

# KOCHTUTORIUM STARTKLAR



## DAS WIRD VERMITTELT

- Umgang mit Gewürzen
- Umgang mit Küchenmessern
- Vorbereitung von Blattgemüse
- Zubereitung einer einfachen Vinaigrette
- Zubereitung einer Mehlschwitze
- Zubereitung eines einfachen Teigs

## OPTIONAL KÖNNT IHR ZEIGEN



- „Klauentechnik“ beim Schneiden von Gemüse
- „Mehlierungstechnik bei Gebäck (am Beispiel Blaubeermuffins)“
- Die beste Schneidetechnik für Zwiebeln



## DIE REZEPTE

Bratkartoffeln  
Helle Grundsoße  
Feldsalat mit Orangen  
und Walnüssen  
Pfannkuchen  
Blaubeer-Muffins

## KOSTEN

ca. 105 € bei 16  + 4 

## BEACHTET

Die Mengenangaben sind  
i.d.R. für 4  + 1 

Die Muffins sind für eine  
Menge von 12 Portionen  
kalkuliert.

Es wurden Pilze für die Soße  
als Füllung der Pfannkuchen  
ergänzt.
















# KOCHTUTORIUM STARTKLAR





## JEDE KLEINGRUPPE

### BRAUCHT

pro 4  + 1 

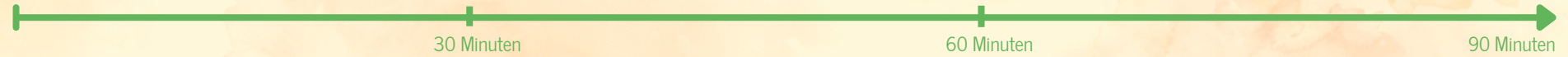
-  3 Herdplatten
-  Backofen
-  1 kleiner Topf
-  2 Pfannen und 1 Deckel
-  1 Muffinform/ 12 Muffinförmchen
-  1 Sieb
-  2 Schneidebretter
-  2 kleine Gefäße
-  Schüsseln: 1x groß, 3x mittelgroß
-  2 kleine/mittelgroße Schneidemesser
-  1 Kartoffelschäler
-  2 Pfannenwender
-  1 Pinsel
-  1 Handmixer/-rührgerät
-  Je 5 Gläser, große Teller, Messer, Gabel, Löffel

## EINKAUFLISTE

pro 4  + 1   
x Gruppenanzahl  
= -----

-  ----- 650 g Mehl
-  ----- 200 g + ca. 3 EL Zucker
-  ----- Backpulver
-  ----- Vanillezucker
  
-  ----- 75 g Walnüsse (/alternative Nüsse, siehe Tipp)
-  ----- 1,75 kg Kartoffeln, festkochend
-  ----- 3 Zwiebeln
-  ----- 300 g Feldsalat
-  ----- 5 Mandarinen oder 2 Orangen
-  ----- 3 Lauchzwiebeln (optional)
-  ----- 200 g Blaubeeren
-  ----- 800 g Champignons
  
-  ----- 25 g Butter/Margarine
-  ----- 850 ml Milch/ungesüßter Pflanzendrink
-  ----- 7 Eier/2 reife, große Bananen (siehe Pfannkuchen-Rezept) + 240 g Apfelmus (für die Muffins)
-  ----- 200 ml Buttermilch oder 200 ml ungesüßte Joghurt-Alternative auf Sojabasis
  
-  ----- Rapsöl
-  ----- Olivenöl
-  ----- ½ TL Senf
-  ----- Weißer Balsamico-Essig oder Apfelessig
  
