

Kochbuch

Recipe Book



**Anton, Kathi, Sophie, Lena, Levin, Björn, Anna, Paloma, Clara,
Greta, Lina, Antonia, Noah, Laura, Jana, Roj, Simon, Natalie,
Anastasia, Katharina**

**Alexander, Jare, Aines, Janire, Alaitz, Xabier, Ivan, Jon, Lara,
Miren, Ainhize, Aitana, Alazne, Hodei, Libe, María, Nahia, Unax,
Irati**

Vorwort

Dieses Kochbuch umfasst Rezepte, bei denen Lebensmittelreste verwendet werden bzw. überreifes oder nicht mehr so ansehnliches Obst und Gemüse. Die Rezepte wurden im Rahmen des Schüleraustausches zwischen dem Instituto Botikazar Bilbao und dem Albert-Schweitzer-Gymnasium Erlangen im Jahr 2024 ausgewählt, gekocht und gekostet. Das verwendete Obst und Gemüse stammte Großteils aus geretteten Lebensmitteln.

Preface

This cookbook includes recipes that use leftover food or overripe or no longer attractive fruits and vegetables. The recipes were selected, cooked and tasted during the student exchange between the Instituto Botikazar Bilbao and the Albert-Schweitzer-Gymnasium Erlangen in 2024. Most of the fruit and vegetables used came from rescued food.



Inhaltsverzeichnis:

Gazpacho
Lauchsuppe
Kartoffeltortilla
Brotfrikadellen
Semmelbrösel-Nudelpfanne
Quiche
Apfelbrot
Bananenbrot
Croissant-Auflauf

Table of Contents:

Gazpacho
Leek Soup
Tortilla de Patatas
Bread Meatballs
Breadcrumb-Pasta
Quiche
Applebread
Bananabread
Croissant Casserole

Gazpacho

Ingredients

- 1 blender
- 1 cucumber (add other vegetables as desired)
- 1 clove of garlic
- 1 tsp honey
- 200 ml cold water
- some vinegar
- Fresh or limp herbs (e.g. parsley, basil,...)
- Salt and pepper

Method

1. peel the cucumber
2. chop the garlic, herbs and peeled cucumber into small pieces
3. place the chopped ingredients in a bowl with the water and honey
4. puree the ingredients and add vinegar, salt and pepper
5. chill the gazpacho in the fridge and serve cold

Bon appetit!



Gazpacho

Zutaten

- 1 Mixer
- 1 Gurke (anderes Gemuese je nach belieben hinzufuegen)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Honig
- 200 ml kaltes Wasser
- Etwas Essig
- Frische oder schlappe Kraeuter (z.B. Petersilie, Basilikum,...)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Gurke schaelen
2. Knoblauch, Kraeuter und die geschaelte Gurke klein schneiden
3. Die geschnittenen Zutaten mit Wasser und Honig in eine Schuessel geben
4. Zutaten puerieren und Essig, Salz und Pfeffer hinzugeben
5. Gazpacho im Kuehlschrank kalt stellen und kalt servieren

Guten Appetit!



Leek Soup

Ingredients

- 300g leek, sliced (only the white part)
- 50g butter
- 250g chopped potato
- 200g cream or condensed milk
- 50ml olive oil
- 700ml water
- 1 teaspoon of salt
- 1 pinch of white pepper

Method

1. Place the leeks in the container and chop on speed 5 for 4 seconds (see chopping section). Use the spatula to push the remaining leeks from the lid and sides of the container towards the center.
2. Add oil and butter and cook at 120°C and speed 1 for 12 minutes.
3. Add 200 ml water and mix on speed 5 for 1 minute. Slowly increase the speed until level 10 is reached to mince the leek well.
4. Add the diced potato, salt, pepper and the remaining water. Cook at 100°C, heat level 8 and level 1 for 20 minutes.
5. Allow to cool for a few minutes and then mix on speed 6 for 3 minutes.
6. Add nutmeg and cream. Cook at 90°C and level 3 for 8 minutes, heat level 3. Serve the soup with chopped chives. If you want it to be more liquid, add water



