

# **Rezeptheft für Koch - und Backkurs**



**unterstützt von den Freunden des SGH**

# Info zum Koch-und Backkurs

Alle Rezepte und Bilder sind, zum Teil angepasst, aus dem Internet  
Die Mengenangaben sind für 4 Personen

Der Kurs wird von Frau Ingrid Hanke geleitet,  
unterstützt von Frau Christa Hartmann,  
für den Verein der Freunde des Schickhardt-Gymnasiums Herrenberg

Bei jedem Rezept ist Platz für eure eigenen Ideen und das, was für euch  
wichtig ist.

Und nun viel Spass beim Kochen!

## **Spagetti Bolognese**

### Wir brauchen:

500 g Spaghetti  
300 g Hackfleisch gemischt  
1 Dose geschälte Tomaten  
1 Zwiebel  
2 mittelgroße Karotten  
Knoblauch  
Butter  
Salz, Pfeffer, Thymian, event. Basilikum  
geriebener Käse

## **Spagetti Napoli**

### Wir brauchen:

500 g Spaghetti  
1 Zwiebel  
Knoblauch  
Butter  
2 Dosen geschälte Tomaten  
Salz, Pfeffer, Thymian, event. Basilikum  
geriebener Käse

### Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden in etwas Butter andünsten, Karotten schälen, klein würfeln und zu Zwiebeln und Knoblauch geben, mit den Tomaten aus der Dose ablöschen, ca. 10 Minuten weiter dünsten lassen, mit den Gewürzen abschmecken.

Für die Bolognese das Hackfleisch in einer Pfanne separat gut anbraten, unter die Tomatensoße geben.

Spagetti in 1 l Wasser ca. 12 Minuten bissfest kochen.



## **Unser Nachtisch**

### **Kleine Pfannkuchen mit karamellisierten Apfelscheiben**

#### Wir brauchen:

200 g Mehl

2 Eier

Salz

ca. ½ l Milch

Öl zum Ausbacken

3 Äpfel

3 EL Zucker und Butter

ca. 100 ml Apfelsaft

#### Zubereitung:

Mehl, Eier, Salz und Milch verrühren,

Pfanne mit etwas Öl erhitzen,

Teig löffelweise in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun backen

Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse sauber entfernen,  
in schmale Scheiben schneiden,

Butter zerlassen,

Zucker zugeben und leicht anbräunen,

mit Apfelsaft ablöschen,

Äpfel dazugeben und ca. 8 Minuten weich dünsten

Lasst es euch schmecken!



### **Reispfanne mit Gemüse / Hühnerbrust**

#### Wir brauchen:

250 g Reis

Salz

400 g Mischgemüse – gefroren

Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Butter

#### Zubereitung:

Reis in Salzwasser aufkochen und ca. 20 Minuten ziehen lassen, restliches Wasser vom gekochten Reis abgießen, gefrorenes Gemüse in etwas Butter anschwitzen mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten weich dünsten, Reis mit Gemüse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer Fleisch mag.

400 g Hühnerbrust in Streifen schneiden, in Butter ca. 10 Minuten scharf anbraten, zur Gemüse – Reispfanne geben.



### **Muffins – ein Grundrezept**

damit eure Kreativität nicht zu kurz kommt

#### Wir brauchen:

250 g Mehl  
250 g weiche Butter  
150 g Zucker – je nach Füllung weniger  
4 Eier  
1 TL Backpulver  
4 EL Milch

#### Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel sieben,  
Backpulver, Zucker, weiche Butter, Eier und Milch zugeben,  
Zutaten mit dem Rührgerät auf Stufe 1 mischen,  
danach mindestens 3 Minuten auf höchster Stufe rühren.  
Je 2 EL Teig in die mit Butter gefettete Backform oder Papierförmchen  
verteilen,  
bei 180 Grad auf der mittleren Schiene im Backofen 15 bis 30 Minuten  
backen.

Der Teig kann mit Kakao, Schokostückchen, Zitronensaft, geriebenen  
Nüsse / Mandeln, Obst, Marmelade usw. verfeinert werden.  
Mit etwas Salz kann er auch mit Gemüse, Schinken usw. gebacken werden.



