

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Ich kann kochen! Das Kochbuch für das 21. Jhdt

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de





VORWORT

Liebe SchülerInnen! Liebe LehrerInnen! Liebe Kochinteressierte!

Schon seit vielen Jahren unterrichte ich das Fach „Ernährung und Haushalt“ mit viel Freude, wobei mich die Begeisterung der Jugendlichen für den praktischen Unterricht – das Kochen – immer besonders mitreißt. Doch nicht alles, was während einer Unterrichtseinheit oder im privaten Bereich in einem angemessenen Zeitraum machbar ist, finden Teenager auch genießbar und interessant in der Umsetzung. Umgekehrt ist nicht alles, was Jugendlichen schmeckt und Spaß macht, zeitlich umsetzbar oder ernährungsphysiologisch empfehlenswert.

Mit der Zeit und wachsender Erfahrung wurde meine Rezeptsammlung nicht nur größer, sondern vor allen Dingen erlesener. In der Hoffnung, in möglichst vielen die Leidenschaft für das Kochen zu entfachen, habe ich meine Lieblingsrezepte sowie jene meiner SchülerInnen zu diesem Buch zusammengefasst.

Das Buch beinhaltet 42 Menüs, die

- international, abwechslungsreich, ausgewogen und zeitgemäß sind,
- Jugendlichen schmecken,
- jahreszeitlich abgestimmt sind,
- den Erwerb von Grundfertigkeiten/-kenntnissen des Kochens ermöglichen sowie
- zusammen ein erstes Kochbuch mit vielen Grundrezepten ergeben.

Smartphone und Tablet sind heutzutage in kaum einem Lebensbereich wegzudenken. Dieses Buch – sowohl für den praktischen Unterricht im Gegenstand „Ernährung und Haushalt“ als auch für zuhause – soll anleiten, diese Medien zum Erwerb küchenpraktischer Fertigkeiten zu nutzen. Der Aufbau dieses Kochbuches erweitert und festigt die digitalen Kompetenzen fachbezogen und fächerübergreifend.

Ich wünsche allen viel Freude mit diesem Buch.

Herzlichst, Tanja Zoppel

HINWEISE ZU DEN REZEPTEN

- Zwei unterschiedliche Inhaltsverzeichnisse helfen beim Suchen von Rezepten.
- Falls nicht anders angegeben, sind alle Rezepte für 4 Personen.
- Süße Hauptspeisen sind so berechnet, dass sie als Dessert für 6–8 Personen genügen.
- Bei allen Rezepten kann selbstverständlich Mehl durch Vollkornmehl und Zucker durch Birkenzucker ersetzt werden.
- Bei allen im Rezept „blau“ gekennzeichneten Zubereitungshinweisen hast du die Möglichkeit mit einem Smartphone oder Tablet den entsprechenden QR-Code ^{→ QR} einzuscannen, um dir ein dazugehöriges Video anzusehen.
- Die Rezepte unterschiedlicher Menüs können auch nach Belieben zusammengestellt und im Notizteil des Buches vermerkt werden.
- Sämtliche Rezepte jedes Menüs inklusive Online-Zutatenumrechner sind unter folgendem QR-Code zu finden. Die Zutatenmengen können entsprechend der gewünschten Personenanzahl bequem angepasst werden. Jedes Rezept kann ausgedruckt werden.



ABKÜRZUNGEN

g	=	Gramm
kg	=	Kilogramm
ml	=	Milliliter
ccm	=	Kubikzentimeter
l	=	Liter
EL	=	Esslöffel (große Löffel)
TL	=	Teelöffel (kleine Löffel)
Pkg.	=	Packung/Päckchen
Msp.	=	Messerspitze
Stk.	=	Stück
Bd.	=	Bund
ca.	=	circa
TK	=	Tiefkühl-
kl.	=	kleine/r/s
mind.	=	mindestens
gestr.	=	gestrichen
geh.	=	gehäuft