Lauchsuppe

Zutaten

- 300g Lauch in Scheiben geschnitten (nur der weisse Teil)
- 50g Butter
- 250g gehackte Kartoffel
- 200g Sahne oder Kondensmilch
- 50ml Olivenöl
- 700ml Wasser
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Prise weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Den Lauch in den Behälter geben und auf Stufe 5 für 4 Sekunden hacken (siehe Abschnitt Zerkleinern). Mit dem Spatel die Lauchreste vom Deckel und den Seiten des Behälters zur Mitte schieben.
2. Öl und Butter hinzufügen und bei 120°C und Stufe 1 für 12 Minuten kochen.
3. 200 ml Wasser hinzufügen und auf Stufe 5 für 1 Minute mixen. Die Geschwindigkeit langsam erhöhen, bis Stufe 10 erreicht ist, um den Lauch gut zu zerkleinern.
4. Die gewürfelte Kartoffel, Salz, Pfeffer und das restliche Wasser hinzufügen. Bei 100°C, Heizstufe 8 und Stufe 1 für 20 Minuten kochen.
5. Ein paar Minuten abkühlen lassen und dann auf Stufe 6 für 3 Minuten mixen.
6. Muskatnuss und Sahne hinzufügen. Bei 90°C und Stufe 3 für 8 Minuten, Heizstufe 3 kochen. Die Suppe mit gehacktem Schnittlauch servieren. Falls sie flüssiger sein soll, Wasser hinzufügen.



Potato Tortillas

Ingredientes

- 6 huevos
- 750g papas
- sal
- perejil

Preparación

1. Pelar las patatas y cortarlas en tiras gruesas.
2. Calentar aceite de oliva en una sartén grande, añadir las patatas y sofreír durante 20-30 minutos. Luego déjalas pasar por un colador.
3. Batir los huevos por separado y mezclarlos con las patatas. Luego agregue abundante perejil y sal.
4. Agrega todo a la sartén y cocina a fuego moderado formando la tortilla con una espátula.
5. Gira la tortilla varias veces para que se fría uniformemente. Presione los bordes firmemente de vez en cuando para mantener una buena forma.



Kartoffeltortilla

Zutaten

- 6 Eier
- 750g Kartoffeln
- Salz
- Petersilie

Zubereitung

1. Schäle die Kartoffeln und schneide sie in dicke Streifen.
2. Erhitze Olivenöl in einer grossen Pfanne, füge die Kartoffeln hinzu und brate sie 20-30 Minuten lang. Anschliessend lass sie durch einen Sieb durchpassieren.
3. Schlage die Eier separat auf und rühre sie zu den Kartoffeln dazu. Dann rühre reichlich Petersilie und Salz unter.
4. Gebe alles in die Pfanne und koche es bei mässiger Hitze und forme dabei das Omelette mit einem Spatel.
5. Wende das Omelette mehrmals damit es gleichmässig gebraten wird. Drücke die Ränder ab und zu fest, um eine gute Form zu behalten.



Bread Meatballs

Ingredients

For 6-8 bread patties, you'll need the following ingredients:

400g dark bread crumbs (mixed bread or whole grain bread)
250ml milk or water
2 eggs or egg alternatives
2 tbsp vegetable oil
2 onions
4 garlic cloves
1 bunch of spring onions
1 bunch of parsley
2 tsp paprika powder
 $\frac{1}{2}$ tsp chili powder
Salt and pepper

Preparation

Soak bread crumbs in milk or water in a bowl.
Add eggs and knead into a smooth dough.
Finely chop onions, garlic, and parsley. Cut spring onions into rings and add everything to the base mixture.
Season well, knead again thoroughly, and shape into patties with your hands.
Fry in a pan with some oil until golden brown on both sides.
Feel free to customize the patties to your taste by adding other vegetables such as tomatoes, carrots, or even cheese. Enjoy your meal!



Brotfrikadellen

Zutaten

Für 6-8 Brotfrikadellen brauchst du folgende Zutaten:

400 g dunkle Semmelbrösel (Mischbrot oder Vollkornbrot)
250 ml Milch oder Wasser
2 Eier oder Ei-Alternativen
2 EL Pflanzenöl
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Petersilie
2 TL Paprikapulver
 $\frac{1}{2}$ TL Chilipulver
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Semmelbrösel mit Milch oder Wasser in einer Schüssel einweichen
2. Eier hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig kneten
3. Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie fein schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und alles zur Grundmasse geben
4. Würzen, noch einmal gut durchkneten und mit den Händen Frikadellen formen.
5. In einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Du kannst die Bratlinge ganz deinem Geschmack anpassen und anderes Gemüse, wie zum Beispiel Tomaten, Möhren oder auch Käse hinzufügen. Guten Appetit!



Breadcrumb-Pasta

Ingredients

- 250g spaghetti
- 50g breadcrumbs
- 75g nuts of your choice
- 30ml olive oil
- 1 clove of garlic
- Some parsley
- Vegetables of your choice (e.g. broccoli, cauliflower, carrots,...)

