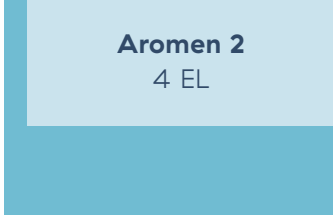
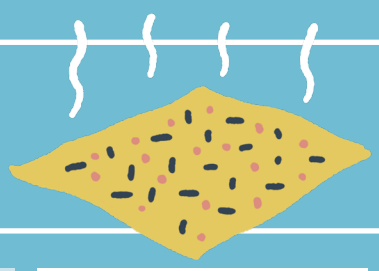
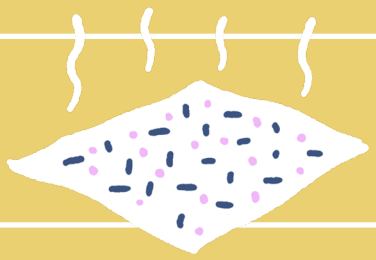
# MY GRANOLA

**Du hast eine Auswahl an Zutaten für ein Granola vor dir.**
**Stelle daraus ein eigenes Granola her.**

**MEIN GRANOLA HEISST:** .....

| | grosse Menge<br>1 Liter | | kleine Menge<br>1 – 2 Portionen |
|---|---|---|---|
| |  | |  |
| | **IM BACKOFEN** | 1 | **IN DER BRATPFANNE** |
| |  | |  |
| **trockene Zutaten**<br>450 g | **300 g Flocken**<br>z. B. Dinkel, Hafer, Hirse, Einkorn, Gerste, Flocken-Mix<br>**100 g gehackte Nüsse**<br>z. B. Haselnüsse, Mandeln, Pinien, Baumnüsse<br>**50 g Kerne / Samen**<br>z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesamsamen, Mohnsamen, Rapssamen | 2 | **6 EL Flocken**<br>z. B. Dinkel, Hafer, Hirse, Einkorn, Gerste, Flocken-Mix<br>**2 EL gehackte Nüsse**<br>z. B. Haselnüsse, Mandeln, Pinien, Baumnüsse<br>**1 EL Kerne / Samen**<br>z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesamsamen, Mohnsamen, Rapssamen | **trockene Zutaten**<br>9 EL |
|  |  | | |  |
| | **MISCHEN** | | | |
| **Fettstoff**<br>4 EL Öl |  | 3 |  | **Fettstoff**<br>nicht notwendig |
| | **BEIGEBEN UND MISCHEN** | | | |
| **Aromen 1**<br>6 EL Ahornsirup<br>3 Prisen Salz | 1 Beutel<br>Vanillezucker | 4<br>2 – 3 KL<br>gemahlener Zimt | 1 KL<br>Vanillezucker | 1 KL<br>gemahlener Zimt | **Aromen 1**<br>2 EL Zucker<br>1 Prise Salz |
| | **BEIGEBEN UND MISCHEN** | | | | |
| | **RÖSTEN IM BACKOFEN**<br>**Ofenmitte, 160 °C, 25 – 30 Min., nach 15 Min. umrühren** | 5 | **RÖSTEN IN DER BRATPFANNE**<br>**mittlere Hitze, unter ständigem Rühren** | | |
| |  | 6 |  | | |
| | **AUSKÜHLEN AUF BACKPAPIER** | | | | |
| **Aromen 2**<br>4 EL | **fruchtig**<br>2 EL gehackte Dörrfrüchte, z. B. Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Cranberrys, Ananas | 7<br>**schokoladig**<br>2 EL Kakaonibs oder gehackte Schokolade | **fruchtig**<br>1 EL gehackte Dörrfrüchte, z. B. Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Cranberrys, Ananas | **schokoladig**<br>1 EL Kakaonibs oder gehackte Schokolade | **Aromen 2**<br>2 EL |
| | **BEIGEBEN UND MISCHEN** | | | | |

8

**WEITERVERARBEITEN ZU EINEM MÜESLI ODER VERPACKEN**

**ERGEBNISSICHERUNG**
**Nach welchen Kriterien habe ich meine Zutaten für die Granolamischung ausgewählt?**

.....

.....

.....

