



Übersicht Unterrichtssequenz 14

Arbeitsauftrag	<p>Die Klasse kocht gemeinsam eine gesunde Mahlzeit mit drei Gängen. Gesunde Nahrung kann richtig gut schmecken! Zudem ist ein gemeinsames Mittagessen immer ein spezielles Erlebnis. Sie kochen ein Menü mit Gemüsedip, bunten Nudeln und Apfelcrème.</p> <p>Die Klasse wird in folgende Gruppen eingeteilt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Gemüse rüsten für die Vorspeise• Saucen zubereiten für die Vorspeise• Bunte Nudeln kochen• Dessert zubereiten
Ziel	<p>Die SuS lernen, dass gesunde Nahrung gut schmeckt und dass ein gemeinsames Mittagessen immer ein spezielles Erlebnis ist.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none">• Zutaten (siehe Rezepte)• Rüstmesser, Schneidunterlagen• Knoblauchpresse• Röstiraffel• mindestens vier grosse Pfannen• Kochherd• kleine Schüsseln (Gemüsedip)• grosse Schüsseln (Apfelcrème)• Teller, Becher, Besteck
Sozialform	GA
Zeit	140'

Zusätzliche Informationen:

- Die Rezepte sind so geschrieben, dass sie die SuS ohne grosse Hilfe allein nachkochen können. Einzig bei der Mengenermittlung der Zutaten sollten die SuS unterstützt werden (die Rezepte sind jeweils für vier Personen berechnet).
- Einfache und praktische Rezepte finden Sie auch unter www.bio-familia.org.
- Gruppen, die vor den anderen fertig werden, können Tee zubereiten oder den Tisch decken.



Gemüsedip

Verschiedene Saisongemüse in mundgerechte Stücke schneiden
(Champignons, Karotten, Peperoni, Chicorée, Gurke, kleine Tomaten...)

Knoblauchsauce

125 g Quark gut verrühren
1 EL* Milch
1–2 Knoblauchzehen gepresst
Wenig Salz oder Streuwürze

Cocktailsauce

6 EL Mayonnaise gut verrühren
3 EL Pelati

Kräutersauce

125 g Quark gut verrühren
wenig Salz
frische Kräuter oder Kräutermischung
(z. B. Salatkräutermischung)

* EL bedeutet Esslöffel



Bunte Gemüsenudeln

Nudeln

500 g Nudeln

in kochendes Salzwasser geben
gar kochen (Zeitdauer siehe Packungsanweisung)

Sauce

200 g Erbsen (tiefgekühlt)

6 Karotten

1 TL* Bouillon

1 EL* Tomatenpüree

½ Becher

100 ml Milch

2 EL Pelati

Salz, Pfeffer

auftauen lassen

waschen und in dünne Scheiben schneiden

in 0,25 l Wasser geben und aufkochen

Karotten in der Bouillon weichkochen

Halbrahm

zu den Karotten geben, Sauce gut umrühren und
aufkochen

würzen

* TL bedeutet Teelöffel

* EL bedeutet Esslöffel



Apfelquarkcrème

300 g Rahmquark
4 EL* Milch
2 EL Zucker
½ Zitrone (Saft)

in Schüssel geben,
gut verrühren

3 Äpfel

an der Röstiraffel reiben
laufend zur Crème geben und umrühren (sonst
werden die Äpfel braun)

Crème bis kurz vor dem Servieren in den
Kühlschrank stellen

* EL bedeutet Esslöffel