

# Erstes Kochbuch aus der Werkstatt Tourismus & Freizeit 2024

erstellt von den Besucherinnen  
und Besuchern der Werkstatt





# Inhaltsverzeichnis

Wiener Schnitzel.....	7	French Toast.....	53
Gebackene Hühnerschnitzel .....	8	Mantu .....	54
Chili con Carne.....	9	Eier-Gerichte .....	55
Chicken Nuggets.....	11	Thunfisch-Brötchen.....	59
Pehlivans Putenschnitzel Natur.....	12	Pommes Frites.....	60
Cordon bleu.....	13	Salate .....	61
Wrap / Taco .....	15	Ćevapčići / Cevape .....	63
Gefüllte Paprika .....	16	Bosnische Pita .....	64
Lasagne Bolognese .....	17	Suppen .....	65
Gemüselasagne .....	19	Burek oder	
Gefüllte Weinblätter.....	20	Börek mit Käse und Spinat.....	71
SARMA (bosnische).....	20	Koshari.....	73
Palatschinken .....	22	Shawarma .....	75
Pancakes.....	23	Saftiger Schweinsbraten .....	77
Draniki.....	24	Käsespätzle.....	78
Pizza.....	25	Champignonsauce mit Semmelknödel .....	79
Türkische Pizza (Lahmacun) .....	27	Berner Würstel .....	80
Burger .....	28	Quiche Lorraine .....	81
Maccaroni ,n´ Cheese.....	29	Rindsgulasch .....	83
Egg fried rice.....	30	Couscous mit Hähnchen.....	85
Reis .....	31	Dumplings.....	86
Reis mit Spiegelei .....	32	Churros .....	87
Kabuli Palau.....	33	Zimtschnecken.....	88
Spaghetti Bolognese.....	35	Apfelkuchen .....	89
Sugo-Varianten .....	37	Muffins .....	90
Spaghetti Carbonara.....	40	Weihnachts-Tiramisu	
Pasta Chicken Alfredo .....	41	mit Spekulatius à la Barbara.....	91
WOK-Nudeln .....	42	Topfentascherln nach Mutti.....	92
MAKI.....	43	Čupavci.....	93
Asiatische Sommerrollen .....	45	Erdbeerkuchen vom Blech mit Pudding.....	94
Sushi .....	46	Zimtwaffeln .....	95
Pelmeni.....	47	Schokokuchen.....	96
Mamaljiga .....	48	Kaiserschmarrn.....	97
Döner .....	49	Topfentorte (Käsekuchen) .....	98
Toast.....	51	Sachertorte .....	99
Avocado-Toast.....	52		



# Vorwort

Liebe Köchinnen, liebe Köche!

Etwas Selbstgemachtes ist eine schöne Erinnerung, ein Gemeinschaftsprojekt, ein verbindendes Erlebnis. So kamen wir auf die Idee, eine Station für das Sammeln eurer Rezepte einzurichten, um dieses euer Kochbuch herauszubringen. Über 400 Rezepte waren durchzulesen, zu sortieren, zu überprüfen und manchmal auch zu ergänzen.

Wenn du überlegst, eine Lehre zum Koch/Köchin zu absolvieren, dann weißt du bestimmt, dass es nicht nur ums Kochen geht. Lebensmittelkunde, Zeitmanagement, Kalkulationen erstellen, sind nur einige der Aufgaben, die ebenfalls erlernt werden. Ein Koch/eine Köchin kreiert Gerichte. Er/sie kocht sie mehrmals, bevor sie auf die Karte geschrieben und den Gästen angeboten werden. Er/sie skizziert und illustriert, wie seine/ihre Gerichte auf dem Teller serviert werden sollen. Food Styling ist wesentlich, denn das Auge isst bekanntlich mit.

Bevor es mit dem Kochen nach euren Rezepten so richtig losgeht, ein paar Abkürzungen für Maßeinheiten und Mengenangaben. Selbstverständlich könnt ihr es auch ohne genaue Anleitung versuchen, das funktioniert wahrscheinlich bei manchen Gerichten. Bei vielen ist es dennoch ratsam, die Mengenangaben zu beachten.

kg = Kilo, g = Gramm, ml = Milliliter, l = Liter, TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, gr. = groß, kl. = klein, Msp. = Messerspitze, Stk. = Stück, Pkg. = Packung

Beim Kochen ist es wie bei Vielem. Übung macht den Meister, die Meisterin und mit dem Können wächst auch die Freude daran.

Einigen Rezepten haben wir auch die Entstehungsgeschichte oder -legende hinzugefügt, weil wir euch erzählen wollen, woher die Speisen ursprünglich stammen, wer sie mitgebracht hat oder wer sie erstmalig kreiert hat. Während ihr darauf wartet, dass Fleisch brät, der Teig geht, die Zwiebel glasig werden oder der Kuchenteig im Ofen ist, laden wir euch ein, die Geschichten der Geschichte eurer Rezepte zu lesen.

Wir bedanken uns bei euch für die zahlreichen Rezepte, bei der Sparte Tourismus & Freizeitwirtschaft der Wirtschaftskammer Wien, den Tourismusschulen MODUL und der Gastgewerbefachschule GAFA für die Unterstützung. Gutes Gelingen und eine schöne Zeit beim gemeinsamen Kochen und Genießen mit eurer Familie und euren Freunden wünscht das BiWi-Team.

Eva Hofer & Elisabeth Fayadh

# Wiener Schnitzel

Obwohl Rezepte zu den Vorläufern des gebackenen Schnitzels bereits im 18. Jahrhundert bekannt waren (jedoch ohne Wenden in Mehl), dauerte es bis gegen Anfang des 20. Jahrhunderts, bis sich der Begriff „Wiener Schnitzel“ in der Kochliteratur endgültig durchgesetzt hat. Davor wurde das Wiener Schnitzel unter anderem als „Kalbsschnitzel“, „Paniertes Schnitzel“ sowie „Eingebröselte oder panierte Schnitzeln“ bezeichnet.

Das Schnitzel als „Wiener Schnitzel“ findet erstmals in einem Böhmischem Kochbuch (Lagler 1884) Erwähnung. Es ist gekommen, um zu bleiben.

**Aymann aus der WMS Loquaipplatz** weiß, dass Wiener Schnitzel traditionell mit Kalbfleisch gemacht werden.

4 Kalbsschnitzel  
Salz  
150 g Mehl  
2 Eier  
300 g Semmelbrösel  
Öl (kein Olivenöl)  
1 Zitrone

Nach dem Klopfen werden die Schnitzel mit Mehl bestäubt, dann in aufgeschlagenem Ei und Semmelbrösel paniert. Anschließend werden sie in Öl herausgebacken und sie schmecken Aymann am besten mit Ketchup.

Panierstraße: 3 Gefäße für Mehl, Ei und Semmelbrösel

Bei

**Muhammad aus der WMS Loquaipplatz**  
**Riccardo und Abdullah aus der WMS Wendstattgasse**  
**Angelina aus der ISZ Hackinger Kai und**  
**Adrian aus der MS Glasergasse**

werden offensichtlich regelmäßig Wiener Schnitzel gebacken, denn alle Rezepte waren sehr konkrete Anleitungen.

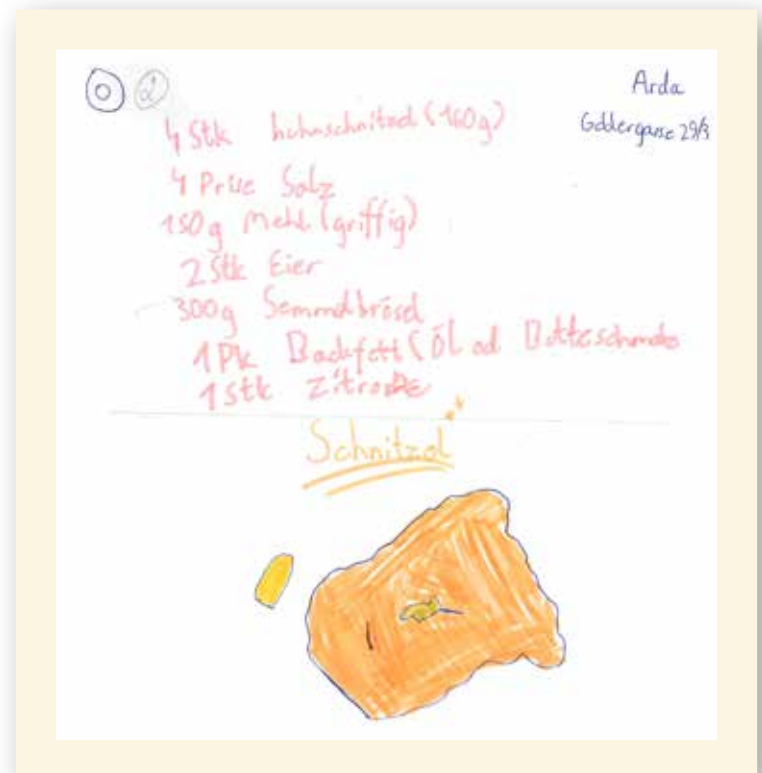


# Gebackene Hühnerschnitzel

- 4 Hühnerschnitzel
- 150 g Mehl
- 2 Eier
- 300 g Semmelbrösel
- 1 Pkg. Backfett (Öl oder Butterschmalz)
- Salz
- 1 Zitrone

Die Zubereitung unterscheidet sich nicht von anderen Fleischsorten. Nach dem Klopfen werden die Schnitzel mit Mehl bestäubt, dann in geschlagenem Ei und Semmelbrösel paniert und anschließend in heißem Öl herausgebacken. Vor dem Servieren auf einem Stück Küchenrolle gut abtropfen lassen.

Nicht jeder mag Kalb- oder Schweinefleisch. Hühnerschnitzel sind eine geschmackvolle Variante des gebackenen Schnitzels, wie uns das Rezept von **Arda aus der MS Geblergasse** zeigt.



Zeichnung von Arda

# Chili con Carne

## Elisabeth aus dem BiWi



Ein möglicher Ursprung dieses Gerichts wird in einer Konservierungsmethode vermutet, die den nordamerikanischen Indianern als Pemmikan bekannt war und die heute in ähnlicher Weise in der Karibik unter der Bezeichnung Jerk angewandt wird. Dabei wird Fleisch mit einer Mischung aus scharfen Gewürzen, Salz und Fett über mäßiger Hitze getrocknet und bleibt so lange haltbar. Diese Methode kam bis Mitte des 19. Jahrhunderts zur Anwendung, um Proviant für lange Reisen durch Amerika zu erhalten. Das so konservierte Fleisch wurde dann über dem Feuer mit etwas Wasser und weiteren möglichen Zutaten (wie Mehl, Maismehl oder Bohnen) zu einer Art dicker Suppe gekocht.

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehe
- 1 Stk. frische rote und gelbe Paprika
- 2 Stk. mittelscharfe Chili
- Olivenöl
- 400 g klein gewürfeltes Rindfleisch
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 120 ml Rindsuppe (oder Suppenwürfel)
- 200 g gewürfelte Tomaten (frisch oder aus der Dose)
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Thymian
- 200 g rote Bohnen aus der Dose
- 160 g Zuckermais aus der Dose
- Petersilie zum Garnieren

Zuerst Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Paprika sowie die Chili waschen und klein würfeln. In einer Pfanne das Öl heiß werden lassen.



Nun die Zwiebeln und den Knoblauch hell anrösten, Paprika und Chili zugeben und mitrösten. Fleisch zugeben, Paprikapulver einrühren, mit Suppe aufgießen und die passierten Tomaten einrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und ca. 40 Minuten köcheln lassen.

Zuletzt die Bohnen sowie den Mais zufügen und kurz mitkochen. Danach abschmecken und mit Petersilie und Chili garnieren und servieren.

Beilagen: Reis, Weißbrot oder Nachos



# Chicken Nuggets

Ein ähnliches Rezept kennt auch **Alaa aus der MS Brüßlgasse**. Hier werden

- 1 kg Hühnerbrustfilets
- 5 Tassen ungesüßte Cornflakes
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 2 Tassen Mehl
- Öl

vorbereitet, um die in kleine Stücke geschnittenen Hühnerfilets in Chicken Nuggets zu verwandeln. Die Fleischstücke werden gewürzt und anschließend in Mehl gewendet. Nach einem ausgiebigen Bad in gesprudeltem Ei kleiden sie sich mit einem dicken Cornflakes-Mantel.

Jetzt noch in heißem Öl frittieren und darauf achten, dass die Cornflakes nicht verbrennen (öfter mit Hilfe von 2 Gabeln wenden) und fertig sind Chicken Nuggets à la Alaa.

# Pehlivans Putenschnitzel Natur

**Pehlivan aus der ISZ Hernalser Hauptstraße** weiß, wie man Putenschnitzel Natur zubereitet. Wir erhalten auch Informationen, wie viel Kalorien das Gericht pro Portion enthält.

Was sind Kalorien? Damit unser Körper gesund bleibt, braucht er „Brennstoff“, also ausreichend geeignete ausgewogene Nahrung. Die Energie in Lebensmitteln wird auch als Brennwert bezeichnet und in den Einheiten Kalorie oder Joule gemessen.

Arbeitszeit: 30 Minuten

Kalorien pro Portion: ca. 374 kcal

- 4 Putenschnitzel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Mehl
- 40 g Butter
- 1 Becher Schlagobers (Sahne)
- Paprikapulver
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Suppenwürfel
- Salz, Pfeffer

Schnitzel mit Knoblauch und Salz würzen, in Mehl wälzen und in der Pfanne herausbraten. Mit Schlagobers (Sahne), Paprikapulver und Tomatenmark ergänzen, Suppenwürfel darüberstreuen und mit Wasser aufgießen. Vor dem Servieren – wie bei jedem Gericht – nochmal abschmecken (kosten, ob Gewürze fehlen). Falls ihr gerne schärfer esst, frischen Pfeffer aus der Mühle über die Schnitzel streuen.

# Cordon bleu



ist ein paniertes Schnitzel, das mit Schinken und Käse gefüllt ist. Um seine Namensgebung gibt es viele Erzählungen und die wollen wir euch natürlich nicht vorenthalten.

Einer Ansicht nach stammt der Name von der gleichnamigen Auszeichnung für besondere Kochkunst in Frankreich ab. Umgangssprachlich übersetzt könnte es aber auch „Küchenfee“ heißen. Wo das besondere Schnitzel tatsächlich herkommt, können wir jedoch nur vermuten.

Die wohl bekannteste Legende geht auf Leopold Ziegenbein zurück – er war Seemann mit Leib und Seele. Im Jahr 1929 wurde ihm eine besondere Verantwortung übertragen: Er sollte das Kommando des nagelneuen Schnelldampfers „Bremen“ übernehmen. Am 16. Juli 1929 ging es zur Jungfernfahrt. Dabei setzte der Dampfer neue Maßstäbe: In nur vier Tagen, 17 Stunden und 42 Minuten überquerte er den Atlantik. Damit holte sich der Dampfer „Bremen“ den Preis des „blauen Bandes“ – eine Auszeichnung, die für die schnellste Atlantiküberquerung verliehen wird.

Ein Jahr später schnappte sich jedoch die „Europa“, das Schwesterschiff der „Bremen“, die begehrte Trophäe. Das wollte Ziegenbein natürlich nicht auf sich sitzen lassen: 1933 holte er sich den Titel zurück. Damit sicherte er sich zum 2. Mal den Sieg. Um diesen Erfolg zu feiern, lud Leopold Ziegenbein zu einem Fest ein. Für die Feier befahl er seinem Schweizer Koch ein ganz besonderes Gericht mit Käse zu kochen.

Jedoch hatte dieser im Vorfeld bereits Kalbsfleisch zugeschnitten. Nach einigem Überlegen über mögliche Kombinationen legte er den Käse in das Fleisch ein und panierte das Stück mit einer Panade aus altem Brot. Zu Ehren der Trophäe nannte er das Gericht „Cordon bleu“, was übersetzt „Blaues Band“ heißt. Bis

heute kommt der Klassiker bei uns auf die Teller – uns freut es!

**Philipp aus der WMS Wendstattgasse** kennt die Zutaten und die Zubereitungsart für Cordon bleu.

4 Kalbsschnitzel (ca. 1,5 cm dick)  
8 Scheiben Emmentaler  
8 Scheiben gekochter Schinken  
80 g Mehl  
80 g Semmelbrösel  
2 Eier  
Salz, Pfeffer  
¼ l Öl

In die Kalbsschnitzel vorsichtig eine Tasche schneiden, anschließend dünn klopfen und würzen. Die Schinken- und die Käsescheiben in die Fleischtasche legen. Wer Angst hat, dass die Taschen nicht verschlossen bleiben, kann Zahnstocher verwenden. Die Fleischstücke in Mehl, verquirltem Ei sowie Brösel wenden und in heißem Öl frittieren.

**!! Achtung: Wenn du Zahnstocher verwendest, vergiss nicht darauf hinzuweisen, da das Essen sonst eine schmerzhaft Angelegenheit werden könnte.**



© Daorson / adobe.stock.com

# Wrap / Taco

**Sana aus der FMS Wintzingerodestraße** hat uns mit diesem Wrap-Rezept überrascht.

- 1 große Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Hühnerbrust
- 1 Eisbergsalat
- 1 Essiggurke
- 1 Pkg. Nachos
- 1 Pkg. Tortilla-Wraps
- 200 g Gouda
- Salz, Pfeffer, Chili, Curcuma
- Für das Dressing: Ketchup und Mayonnaise

Öl in eine Pfanne geben, klein geschnitten Zwiebel darin anbraten. Knoblauch pressen und vorsichtig mit-rösten. Die in Würfel geschnittene Hühnerbrust (Filet) dazugeben und so lange in der Pfanne lassen, bis sie goldbraun gebraten sind. Nun geht es mit dem Würzen so richtig los: Salz, Pfeffer, Chili, Kurkuma, frische Kräuter oder Saucen, die ihr gerne mögt: alles kann rein. In einer anderen Pfanne die Wraps erwärmen und knusprig werden lassen, danach rausnehmen und zur Seite legen. Mit der Hühnerbrust, dem Käse, dem Salat und Essiggurkenscheiben befüllen und zu einem Wrap drehen. Wer mag, kann Ketchup und Mayo-naise bereits im Wrap über das Fleisch geben.

**Sarah aus der MS Anton-Sattler-Gasse** verwendet ebenfalls Hühnerfleisch und je eine Dose rote Bohnen und Mais. Um das Gericht mit Farbe und zusätzlichem Geschmack zu versehen, wird eine rote Paprika-schote klein geschnitten.

**Lena aus der ISZ Zinckgasse** serviert uns eine Variante mit faschiertem Rindfleisch. Anstelle des Hühner-fleisches, Faschiertes (Hackfleisch) anbraten, würzen wie oben im Rezept. Wer zum Faschierten ein Glas Salsa gibt, kann das Gericht auch mexikanische Tacos nennen. Lena entscheidet sich für Joghurt und Tsat-siki als Beilage.

**Julia aus der ISZ Treustraße** und **Isaiah aus der ISZ Hackinger Kai** mögen gar kein Fleisch. Ihre Füllung besteht aus gebratenem Gemüse.

Von **Zara aus der ISZ Franklinstraße** erfahren wir, dass auch marinierter Salat als Füllung sehr fein schmecken kann.

# Gefüllte Paprika

in manchen Rezepten auch „Gefüllte Paprika“. Das hat uns so gut gefallen, dass wir diese originelle Abwandlung mitgenommen haben, denn vielleicht werden diese Paprika mit ganz viel Gefühl gefüllt und bekamen deshalb ihren klangvollen Namen.

