

Vorwort

Grundlegende Themen des hauswirtschaftlichen Unterrichts werden vor dem Rezeptteil anschaulich mit Bildern und entsprechenden Aufgabenstellungen abgehandelt. Im Kapitel „Ernährung – Lebensmittel“ werden, ausgehend vom Ernährungskreis, die Bedeutung der einzelnen Lebensmittel für die Ernährung dargestellt und was beim Einkauf und der Verarbeitung beachtet werden muss.

Alle Abbildungen mit einem ? (Fragezeichen) sind fehlerhafte Abbildungen. Diese können im Unterrichtsgespräch infrage gestellt werden, Schülerinnen und Schüler können so selbstständig die Abbildungen berichtigen.

Dieses Buch enthält **Rezepte, die aus der syrischen bzw. arabischen Küche stammen.**

Einige Anmerkungen zu der syrischen bzw. arabischen Küche: Schweinefleisch ist bei Moslems und Juden verboten, anstelle dessen werden Hammel- oder Lammfleisch gegessen. Reis und Bulgur (zerkleinerter Weizen) sind Grundnahrungsmittel. Zucchini sind ein besonders häufig gegessenes Gemüse, es gibt über 100 Zubereitungsarten. Der erfrischende Joghurt ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Alkoholische Getränke sind verboten.

Diese Rezepte eignen sich gleichzeitig für Menschen aus diesen Ländern zum Erwerb von Deutschkenntnissen.

Die im Buch enthaltenen **englischen Rezepte eignen sich ebenfalls für einen entsprechenden Spracherwerb.**

Grundlegende Rezepte zu den Bereichen „Kochen Schritt für Schritt“ und

„Backen Schritt für Schritt“

werden durch anschauliche Bilder mit knapper Beschriftung dargestellt.

Ungeübte und ausländische Schülerinnen und Schüler lernen den Arbeitsablauf schrittweise zu verfolgen und später praktisch umzusetzen.

Durch die große Anzahl der bildlich dargestellten Rezepte eignet sich das Buch auch für das handlungsorientierte, selbstständige Lernen.

Abgewandelte Rezepte sind für Schülerinnen und Schüler in leicht lesbarer tabellarischer Form aufgeführt. Sie können zur Vertiefung und Übung von Grundtechniken eingesetzt werden.

Die in „Nahrungszubereitung Schritt für Schritt“ enthaltenen Rezepte gelten im Allgemeinen für vier Personen. Die angegebenen Portionsmengen müssen jedoch evtl. aufgrund der Essgewohnheiten der Schülerinnen und Schüler erniedrigt oder erhöht werden.

Die **Nährwertangaben** zu den Rezepten wurden – falls nicht anders angegeben – für **eine Person** berechnet. Für die Umrechnung von kcal auf kJ einfach mal vier nehmen.

Die Angaben zu den Temperaturen für den Backofen beziehen sich auf Ober- und Unterhitze. Bei Umluft die Temperatur 20°C geringer einstellen.

Die angegebenen Garzeiten sind nur Richtwerte, Herde und Beschaffenheit der Lebensmittel sind entscheidend.

Bei **Rezepten mit langer Garzeit** wird auf den möglichen Einsatz des Dampfdrucktopfes und die dadurch verkürzte Garzeit durch ein Symbol hingewiesen.

__ kcal

Kilokalorie

__ g E

Eiweiß

__ g F

Fett

__ g KH

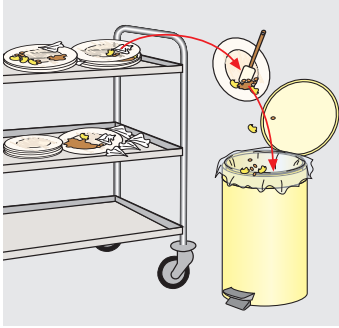
Kohlenhydrate



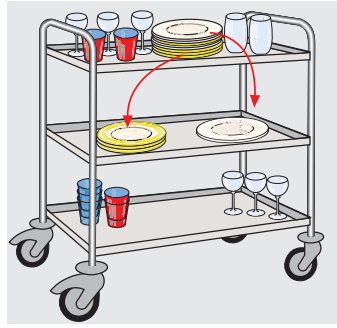
Garzeit beachten!

