



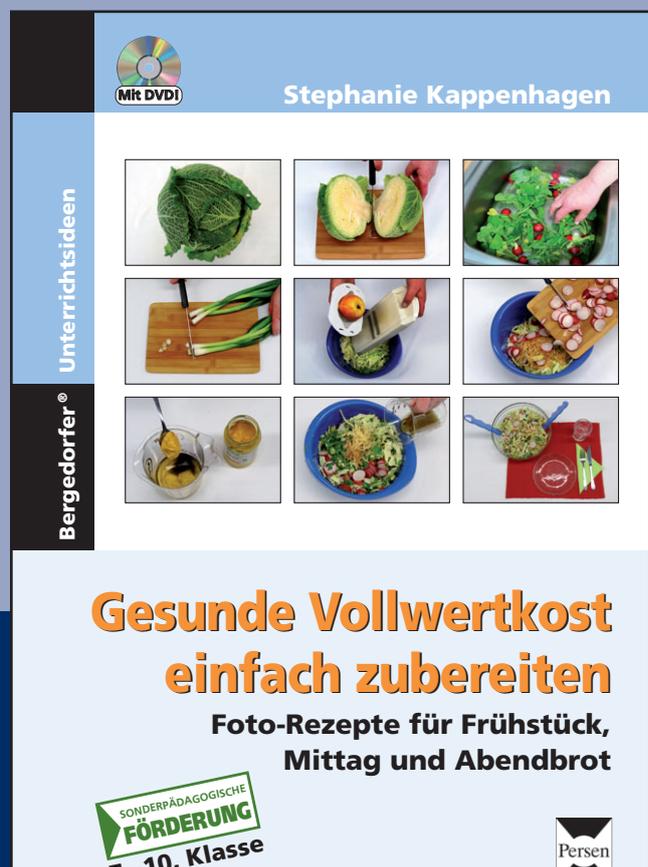
DOWNLOAD

Stephanie Kappenhagen

Feldsalat, Weißkohlsalat und Wirsing-salat

Gesunde Gerichte einfach zubereiten

VORSCHAU



Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.

VORSCHAU

Feldsalat mit Kartoffelcreme ①

Zutaten für 1 Person

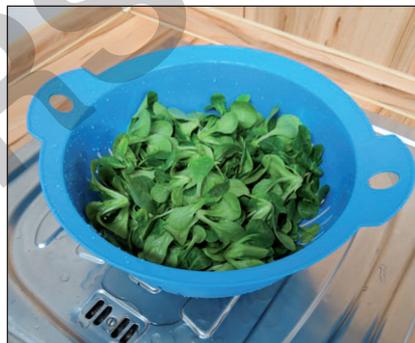
5 kleine gekochte Kartoffeln (Zubereitung
Kartoffeln siehe S. 54)
3 Frühlingszwiebeln
4 Esslöffel (EL) Apfelessig
4 Esslöffel (EL) natives Sonnenblumenöl
2 Teelöffel (TL) Kräutersalz
1 Teelöffel (TL) Pfeffer
200 Gramm (g) saure Sahne (1 Becher)
200 Gramm (g) Feldsalat



Arbeitsschritte



① Feldsalat gut waschen



② Feldsalat in ein Sieb zum Abtropfen geben und an die Seite stellen



④ Gekochte Kartoffeln in die Schüssel geben



⑤ 5 EL Öl zugeben



⑥ Kartoffeln mit der Gabel

Feldsalat mit Kartoffelcreme ②



⑦ Frühlingszwiebeln waschen



⑧ Wurzeln der Frühlingszwiebeln abschneiden



⑨ Frühlingszwiebeln mit einer Schere klein schneiden



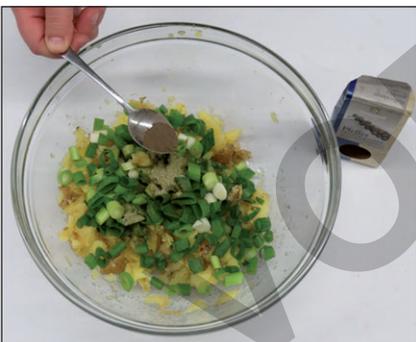
⑩ Frühlingszwiebeln in die Schüssel geben



⑪ 4 EL Apfelessig zugeben



⑫ 2 TL Kräutersalz zugeben



⑬ 1 TL Pfeffer zugeben



⑭ 1 Becher saure Sahne zugeben



⑮ Alles gut vermischen



⑯ Feldsalat unterheben



⑰ Feldsalat anrichten;
Guten Appetit!

