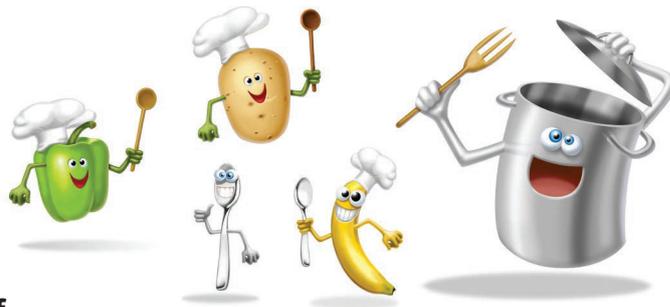


Inhalt



	Seite
Einführung / Vorwort	5–6
1 Suppen	7–16
A Kürbissuppe mit Ingwer	7–11
A.1 Schülerseiten mit Rezept-Aufgaben	7–8
A.2 Fotoanleitung	9
A.3 Lösungsseiten mit Rezept & Einkaufsliste 4/16 Personen	10–11
B Linsensuppe mit Wienerle	12–16
B.1 Schülerseiten mit Rezept-Aufgaben	12/14
B.2 Fotoanleitung	13
B.3 Lösungsseiten mit Rezept & Einkaufsliste 4/16 Personen	15–16
2 Salate	17–23
A Endiviensalat	17–19
A.1 Schülerseiten mit Rezept-Aufgaben	17
A.2 Fotoanleitung	18
A.3 Lösungsseite mit Rezept & Einkaufsliste 4/16 Personen	19
B Griechischer Bauernsalat	20–23
B.1 Schülerseiten mit Rezept-Aufgaben	20–21
B.2 Fotoanleitung	22
B.3 Lösungsseite mit Rezept & Einkaufsliste 4/16 Personen	23
3 Vorspeisen	24–29
A Bruschetta	24–26
A.1 Schülerseite mit Rezept-Aufgabe	24
A.2 Fotoanleitung	25
A.3 Lösungsseite mit Rezept & Einkaufsliste 4/16 Personen	26
B Überbackener Schafskäse	27–29
B.1 Schülerseite mit Rezept-Aufgabe	27
B.2 Fotoanleitung	28
B.3 Lösungsseite mit Rezept & Einkaufsliste 4/16 Personen	29

