

# Kochen – vergleichen

Info für Lehrpersonen



<b>Arbeitsauftrag</b>	Je zwei Gruppen kochen dasselbe Menü. Eine Gruppe kocht mit Convenience Food oder vorgefertigten Lebensmittel, die andere bereitet alles frisch zu. Danach degustieren sie diese und vergleichen die Ergebnisse miteinander. Danach Diskussion im Plenum.
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die SuS kennen unterschiedliche Zubereitungsarten. Und können Menüs im Blindtest unterscheiden.</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 versch. Menüs mit untersch. Zubereitungsart</li><li>• Lebensmittel gemäss Rezepten</li><li>• evtl. Augenbinden</li></ul>
<b>Sozialform</b>	GA EA Plenum
<b>Zeit</b>	90'

## Zusätzliche Informationen:

- Die SuS können auch selber im Kochbuch die Rezepte heraussuchen.
- Menü kann mit Salat erweitert werden oder komplett durch andere ersetzt werden.

# Kochen – vergleichen

Arbeitsunterlagen



Aufgabe: Bereitet das Menü gemäss Rezept, resp. gemäss Anleitung auf den Produkten zu.

## Rezepte

### Spätzli-Grundrezept

Zeit: ca. 30Min. (plus zirka 30 Min. stehen lassen)  
für 4 Personen



#### Zubereitung

- |         |  |   |
|---------|--|---|
| 200 g   | <b>Mehl</b>  |   |
| 100 g   | <b>Knöpfli-Mehl</b>  |   |
| 0.75 TL | <b>Salz</b>  | alles in einer Schüssel mischen   |
| 1.5 dl  | <b>Milchwasser</b><br>( $\frac{1}{2}$ Milch/ $\frac{1}{2}$ Wasser) |   |
| 3       | frische <b>Eier</b>  | verklopfen, auf einmal dazu giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. stehen lassen   |
|         | <b>Salzwasser</b> ,<br>siedend                                     | Teig portionenweise auf nassem Stielbrettchen ausstreichen. Mit langem, glattem Messer schmale Teigstreifen vom Brettchen direkt ins leicht siedende Wasser schneiden oder durchs Spätzlisieb streichen. Sobald eine Portion verarbeitet ist und die Spätzli an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen |

Tipp:

Spätzli in warmer Butter schwenken, evtl. mit Kräutern verfeinern.

Quelle: [https://www.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB\\_ETXX041101\\_0006A-40-de](https://www.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB_ETXX041101_0006A-40-de)

# Kochen – vergleichen

Arbeitsunterlagen



## Rahm-Geschnetzeltes

Zeit: ca. 30Min  
für 4 Personen



### Zubereitung

500 g **Pouletbrüstli**, in ca. 1  
½ cm grossen Würfeln  
wenig **Bratbutter**  
0.25 TL **Salz**  
1 **Zwiebel**, fein gehackt  
0.5 Bund glattblättrige **Petersilie**,  
fein gehackt  
250 g **Champignons**, in  
Scheiben  
1 TL **Zitronensaft**  
1 dl **Hühnerbouillon**  
1.8 dl **Saucenhalbrahm**  
0.5 TL **Salz**  
**Pfeffer** aus der Mühle

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Schüssel und Teller vorwärmen. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch trockentupfen, portionenweise ca. 2 Min. braten, würzen, warm stellen. Bratfett auf tupfen.
2. Evtl. wenig Bratbutter begeben. Zwiebel und Petersilie bei mittlerer Hitze andämpfen. Champignons und Zitronensaft begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen.
3. Bouillon und Rahm dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, Sauce ca. 5 Min. köcheln. Fleisch begeben, nur noch heiss werden lassen, würzen.

Quelle: [https://www.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB\\_BBZB070215\\_0014A-40-de](https://www.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB_BBZB070215_0014A-40-de)

# Kochen – vergleichen

Arbeitsunterlagen



## Apfelmus

Zeit: ca. 30Min  
für 4 Personen



### Zubereitung

1.5 kg	<b>Äpfel</b>	Äpfel schälen, entkernen, in Stücke schneiden
4 – 5 gehäufte EL	<b>Zucker</b>	
1 EL	<b>Zitronensaft</b>	
300 ml	<b>Wasser</b>	mit den Apfelstücken in einer Pfanne aufkochen und bei mittlerer Hitze die Äpfel weichkochen lassen. Den Topf zur Seite schieben und entweder mit Hilfe eines elektrischen Pürierstabes die Äpfel zu Apfelmus pürieren oder durchs Passe-vite treiben.
1 Prise	<b>Zimt</b>	nach Belieben würzen

# Kochen – vergleichen

Arbeitsunterlagen



Aufgabe: Degustiert die Gerichte und bewertet sie. Könnt ihr blind feststellen, ob es sich um ein frisches oder fertig gekauftes Produkt handelt?

## Degustation „frisch zubereitet – gekauft“

<b>Spätzli</b>	
<b>frisch zubereitet</b>	<b>gekauft</b>
blind erkannt:	blind erkannt:
Besonderes:	Besonderes:

<b>Rahm-Geschnetzeltes</b>	
<b>frisch zubereitet</b>	<b>gekauft</b>
blind erkannt:	blind erkannt:
Besonderes:	Besonderes:

<b>Apfelmus</b>	
<b>frisch zubereitet</b>	<b>gekauft</b>
blind erkannt:	blind erkannt:
Besonderes:	Besonderes:

# Kochen – vergleichen

Arbeitsunterlagen



Aufgabe: Bereitet das Menü gemäss Rezept, resp. gemäss Anleitung auf den Produkten zu.

## Fazit „frisch zubereitet – gekauft“

Vorteile	Nachteile
<b>frisch zubereitet</b>	
<b>gekauft</b>	

**Das ist mir aufgefallen und deswegen würde ich mich für folgende Variante entscheiden:**
