

SCHOOL-SCOUT.DE

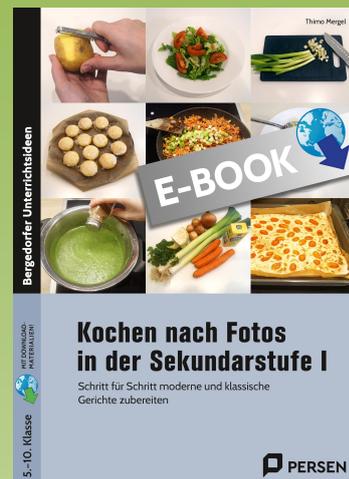
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Kochen nach Fotos in der Sekundarstufe I

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4	Kartoffelgerichte	61
Basics	6	Bayerischer Kartoffelaufstrich (Erdäpfelkas)	61
Mehlschwitze	6	Kartoffelsalat	63
Spätzleteig	8	Rösti	66
Salzgemüse	10	Schupfnudeln	69
Flammkuchenteig	13	Kartoffelbrei	73
Zimtzucker	15	Bratkartoffeln	76
Röstzwiebeln	17	Nudelgerichte	79
Pochierte Eier	19	One-Pot-Tomate-Spinat	79
Vorspeisen	21	Käsespätzle	81
Champignonsuppe	21	Spaghetti Bolognese	83
Tomatensuppe	23	Basilikumpesto mit getrockneten Tomaten ..	87
Spinatsuppe mit pochiertem Ei	27	Schnelle Nudelpfanne mit Ei	89
Kartoffelcremesuppe	30	Mehlspeisen, Desserts und Gebäck ...	91
Tomate-Mozzarella	32	Kokos-Mandel-Kuchen mit Buttermilch	91
Grüner Salat mit Balsamico-Honig-Dressing ..	34	Milchreis	94
Aus dem Backofen	36	Gebackene Schokobananen	97
Flammkuchen Tomate-Mozzarella	36	Bananen-Milchshake	99
One-Pot-Nudelauflauf	40	Pfannkuchen	101
Pizza	43	Bayerische Creme	105
Überbackene Champignons	46	Zitronenmuffins	109
Lasagne klassisch	48		
Vegetarische Spinat-Feta-Lasagne	51		
Lachs-Sahne-Gratin	55		
Kartoffelgratin	58		



Digitales Zusatzmaterial:

Excelltabellen zum Umrechnen der Mengenangaben für jedes Gericht

Spätzleteig



Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Mehl
- 1 Prise Salz für den Teig
- 3-4 Eier
- ggf. etwas lauwarmes Wasser
- 1-2 TL Salz für das Kochwasser

Arbeitsschritte



1 Mehl in einer Schüssel abwiegen.



2 Eine Prise Salz hinzufügen und kurz unterrühren.



3 Eier hinzufügen.



4 Zutaten mit Rührgerät verrühren. Nach Bedarf Wasser hinzufügen, bis ein zähflüssiger Teig entsteht.



5 Wasser in einem Topf erhitzen (Zieltemperatur: knapp unterhalb des Siedepunktes) und salzen.



6 Spätzlereibe auf den Topf legen.



7 Den Teig in kleinen Portionen durch die Spätzlereibe drücken, bis der Topf gut gefüllt ist. Reibe vom Topf nehmen.



8 Leicht umrühren, um eventuell am Boden abgesetzte Spätzle zu entfernen. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig.



9 Spätzle mit einem Schaumlöffel aus dem Topf holen und in eine Schüssel füllen. Die Schritte ab Nr. 6 wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Röstzwiebeln



Zutaten für 4 Portionen:

- 4 kleine Zwiebeln
- ca. 4 EL Mehl
- 2 Prisen Salz
- ca. 250 ml Öl zum Frittieren

Arbeitsschritte



1 Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.



2 Zwiebelringe auf ein sauberes Geschirrtuch geben. Die Ecken des Tuchs anheben und zu einer Art Säckchen falten.



3 Zwiebelsäckchen über einer Schüssel durch Verdrehen des Handtuchs auspressen.



4 Ausgepresste Zwiebeln in eine verschließbare Schüssel geben. Mit Mehl bestäuben und salzen.



5 Schüssel verschließen und kräftig schütteln, sodass sich Salz und Mehl gleichmäßig mit den Zwiebeln verbinden.



6 Einen Topf mit ca. 250 ml Öl erhitzen. Temperatur mit einer einzelnen Zwiebel testen.



7 Ist das Fett heiß genug, die Zwiebeln portionsweise frittieren.



8 Sobald sie goldgelb sind, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem Teller mit Küchenkrepp abtropfen lassen.



