

Kochen nach Bildfolgen

2

Rezepte für 12- bis 14-Jährige



Einkaufslisten

Schritt-für-Schritt-
Anleitungen



Kochgruppen von
4 bis 16 Personen

Vorspeisen, Suppen,
Salate, Haupt- & Süß-
speisen und Desserts



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG

Der Verlag mit dem Baum

www.kohlverlag.de

Kochen nach Bildfolgen 2

Rezepte für 12- bis 14-Jährige

1. Digitalauflage 2015

© Kohl-Verlag, Kerpen 2015

Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Anja Bär & Ulrike Stolz

Umschlagbild: © FanFo - fotolia.com

Redaktion: Kohl-Verlag

Rezept-Bilder: Kohl-Verlag

Sonstige Bilder: **S. 3** © Piumadaquila - Fotolia.com; **S. 4** © Piumadaquila - Fotolia.com; **S. 8** © anitasstudio - Fotolia.com;

S. 11 © ArtemSam - Fotolia.com; © anitasstudio - Fotolia.com; **S. 12** © Edler von Rabenstein - Fotolia.com; **S. 14** © Denis Junker - Fotolia.com;

S. 16 © larcobasso - Fotolia.com; © Piumadaquila - Fotolia.com; **S. 17** © L.Klauser - Fotolia.com, **S. 19** © L.Klauser - Fotolia.com;

S. 20 © msk.nina - Fotolia.com; © Malyshchyt's Viktor - Fotolia.com; © margo555 - Fotolia.com;

S. 21 © Photocrew - Fotolia.com; © margo555 - Fotolia.com; © Tim UR - Fotolia.com, **S. 24** © Polina Korchagina - Fotolia.com; © Photocrew - Fotolia.com

© coco - Fotolia.com; **S. 25** © Polina Korchagina - Fotolia.com; **S. 27** © M. Klawitter - Fotolia.com; © ExQuisine - Fotolia.com;

S. 28 © Dionisvera - Fotolia.com; **S. 34** © andreas.didion - Fotolia.com; © ellaa44 - Fotolia.com; © Xavier - Fotolia.com; **S. 40** © Swapan - Fotolia.com;

© Dionisvera - Fotolia.com; **S. 47** © juefraphoto - Fotolia.com; **S. 48** fessler - dooyoo.de; **S. 49** © Barbara Pheby - Fotolia.com;

S. 50 © L.Klausner - Fotolia.com; **S. 52** © niroworld - Fotolia.com; **S. 53** © Anna Kucherova - Fotolia.com; **S. 54** © Dmitriy Sladkov - Fotolia.com;

S. 57 © Dionisvera - Fotolia.com; **S. 59** © Dionisvera - Fotolia.com; © Lsantilli - Fotolia.com; **S. 60** © Hubert Isselée - Fotolia.com;

S. 61 © Mariusz Blach - Fotolia.com; **S. 62** © Franz Pfluegl - Fotolia.com; © Mariusz Blach - Fotolia.com © sorcerer11 - Fotolia.com;

© Dionisvera - Fotolia.com; **S. 63** © Mariusz Blach - Fotolia.com

Satz: Eva-Maria Noack & Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P11 605

ISBN: 978-3-95686-294-6

www.kohlverlag.de

© Kohl-Verlag, Kerpen 2015. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages eingescannt, an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke.

Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, via Beamer oder Tablet das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

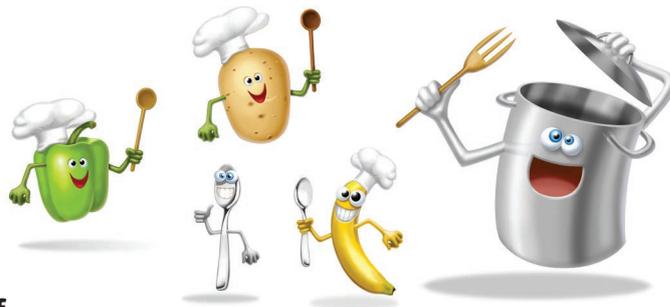
Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogischen Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

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.

Tip: 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.

.....
* Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden die männliche Form Schüler bzw. Lehrer verwendet.

Gemeint sind damit jedoch die weiblichen, wie auch die männlichen Personen.

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

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.	