

# i Inhaltsverzeichnis

## 1 Vorüberlegungen

|   |   |
|---|---|
| Offener Unterricht – Forderung nicht nur vom Lehrplan .....     | 5 |
| Freiarbeit Spiel – Bedeutung des Spiels beim Lernen .....       | 6 |
| Vorbereitung/Einschulung der Freiarbeit .....                   | 6 |
| Praktische Tipps zum Erstellen der Freiarbeitsmaterialien ..... | 7 |
| Probleme/Grenzen des offenen Unterrichts .....                  | 7 |

## 2 Gesunde Ernährung

|   |    |
|---|----|
| Hinweise für den Einsatz der Materialien .....      | 8  |
| Ernährungspyramide mit Lebensmittelbausteinen ..... | 9  |
| Buchstabenrätsel: Getränke .....                    | 14 |
| Ernährungspuzzles .....                             | 15 |
| Fleischpuzzle, Milchpuzzle .....                    | 16 |
| Obst- und Gemüsepuzzle, Fischpuzzle .....           | 17 |
| Eierpuzzle, Brotpuzzle .....                        | 18 |
| Fettpuzzle, „Süßes“ Puzzle .....                    | 19 |
| Würfelzucker-Zuordnungsspiel .....                  | 20 |
| Fragekarten zum Themenbereich Ernährung .....       | 22 |

## 3 Lebensmittelkunde

|  |    |
|--|----|
| Hinweise für den Einsatz der Materialien ..... | 25 |
| Gemüse-, Obst- und Kräuterdomino .....         | 26 |
| Gemüsedomino .....                             | 27 |
| Obstdomino .....                               | 30 |
| Kräuterdomino .....                            | 31 |
| Klappkartenspiel .....                         | 33 |
| Klappkarte: Klebelasche .....                  | 34 |
| Klappkarte: Einlegeplättchen .....             | 35 |
| Auftragskarten .....                           | 36 |
| „Nudel-ABC“ .....                              | 41 |

## 4 Garverfahren

|  |    |
|--|----|
| Hinweise für den Einsatz der Materialien ..... | 43 |
| Garverfahren-Streifenpuzzle .....              | 44 |
| Garverfahren-Lernscheibe .....                 | 47 |
| Garverfahren-Beschreibungsscheibe .....        | 47 |
| Garverfahren-Kontrollscheibe .....             | 48 |
| Garverfahrenscheibe .....                      |    |

## 5 Messen und Wiegen

|  |    |
|--|----|
| Hinweise für den Einsatz der Materialien       | 50 |
| Memory® „Teilungen“                            | 51 |
| Memory® „Abmessen von Flüssigkeiten“           | 53 |
| Übungskarten                                   | 55 |
| Unospiel „Wiegen und Messen von Flüssigkeiten“ | 56 |
| Spielkarten                                    | 57 |
| Abmessen mit der Küchenwaage                   | 60 |
| Memory®/Karteikarten                           | 60 |
| Fragenschieber mit Fragestreifen               | 63 |
| Fragestreifen für Fragenschieber               | 64 |

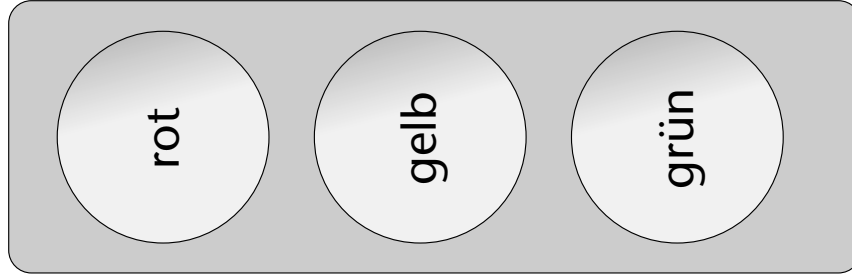
## 6 Kochen mit den Jahreszeiten

|  |    |
|--|----|
| Hinweise für den Einsatz der Materialien               | 67 |
| Saisonkalender von Obst                                | 68 |
| Saisonkalender von Gemüse                              | 69 |
| Der Obst-Gemüse-Jahreskreis                            | 71 |
| Rezeptkarten durch den Jahreskreis                     | 72 |
| Klammerkarten „Obst und Gemüse durch die Jahreszeiten“ | 73 |

