

TEAM
EH NÖ

Digitales Rezeptbuch

2021-1



Mittelschule /
Sonderpädagogik /
Polytechnische Schule



Für den Inhalt verantwortlich: TEAM EH

Rezepte und Fotos: Zur Verfügung gestellt von den Mitglieder*innen TEAM EH

Fotos: lizenzfreie

Digitales Rezeptbuch

Zum Download unter:

<https://www.bildung-noe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Ern-hrungsp-dagogik/Unterricht.html> -
Downloads - Digitales Rezeptbuch

<https://www.ph-noe.ac.at/de/fortbildung/schulartenmanagement/fachportale.html>
Fachportal „Ernährungspädagogik“ der PH Niederösterreich

Ernährung, Gesundheit und Verbraucher*innenbildung in der Allgemeinbildenden Pflichtschule

Die Gruppe der Arbeitsgemeinschaft „Ernährung, Gesundheit und Verbraucher*innenbildung“ TEAM EH NÖ hat zur Unterstützung der Lehrer*innen des Fachbereichs ERNÄHRUNG und HAUSHALT, gemeinsam dieses digitale Rezeptbuch erstellt.

Die Speisenzusammenstellungen sollen helfen, den eigenen Ideenpool zu erweitern und durch die didaktischen Hinweise bei der Unterrichtsgestaltung unterstützen.

Wir haben vor allem darauf geachtet, dass die Rezepte in kurzer Zeit und mit regionalen und saisonalen Produkten herzustellen sind. Es wurde Bedacht auf die unterschiedliche facheinschlägige Vorbildung der Schülerinnen und Schüler genommen.

Es ist uns ein großes Anliegen, dass die aus den Rezepturen zusammengestellten Unterrichtseinheiten die Schüler*innen nicht überfordern sondern ihnen einen altersgerechten Zugang zum Fachbereich ermöglichen, dass das Gelernte den Grundstock für die Verantwortung eines Lebens als mündige Konsumenten bildet. Der Unterricht soll auch das Interesse am gemeinsamen Kochen wecken, neugierig auf weitere Experimente machen und eine positive, freudvolle Erfahrung sein.

Nicht zu vergessen sind auch die Schüler*innen, die aus anderen Kulturkreisen kommen. Das gemeinsame Zubereiten und Verzehren von Speisen verbindet und schafft Brücken.

Das vorliegende digitale Rezeptbuch ergänzt den „Themenpool Ernährung, Gesundheit und Verbraucher*innenbildung“.

Der Themenpool kann als Grundlage für die Erstellung der Jahresplanung verwendet werden, steht in keinem zeitlichen Ablauf und soll nur eine zusätzliche Unterstützung sein.

Die Rezepte sind bewusst einfach gehalten und können teilweise auch sehr gut für die unverbindliche Übung „Gesunde Ernährung“ und fächerverbindend im Sachunterricht der Primarstufe angewendet werden.

Die österreichische Ernährungspyramide ist als Maß für den Verzehr der einzelnen Nahrungsmittelgruppen im Tages- und Wochenablauf heranzuziehen.

Ein herzliches Dankeschön an das Team für den Einsatz, die kreativen Anregungen und Ideen für diese Rezeptsammlung und die Erarbeitung des Themenpools! Besonderer Dank an OLfWE Brigitte Sperl für die professionelle digitale Umsetzung und das ansprechende Layout! Vielen Dank auch an Frau SRin OLfWE Ingeborg Kemsies, die uns viele Ihrer Rezepte zur Verfügung gestellt.

StRin Dipl. Päd. Adelheid Scharnagl

Fachinspektorin für den Fachbereich
Ernährung an AHS, APS, BA, HUM
adelheid.scharnagl@bildung-noe.gv.at

SRin OlfWE Rosemarie Nagelhofer

Fachbeauftragte für Werken und
Ernährung/Haushalt APS
rosemarie.nagelhofer@bildung-noe.gv.at

Es wird vor allem auf Kolleginnen und Kollegen Bedacht genommen, die im Fachbereich zu unterrichten beginnen bzw. bis jetzt andere Gegenstände unterrichtet haben und sich einarbeiten möchten. Selbstverständlich steht es auch zur Anregung für alle engagierten Lehrerinnen und Lehrer zur Verfügung, die schon viel Erfahrung haben. Unsere Ausführungen und Anmerkungen erheben natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie wurden sehr sorgfältig von den erfahrenen Mitgliedern TEAM EH zusammengestellt.

TEAM EH: Stand September 2021

Bildungsregion 1:

Christa Bauer

christa-gerlinde.bauer@schule-noe.at

Wilfried Donatus Fux BED

wilfried-donatus.fux@schule-noe.at

Bildungsregion 2:

Michaela Neruda

michaela.neruda@schule-noe.at

Bildungsregion 3:

Helga Peschta

helga.peschta@schule-noe.at

Silvia Sawicki

silvia.sawicki@schule-noe.at

Bildungsregion 4:

Lieselotte Bichler

lieselotte.bichler@schule-noe.at

Brigitte Sperl

brigitte.sperl@schule-noe.at

Michaela Spiegel

michaela.spiegel@schule-noe.at

Bildungsregion 5:

Beate Rainer

beate.rainer@schule-noe.at

Christoph Geier BED

christoph.geier@schule-noe.at

Heidelinde Kreitner MEd, MSc

heidelinde.kreitner@ph-noe.ac.at

Bildungsregion 6:

Martina Braunstorfer

martina.braunstorfer@schule-noe.at

Judith Breineder

judith.breinder@schule-noe.at

Martina Kozumplik

martina.kozumplik@schule-noe.at

Die Kolleginnen und Kollegen der einzelnen Bildungsregionen haben dankenswerterweise die Aufgabe übernommen, mit uns zusammenzuarbeiten und sich auch als Multiplikator*innen und Ansprechpartner*innen für Fragen des Fachbereichs in der jeweiligen Region zur Verfügung gestellt.

Dafür danken wir sehr herzlich!

Nützliche Informationen

Die Rezepte sind:

- einfach und erprobt
- für 6 Personen berechnet, andere Anzahl wird angegeben
- mit einer Zutatenliste versehen
- für ca. 1 Std. reine Zubereitungszeit gedacht

Abkürzungen:

l =	Liter	1 Prise =	so viel zwischen zwei Fingerspitzen Platz hat
cl =	Zentiliter	1 Schuss =	so viel beim kurzen Umdrehen der Flasche herauskommt
ml =	Milliliter	Hand voll =	so viel in einer Hand Platz hat
kg =	Kilogramm	*** =	tiefgefroren
dag =	Dekagramm	Std =	Stunden
g =	Gramm	Min =	Minuten
EL =	Esstlöffel	° C =	Grad Celsius
TL =	Teelöffel	Ev. =	eventuell
T =	Tasse, in einem Rezept gleiche Tasse		
MSP =	so viel auf der Messerspitze Platz hat		
PKG =	Packung		
St =	Stück		

Mengenberechnung für eine Person:

- 1/4 l Wasser für einen Teller Suppe
- 1/4 Tasse Reis
- 1 Hand voll Teigwaren für ein Hauptgericht
- 2-3 mittelgroße Kartoffeln
- 100 g Fleisch als Hauptspeise

für 4-6 Personen reicht 1 Häuptel Salat

Marinade: 1/4 l Wasser, 4 EL Essig, 1 TL Salz, 1 TL Zucker, 3 EL kaltgepresstes Öl

Wir empfehlen:

- die Verwendung von BIO Produkten und regionalen Erzeugnissen
- Weißmehlprodukte durch Vollkornprodukte zumindest teilweise zu ersetzen
- Zucker zu reduzieren
- vorwiegend kaltgepresste Öle zu verwenden
- BIO Suppengewürz zu verwenden
- Halbfertigprodukte und Gewürze OHNE Glutamat zu verwenden
- Angaben über Inhaltsstoffe und Energiewerte den SchülerInnen nahe zu bringen

Methodik- Didaktik:

- Die Hygiene- und Abstandsregeln in der Schulküche MÜSSEN durchgehend umgesetzt werden (Schulküchenordnung!)
- Bewusstmachen, dass man sich in der Schulküche nicht im Familienhaushalt befindet und daher besondere Regeln gelten (Verkosten mit 2 Löffeln, kein Abschlecken, kein Trinken aus einem gemeinsamen Glas, ...)
- Zutaten gemeinsam auswiegen und bereitzustellen (Mise en place)
- Arbeitsbehelfe und -geräte vorbereiten
- Arbeitsabläufe mit den S/S strukturieren
- Verkostungen und Programme werden eingebaut
- Kontakte mit regionalen Anbietern sind empfehlenswert

Verzeichnis - Rezepte

a	Apfel und Birne im Schlafrock	01
	Apfel- und Paprikaschiffe	02
	Auflauf mit Hirse und Kräuterrahmsoße	03
b	Bananen-Elixier	04
	Beeren-Smoothie	05
	Birnsaftpudding	06
	Biskuitroulade mit Schlagobers und Erdbeeren	07
	Blütenbrot	08
	Brokkoli-Cremesuppe	09
	Brombeersauce mit Vanilleeis	10
Buntes Linsengericht	11	
d	Dinkel-Nuss-Stangen	12
	Dressings und Marianden	13
e	Ei im Körbchen	14
	Eierspeis-Weckerl	15
	Endiviensalat mit Birnen und Nüssen	16
	Erbsen-Cremesuppe	17
f	Falsche Spiegeleier aus verkehrtem Biskuit	18
	Feinschmeckersalat	19
	Fingerfood - Gemüsefeuerwerk	20
	Frucht-Energiekugel	21
	Früchte mit Schokodip	22
g	Gebratener Tofu	23
	Gefüllten Kartoffel	24
	Gemüseauflauf	25
	Gemüse Sternstunde	26
	Gemüselaibchen	27
	Gesunder Nussriegel	28
	Gugelhupf	29
h	Hühnchensalat	30
j	Joghurtcreme	31
k	Kalte Schnittlauchsuppe	32
	Kartoffelaibchen mit Kräuterdip	33
	Knabbergebäck	34
	Kohlrabi-Cremesuppe	35
	Köstliches Kentchup	36
	Konfetti Spaghetti	37
	Kracherl Kuchen	38
	Kraftkugel	39
	Kräuterkugeln.....	40
	Kräuterwaffel	41
	Kräuter-Smoothie	42

Kräuter - Gemüse - Drink	43
Kräuter - Häschen - Suppe	44
Krautfleckerl	45
Kürbis-Schoko-Muffins	46
Kürbis-Cremesuppe	47
Kürbisragout mit Vollkornnudeln	48
Kürbissalat	49

l Lauch-Cremesuppe	50
Letscho	51

m Marmeladestangerl	52
Minestrone	53
Multi-Gemüsesuppe	54

n Nudelteller Tricolore	55
--------------------------------------	----

o Obst-Regenbogen	56
Obstsalate	57

p Palatschinken	58
Pasta asciutta (Fleisch vs. Gemüse)	59
Pikanter serbisches Reisfleisch	60
Powerbrote	61

r Regenbogen-Salat	62
---------------------------------	----

s Salatdroge	63
Salatliebe	64
Schichtmüsli im Glas	65
Schinkenkipferl	66
Schnitten oder Sterne (Polenta)	67
Spargel-Cremesuppe	68
Spinat - Feta Quiche	69
Süße Apfelpizza	70
Süße Briochebäume	71
Süßer Schneemann	72

t Teigmascherl mit Schinken-Käsekruste	73
Topfenröllchen	74
Topfenknödel	75
Torten im Glas	76

u Überraschungspakete	77
------------------------------------	----

V	Vier Jahreszeiten Obstsalat	78
	Vitaminburger aus Vollkorngernteig	79
	Vogelscheuche aus Germteig.....	80
	Vollkorn-Flade	81
	Vollkornapfelkuchen	82
	Vollkornbrioche Osterhasen-Rosen-Blumen	83
W	Weihnachts- Brot- Baum	84
	WOK - Gericht	85
	WRAP mit Hühnchen	86
Z	Zartweizensalat	87

Apfel und Birne im Schlafrock

Arbeitsgeräte:

Zutaten:

3 kleine Äpfel
3 kleine Birnen
Zitronensaft
1TL Ribiselmarmelade
2 PKG Blätterteig
Gewürznelken
Milch

Mise en place

~ Backrohr auf 190° Heißluft
vorheizen
~ Backblech mit Backtrennpapier
auslegen

Zubereitung:

- ☞ Äpfel und Birnen halbieren, schälen, entkernen, mit Zitronensaft beträufeln
- ☞ Die Kerngehäuse-Vertiefung mit je 1TL Ribiselmarmelade füllen
- ☞ Blätterteig ausrollen, in je 6 Quadrate schneiden, auf jedes Quadrat einen halben, gefüllten Apfel oder gefüllte Birne mit der Füllseite nach unten auf den Teig legen
- ☞ Überstehende Teigteile kreativ über das Obst schlagen, mit Gewürznelken feststecken
- ☞ Mit Milch bestreichen (Farbe)
- ☞ Im vorgeheizten Backrohr bei 190° Heißluft 10 - 15 Minuten goldbraun backen
- ☞ Noch heiß mit Staubzucker bestreuen

1

Didaktik/Begriffe

Die Verwendung von Halbfertigprodukten
Verwendung des Backrohrs (Einstellungen, Sicherheit)
Sorgsamer Umgang mit Energie



Apfel- und Paprikaschiffe

Arbeitsgeräte:

Mise en place
~ Obst und Gemüse gut waschen und vorsichtig abtrocknen (Küchenrolle)



Zutaten:

1 Apfel
2 Erdbeeren
1 kleiner Paprika
100 g Frischkäse
Salz und Pfeffer
2 St Käsescheiben
Garnitur: Oliven, Gurken, Cocktailtomaten, ...

Zubereitung: für 4 Personen

Apfel vierteln
Erdbeeren halbieren
Paprika vierteln
Frischkäse mit Salz und Pfeffer abschmecken
Käsescheiben mit der Fülle bestreichen, einrollen und halbieren

- 🍷 Je ein entkerntes Apfelviertel mit einer Erdbeere und einem Spießchen zusammenstecken
- 🍷 Paprikaviertel und gefüllte Käsescheibe zusammenstecken
- 🍷 Garnieren
- 🍷 Gefällig anrichten
- 🍷 Ev. mit Vollkornbrot oder Weckerl genießen

Didaktik/Begriffe

Vorbereitung von Obst und Gemüse zum Kochen (Hygiene im Umgang mit Lebensmitteln)
Warum sollen wir frisches Obst und Gemüse essen?
Regional und saisonal (Begriffserklärung und Begründung)
Garnituren entwerfen
Wirkungsweise von Zitronensaft in der Küche

Auflauf mit Hirse und Kräuterrahmsoße

Mise en place

- ~ Rohr auf 190° vorheizen
- ~ Auflaufform befetten

Zubereitung:

Auflauf mit Hirse

Zutaten:

- 200 g Hirse
- ½ l Gemüsesuppe (Brühwürfel)
- 1 Zwiebel
- 200 g Champignons
- 20 g Butter
- Kräutersalz
- Petersilie, Majoran, Curry
- 50 g geriebener Edamer
- ¼ l Kaffeeobers
- 3 Eier

- ☺ Gemüsesuppe erhitzen, Hirse dazugeben und ausdünsten
- ☺ Feingehackte Zwiebel und blättrig geschnittene Champignons in Butter rösten und würzen
- ☺ Die Hirse dazugeben
- ☺ Die halbe Masse in eine gefettete Auflaufform streichen
- ☺ Champignons drauf verteilen und mit der restlichen Hirse abdecken
- ☺ Mit Käse bestreuen
- ☺ Kaffeeobers mit Eiern und Kräutersalz verschlagen und über den Auflauf gießen
- ☺ Im Rohr ca. 30 Minuten backen
- ☺ Mit einem runden Ausstecher ausstechen und in der Käsesauce anrichten

Warme Kräuterrahmsoße

Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- ¼ l Rindsuppe (Suppenwürfel)
- 1/8 l Sauerrahm
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- Frische Kräuter oder 1 PKG 8-Kräuter Mischung ***

Zubereitung:

- ☺ Feingehackte Zwiebel in Butter anschwitzen
- ☺ Mit Mehl stauben
- ☺ Kurz durchrösten und mit Suppe aufgießen
- ☺ Bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln lassen
- ☺ Rahm mit den Kräutern glattrühren, würzen und in die Soße mischen



Arbeitsgeräte:

Didaktik/Begriffe

Soße – Sauce (deutsch – französisch) – Herkunft unserer heimischen Küche
Kulinarik anderer Länder (Migranten einbeziehen), ev. einen Kochtag gemeinsam planen
Stauben (Bindemittel in der Küche)

Bananen-Elixier

Mise en place

Arbeitsgeräte:

Zutaten für 1 Person:

¼ l Milch oder Soja
milch
1 Banane
1-2 TL Honig
Zimt und Vanille
schoten-Mark
Ev. Kokosraspel

Garnitur: Früchte nach
Jahreszeit
Zitronensaft

Zubereitung:

☞ Alle Zutaten- außer
Kokosraspel- in einem
Mixaufsatz oder mit
dem Stabmixer gut
pürieren
☞ in Gläser füllen und
mit Kokosraspeln
garnieren

Didaktik/Begriffe:

- ◆ Sojamilch verkosten lassen
- ◆ Umgang mit Stabmixer und
Mixaufsatz (Unfallverhü-
tung, Geräte)
- ◆ Garnituren entwerfen
- ◆ Wirkungsweise von
Zitronensaft



4

Tipps:

Variationen mit Sauermilch, Joghurt, Buttermilch, Mandelmilch, Hafermilch
Milch und Milchprodukte in der Ernährung des Menschen
Variationen mit Früchten (regional, saisonal)
Schülerinnen und Schüler entwerfen den eigenen Lieblingsshake und dokumentieren ihn

Beeren-Smoothie

Arbeitsgeräte:

Zutaten:

- 200 g Beeren der Saison, frisch oder ***
- 1 Banane
- 2 EL Haferflocken (eventuell angeröstet)
- 1 EL Chia-Samen
- 2 EL Honig (nach Geschmack auch weniger)
- 400 ml Orangensaft

Mise en place

~ Gläser und Garnitur vorbereiten

Zubereitung:

- ☞ Alle Zutaten in einem Mixaufsatz oder mit dem Stabmixer gut pürieren
- ☞ In Gläser abfüllen und garnieren



Didaktik/Begriffe:

- Verkostung verschiedener Beeren
- Umgang mit Stabmixer und Mixaufsatz (Unfallverhütung)
- Garnituren entwerfen
- Wirkungsweise Zitronensaft
- Chia Samen – Herkunft und Wirkungsweise
- Frische Kräuter als Vitaminlieferanten – ev. gemeinsam aus dem Schulgarten holen
- „Das Auge isst mit“ – Ideen der Schülerinnen und Schüler

Birnensaftpudding - Apfelsaftpudding

Mostpudding - B'soffener Kapuziner - Besoffener Hansl

Traditionelle sommerliche Süßspeise aus NÖ (Mostviertel)

Arbeitsgeräte:



Mise en place

- ~ Kleine Tortenform be fetten und bebröseln
- ~ Rohr auf 180° Heißluft erhitzen

Zutaten:

- 2 Eier
- 120 g Feinkristallzucker
- 120 g feine Brösel
- ¾ l Birnensaft
- 1 Zimtrinde, ganz
- 3 Nelken
- 1 Becher Schlagobers

Zubereitung:

- ☺ Birnensaft mit Zimtrinde und Nelken erhitzen
- ☺ Ganze Eier mit Zucker sehr schaumig rühren
- ☺ Brösel mit Schneebesen unterheben
- ☺ Masse in die Form füllen
- ☺ Ca. 30 Min. backen
- ☺ Kurz rasten lassen, in eine Schüssel stürzen und noch heiß mit dem Birnensaft übergießen
- ☺ Kalt stellen
- ☺ Mit Obers garnieren und anrichten

Didaktik/Begriffe:

Brauchtumsspeisen - traditionelle Speisen - Herkunft von Speisen

Schaumig rühren
Verwendung des Mixers
Formen vorbereiten
„Rasten“ einer Masse - warum?

Biskuitroulade mit Schlagobers und Erdbeeren

Arbeitsgeräte:

Biskuitteig – ohne Auswiegen

Mise en place

~ Backrohr auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen

~ Backblech mit Backpapier belegen

Zutaten:

6 Eier (Klasse M)

6 EL Kristallzucker

6 EL Mehl (universal)

Zubereitung:

- 🍳 Eier und Zucker sehr schaumig rühren
- 🍳 Mehl vorsichtig unterheben
- 🍳 Masse rasch aufstreichen und ca. 12 Min. backen

Marmeladefülle: Noch heiß mit dem Backpapier auf ein mit Zucker bestreutes Backpapier stürzen, mit Marmelade bestreichen und schnell einrollen, ev. mit Zucker bestreuen

Schlagobers- oder Cremefülle: Noch heiß mit dem Backpapier locker einrollen, auskühlen lassen, vorsichtig aufrollen (bricht leicht), mit geschlagenem Schlagobers oder Creme bestreichen, ev. geschnittene Früchte, wie Erdbeeren, darauf verteilen, wieder einrollen



Didaktik/Begriffe:

Biskuitarten

Rohreinstellungen

Teiglockerung mit Luft

Messen und Wiegen ohne Waage

Dieses Biskuit kann auch gut als Boden für Torten verwendet werden!

Blütenbrot

Zutaten und Zubereitung:

6 St Brot mit
6 g Butter oder Topfenaufstrich bestreichen
mit essbaren Blüten und gehackten Kräutern garnieren

Topfenaufstrich:

250 g Magertopfen
2 EL Sauerrahm
1 kleine Zwiebel, feingehackt
Salz, Pfeffer
2 EL Wiesenkräuter, gehackt

Arbeitsgeräte:



schmeckt
sehr
gut
und
ist
sehr
gesund
!!!

Didaktik/Begriffe:

Kräuterwissen:
Arten, sammeln,
aufbewahren, Inhaltsstoffe,
Wirkungsweise, Verwendung
Anlegen einer „Kräuterwand“

Schüler*innen sammeln Bilder
und beschreiben die Kräuter,
im Laufe des Schuljahres soll so
eine bunte Wand wachsen

Kräutertöpfchen bepflanzen
(Muttertag, Ostern, ...)

