die Knoblauchzehen schälen, pressen und hinzufügen. Alles gut kneten, bis der Teig sich von der Schüssel löst und elastisch ist.

Schritt 2:

Den Teig mit einem Deckel abdecken und an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Schritt 3:

Den Teig nochmals durchkneten und in vier Stücke teilen. Jedes Stück zu einer Kugel formen und ausrollen. Die Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

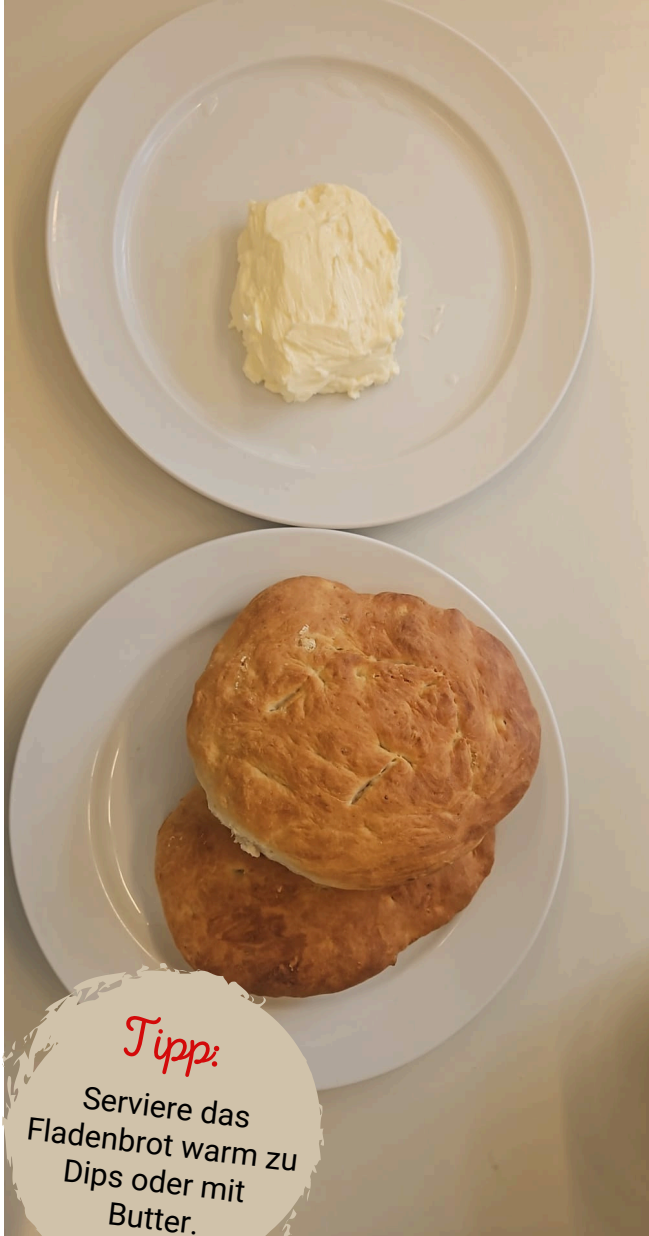
Schritt 4:

Mit einem Messer vorsichtig ein Gitter in die Oberfläche drücken, die Fladen mit Wasser bestreichen und mit schwarzem Sesam bestreuen.

Schritt 4:

Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Ober-/Unterhitze) oder 200 °C (Umluft) etwa 15 Minuten backen bis sie goldbraun sind.

Zusammenfügen und servieren:



Tipp:

Serviere das Fladenbrot warm zu Dips oder mit Butter.

Schoko- croissants

Zutaten
(für ca. 8 Croissants):

- 1 Rolle Blätterteig (aus dem Kühlregal, ca. 250 g)
- 100 g Schokolade (z. B. Zartbitter, Vollmilch oder Nuss-Schokolade)
- 1 Eigelb (zum Bestreichen)



Tipp:

Optional:
Puderzucker zum
Bestäuben

Schritt 1:

Den Blätterteig ausrollen und in sechs Dreiecke schneiden. Die Schokolade in kleine Stücke schneiden und jeweils ein Stück an die breite Seite eines Dreiecks legen.

Schritt 2:

Die Dreiecke von der breiten Seite her rollen, sodass kleine Hörnchen entstehen. Eigelb verrühren und die Croissants damit bestreichen.