## **Burger**

### Wir brauchen:

4 Brötchen

500 g gemischtes Hackfleisch

Salz / Pfeffer

Öl

1 Eisbergsalat oder Lollo rosso

2 Tomaten

1/2 Gurke

Ketchup / Majonaise

event. Scheibenkäse

### Zubereitung:

Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen,  
zu 4 flachen Küchlein formen und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten,  
Brötchen aufschneiden, ca. 5 Minuten bei 180 Grad im Backofen anrösten,  
mit Majonaise oder Ketchup bestreichen  
den Burger nach Geschmack zusammenstellen.

## Bruschetta

### Wir brauchen:

1 Ciabatta oder Baguette

Knoblauch

1 Bund Frühlingszwiebel

3 Tomaten

100 g Käse – Mozzarella oder Parmesan

Olivenöl

Butter

### Zubereitung:

Brot längs halbieren, mit Olivenöl beträufeln,

ca. 5 Minuten im Backofen bei 180 Grad kross backen,

Tomaten waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden,

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden,

mit etwas Butter andünsten,

Tomatenwürfel dazugeben und 5 Minuten erhitzen,

die Mischung auf die Brotscheiben geben,

Käse darüber verteilen,

im Backofen bei 180 Grad ja nach Bräunungsgrad überbacken.







## **pudding – selbst gemacht**

### Wir brauchen:

- ½ l Milch
- 40 g Speisestärke
- 60 g Zucker oder Vanillezucker
- 2 Eier
- Salz
- 2 EL Kakaopulver für den Schokopudding

### Zubereitung:

Eier trennen,  
5 EL Milch mit Speisestärke und Eigelb anrühren,  
die restliche Milch mit dem Zucker aufkochen,  
angerührte Speisestärke zugeben und aufkochen lassen,  
vom Herd nehmen und kalt rühren, damit sich keine Haut bildet,  
Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die kühle Puddingmasse  
heben.

Dazu passt prima frisches Obst.

## **Pizza – das Grundrezept**

für den Belag sind euch keine Grenzen gesetzt



### Wir brauchen für den Teig:

250 g Mehl

125 ml lauwarmes Wasser

1 Hefe

3 EL Öl

Salz und Pfeffer

### für die Soße:

1kl Dose geschälte Tomaten

etwas Tomatenmark und Ketchup

Oregano, Basilikum, Majoran, Petersillie, Paprikapulver

Knoblauch

### Zubereitung:

Mehl, Hefe, Salz, Pfeffer, Wasser und Öl in eine Rührschüssel geben und mit dem Rührgerät zu einem Teig verarbeiten,

den Teig 10 Minuten ruhen lassen,

ein Backblech mit Backpapier belegen oder mit Butter einstreichen,

den Teig dünn auch dem Blech auswellen,

die Ränder etwas hochziehen damit keine Soße ausläuft.

Geschälte Tomaten in eine Schüssel geben,

mit den Gewürzen abschmecken und gut verrühren,

die Soße gleich mässig auf dem Teig verteilen.

Als Belag kann alles verwendet werden was euch so schmeckt.

## **Trifle – das frische Dreierlei**

### Wir brauchen:

250 g Quark 20 % Fett

200 g Frischkäse

5 EL Zucker

Zimt

380 g Obst, frisch, aus der Dose oder gefroren

200 g Butterkekse oder Bisquitt

### Zubereitung:

Frisches Obst vorbereiten, Obst aus der Dose den Saft in einem Sieb abtropfen lassen, gefrorenes Obst kann gleich verarbeitet werden, etwas Obst für die Garnitur übrig lassen,

Quark, Frischkäse, Zucker und Zimt glatt rühren, Kekse in kleine Stücke zerbrechen,

in 4 Gläser eine Schicht Kekse geben, mit der Hälfte des Obstes abdecken,

dann die Hälfte der Quarkmasse darauf verteilen, das Ganze wiederholen.

Im Kühlschrank 4 Stunden ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Obst garnieren.



