



DOWNLOAD

Stephanie Kappenhagen

Nudeln, Spitzkohl- auflauf, Kartoffel- ecken und Pizza

Gesunde Gerichte einfach zubereiten



Downloadauszug
aus dem Originaltitel:



netzwerk
lernen

zur Vollversion

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



Nudeln mit Tomatensoße ①

Zutaten für 4 Personen

Nudeln kochen

- 500 Gramm (g) Vollkornnudeln
- 1 Liter (l) Wasser
- 2 Teelöffel (TL) Salz
- 1 Esslöffel (EL) natives Sonnenblumenöl

Soße

- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 4 Esslöffel (EL) natives Sonnenblumenöl
- 5 Tomaten
- 1 Flasche passierte Tomaten
- 3–4 TL Kräutersalz
- 1 TL Pfeffer
- 2 TL Kräuter der Provence
- 100 Gramm (g) Sahne



Arbeitsschritte Nudeln kochen



- ① 1 Liter Wasser abmessen und in einen Topf geben



- ② Topf mit Deckel verschließen und Herd auf Stufe 9 stellen



- ③ Wasser zum Kochen bringen

Nudeln mit Tomatensoße ②



- ④ 500 g Vollkornnudeln ins kochende Wasser geben



- ⑤ 1 TL Salz zugeben



- ⑥ Herd auf Stufe 6 stellen



- ⑦ 10 Minuten ohne Deckel kochen lassen



- ⑧ Nudeln über einem Sieb abgießen



- ⑨ Sieb in den Topf stellen und mit Deckel verschließen

Arbeitsschritte Soße



- ⑩ Zwiebel schälen



- ⑪ Zwiebel klein schneiden



- ⑫ Möhre mit Bürste waschen



- ⑬ Möhre klein schneiden



- ⑭ 4 EL Öl in einen Topf geben



**netzwerk
lernen**

Stephanie Kappenhagen: Nudeln, Spitzkohlaufahrt, Kartoffelecken und Pizza
© Persen Verlag

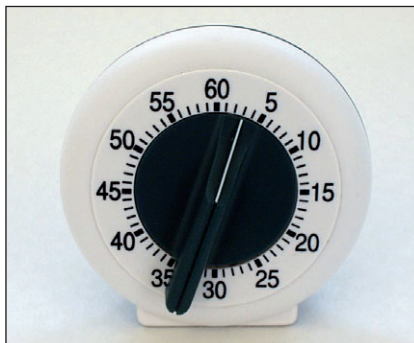
zur Vollversion

Mittagessen | warme Hauptgerichte | 2

Nudeln mit Tomatensoße ③



⑮ Herd auf Stufe 9 stellen



⑯ Öl ca. 3 Minuten erhitzen



⑰ Zwiebel und Möhre in das heiße Öl geben



⑱ Topf mit Deckel verschließen und Herd auf Stufe 6 stellen



⑲ 5 Minuten andünsten



⑳ Tomaten waschen



㉑ Den grünen Teil der Tomaten entfernen



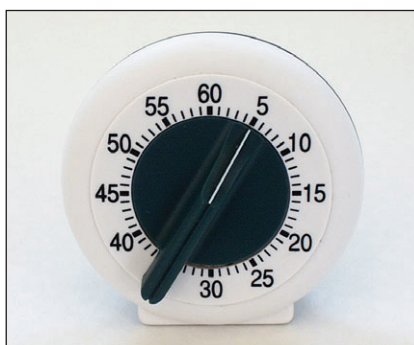
㉒ Tomaten in Scheiben schneiden



㉓ Tomaten in den Topf geben



㉔ Topf mit Deckel verschließen und Herd auf Stufe 6 stellen



㉕ 5 Minuten köcheln lassen



㉖ Passierte Tomaten zugeben

Nudeln mit Tomatensoße ④



②7 Topf mit Deckel verschließen



②8 5 Minuten köcheln lassen



②9 Soße mit dem Pürierstab pürieren



③0 Herd ausschalten



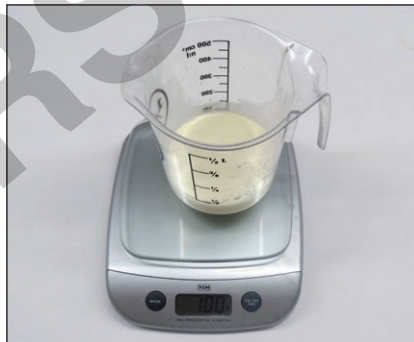
③1 3–4 TL Kräutersalz zugeben



③2 1 TL Pfeffer zugeben



③3 2 TL Kräuter der Provence mit den Händen in den Topf reiben



③4 100 g Sahne abwiegen



③5 Sahne zur Soße geben



③6 Soße verrühren



③7 Nudeln und Soße anrichten; Guten Appetit!