Inhalt



Seite

4

Hauptpeisen

30–52

A Hackfleisch-Auflauf

30–34

A.1 Schülerseiten mit Rezept-Aufgaben

30–31

A.2 Fotoanleitung

31–32

A.3 Lösungsseiten mit Rezept & Einkaufsliste 4/16 Personen

33–34

B Pizza-Variationen

35–40

B.1 Schülerseiten mit Rezept-Aufgaben

35–36

B.2 Fotoanleitung

37–38

B.3 Lösungsseiten mit Rezept & Einkaufsliste 1/4 Backbleche

39–40

C Schnitzel mit Kartoffelbrei und glasierten Karotten

41–46

C.1 Schülerseiten mit Rezept-Aufgabe

41–44

C.2 Fotoanleitung

42–44

C.3 Lösungsseiten mit Rezept & Einkaufsliste 4/16 Personen

45–46

D Ungarisches Gulasch mit Salzkartoffeln

47–52

D.1 Schülerseiten mit Rezept-Aufgaben

47–50

D.2 Fotoanleitung

48

D.3 Lösungsseiten mit Rezept & Einkaufsliste 4/16 Personen

51–52

5

Desserts

53–64

A Weiße Mousse au Chocolat

53–55

A.1 Schülerseiten mit Rezept-Aufgaben

53–54

A.2 Fotoanleitung

54

A.3 Lösungsseite mit Rezept & Einkaufsliste 4/16 Personen

55

B Geschichtete Mango-Heidelbeercreme

56–59

B.1 Schülerseiten mit Rezept-Aufgaben

56

B.2 Fotoanleitung

57

B.3 Lösungsseiten mit Rezept & Einkaufsliste 4/16 Personen

58–59

C Apple Crumble

60–64

C.1 Schülerseiten mit Rezept-Aufgaben

60/62

C.2 Fotoanleitung

61

C.3 Lösungsseiten mit Rezept & Einkaufsliste 4/16 Personen

63–64

Einführung / Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

das Buch „Kochen nach Bildfolgen – Band 2“ ist eine Fortsetzung von Band 1 und insbesondere auch für fachfremde Lehrkräfte gedacht. Alle Bilder lassen sich größer kopieren, anschließend laminieren und mit Magneten oder Klebeband an die Tafel heften. Die Bilder eignen sich zum Beispiel wunderbar als Stundeneinstieg. Die Schüler* können die Bilder einfach in die richtige Reihenfolge sortieren und dabei einzelne Arbeitsschritte erklären.

Man sollte sich, falls möglich, beim Kochunterricht nach der einheimischen, saisonalen Ernte richten. Die Transportwege sind kurz und das einheimische Obst und Gemüse enthält somit mehr Vitamine und Nährstoffe als Importware. Dies sollte den Schülern frühzeitig vermittelt werden, so dass sie sich im Erwachsenenleben automatisch gesünder ernähren.

Nachfolgend noch einige Anmerkungen und Tipps zu den Rezepten:

Suppen

Die **Kürbissuppe mit Ingwer** kann man ab Herbst/September bis Dezember/Januar kochen, da die Saisonernte hier zu Ende geht. Falls die Suppe kein Hauptgericht ist, reicht auch die halbe Rezeptmenge. Das Pürieren sollte man den Schülern unbedingt demonstrieren, da Verbrühungsgefahr besteht. Der Pürierstab sollte beim pürieren immer in der Suppe sein.

Die **Linsensuppe** ist mengenmäßig für Schüler gedacht. Das Rezept für Erwachsene einfach verdoppeln. Statt Wienerle sind Putenwienerle (fettärmere Variante) oder vegetarische Würstchen eine mögliche Alternative. Die Würstchen könnte man auch **5 Minuten** vor Ende der Kochzeit der Suppe in einem Topf mit Wasser erwärmen und als ganze Würstchen servieren. Die Kochzeit für Tellerlinsen beträgt in der Regel **45 Minuten**. Gewürzt wird erst nach der Kochzeit, da sich ansonsten die Kochzeit erhöht. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen.

Tipp: Bei der Zubereitung mit dem **Dampfdrucktopf** (Schnellkochtopf) verringert sich die Kochzeit auf **ca. 10–15 Minuten**. Man sollte jedoch zuvor mit den Schülern unbedingt eine Einführung in die Funktionsweise und Handhabung des Dampfdrucktopfes machen.

Salate

Endiviensalat ist ein typischer Wintersalat und schmeckt normalerweise etwas bitter. Durch das Waschen in lauwarmem Wasser werden ihm Bitterstoffe entzogen. Wermag, kann filetierte Orangenschnitze unter den Salat mischen, dann wird er etwas süßlicher.

Griechischer Bauernsalat ist besonders im Sommer sehr lecker und wird zusammen mit etwas Baguette oder Vollkornbrötchen an heißen Tagen zu einer Hauptmahlzeit. Die Oliven sollten mit Stein sein; diese sind geschmacklich besser. Wenn die Schüler keine Oliven mögen, kann man ein paar davon einfach in einer Schale auf den Tisch stellen, sodass sich jeder selbst bedienen kann.

.....
 netzwerk lernen Lesbarkeit wird im Folgenden die männliche Form verwendet. Gemeint sind damit jedoch die weiblichen, wie auch die männlichen Personen.

zur Vollversion

Einführung / Vorwort

Vorspeisen

- **Bruschetta** ist eine beliebte italienische Vorspeise, die unbedingt, wie im Rezept angegeben, mit Knoblauch und frischem Basilikum zubereitet werden sollte.
- Der **überbackene Schafskäse** geht schnell und wird beispielsweise mit Backofenkartoffeln zu einem vegetarischen Hauptgericht.

