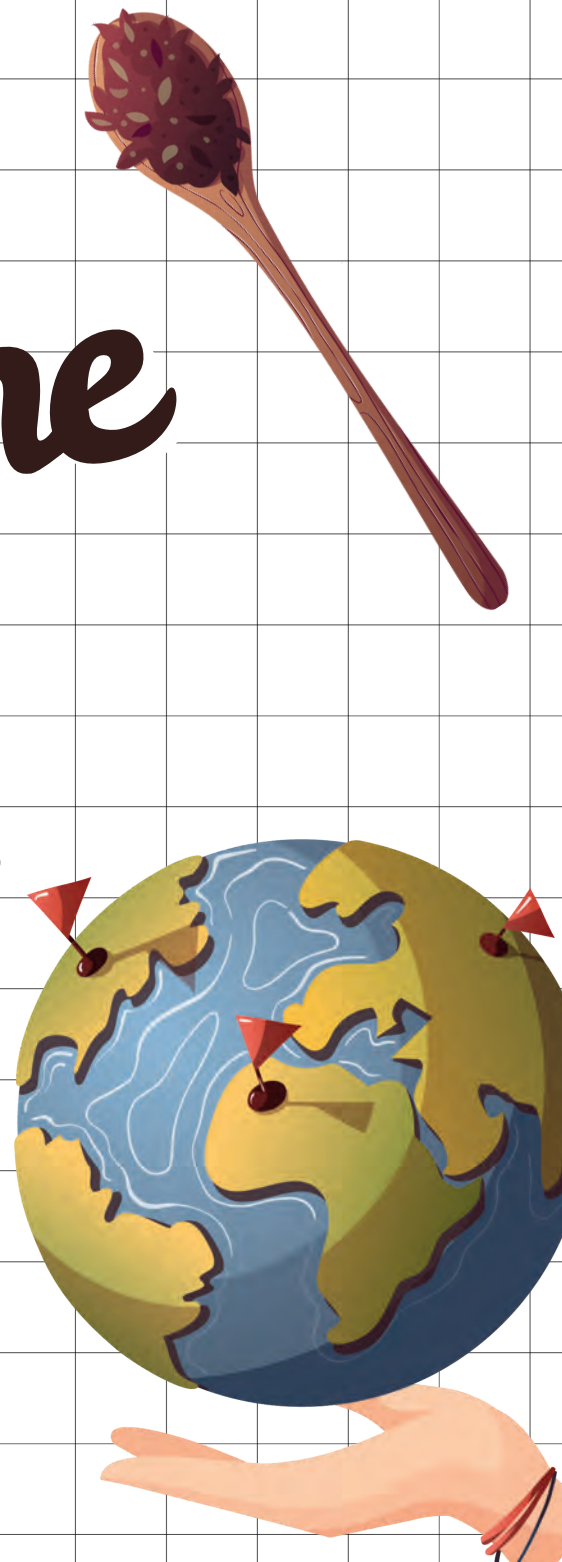
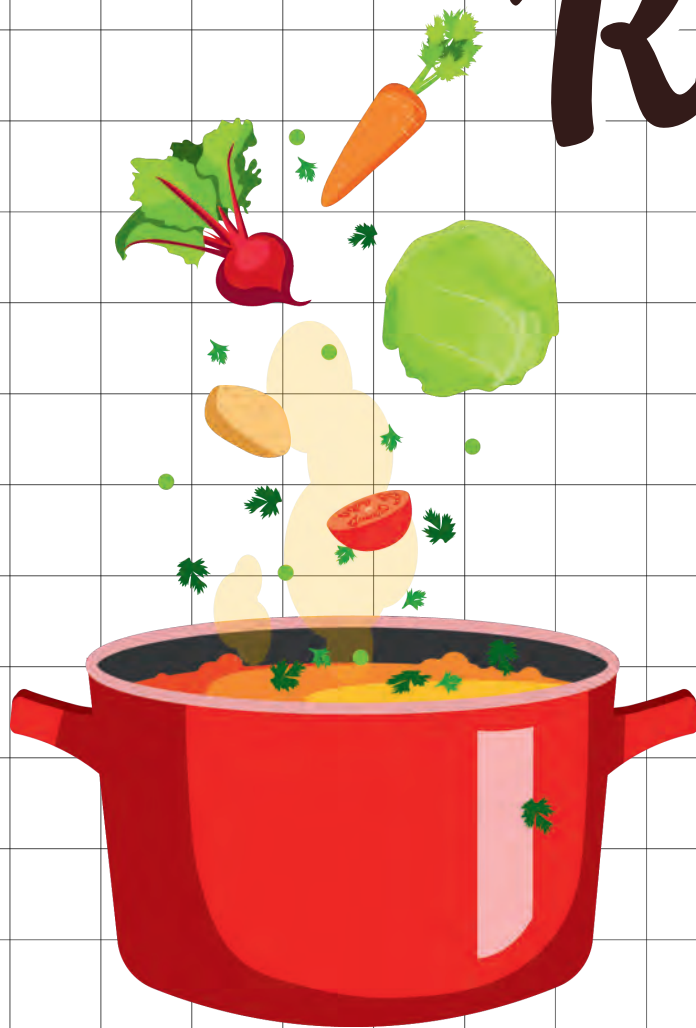