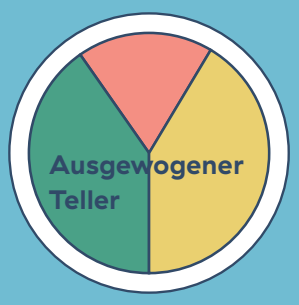
**EVALUATION**

**Ich weiss jetzt** .....

**Ich kann jetzt** .....

**Ich habe verstanden** .....

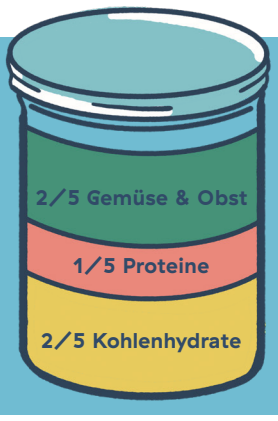
**In den Alltag nehme ich mit** .....




# SALAT TO GO

**Du hast ein Angebot an verschiedenen Zutaten für einen Salat to go vor dir. Wähle aus jeder Gruppe (stärkehaltige und proteinreiche Lebensmittel sowie Gemüse, Salate, Obst) Zutaten für einen Salat to go als Hauptmahlzeit aus. Bereite dazu eine passende Salatsauce zu und verfeinere den Salat mit einem Topping.**

**MEIN SALAT TO GO HEISST:** .....




**Stärkehaltige Lebensmittel**
pro Person, z. B.

70 – 130 g gekochte Hülsenfrüchte
70 g Reis
70 g Teigwaren
270 g Kartoffeln
70 g Couscous
70 g Bulgur
100 g Brot

**Proteinreiche Lebensmittel**
pro Person, z. B.

60 g gekochte Hülsenfrüchte
60 g pflanzenbasierte Produkte
1 hartgekochtes Ei
30 g Halbhart– oder Hartkäse
75 – 100 g Hüttenkäse
100 g Pouletgeschnetzeltes
100 g Cervelat, halbierte Scheiben
100 g Schinkenstreifen

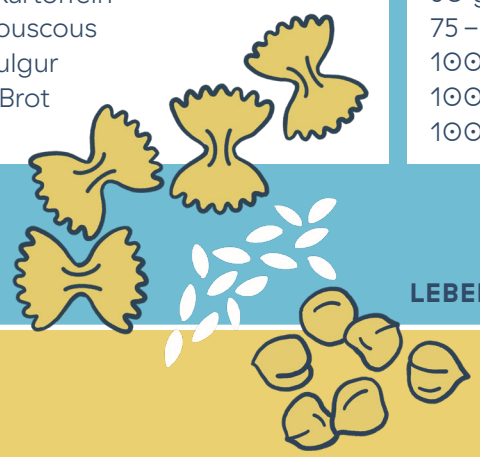
## 1

**Gemüse, Salat und Obst/Beeren in verschiedenen Farben**
pro Person,
insgesamt 1 Handvoll

saisonales Gemüse
saisonale Salate
saisonales Obst

**Reste & Vorräte**

Resten aus Kühlschrank oder kleine Mengen aus dem Vorratsschrank








**LEBENSMITTEL NÄHRSTOFFSCHONEND VERARBEITEN UND ZUBEREITEN**

## 2

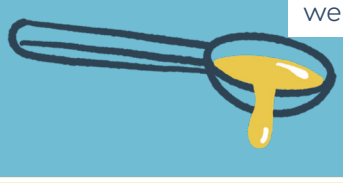
**ZUTATEN IN GROSSES GLAS MIT SCHRAUBVERSCHLUSS SCHICHTEN**

**Tipp**
schwerere Zutaten unten, leichtere Zutaten oben einschichten




## 3

**Salatsauce**



**Grundzutaten für 1 Portion**
1 EL Essig
2 EL Öl
wenig Salz
wenig Pfeffer

**Variationsmöglichkeiten**
Essig, Öl, Senf, Mayonnaise
Naturejoghurt
Rahm oder saurer Halbrahm
Zitronen– oder Orangensaft
fein geschnittene Zwiebeln, Knoblauchzehen, Kräuter