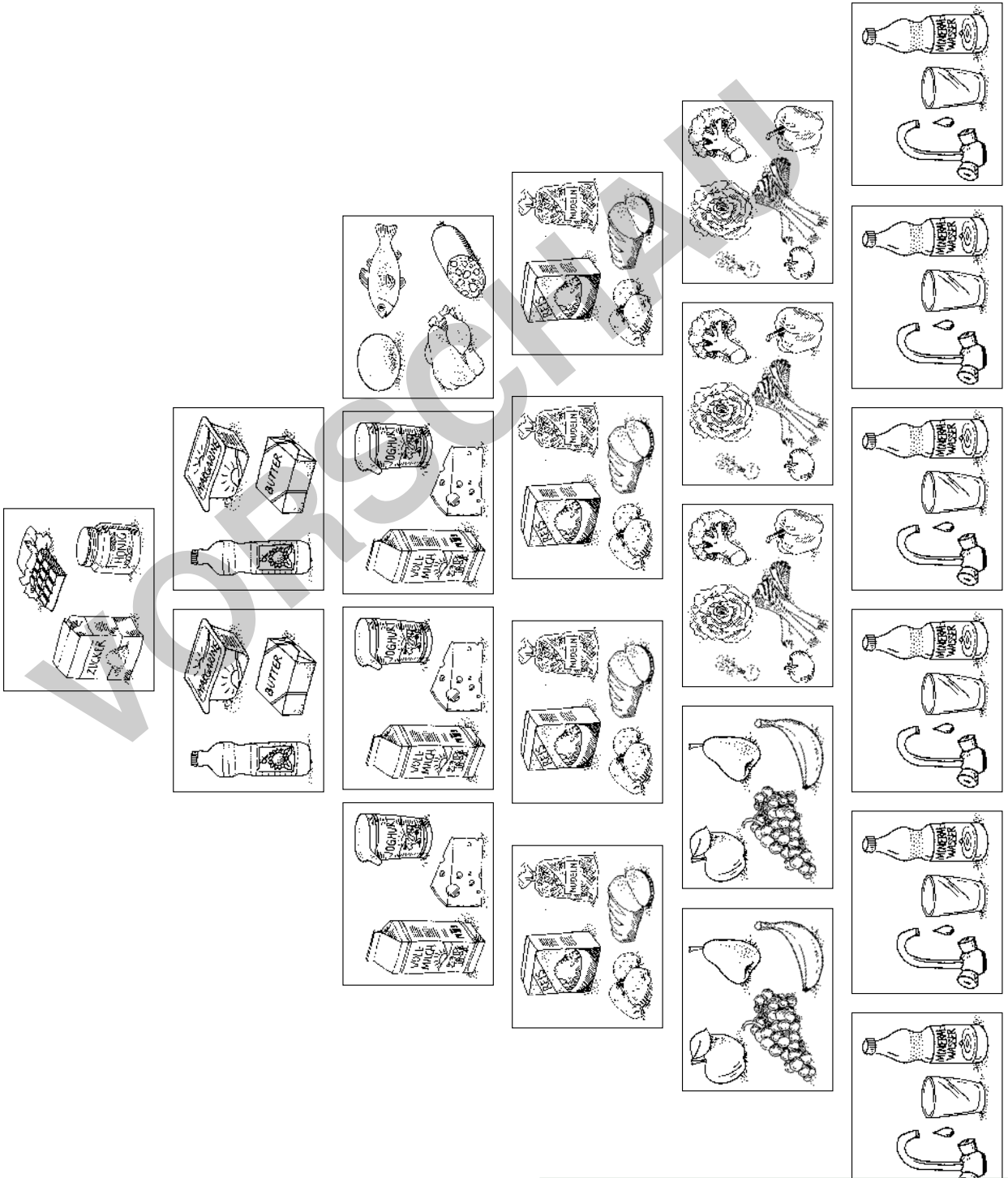
## 7 Kulinarische Reise durch die Welt

|  |    |
|--|----|
| Hinweise für den Einsatz der Materialien               | 80 |
| Kontinentepuzzle „Ursprung verschiedener Lebensmittel“ | 81 |
| Zuordnungsspiel „Kulinarische Welt“                    | 82 |
| Europapuzzle   | 84 |
| Buchstabenrätsel: Europa                               | 85 |
| Bandolinos „Europäische Länder“                        | 86 |
| Rezeptbausteine  | 97 |
| Internationale Rezepte                                 | 97 |
| Europäische Rezepte                                    | 99 |

### Ernährungs- ampel



### Ernährungspyramide





# Obst- und Gemüsepuzzle

**Obst und Gemüse**

**Warum ist es so gesund?**  
 Enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe  
 Halten fit und gesund  
 Wasser, Luft, Hitze und Licht töten Vitamine und Mineralstoffe

**Am besten frisch!**  
 Wenig Fett  
 Wenig Kalorien

**Gut für die schlanke Linie!**  
 Viel Wasser

**Wie groß ist eine Portion?**  
 125 g Obst oder Gemüse  
 1 Glas Saft

**Wie viele Portionen täglich?**  
 5 am Tag  
 1 Hand voll

**Enthalten Ballaststoffe**  
 Gut für die Verdauung

# Fischpuzzle

**Wo leben Fische?**  
 Im See (= Süßwasserfisch)  
 Im Meer (= Seefisch)

**Wie oft?**  
 1- bis 2-mal pro Woche





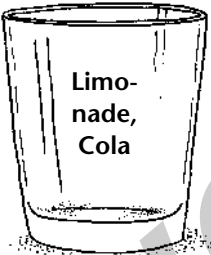




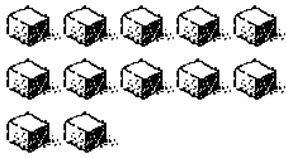




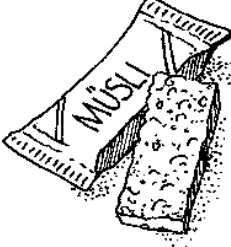

**Inhaltsstoffe**  
 Eiweiß  
 Omega-3-Fettsäuren  
 Mineralstoff Jod

**Fischsorten**  
 Scholle (= Seefisch)  
 Rotbarsch (= Seefisch)  
 Forelle (= Süßwasserfisch)

schützt vor Kropf  
 senken den Blutdruck  
 Baustoff zum Wachsen

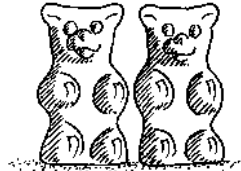
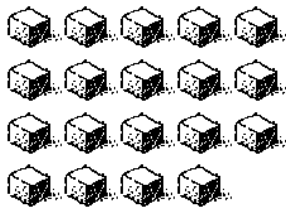
## Methodische Hinweise:

- Lebensmittel- und Wüfelzuckerarten können zerschnitten werden. Schüler schätzen die Zuckermenge und ordnen die Karten zu.
- Mithilfe der Lebensmittel- und Wüfelzuckerarten können Schüler auf einen Teller für jedes Lebensmittel die jeweilige Zuckermenge legen.
- Dieses Thema eignet sich auch für Infotische oder Schaukästen. Die realen Wüfelzuckerstücke neben die Lebensmittel legen oder auf Pappe aufkleben.

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <br>Energie-<br>drink        | 10 Wüfelzucker<br>   | <br>Obst-<br>saft     | 6 Wüfelzucker<br>   |
| <br>Limo-<br>nade,<br>Cola  | 7 Wüfelzucker<br>  | <br>Obst-<br>schorle | 3 Wüfelzucker<br> |
| <br>SCHOKOLADEN-<br>PUDDING | 12 Wüfelzucker<br> | <br>JOGHURT          | 7 Wüfelzucker<br> |
| <br>SCHOKO-<br>RIEGEL       | 10 Wüfelzucker<br> | <br>MÜSLI            | 5 Wüfelzucker<br> |



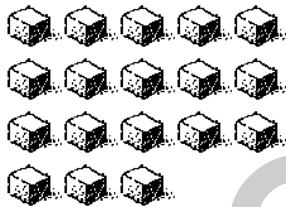
19 Würfelzucker



1 Würfelzucker



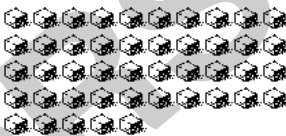
18 Würfelzucker



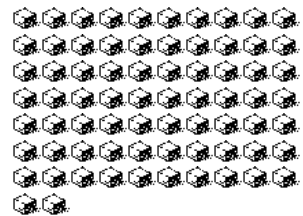
7 Würfelzucker



45 Würfelzucker



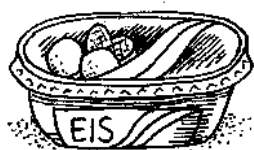
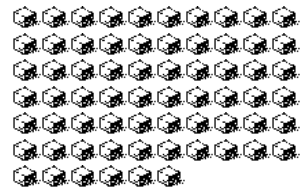
72 Würfelzucker



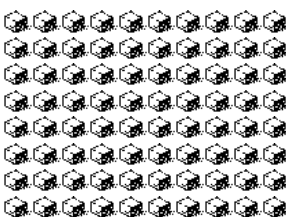
4 Würfelzucker



66 Würfelzucker



80 Würfelzucker



2 Würfelzucker

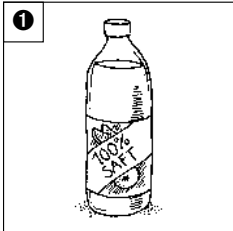


1 Liter

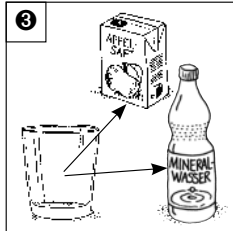
# Auftragskarte:

## Getränke + Saft

1. Lege die Buchstaben mit der richtigen Antwort auf das Zahlenfeld in der Klappkarte.
2. Schließe die Klappkarte und wende sie vorsichtig!
3. Kontrolliere das Muster. Stimmt es mit dem Muster auf der Rückseite überein?