MENGENANGABEN

125 ml	=	125 ccm	=	1/8 l
250 ml	=	250 ccm	=	1/4 l
500 ml	=	500 ccm	=	1/2 l
750 ml	=	750 ccm	=	3/4 l
1000 ml	=	1000 ccm	=	1 l
125 g	=	125 g	=	1/8 kg
250 g	=	250 g	=	1/4 kg
500 g	=	500 g	=	1/2 kg
750 g	=	750 g	=	3/4 kg
1000 g	=	1000 g	=	1 kg
1 EL Mehl	=		=	10 g
1 EL Zucker	=		=	15 g
1 EL Öl	=		=	10 g
1 EL Honig	=		=	20 g
1 Pkg. Trockengerm	=		=	1/2 Würfel frische Hefe
1 Prise	=		=	was zwischen 2 Fingern Platz hat

INHALT

01		Früchtetee mit Orangensaft – Kopfsalat Mit Essig-Öl-Dressing – Pizzatoast	8
02		Wassermelonenbowle – Pistorisotto – Apfelcrumble mit Vanilleeis	10
03		Kürbiscremesuppe – Focaccia – Zwetschkenfleck – Zwetschkenmarmelade	14
04		Gurkensalat mit Crème-Fraîche-Dressing – Vogersalat mit Ei und Essig-Öl-Dressing – Frischkäsebandnudeln – Topfen-Puddingcreme mit Trauben	18
05		Apfelpunsch – Grießnockerlsuppe – Kaiserschmarren – Apfelmus	22
06		Tomaten-Gurken-Salat – Palatschinken mit Rahmpilzen –	26
		Banantopfencreme mit roter Grütze – Marillenpalatschinken	
07		Zitronenlimonade – Apfel-Karotten-Rohkost – Raclettekartoffeln mit Kräutertopfen –	30
		Blätterteig-Nussschnecken	
08		Eisbergsalat mit Balsamicodressing – Vegetarische Frikadellen mit Sauerrahmdip –	34
		Polsterzipfel mit Birnenkompott	
09		Chinakohlsalat mit Joghurdressing – Currygeschnetzeltes – Butterreis –	38
		Bananen-Haselnuss-Muffins	
10		Käsespätzle mit Röstzwiebeln – Kartoffelsalat – Fruchtsalat	40
11		Smoothie Tropical – Chicken Nuggets – Potato Wedges mit Sour Cream –	42
		Cheesecake mit Heidelbeersauce	
12		Chili con Carne – Salzstangen – Mangocreme mit Biskotten	44
13		Fleischlaibchen – Kartoffelpüree – Erbsengemüse – Karottengemüse – Marmorkuchen	48
14		Krautsalat – Würstel im Schlafrock – Hefeteigkrampus/-zopf – Linzer Augen –	50
		Kokosbusserl – Lebkuchen	
15		Gemüsecremesuppe – Naanbrot – Topfenstollen – Nussecken – Vanillekipferl	54
16		Rindsschnitzel mit Gemüsecremesauce – Kartoffelgratin – Bohnen im Speckmantel –	58
		Schokobirne mit Vanilleeis	
17		Linsensuppe mit Fladenbrot – Blätterteigtaschen mit Spinat und Schafkäse –	62
		Kadayif (Türkisches Fadennudeldessert)	
18		Endiviensalat mit Essig-Öl-Dressing – Krautstrudel mit Käsesauce – Biskuitroulade	66
19		Vogersalat mit Rucola und Balsamicodressing – Spaghetti bolognese – Himbeertiramisu	70
20		Tomatensalat mit Balsamicodressing – Flammkuchen – Schokoladenmousse mit Krokant	72
21		Rindsuppe mit Frittaten – Grießauflauf mit Apfelkompott	74
22		Hamburger – Bananenshake – Cookies	76
23		Chinakohlsalat – Kartoffel-Kohlrabi-Gratin – Apfelküchle mit Vanillesauce	78