Cornelia A. Schlieper

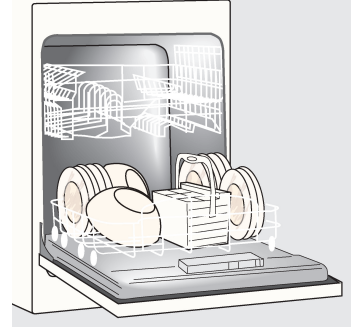
Beschicken und Leeren der Geschirrspülmaschine – Arbeitsschritte



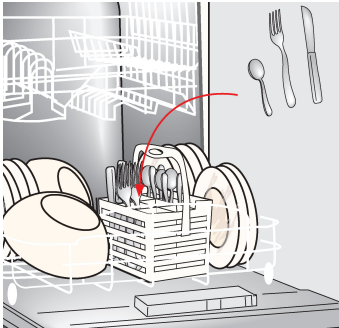
Speisereste von Geschirr und Töpfen mit einem Gummischaber entfernen.



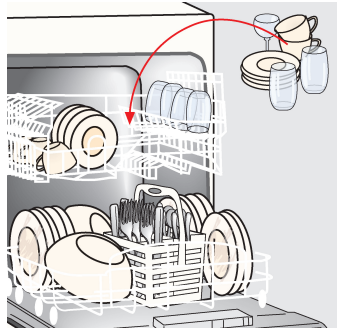
Ungeeignetes Geschirr aussortieren.



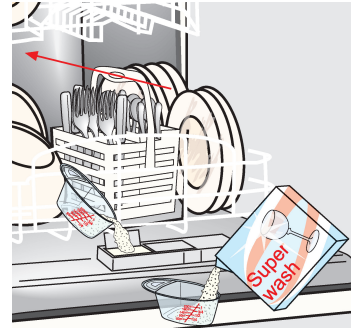
Größere und stärker verunreinigte Geschirrtteile in den unteren Korb einsortieren.



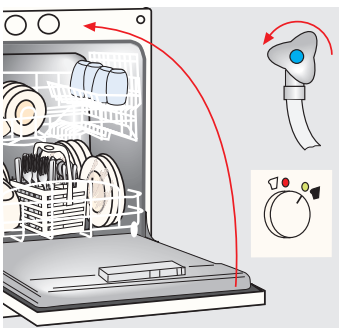
Besteck unsortiert in den Besteckkorb stellen.



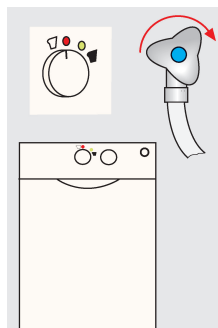
Gläser und leicht verschmutztes Geschirr in den oberen Korb stellen.



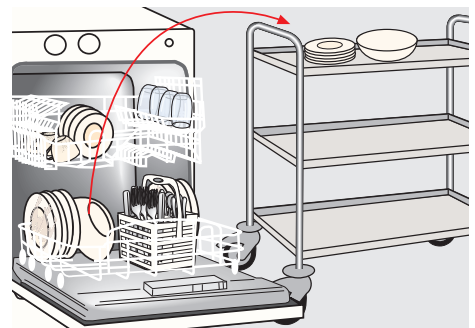
Reiniger nach Gebrauchsanweisung zugeben. Körbe zurückschieben.



Tür schließen. Wasserhahn öffnen. Programm auswählen und starten.

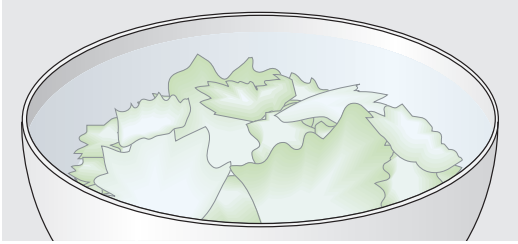


Nach Programmende Gerät ausschalten. Wasserhahn schließen.