## Laura aus der MS Carlbergergasse

Dieses Rezept haben uns auch **Anastazija aus der WMS Loquaiplatz** und **Ronia aus der MS Anton-Sattler-Gasse** in der BiWi Werkstatt Tourismus & Freizeit hinterlassen.

**Dunja** bezeichnet ihr Rezept „Paprika aus Vranje“.

Laura #  
Carlbergergasse  
JHS

→ Gefüllte Paprika

4 Stk Paprika  
150g Rundkornreis  
1 Stk Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
0,5 Bund Petersilie  
1 Stk Ei  
2 TL Salz  
1 Msp Pfeffer

Tomatensauce  
30g Butter  
30g Mehl  
1 Schuss Wasser  
1 l Tomaten (passiert)  
1 EL Essig  
1 TL Salz  
2 EL Zucker

1) Paprika waschen  
deckel abschneiden und  
auskühlen, mit kochend  
heißem Wasser übergießen  
und einige min. ziehen lassen  
2) Reis nach Grundrezept  
kochen, dann auskühlen.  
3) Für Tomatensauce  
aus Butter und Mehl eine  
helle Mehlschwitze zubereiten  
4) Passierte Tomaten  
dazugeben, würzen  
5) Zwiebel schälen und  
schneiden in einer Pfanne  
mit Olivenöl braten  
6) Danach Zwiebel  
mit dem passierten  
Fleisch, dem ausgekühlten  
Reis, Ei, Salz, Pfeffer und  
Petersilie verrühren und  
auskühlen.  
7) Die gefüllten Paprika  
in einer großen Auflaufform  
geben im Ofen bei 180°C ... 25 min

# Lasagne Bolognese

**Alejandro aus der ISZ Leopold Ernst-Gasse, Sara aus der PTS Schopenhauergasse, Azra aus der MS Johann-Hofmann-Platz und Erlona aus der MS Grenzackerstraße** wussten alle, welche Zutaten für eine schmackhafte Lasagne Bolognese eingekauft werden. Wie bei vielen Rezepten mussten wir uns für eines entscheiden und wir haben das von Azra aus der MS Glasergasse übernommen.

Die Zutatenliste stammt von **Azra aus der MS Glasergasse**, bei der Beschreibung der Zubereitung haben wir mitgeholfen.

Zuerst die Bolognese-Sauce zubereiten: dafür Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken, die Karotten schälen und raspeln. Öl in einem Topf erhitzen, Faschiertes darin gleichmäßig anrösten, Zwiebeln, Knoblauch und Karotten zugeben und weiter anbraten. Tomaten und Tomatenmark sowie das Ketchup, Basilikum, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer hinzugeben und auf kleinster Stufe ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Bechamel-Sauce herstellen: Dafür Butter in einem Topf zerlassen, Mehl zufügen und sofort mit einem Schneebesen umrühren. Jetzt langsam unter ständigem Rühren die Milch zufügen. Vorsichtig aufkochen und rühren, bis die Sauce dicklich ist. Mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen.

Für die Lasagne eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Nun abwechselnd die Lasagneblätter, Bolognese- und Bechamel-Sauce einschichten. Mit den Teigblättern beginnen, danach die rote und weiße Sauce abwechselnd in die Form geben. Oben sollte mit Nudelblättern und Bechamel Sauce abgeschlossen werden. Wer mag, kann noch geriebenen Käse (Parmesan oder Gouda) darüberstreuen.

Die Backzeit einer Lasagne hängt vor allem von der Menge und der Heizfunktion des Backofens ab. Platziere die Lasagne in der Mitte des Backrohrs auf dem Rost und lasse sie bei 180 °C Ober- und Unterhitze backen. Alternativ kannst du sie auch bei 160 °C Umluft backen. Bei beiden Varianten beträgt die Backzeit der Lasagne 30 bis 45 Minuten. Sobald die oberste Schicht leicht braun wird und alle Schichten durch sind, sollte die optimale Garzeit erreicht sein.



# Lasagne

- 1 Schuss Olivenöl (für die Form)
- 12 Stk / Lasagneblätter
- 200g / Gouda (gerieben, zum Bestreuen)

## Bechamelsauce

- 80g / Butter
- 80g / Mehl
- 800ml / Milch
- 1 Prise / Pfeffer
- 1 Prise / Salz
- 1 Prise / Muskat

## Bolognesauce

- 400g / Rinderfaschietas
- 1 Stk / Zwiebel
- 1 Stk / Knoblauchzehe
- 1 Schuss / Öl
- 1 Stk / Karotte

- 1 Prise Pfeffer
- 1/1 Prise Salz
- 1 Dose / Tomaten
- 5 EL / Tomatenmark
- 3 EL / Ketchup
- 1 Prise / Basilikum
- 1 Prise / Oregano
- 1 Prise / Thymian

# Gemüselasagne

**Elif aus der WMS Leipziger Platz** hat uns eine vegetarische Variante vorgestellt.

- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- Tomaten aus der Dose
- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

Das Gemüse kleinschneiden und anbraten. Die geschälten Tomaten dazugeben und weiter auf kleiner Flamme köcheln lassen. Wenn die Sauce zu flüssig ist, etwas von der Flüssigkeit abgießen oder so lange kochen (reduzieren) lassen, bis sie sich gut weiterverarbeiten lässt. Anstelle der Fleisch- die Gemüsefüllung abwechselnd mit Lasagneblätter und Bechamelsauce schichten.

[www.gaumenfreundin.de/gemueselasagne](http://www.gaumenfreundin.de/gemueselasagne)

# Gefüllte Weinblätter

(Dolma, manchmal auch als Sarma bezeichnet)

Das Rezept hat **Beyza aus der MS Carlbergergasse** für euch geschrieben.

Auch

bei **Arda aus der MS Brüllgasse**  
bei **Malak aus der MS Glasergasse**  
bei **Adam aus der MS Leibnizgasse**  
bei **Nerges aus der MS Josef-Enselin-Platz (sind es kurdische Dolma)**  
bei **Zeynep aus der ISZ Zinckgasse**  
bei **Kübra aus der MS Gudrunstraße (Yaprak Sarma)**

wird dieses köstliche Gericht gekocht. Jede Familie, die dieses Gericht kennt, hat ihr besonderes Geheimnis, wie man die allerbesten Dolma zubereitet. Manchmal wird Petersilie gegen Dille oder Minze getauscht oder mit gerösteten Pinienkernen ergänzt. Fragt bei euren Eltern oder Großeltern nach, welche Geheimzutat in eurem Familien-Kochbuch steht.

Sarma  
gefüllte Weinblätter

Beyza

- 250g Rundkornreis ungekocht
- 250g Weinblätter
- 2 große Zwiebeln in kleine Würfel schneiden
- Saft einer halben Zitrone
- 1-2 EL Granatapfelsirup
- 2 Tomaten klein mixen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Chilipulver
- 1-2 TL getrocknete Minze
- 1-2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Petersilie (klein hacken)

Alle Zutaten außer Weinblätter vermischen.

Die Weinblätter zweimal mit heißem Wasser auswaschen, damit die Salzlake ausgespült wird. Anschließend die Weinblätter der Reismasse befüllen. Immer ein Teelöffel der Reismasse auf den Weinblättern verteilen und zigarrettenförmig einrollen. Die eingerollten Weinblätter laden in den Topf aufgestapelt eingeben. Mit gekochtem Wasser bis zum Rand auffüllen.

# SARMA (bosnische)

Wie beim Dolma-Rezept, wird auch hier gewickelt. So entsteht Sarma - in Kraut gerolltes Faschiertes mit Reis. Hier geht's zum Rezept von **Vanessa und Mohammed aus der MS Anton-Sattler-Gasse**.

**Anastasija, Aleksandar, Robert, Emina, Nisa aus der MS Carlbergergasse, Leonora, Goran aus der ISZ Linzer Straße, aber auch Elisa aus der MS Josef-Enslein-Platz und Arian aus der ISZ Hackinger Kai** kennen den Duft, der aus dem Schmortopf kommt, wenn die Sarma (Krautrouladen) vor sich hin köcheln. Sarma sind ähnlich wie Čevapčići ein Herzstück der Balkanküche.

Sarma (bosnische) <sup>VA Vanessa und Mohammed</sup>  
Anton-Sattler-Gasse

Zutaten:

Weißkohl frisch 1  
Nulchreis 1 Tasse  
Hackfleisch 500gr  
Nöhren 2  
Petersilie 1 Bund  
Knoblauchzehen 4  
Vegeta etwas  
Nehl 2 EL  
halben Becher Wasser 1  
Sonnenblumöl etwas  
Paprika Edelsüß etwas

- 1.
  2. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.
  3. Weißkohlblätter abtrennen (am besten jedes Blatt einzeln, sollten ganz klein und für ca. 6min in das heiße Wasser liegen, damit sie weich werden. (nicht kochen, also Temperatur runter stellen). Nicht alle auf einmal immer so 4-6
  4. In einer Schüssel Hackfleisch, Nulchreis und die pürierte Masse vermengen mit Vegeta abschmecken und anschließend noch das Wasser hinzufügen, nochmal mischen.
  5. großen Topf mit Öl vorbereiten.
  6. Blätter hinlegen und den Strunk entfernen, Handhührung auf das Blatt legen, einrollen und die Ecken "verdrücken"
  7. Die Röllchen im Topf aufreihen. Das Wasser (in dem der Weißkohl eingeweicht wurde) drüber geben. Ca. 30 min köcheln lassen.
  8. Topf mit ca. 100-150 ml Öl erhitzen, mit sehr vermischen. Setzt nach belieben mit Edelsüß Paprika einfärben. Später unter die Röllchen mehr und nochmal kurz köcheln lassen.
- Fertig :) (mit Brot am besten ...)

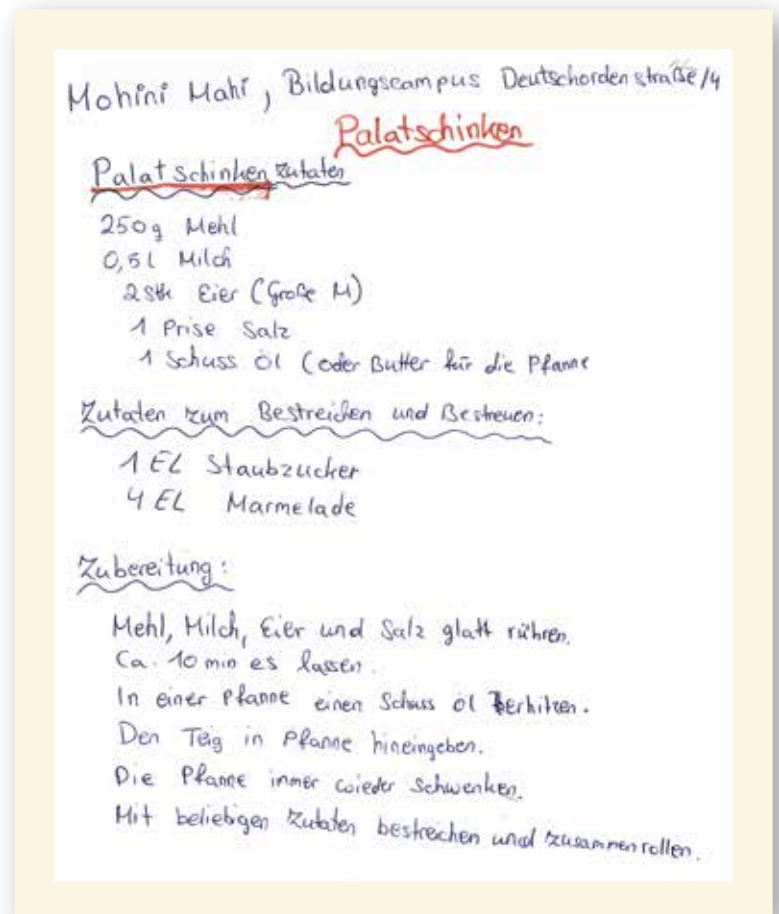
# Palatschinken

Nachdem ihr in der Küche des MODUL eure Palatschinken selbst zubereitet, gefüllt und gegessen hattet, wart ihr dementsprechend motiviert und habt uns zahlreiche Palatschinken-Rezepte aufgeschrieben.

Wir wollen euch das Rezept von **Mohini vom Bildungscampus Deutschordenstraße** vorstellen.

**Lana, Darko und Jana aus der MS Anton-Sattler-Gasse,  
Anita aus der WMS Anton-Baumgartner-Straße,  
Antonio aus der WMS Loquaipplatz,  
Elifsurra und Hasib aus der ISZ Hernalser  
Hauptstraße,  
Mustafa, Eran und Younes aus der  
WMS Wendstattgasse,  
Sven, Selina und Sebastian aus der  
MS Carlbergergasse (Junior High School),  
Lucas und Samuel vom Bildungscampus  
Deutschordenstraße,  
Samy, Lili und Jasmin aus der  
ISZ Franklinstraße,  
Rebeca aus der MS Leipziger Platz,  
Enes, Rony, Fabio (Schule leider unbekannt)  
Christian aus der MS Johann Hoffmann-Platz**

wissen, dass jeder Palatschinkenteig aus Mehl, Ei, Milch und einer Prise Salz besteht. Zum Backen braucht ihr Pflanzenöl und ein bisschen Übung, damit die Palatschinken nicht in der Pfanne kleben bleiben. Bei der Füllung ist eure Fantasie gefragt, viele essen ihre Palatschinken gerne mit Marmelade oder Nutella gefüllt. Auch klein geschnittenes Obst als Einlage ist sehr beliebt. Wer sagt schon nein zu einer Palatschinke, die mit Nutella und frischen Bananenscheiben gefüllt ist.



# Pancakes

**Teodora** scheint eine geübte Pancakes-Köchin zu sein, deshalb haben wir uns für ihr Rezept entschieden. Sowohl ihre Zutatenliste als auch die Zubereitung scheinen perfekt. Die Zeichnung haben wir uns von **Iscl** aus der **MS Josef-Enslein-Platz** ausgeborgt.

Auch bei **Arieza von der FMS Hermann-Broch-Gasse**, **Kerti aus der MS Josef-Enslein-Platz**, **Amina aus der MS Grenzackerstraße** und bei **Andrej aus der MS Leibnizgasse** stehen Pancakes auf dem Frühstückstisch. Wobei: sie schmecken zu jeder Tageszeit!

Für einen noch luftigeren Teig mit der typisch fluffigen Konsistenz bewährt sich ein Teelöffel Natron zusätzlich zum Backpulver. Eier trennen und das Eiweiß zu Eischnee schlagen und unter den Teig heben. Bei der Zubereitung von American Pancakes dürfen GenießerInnen gerne kreativ zu Werke gehen.

Teodora Mitrović  
Lernraum 14  
Linzer Straße 232, 1140 Wien

## 13 PANCAKES

Zutaten:

220g Mehl  
30g Zucker  
1 Pck. Backpulver  
Prise Salz  
2 Eier  
240 ml Milch  
60g geschmolzene Butter

Mehl, Zucker, Backpulver zusammen mischen.

2 Eier aufschlagen und die Milch hinzugeben langsam die trockenen Zutaten dazu geben und dann die Butter dazu geben. Man nimmt dann eine Pfanne und man gibt etwas Öl in die Pfanne und man ~~gibt~~ <sup>verreibt man</sup> ~~isolate~~ <sup>dann</sup> könnst ihr anfangen den Teig in Kreise zu formen. Wenn es gut bräun ist dann ist der Pancake fertig. Ich esse es am liebsten mit Marmelade, Marmelade und Sprührahme. Mein Tipp ist gibt auch ein Pck. Vanillezucker dazu.

Iscl

2. Teil  
Zut. Liste

## American Pancakes.

- 1 Pck. ~~Backpulver~~  
Rezept:  
- 3 EL Butter  
- 400 ml Buttermilch  
- 2 Eier  
- 250g Mehl  
- 1 Prise Salz  
- 3 TL Backpulver  
- 30g Zucker  
- 1 Pck. Vanillezucker



# Draniki

von Mihaš von der MS Karlsplatz

## DRANIKI (belarussische Kartoffelpuffer)

**Zutaten:**

12 Erdäpfeln

Zwiebel

Öl

Salz

Mihaš

Kalypel

**Zubereitung:**

Kartoffeln schälen, spülen und mit Zwiebeln fein reiben (um eine helle Farbe zu erhalten). Salzen und gut vermischen, bis sie glatt sind.

Den Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kartoffelteig in Form von kleinen Tortillas verteilen. Braten Sie die Draniki auf einer Seite für etwa 2-3 Minuten, bis sich eine rötliche Kruste bildet. Dann auf die andere Seite wenden und weitere 1-2 anbraten.

Heiß mit saurer Sahne servieren.

# Pizza

Wir hatten damit gerechnet, dass Pizza zu euren Lieblingsgerichten gehört. Über 50 (!) Pizzarezepte haben uns dann doch überwältigt: Es war gar nicht einfach auszuwählen, welche Rezepte wir in das Kochbuch übernehmen. Wir haben uns für

**Leonie aus der Junior High School (MS Carlberggasse), für Selma und Anna aus der MS Leibnizgasse** wegen ihrer genauen Angaben und Zubereitung sowie **Elli aus dem ISZ Canavesegasse** entschieden, da ihre Zeichnung großen Appetit auf Pizza macht.

Wir wollen die anderen Pizzabäckerinnen und Pizzabäcker nicht unerwähnt lassen und danken

**Leonie, Zoe, Paul, Leon, Alin, Vanessa, Marie, Lena, Medine, (Schule leider nicht bekannt)**

**Naif und Walid aus der ISZ Leopold-Ernst-Gasse**

**Lea aus der MS Geblergasse**

**Hüseyin aus der ISZ Treustraße**

**David aus dem BVL Treustraße**

**Dmitriy aus der MS Leipziger Platz**

**Israel, Reza aus der ISZ Holzhausenstraße**

**Mariella, Victoria, Aghah, WMS Loquaipplatz**

**Liza aus der MS Glasergasse**

**Patricija vom Bildungscampus Deutschordenstraße**

**Ines, Joyc, Oliver aus der MS Karlsplatz**

**Yusuf aus der ISZ Lorenz-Kellner-Gasse**

**Avivan aus der MS Brüßlgasse**

**Nabina aus der MS Grenzackerstraße**

**Tomi aus der MS Stromstraße**

**Mathias, Dominik, Suhail aus der ISZ Hammerfestweg**

**Adnan und Darius aus der ISZ Zinckgasse**

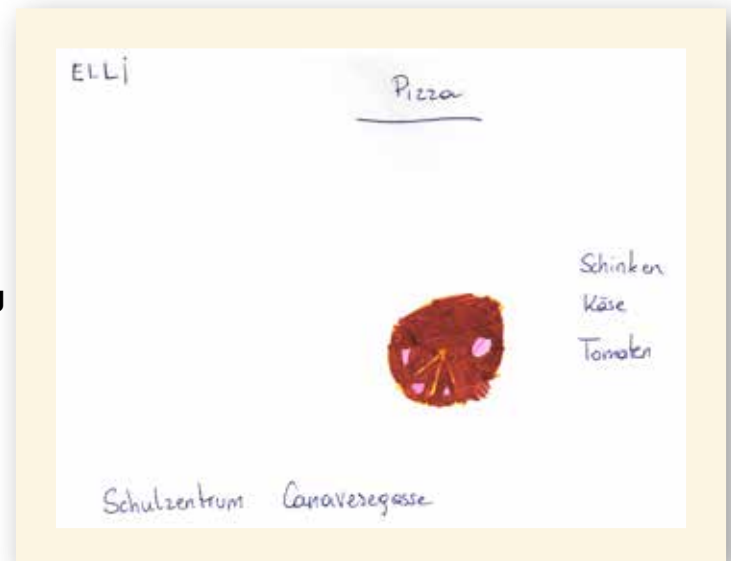
**Marsel und Ali aus der MS Redtenbachergasse**

**Victoria, Aghah aus der WMS Loquaipplatz**

**Farhad aus der MS Johann Hoffmann-Platz**

**Alisina aus der WMS Anton-Baumgartner-Straße**

**Ismal aus der ISZ Kröllgasse**





## Pizza Salami

Anna. ~~Leibniz~~ Leibnizga

### Zutaten:

- 800g Pizzateig
- 250g passierte Tomaten
- 1 Prise Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 80g Salami
- 200g geriebenen Käse
- 2 Handvoll frischen Basilikum

### 1. Schritt:

Einen Pizzastein auf ein Backrost auf der untersten Backscheibe legen. Den Backofen auf 280 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. (Der Pizzastein muss richtig aufgeheizt werden: Es lohnt sich den Backofen für min 20. min vorzuheizen, sodass auch der Kern des Steins richtig heiß ist.)

