

Portionsgrößen

Suppe als Vorspeise	250 ml
Suppe als Hauptgericht	500 ml
Salat als Beilage	125 - 250 g
Salat als Hauptgericht	500 g
Gemüse zum Hauptgericht	150 - 250 g
Kartoffeln zum Hauptgericht	250 g
Kartoffeln für Eintopf	125 g
Reis (roh) zum Hauptgericht	60 g
Nudeln (roh) als Hauptgericht	100 g
Nudeln (roh) zum Hauptgericht	60 g
Fleisch ohne Knochen	100 g
Fleisch mit Knochen	150 g
Hackfleisch	75 - 100 g
Fisch	100 - 150 g
Obst als Dessert	150 g
Obst für Müsli	150 g
Dessert	150 - 200 g
Fingerfood zum Empfang	200 g
Fingerfood als Büfett	400 g
Pikantes Gebäck als Hauptgericht	1/4 Blech
Kuchen	1 - 2 Stücke
Brunch	600 g
Warme Büfett	600 g
Kaltes Büfett	600 g

Legende

Abkürzung	Bedeutung	Abkürzung	Bedeutung	Abkürzung	Bedeutung
B.	Becher	ger.	gerieben	Pck.	Packung/Päckchen
Bd.	Bund		Liter	Pr.	Prise
D.	Dose	ml	Milliliter	Sch.	Scheibe
EL	Esstlöffel	Msp.	Messerspitze	TK	Tiefkühl
g	Gramm	n. Bed.	nach Bedarf	TL	Teelöffel
geh.	gehäuft	n. Bel.	nach Belieben		

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Verlag Dr. Felix Büchner - Handwerk und Technik GmbH.

Lademannbogen 135, 22339 Hamburg; Postfach 63 05 00, 22331 Hamburg - 2013

E-Mail: info@handwerk-technik.de - Internet: www.handwerk-technik.de

Quellenangaben

Plößner/Fichtner: Zusammenleben-Zusammenarbeiten, Soziales, 7. Jgst. Hamburg 2010

Plößner/Fichtner: Zusammenleben-Zusammenarbeiten, Soziales, 8. Jgst. Hamburg 2008

Blank/Weßling: Zusammenleben-Zusammenarbeiten, 9. Jgst. Hamburg 2007

Hoffmann/Dr. med. Lydtin: Bayerisches Kochbuch, München 2007

Illustrationen: Galas, Elisabeth; Bad Breisig

gesammelte Rezepte aus der Schulpraxis

Grundrezepte

Pfannkuchenteig	3	Quarkölteig, süß / pikant.....	4
-----------------------	---	--------------------------------	---

Getränke

Tropical-Cocktail	5	Yin & Yang	7
Hawaii-Drink	5	Sommerdrink	8
Ananas-Kiss	6	Vampirdrink	8
Sangriabowle	6	Joghurtshake	8
Baki	6	Milchshakes	9
Anna Blue	6	Blaubeer-Joghurt-Smoothie	10
Sonnenaufgang	7	Himbeer-Smoothie	10

Suppen/Suppeneinlagen

Tomatensuppe mit Croûtons	11	Kartoffelsuppe	12
Minestrone	11	Kartoffelsuppe, international	12

Salate

Essig-Öl-Marinade	13	Tomatensalat	14
Joghurt-Dressing	13	Gemischter Salat	15
Balsamico-Marinade	13	Bunter Nudelsalat	15
French Dressing	13	Ungarischer Wurstsalat	16
Blattsalate	14	Schweizer Wurstsalat	16
Gurkensalat	14		

Soßen

Vanillesoße	17	Süße Fruchtsaße	17
-------------------	----	-----------------------	----

Fleischgerichte

Chili con carne	18	Gyros mit Zaziki	18
-----------------------	----	------------------------	----

Nudelgerichte

Spaghetti bolognese	19	Schinkennudeln	21
Scharfe Pasta	19	Nudelpfanne Zigeuner Art	21
Pasta mit Paprika-Rahm-Soße	20	Nudelauflauf	22
Tortellini mit Schinken-Käse-Soße	20	Schnelle Lasagne	22

Fingerfood

Überbackene Baguettebrötchen	23	Hawaii-Toast	25
Baguette mit mediterranem Aufstrich	23	Clubsandwich	26
Bunter Toast	24	Sandwich	26
Pizzabrötchen	24	Fischstäbchenburger	27
Spiegelei mit Schinkentost	25	Pausen-Power-Spieße	28
		Powersticks mit Dip	28

Gebäck, pikant

Paprika-Käse-Muffins	29	Wiener im Schlafrock	30
Zwiebelmuffins	29	Rollo vegetarisch	31
Pizzataschen	30	Minipizza	31