**ZUTATEN VERRÜHREN**

## 4

**Sofort geniessen**
Sauce über den Salat giessen

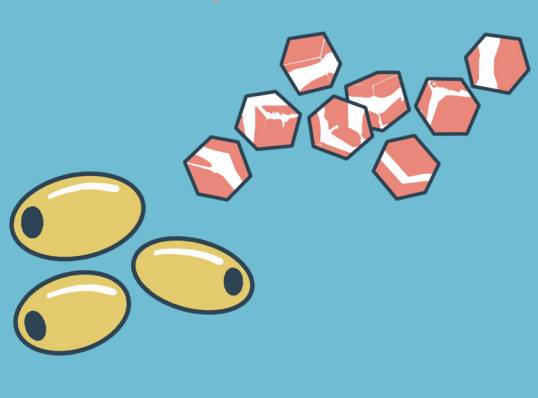
**Zum Mitnehmen**
Sauce separat verpacken

## 5

**2 – 3 EL Topping**



z. B. geröstete Kerne, Samen und gehackte Nüsse
geröstete Brotcroûtons
Sprossen
getrocknete Blüten
Gemüsespäne
Oliven
gebratene Speckwürfeli



**DARÜBER GEBEN**
**GLAS VERSCHLIESSEN**

**ERGEBNISSICHERUNG**
**Nach welchen Kriterien habe ich meinen Salat to go zusammengestellt?**

.....

.....

.....

**EVALUATION**

**Ich weiss jetzt** .....

**Ich kann jetzt** .....

**Ich habe verstanden** .....

**In den Alltag nehme ich mit** .....

# GEMÜSE — BUNT UND GENUSSVOLL

**Du hast ein Angebot an saisonalem Gemüse vor dir.**
**Wähle mindestens zwei verschiedene Gemüsesorten und bereite daraus ein geschmacklich und optisch ansprechendes Gericht zu.**

**MEINE GEMÜSEWAHL:** .....

**150 – 200 g ungerüstetes Gemüse / Person**
Was passt geschmacklich zusammen?
Was passt farblich zusammen?
Gleichfarbig oder bunt?
Welche Garzeiten haben die verschiedenen Gemüse?

**1**

**AUSWÄHLEN**

**2**

**GEEIGNETE ZUBEREITUNG**

**DÄMPFEN** | **DÜNSTEN** | **BRATEN** | **BACKEN**

**3**

**Gemüse für die gewählte Garmethode vorbereiten**

**WASCHEN, RÜSTEN**
**SCHÄLEN / NICHT SCHÄLEN**
**SCHNEIDEN (STÄBCHEN, GANZE ODER IN HALBEN SCHEIBEN, SCHNITZE, RÖSCHEN)**
**FEIN ODER GROB RAFFELN**
**ZERZUPFEN**

**Tipp**
Gemüsesorte, Schnittgrösse und Garmethode aufeinander abstimmen

**4**

**dämpfen, dünsten, braten oder backen**

**GARPROBE MACHEN**

**5**

**ANRICHTEN**

**6**

**2 – 3 EL Topping**
gehackte, geröstete Nüsse, Samen, Kerne
z. B. Mandeln, Haselnüsse, Baumnüsse,
Sesam, Mohn, Kürbiskerne
gehackte Kräuter
gebratene Speckwürfeli
gehacktes, hartgekochtes Ei

**Tipp**
bei gedämpftem Gemüse wenig flüssige Butter oder wenig kaltgepresstes Öl darübergiessen

**GARNIEREN**

**7**

**GENIESSEN**

**ERGEBNISSICHERUNG**
**Nach welchen Kriterien habe ich das Gemüse, die Verarbeitung und Zubereitung ausgewählt?**
**Welche Ideen habe ich für mein Gericht in einer anderen Jahreszeit? Unsicher? Schau in einer Saisontabelle nach!**

.....

.....

.....

.....

.....

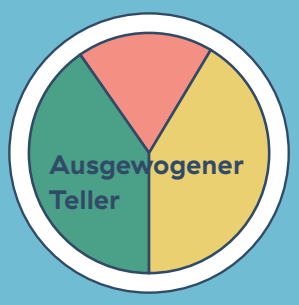
**EVALUATION**

**Ich weiss jetzt** .....

**Ich kann jetzt** .....

**Ich habe verstanden** .....

**In den Alltag nehme ich mit** .....




# AUS DEM WOK – SCHNELL UND VIELFÄLTIG

**Du hast ein Angebot an verschiedenen Zutaten für ein Wokgericht vor dir.
Wähle aus jeder Gruppe (stärkehaltige und proteinreiche Lebensmittel, Gemüse und Aromen) aus und bereite daraus ein ausgewogenes und geschmackvolles Wokgericht zu.**