### 2. Schritt:

Den Pizzateig in 4 Stück teilen. Jedes Teigstück mit etwas Mehl rund ausrollen. Kurz vor dem Belegen etwas Mehl auf die Backschaufel streuen, dann rutscht die Pizza besser auf dem Stein.

### 3. Schritt:

Den Teig dünn mit den Tomaten bestreichen. Dabei einen Rand von dem stehen lassen und die Pizza würzen. Anschließend mit Salami belegen und mit Käse bestreuen. Die Salami-Pizza auf den Stein gleiten lassen und für 5-Min backen. Danach mit frischem Basilikum

Leonie F. Junior High School

Zutaten für 3 Portionen

Gesamtzeit: 110 min

- 500g
- 1 Pk Trockenhefen
- 1 TL Salz
- 70ml Olivenöl
- 300ml lauwarmes Wasser
- 20 Schb Salami
- 1 Pk Mozzarella
- 3 EL Tomatenpüree

Salami Pizza

### Zubereitung:

1. Mehl in Rührschüssel sieben & mit Trockenhefen
2. Salz + Zucker vermischen
3. Olivenöl + Wasser hinzugeben
4. Zu Teig verkneten
5. 1 Stunde rasten
6. Auf Backpapier mit olivem Rand
7. Ofen 240° 10 min vorbacken, herausnehmen, Tomatenpüree bestreichen
8. In Scheiben schneiden, Mozzarella verteilen, geschnittene Salami drauf
9. Mit Oregano würzen, in Rohr geben, 240° backen bis Rand braun ist.

## Pizza Tuna

### Zutaten:

- 500g Weizenmehl
- 125ml Wasser (lauwarm)
- 5EL Sonnenblumenöl
- 1 Prise Salz
- 40g Germ

### Zutaten für den Belag:

- 12 Stk Oliven (schwarz)
- 360g Tomatensauce
- 190g Tunfisch (Dose)
- 6 EL Mais
- 3 Stk Zwiebel (rot/weiß)
- 240g Käse (gerieben)

### Zubereitung:

1. Das Mehl mit dem Wasser, dem Öl und der zerbröselten Germ vermischen. Salz beimengen und den Teig kräftig durchkneten, ggf. mehr Mehl zugeben.
2. Danach eine halbe bis eine Stunde an einer warmen Stelle (etwas höher als Zimmertemperatur) rasten lassen. Danach den Teig in drei Teile zu einem Pizzateig ausrollen. Die einzelnen Stücke jeweils auf ein separates, mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.

Leibnizga 33 Nuss  
Selma Hamd.

# Türkische Pizza (Lahmacun)

**Elif aus der WMS Wendstattgasse** hat uns auf den Geschmack gebracht! Wahrscheinlich war die Zeit zu kurz, um das ganze Rezept aufzuschreiben, wir haben bei der Beschreibung der Zubereitung mitgeholfen.

Zuerst das Mehl in eine Schüssel sieben. Eine Mulde hineindrücken und 2 EL lauwarmes Wasser hineinfüllen. Die Hefe und den Zucker einrühren, mit etwas Mehl bedecken und dann für 15 Minuten gehen lassen.

Zum Hefegemisch nun Salz und Olivenöl hinzufügen und alles mit 150 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Das funktioniert super mit einer Küchenmaschine. Diesen dann in einer abgedeckten Schüssel an einem warmen Ort für eine Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung aus den Zutaten in einer Pfanne anbraten.

Gegen Ende der Gehzeit (das ist die Zeit, die der Teig an einem warmen Ort benötigt, um sichtbar an Volumen zuzunehmen) den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 220 °C) vorheizen. Den aufgegangenen Teig nun in 4 gleich große Stücke teilen und sehr dünn ausrollen. Anschließend das gewürzte Hackfleisch darauf dünn verstreichen. Nun das Lahmacun in 8 bis 10 Minuten fertig backen und zum Schluss kurz auf der Arbeitsfläche ruhen lassen. Zusammen mit den Zitronenspalten servieren.

**Yusuf aus der MS Geblergasse, Alichah aus der MS Deutschordenstraße, Kaan aus der ISZ Canavesegasse und Anil aus der MS Gudrunstraße** kennen den Unterschied zur italienischen Pizza.

WENDSTATTGASSE / 5 / SMS 10 <sup>Elif 46</sup>

ZUTATEN, Lahmacun (Türkische Pizza)

- 1 kg Hackfleisch gemischt (Lamm und Rind)
- 1/2 Tomaten
- 3 Zwickeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Petersilie
- 2 Paprika (Rot)
- 1/2 Paprika
- 1 EL Margarina
- 2 Paprikamark
- 1 EL
- 1/2 TL Salz
- 3 TL Pfeffer
- 1/2 TL Paprika
- Blattpaprika
- 100g Speck von Lammbackspart

FÜR DEN TEIG:

- 500g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 Pck Frischhefe
- 250ml Wasser, lauwarmes

Zuerst den Teig machen dann es Platt drücken dannach die füllung reingeben Alle Zutaten zusammen mischen dannach wo man den Teig Platt gedrückt hat die füllung hinzulügen und dan fritöse es gibt dafür etwas extra damit es gebacken ist.

# Burger

Rezept von Dominik aus der ISZ Hernalser Hauptstraße, Bild Rojda aus der MS Josef-Enslein-Platz

Kristian aus der ISZ Franklinstraße hat ebenfalls eine Zeichnung beigesteuert. **Sebastian (Schule nicht bekannt) und Musab aus der MS Josef-Enslein-Platz** haben leicht veränderte Burger-Rezepte geschrieben. So werden Käse nach Geschmack und andere Gewürze verwendet, die Zubereitungsart ist jedoch dieselbe.

## Burger

Von: Dominik  
Klasse: 4

120g Faschirtes gemischt

1. Burger Brot

1. Zwiebel

1 TL Salz, Pfeffer

1 Salat ganz

beliebige Soßen.

Zuerst nimmt man das Faschirtes und gibt es in eine Glaschüssel und mischt es mit Zwiebel und Salz und Pfeffer das noch kurz. Dann bräut man die Burger Brote oben und unten mit Butter und brät sie an. Dann macht man einen Ball aus dem Faschirtes und drückt es flach und brätet das an. Zum Ende belegt man das wie man will.

Rojda

Josef-Enslein-Platz



# Maccaroni ,n' Cheese

oder Mac and Cheese (Makkaroni mit Käse-Auflauf)

von Anna aus der MS Geblergasse

Yusup aus der WMS Wendstattgasse und Emilia aus der MS Karlsplatz kennen diesen „amerikanischen“ Klassiker.



Der Ursprung des Mac and Cheese Gerichts liegt – wie könnte es auch anders sein – in (Süd-)Italien. In einem italienischen Kochbuch, dem „Liber de Coquina“, das zu den ältesten Kochbüchern aus dem Mittelalter zählt, ist bereits im 14. Jahrhundert

von einem Nudelgericht mit Käse die Rede. Das Rezept, das noch auf Latein geschrieben wurde, könnte daher als Geburtsstunde von Mac and Cheese angesehen werden.

Der Legende nach hatte der damalige Präsident Thomas Jefferson, nach seinem Aufenthalt in Italien, die klassischen amerikanischen Makkaroni und Käse im Gepäck, als er nach Virginia zurückkehrte. Seine Tochter Mary Randolph veröffentlichte im Jahr 1824 das Kochbuch „The Virginia Housewife“, in dem ein Rezept namens „Makkaroni und Käse“ zu finden war.

Thomas Jefferson? Da war doch etwas? Thomas Jefferson war einer der Gründerväter der Vereinigten Staaten, von 1801 bis 1809 der dritte amerikanische Präsident und der hauptsächlichste Verfasser der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung von 1776.

MAC N CHEESE

250 g Hörnchen-Pasta  
150 g Würziger Cheddar  
1EL Butter  
1EL Mehl  
250 ml Milch  
550 ml Wasser  
Salz  
Pfeffer  
(Muskatnuss)

Pasta ca. 3-5 min kochen Mehl etc.  
Butter, Salz, Pfeffer Milch dazu geben  
vermischen und ins Backblech geben, kurz  
davor den Cheddar dazu geben.  
Dann ca. 2-3 min backen lassen.

(Idk ob es wirklich so is hab es mal gemad  
und jetzt nach Erinnerung geschrieben)

Anna / Caritasverein 2019-2021

# Egg fried rice

von Alexander  
aus der MS Carlbergergasse

Alexander S.

Carlbergergasse 72

Egg fried rice für 1 Portionen

Zutaten:

Für Fried rice:  
200g gewaschener Reis

3 Eier

2 Lauchzwiebeln

Pflanzenöl

3 Esslöffel GänseSchmalz

3 Knoblauchzehen

3 frische Chillis

3 Schalotten

1 Esslöffel weißer Pfeffer

3 Esslöffel Röstizwiebeln

Zubereitung:

① ~~Wok erhitzen~~

Etwas Pflanzenöl in einem Wok erhitzen, bis er leicht raucht. Schmalz hinzufügen. In der Zwischenzeit Knoblauch, Chillis und Schalotten fein schneiden.

② Im heißen Schmalz das Gemüse 2-3 Minuten anrösten. Dabei rühren. Währenddessen den Reis bereitlegen und drei Eier verquirlen.

③ Reis in den Wok schmeißen und 1-2 Min erhitzen. Dann das Ei unter ständigem Schwenken unterheben bis es stockt. Weißer Pfeffer hinzugeben. Dann die Sauce einrühren und den Wok ausstellen. Lauch in Ringe schneiden und den Egg Fried Rice auf Teller anrichten. Mit Lauch und Röstizwiebeln bestreuen.

# Reis

Reis kochen ist gar nicht so einfach. Wer schon einmal harte Reiskörner oder matschigen Reis auf seinem Teller hatte, kann das gut nachfühlen. Lest, wie **Juen aus der MS Grenzackerstraße** Reis kocht. Die Menge ist für 1 Person, für die Zubereitung braucht ihr einen Backofen.

Sina Dilmun  
Grenzackerstrasse.  
PMS der PHW

Reis

Zutaten für 1 Portionen

62  $\frac{1}{2}$ g Reis

$\frac{1}{8}$  l Wasser

$\frac{1}{4}$  Prise Salz

$\frac{1}{4}$  Schuss Öl.

Zubereitung:

- ①: In einem weiten Topf Öl hinzugeben und erhitzen. Den Reis zufügen und kurz anbraten. Mit dem Wasser aufgießen, salzen und aufkochen.
- ②: Sobald der Reis kocht mit Deckel in den vorgeheizten Backofen für ca. 20 Min. fertig dünsten, bei 180°C Heißluft

# Reis mit Spiegelei

## Rezept von Emi

**Celina aus der ÖKO-FMS** isst ihren Reis am liebsten mit angebratenem Gemüse und Knackwurst. **Ayse aus der MS Grenzackerstraße** kocht Reis nach einem Rezept, das viele kennen.


Das Verhältnis Reis zu Wasser ist 1:2.

Spiegelei mit Reis

Für zwei ~~Personen~~ Personen

- Reis
- rohes Ei

Als erstes zwei Tassen rohes Reis in ein Topf und es solange mit Wasser waschen bis das Wasser durchsichtig ist. Danach kochen lassen für ca. 15min. Solange es kocht kann man das Ei braten. So kochen wie man das ~~wagere~~ hat. ~~Spiegelei~~ auf den ~~fertig~~ fertigen Reis und genießen. Mit Salz oder Maggi würzen wenn man mag



Emi FMS

# Kabuli Palau

(Afghanischer Reistopf)

Reis mit kaltem Wasser bedeckt 1-2 Stunden quellen lassen, Fleisch in ca. 5 cm große Würfel schneiden, Gewürze in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser verrühren.

Zwiebeln in der Hälfte des Öls unter ständigem Rühren anbraten, Fleisch dazugeben und kräftig anbraten. Mit der Gewürzmischung ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 1 Stunde zugedeckt garen. Dabei immer wieder den Schaum entfernen. (Beim Kochen entsteht an der Oberfläche manchmal weißlicher Schaum, der wenig appetitlich aussieht und die Flüssigkeit trübt. Es handelt sich um Proteine, die sich beim Kochvorgang aus Fleisch und Knochen lösen).

Rosinen entstielen, Karotten putzen, längs in dünne Scheiben, dann in schmale Streifen schneiden.

## Afghanischer Reistopf (Kabuli Palau)

Ansel Slespenbauer

Den Reis:

1KG Basmati Reis 1 Stunde Wasser eingeweicht

3,5 Liter Kochendes Wasser

1-2 EL Salz

6 große Möhren (ca 700g)

250 ml Rosinen, gewaschen

250 ml Sonnenblumenöl für die Karotte und Rosinen

Die Soße

1KG Lammfleisch mit Knochen z.B. von der Haxe oder Schulter, in große Stücke geteilt

2 Zwiebel

1 Knoblauchzehen

2 EL Sonnenblumeöl

2 TL Salz

1 TL Pfeffer

1 TL Kurkuma

1 TL Ras el Hanout

1 TL Pimentpulver



Restliches Öl erhitzen, Rosinen unter ständigem Rühren darin so lange erhitzen, bis sie prall und rund geworden sind. Herausheben und auf einen großen Teller geben. Im selben Öl die Karottenstreifen mit dem Zucker unter Rühren 3-4 Minuten anbraten, herausnehmen und ebenfalls auf den Teller geben.

Fleisch aus der Suppe heben und zugedeckt warmhalten. Suppe durch ein feines Sieb in einen großen Topf gießen und aufkochen. Den abgetropften Reis hineingeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt so lange garen, bis die Suppe aufgesogen ist (der Reis fängt dann an leise zu knistern). Mit dem Stiel eines Kochlöffels mehrere „Kamine“ in den Reis drücken, so dass der Dampf entweichen kann.

Fleisch, Rosinen, Karotten nebeneinander auf den Reis setzen. Topfdeckel mit einem Küchentuch umwickeln, Topf damit zudecken. Bei sehr niedriger Temperatur weitere 20-30 Minuten kochen lassen.

Rosinen und Karotten aus dem Topf heben. Die Fleischstücke auf eine große, vorgewärmte Servierplatte legen und mit dem Reis bedecken. Rosinen und Karottenstreife darüber streuen servieren.

Im Rezept von **Ansel aus der FMS Schoper hauergasse** gibt es keine Mandeln und Pistazien, in vielen anderen Rezepten werden diese zusätzlich angebraten und darübergestreut.



© lindahughes / adobe.stock.com

# Spaghetti Bolognese



Die wahrscheinlich bekannteste Geschichte rund um die Geschichte einer Speise ist leider nicht wahr. Marco Polo, der berühmte italienische Reisende, der China im 13. Jahrhundert besuchte, war nicht der Entdecker der Spaghetti. Was stimmt ist, dass die Chinesen die „Nudelerfinder“ sind. Bei Ausgrabungen wurde ein rund 4000 Jahre alter Topf mit Nudeln gefunden. Es handelte sich um eine Art Spaghetti, etwas über einen halben Meter lang.

In Italien sind Nudeln seit der Antike bekannt.

Die Antike war eine Epoche im Mittelmeerraum von 800 vor Christus bis ca. 600 nach Christus. Eine spannende Zeit, in der die Demokratie in Athen ihren Anfang nahm, die Entwicklung der Philosophie und Wissenschaft, der Ausbau der Infrastruktur in Form von Straßen und Aquädukten voranschritt. Der Bau von monumentalen Gebäuden wie des Parthenon-Tempels auf der Akropolis in Athen oder des Kolosseums in Rom, fallen in diese Jahrhunderte.

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 EL Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 350 g faschiertes Rindfleisch
- 400 g Tomatensauce (Dose)
- 2 EL Oregano
- 1 EL dunkler Balsamicoessig
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- 400 g Spaghetti
- ev. geriebener Parmesan

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in kleine Stücke hacken. Die Karotten waschen, schälen, die harten Enden vom Stiel schneiden, den Rest sehr klein schneiden oder raspeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

In der Zwischenzeit das Öl in einem Topf erhitzen und darin Knoblauch sowie Zwiebel 4 Minuten dünsten. Die Karotten hinzufügen und weitere 2 Minuten mitdünsten. Nun das Faschierte beimengen und kurz durchbraten. Tomatensauce, Oregano und Balsamico hinzufügen und die Flüssigkeit etwas reduzieren lassen. Den Deckel auf den Topf geben und bei kleiner Hitze gut 40-50 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss das Tomatenmark unterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und der Petersilie abschmecken.

**Sarah, Julijana, Isatou, Hassan, (Schule leider nicht bekannt),  
Reila und Andrea aus der MS Brüßlgasse,  
Daniella und Resul aus der MS Glasergasse,  
Carsten aus der ÖKO-FMS,  
Carolina aus der MS Grenzackerstraße,  
Christina aus der MS Karlsplatz,  
Adam aus der MS Carlberggasse,  
Isa aus der ISZ Kröllgasse,  
Marko, Gogo, Viktorija, Luca und Luka aus der FMS Schopenhauergasse,  
Alfred aus der FM Burggasse, Antonio aus der MS Geblergasse,  
Matthias und Bleon aus der  
MS Anton Sattler-Gasse,  
Teo aus der ISZ Holzhauser-  
gasse,  
Mihno und Aurora aus der ISZ  
Leopold Ernst-Gasse,  
Ali aus der ISZ Zinckgasse**



Spaghetti mit Fleischbällchen 😊

KHAOIGA

# Sugo-Varianten:

## **Thunfisch-Sugo von Ibrahim aus der ISZ Singrienergasse**

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 2 kl. Zwiebel
- ½ Becher Schlagobers
- Tomatenmark
- Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer

Nach dem Anbraten der Zwiebel, den Thunfisch in die Pfanne geben. Mit Schlagobers aufgießen, würzen und 10 Minuten köcheln lassen.

## **Champignon-Obers-Sugo von Joanna aus der ISZ Holzhausergasse**

- 250 g frische Champignons
- 2 kl. Zwiebel
- ½ Becher Schlagobers
- Gemüsebrühe oder Suppenwürfel
- Salz, Pfeffer

Nach dem Anbraten der Zwiebel die geputzten und in Scheiben geschnittene Champignons in die Pfanne geben. Gemüsebrühe dazu gießen oder Würfel darüberstreuen, mit Schlagobers aufgießen, würzen und 10 Minuten köcheln lassen.

