

Name: \_\_\_\_\_

Ernährung und Soziales 7

# Spaghetti Bolognese



| Menge     | Zutaten                          | Zubereitung  | Arbeitsmittel  |
|-----------|----------------------------------|--|--|
| 2 Stangen | Staudensellerie                  | Waschen und in feine Würfel schneiden.   | Messer, Brett, Arbeitsteller, Schäler, Schüssel                                |
| 2 Stück   | Karotten                         |  |  |
| 2 Stück   | Knoblauchzehen                   | Schälen und in feine Würfel schneiden.   | Messer, Brett, Arbeitsteller, Schüssel   |
| 1         | Zwiebel                          |  |  |
| 4 EL      | Olivenöl                         | Erhitzen und das Hackfleisch anbraten (ca. Stufe 7).<br><br>Die Zwiebeln und den Knoblauch hinzugeben und 2 Min. anbraten.                 | Tiefe Pfanne oder Kochtopf, Pfannenwender oder Kochlöffel                      |
| 500g      | Hackfleisch (Rind)               |  |  |
| 3 EL      | Tomatenmark                      | Karotten, Sellerie und das Tomatenmark, in die Pfanne hinzugeben und 3 Min. dünsten.   | Tiefe Pfanne oder Kochtopf, Pfannenwender oder Kochlöffel, Esslöffel, Schüssel |
| 800g      | Passierte Tomaten (aus der Dose) | Hinzugeben und damit Ablöschen.<br><br>Würzen, abschmecken.<br>1 x aufkochen lassen und dann abgedeckt auf niedriger Stufe 30 Min. köcheln | Pfannenwender oder Kochlöffel, Topf oder Pfannendeckel, Esslöffel, Teelöffel   |
| 1 TL      | Salz                             |  |  |
| 1 TL      | Pfeffer                          |  |  |
| 1 TL      | Curry                            |  |  |
| 1 TL      | Chilli                           |  |  |
| 1 EL      | Oregano                          |  |  |
| 1 EL      | Minze                            |  |  |

|      |           |  |                                  |
|------|-----------|--|----------------------------------|
| 1 EL | Basilikum | lassen.  |                                  |
| 7 L  | Wasser    | Wasser in einen Topf zum kochen bringen.<br>Salz hinzugeben. | Kochtopf, Messbecher, Esslöffel  |
| 4 EL | Salz      |  |                                  |
| 700g | Spaghetti | Hinzugeben und ca. 8 Min. auf mittlerer Stufe kochen lassen. | Kochtopf, Kochlöffel             |
| 100g | Parmesan  | Reiben und beim Servieren drüber streuen.                    | Käsereibe, Teller, Schneidebrett |

## Regeln zum hygienischen Umgang mit Hackfleisch!



### ✓ 1. Einkauf & Lagerung

- Immer frisch kaufen und schnell in den Kühlschrank legen (max. 4°C).
- Am besten noch am selben Tag verarbeiten.
- Aufgetautes Hackfleisch nicht wieder einfrieren!

### ✓ 2. Verarbeitung

- Hände vor und nach dem Berühren gut waschen.
- Messer, Brett und Arbeitsfläche sofort reinigen.
- Rohes Hackfleisch von anderen Lebensmitteln getrennt halten.
- Nicht zu lange ungekühlt stehen lassen!

### ✓ 3. Zubereitung

- Immer gut durchbraten (mind. 70°C), keine rosa Stellen!
- Reste schnell in den Kühlschrank stellen und spätestens am nächsten Tag essen!

### Wichtig:

Hackfleisch kann schnell verderben und krank machen, wenn es falsch behandelt wird!

Also sauber arbeiten und aufpassen!



Name: \_\_\_\_\_

Ernährung und Soziales 7



# Linsenbolognese

| Menge        | Zutaten                  | Zubereitung   | Arbeitsmittel   |
|--------------|--------------------------|---|---|
| 150g         | rote Linsen              | gründlich waschen und beiseite stellen.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sieb</li> <li>• Schüssel</li> <li>• Waage</li> </ul>   |
| eine<br>eine | Knoblauchzehe<br>Zwiebel | } schälen und in kleine,<br>feine Würfel schneiden.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Messer</li> <li>• Schneidebrett</li> <li>• Bio-Müllschüssel</li> <li>• kleine Schüssel</li> </ul>                          |
| eine         | Karotte                  | waschen, schälen, vierteln und in kleine Würfel schneiden.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sparschäler</li> <li>• Schneidebrett</li> <li>• Messer</li> <li>• Bio-Abfallschüssel</li> <li>• kleine Schüssel</li> </ul> |
| eine Stange  | Staudensellerie          | waschen und in dünne Ringe schneiden.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Messer</li> <li>• Schneidebrett</li> <li>• Bio-Abfallschüssel</li> <li>• Kleine Schüssel</li> </ul>                        |
| 1 EL         | Öl                       | in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebel andünsten.<br><br>Das kleingeschnittene Gemüse zugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pfanne</li> <li>• Pfannenwender</li> </ul>   |
| 2 EL         | Tomatenmark              | unterheben  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• EL</li> </ul>  |
| 5 Liter      | Wasser                   | in einen Topf geben, zum Kochen bringen.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Topf</li> <li>• Deckel</li> <li>• EL</li> <li>• Kochlöffel</li> </ul>  |
| 1 EL<br>500g | Salz<br>Nudeln           | } in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten kochen lassen.   |   |