**MEIN WOKGERICHT HEISST:** .....



## 1

**Stärkehaltige Lebensmittel**
pro Person

65 g Reis
75 g Teigwaren

**Proteinreiche Lebensmittel**
pro Person

50 g pflanzenbasierte Produkte
75 g Pouletgeschnetzeltes
75 g geschnetzeltes Schweinefleisch
75 g geschnetzeltes Rindfleisch
75 g geschnetzeltes Kalbfleisch

**Gemüse in verschiedenen Farben**
pro Person 100 g

saisonales Gemüse

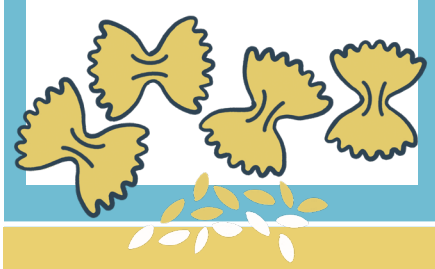
**Aromen**

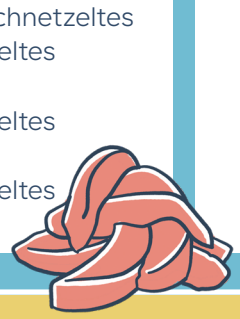
**Aromen I**
Zwiebeln, Knoblauchzehen, Ingwer

**Aromen II**
Salz, Pfeffer, Curry, Sojasauce, Sambal Oelek, Kokosmilch, Pelati

**Reste & Vorräte**

Resten aus dem Kühlschrank oder kleine Mengen aus dem Vorratsschrank









## 2

**Je nach Eigenschaften stärkehaltige Lebensmittel zubereiten**



**Z. B. SIEDEN, QUELLEN**

**Tipp**
Beachte dabei die Schnittgrösse der Lebensmittel. Je kleiner geschnitten, desto kürzer ist die Garzeit.

## 3

**Je nach Eigenschaften Gemüse verarbeiten**







**WASCHEN, RÜSTEN UND SCHNEIDEN**

## 4

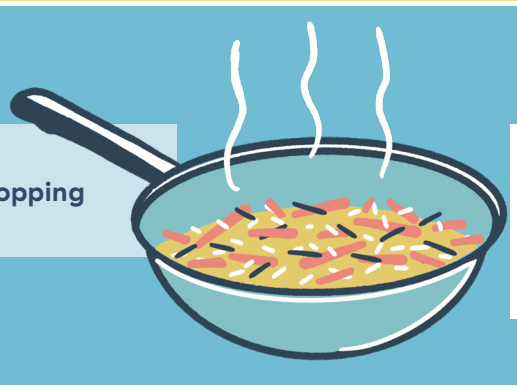
**Rührbraten**

**1. ÖL ERHITZEN**
**2. PROTEINREICHE LEBENSMITTEL BEIGEBEN**
**3. GEMÜSE UND AROMEN I BEIGEBEN**
**4. STÄRKEHALTIGE LEBENSMITTEL BEIGEBEN**
**5. AROMEN II BEIGEBEN**



## 5

**2 – 3 EL Topping**



z. B. rührgebratenes Ei
abgeriebene Zitronen- oder Limettenschale
geröstete Kerne, Samen und gehackte Nüsse
Sojasprossen
fein geschnittene Kräuter



**GARNIEREN**

**ERGEBNISSICHERUNG**
**Nach welchen Kriterien habe ich die Zutaten für das Wokgericht gewählt?
Welche Zutaten haben zu einem geschmacksvollen Wokgericht beigetragen?**

.....

.....

.....

