

A photograph of a bowl of soup with a wooden spoon and a small bowl of butter. The soup is in a white ceramic bowl with a floral pattern on the side. The spoon is resting on the rim of the bowl. The butter is in a small white bowl next to it. The background is a rustic setting with a wooden surface and a piece of bread.

PASCH KOCHT

—  
REZEPTE

AUS

ALLER WELT



Schulen:  
Partner  
der Zukunft

SÜDAFRIKA

# BOBOETIE UND KOEKSISTERS

REBECCA WELCH

DEUTSCHE INTERNATIONALE SCHULE KAPSTADT





Boboetie ist ein populäres südafrikanisches Gericht.

Es besteht aus gewürztem Hackfleisch, das erst angebraten und dann mit Eiern im Backofen gebacken wird.

Man isst es mit Reis.

Koeksisters ist ein würziger Teig mit etwas Kokos. Der Teig wird frittiert und kommt dann in kalten Zuckersirup.

Koeksisters sind sehr klebrig und süß.  
Sie schmecken wie Honig.



Mgaddara ist ein traditionelles palästinensisches Essen aus Reis, Linsen und getrockneten Zwiebeln. Man kann Mgaddara mit Tomaten- und Gurkensalat oder mit Joghurt essen.

Tabouleh ist ein libanesischer Salat und sehr populär in Palästina.



PALÄSTINENSISCHE GEBIETE

# MGADDARA UND TABOULEH

WADIE

EVANG.-LUTHER. SCHOOL OF HOPE RAMALLAH

Tabouleh besteht aus:

Bulgur (Weizengrütze), Tomaten, Gurken, Petersilie, Zwiebeln, Minze, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer.

Eine sehr beliebte Nachspeise ist Mamool.

Der Teig enthält Griess, Butter und Mehl.  
Die Füllung besteht aus gehackten Walnüssen.



1 große Chili- oder Paprikaschote

gefüllt mit:

Mandeln

Pinienkernen

Zitronat

Pfirsich, Birne, Apfel, Banane

Fleisch

mit Petersilie und Granatapfelkernen bestreuen



MEXIKO

# CHILES EN NOGADA

ANA PAULA CAMPOS

DEUTSCHE SCHULE PUEBLA

Dieses Gericht ist die berühmteste Spezialität in Puebla,  
einer großen Stadt im Zentrum von Mexiko.

Die Schote wird mit einer Walnussauce serviert.

Das Gericht wurde im 19. Jahrhundert  
in einem Kloster in Puebla erfunden.

Damit das Gericht die nationalen Farben von Mexiko hat,  
werden Petersilie und Granatapfelkerne darauf gestreut.

# SRI LANKA

# CURRYS UND HOPPERS

SHENALI LIYANAGE  
MUSAEUS COLLEGE COLOMBO

Das Essen in Sri Lanka ist scharf und würzig,  
weil man für die Speisen viele Gewürze benutzt.  
In Sri Lanka werden viele Gewürze angebaut.







In Sri Lanka wird vor allem Reis mit Curry gegessen.  
Die Currygerichte sind scharf aber lecker.

Wir essen Reis und Curry  
normalerweise mit unseren Fingern.

Hoppers werden aus Reismehl und Kokosmilch gemacht.  
Es ist ein köstliches sri-lankisches Gericht.

Hoppers sind wie eine große Tasse geformt.  
Manchmal kommt ein Ei in die Mitte der Hoppers.

Normalerweise werden sie mit einer  
würzigen Paste aus Chili gegessen.

Hoppers kann man zum Frühstück oder zum Abendessen essen.

Die Zutaten:

Hackfleisch

Zwiebeln

Kartoffeln

Eier

Rosinen

Salz

Video: <https://vimeo.com/157166703>

CHILE

# CACHARRITOS DE POMMAIRE

PIRI  
DEUTSCHE SCHULE SAN FELIPE

Die Kartoffeln schälen und kochen.  
Dann die Zwiebeln in kleine Stücke schneiden.

Das Hackfleisch und die klein geschnittenen Zwiebeln in einen Topf geben,  
anbraten, dabei rühren und mit Gewürzen und Salz würzen.

Wenn das Fleisch und die Zwiebeln fertig gekocht sind,  
abschmecken, ob noch etwas Salz benötigt wird.