Spitzkohlauflauf mit Kartoffeln ①

Zutaten für 4 Personen

Auflauf

- 1 Spitzkohl
- 300 Milliliter (ml) Wasser
- 1 Teelöffel (TL) Gemüsebrühe
- 5 Tomaten
- 400 Gramm (g) frische Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel (EL) natives Sonnenblumenöl
- 4 Esslöffel (EL) Vollkorn-Weizenmehl
- 125 Gramm (g) Sahne
- 125 Milliliter (ml) Wasser
- 3 Esslöffel (EL) Schmand
- 1 Teelöffel (TL) Kräutersalz
- 1 Teelöffel (TL) Pfeffer
- 0,5 Teelöffel (TL) gemahlene Muskatnuss
- 1 Bund Schnittlauch

Kartoffeln

- 1000 Gramm (g) Kartoffeln
- 500 Milliliter (ml) Wasser
- 2 Teelöffel (TL) Salz



Spitzkohlauflauf mit Kartoffeln ②

Arbeitsschritte Spitzkohlauflauf



① Spitzkohl kurz abspülen



② Spitzkohl halbieren



③ Spitzkohl in Spalten schneiden



④ 300 ml Wasser abmessen



⑤ 300 ml Wasser in einen Topf geben



⑥ 1 TL Gemüsebrühe zugeben



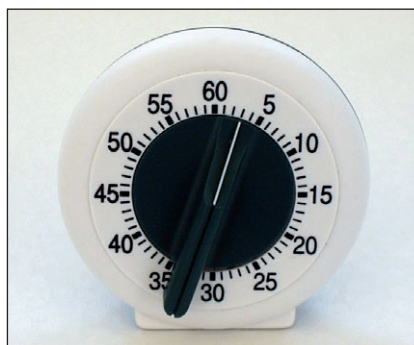
⑦ Topf mit Deckel verschließen und den Herd auf Stufe 9 einstellen



⑧ Gemüsebrühe in ca. 5 Minuten zum Kochen bringen



⑨ Spitzkohl in die kochende Brühe geben



⑩ 3 Minuten kochen lassen



⑪ Herd ausschalten

Spitzkohlauflauf mit Kartoffeln ③



⑫ Ein Sieb auf eine Schüssel stellen



⑬ Spitzkohl ins Sieb legen und abtropfen lassen



⑭ Spitzkohlbrühe in einen Messbecher schütten



⑮ Champignons mit einer Bürste sauber machen



⑯ Champignons in Scheiben schneiden



⑰ Zwiebel schälen



⑱ Zwiebel klein schneiden



⑲ Knoblauchzehe schälen



⑳ Knoblauch klein schneiden



㉑ 2 EL Öl in eine Pfanne



㉒ Herd auf Stufe 9 stellen



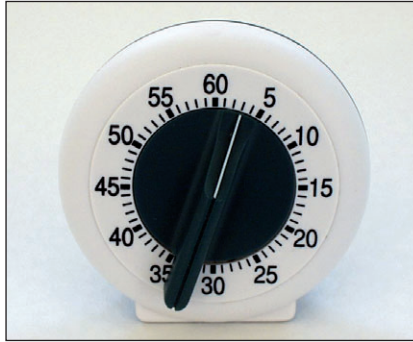
㉓ Öl ca. 3 Minuten erhitzen

Spitzkohlauflauf mit Kartoffeln

4



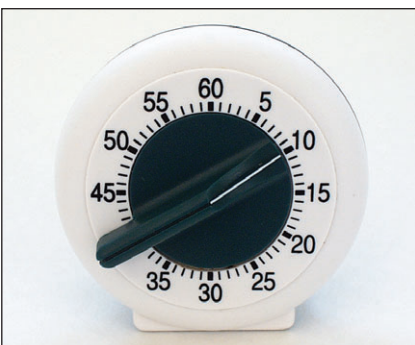
24 Zwiebel und Knoblauch in das heiße Öl geben



