

Das echt Kuh-le und scha(r)fe Kochbuch!



Das „Starke Eiweißhelden“
Kochbuch der Schafklasse.

Wenn Schaf und Kuh aufeinander
treffen, kann dabei nur eine
Sache entstehen:



Ein Echt Kuh-les und
Scha(r)fes Kochbuch!

Erbsen, Linsen & Bohnen- Eiweißhelden?

Warum Eiweiß für unseren Körper wichtig ist, haben wir gemeinsam gelernt.

Was wir damit alles leckerer kochen können, haben wir erst jetzt herausgefunden. Deshalb haben wir herumgestöbert, unsere Kochmützen gebastelt und unsere Lieblingsrezepte gesucht, gekocht und für dich zum nachmachen aufgeschrieben.

Wir hoffen, du hast genau so viel Spaß wie wir! Denkt beim Kochen daran:

Immer echt kuh-L bleiben!

Bist du neugierig geworden? Dann
schwing den Kochlöffel, zieh die
Mütze an und koch unsere
Lieblingsrezepte nach!
Viel Spaß und guten Appetit!



Kochlöffel

→ Mütze

Inhaltsverzeichnis:

1. **Der vegane Linsentopf.**
(Jakob, Ben & Deren Su)
2. **Der super Bohnenaufstrich der Zukunft.**
(David, Marlon, Joshi, Lasse & Anton)
3. **Felicitas und Zaz super Pasta.**
(Felicitas & Zaz)
4. **Super Puffer - Echt cool Puffer.**
(Emma, Mika & Lea)
5. **Spezial vegetarische Erbsensuppe.**
(David, Marlon, Joshi, Lasse & Anton)
6. **Die coolen Burger.**
(Ersa, Amara, Enise, Elisabeth & Emi)
7. **Vegetarische Zauberfrikadellen.**
(Theo, Arda, Buhara, Iasim & Suleiman)



Was du zum Kochen unbedingt brauchst

Bohnen Erbsen Linsen
unsere Eiweißhelden
frische Zutaten!

und

gute

Laune ☺





Der vegane
Linsentopf!

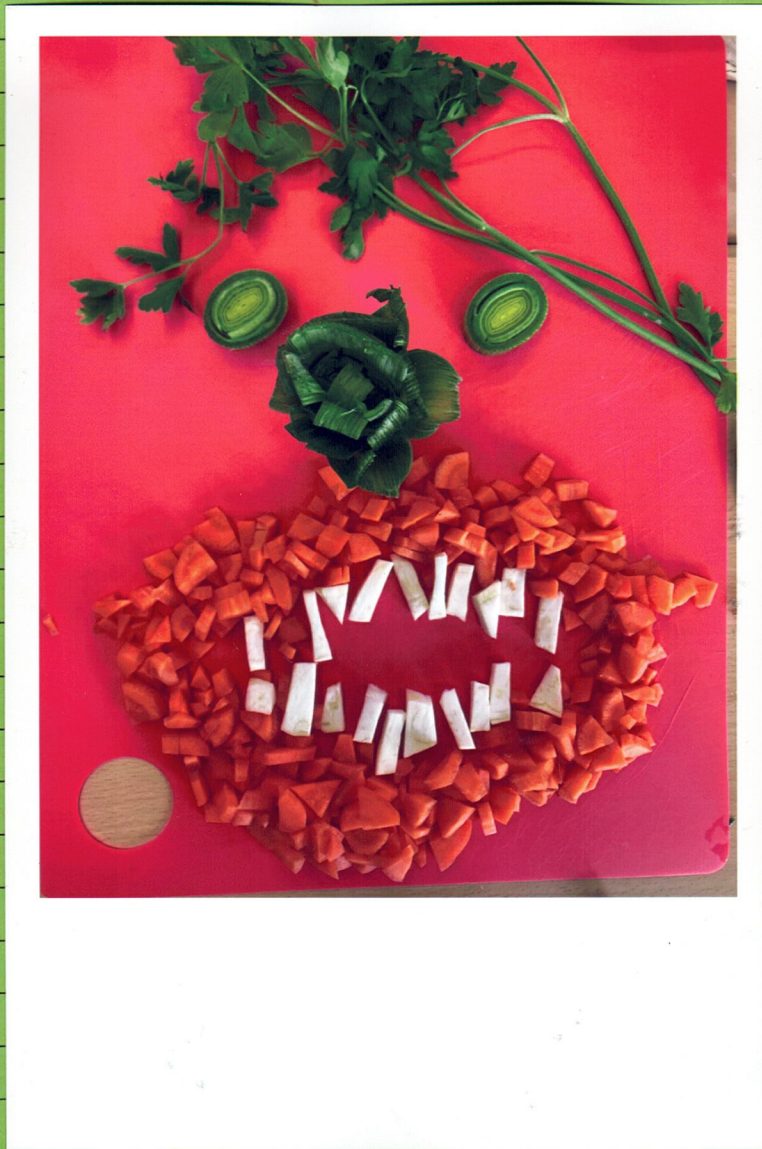
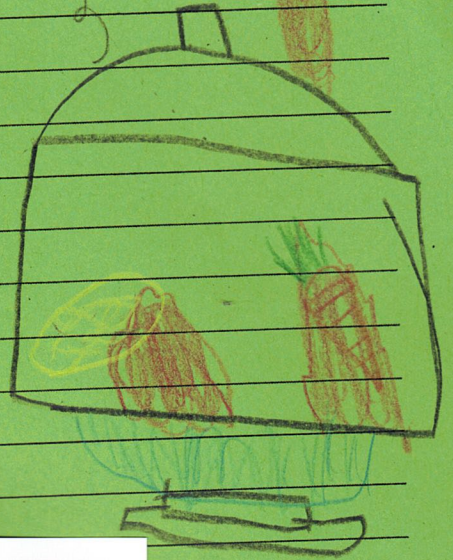
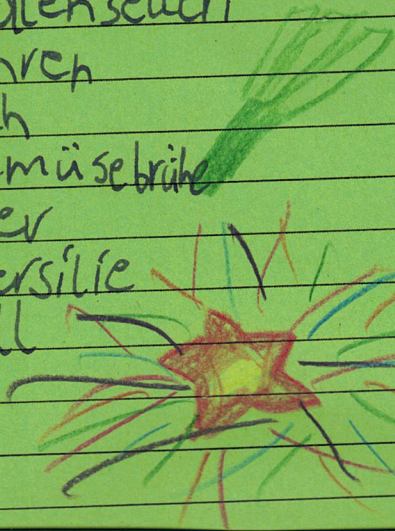
Zutaten



