

Sekundarstufe

Anja Bär & Ulrike Stolz

Kochen nach Bildfolgen

1

Rezepte für 10- bis 12-Jährige



Einkaufslisten

**Schritt-für-Schritt-
Anleitungen**

**Kochgruppen von
4 bis 16 Personen**

**Suppen, Salate,
Hauptspeisen
und Desserts**



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG

Der Verlag mit dem Baum

www.kohlverlag.de

Kochen nach Bildfolgen 1

Rezepte für 10- bis 12-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. 3/4: © Piumadaquila - Fotolia.com; S. 8: © Joachim Opelka - Fotolia.com;
S. 13: © Teamarbeit - Fotolia.com; S. 16: © fotorince - Fotolia.com; © ThinMan - Fotolia.com;
S. 18: © ExQuisine - Fotolia.com; © Schlirner - Fotolia.com; S. 20: © Malyshchyts Viktor - Fotolia.com;
S. 34: © coco - Fotolia.com; S. 45: © Comugnero Silvana - Fotolia.com; S. 55: wikimedia.org;
S. 61: © Dionisvera - Fotolia.com; © Gresei - Fotolia.com; © margo555 - Fotolia.com;
© unverdorben - Fotolia.com; S. 62: © Dionisvera - Fotolia.com;
S. 63: © photocrew - Fotolia.com; © victoria p. - Fotolia.com;
S. 64: © Mariusz Blach - Fotolia.com;

Satz: Eva-Maria Noack & Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P11 604

ISBN: 978-3-95686-293-9

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

Einführung / Vorwort

Seite
5–6

1 Suppen

A Zucchini-cremesuppe

- | | | |
|-----|---|-----|
| A.1 | Schülerseite mit Rezept-Aufgabe | 7 |
| A.2 | Fotoanleitung | 8–9 |
| A.3 | Lösungsseite mit Rezept & Einkaufsliste 4 / 16 Personen | 10 |

B Gemüsesuppe

- | | | |
|-----|---|-------|
| B.1 | Schülerseite mit Rezept-Aufgabe | 11 |
| B.2 | Fotoanleitung | 12–13 |
| B.3 | Lösungsseite mit Rezept & Einkaufsliste 4 / 16 Personen | 14 |

2 Salate

15–24

A Gurkensalat und Tomatensalat

15–19

- | | | |
|-----|---|-------|
| A.1 | Schülerseite mit Rezept-Aufgabe | 15 |
| A.2 | Fotoanleitung | 16–17 |
| A.3 | Lösungsseite mit Rezept & Einkaufsliste 4 / 16 Personen | 18–19 |

B Bunter Salat mit Variationen

20–24

- | | | |
|-----|--|-------|
| B.1 | Schülerseite mit Rezept-Aufgabe | 20–21 |
| B.2 | Fotoanleitung | 22 |
| B.3 | Lösungsseiten mit Rezept & Einkaufsliste 4 / 16 Personen | 23–24 |

3 Hauptgerichte

25–55

A Gesundes Cheeseburgerbuffet

25–28

- | | | |
|-----|---|-------|
| A.1 | Schülerseite mit Rezept-Aufgabe | 25 |
| A.2 | Fotoanleitung | 26–27 |
| A.3 | Lösungsseite mit Rezept & Einkaufsliste 4 / 16 Personen | 28 |

B Spaghetti mit Tomatensoße/ Bolognese

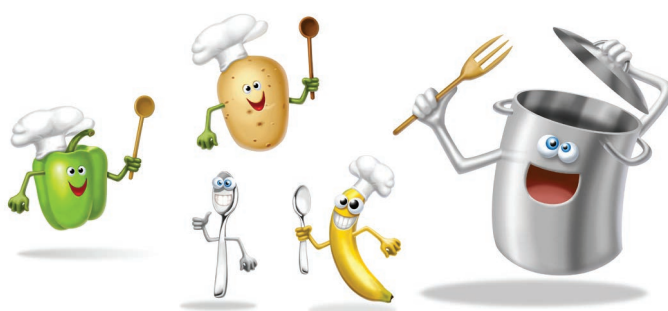
29–36

- | | | |
|-----|--|-------|
| B.1 | Schülerseite mit Rezept-Aufgabe | 29–30 |
| B.2 | Fotoanleitung | 31–32 |
| B.3 | Lösungsseiten mit Rezept & Einkaufsliste 4 / 16 Personen | 33–36 |