25 3 Minuten andünsten



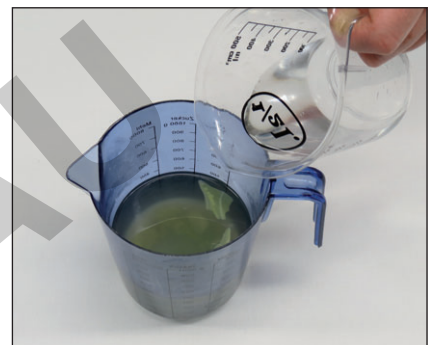
26 Pilze zugeben und Herd auf Stufe 6 stellen



27 10 Minuten andünsten



28 Zwischendurch Pilze umrühren



29 In der Zwischenzeit 125 ml Wasser abmessen und zur Spitzkohlblühe geben



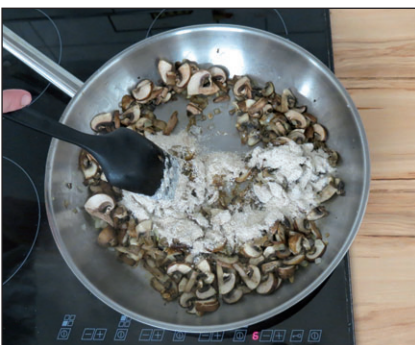
30 125 g Sahne abwiegen



31 Sahne zur Brühe geben



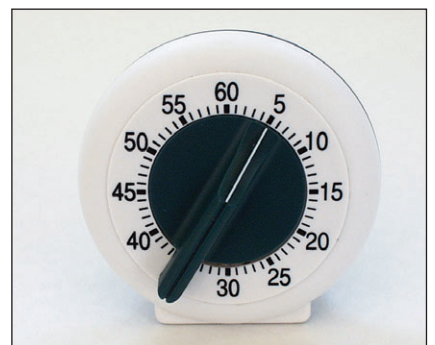
32 4 EL Mehl über die Pilze streuen



33 Mehl mit einem Löffel verrühren



34 Brühe-Sahne-Gemisch über die Pilze schütten



35 5 Minuten köcheln lassen

Spitzkohlauflauf mit Kartoffeln ⑤



③⑥ 3 EL Schmand zugeben



③⑦ 1 TL Kräutersalz zugeben



③⑧ 1 TL Pfeffer zugeben



③⑨ 0,5 TL geriebene Muskatnuss zugeben



④⑩ Soße mit einem Schneebesen verrühren



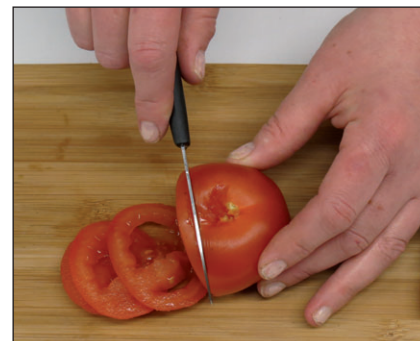
④⑪ Herd ausschalten



④⑫ Den grünen Teil der Tomaten entfernen



④⑬ Tomaten waschen



④⑭ Tomaten in Scheiben schneiden



④⑮ Spitzkohl und Tomaten abwechselnd in eine Auflaufform legen



④⑯ Soße darübergießen

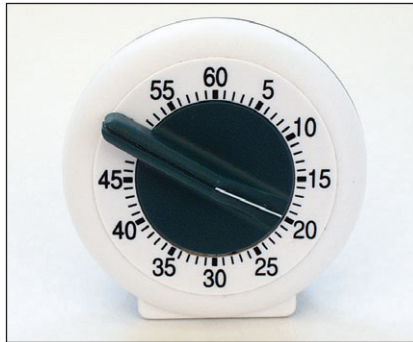


④⑰ Auflaufform in den Ofen schieben (unterste Schiene)

