

Inhaltsverzeichnis

1 Vorüberlegungen

Aufbau der Bildkartei „Garmachungsarten für Anfänger“	4
Begleitheft mit Kopiervorlagen	5
Einsatzmöglichkeit der Bildkartei im Unterricht	6
Aufbewahrung der Fotokarten	6

2 Medien

Steckbrief und Wortkarten für die Fotobox	7
Fragekärtchen „Garmachungsarten“	9
Lösungen zu den Fragekärtchen	11

3 Arbeitsblätter

Kochen (am Beispiel Nudeln)	13
Druckgaren (am Beispiel Pellkartoffeln)	15
Dünsten	17
Braten in der Pfanne	19
Schmoren	21
Braten im Ofen	23
Backen im Backofen	25
Überbacken	27
Grillen im Ofen	28
Frittieren	30
Lösungen zu den Arbeitsblättern	32

4 Rezepte (in alphabetischer Reihenfolge)

Apfelkuchen mit Gitter	43	Nudeln	47
Flammkuchen-Toast	45	Pellkartoffeln	38
Gedünstetes Karottengemüse	40	Pizza in Variationen	44
Gegrillte Schaschlikspieße	46	Pommes frites	48
Gekochtes Gemüse	47	Rindsrouladen	37
Geschnetzeltes „Pfirsich Melba“	39	Schmorfleisch in Variationen	41
Hackbraten in Variationen	42	Schnitzel mit leichter Kräutersahnesoße ..	40
Kartoffel-Zucchini-Gratin	38		

Inhaltsverzeichnis

Die Fotokarten zu jeder Gemüsesorte sind zur besseren Orientierung jeweils mit derselben Farbe hinterlegt.

Zu seltener verwendeten Garmachungsarten (Überbacken, Frittieren, Grillen, Backen in der Pfanne) finden sie nur eine Gruppenkarte und keine Phasenbilder vor.

Garmachungsart: Kochen

1. Reichlich Wasser einfüllen
2. Wasser erhitzen
3. Salz ins Wasser geben
4. Gargut zugeben
5. Gargut kochen
6. Gargut evtl. abseihen

Garmachungsart: Dünsten

1. Fett erhitzen
2. Gargut zugeben, kurz andünsten
3. Wenig Flüssigkeit aufgießen
4. Deckel schließen, auf niedrige Hitze zurückschalten

Garmachungsart: Druckgaren

1. Mind. ¼ l Flüssigkeit zugeben
2. Deckel schließen
3. Ankochen und Kochregler schließen
4. Garen durch Überdruck
5. Abkühlen oder Abdampfen lassen
6. Dampfdrucktopf öffnen

Garmachungsart: Braten im Ofen

1. Bräter fetten
2. Bratgut 15 Minuten braten
3. Flüssigkeit aufgießen
4. Soße abseihen und abschmecken

Garmachungsart: Braten in der Pfanne

1. Fett erhitzen
2. Gargut einlegen
3. Gargut wenden

Garmachungsart: Backen im Backofen

- 1a. Backblech vorbereiten
- 1b. Backform vorbereiten
2. Backgut herstellen
3. Backgut einschieben
4. Backgut herausnehmen

Garmachungsart: Schmoren

1. Fett erhitzen
2. Gargut zugeben
3. Flüssigkeit aufgießen
4. Im geschlossenem Topf garen

Garmachungsart: Überbacken

Garmachungsart: Grillen

Garmachungsart: Frittieren

Garmachungsart: Backen in der Pfanne