

FACHPRAXIS



Basis-Kochordner + Module A, B, C, D

FACHTHEORIE



Ernährungslehrebuch

Basis-Kochordner „Kreativ Kochen lernen“

Der Basis-Kochordner ist ein unverzichtbarer Begleiter, um umfassende Kochkenntnisse zu erwerben bzw. zu vertiefen. Er enthält **12** strukturierte Register, einen Leitfaden für den Überblick, warenkundliche Koch-Basics, **ca. 435** erprobte, tabellarische Rezepte für Anfänger und Fortgeschrittene (z. B. Apfel-Zimt-Overnight-Oats, Feldsalat-Cappuccino, Oliven im Parmesanmantel, Zitronengrassuppe), Rezepttipps in Form eines Buttons, inspirierende Food-Fotos, aktuelle Themen: „Microgreens oder Streetfood“, praxisnahe Lernsituationen, Merk- und Lernhilfen, Checklisten, Projekte, Sketchnotes sowie Platz für eigene Rezepte und Tipps und Tricks aus der Küche.

Diese Formate gibt es:

- **Kunststoffordner (lose Blattsammlung)** ► Europa-Nr. 66817
- **Digitale Ausgabe (E-Book)** ► Europa-Nr. 66817L/66817V

+ Module A, B, C, D als Ergänzung

Sie können im hinteren Teil des Basis-Kochordners individuell ergänzt werden. Themenschwerpunkte sind:

Modul A: Kochen und Backen mit Kids & Internationale Küche ► Europa-Nr. 66893

Modul B: Diätetik ► Europa-Nr. 66947

Modul C: Service & Gästebetreuung ► Europa-Nr. 67005

Modul D: Reinigung, Wäschepflege und Wohnen ► Europa-Nr. 67234

Gesamtband

Er umfasst den Basis-Kochordner und alle vier Module ► Europa-Nr. 66770

Ernährungslehrebuch „Kreativ Ernährung entdecken“

Das Buch ergänzt den Basis-Kochordner um die theoretischen Grundlagen der Ernährung. Praxis und Theorie bilden somit eine Einheit, da sie in der neu überarbeiteten Fassung optimal aufeinander abgestimmt sind. Es enthält: **grundlegende** und **zukunftsorientierte** Themen (z. B. Lebensmitteltrends, Nanotechnologie, Superfood, 3-D-Printing, Gentechnik, Welternährung, Nachhaltigkeit), die durch vielseitige Lernmethoden und praxisnahe Lernsituationen einen schüleraktiven, kreativen Unterricht ermöglichen. Zusätzlich führen Lernhilfen, Checklisten sowie **12** Projekte mit Praxisbezug und Lernkontrollen auf drei Niveaustufen zum Lernerfolg.

Diese Formate gibt es:

- **Broschierte Ausgabe (Buch)** ► Europa-Nr. 66965
- **Digitale Ausgabe (E-Book)** ► Europa-Nr. 66965L/66965V

DIGITAL+ optimiert durch digitales Zusatzmaterial den Unterricht:

- ✓ **Videos (Theorie):** Öl, Fisch, Mehl, Milch, Wasser, Vegetarismus, Welternährung ...
- ✓ **Videos (Praxis):** Zitronengrassuppe, Parmesankörbchen, Biskuitaschen ...
- ✓ **Step-by-Step-Anleitungen:** für anspruchsvolles Gebäck, Pannenhilfen, Garzeiten-Finder
- ✓ **Arbeitsblätter zur Vertiefung:** Crashkurs Präsentation, Collective-Notebook ...
- ✓ **Besonderheiten:** Backform-Umrechner, Saisonkalender mit Warenkundekarten ...



Rita Richter

Kreativ Kochen lernen

Kochen und Backen mit Kids & Internationale Küche

VERLAG EUROPA-LEHRMITTEL • Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG •
Düsseldorf Straße 23 • 42781 Haan-Gruiten

Europa-Nr.: 66893



Vorwort

Garantiert etwas für Sie!