Wow lecker



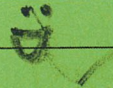
- 200g braune Linsen
- 300g Kartoffeln
- 100g Knollensellerie
- 100g Möhren
- 100g Lauch
- 500ml Gemüsebrühe
- 1 E Butter
- frische Petersilie
- frische Dill



1. Möhre, Sellerie undlauch in klitzte kleine
würfel schneiden



Achtung nicht finger schneiden



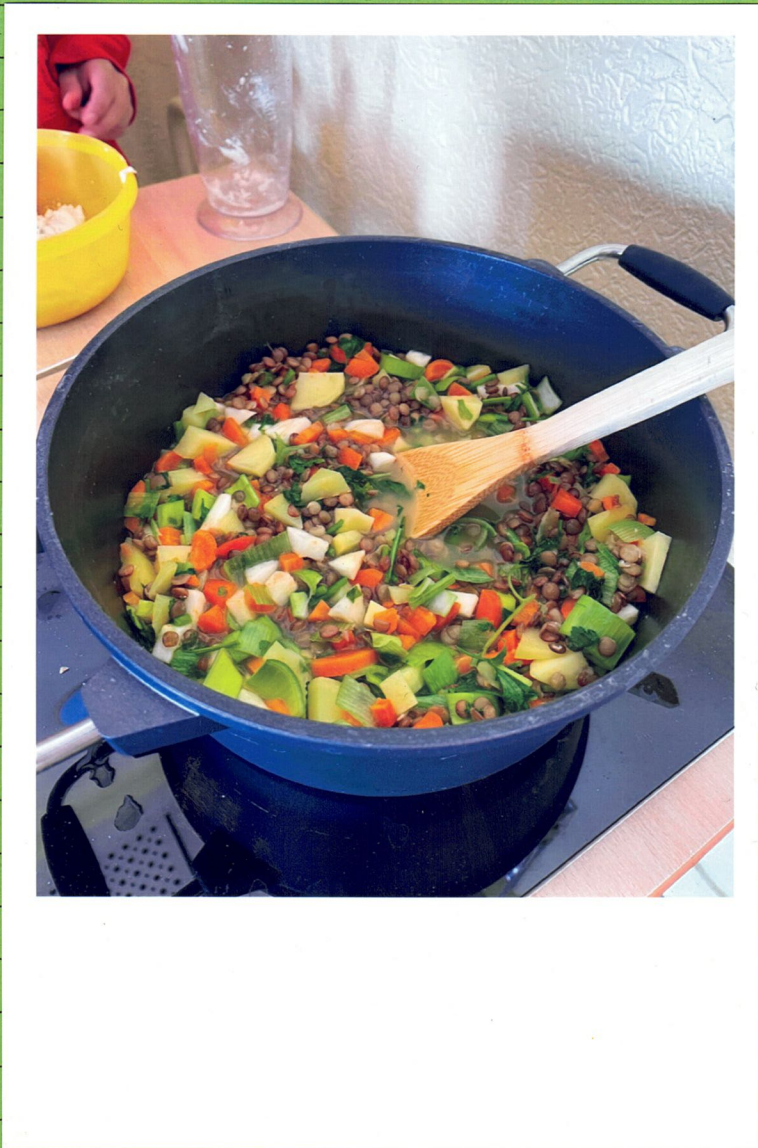
2. Die Kartoffeln in Würfel schneiden
mit einer Kantenlehre nicht über 5mm schneiden