Italienischer Weißkohlsalat ①

Zutaten für 2 Personen

Frischkost

250 Gramm (g) Weißkohl

1 Möhre

0,5 Gurke

1 rote Paprika

2 Scheiben Gouda

Dressing

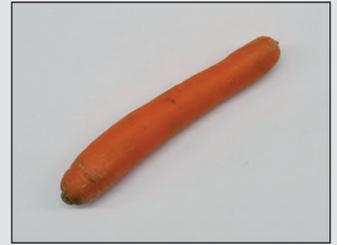
0,5 Teelöffel (TL) Honig

0,5 Teelöffel (TL) Kräutersalz

1 Messerspitze (MS) Pfeffer

5 Esslöffel (EL) natives Sonnenblumenöl

5 Esslöffel (EL) Balsamicoessig



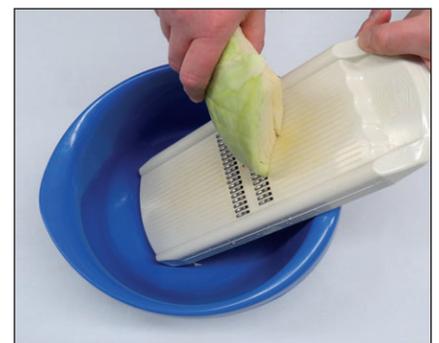
Arbeitsschritte Frischkost



① Weißkohl halbieren



② 250 g Weißkohl abwägen



③ Weißkohl-Stücke in eine Schüssel hobeln

Italienischer Weißkohlsalat ②



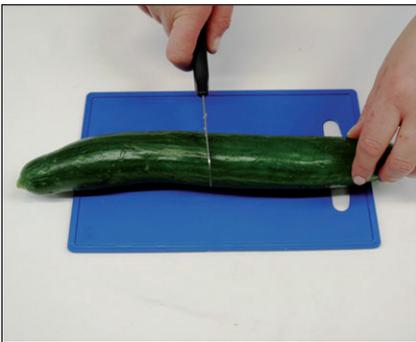
④ Möhre mit Bürste waschen



⑤ Möhre dazuhobeln



⑥ Gurke waschen



⑦ Die Gurke in der Mitte durchschneiden



⑧ Halbe Gurke dazuhobeln



⑨ Paprika waschen



⑩ Paprika durchschneiden und Kerngehäuse entfernen



⑪ Paprika klein schneiden



⑫ Paprika zugeben



⑬ Gouda klein schneiden



⑭ Gouda zugeben

Italienischer Weißkohlsalat ③

Arbeitsschritte Dressing



⑮ 0,5 TL Honig in einen Becher geben



⑯ 0,5 TL Kräutersalz zugeben



⑰ 1 MS Pfeffer zugeben



⑱ 5 EL Öl zugeben



⑲ 5 EL Balsamicoessig zugeben



⑳ Dressing verrühren



㉑ Dressing zum Salat geben



㉒ Alles gut verrühren



㉓ Weißkohlsalat anrichten;
Guten Appetit!