Method

1. cook the vegetables as desired
2. roast the nuts, garlic and breadcrumbs until golden brown
3. pour everything over the cooked spaghetti
4. drizzle with olive oil
5. garnish with parsley



Semmelbroesel-Nudel-Pfanne

Zutaten

- 250g Spaghetti
- 50g Semmelbroesel
- 75g Nuesse deiner Wahl
- 30ml Olivenoel
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas Petersilie
- Gemuese nach Wahl (z.b. Brokkoli, Blumenkohl, Karotten,...)

Zubereitung

1. Gemuese je nach Belieben kochen
2. Nuesse, Knoblauch und Semmelbroesel goldbraun anroesten
3. Alles ueber gekochte Spaghetti geben
4. Olivenoel darueber traefeln
5. Mit Petersilie anrichten



Quiche

Ingredients (Dough)

- 250g (wheat-) flour
- 150g butter/ margarine
- salt

Ingredients (cast)

- 200g sour cream
- 3 eggs
- salt, pepper, nutmeg

Ingredients (filling)

- 500-600g vegetables (raw/ cooked)

(vegan alternatives possible)

Method

1. Knead the dough, roll it out and put it into the Quiche pan
2. Put holes into the bottom of the dough with a fork and let it chill in the freezer for 30 min
3. Meanwhile make the cast and let it chill at roomtemperature for 10 min
4. Cut the vegetables up and lay them out on the dough
5. Pour the cast over the vegetables and bake it for 30/35 min at 180 degrees



Quiche

Zutaten (Teig)

- 250g (Weizen-) Mehl
- 150g Butter/ Margarine
- eine Prise Salz

Zutaten (Guss)

- 200g Schmand/ Saure Sahne/ Creme Fraiche
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zutaten (Füllung)

- 500-600g Gemüse (roh/ gekocht)

(Vegane Alternativen verwendbar)

Zubereitung

1. Teig verkneten, ausrollen und in Quiche Form pressen
2. Mit Gabel den Teigboden durchlöchern und im Kühlschrank für 30 min abgedeckt ruhen lassen
3. Währenddessen Guss anrühren und anschließend 10 min lang stehen lassen
4. (Gemüse-)reste zerkleinern und auf dem Teig verteilen
5. Den Guss über dem Gemüse gießen und bei 180 Grad Umluft für 30/35 min backen



Applebread

Ingredients

- 3-4 medium-sized apples
- 120 g light flour
- 50 g fine rolled oats
- 50 g ground almonds or hazelnuts
- 50 g chopped walnuts
- 200 g sour cream,
- 50 ml neutral vegetable oil
- 6 dates or other sugar alternative
- 1 sachet baking powder
- 1 teaspoon cinnamon

Method

1. mix flour, rolled oats, ground nuts and baking powder.
2. peel two apples, roughly chop and blend together with sour cream, dates and oil to a fine paste.
3. stir in the cinnamon and vanilla
4. add the flour mixture and work everything into a homogeneous dough.
5. cut the remaining apple into small pieces and fold into the dough together with the walnuts.
6. pour the batter into a greased loaf tin and bake at 180 degrees (O/U) for approx. 40 minutes.



Apfelbrot

Zutaten

- 3-4 mittelgrosse Äpfel
- 120 g helles Mehl
- 50 g feine Haferflocken
- 50 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- 50 g gehackte Walnüsse
- 200 g Schmand,
- 50 ml neutrales Pflanzenöl
- 6 Datteln oder andere Zuckeralternative
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Zimt

Zubereitung

1. Mehl, Haferflocken, gemahlene Nüsse und Backpulver mischen.
2. Zwei Äpfel schälen, grob zerkleinern und zusammen mit Schmand, Datteln und Öl zu einen feinen Brei pürieren.
3. Zimt und Vanille unterrühren
4. Mehlmischung hinzugeben und alles zu einen homogenen Teig verarbeiten.
5. Verbliebenen Apfel in kleine Stücke schneiden und zusammen mit Walnüssen unter den Teig heben.
6. Teig in eine gefettete Kastenform füllen und bei 180 Grad (O/U) für ca. 40 Minuten backen.