Topfenaufstriche –
Grundrezept und Variationen

Brokkoli-Cremesuppe

Arbeitsgeräte:

Zutaten:

- 1 frischer Brokkoli
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 1 TL Salz und eine Prise Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Suppengewürz
- 1 TL Essig
- 1 l Wasser
- 1/8 l Schlagobers

Mise en place

~

Garnitur: Brokkoli, Kräuter, Schlagobers, geröstete Brotwürfel

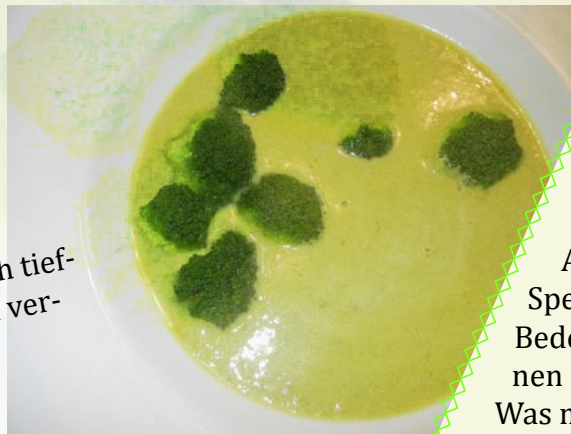
Zubereitung:

- ☺ Brokkoli in Röschen teilen und unter fließendem kaltem Wasser abspülen
- ☺ Kartoffeln waschen, schälen, kleinwürfelig schneiden
- ☺ Salz
- ☺ Pfeffer
- ☺ Knoblauchzehen, gehackt
- ☺ Suppengewürz (ohne Konservierungsmittel, ohne Glutamat, Bio Qualität)
- ☺ 1 TL Essig
- ☺ Wasser zum Kochen bringen, alle anderen Zutaten dazugeben und 10 Minuten kochen
- ☺ Einige Röschen Brokkoli zur Garnitur wegnehmen
- ☺ 1/8 l Schlagobers zugießen, Suppe pürieren

9

tIPP:

Natürlich kann auch tiefgekühlter Brokkoli verwendet werden.



**Di-
dak-
tik/
Begriffe:**

Cremesuppen
– Variationen
Aufwertung von
Speisen mit Kräutern
Bedeutung von Vitami-
nen und Mineralstoffen
Was muss man beim Sam-
meln frischer Kräuter beach-
ten?

Brombeersauce mit Vanilleeis

Arbeitsgeräte:

Zutaten:

- 1 Tasse Brombeeren
- 2 EL Rohrzucker
- 1 Zitrone
- 1 EL Vanilleeis pro Person

Mise en place

Zubereitung:

- ☞ Brombeeren mit
- ☞ Rohrzucker, etwas Zitronensaft und geriebener Zitronenschale vermengen,
- ☞ 3 Minuten unter Rühren kochen, etwas abkühlen lassen
- ☞ Das Beerengemisch in 6 Glasschalen füllen
- ☞ je 1 EL Vanilleeis und 3-4 ganze Beeren darauf verteilen, sofort servieren!

Variation ohne Erhitzen:

- ☞ Brombeeren, Zucker, Zitronensaft und -schale vermengen, im Mixglas oder mit dem Stabmixer pürieren.
- ☞ Hier bleiben alle Vitamine erhalten, die beim Kochen zerstört werden würden



Didaktik/Begriffe:

Saisonale und heimische Früchte und Beeren
Erarbeitung eines Saisonkalenders (Internetrecherche)

Verwendung von Mixglas und Pürierstab
Hygiene bei der Verwendung von Eis

10

Buntes Linsengericht

Arbeitsgeräte:

Zutaten:

1 Dose Linsen (300 g)
3 St Karotten
1 kleine Knolle Sellerie
3 mittlere Kartoffeln
putzen, waschen,
kleinwürfelig schneiden
2 EL ÖL
¼ l Wasser
1 TL Salz, etwas Pfeffer,
1 TL Senf
2 TL Suppenpulver

Zum Binden:

2 EL glattes Mehl
4 EL kaltes Wasser

Dekoration:

12 Scheiben
Hamburger Speck
12 St eingelegte
Paprikaschoten
6 Holzspießchen



Mise en place

~

Zubereitung:

- ☪ Linsen im Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen
- ☪ Karotten, Zeller und Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden
- ☪ Gemüse in heißem Öl anrösten
- ☪ Linsen zum Gemüse geben
- ☪ Mit Wasser aufgießen, würzen, 15 Minuten leicht kochen lassen

- ☪ Mehl und Wasser glattrühren und unter die Gemüse-Linsenmasse mengen (=binden)

- ☪ Speck halbieren, rollen und abwechselnd mit den eingelegten Paprikaschoten auf die Spieße stecken, anrichten

11

Didaktik/Begriffe:

Hülsenfrüchte als wertvolle Eiweißlieferanten
Binden mit Mehl

Dinkel-Nuss-Stangen

Mise en place

- ~ Backrohr auf 180° Heißluft einstellen
- ~ Blech mit Backpapier belegen

Arbeitsgeräte:

Zutaten 4 Personen:

- ¼ l lauwarmes Wasser
- 20 g Frischgerm = 1/2 Würfel (=1PKG Trockenhefe)
- 350 g Dinkel- Vollkornmehl
- 30 g Weizengrieß
- 1 PKG Vanillinzucker
- 50 g Staubzucker
- 1 Prise Salz
- 1 EL Öl
- 2 EL Milch
- 4 EL Haselnüsse gerieben

Zubereitung:

- ☞ Germ in lauwarmem Wasser auflösen
- ☞ Mehl mit Grieß, Vanillinzucker, Staubzucker und Salz vermischen
- ☞ Die aufgelöste Germ und das Öl dazugeben und verkneten (Mixer mit Knethaken)
- ☞ Den Teig 10 Minuten rasten lassen
- ☞ Noch einmal kurz durchkneten, in gleich große Stücke schneiden und fingerdicke Stangen formen
- ☞ Die Stangen auf ein Blech mit Backpapier legen und mit Milch bestreichen
- ☞ Mit Haselnüssen bestreuen
- ☞ Bei 180 ° C heißen Rohr ca. 10 Minuten backen



12

Auf einem Buffet sehen die Stangen in einem hohen Glas sehr dekorativ aus!

Didaktik/Begriffe:

Herstellung eines einfachen Germteiges
Hefe als Triebmittel
Ausmahlgrade von Mehl
Weißmehl – Vollkornmehl, Unterschiede und Aspekte für die Ernährung

Dressings und Marinaden (Salatsoßen)

Klassische Marinade	5 cl Essig 8 cl kaltgepresstes Öl 1 TL Salz 1 TL Kristallzucker	☞ Alle Zutaten gut vermischen (Schraubglas) und kurz vor dem Anrichten über den Salat geben ☞ Knoblauchliebhaber pressen noch 1 Knoblauchzehe in die Marinade
Balsamicodressing	7 cl Balsamico 3 TL Honig 5 cl Olivenöl 1 TL Salz	☞ Honig in Balsamico auflösen, restliche Zutaten dazugeben und gut verrühren
Vinaigrette französische Marinade	1 kleine Zwiebel 3 EL Essig 2 EL Zitronensaft 2 EL Honig 1 TL Senf ½ TL Salz 1 Prise Pfeffer 7 EL Olivenöl 2 TL gehackte Kräuter	☞ Zwiebel schälen und sehr fein hacken ☞ Essig, Zitronensaft, Honig Senf, Salz und Pfeffer verrühren ☞ Öl gut untermischen ☞ Zuletzt Zwiebel sowie gehackte Kräuter einrühren
Joghurtdressing	200 ml Naturjoghurt 2 TL Senf 1 TL Salz 1 Prise Pfeffer 2 EL Olivenöl 2 EL Essig Etwas Wasser	☞ Alle Zutaten gut miteinander verrühren
American Dressing	1 BE Creme fraiche 2 TL gehackte Kräuter 1 BE Joghurt 1 EL Ketchup 1 TL Senf 1 EL Zitronensaft 4 EL Öl 1 TL Salz 1 Prise Pfeffer	☞ Alle Zutaten gut miteinander verrühren Schmeckt auch gut zu Gegrilltem!

13

tIPPS:

Hochwertige, kaltgepresste Öle verwenden
Pfeffer aus der Mühle verwenden
Frische Kräuter liefern Vitamine und Mineralstoffe



Ei im Körbchen

Arbeitsgeräte:

Zutaten:

3 St Tomaten
1 St Paprika
1 Bd Schnittlauch
6 Scheiben Vollkorntoastbrot
6 St Eier
Salz
Pfeffer

Mise en place

~ Tomaten waschen, in Spalten schneiden – den grünen Strunk entfernen
~ Paprika waschen, in Streifen schneiden
~ Schnittlauch waschen, fein schneiden
~ Vollkorntoastbrot, je einen Kreis ausstechen



Zubereitung:

- ☺ Die Toastbrotsscheiben auf das Blech legen und **je ein Ei** hineinschlagen, würzen
- ☺ Ca. 10 Minuten überbacken (Eiklar und Dotter sind geronnen)
- ☺ Garnieren und mit Schnittlauch bestreuen

Didaktik/Begriffe:

Frischetests bei Eiern – vorzeigen
Aufbau eines Hühnereis
Hitzezerinnung von Eiweiß
Ernährungsphysiologische Bedeutung

Eierspeis-Weckerl

Arbeitsgeräte:

Mise en place



15

Zutaten und Zubereitung für 1 Person:

1 St Kornspitz der Länge nach halbieren

2 St Eier und

4 EL Milch

Salz

Pfeffer verquirlen

½ Bd Schnittlauch waschen, fein ringelig schneiden

2 g Butter in einer Pfanne erhitzen

☞ Milch- Eierngemisch eingießen, die Masse cremig rühren bis sie leicht geronnen ist

☞ Auf dem Kornspitzhälften verteilen

☞ Mit Schnittlauch garnieren

Didaktik/Begriffe:

Frischetests bei Eiern – vorzeigen

Aufbau eines Hühnereis

Hitzegerinnung von Eiweiß

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Endiviensalat mit Birnen und Nüssen

Für 6 Personen als Vorspeise
Für 4 Personen als Beilagensalat

Zutaten:

1 St Endiviensalat
3 Birnen
100 g Walnüsse

Dressing:

2 EL Senf
1 EL Essig
2 EL Wasser
2 EL Öl (kaltgepresst)
1 TL Zucker
½ TL Salz

Arbeitsgeräte:

Mise en place
~

Zubereitung:

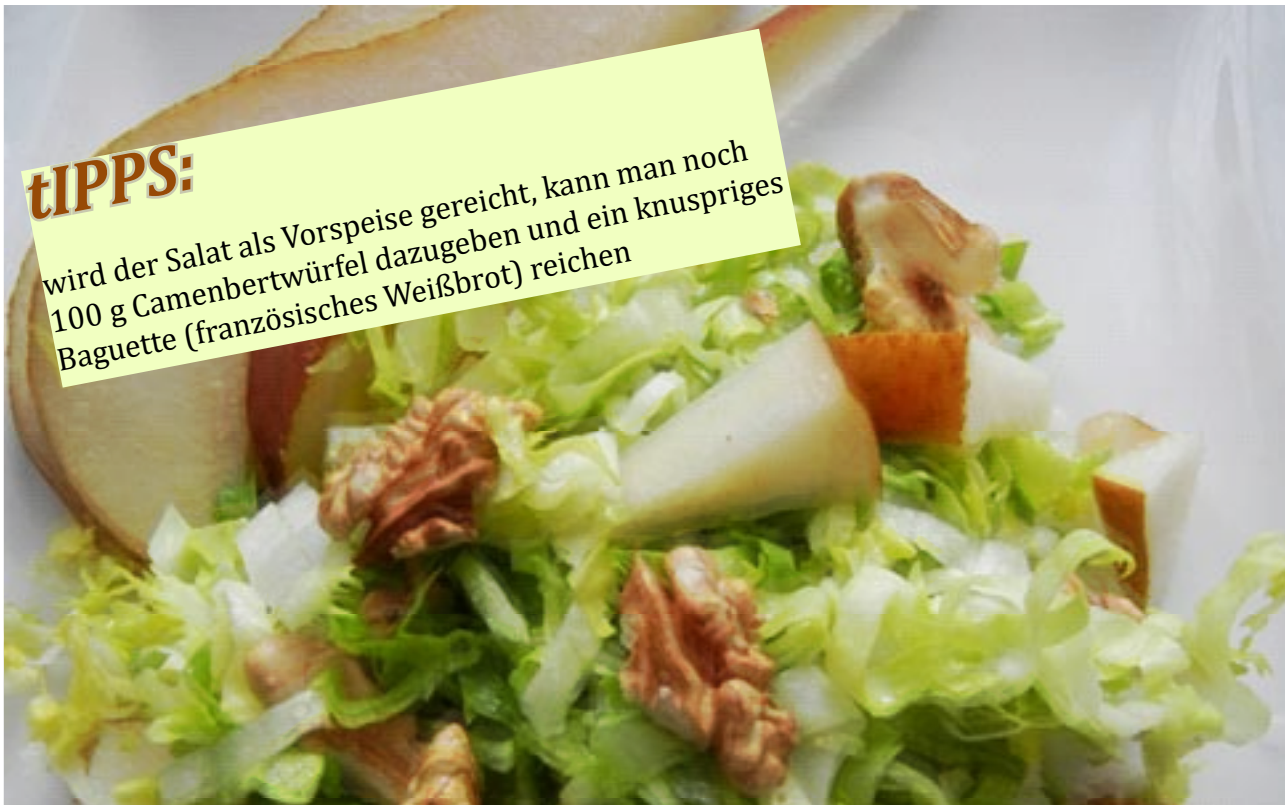
- 🍴 Endiviensalat gut waschen und fein schneiden
- 🍴 2 Birnen waschen, achteln und entkernen, in Spalten schneiden
- 🍴 1 Birne waschen, schälen, entkernen und in Würfel schneiden
- 🍴 Walnüsse grob hacken

Dressing:

- 🍴 Alle Zutaten und das Dressing vermischen
- 🍴 Mit Walnüssen bestreuen

TIPPS:

wird der Salat als Vorspeise gereicht, kann man noch 100 g Camembertwürfel dazugeben und ein knuspriges Baguette (französisches Weißbrot) reichen



Didaktik/Begriffe:

Dressing und Marinade

Tierische und pflanzliche Öle und Fette: Eigenschaften, Qualitätsstufen von Speiseöl (raffiniert, kaltgepresst), Rauchpunkt, Lagerung und Haltbarkeit

Öle verkosten

Erbsen-Cremesuppe

Arbeitsgeräte:

Zutaten:

- 300 g ***Erbsen
- 1 ½ l Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 2-3 TL Suppengewürz (ohne Geschmacksverstärker, ohne Konservierungsmittel)
- 1/8 l Schlagobers
- 2 Scheiben Vollkorn- oder Bauernbrot
- 3 EL Olivenöl

Mise en place

~

Zubereitung:

- ☕ Wasser mit Gewürzen und Knoblauch zum Kochen bringen, Erbsen begeben, Max. 10 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen. Einige Erbsen als Einlage herausnehmen und die Suppe mit Schlagobers fein pürieren
- ☕ Als Einlage eignen sich auch Backerbsen oder geröstete Brotwürfel
- ☕ Brot in Würfel schneiden und in Öl knusprig rösten

17

Didaktik/Begriffe:

Hülsenfrüchte als wertvolle Eiweißlieferanten
Cremesuppen
Verfeinern mit Obers
Saisonkalender – Vorteile von TK Gemüse



Falsche Spiegeleier

aus „Verkehrtem Biskuit“

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Backrohr auf 180°C Heißluft vorheizen
- ~ Backblech mit Backpapier belegen
- ~ Pfirsiche abtropfen lassen
- ~ Schlagobers steif schlagen, in eine Dressiersack mit Sterntülle füllen, kalt stellen

Zutaten:

- 6 Eier (Klasse L)
- 180 g Kristallzucker
- 160 g Mehl (universal)
- 2 Dosen Pfirsichhälften
- 100 g Marillenmarmelade
- 2 Becher Schlagobers



Zubereitung:

„Verkehrtes Biskuit“

- ☺ Eier trennen
- ☺ Eiklar anschlagen, wenn es beginnt weiß zu werden, wird der Zucker hinzugefügt
- ☺ Weiterschlagen bis die Masse fest und cremig ist
- ☺ Eidotter unterziehen (Schneebeisen)
- ☺ Mehl auf die Masse sieben und unterheben
- ☺ Auf das Blech streichen
- ☺ 8 - 10 Minuten backen (leichte Bräunung ist zu bemerken)
- ☺ Herausnehmen
- ☺ Mit dem Backpapier vom Blech ziehen und auskühlen lassen
- ☺ Scheiben mit einem runden Ausstecher (Durchmesser 8 cm) ausstechen
- ☺ Marillenmarmelade dünn aufstreichen
- ☺ Pfirsichhälften darauf platzieren
- ☺ Schlagobers tupfen rund um den Pfirsich machen

Didaktik/Begriffe

Biskuitarten
Hygienebestimmungen im Umgang mit Eiern
Schlagobers schlagen
Verwendung des Backrohres (Einstellungen, Sicherheit)

Feinschmeckersalat

Arbeitsgeräte:

Zutaten:

- ½ kleinen Kopf Rotkraut
- 1 Apfel
- 1 Orange
- 50 g Walnüsse
- 1 kleine Zwiebel
- Marinade:** 5 cl Essig
- 8 cl kaltgepresstes Öl
- 1 TL Salz
- 1 TL Kristallzucker

Mise en place

Zubereitung:

- Rotkraut sehr fein schneiden (Hobel, Universalschneidemaschine) und in einer Schüssel mit den Händen etwas drücken
- Apfel und Orange kleinwürfelig schneiden
- Walnüsse grob hacken
- Zwiebel fein hacken
- ☞ Alle Zutaten vermengen, mit Marinade übergießen und dekorativ anrichten

Marinade:

- ☞ Alle Zutaten gut vermischen (Schraubglas) und kurz vor dem Anrichten über den Salat geben. Knoblauchliebhaber pressen noch 1 Knoblauchzehe in die Marinade

Didaktik/Begriffe:

- Saisonkalender
- Obst und Gemüse als schmackhafte, gesunde Nahrungsmittel
- Nüsse - Inhaltsstoffe
- Dressings und Marinaden
- Küchengeräte - Verwendung, Unfallverhütung, Hygiene



Fingerfood - Gemüsefeuerwerk

Arbeitsgeräte:

Zutaten für 1 Person:

1-2 Karotten
¼ grüne Paprikaschote
¼ rote Paprikaschote
1 Snackgurke

Mise en place

~

Zubereitung:

- ☞ Alle Zutaten waschen, ev. schälen und in längliche Stifte schneiden
- ☞ strahlenförmig in ein Glas stecken

tIPPS:

Knoblauchdip für 1 Person:

4 EL Sauerrahm
1 kleine Knoblauchzehe
Kräutersalz

- ☞ Reicht man das Gemüsefeuerwerk als kleine Jause, schmecken Vollkornbrot oder -weckerl dazu



20

Didaktik/Begriffe:

Fingerfood – Begriffserklärung
Messerkunde – welches Messer wofür?
Schneidetechniken
Gemüse – gesund und schmackhaft (ernährungsphysiologische Bedeutung)
Saisonkalender

Frucht-Energiekugeln

Arbeitsgeräte:

Zutaten:

1 unbehandelte Orange
200 g Datteln
250 g Mandeln
1 MSP Backpulver
1 MSP Zimt, gemahlen
6 EL Orangensaft
200 g Mandelblättchen

Mise en place

~



21

Zubereitung:

Orange warm waschen,
trockentupfen und Schale abreiben, auspressen
Datteln ohne Kern im Blitzhacker zerkleinern
Mandeln im Blitzhacker zerkleinern
Backpulver
Zimt, gemahlen
Orangensaft
Mandelblättchen

- 🍵 Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen
- 🍵 Die Masse rasten lassen
- 🍵 Aus der Masse Kugeln formen und in Mandelblättchen wälzen

Didaktik/Begriffe:

- ◇ Nahrung für unser Gehirn? Warum brauchen wir sie? Wie erhalten wir sie?
- ◇ Österreichische Ernährungspyramide
- ◇ Schülerrecherche zum Thema passend: <https://www.foodbrothers.com/koch-wiki/>
- ◇ Verwendung von Küchengeräten: Unfallverhütung, Anleitung, Reinigung



Früchte mit Schokodip

Arbeitsgeräte:

Zutaten:

1 Tafel Milkschokolade
1 EL Schlagobers
Früchte
1 Zitrone

Mise en place

- ~ Früchte waschen
- ~ Wasserbad vorbereiten
- ~ Zitrone auspressen

Zubereitung:

Milkschokolade über Wasserdampf schmelzen und mit flüssigem Schlagobers langsam verrühren
Früchte nach Wahl in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln

- ☺ Auf einem Teller dekorativ anrichten
- ☺ Die Schokolademasse mit einem Löffel auf Teller setzen und mit einem Spieß sternförmig verziehen



Didaktik/Begriffe:

„Wasserbad“ erklären und vorzeigen
Wirkungsweise Zitronensaft – Oxidation von Früchten
Milkschokolade versus dunkle Schokolade – was ist gesünder?
Warum richten wir dekorativ an? Einfluss der Sinne auf das Essverhalten

Gebratener Tofu

Arbeitsgeräte:

Zutaten:

6 Handvoll Teigwaren
2 Zucchini und 1 Karotte
4 EL Öl
1 kleine Dose Zuckermais
1 TL Salz, etwas Pfeffer,
1 TL Suppengewürz- ohne
Geschmacksverstärker
1 Knoblauchzehe
300 - 400 g geräucherten Tofu
6 Spieße

Mise en place

- ~ Salzwasser zum Kochen bringen
- ~ Gemüse waschen und schälen
- ~ Mais abspülen und abtropfen lassen
- ~ Knoblauch schälen und zerdrücken

Zubereitung:

- ☺ Teigwaren in Salzwasser weichkochen, abseihen, warm abspülen
- ☺ Zucchini und Karotte mit dem Gemüseschäler in feine Streifen schneiden, in
- ☺ 2 EL heißem Öl kurz braten
- ☺ Zuckermais zugeben
- ☺ Salz, etwas Pfeffer, Suppengewürz- ohne Geschmacksverstärker
- ☺ Knoblauchzehe dazugeben, abschmecken, warmstellen
- ☺ Geräucherten Tofu in 6 Teile schneiden
- ☺ In 2 EL Öl auf beiden Seiten kurz braten, auf einen Spieß stecken und mit Nudeln und Gemüse anrichten

23



Didaktik/Begriffe:

- ☒ Tofu als alternative Eiweißquelle zu Fleisch
- ☒ Tofu - Begriff, Herstellung, Zubereitung
- ☒ Verarbeitung von Gemüse - Vitaminerhaltung und -anreicherung
- ☒ Vorbereitung eines Arbeitsplatzes
- ☒ Teigwaren kochen



