

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Küchenpraxis: 31 Rezepte für die gesunde Ernährung*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	4	Apfelkuchen .....	30
<b>Theoretisches Hintergrundwissen</b> .....	5	Arabisches Reiterfleisch .....	32
<i>Unterrichtshinweise</i> .....	5	Bärlauch – Paste, Pesto und Butter .....	35
1 Mein Gewohnheitscheck .....	5	Biskuitrolle mit Erdbeerquark .....	37
2 Gemüse – Die gesunden Sattmacher .....	5	Bunte Suppe mit Grießklößchen .....	39
3 Infos Gemüse .....	6	Cheeseburger-Rolls mit American Coleslaw .	41
4 Obst – Süße Leckereien .....	6	Chicken-Dippers mit Wedges .....	44
5 Infos Obst .....	6	Chinesischer Spaghettisalat .....	46
6 Zucker in ausgewählten Getränken und Lebensmitteln .....	7	Cola-Hähnchen Asia Style .....	48
7 Infos Getränke und Zucker .....	7	Cremige Zucchini-Suppe .....	50
8 Mein persönlicher Überblick .....	8	Englische Hacksoße mit Kartoffelpüree .....	52
<i>Schülermaterial</i> .....	9	Gazpacho – Kalte spanische Tomaten- suppe .....	55
1 Mein Gewohnheitscheck .....	9	Gefülltes Fladenbrot .....	57
2 Gemüse – Die gesunden Sattmacher .....	10	Grüner Bohneneintopf .....	59
3 Infos Gemüse .....	11	Gyrossuppe .....	61
4 Obst – Süße Leckereien .....	13	Italienischer Nudelsalat .....	63
5 Infos Obst .....	14	Kartoffelwaffeln mit Gemüsequark .....	65
6 Der Wunschzettel .....	16	Lasagnesuppe .....	68
7 Infos Getränke und Zucker .....	17	Laugenstangen Flammkuchenstyle .....	70
8 Mein persönlicher Überblick .....	18	Marokkanisches Gemüse mit Putensteak und Couscous .....	72
<i>Lösungen zum Schülermaterial</i> .....	19	Mediterraner Bohneneintopf mit Cabanossi .	74
<b>Rezepte mit Unterrichtshinweisen</b> .....	23	Möhren-Kartoffel-Stampf mit Würstchen ....	76
<i>Erläuterungen zum Rezeptteil</i> .....	24	Shakshouka mit Couscous .....	78
<i>Rezepte mit Unterrichtshinweisen</i> .....	26	Vegetarische Bolognese .....	80
Akroschka – Kalte russische Kefirsuppe .....	26	Würstchengulasch .....	82
All-in-One-Nudelaufbau .....	28	Zazikisalat und Souvlaki .....	84
		Zucchini-Brownies .....	87
		Zucchini-Käsesoße zu Nudeln .....	89
		Zucchini-Schafskäse-Quiche .....	91



## Digitales Zusatzmaterial:

Im Download finden Sie alle Rezepte als editierbare Word-Datei.

### 3 Infos Gemüse

**Inhalt:**


- Arbeitsblatt „Infos Gemüse“ in zwei Schwierigkeitsstufen (S. 11/12)
- Lösungsblatt (S. 20)

**Vorbereitung:**

die Arbeitsblätter in der entsprechenden Anzahl kopieren

**Durchführung:**

Das Arbeitsblatt steht in zwei Niveaustufen zur Verfügung. Die leichtere Variante enthält einen Lückentext, in dem die Worte von der Seite passend einsortiert werden müssen.

In der schwierigeren Variante, markiert mit einer Glühbirne , müssen die Lernenden erst den Text gründlich lesen, um dabei herauszufinden, welche Wörter in dem Text nicht sinnvoll sind. Diese Wörter werden durchgestrichen und die passenden Wörter von der Seite mit Linien mit dem gestrichenen Wort verbunden. Diese Variante braucht deutlich mehr Bearbeitungszeit und setzt auch ein gutes Leseverständnis der Schülerinnen und Schüler voraus.