Spitzkohlauflauf mit Kartoffeln ⑥



④⑧ Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze einstellen



④⑨ 20–30 Minuten backen

⑤⑩ In der Zwischenzeit Kartoffeln kochen

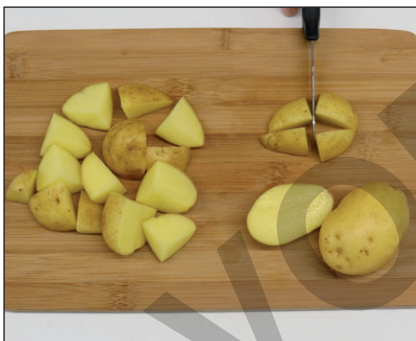
Arbeitsschritte Kartoffeln



⑤① 1000 g Kartoffeln abwiegen



⑤② Kartoffeln mit Bürste waschen



⑤③ Kartoffeln vierteln



⑤④ 500 ml Wasser abmessen



⑤⑤ Wasser in einen Topf geben



⑤⑥ Kartoffeln in den Topf geben



⑤⑦ 2 TL Salz zugeben



⑤⑧ Topf mit Deckel verschließen und Herd auf Stufe 9 stellen

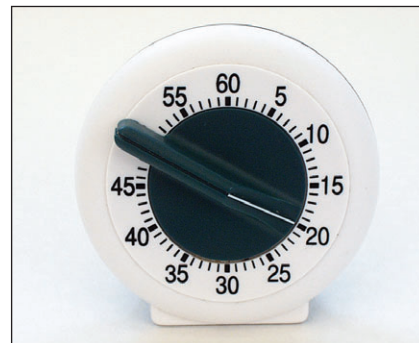
Spitzkohlaufauf mit Kartoffeln ⑦



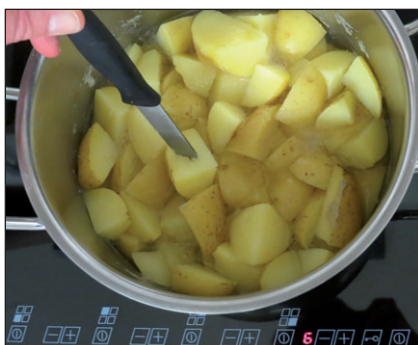
⑤9 Wasser in ca. 5 Minuten zum Kochen bringen



⑥0 Herd auf Stufe 6 stellen



⑥1 Kartoffeln 20 Minuten köcheln lassen



⑥2 Garprobe: mit spitzem Messer in Kartoffel stechen (Messer darf nicht stecken bleiben!)



⑥3 Herd ausschalten



⑥4 Wasser abschütten und die Kartoffeln an die Seite stellen



⑥5 Auflauf mit Handschuhen aus dem Backofen holen



⑥6 Backofen ausschalten



⑥7 Schnittlauch mit einer Schere schneiden



⑥8 Schnittlauch über Auflauf streuen



⑥9 Kartoffeln und Auflauf anrichten; Guten Appetit!

Kartoffelecken mit Kräutercreme ①

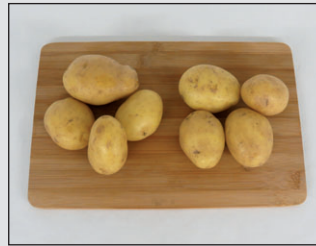
Zutaten für 2 Personen

Kartoffelecken

- 8–10 Kartoffeln
- 4 Teelöffel (TL) Sesam
- 3 Teelöffel (TL) Kräutersalz
- 2 Teelöffel (TL) Rosmarin (frisch oder getrocknet)
- 6 Esslöffel (EL) natives Sonnenblumenöl

Kräutercreme

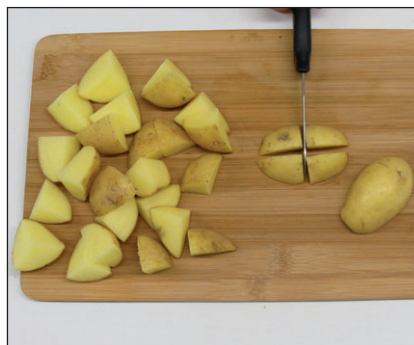
- 300 Gramm (g) Schmand (2 Becher)
- 200 Gramm (g) saure Sahne (1 Becher)
- 70 Gramm (g) frische Kräuter (zum Beispiel: Radieschenblätter, Rosmarin, Schnittlauch, Kresse, Petersilie, Basilikum)
- 5 Radieschen
- 3 Teelöffel (TL) Kräutersalz
- 1 Teelöffel (TL) Pfeffer



