

**„Komm,  
wir kochen!“  
Eine Rezeptsammlung**

**Gesammelt und getestet von angehenden Heilerziehungshelfern für Menschen mit Behinderung**



## Projektkonzeption

### „Komm, wir kochen!“

Bereits im dritten Jahr findet in der Oberstufe des Ausbildungsgangs Staatlich geprüfte/r Sozialassistent/in Schwerpunkt Heilerziehung in Kooperation mit dem Integrationsmodell Neudorf das Projekt „Komm, wir kochen!“ statt.

In Gruppen von drei bis vier Personen planen die Schülerinnen und Schüler in den Fächern Nahrungszubereitung und Fachpraxis Heilerziehung einen gemeinsamen Kochnachmittag mit Klienten des Integrationsmodells Neudorf. Hierbei handelt es sich um eine Gruppe von sechs Personen mit unterschiedlichen Behinderungen, die zum Kochen und Essen in die Schulküche des Gertrud-Bäumer-Berufskollegs kommen.

Im Hinblick auf gesunde, aber schmackhafte Gerichte suchen die SchülerInnen zuvor Rezepte heraus, üben die Zubereitung im Unterricht und erstellen sich einen Ablaufplan für den gemeinsamen Nachmittag, an dem sie die Besucher zum eigenständigen Kochen anleiten.

Der so entstehende Kontakt zu Menschen mit Behinderung, ihre Wahrnehmung als kompetente und individuelle Persönlichkeiten sowie das gemeinsame Arbeiten an einem Ziel bringt den SchülerInnen ihre berufliche Zielgruppe auf eine Weise nah, die weder im Unterricht noch im Praktikum so möglich ist.

Wir danken den Verantwortlichen des Integrationsmodells für ihre Unterstützung und das in uns gesetzte Vertrauen sowie den Teilnehmern des Kochprojekts für ihre Bereitschaft, sich auf neue Gerichte einzulassen und ihre tatkräftige Unterstützung!

Mit dieser Rezeptsammlung wünschen wir allen viel Freude beim Kochen.

Die Klasse Hef 131 und Frau Diehring

#### Fazit der Auszubildenden:

*„Es ist doch etwas anderes, das Gelernte anzuwenden und richtige Menschen anzuleiten!“*

*„Es war schön, zu sehen, dass unsere Idee gut angekommen ist.“*

*„Mit anderen Fachleuten zusammen zu arbeiten kann ganz schön schwierig sein. Gut, dass ich das vor dem Berufsbeginn noch üben konnte.“*

# Türkische Linsensuppe

von Hülya und Esma



## Zutaten (für 4 Personen):

1 große Möhre  
1 kleine Zwiebel  
1 große Kartoffel  
100g rote Linsen  
500ml Wasser  
1 Esslöffel Yoghurt  
1 Zitrone  
Je 1/2 Teelöffel Salz, Pfeffer  
etwas Chilipulver  
4-5 Teelöffel Gemüsebrühe  
1 Esslöffel Butter

## Zubereitung:

Linsen in einem Sieb waschen.

Einen Wasserkocher mit 500ml Wasser füllen und kochen lassen. Heißes Wasser in einer Schüssel auf die Linsen schütten und 15-20 Minuten ziehen lassen.

Möhren, Zwiebeln und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf auf dem Herd die Butter schmelzen lassen.

In der Butter die Zwiebeln braten bis sie goldbraun werden. Danach die Möhren und die Kartoffeln dazu geben. Bei mittlerer Hitze durchrühren und etwas anbraten lassen.

Die Linsen mit dem Wasser dazugeben. Bei geschlossenem Deckel 10 Minuten ziehen lassen.

Zuletzt die Linsen, Kartoffeln und die Möhren mit dem Stabmixer vorsichtig pürieren.

Zum Schluss kommen noch Pfeffer, Salz, Zitrone, Gemüsebrühe und Joghurt dazu.

Ein letztes Mal umrühren.