### 4 Obst – Süße Leckereien

**Inhalt:**

- Arbeitsblatt „Obst – Süße Leckereien“ (S. 13)
- Lösungsblatt (S. 19)

**Vorbereitung:**

das Arbeitsblatt im Klassensatz kopieren, ggf. Buntstifte bereithalten

**Durchführung:**

Die Kinder/Jugendlichen bekommen das Arbeitsblatt und sollen ihr Vorwissen zu Obst zeigen. Dazu sollen Obstsorten benannt und eingefärbt werden. Auf dem Lösungsblatt finden Sie die Benennungen der Obstsorten. Die Lösungen für Aufgabe 2 und 3 sind ganz individuell. Aufgabe 4 könnte auch im Gespräch gefüllt werden. Aufgabe 5 fragt das Vorwissen zum Gesundheitswert von Obst ab. Die Ergebnisse können abhängig von der Gruppe sehr unterschiedlich ausfallen.

### 5 Infos Obst


**Inhalt:**

- Arbeitsblatt „Infos Obst“ in zwei Schwierigkeitsstufen (S. 14/15)
- Lösungsblatt (S. 21)

**Vorbereitung:**

die Arbeitsblätter in der entsprechenden Anzahl kopieren

**Durchführung:**

Das Arbeitsblatt steht in zwei Niveaustufen zur Verfügung. Die leichtere Variante enthält einen Lückentext, in dem die Wörter von der Seite passend einsortiert werden müssen. In der schwierigeren Variante, markiert mit einer Glühbirne , müssen die Lernenden erst den Text gründlich lesen, um dabei herauszufinden, welche Wörter in dem Text nicht sinnvoll sind. Diese Wörter werden durchgestrichen und die passenden Wörter von der Seite mit Linien mit dem gestrichenen Wort verbunden. Diese Variante braucht deutlich mehr Bearbeitungszeit und setzt auch ein gutes Leseverständnis der Schülerinnen und Schüler voraus.

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

# 1 Mein Gewohnheitscheck

Lies alle Aussagen gründlich durch und kreuze dann ehrlich an, welche Aussage am ehesten zu dir passt. Wenn keine der Aussagen passt, dann findest du auch eine Linie, wo du selbst etwas eintragen kannst.

## Meine Getränke –

### Ich trinke überwiegend ...

- Wasser, Tee und zuckerfreie Getränke.
- Säfte und Fruchtsaftgetränke.
- dünne Saftschorlen.
- Cola und Limonaden.
- Energiedrinks.
- Milch und Kakao.
- \_\_\_\_\_

## Gemüse – Ich esse ...

- täglich mehrere Portionen Gemüse.
- einmal am Tag Gemüse.
- zwei- bis dreimal pro Woche Gemüse.
- selten Gemüse.
- kein Gemüse.
- \_\_\_\_\_

## Meine Naschgewohnheiten –

### Ich nasche ...

- selten.
- eine Handvoll am Tag.
- täglich mehr als zwei Hände voll.
- eher Süßigkeiten.
- eher salzige Knabberereien.
- beides (salzig und süß) täglich.
- wenn ich etwas Süßes möchte, meistens Obst.
- \_\_\_\_\_

## Obst – Ich esse ...

- täglich mehrere Portionen Obst.
- einmal am Tag Obst.
- zwei- bis dreimal pro Woche Obst.
- selten Obst.
- kein Obst.
- \_\_\_\_\_

## Fertig oder frisch –

### Ich esse meistens ...

- frisch gekochtes Essen.
- aufgewärmtes Essen.
- Fertigprodukte.
- Fast Food (Imbiss, Kiosk, Bäcker, ...).
- von mir selbst gekochtes Essen.
- \_\_\_\_\_

## Meine Bewegung – Ich bewege mich ...

- sehr viel und mache täglich Sport.
- viel und mache ab und an Sport.
- eher weniger.
- so wenig wie möglich.
- \_\_\_\_\_

## Meine Figur – Ich ...

- fühle mich fit und gesund.
- habe mein Wohlfühlgewicht.
- müsste etwas abnehmen.
- müsste etwas zunehmen.
- \_\_\_\_\_

## Was ich noch dazu sagen möchte ...

Jeder Mensch is(s)t anders und jede Gewohnheit hat ihre Gründe. Gibt es etwas, was an deiner Ernährung besonders ist und dich immer wieder vor Herausforderungen stellt?