Alle Zutaten zusammen mischen



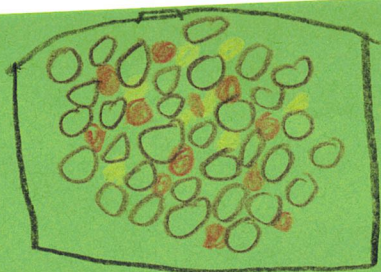
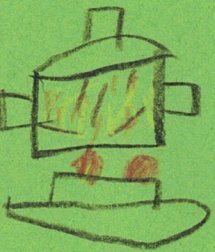
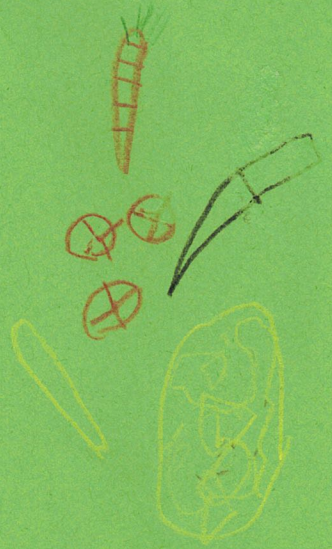
3. Die Linsen waschen, abtropfen lassen und mit der Gemüsebrühe 30 Minuten köcheln lassen
4. In einem zweiten Topf die Butter schmelzen und das Gemüse mit den Kartoffeln kurz anschwitzen



5. Die Linsen dazugeben und alles gut
mischen. Mit Essig abschmecken. Petersilie
oder Schnittlauch fein hacken und die
gefüllte Teller damit garnieren.



Lass es dir schmecken



Der
super

Bohnenaufstrich der

Zukunft



Zutaten:

150 g Bohnen aus der Dose

20 g Olivenöl

5 Knoblauchzehen

1. Prise Salz

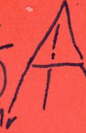
1. prise Pfeffer

1 Schuss Zitronensaft

Gesamtzeit: 10 min.



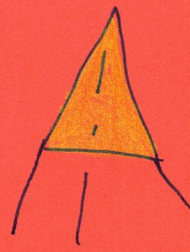
1. Zuerst musst du die Bohnen wiegen wenn du 150 g hast musst du die Bohnen waschen und abtropfen lassen.

2. Jetzt pürierst du die ⁵ spritzgefahr 

Bohnen, hackst die 5 Knoblauchzehen klein und mixt ihn in den Bohnenpüree

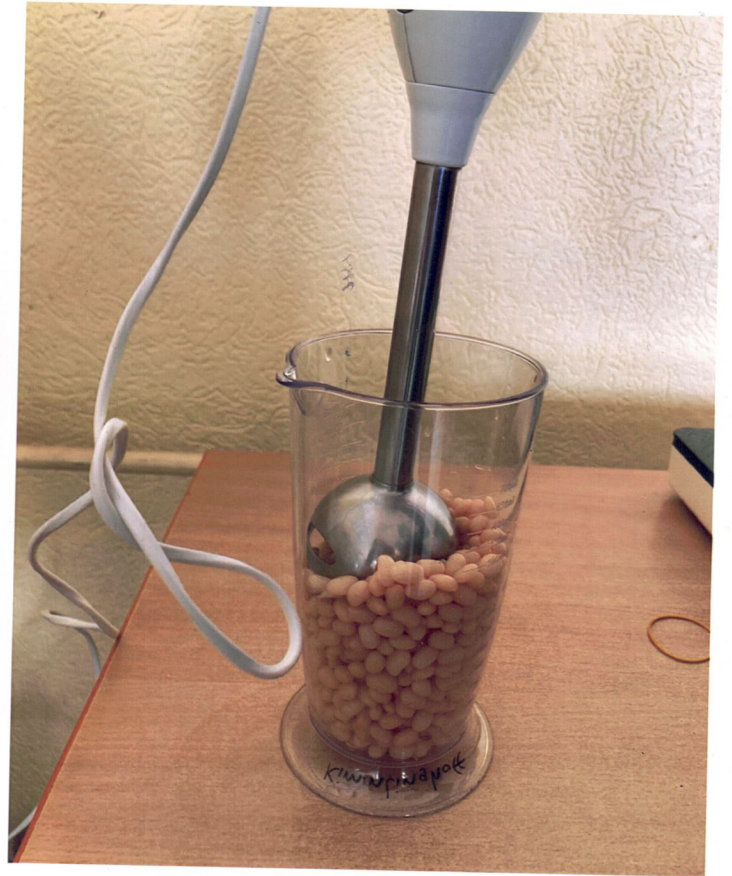
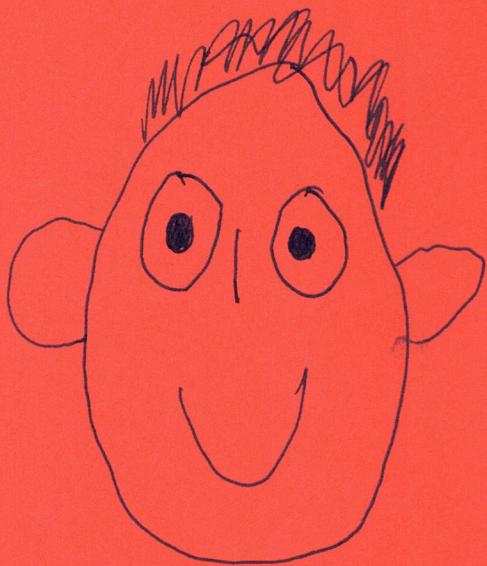