## Käse – Sahne - Suppe

von Stephan und Jasmin



### Zutaten (für 4 Personen):

1500 g Rinderhackfleisch  
6 Stangen Porree  
4 mittelgroße Zwiebeln  
2,5 L Gemüsebrühe  
500g Schmelzkäse „Sahne“  
500g Schmelzkäse „Kräuter“  
Etwas Öl zum Anbraten  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Beim Porree die äußere Schale entfernen und den Dreck unter fließendem Wasser entfernen.

Anschließend den Porree in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln schälen und würfeln.

Hackfleisch im Öl in einem hohen Topf anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Porree und die Zwiebeln zirka 10 Minuten lang mit andünsten.

Anschließend die Brühe dazugeben und den Schmelzkäse untermischen.

Die Suppe unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.

Danach zirka 15 Minuten köcheln lassen.

Suppe mit Salz, Pfeffer und Brühe abschmecken.

Wer mag, kann noch Kartoffeln in die Suppe tun!

Guten Appetit!

# Bergsteiger - Gratin

von Belin und Christian



## Zutaten (für 4 Personen):

10 Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
200g Champignons  
200g Gouda- Käse  
200ml Sahne  
400g Schnitzel  
1 Teelöffel Butter  
1 Teelöffel Salz  
1 Teelöffel Gemüsebrühe

## Vorbereitung:

Den Backofen auf 200°C Oberhitze vorheizen oder auf 170°C Umluft.

Die Schnitzel waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schnitzel trocken tupfen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

Die Champignons waschen und in Scheiben schneiden.

Den Käse würfeln.

Den Knoblauch schälen und pressen.

Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

## Zubereitung:

Knoblauch, Zwiebeln und Pilze in einem Topf mit Butter geben und heiß werden lassen.

Sahne dazu geben und zum Kochen bringen.

Die Kartoffeln mit 1 Teelöffel Salz in den Topf dazu geben und 3 Minuten kochen lassen.

Mit Pfeffer und Brühe würzen.

Das Fleisch in einer Pfanne anbraten und in die Auflaufform geben.

Kartoffel-Pilz-Sahne- Mischung darübergeben.

Käsewürfel darauf verteilen.

Im Backofen 45 Minuten backen.

Guten Appetit!

# Serbisches Reisfleisch

von Myriam und Sonja

## Zutaten(Für 4 Personen):

2 Paprika  
2 Tomaten  
1 große Zwiebel  
2 EL Öl  
400g Gehacktes  
250g Reis  
150g Passierte Tomaten  
2 TL klare Gemüsebrühe  
Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika; Curry und Petersilie

## Zubereitung:

### Reis:

Zwei Teelöffel klare Gemüsebrühe in einem Messbecher mit ½ L Wasser verrühren.

Wasser mit Gemüsebrühe in einen Topf geben und bei höchster Stufe aufkochen lassen.

Anschließend den Reis dazu geben und 20 Minuten kochen und zwischen durch umrühren, damit der Reis nicht anbrennt

### Fleisch:

In einen kleinen Topf Wasser füllen und bei höchster Stufe zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit Tomaten waschen und den Strunk entfernen.

Wenn das Wasser kocht, die Tomaten für 1 Minute dazu geben.

Mit der Kuchengabel in die Tomate stechen und vorsichtig mit einem kleinen Küchenmesser die Schale abziehen.

Das Kerngehäuse und den Stiel der Paprika entfernen und von der Zwiebel die Schale entfernen.

Paprika und Zwiebeln in ein Sieb geben und unter warmen Wasser abwaschen.

Den großen Topf auf den Herd stellen und auf höchster Stufe mit 2 EL Öl erwärmen.

Wenn das Öl erwärmt ist, das Hackfleisch dazu geben und gut anbraten.

In der Zwischenzeit Paprika, Zwiebeln und Tomaten in Würfel schneiden.

Wenn das Hackfleisch gar ist, die Paprika, Zwiebeln und Tomaten dazu geben und gut umrühren.

Dazu die passierten Tomaten in den Topf geben.

