

Diana-Isabel Scheffen



Andrea Tuschka

# Das Lehrer-Kochbuch

Damit der Gang zur Tafel wieder Spaß macht!

## Impressum

Idee, Rezepte & Text: Diana-Isabel Scheffen und Andrea Tuschka  
Illustration: Michael Jastrzembski

Lektorat, Buchsatz & Covergestaltung:  
Pfeffer & Stift GmbH - Nachhaltige Agentur für Text, Gestaltung und Publishing  
[www.pfefferundstift.de](http://www.pfefferundstift.de)



Druck und Weiterverarbeitung:  
Druckerei Fehrle, Freiburg: [www.druckerei-fehrle.de](http://www.druckerei-fehrle.de)

Buchblock klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier  
mit Ökostrom der Bürger Energie St. Peter eG.

ISBN: 978-3-942733-58-8

1. Auflage 2017

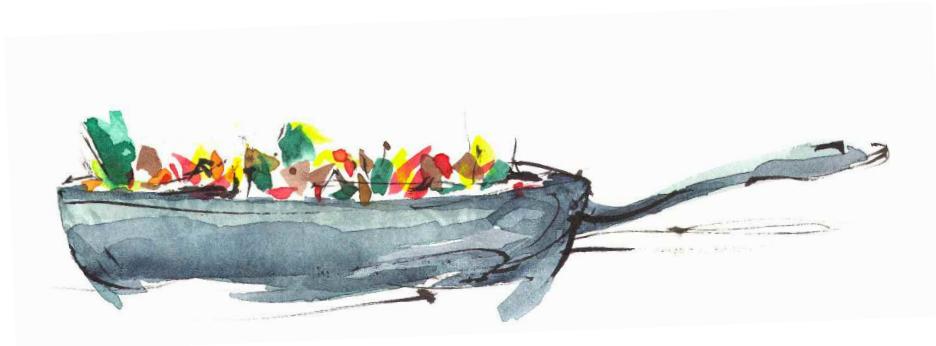
© rap verlag, Freiburg im Breisgau, in der R.A.P. Presse-Verlag-Werbung GmbH

Kontakt: [kontakt@rap-verlag.de](mailto:kontakt@rap-verlag.de)

Alle Angaben in diesem Kochbuch erfolgen ohne Gewähr, Geling- oder Geschmacksgarantie  
und ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film,  
Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und  
Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

# Vorwort



## Schule geht durch den Magen!

Ein knurrender Magen ist bekanntlich mindestens so schlimm wie eine Schulklasse außer Rand und Band. Und in beiden Ausnahmesituationen hilft mitunter eine kleine Stärkung.

Dass Lehrer richtig gut Kochen und dabei sogar ihr fachliches Wissen einsetzen können, zeigen wir in diesem einmalig unterhaltsamen Kochbuch: Auf aufwändig illustrierten Seiten präsentieren wir für rund 20 Schulfächer von Mathe, Deutsch und Englisch bis hin zu Philosophie und Sport leckere Rezepte für Vor-, Haupt- und Nachspeisen: Fisch- und Fleischgerichte, vegetarische Gerichte, Süßspeisen, Kuchen, Suppen, Salate, Fingerfood und mehr.

Jede Rezeptbeschreibung ist fein mit Wortwitz und Ironie gewürzt und sprachlich an wichtige Inhalte des jeweiligen Schulfaches angelehnt. Schmunzeln und Mitdenken sind gefragt – und natürlich aktive Mitarbeit: So findet sich im Fach Deutsch eine Gerichtin-

terpretation, in Mathe eine Textaufgabe und in Religion eine Rezeptbeschreibung in Form der Zehn Gebote. Nicht zu vergessen die Fingerfood-Rezepte am Ende des Buches, die ideal dafür geeignet sind, geplagten Lehrkräften die manchmal zähen Konferenzen kulinarisch zu verkürzen.

Wir haben unsere Hausaufgaben übrigens gemacht: Alle Rezepte wurden auf ihrem Weg zur Kochbuch-Reife ausgiebig probekochte, verfeinert und (teils unangekündigten) Geschmacks-Tests unterworfen. Am Ende stand ein "sehr gut" bei der Kopf- und Magen-Note – und die Versetzung an die gedeckte Tafel.