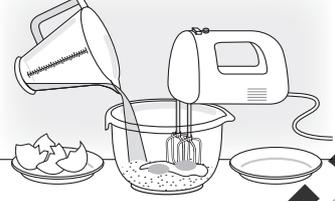
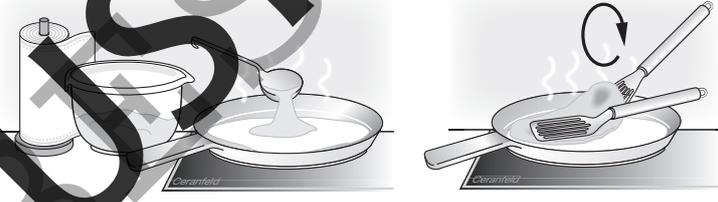
Gebäck, süß

Zitronen-Muffins	32	Schoko-Bananen-Muffins	33
Kirsch-Muffins	32		

Süßspeisen

Garnierter Obstsalat	34	Schoko-Bananen-Creme	36
Obstspieße	34	Pudding mit Kirschoße	37
Trauben-Joghurt	35	Tutti Frutti	37
Apfel-Himbeer-Joghurt	35	Pfannkuchen mit Zitronenquark	38
Erdbeer-Zitronen-Joghurt	35	Apfelpfannkuchen	38
Zitronen-Creme	36	Obstsalat in der Orange / Melone	39
Schoko-Kirsch-Creme	36		

Pfannkuchenteig

Menge	Zutaten	Zubereitung
125 g 2 1 Pr. 1 EL 250 ml	Mehl Eier Salz } Zucker } Milch	<p>in eine Rührschüssel geben zugeben zugeben, mit dem Handrührgerät verrühren nach und nach zugeben und zu einem glatten Teig verrühren</p> 
1 EL	Öl	<p>in einer Pfanne erhitzen, eine Schöpfkelle voll Teig in das heiße Fett geben und dünne Pfannkuchen aus- backen</p>  <p>je nach Rezept weiterverarbeiten</p>

Tipps:

- Entfette die fertigen Pfannkuchen mit einem Küchenkrepp.
- Fülle die Pfannkuchen pikant oder süß.
- Halte die Pfannkuchen bei 75 °C im Backofen warm.

Pasta mit Paprika-Rahm-Soße

Menge	Zutaten	Zubereitung
reichlich 250 g	Salzwasser Nudeln nach Wahl	zum Kochen bringen nach Packungsanleitung garen
2 ½ 1 EL	Paprika } Zwiebel } Öl	vorbereiten, würfeln erhitzen, Zwiebeln und Paprika andünsten
200 ml	heiße Brühe	aufgießen, ca. 5 Min. köcheln lassen, Soße evtl. pürieren
n. Bed.	Salz, Pfeffer, } Paprika }	würzen, abschmecken
½ B. (100 g) 4 Blätter	Sahne Basilikum	zugeben vorbereiten, garnieren

Tortellini mit Schinken-Käse-Soße

Menge	Zutaten	Zubereitung
reichlich 250 g	Salzwasser Tortellini	zum Kochen bringen nach Packungsanleitung garen
1 100 g 1 EL	Zwiebel Putenschinken Margarine	vorbereiten, würfeln würfeln schmelzen, Zwiebeln glasig dünsten, Schinken zugeben, anbraten
1 B. (200 g) 1 Ecke n. Bed.	Sahne Sahne-Schmelzkäse Salz, Pfeffer	aufgießen zugeben, unter Rühren schmelzen lassen würzen, abschmecken, Tortellini in die Soße geben
4 Blätter	Basilikum	vorbereiten, garnieren

Pfannkuchen mit Zitronenquark

Menge	Zutaten	Zubereitung
125 g 2 1 Pr. 1 EL 250 ml	Mehl } Eier } Salz } Zucker } Milch }	Grundrezept Pfannkuchenteig herstellen, ausbacken, auf Küchenkrepp entfetten
125 g n. Bed. 1 Pck.	Quark } Zucker } Vanillezucker }	verrühren
½ ½ B. (100 g)	Bio-Zitrone Sahne	Schale abreiben, auspressen, zugeben, verrühren fest schlagen, unterheben, Pfannkuchen füllen, einrollen

Apfelpfannkuchen

Menge	Zutaten	Zubereitung
250 g 2 1 Pr. 125 ml 125 ml	Mehl } Eier } Salz } Milch } Mineralwasser }	Grundrezept Pfannkuchenteig herstellen
1	Apfel	vorbereiten, raspeln, unter den Teig heben
1 EL	Öl	erhitzen, Apfelpfannkuchen ausbacken, auf Küchenkrepp entfetten
2 EL ½ TL	Zucker } Zimt }	mischen, darüber streuen