ARTS & CRAFTS 2026

Kulinarische Reise um die Welt



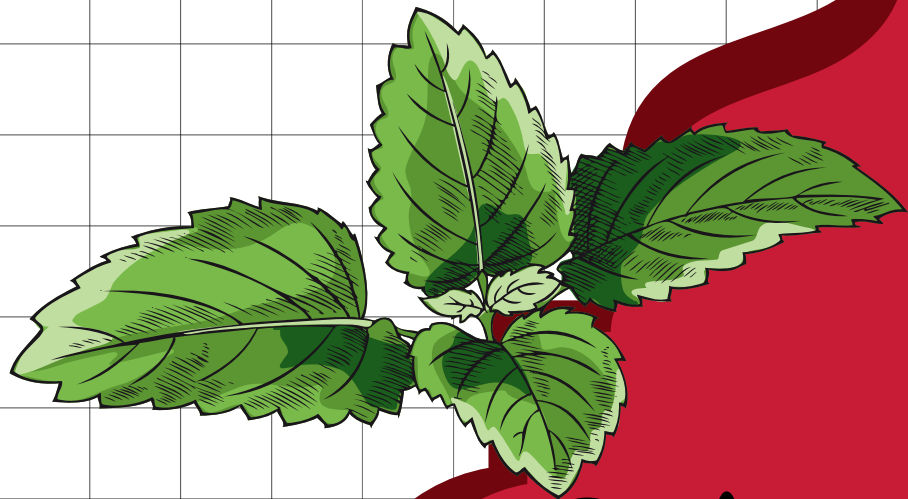
Vorwort

Dieses Kochbuch ist während unserer Arts-and-Crafts-Woche entstanden. Gemeinsam haben wir verschiedene Gerichte aus aller Welt kennengelernt, ausprobiert und zubereitet. Mit viel Kreativität und Freude haben wir die Rezepte anschließend als Rezeptkarten gestaltet, damit sie einfach nachzukochen sind und zum Ausprobieren einladen.

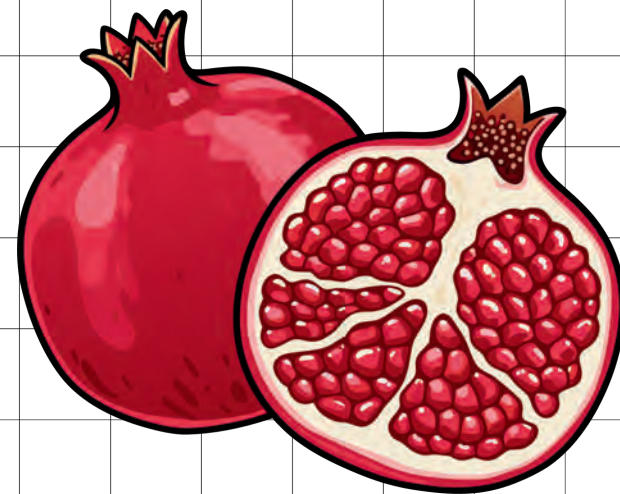
Da uns während der Projektwoche hochsommerliche Temperaturen begleitet haben, haben wir vor allem leichte, frische und unkomplizierte Gerichte ausgewählt, die wenig zusätzliche Wärme in die Küche bringen. So ist ein buntes, internationales Sommerkochbuch entstanden, das zeigt, wie vielfältig und lecker Kochen sein kann.