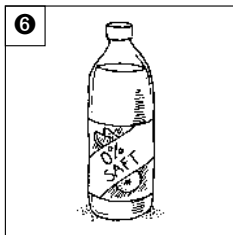


2 Flüssigkeitsbedarf pro Tag

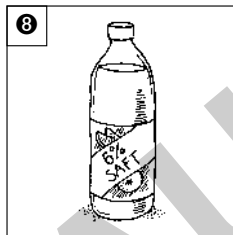


4 Erhöhter Flüssigkeitsbedarf

5 Gute Durstlöcher

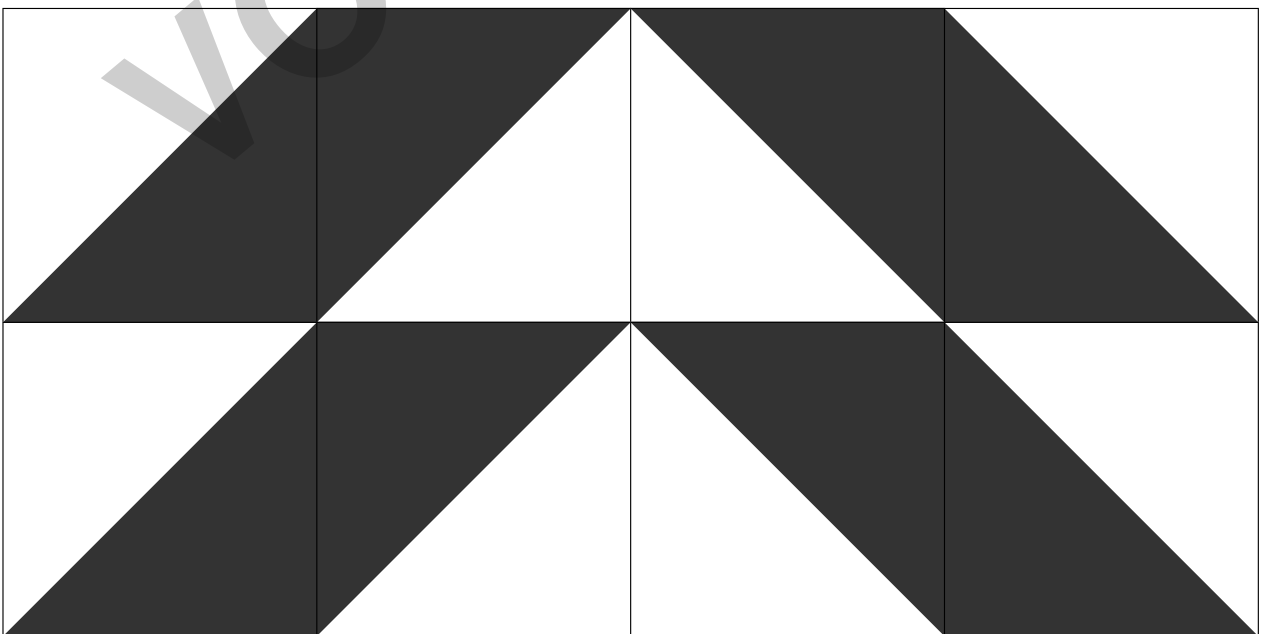


7 Sehr zuckerhaltige Getränke



# Lösung

- A Limonade
- B Cola, Spezi, Limonade
- C Brause
- D Fruchtsaft
- E 2–3 Liter
- F Mineralwasser, Saftschorlen, ungesüßte Tees
- G bei starker Hitze, Krankheit und Sport
- H Saftschorle



Lösung:



# 4 Garverfahren

## Lehrplanbezug:

| Grundschule, 3./4. Jahrgangsstufe: |            |
|------------------------------------|------------|
| Heimat- und Sachunterricht         |            |
| 2.2.3                              | Ernährung  |
| 2.2.4                              | Nährstoffe |
| Sport                              |            |
| 2.                                 | Gesundheit |

| Hauptschule, 5.–10. Jahrgangsstufe: |  |
|-------------------------------------|--|
| Werken/Textiles Gestalten           |  |
| 5.5                                 | Vorhaben im Bereich Ernährung                                  |
| Hauswirtschaftlich-sozialer Bereich |  |
| 7.2.1                               | Empfehlungen im Hinblick auf eine gesunde Lebensweise          |
| 7.3.2                               | Lebensmittel verarbeiten                                       |
| 8.2.1                               | Ausgewogenes Ernährungsverhalten                               |
| 8.3.2                               | Gängige Garverfahren   |
| 9.2.1                               | Gesundheitsbewusstes Verhalten in bestimmten Lebenssituationen |

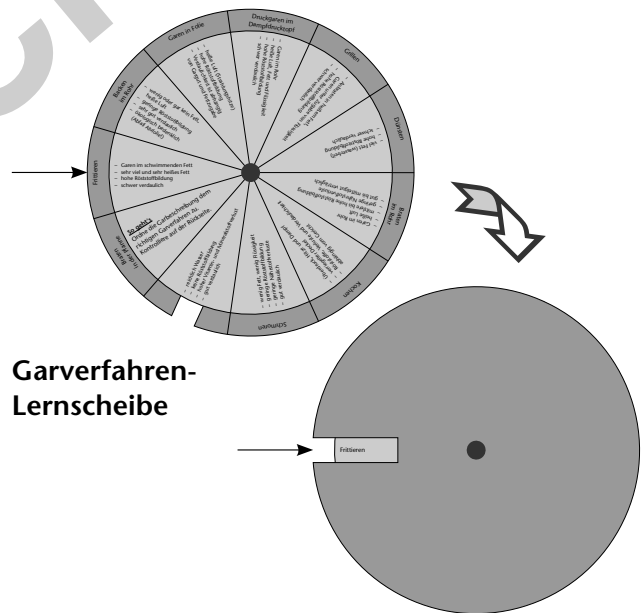
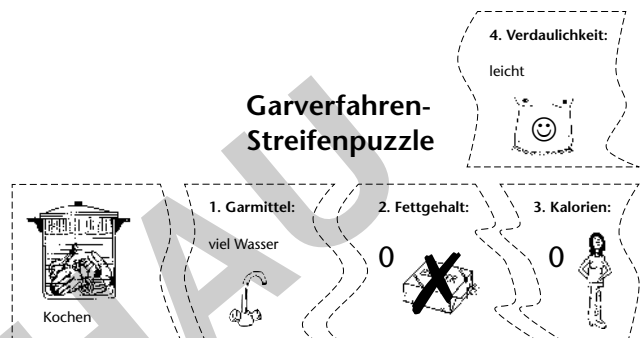
| Förderschule, 5.–9. Jahrgangsstufe:                                |   |
|--|---|
| <b>Förderschwerpunkt geistige Entwicklung</b>                      |   |
| Hauswirtschaft   |   |
| 7.   | Gesunde Ernährung                             |
| 7.1  | Nährstoffe                                    |
| 7.2  | Gesunde Lebensmittel – Ungesunde Lebensmittel |
| 7.3  | Vermeidung von Übergewicht                    |
| Selbstversorgung   |   |
| 2.4  | Essen und Trinken als soziales Geschehen      |
| <b>Förderschwerpunkt Lernen</b>                                    |   |
| Hauswirtschaft, 5./6. Jahrgangsstufe                               |   |
| 2.   | Den Wert der Lebensmittel kennenlernen        |
| 13.  | Über gesunde Ernährung Bescheid wissen        |
| Biologie, 5./6. Jahrgangsstufe                                     |   |
| 2.2  | Sich gesund ernähren                          |
| Berufs- und Lebensorientierung – Hauswirtschaftlich-soziale Praxis |   |
| 2.2  | Sich gesund ernähren und gesund halten        |