Viel Spaß beim Lesen und Nachkochen wünschen

Andrea Tuschka & Diana-Isabel Scheffen



## Die Idee

Die Autorinnen kamen zum Lehrerberuf wie die Jungfrau zum Kinde: Sie lernten sich beim gemeinsamen Magister-Studium an der Universität kennen, das sie eigentlich gerade nicht für den Schuldienst vorbereitete. Und dennoch fanden sich beide als Lehrerinnen an derselben Schule mit derselben Fächerkombination wieder und unterrichteten engagiert mehrere Jahre Englisch und Deutsch.

Die Idee zum Lehrer-Kochbuch entstand auf einem gemeinsamen Kollegiumsausflug. Einige Zeit reifte das Projekt in ihren Köpfen, bis sie sich an die Umsetzung wagten – zu diesem Zeitpunkt hatten sie den Lehrerberuf schon wieder an den Nagel gehängt. Das Kochen aber nicht!



|    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 3  | Vorwort: Schule geht durch den Magen!                                     | 27 | 6. Religion  |
| 9  | Die Rezepte   | 29 | - Himmel un Äd   |
|    | 1. Mathe  |    | - Cötterspeise mit Sahnewolken: Eine Sünde, die                                    |
| 10 | - Matjes mit ✓-Gemüse   |    | sich lohnt   |
| 11 | - Dreisatz (Frischkäse-Dip)   | 30 | 7. Erdkunde  |
|    | 2. Deutsch  | 31 | - Schichtsalat (Nacho-Salat)   |
| 12 | - Gerichtinterpretation (Kürbiseintopf)                                   |    | - Wettergericht: Blitz-Eis   |
| 14 | - Sterntaler. Oder: Von einem, der auszog<br>das Backen zu lernen (Kekse) | 32 | 8. Biologie  |
|    | 3. Sport  | 33 | - Ernährungspyramide. Eine Suppe, die alle Stufen<br>auf einmal nimmt (Fischsuppe) |
| 16 | - Moderner Fünfkampf. Eine Schnitzeljagd<br>(Kräuterschnitzel)            |    | - Mandel'sche ERBsenregeln (Nudeln mit Erbsen-<br>Mandel-Soße)                     |
| 18 | - Das Spiel um heiß und kalt (gebackenes Eis)                             | 34 | 9. Physik  |
|    | 4. Geschichte   | 35 | - Teilchen nach Bohr'scher Art (Quarkteilchen)                                     |
| 20 | - Bismarck-Eier   |    | - ein Spektrum aus Speckdrum (Variationen in<br>Speck gebraten)                    |
| 21 | - Das ist ja die Krönung: Ein Schmarren wird<br>Kaiser! (Kaiserschmarren) | 36 | 10. Chemie   |
|    | 5. Politik  | 37 | - Ratatouille der Elemente   |
| 22 | - Die leckere Koalition (Obstkuchen)                                      |    | - Versuchsprotokoll. Der Gurkensalat, bei dem die<br>Chemie stimmt                 |
| 24 | - 10-Punkte-Programm zum Kohl-Eintopf                                     |    |  |