Das Modul A „Kochen und Backen mit Kids & Internationale Küche (indisch, nordafrikanisch, mexikanisch und syrisch)“ ist garantiert geeignet für alle sozialpädagogischen Schularten, z. B. Kinderpflegerinnen, Erzieherinnen, aber auch für die zweijährige Berufsfachschule, das AV-dual, das Berufseinstiegsjahr und das Berufskolleg. Selbst Schulummens, Eltern mit Kindern, kochfreudige Großeltern und Enkel sowie alle Interessierten finden hier viele pfiffige, kreative, wohlschmeckende Rezeptideen.

Garantiert erfolgreich!

Das Inhaltsverzeichnis auf S. A3 gibt Ihnen einen schnellen Überblick über alle Rezepte. Der kurze Leitfaden auf S. A6 garantiert Ihnen, dass Sie sich leicht im Modul A zurechtfinden. Die Rezepte sind gut strukturiert, einfach erklärt und mehrfach ausprobiert, sodass der Erfolg auf Ihrer Seite ist.

Garantiert Spaß mit „Kochen und Backen mit Kids“!

Für Kinder ist die Küche ein magischer Ort! Nach Herzenslust rühren, kneten, anfassen, probieren, so lernen die kleinen und großen Küchenhelden schon sehr früh, wie man sich mit frischen Zutaten lecker und gesund ernähren kann. Dampflockbrote, Piratenschiffe, kunterbunte Hosenträger und viele pfiffige, kindgerechte Gerichte und Naschereien laden zum Kochen und Backen mit oder für die Kids ein. Aus diesem Grund sind alle Rezepte sehr einfach gehalten und motivieren zum Probieren.

Garantiert vielfältig und kreativ mit der „Internationalen Küche“!

Die Speisekammern der internationalen Küche sind voll von Spezialitäten, Kräutern und Gewürzen. Interessante Geschmackskomponenten und Gerüche machen das Fremde so interessant – laden zum Kochen ein. Sind Sie ein aufgeschlossener und neugieriger Typ? Na, dann!

Wie wär's mit „Anda ki tari“ aus Indien, „Mderbel Badingian“ aus Nordafrika, „Mole poblano“ aus Mexiko oder „Kibbeh“ aus Syrien? Übrigens, die syrische Küche ist neu im Programm.

Ein kleiner Tipp im Vorfeld! Der gemeinsame Einkauf mit der Kochgruppe oder mit Freunden steigert die Vorfreude am Kochen. Lassen Sie sich von der internationalen Vielfalt verführen und ergründen Sie den Geschmack der fremdländischen Zutaten, denn Essen ist Liebe!

Garantiert noch mehr Fachwissen!

Ein Blick auf die vordere Umschlagseite lohnt sich! Dort erhalten Sie einen Überblick, wie Sie schrittweise Ihr Fachwissen mit dem Basis-Kochordner „Kreativ Kochen lernen“ inkl. erweiterbarem Modulsystem und dem passenden Ernährungslehrbuch „Kreativ Ernährung entdecken“ vertiefen können.

Für Anregungen und Verbesserungsvorschläge sind wir stets offen und nehmen diese dankend per E-Mail (lektorat@europa-lehrmittel.de) entgegen.

Viel Spaß und Freude garantiert Ihnen beim Gebrauch von Modul A
Rita Richter

Waiblingen Winter 2017/18

Autorin: Rita Richter, Waiblingen
Verlagslektorat: Anke Horst, Haan-Gruiten
Fotos: siehe Bildquellenverzeichnis

Umschlaggestaltung: zweiband.media, Berlin
Layout und technische Umsetzung: zweiband.media, Berlin
Druck: RCOM Print GmbH, 97222 Würzburg-Rimpar

2. Auflage 2018, korrigierter Nachdruck 2021
Druck 5 4 3

Alle Drucke derselben Auflage sind parallel einsetzbar, da sie bis auf die Korrektur von Druckfehlern unverändert sind.

