

1. Vorwort	4	Dänischer Nudelsalat	30
2. Unterrichtshinweise		Bunter Gnocchisalat	32
<i>Theoretisches Grundwissen</i>	5	Gurkenallerlei: Gurkensalat, nordisch und asiatisch, Gurkenkaltschale, Gurken-Sour-Creme	34
1 Welches Messer verwende ich wofür?	5	Italienische Spieße	37
2 Reiben, raspeln, hobeln	5	Käsepralinen	39
3 Obst und Gemüse vorbereiten	6	Mie-Nudel-Salat	41
4 Das Handrührgerät	7	Möhren-Apfel-Salat mit Sonnenblumenkernen und Knusperapfel	43
5 Elektrische Küchenhelfer	7	Nudelsalat mit Balsamico-Tomaten-Dressing ..	45
<i>Schülermaterial</i>	8	Obstsalat für jede Jahreszeit	47
1 Welches Messer verwende ich wofür?	8	Quarkspeise mit Banane und Mandarine	50
2 Textbausteine: Welches Messer verwende ich wofür?	9	Reissalat	52
3 Reiben, raspeln, hobeln	10	Rohkostplatte mit verschiedenen Dips	54
4 Puzzlestern: Obst und Gemüse vorbereiten	11	Chili-Käse-Dip	55
5 Das Handrührgerät	12	Hummus	55
Lösungen/Schülermaterial	13	Thunfischdip	56
3. Rezepte mit Unterrichtshinweisen	17	Guacamole	56
Erläuterungen zum Rezeptteil	18	Tiramisuvariation mit Nuss-Nougat-Creme ...	57
Apfel-Smoothie und Himbeer-Joghurt-Smoothie	19	Tomatenallerlei: Bruschetta, Tomatensalat mit Mais, Tomatenbutter	59
Ananas-Kokos-Ringe mit Zimtquark	21	Tortellinisalat	62
Blitzrezepte: Birne Helene, Profiteroles, Erdbeereis und Ruckzuck-Mandarinentorte ..	23	Vier Tramezzini	64
Bunter Salat mit Feta und Weizenkörnern	26	Wraps: vegetarisch, mit Thunfisch oder Putenbrust	67
Club-Sandwich	28	Zitronencreme	69

Im Ordner Zusatzmaterial befinden sich alle Rezepte noch einmal als editierbare Worddateien.

Vorwort

Heute bleibt die Küche kalt!

Gekocht wurde in „Küchenpraxis: 42 schultaugliche Kochrezepte“ (Bestellnr. 23445), gebacken wurde in „Küchenpraxis: 52 schultaugliche Backofenrezepte“ (Bestellnr. 23533) – jetzt ist es Zeit für Salate, Desserts und Snacks, die kalt serviert werden.

Das Thema Salat ist bei Teenagern oft problematisch. Hier bekommen Sie eine große Auswahl an Rezepten und Variationsmöglichkeiten geliefert, mit denen Sie Ihre Schüler überzeugen können. Sie finden Altbekanntes und bestimmt auch viele neue Anregungen. Haben Sie schon einmal den orientalischen Kichererbsendip Hummus probiert? Gurkensalat kennen Sie sicherlich, aber auch die asiatische Variante mit Chili und Zwiebeln? Ob Pralinen aus Käse oder Tramezzini, innovative Ideen treffen auf Klassiker wie Birne Helene oder Möhren-Apfel-Salat.

Sie finden in gewohnter Weise komplett ausgearbeitete Arbeitsmaterialien mit starkem Praxisbezug und eine große Auswahl an erprobten Rezepten mit ausführlichen Unterrichtshinweisen. Die Zubereitung von Gerichten wird harmonisch mit der Bearbeitung theoretischer Inhalte kombiniert. Sowohl Kollegen, die neu im Fach sind, als auch Kollegen, die bereits in Hauswirtschaft unterrichtet haben, werden sich über neue Anregungen zur Unterrichtsgestaltung und neue Rezepte freuen, denn: Praktischer Unterricht in der Küche ist ein Balanceakt zwischen Zeitmangel, Geldmangel, Lehrplan und Lust auf Genuss!

Die Kosten für frische Lebensmittel sind erheblich und mit dem vorhandenen Budget muss planvoll umgegangen werden. Außerdem bleiben in den meisten Fällen nicht mehr als 90 Minuten Zeit, um den Schülern theoretische Inhalte zu vermitteln und die praktische Erfahrungen in der Küche zu ermöglichen.

Glauben Sie, dass es möglich ist, in 15 Minuten mit Kindern ein cremiges Eis herzustellen?
Ja, ist es!

In diesem Band finden Sie Unterrichtsmaterialien für praxisnahen Theorieunterricht zu den Themen:

- Welches Messer verwende ich wofür?
- Reiben, raspeln, hobeln
- Obst und Gemüse vorbereiten
- Das Handrührgerät

und natürlich viele leckere kalte Rezepte!

Ich wünsche Ihnen und Ihren Schülern viel Spaß in den gemeinsamen Stunden!

Denise Reinholdt

1 Welches Messer verwende ich wofür?

Inhalt:

- Arbeitsblatt
- Textbausteine für vier Gruppen
- Lösungsblatt

Vorbereitung:

- Kopieren Sie das Arbeitsblatt im Klassensatz.
- Variante 1: Laufdiktat – Textkästchen vom Lösungsblatt laminieren und samt Messern bereitlegen
- Variante 2: Gruppenarbeit – Textbausteine kopieren und in vier Teile schneiden
- Alle Messer sollten in der Küche vorhanden sein, um sie vorstellen zu können.

Durchführung:

Die Lehrkraft zeigt den Schülern die unterschiedlichen Messer, erklärt deren Anwendung und Nutzung und führt sie ggf. auch vor. Anschließend kann unterschiedlich weitergearbeitet werden. In Variante 1

wird ein Laufdiktat aufgebaut. Dafür legt die Lehrkraft die Messer mit der entsprechenden Karte in der Schulküche verteilt bereit und die Schüler müssen von ihrem Arbeitsplatz immer wieder zu den Messern laufen und sich die Textbausteine merken. Diese Erarbeitung bietet sich für Klassen mit jüngeren Schülern an, da die zu merkenden Teile eher kurz sind und gerade kleinere Schüler viel Spaß an bewegungsaktiven Unterrichtselementen haben.