## Materialien zum Kopieren:

- Garverfahren-Streifenpuzzle
- Garverfahren-Lernscheibe

## Methodische Einsatzmöglichkeiten:

- Garverfahren-Streifenpuzzle bei der jeweiligen Erarbeitung der Garmachungsart als Sicherung bzw. Transfer verwenden
- Garverfahren-Lernscheibe mit Selbstkontrolle



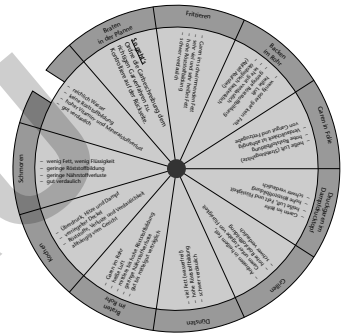
## Kompetenzen:

- Verschiedene Garverfahren kennen und in der Nahrungszubereitung sachgerecht anwenden
- Verschiedene Garverfahren vergleichen sowie beurteilen und in der Nahrungszubereitung situativ auswählen

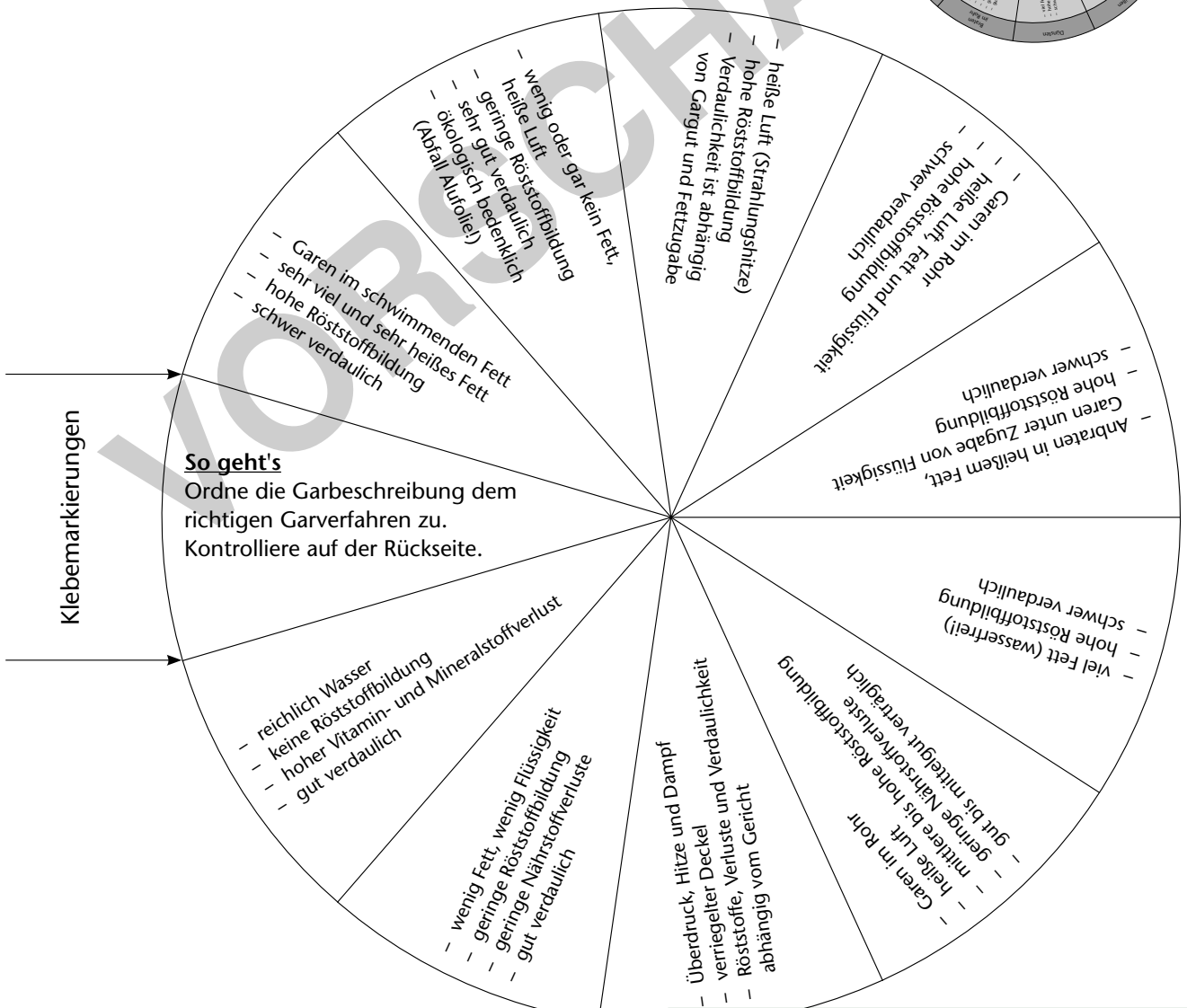
# 4 Garverfahren Garverfahren-Lernscheibe

## Herstellung:

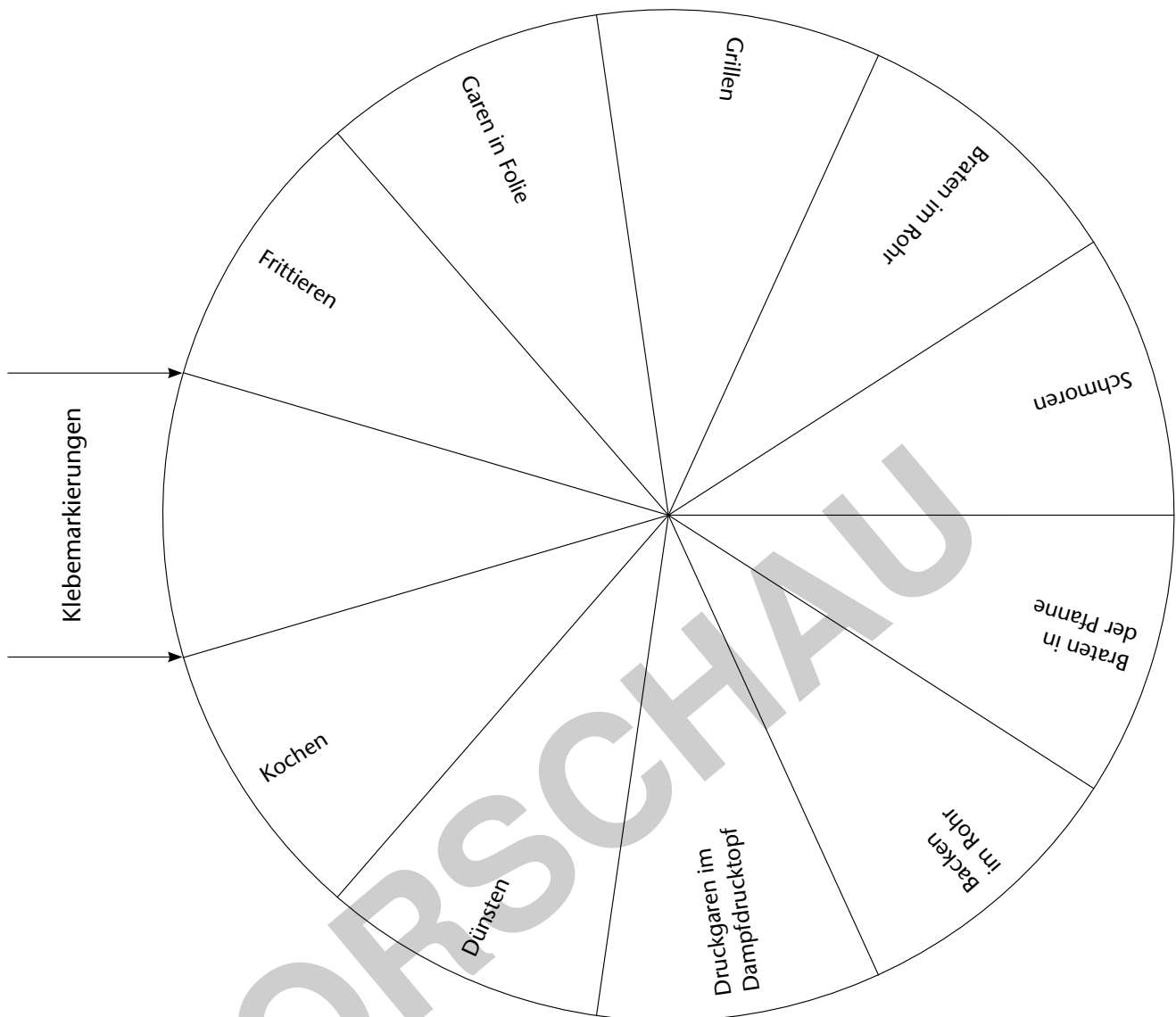
- Kopieren, laminieren und ausschneiden:
  - Die beiden kleineren Scheiben (Garbeschreibungsscheibe und Kontrollscheibe) ausschneiden und so zusammenkleben, dass das Feld „So geht’s“ über dem leeren Feld der zweiten Scheibe liegt (siehe auch Klebmarkierungen).
  - Die zusammengeklebten Scheiben laminieren und ausschneiden.
  - Die größere der drei Scheiben (Garverfahrensscheibe) auf farbiges Tonpapier kopieren, das Feld „Hier ausschneiden“ (= Kontrollfenster) ausschneiden, Scheibe laminieren.
- Fertigstellung:
  - In beide Scheiben mittig ein Loch stechen.
  - Die kleinere Scheibe auf die große Scheibe legen, sodass die Garbeschreibungen obenauf liegen und am Rand auf der großen Scheibe die Garmachungsarten zu sehen sind.
  - Beide Scheiben mit einer Musterbeutelklammer zusammenheften.