C Pfannkuchenrezepte

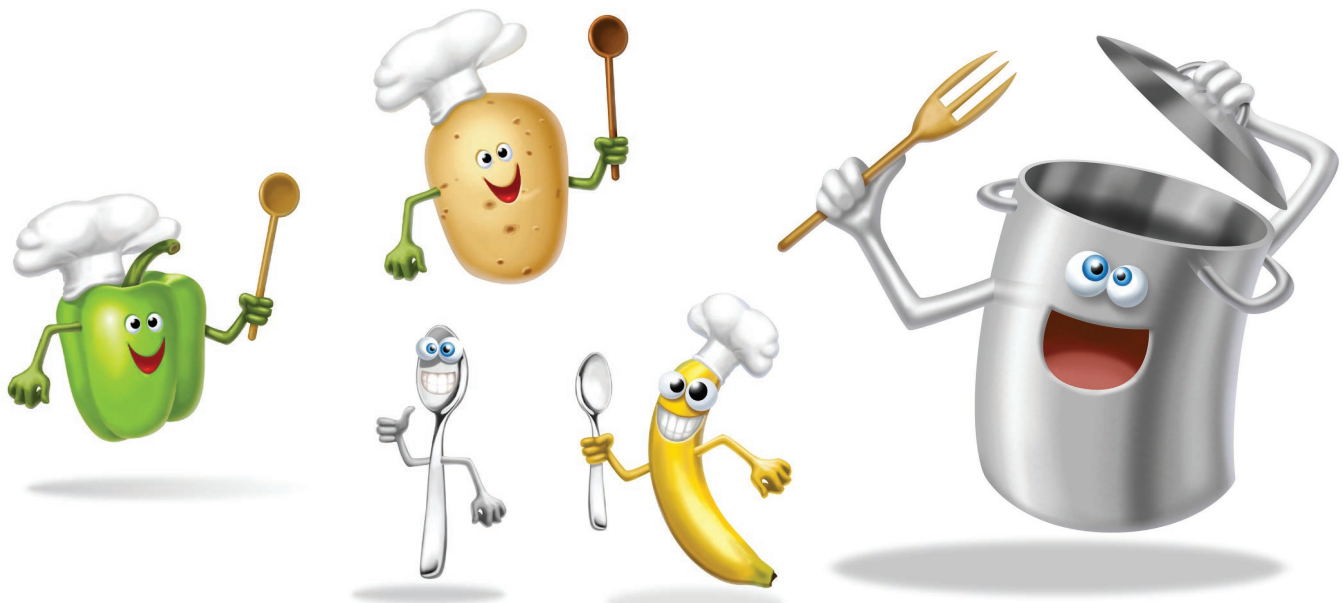
37–46

- | | | |
|-----|--|-------|
| C.1 | Schülerseite mit Rezept-Aufgabe | 37–40 |
| C.2 | Fotoanleitung | 41–42 |
| C.3 | Lösungsseiten mit Rezept & Einkaufsliste 4 / 16 Personen | 43–46 |



Inhalt

	Seite
D Schlemmerfilet mit Reis	47–52
D.1 Schülerseite mit Rezept-Aufgabe	47–48
D.2 Fotoanleitung	48–49
D.3 Schülerseite mit Aufgaben	50
D.4 Lösungsseite mit Rezept & Einkaufsliste 4/16 Personen	51–52
E Putengeschnetzeltes mit Kartoffeln	53–56
E.1 Schülerseite mit Rezept-Aufgabe	53
E.2 Fotoanleitung	54
E.3 Lösungsseiten mit Rezept & Einkaufsliste 4/16 Personen	55–56
4 Desserts	57–64
A Obstsalat mit Quarkcreme	57–61
A.1 Schülerseite mit Rezept-Aufgabe	57
A.2 Fotoanleitung	58
A.3 Schülerseite mit Aufgaben	59
A.4 Lösungsseite mit Rezept & Einkaufsliste 4/16 Personen	60–61
B Apfeltiramisu	62–64
B.1 Schülerseite mit Rezept-Aufgabe	62
B.2 Fotoanleitung	63
B.3 Lösungsseiten mit Rezept & Einkaufsliste 4/16 Personen	64



.....
Bedeutung der Symbole:



Schreibe ins Heft/
in deinen Ordner



Einzelarbeit



Partnerarbeit

Einführung / Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

das Buch „Kochen nach Bildfolgen – Band 1“ ist 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.