Alternativ werden die Textbausteine in vier Teile zerschnitten und jeweils einmal in die Gruppen gegeben, damit die Schüler in Gruppenarbeit gemeinsam die Texte ausfüllen können.

Im Anschluss sollten die Schüler die Möglichkeit bekommen, alle Messer zu testen.

Rezepte aus diesem Band, die sich für eine passende Praxisstunde anbieten:

Rohkost mit Dips (S. 54), Obstsalat für jede Jahreszeit (S. 47), Bunter Salat mit Feta und Weizenkörnern (S. 26), Tortellinisalat (S. 62)

2 Reiben, raspeln, hobeln

Inhalt:

- Arbeitsblatt
- Lösungsblatt

Vorbereitung:

Jede Schülergruppe benötigt eine Gurke. Außerdem müssen für jede Gruppe ein Hobel, eine Raspel, eine Reibe, ein Brett und ein Gemüsemesser bereitliegen. Das Arbeitsblatt wird im Klassensatz kopiert. Wenn selbstständig kontrolliert werden soll, dann muss auch das Lösungsblatt bereitgelegt werden.

Weisen Sie die Schüler darauf hin, ordentlich mit der Gurke umzugehen. Später werden aus der zerkleinerten Gurke noch Speisen zubereitet, es wird also bitte nichts weggeschmissen.

Durchführung:

Die Jugendlichen erforschen selbstständig Hobel, Raspel und Reibe. Es kann natürlich vorkommen, dass ein Schüler es schafft, sehr exakte, dünne Scheiben von Hand zu schneiden, in diesem Fall kann dann das Thema Zeit und handwerkliches Können ins Gespräch gebracht werden. Als Fazit sollten gegebenenfalls folgende Hinweise geliefert werden:

- Der Hobel dient als Arbeitserleichterung beim Herstellen von dünnen Scheiben.
- Mit der Raspel kann man schnell feine Streifen herstellen.
- Die Reibe erzeugt ein feineres Mus. (Kartoffelpuffer nennt man auch Reibekuchen, da die Kartoffeln hierfür mit der Reibe zerkleinert werden.)

Folgende Weiterverarbeitung der Gurken bietet sich besonders an:

- Gurkensalat aus den gehobelten Gurken
- Pellkartoffeln mit Gurken-Sour-Creme aus geraspelten und geriebenen Gurken

Die Pellkartoffeln könnten eventuell am Stundenbeginn gemeinschaftlich aufgesetzt oder von der Lehrkraft parallel zur Erarbeitungsphase der Schüler zubereitet werden.

Rezepte aus diesem Band, die sich für eine passende Praxisstunde anbieten:

Gurkensalat, nordisch und asiatisch, Gurken-Sour-Creme (alles S. 34)

3 Obst und Gemüse vorbereiten

Inhalt:

- Arbeitsblatt
- Kopiervorlage
- Lösungsblatt

Vorbereitung:

Kopieren sie die auf S. 7 abgebildete Schnittvorlage und das Arbeitsblatt im Klassensatz.

Sagen Sie rechtzeitig an, dass die Schüler in dieser Stunde Scheren und Kleber benötigen.

Diese Stunde baut auf den Stunden zu den Themen „Messer“ und „Reiben, Raspeln, Hobeln“ auf und festigt dort gelerntes Wissen. Es wäre sinnvoll, diese Stunde mit einer vorhergehenden Praxisstunde zu verknüpfen, in der die Vorbereitungsarbeiten Waschen, putzen und schälen vorgeführt und durchgeführt werden. Dieses Blatt eignet sich zur Festigung gelernter Inhalte am Ende einer Einheit, da Fachwissen vorausgesetzt wird.

Durchführung:

Schüler bekommen das Arbeitsblatt und die Sternsplitter und bearbeiten die Aufgaben selbstständig. Die Aufgabe kann in Einzelarbeit oder in Gruppenarbeit bearbeitet werden. Die Lösung kann zum selbstständigen Vergleichen bereitgelegt werden.

Rezepte aus diesem Band, die sich für eine passende Praxisstunde anbieten:

Bunter Salat mit Feta und Weizenkörnern (S. 26), Möhren-Apfel-Salat mit Sonnenblumenkernen (S. 43), Obstsalat für jede Jahreszeit (S. 47), Mienudel-Salat (S. 41), Rohkostplatte mit verschiedenen Dips (S. 54), Tortellinisalat (S. 64)

Das Handrührgerät

Inhalt:

- Arbeitsblatt
- Lösungsblatt

Vorbereitung:

Jede Gruppe benötigt ein Handrührgerät mit den passenden Zubehörteilen.

Durchführung:

Die Schüler erkunden in Gruppenarbeit, mithilfe des Arbeitsblattes, ihr Handrührgerät. Lesen Sie sich wenn notwendig in die Bedienungsanleitung ein, stehen Sie helfend zur Seite und erlauben Sie den Schülern das Handrührgerät auch unter Aufsicht auszuprobieren.

Wichtig dabei: Haare zusammenbinden!

Die Schüler können ihre Ergebnisse mit den anderen Schülern vergleichen. Abschließend ist eine Bespre-

chung der Ergebnisse im Plenum sinnvoll, in der die Lehrkraft noch einmal die genaue Benutzung erklärt und die Nutzungsbedingungen (z.B. Haare zusammenbinden) festlegt.

Wenn möglich, kopieren Sie die Piktogramme aus der Bedienungsanleitung des Handrührgerätes. Dort finden sich meist einige schön dargestellte Nutzungs- und Sicherheitshinweise.