|    |  |    |   |
|----|--|----|---|
| 38 | <b>11. Informatik</b><br>- Google-Hupf! Die Suche hat ein Ende                     | 52 | <b>18. Musik</b><br>- Big-Band-Nudeln. Eine Aufwärmübung in C-Dur   |
| 39 | - Elsässer Flammkuchen   | 53 | - Handkäse mit Musik  |
| 40 | <b>12. Englisch</b><br>- The American Dream: Toast Hawaii                          | 54 | <b>19. Philosophie</b>  |
| 41 | - No. 155 Shake-(s)pear (Birnenshake)  | 56 | - Fabel-hafte Katerfrühstück (Zucchinischiffchen)<br>- Gegen die reine Vernunft: Erdbeer-Tiramisu mit KroKant |
| 42 | <b>13. Latein</b><br>- Caesar's Salad  | 57 | <b>20. Sonderpädagogik</b><br>- Förderplan Wackelpeter  |
| 43 | - Küchenlatein! (Zucchini-Polenta Auflauf)   | 61 | <b>21. Fingerfood für Lehrerkonferenzen</b>   |
| 44 | <b>14. Französisch</b><br>- Crêpix und Champignonix (Crêpes mit Champignonfüllung) | 62 | a) Wachhalter (gebrannte Espressomandeln)   |
| 45 | - Le parfait dans l'imparfait  | 63 | b) Friede-Freude-Eierkuchen (süße, gerollte Pfannkuchen)  |
| 46 | <b>15. Italienisch</b><br>- Delizia Nostra (Pizza)                                 | 63 | c) Abstandhalter (gefüllte Knoblauchteigsäckchen)   |
| 47 | <b>16. Spanisch</b><br>- Don Quiche  | 64 | d) Weißheit auf Löffeln (Milchreis mit Mango)   |
| 49 | <b>17. Kunst</b><br>- Action Cooking. Jackson's Pollo (Hähnchengericht)            | 64 | e) Zeitvertreib (herzhafte Blätterteigschnecken)  |
| 50 | - Stillleben mit Kürbis: Eine einzigartige Ma(h)lweise (Kürbissuppe)               | 65 | f) Tarnkappen (Muffins)   |
| 66 | <b>Die Autorinnen</b>  | 66 |   |
| 68 | <b>Der Illustrator</b>   | 68 |   |
| 70 | <b>Index</b>   | 70 |   |



# Die Rezepte



# Matjes mit ✓-Gemüse

Spickzettel für 4 Kopfrechner  
mit knurrendem Magen:

- 3 Äpfel
- 2 Schalotten
- 4 Radieschen
- 1 Zitrone
- je  $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch,  
Petersilie und Dill
- 4 Matjes-Filets
- 1 Becher Crème fraîche
- $\frac{1}{2}$  Glas eingelegte Rote Bete
- $\frac{1}{2}$  Glas saure Gurken

Dazu passt:

Die Addition von  
Salzkartoffeln

## Textaufgabe 1 (5 Punkte):

Frau Schmitz geht einkaufen. In der Obst- und Gemüseabteilung legt sie 10 Äpfel, 2 Schalotten, 2 Radieschen, 1 Zitrone, je  $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch und Petersilie sowie Dill in ihren Einkaufswagen. Nicht alle Äpfel sehen gut aus: Also legt sie 7 wieder zurück ins Regal. Aber 2 Radieschen sind doch zu wenig: Also verdoppelt sie deren Anzahl. An der Fischtheke bestellt Frau Schmitz 5 Mat(h)jes-Filets. Da fällt ihr ein, dass ihr Mann auf Diät ist und sie lässt die Verkäuferin davon eins wieder weglegen. An der Kühltheke greift sie nach einem Becher Crème fraîche. Danach besorgt sie noch ein Glas eingelegte Rote Bete und ein Glas Gewürzgurken für das Abendessen. Nun eilt sie zur Kasse.

**Frage:** Wann schließt der Supermarkt?

## Textaufgabe 2 (10 Punkte):

Frau Schmitz beginnt um 19:00 Uhr mit der Zubereitung der Mat(h)jes mit Wurzelgemüse. Dazu schnei-

det sie die Äpfel, die Schalotten, die Radieschen, die Gewürzgurken ( $\frac{1}{2}$  Glas) und die Rote Bete ( $\frac{1}{2}$  Glas) in kleine Würfel (Kantenlänge  $a \leq 2\text{cm}$ ). Pro Zutat braucht sie im Schnitt fünf Minuten.

Die Crème fraîche verfeinert Frau Schmitz mit klein gehackter Petersilie, Dill und Schnittlauch und würzt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft. Da sie jetzt in Fahrt ist, braucht sie hierfür die Hälfte der Zeit des ersten Schritts. Nun vermengt Frau Schmitz die im ersten Schritt kleingeschnittenen Zutaten und arrangiert sie neben den Mat(h)jes-Filets auf Tellern. Sie garniert ihr Gericht mit einem Klecks Crème fraîche; die restliche Crème fraîche stellt sie in einer Schüssel dazu. Für diese Tätigkeiten braucht Frau Schmitz nochmals viereinhalb Minuten. Zufrieden schaut sie sich das Ergebnis an und ruft ihren Mann und den Sohn zum Essen.