9 Direkt zum Garnieren (beispielsweise von Käsespätzle) einsetzen oder in einer Box aufbewahren.

Tomatensuppe

Vorbereitung:

Zutaten einkaufen (ggf. Mengen entsprechend der Zahl der Portionen zuvor umrechnen und in der Einkaufsliste anpassen), Material bereitstellen

Einkaufsliste

700 g Tomaten
500 ml Gemüsebrühe
ggf. Eiswürfel
3 kleine Zwiebeln
20 ml Olivenöl
1 Dose gehackte Tomaten
2–3 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
etwas Basilikum
Salz, Pfeffer, Zucker zum Abschmecken
2–3 EL Schlagsahne

Material:

Waage, Messbecher, Abtropfsieb, Schneidebrett, Messer, Kochtopf, Schüssel, Knoblauchpresse, Timer, Pürierstab

Zeitaufwand:

mittel

Schwierigkeitsgrad:



Hinweise:

- Beim Einschneiden der Tomaten in Schritt 2 sollte darauf geachtet werden, dass nur die Haut eingeritzt wird und das Fruchtfleisch dabei möglichst unverletzt bleibt.
- Die Tomaten können auch in normalem Salzwasser blanchiert werden. Um möglichst wenig Wasser zu verschwenden und damit die Tomaten den Geschmack besser aufnehmen, haben wir zum Blanchieren aber bereits die später benötigte Gemüsebrühe verwendet.
- Je nach Größe des verwendeten Topfs kann das Blanchieren auf mehrere Schritte aufgeteilt werden.
- Sind keine Eiswürfel zur Hand, sollte zumindest sehr kaltes Wasser zum Abschrecken der Tomaten bereitstehen.

Grüner Salat mit Balsamico-Honig-Dressing



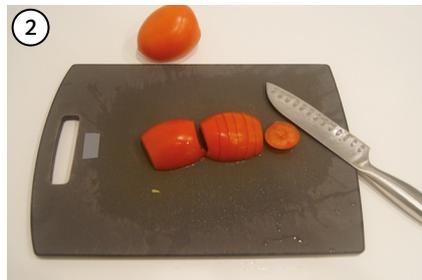
Zutaten für 4 Portionen:

- 1-2 Romanasalatherzen
- 2 Tomaten
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer zum Abschmecken

Arbeitsschritte



1 Salat gut waschen und zerkleinern. Salatstücke auf tiefe Teller verteilen.



2 Tomaten waschen, halbieren und in kleinere Stücke schneiden.



3 Tomaten auf den Salattellern verteilen.



4 Für das Dressing Olivenöl in eine Tasse geben.



5 Balsamicoessig hinzufügen.



6 Honig hinzugeben.



7 Senf hinzufügen und alles gut verrühren.



8 Mit Salz und Pfeffer würzen.



9 Dressing über die Salatteller geben und Salat servieren.

Pizza

Vorbereitung:

Zutaten einkaufen (ggf. Mengen entsprechend der Zahl der Portionen zuvor umrechnen und in der Einkaufsliste anpassen), Material bereitstellen

Einkaufsliste

450 g Mehl
50 g Hartweizengrieß
13 g Salz
5 g Hefe (Würfel)
1 EL Olivenöl
10 g frisches Basilikum

1 Dose passierte Tomaten
Oregano, Salz zum Abschmecken
150 g geriebener (schnittfester)
Mozzarella
Lieblingsbelag (z. B. Salami, Pilze)

Material:

Waage, Rührschüssel, Messbecher, Handrührgerät mit Knethaken, Backblech mit Backpapier (alternativ Pizzaschaufel und Pizzastein), Schneidebrett, Messer, Schüssel, Teigrolle, Backmatte, Timer, ggf. Pizzaschneider zum Zerteilen der Pizza

Zeitaufwand:

mittel

Schwierigkeitsgrad:



Hinweise:

- Beim Backen der Pizza gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder wird der Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech gelegt oder mithilfe einer Pizzaschaufel auf einen Pizzastein. Dieser muss zuvor allerdings mindestens 25 Minuten im Ofen bei 250 °C aufgeheizt werden, was durchaus Zeit in Anspruch nimmt. Dafür backt die Pizza selbst auf dem Stein schneller und wird knuspriger. Die rohe Pizza mit der Schaufel auf den Stein zu geben, erfordert etwas Übung.

- Beim Belag sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Hier ist alles denkbar, was die Schülerinnen und Schüler gerne mögen. Man kann sich aber auch gut an klassischen Sorten wie Pizza Margherita, Funghi, Quattro Formaggi, Diavola und Co. orientieren.

Allergene:

glutenhaltiges Getreide, Laktose

Alternative Zubereitung:

- Der Teig kann auch mit glutenfreiem Mehl und Maisgrieß zubereitet werden, verhält sich in seinen Eigenschaften dann jedoch etwas anders.
- Für eine vegane sowie laktosearme Variante kann beim Belag auf entsprechende Alternativen zurückgegriffen werden.
- Bestimmte Belagzutaten können neben Laktose auch andere Allergene enthalten. Klären Sie dies vorab mit Ihren Schülerinnen und Schülern und weichen ggf. auf verträglichere Zutaten aus.