Wir wünschen viel Freude beim Entdecken, Ausprobieren und natürlich beim Nachkochen!





Orientalische Küche



Fattoush

Zeit: 1,5 h

Schwierigkeitsgrad: 🥄



ORIENTALISCH

Zutaten



Salat



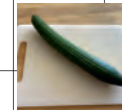
Tomeaten



Zitrone



Arabisches Brot



Gurke



Olivenöl



Zitronensaft



Minze



Zwiebel



Knoblauch



Zubereitung



1. Klein schneiden

Tomate
Gurke
Salat
Arabisches Brot
Zitrone
Zwiebel in halbe Ringe



2. Schritt

Arabisches Brot Fritieren,
nicht zu dunkel sonst verbrennt
es(ca. 5 sek).



3. Soße vorbereiten

Knoblauch Stampfen und
Granatapfelsirup in Behälter
geben.



4. Soße fertigstellen

Zitronensaft, Olivenöl,
Knoblauch und Granatapfelsirup
vermengen.



5. Vermengen

Alles in eine Schüssel geben und
vermengen. Achtung: das frittierte
Arabische Brot erst kurz vorm
verzehr auf den Salat legen.



6. Servieren

Çigköfte

Zeit : 1,5 h

Schwierigkeitsgrad



ORIENTALISCH

Zutaten



2x Zitronen



Olivenöl



Kreuzkümmel



Salz



Granatapfel-
Sirup



Bulgur



5x Tomaten



Zwiebel



2x Römersalat



Zutat



Zubereitung



1.Schritt

5x Tomaten waschen, grob schneiden und Mixen.



2.Schritt

1 feine klein gehackte Zwiebel, 150g Paprikamark und 50g Tomatenmark in die Tomaten-Bulgur-Masse geben.



3.Schritt

Zwiebel schneiden



4.Schritt



5.Schritt



6.Schritt

Hummus

Zeit: max.15min

Schwierigkeitsgrad 



ORIENTALISCH



Zutaten



400g Kichererbsen



100-150g Tahin



1 Prise



50ml Zitronensaft

Zubereitung



1. Mixen

Gekochten Kichererbsen im Stand-Mixer mit ca. 120 ml kaltem Wasser, 2 TL Salz und dem Zitronensaft so lange mixen, bis es cremig ist.



2. Vervollständigen

Tahin hinzugeben.
optional: 1 Knoblauchzehe oder
statt Wasser 5 Eiswürfel



3. Abkühlen lassen

Hummus 30min im Kühlschrank abkühlen lassen.



4. Servieren

Auf einem Teller oder in einer Schüssel anrichten und mit etwas Olivenöl verfeinern. Servieren Sie dazu Arabisches Brot.

Baba Ghanoush

Zeit 1h15min

Schwierigkeitsgrad 



ORIENTALISCH

Zutaten



1kg Auberginen



1 Zwiebel



1 Tomate



15 Blätter Minze



2 Knoblauchzehen



½ Glas
Granatapfelsirup



1TL Pfeffer



2TL Salz



Granatapfelkerne
zur Dekoration

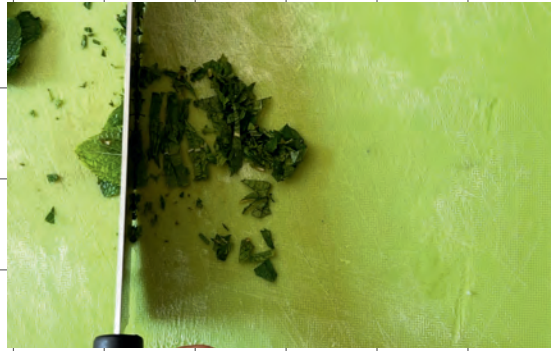


Zubereitung



1. Aubergine backen

Auberginen mit einer Gabel an mehreren Stellen anpiksen und für eine Stunde bei 250 Grad im Backofen backen, bis sie sehr weich sind.



