

REZEPTHEFT

zum Projekt



erstellt von
Schülerinnen und Schülern
der Klassen
BIK Va sowie der Kö11

im Schuljahr 2025/2026

von der Idee ...



... zur Umsetzung



BRUSCHETTA



ZUTATEN

12 Tomaten
5 Knoblauchzehen
5 Ciabatta / Baguette
Olivenöl
Salz, Pfeffer,
Tomatengewürz,
Paprika, Rosmarin



10 Personen



15 Minuten

ZUBEREITUNG

Tomaten waschen und Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Knoblauch ebenfalls klein hacken und alles mit Gewürzen und Olivenöl mischen.

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Ciabatta oder Baguette in Scheiben schneiden, mit etwas Öl beträufeln und ca. 5 - 8 Minuten goldbraun backen.

Die Scheiben mit ca. 1 EL der Tomatenmischung belegen.

KRÄUTERAUFSTRICH



ZUTATEN

350 g Frischkäse
125 g Naturjoghurt
gemischte Kräuter (z.B.
Petersilie und
Schnittlauch)
Zitrone
Salz, Pfeffer



10 Personen



15 Minuten

ZUBEREITUNG

Kräuter waschen, trocknen und klein hacken.

Den Frischkäse und Joghurt zusammen mit den Kräutern vermengen und mit etwas Zitronensaft und -abrieb sowie den Gewürzen glatt mischen.

Dazu passt Brot oder Baguette.
Gerne mit frischen Kräutern garnieren.

GRIECHISCHER SALAT



ZUTATEN

3 mittelgroße Tomaten
1 Gurke
1 rote Zwiebel
60 g entsteinte Oliven
150 g Feta
4 EL Olivenöl
1 EL Essig
Salz, Pfeffer, Oregano



5 Personen



10 Minuten

ZUBEREITUNG

Tomaten, Gurken und Zwiebel in Scheiben sowie Feta in Würfel schneiden und alles in eine Schüssel geben.

Essig, Öl und Gewürze in einer kleinen Schüssel vermischen und über den Salat geben. Nach dem Durchmischen in kleine Schälchen anrichten.

PUTEN-WRAP-RÖLLCHEN



ZUTATEN

50 g Rucola
Putenfleisch
1 Becher Kräuter-
Crème fraîche
40 g getrocknete
Tomaten
Tortillen
etwas Zitronenabrieb
1 EL Öl
3 Tortilla Wraps
Salz, Pfeffer



10 Personen



20 Minuten

ZUBEREITUNG

Rucola putzen, vorsichtig waschen, abtropfen lassen und anschließend fein hacken.

Getrocknete Tomaten ebenfalls fein hacken.

Putenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in der Pfanne anbraten.

Kräuter-Crème fraîche mit Rucola, Tomaten, abgeriebener Zitronenschale und Öl vermengen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Tortillas mit Fleisch belegen und anschließend mit der Crème fraîche-Mischung bestreichen (dabei den oberen Rand frei lassen). Tortillas fest aufrollen.

Anschließend jeden Wrap in etwa 8 Scheiben schneiden.

PIZZASCHNECKEN



ZUTATEN

Für den Teig:

250ml lauwarmes Wasser
1Päckchen Trockenhefe
400g Mehl
1TL Salz
2EL Olivenöl

Für die Füllung:

1 rote Zwiebel
Tomatensoße (fertig)
½ Paprika
50g geriebener Gouda
Salz & Pfeffer



10 Personen



30 Minuten

ZUBEREITUNG

Das lauwarme Wasser mit der Trockenhefe mischen.
Mehl, Salz und Olivenöl dazugeben und alles gut verkneten.

Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Die Zwiebel und die Paprika klein schneiden.
Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig rechteckig ausrollen.

Die Tomatensoße darauf streichen.

Zwiebel, Paprika und Käse darauf verteilen.

Den Teig von der langen Seite her aufrollen.
In Scheiben schneiden.

Die Schnecken auf ein Backblech legen.

Bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen etwa 15–20 Minuten backen.