Rezepte aus diesem Band, die sich für eine passende Praxisstunde anbieten:

Quarkspeise mit Banane und Mandarine (S. 50), Ananas-Kokos-Ringe mit Zimtquark (S. 21), Knusperapfel (S. 43), Tomatenbutter (S. 61), Zitronencreme (S. 69)

Elektrische Küchenhelfer

Inhalt:

Arbeitsblatt

Vorbereitung:

Für diese Stunde werden Computer mit Internetzugang benötigt. Der Umgang mit neuen Medien ist in allen Fächern gewünscht. Im Fach Hauswirtschaft gibt es viele Themen, bei denen man auch den Computer in den Unterricht einbeziehen kann. In diesem Fall dient er der Informationsbeschaffung. Die elektrischen Küchenhelfer sollten zum späteren Ausprobieren und Anwenden schon vorab bereitgelegt werden.

Durchführung:

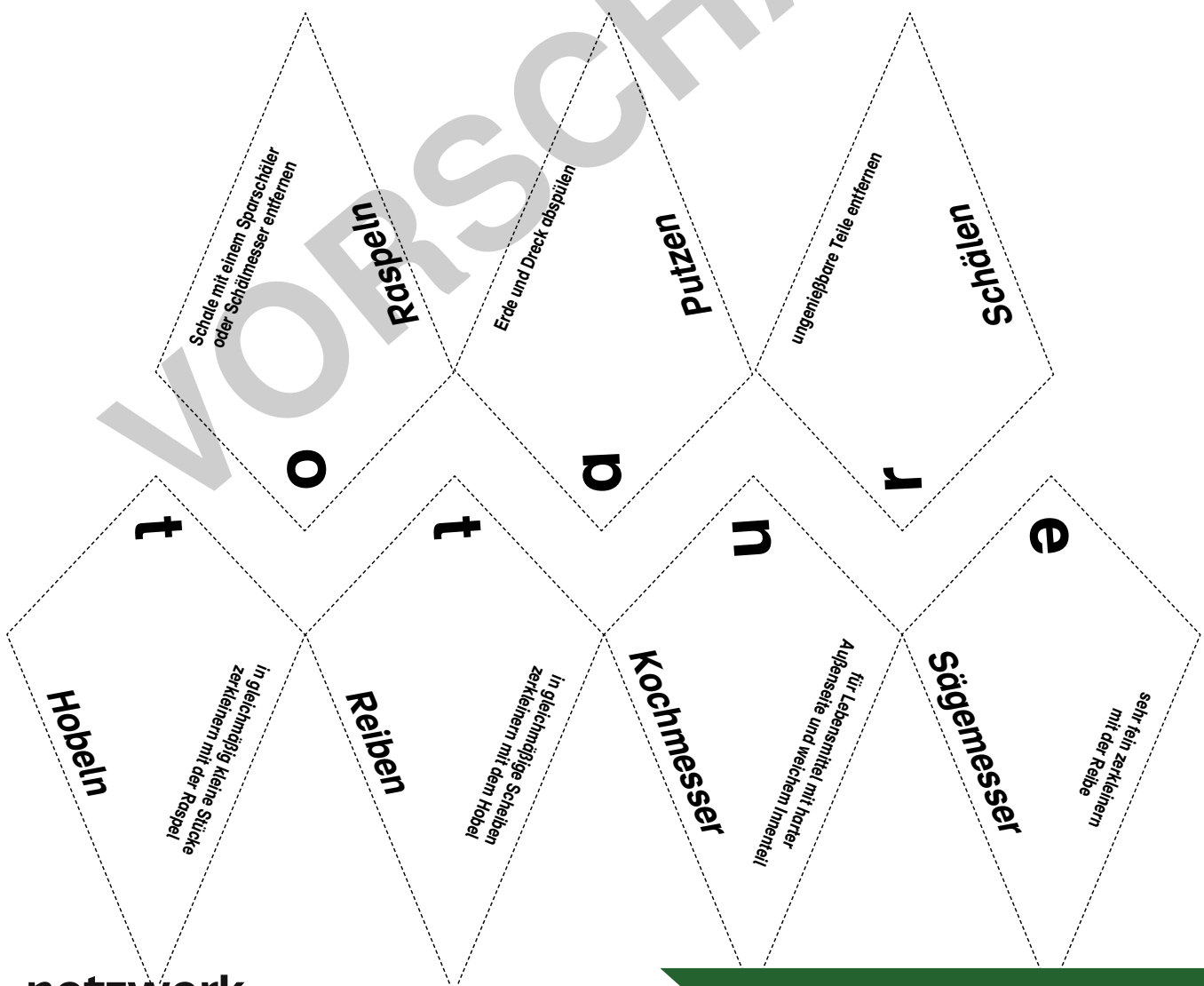
Die Schüler recherchieren zu Verwendung und Aussehen von Universalzerkleinerer, Standmixer und Pürierstab. Da die Recherche individuell und ergebnisoffen erfolgt, existieren zu dieser Stunde keine Arbeits- und Lösungsblätter.

Wenn Sie den Schülern erlauben, Bilder der Geräte auszudrucken, dann sollten Sie darauf achten, dass die Bilder auf die entsprechende Größe verkleinert werden, um alle drei Geräte auf einem Blatt ausdrucken zu können. So wird unnötiger Papierverbrauch vermieden.

Im Anschluss sollten die Geräte in der Praxis angewendet werden.

Rezepte aus diesem Band, die sich für eine passende Praxisstunde anbieten:

Ampel-Smoothie (S. 19), Himbeer-Joghurt-Smoothie (S. 19), Mie-Nudel-Salat (S. 41), Hummus und Thunfischdip (S. 55, 56), Erdbeereis (S. 23), Guacamole (S. 56), Gurkenkaltschale (S. 34)



Reiben, raspeln, hobeln

Name: _____

Datum: _____

Reiben, raspeln, hobeln

Kaum ein Helfer in der Küche ist so praktisch wie dieser. Untersuche, was du damit machen kannst. Du benötigst dafür eine Gurke und eine Hobel-Raspel-Reibe.