2. Zutaten schneiden

Die Zwiebel, die Minze und die Tomate sehr klein schneiden und den gepressten Knoblauch zerstampfen.



3. Fruchtfleisch

Aubergine abkühlen lassen. Nach 30min mit einem Messer öffnen und das Fruchtfleisch mit einem Messer herausschaben.



4. Zerkleinern

Wenn das Fruchtfleisch kühl ist, alles mit einer Gabel zerkleinern. (Mixer kann auch verwendet werden)



5. Fertigstellen

Über die Masse ein halbes Glas Granatapfelsirup, Salz und Pfeffer geben und mit den restlichen Zutaten gut vermischen.



6. Anrichten

Auf einem Teller oder in einer Schüssel anrichten und mit etwas Olivenöl verfeinern.

Muhammara

Zeit 30min

Schwierigkeitsgrad 🥄🥄



ORIENTALISCH

Zutaten



3 Spitzpaprika
(im Ofen grillen)



1 Knoblauchzehe



80g Walnüsse



4EL

Granatapfelsirup



Saft einer
halben Zitrone



3EL Olivenöl



1-2TL Salz



1-2TL

Kreuzkümmel



1-2TL
Chiliflocken



Zubereitung



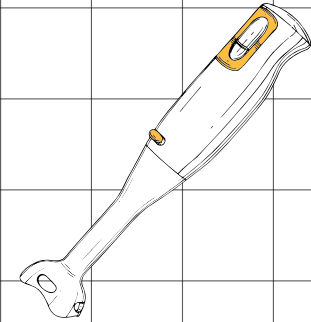
1. Vorbereiten

Paprika, Knoblauch und Walnüsse klein schneiden. Zitrone auspressen.



2. Paprika grillen

Paprika im Ofen, auf dem Grill oder in der Pfanne grillen.