-  ----- Jodsalz
-  ----- Muskat
-  ----- Pfeffer

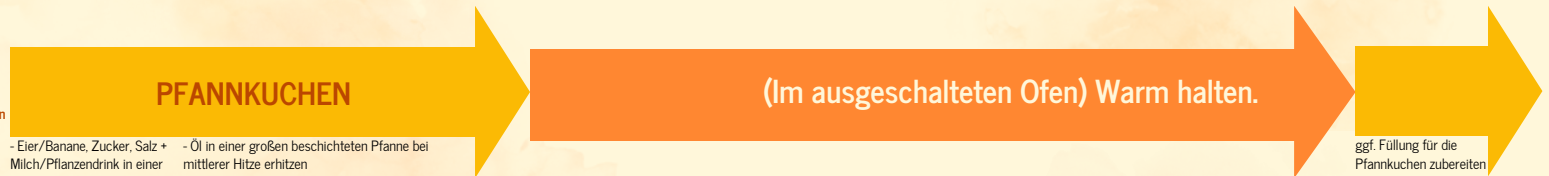
# KOCHTUTORIUM: STARTKLAR



- trockene Zutaten in einer Schüssel vermischen.
- in einer anderen Schüssel feuchte Zutaten mischen
- trockene Zutaten vorsichtig mit den feuchten vermengen
- Blaubeeren ggf. mit etwas Mehl vermischen
- + vorsichtig untermengen
- Muffinform oder Förmchen mit etwas Öl einpinseln
- mit Teig befüllen
- 30-35 min backen

Muffins aus dem Ofen nehmen.

Wenn die Muffins im Ofen sind, mit den Pfannkuchen anfangen



- Eier/Banane, Zucker, Salz + Milch/Pflanzendrink in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren
- Mehl hinzufügen + verrühren, bis ein glatter Teig entsteht
- Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen
- je einen großen Löffel Teig in die Pfanne geben, Pfanne schwenken, damit sich der Teig verteilt.
- wird die Pfanne zu heiß, Hitze reduzieren
- Pfannkuchen wenden, wenn er fest + die Unterseite gebräunt ist, auf der anderen Seite fertig backen

ggf. Füllung für die Pfannkuchen zubereiten

Wenn die Pfannkuchen gebacken sind, mit dem Feldsalat beginnen.



- Feldsalat gründlich waschen
- Orange/Mandarinen schälen + zerteilen, Schnittzettel halbieren
- Lauchzwiebel in möglichst feine Ringe schneiden, Walnüsse grob hacken
- Salat, Obstschmitze und Nüsse in eine Schüssel geben
- Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel gut verrühren oder in einem gut schließenden Einmachglas durch Schütteln vermischen

Wenn das Dressing fertig ist, mit den Bratkartoffeln anfangen.



- Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben (ca. 5 mm) schneiden
- Zwiebel schälen + würfeln
- Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen
- Kartoffelscheiben in der Pfanne ca. 15-20 min braten, bis sie gar sind.
- dabei alle 2-3 min wenden
- auf den Herd achten. Jeder reagiert etwas anders. Im Zweifel lieber Hitze reduzieren
- 5 min vor Ende der Garzeit gewürfelte Zwiebel dazugeben
- salzen und pfeffern

Wenn die Kartoffeln in der Pfanne sind, mit der Soße beginnen.



- Butter/Margarine schmelzen bzw. Rapsöl im Topf bei niedriger Hitze erhitzen
- unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen das Mehl dazugeben
- Mehl aufquellen lassen, währenddessen weiterrühren. Nicht anbrennen lassen!
- unter Rühren nach und nach Pflanzendrink/Milch hinzugeben + aufkochen lassen
- unter Rühren so viel Flüssigkeit dazugeießen, dass die Soße eine gute Konsistenz hat. Dabei beachten, dass die Soße noch nachdickt, daher eher etwas zu flüssig lassen
- mit Jodsalz, Pfeffer + jeweils einer Prise Zucker und Muskat würzen

## SKILLS

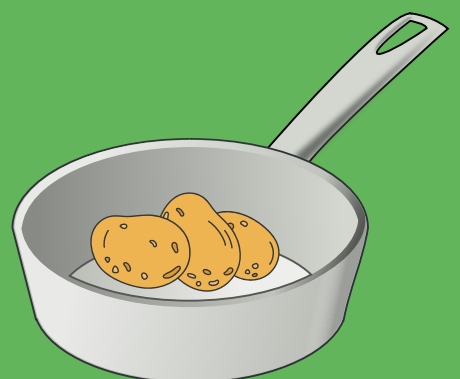
- Umgang mit Küchenmessern
- Umgang mit Gewürzen
- Vorbereitung von Blattgemüse
- Zubereitung einer einfachen Vinaigrette
- Zubereitung einer Mehlschwitze
- Zubereitung eines einfachen Teigs