**Gemüse-Sugo** von **Vera aus der MS Brüllgasse, Julia aus der MS Josef Enslein-Platz, Denis aus der WMS Loquaiplatz, Moritz aus der MS Carlberggasse** mögen Gemüse-Sugo auf ihren Nudeln. Ist schnell gekocht und eine wunderbare Gelegenheit, nicht mehr ganz frisches Gemüse zu verarbeiten. Hier nun eine Variante:

- 1 kl. Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Aubergine (in Stück geschnitten)
- anrösten, mit 1 Dose in Würfel geschnittene Tomaten aufgießen.

Mit Majoran oder Basilikum, Salz und Pfeffer würzen, 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

**Tomaten-Sugo** von **Bernd und Enes** aus der **ISZ Leopold Ernst-Gasse**, **Sara** aus der **MS Anton-Baumgartner-Straße**, **Mohammad** aus der **ISZ Treustraße**, **Muhammad** aus der **ISZ Canavesegasse**, **Meredith** aus der **ISZ Franklinstraße**

- 2 kl. Zwiebel
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 500 g passierte Tomaten
- getrocknete oder frische italienische Kräuter (Basilikum, Rosmarin, Oregano)

Klein geschnittener Zwiebel in etwas Olivenöl anrösten, 2 EL Tomatenmark und eine Prise Zucker einstreuen, passierte Tomaten dazugeben und mit Basilikum, Rosmarin, Oregano und (Paprikapulver) abschmecken. 15 Minuten köcheln lassen und mit Pasta (so heißen italienische Teigwaren) genießen.

**Angelina** aus der **ISZ Lorenz-Kellner-Gasse** fügt zu Beginn eine klein geschnittene Karotte dazu.

**Käse-Sahne-Sugo** von **Jasmin und Noof** aus der **WMS Loquaiplatz**

- 100 g geriebener Käse
- 1 Becher Schlagobers

Beide Zutaten in einer Pfanne unter kleiner Flamme erwärmen, bis der Käse geschmolzen ist. Anschließend kräftig pfeffern. Kostet unbedingt vor dem Salzen, viele Käsesorten enthalten bereits ordentlich Salz. Wer möchte, kann noch mit frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

- ! Eine wichtige Regel: Im Italienischen gibt es ein Sprichwort: „Die Pasta wartet nicht auf die Gäste, die Gäste warten auf die Pasta“ Das bedeutet, wenn die Nudeln ins Wasser kommen, muss die
- Sauce bereits fertig und der Parmesan gerieben sein. Al dente ist das Zauberwort.

Spaghetti-Gerichte in all ihren Variationen sind auf der ganzen Welt bekannt und beliebt. **Khadiga (Schule nicht bekannt)** schenkt uns das Rezept von Spaghetti mit Fleischbällchen.

- 400 g Faschiertes
- 400 g Spaghetti
- 1 Zwiebel
- 1 Kartoffel
- 1 Bund Petersilie
- 1 Prise Mehl
- 6 EL Olivenöl
- 1 Dose geschälte, gewürfelte Paradeiser
- 1 EL Tomatenmark

Kartoffel und Zwiebel schälen und würfelig schneiden. Petersilie waschen, ausschütteln und fein hacken. Die Kartoffel in einem kleinen Topf mit Salzwasser 10 Minuten weichkochen.

Faschiertes, Kartoffel, Zwiebel, Ei und Petersilie in einer Schüssel gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl auf einer glatten Unterlage verteilen. Die Mischung mit den Händen durchkneten und kleine Bälle formen.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bällchen bei kleiner Hitze 10 Minuten herausbacken und dabei öfters wenden. Tomatenmark und Tomatensauce dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Reichlich Wasser aufkochen und die Nudeln bissfest kochen. Die Nudeln appetitlich auf Tellern anrichten und mit der Sauce übergießen. Wer mag, kann noch geriebenen Parmesan darüberstreuen.



# Spaghetti Carbonara

von Julia (Schule leider nicht bekannt)

**Dunja** aus der MS Carlberggasse,  
**Dawid** aus der MS Brühlgasse,  
**Amra** (Schule leider nicht bekannt) würzt mit heller Misopasto und gibt Baby-Spinatblätter dazu.

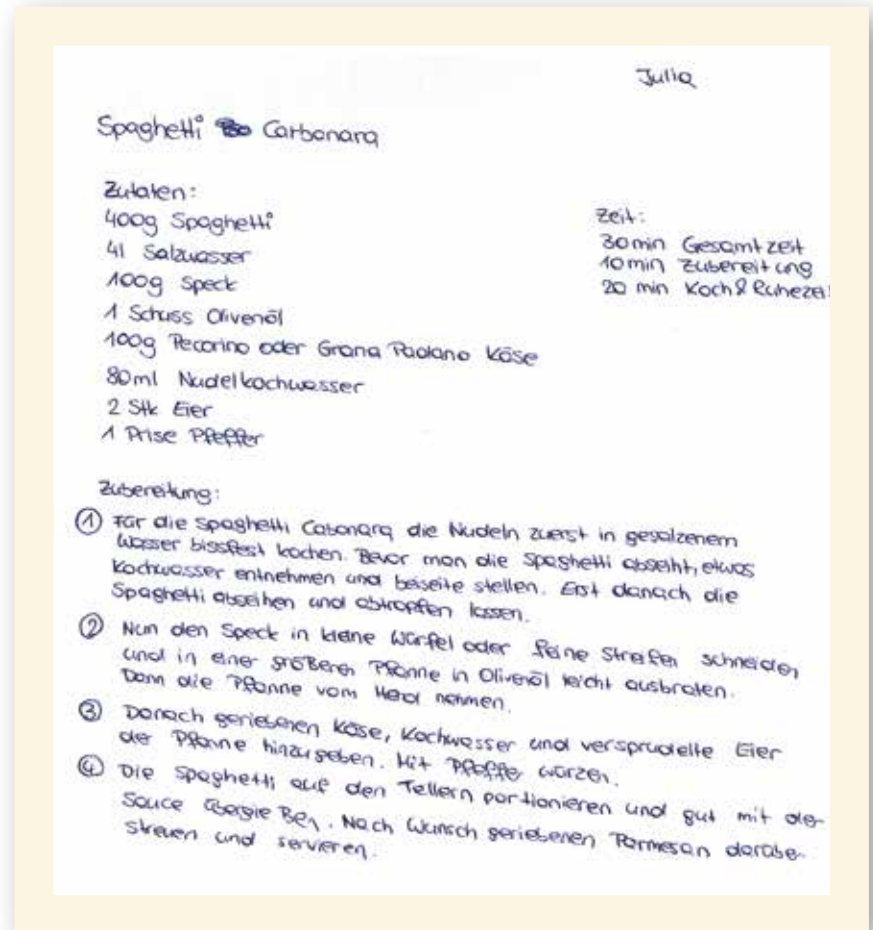
**Majar** aus der MS Josef Enslein-Platz,  
**Ioli** aus der MS Karlsplatz,  
**Nanouk** aus der WMS Wendstattgasse,  
**Tijana** und **Ema** aus der MS Geblergasse,  
**David** aus der ÖKO-FMS,  
**Davis** aus der ISZ Zinckgasse,  
**Leon** aus der WMS Anton-Baumgartner-Straße,  
**Claudia** aus der MS Stromstraße,  
**Kamilla** aus der FMS Anton-Baumgartner-Straße sind Spaghetti Carbonara-Fans.

**Denise** aus der ISZ Canavesegasse nimmt anstelle von Spaghetti, Tortellini.

## Knoblauch-Spaghetti oder Spaghetti aglio e olio

von **Milica** und **Hima** aus der MS Johann-Hoffmann-Platz.

Zu den bereits gekochten Spaghetti gibt man hochwertiges Olivenöl, fein geschnittenen Knoblauch und Chili-Streifen. Mit Salz, Pfeffer und Parmesan abschmecken.



# Pasta Chicken Alfredo

von Katarina  
aus der MS Leibnizgasse

Hähnchenbrüste in Streifen schneiden und mit der klein gehackten Knoblauchzehe scharf in Öl anbraten. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Wenn das Fleisch leicht braun geworden ist, mit der Hühnerbrühe und der Sahne aufgießen.

Anschließend die ungekochten (!) Penne in den Topf geben. Diese Mischung 15 - 20 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln die ganze Flüssigkeit aufgesogen haben und al dente sind.

Zuletzt noch geriebenen Parmesan (oder wahlweise einen anderen würzigen Käse) zu den Nudeln geben. Alles gut vermengen, bis der Käse geschmolzen und eine cremige Konsistenz entstanden ist.

## Pasta Chicken Alfredo

### Zubereitung

1. Pasta kochen
2. Hähnchen braten und Knoblauch hinzufügen
3. Sahne, Parmesan, Butter hinzufügen, umrühren. (Sauce)
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
5. Pasta zur Sauce geben, vermengen
6. Servieren und genießen

### Zutaten:

- 250g Pasta (z.B. Fettuccine oder Tagliatelle)
- 2 Hähnchenbrustfilets, in Streifen geschnitten
- 2 Knoblauchzehen gehackt
- 1 Tasse Sahne
- 1/2 Tasse geriebener Parmesan
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie zum Garnieren (optional)

Katarina Vasic  
Leibnizgasse 33 MS

Pasta auf die 2!





# WOK-Nudeln

von **Sandra aus der ISZ Lorenz-Kellner-Gasse**

- 1 Zucchini
- 2 Paprika
- 1 Dose Bambussprossen
- 2 Zwiebel
- 1 Dose Fisolen
- 1 Pkg. WOK-Nudeln
- Öl
- Sojasauce, Teriyaki-Sauce,  
Salz, Pfeffer

Zwiebeln und das restliche Gemüse in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis es gut durchgebraten ist. Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Die WOK-Nudeln abgießen und zur Gemüsepfanne geben. Abschließend mit den Saucen, Salz und Pfeffer abschmecken.

# MAKI

Die japanische Küche ist auch in Österreich sehr beliebt. Zu ihr gehören Gerichte wie Maki, Sushi, Ramen und vieles mehr. Auch WOK-Nudeln sind ein beliebtes, einfaches Gericht, das ihr selbst nachkochen könnt.

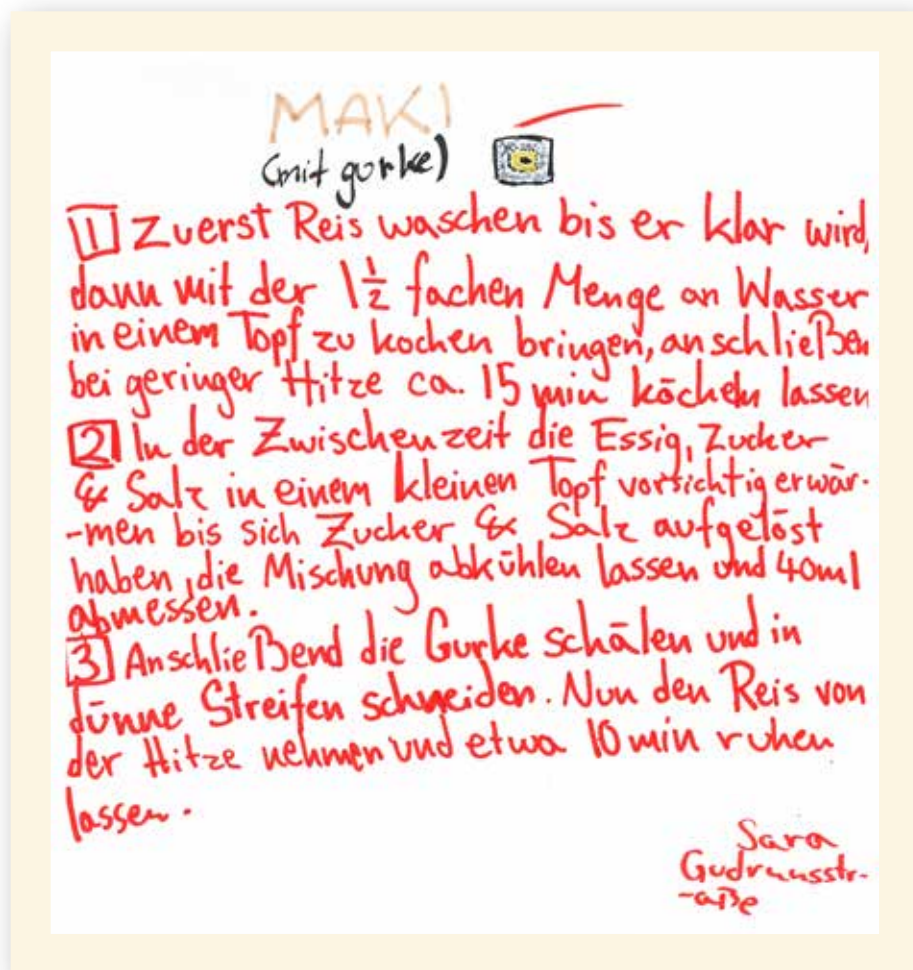
## Maki mit Gurke

von **Sara aus der MS Gudrunstraße**

**Dina aus der ÖKO-Schule Anton-Baumgartner-Straße** war ausführlicher. Beide Rezepte funktionieren, bei Dina könnt ihr genau nachlesen, wofür ihr Noriblätter braucht und dass die Bambusmatte nicht zum Ausruhen für den Koch / die Köchin gedacht ist.

- 175 g Sushi Reis
- 250 ml Wasser
- 3 EL Reisessig
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 150 g rohes Lachfilet
- 2 Stk. Noriblätter
- 1 Bambusmatte
- 1 TL Wasabi (Achtung: sehr scharf!)

Zubereitung: (35 Min.)



Den Reis in einem Sieb unter fließendem, kaltem Wasser so lange waschen, bis das abfließende Wasser klar ist. In einem Topf nach Packungsanleitung kochen.

In der Zwischenzeit Zucker und Salz im Reissessig auflösen. Den Reis nach dem Kochen in eine flache Schüssel geben und auskühlen lassen. Die Reissessig-Lösung dazugeben und vorsichtig mit einem Kochlöffel unter den Reis heben.

Ein Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten auf die Bambusmatte legen, eine Portion Reis dünn darauf verteilen. Etwas Wasabi darüberstreichen, geschnittene Scheiben des Lachsfilets darüberlegen und die Bambusrolle vorsichtig eng aufrollen. Die Rolle in kleine Stücke schneiden. Mit Sojasauce servieren.



# Asiatische Sommerrollen

12 Blätter Reispapier  
1 Blattsalat  
50 g Glasnudeln  
Karotten- oder Gurkenstreifen  
50 g Sojasprossen  
frische Kräuter (Minzblätter, Koriander, Thai-Basilikum, Schnittlauch)  
12 Garnelen

Glasnudeln in Wasser kochen, Garnelen anbraten.

Reispapier in einer Schüssel mit Wasser aufweichen lassen und gleich danach auf die Arbeitsfläche legen (Teller oder Holzbrett). Alle Zutaten auf das Reispapierblatt legen und vorsichtig zusammenrollen. Mit Sojasauce servieren.

Danke an **Wa-Ahn aus der ÖKO-FMS Anton-Baumgartner-Straße.**

# Sushi

Beim Schreiben der Sushi-Rezepte herrschte große Aufmerksamkeit. Anders können wir es nicht erklären, dass es so viele „anonyme“ Rezepte gibt. An alle Sushi-Köchinnen und -köche: Vielen Dank für eure kreativen Zutatenvariationen.

**Milena aus der FMS Wintzingerodestraße** hat ihr Rezept kurz und knapp gestaltet, dafür mit einer appetitlichen Zeichnung ergänzt.

**Nikkie von der WMS Loquaipplatz** hat noch eine Menge Vorschläge anstelle des Lachfilets. Da wären: Avocado, Frischkäse, Gurke, Surimi (Krabbenfleischimitat), Tamago (süßes Omelett).

Weil wir neugierig waren, haben wir nach dem Rezept gesucht. Als Tamagoyaki wird in der japanischen Küche ein gerolltes Omelett bezeichnet. Es wird sehr gern als Beilage oder Belag für Sushi verwendet. Die Masse aus geschlagenen Eiern wird mit Dashi, Sojasauce und Mirin gewürzt, wodurch dieses Omelett im Geschmack etwas ganz Besonderes ist – eben typisch japanisch.



# Pelmeni

von Leonie aus der ÖKO-FMS Anton-  
Baumgartner-Straße

Leonie ABG Pelmeni

Teig:  
400g Mehl  
2 Eier  
150ml Wasser  
1/2 TL Salz

Füllung:  
400g Hackfleisch  
50g Butter  
3EL Sahne  
2 Zwiebeln  
Salz, Pfeffer  
Knoblauch

Teig:  
Mehl, Eier, Wasser, Salz in eine  
Schüssel, festen Teig kneten 20-  
30 min ruhen lassen.

Füllung: Alles vermengen  
(Zwiebeln kleinhacken)

Teig 1,5-2 cm rollen und 1-1,5cm  
abschneiden, Plätzchen rollen  
dann befüllen, zusammenklappen  
und in Wasser kochen.

# Mamaljiga

von Antonella aus der WMS Anton-Baumgartner-Straße

Antonella

## Mamaljiga

Auf Deutsch übersetzt: Polenta  
Ist ein bei uns serbisches Gericht.

Rezept:

- Wasser in einem Topf gießen.
- Wasser kurz heiß werden lassen.
- Danach Grieß hinzufügen, kommt drauf an wie viel man mag.
- Regelmäßig rühren, damit die Polenta (Mamaljiga), schön fest, aber nicht zu fest wird.

- Anton-Baumgartner - Straße

# Döner



Auch bei diesem Gericht gibt es eine kurzweilige Geschichte, die wir euch nicht vorenthalten wollen.

Unsere Döner-Geschichte beginnt im Jahr 1836 mit dem Generalfeldmarschall Helmuth Graf von Moltke: Auf Wunsch des Sultans des Osmanischen Reiches bereiste er von 1836 bis 1839 als Instrukteur der türkischen Truppen die Türkei und wurde so zum wahrscheinlich ersten Deutschen, der einen Döner Kebab aß.

Moltke schrieb in seinen „Briefen über Zustände und Begebenheiten in der Türkei aus den Jahren 1835 bis 1839“ über den ersten Döner: „Unser Mittagssmahl nahmen wir ganz türkisch beim Kiebabtschi ein. (...) Dann erschien auf einer hölzernen Scheibe der Kiebab oder kleine Stückchen Hammelfleisch, am Spieß gebraten und in Brotteig eingewickelt, ein sehr gutes und schmackhaftes Gericht.“

## Wie kam der Döner zu seinem Namen?

Döner kommt vom türkischen Verb „dönmek“ und bedeutet „drehen“. Döner Kebab steht für „das Fleisch vom Drehspieß“. So ist der Döner zunächst ein Spießbraten. Seine besondere Zubereitungsform soll der Koch Hamdi aus Kastamonu erfunden haben. Er hat Hammelfleisch in feine Scheiben geschnitten und mit einer Mischung aus klein gehackten Zwiebeln, Salz, Pfeffer, scharfem Paprikapulver und Kreuzkümmel mariniert und anschließend in konischer Form auf den Spieß gesteckt. Dazu wurde eine Mischung aus Petersilie und Zwiebeln serviert oder auf Wunsch mit Reis und Gemüse-Beilagen angerichtet.