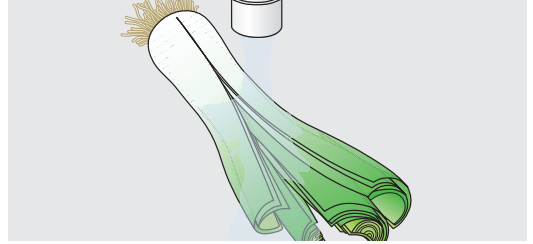


Geschirrspülmaschine ausräumen. Mit dem unteren Korb beginnen. Geschirr auf Sauberkeit überprüfen.

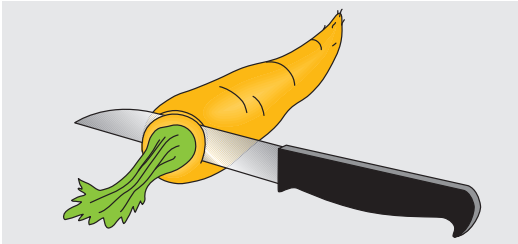
2.1 Entfernen von unerwünschten Bestandteilen



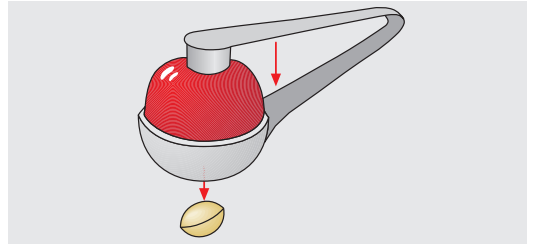
Waschen: Sämtlicher Schmutz wird entfernt. Lebensmittel mit empfindlicher Struktur, z. B. Salat, wird in stehendem Wasser gewaschen.



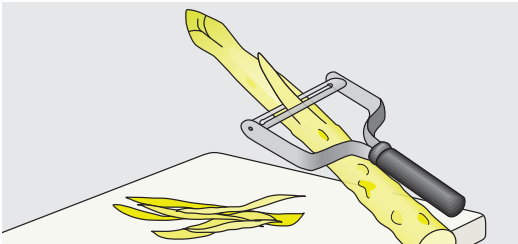
Waschen: Lebensmittel mit fester Struktur, z. B. Lauch, wird unter fließendem Wasser gewaschen.



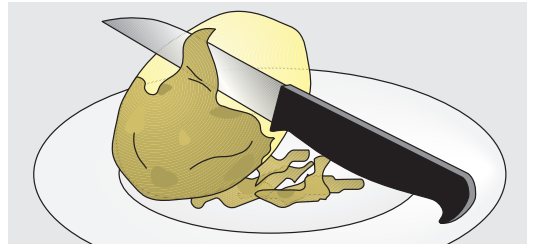
Putzen: Schadhafte, nicht essbare Bestandteile werden entfernt, z. B. durch Abschneiden.



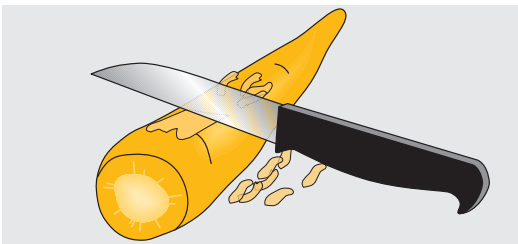
Putzen: Nicht essbare Bestandteile werden entfernt, z. B. durch Entkernen.



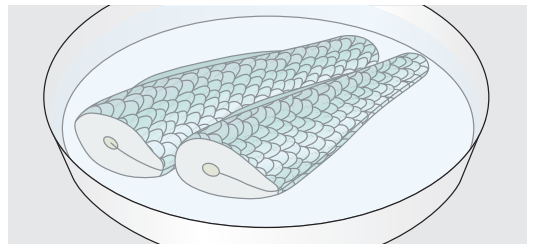
Schälen: Schalen werden mit dem Sparschäler oder dem Putzmesser entfernt.