# BRATKARTOFFELN

1. Schäle die **Kartoffeln** und schneide sie in dünne Scheiben (ca. 5 mm). Gib **Öl** in eine Pfanne und erhitze es auf mittlerer Stufe.
2. Gib die Kartoffelscheiben in die Pfanne und brate sie ca. **15–20 Minuten**, bis sie gar sind. Wende dabei die Kartoffeln alle 2–3 Minuten.
3. Achte auf deinen Herd: Jeder reagiert etwas anders, und deine Bratkartoffeln sollen ja nicht zu Kohle werden. Reduziere im Zweifel lieber die Hitze.
4. Minuten vor Ende der Garzeit gibst du die drei gewürfelten **Zwiebeln** dazu. Dann kannst du die fertigen Bratkartoffeln **salzen** und **pfeffern**.

## ZUTATEN

- 1,75 kg Kartoffeln, festkochend
- 7 EL Rapsöl
- 3 Zwiebeln
- Jodsalz und Pfeffer



# HELLE GRUNDSOÙE

1. Schmelze die **Butter** oder **Margarine** bzw. erhitze das **Rapsöl** im Topf bei niedriger Hitze. Achte darauf, dass sie nicht braun wird bzw. das Öl nicht anfängt zu rauchen.
2. Gib dann unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen das **Mehl** dazu. Lass dem Mehl etwas Zeit zum Aufquellen, während du weiterrührst. Die Masse wird am Anfang etwa klumpig sein. Achte darauf, dass sie nicht anbrennt.
3. GieÙe unter Rühren nach und nach den **Pflanzendrink** oder die **Milch** hinzu und lass die SoÙe aufkochen. GieÙe unter Rühren so viel Flüssigkeit dazu, dass du mit der Konsistenz der SoÙe zufrieden bist. Beachte, dass die SoÙe noch nachdickt, lass sie also tendenziell eher etwas zu flüssig.
4. Abschließend gibst du **Jodsalz**, **Pfeffer** und jeweils eine Prise **Zucker** und **Muskat** dazu. Die helle GrundsoÙe ist fertig. Du kannst damit viel anstellen, z.B. schmeckt sie gut mit deinem Lieblingsgemüse und Nudeln oder Salzkartoffeln.



## ZUTATEN

- 25 g Butter (vegane Variante: 25 g Margarine oder 2 EL Rapsöl)
- 20 g Mehl
- 350 ml Milch (vegane Variante: ungesüÙter Pflanzendrink)
- Jodsalz & Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- eine Prise Muskat

# FELDSALAT MIT ORANGEN UND WALNÜSSEN

1. Wasche den **Feldsalat** gründlich. Schäle die **Orange** oder die **Mandarinen** und zerteile sie, halbiere dann die Schnitze.
2. Schneide die **Lauchzwiebeln** in möglichst feine Ringe und hacke die **Walnüsse** grob. Gib Salat, Nüsse, Lauchzwiebeln und Obstschnitze in eine Schüssel.
3. Gib dann die **Zutaten für das Dressing** in eine kleine Schüssel und verrühre sie gut – oder fülle sie einfach in ein gut schließendes Einmachglas und schüttle es.
4. Gib das Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat und vermenge alles – sonst wird dein Salat matschig.