Arbeitsschritte Kartoffelecken



① Kartoffeln mit Bürste waschen



② Kartoffeln klein schneiden

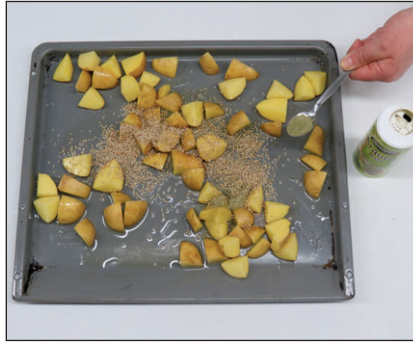


③ Kartoffeln auf einem Backblech verteilen

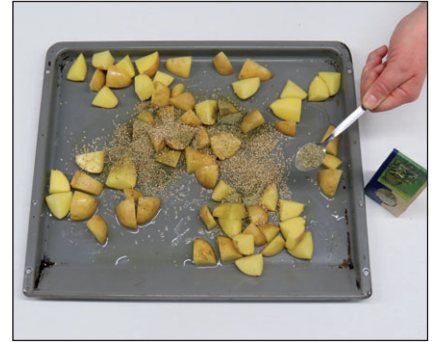
Kartoffelecken mit Kräutercreme ②



④ 4 TL Sesam darüberstreuen



⑤ 3 TL Kräutersalz darüberstreuen



⑥ 2 TL Rosmarin darüberstreuen



⑦ 6 EL Öl darübergießen



⑧ Mit einem Löffel alles vermischen



⑨ Backblech in den Ofen schieben (mittlere Schiene)



