



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Nudeln, Spitzkohl-aufl auf, Kartoffel-ecken und Pizza

Das komplette Material finden Sie hier:

[Download bei School-Scout.de](https://www.school-scout.de)





DOWNLOAD

Stephanie Kappenhagen

Nudeln, Spitzkohlaufauf, Kartoffel-ecken und Pizza

Gesunde Gerichte einfach zubereiten

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

Mit DVD!

Stephanie Kappenhagen

Unterrichtsideoen

Bergedorfer®

**Gesunde Vollwertkost
einfach zubereiten**

Foto-Rezepte für Frühstück,
Mittag und Abendbrot

SONDERPÄDAGOGISCHE
FÖRDERUNG
7.-10. Klasse

Persen

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.

Nudeln mit Tomatensoße ①

Zutaten für 4 Personen

Nudeln kochen

- 500 Gramm (g) Vollkornnudeln
- 1 Liter (l) Wasser
- 2 Teelöffel (TL) Salz
- 1 Esslöffel (EL) natives Sonnenblumenöl

Soße

- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 4 Esslöffel (EL) natives Sonnenblumenöl
- 5 Tomaten
- 1 Flasche passierte Tomaten
- 3–4 TL Kräutersalz
- 1 TL Pfeffer
- 2 TL Kräuter der Provence
- 100 Gramm (g) Sahne



Arbeitsschritte Nudeln kochen



① 1 Liter Wasser abmessen und in einen Topf geben



② Topf mit Deckel verschließen und Herd auf Stufe 9 stellen



③ Wasser zum Kochen bringen

Nudeln mit Tomatensoße ②



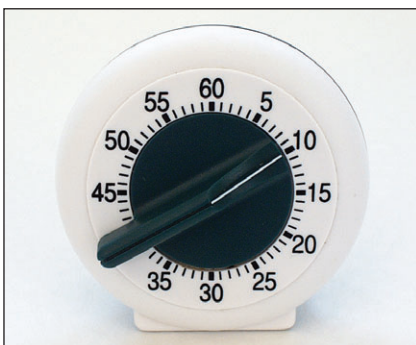
④ 500 g Vollkornnudeln ins kochende Wasser geben



⑤ 1 TL Salz zugeben



⑥ Herd auf Stufe 6 stellen



⑦ 10 Minuten ohne Deckel kochen lassen



⑧ Nudeln über einem Sieb abgießen



⑨ Sieb in den Topf stellen und mit Deckel verschließen

Arbeitsschritte Soße



⑩ Zwiebel schälen



⑪ Zwiebel klein schneiden



⑫ Möhre mit Bürste waschen



⑬ Möhre klein schneiden



⑭ 4 EL Öl in einen Topf geben



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Nudeln, Spitzkohl-aufl auf, Kartoffel-ecken und Pizza

Das komplette Material finden Sie hier:

[Download bei School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