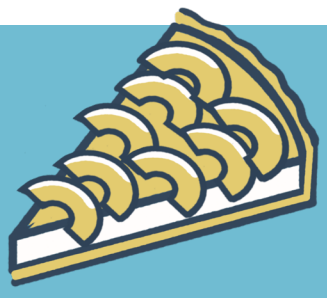
**EVALUATION**

**Ich weiss jetzt** .....

**Ich kann jetzt** .....

**Ich habe verstanden** .....

**In den Alltag nehme ich mit** .....



# WÄHENBUFFET

**Du hast ein Angebot an Zutaten für einen selbstgemachten Teig und fertigen Teig, sowie Belagmöglichkeiten und verschiedenen Zutaten für einen Guss zur Verfügung. Kreiere eine Frucht–, Käse– oder Gemüsewähe für das Buffet.**

**MEINE WÄHE HEISST:** .....



**Fruchtwähe**
Kuchenblech
Durchmesser 28 cm

**Käse– oder Gemüsewähe**
Kuchenblech
Durchmesser 28 cm

**1**

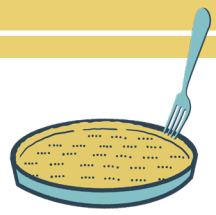
**Teigboden**

**2**

**Selbstgemachter Teig**
Kuchen– oder Mürbeteig

**Gekaufter Teig**
Kuchen–, Mürbe– oder Blätterteig, rund ausgewallt





**Teigboden**

**BLECH VORBEREITEN, EVTL. AUSWALLEN, TEIG AUFS BLECH GEBEN, MIT GABEL EINSTECHEN UND KÜHLSTELLEN**

**Belag 1**

**3**

**Fruchtwähe**
1 EL gemahlene Nüsse oder geriebener Zwieback

**Käsewähe**
300 g geriebener Käse
z. B. Greyerzer, Appenzeller, Emmentaler, Tilsiter

**Gemüsewähe**
2 EL Paniermehl

**Belag 1**

**AUF DEN TEIGBODEN STREUEN**

**Belag 2**

**Belag 2**

**Fruchtwähe**
800 g Obst oder Beeren

frisch oder tiefgekühlt, z. B. Aprikosen, Zwetschgen, Kirschen, Äpfel, Rhabarbern, Himbeeren, Johannisbeeren

Je nach Wahl waschen, rüsten, schneiden

**Käsewähe**
Belagergänzung, z. B.
1 gehackte Zwiebel
1 Tomate in Scheiben
100 g Schinken– oder Speckwürfeli

**Gemüsewähe**
800 g Gemüse

Je nach Saison frisches, saisonales Gemüse, tiefgekühlt, z. B. Erbsen oder Gemüsemischung

Je nach Wahl waschen, rüsten, raffeln, schneiden

roh oder gedämpft

**AUF DEN TEIGBODEN GEBEN UND VERTEILEN**

**Guss**

**4**

**Guss Fruchtwähe mit Ei**
1 dl Milch
1 dl Rahm
1 Ei
1 EL Maizena
2 EL Zucker

**Guss Fruchtwähe ohne Ei**
1 dl Milch
1 dl Rahm
100 g Halbfettquark
1 EL Maizena
2 EL Zucker

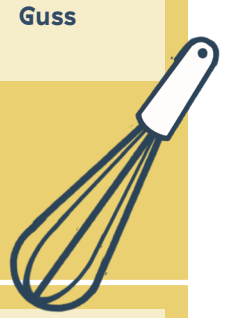
**Guss Käsewähe**
2 dl Milch
2 Eier
1 EL Mehl
wenig Salz

**Guss Gemüsewähe**
1 dl Milch
1 dl Rahm
2 Eier
2 EL Mehl
1 KL Salz

**Guss**







**GUSS VERRÜHREN**

**Aromen**

**5**

z. B. ½ KL Zimt, Kardamom oder geriebener Ingwer oder 1 EL Vanillezucker

z. B. wenig Paprika, Pfeffer, Muskat, getrocknete oder frische, gehackte Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Majoran, Basilikum, Oregano

**Aromen**

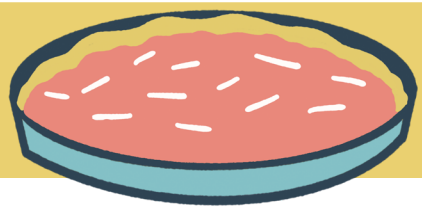
**DEM GUSS AROMEN NACH BELIEBEN BEIGEBEN, VERRÜHREN, ÜBER DEN BELAG GIESSEN, SOFORT IM VORGEHEIZTEN BACKOFEN BACKEN**