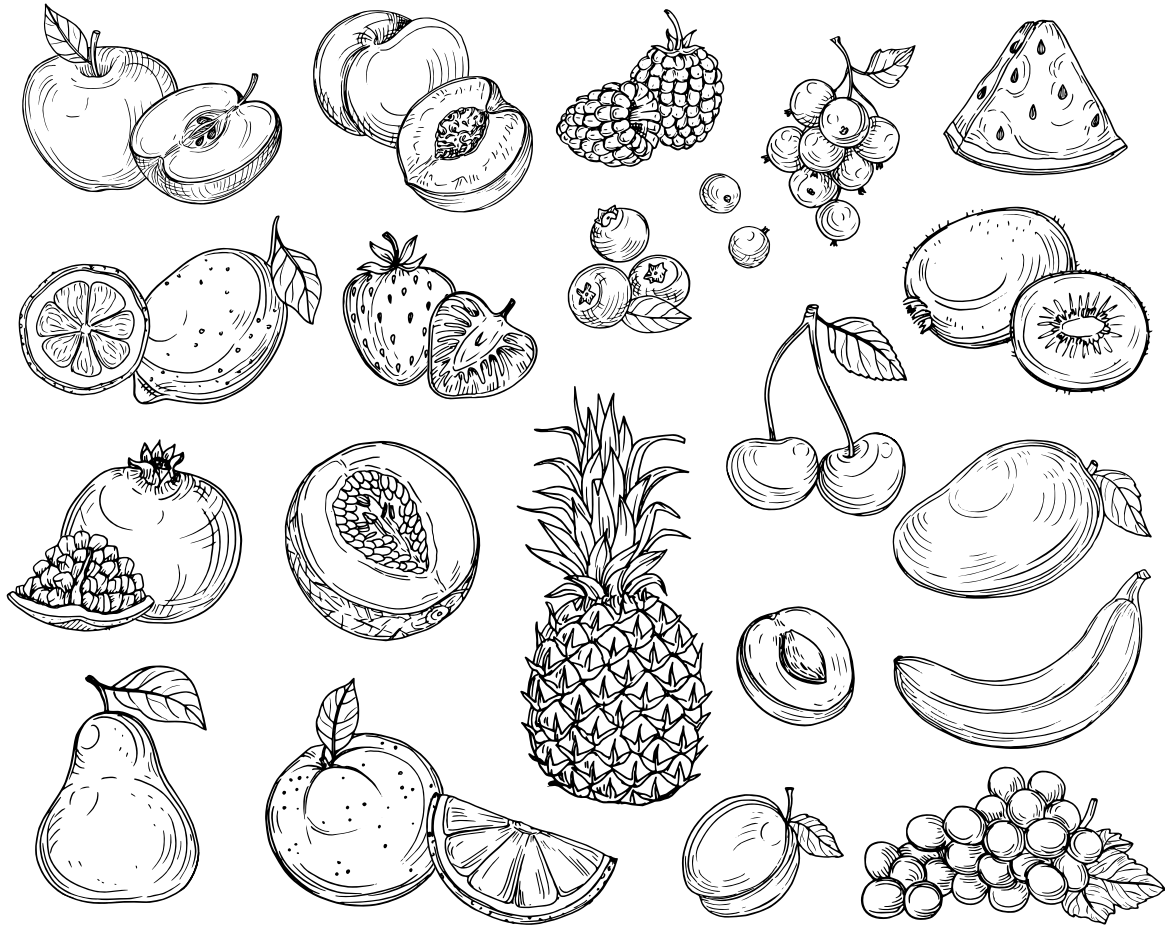
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## 4 Obst – Süße Leckereien



© MicroOne/stock.adobe.com

① Welche der Obstsorten im Bild kennst du? Male diese Obstsorten mit der passenden Farbe an und schreibe mit einem Bleistift den Namen dazu.