Die fertig gekochten Kartoffeln pürieren.  
Für eine bessere Konsistenz ist es ratsam,  
ein wenig Milch, Butter und Salz hinzuzufügen.

Dann zuerst das Fleisch auf den Boden einer Schale verteilen  
und darüber das Kartoffelpüree geben.

Dann kommt das Gericht 15 Minuten in den Backofen.

Damit der Kartoffelkuchen oben schön braun wird,  
kann man noch Eier oder Zucker darauf verteilen.

UKRAINE  
BORSCHTSCH

OKSANA ROBEJKO

NAVCHALNO-VYKHOVNYJ KOMPLEKS NR. 12, RIVNE



600-700 g Schweinerippen  
5 Liter Wasser  
400g Kartoffeln  
3 Rote Rüben  
1-2 Zwiebeln  
Karotten

60 g Tomatenpaste  
3-4 Tomaten  
Kohl  
Grüne Kräuter

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Das Fleisch waschen, in einen Topf legen,  
mit kaltem Wasser bedecken und kochen, bis das Fleisch weich ist.

Die Kartoffeln in Würfel schneiden und  
in die Brühe des Fleisches geben.

Die Rüben in Streifen schneiden und in einer Pfanne braten.

Dann die Zwiebeln und Karotten in Würfel schneiden,  
goldbraun braten und hinzufügen.

Tomatenmark und Tomaten (ohne Schale) in die Brühe geben.  
Jetzt ist die Brühe etwas dicker.

Die Paprika in Würfel schneiden und auch hinzufügen.  
Alles zehn Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit den Kohl klein schneiden.

Wenn die Kartoffeln fast fertig sind,  
den Kohl und die grünen Kräuter  
wie Petersilie und Dill in der Brühe mitkochen.

Alles noch fünf Minuten kochen lassen, und die Suppe ist fertig.

Mit Sauerrahm und Brötchen servieren.

Für den Teig:      Für die Füllung:

1 Ei	300 g Hackfleisch
250 g Mehl	1-2 Zwiebeln
140 ml Wasser	2 Knoblauchzehen
Salz	Salz, Pfeffer, Gewürze

Zubereitung:

Zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch klein schneiden.  
Danach mit Hackfleisch, Salz, Pfeffer und  
verschiedenen Gewürzen vermischen.

Das Ei mit Mehl, Wasser und Salz zu einem Teig verrühren.  
Der Teig muss zähflüssig sein.

Nun den Teig in vier Teile teilen.  
Drei Teile werden mit einem Tuch abgedeckt,  
ein Teil wird zu einer Rolle geformt.

Die Teigrolle nun in kleine Stücke schneiden  
und jedes einzelne Teigstück zu einem flachen Plätzchen formen.

Ungefähr einen Teelöffel der Hackfleischmasse  
in die Mitte von jedem Teigplätzchen geben,  
zusammenklappen und die Enden zusammendrücken.

Pelmeni in kochendes Wasser geben und 7-10 Minuten lang kochen.

RUSSLAND

# PELMENI

JULIA KOSOLAPOVA

SCHULE NR. 12, PERM



Diese russischen Maultaschen werden aus Teig gemacht und traditionell mit Fleisch oder Fisch gefüllt. Man kann sie mit verschiedenen Soßen essen.





BULGARIEN

# MOUSSAKA

BELLA  
5. GYMNASIUM VARNA

Moussaka ist ein sehr populäres Gericht in den Ländern des Balkans.

Moussaka ist ein Gemüseauflauf mit Hackfleisch.

In Bulgarien wird Moussaka gewöhnlich aus  
Fleisch,  
Kartoffeln,  
Zwiebeln  
und Tomaten  
zubereitet.

Sie werden zusammen gedünstet und dann in eine Schale gefüllt.

Darüber kommt eine Mischung aus  
Eiern,  
Joghurt  
und Mehl.

Dann wird alles im Ofen gebacken.

WEISSRUSSLAND

# DRANIKI MIT MATSCHANKA

INNA SALBYSCH

MITTELSCHULE NR. 28, GRODNO

Dieses Gericht ist ein traditionelles  
Sonntagsfrühstück in Weißrussland.