Pellen: Entfernen von feinhäutigen Schalen, z. B. Kartoffeln, Eier.



Schaben: Wurzelgemüse, z. B. junge Möhren, kann auch geschabt werden. Dabei wird lediglich eine dünne Schicht entfernt.



Wässern: Entfernen unerwünschter Stoffe, z. B. Salz. Lebensmittel nicht zu lange im Wasser liegen lassen.

3.6 Dünsten

Dünsten ist ein Garen im eigenen Saft, evtl unter Zugabe von wenig Fett und/oder Wasser. Wasserreiches Gemüse, z. B. Möhren, kann durch Dünsten gegart werden, vgl. S. 129.



Fett im Topf erhitzen. Möhren dazugeben, andünsten.



1/8 l heißes Wasser, Salz und Zucker dazugeben, aufkochen, herunterschalten.



Im geschlossenen Topf weiterdünsten.

Wasserreiches Obst, z. B. Pflaumen, kann durch Dünsten gegart werden, vgl. S. 136.



Pflaumen mit Zucker bestreuen, mischen, stehen lassen.



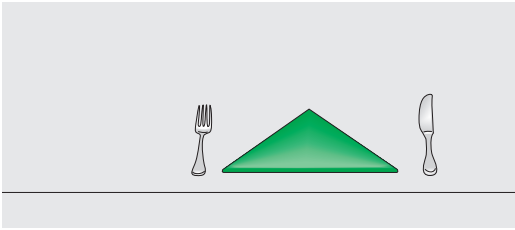
Pflaumen dünsten.



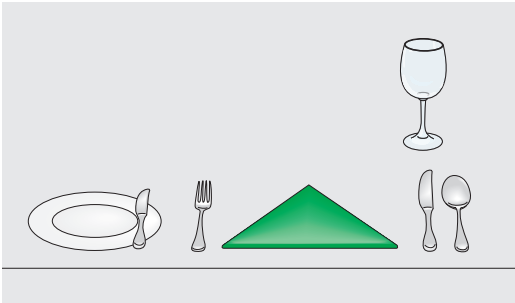
Abschmecken und umfüllen.

- ▶ Lebensmittel im offenen Topf unter Rühren andünsten.
- ▶ Bei Gemüse und Fisch evtl. Fett zur Aromabildung hinzufügen.
- ▶ Obst zur Saftbildung mit Zucker mischen. Hierbei spricht man von Dünsten im eigenen Saft.
- ▶ Rechtzeitig zurückschalten, auf Flüssigkeitsverluste achten, Flüssigkeit ergänzen.
- ▶ Zu wenig Flüssigkeit: Das Gargut kann anbrennen. Zu viel Flüssigkeit: Das Dünsten geht in Kochen über.
- ▶ Im geschlossenen Topf dünsten. Deckel nicht so oft anheben.
- ▶ **Geeignet für:** wasserreiches Obst und Gemüse, Pilze, Fisch.

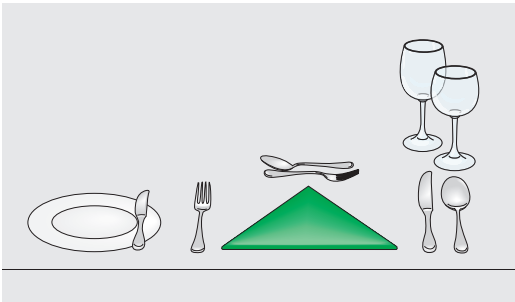
1. Nenne wasserreiche Obst- und Gemüsesorten, die gedünstet werden.
2. Nenne wasserarme Obst- und Gemüsesorten, die gekocht werden.
3. Paprika-Zwiebel-Gemüse soll gedünstet werden. Beschreibe den Arbeitsablauf.
4. Erstellt **Steckbriefe** zu den einzelnen Gartechniken, z. B. „Im Topf herrscht dichter Nebel, obwohl nur wenig Wasser darin ist.“ „Die Nährstoffverluste sind gering und der Geschmack ist super.“ Die restlichen Mitschülerinnen und Mitschüler sollen die von euch beschriebenen Gartechniken erraten.