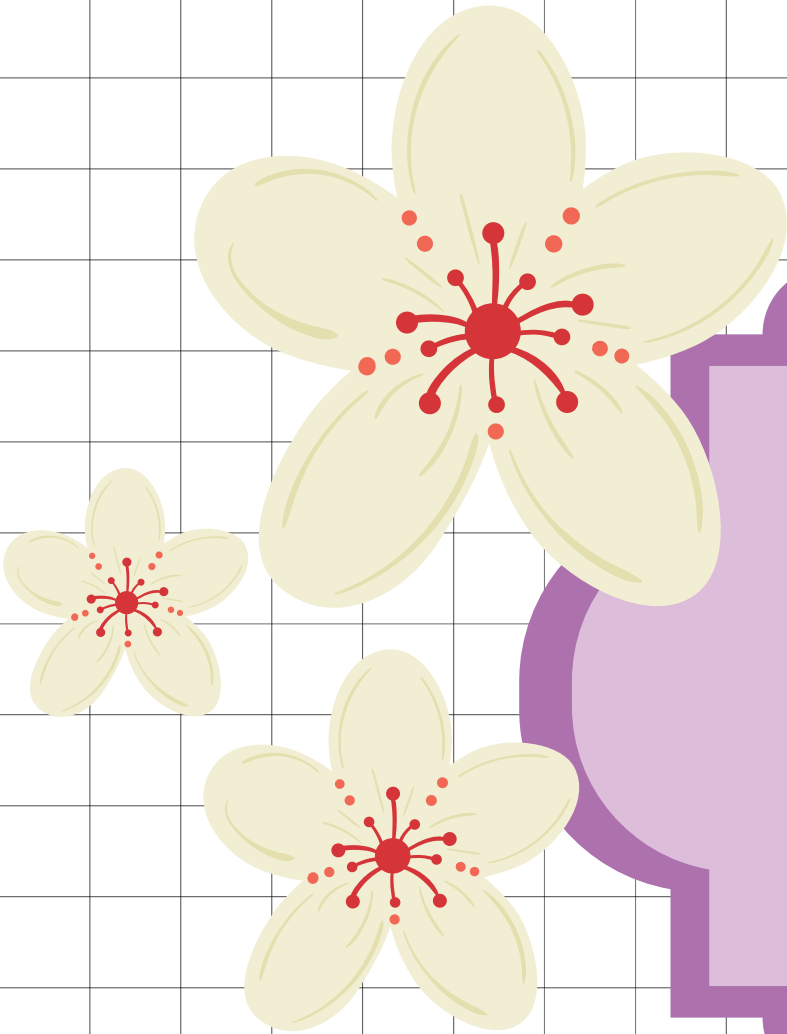
3. Pürrieren

Alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit dem Pürrierstab pürrieren bis eine cremige Masse entsteht.

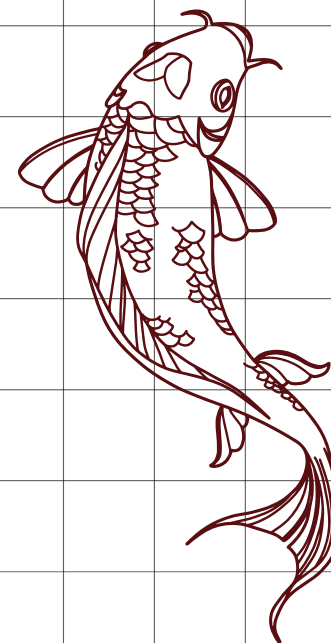


4. Garnieren

Aufstrich in eine Schale füllen und nach belieben garnieren.

Three yellow flowers with red centers are arranged on the left side of the image. One flower is large and positioned at the top left, while two smaller flowers are positioned below it, one to the left and one below that.

Asiatische Küche



Mango Salat

Zeit: 80 Minuten

Schwierigkeitsgrad: 🥄



ASIATISCH

Zutaten



Mango



Paprika



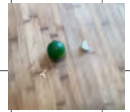
Koriander



Möhre



Erdnüsse



Limette und
Knoblauch



Teriyaki Sauce



Chili Flocken



Kokosblütenzucker



Zubereitung



1. Für das Dressing

Limettensaft, kokoszucker, Teriyaki Sauce, Knoblauchzehe (gepresst) und Chilliflocken in ein verschließbares Glas geben und kräftig Schütteln.



2. Kleinschneiden

Mango, Paprika und Möhre in dünne Streifen schneiden. Erdnüsse und Koriander klein hacken und alles in eine Schüssel geben.



3. Vermischen

Das Dressing nach mehrmaligem Schütteln in die Schüssel hinzugeben und alles gut vermengen.



Fertig

Kokosreis Bowl

Zeit 30min

Schwierigkeitsgrad 🥄🥄



ASIATISCH

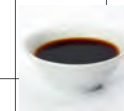
Zutaten



Reis



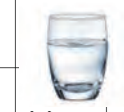
1 Block Tofu



2EL Sojasoße



1EL Reissessig



Wasser



1 Knoblauchzehe



Kokosmilch



Sesam nach
Belieben



½ EL Sesamöl



½ EL
Speisestärke

Zubereitung



1. Reis kochen

Wasser und Kokosmilch aufkochen und Reis darin 10 Minuten köcheln lassen. Danach 10min ziehen lassen.



2. Tofu schneiden

Tofu in Würfel schneiden.



3. Marinieren

Tofu mit Sojasoße, Reisessig, Stärke, Sesamöl, Knoblauch und Sesam marinieren.



4. airfryen

Tofu bei 185-190 Grad 10min im Airfryer frittieren.



5. Anrichten

Reis und Tofu mit beliebigem Obst, Gemüse oder Soßen anrichten.