Hauptgerichte

- Der **Hackfleischauflauf** wird wahlweise mit gemischtem Hackfleisch, Rinderhackfleisch oder mit Tofuwürfel fleischlos zubereitet. Hier sollte man kräftiger würzen, da Tofu relativ neutral schmeckt.
- Bei der Zubereitung der **Pizzen** kann man die verschiedenen Zutaten für den Belag auch als „Pizzabuffet“ aufbauen, an dem sich die Kinder nach eigenem Geschmack ihre Pizza zusammenstellen können. Der schnelle und einfache Hefeteig des Pizzarezepts wird ohne Vorteig zubereitet.
- **Schnitzel** ist bei den Schülern ein beliebtes Essen, wobei sie hier das Panieren lernen. Putenschnitzel ist die fettärmere Variante und wenn man die fertig gebratenen Schnitzel auf Küchentrepp kurz abtropfen lässt, spart man ebenso Fett ein.
- Bei der Zubereitung von **Gulasch** sollten die Schüler zunächst die Funktionsweise des Dampfdrucktopfes kennen lernen. Hier muss man besonders beim Abdampfen aufpassen, dass sich niemand am heißen Wasserdampf verbrüht.

Desserts

- Die **weiße Mousse au Chocolat** wird durch eine Tafel Bitterschokolade und eine Tafel Vollmilkschokolade zur dunklen Mousse. Ein leckeres Dessert ohne Ei, woüber sich die Schüler nicht nur an Ostern freuen.
- Bei der **Mango-Heidelbeercreme** kann die Benutzung des Pürierstabs eingeübt werden. Dieses erfrischende Dessert schmeckt auch ohne Löffelbiscuits.
- **Apple Crumble** ist ein einfacher, süßer Auflauf, der auch für viele Gäste und als Kuchenersatz wunderbar geeignet ist. Mit selbstgemachter Vanillesoße, Sahne oder Vanilleeis ist dies ein Leckerbissen im Landschulheim oder für das Schulfest.

Viel Spaß und Erfolg beim Nachkochen wünscht Ihnen
das Kohl-Verlagsteam und

Anja Bär

.....
Bedeutung der Symbole:



Schreibe ins Heft/
in deinen Ordner



Einzelarbeit

EA



Partnerarbeit

PA



Gruppenarbeit

GA



netzwerk
lernen

1 Suppen

A Kürbissuppe mit Ingwer



PA

Aufgabe 1: Lest euch das Rezept durch und ergänzt die Geräteliste.

Kürbissuppe mit Ingwer (für 4 Personen)		
Menge /Zutaten	Vorbereitung /Zubereitung	Geräte
1 Hokkaidokürbis (= ca. 600 g)	waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel füllen.	
1 Zwiebel	schälen, halbieren und mit Krallengriff in kleine Würfel schneiden.	
ca. 60 g Ingwer	abwiegen, schälen und sehr klein schneiden bzw. hacken.	
1-2 EL Öl	in einen hohen Topf geben, erhitzen. Zwiebel- und Ingwerwürfel dazugeben.	
1-2 TL scharfes Currypulver	abmessen, dazugeben und alles ca. 3 Min. andünsten.	
500 ml Wasser 2 EL Gemüsebrühe	abmessen, vermischen und zugeben.	
	Kürbiswürfel zugeben.	
1–2 Kartoffel	waschen, grüne Stellen entfernen, schälen, in Würfel schneiden und zugeben.	
	Suppe ca. 25–30 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen, ab und zu umrühren.	
	Suppe pürieren.	
1 Dose Kokosmilch	öffnen, Kokosmilch in der Dose umrühren, zugeben, verrühren und kurz mit erhitzen. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.	
2 EL Kürbiskerne	in einer beschichteten Pfanne anrösten.	
Arbeitszeit:	20 Min.	Gesamt:
Kochzeit:	25–30 Min.	