Etwas später wurde der Döner möglicherweise unabhängig davon in der Stadt Bursa noch einmal erfunden. Der Koch İskender, Gründer einer nach ihm benannten Restaurantkette, verarbeitete einen Teil des Hammelfleischs zu Hack und schichtete es zwischen weichgeklopfte Fleischscheiben. Das Fleisch servierte er mit Joghurt und zerlassene Butter auf einer Lage geschnittenem Fladenbrot – bis heute als „İskender Kebab“ bekannt. Wer sich nun als Döner-Erfinder rühmen kann, bleibt ungewiss. Zumal es seit langer Zeit ähnliche Gerichte gibt: griechisches Gyros oder arabisches Shawarma

## So eroberte der Döner die österreichischen Schlemmer-Herzen?

Der Döner begann seinen Siegeszug in der Türkei und wurde innerhalb von 5 Jahrzehnten zu einem weltweit bekannten Gericht. Anfang der 40er-Jahre wurde der Döner Kebab mit Salat und Sauce in türkischen Restaurants als Tellergericht angeboten. Bereits in den 60er-Jahren entwickelte sich daraus ein Schnell-



gericht, das in Imbisslokalen – so genannten „Büfes“ – als „Food to go“ verkauft wurde. Zu der Zeit importierten türkische Gastarbeiter diese Form des Döner Kebab nach Österreich.

Anfang der 70er-Jahre tauchte dann der erste Döner in der Berliner Innenstadt auf und von da an wurde der Döner eine weltweite Erfolgsgeschichte: auch in Österreich. In den 80er-Jahren begann die industrielle Massenproduktion von Dönerspießen. Neben dem schieren Fleisch wird bis heute Hackfleisch dazugemischt.

Wir wollen ihn selbst machen, sonst wäre es nicht kochen. **Melike aus der WMS Wendstattgasse** überlässt uns ihr Rezept, bei dem gutes Gelingen mitgeliefert wird. Achtung: ihr müsst genügend Zeit einplanen. Warum steht im Rezept.

400 g Lammkeule oder Hühnerfleisch	2 Knoblauchzehen
100 g Speck	1 Prise getrockneter Thymian
500 g Paradeiser	Salz, Pfeffer, Neugewürz, Zimt, Kreuzkümmel
1 Stk. Zwiebel	2 EL Olivenöl
¼ Stk. grüner Salat	1 TL Tomatenmark
¼ Stk. Rotkraut	500 g Joghurt (10 % F.i.T)
½ Gurke	3 Knoblauchzehen
½ rote Paprikaschote (türkisch)	Salz

Knoblauch mit Salz im Mörser fein pürieren und anschließend mit den restlichen Zutaten der Marinade mischen. Das Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden und in der Marinade 12 Stunden ziehen lassen. Anschließend abwechseln mit einem Stück Speck auf Spieße stecken und 5-6 Minuten grillen. Dabei mit der restlichen Marinade bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

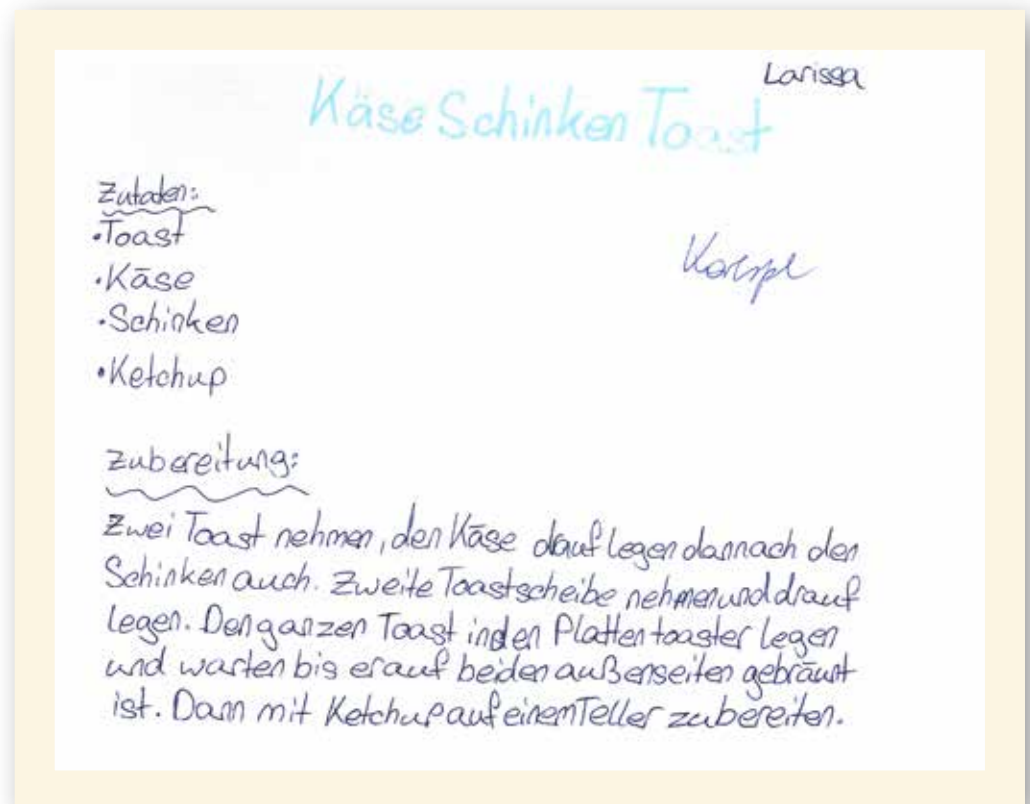
Das Joghurt mit den gemörserten Knoblauchzehen mischen. Die Zwiebel, Paradeiser, Gurke und den Salat in Scheiben schneiden und gemeinsam mit den Spießen und der Joghurt-Sauce auf einem Teller servieren. Bei **Furkan aus der WMS Wendstattgasse, bei Asim und Arian aus der MS Glasergasse** wird Döner in einem Fladenbrot serviert.

# Toast

Puh, auch hier stapeln sich die Rezepte.

Kein Wunder, denn ein Schinken-Käse-Toast ist schnell zubereitet und schmeckt wirklich gut. Es ist auch eine Möglichkeit, Brot vom Vortag zu verarbeiten. **Larissa aus der MS Karlplatz** hat das Rennen gemacht, wir haben uns für ihr Toast-Rezept entschieden. Es ist alles da, was einen schmackhaften Toast ausmacht. Danke, Larissa.

**Lara aus der MS Carlberggasse, Leon aus der MS Johann-Hoffmann-Platz, Samir aus der ISZ Franklinstraße, Josef, Alisina, Mehmet, Fabrizio (Schule leider nicht bekannt), Marcel, Cori, Christian aus der FMS Hermann-Broch-Gasse, Ivan aus der WMS Anton-Baumgartner-Straße und Armin aus der ISZ Linzer Straße**



# Avocado-Toast

von Sarah aus der MS Karlsplatz

Sarah D1 / FMS Karlsplatz

Avocado Toast



Zutaten:

Toast brot / dunkles brot 1/2

Avocado - 1

Zitrone - 1 TL

Knoblauch - 1 ~~Knoblauch~~

das Ei - 1

Also erstes denn toast in den ~~toaster~~ toaster

Währenddessen die Guacamole zubereiten dazu die Avocado klein schneiden, zermantchen, Zitronen saft dazu pressen, eine knoblauch züne, Salz, Pfeffer und fertig, für das Spiegelei

2 oder ein Ei in die pfanne und ist das das ei gut angebraten einmal umdrehen das das toast brot raus, Guacamole auf das brot, ein das spiegelei Ei und bisschen pfeffer und saft.

# French Toast

von **Merve aus der MS Brüßlgasse**

4 Scheiben Toastbrot  
2 Eier  
150 ml Milch  
1 TL Zucker  
2 EL Butter  
1 TL Puderzucker  
2 EL Ahornsirup

Zwei Eier in eine Auflaufform geben und mit der Milch mischen. Die Toastbrotsscheiben tosten, etwas auskühlen lassen. Dann in die Eiermasse legen und quellen lassen. Zwei Esslöffel Butter mit einem Teelöffel Zucker in einer Pfanne erhitzen und die Toastbrotsscheiben darin anbraten. Mit dem Puderzucker und dem Ahornsirup nach Belieben dekorieren und warm servieren.

# Mantu

(afghanische gefüllten Teigtaschen)

Zutaten für den Teig:

300 g Mehl

1 Ei

1 Prise Salz

Wasser nach Bedarf

Zutaten für die Füllung:

500 g Rinderhackfleisch

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL gemahlener Koriander

Salz und Pfeffer

Zutaten für die Sauce:

500 g Naturjoghurt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 EL frische Minze, fein gehackt

Salz, Pfeffer

Für den Teig Mehl, Ei und eine Prise Salz in eine Schüssel geben. Etwas Wasser hinzufügen und den Teig so lange kneten, bis er geschmeidig ist. Den Teig in Plastikfolie legen und etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Während der Teig ruht, das Rinderhackfleisch, die gehackte Zwiebel, den gehackten Knoblauch, Kreuzkümmel, gemahlene Koriander, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermischen. Den Teig dünn ausrollen, Quadrate von etwa 7x7 cm schneiden und diese mit der Füllung belegen. Nun müssen die Ecken des Teigs über die Füllung gedrückt werden, um eine versiegelte Tasche zu bekommen.

Die Mantu in kleinen Mengen in heißem Salzwasser etwa 20 Minuten kochen und nach dem Rausheben abtropfen lassen. Während die Teigtaschen kochen, die Joghurtsauce anrühren und über die heißen Mantu gießen.

**Maryam** (Schule nicht bekannt) hat dieses ausführliche Rezept geschrieben, **Sael aus der WMS Wendstattgasse, Alireza aus der FMS Schopenhauergasse, Ahmed und Beyza und Mohadese** sind begeistert von diesen Teigtaschen.

# Eier-Gerichte

Eier rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur bringen. Fülle den Topf mit reichlich Wasser, um die Eier vollständig zu bedecken und bringe es zum Kochen. Mit einem Löffel die Eier vorsichtig ins kochende Wasser legen.

Die Kochzeit:

weiche Eier: 3-4 Minuten

mittelweiche Eier: 5-7 Minuten

hart gekochte Eier: 8-10 Minuten.

Nach der Kochzeit die Eier sofort mit kaltem Wasser abschrecken, um den Garprozess zu stoppen. Das erleichtert das Schälen.

## **Eier in der Pfanne**

**von Suleyman aus der MS Anton-Sattler-Gasse**

2 Eier

Sucuk (Rohwurst)

Butter

Salz, Pfeffer

Etwas Butter in der Pfanne schmelzen, in Scheiben geschnittene Sucuk anbraten und beide Eier dazugeben. Die Eier ein paar Minuten mitbraten. Brot dazu und Guten Appetit!

## **Eiaufstrich**

**von Melody aus der ISZ Canavesegasse**

3 Eier  
Mayonnaise  
Salz, Pfeffer  
Schnittlauch

Die hartgekochten, ausgekühlten Eier klein schneiden, mit Mayonnaise, Salz, Pfeffer und dem kleingeschnittenen Schnittlauch mischen.

## **Eiernockerl**

**von Josh aus der ISZ Lorenz-Kellner-Gasse**

Für den Teig:

1 Eier  
300 g Mehl (glatt)  
250 ml Wasser  
Salz

4 Eier  
Schnittlauch

Ei, Mehl, Salz und Wasser zu einem glatten Teig vermengen.

In der Zwischenzeit Salzwasser zum Kochen bringen und dann mit einem Löffel kleine Nockerl ausstechen. 10 Minuten kochen lassen, abseihen, anschließend in eine Pfanne geben.

4 Eier versprudeln und über die Nockerln gießen, gut durchrühren, etwas Schnittlauch darüberstreuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Gemüse Omelett

von **Masa** aus der **ISZ Linzer Straße**, **Desmond** aus der **ISZ Hackinger Kai**, **Mohamed** aus der **MS Johann-Hofmann-Platz**

4 Eier  
2 EL Öl  
2 Paprika  
2 Zwiebel  
Paprikapulver  
Mineralwasser  
Salz, Pfeffer

Zwiebeln schälen, in feine Stückchen hacken und in heißem Öl glasig dünsten. Die Paprika waschen, in kleine Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben, kurz mitdünsten lassen.

Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit einer Gabel verquirlen und einen Schuss Mineralwasser unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eimasse über das Gemüse gießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Nach ca. 2 Minuten wenden und weitere 2 Minuten anbraten. Mit Paprikapulver abschmecken. Omelette-Rezepte funktionieren auch mit anderem Gemüse, ihr müsst nur darauf achten, dass sich keine Flüssigkeit bildet. Das erreicht ihr durch hohe Temperaturen und durch Rühren.

**Maxi aus der ISZ Lorenz-Kellner-Gasse** isst seine Eier gerne als Eierspeise. Die Eier verquirlen und in erhitztes Öl oder Butter gießen. Wenn die Masse nicht mehr flüssig ist, ist die Eierspeise fertig. Mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer würzen.

**Szymon aus der FMS Hermann-Broch-Gasse** mag lieber Spiegeleier. Ähnlich wie bei Eierspeise wird Öl oder Butter erhitzt. Allerdings werden die Eier nicht versprudelt, sondern mit sichtbarem Dotter und Eiklar in die Pfanne gegeben. Im Englischen heißt das Gericht Sunny-Side Up Fried Eggs, weil die Dotter wie die Sonne leuchten.



## Eier mit Speck

Ein Klassiker auf vielen Frühstückstischen **von Laura aus der MS Carlberggasse**

- 4 Scheiben Frühstücksspeck (etwas dicker geschnitten)
- 2 Scheiben Käse
- 5 Eier
- Salz, Pfeffer

Die Speckscheiben in einer Pfanne langsam anbraten, damit das Fett auslaufen kann. Die verquirlten Eier darüber gießen, nach 1 Minute den Käse auf die Eier legen und solange warten, bis er geschmolzen ist. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Wer möchte, kann gehackte Petersilie oder andere frische Kräuter in die Eier-Masse rühren oder darüber streuen.



© Romana | adobe.stock.com

# Thunfisch-Brötchen

**von Ena und Maya aus der WMS Anton-Baumgartner-Straße**

1 Pkg. Ofenbrötchen  
2 Dosen Thunfisch  
1 Dose Mais  
200 g geriebener Gouda

Die Ofenbrötchen (ungebacken!) halbieren, Thunfisch und Mais vermischen und auf die Brötchen verteilen. Den geriebenen Käse auf die Brötchen geben und in den vorgeheizten Ofen bei 250°C 15 Minuten backen.

Bitte seid vorsichtig, wenn ihr die Ofentür öffnet, Dampf ist extrem heiß!

**Gizem aus der WMS Anton-Baumgartner-Straße**

gibt seinen abgetropften Thunfisch aus der Dose auf das Toastbrot und belegt es zusätzlich mit einem hartgekochten Ei. Mayonnaise aus der Tube macht den Snack noch schmackhafter.

# Pommes Frites



„Pommes de terre frites“ - also „gebackene Erdäpfel“, so lautet der vollständige Name unserer beliebten goldenen Kartoffelstäbchen. Im deutschsprachigen Raum wurde dann aus der originalen französischen Namens-Form nur Pommes frites (direkt übersetzt ‚gebackene Äpfel‘) übernommen. Durch Bekanntheit und Wiedererkennungswert sind wir bis heute bei dem Namen Pommes Frites oder Pommes geblieben. Ihre Entstehungsgeschichte hat mit den kalten Wintern in Belgien zu tun. Aber lest selbst.

Die Einwohner von Namur, Huy und Dinant, hatten die Gewohnheit, in der Maas zu fischen, diesen Fang dann zu frittieren, um ihren Speisezettel zu erweitern. Wenn die Gewässer zugefroren waren und das Angeln nur schwer möglich war, schnitten die Einwohner Kartoffeln in Fischform und frittieren diese anstatt echter Fische. Sie erfanden die Pommes Frites also zunächst in Fisch-Form als Ersatz.

Aus der Not heraus entstanden, traten Pommes Frites den Siegeszug rund um den Globus an. Mit der Beliebtheit der Speise hat sich auch die Form verändert, denn wer hat heute schon Zeit, Fische aus Kartoffeln zu schnitzen ...

**Sofija aus der Praxismittelschule** kennt den Trick, wie Pommes Frites schön knusprig werden. Lest ihr Rezept durch und es kann nichts mehr schiefgehen.

Auch **Resul aus der MS Grenzackerstraße** weiß, dass Pommes nur gesalzen wirklich gut schmecken. Durch das Schütteln in einer Schüssel werden sie gleichmäßig mit Salz gewürzt. **Helal aus der WMS Loquaipplatz**, die **SchülerInnen aus der MS Pabstgasse**; **Ledri aus der WMS Wendstattgasse** und **Zedric aus der MS Linzerstraße** haben Erdäpfel schon selbst frittiert.

~Pommes Frites~

Zutaten: 2 kg Kartoffeln  
800ml Pflanzenöl

zubereitung:

- 1) Als Erstes die Kartoffeln schälen, waschen und gründlich trocknen. Der Länge nach erst in 1cm Scheibe dann jede Scheibe in 1cm breite Stäbe schneiden.
- 2) Nun das Öl in einer tiefen schweren Pfanne erhitzen. Kartoffelstäbe in kleinen Portionen ins mäßig heißes Öl tauchen und 4 Min. hellgelb frittieren.
- 3) Pommes frites mit einer Zange behutsam aus dem Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4) Kurz vor dem Servieren Öl noch einmal sehr stark erhitzen. Pommes frites wiederum in Portionen knusprig und goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Wunsch mit Salz verfeinern, kurz die Schüssel durchschütteln.

Sofija  
Praxismittelschule

# Salate

## Gurkensalat

Da soll noch einer sagen, Jugendliche mögen keinen Salat :) Wir haben gleich 4 Rezepte erhalten und wollen euch das von **Anna Maria aus der MS Glasergasse** vorstellen.

Auch **Sami aus der MS Karlsplatz**, **Mirna aus der MS Josef-Enslein-Platz** und **Leonie (Schule nicht bekannt)** können exakt beschreiben, wie Gurkensalat zubereitet wird.

### GURKEN SALAT

-ähnelt tzatziki

- 01 Gurke waschen und schälen!!
- 02 Danach Gurke in ganz dünne scheiben schneiden
- 03 Zu den scheiben Joghurt und Sauerrahm hinzufügen
- 04 und SEHR GUT umrühren, solange bis es schön cremig ist.
- 05 Jetzt kommt der spaßige Teil!
- 06 Jetzt kannst du Salz und Pfeffer
- 07 hinzufügen, und wie immer gut
- 08 vermischen!!!
- 09 Jetzt kommt das Olive,öl im
- 10 Spiel. R Sonnenblumen,öl geht
- 11 auch aber ich bevorzuge Olive,öl.
- 12 Wenn du das Olive,öl gut vermischt hast
- 13 kommen wir endlich zum Ende..
- 14 Zitronensaft ♥ Essig kannst du natürlich auch benutzen.
- 15 ♥
- 16 das ist mein Gurken Salat Rezept.
- 17

**Zutaten**

- Gurke
- Knoblauch
- ~~(Essig)~~ Zitronensaft
- Salz Pfeffer,
- Sauerrahm
- Joghurt
- Olivenöl!!

*du nimmst ungefähr 4 Knoblauchzehen und stampf sie solange bis sie zu einem öligen cremig mass werden*

Anna Maria, Ischbacher X

## Bulgur-Salat

Leider hat uns **Kardelen** nicht verraten, welche Schule sie besucht, aber beim Bulgur-Salat-Rezept fehlt überhaupt nichts.

**Helin und Sema aus der MS Gudrunstraße** und **Rama von der MS Josef-Enslein-Platz** würzen ihren Bulgur Salat ebenfalls mit Granatapfelsirup.

