**EH – Klasse 3a**

**Hier einige Rezepte zum selber Kochen, dokumentieren und nach der Fertigstellung fotografieren.**

**Gutes Gelingen!**

**Suppen:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Gemüsesuppe | |  |  |
| Menge | Zutaten |  | *Geräte* |
|  |  |  |  |
| 400 g | Gemüse | Gemüse waschen, schälen, kleinwürfelig schneiden; | Schäler, Messer |
| 1 EL | Öl | Zwiebel fein schneiden, in Öl anrösten, Gemüse | Brett |
| 1 Stck | Zwiebel | dazugeben, mit Wasser aufgießen; | Suppentopf |
| 1 l | Wasser | Gemüse bissfest kochen; |  |
| 1 EL | Mehl | Mehl mit Sauerrahm glattrühren - | Tasse |
| 1/8 l | Sauerrahm | Mehlteigerl in die kochende Suppe einrühren, |  |
|  | Salz, Pfeffer | aufkochen lassen, würzen. |  |
| 1/2 Bund | Petersilie | Suppe mit gehackter Petersilie bestreuen. |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Gemüsesuppe | |  |  |
| Menge | Zutaten |  | *Geräte* |
|  |  |  |  |
| 400 g | Gemüse | Gemüse waschen, schälen, kleinwürfelig schneiden; | Schäler, Messer |
| 1 EL | Öl | Zwiebel fein schneiden, in Öl anrösten, Gemüse | Brett |
| 1 Stck | Zwiebel | dazugeben, mit Wasser aufgießen; | Suppentopf |
| 1 l | Wasser | Gemüse bissfest kochen; |  |
| 1 EL | Mehl | Mehl mit Sauerrahm glattrühren - | Tasse |
| 1/8 l | Sauerrahm | Mehlteigerl in die kochende Suppe einrühren, |  |
|  | Salz, Pfeffer | aufkochen lassen, würzen. |  |
| 1/2 Bund | Petersilie | Suppe mit gehackter Petersilie bestreuen. |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Karottensuppe | |  |  |
| Menge | Zutaten |  | *Geräte* |
| 5dag | Thea | erhitzen | *Schneidebrett* |
| 1kl | Zwiebel | kleinwürfelig schneiden, goldgelb anrösten | *Schneidebrett* |
| 5 | Karotten | in dünne Scheiben schneiden und mitrösten | *Messer* |
| 2EL | Mehl | **stauben** |  |
| 1l | Wasser | aufgießen |  |
|  | Sz, Pf, Muskat, | würzen |  |
|  | 1 Suppenwürfel |  |  |
|  |  |  |  |