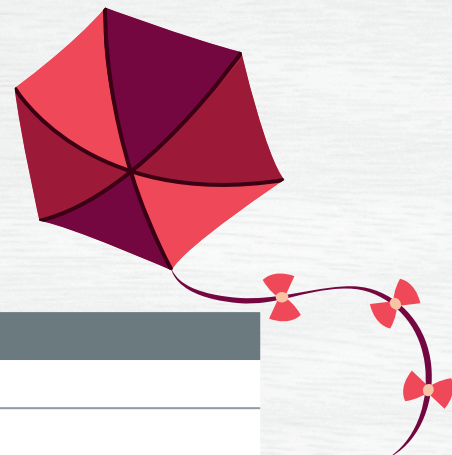
ISBN 978-3-8085-6750-0

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

©2018 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten
www.europa-lehrmittel.de



	1 Kurzer Leitfaden durch das Modul A	A 6
	2 Gängige Abkürzungen für Gewichte und Maßeinheiten	A 7
	3 Kinderernährung	A 8
	Kochen und Backen mit Kids	A 9
	1 Frühstück/Snacks	A 9
	1.1 Crêpes mit diversen Füllungen	A 9
	1.2 Piratenschiffchen	A 10
	1.3 Kunterbunte Frühstücksbrote am Spieß	A 10
	1.4 Lustige Brotgesichter	A 11
	1.5 Dampflokbröte	A 11
	1.6 Früchtequark	A 12
	1.7 Rohkoststicks mit Käse-Curry-Dip	A 12
	1.8 Knuspermüsli mit frischen Früchten	A 13
	2 Auf zum Mittagstisch!	A 14
	2.1 Tortellinispieße mit Käsesoße und Basilikumpesto	A 14
	2.2 Knusperschnitzel mit Kartoffelwürfel	A 15
	2.3 Hähnchen-Teriyaki-Puffer	A 15
	2.4 Kartoffelplätzchen mit Pizzacrème	A 16
	2.5 Kartoffel-Zucchini-Karotten-Puffer	A 16
	2.6 Kartoffelmäuschen	A 17
	2.7 Spaghetti Napoli	A 17
	2.8 Pasta, Pasta	A 18
	2.9 Tomaten-Zucchini-Ricotta-Lasagne	A 18
	2.10 Fleischbällchenschlange	A 19
	2.11 Pizza-Tom	A 20
	2.12 Muffin-Cheeseburger	A 21
	2.13 Panierter Fleischkäse mit Country Potatoes	A 21
	3 Desserts	A 22
	3.1 Apfelpfannkuchen	A 22
	3.2 Vanillesoße	A 22
	3.3 Rote Grütze	A 23
	3.4 Exotische Grütze	A 23
	3.5 Schneewittchencrème	A 23
	3.6 Sommertraum-Exotika	A 24
	3.7 Joghurt-Melonencrème	A 24
	3.8 Schokowürfel	A 24
	3.9 Eis am Stiel	A 25
	4 Backwerke (süß und pikant)	A 26
	4.1 Kunterbunte Hosenknöpfe	A 26
	4.2 Waffeln in diversen Variationen	A 27
	4.3 Martinsgänse	A 28
	4.4 Schneckenrennen	A 29
	4.5 Kleine Raupe „Friss dich satt“	A 29
	4.6 Knusprige Schnecken im Salat	A 30
	4.7 Donuts	A 31



2.11 Pizza-Tom (ca. 12 Stück)

✓ Backblech mit Backfolie auslegen.

✓ Backofen auf **180°C** vorheizen.

