

Zubereitet wurde :

Einheit 3

Name: _____

Köstlicher Karottensalat

Startklar?



Arbeitsgeräte:

- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Zitronenpresse
- Teelöffel
- Esslöffel
- Salatschüssel
- Schneebesen
- Abfallschüssel
- Abtropfsieb mit Schüssel
- Sparschäler
- Standreibe mit tiefem Teller
- Salatbesteck

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zitrone
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Prise Jodsalz
- 1 Prise Pfeffer
- 6 Möhren
- 1 Apfel

So wird es gemacht:

- 1 Halbiere die Zitrone und presse sie aus.
- 2 Gib 2 TL Zitronensaft, 2 EL Öl und die Gewürze in die Schüssel. Rühre mit dem Schneebesen alles gut durch.
- 3 Wasche die Möhren. Lasse sie im Sieb abtropfen. Schäle und putze die Möhren. Raspel sie in den tiefen Teller. Gib sie dann in die Salatsoße.
- 4 Wasche den Apfel. Nimm ihn in die Hand und reibe ihn auf allen Seiten bis zum Kerngehäuse ab.
- 5 Gib die Raspel in die Salatsoße. Vermische alles vorsichtig mit dem Salatbesteck.

Frage:

Stelle die Möhre beim Raspeln mal ganz schräg an die Reibe, dann weniger schräg. Wie sehen dann die Raspel aus?

Fertig?



29  

Ernährungsführerschein Basis I

Diese Themen wurden im Unterricht behandelt:

Gesundes Frühstück

Was habe ich in meiner Frühstücksbrotdose

Was gehört nicht in die Frühstücksbrotdose

Wir lernen die Ernährungspyramide kennen

Regionale Lebensmittel und Umwelt

Respektvoller Umgang mit Lebensmitteln

Welche Lebensmittel sind gesund ?

Welche Lebensmittel sind nicht gesund

Kleines Experiment mit Zucker und Salz

Regeln Hygiene

Regeln Sicherheit

Zubereitung einer kleinen Speise

Mindesthaltbarkeitsdatum