Banana Bread

Ingredients

- 2 brown bananas
- 80g butter
- 100g sugar
- 90g brown sugar
- 1 egg
- 1 eggwhite
- 175g flour
- 1 TS natron
- $\frac{1}{2}$ TS salt
- $\frac{1}{2}$ packet of bakingsoda
- 120ml cream
- 50g chopped walnuts
- Some grease for the baking pan

Method

1. Whip butter with both types of sugar until it's foamy
2. Add egg and eggwhites
3. Add the blended Bananas
4. Add the remaining ingredients to the dough
5. Pour the batter into a greased baking pan
6. Bake in the oven at 180°C for about 75 minutes



Bananenbrot

Zutaten

- 2 braune Bananen
- 80g Butter
- 100g Zucker
- 90g braunen Zucker
- 1 Ei
- 2 Eiweiss
- 175g Mehl
- 1 TL Natron
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- $\frac{1}{2}$ Packung Backpulver
- 120 ml Sahne
- 50g gehackte Wahnuesse
- Etwas Fett fuer die Backform

Zubereitung

1. Butter schaumig rühren und beide Sorten Zucker hinzufügen
2. Ei und Eiweisse unterrühren
3. mit einem Stabmixer die Bananen darin zerkleinern
4. die restlichen Zutaten zum Teig hinzufügen
5. Teig in eine eingefettete Backform geben
6. bei 180°C etwa 75 min im Ofen backen



Croissant Casserole

Ingredients for 3 servings:

- 2 butter croissants (from the previous day)
- 50g butter (softened)
- $\frac{1}{4}$ tsp organic orange zest (finely grated)
- $\frac{1}{4}$ tsp cinnamon (ground)
- $\frac{1}{4}$ packet vanilla sugar
- Salt
- 50g soft dates (pitted)
- $1\frac{1}{2}$ organic eggs (size M) 150ml milk
- 25g sugar
- 75g mixed berries (raspberries, blackberries, and blueberries)
- 1 tbsp orange juice $\frac{3}{4}$ tbsp powdered sugar

Preparation:

- Halve the croissants crosswise and place them in a bowl. Beat butter, orange zest, cinnamon, vanilla sugar, and a pinch of salt with the beaters of a hand mixer for 5 minutes until creamy. Add the butter mixture to the croissants. Gently fold in with your hands. Arrange the croissants upright in a casserole dish (30 x 22 x 8 cm), overlapping like roof tiles.
- Chop the dates. Whisk eggs, milk, and sugar together with a whisk. Slowly pour over the croissants, gradually allowing the mixture to seep in. Sprinkle dates in between. Let the casserole sit for 15 minutes, pressing the croissants into the milk mixture occasionally.
- Bake the casserole in a preheated oven at 180 degrees Celsius on the lowest rack for 40 minutes (not recommended for convection). After 20 minutes, cover with parchment paper.
- Sort through the berries, mix with some orange juice and 2 tbsp powdered sugar. Dust the casserole with the remaining powdered sugar and serve with the berries.



Croissant-Auflauf

Zutaten Für 3 Portionen

- 2 Butter-Croissants (vom Vortag)
- 50g Butter (weich)
- $\frac{1}{4}$ Tl Zimt (gemahlen)
- $\frac{1}{4}$ Pk. Vanillezucker
- Salz
- 50g Soft-Datteln (entsteint)
- $1\frac{1}{2}$ Bio-Eier (Kl. M)
- 150ml Milch
- 25g Zucker
- 75g Beeren-Mischung (Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren)
- 1El Orangensaft
- $\frac{3}{4}$ El Puderzucker

Zubereitung

- Croissants quer halbieren und in eine Schüssel geben.
- Butter, Orangenschale, Zimt, Vanillezucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 5 Min. cremig rühren. Buttermasse zu den Croissants geben.
- Vorsichtig mit den Händen untermischen. Croissants aufrecht dachziegelartig in eine Auflaufform (30 x 22 x 8 cm) setzen.
- Datteln hacken. Eier, Milch und Zucker mit einem Schneebesen verquirlen.
- Langsam nach und nach über die Croissants gießen.
- Datteln dazwischen verteilen. Auflauf 15 Min. durchziehen lassen,
- dabei die Croissants zwischendurch immer wieder in die Milch drücken.
- Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad auf der untersten Schiene 40 Min. backen. Beeren verlesen, mit etwas Orangensaft und 2 El Puderzucker mischen. Auflauf mit restlichem Puderzucker bestäuben, mit den Beeren servieren.



**Don't waste food.
Someone is sleeping on
an empty stomach.**

**Verschwende kein Essen.
Jemand schläft mit einem
leeren Magen.**

**No desperdices comida.
Alguien duerme con el
estómago vacío.**

**Ez galdu janaririk.
Norbaitek urdaila hutsik
lo egiten du.**