Mit Wasser verdünnt und einer Scheibe Zitrone ist der Sirup ein köstliches Getränk. Mit frischer Minze und über Nacht im Kühlschrank ist das ein tolles Eistee-Rezept für heiße Sommertage.

Kardelen 38

Kisir:  
(Bulgur Salat)

- 500g Bulgur (fein)
- 900ml Wasser (kochendes)
- 5 Frühlingzwiebel
- 1 Zwiebel
- 120g Tomatenmark
- 15g Paprikamark
- 2 ½ TL Salz
- 25ml Granatapfelsirup
- 10ml Öl
- 1 Handvoll Petersilie

---

Zuerst Öl erhitzen, Zwiebel glasig anbraten, Tomaten + Paprikamark paar Sekunden lang anschwitzen. Wasser kochen und kochend über Bulgur gießen, mit Salz unrühren bis Bulgur alles aufgesogen hat. Zwiebel + Öl + Tomatenmark Mischung dazugeben und Zitronensaft und Granatapfelsirup vermengen. Zum Schluss Frühlingzwiebel und Petersilie untermengen und mit Pfeffer abschmecken.

# Ćevapčići / Cevape

## Was ist der Unterschied zwischen Cevape und Ćevapčići?

Ćevapčići werden auch Cevape genannt und sind eine beliebte Spezialität, vor allem in Südeuropa. Ćevapčići bestehen aus gegrilltem Hackfleisch und gelten in den Balkanländern als Nationalgericht. Dabei stammen Ćevapčići ursprünglich aus dem Iran und sind vermutlich von den Osmanen auf den Balkan gebracht worden.

**Stefan aus der WMS Wendstattgasse** nennt es schlicht Balkan-Food.

Bei **Safag aus der MS Carlbergergasse** heißen sie Cevape und sein Rezept geht so:

- 1 kg Lamm- oder Rindfleisch, Schweine- oder Hühnerfleisch (auf jeden Fall faschiert)
- 1 Eiweiß
- 2 Zwiebel
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- ½ EL Paprikapulver

Bei **Svetko aus der MS Anton-Sattler-Gasse** kommt noch ordentlich Knoblauch und bei **Andrijaner** (Schule leider nicht bekannt) ein ½ TL Oregano dazu.

Zwiebel fein hacken und mit allen anderen Zutaten mischen, anschließend auf den Grill legen.  
Wer sie in der Pfanne brät, braucht noch etwas Öl.  
Dazu passen Salate, Pommes Frites, Senf, Ketchup, Weißbrot...

# Bosnische Pita

von **Sarah aus der WMS Anton-Baumgartner-Straße**

Für den Teig:

- 500 g Mehl
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 gestrichener TL Salz
- 300 ml lauwarmes Wasser

Für die Füllung:

- 500 g faschiertes Rindfleisch
- 3 Zwiebel (kleingeschnitten oder gerieben)
- 1 EL Öl
- 2 mittelgroße Erdäpfel (geschnitten oder gerieben)
- ½ Tasse lauwarmes Wasser
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Bestreichen
- Mehl für die Arbeitsfläche

Verrührt alle Zutaten und knetet daraus in 5-6 Minuten einen geschmeidigen Teig. Lasst ihn abgedeckt für 30 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit brätet zuerst die Zwiebel in Öl an, gebt das Faschiertes und die restlichen Zutaten der Füllung dazu. Achtet auf hohe Hitze, damit keine Flüssigkeit entsteht. Die Masse auskühlen lassen.

Nach dem Halbieren des Teiges kommt der schwierigste Teil. Jede Teighälfte muss hauchdünn ausgerollt und gezogen werden (hier hilft ein Tuch als Unterlage). Streicht den Teig mit etwas Öl ein und verteilt die Fleischfüllung. Jetzt rollt den Teig mit der Füllung vorsichtig ein – es soll nichts rausfallen - und legt die Teigrollen schneckenförmig in die Tortenform oder in ein feuerfestes Reindl (niedriger Topf).

Die Pita bei 220°C Ober- und Unterhitze für 30-40 Minuten backen, danach mit dem Pinsel ein Wasser-Öl-Gemisch auf die Pita streichen und mit einem Tuch abdecken. Das Ganze dann für 15 Minuten im ausgeschalteten, aber noch warmen Ofen ruhen lassen.

# Suppen

## Bortschtsch

Borschtsch wird in einem Gebiet, das sich von Polen, Rumänien über die Ukraine, Belarus und Litauen bis nach Russland erstreckt, zubereitet. **Marharyta aus der FMS Schopenhauergasse, Mykhailo aus der MS Leipziger Platz und Anastasia aus der HLW 19** können mit ihren traditionellen Rezepten diese schmackhafte Suppe oder Zwischenmahlzeit zubereiten.

Um Borschtsch zu kochen, braucht ihr viel Zeit, einen großen Topf und folgende Zutaten:

- 4 l Wasser
- 1 kg Rindfleisch und einige Markknochen
- 1 große Rote Rübe oder 2 kleinere
- 1 große Zwiebel
- 3 Erdäpfel
- 3 Karotten
- 1 rote Paprikaschote
- 3 frische Paradeiser (oder 1 Dose Tomaten)
- ¼ Weißkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Lorbeerblätter
- Petersilie oder Dille zum Garnieren
- ½ Zitrone
- 6 Pfefferkörner
- Salz
- 1 Becher Sauerrahm
- Schmalz oder Butter
- Sonnenblumenöl

Ihr füllt das Wasser in einen großen Topf und erwärmt es. Währenddessen die Rote Rübe schälen. Das Fleisch in das heiße Wasser geben, aufkochen lassen und auf mittlere Hitze schalten, damit der Sud köcheln kann. Den Schaum an der Wasseroberfläche abschöpfen, sonst wird die Suppe trüb. Salz, die geschälte Rote Rübe hinzufügen und alles eine Stunde köcheln lassen.



In der Zwischenzeit schält ihr die Kartoffeln und schneidet sie in Streifen. Legt sie in kaltes Wasser, damit sie nicht braun werden. Die Karotten schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel, Paprika und Tomaten jeweils vierteln und in Scheiben, den Weißkohl in fingerlange Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst die Zwiebeln kurz anbraten, danach Paprika, Karotten und die Paradeiser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt braten, bis das Gemüse im eigenen Saft köchelt. Immer wieder umrühren.

Nun sollte eine Stunde Kochzeit der Suppe vergangen sein und ihr könnt das gebratene Gemüse aus der Pfanne, die Kartoffeln, den Kohl, die Lorbeerblätter und die Pfeffer- oder Pimentkörner in den Suppentopf geben. Lasst die Suppe eine weitere Stunde zugedeckt köcheln.

Nach dieser Stunde nehmt die Rote Rübe heraus und reibt sie auf der Reibe klein und fügt den geriebenen oder gepressten Knoblauch hinzu. Die halbe Zitrone über der Roten Rübe auspressen und kurz stehenlassen. Jetzt ist es Zeit, das Fleisch herauszunehmen, vom Knochen zu lösen und in kleine Stücke zu schneiden. Anschließend gebt ihr alles (Rote Rübe, Knoblauch, Zitronensaft und Fleisch) wieder in den Suppentopf und verrührt es gut. Schmecke noch einmal ab. Wenn Salz und Pfeffer fehlen, einfach nachwürzen. Den Topf mit einem Deckel abdecken und den Herd ausschalten.

Wenn der Borschtsch nicht mehr zu heiß ist, kann man ihn servieren - allerdings schmeckt er am zweiten Tag noch viel besser. In einem Suppenteller mit einem großen Esslöffel Sauerrahm darüber servieren. Petersilie oder Dill können nach Belieben darauf gestreut werden.

Dazu isst man traditionellerweise Brot, das mit Butter oder Schmalz bestrichen und mit Salz bestreut wird.

Leider wurde in der Eile der Name vergessen, aber vielleicht erkennt sich der Koch oder die Köchin wieder.  
Danke für das Rezept.

## **Türkische Linsensuppe**

- 2 Tassen rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Zitrone
- ½ EL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- ½ TL Kreuzkümmel
- 2 l heißes Wasser
- 5 EL Pflanzenöl
- 1 TL Sumach (das macht die Suppe säuerlich)

Zu Beginn die Linsen abspülen, Zwiebel und Knoblauch klein hacken, die Karotte schälen und in Würfel schneiden. Erhitzt etwas Öl in einem Topf, gebt Zwiebeln, Knoblauch, die Karotte, das Paprikapulver und die Linsen dazu und schwitzt sie an.

Nun das Wasser und die Gewürze einrühren und alles einmal aufkochen. Die Suppe dann bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind, anschließend pürieren. Schmeckt die Suppe nochmals ab, vielleicht braucht sie noch Salz, Pfeffer oder Sumach.

Serviert die Suppe mit einer Spalte Zitrone und Fladenbrot.

Vorsicht! Paprikapulver schmeckt sehr bitter, wenn es zu stark angeröstet wird.

## Tarator – kalte bulgarische Gurkensuppe

**Sechil aus der WMS Loquaipplatz** kennt dieses für heiße Sommertage köstliche Gericht. Ihr braucht nur wenig Zutaten, wenig Zeit und eure Familie wird sich über dieses nicht alltägliche Gericht freuen.

- 2 Salatgurken
- 1 Knoblauchzehe
- 1 gr. Becher Yoghurt
- 1 Becher Sauerrahm
- 4 EL gehackte Walnüsse
- 2 EL Olivenöl
- ½ Bund Dill
- Pfeffer, Salz

Gurken schälen und mit einer Reibe grob raspeln. Die geraspelten Gurken mit etwas Salz bestreuen und in den Kühlschrank stellen. Knoblauchzehe schälen. Joghurt, saure Sahne, 2 EL Walnüsse, Olivenöl und die Knoblauchzehe in einem Mixer fein pürieren.

Joghurt mit den Gurken vermischen und mit Pfeffer würzen.

Dill waschen, trocken schütteln und die Hälfte unter die Suppe mischen. Suppe ca. 30 Minuten kaltstellen. Die Suppe auf 4 Teller verteilen und mit dem restlichen Dill und den restlichen Walnüssen garnieren.

## Matzeknödel-Suppe oder Matzah Ball Soup

Dieses Rezept wurde von **Ben aus der MS Carlberggasse** in englischer Sprache geschrieben, wir haben es für euch übersetzt und die Mengen angepasst.

### Suppe:

- 1½ kg Hühner (geschnitten, gewaschen, ohne Haut)
- 5 l Wasser
- 2 EL Salz
- 3 Stk. Zwiebeln (mittelgroß, ungeschält, mit Gewürznelken gespickt)
- 3 Stk. Karotten
- 3 Stk. Pastinaken
- 6 Stangen Sellerie (groß, geschnitten)
- 10 Pfefferkörner
- 10 Zweige Dill (frisch)
- 10 Zweige Petersilie (glatt)

### Gemüseeinlage:

- 1 Scheibe Karotte (geschält, geschnitten)
- 2 Stangen Sellerie (dünn geschnitten)
- 1 Pastinake (geschält, fein, gewürfelt)

### Matzeknödel:

- 3 Eier
- 1½ EL Pflanzenöl
- ½ TL Salz
- 90 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- 100 g Matzemehl

5 Liter Wasser salzen in einem großen schweren Topf zum Kochen bringen. Das Huhn hinzufügen. Aufkochen und so lange kochen lassen, bis die Suppe klar wird. Gebt dann die Zwiebeln, Karotten, Pastinaken, Sellerie und die Pfefferkörner dazu. Bei leicht geöffnetem Deckel über kleiner Flamme köcheln, bis Huhn und Gemüse gar sind, etwa 2 Stunden. NICHT sprudelnd kochen lassen, sonst wird die Suppe trüb.

Nach 2 Stunden Dill und Petersilie dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Von der Flamme nehmen, durch ein Sieb in einen sauberen Topf gießen und das Fleisch in kleine Stück schneiden. Das vorbereitete Gemüse und das Fleisch in die Suppe geben und 15 Minuten köcheln, bis das Gemüse gar ist.

Während die Suppe kocht, macht ihr die Matzекnödel. Und das geht so:  
Eier mit einer Gabel verschlagen. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen. Zudecken und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Hände in kaltes Wasser tauchen (SEHR wichtig, sonst bleibt die Masse an den Händen kleben!) und ungefähr 30 Knödel formen (ca. 2 cm Durchmesser). In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, etwas Salz dazugeben und die Matzекnödel ins Wasser geben. Bei nicht ganz geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen, bis die Matzекnödel weich sind. In die Suppe geben und servieren.

Bevor wir unser Suppen-Kapitel abschließen, noch ein „Blitz-Rezept“, das jeder kann. Von **Sara aus der ISZ Franklinstraße**.

## **ABC-Suppe**

1 l Wasser  
2 TL Gemüsebrühe oder 2 St. Gemüsebrühwürfel  
100 g ABC-Suppennudel-Einlage

Wasser in einem Topf erhitzen. Wenn das Wasser sprudelt, die Gemüsesuppe reingeben und köcheln lassen. Anschließend die Suppeneinlage in der Suppe kochen, bis sie weich sind. Wer möchte, kann mit gehackter Petersilie oder Schnittlauchröllchen noch frische Kräuter und Vitamine hinzufügen.

# Burek oder Börek mit Käse und Spinat

Da man Börek mit Yufkateig zubereitet, haben wir ein Rezept gesucht und für dich aufgeschrieben. Es gibt ihn auch zu kaufen, bzw. wenn du keine Zeit hast in einen türkischen Supermarkt zu gehen, nimm Blätterteig, den findest du in jedem Kühlregal.

- 280 g Weizenmehl (Type 405)
- 50 g Speisestärke
- 2 Prisen Salz
- 200 ml Wasser
- 1 EL neutrales Speiseöl (z. B. Rapsöl)

Mehl mit Stärke und Salz in einer Schüssel mischen. Eine Mulde hineindrücken und die Hälfte des Wassers (100 ml) zugeben. Mit den Händen die Zutaten langsam vermischen. Übriges Wasser und Öl zugeben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in 8 Portionen teilen, mit einem Tuch oder Klarsichtfolie abdecken und 1 Stunde rasten lassen.

Jede Teigportion auf einer Arbeitsplatte, mit etwas Mehl bestäubt, sehr dünn in die gewünschte Größe ausrollen. Fertig ausgerollte Teigplatten bis zum Weiterverarbeiten abdecken damit sie nicht austrocknen. Zwischen die einzelnen Teigschichten Mehl streuen oder ein Stück Backpapier legen, damit sie nicht aneinander kleben bleiben.

Weiter geht es mit der Füllung:

- 150 g Feta (Schafskäse)
- 2 EL Naturjoghurt
- Kräuter z.B. Thymian, Petersilie
- 150 g Spinat frisch oder tiefgekühlt
- 1 kl. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

Den Schafskäse in eine Schüssel krümeln und mit einer Gabel zerdrücken. Joghurt und klein gehackte Kräuter zugeben. Zwiebel und Knoblauch klein hacken und in etwas Öl anbraten, Spinat beifügen. Überschüssige Flüssigkeit abgießen bzw. abtropfen lassen. Fetamasse dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Teigplatten in Dreiecke schneiden und so hinlegen, dass die Spitze nach oben zeigt, und mit etwas Wasser, Öl oder Joghurt bestreichen. Je ca. 1-2 Esslöffel Füllung an der unteren langen Blattseite verteilen. Die seitlichen Enden einschlagen, damit nichts rausfällt und den Teig eng aufrollen. Es sollen lange Röllchen entstehen.

Anschließend in heißem Öl frittieren.

**Lucia aus der ISZ Zinckgasse** und **Laura aus der MS Stromstraße** essen Börek lieber mit Fleischfüllung (siehe Rezept Pita) und **Patricia** gibt ihrer Käsefüllung noch etwas Zitronenmelisse oder Minze hinzu. Natürlich schmeckt auch eine gemischte Füllung. **Art aus der MS Carlberggasse** mischt gebratenes faschiertes Rindfleisch mit Feta und nimmt anstelle von Zwiebel fein geschnittene Jungzwiebel.



# Koshari

Koshari ist ein ägyptisches Allerlei, das nicht nur zu Hause oft gekocht wird, ihr findet es auch auf Märkten und an Straßenecken, wo es als günstiges Streetfood verkauft wird. Es wird als Nationalgericht betitelt und steht für die Vielfalt der ägyptischen Küche, die von asiatischen Gewürzen und der mediterranen Küche (Mittelmeerküche) beeinflusst wird.

**Nourhan aus dem College 17** und **Bassem aus der WMS Wendstattgasse** verwenden sehr ähnliche Zutaten. Die Hauptbestandteile eines Koshari sind Kichererbsen, Linsen und Reis.

Für die Zwiebelringe

- 1 große Zwiebel
- 30 g Speisestärke
- 1 Prise Salz
- 100 ml Rapsöl zum Frittieren

Für die Tomatensauce

- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL Weißweinessig
- 2 TL Harissa
- 1 TL Koriander (getrocknet)
- 1 TL Cumin (Kreuzkümmel)
- ½ TL gemahlener Zimt
- 2 EL Olivenöl
- 500 g passierte Tomaten
- Salz

Für das Koshari

- 100 g Tellerlinsen
- 230 g Reis
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Cumin (Kreuzkümmel)
- Salz, Pfeffer
- 500 ml Wasser
- 160 g kleine Röhrennudeln (Makkaroni)
- 215 g Kichererbsen
- 8 Stängel Petersilie

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Speisestärke mit Salz mischen und die Zwiebelringe darin von allen Seiten wenden. In einer Pfanne oder Topf das Öl auf 170° C erhitzen und die Zwiebelringe darin von allen Seiten ca. 5-7 Minuten lang frittieren, bis sie golden und knusprig geworden sind. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und zum Servieren zur Seite stellen.

Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch mit Weißweinessig, Harissa, Koriander, Cumin und Zimt in einem Mörser zu einer Paste pürieren.



Öl in einem Topf erhitzen und die Paste darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anrösten. Mit passierten Tomaten aufgießen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen. Die Sauce soll etwas eindicken. Mit Salz abschmecken und bis zum Servieren warmhalten.

### **Zubereitung Koshari**

Linsen unter fließendem Wasser abspülen und in einem Topf mit Wasser und Salz aufkochen. Sobald sie kurz aufgekocht haben, Hitze auf niedrigste Stufe reduzieren und ca. 10-15 Minuten bissfest kochen. Reis unter fließendem Wasser spülen, bis es klar geworden ist. Öl in einer Pfanne erhitzen und Reis und Linsen ca. 3 Minuten anrösten. Mit Koriander, Cumin und Salz würzen und mit Wasser aufgießen.

Reis-Linsen-Mischung aufkochen, Hitze auf niedrigste Stufe reduzieren und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten garen lassen, bis das Wasser aufgesogen wurde. Zwischendurch mit einer Gabel auflockern. Nudeln nach Verpackungsanleitung al dente kochen. Kichererbsen in einem Topf oder in der Mikrowelle erwärmen. Petersilie waschen, Blätter von den Stängeln zupfen und grob hacken.

Alle zubereiteten Bestandteile können nach Belieben gemixt werden.



© hussein | adobe.stock.com

# Shawarma

ist die arabische Version von Döner/Kebab. Die feinen Wraps könnt ihr mit diesem Rezept ganz einfach zu Hause nachkochen. Ob libanesisch, syrisch oder aus einem anderen orientalischen Land, Shawarma-Rezepte sind vielseitig und je nach Herkunftsregion unterschiedlich interpretiert. **Aysu aus der MS Deutschordenstraße, Nada aus der MS Carlberggasse** und ein **Schüler aus der MS Brüßlgasse** (entschuldige bitte, wir konnten deinen Namen leider nicht lesen) haben uns 3 weitere Interpretationen gebracht.