Mango sticky reis

Zeit : 45 min

Schwierigkeitsgrad 🥄🥄



ASIATISCH

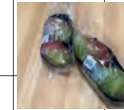
Zutaten



Kokosmilch



Stickyrice



Mangos



Kokosblütenzucker



Speisestärke



Wasser



Zubereitung



1.Schritt



2.Schritt



3.Schritt



4.Schritt

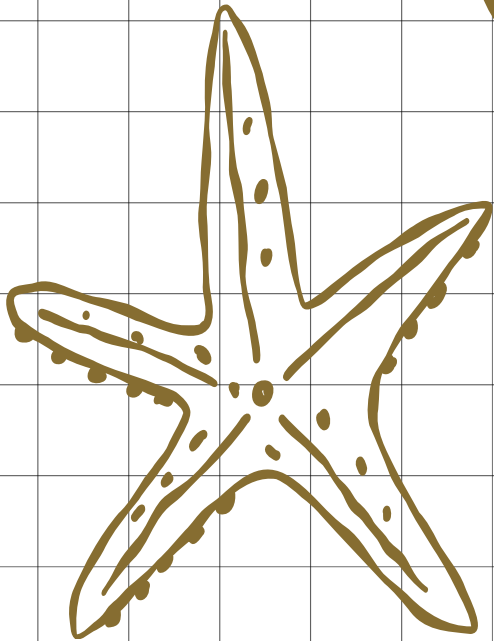
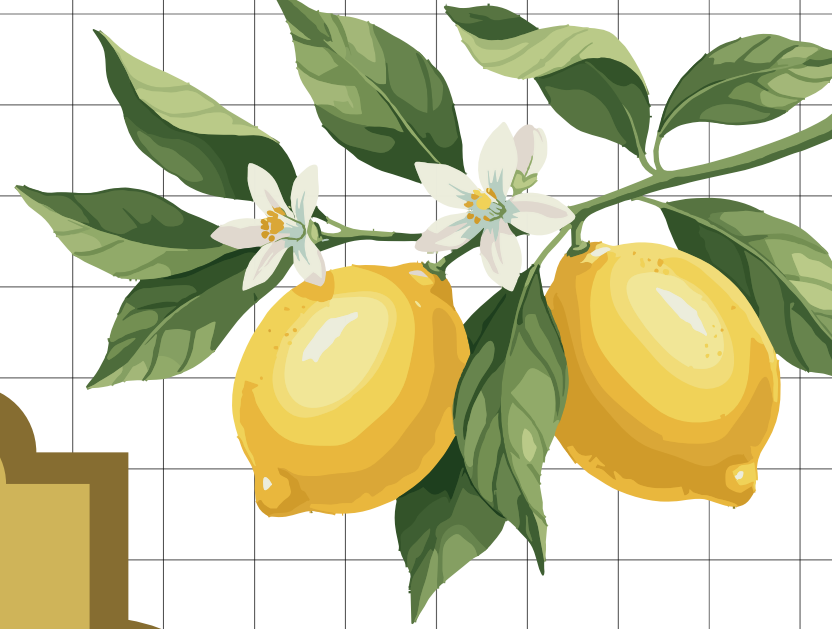


5.Schritt



6.Schritt

*Mediterrane
Küche*



Endbeentiramisu

Zeit: 70 Minuten

Schwierigkeitsgrad



MEDITERRAN



Zutaten



Zutat



Zutat



Zutat



Zutat



Zutat



Zutat



Zutat



Zutat



Zutat



Zutat

Zubereitung



1.Schritt



2.Schritt



3.Schritt



4,Auslegen

Die Löffelbiskuits in die Form legen



5.schichten legen



6.Schritt

Pasta Napoli

Zeit: 90min

Schwierigkeitsgrad 



MEDITERRAN

Zutaten



Tomaten



Knoblauch



Olivenöl



Meersalz



Oregano



Basilikum

Zubereitung



1.Schritt

Von den Tomaten den Strunk entfernen und aufpassen, dass man nicht zu tief schneidet.



2.Schritt

Die Tomaten, Knoblauch und Olivenöl in der Pfanne für 20 min braten.(mit Deckel drauf)



3.Schritt

Nach 20 min, wird die Haut der Tomaten abgezogen.



4.Schritt

Die Knoblauch und die Tomate werden mit einer Gabel zerquetscht, bis keine Tomatenstücke mehr übrig sind.