24		Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing – Rindsgulasch – Semmelknödel – Apfelmuffins mit Streuseln	80
25		Kopfsalat mit Essig-Öl-Dressing – Karotten-Knoblauchspaghetti – Nusskuchen.....	82
26		Gemüsesticks mit Kräuter- und Frischkäsedip – Spätzle mit Schinkenrahmsauce..... oder Champignonrahmsauce – Schokoladenblechkuchen	84
27		Karottencremesuppe – Grissini – Topfenpalatschinken	88
28		Tortillafladen mit Fleisch-Gemüse-Füllung – Guacamole und Knoblauchjoghurt – Pancakes mit marinierten Orangen	90
29		Bärlauchschaumsüppchen – Brokkolisalat – Penne mit Parmaschinken, Oliven und Tomaten – Karottenkuchen mit Marzipandekor – Hefeteighasen/-zöpfe	94
30		Fisolensalat – Wiener Schnitzel (vom Schwein, Kalb oder der Pute) – Petersilienkartoffeln – Marillenkuchen	98
31		Gurkensalat mit Knoblauchdressing – Kaspressknödel mit Tomatensauce – Apfelstrudel mit Vanillesauce	102
32		Pitabrote mit Jackfruit – Gyros und Tzaziki – Karamellisierte Ananas..... mit griechischem Joghurt	106
33		Kopfsalat mit gebratenem Gemüse – Pizza – Karamellcreme	108
34		Champignonrahmgeschnetztes – Butterreis – Brokkoli/Blumenkohl mit Butterbröseln – Topfentascherl	110
35		Bunter Salat – Geschmorte Hühnerkeulen in Tomatenrahmsauce – Cremige Polenta – Pannacotta mit Erdbeersauce	112
36		Auberginen-Frischkäseröllchen – Olivenscones – Schinken-Käse-Kipferl – Joghurt mit Früchten	116
37		Gebratener Fisch – Rucolarisotto – Rahmlauch – Karottensalat, gekocht – Birchermüsli	118
38		Lachspalatschinkenröllchen – Ricottagnocchi mit Salbeibutter und Tomatensauce – Brandteigkrapfen gefüllt	122
39		Weißer Bohnensalat – One-Pot-Penne – Überbackene Pfirsiche mit Vanillesahne	126
40		Kopfsalat mit Radieschen und Essig-Öl-Dressing – Haferflockenlaibchen mit Basilikumsauce – .. Rhabarberkuchen mit Baiserhaube	128
41		Mango-Gurken-Tomatensalat mit süßsaurem Chilidressing – Frühlingsrollen – Erdbeersalat mit Vanilleeis und Hippen	130
42		Früchteeistee – Schnelle Dinkelbrötchen – Liptaueraufstrich.....	134
VEGANE ALTERNATIVEN			136
ALPHABETISCHER INDEX DER REZEPTE			138

FRÜCHTETEE MIT ORANGENSAFT

KOPFSALAT MIT ESSIG-ÖL-DRESSING

PIZZATOAST

FRÜCHTETEE MIT ORANGENSAFT **vegan**

1 l Wasser
5 Beutel Früchtetee
3 Orangen

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. → QR1
2. Teebeutel zugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.
3. Teebeutel herausnehmen und den Tee in einen Krug füllen.
4. Orangen halbieren, mit der Zitronenpresse Saft auspressen. → QR2
5. Orangensaft zum Tee geben.

KOPFSALAT

1 Kopfsalat

Essig-Öl-Dressing:

½ TL Salz
½ TL Staubzucker oder Honig
½ TL Senf
2 EL Wasser, heiß
3 EL Essig
4 EL Öl, kalt gepresst
1 EL Kräuter, frisch oder tiefgekühlt
(z. B. Schnittlauch, Petersilie)

Vegetarisch!

Vegane Variante: Naturtrüber Apfelessig und Branntweinessig sind üblicherweise vegan. Verwendet man andere Essigsorten, ist das Dressing vegetarisch.

1. Die äußeren Blätter des Kopfsalats entfernen. Salat Blatt für Blatt gut waschen. Salat abtropfen lassen oder trocken schleudern, in mundgerechte Stücke teilen und in eine Salatschüssel geben. → QR3
2. Für das Dressing Salz, Zucker (oder Honig), Senf, Wasser und Essig in eine kleine Schüssel (oder in ein verschließbares Glas) geben und mit einem Schneebesen verrühren (oder im verschlossenen Glas shaken).
3. Öl und die gewaschenen und klein geschnittenen Kräuter → QR4 (bzw. Tiefkühlkräuter) zugeben und zu einem Dressing mischen.
4. Dressing kurz vor dem Servieren zum Salat geben und mischen.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Ich kann kochen! Das Kochbuch für das 21. Jhdt

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

