

Inhaltsverzeichnis

1

Vorüberlegungen

Aufbau der Bildkartei „Garmachungsarten für Anfänger“	4
Begleitheft mit Kopiervorlagen	5
Einsatzmöglichkeit der Bildkartei im Unterricht	6
Aufbewahrung der Fotokarten	6

2

Medien

Steckbrief und Wortkarten für die Fotobox	7
Fragekärtchen „Garmachungsarten“.....	9
Lösungen zu den Fragekärtchen	11

3

Arbeitsblätter

Kochen (am Beispiel Nudeln)	13
Druckgaren (am Beispiel Pellkartoffeln)	15
Dünsten	17
Braten in der Pfanne	19
Schmoren	21
Braten im Ofen	23
Backen im Backofen	25
Überbacken	27
Grillen im Ofen	28
Frittieren	30
Lösungen zu den Arbeitsblättern	32

4

Rezepte (in alphabetischer Reihenfolge)

Apfelkuchen mit Gitter	43
Flammkuchen-Toast	45
Gedünstetes Karottengemüse	40
Gegrillte Schaschlikspieße	46
Gekochtes Gemüse	47
Geschnetzeltes „Pfirsich Melba“	39
Hackbraten in Variationen	42
Kartoffel-Zucchini-Gratin	38
Nudeln	47
Pellkartoffeln	38
Pizza in Variationen	44
Pommes frites	48
Rindsrouladen	37
Schmorfleisch in Variationen	41
Schnitzel mit leichter Kräutersahnesoße ..	40

Inhaltsverzeichnis

Die Fotokarten zu jeder Gemüsesorte sind zur besseren Orientierung jeweils mit derselben Farbe hinterlegt.

Zu seltener verwendeten Garmachungsarten (Überbacken, Frittieren, Grillen, Backen in der Pfanne) finden sie nur eine Gruppenkarte und keine Phasenbilder vor.

Garmachungsart: Kochen

1. Reichlich Wasser einfüllen
2. Wasser erhitzen
3. Salz ins Wasser geben
4. Gargut zugeben
5. Gargut kochen
6. Gargut evtl. abseihen

Garmachungsart: Druckgaren

1. Mind. $\frac{1}{4}$ l Flüssigkeit zugeben
2. Deckel schließen
3. Ankochen und Kochregler schließen
4. Garen durch Überdruck
5. Abkühlen oder Abdampfen lassen
6. Dampfdrucktopf öffnen

Garmachungsart: Dünsten

1. Fett erhitzen
2. Gargut zugeben, kurz andünsten
3. Wenig Flüssigkeit aufgießen
4. Deckel schließen, auf niedrige Hitze zurückschalten

Garmachungsart: Braten im Ofen

1. Bräter fetten
2. Bratgut 15 Minuten braten
3. Flüssigkeit aufgießen
4. Soße abseihen und abschmecken

Garmachungsart: Braten in der Pfanne

1. Fett erhitzen
2. Gargut einlegen
3. Gargut wenden

Garmachungsart: Schmoren

1. Fett erhitzen
2. Gargut zugeben
3. Flüssigkeit aufgießen
4. Im geschlossenem Topf garen

Garmachungsart: Backen im Backofen

- 1a. Backblech vorbereiten
- 1b. Backform vorbereiten
2. Backgut herstellen
3. Backgut einschieben
4. Backgut herausnehmen

Garmachungsart: Überbacken

Garmachungsart: Grillen

Garmachungsart: Frittieren

Garmachungsart: Backen in der Pfanne