⑩ Backofen auf Heißluft auf 220 °C einstellen



⑪ 20–30 Minuten backen

Arbeitsschritte Kräutercreme



⑫ 70 g Kräuter abwiegen



⑬ Basilikum waschen

Kartoffelecken mit Kräutercreme

③



⑭ Schnittlauch waschen



⑮ Petersilie waschen



⑯ Kräuter auf ein sauberes Geschirrtuch legen und mit dem Tuch trocknen



⑰ Radieschen waschen



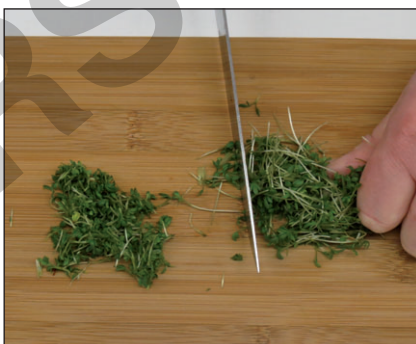
⑱ Radieschen klein schneiden



⑲ Radieschenblätter klein schneiden



⑳ Radieschen und Radieschenblätter in eine Schüssel geben



㉑ Kresse klein schneiden



㉒ Kresse in die Schüssel geben



㉓ Schnittlauch mit der Schere klein schneiden



㉔ Schnittlauch in die Schüssel geben



㉕ Rosmarinnadeln abzupfen

Kartoffelecken mit Kräutercreme

4



26 Rosmarin klein schneiden



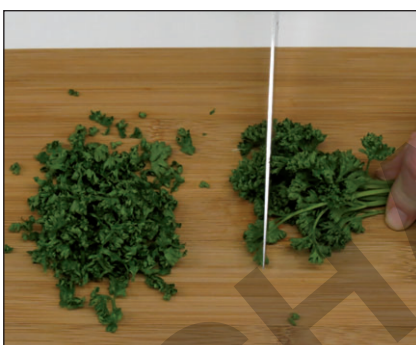
27 Rosmarin in die Schüssel geben



28 Basilikum klein schneiden



29 Basilikum in die Schüssel geben



30 Petersilie klein schneiden



31 Petersilie in die Schüssel geben



32 300 g Schmand zugeben



33 200 g Saure Sahne zugeben



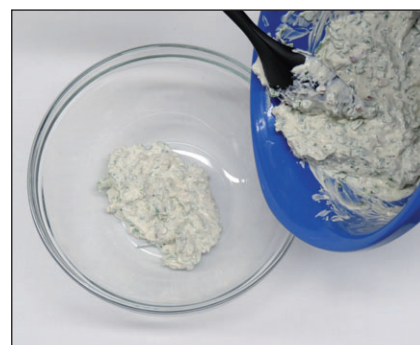
34 3 TL Kräutersalz zugeben



35 1 TL Pfeffer zugeben



36 Kräutercreme gut verrühren



37 Kräutercreme in eine Schale umfüllen

Kartoffelecken mit Kräutercreme ⑤



③⑧ Backofen ausschalten



③⑨ Backblech mit Handschuhen aus dem Ofen holen (Vorsicht: heiß!)



④⑩ Kartoffeln in eine Schüssel umfüllen



④① Kartoffeln und Creme anrichten; Guten Appetit!

Vegetarische Pizza ①

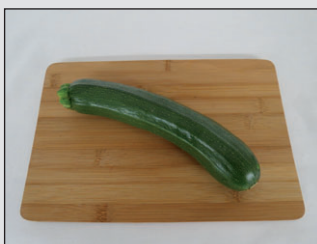
Zutaten für 6 Personen

Hefeteig

600 Gramm (g) Vollkorn-Weizenmehl
 1 Würfel Hefe (40 g)
 300 Milliliter (ml) Wasser
 4 Esslöffel (EL) natives Sonnenblumenöl
 1 Messerspitze (MS) Honig
 1,5 Teelöffel (TL) Salz
 Je 1 Esslöffel (EL) natives Sonnenblumenöl
 für das Backblech

Pizzabelag

1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 Möhren
 5 Esslöffel (EL) natives Sonnenblumenöl
 200 Gramm (g) Tomatenmark
 4 Teelöffel (TL) Pizzagewürz pro Blech
 (Oregano, Basilikum, Thymian)
 5 Tomaten
 2 Paprika (rot und gelb)
 1 Zucchini
 300 Gramm (g) Mais
 200 Gramm (g) frische Champignons
 500 Gramm (g) Käse-Scheiben
 (zum Beispiel Frankendammer, Gouda,
 Emmentaler)



Vegetarische Pizza ②

Arbeitsschritte Hefeteig



① 600 g Mehl in einer Schüssel abwägen



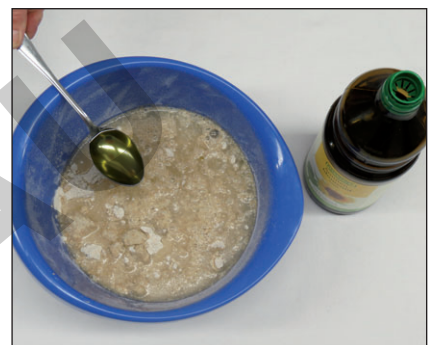
② Hefe in Stücken zugeben



③ 300 ml Wasser abmessen



④ Wasser zum Mehl geben



⑤ 4 EL Öl zugeben



⑥ 1 MS Honig zugeben



⑦ 1,5 TL Salz zugeben



⑧ Alles mit einem Mixer (Knethaken) auf Stufe 3 gut verrühren



⑨ Teig kräftig mit der Hand kneten



⑩ Teig mit etwas Mehl bestäuben



⑪ Tuch über die Schüssel legen

Vegetarische Pizza ③



⑫ Teig 30 Minuten aufgehen lassen



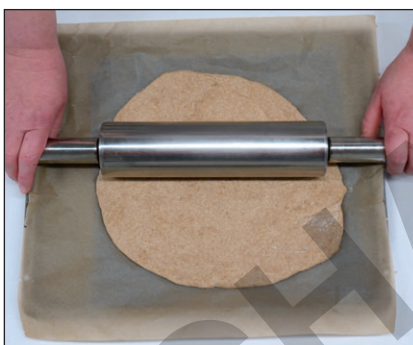
⑬ Je 1 EL Öl auf die Backbleche geben (oder mit Backpapier auslegen)