Mit Salz, Paprika, Pfeffer und Curry gut würzen und abschmecken.

Den gekochten Reis dazu geben und kurz aufkochen lassen.

Anschließend abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

In eine Servierschüssel geben und mit Petersilie bestreuen.

Guten Appetit!

# Spaghetti Bolognese

von Rafael und Sven



## Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Möhre
- 500 Gramm Hackfleisch
- 2 Messerspitzen Salz
- 1 Messerspitze Pfeffer
- 200 Milliliter Wasser
- 1 Teelöffel Gemüsebrühe
- 1 Kleine Dose Tomatenmark
- 1 Teelöffel Oregano
- 1 Packung Tomaten, gestückelt mit Kräutern
- 2 Esslöffel Tomaten Ketchup
- 500 Gramm Spaghetti
- 2 Liter Wasser
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl

## Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden. Die Möhre schälen und in Würfel schneiden.

Öl in eine Pfanne geben und heiß werden lassen. Hackfleisch in die Pfanne geben und krümelig anbraten.

Eine Messerspitze Salz und eine Messerspitze Pfeffer dazugeben. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren mit unterrühren und kurz mit anbraten.

Die 200 Milliliter Wasser mit der Gemüsebrühe vermischen und dazugeben.

Tomatenmark, Oregano, die gestückelten Tomaten und den Tomatenketchup vermischen und dazugeben. 40 Minuten kochen lassen.

Den Kochtopf mit 2 Liter Wasser füllen und zum Kochen bringen. Dann einen Teelöffel Salz dazugeben.

Die Nudeln in das Wasser tun. Ca. 10 Minuten bissfest garen.

Danach die Nudeln im Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Auf jeweils einen Teller eine Kelle Nudeln legen und einen Löffel Soße darüber geben.

Guten Appetit!

# Spaghetti Carbonara

von Ronja und Sabrina



## Zutaten (für 4 Personen):

1 Becher Sahne  
400g Spaghetti  
100g Gouda gerieben  
100g Packung Speck  
20g Butter  
3 Eier  
Knoblauch, Pfeffer, Salz

## Zubereitung:

2l Wasser in einem Messbecher abmessen und in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Wenn das Wasser kocht eine Prise Salz und die Nudeln dazu geben.

Zwischendurch die Nudeln umrühren und den Deckel beim Kochen weg lassen. 8-10 Min. garen lassen.

Die Eier aufschlagen und in eine große Schüssel geben.

Geriebenen Käse hinzufügen und mit Knoblauch, Pfeffer und Salz würzen

Den Speck in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und dann in die Eirmischung geben.

Die gekochten Nudeln ins Durchschlagsieb geben und abtropfen lassen und die Herdplatte ausschalten.

Mit einem Messer Butter in den warmen Nudeltopf geben und schmelzen lassen

Die Nudeln und die Sauce hinzugeben. Alles gut umrühren und servieren.

Guten Appetit!



# Schokosprudelkuchen

von Anina und Jana



## Zutaten:

5 Eier  
1 Tasse Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
1 Tasse Öl  
1 Tasse Kakaopulver  
1 Tase gemahlene Haselnüsse  
2 Tassen Mehl  
1 Pk Backpulver  
1 Tasse Mineralwasser  
Kuchenglasur Zartbitter  
Fett und Mehl für die Form

## Zubereitung:

Eier, Zucker und Vanillezucker verrühren.

Die restlichen Zutaten in der Reihenfolge:

Öl  
Kakao  
Nüsse  
Mehl  
Backpulver  
Mineralwasser

unterrühren.

Zum Schluss nicht mehr so stark rühren, damit es eine einheitlich weiche Masse ergibt.

Den Teig in eine gefettet und mit Mehl bestäubte Gugelhupf-Form füllen.