② Zähle die vier Obstsorten auf, die du am liebsten isst:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

③ Zähle zwei Obstsorten auf, die du nicht so gerne magst:

\_\_\_\_\_

④ Fallen dir noch weitere Obstsorten ein, die nicht im Bild zu sehen sind?

\_\_\_\_\_

⑤ Hast du Ideen, wie viel Obst man essen sollte? Was macht Obst so gesund?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Akroschka – Kalte russische Kefirsuppe

**Zeitangabe** 

**Kosten** € €

## Ernährungsinfos

Allergierisiken: Ei, Milch

Enthält je nach gewählter Wurst Schweinefleisch.

## Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Internationale Küche
- Saisonale Küche (Sommer)

## Alternative Zubereitung

In Akroschka gehören eigentlich auch gekochte, gewürfelte Pellkartoffeln. Aus Gründen der Zeitersparnis sind sie in diesem Rezept nicht enthalten, können aber gerne auch zugegeben werden. Die Wurst kann für eine vegetarische Variante auch weggelassen oder durch vegetarische Wurst ersetzt werden.

Experiment Kefirherstellung – vielleicht haben Sie ja im Schulumfeld oder Bekanntenkreis jemanden, der Kefirknollen besitzt.

**Zutaten für 500 ml Kefir:** 1 EL Kefirpilz/Kefirknollen, 500 ml Vollmilch

Die Kefirknollen werden mit der Milch verrührt und je nach Raumtemperatur 12–24 Stunden stehen gelassen. In dieser Zeit säuert der Kefirpilz die Milch und dickt diese an. Nach dieser Zeit kann das Gemisch in den Kühlschrank gestellt werden. Um die Knollen von dem hergestellten Kefir zu trennen, wird zunächst gut umgerührt und die Menge anschließend durch ein Sieb gegeben. Der hergestellte Kefir wird in einem Gefäß aufgefangen. Nachdem die Knollen gut abgetropft sind, können sie direkt in frische Milch gegeben werden. Man sollte den Kefirpilz NICHT mit Wasser abwaschen.

Aber Achtung: Kefirknollen sind empfindlich. Wenn sie postalisch anreisen, müssen sie sich eventuell an ihr neues Zuhause gewöhnen und brauchen zwei bis drei Fütterungen, um schmackhaften Kefir zu produzieren. Ein Bad in Sahne gefällt dem Kefirpilz auch.

Sie möchten noch eine kalte Suppe genießen? Weiter hinten in diesem Buch finden Sie ein Rezept für Gazpacho. Auf S. 36 im Band *Küchenpraxis: 38 schultaugliche Rezepte für die kalte Küche* finden Sie ein Rezept für eine leckere Gurkenkaltschale.



## Einkaufsliste für 4 Gruppen

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 2 l Kefir                          | <input type="checkbox"/> 1 Glas Cornichons          |
| <input type="checkbox"/> 4 Becher saure Sahne               | <input type="checkbox"/> 8 Eier                     |
| <input type="checkbox"/> 20 Radieschen                      | <input type="checkbox"/> 8 Würstchen, fettreduziert |
| <input type="checkbox"/> 1 Salatgurke                       | <input type="checkbox"/> Senf                       |
| <input type="checkbox"/> 1 Bund Frühlingszwiebeln (4 Stück) | <input type="checkbox"/> Tafelessig                 |
| <input type="checkbox"/> 4 Knoblauchzehen                   | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer              |