<https://de.wikipedia.org/wiki/Tofu>



<https://www.springlane.de/magazin/tofu-zubereiten/>

Gefüllte Kartoffeln in Tomatensauce

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Salzwasser zustellen
- ~ Mozzarella in Scheiben schneiden
- ~ Blech mit Backpapier belegen
- ~ Rohr auf 180° Heißluft einstellen

Zutaten:

- 6 große Kartoffeln
(Ofenkartoffeln)
- 150 g Frühstücksspeck
- 2 Pkg Mozzarella (Büffelkäse)
- ca. 60 dag Tomatenpulpa
(Sauce aus fein gehackten
Paradeisern)
- etw. Salz
- 1 TL Zucker
- Rosmarin gemahlen oder
6 kleine Rosmarinzweige



Zubereitung:

- ☺ Erdäpfel gut waschen, der Länge nach halbieren, aushöhlen
- ☺ 15 Minuten in Salzwasser kochen
- ☺ Frühstücksspeck kleinwürfelig schneiden, in die ausgehöhlten Kartoffeln füllen
- ☺ Mozzarellascheiben auflegen, bei 180° 10 Min überbacken, warmhalten

Tomatensauce: Polpa mit Salz und etwas Zucker vermengen und erhitzen

Die gefüllten Kartoffeln in Tomatensauce mit Rosmarinzweiglein belegt servieren

Didaktik/Begriffe:

Die italienische Küche – bekannte Gerichte in Österreich, Besonderheiten
Küchensprache:
österreichische Warenbezeichnungen (Internetrecherche, Arbeitsblatt, ...)
Mozzarella – Begriff, Herkunft, Verwendung
Pulpa – Begriff, Herkunft, Verwendung



<https://de.wikipedia.org/wiki/Mozzarella>

Gemüseauflauf & Gemüserösti

Arbeitsgeräte:



Gemüseauflauf mit Vollkornnudeln

Mise en place

- ~ Salzwasser zum Kochen bringen
- ~ Backrohr auf 200° vorbereiten
- ~ Auflaufformform befetten

400 g Vollkorn- Teigspiralen
3 St Zwiebeln
3 Zehen Knoblauch
400 g geräucherter Putenschinken oder geräucherter Tofu
400 g TK- Mischgemüse
2 Becher Creme fraiche
5 Eier
2 PKG geriebener Mozzarella
40 g Butter (Auflaufform und rösten)
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Suppenwürze

- ☺ Spiralen im kochenden Salzwasser bissfest kochen, abseihen, kalt abschrecken
- ☺ Zwiebeln fein schneiden
- ☺ Knoblauch pressen
- ☺ Schinken/Tofu würfelig schneiden
- ☺ In Butter Zwiebeln, Schinken/ Tofu, und Knoblauch anrösten
- ☺ TK Gemüse mitdünsten
- ☺ Creme fraiche dazu, würzen, überkühlen lassen
- ☺ Eier und Nudeln in die Gemüsemasse einrühren
- ☺ Masse in die Auflaufform füllen, mit Mozzarella bestreuen
- ☺ Backen bis Mozzarella geschmolzen und die Eier gestockt sind

Gemüserösti

Mise en place

- ~ Gemüse waschen und schälen

1 St großer Kohlrabi
400 g mehlig Kartoffeln
3 St Karotten
1 Bund Petersilie
1 St Zwiebel
2 St Eier
Salz, Pfeffer
2 EL Mehl
120 ml Sonnenblumenöl

- ☺ Gemüse grob raspeln
- ☺ Petersilie und Zwiebel fein schneiden
- ☺ Alle Zutaten verrühren
- ☺ Öl in einer Pfanne erhitzen
- ☺ Masse mit 2 Löffeln in die Pfanne geben
- ☺ Flach drücken
- ☺ Auf beiden Seiten knusprig braten

*Dazu schmecken
Dips und Salate!*

Gemüse-Sternstunde

Sauerrahmdip

Zutaten:

4-6 mittlere Karotten und
1 Salatgurke
1 Becher Sauerrahm
1-2 Knoblauchzehen
½ TL Salz (Kräutersalz)

Arbeitsgeräte:
~ Allesschneider

Mise en place
~ Gemüse gut waschen
und abtrocknen

Zubereitung:

4-6 mittlere Karotten und
1 Salatgurke in Scheiben schneiden (max. 1cm dick)
☞ Mit kleinen Ausstechern jeweils Formen ausstechen und ineinander setzen

Sauerrahmdip:

1 Becher Sauerrahm
1-2 Knoblauchzehen pressen
½ TL Salz (Kräutersalz)
☞ Kann verfeinert werden mit: Schnittlauch, Kresse, 1 Spritzer Zitronensaft, geriebenen Gemüseresten, Chilipulver, ...



Didaktik/Begriffe:

Rohes Gemüse – gesunde Zähne, gesunde Verdauung
Ballaststoffe in der Ernährung des Menschen
Allesschneider – Geräteverwendung, Unfallverhütung, Hygiene

Gemüselaibchen

Zutaten:

- 2 St Karotten
- ¼ St Sellerieknolle
- 1 St Petersilienwurzel
- 1 St kleiner Lauch (Porree)
- 1 St Zwiebel
- 2 St Eier
- 1 TL Salz, etwas Pfeffer
- 2 TL Suppengewürz, 1 EL Majoran
- 1 Tasse Mehl
- 1 Tasse Brösel
- ½ Tasse Sesamsamen
- 1 Tasse Öl

Arbeitsgeräte:

Mise en place

~ Gemüse waschen und schälen

Zubereitung:

- ☞ Karotten, Zeller und Petersilienwurzel grob reiben
- ☞ Lauch quer in Streifen schneiden
- ☞ Zwiebel fein hacken
- ☞ Alles vermischen und fest ausdrücken
- ☞ Eier, Gewürze und Mehl dazugeben, gut mischen
- ☞ Ca. 10 Minuten ziehen lassen
- ☞ Laibchen formen und in Bröseln und Sesamsamen wälzen
- ☞ In heißem Öl goldbraun braten, auf Küchenpapier legen
- ☞ Warmstellen

Garnitur: Petersilie, Gemüse, Frischkäse, etc.

Didaktik/Begriffe:

- Mineralstoffe und Vitamine erhalten – richtiges Waschen von Gemüse, Salaten und Obst
- Saisonkalender
- Besuch eines regionalen Gemüsebauern, eines Marktes mit Arbeitsaufträgen
- Küchentechniken:
 - braten
 - „ziehen lassen“
 - warmstellen
- sprachspezifischer Unterricht: Verwendung von Ein- und Mehrzahl (Ei, Brösel, ...)



Gesunder Nussriegel

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Blech mit Back- oder Butterpapierpapier belegen
- ~ Nüsse hacken (Blitzhacker)
- ~ Verschließbare Dose von zu Hause mitbringen – oder gleich essen!

Zutaten :

- 100 g Kristallzucker
- 60 g Butter
- 140 g Honig
- ½ St Zitrone
- 100 g Nüsse
- 100 g Cornflakes
- 200 g Haferflocken
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesamsamen
- 50 g Rosinen



Zubereitung:

- ☺ Kristallzucker in einer Pfanne karamellisieren
- ☺ Butter schmelzen
- ☺ Honig und etwas Zitronensaft dazugeben, durchrühren
- ☺ Gehackte Nüsse, Cornflakes, Haferflocken, Sonnenblumenkerne und Sesamsamen dazu mengen
- ☺ 2 Minuten rösten
- ☺ Rosinen beifügen
- ☺ Die Masse auf ein mit Butterpapier belegtes Blech streichen, ein zweites Blatt Butterpapier darüberlegen, mit einem weiteren Blech beschweren und auskühlen lassen.
- ☺ Danach Riegel schneiden und in einer gut verschließbaren Dose aufbewahren.
Die Riegel sind einige Wochen haltbar!

Didaktik/Begriffe:

Brainfood – gesunde Nahrung für das Gehirn
Nussverkostung
in- und ausländische Nusssorten vergleichen (Inhaltsstoffe, Preis)



<https://gesund.co.at/brainfood-nahrung-fuer-das-gehirn-12464/>

Küchentechniken:
Karamellisieren von Zucker vorzeigen
Hacken von Nüssen im Blitzhacker und von Hand

Gugelhupf mit Haselnusscreme

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Backrohr auf 180° vorheizen
- ~ Eine Gugelhupf-Form mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestreuen.
- ~ Mehl und Backpulver mischen

Zutaten:

- 3 St Eier
- ¼ l Schlagobers
- 1 PKG Vanillezucker
- 200 g Kristallzucker
- 250 g glattes Mehl
- ½ PKG Backpulver
- 3 EL Milch
- 50 g Kristallzucker
- 3 EL Haselnusscreme (Nutella)



Zubereitung:

- ☐ Eier in Dotter und Klar trennen
- ☐ Eiklar mit kleinerer Menge Kristallzucker zu steifem Schnee schlagen
- ☐ Schlagobers halbfest schlagen und unter weiterem Schlagen
- ☐ Vanillezucker und größere Menge Kristallzucker einarbeiten
- ☐ Dotter einrühren
- ☐ Mehl-Backpulvergemisch unterheben
- ☐ Milch dazugeben
- ☐ Schnee vorsichtig unter die Masse ziehen
- ☐ Ca. 1/3 der Masse in eine Schüssel geben und mit 3 EL Haselnusscreme (Nutella) verrühren
- ☐ Dunkle Masse in die vorbereitete Form füllen
- ☐ Restlichen Teig darauf geben
- ☐ Gugelhupf im vorgeheizten Backrohr etwa 1 Stunde backen
- ☐ Überkühlt aus der Form nehmen

Aus: Obauer Karl und Rudolf, *Das neue österr. Kochbuch*. Zabert Sandmann GmbH München, 1996

Didaktik/Begriffe:

Traditionelle österr. Mehlspeisen und deren Herkunft:
Süßspeisen anderer Kulturen

Kriterien für einen gut geschlagenen Eischnee – vorzeigen
Teiglockerung – Backpulver (Zusammensetzung, Wirkungsweise, Verarbeitung)



<https://www.austria.info/de/aktivitaeten/essen-und-trinken/oesterreichische-kueche>

Hühnchensalat mit rosa Pfeffer

Zutaten:

- 1 St Hühnerfilet
- 3 EL Öl
- 1 St Apfel
- 1 St Stangensellerie
- 1 Dose Ananasstücke, ca. 240 g
- einige rosa Pfefferkörner

Arbeitsgeräte:

Dressing:

- 1 Becher Sauerrahm
- 2 EL Mayonnaise
- Salz
- ½ Zitrone (Saft)

Mise en place

- ~ Hühnerfleisch kalt abspülen und trockentupfen
- ~ Äpfel und Sellerie waschen
- ~ Ananasstücke abtropfen
- ~ Zitrone pressen

Zubereitung:

- ☺ Dressing herstellen – alle Zutaten vermischen und pikant abschmecken
- ☺ Hühnerfilet in feine Streifen schneiden, in heißem Öl braten, auskühlen lassen
- ☺ Apfel schälen, entkernen, kleinwürfelig schneiden,
- ☺ Stangensellerie in kleine Stücke schneiden
- ☺ Hühnerfleisch, Stücke von Ananas, Stangensellerie und Apfel mit dem Dressing vermengen, mit rosa Pfefferbeeren überstreuen
- ☺ Kalt ziehen lassen dekorativ anrichten

Dazu passt gut ein französisches Baguette (Weißbrot)



Didaktik/Begriffe:

Verwendung von Hühnerfleisch in der Küche – Spezielle Hygienebestimmungen bei der Verarbeitung,
Aussehen, Zusammensetzung, Nährwert
Erziehung zu verantwortungsbewussten, kritischen Konsumenten
Kritische Betrachtung der Hühnerhaltung
Was versteht man unter konventioneller, bzw. biologischer Landwirtschaft
(Recherche der S/S mit Besprechung)
Preisvergleiche anstellen – Haushaltsbudget

Joghurtcreme mit regionalen Früchten

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Blüten sammeln
– nur solche, die du sicher kennst!
- ~ Obst waschen

Zutaten für 1 Person:

- 150 ml Naturjoghurt
- 60 g Topfen
- 2 TL Agaven- Dicksaft (oder Bienenhonig)
- 2 EL Sauerrahm
- essbare Blüten
- Schlagobers zum Garnieren
- Früchte der Saison
- 1 St Waffeltüte



V1



V2

31

Zubereitung Variante 1:

- ☺ Joghurt, Topfen und Dicksaft verrühren
- ☺ Rahm unterziehen
- ☺ Creme in ein Glas füllen
- ☺ mit Blüten und ev. mit Schlagobers verzieren
- ☺ kaltstellen

Zubereitung Variante 2:

- ☺ Die Früchte waschen und in gefällige Stücke schneiden
- ☺ Auf einem Teller in der Waffeltüte anrichten
- ☺ Mit Schlagobers garnieren

Didaktik/Begriffe:

Essbare Blüten – sammeln, benennen, verwenden
Süßungsmittel – natürlich vorkommende und künstliche; Vor- und Nachteile, Verwendung
Honig – Sorten, Preisvergleiche und Verkostung

Kalte Schnittlauchsuppe

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Das Ei hart kochen
- ~ Schnittlauch in feine Röllchen schneiden
- ~ Gemüsesuppe herstellen
- ~ 6 TL Rahm aus dem Becher nehmen (Garnitur)

Zutaten:

- 2 EL Öl
- 2 EL Mehl
- 1 l Gemüsesuppe oder
- 2 St Suppenwürfel „Gemüse“
- 1 Becher Sauerrahm
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Ei
- 4 Scheiben Toastbrot



Zubereitung:

- ☺ Öl erhitzen
 - ☺ 1 EL Mehl darin anschwitzen
 - ☺ Mit Gemüsesuppe aufgießen, glattrühren
 - ☺ Gewürze und gepressten Knoblauch dazugeben
 - ☺ Sauerrahm und 1 EL Mehl verrühren und in die Suppe einrühren
 - ☺ Ca. 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen
 - ☺ Suppe auskühlen lassen
 - ☺ Abschmecken
 - ☺ Hartgekochtes Ei fein hacken, bereitstellen
 - ☺ Toastbrot toasten
- ☺ Suppe anrichten, mit Sauerrahm einen Tupf aufsetzen und mit Schnittlauch und Eibröseln garnieren

Didaktik/Begriffe:

Bindemethoden (Einmach, Einbrenn, Rahm-Mehl-Bindung, ...)

Fachsprache: anschwitzen, köcheln lassen

Materialkunde: Toaster, Eiteiler, Schneebeesen

Kartoffellaibchen mit Kräuterdip

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Kartoffeln waschen, weichkochen, überkühlen lassen
- ~ Käse reiben
- ~ Champignons reinigen (waschen oder schälen)
- ~ Ev. Kräuter hacken











Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln**
- 200 g Schinken**
- 1 St Zwiebel**
- 50 g Champignons**
- 50 g Schnittkäse (Emmentaler, Gouda, Bergkäse, ...)**
- 1 Ei**
- 6 EL Grieß**
- 1 Prise Salz, Pfeffer, Muskatnuss gerieben**
- 2 EL Kräuter (frisch, gefriergetrocknet oder tiefgekühlt)**
- 6 EL Öl zum Anbraten**

Kräuterdip:

- 1 Becher Sauerrahm**
- 5 EL Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)**
- Salz und Pfeffer**

Zubereitung:

-  Schinken feinkwürfelig schneiden
-  Zwiebel schälen und ebenfalls feinkwürfelig schneiden
-  Champignons in kleine Würfel schneiden
-  Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Zwiebel, Schinken und Champignons anrösten
-  Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse drücken
-  Alle Zutaten zur Kartoffelmasse geben
-  Aus der Masse gleich große Laibchen formen
-  Öl in einer Pfanne erhitzen
-  Laibchen beidseitig goldgelb braten, auf Küchenrolle legen, warmstellen
-  Für den Kräuterdip einfach alle Zutaten gut miteinander vermengen, abschmecken



33

Didaktik/Begriffe:

Konservierungsmethoden und Konservierungsmittel
Lagerhaltung im Haushalt (Trockenlager, Kühl- und Gefrierschrank)

Knabbergebäck: Kümmel- Käsestangen

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Blätterteig auftauen lassen
- ~ Gouda fein reiben
- ~ Rohr auf 180° Heißluft vorheizen
- ~ Blech mit Backpapier belegen

Zutaten: 12 - 14 Stück

2 PKG TK Vollkorn - Blätterteig
2 St Eidotter
1/8 l Schlagobers
25 dag Gouda oder Parmesan
2 - 3 TL Kümmel
Salz, Pfeffer
Mehl zum Ausarbeiten
Backpapier

Zubereitung:

- ☞ Blätterteig übereinanderlegen
- ☞ Arbeitsfläche bemehlen, Teig zu einem Quadrat ausrollen
- ☞ Dotter und Schlagobers verquirlen
- ☞ Eine Hälfte des Teiges damit einstreichen
- ☞ Käse auf die bestrichene Hälfte des Teiges streuen, würzen
- ☞ Teig zusammenklappen und auf ein gleichmäßiges Rechteck ausrollen
- ☞ 3cm breite Streifen schneiden, in sich drehen und vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- ☞ Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C Heißluft ca. 10 Minuten goldbraun backen



Viele **Geschmacksvariationen** durch Verwendung von Oregano, Rosmarin, Kümmel, Thymian, Meersalz, Knoblauch, ... möglich. Man kann auch hauchdünne Rohschinkenscheiben auf die Teigstangen legen.

Didaktik/Begriffe:

Verwendung von Halbfertigprodukten
Vergleich zu Fertigprodukten- Lebensmitteldeklaration
Mehl - Sorten, Ausmahlgrade, Verwendung in der Küche

Sinnesschulung (sehen, riechen, schmecken, tasten, hören)

Kohlrabi-Cremesuppe

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Kohlrabi schälen, in kleine Würfel schneiden
- ~ Zwiebel schälen und fein schneiden
- ~ Karotten waschen, putzen, in feine Scheiben hacheln

Zutaten für 6 Personen:

- 1 kg Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1 l Gemüsesuppe
- Salz, Pfeffer
- 1 Becher Schlagobers
- 3 Karotten, Öl zum Braten
- Kräuter z. Garnieren



Zubereitung:

- ☞ Zwiebel in heißem Öl leicht anschwitzen
- ☞ Kohlrabi dazu geben
- ☞ Mit Suppe und Gewürzen weichkochen
- ☞ Mit Schlagobers verfeinern
- ☞ Die Suppe pürieren und abschmecken
- ☞ Die Karotten kurz frittieren
- ☞ Die Suppe anrichten und mit den frittierten Karotten und Kräutern garnieren

Didaktik/Begriffe:

Anschwitzen, pürieren, hacheln, garnieren
Kohlrabi als Kohlgemüse, kalorienarm, reich an Vitaminen und Mineralstoffen



<https://lebensmittel-warenkunde.de/.../gemueseprodukte/kohlrabi.html>

Köstliches Ketchup

Arbeitsgeräte:

Mise en place
~ Gläser vorbereiten. Siehe Tipp!

tipp:

Am einfachsten bekommt man Einmachgläser keimfrei, indem man einen Topf Wasser auf dem Herd erhitzt und darin die Gläser und Deckel für rund 10 Minuten sterilisiert bzw. leicht köcheln lässt.

Zutaten:

1 kleiner Apfel
1 Zwiebel
½ Tube Tomatenmark
1 Msp. Zimt
1 EL Curry
je ½ TL Zucker und Salz



Zubereitung:

- ☞ Den Apfel und die Zwiebel klein schneiden
- ☞ In 1/8 l Wasser mit Tomatenmark und den Gewürzen weichkochen
- ☞ Die Masse pürieren und mit den Gewürzen abschmecken
- ☞ In einem dichten Glas hält das Ketchup im Kühlschrank etwa 4 Wochen

Didaktik/Begriffe:

Basiswissen- einwecken, einkochen, haltbar machen



<https://www.gutekueche.at/einkochen-einmachen-und-einwecken-artikel-1679>

Sauberkeit bei den Einmachgläsern

Für das Haltbarmachen dürfen nur saubere und unbeschädigte Einmachgläser und Deckel verwendet werden. Spezielle Einmachgläser eignen sich genauso gut wie zweckentfremdete Konservengläser mit Schraubverschluss

Konfetti Spaghetti

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Salzwasser zustellen
- ~ Gemüse waschen

Zubereitung:

Zutaten:

200 g Spaghetti
200 g Hühnerfleisch
Je 1 St Paprika (rot, gelb, grün)
3 St Tomaten
4 EL Öl
1 Becher Creme fraiche oder
Rahm
Salz, Pfeffer
200 g Käse (Parmesan, Edamer,
Gouda)
2 EL gehackte Kräuter

- ☺ Spaghetti in viel Salzwasser bissfest/
al dente kochen, abseihen
- ☺ Hühnerfleisch in feine Streifen schneiden
- ☺ Paprika waschen, putzen und in kleine
Würfel schneiden
- ☺ Paradeiser waschen, Strunk heraus
schneiden und würfelig schneiden
- ☺ Öl in einer Pfanne erhitzen, Hühner-
fleisch darin anbraten
- ☺ Gemüse dazugeben, kurz mitrösten
- ☺ Creme fraiche dazu rühren
- ☺ Würzen
- ☺ Mit den Spaghetti vermengen
- ☺ Vor dem Servieren mit Parmesan und
Kräutern bestreuen

37

Didaktik/Begriffe:

Teigwaren
Küchensprache: al dente, abschrecken
Lebensmittelverschwendung – Resteverwertung

Hygiene bei der Verwendung von Hühnerfleisch

Internationale Küche – Italien (Internetrecherche, 3 Minuten Referat)



Kracherl-Kuchen

Als „Kracherl“ bezeichnet man eine Kinderlimonade

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Blech mit Backpapier belegen oder Form befetten
- ~ Backrohr auf 180° Heißluft vorheizen



38

Zutaten:

- 5 St Eier
- 2 Becher Zucker
- 1 Becher Sonnenblumenöl
- 1 Becher Kakao
- 2 Becher geriebene Nüsse
- 2 ½ Becher Mehl
- 1 Becher „Kracherl“ – Limonade nach Wahl
- 1 PKG Vanillezucker
- 1 PKG Backpulver
- 1 Becher Schlagobers
- etw. Staubzucker zum Bezuckern

Zubereitung:

- ☺ Alle Zutaten gut verrühren
- ☺ Auf das Blech oder in die Form streichen
- ☺ Bei 180 ° C backen 25 Minuten backen
- ☺ Überkühlen lassen
- ☺ In Stücke schneiden, bezuckern
- ☺ Mit geschlagenem Schlagobers garnieren

Didaktik/Begriffe:

Becherkuchen – einfacher Rührteig
Arbeitsplatzgestaltung
Ergonomie im Haushalt – Einrichtung von Küchen
Mise en place – Vorbereitung des Arbeitsplatzes für eine Speise, Arbeitsablauf,
Zeitmanagement

Kraftkugeln

Arbeitsgeräte:

Zutaten:

¼ l Schlagobers
4 EL Honig
1 TL Vanille
2 EL Butter
250 g Haferflocken
200 g geriebene Haselnüsse dazugeben
200 g Trockenfrüchte (Rosinen, Pflaumen, Feigen, Marillen, ...)
100 g geriebene Mandeln
100 g Kokosette

Mise en place

- ~ Trockenfrüchte fein schneiden oder faschieren
- ~ Papierförmchen vorbereiten
- ~ Mandeln und Kokosette in 2 Schalen vorbereiten

Zubereitung:

- ☺ Schlagobers und Butter auf ca. 40° C erwärmen (dabeibleiben!)
- ☺ Alle restlichen Zutaten dazugeben
- ☺ Masse kühl stellen
- ☺ Eine Rolle formen, gleich große Stücke abschneiden und Kugeln formen
- ☺ In geriebenen Mandeln oder Kokosette wälzen

Didaktik/Begriffe:

Der Energiehaushalt des Menschen
Vollwertige Ernährung

Verkostung: Nüsse (einheimisch und exotisch)

Getreideprodukte: ganzes Korn, Haferflocken, Grieß, ...