1 Suppen

A Kürbissuppe mit Ingwer

Tipp:

Als Variante kann man noch 100 g Krabben oder Garnelen oder 100 g Lachs- oder Schinkenwürfel zugeben und erwärmen.



fertige Suppe mit gerösteten Kürbiskernen obendrauf in Suppenschüssel, (evtl. Garnele auf dem Rand zu sehen)



PA

Aufgabe 2: Recherchiert im Internet und ergänzt den folgenden Steckbrief.

Wanted: Hokkaido Kürbis	
Sorte	
Farbe	
Form	
Geschmack	
Gewicht	
Vitamine	
Erntezeit	
Lagerung	
Zubereitung	
Kürbisgerichte	

1 Suppen

A Kürbissuppe mit Ingwer

1



Kürbis zerteilen und das Kerngehäuse entfernen.

2



Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden.

3



Den geschälten Ingwer in sehr kleine Würfel schneiden.

4



Zwiebel- und Ingwerwürfel in einem hohen Topf andünsten.

5



Currypulver, Brühe, Kürbis- und Kartoffelwürfel zugeben.

6



Mit Kokosmilch aufgießen. Suppe 20-25 Min. köcheln lassen.

7



Die Suppe pürieren und abschmecken.

8



Fertige Kürbissuppe



netzwerk
lernen



Tipp:

Wenig salzen, da der Schafskäse bereits würzig genug ist. Dazu passt frisches Baguette.

1



Mit Öl eingepinselte Auflaufform mit halbierten Cockeiltomaten auslegen. Gespressten Knoblauch darüber verteilen.

2



Schafskäsescheiben über die Tomaten legen und mit Öl beträufeln. Anschließend mit den Gewürzen würzen.



3



Den Schafskäse 10-15 Minuten im Ofen backen.

4



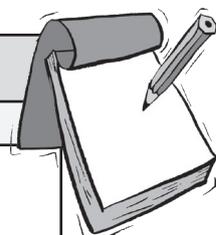
Fertigen Schafskäse noch warm in der Auflaufform servieren.

Lösung Aufgabe 1:

• **einfach**

Überbackener Schafskäse (für 4 Personen)		
Menge / Zutaten	Vorbereitung / Zubereitung	Geräte
	Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen .	Backofen
1–2 EL Olivenöl	Auflaufform mit Olivenöl einfetten.	Auflaufform Backpinsel Esslöffel
1 P. Cocktailtomaten	waschen, halbieren und in die Auflaufform geben.	Messer Schneidebrett Esslöffel
1–2 Knoblauchzehen	Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken; über den Tomatenhälften verteilen.	Knoblauchpresse
200 g Schafskäse	in große Scheiben schneiden und über die Tomaten legen.	Messer Schneidebrett
1–2 EL Olivenöl 1 Prise Salz Pfeffer 1 TL Oregano 1 TL Basilikum	abmessen und Schafskäse damit beträufeln; eine Prise Salz, Pfeffer sowie Oregano und Basilikum darüber streuen. Auflaufform in den vorgeheizten Backofen schieben und auf oberster Schiene ca. 10 Min. überbacken; dann noch 5 Min. Grillfunktion einschalten. Der Schafskäse ist fertig, wenn er am Rand anfängt leicht zu bräunen. Auflaufform mit Topflappen herausnehmen und Vorspeise auf 4 Tellern verteilen.	Esslöffel Teelöffel Backofen Gitterrost Topflappen 4 Teller
¼ Bund frisches Basilikum	waschen, Blättchen abzupfen und Vorspeise damit garnieren.	
Arbeitszeit:	5–10 Min.	Gesamt: 25 Min.
Backzeit:	10–15 Min.	