# Bärlauch – Paste, Pesto und Butter



**Zeitangabe** 

**Kosten** € €

## Ernährungsinfos

Allergierisiken: Milchprodukte in der vegetarischen Variante

## Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Saisonale Küche (Frühling)
- Vegetarische Küche
- Regionale Küche
- Wildkräuter



### Bärlauch – eine Wildpflanze mit tollem Aroma!

Bärlauch kann man im Frühjahr auf dem Wochenmarkt bekommen oder in einigen Regionen auch im Wald sammeln. Wenn Sie das vorhaben, lassen Sie sich aber unbedingt vorher von einer erfahrenen Person die Unterschiede zu den tödlich giftigen Herbstzeitlosen und Maiglöckchen zeigen. Bärlauch lässt sich auch problemlos anpflanzen. Er braucht nur ein schattiges Plätzchen, um sich gut zu entwickeln.

**Bärlauchpaste** – diese Variante zuerst zuzubereiten, hat den Vorteil, dass der Bärlauch nicht bis zur Verarbeitung welkt. Das große Volumen der Blätter wird durch das Mixen auf eine kleine Menge reduziert.

Die Weiterverarbeitung erfolgt dann entweder zum **Pesto** oder die Paste könnte alternativ auch in kleinen Portionen eingefroren und für die spätere Verwendung als Würzpaste genutzt werden. Auch das Pesto lässt sich sehr gut einfrieren. Mit längerer Lagerung unter einer Schicht Öl habe ich keine guten Erfahrungen gemacht. Es verdirbt doch recht zeitig und dafür sind die Ausgangsprodukte zu schade.

Die Sonnenblumenkerne können auch durch Pinienkerne oder (ungesalzene) Cashewnüsse ersetzt werden. Das neutrale Öl trifft erfahrungsgemäß den Geschmack von Kindern eher. Olivenöl kann zu einem bitteren Geschmack im Bärlauchpesto führen.

Da Bärlauch meist nur in kleinen Bündeln in den Handel kommt, kann man einen Teil durch Basilikum oder Petersilie ersetzen.

Die vegane Variante ersetzt Parmesan durch Bierhefe. Auch hiermit erreicht man einen tollen käsigem Geschmack.

Gewürfelte frische Tomaten geben dem fertigen Pestogericht auf Wunsch eine gesunde und schön fruchtige Note und mildern die Schärfe des Pestos.

Die Paste mit Butter vermischt und etwas gewürzt ergibt eine leckere **Kräuterbutter**. Damit die Lernenden sich ein wenig experimentell betätigen können, sind hier keine Mengen vorgegeben.



## Einkaufsliste für 4 Gruppen

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 240 g Bärlauch                               | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer                     |
| <input type="checkbox"/> 220 g neutrales Öl                           | <input type="checkbox"/> dazu 2 kg Nudeln                  |
| <input type="checkbox"/> 200 g Parmesan oder<br>120 g Bierhefeflocken | <input type="checkbox"/> ggf. Parmesan und frische Tomaten |
| <input type="checkbox"/> 200 g Sonnenblumenkerne                      | <input type="checkbox"/> ggf. Butter                       |



# Cheeseburger-Rolls mit American Coleslaw

**Zeitangabe** 

**Kosten** 

## Ernährungsinfos

Allergierisiken: Gluten, Milchprodukte

Enthält ggf. Schweinefleisch.

Was hat dieses Rezept in einer Sammlung ernährungsbewusster Rezepte zu suchen? Nun, es geht gerade bei der Ernährung von Kindern/Jugendlichen nicht nur darum zu erklären, was die gesündeste Ernährungsalternative ist, sondern auch darum zu zeigen, dass gesund auch überraschend gut schmecken kann. Cheeseburger haben einen geringen Sättigungswert und eine dafür hohe Kalorienzahl. Wir bereiten eine selbst gemachte Alternative zu, in der bei der Auswahl der Zutaten auf eine Reduzierung der Kalorienmenge geachtet, eine einfache Zubereitung ermöglicht und zudem noch ein absolut leckeres Ergebnis erreicht wird.

