

Datum: 20.04.2020	Fach: WAH	Thema: Menüzubereitung
Zeitraumen: 3 Stunden (inklusive Vorbereitung, Essen und Aufräumen)		
Material:		
<input type="checkbox"/> Lebensmittel <input type="checkbox"/> Küchengeräte <input type="checkbox"/> Smartphone / Fotoapparat		
Lernziele:		
<input type="checkbox"/> Ich kann anspruchsvollerer Rezepte mit den vorgegebenen Hilfestellungen zubereiten. <input type="checkbox"/> Ich kann die Zubereitungsarten «Braten», «Schmoren» und «Dämpfen» anwenden. <input type="checkbox"/> Ich kann ein Ei trennen. <input type="checkbox"/> Ich kann einen Biskuitteig herstellen. <input type="checkbox"/> Ich kann meine Arbeitsschritte fotografisch festhalten.		
Auftrag:		
Du kochst für deine Familie die folgenden Gerichte. Dabei musst du nicht beides am gleichen Tag machen.		
<i>Paella</i>	<i>(Vegetarier →Fleisch kann durch «Vegi-Fleisch» ersetzt werden oder einfach weggelassen werden)</i>	
<i>Roulade mit Früchten</i>	<i>(Du entscheidest ob du ein helles oder dunkles Biskuit machst und welche Frucht du verwendest. Du kannst auch nur geschlagenen Rahm brauchen)</i>	
Solltest du aus irgendeinem Grund dieses Menü nicht kochen können, melde dich bei mir.		
Die Rezepte für die Haupt- und Nachspeise findest du in diesem Word-Dokument.		
Paella:	https://1drv.ms/v/s!ArzU3P23pjw6ljOxLcCKFv7E6gr9	
Roulade mit Früchten:	Teil 1: https://1drv.ms/v/s!ArzU3P23pjw6li184ZxNN4V-1JJu Teil 2: https://1drv.ms/u/s!ArzU3P23pjw6li4IT6Q762iRRmz6?e=FowhVh Teil 3: https://1drv.ms/v/s!ArzU3P23pjw6ljHKlmF2HM6y3bkQ	
Vorgehen:		
<input type="checkbox"/> Kochen → MEP fotografieren <input type="checkbox"/> Essen → Gerichte schön anrichten und fotografieren <input type="checkbox"/> Alle die mitessen vergeben deinem Menü 1-4 Sterne → 1 = ungenügend, 2 = essbar, 3 = lecker, 4 = sehr lecker <input type="checkbox"/> Aufräumen <input type="checkbox"/> Reflexion (Fragen siehe unten) schreiben und fotografieren oder als Sprachnachricht aufnehmen und so senden. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Wie zufrieden bist du mit deinem Ergebnis? ➤ Was ist dir gut gelungen? ➤ Was kannst du noch besser machen? <input type="checkbox"/> Sende die Fotos per WhatsApp oder E-Mail.		
Falls etwas nicht klar sein sollte, melde dich per Mail (siehe Feld Bestätigung) oder WhatsApp bei mir.		
Bestätigung: Die ausgefüllten Unterlagen per Mail (eliane.wegmueller@ict4kids.ch) oder WhatsApp senden.		
Abgabedatum: 01.05.2020		

Link zu Video auf der ersten Seite.

Bildbeschreibung auf der nächsten Seite

Paella

600 g Pouletstücke 1 KL Salz wenig Pfeffer, Paprika	würzen
1–2 EL Öl	erhitzen Pouletstücke auf mittlerer Stufe auf allen Seiten braten, herausnehmen
1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 1–2 Peperoni 2 Tomaten	vorbereiten, schneiden, zugeben Sofort auf kleine Stufe zurückschalten, unter Rühren dämpfen
2 dl Wasser	ablöschen, aufkochen
1 KL Hühnerbouillon	würzen, Pouletstücke beifügen Auf kleiner Stufe zugedeckt schmoren Kochzeit 30–40 Min.
200 g Risottoreis, z.B. Ribe, Carnaroli 5 dl Wasser 1 Briefchen Safran	zugeben, in den letzten 20 Min. mitkochen Von Zeit zu Zeit rühren
200 g Erbsen	beifügen, in den letzten 5 Min. erhitzen