## 1. Beschreibungsscheibe



## 2. Kontrollscheibe



### Methodische Hinweise:

- Beim Drehen der Scheibe soll der Schüler die Garbeschreibung dem richtigen Garverfahren zuordnen.
- Auf der Rückseite erscheint im Kontrollfenster bei der richtigen Zuordnung das jeweilige Garverfahren.
- Möglicher Einsatz der Garverfahren-Lernscheibe:
  - bei der Erarbeitung neuer Garmachungsarten,
  - bei der Sicherung einer neu gelernten Garmachungsart,
  - zum Üben in Einzel- und Partnerarbeit.

**Herstellen der Medien:**

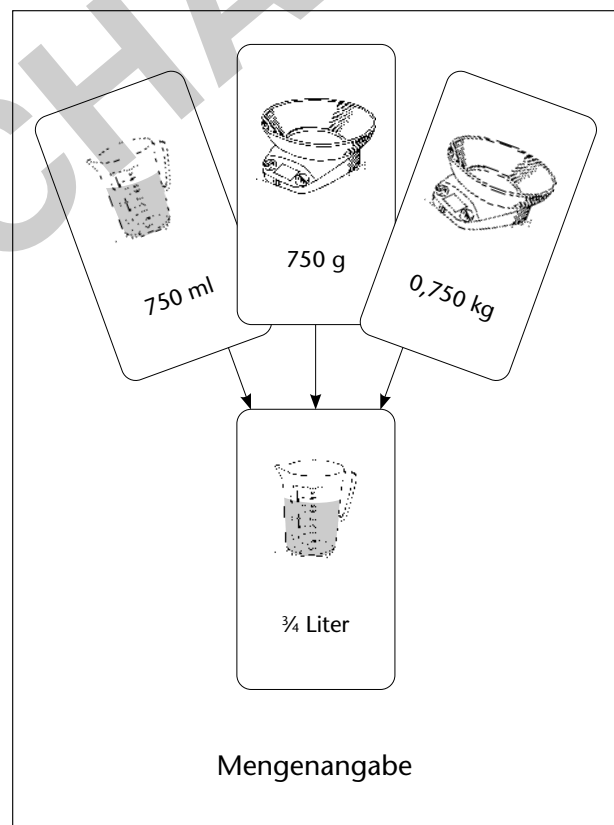
- Spielanleitung kopieren, evtl. laminieren.
- Spielkarten 2-mal kopieren (evtl. vergrößern).
- Spielkarten anmalen:
  - Karten mit ml = rot,
  - Karten mit l = blau,
  - Karten mit g = gelb,
  - Karten mit kg = grün,
  - Jokerkarte: Jeweils einen Messbecher in Rot, Blau, Gelb und Grün anmalen.
- Spielkarten ausschneiden und laminieren.
- Weitere Einsatzmöglichkeiten: Schüler sortieren die Karten nach gleichen Mengenangaben.