Wenn dazu dann statt der üblichen Beilagen Pommes und Cola ein leckerer Salat auf den Tisch kommt, dann ist eine hochwertige und leckere Mahlzeit entstanden.

## Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Der Backofen
- Pausenverkauf
- Partyrezepte
- Fast Food

Das Rezept ist für vier Gruppen so aufgeteilt, dass zwei Gruppen die Cheeseburger-Rolls und zwei Gruppen den Salat zubereiten. Je nachdem, welche Hilfsmittel/Geräte die Lernenden benutzen, sollen die Geräte für die Salatherstellung in der entsprechenden Spalte eingetragen werden. Hier würde sich eine Küchenmaschine mit Hobelaufsatz bzw. Schnitzelwerk, ein Messer oder ein Hobel für die Zerkleinerung des Gemüses anbieten.

## Alternative Zubereitung

Vegetarisches Hackfleisch eignet sich sehr gut für diese Rolls. Interessant wäre auch ein Vergleich: Fällt der Unterschied den Lernenden / anderen Testenden überhaupt auf?



### Einkaufsliste für 4 Gruppen

#### Für 20 Schnecken – 2 Bleche:

- 2 fertige Pizzateige in Backblechgröße
- 400 g Tatar
- 2 rote Paprika
- 4 Zwiebeln
- 200 g geriebener Käse, fettreduziert
- 120 g Ketchup, zuckerreduziert
- 80 g Salatcreme / Mayo, fettreduziert
- 10 Scheiben Scheiblettenkäse (Chester)
- 6 Gewürzgurken
- Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer

#### Für 2 Schüsseln Krautsalat:

- 1 Weißkohl
- 1 Zwiebel
- 4 Möhren
- 100 g Salatcreme, fettreduziert
- 250 g Joghurt
- Milch, Essig, Zitronensaft
- Zucker, Salz, Pfeffer





# Gazpacho – Kalte spanische Tomatensuppe



**Zeitangabe**

**Kosten** € €

## Ernährungsinfos

Allergierisiken: Zwiebel, Allergene aus der Brühe, Gluten

Wer Gluten vermeiden möchte, kann auf glutenfreies Toastbrot zurückgreifen.

## Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Saisonale Küche (Sommer)
- Vegetarische Küche
- Zerkleinerungstechniken
- Internationale Küche

Heiße Sommertemperaturen und absolut keine Lust auf warmes Essen? Dann kommt diese gesunde Sommersuppe genau richtig. Wenn man sehr wenig Zeit hat, die Gemüsebrühe abkühlen zu lassen, könnte man die Brühe auch in 100 ml heißem Wasser auflösen und die restlichen 150 ml in Form von 150 g Eiswürfeln hineingeben.

Warum soll die Suppe in einen hohen Topf, obwohl sie nicht erhitzt wird? Das ist einfach eine Maßnahme zum Schutz der Kleidung beim Pürieren der Suppe.

Wer einen Standmixer zur Verfügung hat, der kann die Suppe natürlich auch darin zubereiten.

Dieses Rezept lässt sich auch gut in kleinerer Menge zubereiten, darum sollen die Lernenden auch das Rezept für zwei Personen errechnen.

## Alternative Zubereitung

Der Schulgarten wirft viele leckere Tomaten ab und Sie möchten die Suppe komplett aus frischen Tomaten zubereiten? Dann tauschen Sie die passierten Tomaten gegen weitere frische Tomaten aus. In diesem Fall wäre es sinnvoll, ein bis zwei Scheiben Toastbrot zusätzlich parat zu halten, falls die Tomaten zu viel Saft abgeben. Das pürierte Toastbrot dient zur Bindung der Suppe.

Was macht man mit dem restlichen Toastbrot? Geröstete Brotcroutons passen auch sehr gut als Einlage in die Suppe. Diese dürfen natürlich erst direkt beim Servieren hinzugegeben werden, damit sie nicht durchweichen.