3



Beim pürieren ist
spritzgefahr!

Ich kann nicht mehr abwarten!





3. Mit 20g Olivenöl, einem Schuss Zitronensaft, 1. Prise Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Nun 60 min. im Kühlschrank ziehen lassen.
5. Zualler Letzt musst du essen



stimmt es lecker





Felicitas und ZAZ
Super Pasta

Viel Spaß
Viel Spaß



Zutaten

80g getrocknete Kichererbsen

250g Nudeln aus Dinkelvollkornmehl

400g Tomaten

Thymian

Oregano

1EL Olivenöl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1x Tomatenmark

1x Dosen Tomaten

1x Basilikum



Zubereitung - Soße

- ① sie schütten die Kichererbsen in einen
- ② Topf die geschnittenen Tomaten auch in den
- ③ selben Topf die Tomaten aus der Dose
- ④ auch in den selben Topf, Tomatenmark auch in den Topf.
- ⑤ Dann alles um-rühren.
- ⑥ Und alles in die Pfanne geben und 45 Min.
- ⑦ Garzeit können sie probieren
- ⑧ Basilikum nach Bedarf dazu.

So soll es danach aussehen!



Achtung:
nicht verletzen!!!
und Vorsicht beim
Herd!!!

1.

- Koche ausreichend Wasser in einem Topf.
- Salze das Wasser
- Tue die Nudeln in den Topf.
- Lasse die Nudeln so lange kochen bis die weich sind
- Schüttele die Nudeln mithilfe eines Nudelsiebs ab.

Viel Spaß beim nachmachen!





Süper Puffer
Echt cool
Puffer

Darauf könnt
ihr euch
freuen!

Tipp: ☺
serviere
den
salat
in der
leeren
Eierschale!



Zutaten für die Puffer:

- 6-8 EL gekochter Reis
- 50 g rote oder gelbe Linsen
- 1 Ei Thymian, Oregano
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Sonnenblumenöl

Zutaten für den Salat:

- 3 Karotten
- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL ~~Mayonnaise~~ Joghurt
- Saft von 1 Limette
- Salz, Zucker



Rezept :

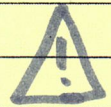
1. Reis und Linsen getrennt voneinander waschen.
2. Jeweils nach Packungsanleitung weich kochen.
3. Beides zusammen mit dem Ei, etwas Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer vermischen.



4. Das Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen.

5. Den Teig portionsweise in die Pfanne geben.

6. Mit einer Gabel flach drücken und auf beiden Seiten knusprig anbraten.



Vorsicht:
Spritz-
gefahr!