Der Hobel

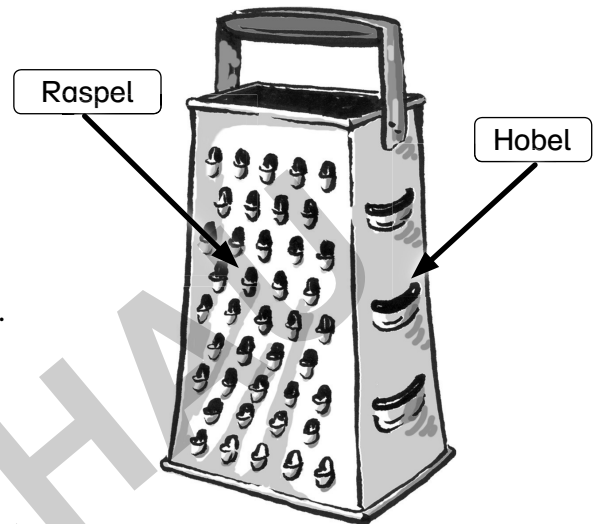
Hobele zehn Scheiben Gurke und kreuze an:

- Die Scheiben sind gleichmäßig breit.
- Die Scheiben haben eine unterschiedliche Breite.
- Man kann nur von unten nach oben hobeln.
- Man kann nur von oben nach unten hobeln.

Schneide zehn Scheiben Gurke mit dem Messer herunter.

Kreuze an:

- Die Scheiben sind gleichmäßig breit.
- Die Scheiben haben eine unterschiedliche Breite.
- Man ist schneller mit dem Hobel.
- Man ist mit dem Messer schneller.

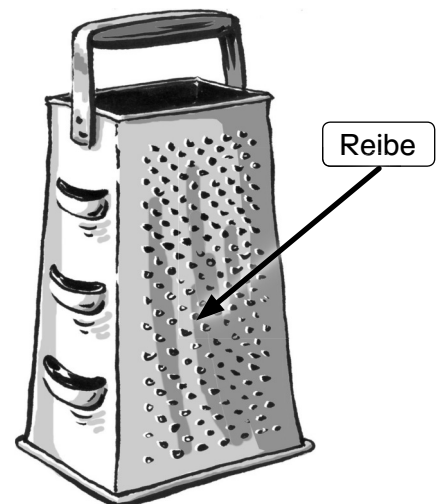


Raspeln oder Reiben?

Betrachte Raspel und Reibe. Wie unterscheiden sie sich wohl? Probiere es aus!

Fahre mit der Gurke ein paar Mal über die Raspel. Wie wurde die Gurke zerkleinert?

Teste nun die Reibe und fahre mit der Gurke ein paar Mal darüber. Wie sieht das Ergebnis aus?



Findest du heraus, was richtig ist!

- Die Reibe eignet sich hervorragend, um Möhren für einen Möhrensalat in gleichmäßige Stückchen zu zerkleinern.
- Die Reibe eignet sich hervorragend, um Kartoffeln für Kartoffelklöße zu einem feinen Brei zu zerkleinern.
- Möchte ich kleine Apfelstücke in meinem Müsli haben, verwende ich idealerweise die Raspel.
- In meinem Möhrenkuchen soll Brei von rohen Möhren. Dafür eignet sich die Raspel besonders gut.

Das Handrührgerät

Name: _____

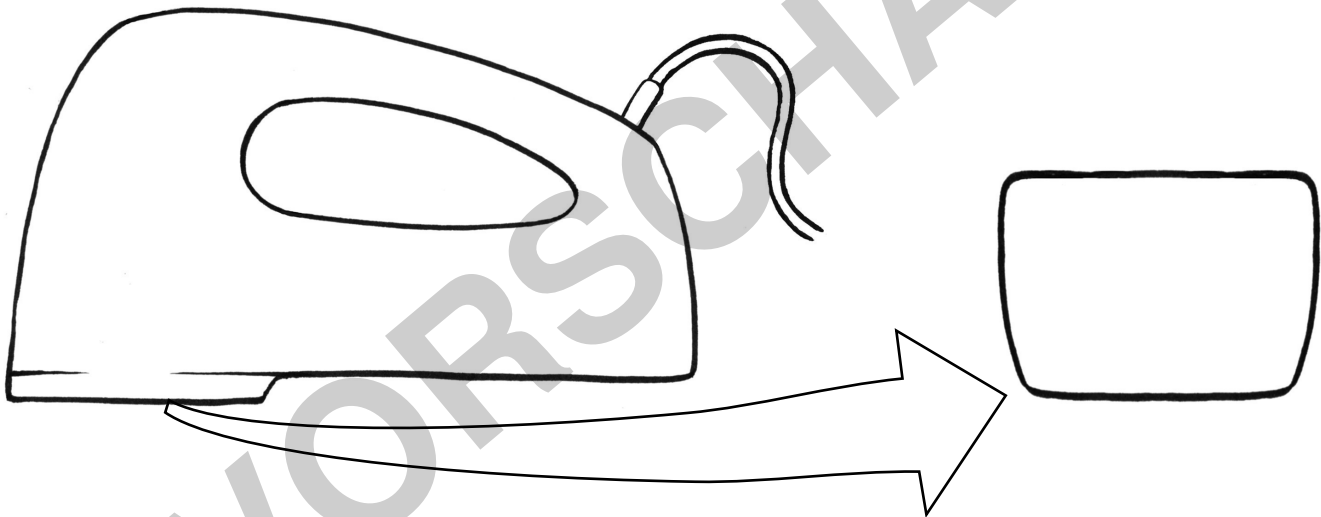
Datum: _____

Das Handrührgerät

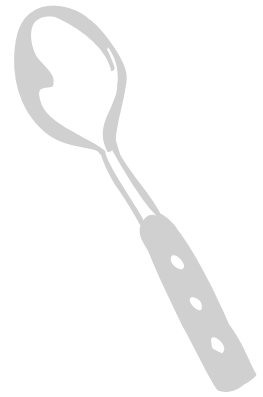
Nimm das Handrührgerät in deiner Schulküche zur Hand und untersuche es genau!

- Wie viele Knöpfe findest du und wo befinden sie sich?
- Welche Funktionen haben die Knöpfe? Gibt es einen Stufenschalter? Gibt es eine Auswurf-taste? Ergänze die Funktionen in der Abbildung.
- Gibt es neben der Einstecköffnung für die Rührstäbe und Knethaken noch weitere Öffnungen? Wenn ja, wo?
- Sieh dir die Einstecköffnung genau an. Bei einigen Handrührgeräten ist es sehr wichtig, dass die Rührstäbe/Knethaken richtig in das Handrührgerät eingesetzt werden. Dies erkennst du daran, dass die Einstecköffnung und die Zubehörteile markiert sind bzw. nicht beide Teile in beide Stecköffnung passen. Wenn sie falsch eingesetzt werden, kann das Handrührgerät beschädigt werden.