Kräuterkugeln

Arbeitsgeräte:

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Topfen
- 6 Knoblauchzehen
- 4 TL Estragonsenf
- Kräutersalz
- 3 Stück Radieschen
- 2 EL Sesam
- Kräuter nach Belieben
(Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Minze, Basilikum, ...)
- 6 Scheiben Vollkornbrot

Mise en place
~ Radieschen waschen,
putzen und in Scheiben
schneiden
~ Kräuter waschen
trocken tupfen und fein
hacken

Zubereitung:

- ☺ Topfen, zerdrückte Knoblauchzehen, Kräutersalz und Senf verrühren
- ☺ Kleine Kugeln formen und in Sesam und den gehackten Kräutern wälzen
- ☺ Radieschenscheiben einstecken
- ☺ Brotstreifen dazu servieren



Didaktik/Begriffe:

- Kräuterkunde
- Aufwertung von Speisen mit frischen Kräutern
- Tierische Fette
- Samen und Nüsse – Verkostung, ernährungsphysiologische Bedeutung

Kräuterwaffeln mit Topfencreme

Arbeitsgeräte:

Zutaten:

Topfen Creme:

- 2 PKG Topfen
- Salz, Pfeffer
- Kresse, Dille
- 6 Scheiben Rohschinken
- 1 St grüner Salat
- 1 St Karotte

Waffeln:

- 150 g Butter
- 60 g geriebener Käse
- Kräuter nach Belieben
- 300 - 350 ml Milch
- 4 St Eier
- 1 EL Senf
- ½ PKG Backpulver
- 400 g Dinkelmehl

Mise en place

~

41

Zubereitung:

Topfen Creme:

- ☞ Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken
- ☞ Topfencreme herstellen
- ☞ Salat waschen
- ☞ Käse reiben
- ☞ Karotte reiben

Waffeln:

- ☞ Butter schmelzen, mit
- ☞ Kräutern, Senf, Milch und Eiern gut verrühren
- ☞ Mehl und Backpulver vermischen
- ☞ Alle Zutaten gut vermengen
- ☞ 10 Minuten quellen lassen
- ☞ Waffeln ausbacken (Waffeleisen), warmstellen

- ☞ Waffeln auf Salatblatt anrichten, mit Schinken und Kresse garnieren



Didaktik/Begriffe:

Milch- und Milchprodukte in der menschlichen Ernährung, Verkostung
Waffelteig - pikant und süß, Herstellung und Verwendungsmöglichkeiten
Heimisches Gemüse - Aufwertung von Speisen
Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe

Kräuter-Smoothies & Grüne Smoothies

Arbeitsgeräte:

Mise en place

~

Grüne Smoothies sind eine hervorragende Möglichkeit, mehr Gemüse zu sich zu nehmen

Es bleiben sämtliche Inhaltsstoffe vollwertig erhalten

Sie sind schnell und leicht frisch zuzubereiten

Man kann viele verschiedene Obst-, Gemüsesorten und Kräuter verwenden

Zusatz von kaltgepresstem Öl, Kleie, Samen o. ä. beifügen.

Unzählige Variationen sind möglich

Das Verhältnis Obst zu Gemüse (Kräutern) wäre am besten mit 60 zu 40 % anzusetzen.

Wer es lieber noch süßer mag, nimmt mehr Obst!

Auch Kindern kann man mit der richtigen Mischung ein wenig mehr Gemüse „unterjubeln“

Bitte beachten, dass ein Smoothie kein Getränk sondern eine Mahlzeit ist!



42

Didaktik/Begriffe:

Zutaten für ca. ½ l Smoothie:

- ½ St Hawaii Ananas
- 1 St Zucker- oder Honigmelone
- 1 Handvoll gemischte Kräuter nach Belieben

Zubereitung:

- 🥣 Obst waschen, putzen
- 🥣 In Würfel schneiden
- 🥣 Im Mixaufsatz pürieren
- 🥣 In Gläser füllen und ansprechend dekorieren

Ernährungsphysiologische Bedeutung von Obst und Gemüse
Vitamin- und Mineralstoffzufuhr
Nährstoffschonende Zubereitung von Obst und Gemüse

Saisonkalender Obst und Gemüse
Verkostung verschiedener Smoothies
– erstellen einer „best 5“ Liste
S/S kreieren ihren Lieblingsmoothie und stellen ihn vor (Vorbereitung für den Unterricht)

Kräuter - Gemüsedrink

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Kräuter fein hacken
- ~ Apfel und Karotten waschen

Zutaten für 2 Personen:

- 0,25 l Milch
- 0,12 l Apfelsaft
- 0,12 l Karottensaft
- 200 g Magertopfen
- 1 St Apfel
- 1 St Karotte
- 1 EL Schnittlauch
- 1 EL Petersilie
- 1 EL Kresse
- 1 TL Zitronensaft

Garnitur:

- Karottenstreifen, etwas
- Stangensellerie
- 1 St Radieschen, Kräuter
- nach Wahl

Zubereitung:

- ☞ Milch, Apfel-, Karottensaft und Topfen verrühren
- ☞ Apfel und Karotten raspeln und dazugeben
- ☞ Schnittlauch, Petersilie, Kresse und Zitronensaft unterrühren
- ☞ Garnitur vorbereiten
- ☞ Den Drink in Gläser füllen und mit Gemüse und Kräutern garnieren



43

Didaktik/Begriffe:

Der „ökologische Fußabdruck“ – eigenständige Recherche der S/S, Auswertung
Hunger- und Sättigungsgefühl

Den Zuckergehalt von Fertigprodukten zu selbst hergestellten Gerichten

Die Bedeutung der ausgewogenen Flüssigkeitszufuhr

Anlegen eines Trinkprotokolls

S/S kreieren ihren Lieblingssmoothie, stellen ihn zu Hause her und bringen das Rezept

Kräuter - Häschen - Suppe

Arbeitsgeräte:

Zutaten:

200 g frische oder *** Kräuter
2 St Knoblauchzehen
2 St Frühlingszwiebeln
1 Becher Schlagobers
2 EL Speisestärke (Maizena)
 $\frac{3}{4}$ l Wasser
2 St BIO Suppenwürfel „Gemüse“
Salz, Pfeffer, Muskat
2 Scheiben Vollkorntoastbrot
8 Salbeiblätter
1 Bund Schnittlauch

Mise en place

- ~ Frische Kräuter waschen
- ~ Zwiebeln schälen, grob zerkleinern
- ~ Gemüsesuppe herstellen

Zubereitung:

- ☺ Toastbrot tosten und je 4 kleine und größere Scheiben ausstechen
- ☺ Kräuter, Knoblauch und Zwiebeln mit Schlagobers und Speisestärke im Elektromixer zerkleinern
- ☺ Kräuter- Schlagobers-Mischung in die Gemüsesuppe einrühren
- ☺ Suppe unter ständigem Rühren 1 Minute lang kochen
- ☺ Würzen, abschmecken

- ☺ Suppe in Teller füllen
- ☺ Aus den Brotscheiben den Hasenkopf und Hasenkörper legen
- ☺ Salbeiblätter als Ohren, Schnittlauch als Schnurrbart und Gras auflegen



Didaktik/Begriffe:

Bindemöglichkeiten von Suppen und Saucen
Mineralstoffe und deren Bedeutung in der Ernährung – Aufwertung von Speisen mit frischen Kräutern
„Das Auge isst mit“ – Bedeutung der Sinne in der Esskultur
Sensorik

Krautfleckerl

Arbeitsgeräte:








Mise en place

- ~ Salzwasser zum Kochen bringen
- ~ Putzen, vierteln, Strunk entfernen

Zutaten:

500 g Weißkraut
300 g Fleckerlnudeln
½ St Zwiebel
200 g Schinken
70 g Butter
1 TL Vollzucker
120 ml Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung:

-  Die Fleckerl in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken
-  Das Kraut fein hobeln
-  Den Schinken und die Zwiebel in Stücke schneiden
-  In der Butter die Schinkenwürfel und die Zwiebel anbraten
-  Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren
-  Kraut dazugeben, mit Suppe aufgießen, würzen und weichdünsten
-  Die Fleckerl einrühren und kurz erwärmen



Didaktik/Begriffe:

Krauthobel, bissfest- al dente, abschrecken, karamellisieren
Weißkraut, das ballaststoffreiche Antistressgemüse
Vielfältige Zubereitungsarten

Konservierung: Sauerkraut- verdauungsunterstützend, vitaminreich

Kürbis - Schoko - Muffins

Arbeitsgeräte:

Zutaten ergibt 16 Stück:

- 450 g Kürbisfleisch (Butternuss, Hokaido)
- 280 g Mehl glatt
- 1 Pkg Backpulver
- 120 g Schokolade (in Stückchen)
- 100 g Staubzucker
- 150 g Butter (Zimmertemperatur)
- 2 St Eier

Geschmackszutaten:

- 1 TL Vanillezucker , 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz

Zusätzlich:

- 16 Muffinformen

Zubereitung:

- ☺ Kürbis weichkochen
- ☺ abseihen und Stücke mit einer Gabel zerdrücken
- ☺ Eier trennen und Schnee schlagen
- ☺ Butter, Zucker, Vanillezucker und Dotter zu einem schaumigen Teig rühren
- ☺ Zimt, Salz und das ausgekühlte Kürbispüree unterrühren
- ☺ Mehl, Backpulver und Schokostückchen trocken vermischen
- ☺ Und mit dem Eischnee unterheben
- ☺ In die Formen füllen (2/3 voll)
- ☺ 20 - 30 Minuten backen
- ☺ Überkühlen lassen
- ☺ Garnieren und genießen

Mise en place

- ~ Rohr auf 180° Heißluft vorheizen
- ~ Muffinformen aus Metall befetten und bemehlen, auf ein Blech stellen
- ~ Förmchen aus Papier müssen nicht zusätzlich behandelt werden
- ~ Schokolade grob reiben
- ~ Kürbis schälen, putzen und in Würfel schneiden – abwiegen!
- ~ Salzwasser zum Kochen bringen



Didaktik/Begriffe:

Saisonkalender Herbst
Kürbis in der Küche – welche Sorte kann wofür verwendet werden?
Ernährungsphysiologie

Kürbis-Cremesuppe

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Kürbiskerne rösten
- ~ Kürbis waschen

Zutaten:

½ St Hokkaido Kürbis
1 l Wasser mit
1 TL Salz,
Pfeffer, Chili
2 TL Suppengewürz
1 Becher Schlagobers

Garnitur:

1 Becher Sauerrahm
150 g gerösteten Kürbiskernen
100 ml Kürbiskernöl

Zubereitung:

- ☺ Kürbisfleisch mit Schale kleinwürfelig schneiden
- ☺ In Wasser mit den Gewürzen 10 Minuten weichkochen
- ☺ Obers zugeben
- ☺ Mit dem Pürierstab fein pürieren
- ☺ Garnieren mit einem EL Sauerrahm, den Kürbiskernen und Kernöl



Didaktik/Begriffe:

Saisonkalender Herbst – Einlagern von Obst und Gemüse,
Konservierungsmöglichkeiten, Vorratshaltung
Verderb von Lebensmitteln – biochemischer Verderb, Schädlinge
Hygienischer Umgang mit Lebensmitteln
Lebensmittelverschwendung – Food waste

Einfache, saisonale Cremesuppen

Ernährungsgewohnheiten und Ernährungsprotokoll (Einbindung der Erfahrungen der S/S)

Kürbisragout mit Vollkornnudeln

Arbeitsgeräte:

Zutaten:

50 dag Kürbisfleisch
1 kg Vollkornnudeln, (Spaghetti, Spiralen)
1 große Zwiebel
Salz, Pfeffer
Etwas Chilipulver
1 rote Paprikaschote
3 EL Olivenöl
250 ml Wasser
1 Becher Schlagobers

Mise en place

~ Salzwasser für die Nudeln zustellen
~ Kürbis und Paprika gut waschen
~ Zwiebel schälen

Zubereitung:

- ☞ Kürbis schälen und grob raspeln
- ☞ Paprikaschote in schmale Streifen schneiden
- ☞ Die Zwiebel klein würfelig schneiden
- ☞ In etwas Olivenöl anrösten
- ☞ Kürbisfleisch und Paprika dazugeben, kurz mitrösten
- ☞ Mit Wasser aufgießen
- ☞ Würzen
- ☞ Ca.15 Min. dünsten
- ☞ Vollkornnudeln bissfest (al dente) kochen, mit heißem Wasser abschrecken
- ☞ Schlagobers zum Kürbis geben, abschmecken
- ☞ Nudeln und Kürbisragout vermischen



48

Didaktik/Begriffe:

Erfahrungen der S/S sammeln: was reift im Herbst? (Hausaufgabe, Fotoprotokoll, ...)

Mindestausstattung einer Küche – Ergonomische Planung – S/S zeichnen ihre Traumküche

Unfallverhütung im Arbeitsraum –S/S zeigen mögliche Gefahrenquellen auf und machen Verbesserungsvorschläge

Grundbegriffe der Servierkunde

Wert des gemeinsamen Essens – Einbeziehung der verschiedenen Kulturen



Kürbissalat

Arbeitsgeräte:

Zutaten:

Salat:

- 300 g einer bestimmten Kürbissorte*
- 2 Äpfel
- 1 kleine Zucchini

Dressing:

- 1 BE Joghurt
- 1 EL Kürbiskernöl
- 50 ml Weinessig
- 1 St Knoblauchzehe
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- Kräutern
- 2 EL Kürbiskerne (geröstet)

Zubereitung:

Dressing:

- ☺ Alle Zutaten bis auf die Kerne vermischen

Salat:

- ☺ Alle Zutaten rasch grob raspeln (Hand oder Küchenmaschine) vermengen
- ☺ Salat In einen ausgehöhlten Kürbis füllen
- ☺ Dressing über den Salat gießen
- ☺ Mit Kürbiskernen garnieren

Mise en place
~ Dressing herstellen

49

Didaktik/Begriffe:

- *2-3 S/S wählen eine Kürbissorte, die sie verarbeiten möchten, ev. bei einem vorhergegangenen Besuch eines „Kürbisbauern“ oder Verkaufstandes in der Umgebung
- Methodenvielfalt zur Einbeziehung von S/S in den Unterricht (Mitarbeitsbewertung)
- Definition und Beispiele: Marinade und Dressing



IDEE: Die Kürbissorten werden von den jeweiligen S/S vorgestellt - „Powerrede“ von 3 Minuten und Handout für Alle

Lauch-Cremesuppe

Arbeitsgeräte:

Zutaten:

- ½ Stange Lauch
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 l Wasser
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 2 TL Suppengewürz
- 1 TL Essig
- ¼ Schlagobers

Mise en place

~

Zubereitung:

- ☺ Lauch der Länge nach halbieren und gründlich waschen
- ☺ feine Streifen schneiden (julienne) – 6 El davon als Garnitur weggeben
- ☺ Kartoffeln schälen, waschen, kleinwürfelig schneiden (brunoise)
- ☺ 20 Minuten kochen
- ☺ Obers zugießen, mit dem Pürierstab pürieren
- ☺ Würzen
- ☺ Anrichten und mit Lauch garnieren

Didaktik/Begriffe:

- Küchentechniken:
 - Schneidetechniken Julienne, Brunoise, Paysanne
- Hygienische Vorbereitung von Gemüse



50

Letscho

Traditionelle ungarische Hauptspeise (mit Salamistücken) oder als Beilage

Arbeitsgeräte:

Mise en place












~ Gemüse waschen und putzen

Zutaten:

- 4 EL Olivenöl
- 3 St Zwiebeln
- 3 St Knoblauchzehen
- Je 1 St gelber, roter und grüner Paprika
- ½ kg Tomaten
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 1St Gemüsebrühwürfel
- 1 EL Tomatenmark
- 2 KL Paprikapulver edelsüß
- 1/8 l Wasser
- 1 EL Vollkornmehl



Zubereitung:

-  Paprika in Streifen schneiden
-  Tomaten jardinière (grob würfelig) schneiden
-  Knoblauch feinhacken
-  Zwiebeln halbieren und julienne schneiden
-  Zwiebel in Olivenöl goldgelb anrösten
-  Knoblauch, Paprika und Paradeiser ebenfalls dazu geben
-  Mit Wasser aufgießen
-  Gewürze und Tomatenmark dazugeben
-  Weich dünsten
-  Vollkornmehl in kaltem Wasser anrühren
-  Letscho damit binden

Dazu passen: Salzkartoffeln, Reis, Nudeln

Didaktik/Begriffe:

Ungarische Küche – der Einfluss auf die heimische Küche
Forts. Schneidetechniken für Gemüse – jardinière, julienne
Arbeitsplatzgestaltung (Mise en place) – Arbeitsablauf
Ergonomie in der Küche
Bindemittel

Marmeladestangerl - Nusskipferl - Käsekipferl

Arbeitsgeräte:

Zutaten:

Teig:

250 g Weizenvollmehl
250 g Butter
250 g Topfen, Salz

1 Ei zum Bestreichen

Marmeladefülle:

Ca. 150 g säuerliche Marmelade
Schokolade oder Staubzucker zum Verzieren

Nussfülle:

1/8 l Milch
100 g Zucker
250 g geriebene Nüsse
1 PKG Vanillezucker

Käsefülle:

2 Ecken Schmelzkäse nach Geschmack
2 EL Topfen
1 EL Öl
ev. Kräutersalz
Basilikum, Pfeffer, Paprika,
gemahlenem Kümmel

Mise en place

~ Rohr auf 180° Heißluft vorheizen
~ Blech mit Backpapier belegen

Zubereitung:

Teig:

- ☺ Alle Zutaten zu einem Teig verkneten rasten lassen
- ☺ Füllen zubereiten
- ☺ Teig ausrollen
- ☺ Quadrate ausradeln
- ☺ Mit jeweiliger Fülle belegen
- ☺ Einrollen und formen
- ☺ Backen

Diverse Füllen:

- ☺ Alle Zutaten miteinander verrühren



Didaktik/Begriffe:

Topfenteig - Herstellung und Verwendungsmöglichkeiten

Minestrone

Arbeitsgeräte:

Mise en place
~ Gemüse waschen und putzen

Zutaten:

1 St Zwiebeln
2 St Knoblauchzehen
150 g Zeller
1 St Karotte
2 St Kartoffeln
200 g Zucchini
1 St kleiner Brokkoli
5 EL Olivenöl
50 g Bauchspeck
100 g Tomaten
2 EL Tomatenmark
1 ½ l Wasser
1 TL Salz, Pfeffer
2 TL Suppengewürz

60 g Spaghetti
70 g Parmesan, gerieben
½ Bund Basilikum

1 St. Focaccia (Weißbrotfladen)

Zubereitung:

☺ Spaghetti mehrmals abbrechen und in Salzwasser al dente kochen

☺ Parmesan reiben

☺ Zwiebel, Knoblauch, Zeller, Karotten und Zucchini, Tomaten, Speck brunoise (würfelig) schneiden, Broccoli in Röschen teilen

☺ Olivenöl erhitzen, Speck, Zwiebeln und Knoblauch darin anrösten
☺ Gemüse nacheinander dazugeben (Tomaten zuletzt), durchrösten
☺ Wasser und Gewürze dazugeben
☺ 30 Min leicht kochen lassen
☺ Gekochte Spaghetti dazu und weitere 10 Minuten kochen
☺ Auf Tellern anrichten und mit Parmesan und Basilikum verfeinern
☺ Mit frischem Focaccia servieren

53



Didaktik/Begriffe:

☺ Köstlichkeiten der italienischen Küche
☺ Gesunde Suppen und Eintöpfe



Multi-Gemüsesuppe

Zutaten:

500 g Gemüse der Saison
1 Zwiebel
4 EL Olivenöl
1 l Wasser
1 Stengel Maggikraut (Liebstöckel)
2 St Suppenwürfeln
Salz
2 Knoblauchzehen
1 Becher Rahm
1 EL Mehl

Garnitur:

Schnittlauch
Blüten vom Borretsch
1 Becher Schlagobers

Zubereitung:

- 🍲 Gemüse waschen, putzen und brunoise (würfelig) schneiden
- 🍲 Zwiebel waschen, putzen, schneiden
- 🍲 Öl erhitzen
- 🍲 Zwiebel anrösten
- 🍲 Gemüse dazugeben
- 🍲 Mit Wasser aufgießen
- 🍲 Knoblauch, gehacktes Maggikraut und Gewürze zugeben
- 🍲 Weichkochen
- 🍲 Rahm mit Mehl verrühren und dazugeben
- 🍲 Suppe mit Pürierstab fein mixen
- 🍲 Nach dem Anrichten mit Schnittlauch, Borretschblüten und Schlagoberstuf servieren

Mise en place

~

Arbeitsgeräte:



54

Didaktik/Begriffe:

Saisonales Gemüse
Gesunde und schnelle Suppen
Resteverwertung
Garnieren mit Blüten

Binden mit Milchprodukten – Vorgehensweise und Beachteswertes

Nudelteller Tricolore

Arbeitsgeräte:

Mise en place

~ Salzwasser zum Kochen der Teigwaren zustellen



**Didaktik/
Begriffe:**

55
Unterschiede von Vollkorn- und konventionellen Teigwaren
Handelsbezeichnungen von Teigwaren
Beachtenswertes beim Kochen von Teigwaren