⑭ Öl mit einem Pinsel verteilen



⑮ Teig in der Mitte teilen



⑯ Je eine Hälfte Teig auf jedem Backblech ausrollen

Arbeitsschritte Pizzabelag



⑰ Zwiebel schälen



⑱ Zwiebel klein schneiden



⑲ Knoblauch schälen



⑳ Knoblauch klein schneiden



㉑ Möhren waschen

Vegetarische Pizza ④



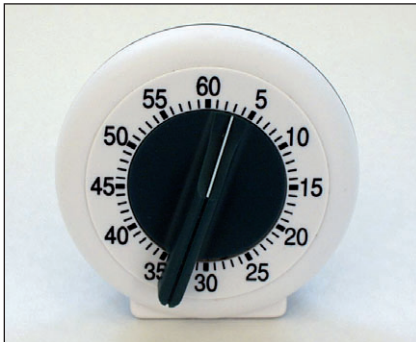
②② Möhren klein schneiden



②③ 5 EL Öl in die Pfanne geben



②④ Herd auf Stufe 9 stellen



②⑤ Öl ca. 3 Minuten erhitzen



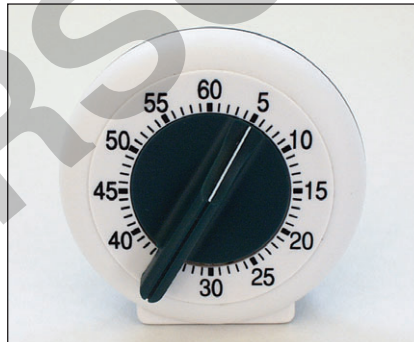
②⑥ Zwiebeln und Knoblauch in das heiße Öl geben



②⑦ Möhren zugeben



②⑧ Herd auf Stufe 5 stellen und Gemüse umrühren



②⑨ 5 Minuten andünsten



③⑩ Herd ausstellen und die Pfanne darauf stehen lassen



③① Tomatenmark mit einem Löffel auf beiden Teigen verteilen



③② 4 TL Pizzagewürz in die Hand geben und über beiden Pizzen verreiben



③③ Tomaten waschen

Vegetarische Pizza ⑤



③④ Den grünen Teil der Tomaten entfernen



③⑤ Tomaten in Scheiben schneiden



③⑥ Tomatenscheiben auf die Pizzen legen



③⑦ Paprika waschen



③⑧ Paprika durchschneiden und Kerngehäuse entfernen



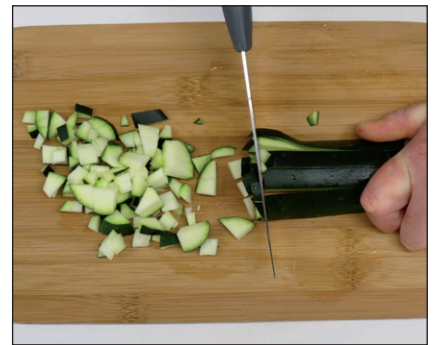
③⑨ Paprika klein schneiden



④⑦ Paprika in eine Schüssel geben



④⑧ Zucchini waschen



④⑨ Zucchini klein schneiden



④⑩ Zucchini in die Schüssel geben



④④ Pilze ohne Wasser bürsten



④⑤ Pilze in Scheiben schneiden

Vegetarische Pizza ⑥



④⑥ Pilze in die Schüssel geben



④⑦ Gemüse in der Schüssel mischen



④⑧ Gemüse auf beide Pizzen verteilen



④⑨ Mais in ein Sieb schütten und abtropfen lassen



⑤① Mais auf den Pizzen verteilen



⑤① Gemüse aus der Pfanne auf den Pizzen verteilen



⑤② Käsescheiben auf die Pizzen legen



⑤③ Beide Bleche in den Backofen schieben



⑤④ Backofen auf 200 °C Heißluft einstellen



⑤⑤ Pizzen 30 Minuten goldbraun backen



⑤⑥ Ofen ausschalten



⑤⑦ Mit Backhandschuhen die Bleche aus dem Ofen holen (Vorsicht heiß!)

Vegetarische Pizza ⑦



⑤⑧ Pizzen in Stücke schneiden



⑤⑨ Pizza anrichten;
Guten Appetit!

VORSCHAU



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 (Fotos, ausgenommen der Eieruhren in den Rezepten)
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

Bestellnr.: 23319DA6

www.persen.de