

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4	Apfelkuchen	30
Theoretisches Hintergrundwissen	5	Arabisches Reiterfleisch	32
<i>Unterrichtshinweise</i>	5	Bärlauch – Paste, Pesto und Butter	35
1 Mein Gewohnheitscheck	5	Biskuitrolle mit Erdbeerquark	37
2 Gemüse – Die gesunden Sattmacher	5	Bunte Suppe mit Grießklößchen	39
3 Infos Gemüse	6	Cheeseburger-Rolls mit American Coleslaw .	41
4 Obst – Süße Leckereien	6	Chicken-Dippers mit Wedges	44
5 Infos Obst	6	Chinesischer Spaghettisalat	46
6 Zucker in ausgewählten Getränken und Lebensmitteln	7	Cola-Hähnchen Asia Style	48
7 Infos Getränke und Zucker	7	Cremige Zucchini-suppe	50
8 Mein persönlicher Überblick	8	Englische Hacksoße mit Kartoffelpüree	52
<i>Schülermaterial</i>	9	Gazpacho – Kalte spanische Tomaten- suppe	55
1 Mein Gewohnheitscheck	9	Gefülltes Fladenbrot	57
2 Gemüse – Die gesunden Sattmacher	10	Grüner Bohneneintopf	59
3 Infos Gemüse	11	Gyrossuppe	61
4 Obst – Süße Leckereien	13	Italienischer Nudelsalat	63
5 Infos Obst	14	Kartoffelwaffeln mit Gemüsequark	65
6 Der Wunschzettel	16	Lasagnesuppe	68
7 Infos Getränke und Zucker	17	Laugenstangen Flammkuchenstyle	70
8 Mein persönlicher Überblick	18	Marokkanisches Gemüse mit Putensteak und Couscous	72
<i>Lösungen zum Schülermaterial</i>	19	Mediterraner Bohneneintopf mit Cabanossi ..	74
Rezepte mit Unterrichtshinweisen	23	Möhren-Kartoffel-Stampf mit Würstchen	76
<i>Erläuterungen zum Rezeptteil</i>	24	Shakshouka mit Couscous	78
<i>Rezepte mit Unterrichtshinweisen</i>	26	Vegetarische Bolognese	80
Akroschka – Kalte russische Kefirsuppe	26	Würstchengulasch	82
All-in-One-Nudelaufbau	28	Zazikisalat und Souvlaki	84
		Zucchini-Brownies	87
		Zucchini-Käsesoße zu Nudeln	89
		Zucchini-Schafskäse-Quiche	91