Resteverwertung

Käse aus Italien:

Mozzarella – Büffelkäse –

Verwendungsmöglichkeiten in der Küche

Parmesan – Reife- und Qualitätsstufen

Zutaten:

200 g Vollkornteigwaren

100 g Frühstücksspeck

1 St Zwiebel

2 St Knoblauch

3 EL Olivenöl

1 St grüne Paprikaschote

200 g Stück Kürbis oder Zucchini

½ Becher Sauerrahm

1 TL Salz

Pizzagewürz

60 g Parmesan (gerieben)

6 St. Cocktailtomaten

Salzwasser

Zubereitung:

☺ Speck und Zwiebel würfelig schneiden

☺ Knoblauch pressen

☺ Paprika julienne schneiden

☺ Zucchini schälen, würfelig schneiden

☺ Cocktailtomaten waschen und vierteln

☺ Nudeln al dente kochen und abseihen

☺ Speck und Zwiebeln in Öl anrösten, Knoblauch

☺ Zucchini und Paprika zugeben

☺ Würzen

☺ Dünsten

☺ Sauerrahm dazugeben, NICHT mehr kochen, denn sonst gerinnt der Rahm

☺ Die Masse sofort über die Nudeln geben

☺ Anrichten und mit geriebenem Käse (Parmesan) und Cocktailtomaten garnieren

Obst-Regenbogen

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Auswahl nach saisonalem Angebot
- ~ Obstsorten gründlich heiß/warm waschen und abtrocknen
- ~ Arbeitsplatz gemeinsam gestalten (Zeichnen lassen)
- ~ Garnituren überlegen



Zutaten:

Obsteller:

**Obst nach Belieben
Zitrone**

Garnitur:

**1 Becher Naturjoghurt
1 PKG Vanillezucker
1 Becher Schlagobers**

Zubereitung:

🍷 Obststeller:
Vorbereitetes Obst nach Belieben schneiden und anrichten
🍷 Zitronensaft gegen braun werden
Garnitur:
Naturjoghurt mit Vanillezucker, Schlagobers

Didaktik/Begriffe:

Gegenüberstellung heimisches und importiertes Obst (Angebot, Preis, ökologischer Fußabdruck, Anbau, Vielfalt und Geschmack)
Verkostung unter Beachtung der Hygienevorschriften
Mis en place: Arbeitsplatz für das Schneiden von Obst – Verwendung

Zutaten:

Regenbogen im Glas:

**Obst nach Belieben
Zitrone**

Garnitur:

**Fruchtfilet
½ Becher Rahm
½ Becher Obers**

Zubereitung:

🍷 Früchte pürieren
🍷 Ev. mit Zitronensaft mischen
🍷 Schichtweise vorsichtig in Glas geben
Garnitur:
Fruchtfilet, Rahm, Obers

der Messer
Arbeitsablauf „Filetieren von Obst“ vorzeigen
Garnituren
Gegenüberstellung Vanillin - Vanillezucker, Bourbon Vanillezucker, Vanilleschote herzeigen
Zitronensaft verhindert Oxidation - erklären

Zutaten:

Regenbogen auf dem Teller:

**Obst nach Belieben
Zitrone**

Garnitur:

**1 Becher Naturjoghurt
1 PKG Vanillezucker
1 Becher Schlagobers
Ein paar Nüsse**

Zubereitung:

🍷 Früchte pürieren
🍷 Ev. mit Zitronensaft mischen
🍷 Schichtweise vorsichtig in Glas geben
Garnitur:
Fruchtfilet, Rahm, Obers, Nüsse

Methodik: Kurzreferate über div. Obstsorten nach Wahl, Plakate, Handouts, ...

TRICK:

Obstpüree in Tiefkühlbeutel füllen und einfrieren.
Das Plastiksackerl als Spritzbeutel: Sackerlspitze sehr klein aufschneiden

Obstsalat „Tutti Frutti“

Arbeitsgeräte:

Zutaten:

- 1 St Banane
- 1 St Weintrauben rot oder weiß
- 1 PKG Paradiescreme
- 300 ml Milch
- 1 PKG Biskotten
- 1 Becher Schlagobers
- 100 g geriebene Nüsse

Mise en place

- ~ Auswahl nach saisonalem Angebot
– ev. durch Konserven (TK oder Dosenware ergänzen)
- ~ Obstsorten gründlich heiß/warm waschen und abtrocknen
- ~ Arbeitsplatz gemeinsam gestalten (Zeichnen lassen)
- ~ Garnituren überlegen

Zubereitung:

- ☺ Paradiescreme nach Anleitung auf der Packung zubereiten
- ☺ Schlagobers steif schlagen
- ☺ Obst in Stücke schneiden
- ☺ In Dessertschalen anrichten
- ☺ Biskotten darauflegen
- ☺ Mit Creme überziehen
- ☺ Mit Schlagobers und Nüssen garnieren



Didaktik/Begriffe:

Lagerung von Obst und Gemüse

Vorbereitung von Obst auf den Verzehr (Waschen, schälen, putzen)

Inhaltsstoffe von Obst, denen

Bedeutung für die Ernährung des Menschen (Ballaststoffe, Mineralstoffe, Vitamine, Fruchtzucker)
Heimisches und exotisches Obst – Vorstellung der bekanntesten Vertreter, Verkostung, ev.

Einkauf mit den SchülerInnen

Preisvergleiche heimischen und exotisches Obst

biologischer Fußabdruck - Diskussion

Methodenvielfalt – Arbeitsblatt, Power Referat von S/S Fotostrecken sammeln und auswerten

Besuch der Obstabteilung eines größeren Marktes, Lehrausgang auf den Nachmarkt, auf einen regionalen Markt

Videos suchen lassen

Palatschinken - Parade

Arbeitsgeräte:

Mise en place

Zutaten:

5/8 l Milch (Sojamilch)
2 St Eier
Salz
250 g Vollkornmehl

Zubereitung:

Milch, Eier und Salz verquirlen
Mehl einrühren
Masse 5 – 10 Minuten quellen lassen
In einer beschichteten Pfanne dünne Palatschinken backen

Palatschinken-Windrad:

Palatschinke an vier Punkten schräg zur Mitte einschneiden
windradförmig einschlagen
mittig eine Pfirsichhälfte und eine Kirsche legen
mit einem Spießchen einstecken



Palatschinken-Raupe:

Palatschinke mit Kirschmarmelade füllen
Rollen, in Stücke schneiden
Kirsche als Kopf
Schlagobers und Minze-Blättchen zum Garnieren



Palatschinken-Schmetterling:

Palatschinke mit Marmelade oder Eis füllen
Zusammenlegen, vierteln, zu einem Schmetterling legen
garnieren



Palatschinken-Schildkröte:

Palatschinke mit Frischkäse bestreichen
mit Schinken belegen, einrollen, in Stücke schneiden
mit grünen Paprikastücken zur Schildkröte legen



Zirkuszelt:

Palatschinke mit Kräuterfrischkäse bestreichen
mit Schinken belegen, einrollen
schräge Teile mit unterschiedlicher Länge schneiden
mit Paprika- und Gurkenstreifen zum Zirkuszelt arrangieren



Didaktik/Begriffe:

„Palatschinken“ (Eier- oder Pfannkuchen), typ. österreichische Bezeichnung „Frittaten“ hat bis ins 19. Jahrhundert ganz allgemein „Palatschinken“ bedeutet. Es kommt von italienisch frittata = Eierkuchen, das erste überlieferte Rezept findet sich in einem italienischen Kochbuch aus dem Jahre 1542.

Mehl – Ausmahlgrade, Mehltypen, Eigenschaften und Verwendung

Pasta asciutta: Fleisch versus Gemüse

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Salzwasser zum Kochen bringen
- ~ Gemüse waschen, putzen, schälen

Zutaten:

Variante mit FLEISCH:

- 2 EL Öl
- 1 St Zwiebel
- 500 g Faschiertes (gemischt)
- 1 St Karotte
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 EL Tomatenmark
- 1 kg passierte Tomaten
- 250 g Spaghetti
- 100 g Parmesan Salz, Pfeffer
- Majoran, Basilikum, Oregano,
- 1 Bd Schnittlauch

Zubereitung:

- ☺ Knoblauch und Zwiebel schälen, feinkwürfelig schneiden, Karotte fein raspeln
- ☺ Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Faschiertes und Karotten dazu, mitrösten, Tomatenmark und passierte Tomaten dazugeben, gut verkochen
- ☺ Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kräutern verfeinern
- ☺ Nudeln kochen, abseihen, sofort in vorgewärmten Pasta – oder Suppentellern anrichten
- ☺ Sauce darüber geben und mit frisch geriebenen Parmesan servieren

Zutaten:

59 Variante ohne FLEISCH:

- 2 EL Öl
- 1 St Zwiebel
- 3 St Karotten
- 2 St gelbe Rüben
- 1 St Zucchini
- 2 St Paprika
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 EL Tomatenmark
- 1 kg passierte Tomaten
- 250 g Spaghetti
- 100 g Parmesan Salz, Pfeffer
- Majoran, Basilikum, Oregano,
- 100 g Zuckerschoten

Zubereitung:

- ☺ Knoblauch und Zwiebel schälen, feinkwürfelig schneiden, Karotte und gelbe Rübenshälften, grob raspeln, Zucchini und Paprika in Würfel schneiden (brunoise)
- ☺ Öl erhitzen, Gemüse dazugeben anrösten, Tomatenmark und passierte Tomaten dazugeben, gut verkochen
- ☺ Zuckerschoten blanchieren – Garnitur
- ☺ Nudeln kochen, abseihen, sofort in vorgewärmten Pasta – oder Suppentellern anrichten
- ☺ Sauce darüber geben und mit frisch geriebenen Parmesan servieren

Didaktik/Begriffe:

Kleine SPAGHETTIKUNDE:

Wie viele Spaghetti pro Person? Hauptgericht: 100-120 g trockene Spaghetti – Menge passt in die Rundung von Daumen und Zeigefinger – oder 250 g gekochte Nudeln
Wassermenge: 1 Lt Wasser für 100 g Nudeln, öfter umrühren
Bissfest (al dente) sind Spaghetti nach ca. 10 Minuten
Nudeln nicht kalt abspülen, wenn sie danach mit Sauce mischt werden – Stärke macht sämig!
Kein Öl zum Kochwasser! Öl legt sich um die

Nudeln und verhindert die gute Aufnahme der Sauce
Nudeln aufwärmen: einfach in kochendes Wasser geben und 2-3 Min ziehen lassen
Parmesan immer frisch reiben – im Ganzen ist er auch preisgünstiger

KÜCHENTECHNIK:

Blanchieren: kurzzeitiges Überbrühen von rohen Lebensmitteln mit kochend heißem Wasser als Vorbereitung zur Weiterverarbeitung: zur Deaktivierung von Enzymen vor dem Konservieren, zum leichteren Schälen von Pfirsichen, Tomaten, Mandeln, ... und zur Farberhaltung von Kohlblättern, Erbsenschoten, ...
Das Gargut wird nach 2-3 Minuten im kochenden Wasser im Eiswasser abgeschreckt

Pikantes serbisches Reisfleisch

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Fleisch kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen
- ~ Tomaten blanchieren, kalt abschrecken, Haut abziehen
- ~ Zwiebeln und Knoblauch schälen
- ~ Paprika waschen und putzen
- ~ Gemüsesuppe aus Wasser und Suppenwürfel herstellen

Zutaten:

600 g Schopfbraten

(alternativ kann auch Lamm oder Huhn genommen werden)

2 St Zwiebeln

2 St Knoblauchzehen

1 St gelber Paprika

4 EL Olivenöl

350 g Langkornreis

5 EL Tomatenmark

1 TL Paprikapulver

500 g Tomaten

800 ml Wasser

2 St Gemüsesuppenwürfel

(ohne Konservierungsmittel)

Kümmel, 4 EL Majoran, Salz, Pfeffer

100 g Cocktailtomaten

1 St Chilischote oder Chilipulver

aus der Mühle

Zubereitung:

- ☺ Fleisch in etwa 3cm große Würfel schneiden
- ☺ Zwiebel fein hacken
- ☺ Knoblauch zerdrücken
- ☺ Paprika in Streifen schneiden (julienne)
- ☺ Zwiebel und Fleisch in Öl anrösten
- ☺ Reis, Knoblauch dazugeben
- ☺ Paprikapulver hinzufügen und ganz kurz mitrösten (wird sonst bitter)
- ☺ Schnell mit Suppe aufgießen, würzen
- ☺ Etwa 15 Minuten zugedeckt auf kleiner Einstellung dünsten lassen
- ☺ Gemüsepaprika unterheben
- ☺ Weiter kochen, bis der Reis gar ist
- ☺ Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten
- ☺ Ev. mit Cocktailtomaten und Chilischoten dekorieren



60

Didaktik/Begriffe:

Fleisch in der Küche – welche Teile wofür? Garmethoden, Hygiene bei der Verarbeitung, kulturelle Aspekte

Vorzeigen von rohem Fleisch - Unterschiede bei den Fleischarten erkennen (Farbe, Maserung, Fettanteil)

Reissorten – Verwendungsmöglichkeiten und Zubereitung

Reis in der Ernährung des Menschen (Kulturelle Aspekte)

Arbeitsgeräte:

Powerbrote „7 auf einen Streich“




Mise en place

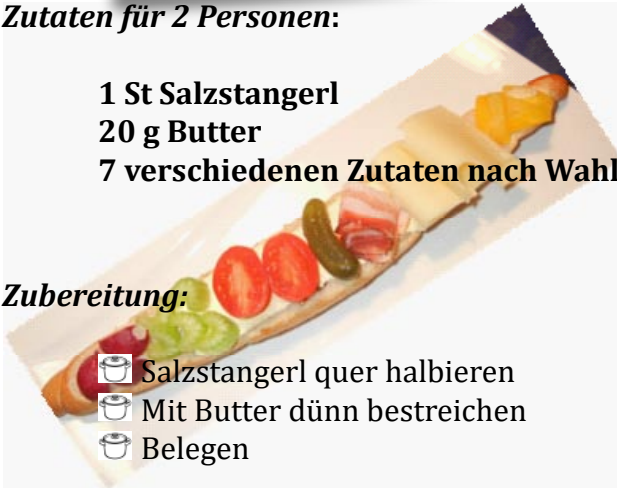
- ~ Zutaten waschen, putzen, schneiden,... und bereitstellen
- ~ Butter soll zimmerwarm sein

Zutaten für 2 Personen:

- 1 St Salzstangerl
- 20 g Butter
- 7 verschiedenen Zutaten nach Wahl

Zubereitung:

-  Salzstangerl quer halbieren
-  Mit Butter dünn bestreichen
-  Belegen



Didaktik/ Begriffe:

Je 2 Kinder bilden ein Team
Jedes Team bringt verschiedene geeignete Zutaten mit
Alle Zutaten werden sortenrein in Schüsseln bereitgestellt
Jedes Kind darf sich davon 7 Zutaten nehmen (Hygiene: Herausnehmen mit Gabel, auf eigenes Teller legen)



61

Süßes Nussbrot

Zutaten für 1 Person:

- 1-2 Scheiben Vollkornbrot
- 20 g Butter (Hotelpackung)
- 40 g Honig
- 40 g Nüsse im Ganzen

Zubereitung:

-  Brot mit Butter und Honig be streichen
-  Mit Nüssen belegen



Didaktik/ Begriffe:

Ernährungsphysiologische Bedeutung von Nüssen und Honig
Heimische und importierte Nüsse – Verkostung
Honig – goldener Saft, der Wunder schafft!
Herstellung, Arten, Gewinnung, Lagerung
Vollkornprodukte, Wert in der Ernährung
Begriffe: Ballaststoffe, Peristaltik, Verdauung

Regenbogen-Salat

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Zutaten waschen, putzen, schneiden,... und bereitstellen
- ~ Butter soll zimmerwarm sein

Zutaten:

Salat- und Gemüsesorten nach Wahl

50 g Hartkäse

1-2 Sch. Vollkornbrot pro Person

Joghurdressing:

1 ½ Becher Joghurt, natur

½ Becher Sauerrahm

3 EL Olivenöl

2 EL Essig

1 St Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

½ Bd Schnittlauch

Zubereitung Dressing:

- ☞ Zwiebel schälen, fein schneiden
- ☞ Alle Zutaten gut vermischen und pikant abschmecken
- ☞ Mit Schnittlauchröllchen verfeinern



Zubereitung:

- ☞ Salate und Gemüse waschen putzen, schneiden
- ☞ Käse reiben
- ☞ Alles regenbogenförmig anrichten
- ☞ Mit Joghurdressing überziehen

Wenn man genau die Regenbogenfarben haben will, die Gemüsesorten dementsprechend auswählen:

Didaktik/Begriffe:

- Salate und Gemüse als wertvolle Nährstofflieferanten
- Richtige Lagerung und Vorbereitung erhält die Inhaltsstoffe
- wie gehe ich vor?
- Saisonkalender - Salate und Gemüse



Salatdroge

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Reis zum Kochen bringen, garen
- ~ Hühnerfilet waschen, mit Küchenpapier trocknen – kalt stellen
- ~ Salate teilen und gut waschen

Zutaten:

- 1 St Kochbeutel-Reis
- 100 g Hühnerfilet
- 2 EL Öl
- 3 St Radieschen
- ¼ St Eisbergsalat
- ¼ St Weißkraut
- 1 St Stangensellerie
- 100 g *** Erbsen
- 1 Orange
- Salz
- 2 EL Kaltgepresstes Öl
- 2 EL Balsamico-Essig

Zubereitung:

- ☺ Hühnerfilet brunoise schneiden (würfelig), in Öl gut braten
- ☺ Radieschen vierteln
- ☺ Eisbergsalat und Weißkraut fein julienne (Streifen) schneiden
- ☺ Erbsen blanchieren und kalt abschrecken
- ☺ Orange filetieren
- ☺ Reis kalt abspülen und gut abtropfen lassen
- ☺ Alle Zutaten locker vermischen
- ☺ Würzen und marinieren
- ☺ Anrichten und garnieren

Dazu schmeckt getoastetes Brot, Baguette, Vollkornweckerl,

Didaktik/Begriffe:

- Hygienemaßnahmen bei der Verwendung von Hühnerfleisch
- Warenkunde Reis: Anbau, Arten, Lagerung und Zubereitung, S/S sammeln Informationen und bereiten diese auf, Vorstellung und Besprechung
- Öle – Arten, ernährungsphysiologische Bedeutung, Einkauf und Lagerung
- Essig - Arten, ernährungsphysiologische Bedeutung, Einkauf und Lagerung
- Küchentechnik – Schneidetechniken, blanchieren und filetieren



Servierkunde:

Vorspeisen im Glas – anrichten, Besteck, Service

Salatliebe

Arbeitsgeräte:

Mise en place

~ Obst und Stangensellerie gut waschen

Zubereitung:

- 🍷 Obst schneiden
- 🍷 Sellerie fein schneiden
- 🍷 Orange filetieren
- 🍷 Alles vermischen, anrichten
- 🍷 Mit Joghurt verzieren
- 🍷 Mit Orangenfilets garnieren

Zutaten für 1 Person:

Obst nach Wahl
½ St Stangensellerie
1 EL Joghurt
4 St Walnushälften
½ St Orange
1 TL Honig

Didaktik/Begriffe:

Küchentechnik – Schneidetechniken, blanchieren
und filetieren
Milch und Milchprodukte



Schichtmüsli im Glas

Arbeitsgeräte:

Mise en place

~ Obst gut waschen und trocknen

Zutaten für 1 Person:

Obst nach Wahl
(ca. 1 Handvoll)
1/8 l Joghurt
**2 EL Haferflocken/
Müslimischung**
**1 EL Honig oder
Agavendicksaft**
1 EL Zitronensaft
1 EL geriebene Nüsse

Zubereitung:

- 🍵 Obst zureichten und schneiden
- 🍵 Joghurt mit Honig und Zitronensaft verrühren
- 🍵 Schichtweise in ein hohes Glas füllen
- 🍵 Mit den Nüssen bestreuen
- 🍵 Vor dem Essen vermischen



65

Didaktik/Begriffe:

Das Frühstück – gesunder Start in den Tag,
Gewohnheiten der S/S erheben und vergleichen
Warum soll man den Tag mit einem Frühstück beginnen?
Frühstücksgewohnheiten in anderen Ländern und Kulturen
Jede/r Schüler/in kreiert ein Müsli
Vitamine und Mineralstoffe in unserer Ernährung
Essentielle Bestandteile der Nahrung (Begriffserklärung) – Bedarfsdeckung
Quinoa, Chia, Porridge Begriffserklärungen, Verkostung
Vegetarische und vegane Ernährungsformen – Trends in der Ernährung, Begriffserklärung,
Vor- und Nachteile für den Körper

Schinkenkipferl

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Backblech mit Backpapier belegen
- ~ Rohr auf 180° Heißluft vorheizen
- ~ Blätterteig bis kurz vor der Verwendung kühlen

Zutaten:

- 3 Rollen Blätterteig**
- 1 Stange Lauch**
- 250 g Schinken**
- 100 g Käse im Ganzen (Emmentaler, Gouda)**
- 1 Becher Creme fraiche**
- Salz, Pfeffer**

Zubereitung:

- ☺ Lauch putzen, der Länge nach halbieren, sehr sorgfältig waschen, fein julienne schneiden
- ☺ Schinken klein brunoise schneiden
- ☺ Käse reiben
- ☺ Zutaten gut miteinander vermischen, kaltstellen
- ☺ Blätterteig aufrollen, dritteln und in Dreiecke schneiden
- ☺ Die Längsseite mit der Masse bestreichen und einrollen
- ☺ Kipferl formen, auf das Backblech legen
- ☺ Ca. 12 Minuten goldgelb backen
- ☺ Mit einer Tzatziki oder Kräutersoße servieren



66

Tzatziki (griechische Joghurtsauce)



Zutaten:

- 1 kg Joghurt**
- 2 St Salatgurken**
- 2EL gehackte Dille**
- 6 St Knoblauchzehen**
- 1EL Olivenöl**

Zubereitung:

- ☺ Gurken schälen, grob reiben und ausdrücken
- ☺ Knoblauch schälen und pressen
- ☺ Alle Zutaten vermengen

Didaktik/ Begriffe:

Verwendung von Halbfertigprodukten (Convenience) – Vor- und Nachteile erarbeiten

Schnitten oder Sterne

Polenta mit Käse überbacken

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Hartkäse reiben
- ~ Backrohr auf 200° C Heißluft vorheizen
- ~ Auflaufform einfetten

Zutaten für 4 Personen:

- ½ l Wasser
- 1 l Milch
- 200 g Polenta (Maisgrieß)
- 100 g Butter
- 2-3 KL Kräutersalz
- 1 St Gemüsebrühwürfel
- 120 ml Creme fraiche
- 150 g Hartkäse



Zubereitung:

- ☞ Milch, Wasser, Salz, Butter und Gemüsebrühwürfel zum Kochen bringen
- ☞ Maisgrieß hineinließen lassen, unter ständigem Rühren aufkochen
- ☞ Creme fraiche einrühren
- ☞ Masse in die Auflaufform streichen
- ☞ Geriebenen Käse aufstreuen
- ☞ Bei 200°C etwa 20 Min. goldgelb überbacken
- ☞ Schnitten schneiden oder Sterne ausstechen

Dazu schmeckt Letscho oder Kartoffelpüree!