5.Schritt

Oregano und Basilikum hinzufügen...Fertig

Antipasti

Zeit: 45min

Schwierigkeitsgrad 



MEDITERRAN



Zutaten



1 Aubergine



Paprika



4 Knoblauchzehen



Zutat



6 Zwiebeln



Zucchini



Oliveöl



Balsamicoessig



Basamico-
Creme



Oregano

Zubereitung



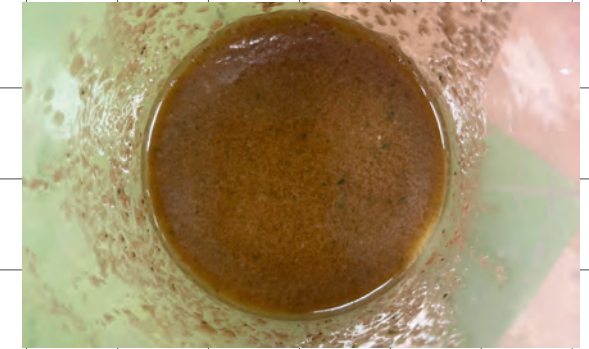
1. Gemüse schneiden

Gemüse schneiden.



2. Oregano

Oregano waschen und Blätter von Stiel abzupfen.



3. Marinade

200ml Olivenöl, 3EL Balsamicoessig, 4 geschälte Knoblauchzehen und Oregano pürrieren, sodass eine Soße entsteht.



4. Backen

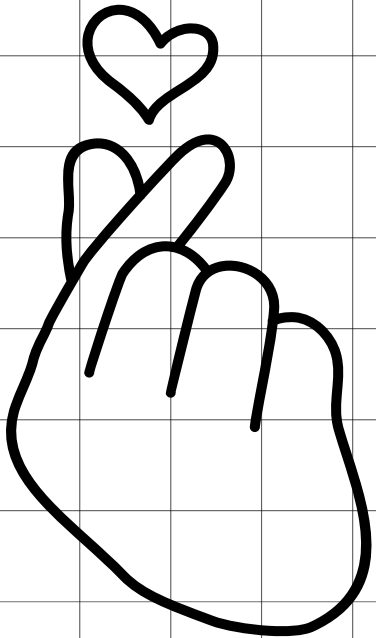
Gemüse in einer Schüssel mit Marinade vermengen, auf ein Blech geben, mit Rosmarin toppen und bei 200 Grad O/U 20min im Ofen backen.



5. Anrichten

Nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen und mit Basilikum und Balsamicocreme garnieren.

*Eigene
Lieblingsrezepte*



Wassermelonen-Feta Salat

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad 



LIEBLING

Zutaten



wassermelone



Feta



Minze



Limette



Zutat



Zutat



Zutat



Zutat



Zutat



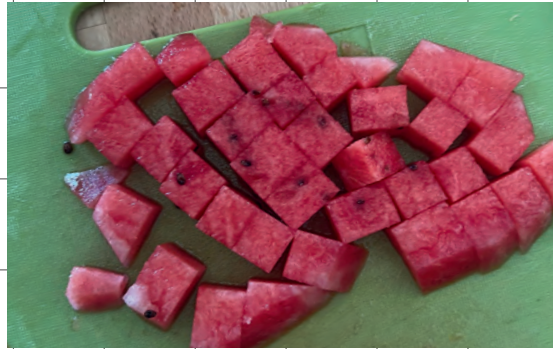
Zutat

Zubereitung



1.Feta

Den Feta in kleine Würfel schneiden



2.Wassermelone

Wassermelone in kleine Würfel schneiden



3.Minze

Minze Kleinhacken



4.Soße

Limetten spressen



5.mixen

Alles zusammen vermengen

Tacos

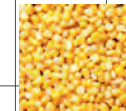
Zeit

Schwierigkeitsgrad 



LIEBLING

Zutaten



Mais



Paprika



Tomaten



Salat



Avocado



Tortillas

Zubereitung



1.Schritt

Tomate, gurke, Paprika und salat in kleine wüfel schneiden.



2.Schritt

Avocado, Tomaten würfel und Zwiebel würfel mit etwas limetten saft vermengen für Guacamole



3.Schritt

Die tortillas auf ein blech hängen und bei 180 grad ober Unterhitze für 10-15 min



4.Schritt

Servieren