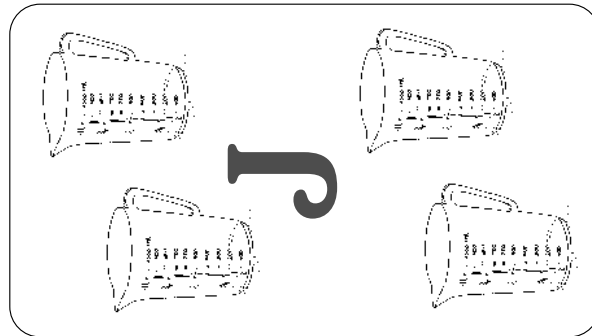
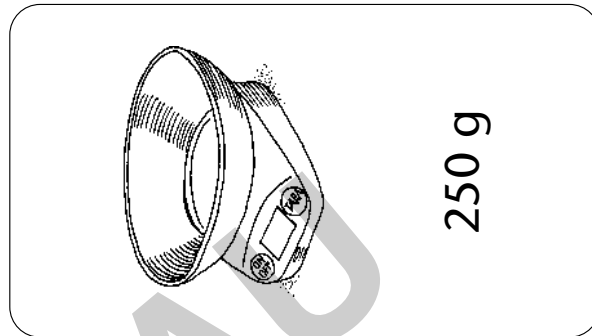
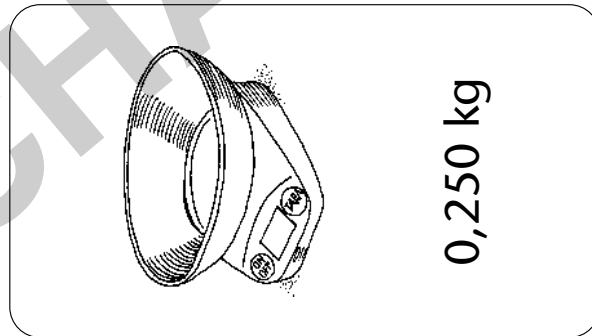
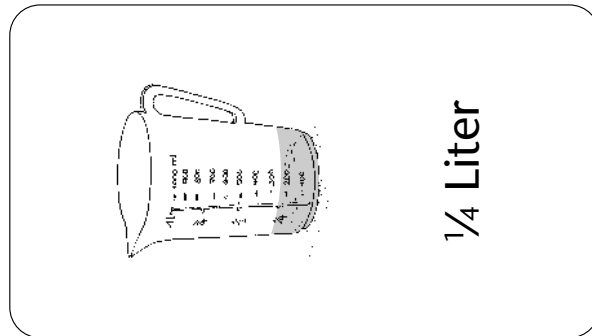
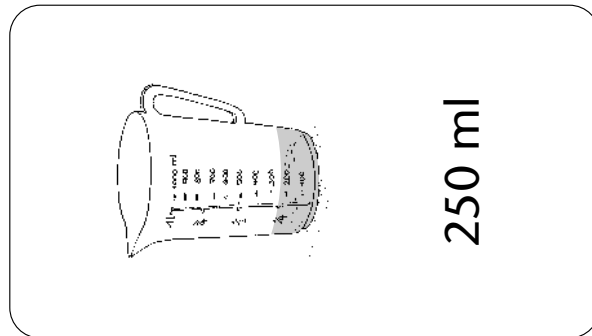
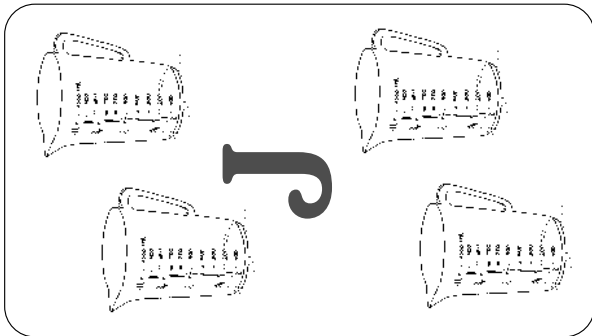
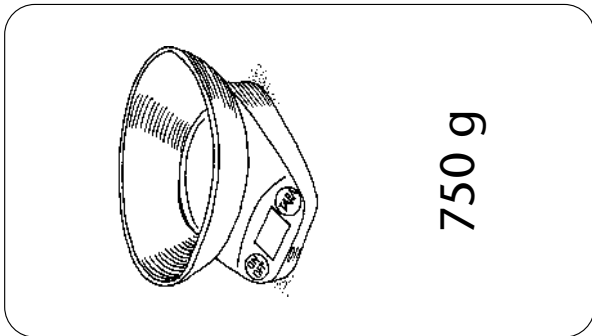
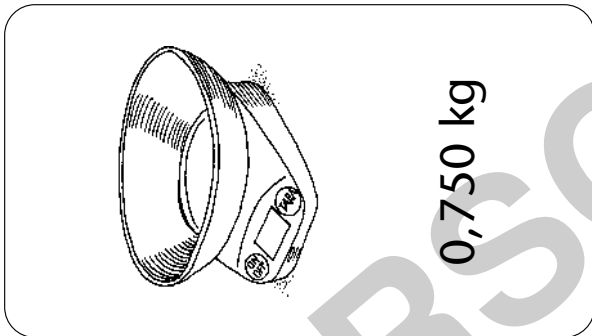
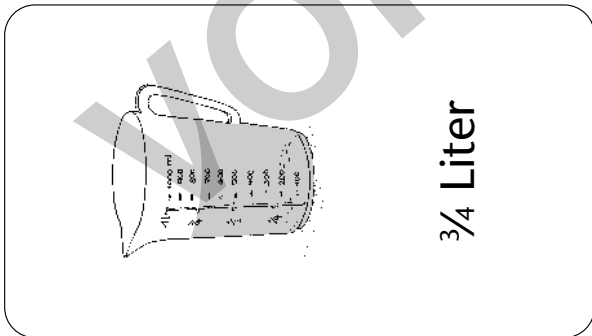
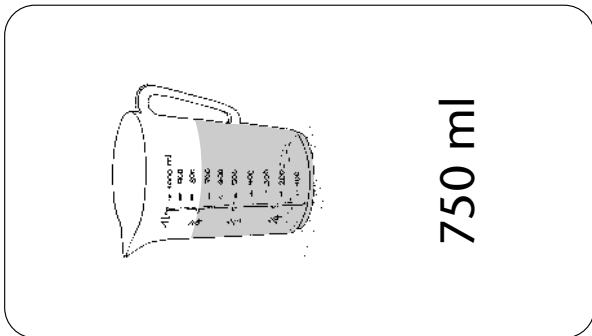
**Unospiel**

**Spieler:** zwei bis fünf

**Spielanleitung:**

- Jeder Spieler erhält sechs Spielkarten.
- Die verbleibenden Karten werden verdeckt in der Mitte platziert.
- Die oberste Karte wird umgedreht und sichtbar neben den Stapel gelegt.
- Der erste Spieler hat nun die Möglichkeit, entweder eine Karte mit gleicher Messeinheit (gleicher Farbe), gleicher Mengenangabe oder einen Joker auf die sichtbare Karte zu legen.
- Benutzt er einen Joker, kann er die Spielfarbe für den nächsten Spieler vorgeben.
- Besitzt er keine spielbare Karte, muss er eine vom verdeckten Stapel ziehen. Verfügt er auch jetzt nicht über eine spielbare Karte, setzt er aus und der nächste Spieler ist am Zug.
- Wird von einem Spieler die letzte Karte des verdeckten Stapels genommen, so werden die bereits sichtbar gemachten Karten gemischt und zu einem neuen verdeckten Stapel umgedreht. Auch jetzt wird wieder die oberste Karte sichtbar platziert.
- Gewonnen hat der Spieler, der als erster Spieler alle seine Spielkarten ablegen konnte.





# 6 Kochen mit den Jahreszeiten

## Lehrplanbezug:

| Grundschule, 3./4. Jahrgangsstufe: |                 |
|------------------------------------|-----------------|
| Heimat- und Sachunterricht         |                 |
| 1.6.3                              | Jahreslauf      |
| 2.6.2                              | Kalender        |
| 2.2.4                              | Obst und Gemüse |

| Hauptschule, 5.–10. Jahrgangsstufe: |  |
|-------------------------------------|--|
| Hauswirtschaftlich-sozialer Bereich |  |
| 7.1.1                               | Wirtschaftliches und umweltbewusstes Haushalten    |
| 7.1.2                               | Einschlägige Hilfen beim Einkauf von Lebensmitteln |
| 8.1.2                               | Möglichkeiten des Einsparens von Geld              |

| Förderschule, 5.–9. Jahrgangsstufe:                                       |   |
|---|---|
| <b>Förderschwerpunkt geistige Entwicklung</b>                             |   |
| Hauswirtschaft  |   |
| 4.  | Grundfertigkeiten zur Verarbeitung von Nahrungsmitteln        |
| 8.  | Selbstständigkeit in der Küche                                |
| 8.1   | Speisenauswahl  |
| 8.2   | Einkauf   |
| Zeit und Freizeit   |   |
| 2.  | Zeiträume   |
| 2.1   | Jahr<br>– Monate  |
| <b>Förderschwerpunkt Lernen</b>   |   |
| Hauswirtschaft, 5./6. Jahrgangsstufe                                      |   |
| 2.  | Den Wert der Lebensmittel kennenlernen                        |
| 3.  | Die Küche als Arbeitsplatz kennenlernen                       |
| <b>Berufs- und Lebensorientierung – Hauswirtschaftlich-soziale Praxis</b> |   |
| 2.2   | Sich gesund ernähren und gesund halten                        |
| 2.3   | Tätigkeiten im Berufsfeld Hauswirtschaft/ Ernährung ausführen |
| 2.4   | Lebensmittel wirtschaftlich und umweltbewusst einkaufen       |