Didaktik/Begriffe:

Polenta (Maisgrieß) – Herstellung, Zubereitung
Aufläufe und Eintöpfe

Käse – Arten, Einteilung, Herstellung, ernährungsphysiologische Bedeutung,
Verarbeitung in der Küche. Verkostung

Spargel-Cremesuppe

Arbeitsgeräte:










Mise en place

Zutaten:

0,75 l Wasser
1 Bund grüner Spargel oder
2 Gläser, Dosen Spargel
1 Becher Schlagobers
1 kleine Zwiebel
1 St Knoblauchzehe
Etwas Öl
Salz



Zubereitung:

-  Spargel putzen, waschen, am Strunk, Vertrocknetes wegschneiden
-  Spargel in Stücke schneiden
-  Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in
-  Öl anrösten, mit
-  Wasser aufgießen, würzen
-  Spargel weichkochen (10 – 15 Minuten)
-  Spargel pürieren (Pürierstab)
-  Obers dazugeben und mit dem Mixstab nochmals aufschlagen
-  Abschmecken

Dazu passen: Croutons (geröstete Brotwürferl) und Parmesanchips

Didaktik/Begriffe:

Spargel – köstliches Saisongemüse:

Sorten, Anbau, Ernte, Zubereitung, Inhaltsstoffe und Wirkung

Einkauf von Spargel:

Weißer Spargel – verholzt leicht, daher die Enden ca. 5 cm abschneiden, und von der Spitze her schälen, gut für Suppen, Aufläufe.

Grüner Spargel – verholzt weniger, daher nur 2cm abschneiden, muss nicht geschält werden, gut zum Dämpfen, Überbacken, Grillen

Herstellung von Cremesuppen

Binden von Suppen: Mehl, Obers, Sauerrahm, Maisstärke

Spinat- Feta- Quiche

Arbeitsgeräte:

Mise en place

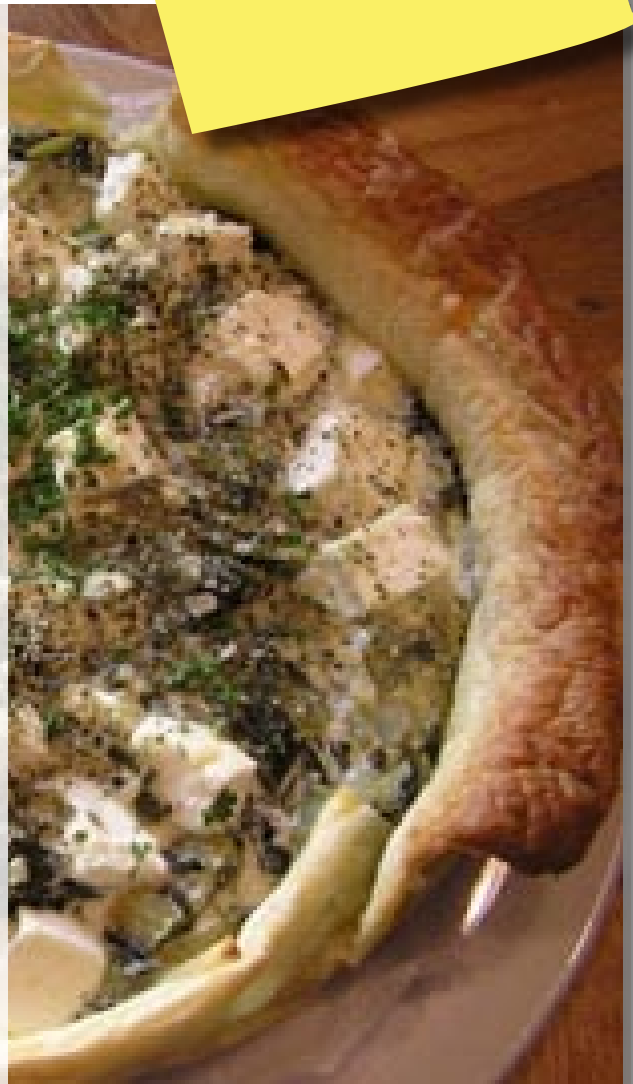
- ~ Eine runde, feuerfeste Glasform befetten
- ~ Backrohr auf 200° vorheizen
- ~ Wasser zum Blanchieren zum Kochen bringen

Zutaten:

1 Rolle Quiche Teig (Kühlregal)
100 g frischen Blattspinat
Salz, Pfeffer
2 St Knoblauchzehen
200 g Feta
Thymian, gemahlen
0,12 l Milch
2 St Eier
1 Bd Schnittlauch

Zubereitung:

- ☞ Knoblauch schälen und drücken
- ☞ Spinat blanchieren, kalt abschrecken und auf Küchenpapier legen
- ☞ Feta in Würfel schneiden
- ☞ Milch und Eier versprudeln, salzen
- ☞ Teig in die Form drücken
- ☞ Spinat einlegen
- ☞ Fetawürfel darüber verteilen, mit Thymian würzen
- ☞ Mit Eiermilch übergießen
- ☞ 20 Minuten backen
- ☞ Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und über die gebackene Quiche streuen



Mit Sauerrahm- oder Joghurtsauce und Salat servieren

69

Didaktik/Begriffe:

Die österreichische Küche – Einfluss der französischen Kochkunst:
Quiche Lorraine, Raclette und Fondue, Ratatouille, Käsesouffle, Soupe a l'oignon (Zwiebelsuppe), Tarte Flambee (Flammkuchen), Salade nicoise (Nizza-Salat), Mousse au chocolat, Crème brulée, Macarons – wer kennt was? S/S recherchieren und stellen den Mitschüler*innen die Ergebnisse vor

Feta – Salzlakenkäse aus Griechenland.

Was ist der Unterschied zwischen Schafkäse, Fetakäse und Hirtenkäse?

Begriffe: geschützte Herkunft, Markenschutz

Süße Apfel-Pizza

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Sicherstellen, dass die Ästchen von ungiftigen Sträuchern sind!
- ~ Ästchen gut waschen und trocknen
- ~ Äpfel waschen
- ~ Backrohr auf 160°C Heißluft vorheizen
- ~ Blech mit Backpapier belegen

Zutaten für 8 Stück:

GERMTEIG: 500 g Vollkornmehl
1 PKG Germ
ca. 3/8 l lauwarmes Wasser
2 EL ÖL
1 TL Zucker
1 TL Salz

BELAG: 400 g Erdbeermarmelade
400 g Apfelmus
8 St Äpfel
1 Zitrone

Zimt und Zucker zum Bestreuen
8 St Ästchen als Stängel

Zubereitung:

- ☺ Germ mit etwas Zucker in lauwarmem Wasser auflösen – Trockengerm gleich zum Mehl geben
- ☺ Alle Zutaten mit dem Mixer (Knethaken) rühren bis sich der Teig von der Schüssel löst
- ☺ Den Teig zudecken und an einem warmen Ort gehen lassen bis er doppelt so groß ist
- ☺ Zitrone auspressen
- ☺ Äpfel waschen, reiben, mit Zitronensaft beträufeln
- ☺ Teig zu 8 Kugeln formen und daraus 8 Äpfel bilden
- ☺ Auf das Blech legen
- ☺ Marmelade und Apfelmus auf je eine Teighälfte streichen- Rand freilassen
- ☺ Geriebene Äpfel darauf verteilen, mit Zimt bestreuen
- ☺ Ca. 12 Minuten backen
- ☺ Apfelpizza mit Staubzucker bestreuen
- ☺ Ästchen als Stängel einstecken



70

Didaktik/Begriffe:

Backtriebmittel Germ/Hefe – Begriff, Wirkungsweise, Dampfl, Trockengerm
Germteig in der traditionellen österreichischen Küche (Brauchtumsgebäck)
Germteig in den Küchen anderer Kulturen
Germteig - Herstellung und Garmethoden
Zitronensaft verhindert Oxidation von Früchten – Experiment s. Linklist

Süße Briochebäume

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Backrohr auf 160°C Heißluft vorheizen
- ~ Blech mit Backpapier belegen
- ~ Staubzucker für Glasur fein sieben
- ~ Zitrone für Glasur pressen und sieben
- ~ Butter schmelzen
- ~ Ei zum Bestreichen gut verquirlen

Zutaten für 10 Stück:

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 1 PKG Trockengerm/Trockenhefe
- 100 g Kristallzucker oder 60 g Honig
- 100 g Butter oder 1/8 l Öl
- 2 St Eier
- 1/4 l lauwarme Milch
- 1 TL Salz
- Vanillezucker, Zitronenschale und ev. Rosinen
- 1 St Ei zum Bestreichen
- 10 St. Holzstäbchen



Zuckerglasur:

- 250 g Staubzucker
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL heißes Wasser

71

Zubereitung:

- ☺ Alle Zutaten (außer Rosinen) in einer Rührschüssel mit dem Knethaken des Mixers rühren bis sich der Teig zur Kugel formt und vom Gefäß löst
- ☺ Rosinen kurz einrühren
- ☺ Teig zugedeckt (Geschirrtuch) an einem warmen Ort mind. 15 Min aufgehen lassen
- ☺ Teig noch einmal durchkneten
- ☺ Bäume formen, Holzspatel einstecken
- ☺ Auf das Blech legen, wieder zudecken und 10 Min gehen lassen
- ☺ Mit Ei bestreichen
- ☺ Ca. 15 Min backen
- ☺ Ausgekühlt mit Glasur bestreichen

Zuckerglasur:

- ☺ Staubzucker nach und nach mit Zitronensaft und Wasser verrühren bis eine glatte Masse entsteht.

Didaktik/Begriffe:

Backtriebmittel Germ/Hefe – Begriff, Wirkungsweise, Dampf, Trockengerm
Germteig in der traditionellen österreichischen Küche (Brauchtumsgebäck)
Germteig in den Küchen anderer Kulturen
Germteig - Herstellung und Garmethoden
Staubzuckerglasur ohne Ei

Süßer Schneemann

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Backrohr auf 160°C Heißluft vorheizen
- ~ Blech mit Backpapier belegen
- ~ Staubzucker für Glasur fein sieben
- ~ Zitrone für Glasur pressen und sieben
- ~ Butter schmelzen
- ~ Ei zum Bestreichen gut verquirlen

Zutaten für 10 Stück:

500 g Dinkelvollkornmehl
1 PKG Trockengerm/
Trockenhefe
100 g Kristallzucker oder 60 g
Honig
100 g Butter oder 1/8 l Öl
2 St Eier
¼ l lauwarme Milch
1 TL Salz
Vanillezucker, Zitronenschale
und ev. Rosinen
1 St Ei zum Bestreichen
10 St. Holzstäbchen

Zuckerglasur:

250 g Staubzucker
2 EL Zitronensaft
2 EL heißes Wasser



Zubereitung:

- ☺ Alle Zutaten (außer Rosinen) in einer Rührschüssel mit dem Knethaken des Mixers rühren bis sich der Teig zur Kugel formt und vom Gefäß löst
- ☺ Rosinen kurz einrühren
- ☺ Teig zugedeckt (Geschirrtuch) an einem warmen Ort mind. 15 Min aufgehen lassen
- ☺ Teig noch einmal durchkneten
- ☺ Bäume formen, Holzspatel einstecken
- ☺ Auf das Blech legen, wieder zudecken und 10 Min gehen lassen
- ☺ Mit Ei bestreichen
- ☺ Ca. 15 Min backen
- ☺ Ausgekühlt mit Glasur bestreichen

Didaktik/Begriffe:

Backtriebmittel Germ/Hefe – Begriff, Wirkungsweise, Dampfl, Trockengerm
Germteig in der traditionellen österreichischen Küche (Brauchtumsgebäck)
Germteig in den Küchen anderer Kulturen
Germteig - Herstellung und Garmethoden
Staubzuckerglasur ohne Ei

Teigmascherl mit Schinken-Käsekruste

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Eine Auflaufform mit Butter befeiten
- ~ Backrohr auf 200°C vorheizen
- ~ Salzwasser zum Kochen bringen
- ~ Petersilie und Tomaten waschen

Zutaten:

20 g Butter (befetten der Form)
6 Handvoll Teigwaren
3 St Eier
3 EL Schlagobers
2 TL Suppengewürz
100 g Schinken
50 g Parmesan
1 Bd Petersilie
Salz, Pfeffer
6 St Minitomaten zum Garnieren

Zubereitung:

- ☺ Nudeln kochen, abseihen
- ☺ Schinken fein schneiden
- ☺ Parmesan reiben
- ☺ Tomaten vierteln
- ☺ Eier mit Schlagobers und Gewürzen verrühren
- ☺ Nudeln und Ei-Obers vermischen
- ☺ Masse in die Auflaufform gießen, zudecken
- ☺ Im Backrohr 10 Minuten überbacken
- ☺ Schinken und Parmesan darüber streuen
- ☺ Weitere 10 Minuten offen überbacken
- ☺ Mit fein gehackter Petersilie garnieren
- ☺ In Salzwasser kochen, abseihen

Mit

Sauerrahm- oder Joghurtsauce und Salat servieren



Didaktik/Begriffe:

Teigwaren als wertvolle Kohlenhydratlieferanten
Kohlenhydrate – Begriff, Inhaltsstoffe, Aufgaben, kohlenhydratreiche Nahrungsmittel,
Speicherung der Kohlenhydrate im menschlichen Körper – Überernährung,
Fast Food, Welternährung

Topfenröllchen

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Rohr auf 170° Heißluft vorheizen
- ~ Blech mit Backtrennpapier belegen
- ~ Mise en place: Geräte und Arbeitsmittel für die einzelnen Arbeitsschritte vorbereiten
- ~ Ei trennen
- ~ Fülle zubereiten während der Teig kalt rastet

Zubereitung:

Zutaten:

250 g Mehl
250 g Topfen
250 g Butter
1 Prise Salz

- ☺ alle Zutaten mit dem Knethaken gut abrühren, kneten und kaltstellen

Fülle Fülle:

250 g Topfen
1 Dotter
1 PKG Puddingpulver Vanille
50 g Zucker
1 PKG Vanillezucker
ev. Rosinen

Fülle:

- ☺ Alle Zutaten gut verrühren und kaltstellen

1 Eiklar
200 g Mandelblättchen

- ☺ Teig 3 mm dick auswalken (auf bemehlter Arbeitsfläche oder zwischen 2 St Frischhaltefolie)
- ☺ mit der Fülle bestreichen
- ☺ dünne Rollen formen
- ☺ handbreite Stücke abschneiden
- ☺ aufs Backblech setzen
- ☺ mit Eiklar bestreichen und mit Mandelplättchen bestreuen
- ☺ 15 - 20 Minuten backen

74

Didaktik/Begriffe:

- Mise en place
- unumgänglich für
- Zeitmanagement und
- Struktur im Arbeitsablauf
- Topfenteig – die
- gesunde und schnelle
- Variante des Blätterteigs



Topfenknödel

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Butter aus dem Kühlschrank geben
- ~ Salzwasser in einer großen, weiten Kasserolle zum Kochen bringen



75

Zutaten:

- 3 Eier
- 3 PKG Topfen
- 150 g Butter
- 450 g Grieß
- Salz
- 300 g Semmelbrösel
- 250 g Butter
- 2 EL Feinkristallzucker
- 1 PKG Vanillezucker
- Staubzucker zum Bezuckern

Zubereitung:

- ☺ Eier trennen
- ☺ Eiklar zu Schnee schlagen
- ☺ Butter, Topfen, Salz, Dotter und Grieß zu glatter Masse verrühren
- ☺ Eischnee vorsichtig unterheben
- ☺ Teig ca. 30 Min. rasten lassen
- ☺ Mit feuchten Händen Knödel formen
- ☺ Ca. 15 Min. leicht kochen (simmern) lassen
- ☺ Butter in einer Pfanne schmelzen, Brösel, Kristallzucker und Vanillinzucker goldbraun rösten (Achtung: bräunt nach!)
- ☺ Die Knödel in den Bröseln wälzen und anzuckern

Dazu serviert man saisonales Obstpüree!

Didaktik/Begriffe:

Lebensmittel und deren Ersatzstoffe: Inhalts- und Preisvergleich, welches Produkt wähle ich aus ernährungsphysiologischer Sicht? Beispiel: echte Vanille aus der Mühle - Vanillezucker
- Vanillin

Torten im Glas

Mise en place

- ~ 6 Tumblergäser vorbereiten (halbhohe, weite Trinkgläser)
- ~ Erdbeeren waschen und putzen
- ~ Schlagobers schlagen und kaltstellen („Isy“ verwenden!)

Arbeitsgeräte:

Zutaten:

- 12 Biskotten
- ½ l Vanille-Soja-Joghurt
- 300 g Erdbeeren
- 2 PKG Vanillezucker
- 250 g Schlagobers

76



Zubereitung:

- ☺ Biskotten brechen und in das Glas legen
- ☺ Vanille-Soja-Joghurt darauf geben
- ☺ Erdbeeren mit Vanillezucker pürieren
- ☺ Auf dem Joghurt verteilen
- ☺ Mit Schlagobersstufen verzieren

Didaktik/Begriffe:

Diätkunde:
Nahrungsmittelunverträglichkeit/
Intoleranz (Lactose, Fructose,
Histamin, Zöliakie...), Symptome,
Ersatz bestimmter Lebensmittel

Überraschungspakete

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Karotten waschen putzen, schälen
- ~ Rohr auf 200° Heißluft vorheizen
- ~ Blech bereitstellen
- ~ Alufolie vorbereiten
- ~ Kräuterbutter aus dem Kühlschrank nehmen (zimmerwarm verwenden)

Zutaten:

- 2 St große Karotten**
- 2 TL Kräuterbutter**
- 1 St Fischfilet frisch oder TK**
- 1 EL Zitronensaft**
- Salz, Pfeffer**

Zubereitung:

- ☞ Karotten mit dem Gemüse schäler in breite Streifen „schneiden“
- ☞ Streifen „verweben“
- ☞ Auf ein Stück Alu Folie

legen

- ☞ 1 TL Kräuterbutter drauf verteilen
- ☞ 1 St Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln salzen, pfeffern und auf die Karotten legen
- ☞ 1 TL Kräuterbutter auf die Fischfilets geben
- ☞ Die Folie zu Päckchen falten und auf das Backblech legen
- ☞ Bei 200 ° C Heißluft ca. 20 Minuten garen
- ☞ Das Fischfilet wird in der Alufolie serviert und auf dem Teller erst geöffnet!

77

Didaktik/Begriffe:

- Fisch in der Ernährung des Menschen
- Inhaltsstoffe (Eiweiß, leichte Verdaulichkeit)
- Süßwasser- und Meeresfisch - häufigste Arten und Bedeutung für die Ernährung
- Zubereitung - 3 S Regel
- Hygienemaßnahmen bei der Zubereitung von Fisch



Vier Jahreszeiten Obstsalat

Arbeitsgeräte:

Mise en place

~ Obst gut waschen und trocknen

Zutaten für 1 Person:

5-6 Obstsorten je nach Saison auswählen (Beispiel Hochsommer)

½ St Banane

½ St Apfel

¼ St Weintrauben

1 Handvoll Heidelbeeren

1 Handvoll Himbeeren

½ St Zitrone – Saft

½ Pkg Vanillezucker

Garnitur: Schlagobers, Minze, Blüten,



Zubereitung:

- 🍷 Obst waschen, wenn nötig schälen, entkernen und klein schneiden
- 🍷 Mit Zitronensaft und etwas Vanillezucker vermengen
- 🍷 Anrichten und garnieren

78

Didaktik/Begriffe:

S/S stellen zu Hause für jede Saison einen Obstteller zusammen (Zeichnung, Collage, Beschreibung, Fotostrecke,..) und tauschen die Ergebnisse aus

Diskussion: ökologischer Fußabdruck – Transport von Früchten (Lebensmitteln)
Regional – saisonal erklären

S/S bekommen eine Liste mit diversen Früchten und recherchieren im Geschäft die Herkunftsländer, Bewertung durch die S/S

Ernährungsphysiologie: Inhaltsstoffe von Obst, (besonders Fructose), Vitamine und Mineralstoffe, Ballaststoffe

Vitaminburger aus Vollkornteig

Mise en place

- ~ Rohr auf 200° Heißluft vorwärmen
- ~ Blech mit Backpapier belegen
- ~ Haferflocken im Milch einweichen
- ~ Käse reiben
- ~ Salatblätter waschen
- ~ Tomaten waschen, schneiden (Scheiben)

Arbeitsgeräte:

Zutaten Buns:

- 250 g Dinkelmehl
- 250 g Kamut gemahlen
- 3 EL Rapsöl
- ½ PKG Trockengerst
- 1/8 l Milch
- 3 KL Salz
- 1 Ei
- 3 EL Sesam



Zubereitung:

- ☺ Alle Zutaten mischen und mit dem Knethaken rühren (Teigoberfläche wird „samtig“)
- ☺ Teig zugedeckt ca. 30 Min gehen lassen (verdoppelt sich)
- ☺ Teig durchkneten, Rolle formen, in 12 gleiche Stücke teilen
- ☺ Teigkugeln formen, auf das Backblech legen und etwas andrücken (genügend Abstand)
- ☺ Buns ca. 10 Minuten gehen lassen, mit warmem Wasser besprühen, mit Sesam bestreuen
- ☺ 20 - 25 Min. backen (In das Rohr ein flaches Metallgefäß mit Wasser stellen!)
- ☺ ausgekühlt aufschneiden
- ☺ mit Frischkäse dick bestreichen, Salatblatt darauf
- ☺ Patty einlegen, mit Salatblatt und Tomatenscheiben belegen

79

Zutaten Haferflockenpatties:

- 2 Tassen Haferflocken
- 1 Tasse Milch
- 1 Tasse geriebene Walnüsse
- 1 ½ Tassen geriebenen Käse
- 4 Eier
- 4 EL Brösel
- 2 Zwiebeln

- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bd. Petersilie
- Majoran, Thymian, Koriander,
- Salz
- Öl zum Ausbacken
- 1 St grüner Salat
- 1 Pkg Frischkäse mit Kräutern
- 6 St Tomaten