## ZUTATEN

### Salat:

- 300 g Feldsalat
- 2 Orangen oder 5 Mandarinen
- Optional: 3 Lauchzwiebeln
- 75 g Walnüsse (alternativ: andere Nüsse, siehe Varianten)

### Dressing:

- 7 EL Olivenöl
- 5 EL weißer Balsamico-Essig oder Apfelessig
- 1 TL Senf
- Je 1 Prise Jodsalz und Zucker
- Pfeffer



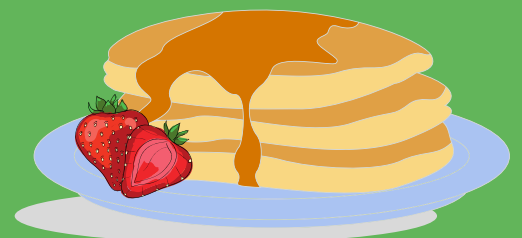


# PFANNKUCHEN

1. Gib **Eier** oder **Banane**, **Zucker**, **Salz** und **Milch** oder den **Pflanzendrink** in eine Schüssel und verrühre alles mit einem Schneebesen.
2. Füge das **Mehl** hinzu und verrühre wieder, bis ein glatter Teig entsteht. Erhitze **Öl** in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze.
3. Gib jeweils einen großen Löffel Teig in die Pfanne und schwenke die Pfanne, damit der Teig sich verteilt. Wird die Pfanne zu heiß, reduziere die Hitze.
4. Wende den Pfannkuchen, wenn er fest und die Unterseite schön gebräunt ist, und backe ihn auf der anderen Seite fertig.

## ZUTATEN

- 4 Eier (vegane Variante: eine große zerdrückte Banane)
- 2 TL Zucker
- 1 Prise Jodsalz
- 500 ml Milch oder Pflanzendrink
- 300 g Mehl
- 2 EL Rapsöl



# BLAUBEER-MUFFINS

1. Vermische in einer Schüssel die trockenen Zutaten: das **Mehl**, den **Zucker**, den **Vanillezucker**, das **Salz** und das **Backpulver**.
2. Verrühre in einer anderen Schüssel alle feuchten Zutaten: **Buttermilch** (oder **pflanzliche Alternative**), **Öl** und **Eier** (oder **Apfelmus**). Gib die gewaschenen **Blaubeeren** auf die feuchten Zutaten.
3. Mische nun die trockenen mit einem Löffel vorsichtig unter die feuchten Zutaten. Dabei nur so lange rühren, bis alles grob vermengt ist. Sonst werden die Muffins nicht fluffig.
4. Pinsele deine Muffinform mit etwas **Öl** aus (bei Silikonformen nicht nötig). Fülle den Teig nun in die vorbereitete Muffinform. Nimm dazu am besten einen Esslöffel.
5. Backe dann die Blaubeermuffins **bei 160 °C Umluft für etwa 30–35 Minuten**, bis sie schön aufgegangen und oben etwas gebräunt sind.
6. Lass die Muffins in der Form auskühlen, dann kannst du sie leicht herauslösen.

## ZUTATEN

- 330 g Mehl
- 200 g Zucker
- 1 EL Backpulver
- 1 Packung Vanillezucker
- 1 Prise Jodsalz
- 200 ml Buttermilch (vegane Variante: 200 ml ungesüßte Joghurt-Alternative auf Sojabasis)
- 100 ml Rapsöl
- 3 Eier (vegane Variante: 240 g Apfelmus)
- 200 g Blaubeeren





# NACHHALTIGKEITS-TIPPS



## FÜR DIE TEILNEHMENDEN

### KOCHTUTORIUM STARTKLAR

#### PFANNKUCHEN

##### **Pfannkuchen mit Restefüllungen:**

Pfannkuchen lassen sich super als Resteessen verwenden, denn als Füllung lässt sich alles, was dein Kühlschrank hergibt, nutzen - ob herzhaft (Gemüse, Aufstriche, Antipasti, Soßen etc.) oder süß (Apfelmus, Marmelade, Früchte etc.).

Du hast zu viele Pfannkuchen gemacht? Dann fülle sie entweder am nächsten Tag oder schneide sie in dünne Streifen als Suppeneinlage (mit Gemüse). Schon hast du eine leckere Pfannkuchensuppe gezaubert.

