

Grenzenlos kochen -
international genießen



Unser
Realschule-Misburg-
Kochbuch



Anticuchos (Rezept aus Peru)



Zutaten für 4 Personen

- 500 g Rindfleisch (z.B. Steakhüfte oder Rinderfilet)
- 5 Zehen Knoblauch
- 1 Tasse Rotweinessig
- ½ Tasse Öl
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel (Cumin), Chili

Zubereitung

1. Das Fleisch waschen, abtrocknen und in 3 cm große, flache Stücke schneiden.
2. Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili und gepressten oder gehackten Knoblauch mischen.
3. Fleischstücke in die Marinade geben und gut durchziehen lassen. (Am Besten über Nacht im Kühlschrank.)
4. Danach jeweils 4 Fleischstücke auf ein Holzstäbchen spießen..
5. Die verbliebene Marinade mit dem Öl mischen.
6. Auf dem Grill oder in einer Pfanne mit etwas Öl braten.
7. Die Spieße beim Braten immer wieder mit der Marinade bestreichen.

Fajitas mit Guacamole (Rezept aus Mexiko)



Zutaten für 4 Personen

- 1 Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- Saft von 1 Limette
- 450 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Dose Mais
- eine Hand voll Kirschtomaten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Becher Schmand
- 200 g geriebenen Käse
- 4 Tortillas
- Salz, Pfeffer, Chili, Cayennepfeffer, frischen Thymian, evtl. frischen Koriander, (evtl. Fajita-Würzmischung)

Zubereitung

1. Avocado schälen und zerdrücken. Sofort mit dem Limettensaft mischen. Knoblauchzehe rein pressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. (= Guacamole)
2. Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden.
3. Fleisch in kleine Würfel schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin anbraten, bis es braun ist.
5. Gemüse dazu geben und mitbraten. Würzen.
6. Tortilla-Fladen in der Mitte mit Schmand bestreichen.
7. Fleisch-Gemüse-Mischung darauf geben.
8. Geriebenen Käse und etwas Guacamole darauf.
9. Zusammenklappen und genießen.

Quark mit Obst (*internationales Rezept*)



Zutaten für 4 Personen

- 500 g Magerquark
- 100 – 150 ml Milch oder Sahne
- 2 Päckchen Vanillezucker
- Obst nach Geschmack: Äpfel, Bananen, Trauben

Zubereitung

- Quark in eine Schüssel geben.
- Mit der Milch oder der Sahne verrühren.
- Vanillezucker unterrühren.
- Das Obst in kleine Stücke schneiden und mit dem Quark verrühren.

Taboulé (Rezept aus Syrien oder dem Libanon)



Zutaten für 4 Personen

- 250 g Couscous
- 250 ml Wasser
- 1 x Gemüsebrühe
- Gemüse nach Wahl: Paprika, Lauchzwiebel, Gurke, Tomaten
- frische Petersilie
- frische Minze
- 1 Zitrone
- etwas Olivenöl
- Salz , Pfeffer

Zubereitung

1. Wasser kochen und den Würfel Brühe darin auflösen.
2. Über den Couscous gießen und 5 Minuten quellen lassen.
3. Gemüse sehr klein würfeln.
4. Petersilie und Minze sehr klein schneiden.
5. Den Couscous mit einer Gabel auflockern, dass keine Klumpen mehr sind.
6. Das klein geschnittene Gemüse unterrühren.
7. Die Petersilie und die Minze unterrühren.
8. Zitrone auspressen. Saft unterrühren.
9. Öl drüber und unterrühren.
10. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchen-Curry mit Reis (Rezept aus Indien)



Zutaten für 4 Personen

- 250 g Reis
- 2 x Hähnchenbrust
- 1 – 2 Paprika (wer mag)
- 1 – 2 Zwiebeln (wer mag)
- 400 g Kokosmilch
- 200 ml Sahne
- 1 – 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel Currypaste (vorsichtig scharf!!!!)
- Salz, Currypulver

Zubereitung

1. Einen großen Topf mit warmem Wasser zum kochen bringen.
→ wenn das Wasser kocht, Reis nach Packungsanweisung kochen, danach abtropfen lassen.
2. Zwiebeln klein würfeln.
3. Paprika klein würfeln.
4. Fleisch (auf einem anderen Brett!) in Würfel schneiden.
5. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.
6. Fleischwürfel darin anbraten bis sie braun sind.
7. Gemüse dazu und etwas mitbraten.
8. Kokosmilch und Sahne dazu gießen.
9. Currypaste und Sojasauce unterrühren.
10. 10 Minuten köcheln lassen.
11. Abschmecken mit Sojasauce, Currypulver, Salz ... (Chili?)

Apple-Crumble (Rezept aus England)



Zutaten für 4 Personen

- 175 g Mehl
- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Teelöffel Zimt
- 3 Äpfel
- 1 Esslöffel Butter, um die Form zu fetten
- Zitronensaft

Zubereitung

- Mehl, Butter, Zucker und Zimt mit den Händen zu krümeligen Streuseln verkneten.
- Äpfel schälen und in Stücke schneiden.
- Auflaufform fetten.
- Äpfel rein und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
- Streusel drauf.
- Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
- 30 Minuten backen.
- Heiß mit Vanille-Eis servieren.