Grundgedeck



Hauptgang mit Suppe, Getränk und Brotteller



Hauptgang mit Suppe, Brotteller, Dessert und zweitem Getränkeglas

1. Decke einen Tisch für vier Personen. Es gibt folgende Speisen:
 - a) Tomatensuppe,
 - b) Braten mit Soße,
 - c) Salzkartoffeln,
 - d) Salat,
 - e) Mineralwasser.
2. Stelle Schüsseln und das Vorlegebesteck dazu.
3. Mache Vorschläge für das Garnieren der Speisen.

5.2 Arbeitsablauf beim Tischdecken

- ▶ Zuerst wird mit einer Serviette der Gedeckplatz markiert – 60 cm Platz pro Person.
- ▶ Das Eindecken erfolgt im Uhrzeigersinn um den Tisch.
- ▶ Danach wird das Besteck eingedeckt:
 - Messer rechts und Gabel links für den Hauptgang, Gabel und Messer sind etwa 1 cm von der Tischkante entfernt. Die Messerklinge zeigt zum Teller.
 - Der Löffel für die Suppe liegt rechts neben dem Messer.
 - Es folgt das Besteck für das Dessert: Mittelgabel mit dem Griff nach links und Mittellöffel mit dem Griff nach rechts oberhalb des Gedeckplatzes.
- ▶ Salatschälchen werden links neben dem Teller eingedeckt.
- ▶ Wird ein Glas eingedeckt, so steht es oberhalb der Messerspitze. Werden mehrere Gläser eingedeckt, so steht das Glas, das zuerst gebraucht wird, über der Messerspitze. Die weiteren Gläser stehen rechts und links daneben.
- ▶ Der Brotteller wird als Letztes links vom Gedeck hingestellt. Ein Messer mit der Schneide nach links wird für Butter daraufgelegt.
- ▶ Die Serviette liegt auf dem Teller oder daneben.
- ▶ Schüssel und Platten stehen in der Mitte des Tisches.



Festlich gedeckter Tisch

7.6 Fleisch, gegrillt

Fleischspieße – Şiş Kebap

400 g Rindfleisch

2 Zwiebeln

4 EL Zitronensaft

3 EL Öl

3 EL Wasser

Salz, Pfeffer, Paprika

Thymian

2 große Zwiebeln

2 Paprikaschoten

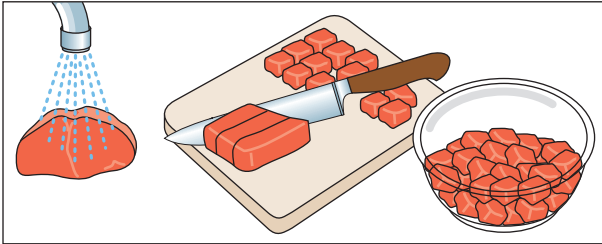
347 kcal

22 g E

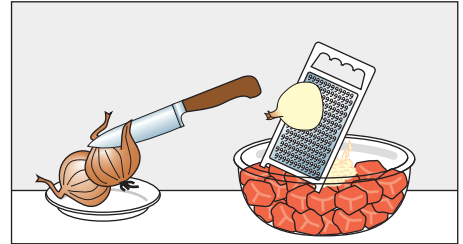
25 g F

6 g KH

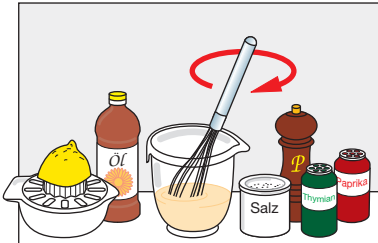
- Anstelle von Rindfleisch kann auch **Schweinefleisch** oder **Putenfleisch** genommen werden.
- Zusätzlich können 125 g **frische Champignons** auf die Spieße gesteckt werden.
- Auch andere Lebensmittel können auf Spießern gegrillt werden, z. B. **Shrimps mit Perlzwiebeln und Zucchini** usw.