**Frage:** Wann isst Familie Schmitz zu Abend?\*

\*Da die Antwort auf alle Fragen 42 ist: um 19:42 Uhr

$\frac{3}{8} \text{ cm}^3 = X$

$\sqrt{16} = 4$

# Das ist ja die Krönung: Ein Schmarren wird Kaiser!

## Zubereitungszeremoniell:

**Einzug:** bzw. Auszug - ziehen Sie 3 Äpfeln die Schale aus und schneiden Sie die Äpfel in Spalten.

**Ei(d):** 4 Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Mehl, 4 EL Zucker, einem Päckchen Vanillezucker, 250 ml Milch, 1 Prise Salz, 2 TL Backpulver und einem Schuss Mineralwasser verrühren. Schwören Sie, abschließend den Ei(d)schnee unterzuheben.

**Salbung:** Lassen Sie etwas Butter in der Pfanne zu Öl werden und salben Sie die Apfelspalten darin von beiden Seiten kurz ein. Fügen Sie 4 EL Zucker dazu und lassen alles bei mittlerer Hitze karamellisieren.

**Gebete:** Falten Sie jetzt nicht die Hände im Schoß, beten Sie lieber dafür, dass Ihnen der nächste Schritt gelingt: lassen Sie etwas Butter in einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und fügen dann etwa eine Pfannkuchen-Portion Teig dazu.

**Einkleidung:** Sobald der Teig etwas angebacken ist, kleiden Sie die karamellisierten Apfelspalten darin ein. Wenn die untere Seite braun gebacken ist, wenden Sie den Teig und backen ihn fertig. Zerpflücken Sie ihn mit einem Holzlöffel in kleine Stücke.

Wiederholen Sie den Vorgang, bis der Teig aufgebraucht ist.

**Thron:** Nun folgt die Tellerbesteigung. Richten Sie den Schmarrn auf Tellern an und lassen feierlich Puderzuckerregen auf ihn niedergehen.

**Insignien:** Nachdem Sie 200 ml süße Sahne mit einem Päckchen Vanillezucker steif aufgeschlagen haben, folgt die Insignien-Übergabe: Setzen Sie dem Schmarrn eine Sahnekronen auf.

**Akklamation:** Der zustimmende Beifall der Anwesenden bestätigt, dass Sie das Zepter zu Recht in die Hand genommen haben.