Zeichne die Merkmale des untersuchten Gerätes in diesen Grundriss eines Handrührgerätes ein. Du kannst auch den Hersteller mit aufschreiben und es in derselben Farbe anmalen.

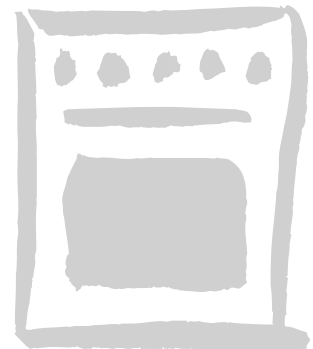


Zeichne und benenne nun die einzelnen Zubehörteile.



Rezepte

mit Unterrichtshinweisen



**netzwerk
lernen**


Denise Reinholdt: Küchenpraxis: 38 schultaugliche Rezepte für die kalte Küche
© Persen Verlag


zur Vollversion

Erläuterungen zum Rezeptteil

Sie finden in den Unterrichtshinweisen zu den Rezepten zwei Symbole, die Auskunft über Dauer und Kosten eines Rezepts geben sollen:

Zeitangaben


 Blitzrezept (15–30 Minuten)

 1 Stunde (45–60 Minuten)

 Doppelstunde (90 Minuten)

Diese Zeitangaben gelten für Zubereitung und Garzeit bei geübten Schülern, die die Abläufe in der Schulküche beherrschen.

Preisangaben

 bis 50 Cent

 bis 1 €

 bis 1,50 €

Diese Kosten gelten pro Person in einer Vierergruppe. Spezielle Lebensmittel für Allergiker und die in den Unterrichtshinweisen vorgeschlagenen Variationen/Beilagen sind nicht in der Kalkulation enthalten.

Ernährungsinfos

Hier finden Sie Hinweise auf Zutaten, die für Allergiker bedenklich sein könnten. Ich habe dabei jedoch nur folgende Nahrungsmittelallergien gekennzeichnet, da sie mir im Alltag mit Schülern am häufigsten begegnet sind:

- Milchprodukte bzw. Laktoseintoleranz
- Gluten (Zöliakie)
- Erdnüsse/Nüsse allgemein

Darüber hinaus gibt es eine große Anzahl weiterer Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z. B. Äpfel, Gewürze ...). Mein Tipp: Da ich kein Risiko eingehen möchte, frage ich immer am Anfang des Schuljahres in einem Elternbrief ab, ob Nahrungsmittelallergien bestehen. Diese werden dann bei der Auswahl der Rezepte beachtet.

Neben dem Thema Allergien sollte man beachten, dass Schüler teilweise aus religiösen und/oder ethischen Gründen auf Fleisch bzw. Schweinefleisch verzichten. Durch gute Absprache und Planung ist es möglich, den Einkauf so zu erledigen, dass auch diese kleinen Einschränkungen problemlos gemeistert werden können.

Das Rezept im Unterricht

An dieser Stelle finden Sie Vorschläge zur Einordnung in unterrichtliche Lehrplanthemen. Manche Rezepte bieten sich dabei besonders gut für diese Themen an oder sind bereits in den vorangegangenen Unterrichtsvorschlägen zu dem Themenfeld eingearbeitet. Sie finden hier beispielsweise Informationen, was bei der Zubereitung besonders zu beachten ist, und teilweise auch Unterrichtsideen, mit denen man das Rezept im Unterrichtsgespräch noch weiter aufarbeiten kann.

Einkaufsliste

An dieser Stelle finden Sie eine Einkaufsliste für die Zubereitung für vier Gruppen à jeweils vier Personen, also 16 Portionen. Diese Einkaufslisten sind die Grundlage der Berechnung für die Preiskennzeichnung. Die Einkaufsliste enthält nur die Lebensmittel, die in der Zutatenliste genannt werden. Darüber hinausgehende Tipps oder Beilagen sind in der Auflistung meist nicht enthalten und müssen nach Wunsch ergänzt werden.

Verwendete Maßeinheiten

g	= Gramm
kg	= Kilogramm
ml	= Milliliter
l	= Liter
Pr.	= Prise
Msp.	= Messerspitze
EL	= Esslöffel
TL	= Teelöffel
geh.	= gehäuft
gestr.	= gestrichen

Unterrichtshinweise und Material zu den Abkürzungen in Rezepten finden sie im Band „42 schultaugliche Kochrezepte“ auf den Seiten 10–11 unter „Maßeinheiten kurz und knapp“.

Ampel-Smoothie

4 Portionen	Zutaten	Arbeitsschritte	Geräte
1 3 EL 2	Kiwi Orangensaft Eiswürfel	<ul style="list-style-type: none"> ● Kiwi schälen, die Zutaten in einen Standmixer geben und in mehreren Intervallen zerkleinern. ● Auf vier Gläser aufteilen. 	Schälmesser Standmixer 4 Gläser
½ 3 EL 2	Mango Orangensaft Eiswürfel	<ul style="list-style-type: none"> ● Mango schälen, alle Zutaten zusammen in einen Standmixer geben und in mehreren Intervallen zerkleinern. ● Vorsichtig auf der grünen Schicht verteilen. 	Schälmesser Standmixer
100 g 3 EL 2	Erdbeeren Orangensaft Eiswürfel	<ul style="list-style-type: none"> ● Erdbeeren waschen und putzen, alle Zutaten zusammen in einen Standmixer geben und in mehreren Intervallen zerkleinern. ● Vorsichtig auf der gelben Schicht verteilen. ● Smoothie mit Strohhalmen servieren. 	Schälmesser Standmixer Strohhalme

Himbeer-Joghurt-Smoothie

4 Portionen	Zutaten	Arbeitsschritte	Geräte
350 g 400 ml	TK-Himbeeren Orangensaft	<ul style="list-style-type: none"> ● Himbeeren und Orangensaft in einen Standmixer geben und in mehreren Intervallen zerkleinern. 	Messbecher Standmixer
300 g 1 Beutel	Joghurt Vanillezucker	<ul style="list-style-type: none"> ● Joghurt und Vanillezucker zur Himbeermasse in den Standmixer geben und erneut kräftig durchmischen. ● Auf vier Gläser aufteilen und mit Strohalm servieren. 	Waage Standmixer 4 Gläser und Strohhalme

Name: _____

Datum: _____

Zeitangabe  

Kosten  

Ernährungsinfos

Allergierisiken: Milchprodukte

Wer auf Milchprodukte verzichten muss, kann stattdessen z. B. Soja-Schlagcreme verwenden und damit eine fluffige Zimtsahne zubereiten.

Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Menü
- Das Handrührgerät
- Kochen aus der Vorratskammer
- Vorbereitungsarbeiten (Ananas vorbereiten)

Wenn man Kochen aus der Vorratskammer als Thema wählt, kann man auf Dosenananas und H-Schlagsahne (Zimtsahne statt Zimtousse) zurückgreifen und den Schülern zeigen, dass man auch manchmal aus den Zutaten in der Vorratskammer etwas völlig Unerwartetes zaubern kann. Bei der Verarbeitung von H-Schlagsahne ist dabei wichtig, dass sie vor dem Aufschlagen gut gekühlt sein muss und vor dem Öffnen noch mal in der Packung geschüttelt wird, damit sich das Milchfett gleichmäßig verteilt. H-Sahne mit Zimmertemperatur würde beim Schlagen mit hoher Wahrscheinlichkeit Butter statt Sahne ergeben.

Wenn frische Ananas verwendet wird, muss diese sehr süß und reif sein und darf nur dünn aufgeschnitten werden.

Das Orangengelee im Rezept kann in einer der vorhergehenden Unterrichtsstunden ganz schnell und einfach mit den Schülern zubereitet werden: Thematisieren Sie dabei den Begriff Saft – es muss 100 % Saft verwendet werden. Der Unterschied zwischen z. B. Fruchtsaftgetränk und Nektar liegt im Fruchtanteil. Nektar hat einen Fruchtanteil von 25–50 %. Fruchtsaftgetränke haben sogar nur 6–30 % Fruchtanteil.

Orangengelee:

800 ml Orangensaft, 500 g Gelierzucker 2 : 1, ½ TL Zimt

Aus den genannten Zutaten nach Packungsanweisung ein Gelee kochen, bis kurz unter den Rand in Schraubdeckelgläser abfüllen und diese anschließend fest zuschrauben. 5 min auf den Deckel stellen, dann wieder umdrehen und abkühlen lassen.

Alternative Zubereitung

Ein paar Blättchen Minze oder Zitronenmelisse passen hervorragend und geben einen geschmacklich schönen Akzent.

Wer kein Orangengelee kochen möchte und die Orangenmarmeladen aus dem Handel nicht mag, kann auch sehr gut auf Aprikosenmarmelade zurückgreifen.



Einkaufsliste für 4 Gruppen

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 200 g Kokosraspel | <input type="checkbox"/> 400 g Schlagsahne |
| <input type="checkbox"/> 2 Dosen Ananasringe
oder 2 frische, vollreife Ananas | <input type="checkbox"/> 800 g Magerquark |
| <input type="checkbox"/> 1 Glas Orangengelee | <input type="checkbox"/> 150 g Zucker |
| | <input type="checkbox"/> Zimt |

Erdbeereis

4 Personen	Zutaten	Arbeitsschritte	Geräte
300 g 75 g	TK-Erdbeeren Zucker	<ul style="list-style-type: none"> • Erdbeeren und Zucker in einen Universalzerkleinerer geben und auf höchster Stufe zerkleinern. 	
100 g	Schlagsahne	<ul style="list-style-type: none"> • Sahne mit zur Erdbeermasse geben und den Universalzerkleinerer laufen lassen, bis ein geschmeidiges Eis entstanden ist. • Auf vier Dessertschälchen aufteilen. 	



Schmeckt auch mit Himbeeren

Ruckzuck-Mandarinentorte

4 Personen	Zutaten	Arbeitsschritte	Geräte
2 Becher 2 Tütchen 2 Beutel 2 Dosen	Schlagsahne Sahnesteif Puddingpulver (zum Anrühren mit kalter Milch) Mandarinestücke	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben. Die Mandarinstücke mit dem Saft aus der Dose zugeben. • Mit dem Handrührgerät mit Rührstäben kräftig schlagen, bis eine einheitliche Mandarinencreme entstanden ist. 	
1	Biskuitorteboden	<ul style="list-style-type: none"> • Die Mandarinencreme auf dem Tortenboden verstreichen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. 	



Richtet eure Torte schön an! Zum Beispiel kann man ein paar Mandarinen zur Dekoration beiseitelegen und die Torte damit verzieren. Oder man bestreut den Rand rundherum mit Schokoladenraspel. Ein paar Schokoraspel können auch vorsichtig unter die Masse gehoben werden.

Name: _____

Datum: _____

Zeitangabe  

Kosten   

Ernährungsinfos

Allergierisiken: Gluten, Milchprodukte

Weizenkörner enthalten natürlich Gluten, da Gluten nichts anderes als Weizenkleber ist. Wenn man den Salat glutenfrei zubereiten möchte, dann kann man ganz einfach auf gekochten Reis zurückgreifen.

Es gibt mehrere Produkte im Handel, die mit Feta vergleichbar sind. Je nach Hersteller und Zutatenliste steht auf den Verpackungen „Feta“, „weißer Käse“, „Schafskäse“ oder auch „Hirtenkäse“. Bei einigen Herstellern werden laktosefreie Varianten angeboten.

Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Vitamine
- Alternative Ernährungsformen (Vollwerternährung / Vegetarische Ernährung)
- Salate für Büfets und Feste
- Das Weizenkorn
- Der Dampfkochtopf (Weizenkörner)

Unterrichtsmaterial zur Arbeit mit dem Dampfdrucktopf finden Sie in „Küchenpraxis: 42 schultaugliche Kochrezepte“ (Bestellnr. 23445).