**Hauptspeisen:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kässpätzle | |  |  |
| Menge | Zutaten |  | *Geräte* |
|  |  | **Spätzleteig:** |  |
| 40dag | Spätzlemehl |  | *Schüssel* |
| 1 KL | Salz | Mehl und Salz in eine Schüssel geben, | *Kochlöffel* |
| 2 | Eier | Eier und Milch versprudeln, dazugeben und mit dem |  |
| 1/4l | Milch ( oder 2/3 Milch und | Kochlöffel kurz vermischen - **schlampiger Teig!** |  |
|  | 1/3 Wasser) |  |  |
|  |  |  |  |
| ca. 30dag | würziger Käse | reiben | *Reibe* |
| 1 | große Zwiebel | in dünne Ringe schneiden, in Butter anrösten. | *Schneidebrett* |
| 15dag | Butter |  | *Pfanne* |
|  |  |  |  |
|  | Salzwasser | zum Kochen bringen | *Kochtopf* |
|  |  | Den Spätzleteig ins kochende Salzwasser drücken. | *Spätzler* |
|  |  | Wenn die Spätzle schwimmen, mit kaltem Wasser |  |
|  |  | abschrecken und sofort abseien. | *Sieb* |
|  |  | In einer vorgewärmten Schüssel abwechslungsweise | *Schüssel* |
|  |  | Spätzle und Käse einschichten. Am Schluss die |  |
|  |  | gerösteten Zwiebeln darüber geben. |  |
|  |  |  |  |
| Kartoffelsalat |  |  |  |
| Menge | Zutaten |  | *Geräte* |
| 1/2kg | Salatkartoffeln | Im Kelomat weich kochen, auskühlen lassen, | *Kelomat* |
|  |  | schälen und in dünne Scheiben schneiden. | *Messer* |
|  | **Marinade:** |  |  |
| 3EL | Essig |  |  |
| 3EL | Öl |  |  |
| 2EL | Wasser |  |  |
| 1 KL | Senf |  |  |
|  | Salz, Pfeffer, Kräutersalz, |  |  |
|  | Salatkräuter, |  |  |
| 4EL | Mayonnaise | Alles mischen und zu den Kartoffeln geben. |  |
| 1kl | Zwiebel | kleinwürfelig schneiden, zum Salat geben, | *Schneidebrett* |
|  |  | vorsichtig untereinander mischen. | *Messer* |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pasta asciutta |  |  |  |
| Menge | Zutaten |  | *Geräte* |
| ca.40dag | Spaghetti |  | *Kochtopf* |
|  | Salzwasser | Nudeln im kochenden Salzwasser "al dente" kochen |  |
| 2El | Olivenöl |  |  |
| 1 | Zwiebel | Zwiebel fein hacken, Wurzelwerk schälen und fein | *Schneidebrett* |
| 1 | Karotte | reiben. | *Messer, Reibe* |
| 1Stk | Sellerie | Zwiebel und Wurzelwerk in Öl anrösten, Fleisch | *Pfanne* |
|  | Knoblauchzehe | dazugeben und mitrösten. Passierte Tomaten und |  |
| 40dag | Faschiertes | 2 El Tomatenmark dazugeben, mit 1/4l Wasser |  |
|  | Sz, Oregano, Pf, Rosmarin, | aufgießen, würzen, köcheln lassen. |  |
| 1Pck | passierte Tomaten |  |  |
| 2EL | Tomatenmark |  |  |
| 5dag | Parmesan | Parmesan dazu servieren. |  |
| Gurkensalat | |  |  |
| Menge | Zutaten |  | *Geräte* |
| 1 | Gurke | schälen, hobeln | *Hobel* |
|  | Grundmarinade mit Dill und |  |  |
|  | Sauerrahm verfeinern | Salat marinieren |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wurstnudeln |  |  |  |
| Menge | Zutaten |  | *Geräte* |
| 5dag | Thea | erhitzen | *Pfanne* |
| 1 | Zwiebel | in kleine Würfel schneiden und goldgelb anrösten | *Schneidebrett* |
| 25dag | Tirolerwurst | würfelig schneiden und mitrösten | *Messer* |
| 30dag | Hörnle | Nudeln im Salzwasser "al dente" kochen und zur | *Kochtopf* |
|  | Salzwasser | Wurst geben |  |
|  | Salz, Pf, Aromat, | würzen und abschmecken |  |
|  | Petersilie | (Petersilie fein hacken) |  |
|  |  |  |  |
| Kopfsalat | |  |  |
| Menge | Zutaten |  | *Geräte* |
| 1 | Kopfsalat | waschen, in mundgerechte Stücke teilen | *Salatschüssel* |
|  |  |  |  |
|  | **Marinade:** |  |  |
|  | 3El Öl |  | *Tasse* |
|  | 2El Essig |  |  |
|  | 1El Wasser |  |  |
|  | Sz, Pf, 1Kl Senf, Aromat |  |  |
|  | 1Kl Salatkräuter, | Alle Zutaten miteinander vermengen, |  |
|  | (ev. Mayonnaise). | Salat erst kurz vor dem Essen marinieren! |  |
| Kartoffelgulasch |  |  |  |
| Menge | Zutaten |  | *Geräte* |
| 3/4 kg | Kartoffeln (mehlig) | waschen, schälen, in 2cm große Würfel schneiden, | *Kartoffelschäler* |
| 1 | Zwiebel | Zwiebel fein hacken | *Messer* |
| 1 EL | Fett | Fett erhitzen, Zwiebeln anrösten | *Kochtopf* |
| 1 KL | Paprika edelsüß | Paprika dazugeben, |  |
| 1 EL | Essig | mit Essig löschen, |  |
|  | Wasser | mit Wasser aufgießen, |  |
|  | Sz, Pf, Kümmel, 1 Suppenwürfel | würzen, |  |
| 2 L | Tomatenmark | dazugeben, Kartoffeln dazugeben, köcheln lassen. |  |
|  |  |  |  |
| 1 Paar | Schüblinge | enthäuten, halbieren, in dünne Scheiben schneiden, | *Schneidebrett* |
|  |  | dazugeben. | *Messer* |
| 2 EL | Mehl | mit etwas Wasser glatt rühren (Mehlteigerl), und zum | *Tasse* |
|  |  | Kartoffelgulasch dazugeben - binden |  |
|  |  |  |  |