Backzeit: ca. 50 bis 60 Minuten

Backofen: 175°C

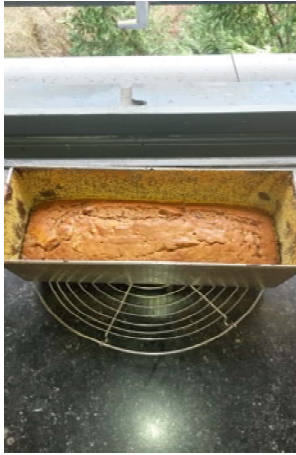
Den Kuchen abkühlen lassen. Die Glasur im Wasserbad erhitzen.

Später den abgekühlten Kuchen mit der Glasur bestreichen.

Guten Appetit!

# Orangen-Mamorkuchen

von Saskia und Sabrina



## Zutaten:

125 g Margarine  
125 g Zucker  
3 Eier  
250 g Mehl  
2 TL Backpulver  
2 Orangen  
2 TL Orangenschale  
20 g Kakao  
50 g Zartbitterschokolade  
Margarine (zum Einfetten der Backform)  
1 EL Paniermehl

## Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Margarine, Zucker und eine Prise Salz cremig rühren. Die Eier während des Rührens dazu geben.

Das Mehl und das Backpulver mischen und unter die Margarine mischen.

Den Orangensaft auspressen.

5 EL von dem Orangensaft zu dem Teig geben.

Die Backform mit der Margarine einfetten und mit Paniermehl bestreuen.

Eine Hälfte vom Teig in eine andere Schüssel umfüllen.

Die Zartbitterschokolade fein hacken.

In einer Schüssel den Kakao, die feingehackte Zartbitterschokolade und 5 EL Orangensaft dazugeben und unterrühren.

Den hellen Teig in die Backform füllen und darüber den dunklen Teig dazugeben.

Ca. 50 min im Backofen backen.

Mit einem Holzstäbchen in den Kuchen stechen, um zu prüfen, ob der Kuchen fertig ist.

Den fertigen Kuchen aus dem Backofen nehmen und aus der Backform lösen.

Kuchen auskühlen lassen.

Guten Appetit!

# Schneewittchen-Dessert

von Svenja und Vanessa



## Zutaten:

1000 gr Rote Grütze  
500 gr Magerquark  
1 Becher Sahne  
5 Pk Vanillezucker  
8 EL Schokoladenraspeln

## Zubereitung:

Die Rote Grütze in eine Glasschüssel füllen.

Die Sahne in einer weiteren Schüssel mit dem Vanillezucker mischen und steif schlagen.

Den Magerquark unterrühren.

Die Sahne-Quark-Mischung auf der Roten Grütze verteilen.

Zum Schluss die Quarkmischung mit Schokoladenraspeln bestreuen, bis von oben keine Quarkmasse mehr zu sehen ist.

Dessert in den Kühlschrank stellen.

Guten Appetit!

# Apfel-Milchreis

von Dana und Marie



## Zutaten:

150 g Milchreis  
1 Liter Milch  
30 g Zucker  
1 Packung Vanillinzucker  
1 Apfel  
60 g Apfelmus  
Einen Teelöffel Zimt  
1 Esslöffel flüssigen Honig  
60 g gehobelte Mandeln

## Zubereitung:

Die Milch in einen Topf schütten und ohne Deckel auf dem Herd aufkochen.

Den Milchreis einrühren und bei niedriger Hitze köcheln lassen bis er noch leicht kernig ist.

Nicht vergessen: Milchreis ständig umrühren, weil er rasch anbrennt!

Zucker & Vanillinzucker hinzugeben.

Apfel waschen, mit einem Apfeltkerner entkernen, mit einem Sparschäler schälen und danach in eine Schüssel mit einer Reibe raspeln.

Apfelmus zu den geriebenen Äpfel geben.

Mit einem Sieb Zimt darauf streuen und mit einem Löffel verrühren.

Immer abwechselnd den Milchreis und dann die Apfelmischung in eine Glasschale geben bis oben wieder Milchreis zu sehen ist.

Mandeln in einer Pfanne erhitzen bis sie braun sind. Dann in eine Schüssel geben und auf dem Milchreis verteilen.

Milchreis für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Guten Appetit!