Zutaten für Draniki:  
1 kg Kartoffeln  
200 g Mehl  
2 oder 3 Eier  
Salz  
Öl



Die Kartoffeln schälen und reiben.  
Dann mit Mehl, Eier und Salz vermischen.  
Die Draniki in Öl braten

Zutaten für Matschanka:  
300 g Fleisch  
5-10 g Mehl  
Milch oder Sahne  
Salz und Gewürze

Das Fleisch in Stücke schneiden  
und 15 Minuten lang schmoren.



Milch, Mehl, Salz und Gewürze verrühren  
und zum Fleisch hinzugeben.  
Alles 2-3 Minuten schmoren lassen.



Draniki schichtweise in einen Topf geben  
und jede Schicht mit Matschanka begießen.

Am Ende alles mit Käse bestreuen und in  
der 10-15 Minuten lang überbacken.

## Zutaten für Spaghetti Carbonara:

400 Gramm Spaghetti

2 Eier

100 g geriebener Parmesankäse

150 g Bauchspeck

Petersilie

½ Glas Weißwein

Salz und Pfeffer

Öl

Die Spaghetti in Salzwasser kochen.

Die Spaghetti in Salzwasser kochen.

Den gewürfelten Bauchspeck in einer Pfanne mit Öl glasig braten.  
Den Weißwein und die zerkleinerte Petersilie dazugeben.

Die zwei Eier in einer Schale aufschlagen.  
Ein wenig Salz und den geriebenen Parmesankäse  
dazugeben und gut verrühren.

Wenn die Spaghetti fertig sind, das Wasser abgießen  
und die Spaghetti und den Speck zurück in den Topf schütten.

Alles gut verrühren.  
Die Eier dazugeben und nochmals gut verrühren.

Über jede Portion Pfeffer, Parmesan und Petersilie streuen.

ITALIEN

# SPAGHETTI CARBONARA UND TIRAMISU

SOFIA BELLATO

LICEO SCIENTIFICO „TITO LUCREZIO CARO“, CITTADELLA

Video: <https://vimeo.com/157168449>

Eine beliebte italienische Nachspeise ist Tiramisu.

Zutaten:

2 oder 3 Eier

70 g Zucker

250 g Mascarpone

200 g Savoiardi

1 oder 2 Tässchen Kaffee

1 Löffel Rum

bitteres Kakaopulver

Video: <https://vimeo.com/157169063>

INDONESIEN

# SATÉ UND NASI KUNING

SUKSMA  
SMA N 5 SURABAYA

Saté sind Fleischspieße mit Soße.  
In Indonesien gibt es viele Saté-Arten.

Die Satéspieße werden auf Kohlenfeuer gegrillt.  
Besonders beliebt ist es, Saté mit Erdnusssoße zu servieren.

Nasi Kuning ist Klebreis.  
Zu besonderen Anlässen wird er wie ein Berg geformt  
und schön geschmückt.

Der Reis wird mit Kurkuma und Kokosmilch gemacht.  
Das Kurkuma macht den Reis gelb  
und die Kokosmilch gibt ihm ein gutes Aroma.

UKRAINE  
GEFÜLLTER FISCH

VIKTORIA KOVALCHUK  
HIMNAZIJA NR. 4, ODESSA



Zutaten:

Frischer Fisch, zum Beispiel Hecht oder Karpfen  
Zwiebeln, Mohrrübe, rote Rübe  
Öl, Milch, Weißbrot, Eier  
Salz, Pfeffer, Butter, Lorbeerblätter, Zitrone  
Gurken, Tomaten, Kopfsalat



Den Fisch säubern und ausnehmen.  
Die Kiemen entfernen. Kopf und Schwanz belassen.  
Das Fleisch von den Gräten abtrennen, die Haut aufheben.

Zwiebeln und Mohrrüben braten.  
Das Weißbrot in Milch einlegen.

Alle Zutaten mit dem Fleisch vermischen  
und die Masse durch einen Fleischwolf drehen.  
Dann Eier, Salz und Pfeffer zugeben und gut mischen.



Die Fischhaut mit der Masse füllen.

Den gefüllten Fisch in eine Mullbinde einwickeln und  
zusammen mit dem Kopf in einen großen Topf legen.  
Eine klein geschnittene Mohrrübe, die rote Rübe und Lorbeerblätter  
dazugeben. Dann mit Wasser aufgießen, salzen und 1-1.5 Stunden kochen.

Den Fisch mit Salatblättern und Zitronenscheiben servieren.