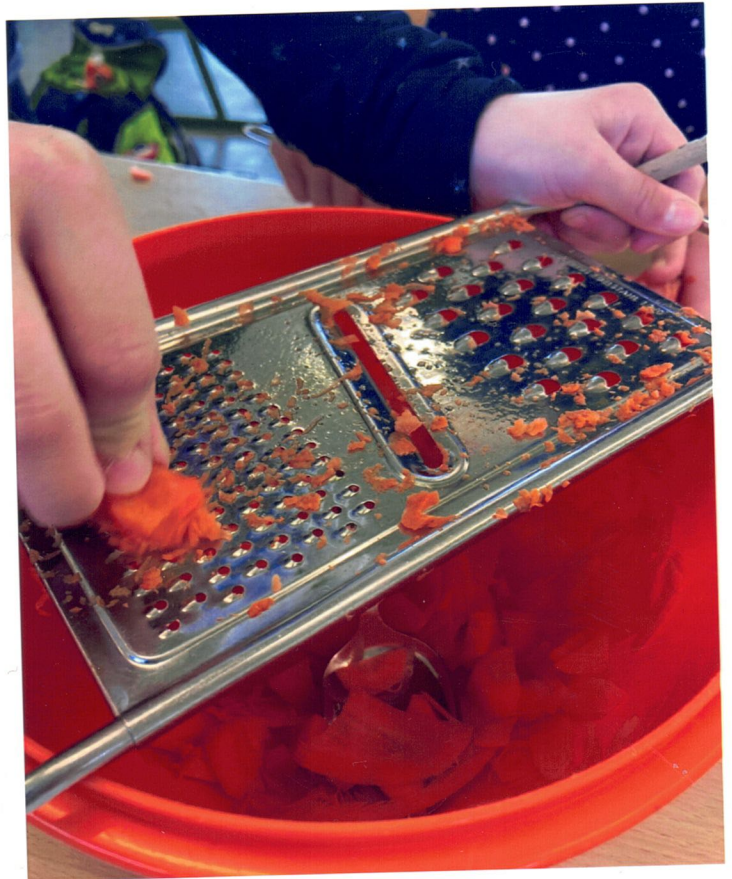
Rezept für den Salat

1. Karotten und die Süßkartoffel schälen und raspeln.

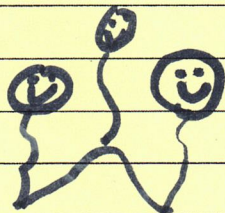
2. Öl und Joghurt verrühren und mit dem geraspeltem Gemüse mischen.

3. Limete vierteln.

4. Den Salat mit Limettensaft, Salz und Zucker abschmecken.



Guten
Appetit.



Die spezial

Vegetarische

ERBSENSUPPE!!!

Darauf könnt
ihr euch
freuen:



Zutaten:

500g gelbe Schälerererbisen

100g sellerieknolle gewürfelt

5 gewürfelte Möhren

1 Zwiebel gehackt

☀️ Am besten mit Taucherbrille 😊 😊

300g Kartoffeln fein gewürfelt

1 Lauch gewürfelt

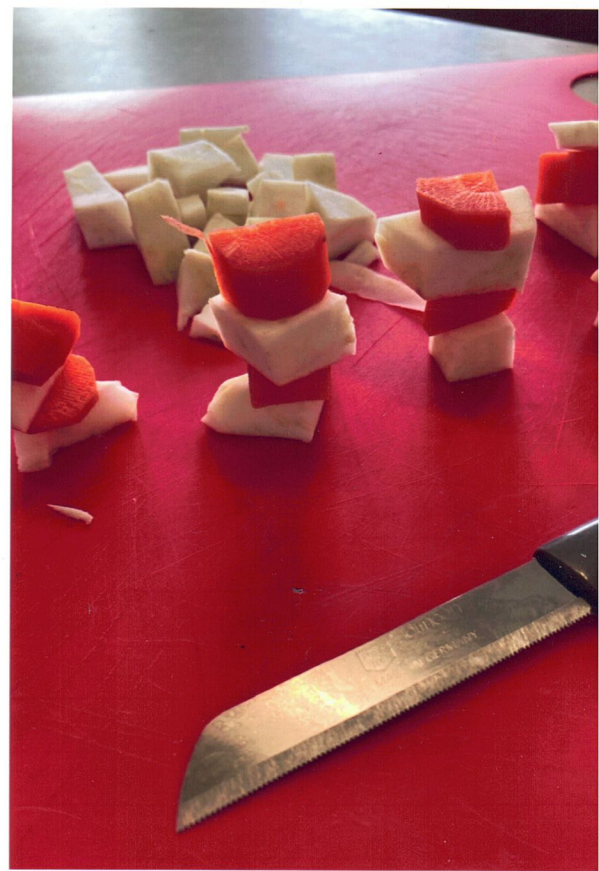
1 Liter Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt

Gewürze (Bohnenkraut)

etwas Salz/Pfeffer

0,5 Bund Petersilie



Als allerstes musst du:

100g Sellerieknolle

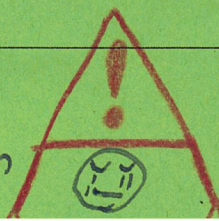
5 Möhren

1 Zwiebel und

300g Kartoffeln in Würfel schneiden.



ACHTUNG
Zwiebeln brennen





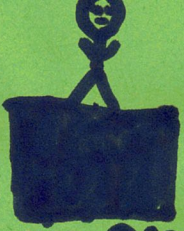
Schnibbeln
ist die meiste
Arbeit.

Und wenn sie nicht
gestorben sind dann
schnibbeln sie
noch heute.

Zubereitung:

1. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen und die Schälererbsen zufügen. Lorbeerblätter und Bohnenkraut und 45-60 min. garen. Bei Bedarf noch zusätzlich Brühe angießen, nach etwa 40 min. die geschnittenen Gemüsewürfel dazu geben und weiter garen lassen.
2. Sobald die Kartoffeln gar sind, würzen und abschmecken und anschließend die Suppe pürieren. Die fertige Suppe auf Tellern (oder in Schüsseln) servieren.
3. Dazu eine Scheibe düftiges Bauernbrot.