##### **KÜCHEN-HACK**

Schau regelmäßig, was noch da ist, und verbrauche, was sich nicht mehr lange hält. Räume neue Konserven/Lebensmittel tiefer in den Schrank, also hinter die Lebensmittel, die schon drinstehen. So findest du die kürzer haltbaren Lebensmittel sofort. Das „first in, first out“-Prinzip funktioniert natürlich auch im Kühlschrank super!

#### BRATKARTOFFELN

##### **Wie lagere ich Kartoffeln richtig?**

Um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, ist die richtige Lagerung der Lebensmittel wichtig. Kartoffeln sollten beispielsweise nicht zu warm gelagert werden, da sie dann austreiben, aber auch nicht zu kühl. Beides, ebenso wie Lichteinfluss (deshalb dunkel lagern!) fördert die Bildung von Solanin, das bei übermäßigem Verzehr zu Kopfschmerzen, Erbrechen und Durchfall führen kann. Die perfekte Temperatur zur Lagerung von Kartoffeln liegt zwischen 4 und 8 Grad. Wichtig ist auch, dass genügend Luft dran kommt, also am besten abgedunkelt im Vorratsregal lagern.

##### **EINKAUFS-HACK**

Kaufe bevorzugt Obst und Gemüse, das aus deiner Nähe kommt: Je näher, desto besser. Orangen und Bananen beispielsweise wachsen leider nicht in Deutschland. Kommen sie aus der EU, ist der Weg aber kürzer als von anderen Kontinenten. Und: Unsere Nachbarländer sind teilweise näher als weit entfernte deutsche Regionen.

# NACHHALTIGKEITS-TIPPS



## FÜR DIE TEILNEHMENDEN

### KOCHTUTORIUM STARTKLAR

#### FELDSALAT MIT ORGANGEN UND WALNÜSSEN

##### Wenn das Leben dir Zitronen oder Orangen gibt

Mach Infused Water draus! Bleiben bei der Zubereitung des Feldsalats Orangen über, schneidet diese in Scheiben, gebt sie in eine Karaffe und gießt mit kaltem Wasser auf. Nach ein wenig Ziehzeit habt ihr einen superleckeren Durstlöscher!

##### ERNÄHRUNGS-HACK

Verzichte lieber auf Getränke, die Zucker und/oder andere Süßungsmittel enthalten und trinke stattdessen Leitungswasser. Es hat keine Kalorien und ist eine sehr nachhaltige Wahl, u.a., weil es nicht in Flaschen abgefüllt und transportiert werden muss.

#### BLAUBEER-MUFFINS

##### Gesünder backen

Du möchtest eine vollwertigere Variante der Muffins backen? Dann kannst Du das Mehl auch zur Hälfte durch Vollkornmehl ersetzen. Da das Vollkornmehl mehr Wasser aufnimmt, benötigst du dann ca. 50 ml mehr Flüssigkeit im Teig.

##### GENUSS-HACK

Genuss und sich ausreichend Zeit für die Zubereitung und das Essen zu nehmen, ist eine gute Möglichkeit, bewusste Pausen zu machen und beim Essen Zeit mit anderen Menschen zu verbringen. Die Muffins eignen sich ideal für die nächste Feier unter Freund:innen und zum gemeinsamen Genießen.

#### HELLE GRUNDSOSSE

##### Soßen-Allrounder zum Meal-Prep

Allrounder wie diese helle Grundsoße eignen sich super zum Meal-Prep, denn einmal gemacht, kannst du sie vielseitig in deinen Gerichten einsetzen. Die Soße lässt sich super in größeren Mengen kochen und variabel verfeinern - als Pastasoße mit Gemüse, als Kräuter- oder Käsesoße oder als Béchamel-Basis für eine leckere Lasagne. Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

##### KÜCHEN-HACK

Werfe nichts weg, nur weil das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist oder etwa die Banane schon etwas braun ist. Verlasse dich auf deine Sinne: Wie sieht es aus? Riecht und schmeckt es noch gut?

Achtung: Steht auf einer Packung „Zu verbrauchen bis ...“, kannst du das Lebensmittel nach diesem Datum wirklich nicht mehr essen! Was schimmelig ist, musst du leider auch entsorgen.