### Einkaufsliste für 4 Gruppen

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 2 kg Tomaten           | <input type="checkbox"/> 8 Scheiben Toastbrot |
| <input type="checkbox"/> 2 Gurken               | <input type="checkbox"/> weißer Balsamico     |
| <input type="checkbox"/> 2 Zwiebeln             | <input type="checkbox"/> Olivenöl             |
| <input type="checkbox"/> 2 Paprika              | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer        |
| <input type="checkbox"/> 8–12 Zehen Knoblauch   | <input type="checkbox"/> Brühepulver          |
| <input type="checkbox"/> 1 kg passierte Tomaten |   |



# Italienischer Nudelsalat



**Zeitangabe**

**Kosten** € €

## Ernährungsinfos

Allergierisiken: Gluten, Milchprodukte, Senf

## Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Saisonale Küche (Sommer)
- Partyrezepte
- Vegetarische Küche
- Mit Vollkornnudeln: Vollwertküche

## Alternative Zubereitung

Der Salat schmeckt vegetarisch sehr lecker, kann aber auch um Schinkenwürfel ergänzt werden. Siehe Tipp im Rezept.

Der Salat lässt sich auch sehr gut mit Vollkornnudeln zubereiten. Durch die intensive Farbe des Dressings sieht man nicht mal, welche Nudeln drinstecken.

Falls Sie das Bärlauchpesto zubereitet und tiefgekühlt haben, wäre dieses Rezept eine gute Möglichkeit, es zu verwenden. In dem Fall könnte auf weiteren Knoblauch eventuell verzichtet werden.

Auch in diesem Rezept stecken Sonnenblumenkerne statt teurer Pinienkerne. Wenn das Budget es zulässt, wären Pinienkerne für einen italienischen Salat natürlich auch sehr lecker.



## Einkaufsliste für 4 Gruppen

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 800 g Gabelspaghetti | <input type="checkbox"/> Balsamico                   |
| <input type="checkbox"/> Pesto                | <input type="checkbox"/> 4 Knoblauchzehen            |
| <input type="checkbox"/> Senf                 | <input type="checkbox"/> 600 g Cocktailtomaten       |
| <input type="checkbox"/> Honig                | <input type="checkbox"/> 4 Bund Rucola               |
| <input type="checkbox"/> 200 g Parmesan       | <input type="checkbox"/> 4 Kugeln Mozzarella (light) |
| <input type="checkbox"/> Olivenöl             | <input type="checkbox"/> 8 EL Sonnenblumenkerne      |



# Lasagnesuppe

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

4 Portionen	Zutaten	Arbeitsschritte	Geräte
2 Zwiebeln 2 Knoblauchzehen 1 EL Öl 500 g Tatar oder Hackfleisch, fettreduziert ½ TL Salz etwas Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiebeln schälen und würfeln.</li> <li>• Öl in einem Topf erhitzen.</li> <li>• Zwiebelwürfel in dem Öl anbraten.</li> <li>• Hackfleisch zugeben und geschälten Knoblauch dazupressen.</li> <li>• Krümelig braten und mit Salz und Pfeffer würzen.</li> </ul>	Brett Messer EL Topf Pfannenwender Knoblauchpresse TL Rührlöffel	
2 EL Tomatenmark 750 ml Wasser 3 TL Brühepulver 500 g passierte Tomaten 2 TL italienische Kräuter getrocknet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomatenmark in die Hackmasse rühren.</li> <li>• Wasser, passierte Tomaten, Kräuter und Brühepulver einrühren und aufkochen.</li> </ul>	EL Messbecher TL	
8 Lasagneplatten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lasagneplatten in Stücke brechen und in die kochende Suppe einrühren.</li> <li>• Suppe 10 min auf niedriger Stufe kochen lassen.</li> </ul>	Rührlöffel	
etwas Salz, Pfeffer 1 Becher Schmand 40 g Parmesan, gerieben	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.</li> <li>• Schmand und Parmesan einrühren.</li> </ul>	Waage	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suppe anrichten, gerne kann man noch etwas Parmesan darüberstreuen.</li> </ul>		

# Würstchengulasch

**Zeitangabe** 

**Kosten** € €

## Ernährungsinfos

Allergierisiken: Zwiebel, Allergene aus der Brühe

Enthält je nach gewählter Wurst Schweinefleisch.

