

Kochen nach Bildfolgen

3

Rezepte für 14- bis 16-Jährige



Einkaufslisten

Schritt-für-Schritt-
Anleitungen



Kochgruppen von
4 bis 16 Personen

Vorspeisen, Suppen, Salate,
Hauptspeisen, Süßspeisen und
Desserts, Organisationspläne
verfassen



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG

Kochen nach Bildfolgen / Band 3

Rezepte für 14- bis 16-Jährige

1. Digitalauflage 2016

© Kohl-Verlag, Kerpen 2016
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Anja Bär & Ulrike Stolz
Umschlagbild: © Fanfo - fotolia.com
Redaktion: Kohl-Verlag
Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P11 715

ISBN: 978-3-96040-562-7

Bilder:

Seite 10 © Cachaco, links: Seite 13 © Thomas Francois, oben; Seite 15 © PhotoEd, oben rechts; Tim UR, mittig rechts; mbongo, unten rechts; Valeri Schmigel, unten links; Seite 16 © mbongo, oben; PhotoEd, mittig; Tim UR, unten; PhotoEd, unten links; Tim UR, unten zweites von links; mbongo, unten zweites von rechts; Valeri Schmigel, unten rechts; Seite 18 © estherpoon, oben; kuvona, oben; Seite 23 © tycoon101, links; photocreww, mittig; racamani, rechts; Seite 24 © Ramses, unten rechts; Seite 25 © tycoon101, rechts unten links; photocreww, rechts unten rechts; Seite 34 © Corinna Gissemann, unten; Seite 51 © Malin Jo, oben; Seite 54 © Dionisvera, oben; mates, mittig; atoss, unten; Dionisvera, unten links; Seite 55 © Dionisvera, oben; Seite 56 © Dionisvera, unten; Seite 61 © photocreww, oben; fahrwasser, mittig; julien tromeur, unten; Seite 64 © photocreww, oben rechts; Koch Seiten 27, 29, 34, 46, 55, 61 © clipart.com; Notizblock Seiten 9, 12, 16, 22, 26, 31, 35, 39, 43, 50, 50, 56, 59, 64 © clipart.com; Bilder auf den Seiten 4, 5, 7, 8, 9, 11, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 37, 38, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48, 50, 52, 53, 55, 57, 58, 59, 60, 62, 63, 64 © Kohl-Verlag

© Kohl-Verlag, Kerpen 2016. 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
1	
Suppen	7–16
A Grießklößchen in Brühe	7–9
A.1 Schülerseite mit Aufgaben	7
A.2 Fotoanleitung	8
A.3 Lösungsseite mit Rezept & Einkaufsliste	9
B Gemüsebrühe	10–12
B.1 Schülerseite mit Aufgaben	10
B.2 Fotoanleitung	11
B.3 Lösungsseite mit Rezept & Einkaufsliste	12
C Hühnersuppe	13–16
B.1 Schülerseite mit Aufgaben	13
B.2 Fotoanleitung	14
B.3 Lösungsseiten mit Rezept & Einkaufsliste	15–16
2	
Salate	17–26
A Couscous-Gemüsesalat	17–22
A.1 Schülerseiten mit Aufgaben	17–18
A.2 Fotoanleitung	19–20
A.3 Lösungsseiten mit Rezept & Einkaufsliste	21–22
B Feldsalat mit Kracherle und Speck (alternativ mit Ziegenkäse)	23–26
B.1 Schülerseite mit Aufgaben	23
B.2 Fotoanleitung	24–25
B.3 Lösungsseite mit Rezept & Einkaufsliste	26
3	
Hauptgerichte	27–44
A Köttbullar mit Reis	27–31
A.1 Schülerseiten mit Aufgaben	27 + 29
A.2 Fotoanleitung	28–29
A.3 Lösungsseiten mit Rezept & Einkaufsliste	30–31
B Schweinefilet im Speckmantel	32–35
B.1 Schülerseite mit Aufgaben	32
B.2 Fotoanleitung	33–34
B.3 Lösungsseite mit Rezept & Einkaufsliste	35
C Käsespätzle	36–39
C.1 Schülerseite mit Aufgaben	36
C.2 Fotoanleitung	37–38
C.3 Lösungsseite mit Rezept & Einkaufsliste	39
D Lachsnudeln mit Brokkoli-Karottengemüse	40–44
D.1 Schülerseite mit Aufgaben	40
D.2 Fotoanleitung & Einkaufsliste	41–43
D.3 Lösungsseite mit Rezept	44