Vor der ersten Kochstunde sollten die grundsätzlichen Dinge wie Hygieneregeln in der Küche (Schürze anziehen, Hände waschen, Ringe ausziehen, Haare zusammenbinden, Wunden abdecken, etc.) und der Ämterplan (Herd, Spülen, Abtrocknen, Boden fegen, Müll entsorgen etc.) besprochen werden. Die Schüler sollten sich angewöhnen, eine Abfallschüssel für Biomüll, z.B. Obst-, Gemüse- und Eierschalen, während der Zubereitung der Speisen zu benutzen, was ihnen später das Arbeiten in der Küche zu Hause ebenso erleichtert.

Nach der Einteilung in Kochgruppen, z.B. per Los mit Karten ziehen usw., holt jeweils nur ein Schüler der Gruppe die Lebensmittel bei der Lehrkraft ab. Beim Aufräumen gilt: Alle benutzten Küchenutensilien liegen wieder sauber und getrocknet an ihrem Platz, im Schrank oder in der Schublade. Am Ende des Halbjahres kann ein Probekochen mit Bewertung stattfinden. Die Schüler kochen ihnen bekannte Gerichte vollkommen selbstständig nach. Aussehen und Geschmack der zubereiteten Speisen, Arbeitsorganisation und Durchführung können Bewertungskriterien sein. Zu jedem Rezept gibt es die Angabe der Arbeitszeit, der Koch- und Backzeit oder Kühlzeit. Das erleichtert das Planen der Unterrichtsstunden. Diese Angaben können natürlich nur ungefähre Zeiten sein; sie erheben keinen Anspruch auf eine Vollständigkeit. Es wird immer Schüler geben, die schneller oder langsamer arbeiten. Darüber hinaus sind bei einigen Rezepten verschiedene Lehrmethoden eingebaut, z.B. Lückentext, Wortsuchrätsel, Reihenfolge des Ablaufs finden.

Nachfolgend noch einige Anmerkungen und Tipps zu den Rezepten:

Suppen:

- ➔ Bei der **Gemüsesuppe** kann man das Gemüse statt mit Butter auch mit Margarine oder einem neutralen Öl, z.B. Sonnenblumenöl oder Rapsöl mit Omega 3-Fettsäuren andünsten. Mit der Zugabe von 2 Suppennudelnestern wird die Gemüsesuppe zur gesunden Nudelsuppe. Die dünnen Suppennudeln haben nur eine kurze Garzeit, sodass man diese erst 5–6 Minuten vor Ende der Kochzeit zur Suppe geben sollte, sonst werden sie zu weich.

Salate:

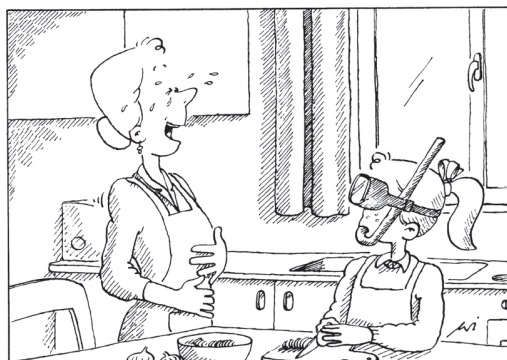
- ➔ Bei der Zubereitung der Salate lernen die Schüler das Kleinschneiden; sie lernen, was eine Marinade ist und wie man diese herstellt. Darüber hinaus lernen sie, wie man einen einfachen Salat mit wenigen Zutaten „aufpeppen“ kann.