## Materialien zum Kopieren:

- Plakate:
  - Saisonkalender Obst
  - Saisonkalender Gemüse
  - Obst-Gemüse-Jahreskreis
- Rezeptkarten mit Lösungen zur Selbstkontrolle
- Klammerkarten mit Lösungen zur Selbstkontrolle

## Methodische Einsatzmöglichkeiten:

- Schüler ordnen mithilfe des Saisonkalenders die Rezeptkarten dem Obst-Gemüse-Jahreskreis zu
- Verwendung des Obst-Gemüse-Jahreskreises als Puzzle
- Klammerkarten: Schüler setzen mithilfe des Saisonkalenders die Klammern an die Klammerkarten

| Obst          | Jan. | Feb. | März | April | Mai | Juni | Juli | Aug. | Sep. | Oktober | Nov. | Dez. |
|---------------|------|------|------|-------|-----|------|------|------|------|---------|------|------|
| Apfel         |      |      |      |       |     |      |      |      |      |         |      |      |
| Orange        |      |      |      |       |     |      |      |      |      |         |      |      |
| Birne         |      |      |      |       |     |      |      |      |      |         |      |      |
| Erdbeere      |      |      |      |       |     |      |      |      |      |         |      |      |
| Pflaume       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |         |      |      |
| Johannisbeere |      |      |      |       |     |      |      |      |      |         |      |      |
| Kirsche       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |         |      |      |

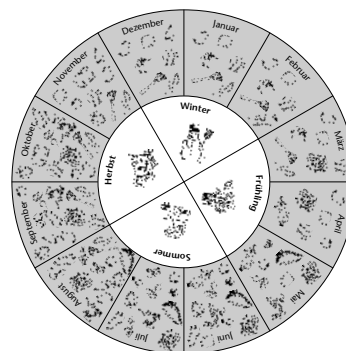
## Saisonkalender

## Rezeptkarten

**Brokkolicremesuppe**

500 g Brokkoli  
1 Karotte  
1 Kartoffel  
1 EL Butter  
¼ l Brühe  
¼ l Milch  
2 EL Crème fraîche  
Salz, Pfeffer  
50 g geriebener Käse

## Obst-Gemüse-Jahreskreis



| Was wächst im Januar? |  |            |
|-----------------------|--|------------|
| Apfel                 |  | Aubergine  |
| Orange                |  | Brokkoli   |
| Birne                 |  | Kopfsalat  |
| Erdbeere              |  | Feldsalat  |
| Pflaume               |  | Karotten   |
| Johannisbeere         |  | Lauch      |
| Kirschen              |  | Radieschen |
| Paprika               |  | Spargel    |
| Tomate                |  | Rhabarber  |
| Kraut                 |  |            |
| Kübis                 |  |            |
| Zucchini              |  |            |





















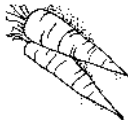

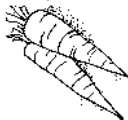

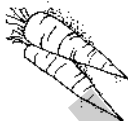
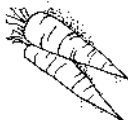
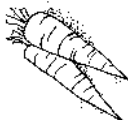
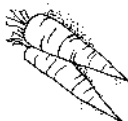














## Klammerkarten

## Kompetenzen:

- Den Saisonkalender für Obst und Gemüse kennen und dieses damit saisongerecht auswählen
- Das saisonale Angebot von Obst und Gemüse kennen und jahreszeitlich passende Rezepte auswählen

zur Vollversion

## Saisonkalender von Gemüse

| Gemüse     | Jan.  | Feb.  | März  | April   | Mai   | Juni  | Juli   | Aug.  | Sep.  | Okt.  | Nov.  | Dez.  |
|------------|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|
| Aubergine  |   |   |   |   |    |    |    |    |   |   |   |   |
| Brokkoli   |   |   |   |   |   |     |     |    |    |   |   |   |
| Kopfsalat  |   |   |    |  |    |    |    |    |    |    |   |   |
| Feldsalat  |    |    |    |   |   |   |  |   |   |   |   |    |
| Karotten   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |
| Lauch      |  |  |  |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Radis-chen |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |   |

# 7

## Kulinarische Reise durch die Welt

### Lehrplanbezug:

#### Grundschule, 3./4. Jahrgangsstufe:

##### Heimat- und Sachunterricht

4.4.2 Wir in der Welt – die Welt bei uns

##### Werken/Textiles Gestalten

4.4.2 Gestalten mit textilem Material

- Mola
- Quilten

#### Hauptschule, 5.–10. Jahrgangsstufe:

##### Hauswirtschaftlich-sozialer Bereich

9.3.2 Heimische Gerichte und internationale Speisen und Getränke

##### Geschichte/Sozialkunde/Erkunde

9.5 Menschen aus anderen Herkunftsländern

#### Förderschule, 5.–9. Jahrgangsstufe:

##### Förderschwerpunkt geistige Entwicklung

##### Persönlichkeit und soziale Beziehungen

1. Personale Integrität
- 1.4 Persönliche Merkmale
  - Nationalität, z. B. Speisen, Getränke

##### Heimat

4. Geografische und kulturelle Räume
- 4.2 Europa und die Welt

##### Förderschwerpunkt Lernen

##### Erkunde

7.1 Sich auf Karten und Globus orientieren

##### Sozialkunde

5.6 Fähig sein, Menschen in ihrer Andersartigkeit anzuerkennen

### Materialien für die Weltreise:











- Kontinentepuzzle
- Zuordnungsspiel „Kulinarische Welt“
- Rezepte

### Materialien für die Europareise:

- Buchstabenrätsel
- Europapuzzle
- Bandolino
- Rezepte

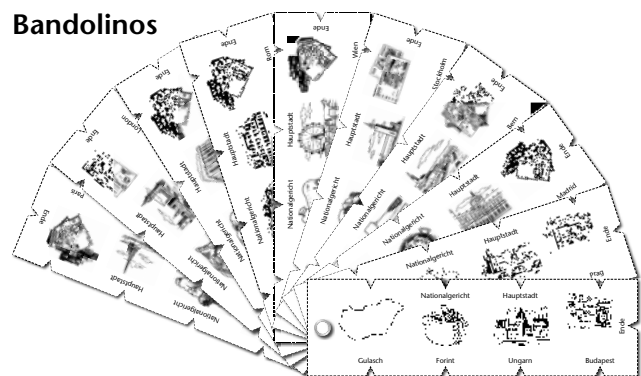
### Methodische Einsatzmöglichkeiten:

- Im Rahmen eines evtl. fächerübergreifenden Projektes können diese kulinarischen Reisen durchgeführt werden

| Land   | Kontinent | Lebensmittel   | Gericht   |
|--|-----------|--|---|
| <br>Südafrika     |           |  |   |
| <br>Thailand     |           |  | <br>Hamburger |
| <br>Mexiko      |           |  |   |
| <br>USA         |           |  |   |
| <br>Türkei      |           | <br>Fladenbrot |   |
| <br>Deutschland |           |  |   |
| <br>Australien  |           |  | <br>Meat Pie |

### Zuordnungsspiel „Kulinarische Welt“

### Bandolinos



### Kompetenzen:

- Länder kulinarisch kennenlernen und landestypische Gerichte zubereiten
- Länder geografisch kennenlernen und diese auf Landkarten zuordnen können
- Fremdenfeindliche Haltungen überdenken und ausländische Mitschüler als wertvolle Bereicherung

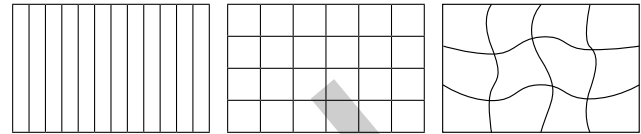


### Methodische Hinweise:

- Im Rahmen des Projektes kann diese Karte als Deckblatt verwendet werden. Die Schüler malen jeweils das Land aus, das kulinarisch erkundet wird.
- Die Europakarte kann als Puzzle verwendet werden.