Menge	Zutaten	Zubereitung
250 g	Mehl	sieben, in die Mitte eine Mulde machen.
10 g	Hefe	in die Mulde bröckeln.
1 Pr	Zucker	auf die Hefe geben.
130 ml ½ TL	Wasser Salz	handwarm erhitzen. 4–5 EL davon auf die Hefe geben, rühren, bis ein glatter Hefebrei entstanden ist.
2 EL	Oliveöl	auf den Mehlsrand geben. Alle Zutaten zu einem glatten Hefeteig kneten. Teig zu einer 2–3 mm dünnen Teigplatte ausrollen, Ø 10 cm große Kreise ausstechen und auf das mit Backfolie belegte Backblech legen. Kreise nochmals in runde Form bringen.
250 g	passierte Tomaten Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian	Tomatenmasse herzhaft abschmecken und die Kreise damit bestreichen.
100 g	Salami	in feine ■ schneiden. Salami auf die Tomatenmasse streuen, 10 Min. backen.
~ 100 g	Käse (gerieb.)	auf die Salami streuen. Pizzakreise weiterbacken. 3–4 Min. vor Ende der Backzeit Gesichter auf die Kreise legen und kurz backen.
~ 4	Olive(n) (schwarz)	in feine ● schneiden, als Augen auf die Pizzakreise legen.
12	Mini-Champignons	pro Gesicht einen Champignon als Nase auf die Hefekreise setzen.
1	Karotte	12 dünne ● schneiden und Mund ausstechen, auflegen.
	etwas Lauch	in sehr feine ● schneiden, waschen, als Haare auflegen, Kreise nochmals kurz backen. Gesicht soll lediglich fest aufsitzen und die Zutaten sollen nicht zu dunkel werden. Je nach Wunsch kann in die Olivenringe noch Frischkäse gespritzt werden.



20–25 Min.



180°C



mittlere Schiene



Garprobe: Holzstäbchen

Anrichten: Platte (warm) **Garnieren:** ► Foto

Aha



Als Mund kann auch etwas Zucchini oder etwas Aubergine verwendet werden. Für die Haare eignen sich sehr gut fein geschnittene Karottenstreifen. Das Gesicht sollte auf keinen Fall von Anfang an aufgelegt und gebacken werden, da dieses aufgrund der Hitze die Form verliert. Das Gesicht sieht dann nicht mehr ansprechend aus.





Aha _____ !

Anstelle von frischen Beeren können tiefgekühlte Beeren verwendet werden. Diese in gefrorenem Zustand in die Kirschmasse geben und darin auftauen lassen. Kurz vor dem Anrichten nochmals abschmecken. Starkes Rühren vermeiden, damit die Beeren nicht zerfallen.

3.3 Rote Grütze

Menge	Zutaten	Zubereitung
200 ml ~ 30 g 2 EL 15 g	Kirschsaft Zucker Vanillinzucker Speisestärke	alle Zutaten in kalt em Zustand verrühren und unter ständigem Rühren aufkochen lassen.
250 g	Beeren der Saison z. B. Johannisbeeren, Kirschen, Erdbeeren, Himbeeren	fachgerecht vorbereiten und mit einem Esslöffel locker unter die Kirschmasse heben. Starkes Rühren vermeiden! Die Beeren sollten nicht zerstört werden. Grütze nochmals abschmecken.

Anrichten: Soßengießer **oder** Schüssel **Garnieren:** –

3.4 Exotische Grütze

Menge	Zutaten	Zubereitung
100 ml 100 ml ~ 30 g 1 EL 15 g	Orangensaft Multivitaminsaft Zucker Vanillinzucker Speisestärke	alle Zutaten in kalt em Zustand anrühren und unter ständigem Rühren aufkochen lassen.
300 g	exotische Früchte (Tk = Tiefkühlkost)	nicht auftauen lassen, sondern direkt in den angedickten Saft geben. Früchte darin auftauen lassen, starkes Rühren vermeiden . Grütze abschmecken und evtl. etwas Zitronensaft oder Zitronenabrieb zugeben.

Anrichten: Soßengießer **oder** Schüssel **Garnieren:** –

3.5 Schneewittchencreme

Menge	Zutaten	Zubereitung
150 g 250 g 2 EL 1 EL	Joghurt (Natur) Speisequark Zucker Vanillinzucker	in einer Rührschüssel mischen.
100 ml	Sahne	steif schlagen und $\frac{3}{4}$ der Sahne locker unter die Joghurtmasse heben.
250 g	Himbeeren (Tk)	nicht auftauen lassen, sondern sofort unter die Joghurtmasse mischen.
70 g	Baiser	in einen Gefrierbeutel geben, schließen und mit dem Wellholz die Baiserstücke in kleine Stücke teilen. $\frac{3}{4}$ der Baiserstücke unter die Masse heben. Schneewittchencreme in Dessertgläschen oder eine Schüssel ausfüllen.