Alternative Zubereitung

Die Zubereitungszeit richtet sich ganz nach der Zubereitung der Weizenkörner. Wenn Sie den Schülern vorgegarte Weizenkörner mitbringen, dann ist der Salat sehr flott zubereitet. Wenn der Weizen erst gegart werden soll, dann arbeitet man am schnellsten, indem man vorgegarten Zartweizen (im Supermarkt beim Reis) verwendet. Dieser geschliffene Weizen wird auch in Kochbeuteln à 125 g angeboten. Wenn man das Weizenkorn im Unterricht thematisiert, oder das Thema Vollwerternährung behandelt, dann sollten volle Weizenkörner verwendet werden. Diese garen deutlich schneller, wenn man sie nach der Quellzeit in einem Dampfkochtopf zubereitet. Dabei gilt die Faustregel – $\frac{1}{3}$ der normalen Kochzeit, ab dem Moment, wo der Druckanzeigestift auf Position ist.



Einkaufsliste für 4 Gruppen

- 4 Zitronen
- 2 Salatgurken
- 8 Tomaten
- 4 rote Zwiebeln
- 4 Paprikaschoten
- 500 g Weizen
- 800 g Feta
- Öl
- Zucker, Salz, Pfeffer, Kräuter

Club-Sandwich

4 Portionen	Zutaten	Arbeitsschritte	Geräte
4	hart gekochte Eier	<ul style="list-style-type: none"> Eier schälen und in Scheiben schneiden. 	Brett Messer
2 ¼ Kopf 12 Scheiben	Tomaten Eisbergsalat Vollkorn-Sandwich- toast	<ul style="list-style-type: none"> Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Eisbergsalat waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden. Brotscheiben toasten. 	Brett Messer Toaster
4 EL 4 große Scheiben	Mayonnaise Puten- oder Hähnchenbrust- Aufschnitt	<ul style="list-style-type: none"> Vier Scheiben Toast mit Mayonnaise bestreichen. Mit Salatstreifen belegen. Mit dem Puten- oder Hähnchenbrustaufschnitt belegen. Tomatenscheiben darauf verteilen. 	Brett Tafelmesser EL
4 TL 4 Scheiben 4 EL	Senf roher Schinken Mayonnaise	<ul style="list-style-type: none"> Vier Scheiben Toast mit Senf bestreichen. Mit dem Senf nach oben auf die Tomatenscheiben legen. Ei auf dem Brot verteilen. Schinken auf das Ei legen. Wenn man den Schinken vorher würfelt, ist es leichter abzubeißen. Vier Scheiben Toast mit Mayonnaise bestreichen und mit der bestrichenen Seite nach unten auf das Sandwich legen. Das Sandwich gut zusammendrücken und zum Anrichten diagonal halbieren. 	Brett TL EL Tafelmesser Anrichteteller

Name: _____

Datum: _____

Zeitangabe  

Kosten  

Ernährungsinfos

Allergierisiken: Gluten

Das Gericht enthält Schweinefleisch.

Glutenfreie Nudeln zu bekommen, ist kein Problem.

Fleischwurst gibt es auch komplett aus Geflügelfleisch.

Für einen vegetarischen Nudelsalat kann man die Fleischwurst einfach weglassen oder sehr gut durch vegetarischen Aufschnitt ersetzen. Dieser ist mittlerweile in jedem Supermarkt zu bekommen und teilweise geschmacklich kaum von echter Fleischwurst zu unterscheiden.

Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Salate für Grillfeste und kalte Büfets
- Nudeln

Das Dressing mit Quark zuzubereiten, ist etwas ungewöhnlich. Man schmeckt den Quark heraus. Aber warum ist er drin? Das Dressing ist bei der Verwendung von Quark deutlich magerer, als wenn man nur Mayonnaise verwenden würde und bekommt zudem einen gewissen Stand. Der Quark ersetzt Fett durch hochwertiges Eiweiß und dadurch erhöht sich der Gesundheitswert dieses Nudelsalates.

Man kann auch Salatmayonnaise verwenden, dann wird das Dressing durch das untergemischte Gurkenwasser jedoch sehr flüssig.

Alternative Zubereitung

Im Hochsommer lieber gleich ganz ohne Mayonnaise? Dann ist dieses Rezept ein Tipp:

Nordischer Nudelsalat ganz ohne Mayonnaise:

250 g Spaghetti in Salzwasser al dente kochen.

In der Zwischenzeit: ½ Salatgurke in eine Schüssel raspeln. ½ Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 1 Becher Schmand, ½ TL Salz und etwas Pfeffer zugeben und alles gut durchmischen.

Die gekochten Nudeln abgießen und sofort zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben. Auskühlen lassen, abschmecken und servieren.

Wer mag, kann der Salatsauce noch etwas Senf oder Meerrettich hinzufügen.



Einkaufsliste für 4 Gruppen

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 kg Nudeln (Gabelspaghetti) | <input type="checkbox"/> 1 kg Mayonnaise |
| <input type="checkbox"/> 800 g TK-Erbesen | <input type="checkbox"/> 800 g Quark |
| <input type="checkbox"/> 800 g Fleischwurst | <input type="checkbox"/> 2 Dosen Mais |
| <input type="checkbox"/> 2 Gläser Cornichons | <input type="checkbox"/> 1 Tube Senf |
| <input type="checkbox"/> 2 Dosen Mais | <input type="checkbox"/> Zucker, Salz, Pfeffer zum Würzen |

Reissalat

4 Portionen	Zutaten	Arbeitsschritte	Geräte
125 g	Langkornreis	<ul style="list-style-type: none"> • Reis nach Packungsanweisung gar kochen. Den fertigen Reis gut abtropfen lassen. 	Topf Sieb
2 1 125 g 1 kleine Dose	Paprikaschoten Zwiebel Kochschinken Mandarinenfilets	<ul style="list-style-type: none"> • Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. • Zwiebel sehr fein würfeln. • Kochschinken in kleine Würfel schneiden. • Mandarinenfilets abgießen. 	Brett Messer Waage Sieb
130 g 2 TL 2 TL 1 Prise	Mayonnaise Zucker Sojasauce Salz	<ul style="list-style-type: none"> • Die genannten Zutaten zu einem Dressing verrühren. • Die Zwiebel untermischen. • Reis, Schinken und Paprika untermengen. • Zuletzt vorsichtig die Mandarinenfilets unterheben. Salat vor dem Anrichten etwas ziehen lassen. 	Rührschüssel Waage TL Schneebeesen Salatbesteck Anrichteschüssel



Variiere die Sauce mit etwas Tomatenmark oder Currypulver. Gewürfelte Mango und Hähnchenbrust mit Curry-Dressing geben einen karibisch angehauchten Reissalat.