Das Gemüse verschwindet in der pürierten Soße und das Endergebnis ist ein leckeres Würstchengulasch mit vielen Vitaminen.

## Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Elektrische Helfer in der Schulküche
- Zerkleinerungstechniken

Die Menge Würstchengulasch ist recht üppig. Wenn Sie eine Gruppe mit weniger Appetit haben, dann nutzen Sie die Spalte für „2 Portionen“. Als Probierportion reicht es allemal dennoch.

## Alternative Zubereitung

Wenn Sie auf elektrische Helfer verzichten wollen, dann bietet es sich an, die Möhren am Anfang zu raspeln. Je nachdem, ob die Zubereitung von Hand oder mit elektrischen Geräten erfolgt, sollen die Geräte passend in die Spalte im Rezept eingetragen werden.



### Einkaufsliste für 4 Gruppen

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 4 Zwiebeln                         | <input type="checkbox"/> Pizzagewürz                                   |
| <input type="checkbox"/> 12 Möhren                          | <input type="checkbox"/> Brühepulver                                   |
| <input type="checkbox"/> 2 kg passierte Tomaten             | <input type="checkbox"/> Zucker, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß        |
| <input type="checkbox"/> 32 Wiener Würstchen, fettreduziert | <input type="checkbox"/> optional Nudeln oder Langkornreis als Beilage |
| <input type="checkbox"/> 4 Dosen (560 g) Mais               |  |
| <input type="checkbox"/> Tomatenketchup, zuckerreduziert    |  |



# Zucchini-Käsesoße zu Nudeln



**Zeitangabe**

**Kosten** €

## Ernährungsinfos

Allergierisiken: Milchprodukte, Allergene aus der Brühe

## Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Messer
- Saisonale Küche (Sommer)
- Lebensmittel richtig vorbereiten
- Vegetarische Küche

Und noch mal der Superstar Zucchini!

Für dieses Rezept eignet sich bevorzugt die gelbe Zuchtform. Da die gelben Zucchini als buschig wachsende Variante sehr gut für Hochbeete geeignet sind, könnte es ja vielleicht ein Projekt für den Schulgarten sein?

Der Hit an dem Rezept: Es schmeckt schön cremig und käsigt, ist bei Kindern sehr beliebt und dabei aber dennoch reich an Gemüse. Doch Achtung: Diese gesunde Schummelei funktioniert aufgrund der Farbe mit grünen Zucchini nicht so perfekt.

## Alternative Zubereitung

Sie wollen zum Vergleich eine normale „fette“ Käsesoße zubereiten?

### Schnelle Käse-Sahne-Soße

1 geh. TL Mehl, 200 ml Sahne, ½ TL Gemüsebrühepulver, etwas Muskatpulver, 100 g geriebener Gouda, 100 g Parmesan

Alle Zutaten in einen Topf geben. Unter Rühren mit einem Schneebesen kurz aufkochen lassen. Topf vom Herd ziehen. Geriebenen Gouda und geriebenen Parmesan einrühren und schmelzen lassen.



## Einkaufsliste für 4 Gruppen

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 4 (gelbe) Zucchini, ruhig etwas größer | <input type="checkbox"/> 4 EL Butter und Öl |
| <input type="checkbox"/> 4 Knoblauchzehen                       | <input type="checkbox"/> 500 g Nudeln       |
| <input type="checkbox"/> 400 g Frischkäse (17 % Fett)           | <input type="checkbox"/> Brühepulver        |
| <input type="checkbox"/> 400 ml Milch                           | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer      |
| <input type="checkbox"/> 200 g Parmesan                         |   |



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Küchenpraxis: 31 Rezepte für die gesunde Ernährung*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