Tipp

- Paella mit Schweinefleischwürfeln, Cipollata, Speck, Kaninchenragout, Fisch, Tintenfisch, Krevetten oder Muscheln zubereiten, mit schwarzen Oliven garnieren



1. Mise en Place
Mengen wie im Tiptopf.
Statt 600 g Poulet → 250 g Poulet, 200g
Pangasius, 150g Crevetten



2. Öl auf höchster Stufe erhitzen, Poulet
anbraten



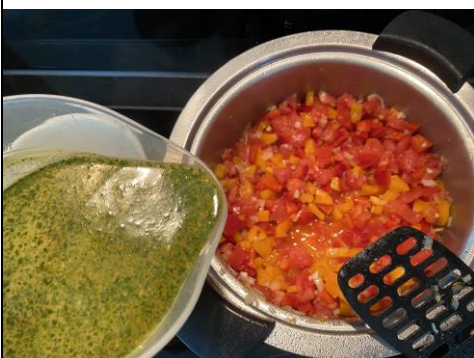
3. Poulet herausnehmen, Hitze reduzieren



4. Gemüse in Pfanne geben, andünsten
(Geschmacksstoffe entwickeln sich, Gemüse
wird glasig)



5. Bouillon beifügen



6. Poulet wieder dazugeben



7. Reis beifügen (Kochzeit auf Packung beachten)



8. Safran beifügen (je nach Geschmack mehr als vorgegeben), Pfanne zudecken auf mittlerer Stufe köcheln



9. Fisch in den letzten 10 Minuten unter den Reis rühren.



10. Crevetten in den letzten 10 Minuten oben auf den Reis legen, Pfanne zudecken.



Helles Biskuit → Schokoladenbiskuit auf nächster Seite

292

Gebäck

Biskuitroulade mit Früchten

ohne
Zitrone →

□	●	Rechteckiges Blech
2	4 Eier	sorgfältig trennen Eiweiss in Massbecher, Eigelb in Schüssel geben Eiweiss zu Schnee schlagen
60 g 1 Prise 1 EL	120 g Zucker 1 Prise Salz 2 EL warmes Wasser	zum Eigelb geben Rühren, bis die Masse hell und schaumig ist
evtl.	evtl. ½ Zitrone	Schale dazureiben Eischnee auf die Masse geben
40 g	80 g Mehl	dazusieben Sorgfältig darunterziehen Masse auf mit Backpapier belegtes Blech geben, ca. 1 cm dick zu einem Rechteck ausstreichen Backen Ofenmitte 220 °C 8–10 Min. Das Biskuit auf ein Küchentuch stürzen, Backpapier rasch ablösen Biskuit sofort mit dem Blech zudecken, auskühlen lassen Trockene Ränder wegschneiden
Füllung		
150 g	300 g Früchte, z.B. Nektarinen, Orangen, Bananen, oder Beeren	vorbereiten, evtl. fein schneiden, in Schüssel geben
wenig ½ EL ½ KL	wenig Zitronensaft 1 EL Zucker 1 KL Vanillezucker	beifügen Zugedeckt kurze Zeit stehen lassen
1 dl	2 dl Rahm	schlagen Auf das Biskuit streichen Früchte daraufverteilen, einrollen
	Puderzucker	darübersieben

				Schokolade-roulade	
□	●	Rechteckiges Blech			
2	4 Eier	sorgfältig trennen Eiweiss in Massbecher, Eigelb in Schüssel geben Eiweiss zu Schnee schlagen			
60 g 1 Prise ½ KL 1 EL	120 g Zucker 1 Prise Salz 1 KL Vanillezucker 2 EL warmes Wasser	zum Eigelb geben Rühren, bis die Masse hell und schaumig ist Eischnee auf die Masse geben			
1½ EL ½ EL 2 EL	30 g Schokoladepulver 10 g Kakaopulver 40 g Mehl	dazusieben Sorgfältig darunterziehen Backen und zum Füllen vorbereiten (S. 292)		<i>Ofenmitte 220° 8-10 Min</i>	
1 dl	2 dl Rahm	schlagen Auf das Biskuit streichen, einrollen			
	Puderzucker	darübersieben			

Tipp • Roulade mit wenig geschlagenem Rahm überziehen, Schokoladespäne darüberstreuen