Schritt 3:

Croissants auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C (Ober-/Unterhitze) oder 200 °C (Umluft) ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Zusammenfügen und servieren:



Tipp:

Perfekt zu Tee oder Kakao – kurz eintauchen für den extra Genuss!

Schritt 1:

Mehl, Zucker, Vanillezucker und eine Prise Salz in eine Schüssel geben. Kalte Butter in kleinen Stücken hinzufügen. Ei dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und etwa 30 Minuten kühl stellen.

Schritt 2:

Arbeitsfläche leicht bemehlen. Den Teig darauf ausrollen. Mit Ausstechformen Kekse ausstechen. Anschließend Backpapier auf ein Backblech legen und die Kekse gleichmäßig verteilen.

Schritt 3:

Im Ofen bei 180°C (Ober-/Unterhitze) ca. 10–12 Minuten backen, bis die Keksränder zart gebräunt sind. Abkühlen lassen.

Schritt 4:

Für die Glasur Puderzucker mit Zitronensaft verrühren. Kekse nach Belieben damit bestreichen und verzieren.

Butterkekse

Zutaten (für ca. 30 Kekse):

- 250 g Mehl
- 125 g kalte Butter
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Ei (Größe M)
- 1 Prise Salz
- 100 g Puderzucker
- 2-3 EL Zitronensaft

Zusammenfügen und servieren:



Tipp:

Puderzucker oder geschmolzene Schokolade für eine süße Note!

Schokolade schmelzen

Schokolade in kleine Stücke brechen und über einem Wasserbad schmelzen.

Schritt 1:

Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Eier und Milch hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verrühren.

Schritt 2:

Eine Pfanne mit etwas Butter einfetten und bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Teig in kleinen Portionen in die Pfanne geben und die Pancakes auf beiden Seiten goldbraun braten.

Schritt 3:

Pancakes stapeln, mit Puderzucker bestreuen und geschmolzene Schokolade darüber geben.

Zusammenfügen und servieren:

Pancakes

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 1 TL Butter (für die Pfanne)
- 50 g Puderzucker
- 50 g Schokolade (geschmolzen)

Lustige Brotgesichter

Zutaten (für ca. 10
Brotgesichter):

- 10 Scheiben Brot
- Frischkäse
- Tomaten
- Schnittlauch
- Paprika
- Radieschen
- Karotten
- Gurken
- Salz & Pfeffer
nach Geschmack



Tipp:
Radieschen als
Augen, Paprika als
Mund – sei kreativ!

Schritt 1:

Das Gemüse gründlich waschen und trocken tupfen.

Schritt 2:

Das Gemüse in kreative Formen schneiden – z. B. Radieschen in Scheiben für die Augen oder Paprika in Streifen als Lächeln.

Schritt 3:

Die getoasteten Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen. Nun mit den vorbereiteten Gemüsestücken Gesichter legen.

Schritt 4:

Die fertigen Brotgesichter auf einem Teller anrichten.

Zusammenfügen und servieren:

Guacamole

Zutaten:

- 2 reife Avocados
- 1 kleine Tomate
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Limette
- Salz und Pfeffer



Tipp:

Perfekt mit
Tortilla-Chips, Brot
oder als Dip!

Schritt 1:

Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausholen. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.

Schritt 2:

Die Tomate in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein hacken.

Schritt 3:

Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und optional Chili zur Avocadomasse geben. Den Saft einer Limette darüber auspressen.

Schritt 4:

Mit Salz, Pfeffer und optional frischem Koriander abschmecken. Gut vermengen und kalt servieren.

Zusammenfügen und servieren:

Kimbab

Zutaten (ca. 2 Rollen):

- 1 Tasse gekochter Sushi-Reis
- 1 EL Sesamöl
- ½ TL Salz
- 2 Nori-Blätter (gerösteter Seetang)
- 1 Karotte
- 1 Paprika
- ½ Gurke
- 2 Streifen eingelegter Rettich
- 1 Ei
- 1 TL Sesamöl zum Bestreichen



Tipp:
Für mehr Geschmack
geröstete
Sesamsamen
darüber geben

Schritt 1:

Den Sushi-Reis nach Packungsanleitung kochen. Dann mit Sesamöl und einer Prise Salz vermengen und abkühlen lassen.

Schritt 2:

Gurken entkernen. Karotten, Paprika, Gurken und Rettich in Streifen schneiden.