**6**

**BACKEN: UNTERE OFENHÄLFTE, 220 °C, 30 – 35 MIN.**
**Hinweis: Bei gefrorenem Belag 2 verlängert sich die Backzeit um ca. 10 Min.**

**7**



**AUF EINEM GITTER AUSKÜHLEN LASSEN ODER WARM SERVIEREN**

**ERGEBNISSICHERUNG**

**Welche Überlegungen habe ich mir bei der Wahl des Teiges gemacht?**
**Welche Überlegungen habe ich mir bei der Wahl des Belages und des Gusses für die Wähe gemacht?**
**Welche Unterschiede zwischen selbstgemachtem und gekauftem Teig habe ich festgestellt?**

.....

.....

**EVALUATION**

**Ich weiss jetzt** .....

**Ich kann jetzt** .....

**Ich habe verstanden** .....

**In den Alltag nehme ich mit** .....

# HEFEGEBÄCK — SÜSS UND VARIANTENREICH

**Du stellst einen süssen Hefeteig her und backst daraus Hefeschnecken oder Nussgipfel mit selbst kreierter Füllung.**

**MEIN HEFEGEBÄCK HEISST:** .....

**Hefeschnecken**
12 Stück



**Nussgipfel**
16 Stück



**1**

**Hefeteig**



**2**

**Basisrezept süsser Hefeteig**
300 g Mehl
3 EL Zucker
½ KL Salz
40 g weiche Butter
¼ Würfel Hefe
1½ dl Milch

**Hefeteig**



**HEFETEIG HERSTELLEN UND TEIG UM DAS DOPPELTE AUFGEHEN LASSEN**

**Füllung**



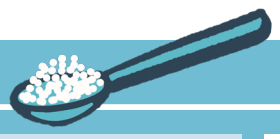
**3**

**Basis Füllung**
150 g gemahlene Nüsse, z. B. Mandeln, Haselnüsse, Baumnüsse oder 100 g Kokosraspeln

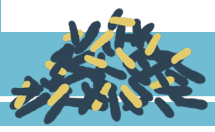


**Füllung**

**Süsse**
3 EL Zucker
3 EL Konfitüre



**Konsistenz**
z. B. 1 geraffelter Apfel oder Birne



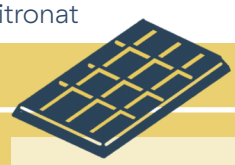
**Flüssigkeit 1**
z. B. ½ Zitrone oder Orange, abgeriebene Schale und Saft

**Flüssigkeit 2**
4 – 6 EL
z. B. Milch, Rahm, Quark, Crème fraîche

**Aromen**
z. B.
1 KL Vanillezucker
1 KL Zimt
1 KL Kardamom
1 KL geriebener Ingwer
2 – 4 KL Schokoladen- oder Kakaopulver



**mehr Biss**
z. B.
2 – 3 EL Schokoladen-würfelchen
2 – 3 EL Rosinen oder gehackte Dörrfrüchte
1 – 2 EL Orangeat oder Zitronat



**ZU EINER STREICHFÄHIGEN MASSE VERRÜHREN**

**Auswallen**

3 mm dick, rechteckig (Backpapier-grösse) auswallen

**4**

Teig halbieren, zwei 3 mm dicke Kreise auswallen, Kreise in je 8 Dreiecke schneiden

**Auswallen**

**Füllen und Formen**

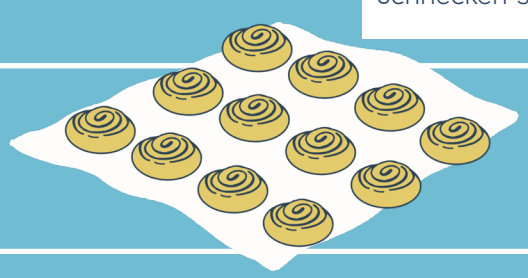
Füllung gleichmässig ausstreichen, von der Längsseite her aufrollen, 12 gleichmässige Schnecken schneiden

**Tipp**
*Konfitüre zuerst auf Teig verteilen*

**5**

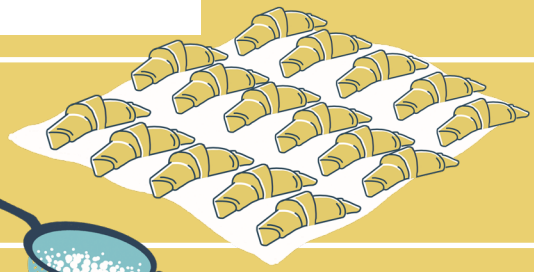
Füllung gleichmässig auf die Dreiecke streichen, von aussen nach innen aufrollen