Zubereitung:

- ☺ Zwiebel fein hacken
- ☺ Alle Zutaten gut vermengen
- ☺ Laibchen formen
- ☺ Im Öl langsam herausbacken

Didaktik/Begriffe:

- ☒ Womit stellten die Menschen früher ihr Brot her? Ur- und Pseudogetreide
- ☒ Fast food - Begriffserklärung
- ☒ Der „Burger“ und seine Geschichte
- ☒ Warum wird der Burger ungesund genannt? Wie kann ich ihn verbessern?
- ☒ S/S kreieren ihren persönlichen Lieblingsburger (Aufgabe od. Gruppenarbeit), stellen ihn vor und begründen die Entscheidung

Vogelscheuche aus Germteig

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Rohr auf 160° C vorheizen
- ~ Backblech mit Backpapier belegen
- ~ Gemüse und Äpfel waschen

Zutaten für 12 Stück:

500 g Vollkornmehl
1 PKG Trockengerm
3/8 l lauwarmes Wasser
2 EL Rapsöl
10 g Zucker
1 TL Salz

1/16 l Milch zum
Bestreichen
6 St Holzspatel
10 St Rosinen
6 kleine Äpfel

Zubereitung:

- ☞ Alle Zutaten für den Teig mischen und mit dem Knet haken rühren (Teigoberfläche wird „samtig“)
- ☞ Teig zugedeckt ca. 30 Min gehen lassen (verdoppelt sich)
- ☞ Teig durchkneten, Rolle formen, in 12 gleiche Stücke teilen
- ☞ Formen, auf das Backblech legen
- ☞ Mit Milch bestreichen, verzieren
- ☞ Ca. 20 Min. backen
- ☞ Auskühlen lassen
- ☞ Holzspatel einstecken und diesen im Apfel fixieren



dIP:

1/8 l
Sauerrahm
1/8 l Joghurt
250 g Magertopfen
Salz, Pfeffer
Verschiedene frische
Kräuter
Zum Dippen:
1 Karotte
1 grüner Paprika
1 roter Paprika
– Gemüse in
Streifen
schneiden

Didaktik/Begriffe:

Kreativität in der Küche
Backtriebmittel Germ/Hefe – Begriff, Wirkungsweise, Dampf, Trockengerm
Germteig in der traditionellen österreichischen Küche (Brauchtumsgebäck)
Germteig in den Küchen anderer Kulturen
Germteig - Herstellung und Garmethoden

Vollkorn-Fladen

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Zuerst die Fülle zubereiten
- ~ Salat und Schnittlauch waschen
- ~ Schnittlauch fein schneiden

Zutaten für 10 Stück:

Teig: 250 g Vollkornmehl
250 g Hartweizengrieß
1 PKG Trockenger
¼ l Wasser
Salz
Öl zum Ausbacken



Fülle: 250 g Magertopfen
120 g Rahm
120 g Joghurt
Salz, Pfeffer
1 Bund Schnittlauch

1 St grüner Salat
250 g Putenschinken in Scheiben
250 g Gouda in Scheiben

Zubereitung:

- ☺ Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten
- ☺ 10 Kugeln formen
- ☺ Zu runden, dünnen Fladen ausrollen
- ☺ In etwas Öl knusprig ausbacken
- ☺ In der Mitte quer halbieren, nicht ganz durchschneiden
- ☺ Füllen und zusammenklappen

81



Didaktik/ Begriffe:

Fladenbrot - Brot backen vor der Entdeckung der Germ/Hefe
Fladenbrotvariationen:
Feuerflecken, Flammkuchen,
Pide,S/S recherchieren und berichten

Vollkornapfelkuchen

Arbeitsgeräte:

Mise en place







- ~ Rohr auf 175°C vorheizen
- ~ Kuchenform befetten
- ~ Zitrone pressen
- ~ Äpfel waschen, schälen, 8-eln, mit Zitronensaft beträufeln

Zutaten:

- 3 St Eier im Ganzen
- 250 g Honig
- 1 Becher Vollkornmehl
- 1 PKG Backpulver
- 6 EL Öl
- 1 KL Zimt
- 4 St Äpfel
- 1 St Zitrone



Zubereitung:

-  Eier mit Honig sehr cremig schlagen
-  Öl einrühren
-  Mehl, Zimt und Backpulver mischen, vorsichtig unterheben
-  In die Form füllen
-  Kreisförmig und sehr dicht belegen
-  Ca. 35 Minuten backen

Dieser Kuchen schmeckt auch warm sehr gut!

Didaktik/ Begriffe:

Zubereitung von Ölkuchen
Beachtenswertes bei der
Verarbeitung von Backpulver
Wirkungsweise von
Zitronensaft (Antioxidation)



Vollkornbrioche: Osterhasen, Rosen, Blumen

Mise en place

- ~ Rohr auf 170°C vorheizen
- ~ Blech mit Backtrennpapier belegen
- ~ Butter schmelzen

- ~ „Dampfl“ ansetzen - alle Zutaten müssen
- ~ Zimmertemperatur haben:
 - 1 Würfel Germ à 41g
 - 1 TL Zucker
 - 4 EL Mehl
 - 4 EL Milch

Arbeitsgeräte:

~ „Dampfl“ Hefe in ein hohes Gefäß „einbrökeln“, Zucker zufügen und kräftig mit einem Löffel glatrühren.

Mehl und Milch zufügen, solange rühren bis ein dickflüssiger Teig entsteht, diesen mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen (nicht mehr als 40° C).

Milch, Mehl und Zucker nimmt man von den abgewogenen Zutaten lt. Augenmaß weg.

Hefepilze vermehren sich nun und bauen Mehl und Zucker teilweise in Alkohol und Kohensäure ab, welche den Teig auflockern.

Zutaten:

- 500 g Dinkelvollkornmehl**
- 1 PKG Germ**
- 100 g Kristallzucker oder 60 g Honig**
- 100 g Butter oder 1/8 l Sonnenblumenöl**
- 2 Eier**
- ¼ l lauwarme Milch oder Sojamilch**
- 1 TL Salz**
- Vanillezucker, Rum, Zitronenschale und Rosinen nach Belieben**
- Milch oder Sojamilch zum Bestreichen**



Zubereitung:

- ☞ trockene Zutaten mischen
- ☞ Feuchte Zutaten und das Dampfl dazugeben
- ☞ Mit dem Knethaken zu einem seidigen Teig kneten
- ☞ Rosinen vorsichtig einarbeiten
- ☞ Teig abdecken und an einem warmen Ort aufgehen lassen (doppelte Größe)
- ☞ Teig nochmals durchkneten, nach Belieben formen
- ☞ Nochmals zugedeckt gehen lassen
- ☞ Mit Milch bestreichen
- ☞ Ca. 15 Min backen
- ☞ Ausgekühlt dekorieren oder bezuckern

Didaktik/Begriffe:

s. oben, Herstellung der Gärprobe „Dampfl“

Weihnachts-Brot-Baum

Mise en place

- ~ Blech mit Backtrennpapier belegen
- ~ Rohr auf 170°C vorheizen
- ~ Kürbiskerne hacken

Arbeitsgeräte:



Zutaten:

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 1 PKG Germ
- 100 g Kristallzucker oder 60 g Honig
- 100 g Butter oder 1/8 l Sonnenblumenöl
- 2 Eier
- ¼ l lauwarme Milch oder Sojamilch
- 1 TL Salz
- Vanillezucker, Rum, Zitronenschale und Rosinen nach Belieben
- 1 St Ei zum Bestreichen
- 100 g Kürbiskerne
- 50 g Kokosflocken

84

WIEDERHOLUNG s.S. 83:

Zubereitung:

- ☞ Nach dem Rasten in gleich große Teile teilen (je nach Anzahl der S/S)
- ☞ Jede/r S/S formt eine Kugel
- ☞ Die Kugeln auf Backpapier zu einem Weihnachtsbaum legen
- ☞ Stamm formen
- ☞ Mit verquirltem Ei bestreichen
- ☞ Mit Kürbiskernen und Kokosflocken bestreuen
- ☞ Bei 150 Grad Heißluft backen

Didaktik/Begriffe:

Brauchtumsgebäck
Wert der Teamarbeit – gemeinsam etwas schaffen
Wiederholung Gernteig - Dampf

WOK Gerichte

Süß-saure Gemüsepfanne mit Hühnchen

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Alle Gemüsesorten waschen, putzen und schneiden
- ~ Ananasstücke abtropfen lassen
- ~ Maisstärke mit Wasser abrühren

Zutaten:

300 g Hühnerfilet
2 EL Öl
3 EL Sojasauce
2 St Karotten
1 St Zwiebel
½ Stange Lauch
1 St roter Paprika
3 St große Champignons
12 St Erbsenschoten
1 Knoblauchzehe
Sojasauce, Salz und Ketchup
zum Würzen
1 EL Maisstärke
1/8 l Wasser
1 kleine Dose Ananasstücke

Zubereitung:

- ☞ Hühnerbrust in Streifen schneiden
- ☞ Mit Öl und Sojasauce marinieren
- ☞ Etwas Öl im Wok erhitzen Huhn scharf abbraten, herausnehmen und zur Seite stellen
- ☞ Gemüsestücke nacheinander in die Pfanne geben und rösten
- ☞ Würzen
- ☞ Maismehl-Wasser-Gemisch dazugeben und binden
- ☞ Hühnerfleisch wieder in die Pfanne geben,
- ☞ Ananasstücke dazugeben
- ☞ gut durchrühren und würzen

85

Mit gekochtem Reis oder Nudeln servieren



Didaktik/Begriffe:

Die Chinesische Küche
Sättigungsbeilagen: Reis, Nudeln, Kartoffeln

WRAP mit Hühnchen und Gemüse

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Hühnerfleisch waschen und trockentupfen
- ~ Gemüse waschen und schneiden

Zutaten:

Palatschinkenteig:

- 1 Ei
- 1 Tasse Milch
- 3 EL Mineralwasser
- 1 Tasse Mehl
- 2 EL Öl zum Ausbacken

Wrapfülle:

- ½ Hühnerfilet
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl
- 1 Häuptel Grünen Salat
- 12 St Cocktailtomaten
- 12 St Zuckerschoten
- ½ St Chilli-Schote
- Ketchup

Zubereitung:

Palatschinkenteig:

- ☺ Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren
- ☺ kleine Palatschinken backen

Wrapfülle:

- ☺ Hühnerfilet fein schneiden, würzen und in heißem Öl braten
- ☺ Grünen Salat in Streifen schneiden
- ☺ Cocktailtomaten vierteln
- ☺ Zuckerschoten halbieren
- ☺ Chilli-Schote in Ringe schneiden
- ☺ Mit dem gebratenen Hühnerfleisch vermengen
- ☺ Palatschinken zu Wraps rollen, in Gläser stecken und mit dem Hühnchen- Gemüsegemisch füllen
- ☺ Ketchup dazu reichen



86

Didaktik/Begriffe:

Palatschinkenteig
Wrap – Herkunft
S/S kreieren ihren Lieblingswrap

Zartweizensalat

Arbeitsgeräte:

Mise en place

- ~ Wasser zum Kochen bringen
- ~ Marinade herstellen
- ~ Gemüse waschen, putzen und schneiden

Zutaten:

- 1 Tasse Zartweizen
- 2 Tassen Wasser
- 4 St Radieschen
- 1 St Paprika
- 3 St Essiggurken
- ½ Bd Petersilie
- 1 Becher Hüttenkäse

- 3 St Tomaten
- 1 Tasse Kresse

Zubereitung:

- ☺ Zartweizen im Wasser kleiner Flamme 20 Minuten dünsten
- ☺ Auskühlen lassen
- ☺ Gemüse zum Weizen mengen
- ☺ Hüttenkäse untermengen
- ☺ Marinade über den Salat gießen
- ☺ Mit Tomaten und Kresse garnieren

Marinade:

2 EL Olivenöl, 2EL Essig, 2EL Wasser, 2EL Senf, etwas Salz, 1 Knoblauchzehe gepresst

87

Didaktik/Begriffe:

Getreideprodukte
Gesunde Salate als Zwischenmahlzeit



Auswahl weiterführender Links zu den Themen des Rezeptbuches

Diese Informationen sind für Lehrerinnen und Lehrer gedacht.

Bitte beachten sie, dass die Links zum Zeitpunkt der Erarbeitung aktuell waren und ev. gelöscht worden sein könnten.

Bevor sie Videos mit den S/S ansehen, machen sie sich zuerst selbst ein Bild und entscheiden sie, ob sie auch für den Unterricht einsetzbar sind.

Wir übernehmen keine Verantwortung für die Inhalte, da diese die persönliche Meinung der Ersteller abbilden.

ERNÄHRUNG und LEBENSMITTELKUNDE, REZEPTIDEEN:

Die Welt der Ernährung für Kinder:

<https://www.youtube.com/watch?v=rK6NQLBvKfk>

Nahrungstabus:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Nahrungstabu>

Ernährung im sozialen Wandel:

<https://www.openscience.or.at/hungryforscienceblog/aspekte-der-ernaehrung-im-sozialen-und-kulturellen-wandel/>

Vegetarische und vegane Ernährung:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/vegetarier>

<https://www.gesundheit.de/ernaehrung/alternativeernaehrung/vegetarisch/vegetarismus>

https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2016/04_16/EU04_2016_M220-M230.pdf

<https://www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z/2075-vegane-ernaehrung>

<https://www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z/1788-vegetarische-ernaehrung>

Obst und Gemüse – Regenbogen:

<https://www.fitundgesund.at/essen-nach-den-regenbogenfarben-artikel-1748>

Topfenaufstriche und Dippes:

<https://www.gutekueche.at/topfen-aufstrich-rezepte>

<https://www.chefkoch.de/rs/s0/dipp/Rezepte.html>

Kräuter:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/kraeuter-gewuerze/inhalt>

Hülsenfrüchte:

<https://www.minimed.at/medizinische-themen/stoffwechsel-verdauung/huelsenfruechte-kleine-kraftpakete/>

<https://www.umweltberatung.at/huelsenfruechte>

https://www.umweltberatung.at/download/?id=Huelsenfruechte_Poster-3040-umweltberatung.pdf

Getreide und Mehl:

<https://www.landschaftleben.at/lebensmittel/mehl/tipps/unterscheidung-und-mehlsorten>

Ur- und Pseudogetreide:

<https://www.landschafttleben.at/lebensmittel/mehl/herstellung/ur--und-pseudogetreide>
<https://www.bzfe.de/inhalt/urgetreide-28442.html>

Germ und Germteig:

<https://www.gutekueche.at/germ-artikel-1550>
<https://www.ichkoche.at/kuechen-lexikon/g/germ-hefe>
<https://www.ichkoche.at/video-dampfl-ansetzen-artikel-3345>
<https://www.gutekueche.at/dampfl-zubereiten-artikel-2712>
<https://www.servus.com/rezepte/germteig-tipps/>

Fladenbrot:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Fladenbrot>

Rund ums Ei:

<https://www.ichkoche.at/wie-erkennt-man-frische-eier-artikel-586>
<https://dein-land-ei.de/haeufige-fragen/Wasserprobe>
<https://community.eeducation.at/course/view.php?id=246>

Öle und Fette:

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/speiseoel-welche-eignen-sich-fuer-was-38811>
<https://gesund.co.at/hochwertige-speiseoel-ueberblick-25441/>

Heimisches Obst:

<https://www.youtube.com/watch?v=qkRXPfUwKVE> (Klimabilanz)
<https://www.youtube.com/watch?v=4kWVPiEZetc> (regional-saisonal)
<https://www.youtube.com/watch?v=eXyqKMajyiM>
<https://www.youtube.com/watch?v=ZvDhyM3LJKw>

Exotische Früchte:

<https://www.youtube.com/watch?v=I05PXP5hysQ> (Englisch, fächerübergreifend)

Honig:

<https://www.openscience.or.at/hungryforsciencelblog/honig-ein-vielfaeltiges-naturprodukt/>
<https://www.youtube.com/watch?v=BkJCMDvmyq0>
<https://www.honigplus.de/honigsorten/honigsorten-uebersicht/>

Reis und seine ernährungsphysiologische Bedeutung:

<https://www.issgesund.at/gesundessen/lebensmittel/reissorten.html>
<https://www.gesundheitstrends.com/a/ernahrung/reissorten-im-ueberblick-61499>
<https://www.unclebens.at/alles-ueber-reis/Reis-Kochen>

Spargel:

<https://www.lecker.de/gruener-spargel-3-arten-der-zubereitung-71215.html>
<https://www.smarticular.net/gruener-spargel-kochen-schaelen-braten-grillen-zubereiten/>
<https://www.ichkoche.at/wie-bereite-ich-spargel-zu-artikel-3382>

Quiche –Klassiker der französischen Küche:

<https://www.lecker.de/rezepte/quiche>
<https://de.wikipedia.org/wiki/Quiche>

KÜCHENTECHNIK und FACHBEGRIFFE:

Schneidetechniken:

<https://www.youtube.com/watch?v=KCA4llvf92E> (kurzes Video, zeigt auch sehr gut wie man SICHER schneidet)

<https://g-wie-gastro.de/abteilungen/kueche/fachkunde/schnittformen.html>

Blanchieren:

<https://www.youtube.com/watch?v=RN1WEzJ9byg>

<https://www.gutekueche.at/blanchieren-abbruehen-artikel-2637>

Filetieren von Orangen und Zitronen:

<https://www.youtube.com/watch?v=JsbdQK-WCXU>

<https://www.issgesund.at/gesundkochen/tipsundtricks/orangenfiletieren.html>

Fleischteile und Verwendungsmöglichkeiten:

Rind:

<https://www.gutekueche.at/rindfleisch-artikel-1917>

Schwein:

<https://www.gutekueche.at/schweinefleisch-artikel-1918>

Schaf, Lamm:

<https://www.gutekueche.at/lammfleisch-artikel-1916>

Geflügel:

<https://www.bewusstkaufen.at/ratgeber/51/gefluegel.html>

Fische:

<https://www.ichkoche.at/grundzubereitungsarten-fisch-artikel-1759>

<https://www.sign-lang.uni-hamburg.de/hlex/konzepte/l1/l101.htm>

Marinaden und Dressings:

<https://www.gutekueche.at/suche?s=dressings>

<https://www.issgesund.at/gesundkochen/rezepte/salat/verschiedenesalatsaucen.html>

Zitronensaft als Antioxidationsmittel:

https://www.welt.de/welt_print/article3203730/Wenn-Aepfel-rosten.html

Glasur mit Staubzucker: (Wasser oder Zitronensaft)

<https://www.youtube.com/watch?v=Zs--W1dYpb0>

Mise en place:

https://de.wikipedia.org/wiki/Mise_en_Place

HAUSHALT, UMWELT und KONSUM:

Bezeichnungen von Lebensmitteln und Speisen: Österreich/Deutschland

<https://www.laemmerhof.at/blog/die-wichtigsten-osterreichischen-worter-fur-lebensmittel/>

Klimaschutz und Essen:

<https://www.youtube.com/watch?v=COiCdy9opLw>

<https://www.youtube.com/watch?v=NhbJYd-bRgY>

Fleischkonsum und Umwelt/Klima: (Deutschland)

<https://www.umwelt-im-unterricht.de/hintergrund/fleischkonsum-umwelt-und-klima/>

Nahrungsmittelunverträglichkeit:

<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/nahrungsmittelunvertraeglichkeit/inhalt>

<https://www.infomedizin.at/krankheiten/nahrungsmittelunvertraeglichkeit/>

Land schafft Leben - Plattform mit Informationen mit Österreichbezug und Arbeitsblättern für den Unterricht

<https://www.landschaftleben.at/>

ALLGEMEINWISSEN:

Naschmarkt in Wien:

Wh<https://www.youtube.com/watch?v=7si3BCrv5EQien> Naschmarkt: <https://www.youtube.com/watch?v=93VLGgSLpMo>

Kulturgeschichte - Fleisch

<https://www.wikimeat.at/fleisch/fleischgeschichten/artikel-infos/kulturgeschichte-des-fleisches/>

Saisonkalender Obst und Gemüse

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender/inhalt>

<https://www.kohlblatt.at/saisonkalender>

<https://www.alnatura.de/de-de/kochen-und-geniessen/saisonkalender>

<https://www.fitundgesund.at/vitamine-in-tiefkuehlgemuese-artikel-43>

<https://eatSMARTER.de/ernaehrung/ernaehrungsmythen/tiefkuehlgemuese-gesund>

Lebensmittelwarekunde:

<https://lebensmittel-warekunde.de/>

Der (Ham)burger - Geschichte

<https://de.wikipedia.org/wiki/Hamburger>

<https://www.back-werk.de/wer-hat-den-hamburger-erfunden/>

Fast Food

https://de.wikipedia.org/wiki/Fast_Food

https://www.youtube.com/watch?v=rGj_siy5vNQ

https://www.fitforfun.de/abnehmen/gesund-essen/dickmacher-fast-food-wie-ungesund-ist-fast-food_aid_14063.html

Interessante Seite








<https://www.foodbrothers.com/koch-wiki/>

App-Sammlung zur Verwendung in Ernährung und Haushalt

PH Niederösterreich

Dipl.-Päd. Christina Nußbaumer, MA BEd

Alle angeführten Apps sind gratis, ohne Registrierung

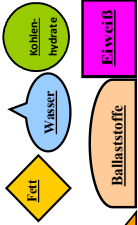
Name des Apps	Bild im App-Store/Google Play	Didaktischer Nutzen
Food Jungle		App der österr. Sozialversicherungsträger. Entwicklung gemeinsam mit Schüler/innen der NMS Leibnizgasse/Wien. Quiz mit Fragen zur Ernährung. Punkte sammeln durch „gesunde Lebensmittel“. Aufgebaut auf die Ernährungspyramide. Unter der Rubrik „Informationen“ kommen Infos zu einzelnen Lebensmitteln
SIPCAN Checklisten		Produktlisten für Getränke und Milchprodukte, Zucker-Challenge = Spiel zum Zuckergehalt von Getränken und Milchprodukten
BZfE (Bundeszentrum für Ernährung, vormals AID) Saisonkalender		Guter Überblick für saisonales sowie regionales Obst und Gemüse
Was ich esse (BZfE)		Die Ernährungspyramide kann individuell befüllt werden. Persönliche Ziele können definiert werden. Favoriten können festgelegt werden.
WWF Fischratgeber		Aktuelle nachhaltige Bewertungen von Fischen und Meeresfrüchten. Gut bebildert, MSC, ASC sowie Bio-Zertifizierungen werden angegeben. Gute sowie ausführliche Beschreibungen
Code Check		Über den Scan des EAN-Code können Inhaltsstoffe der Produkte recherchiert werden. Weiters sind bereits viele Lebensmittel mit Informationen im App hinterlegt. Eine Nährwertampel ist vorhanden.
E-Nummern		Zur Recherche von E-Nummern, genaue Beschreibung von Details, Hinweisen etc.

