

# Kochbuch

Klasse 7/8

Schuljahr 2015/2016





## **Früchte-Müsli (4 Personen)**

### **Arbeitsgeräte:**

Schüssel, Brettchen, Küchenmesser, Waage

### **Zubereitung:**

1. 1 Apfel, 1 Orange waschen und klein schneiden
2. 1 Banane schälen und klein schneiden
3. 150g Haferflocken, 2 Becher Naturjoghurt, 200ml Milch, 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne und 1 Esslöffel Zucker hinzufügen und umrühren



### Pfannkuchen (4 Personen)

#### Arbeitsgeräte:

Pfanne, Pfannenwender, Gabel, Ordnungstopf, Plastikschüssel, Handrührgerät, Esslöffel, Holzlöffel

#### Zubereitung:

1. Einen Teig aus **4 Eiern**, **400 ml Milch** und **280g Mehl** bereiten.
2. In der Pfanne in heißem **Öl** Pfannkuchen backen
- 3.

### Pilzsoße für Pfannkuchen (3-4 Personen)

#### Arbeitsgeräte:

Pfanne, Pfannenwender, Ordnungstopf, Plastikschüssel, Brettchen, Sieb, Tafelmesser

#### Zubereitung:

4. **500 g Champignons** putzen und in Viertel schneiden.
5. **Eine Zwiebel** schälen und in kleine Würfel schneiden.
6. Etwas **Öl** in die Pfanne geben und die Zwiebel anbraten.
7. Die Champignons dazu geben und mitbraten.
8. Mit **Pfeffer** und **Salz** würzen
9. **Einen Becher Schmand** dazu geben und 5 Minuten garen.

Die Soße kann mit **einer Dose Mais** verändert werden.



## Überbackener Toast

### Arbeitsgeräte

Toaster, Pfannenwender, Gabel, Tomatenmesser, Backblech, 2 große Teller, Schneidebrett

### Zubereitung

1. den Backofen auf 200°C
2. **4 Scheiben** Toastbrot toasten
3. Backpapier auf das Backblech legen
4. Das Toastbrot auf das Backblech legen
5. Scheiben Kochschinken in kleine Stücke schneiden
6. Den **Kochschinken** auf den Toastbrot verteilen
7. **4 Tomaten** waschen, Blätter und Stielansatz entfernen
8. Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf das Toastbrot legen
9. 4 **Scheiben Goudakäse** auf das Toastbrot legen
10. Das Toastbrot 15 Minuten im Backofen backen





### **Milchreis (1-2 Personen)**

#### **Zutaten:**

240 ml !! ( 2 Messlöffel) Milchreis  
500 ml Milch  
Zucker  
Zimt  
Apfelmus

#### **Zubereitung:**

1. Milch und Reis in der Mikrowelle zum Kochen bringen – ca. 4 Minuten bei 800 W) (Achtung: darf nicht überkochen)
2. Bei 150 Watt 30 Minuten garen
3. Auf dem Teller nach Belieben mit Zimt und Zucker bestreuen
4. Mit Apfelmus servieren



## Pizza

### Arbeitsgeräte:

Blech, Teigrolle, Handrührgerät mit Knethaken, Teigschaber, Brettchen, Küchenmesser, Dosenöffner

### Zubereitung:

1. Aus **225g Quark**, **6 Esslöffeln Milch**, **9 Esslöffeln Öl**, **½ Teelöffel Salz**, **450g Mehl** und **½ Päckchen Backpulver** einen Teig kneten und auf einem gefetteten Backblech ausrollen
2. **1 Packung pürierte Tomaten** auf dem Teig verteilen
3. Dünn mit **Oregano** bestreuen
4. Nach Belieben mit **Thunfisch**, **Wurstscheiben** oder **Pilzen** belegen
5. Mit **200g geriebenem Käse** bestreuen
6. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten backen



## Brötchen

### Arbeitsgeräte:

Blech, Handrührgerät mit Knethaken, Teigschaber

### Zubereitung:

1. Aus **225g Quark**, **6 Esslöffeln Milch**, **9 Esslöffeln Öl**, **1/2 Teelöffel Salz**, **450g Mehl** und **1/2 Päckchen Backpulver** einen Teig kneten

2. Daraus Brötchen formen und bei 200°C ca. 20 Minuten backen



## Kartoffelsalat

### Arbeitsgeräte:

große Schüssel, kleine Schüssel, Topf, Küchenmesser, Salatbesteck, Esslöffel, Teelöffel

### Zubereitung:

1. **1 kg Kartoffeln** mit der Schale kochen, in kaltes Wasser legen und pellen
2. Kartoffeln in Scheiben schneiden und **125 ml Gurkenwasser** darüber gießen
3. **3-5 Gewürzgurken** in kleine Würfel schneiden und zu den Kartoffeln geben.
4. **3-4 Esslöffel Mayonnaise** mit **1/2 Teelöffel Salz**, **1 Teelöffel Salatgewürz**, **1 Esslöffel Zitronensaft** und **1/2 Teelöffel Zucker** mischen
5. Über die Kartoffeln geben, mischen und abschmecken






01.2018  
L 3668813 13:16

## *Pudding Schokolade*

**Puddingpulver Schokolade für 500 ml Milch.**

Sie  noch hinzu: 500 ml Milch (3,5 % Fett), 2 - 3 schwach gehäufte Esslöffel Zucker (50 g).

**Zubereitung:**

1. Von 0,5 l kalter Milch 6 Esslöffel abnehmen und damit den Inhalt des Beutels und 2 - 3 schwach gehäufte Esslöffel Zucker (50 g) glatt rühren.
2. Die übrige Milch zum Kochen bringen, von der Kochstelle nehmen und das angerührte Puddingpulver hineingeben.
3. Den Pudding unter ständigem Rühren nochmals aufkochen lassen.
4. Den Pudding in Dessertgläser oder in eine kalt ausgespülte Sturzform füllen. Vor dem Stürzen mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.



## Obstsalat im Sommer

### Arbeitsgeräte:

Brettchen, Küchenmesser, Esslöffel, Schälmesser, große Schüssel, Teelöffel, Handrührgerät, schmales Gefäß, Sieb

### Zubereitung:

1. **2 Äpfel** schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden
2. **2 Nektarinen** waschen, den Kern entfernen und in kleine Stücke schneiden
3. **250g Erdbeeren** waschen und in Viertel schneiden
4. **2 Bananen** schälen und in Scheiben schneiden
5. **2 Kiwis** schälen und in Stücke schneiden
6. Das ganze Obst in die Schüssel geben und mit **1-2 Esslöffeln Zucker** mischen
7. **1 Becher Schlagsahne** mit **2 Teelöffeln Puderzucker** in einem schmalen Gefäß steif schlagen und zum Obstsalat reichen