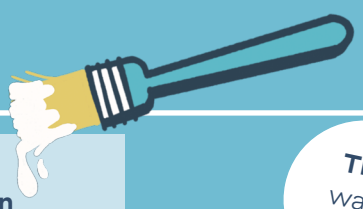
**Füllen und Formen**



**6**

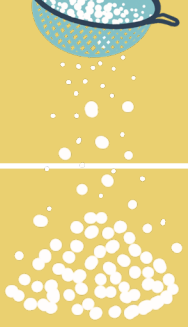
**AUF EIN MIT BACKPAPIER BELEGTES BLECH LEGEN**





**7**

**BACKEN: OFENMITTE, 200 °C, 20 – 25 MIN.**



**Garnieren**

**Tipp**
*warm glasieren*

**Glasur**
5 EL Puderzucker
1 EL Zitronensaft
verrühren

**8**

auskühlen

mit Puderzucker bestäuben

**Garnieren**

**ERGEBNISSICHERUNG**

**Auf welche Punkte habe ich bei der Teigherstellung geachtet?**
**Nach welchen Kriterien habe ich meine Zutaten für die Füllung ausgewählt?**

.....

.....

.....

**EVALUATION**

**Ich weiss jetzt** .....

**Ich kann jetzt** .....

**Ich habe verstanden** .....

**In den Alltag nehme ich mit** .....

# OBSTDESSERT — FRUCHTIG UND LECKER

**Du hast eine Auswahl an Obst/Beeren, Milchprodukten und weiteren Zutaten vor dir. Bereite aus dieser Auswahl ein eigenes fruchtiges Dessert zu.**

**MEIN DESSERT HEISST:** .....

**Schichtdessert**



**Creme**



**Schichtgrundlage**
z. B. Löffelbiskuit,
Petit Beurres

**1**

**ZERKRÜMELN UND IN GLÄSER VERTEILEN**

**Obst- oder Beerenmasse**

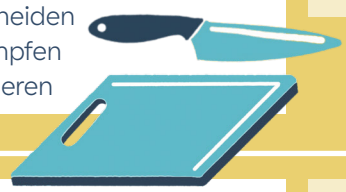


**roh verarbeiten**
waschen/nicht waschen
schälen/nicht schälen
schneiden
raffeln
pürieren

**Obst/Beeren**
100 g/Person
einheimisch, nahes Ausland, andere Länder

**2**

**dämpfen**
waschen/nicht waschen
schälen/nicht schälen
schneiden
dämpfen
pürieren



**Obst- oder Beerenmasse**



**ROH VERARBEITEN ODER DÄMPFEN**

**Crememasse**




**Milchprodukte**
80 – 100 g/Person
z. B. Joghurt, Quark, Sauerrahm, Rahm, Mascarpone, Ricotta, Milchprodukte ohne Laktose, vegane Alternativen






**Aromen**
z. B. 1 KL/Person
Zucker, Puderzucker oder Honig
Nach Belieben: Vanillezucker, Zimtpulver, Kardamompulver, Schokoladenpulver, Zitrone (Schale/Saft), Limette (Schale/Saft), Orange (Schale/Saft)

**Crememasse**



**VERRÜHREN**

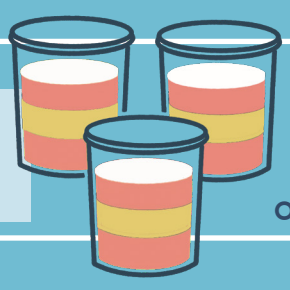


**4**

**Anrichten**

**OBST/BEEREN MIT DER CREMEMASSE MISCHEN ODER**

**Anrichten**



**5**

**OBST/BEEREN UND CREMEMASSE SCHICHTWEISE EINFÜLLEN**

**6**

**Garnitur**



**Obst/Beeren**
ganz
geschnitten
Obst-/Beerensauce

**Biss oder Crunch**
z. B. Löffelbiskuitkrümel, Petit-Beurre-Krümel, Merengue-krümel, Kakaonibs, Crumble, Knus-permasse, Granola, Krokant, etc.