* anschwitzen bedeutet die Zwiebelwürfel kurz anbrennen lassen

Im  cool bleiben
mer

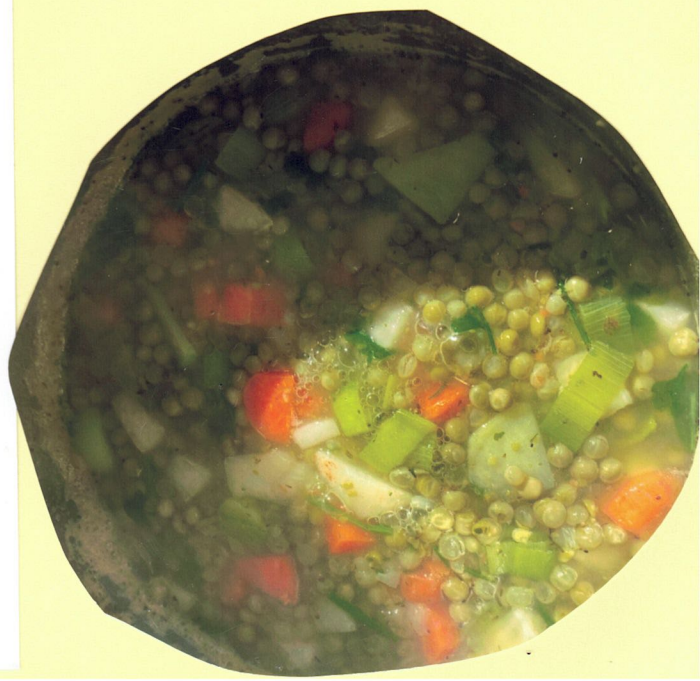




Hier schwitzen
wir die Zwiebeln
an.



Und hier
gart die
Suppe.



Guten Appetit



ММММ



Die COOLEN

BURGER

Zutaten

1 Dose Kidneybohnen

60g Hartweizflocken

85g Zwiebel

25g Mehl

Öl zum braten

ein halber Esslöffel Gemüsebrühe Pulver

2 Teelöffel Paprikapulver

5 Scheiben Salat

10 Scheiben Tomaten

klein geriebener Gouda

1 Knoblauchzehe




Burgersosse, Ketchup oder Majonese

1 Pfanne



1.1 Dose Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Schäle die Zwiebeln.  Kein braun darf mehr zu sehen sein.  Tipp:  Ziehe eine Taucherbrille an.

3. Die geschälte Zwiebel
in der Mitte einmal
durch schneiden!!!! Pass
auf deine Finger auf!!!!!!



4. Eine Zehe Knoblauch schälen und pressen.

5. Quetsche die 250g
Abgetropften Bohnen
in einer Schüssel.

6. Die gepresste Knoblauch-
zehe in die Schüssel
geben.

7. Die 85g zerwürfelte
Zwiebeln nun zu den
250g Quetschenbohnen
hinzufügen.



die Zwiebeln 60g Haferflocken 25g Mehl
würzen mit: $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe Pulver
Paprikapulver



8. Die Masse gut vernetzen. Mit einem Löffel oder mit den Händen.

Am
ende
sieht
es
so
aus.



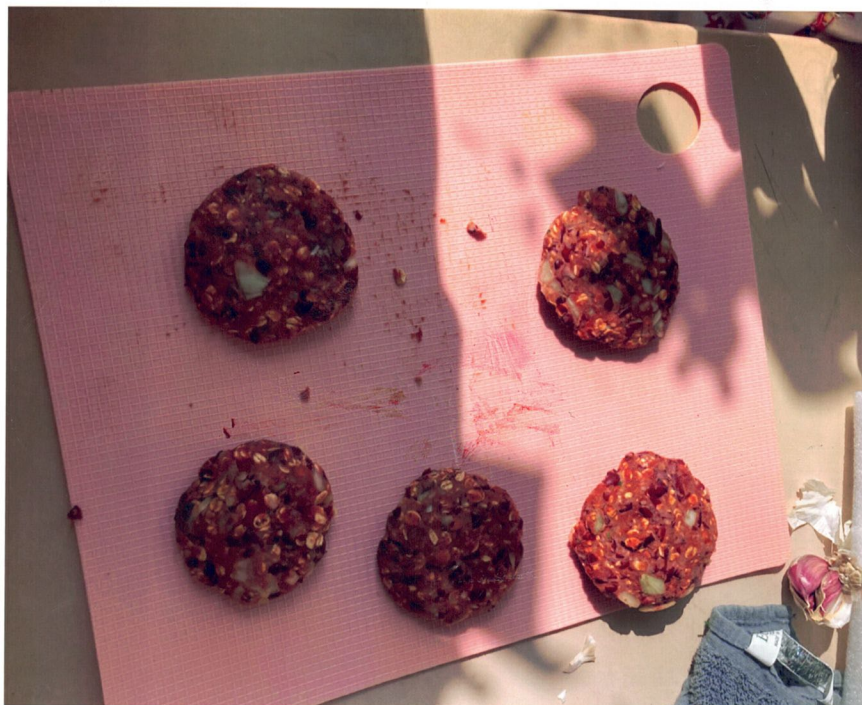


Knete die Kidneybohnen
mit einer Gabel.
So ist es einfacher!