Name: \_\_\_\_\_

Ernährung und Soziales 7



## ....Fortsetzung

| Menge                 | Zutaten   | Zubereitung   | Arbeitsmittel   |
|-----------------------|---|---|---|
| 400g<br>250ml<br>150g | passierte Tomaten<br>Gemüsebrühe<br>rote Linsen | Zugeben und aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt, 15 Minuten köcheln lassen. | <ul style="list-style-type: none"><li>• Messbecher</li><li>• Deckel</li></ul> |
| 1 EL<br>1 TL<br>1 TL  | italienische Kräuter<br>Salz<br>Pfeffer         | hinzugeben und abschmecken<br><br>Ggf. nochmal nachwürzen.                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• EL</li><li>• TL</li></ul>             |



Name: \_\_\_\_\_



# Tiramisu im Glas

Herstellung Dessert:

| Menge  | Zutaten        | Zubereitung  | Arbeitsmittel                          |
|--------|----------------|--|--|
| 100 ml | Kaffee         | aufkochen und vollständig abkühlen lassen,   | Kaffeemaschine, Esslöffel, Teller      |
| 1-2 EL | Amaretto       | einrühren.   |  |
| 150 g  | Sahne          | steif schlagen und beiseite stellen.   | Handrührgerät, Schüssel                |
| 250 g  | Mascarpone     | mit  | Waage, Schüssel, Handrührgerät,        |
| 75 g   | Puderzucker    | und  | Teigschaber, Teelöffel                 |
| 1 TL   | Vanilleextrakt | auf niedrigster Stufe mit dem Handrührgerät verrühren.   |  |
|        |                | Die bereits geschlagene Sahne mit einem Schneebesen unterheben. Anschließend die Creme in einen Spritzbeutel füllen. | Teigschaber, Schneebesen, Spritzbeutel |
| 15 Stk | Löffelbiskuits | dritteln, in die Kaffeemischung tauchen, von beiden Seiten, und in das Glas legen.                                   | 4 Dessertgläser                        |

## Arbeitsschritte:

| Menge | Zutaten   | Zubereitung  | Arbeitsmittel |
|-------|-----------|--|---------------|
|       |           | Mit dem Spritzbeutel eine Schicht Creme auftragen.<br>Nochmals zwei Schichten Biskuits und zwei Schichten Creme auftragen.                       |               |
| 2 EL  | Backkakao | Die letzte Schicht Creme mit einem Löffel glatt streichen und darauf verteilen.<br><br>Dessert mindestens 30 min kühlen, anschließend verzehren. | Teelöffel     |



## Einkaufsliste Gruppe Franzi M, Marie, Verena, Jana

| <b>Menge</b>             | <b>Zutaten</b>            |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>Gemüse:</b>           |                           |
| 3 Stück                  | Karotten                  |
| 3 Stangen                | Staudensellerie           |
| <b>Hülsenfrüchte:</b>    |                           |
| Eine Packung             | Rote Linsen (150g)        |
| <b>Teigwaren:</b>        |                           |
| 2,5 Packungen            | Spaghetti                 |
| <b>Fleischwaren:</b>     |                           |
| 500g                     | Hackfleisch Rind          |
| <b>Molkereiprodukte:</b> |                           |
| 100g                     | Parmesan                  |
| 250g                     | Mascarpone                |
| <b>Sonstiges</b>         |                           |
| 1 kleine Flasche         | Amaretto                  |
| 1 Packung                | Löffelbiskuits (15 Stück) |
| 1x                       | Vanilleextrakt            |
| Eine Packung             | Passierte Tomaten (400g)  |

## Lehrerdemonstration: Umgang mit dem Spritzbeutel - Tiramisu im Glas

### 1. Zielvorstellung:

- Creme sauber und präzise in Gläser füllen
- gleichmäßig portionieren

### 2. Arbeitsplatzgestaltung:

- Spritzbeutel mit Lochtülle
- Teigkarte
- Schüssel mit Tiramisu-Creme
- Löffel oder Teigspatel zum Umfüllen
- Gläser für das Tiramisu
- Ein Tablett, um die Gläser darauf zu platzieren

### 3. Durchführung:

Schritt 1: Spritzbeutel vorbereiten

- Lochtülle muss fest sitzen -> damit keine Creme herausquillt
- Oberen Rand umkrempeln -> leichter befüllen

Schritt 2: Spritzbeutel füllen

- Tiramisu-Creme mit einem Löffel einfüllen
- Nicht zu viel auf einmal

Schritt 3: Creme nach vorne schieben

- Mit der Teigkarte die Creme vorsichtig bis zur Tülle schieben -> es entstehen keine Luftblasen & die Creme gleichmäßig herauskommt
- Beutel durch Verdrehen verschließen -> Creme bleibt im Beutel & bessere Handhabung

Schritt 4: Creme in die Gläser füllen

- Spritzbeutel schrägt über das Glas halten
- Gleichmäßig drücken und Beutel langsam bewegen -> saubere u. gleichmäßige Schicht Creme

Schritt 5: Aufbau des Tiramisus im Glas

- Nach der Creme kommt eine Lage Löffelbiskuits (vorher in Kaffee getränkt)
- Wieder Cremeschicht
- Abschluss: Kakaopulver mit einem kleinen Sieb darüber streuen

### 4. Herausstellen des Ergebnisses:

- Ergebnis zeigen:
- Die Creme ist sauber geschichtet, und die oberste Schicht ist gleichmäßig glatt. Das Dessert sieht appetitlich aus und ist servierbereit.

### 5. Sicherung