**Garnitur**



**GARNIEREN**



**7**



**KÜHLSTELLEN**

**8**

**GENIESSEN**

**ERGEBNISSICHERUNG**

**Nach welchen Kriterien habe ich das Obst/die Beeren, die Milchprodukte und die Aromen für mein Obstdessert ausgewählt?**

.....

.....

.....

.....

**EVALUATION**

**Ich weiss jetzt** .....

**Ich kann jetzt** .....

**Ich habe verstanden** .....

**In den Alltag nehme ich mit** .....

# GUETZLI FÜR JEDE GELEGENHEIT

**Du backst aus einem Grundteig eine eigene Guetzlivariation.**
**Wähle dafür Teigaroma, Form und Verzierung aus.**



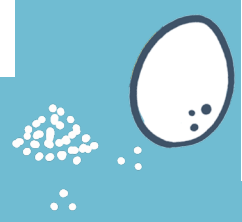

**Gerührter Teig**

**MEINE GUETZLIVARIATION HEISST:** .....




**Basisrezept Guetzliteig**
125 g weiche Butter
1 Ei
125 g Zucker
1 Prise Salz
Aroma
250 g Mehl

**1**



**Varianten Aromen**
z. B. ½ Zitrone, Limette oder Orange, abgeriebene Schale
oder 1 Päckli Vanillezucker
oder 2 KL Zimt
oder 2 KL Lebkuchengewürz
oder 1 KL Matchapulver und 1 Limette, abgeriebene Schale
oder 2 EL Mohnsamen
oder 4 EL Cranberrys, sehr klein gehackt





**GUETZLITEIG HERSTELLEN**

**TIPP**
*für gefüllte Guetzli den Teig nur 3 mm dünn auswallen*

**2**



**KÜHLSTELLEN**

**Teig verarbeiten**
ausstechen
schneiden
oder formen

**Teig auswallen**
mit Wallholz auf wenig Mehl den Teig zwischen Teighölzern 5–7 mm dick auswallen

**Guetzli ausstechen**
Form und Grösse der Ausstechform wählen
Guetzli platzsparend ausstechen

Hinweis: für gefüllte Guetzli Deckel und Boden ausstechen



**3**



**Guetzli schneiden**
gewünschte Form (z. B. Stängeli, Rauten) gleichmässig schneiden



**Guetzli formen**
baumnussgrosse Kugeln formen
und auf das Blech legen
mit dem Finger Mulde eindrücken,
mit Konfitüre füllen



**4**

**AUF EIN MIT BACKPAPIER BELEGTES BLECH LEGEN**

**TIPP**
*pro Blech gleiche Formen-grösse wählen*

**Verzierung vor dem Backen**

**5**

mit einem verquirlten Eigelb bestreichen

mit einem verquirlten Eigelb bestreichen und mit wenig Hagelzucker, gehackte Nüsse oder Mohnsamen bestreuen

kein Eigelb verwenden und Zuckerperlen eindrücken

**Verzierung nach dem Backen**
ohne Eigelb backen



**6**

**BACKEN: OFENMITTE, 200 °C, 10 – 12 MIN.**
**Hinweis: Backzeit der Teigdicke und -grösse anpassen**



**7**





**Verzieren und/ oder füllen**

**Puderzuckerglasur**
5 EL Puderzucker
1 EL Zitronensaft oder Orangensaft
verrühren, Guetzli damit bestreichen oder darin eintauchen, evt. mit gehackten Cranberrys bestreuen

**Schokoladenglasur**
gemäss Packungsanleitung schmelzen, Guetzli damit bestreichen oder darin eintauchen

**Mit Füllung**
Guetzli mit Konfitüre oder Schokoladenaufstrich bestreichen, zusammensetzen, mit Puderzucker bestreuen

## ERGEBNISSICHERUNG

**Nach welchen Kriterien habe ich die Zutaten, die Form und die Verzierung für meine Guetzlivariation gewählt?**

.....

.....

.....

## EVALUATION

**Ich weiss jetzt** .....

**Ich kann jetzt** .....

**Ich habe verstanden** .....

**In den Alltag nehme ich mit** .....