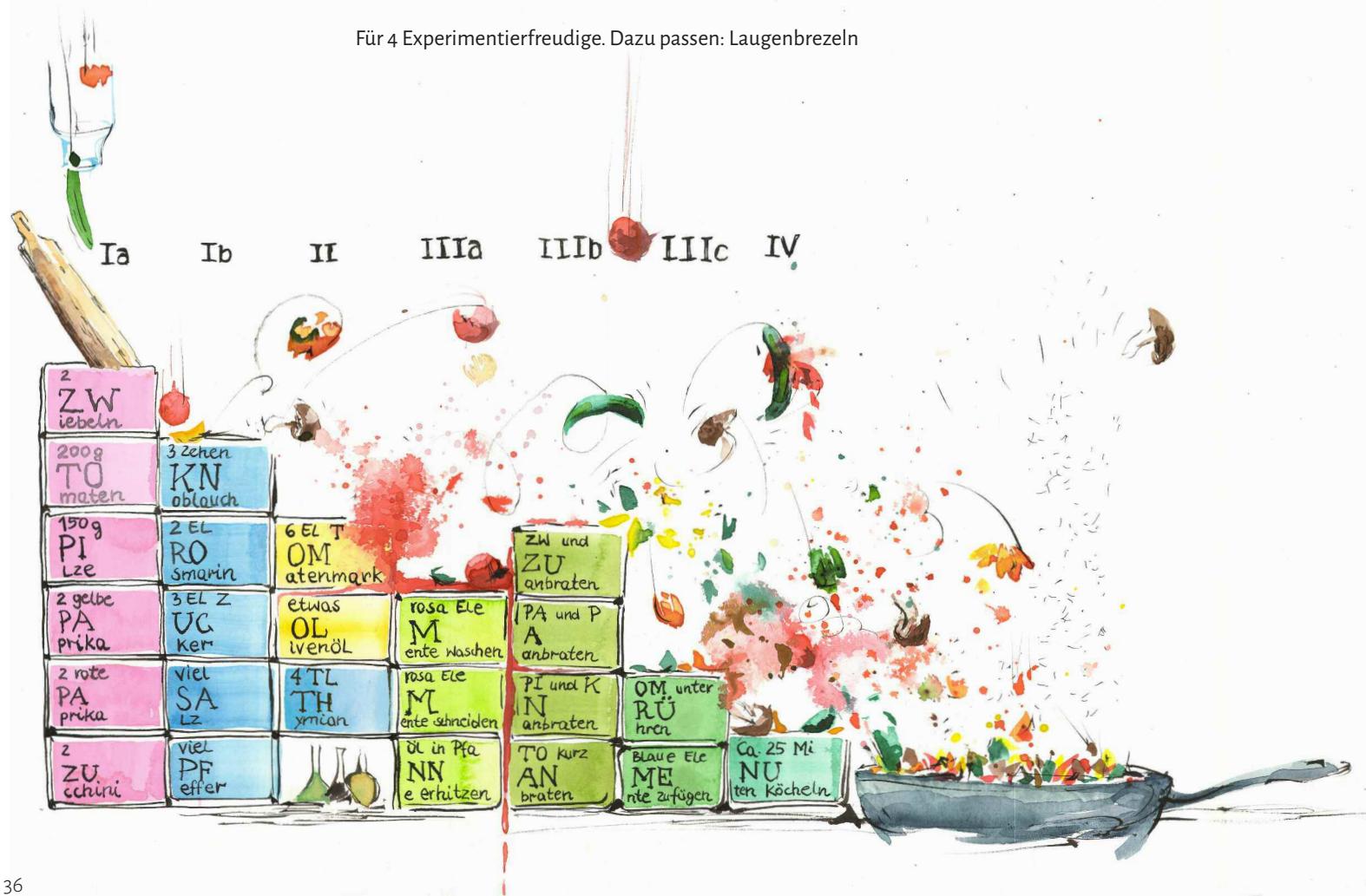
Zutaten für 2 prunkvolle Nachtischportionen:

- 3 Äpfel
- 4 Eier
- 150 g Mehl
- Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 250 ml Milch
- Salz
- 2 TL Backpulver
- Mineralwasser
- Butter
- Puderzucker
- 200 ml Sahne

Dazu passt:  
Reichsapfelmus

# Ratatouille der Elemente

Für 4 Experimentierfreudige. Dazu passen: Laugenbrezeln



## Caesar's Salad

Kaiserliche Zutaten für 4:

- 1 Römersalat
- 5 Roma-Tomaten
- 1 Avocado
- 4 Toastbrot scheiben
- 3 Knoblauchzehen
- 150 g Hähnchenbrust
- 2 Eigelb
- 2 TL Senf
- 2 EL Worcestersoße
- 2 EL Zitronensaft
- 10 EL Öl
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Butter
- 100 g Parmesan (50 g grob, 50 g fein geraspelt)

Dazu passt:

Hummer cum laude

Die Zubereitung des klassischen Caesar's Salad in seiner Gesamtheit ist in mehrere Arbeitsschritte geteilt, von denen der eine aus waschen und schneiden besteht, der andere aus raspeln, und weitere aus braten, teilen, pressen und rühren, welche in mancher Küche als aufwändig, in unserer Küche als kinderleicht gelten. Die Zutaten sind alle nach Geschmack, Aussehen und Konsistenz voneinander verschieden.