- 800 g Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 200 g Joghurt
- 3 EL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Prise Nelkenpulver
- 1 TL Kardamom (gemahlen)
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Koriander (gemahlen)
- 200 g Joghurt
- 100 g Tahin (Sesampaste)
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken
- 4 dünne Lavabrote
- Rapsöl

Zur Fertigstellung:

- 30 g glatte Petersilie
- 3 gr. Tomaten
- ½ Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1,5 TL Sumach
- Salz, Pfeffer

Für das Fleisch die Hähnchenbrust in dünne Streifen schneiden. 1 Zwiebel und 2 Zehen Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone auspressen. Für die Marinade Knoblauch, Zwiebeln, 2/3 des Zitronensafts, 200 g Joghurt, Essig, 2 EL Olivenöl und die Gewürze vermischen und das Fleisch unterheben. Für mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

Für die Tahin-Soße restlichen Joghurt, etwas Zitronensaft und Tahin verrühren. Sollte die Masse zu fest oder sogar bröckelig werden, etwas warmes Wasser oder Zitronensaft zugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. 1 Knoblauchzehe schälen und in die Sauce pressen. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Nachdem das Fleisch angebraten wurde, alle Zutaten in die Wraps oder Lavabrote geben, würzen und mit der Tahin-Soße ergänzen.



© Alp Aksoy | adobe.stock.com

# Saftiger Schweinsbraten

von **Rayen aus der ISZ Holzhausengasse**

- 1 kg Schweinerücken mit Schwarte
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Senf
- 1 EL Schmalz oder Butter oder Öl für den Bräter
- 300 ml Gemüsesuppe
- 2 Stk. Zwiebel
- 5 Stk. Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel

Das Fleisch kalt waschen und trockentupfen und die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Aus Salz, Pfeffer, Knoblauch, Paprikapulver sowie Senf eine Paste machen (Mörser) und das Fleisch damit einreiben.

Das Schmalz im Bräter erhitzen und den Schweinerücken mit der Schwarte nach unten anbraten. Fleisch umdrehen, 250 ml kochende Gemüsesuppe in die Form gießen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C) ca. 1 Stunde garen. Zwischendurch immer wieder übergießen.

Das Gemüse putzen in kleine Stücke schneiden, zum Fleisch in den Bräter geben. Mit der restlichen Gemüsesuppe weitere 30-40 Minuten bei (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C) garen.

Vor dem Anschneiden abgedeckt noch ein paar Minuten rasten lassen.

# Käsespätzle

von **Viktor aus der MS Brüßlgasse**

Die schnelle Version: fertige Spätzle nach Packungsanleitung kochen. Nach dem Abseihen in einer Pfanne Butter und den geriebenen Käse dazugeben. Wenn der Käse geschmolzen ist und Fäden zieht, sind die Käsespätzle fertig. Mit Röstzwiebel und grünem Salat servieren.

Für die, die mehr Zeit haben, wie z.B. **Nadja (Schule leider nicht bekannt)**

500 g glattes Mehl  
6 Eier  
150 ml Milch  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
1 EL Butter  
1 Zwiebel  
250 g geriebener Bergkäse  
150 g geriebener Emmentaler oder Rässkäse  
Schnittlauch

Für die Käsespätzle das Mehl, Eier und Milch in einer Schüssel mit dem Kochlöffel vermischen, der Teig sollte zähflüssig sein. Nun noch Salz, Pfeffer und Muskatnuss zum Teig hinzufügen, gut verrühren und für ca. 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Dann Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin goldbraun braten.

Jetzt den Teig durch das Spätzlesieb in kochendes Salzwasser (großer Topf) durchlassen, einmal aufkochen und mit einem Lochsieb abschöpfen - sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen. In eine Schüssel geben (dabei ist es kein Problem, wenn ein wenig „Spätzlewasser“ mitgeschöpft wird).

Sofort den geriebenen Käse dazugeben und mit dem Kochlöffel durchmischen - der Käse sollte durch die noch heißen Spätzle ein wenig schmelzen und „Fäden“ ziehen. Zum Schluss die Spätzle auf Tellern anrichten und mit den gebratenen Zwiebeln und gehacktem Schnittlauch garnieren.

Nadja gibt die Spätzle mit dem Käse für ein paar Minuten ins vorgeheizte Backrohr.

# Champignonsauce mit Semmelknödel

von **Lena aus der WMS Wendstattgasse**

Wir haben die Menge auf 4 Personen erhöht.

- 500 g Champignons
- 2 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 1 Becher Schlagobers
- Salz, Pfeffer,
- 2 EL Schnittlauch

Butter erwärmen, Schlagobers dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ein wenig einkochen lassen. Anschließend die blättrig geschnittenen Champignons dazugeben und bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Semmelknödel, die nicht zerfallen oder zu hart sind, zu kochen, ist für fortgeschrittene Köchinnen und Köche.

- 6 alte Semmeln oder 1 Pkg. Semmelwürfel
- 3 EL gehackte Petersilie
- 10 g Butter
- 1 kl. Zwiebel
- 250 ml Milch
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer
- ev. Mehl zum Binden

Wer alte Semmeln verwendet, schneidet sie in kleine Würfel. Die gehackte Petersilie und die Zwiebel in der Butter ganz kurz anschwitzen, aber keine Farbe nehmen lassen, dann mit den Semmelwürfeln mischen. Die Milch bis kurz vorm Kochen erhitzen und zur Masse gießen. Ca.10 Minuten quellen lassen bis die Flüssigkeit aufgesogen wurde.

Die mit Salz und Pfeffer verquirlten Eier dazugeben und alles zu einem nicht zu festen Teig verrühren. Sollte der Teig doch zu weich sein, etwas Mehl dazugeben.

Mit nassen Händen tennisballgroße Knödel formen und im siedenden, aber nicht sprudelnd kochenden Salzwasser in 20 Minuten gar ziehen lassen, bis sie nach oben steigen.

# Berner Würstel

von Henry aus der ISZ Linzer Straße

Linzerstraße

Henry

## Berner Würstel

### Zutaten für 5 Portionen

8 Stk Frankfurter Würstel

100 g Emmentaler am Stück

16 Sch Bauchspeck, durchwachsen

### Zubereitung

1. Frankfurter der Länge nach einschneiden (nicht durchschneiden).
2. Käse in Streifen schneiden. So lang wie die Würstel etwa 1cm breit. Die Käsestreifen in die Würstel legen.
3. Knusprig braten.

# Quiche Lorraine

von **Nosek aus der ISZ Holzhausenstraße**



Eine Quiche ist eine Spezialität der französischen Küche. Es handelt sich um einen in einer runden flachen Form gebackenen ungesüßten Mürbeteig mit einer herzhaften Füllung, deren Grundlage ein Gemisch aus Eiern und Milch ist. Lorraine heißt sie, weil sie aus Elsass-Lothringen kommt und Lothringen heißt auf Französisch Lorraine. Diese Gegend am Rhein mit ihrer langen und wechselvollen Geschichte gehörte immer wieder abwechselnd zu Deutschland oder Frankreich.

## Zutaten für 1 Quiche (Durchmesser: 28 cm)

250 g Mehl  
100 g kalte Butter  
1 Ei  
2 EL Wasser  
1 Prise Salz  
Für die Füllung:  
1 Zwiebel  
1 Stange Lauch  
150 g Speck  
250 ml Sahne  
4 Eier  
100 g Bergkäse  
1 Prise Muskatnuss  
Salz, Pfeffer

Zuerst bereitet ihr den Mürbeteigboden. Dafür gebt ihr das Mehl in eine Schüssel. Schneidet die Butter in kleine Stücke und fügt Ei, Wasser und Salz hinzu. Verknetet alles flott zu einem glatten Mürbeteig, er soll nicht zu warm werden – ansonsten wird der Teig später zäh. Anschließend in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Während der Teig im Kühlschrank entspannt, bereitet ihr die Füllung vor. Dazu schält ihr die Zwiebel und wäscht den Lauch. Schneidet beides in feine Stücke bzw. Ringe. Der Speck wird klein gewürfelt.



Erhitzt eine Pfanne ohne Fett auf dem Herd und lasst darin den Speck aus. Nach ein paar Minuten könnt ihr die Zwiebel hinzugeben und im Fett kurz andünsten. Wenn der Speck angebraten und die Zwiebel glasig ist, die Pfanne vom Herd ziehen und alles etwas abkühlen lassen.

Währenddessen gebt ihr das Schlagobers in eine Schüssel und schlagt die Eier hinein. Ergänzt um den Speck-Zwiebel-Mix und den Lauch und abschließend noch schnell den geriebenen Käse dazugeben. Alles gründlich vermischen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Heizt den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 °C) vor. Den Teig kreisrund ausrollen und den Boden mit einer Gabel anstechen. Anschließend legt ihr ihn in die Quiche-Form und drückt ihn mit den Fingern an – es dürfen keine Luftblasen zu sehen sein!  
Überschüssigen Teig mit einem Messer abschneiden.

Schiebt den Quiche-Boden ohne Füllung für 10 Minuten in den Ofen. Erst, wenn der Boden auf diese Weise vorgebacken ist, die Füllung hineingießen und gleichmäßig mit einem Löffel verteilen. Die Quiche noch einmal für 30 Minuten backen.



© O.B. | adobe.stock.com

# Rindsgulasch

von **Sergej aus der MS Geblergasse**



Wer in Ungarn, dem Ursprungsland, ein Gulyas bestellt, bekommt eine Suppe. Was wir als Fleischspeise kennen, steht als Pörkölt auf der Karte. Rindsgulasch oder Pörkölt: es gilt, dass es immer die gleiche Menge Zwiebel wie Rindfleisch braucht, um ein gutes Gulasch zu kochen.

## **Warum weinen wir beim Zwiebelschneiden?**

Mit jedem Schnitt zerstören wir Zellwände, so dass sich Inhaltsstoffe der Zwiebel begegnen, die sonst voneinander getrennt blieben. Die aufeinandertreffenden Stoffe bilden ein Gas, das uns in die Augen steigt und sie reizt, weshalb wir weinen müssen. Die Tränen, die wir dabei vergießen, sind ein schützender Reflex.

- 1 kg Gulaschfleisch (Rindfleisch)
- 1 kg Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark
- 6 Knoblauchzehen
- 2 TL Paprikapulver (scharf)
- 4 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1,5 l Rindssuppe (oder Würfel)
- 1 TL Kümmel
- 2 TL Majoran (fein gehackt)
- 3 Lorbeerblätter, Maggikraut
- 1 kl. Chili oder Chiliflocken
- Schwarzbrotcruste (dient zum Eindicken der Flüssigkeit)
- 0,125 l Öl zum Anbraten
- 2 EL Essig

Für das Rindsgulasch das Fleisch in ca. 2 cm große Würfeln schneiden. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in einem Topf mit Butter oder Schmalz goldgelb anrösten. Nun das geschnittene Fleisch hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Zwiebel mitbraten, bis es rundum grau angelauten ist. Danach Tomatenmark dazugeben und ebenfalls gut mitrösten, damit es die Säure verliert.

Anschließend die fein gehackten Knoblauchzehen sowie den scharfen und den edelsüßen Paprika hinzufügen und kurz mitrösten (nicht zu lange, sonst wird es bitter!).

Mit einem Spritzer Essig ablöschen, mit Suppe aufgießen und mit Kümmel (nicht zu sparsam) und Majoran würzen. Die Schwarzbrottrinde dazugeben.

Das Gulasch zugedeckt ca. 1 - 1,5 Stunde dünsten lassen und zum Schluss - falls nötig mit Mehl stauben binden. Wer keine gekochten Zwiebelstücke mag, passiert den Saft durch ein Sieb.

Ein Semmerl, ein Salzstangerl oder ein Wachauer schmecken wunderbar zu einem Rindsgulasch.



# Couscous mit Hähnchen

von Lena aus der ÖKO-Schule Anton-Baumgartner-Straße

## Couscous mit Hähnchen

500g Hähnchenfleisch  
2 Zehen Knoblauch  
1/2 Zwiebeln  
1 Möhren  
200g Knollensellerie  
2 EL Olivenöl  
100g Couscous  
600ml Gemüsebrühe  
Salz  
Koriander  
Kümmel  
6 Stängel Petersilie

Hähnchen Brustfilet waschen, trocken  
tupfen und in Würfel schneiden.  
Knoblauch und Zwiebel schälen und in  
feine Würfel schneiden, Möhren und  
Sellerie putzen, schälen und  
ebenfalls in Würfel schneiden  
Öl in einen großen Topf erhitzen  
und das Hähnchenfleisch darin  
rundum andünsten. Das Gemüse  
dazugeben und alles etwa 6 Min  
garen. Couscous hinzufügen und  
kurz mit andünsten. Mit Brühe  
ablöschen und alles etwa 10 Min garen.  
Petersilie waschen und trocken  
schütteln, die Blätter abzupfen  
und fein hacken. Hähnchen-  
couscous mit etwas Salz, Pfeffer,  
Koriander und Kümmel abschmecken,  
auf Teller verteilen und mit  
Petersilie bestreut servieren;  
und es schmecken lassen

Anton Baumgartner Straße 11A, 1230  
Wien (Ökoschule)  
von Lena Herzog

# Dumplings

von Qian aus der MS Glasergasse



Aus dem Englischen übersetzt „Knödel“, beschreiben die meisten Rezepte eigentlich Teigtaschen. Der Teig kann auf Brot, Weizen- oder anderen Mehlen oder Kartoffeln basieren und mit Fleisch, Fisch, Tofu, Käse, Gemüse und Kräutern gefüllt sein. Wir kennen Teigtaschen aus vielen Küchen dieser Welt. Ravioli aus Italien, Kasnudeln aus Österreich oder Pierogi aus Polen. In der Zubereitungsart unterscheiden sie sich durch Kochen in siedendem, gesalzenem Wasser, Dämpfen über kochendem Wasser oder Braten in der Pfanne (wie bei Gyosa = japanische Teigtaschen).

Qian

## Dumplings

Glasergasse 8  
1090 Wien  
OMSI Schule

Für den Teig:

200g Mehl  
1 TL, gestr. Salz

130ml Wasser, heiß, nicht mehr kochend

Für die Füllung:

250g Gehacktes, gemischt oder Rindergehacktes  
1 kleine Zucchini

1 m.-große Karotte (n)

n.B. Chinakohl

n.B. Frühlingszwiebeln

1 Zehe Knoblauch, gehackt

1 TL Ingwer, gehackt

2 Spritzer Sojasauce

Für den Dip:

10 EL Sojasauce

2 EL Reisessig

1/2 EL Sesamöl

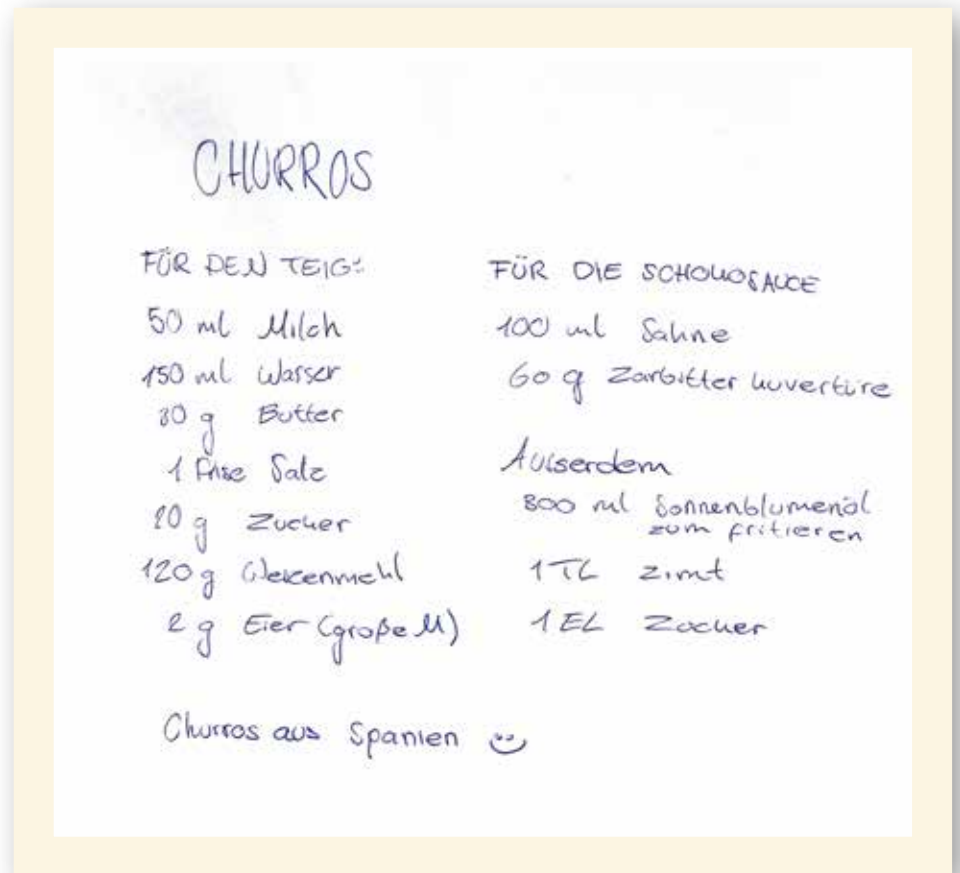
Spritzer Chilisauce

# Churros

von **Angie aus der FMS Burggasse**

In einem Topf das Öl erhitzen. Einen Spritzbeutel mit dem Teig befüllen. Lange Streifen in das heiße Fett spritzen. Die Churros 2 Minuten frittieren, mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier entfetten.

Die noch lauwarmen Churros mit der Zucker-Zimt bestreuen oder mit der Schokoladensauce übergießen. Für die Schokosauce: die Schokolade und das Schlagobers in einer Schüssel über einem Topf mit kochendem Wasser schmelzen lassen.



# Zimtschnecken

von **Rahel aus der MS Adolf-Loos-Gasse**

## Germteig:

100 ml Milch  
40 g Butter oder Margarine  
250 g Weizenmehl  
30 g Zucker  
1 Msp. Salz  
1 Pkg. Vanillezucker  
1 Pkg. Trockenger (Trockenhefe)  
1 Ei

## Füllung:

70 g Butter  
80 g brauner Zucker  
2 TL gemahlener Zimt

## Zuckerguss:

100 g Staubzucker  
2 EL Milch

Milch erwärmen und Butter oder Margarine darin zerlassen. Mehl mit Trockenger in einer Rührschüssel sorgfältig vermischen. Übrige Zutaten und die warme Milch-Fett-Mischung hinzufügen und alles mit einem Mixer kurz auf der niedrigsten, dann 5 Minuten auf der höchsten Stufe zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Backofen vorheizen. (Oberhitze: 190 °C, Umluft: 170 °C)

## Für die Füllung:

Butter zerlassen, Zimt mit Zucker mischen. Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und zu einem Rechteck ausrollen. (35x20 cm). Butter darauf verstreichen und Zimt-Zucker gleichmäßig aufstreuen. Teigplatte von der langen Seite her fest aufrollen. Die Rolle halbieren, dann vierteln und jedes Viertel in 5 Scheiben schneiden und mit der Schnittfläche nach oben auf das Backpapier setzen. Zimtschnecken nochmals an einem warmen Ort gehen lassen, bis sie sich sichtbar vergrößert haben. Anschließend die Zimtschnecken bei auf der mittleren Schiene 12-15 Minuten backen.

Die Zimtschnecken leicht auskühlen lassen, Staubzucker und Milch verrühren und den Zuckerguss verteilen.

