



► **Muster Arbeitsblatt mit
Rezeptvorschlägen**

zu Kapitel 3.2.3

zu:

AUSBILDUNG GESTALTEN:

Küchenberufe.

Umsetzungshilfen und Praxistipps.

Hrsg.: BIBB. Bonn 2022

Alle Rezepte geben die Mengen für 4 Portionen an, Gewürze müssen nicht berechnet werden ebenso die Hausdressings

Vorspeise:

Gefüllte Champignons¹

0,5 Zitronen, 250g große Champignons, 10g Butter, 10g frische Petersilie, 5 g Knoblauchzehen, 20g gekochter Schinken, 0,5 Eier, Salz, Paprika, Muskat, 30 g geriebener Gouda

Hauptspeisen:

Rehsteaks mit Mandelkruste, Kartoffelkroketten, Rosenkohl und Gewürzbirne mit Preiselbeeren²

4 Scheiben Rehfleisch zu je 150g aus der Keule, Salz, geriebene Muskatnuss, 2 EL Weizenmehl, 1 Ei, 80 g gehobelte Mandeln, 50g Butter, 300g Rosenkohl

Kroketten: 750g Kartoffeln, 2 Eigelb, Salz, Muskatnuss, 1 Ei, 50 g Semmelmehl

Gewicht einer Krokette: 15 g, pro Teller werden 5 Kroketten aufgelegt

2 Birnen zu je 60g, 0,1L Kochwein, 10g Zucker, Gewürze: Nelke, Zimtstange, Sternanis, Vanille

Forelle Müllerin mit Petersilienkartoffeln und grünem Salat³

4 küchenfertige frische Forellen zu je 200g, 2 Zitronen, 20g Weizenmehl, 50g Butter, 750g Kartoffeln, 60g Kopfsalat, Hausdressing 1

Krustenschweinebraten mit Semmelknödel und Krautsalat⁴

750g Schweinefleisch, 400g Zwiebeln, 100g Sellerie, 200g Karotten, 40g Rapsöl, 500g Knödelbrot, 2 Eier, 250ml Milch, Salz, 50g Semmelmehl, 300g Weißkraut, Hausdressing 2

Kürbis Quinoa Gratin⁵

125 g Quinoa, 450ml Gemüsebrühe, 20 g Butter, 10g Knoblauchzehe, 4 Zweige Thymian, Pfeffer, Chilipulver, 2 Eier, 5g getrockneter Oregano, 40g gemahlene Haselnüsse, 50g geriebener Pecorino

Kinderggericht:

Spaghettinester in Muffinform⁶

150g Mozzarella, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Oregano, 100g Parmesan, 1EL Petersilie, 3 Eier, 50g Olivenöl, 400g Spaghetti, „all dente“ gekocht, 50g gehackte Tomaten aus der Dose

Dessert:

Crème Karamell mit Beeren der Saison⁷

3 Eier, 100 g Zucker, 250ml Milch, 1 Vanilleschote (Mark) 30 g Sahne, 150g Beeren der Saison

Rezeptquellen:

¹ Kreativ Kochen lernen, Verlag Europa- Lehrmittel, Nr.66817,7.Auflage, Seite 80

² Dr. Oetker Schulkochbuch, Ceres- Verlag Auflage ISBN: 3-7670-0359-7, Seite: 135

³ www.kuechengoetter.de/rezepte/forelle-muellerin-art-37293

⁴ Dr. Oetker Schulkochbuch, Ceres- Verlag, Auflage ISBN: 3-7670-0359-7, Seite: 114

⁵ www.kuechengoetter.de/rezepte/kuerbis-quinoa-gratin-15439

⁶ www.chefkoch.de/rezepte/drucken/1486171253796767/Spaghettinester-in-Muffinform.html

⁷ Kreativ Kochen lernen, Verlag Europa- Lehrmittel, Nr.66817, 7.Auflage, Seite 234