Schritt 3:

Karotten in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis sie weich sind. Ei verrühren, zu einem dünnen Omelett braten und in Streifen schneiden.

Schritt 4:

Ein Blatt Nori auf eine Bambusmatte legen (die glänzende Seite nach unten).

Schritt 5:

Eine dünne Schicht Reis gleichmäßig auf das Nori-Blatt verteilen, dabei oben ca. 2 cm freilassen. Die Füllungen (Rettich, Paprika, Gurke etc.) in einer Linie mittig auf den Reis legen. Das Nori-Blatt fest einrollen, mit Sesamöl bestreichen und in Stücke schneiden.

Zusammenfügen und servieren:



Tipp:

Perfekt als Snack
oder schnelles
Abendessen.

Schritt 1:

Das Baguette in Streifen schneiden und auf ein Backblech legen.

Schritt 2:

Passierte Tomaten mit Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren und auf die Brothälften streichen. Thunfisch gleichmäßig darauf verteilen und mit Käse bestreuen.

Schritt 3:

Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 10–15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht goldbraun ist.

Pizza-Baguette

Zutaten:

- 1 Baguette
- 150 g Thunfisch
- 100 g geriebener Käse (z. B. Mozzarella oder Gouda)
- 100 ml passierte Tomaten
- 1 TL Oregano
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz & Pfeffer

Zusammenfügen und servieren:



Tipp:
Für eine frische
Note kannst du vor
dem Servieren noch
einen Spritzer
Zitronensaft
hinzufügen!

Feta-Cheese Pasta

Zutaten:

- 250 g Feta-Käse (ein ganzer Block)
- 300 g Kirschtomaten
- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Pasta (z.B. Penne oder Fusilli)
- Salz und Pfeffer

Schritt 1:

Den Backofen auf 200°C (Umluft: 180°C) vorheizen. Die Kirschtomaten waschen und in eine Auflaufform geben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und durchmischen.

Schritt 2:

Den Feta in die Mitte legen. Knoblauch klein hacken und darüber streuen und nochmals mit dem restlichen Öl beträufeln.

Schritt 3:

Das Ganze ca. 25 Minuten backen, bis die Tomaten weich sind und der Käse goldbraun ist.

Schritt 4:

Währenddessen die Pasta in Salzwasser al dente kochen und etwas Nudelwasser aufbewahren. Nach dem Backen alles in der Form gut vermischen, ggf. mit Zitronensaft abschmecken. Pasta und etwas Nudelwasser unterheben, bis alles cremig ist.

Zusammenfügen und servieren:



Tipp:
Für mehr Frische
mit Petersilie
garnieren und mit
Brot servieren!

Menemen

Zutaten:

- 3 Eier
- 2 Tomaten
- 1 grüne Paprika
- 1 kleine Zwiebel (optional)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- Chili oder Pul Biber
- Petersilie

Schritt 1:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch kurz glasig anbraten (wenn du sie verwendest). Paprika hinzufügen und ca. 5 Minuten anbraten, bis sie weich ist

Schritt 2:

Tomatenstücke oder gehackte Tomaten in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chili würzen. Köcheln lassen, bis die Tomaten eingekocht sind.

Schritt 3:

Eier direkt in die Pfanne, auf das Tomaten-Paprika-Gemisch schlagen. Eier verrühren, ca. 3-5 Minuten köcheln lassen.

Zusammenfügen und servieren:

Shakshuka

Zutaten :

- 4 Eier
- 2 große Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Harissa
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikamark
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Tipp:
Für mehr
Geschmack mit
frischer Petersilie
garnieren.



Schritt 1:

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Tomaten und Paprika in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten. Dann Paprika und Tomaten hinzufügen und etwas köcheln lassen.

Schritt 2:

Harissa, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Paprikamark und Tomatenmark hinzufügen. Mit Gewürzen abschmecken und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Ggf. Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Schritt 3:

Eier hinzufügen, die Pfanne abdecken und ca. 5-7 Minuten stocken lassen.

Zusammenfügen und servieren:

Tomatensuppe

Zutaten:

- 6 reife Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 750 ml
Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Oregano
- Salz & Pfeffer
nach Geschmack
- 2-3 EL Frischkäse
oder 100 ml Milch



Schritt 1:

Ofen auf 200 °C vorheizen (Ober-/Unterhitze). Tomaten und Paprika waschen. Tomaten, Paprika Zwiebel und Knoblauch auf ein Backblech legen.