Name: _____

Datum: _____

Zeitangabe  

Kosten € – € € €

Ernährungsinfos

Allergierisiken: Milchprodukte

Es gibt laktosefreie Milch und auch laktosefreie Schmelzkäsescheiben zu kaufen, somit können diese Lebensmittel problemlos ersetzt werden.

Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Vitamine
- Gesunde Ernährung
- Rohkost/Vollwerternährung (alternative Ernährungsformen)
- Vegane Ernährung (Kichererbsencreme und Guacamole z. B. auch als Brotaufstriche)
- Partyfood (Dips)

Alternative Zubereitung

Man kann Gemüse natürlich auch ganz klassisch in Kräuterquark dippen.

Rezepte dazu finden Sie in meinen ersten beiden Büchern (Bestellnr. 23445 beziehungsweise 23533).

Bei diesem Rezept finden sie eine Auswahl internationaler Dipklassiker.

Man sollte mit den Schülern vorher entscheiden, welcher Dip gemacht werden soll.

Nicht alle Dips werden bei jedem Kind gut ankommen, dafür sind sie zu speziell. Generell sollte man die Zubereitung dieser Rohkostplatte eher mit einem älteren Schülerjahrgang durchführen, da das Interesse an gesunder Ernährung und der Mut, neues auszuprobieren, einen gewissen Reifeprozess voraussetzt.

Der Käse-Dip erinnert eventuell an Käsesauce, wie sie zu Tortillachips gereicht wird. Dieser Dip ist zugegebenermaßen der ungesündeste und sollte deshalb auch kritisch thematisiert werden. Jedoch kommt dieser Dip bei Schülern wegen des vertrauten Schmelzkäsegeschmacks meist sehr gut an. Guacamole ist ebenfalls ein klassischer Dip zu Tortillachips. Sie kann nach Wunsch mit etwas Zwiebel und Chili in der Masse noch verschärft werden und ist ohne die Zugabe von Creme fraîche vegan.

Die Thunfischsauce schmeckt, statt mit Mayonnaise mit einer Mischung aus Creme fraîche zubereitet, ebenfalls sehr gut und ergibt einen etwas festeren Brotaufstrich. Die Kapern kann man nach Bedarf auch weglassen, um einen etwas weniger würzig-sauren Dip zu bekommen.

Hummus ist vielen Kindern eventuell unbekannt und mit dem mürben Mundgefühl auch nicht jedermanns Sache. Es kommt dabei jedoch auch darauf an, wie multikulturell die Lerngruppe an sich ist, eventuell bietet dieses Rezept auch eine interessante Grundlage für Gespräche über unterschiedliche Essgewohnheiten in Familien und Kulturen.



Einkaufsliste für 4 Gruppen

Rohkostplatte für 4 Gruppen:

- 2 Paprikaschoten
- 1 Kohlrabi
- 1 Gurke
- 3 Möhren
- 1 Bund Radieschen
- 300 g Cocktailtomaten

Chili-Käse-Dip (1 Schale)

- 150 ml Milch
- 200 g Schmelzkäsescheiben
- 1–2 Chilischoten

Hummus (1 Schale):

- 1 Dose Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)
- 2 Knoblauchzehen
- Sesampaste (Tahin)
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz, Paprikapulver, Kreuzkümmel (Cumin)

Thunfischdip (1 Schale)

- 1 Dose Thunfisch
- 2 EL Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- Zitronensaft, Salz, Senf

Guacamole (1 Schale)

- 1 sehr reife Avocado
- 2 EL Creme fraîche
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- Senf, Zitronensaft

Rohkostplatte mit verschiedenen Dips

16 Portionen	Zutaten	Arbeitsschritte	Geräte
2 1 1 3 1 Bund 200 g	Paprikaschoten Kohlrabi Gurke Möhren Radieschen Cocktailtomaten	<ul style="list-style-type: none"> Alle Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. 	Brett Kochmesser Gemüsemesser

Chili-Käse-Dip

1 Schale	Zutaten	Arbeitsschritte	Geräte
150 ml 200 g 1-2	Milch Schmelzkäsescheiben Chilischoten	<ul style="list-style-type: none"> Milch in einem kleinen Topf aufkochen. Topf von der Platte ziehen und die Schmelzkäsescheiben zugeben. Mit einem Schneebesen rühren, bis die Scheiben geschmolzen sind. Chilischote entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. Unterrühren. Dip in ein Schälchen geben und auskühlen lassen. 	Kochtopf Messbecher Waage Schneebesen Brett Gemüsemesser

Hummus - orientalischer Kichererbsendip

1 Schale	Zutaten	Arbeitsschritte	Geräte
1 Dose 2 3 TL 2 EL 3 TL ½ TL ½ TL 1 TL	Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht) Knoblauchzehen Sesampaste (Tahin) Olivenöl Zitronensaft Salz Cumin (Kreuzkümmel) Paprikapulver	<ul style="list-style-type: none"> Kichererbsen abgießen, dabei die Abgießflüssigkeit auffangen. Ein paar Kichererbsen beiseitelegen. Die Kichererbsen mit den restlichen Zutaten in einen Universalzerkleinerer geben und pürieren. Wenn nötig, etwas von der aufgefundenen Flüssigkeit zugeben, bis ein geschmeidiger Dip entstanden ist. Dip in ein Schälchen geben, mit etwas Paprikapulver und den drei aufbewahrten Kichererbsen garniert anrichten. 	Sieb Universalzerkleinerer Gemüsemesser TL EL

Name: _____

Datum: _____