Die Tomatenviertel trennen vom Schmutz das Wasser und das Küchentuch und voneinander dann das Messer. Von den allen weiteren Zutaten sind auch der Salat und die Avocado die mit am einfachsten zuzubereitenden, deswegen weil sie einzig grob zerteilt bzw. gewaschen werden müssen, sodass sie die für den Salat eigens typische Form annehmen. Aus die-

sem Grunde werden auch die Weißbrotscheiben in kleine Quadrate geschnitten, weil sie sich in etwas zerlassener Butter, die mit einer gehackten Knoblauchzehe verbunden, in einer Pfanne in Kürze goldbraun gebraten, ideal in das Salatkonzept einfügen. Von ihnen ein Teil, denen, wie gesagt, nun eine knusprige Konsistenz eigen ist, wird dem Salat untergemischt, der andere liegt der Dekoration wegen an Seite.

Der Salat bestehe nun bereits aus Tomaten, Avocado, Römersalat und Croutons. Der Schritt der Fleischbraterei beginnt mit dem Zerteilen der Hähnchenbrust, er erstreckt sich bis in gleichmäßige, dünne Streifen; er verbindet Salz sowie Pfeffer in der heißen Pfanne mit Öl und kulminiert in einem Durchbraten des



## Vorspeisen & Kleinigkeiten

- Abstandhalter (gefüllte Knoblauchteigsäckchen) (63)
- Caesar's Salad (42)
- DreiSatz (Frischkäse-Dip) (11)
- Ein Spektrum aus Speckdrum (Variationen in Speck gebraten) (35)
- Ernährungspyramide. Eine Suppe, die alle Stufen auf einmal nimmt (Fischsuppe) (32)
- Fabel-haftes Katerfrühstück (Zucchinischiffchen) (54)
- Handkäse mit Musik (53)
- Stillleben mit Kürbis: Eine einzigartige Ma(h)lweise (Kürbissuppe) (50)
- Versuchsprotokoll. Der Gurkensalat, bei dem die Chemie stimmt (37)
- Zeitvertreib (herzhafte Blätterteigschnecken) (64)

## Hauptspeisen

- 10-Punkte-Programm zum Kohl-Eintopf (24)
- Action Cooking. Jackson's Pollo (Hähnchengericht)(49)
- Big-Band-Nudeln. Eine Aufwärmübung in C-Dur (52)
- Bismarck-Eier (20)
- Crêpix und Champignonix (Crêpes mit Champignonfüllung) (44)
- Delizia Nostra (Pizza) (46)
- Don Quiche (47)
- Elsässer Flammkuchen (39)
- Gerichtinterpretation (Kürbiseintopf) (12)
- Himmel un Äd (27)
- Küchenlatein! (Zucchini-Polenta Auflauf) (43)
- Mandel'sche ERBsenregeln (Nudeln mit Erbsen-Mandel-Soße) (33)
- Matjes mit V-Gemüse (10)

- Moderner Fünfkampf. Eine Schnitzeljagd (Kräuterschnitzel) (16)

- Ratatouille der Elemente (36)

- Schichtsalat (Nacho-Salat) (30)

- The American Dream: Toast Hawaii (40)

## Nachspeisen & Süßes

- Das ist ja die Krönung: Ein Schmarren wird Kaiser! (Kaiserschmarren) (21)

- Das Spiel um heiß und kalt (gebackenes Eis) (18)

- Die leckere Koalition (Obstkuchen) (22)

- Förderplan Wackelpeter (57)

- Friede-Freude-Eierkuchen (süße, gerollte Pfannkuchen) (63)

- Gegen die reine Vernunft: Erdbeer-Tiramisu mit Krokant (56)

- Google-Hupf! Die Suche hat ein Ende (38)

- Cötterspeise mit Sahnewolken: Eine Sünde, die sich lohnt (29)

- Le parfait dans l'imparfait (45)

- No. 155 Shake-(s)pear (Birnenshake) (41)

- Sterntaler. Oder: Von einem, der auszog das Backen zu lernen (Kekse) (14)

- Tarnkappen (Muffins) (65)

- Teilchen nach Bohr'scher Art (Quarkteilchen) (34)

- Wachhalter (gebrannte Espressomandeln) (62)

- Weißheit auf Löffeln (Milchreis mit Mango)(64)

- Wettergericht: Blitz-Eis (31)