.....
* 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

Hauptgerichte:

- ➔ Beim **Cheeseburgerbuffet** können die Schüler Mayonnaise auch selbst herstellen, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Als vegetarische Variante eignen sich auch selbst gemachte Grünkernfrikadellen. Eine Zusatzaufgabe mit Internetrecherche könnte so aussehen: Wie wird Ketchup hergestellt? Wie viele Tomaten in Kilogramm benötigt man für ein 250 g Glas Ketchup? Wie viel Zucker ist in einer Flasche Ketchup tatsächlich enthalten? Aus welchen Zutaten besteht gekaufter Ketchup und selbst gemachter Ketchup?
- ➔ Vor dem Ausbacken der **Pfannkuchen** einen guten Schuss Sprudel in den Pfannkuchenteig geben und verrühren; das macht die Pfannkuchen luftiger.
- ➔ Das Grundrezept für das Kochen von **Reis** ist immer gleich: Man nimmt **1 Teil Reis und 2 Teile Flüssigkeit**. Der **rohe** Reis geht beim Kochen circa um das **Dreifache** auf. Bei Basmatireis verkürzt sich die Quellzeit auf **10 Minuten**. Pro Person rechnet man 60 g Reis als Beilage und 100 g als Hauptgericht. Für 4 Personen gilt: 250 g Reis als Beilage und 400 g als Hauptgericht.
- ➔ Das **Putengeschnetzelte** lässt sich auch als **Kalbsgeschnetzeltes** kochen; die Kochzeit erhöht sich dadurch auf ca. 25 Minuten. Putenfleisch wird schnell hart, wenn man es zu lange köcheln lässt. Man kann auch gerne mehr Zitronensaft zugeben und mit Cayennepfeffer schärfer würzen, je nach Geschmack. Als Beilage passen Nudeln und Basmatireis.
- ➔ Pro Person rechnet man 200 g Kartoffeln als Beilage. Dies entspricht ca. drei mittelgroßen Kartoffeln.
- ➔ **Zwiebeln schneiden ohne Tränen:**
Die geschälte Zwiebel kurz unter kaltem Wasser abbrausen und erst dann schneiden oder einfach zur Erheiterung der Schüler eine Taucherbrille aufsetzen.
- ➔ Das **Apfeltiramisu** ist eine Nachspeise, die sich prima einen Tag vorher, z. B. für ein Schulfest vorbereiten lässt. Man kann das Ganze mit selbstgemachtem oder fertigem Apfelmus zubereiten und je nach Geschmack mehr oder weniger Zucker nehmen. Als Quark kann auch Magerquark und statt Sahne Cremefine für eine fettärmere Variante verwendet werden. Die Butterkekse kann man durch Vollkornbutterkekse ersetzen. **Apfelmus-Variante mittelschwer:** Man kann auch 1 EL Zucker zunächst ca. 1–2 Min. karamellisieren lassen, dann erst die klein geschnittenen Apfelstücke zugeben, kräftig verrühren, sodass sich der Zucker löst und statt 1/8 l Wasser die entsprechende Menge an Apfelsaft zugeben. Erst zum Schluss mit Zitronensaft abschmecken und abkühlen lassen.



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



Aufgabe 1: Ergänzt die Lücken im Rezept und die Geräte, die ihr für das Rezept benötigt.

Zucchinicremesuppe (für 4 Personen)		
Menge / Zutaten	Vorbereitung / Zubereitung	Geräte
1 EL Butter oder Margarine	abmessen und in einem hohen Topf auf _____ erhitzen.	
1 Zwiebel	schälen und mit _____ in kleine Würfel schneiden; zugeben und andünsten.	
500 g Zucchini	Stiel- und Blütenansatz entfernen, waschen und in _____ schneiden.	
2 EL Mehl	Zwiebel- und Zucchiniwürfel andünsten. abmessen, zugeben und _____, dabei umrühren.	
½ Liter Wasser, 1 EL Gemüsebrühe	im Wasser auflösen; dazugießen und _____.	
Pfeffer 1 Prise Salz Basilikum	Gewürze und Basilikum darüber streuen, umrühren und mit _____ abschmecken; bei Bedarf etwas nachsalzen.	
	Suppe 20 Minuten auf _____ Stufe köcheln lassen.	
	Zucchini mit _____ im Topf zerkleinern.	
½ Becher Sahne oder Crème fraîche	zugeben und mit Kochlöffel verrühren; die fertige Suppe in eine _____ umfüllen.	
½ Bund frische Petersilie	waschen, Stiele entfernen, fein hacken, über die Suppe streuen und heiß servieren.	
Arbeitszeit:	15 Min.	Gesamt: _____ Min.
Kochzeit:	20 Min.	