Anrichten: Dessertgläser **oder** Schüssel **Garnieren:** Baiserstücke, Sahnetupfen, Himbeeren, Minze



1 Gewürzmischungen/ Gewürzpasten

1.1 Masala Bata (rote Gewürzpaste)

Menge	Zutaten	Zubereitung
½ TL 1 TL	Chilipulver Kurkuma (Gelbwurz)	gemahlene Gewürze mischen.
1 TL 1 TL	Korianderpulver Kreuzkümmel- pulver	
1 TL 1 TL	Currypulver Kardamompulver	
1 EL 1 EL	Zimtpulver Salz	
2 EL	Olivenöl	
2	Zwiebeln (groß)	
20 g	Ingwer	
3	Knoblauchzehen	
4	Tomaten (groß)	erhitzen und die Gewürze kurz anrösten.
		häuten, grob ■, zu den Gewürzen geben.
		Schale entfernen, in feine ■ schneiden, zugeben.
		häuten, grob zerkleinern, zugeben.
		waschen, an der Oberfläche kreuzweise einschneiden, Strunk entfernen und kurz in kochendes Wasser geben. Haut entfernen, Tomaten ■, zugeben, so lange köcheln lassen, bis eine Paste entstanden ist. Masse pürieren.
1 EL	Weißweinessig	zugeben, Paste nochmals umrühren.

Tipp
Aufbewahrung im
geschlossenen Gefäß
ca. 2 Wochen
möglich.

Anrichten: Schale **oder** Glas mit Deckel **Garnieren:** –

1.2 Garam Masala (dt. heißes Gewürz, Fünf-Gewürze-Pulver)

Menge	Zutaten	Zubereitung
2 EL 2 EL	Nelken (ganz) Kreuzkümmel (ganz)	Gewürze in der Pfanne unter stetigem Rühren leicht anrösten (ätherische Öle kommen dadurch besser zur Wirkung). Masse erkalten lassen und in einer Gewürzmühle fein mahlen.
2 EL	Kardamom- kapseln	
¼	Zimtstange	
1 ½ EL	Pfefferkörner	

Tipp
Passt zu Fleisch,
Fisch und Gemüse.

Anrichten: Dose mit Deckel **Garnieren:** –





3 Beilagen

3.1 Dahi kuchumber (Zwiebel-Minze-Raita)

Menge	Zutaten	Zubereitung
400 g	Joghurt (griechisch)	in eine Schüssel geben, mit dem Schneebesen verrühren.
½–1	Chili (grün)	waschen, halbieren, Kerne entfernen, in sehr feine ■ schneiden und je nach Schärfewunsch zugeben.
1	Zwiebel	häuten, in feine ■ schneiden, untermischen.
12	Minzeblätter	waschen, sehr fein schneiden, untermischen.
	Salz, Pfeffer Limettensaft ...	je nach Wunsch abschmecken, anrichten.

Tipp
Raita basiert immer auf einer Joghurtmasse, weitere Zutaten sind variabel.

Anrichten: Schale **Garnieren:** Minzeblättchen

3.2 Gajar Halwa (Karotten-Halwa)

Menge	Zutaten	Zubereitung
30 g 50 ml	Zucker Wasser	in einem Topf zu einem Sirup kochen.
270 g	Karotten	waschen, schälen und grob raspeln.
15 g 15 g 100 ml	Ghee oder Butterschmalz Kokosmilch (nach Bedarf)	in einem Topf erhitzen, die Karottenraspeln glasig dünsten und mit dem Sirup und der Kokosmilch cremig garen. Je nach Bedarf noch etwas Kokosmilch zugeben.
½ TL 1 EL	Korianderpulver Weißweinessig	zugeben, Masse abschmecken.
2 EL	Cashewnüsse	grob hacken und in der Pfanne anrösten. Karotten-Halwa garnieren.

Anrichten: Schale **Garnieren:** gehackte, geröstete Cashewnüsse (2 EL)