Schritt 2:

Mit Olivenöl beträufeln, danach mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Gemüse für etwa 25-30 Minuten im Ofen rösten, bis es alles weich und leicht gebräunt ist.

Schritt 3:

Das geröstete Gemüse mit der Brühe in einem Mixer glatt pürieren.

Schritt 4:

In einem Topf nochmals erhitzen, dann Frischkäse oder Milch unterrühren. Mit Gewürzen abschmecken.

Zusammenfügen und servieren:

Dürüm

Zutaten (für 1 Dürüm):

- 1 Dürüm-Fladenbrot
- 100 g Fleisch (Thunfisch oder Kichererbsen)
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- gehackte Petersilie
- Frischkäse
- Sriracha

Für die Soße:

- 3 EL Joghurt
- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- 1 TL Salz
- 1 TL Dill



Tipp:

Wickel das Dürüm fest in Folie, damit es beim Essen nicht auseinanderfällt!

Schritt 1:

Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin scharf anbraten und mit Gewürzen (Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch, Chili) würzen.

Schritt 2:

Soße zubereiten:

Joghurt, Knoblauch, Salz in eine Schüssel geben und dann gut verrühren.

Schritt 3:

Das Gemüse in lange Streifen schneiden. Lauchzwiebel in Ringe schneiden und Petersilie klein hacken.

Schritt 4:

Das Dürüm-Brot mit Frischkäse bestreichen. Gebratenes Fleisch, Paprika, Tomaten, Gurken, Lauchzwiebeln und Petersilie darauf verteilen. Soße auf der Füllung verteilen.

Schritt 4:

Das Dürüm fest einrollen und in einer Pfanne kurz knusprig anrosten bis jede Seite goldbraun ist.

Zusammenfügen und servieren:



Schritt 1:

Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen. Etwas Nudelwasser aufbewahren.

Schritt 2:

Für das Pesto getrocknete Tomaten, Pinienkerne, Knoblauch, Parmesan, Olivenöl und Zitronensaft in einem Mixer zu einer cremigen Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 4:

Spaghetti unter die Sauce mit Thunfisch und Mozzarella mischen. Kurz köcheln lassen.

Zusammenfügen und servieren:

Spaghetti mit Tomatenpesto

Für das

Tomatenpesto:

- 100 g getrocknete Tomaten
- 30 g Pinienkerne (geröstet)
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Parmesan (gerieben)
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

Für die Pasta:

- 200 g Spaghetti
- 100 g Cherrytomaten (halbiert)
- 1 Dose Thunfisch
- 100 g Mozzarella (gewürfelt oder zerrupft)
- 1 EL Olivenöl



Tipp:
Mit frischem
Koriander
garnieren und mit
Basmatireis oder
Naan genießen!

Schritt 1:

Hähnchenstücke mit Joghurt, Kurkuma, Garam Masala, Paprikapulver, Knoblauch, Salz und Öl vermengen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen – je länger desto besser!

Schritt 2:

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Das marinierte Hähnchen anbraten, bis es Farbe bekommt. Beiseitestellen.

Schritt 3:

Butter in derselben Pfanne schmelzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten. Kreuzkümmel, Paprika, Garam Masala hinzufügen.

Schritt 4:

Passierte Tomaten und Sahne einrühren, mit Salz & Pfeffer abschmecken. Das angebratene Hähnchen zur Sauce geben. Weiterhin köcheln lassen, bis das Fleisch durch ist.

Zusammenfügen und servieren:

Butterchicken

Für das Hähnchen:

- 400 g Hähnchenbrust (in Stücke geschnitten)
- 150 g Joghurt
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Knoblauch Pulver
- 1 EL Öl

Für die Sauce:

- 2 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Garam Masala
- 200 ml passierte Tomaten
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer nach Geschmack

Quellenangaben

Die Rezepte in diesem Buch stammen aus unterschiedlichen Quellen:

- Eigene Kreationen,
- Beiträge von Schülerinnen und Schülern,
- Rezepte, die mit Unterstützung von Künstlicher Intelligenz (ChatGPT von OpenAI) erstellt wurden.

Alle Bilder wurden eigenständig fotografiert.

Gestaltungsvorlagen und grafische Elemente wurden mit Canva (www.canva.com) umgesetzt.