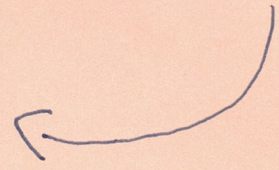


g. Burger Patties formen.

Ihr könnt wenn
ihr wollt ein
lustiges Gesicht aus
den patties machen.



Wenn du willst kannst
du ein lustiges
Gesicht machen.



Tipp: wasche dir danach die Hände
damit sie sauber sind!

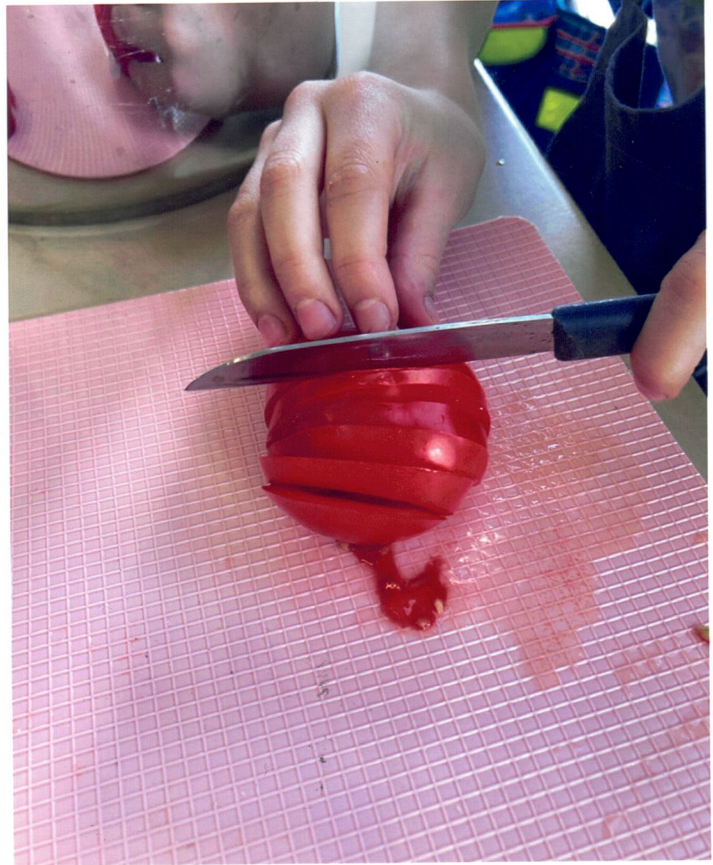


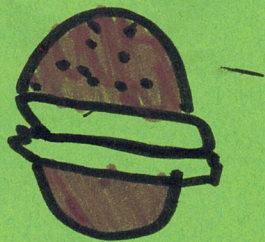
12. Belege die Brötchen so wie ihr wollt.



10. Schüttele ein bisschen von dem Öl in die Pfanne.
Lege die Pattys in die heiße Pfanne. Drehe die Pattys um.

11. Schneide Tomaten Gurken und alles was ihr wollt.





Echt kuh-le Burger



Bring deine Burger
zum lächeln

Leckere Schmecken





Viel Spaß beim Essen und Kochen!

Somit: es später ausssehen.



Zutaten

400g Karotten

1 Zwiebel

1 Bund Petersilie

250g kernige Haferflocken

1 Knoblauchzehe

150g geriebener Käse

Salz und Pfeffer

1 Dose Kidneybohnen

2 Eier

Öl zum Anbraten

1 Schuss Tomatenmark




1. Schäle die Karotten. Reibe die Karotten ganz fein. Hacke die Petersilie klein.





Schau genau hin beim Reiben

der Karotten!

Achtung Pass auf seine Finger auf! 



 Schau genau
hin! 



2. Spüle die Kidneybohnen in einem Sieb unter fließendem Wasser ab.

3. Gib sie dann in eine Schüssel und zerdrücke sie gut. Du kannst einen Pürrührstab zur Hilfe nehmen.



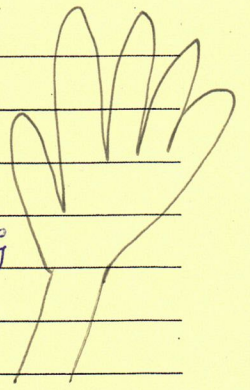
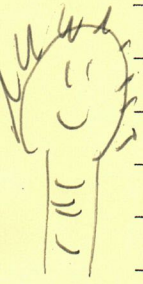
4. Füge zwei Eier die gehackte Petersilie
die Haferflocken und den geriebenen Käse hinzu.
5. Würde die Masse mit Salz und Pfeffer und
Knete sie zu einer Masse Tipp: Benutze einen
Püréstab. Wenn die Masse zu trocken ist, fuge
zu noch Tomatenmark dazu.