Einkaufsliste: Überbackener Schafskäse	
4 Personen	16 Personen
1 P. Cocktailtomaten 200 g Schafskäse = 1 Packung 1–2 Knoblauchzehen 3 EL Olivenöl Kräuter und Gewürze: Salz, Pfeffer ¼ Bund frisches Basilikum Oregano Basilikum getrocknet und frisch	4 P. Cocktailtomaten 800 g Schafskäse = 4 Packungen 4–8 Knoblauchzehen 12 EL Olivenöl Kräuter und Gewürze: Salz, Pfeffer 1 Bund frisches Basilikum Oregano Basilikum getrocknet und frisch





Aufgabe 1: Lest euch das Rezept durch und ergänzt sinngemäß die Zutaten – **Käse, Brokkoli, Tomaten, Bandnudeln, Schmand, gemischtes Hackfleisch, Emmentaler, Wasser** – sowie die Geräteliste.

Hackfleisch-Auflauf (für 4 Personen)		
Menge/Zutaten	Vorbereitung/Zubereitung	Geräte
	Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.	
1,5 l _____	abmessen, in einen hohen Topf geben und zum Kochen bringen; Salz zugeben.	
½ TL Salz		
300 g _____	abwiegen und im kochenden Salzwasser „al dente“ (bissfest) garen. Kochzeit: 8–10 Min. (s. Packungsanleitung); Nudelwasser abgießen.	
1 Zwiebel	schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.	
1 EL Öl 300 g _____ (Rind- und Schwein) Salz, Pfeffer	in einer beschichteten Pfanne erhitzen, zugeben und mit den Zwiebelwürfeln 5–10 Min. anbraten; mit Gewürzen abschmecken.	
¼ l Wasser 1 TL Gemüsebrühe	abmessen, zugeben, vermischen und in einem Topf zum Kochen bringen.	
250 g = ½ _____	waschen, Strunk entfernen, in Röschen zerteilen und in der Gemüsebrühe ca. 5 Min. köcheln lassen; Gemüsebrühe abgießen und in einer Schüssel auffangen; mit ½ Becher Schmand vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.	
½ Becher Schmand Salz, Pfeffer		
2 _____	waschen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden.	
150 g _____ (Emmentaler)	abwiegen und in eine Schüssel reiben.	
1 EL Öl oder Butter Salz, Pfeffer	abmessen und eine Auflaufform einfetten.	
	Auflaufform schichten: 1. _____ 2. ⅔ der Nudeln 3. Brokkoliröschen und Tomatenscheiben über den Nudeln verteilen 4. salzen und pfeffern 5. Gemüsebrühe mit Schmand darüber gießen 6. restliche _____ verteilen 7. geriebenen _____ darüberstreuen.	
	Auflauf im Backofen auf mittlerer Schiene 25–30 Min. backen.	
Arbeitszeit:	25–30 Min.	Gesamt:
Backzeit:	25–30 Min.	

4 Hauptspeisen

A Hackfleisch-Auflauf



Aufgabe 2: *Erstellt in eurer Kochgruppe einen Organisationsplan wie folgt:*

Zeit	Hackfleisch	Bandnudeln	Brokkoli	Tomaten	Käse
8–10 Min.	mit den Zwiebelwürfeln anbraten				
10 Min.					
5 Min.					
5 Min.	Auflauf schichten:				
25–30 Min.	Auflauf...				



netzwerk lernen

zur Vollversion

7



Zwiebelwürfel, Hackfleisch und Gewürze in einer Pfanne anbraten.

8



Hackfleisch auf den Pfannenboden schichten.

9



2/3 der Bandnudeln darüber verteilen.

10



Darüber die Brokkoliröschen verteilen.

11



Mit den Tomatenscheiben belegen, Schmandgemisch darübergießen.

12



Restliche Nudeln darauf verteilen.

13



Geriebenen Käse darüberstreuen.

14



Nach
Auflauf