### Herstellung des Puzzles:

- Karte (evtl. vergrößert) kopieren.
- Karte evtl. farbig ausmalen.
- Karte laminieren.
- Karte zum Puzzle zuschneiden:  
Die Größe der einzelnen Puzzleteile hängt von der Leistungsfähigkeit der Schüler ab!
  - Möglichkeit: Puzzle entlang der Ländergrenzen schneiden.
  - Weitere Möglichkeiten:





netzwerk  
lernen

Crêpes

Euro

Frankreich

Paris

Ende

Nationalgericht

Hauptstadt

Crêpes

Euro

Frankreich

Paris

Ende


Nationalgericht

Hauptstadt

zur Vollversion


### Türkisches Şiş Kebap

| Menge  | Zutaten   | Zubereitung   |
|--|---|---|
| ½<br>1<br>4 EL<br>1 Msp.<br>300 g<br>1<br>1<br>4 | Zwiebel<br>Knoblauchzehe<br>Öl<br>Pfeffer<br>Fleisch<br>Paprika<br>Zwiebel<br>Cocktailtomaten | – Zwiebel schälen und reiben<br>– Knoblauch schälen und pressen<br>– mit Öl und Pfeffer verrühren<br>– Fleisch in 2×2 cm große Stücke schneiden, in Soße marinieren<br>– Paprika waschen und in 2×2 cm große Stücke schneiden<br>– Zwiebel schälen, vierteln, Zwiebelstücke trennen, evtl. halbieren<br>– Tomaten waschen |
| etwas  | Öl  | – 4–6 Holzspieße mit Öl bepinseln (dann löst sich das Fleisch nach dem Garen leichter)  |
| etwas  | Salz  | – Fleisch und Gemüse abwechselnd aufspießen<br>– salzen   |

**Garzeit:** Bei 250 °C grillen, dabei mehrmals wenden 

### Thailändisches Hähnchencurry mit Gemüse

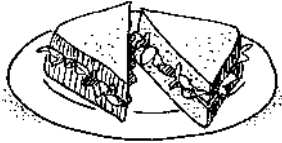
| Menge                                  | Zutaten   | Zubereitung   |
|--|---|---|
| 300 g<br>4<br>1–2<br>1 Dose<br>1 Stück | Hühnerbrust<br>Sojasoße<br>Karotten<br>Stangen Lauch<br>Sesamöl<br>Kokosmilch<br>Ingwerwurzel<br>Currypaste<br>Salz, Pfeffer, Curry | – Hühnerbrust würfeln und in einer Schüssel in Sojasoße marinieren<br>– Karotten schälen und in Stifte schneiden<br>– Lauch waschen und in Streifen schneiden<br>– Sesamöl erhitzen, Hühnerbruststreifen scharf anbraten, Gemüse dazugeben und ebenfalls anbraten<br>– Kokosmilch darübergeben und die Hitze reduzieren, kurz einköcheln lassen<br>– Ingwer und einen Teelöffel Currypaste (je nach Geschmack auch mehr) dazugeben<br>– mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken |


**Beilage:** Basmatireis 


## Europäische Rezepte


### Englisches Eiersandwich

| Menge    | Zutaten    | Zubereitung   |
|----------|------------|---|
| 4        | Eier       | – Eier kochen und mit kaltem Wasser abschrecken<br><b>Garzeit:</b> 10 Minuten                         |
| ½ Paket  | Toastbrot  | – Toastbrote evtl. toasten  |
| 1 Schale | Kresse     | – Eier fein hacken  |
| 2 EL     | Mayonnaise | – Kresse fein hacken  |
| 250 g    | Quark      | – alle Zutaten miteinander verrühren  |
| 1 TL     | Senf       |   |
| ½ TL     | Salz       |   |
| Prise    | Pfeffer    | – Toastbrot mit der hergestellten Creme bestreichen, mit zweiter Scheibe bedecken und diagonal teilen |



| Ungarisches Gulasch  |  |   |
|---|--|---|
| Menge   | Zutaten  | Zubereitung   |
| 500 g<br>4<br>2 EL<br>1 TL  | Rindfleisch<br>Zwiebeln<br>Knoblauchzehen<br>Butterschmalz           | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fleisch waschen, in Würfel schneiden</li> <li>– Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden</li> <li>– Knoblauchzehen schälen</li> <li>– Zwiebeln andünsten, Knoblauch in Topf pressen, Fleisch anbraten</li> </ul>   |
| 250 g<br>1<br>1 TL<br>etwas   | Tomatenmark<br>Lorbeerblatt<br>Kümmel<br>Zitronenschale (abgerieben) | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tomatenmark und Gewürze zugeben</li> </ul>   |
| 1 TL<br>1 Prise<br>1 Msp.<br>¼ Liter  | Paprikapulver<br>Salz<br>Pfeffer<br>Fleischbrühe                     |   |
| 1   | Paprika  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fleischbrühe aufgießen</li> </ul> <p><b>Garzeit:</b> 40 Minuten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Paprika waschen, in Würfel schneiden und zugeben</li> <li>– abschmecken und evtl. nachwürzen</li> </ul> |
| reichlich<br>1 Pck.   | Salzwasser<br>Nudeln   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wasser erhitzen</li> <li>– Nudeln zugeben</li> </ul> <p><b>Garzeit:</b> 10 Minuten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Nudeln mit kaltem Wasser abschrecken</li> </ul>                                      |



| Böhmische Knödel  |   |  |
|--|---|--|
| Menge  | Zutaten   | Zubereitung  |
| 2<br>500 g<br>1 Päckchen<br>2 TL<br>2<br>125 ml  | Semmeln, alt<br>Mehl<br>Backpulver<br>Salz<br>Eier<br>Milch | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Semmeln in kleine Würfel schneiden</li> <li>– Mehl, Backpulver, Salz, Eier und Milch mit dem Handrührgerät verrühren</li> </ul>   |
| reichlich  | Salzwasser  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Semmelwürfel zum Teig geben und gut unterkneten, kurz ruhen lassen</li> <li>– zwei gleich große Rollen formen und in reichlich Salzwasser köcheln lassen</li> </ul> <p><b>Garzeit:</b> ca. 25 Minuten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– nach dem Kochen wird der Knödel mit einem Faden in gleichmäßig dicke Scheiben geschnitten</li> </ul> <p><b>Verwendung:</b> Als Beilage zu Soßen jeder Art!</p> |