**Nachspeisen:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bananenjoghurt |  |  |  |
| Menge | Zutaten |  | *Geräte* |
| 500g | Naturjoghurt |  |  |
| 2 El | Zucker |  | *Schüssel* |
| 1 Pck. | Vanillezucker | in einer Schüssel glatt rühren; | *Schneebesen* |
| 3 | Bananen | Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und unter | *Teller, Gabel* |
|  |  | das Joghurt mischen. |  |
| 1/8l | Rahm | Rahm steif schlagen und leicht unter das Joghurt | *Mixer* |
|  |  | heben. |  |
|  |  | In Glasschalen anrichten. | *Glasschalen* |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Topfencreme mit Ananas | |  |  |
| Menge | Zutaten |  | *Geräte* |
| 1 | Topfen |  |  |
| 1gr | Naturjoghurt |  |  |
| 4El | Zucker | alle Zutaten miteinander vermengen | *Schüssel* |
|  | Ananas | Ananas kleinwürfelig schneiden, dazugeben, | *Schneidebrett,* |
|  |  | in Glasschüsseln anrichten. | *Messer* |
|  |  |  | *Glasschüsseln* |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Fruchtsalat |  |  |  |
| Menge | Zutaten |  | *Geräte* |
|  |  |  |  |
|  | Ananas | Obst waschen, schälen, klein schneiden; | Schneidebrett |
|  | Pfirsich | Mit Zitronensaft und Zuckerwasser vermengen; | Messer |
|  | Äpfel |  | Schäler |
|  | Bananen | In Glasschüsseln anrichten; |  |
|  | Birnen |  |  |
|  | Kiwi... |  |  |
| 1 | Zitrone |  |  |
|  | Zuckerwasser |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Apfelstrudel | |  |  |
| Menge | Zutaten |  | *Geräte* |
|  |  |  |  |
| 1 Stück | Blätterteig |  |  |
|  |  |  |  |
| 3/4 kg | Äpfel | Äpfel waschen, schälen, hobeln; | *Schäler* |
| 8 dag | Zucker | mit den übrigen Zutaten vermengen; | *Hobel* |
|  | Zimt, Zitronenschale |  |  |
| 10 dag | Brösel | Masse auf dem Blätterteig verteilen, mit | *Backblech* |
|  | Weinbeeren | Butterflocken belegen, einrollen; | *Backpapier* |
|  | Butterflocken | Mit der Gabel einstechen, mit Ei bestreichen; |  |
| 1 Ei | zum Bestreichen | Bei 180°Grad goldbraun backen; |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nussrolle | |  |  |
| Menge | Zutaten | Technik | *Geräte* |
|  |  |  |  |
| 4 | Dotter | Dotter, warmes Wasser und Zucker sehr schaumig | *Rührschüssel* |
| 2 EL | warmes Wasser | schlagen; | *Mixer* |
| 80 g | Staubzucker | Eiklar zu Schnee schlagen; |  |
| 40 g | Mehl | Schnee mit Mehl und Nüssen vorsichtig unterheben; | *Backblech* |
| 40 g | Haselnüsse |  | *Backpapier* |
| 4 | Eiklar | Teig aufs Blech streichen, bei 220 Grad ca. 7 min. |  |
| 1/4 l | Schlagobers | backen. |  |
| 1 EL | Vanillezucker | Biskuit auf ein Tuch stürzen, Papier abziehen, ein- | *Tuch* |
|  |  | rollen, auskühlen lassen. |  |
|  |  | Ausgekühlte Rolle mit Schlagobers bestreichen, |  |
|  |  | einrollen, mit Zucker bestreuen. |  |
|  |  |  |  |