Fleisch waschen, trocken tupfen, in 2 cm große Würfel schneiden.

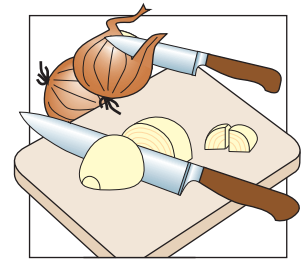
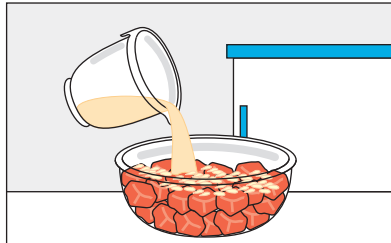


2 Zwiebeln schälen, darüberreiben.

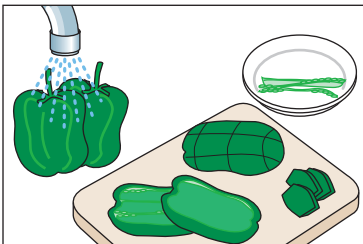


Marinade aus Zitronensaft, Öl, Wasser, Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian herstellen, über das Fleisch geben.

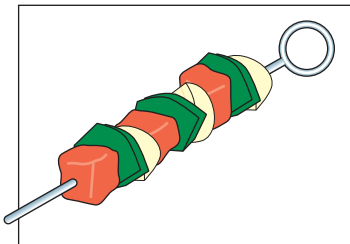
Fleisch mindestens 2 Stunden bei Zimmertemperatur, **besser 24 Stunden im Kühlschrank abgedeckt stehen lassen.**



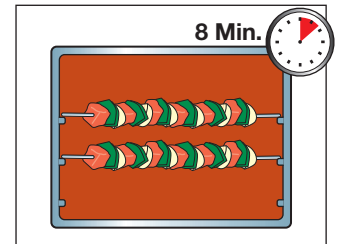
2 Zwiebeln schälen, vierteln.



Paprika waschen, halbieren, Kerne und Scheidewände entfernen, in 2 cm große Quadrate schneiden.

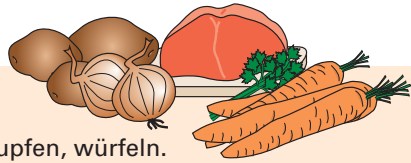


Auf Spieße abwechselnd Fleisch, Paprika, Zwiebel, Fleisch, Paprika, Zwiebel usw. stecken.



Grill vorheizen, evtl. Fettfangschale unten einschieben, Spieße 6 bis 8 Minuten unter Wenden grillen.

9 Eintopfgerichte



Möhren-Rindfleisch-Eintopf

375 g Rindfleisch
2 Zwiebeln

waschen, abtupfen, würfeln.
schälen, würfeln.

2 EL Öl

in einem Topf erhitzen, Rindfleischwürfel
in dem Öl von allen Seiten anbraten,
Zwiebeln dazugeben, goldgelb rösten.

$\frac{3}{4}$ l Wasser

1 TL gekörnte Brühe

und
dazugeben, aufkochen, herunterschalten,
ca. 50 Minuten kochen lassen.

800 g Möhren
800 g Kartoffeln

In der Zwischenzeit:

waschen, schälen, waschen, würfeln.
waschen, schälen, waschen, würfeln.

Nach ca. 50 Minuten Garzeit: Möhrenwürfel
und Kartoffelwürfel zum Rindfleisch geben,
15 Minuten kochen lassen.

Salz und Pfeffer
2 EL gehackte Petersilie

zum Abschmecken verwenden.
zum Anrichten benutzen.

Garzeit im Dampfdrucktopf: 25 Minuten.