VIETNAMESISCHE MIE NUDELN



ZUTATEN

3 Pck. Mie-Nudeln
300 gr Hähnchen
2 Karotten
2 Paprika
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Bund Koriander



10 Personen



30 Minuten

ZUBEREITUNG

Die Nudeln nach Packungsangabe kochen und abgießen.
Das Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden.

Karotten und Paprika in feine Streifen schneiden.
Zwiebel und Knoblauch klein hacken.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.
Zuerst das Hähnchen gut anbraten.
Dann das Gemüse dazugeben und kurz mit braten.
Alles mit Salz und frischem Koriander würzen.

Zum Schluss die Nudeln unterheben, gut vermischen und heiß servieren.

MANDELKÜCHLEIN



ZUTATEN

125 g Butter und Butter
für die Förmchen

125 g Zucker

4 Eiweiß

40 g Mehl

50 g geschälte,

gemahlene Mandeln



35 Tartelettes



30 Minuten

ZUBEREITUNG

Butter nicht zu stark goldbraun erhitzen und auf Eiswasser abkühlen lassen.

Backofen auf 210°C vorheizen und die Förmchen dünn mit Butter einfetten.

Zucker und Eiweiß verrühren. Das gesiebte Mehl mit Mandeln mischen und unter die Zucker-Eiweiß-Mischung geben. Nach und nach die passierte Butter unter arbeiten.

Die Masse in die Förmchen füllen. 8-10 Min. auf der mittleren Schiene des Backofens bei 210° Ober-Unterhitze goldbraun backen.

ZIMTSCHNECKEN



ZUTATEN

Für den Teig:

- 270ml Milch
- 60g Butter
- 500g Mehl
- 50g Zucker
- 1Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- ½ Würfel frische Hefe

Für die Füllung:

- 100g weiche Butter
- 70g Zucker
- 2-3 TL Zimt



10 Stücke



2h 25min

ZUBEREITUNG

Teig machen: Milch und Butter erwärmen, dann Mehl, Zucker, Vanillezucker, Salz und Hefe dazugeben und alles zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig 45 Minuten ruhen lassen.

Füllen: Teig ausrollen. Butter, Zucker und Zimt mischen und auf den Teig streichen. Dann zu einer Rolle aufrollen.

Schneiden und backen: Die Rolle in etwa 10 Stücke schneiden. Stücke in die Form legen und 30 Minuten ruhen lassen. Dann im vorgeheizten Ofen bei 180° (Umluft: 160°) ca. 25 min backen.

KÄSE-TRAUBEN-SPIEßE



ZUTATEN

500g frisches Obst

300g Käse (z.B. Gouda)



10 Personen



15 Minuten

ZUBEREITUNG

Käse in Würfel schneiden. Obst, wenn nötig, in mundgerechte Stücke schneiden.

Auf Spieße aufstecken und genießen.

GUTEN APPETIT

wünschen

Lena Daria Tafitasoa Ali
Hussein
Ahmad Alexander Maryam
Tim Faizan Sajra Davyd
Ghazal Sophie Sabir Lee Andrei Adriana
Jonas Thang Emily Rachid Nazir

Lehrerteam: Katharina Landgraf, Hans Preißl,
Barbara Mayr, Michael Kerschbaum, Rita Peter

Die Website mit dem Bewerbungsvideo für den
Demokratiepreis der PNP-Stiftung, Erläuterungen
und weiteren Materialien zum Projekt finden Sie hier:



KARL-PETER
OBERMAIER-SCHULE
PASSAU

STAATLICHE
BERUFSSCHULE I

FACHSCHULE FÜR
ELEKTROTECHNIK

FACHSCHULE FÜR
MASCHINENBAUTECHNIK

Karl-Peter-Obermaier-Schule
Innstraße 71
94036 Passau
☎ +49 851 / 959 190

🌐 kpo-passau.de/demokratisch

„Demokratie ist kein
fertiges Gericht,
sondern ein Rezept,
das man gemeinsam
immer wieder neu
abschmecken muss.“