# Apfelkuchen

von **Aleksandra aus der  
ISZ Hernalser Hauptstraße**

Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) und ca. 35-40 Minuten backen.

Stäbchenprobe: Wenn ihr nicht sicher seid, ob der Kuchen bereits fertiggebacken ist, dann könnte ihr die Stäbchenprobe machen. Nehmt eine Spicknadel oder ein Holzstäbchen und stecht in die Mitte des Kuchens.

Wenn Teig kleben bleibt, müsst ihr den Kuchen nochmals ins Backrohr schieben und für ein paar Minuten nachbacken.

Aleksandra Tomaszewska  
:: Apfelkuchen :: Hernalser-  
hauptstraße

125g Margarine oder Butter  
125g Zucker  
3 Ei(er)  
1/2 Pck. Backpulver  
250g Mehl  
1 1/2 kg Äpfel, geschälte, entkernte  
Fett für die Form  
viel Butter zum Bestreichen  
viel Zucker oder Zimtzucker

Aus der Butter, dem Zucker, den Eiern, dem Backpulver und dem Mehl einen Rührteig herstellen. Die Äpfel in große Stücke schneiden (je nach Größe der Äpfel z.B. Achtelstücke) und unter den Teig legen. Das Ganze dann in eine gefettete 26er Springform geben und etwas glätten.



# Muffins

von **Sarina aus der MS Adolf-Loos-Gasse**

Den Teig 2/3 hoch in befettete Muffinförmchen einfüllen. Wem seine Muffins in bunten Manschetten besser gefallen, erspart sich auch das Einfetten und es bleibt garantiert nichts kleben. Das Blech auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten bei 180°C (Umluft: 160°C) backen.

Ghazal aus der ISZ Canavesegasse nimmt Schokotropfen für den Teig und Dima aus der MS Brüllgasse macht aus seinen Muffins Cupcakes. Nach dem Auskühlen mit einem Frosting oder Topping verzieren. Es gibt unzählige Rezepte, wir haben uns für ein Vanillefrosting entschieden.

- 100 g weiche Butter
- 100 g Staubzucker
- 100 g Frischkäse ohne Geschmack
- 1 TL Vanillepaste (1 Vanilleschote)

verrühren, in einen Spritzsack füllen und die ausgekühlten Muffins damit verzieren.

Sarina Adolf-Loos-Schne

## 12 Muffins Rezept

- 125 g weiche Butter
- 150 g Zucker
- 1 Pk. Vanillezucker
- 2 Eier
- 200 g Zartbitterschokolade
- 200 g Mehl
- 4 EL Backkakao
- 1 Prise Salz
- 2 TL Backpulver
- 175 ml Milch

### Zubereitung:

Butter mit Zucker und Vanillezucker vermischen,  
Eier unterrühren, Zartbitterschokolade hacken, Ofen auf 180° vorheizen,  
Mehl mit Kakao, Salz und Backpulver vermischen,  
Mehlmischung mit der Milch zu Butter-Zucker-Mischung geben und  
Etwa zwei Drittel der gehackten Schokolade unterheben

# Weihnachts-Tiramisu mit Spekulatius à la Barbara

von **Mag.<sup>a</sup> Barbara Kluger-Schieder**, Leiterin des Bildungsmanagements der Wirtschaftskammer Wien

## Zutaten:

320 g Spekulatius  
320 ml Schlagobers  
320 g Mascarpone  
120 g brauner Zucker  
1 TL Vanillezucker  
250 g Topfen  
500 g Himbeeren (TK, auftauen und abtropfen)  
Kakaopulver

## Zubereitung:

Zuerst das Schlagobers fest schlagen, danach Mascarpone, Topfen, Zucker und Vanillezucker einrühren. Dann in einer rechteckigen Form den Boden mit Creme bestreichen, eine Schicht Spekulatius auflegen und in die Creme drücken, darüber eine Schicht Beeren verteilen, Creme, Spekulatius, Beeren, ...die letzte Schicht soll Creme sein, diese mit Kakaopulver bestreuen.

Für ein paar Stunden kaltstellen, die Spekulatius werden in dieser Zeit weich.

Ein Tipp von Frau Mag.<sup>a</sup> Barbara Kluger-Schieder: Wer nicht bis Weihnachten warten möchte, kann anstelle der Spekulatius auch Biskotten nehmen.

Rezepte von geschichteter, gekühlter Mascarpone-Creme mit Biskotten und Kakao gibt es auch von **Abiha aus der MS Adolf-Loos-Gasse**, **Titina aus der MS Gudrunstraße** und von **Alessandro aus der WMS Wendstattgasse**.

# Topfentascherln nach Mutti

Hier noch ein zweites Rezept von **Mag.<sup>a</sup> Barbara Kluger-Schieder**

250 g Topfen  
250 g Mehl  
250 g Butter

Alles zusammen zu einem Teig kneten und kühl rasten lassen, Ausrollen, Tascherln formen mit Füllung je nach Belieben...

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 180°C (vorgeheizt) etwa 20 Minuten goldgelb backen.

Tipp: Der Teig kann gut schon einen Tag vorher zubereitet werden und im Kühlschrank rasten. Teigportionen können auch gut eingefroren werden, dann ist es stressfreier, wenn sich Gäste ansagen.



© Johannes | adobe.stock.com

# Čupavci

von **Mia aus der MS Brüßlgasse und Ramona aus der FMS Hermann-Broch-Gasse**

Čupavci sind köstliche Schoko-Kokos-Würfel, die auf dem Balkan als Dessert sehr beliebt sind. Der Name ist abgeleitet von čupavi = haarig, fusselig, nach dem Aussehen der Kokoswürfel.

Für die Form:

1 TL Butter

350 g Kokosraspeln

Für den Teig:

4 Eier

250 g Zucker

250 g Mehl

1 Pkg. Backpulver

125 ml Sonnenblumenöl

125 ml Milch

Für die Glasur

400 g dunkle Schokolade

190 g Zucker

500 ml Milch

60 g Butter

Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen und ein kleines, tiefes Backblech mit Butter befeuchten. Nun die Eier trennen und das Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Eischnee aufschlagen. Das Eigelb mit dem Zucker in einer separaten Schüssel sehr schaumig rühren, Milch und Öl kurz unterrühren. Mehl mit dem Backpulver vermengen, nur kurz unter die nassen Zutaten rühren und zuletzt den Eischnee vorsichtig unterheben.

Den Teig in die vorbereitete Form füllen und im vorgeheizten Backofen für ca. 30 Minuten backen. Den fertigen Kuchen aus dem Ofen nehmen, vollständig auskühlen lassen und anschließend in gleichmäßige Würfel schneiden.

Für die Glasur die Schokolade in grobe Stücke zerbrechen, mit dem Zucker in einen Topf geben und bei geringer Hitze langsam schmelzen lassen. Währenddessen ständig umrühren und die Milch dazu gießen. Die Schoko-Milch zum Kochen bringen und dabei ständigiterrühren. Sobald die Milch kocht, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Zuletzt die Butter einrühren und schmelzen lassen.

Nun die Kokosraspel in eine flache Schüssel geben, die Kuchenwürfel in die Glasur tauchen und anschließend in den Kokosraspeln wenden. Die Kokoswürfel trocken lassen.

# Erdbeerkuchen vom Blech mit Pudding

von **Sha aus der MS Adolf-Loos-Gasse**

Für den Rührteig:

300 g weiche Butter  
270 g Mehl  
220 g Zucker  
1 Pkg. Vanillinzucker  
1 Prise Salz  
5 Eier  
3 TL Backpulver  
50 ml Milch  
etwas Butter für die Form

Für die Creme & das Topping:

850 ml Milch  
2 Pkg. Vanillepuddingpulver  
80 g Zucker  
1 kg Erdbeeren  
1 Pkg. klarer Tortenguss  
1 EL Zucker

Backblech mit hohem Rand (38 x 45 cm) einfetten oder mit Backpapier auslegen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 °C) vorheizen.

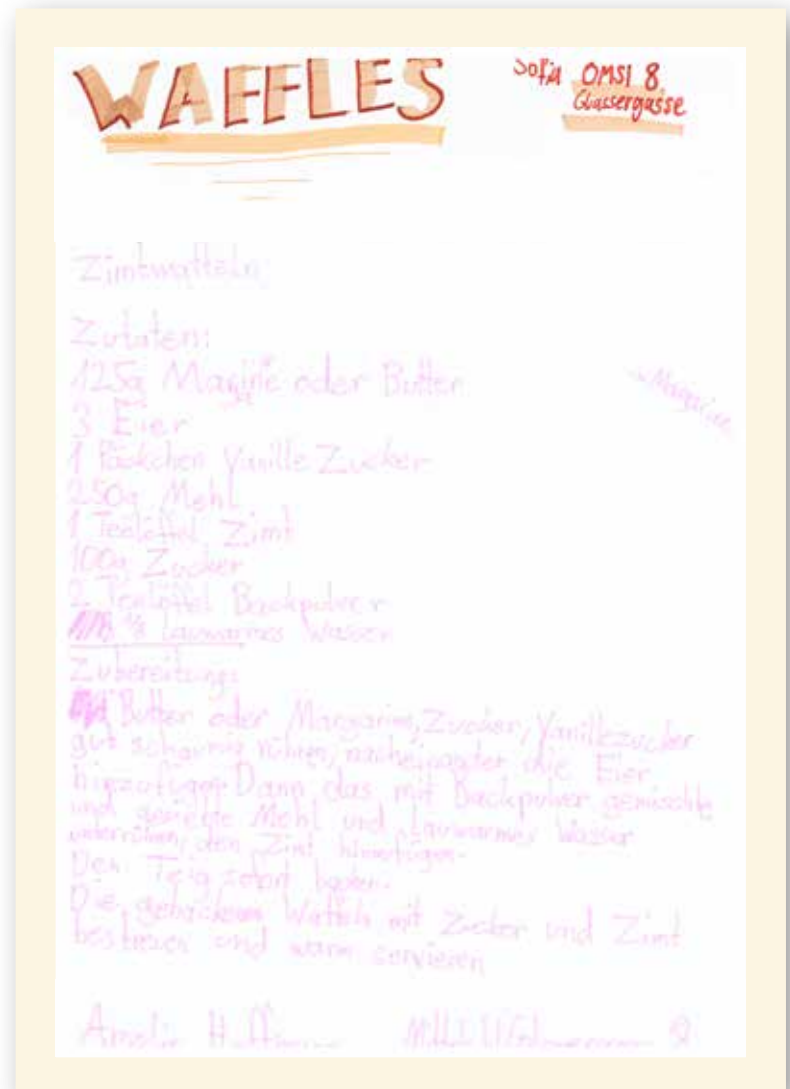
Für den Rührteig weiche Butter mit Zucker, Vanillinzucker und Salz schaumig schlagen. Nach und nach die Eier zugeben. Mehl mit Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren. Auf das Blech streichen und ca. 25-30 Min. backen. Erkalten lassen.

In der Zwischenzeit den Pudding zubereiten. 800 ml Milch in einem Topf erwärmen. Puddingpulver mit Zucker und der restlichen Milch vermischen und glattrühren. Unter Rühren das Puddingpulver in die kochende Milch einrühren und mindestens 1 Min köcheln lassen. In eine Schüssel füllen, mit Folie bedecken und etwas abkühlen lassen.

Abgekühlten Pudding auf den Boden geben und glattstreichen. Erdbeeren waschen, trockentupfen und das Grün entfernen. Früchte halbieren und den Kuchen dicht damit belegen. Zum Schluss den Tortenguss nach Packungsangabe mit Zucker und 250 ml Wasser verrühren und in einem Topf zu Kochen bringen. Kurz abkühlen lassen und mit einem Pinsel auftragen. Kuchen für ca. 30 Min. stehen lassen bis der Guss festgeworden ist.

# Zimtwaffeln

von **Amelie** aus der **MS Glasergasse**, die **Zeichnung** kommt von **Sofia** aus derselben Schule.



# Schokokuchen

Oh ja, auch das ist ganz offensichtlich ein Highlight auf euren Tischen.

**Elifs** Rezept zeigt euch, wie einfach dieser zubereitet werden kann.

**Lena aus der ISZ Lorenz-Kellner-Gasse, Resnim und Kemno aus der MS Josef-Enlein-Platz, Tuana aus der WMS Leipzigerplatz, Szen aus der WMS Anton-Baumgartner-Straße und Solin aus der MS Brüßlgasse** sind Schokokuchen-Fans.

Elif Atasoven

21. Februar 2

Zutaten:

Für den Teig:

220g weiche Butter  
160g Zucker  
1 Pck. Vanilinzucker  
1 Prise Salz  
5 Eier (Gr. M)  
170g Mehl  
2 EL Kakaopulver  
3 TL Backpulver  
50ml Milch  
100g geraspelte Zartbitterschokolade  
etwas Butter für die Form

Für die Glasur:

200g Zartbitterkuvertüre  
etwas Kakaopulver zum Bestreuen

Zubereitung:

Springform einfetten. Backofen auf 180 Grad vorheizen.  
Weiche Butter mit Zucker, Vanilinzucker und Salz schaumig schlagen.  
Nach und nach die Eier zugeben. Mehl mit Kakao und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren.  
Zum Schluss die geraspelte Schokolade unterrühren. In die Form füllen, glatt streichen und 35-40 Min. backen. Auf einem Kuchenrost komplett erkalten lassen. Springform und lösen. Kuchen auf ein Küchengitter setzen. Zartbitterkuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über dem Wasserbad schmelzen. Schokolade über den Kuchen gießen und auf den Kuchen verstreichen. 30 Min anziehen lassen.

# Kaiserschmarrn

Einer der Klassiker der österreichischen Mehlspeisküche à la **Lily aus der MS Brühl-gasse**

**Markus aus der MS Loquaipplatz** ergänzt seine Masse um 1 TL Backpulver,  
**Marcel aus der FMS Maiselgasse** gibt ein 1 Pkg. Vanillezucker zum Teig.

**Samantha aus der WMS Wendtstattgasse** möchte zusätzlich Rosinen im Kaiserschmarrn. 30 g Rosinen stehen in ihrem Rezept.

Lily aus Brühlgasse 18, 1160 Wien

## Kaiserschmarrn

Zutaten

200g Mehl

30g Zucker

1 Prise Salz

3 Eier

300 ml Milch

30g Butter

1. Eier trennen und das Eiweiß schaumig schlagen.

2. Eigelb mit Mehl, Salz, Zucker und Milch in eine Schüssel geben & verrühren. Eischnee vorsichtig antehen.

3. Butter in eine vorgeheizte Pfanne geben.

Teig darauf geben und mit einem Deckel verschließen. Ca 5-7 Min. bei niedriger-mittlerer Hitze anbraten.

4. Nun Teig zerrissen und evtl. auch noch etwas Butter. Teig Stücke vorsichtig von allen Seiten knusprig anbraten



# Topfentorte (Käsekuchen)

von Abdullah

## Leckere Käsekuchen

Abdullah Satupov  
GTMS

Teig →

150g Mehl  
50g Zucker  
50g Butter  
1x Stk

1 Stk Eier  
2 TL Backpulver

Füllung:

350g Magerquark  
85g Butter  
150g Sahne  
150g saure Sahne  
150g Zucker  
3 Stück Eier  
1 PKG Vanillepuddingpulver  
1 PKG Vanillezucker

Zubereitung:

- ① Alle Zutaten für den Teig rasch und gut verkneten. Die Teigkugel in Frischhaltefolie wickeln und in den Kühlschrank legen.
- ② Für die Füllung alle Zutaten gut verrühren.
- ③ Eine Springform mit 22cm Durchmesser am Boden mit Backpapier auslegen und die Ränder gut fetten. Den Ofen auf 180°C/IV Hitze vorheizen. Die Teigkugel auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund, et was größer als die Form ausrollen. Die Springform damit auskleiden und einen Rand formen.
- ④ Im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde backen.

# Sachertorte

von **Leona aus der MS Adolf-Loos-Gasse**



Die Geschichte der Sachertorte beginnt, als Fürst Metternich seine Hofküche im Jahr 1832 beauftragte, für sich und seine hochrangigen Gäste ein besonderes Dessert zu kreieren.

Doch der Chefkoch war krank und so musste der 16-jährige Bursche Franz Sacher, damals Lehrling im zweiten Jahr, die Aufgabe übernehmen und erfand die Grundform der Sachertorte.

Obwohl die Torte den Gästen anscheinend sehr geschmeckt hatte, schenkte man ihr vorerst keine weitere Beachtung. Nach Jahren in Preßburg und Budapest kehrte Franz Sacher 1848 nach Wien zurück, wo er einen Feinkostladen eröffnete.

Sein ältester Sohn Eduard absolvierte eine Ausbildung beim k.u.k. Hofzuckerbäcker Demel und vollendete in dieser Zeit die Sachertorte in ihrer heute bekannten Form. Die Sachertorte wurde zunächst beim Demel und dann auch im von Eduard im Jahre 1876 gegründeten Hotel Sacher angeboten. Seither gilt die Torte als eine der berühmtesten kulinarischen Spezialitäten Wiens, die auch weltweit versendet wird.

Sachertorte Leona Adolf Loos Gasse  
Drisa

- 200g Schokolade
- 5 Eier (Größe L)
- 200g zimmerwarme Butter
- 200g Zucker
- 300g Mehl
- 16g Backpulver
- 250g Milch

fein passierte Marmelade  
(Marille oder Ribisel)

GLASUR  
20g Kokosfett  
100g Kalkschokolade

Backpapier für die  
Tortenform

Viel  
Spaß  
😊

Beide Häuser sind Hotspots für Gäste, die Wien besuchen. Sowohl das Hotel Sacher als auch das Café Demel findet ihr in der Wiener Innenstadt.

Zahlreiche Rezepte nähern sich dem Originalrezept des Hotel Sacher an. Wir haben **Leonas** abgeschrieben. Die Schokolade auf einen Teller legen und im Backrohr bei 90°C schmelzen. Für den Rührteig die Eier trennen und das Eiklar gleich zu einem steifen Schnee schlagen. Die Butter mit dem Zucker und den Dottern schaumig rühren. Die weiche Schokolade gut unterrühren. Das mit dem Backpulver vermischte Mehl und die Milch dazugeben und nochmals gut durchrühren. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterheben.

Den Boden einer Tortenform mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 55 Minuten backen. Die Torte gut auskühlen lassen und danach je nach Wunsch ein- oder zweimal waagrecht durchschneiden und die Böden mit Marmelade bestreichen.

Anschließend die Torte wieder zusammensetzen und auch den Deckel und den Rand der Torte mit Marmelade einstreichen. Für die Glasur das Kokosfett auf niedriger Stufe in einem Topf schmelzen, die Schokolade dazugeben und rühren, bis sie geschmolzen ist. Dann etwas überkühlen lassen und die Torte glasieren. Eine Glasur ist eine glänzende Beschichtung und in diesem Fall bedeutet es, dass ihr die Torte mit Schokolade überzieht. Gießt sie in die Mitte der Tortenfläche und verteilt sie gleichmäßig mit einer Streichpalette. Die Ränder nicht vergessen!)



**BiWi**  
**Berufsinformationszentrum**  
**der Wiener Wirtschaft**

wko campus wien  
Währinger Gürtel 97 | 1180 Wien  
T 01/514 50-6528  
E mailbox@biwi.at  
W www.biwi.at

Öffnungszeiten  
Mo, Fr: 9.00 - 12.30 Uhr  
Di - Do: 9.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Erreichbarkeit  
Mo - Do: 8.00 - 17.00 Uhr  
Fr: 8.00 - 14.00 Uhr