443 kcal

20 g E

15 g F

47 g KH



**Garzeit
beachten!**

Anstelle von Rindfleisch kann der Eintopf auch mit **Fleischwurst**
zubereitet werden. Die Gesamtgarzeit beträgt dann nur 20 Minuten.

Dabei die veränderte Arbeitsfolge beachten:

- Zunächst Möhren und Kartoffeln vorbereiten.
- Jetzt die Fleischwurst in 1 EL Öl anbraten. Zunächst die Zwiebelwürfel,
• dann die Möhren und Kartoffeln hinzufügen.

Amarant-Gemüse-Eintopf

200 g Amarant
 $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe

mit
zum Kochen bringen,
20 Minuten garziehen lassen.

3 Möhren,
1 Stange Porree,
1 kleine Zucchini
1 rote Paprikaschote

und
waschen, putzen, klein schneiden, in
andünsten,
dazugeben, 10 Minuten garen.

1 EL Öl

$\frac{1}{8}$ l Wasser

Gemüse zum Amarant geben. Mit
würzen und mit gehackter
anrichten.

Kräutersalz
Petersilie, Thymian



210 kcal

9 g E

4 g F

38 g KH

Anstelle von Amarant können 200 g Quinoa oder Bulgur oder Couscous oder Hirse
genommen werden.

18 Mit Menschen aus englischsprachigen Ländern kochen

Easterbrunch

Zu einem Osterbrunch können neben leckeren Salaten Eier in verschiedenen Variationen zubereitet werden: gefüllte Eier, Fliegenpilze (Fly agaric), Eierspieße, längs und quer halbierte Eier usw.

Es gibt **Eierschneider**, die Eier in Scheiben bzw. in sechs gleich große Spalten schneiden. **Eierspieße** bestehen z.B. aus einer Cocktailtomate mit einer Eierhälfte und einer Salamitüte.

1. Ihr wollt mit Gastschülern aus England einen Osterbrunch vorbereiten. Sammelt Rezepte für einen Osterbrunch und übersetzt diese ins Englische.
2. Zwei Rezepte für den Osterbrunch sind hier bereits vorgegeben.
 - a) Egg mushrooms,
 - b) Deviled eggs.

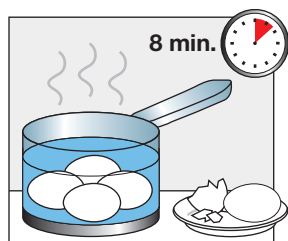
Egg mushrooms

4 eggs

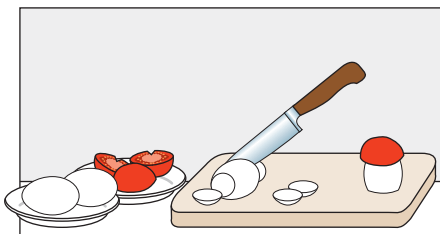
2 small tomatoes

mayonnaise

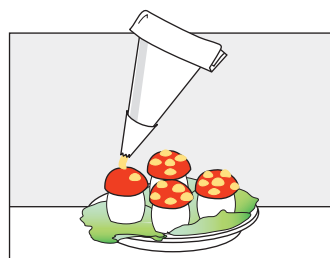
salad leaves to decorate



Boil 4 eggs until hard. Run under cold water and peel.



Cut small slices off each end of the eggs and place a tomato half on each egg.



Pipe dots of mayonnaise onto the tomato halves. Serve on a bed of salad leaves.

Deviled eggs

4 eggs

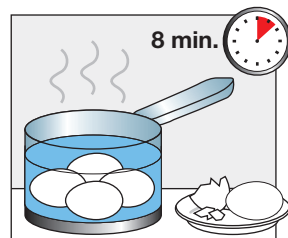
80 g low fat quark

1 tablespoon mustard

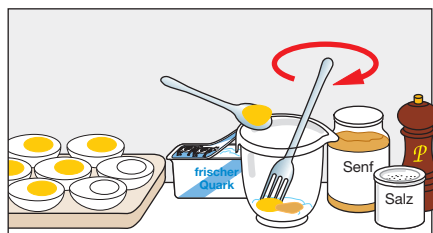
1 pinch salt

1 pinch pepper

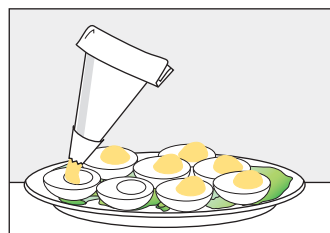
salad leaves to decorate



Boil 4 eggs until hard. Run under cold water and peel.