Alles zu einer klebrigen Masse
vermengen.

6. Forme Bällchen aus dem
Teig. Vorsicht: krige Hände ☹

Tipp: Befeuchte deine Hände, dann
bleibt nichts an der Hand kleben 😊

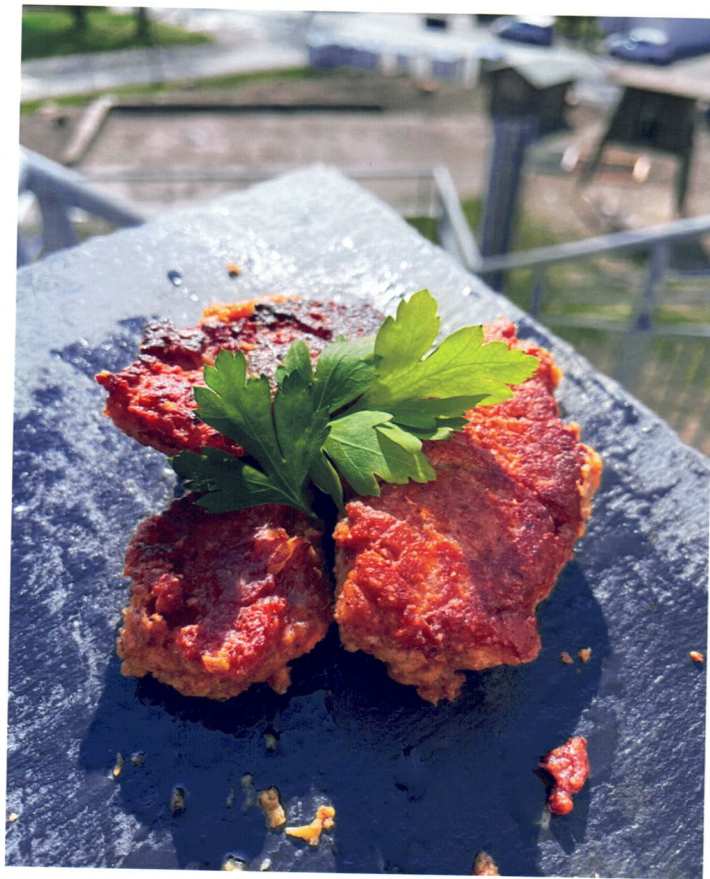


7. Erhitze etwas Öl in der Pfanne

8. Legt die Ballchen in die Pfanne. Drücke sie mit einer Gabel platt.

9. Brate bei mittlerer Hitze alle Seiten knusprig an. Ende

fertig



Lecker



So war das
Kochen für
uns ...

Beim Kochen habe ich gelernt dass
man ganz viele Gerichte auch mit
Bohnen, Erbsen ect. machen kann.

JOSHI

Das Kochen war toll



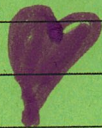
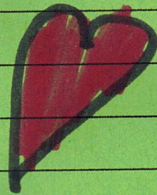
Ich habe gelernt + das
nicht nur in eine Mutter kochen kann.

Ich fand es cool das ich beim Zwiebeln
schneiden eine Taucherbrille an hatte.

Beim Kochen habe ich gelernt das meine
Mama viel kocht. Ich fand das Kochen
toll, weil wir richtig viel gebacken haben.

Kochen ist cool!!!

Ich hab vorher keine Linsen gemocht. Aber mit den super Puffer schmecken sie lecker.



Ich fand ^{Bungra} das kochen toll weil es spaß gemacht hat und es lecker war.

Ich fand am kochen toll das wir mal ohne Eltern kochen konnten und weil ich in sooooo teleguppe war.

Ich fand es echt toll weil wir als Team gearbeitet haben es war einfach fantastisch.

Kidneybohnen mag ich, weil wir aus den Kidneybohnen Patties gemacht haben und sie lecker waren.

Ich fand das Kochen toll weil wir haben
gekocht in einem Team. Beim Kochen habe ich
gelernt dass Kochen ist einfacher als ich dachte.
-Lassan 3a

Ich fand unsere Suppe gut
weil sie schaff und lecker war.
-Deren Su 3a



Ich finde Bohnen voll lecker, obwohl
ich dachte das sie ekelhaft schmecken. 😊
-Lassp

Ich fand es kochen toll weil es mega
viel spaß gemacht hat

Wir können wie Eiweißhelden kochen!



Theo

Ber

Ersai

Emm

Jacob

Ama ra

David

Anika Pietron

ZTZ

Dereh su

Elisabeth

Lasse

Emi

Lea

Mika

Ardq

Marbn

Enise



Joski

Felicitas

Annabelle

Anton