Kartoffelgratin



Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- Margarine für die Form
- Pommesgewürz
- 200 ml Sahne
- 200 ml Milch
- Salz, Pfeffer, Muskat zum Abschmecken

Arbeitsschritte



1 Kartoffeln abwägen und waschen.



2 Kartoffeln schälen.



3 Kartoffeln mit einem Hobel oder Messer in annähernd gleich dünne Scheiben schneiden.



4 Auflaufform einfetten.



5 Sahne und Milch in einen Topf geben.



6 Salz hinzufügen.



7 Mit Pommesgewürz und Muskat würzen.



8 Auf dem Herd unter Rühren erwärmen. Ofen auf 180 °C vorheizen.



9 Den Boden der Form mit Kartoffelscheiben belegen.

Schupfnudeln



Zutaten für 4 Portionen:

- 3 große Kartoffeln (mehligkochend)
- 100 g Mehl
- 30 g Butter
- 2 Prisen Salz
- Sonnenblumenöl zum Anbraten

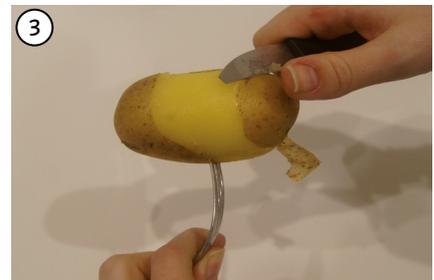
Arbeitsschritte



1 Kartoffeln waschen und in einem Topf zu zwei Dritteln mit Wasser bedecken.



2 Bei fast geschlossenem Deckel auf mittelhoher Stufe ca. 20 Minuten kochen.



3 Gekochte Kartoffeln pellen.



4 Gepellte Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse in eine Schüssel pressen.



5 Butter abwiegen.



6 Butter zu den Kartoffeln geben.



7 Mehl abwiegen.



8 Mehl zu den Kartoffeln geben.



9 Salz hinzufügen.

Basilikumpesto mit getrockneten Tomaten

Vorbereitung:

Zutaten einkaufen (ggf. Mengen entsprechend der Zahl der Portionen zuvor umrechnen und in der Einkaufsliste anpassen), Material bereitstellen

Einkaufsliste

150 g frisches Basilikum	50 g Pinienkerne
50 g Parmesan oder Grana Padano	4 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen	50 g getrocknete Tomaten

Material:

Waage, Abtropfsieb, Mixer/Universalzerkleinerer, 2 kleine Töpfe, kleine Schüssel, Schneidebrett, Messer

Zeitaufwand:

gering

Schwierigkeitsgrad:



Hinweise:

- Pinienkerne werden beim Rösten schnell zu dunkel. Daher sollten sie – wie im Rezept angegeben – nur bei mittlerer Hitze und unter ständiger Beobachtung angeröstet werden.
- Das Pesto passt hervorragend zu Nudeln. Auch als Pizzabelag, überbackener Toast oder Füllung für Ofengemüse sowie als Dip und Brotaufstrich ist es gut geeignet.
- Das Gericht enthält Hartkäse sowie Tomaten als Beilage und ist daher für Menschen mit Histaminintoleranz nicht geeignet.

Allergene:

Laktose

Alternative Zubereitung:

- Der Hartkäse sollte auf seinen Laktosegehalt geprüft und bei Unverträglichkeit durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden.
- Für ein veganes Pesto muss der Käse durch ein Alternativprodukt auf Pflanzenbasis ersetzt werden.

Milchreis



Zutaten für 4 Portionen:

- 800 ml Milch
- 30 g + 2 EL Zucker
- 200 g Milchreis (Rundkorn)
- 1 Prise Salz
- ½ TL Zimt

Arbeitsschritte



1 Milch abmessen.



2 Zucker abwiegen.



3 Reis abwiegen.



4 Milch in einen Topf geben.



5 Zucker hinzufügen.



6 Milch-Zucker-Mischung salzen.



7 Aufkochen lassen.



8 Sobald die Milch hochzusteigen beginnt, Topf von der heißen Herdplatte nehmen und Reis hinzugeben.



9 Gut umrühren und bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Zitronenmuffins



Zutaten für 12 Stück:

Für den Teig:

- 175 g Margarine
- 100 g Zucker
- 15 g Vanillezucker
- 3 Eier (Größe M)
- 2 kleine Zitronen
- 220 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Fett für die Form (z. B. Margarine)

Für die Glasur:

- 100 g Puderzucker
- 1 Zitrone für 3–4 EL Zitronensaft

Arbeitsschritte



1 Margarine in einer Rührschüssel abwiegen.



2 Zucker und Vanillezucker dazugeben.



3 Zutaten mit einem Handrührgerät cremig rühren.



4 Eier hinzugeben und schaumig schlagen.



5 2 Zitronen auspressen und Saft ggf. durch ein feines Sieb geben.



6 Saft zum Teig geben und verrühren.



7 Mehl abwiegen.



8 Backpulver dazugeben.



9 Salz hinzufügen.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Kochen nach Fotos in der Sekundarstufe I

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