Remove the yolks, mix with low fat quark and mustard. Season with salt and pepper.



Pipe the mixture into the halved egg whites. Serve on a bed of salad leaves.

Kebbeh

250 g fein geschroteter Bulgur
entsprechend der Anweisung auf der
Verpackung zubereiten

Minze- und Basilikumblätter

500 g Tatar

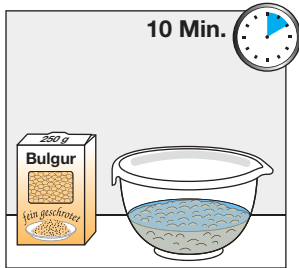
1 TL Zimt, Salz

1 Zwiebel, Olivenöl

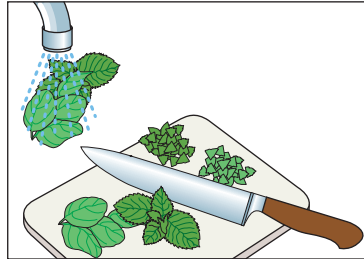
Anmerkung:

Bulgur ist vorgegarter, zerkleinerter
Weizen.

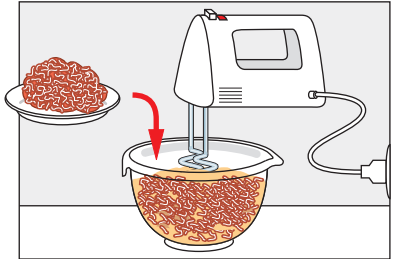
Aus dem Kebbeh-Teig können auch 1 cm
dicke Scheiben geformt und dann in Öl bei
mittlerer Hitze gebraten werden.



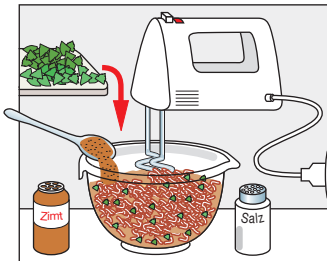
Bulgur mit Wasser bedeckt
10 Minuten quellen lassen.



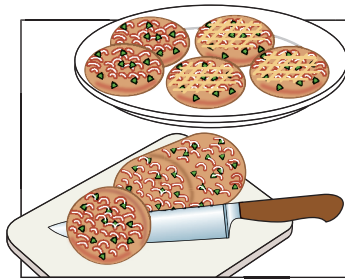
Minze- und Basilikumblätter
waschen und fein zerschneiden.



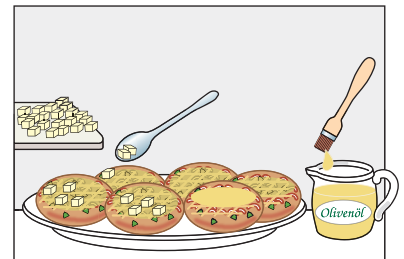
Bulgur und Tatar mit dem
Handrührgerät mischen.



Basilikum, Minze und Zimt
hinzufügen. Masse mit Salz
abschmecken.




Auf einer Platte anrichten.
Muster einritzen.



Masse mit Olivenöl beträufeln und
mit Zwiebelwürfeln garnieren.

Was wir auch benötigen:

Minzeblätter 

Basilikumblätter 

Tatar 

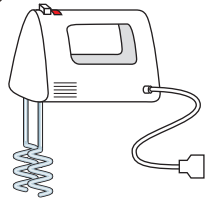
Zwiebel 

Salz 

Rührschüssel 

Brett 

Messer 

Handrührgerät 

Platte zum Anrichten 