Inhalt

4

Backen

Seite
45–56

A Backwurm

45–50

A.1 Schülerseiten mit Aufgaben

45–46

A.2 Fotoanleitung

47–48

A.3 Lösungsseiten mit Rezept & Einkaufsliste

49–50

B Gesunde Nusschnecken

51–56

B.1 Schülerseiten mit Aufgaben

51 + 54

B.2 Fotoanleitung

52–53

B.4 Lösungsseiten mit Rezept & Einkaufsliste

55–56

5

Desserts

57–64

A Mousse au Chocolat

57–59

A.1 Schülerseite mit Aufgaben

57

A.2 Fotoanleitung

57–58

A.3 Lösungsseite mit Rezept & Einkaufsliste

59

B Panna cotta mit Himbeersoße

60–64

B.1 Schülerseiten mit Aufgaben

60–61

B.2 Fotoanleitung

62

B.3 Lösungsseiten mit Rezept & Einkaufsliste

63–64



Einführung / Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

das Buch „Kochen nach Bildfolgen – Band 3“ ist die Fortsetzung von Band 1 und Band 2, aber auch unabhängig davon einsetzbar. 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.

Bei den meisten Rezepten ist eine vegetarische oder schweinefleischlose Variante aufgezeigt. Butter lässt sich oft auch durch Margarine ersetzen.

Man sollte sich, falls möglich, beim Kochen nach der einheimischen und saisonalen Ernte richten. Die Transportwege sind kurz und das einheimische Obst und Gemüse ist klimagerechter als Importware. Dies sollte den Schülern frühzeitig vermittelt werden, um für das Erwachsenenleben ein Bewusstsein für gesunde und umweltfreundliche Ernährung zu schaffen.



Nun noch einige Anmerkungen und Tipps zu den Rezepten:

Suppen

Die **Grießklößchen in Brühe** sind sehr sättigend und günstig.

Die **Gemüsebrühe** kann auch als Grundlagensuppe für die Grießklößchen verwendet werden.

Die **Hühnersuppe** ist der Hit für die Herbst und Wintermonate und hat sich bei Erkältungskrankheiten als wohltuende Mahlzeit bewährt. Das Rezept ist für Schülermägen gedacht. Normalerweise nimmt man 4 Hühnerkeulen für vier Personen als Hauptmahlzeit.

Salate

Der **Couscous-Gemüsesalat** kann auch als leichtes, orientalisches Hauptgericht serviert werden. Er schmeckt lauwarm ebenso wie kalt. Im Sommer bietet er sich als erfrischende Beilage zum Grillen an.

Der **Feldsalat mit Kracherle und Speck** ist ein typisch badisches Gericht, das vor allem im Herbst und Winter Saison hat. Um ein Knirschen beim Essen zu vermeiden, sollte der Salat gründlich gewaschen werden. Möchte man auf Speck verzichten, kann man diesen durch die beschriebene Alternative mit gebackenem Ziegenkäse ersetzen.

.....
* 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

Hauptgerichte

Köttbullar mit Reis ist ein typisch schwedisches Gericht, wobei die Schüler den richtigen Umgang mit Hackfleisch und dem Backofen kennen lernen. Es ist darauf zu achten, dass sich die Schüler aus hygienischen Gründen nach dem Hackfleisch kneten und Klößchen formen gründlich die Hände waschen oder Handschuhe tragen und die Arbeitsfläche säubern. Man kann reines Rinderhack durch gemischtes Hackfleisch oder Schweinehackfleisch ersetzen.