Wirsingsalat ①

Zutaten für 4 Personen

Frischkost

- 1 kleiner Kopf Wirsing
- 2 Äpfel
- 1 Bund Radieschen
- 10 Radieschenblätter
- 5 Frühlingszwiebeln

Dressing

- 1 Teelöffel (TL) Honig
- 0,5 Teelöffel (TL) Kräutersalz
- 1 Messerspitze (MS) Pfeffer
- 5 Esslöffel (EL) natives Sonnenblumenöl
- 5 Esslöffel (EL) weißer Balsamicoessig
- 1 Teelöffel (TL) Senf



Arbeitsschritte Frischkost



① Wirsing waschen



② Äußere welke Blätter entfernen



③ Äpfel waschen

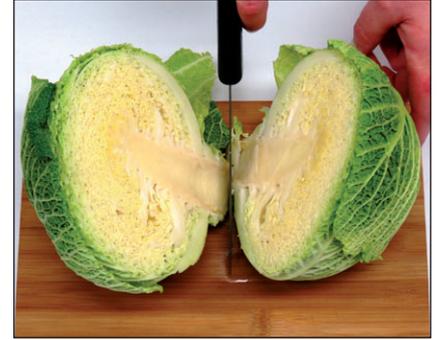
Wirsingsalat ②



④ Radieschen mit Blättern waschen



⑤ Frühlingszwiebeln waschen



⑥ Wirsing halbieren



⑦ Wirsing in feine Streifen schneiden und den Strunk entfernen



⑧ Wirsingstreifen in eine Schüssel geben



⑨ Äpfel fein in die Schüssel hobeln



⑩ Blätter der Radieschen abschneiden



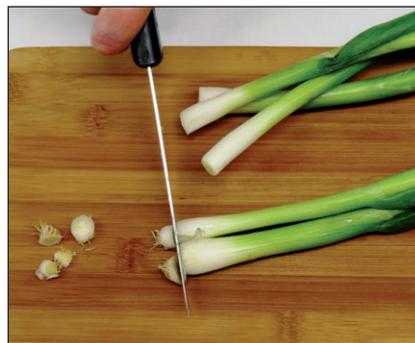
⑪ Radieschen in Scheiben schneiden



⑫ Radieschen in die Schüssel geben



⑬ Radieschenblätter sehr klein schneiden und zugeben



⑭ Wurzeln von den Frühlingszwiebeln abschneiden



⑮ Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden

Wiringsalat ③



- ⑩ Frühlingszwiebeln und Radieschenblätter zugeben

Arbeitsschritte Dressing



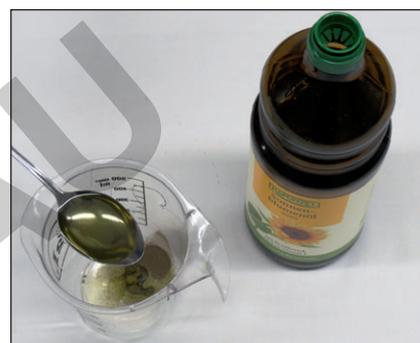
- ⑪ 1 TL Honig in einen Becher geben



- ⑫ 0,5 TL Kräutersalz zugeben



- ⑬ 1 MS Pfeffer zugeben



- ⑭ 5 EL Öl zugeben



- ⑮ 5 EL Balsamicoessig zugeben



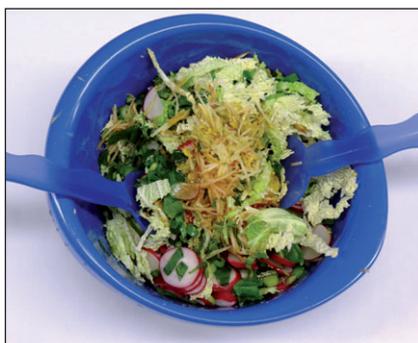
- ⑯ 1 TL Senf zugeben



- ⑰ Dressing mit einem Löffel verrühren



- ⑱ Dressing über den Salat gießen



- ⑲ Alles gut vermischen



- ⑳ Salat anrichten;
Guten Appetit!



Bergedorfer® Unterrichtshilfen

... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



© 2013 Persen Verlag, Hamburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im eigenen Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Herausgeber: Werkstätten der Arbeiterwohlfahrt Dortmund GmbH
Grafik: Kirsten Schröder
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

Bestellnr.: 23319DA4

www.persen.de