Verzeichnis - Arbeitsblätter und Folien

- Ernährungspyramide
- Ballaststoffe
- Eiweiß
- Fette
- Kohlenhydrate
- Vitamine
- Wasser

Die Nährstoffe:

- Arten
- Vorkommen
- Bedeutung und Aufgaben
- Beachtenswertes

**Die Nahrungsmittel:**

- Gruppen
- Herkunft, Gewinnung
- Nährwert
- Kennzeichnung
- Lebensmittelgesetz und -kontrolle
- Einkauf
- Aufbewahrung

Ernährung und Gesundheit:

- Vegetarische Ernährung
- Fastfood
- Bioprodukte
- Ess-Störungen
- Wissenschaftliches

**Internet- Links:**

- www.5amtag.de
- www.give.or.at
- www.forum-ernaehrung.at
- www.verbraucherbildung.de
- www.aid.de
- Und viele mehr: Siehe Linkliste!

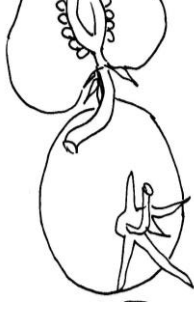
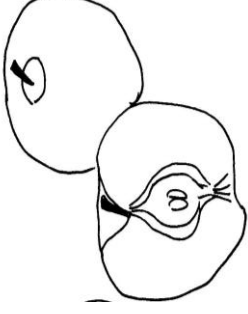
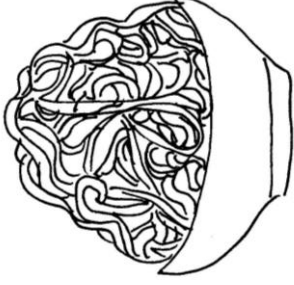
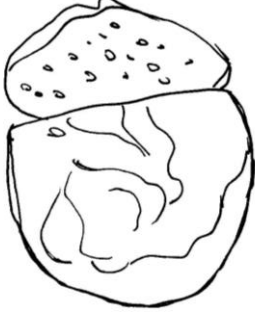
Literatur und Lernmedien:

- Mein erstes Buch über Ernährung und Haushalt/
Maria Ranetbauer
- Ernährung und Haushalt/Kohlbauer
- Ernährung Fitness Wellness/ Bernhardt
- Die Kochschau/Bolter
- Iss mit Lust und Köpfchen
- Erlebnisthema Küche



Bedeutung:

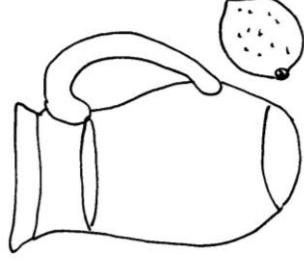
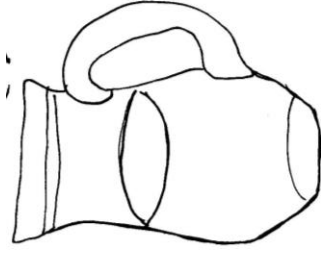
- ➔ Ballaststoffe binden W _____, quellen auf und füllen den Darm!
- ➔ Ballaststoffe sind für den Körper sehr wichtig, weil sie ihm bei der Ver _____ der Speisen helfen!
- ➔ Ballaststoffe helfen gegen Verst _____!



Ergänze und bemale die Bilder!

Beachte:

- ☞ Damit du genug Ballaststoffe zu dir nimmst, sollst du Vollkornbrot, Obst mit der Sch _____ und viel Ge _____ essen!
- ☞ Die Ballaststoffe können nur gut wirken, wenn du täglich ca. 1 – 1 ½ l Flüssigkeit zu dir nimmst!
- ☞ **Welche Flüssigkeiten sollst du am besten trinken?**



Ballaststoffe

Vorkommen:

- ☞ Ballaststoffe kommen NUR in pf _____ Lebensmitteln vor!
- ☞ Ballaststoffe befinden sich in der Sch _____, R _____ oder W _____ der pflanzlichen Lebensmittel, z. B.: in Getreidekörnern, Obst, Wurzelgemüse...

Bedeutung:

- ➔ Ballaststoffe binden Wasser, quellen auf und füllen den Darm!
- ➔ Ballaststoffe sind für den Körper sehr wichtig, weil sie ihm bei der Verdauung der Speisen helfen!
- ➔ Ballaststoffe helfen gegen Verstopfung!



Ballaststoffe

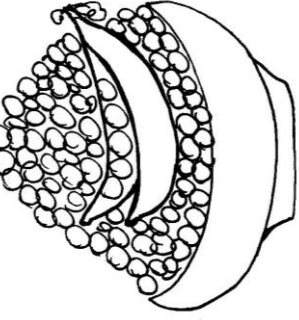
Beachte:

- ☞ Damit du genug Ballaststoffe zu dir nimmst, sollst du Vollkornbrot, Obst mit der Schale und viel Gemüse essen!
- ☞ Die Ballaststoffe können nur gut wirken, wenn du täglich ca. 1 – 1 ½ l Flüssigkeit zu dir nimmst!
- ☞ ***Welche Flüssigkeiten sollst du am besten trinken?***

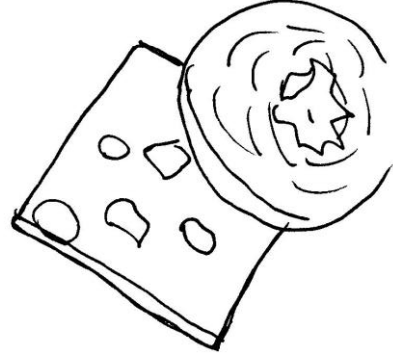


Vorkommen:

- ☞ **Ballaststoffe** kommen **NUR** in pflanzlichen Lebensmitteln vor!
- ☞ **Ballaststoffe** befinden sich in der Schale, Rinde oder Wurzel der pflanzlichen Lebensmittel, z. B.: in Getreidekörnern, Obst, Wurzelgemüse...



Eiweiß



Bedeutung:

- ➔ Eiweiß ist der **B__STOFF**, der im Körper **Z__** aufbaut!
- ➔ Eiweiß ist für das Wachstum und die Erneuerung von Körper **_____** wichtig!

Ergänze und bemale die Bilder!

Beachte:

- ☞ Es ist für deinen Körper gut, wenn du eine Mischung aus halb pf **_____** und halb t **_____** Eiweiß zu dir nimmst!
- ☞ Z.B.: Vollkornbrot mit Käse, Naturschnittel mit Gemüse...
- ☞ **Fällt dir auch eine Kombination ein?**

Arten:

- ☞ P **_____** Eiweiß
- ☞ T **_____** Eiweiß

Vorkommen:

- ☞ **Pflanzliches Eiweiß** ist enthalten in: Ge **_____**, H **_____** Früchten, K **_____** eln
- ☞ **Tierisches Eiweiß** ist enthalten in: Fl **_____**, Fisch, M **_____** Produkten und E **_____**

Bedeutung:

- ➔ Eiweiß ist der **BAUSTOFF**, der im Körper Zellen aufbaut!
- ➔ Eiweiß ist für das Wachstum und die Erneuerung von Körperzellen wichtig!



Eiweiß

Beachte:

- ☞ Es ist für deinen Körper gut, wenn du eine Mischung aus halb pflanzlichem und halb tierischem Eiweiß zu dir nimmst!
- ☞ Z.B.: Vollkornbrot mit Käse, Naturschnittzel mit Gemüse...
- ☞ **Fällt dir auch eine Kombination ein?**



Arten:

- 🌱 **Pflanzliches Eiweiß**
- 🐄 **Tierisches Eiweiß**

Vorkommen:

- 🌱 **Pflanzliches Eiweiß** ist enthalten in: Getreide, Hülsenfrüchten, Kartoffeln
- 🐄 **Tierisches Eiweiß** ist enthalten in: Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eiern

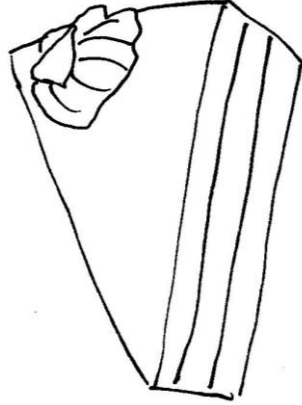
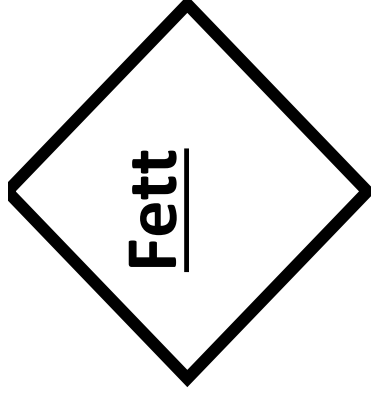
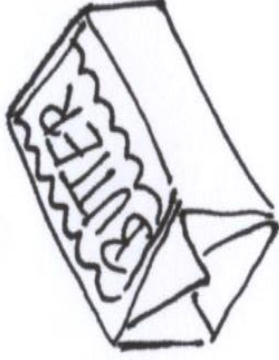
Bedeutung:

- ➔ Fett ist ein **BR** _____; der dem Körper **W** _____, **K** _____ und **E** _____ liefert!
- ➔ Fett ist auch ein **L** _____ mittel für fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) im Körper!

Ergänze und bemale die Bilder!

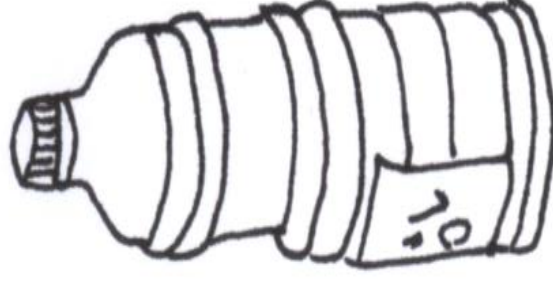
Beachte:

- ☞ Lebensmittel mit viel „**V** _____ Fett“ sollst du nicht zu oft essen!
- ☞ „**V** _____ Fette sind in Wurst, Streichwurst, Schweinefleisch, Chips, Pommes frites, Nüssen, fettem Käse, Cremetorten...
Zu oft und zu viel macht dick!



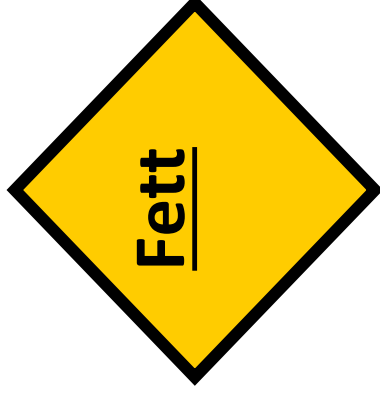
Arten:

- ☞ **P** _____ Fette sind:
Sonnenblumenöl,
Maiskeimöl, Rapsöl, Olivenöl
etc.
- ☞ **T** _____ Fette sind:
Fischtran, Butter,
Schweineschmalz



Bedeutung:

- ➔ Fett ist ein **BRENNSTOFF**, der dem Körper Wärme, Kraft und Energie liefert!
- ➔ Fett ist auch ein Lösungsmittel für fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) im Körner!



Beachte:

- ☞ Lebensmittel mit viel „verstecktem Fett“ sollst du nicht zu oft essen!
- ☞ „Versteckte Fette sind in Wurst, Streichwurst, Schweinefleisch, Chips, Pommes frites, Nüssen, fettem Käse, Cremetorten...
- ☞ **Zu oft und zu viel macht dick!**



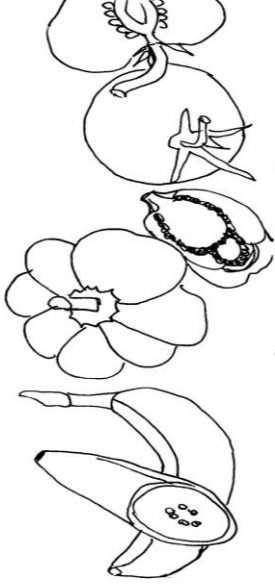
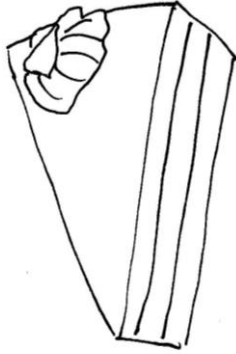
Arten:

- ☞ **Pflanzliche** Fette sind: Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Rapsöl, Olivenöl etc.
- ☞ **Tierische** Fette sind: Fischtran, Butter, Schweineschmalz

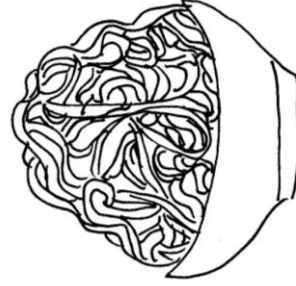
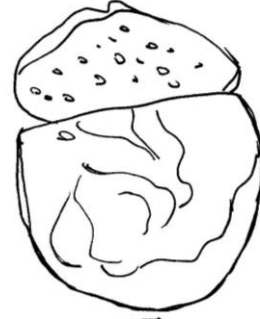


Bedeutung:





➔ Kohlenhydrate sind die **BRENNSTOFFE**, die dem Körper **K** und **E** liefern!



Kohlen- hydrate






Arten:





-  E ___ zucker
-  D ___ zucker
-  Stärke
-  Zellulose

Ergänze und bemale die Bilder!

Beachte:

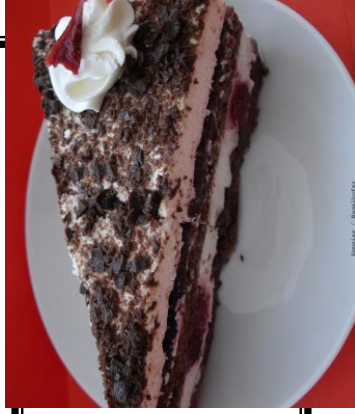
-  Du sollst täglich viele Lebensmittel essen, in denen **S** ____, **Z** ____ und Einfachzucker enthalten sind!
-  Nicht zu oft essen sollst du Lebensmittel, in denen **D** ____zucker enthalten ist!
-  **Ringle die Speisen, die du oft essen sollst GRÜN, die, die du weniger oft essen sollst ROT ein!**

Vorkommen:

-  **E** ____zucker in Honig, Obst...
-  **D** ____zucker in Gebrauchszucker wie Kristallzucker, Staubzucker ...
-  **Stärke** in Ge ____erzeugnissen, **B** ____, Kartoffeln ...
-  **Zellulose** in **O** ____ und **G** ____.

Bedeutung:

- ➔ Kohlenhydrate sind die **BRENNSTOFFE**, die dem Körper **Kraft** und **Energie** liefern!



Beachte:

- ☞ Du sollst täglich viele Lebensmittel essen, in denen Stärke Zellulose und Einfachzucker enthalten sind!
- ☞ Nicht zu oft essen sollst du Lebensmittel, in denen Doppelzucker enthalten ist!
- ☞ ***Ringle die Speisen, die du oft essen sollst GRÜN, die, die du weniger oft essen sollst ROT ein!***



Kohlen- hydrate



Arten:

- ☞ **Einfachzucker**
- ☞ **Doppelzucker**
- ☞ **Stärke**
- ☞ **Zellulose**

Vorkommen:

- ☞ **Einfachzucker** in Honig, Obst...
- ☞ **Doppelzucker** in Gebrauchszucker wie Kristallzucker, Staubzucker ...
- ☞ **Stärke** in Getreideerzeugnissen, Brot, Kartoffeln ...
- ☞ **Zellulose** in Obst und Gemüse.

Bedeutung:

- ➔ Vitamine und Mineralstoffe sind **S** _____ für den Körper!
- ➔ Vitamine und Mineralstoffe schützen vor **K** _____ und halten gesund und munter!

Ergänze und bemale die Bilder!

Zeichne hier: **Orangen, Karotten, Gurken!**

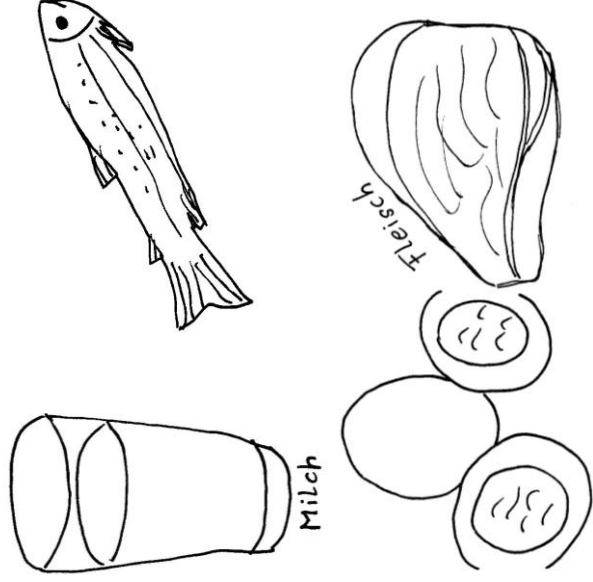
Vitamine:

- 🌸 **A:** für A _____, Haut und Wachstum- in Milch, Fisch, Karotten...
- 🌸 **B:** für Ge _____, Nerven, Muskeln- in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten...
- 🌸 **C:** Schutz vor Krankheiten- in Z _____, Kraut...
- 🌸 **D:** für Z _____ und Knochen-

Vitamine + Mineralstoffe

Beachte:

- 👉 Vitamine sind sehr e _____, daher sollte man Obst und Gemüse nicht zu lange k _____!
- 👉 Iss täglich auch r _____ Obst und Gemüse!
- 👉 **Kreise die Lebensmittel ein, in denen Kalzium und Vitamin D enthalten sind!**



Mineralstoffe:

- 👉 **K** _____ für Zähne und Knochen- in Milch, Fisch...
- 👉 **E** _____ für die Bildung der roten Blutkörperchen- in Fleisch, Ei, Gemüse...
- 👉 **M** _____ für Nerven und Muskeln- in Getreide, Gemüse, Milch, Mineralwasser...



Bedeutung:

- ➔ Vitamine und Mineralstoffe sind **SCHUTZSTOFFE** für den Körper!
- ➔ Vitamine und Mineralstoffe schützen vor Krankheiten und halten gesund und munter!

Vitamine:

- 🌿 **A:** für Augen, Haut und Wachstum- in Milch, Fisch, Karotten...
- 🌿 **B:** für Gehirn, Nerven, Muskeln- in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten...
- 🌿 **C:** Schutz vor Krankheiten- in Zitrusfrüchten, Kraut...
- 🌿 **D:** für Zähne und Knochen-

Vitamine + Mineralstoffe

Beachte:

- 👉 Vitamine sind sehr empfindlich, daher sollte man Obst und Gemüse nicht zu lange kochen!
- 👉 Iss täglich auch rohes Obst und Gemüse!
- 👉 ***Kreise die Lebensmittel ein, in denen Kalzium und Vitamin D enthalten sind!***



Mineralstoffe:

- 🌿 **Kalzium** für Zähne und Knochen- in Milch, Fisch...
- 🌿 **Eisen** für die Bildung der roten Blutkörperchen- in Fleisch, Ei, Gemüse...
- 🌿 **Magnesium** für Nerven und Muskeln- in Getreide, Gemüse, Milch, Mineralwasser...

Bedeutung:

- ➔ Wasser ist unser wertvollstes Gut und **I**_____!
- ➔ Der menschliche Körper besteht zu **70 %** aus Wasser!
- ➔ Wasser erhält die **Zellsp**_____ und dient als **LÖSUNGS-** und **T**_____ **MITTEL** im Körper!
- ➔ Wasser dient zur **Bildung von B**_____ und DrüSENSÄFTEN und reguliert die **Körperw**_____!

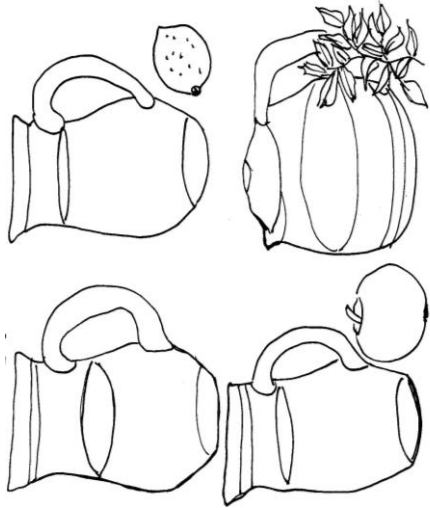
Ergänze und bemale die Bilder!

Beachte:

- ☞ Dursten ist ä_____ als hungern!
- ☞ Du kannst nur wenige T_____ ohne Wasser leben!
- ☞ Du sollst täglich 1 bis 1 ½ l F_____ trinken!
- ☞ **Zähle geeignete Getränke auf!**



Wasser



Arten:

- ☞ L_____wasser
- ☞ R_____wasser
- ☞ M_____wasser
- ☞ S_____wasser

Vorkommen:

- ☞ Zwei D_____ der **Erdoberfläche** sind mit Wasser bedeckt!
- ☞ Wasser **ver**_____ und kehrt in Form von Tau, Regen, Reif, Schnee und Hagel zur Erde zurück.
- ☞ In zahllosen ober- und unterirdischen Kanälen durchflutet es die Länder bis zum **M**_____.

Bedeutung:

- ➔ Wasser ist unser wertvollstes Gut und **lebenswichtig!**
- ➔ Der menschliche Körper besteht zu **70 %** aus Wasser!
- ➔ Wasser erhält die **Zellspannung**, dient als **LÖSUNGS-** und **TRANSPORTMITTEL** im Körper!
- ➔ Wasser dient zur **Bildung von Blut** und Drüsen Säften und reguliert die



Wasser

Beachte:

- ☞ Dursten ist ärger als hungern!
- ☞ Du kannst nur wenige Tage ohne Wasser leben!
- ☞ Du sollst täglich 1 bis 1 ½ l Flüssigkeit trinken!
- ☞ **Zähle geeignete Getränke auf!**

**Arten:**

- ☞ Leitungswasser
- ☞ Regenwasser
- ☞ Mineralwasser
- ☞ Salzwasser

Vorkommen:

- ☞ Zwei Drittel der **Erdoberfläche** sind mit Wasser bedeckt!
- ☞ Wasser **verdunstet** und kehrt in Form von Tau, Regen, Reif, Schnee und Hagel zur Erde zurück.
- ☞ In zahlreichen ober- und unterirdischen Kanälen durchflutet es die Länder bis zum **Meer**.