Beim **Schweinefilet im Speckmantel** lernen die Schüler Fleisch richtig anzubraten. Es empfiehlt sich ein Alternativrezept für Schüler anzubieten, die kein Schweinefleisch essen oder Vegetarier sind.

Bei der Zubereitung der **Käsespätzle** sollte man den Schülern auf jeden Fall den Einsatz der Spätzlepresse zuvor demonstrieren, um Verbrühungen mit heißem Wasser zu vermeiden. Leistungsstärkere Schüler können die Spätzle auch vom Brett mit der Hand schaben. Dies sollte ebenso demonstriert werden.

Die **Lachsnudeln mit Brokkoli-Karottengemüse** eignen sich hervorragend um den Schülern die 3-S-Methode näher zu bringen: Fisch säubern, säuern und salzen. Außerdem üben die Schüler die Herstellung einer Mehlschwitze. Hier ist besonders darauf zu achten, dass sich die Schüler nach der Fischzubereitung die Hände gründlich mit einer geruchsneutralisierenden Seife waschen.

Backen

Der **Backwurm** eignet sich wunderbar auch für Schulfeste oder Partyabende. Am besten nimmt man Kaffeebohnen für die Augen und die Nase, da diese nicht verbrennen können. Oder man tauscht die mitgebackenen Rosinen nach dem Backen durch frische Rosinen aus. Hier üben die Schüler den Umgang mit Hefe.

Die **gesunden Nussschnecken** sind bewusst nicht so süß und eignen sich als Zwischenmahlzeit oder für den gesunden Pausenverkauf.

Desserts

Bei der **Mousse au Chocolat** sollte man aufgrund der Salmonellengefahr darauf achten, ganz frische Eier zu verwenden.

Panna cotta ist eine leckere italienische Nachspeise, bei der der Umgang mit Gelatine geübt wird. Die Sahne sollte während des Köchelns oft umgerührt werden, sonst brennt sie an.

Viel Spaß beim Nachkochen wünschen Ihnen das Kohl-Verlagsteam,

Anja Bär und Ulrike Stolz

Mengenangaben:

1 TL Butter = 8 g	1 EL Öl = 12 g	1 EL Zucker = 15 g
1 TL Salz = 5 g	8 EL = 1/8 Liter	1 EL Paniermehl = 10 g
		3 TL = 1 EL

Bedeutung der Symbole:



Schreibe ins Heft/
in deinen Ordner



Einzelarbeit

EA



Partnerarbeit

PA

1 Suppen

A Grießklößchen in Brühe



PA

Aufgabe 1: Ergänze die Lücken im Rezept und die Geräte, die du für das Rezept benötigst.

Grießklößchen (für 4 Personen)		
Menge/Zutaten	Vorbereitung / Zubereitung	Geräte
150 g Milch	Alle Zutaten in eine _____ geben und mit einem Handrührgerät verrühren, bis eine cremige Masse entsteht.	
40 g weiche Butter		
1/2 TL Salz		
2 Prisen Muskat		
80 g Grieß	Den _____ und den Kerbel zur Masse dazugeben und erneut verrühren. Danach 10 bis 15 Minuten im Kühlschrank kühlen lassen.	
1 EL Kerbel		
1 Ei 1,6 l Brühe	Die erkaltete Masse aus dem _____ nehmen und ein Ei unterrühren. Aus dieser Masse mithilfe eines Löffels längliche _____ formen und in siedender Brühe 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche hochsteigen.	
	Die fertigen Klöße herausnehmen und je nach Belieben mit _____ servieren.	
Arbeitszeit:	15 Min.	Gesamt: 30 Min.
Kochzeit:	15 Min.	

