

Saisonale Pfanne & Frühlingsrollen

Kochevent um Saisonalität zu erkunden



**FIELD
TO SCHOOL**

Ablaufplan Kochevent – saisonales Pfannengemüse & Frühlingsrollen

Zeit	Arbeitsaufteilung	zu bedenken
Vorbereitung	<p>Risikobewertung vornehmen. Risiken sind</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erde auf Gemüse, • Umgang mit scharfen Messern, • elektrischer Strom, Umgang mit Hitze. <p>Gemüse und Kräuter nach Jahreszeit ernten/auswählen.</p> <p>Weitere Zutaten vorbereiten (Öl, Gewürze).</p> <p>Kochutensilien - Messer, Bretter, Kochlöffel, Pfanne, Herdplatte, Küchenrolle – vorbereiten.</p> <p>Arbeitsplätze vorbereiten.</p>	<p>Bei Induktionskochplatte – induktionsgeeignetes Geschirr?</p> <p>Ist ein Verlängerungskabel notwendig? Ein Boden-Tape zum Befestigen des Kabels?</p>
0-10 mins	<p>Begrüßung und Einführung</p> <p>Grundsätzliche Hygieneregeln vorstellen. Personenhygiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haare ggf. binde, Kappe/Haube oder Tuch aufsetzen, • Schmuck/Armbanduhr entfernen, • Hände/Fingernägel waschen/bürsten, • Schürzen anlegen. 	<p>Handwaschgelegenheit vorhanden?</p>
10-20 mins	<p>Techniken zur Vorbereitung von Gemüse vorstellen, z. B. Waschen, Bürsten, Schälen, Schneiden – die Hände und Gemüseputzmesser/Schneidmesser sind hier das Werkzeug.</p> <p>Das vorbereitete Gemüse je nach Garungsdauer sortieren in 3 Gruppen.</p> <p>Ergänzende einführende Informationen geben zu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wachstum / Saisonalität, Wirtschaftlichkeit, • Abfallvermeidung, Ernährung, Zubereitungsmethoden 	<p>Umgang mit Messer ggf. vorführen – je nach Altern und Vorerfahrungen.</p>
20-30 mins	<p>Teilnehmer/innen bereiten das Gemüse vor und sortieren es nach Gardauer, wie vorher gezeigt. .</p>	<p>Rezept für alle vorbereitet?</p>
30-40 mins	<p>Wok bzw. Pfanne erhitzen, Öl eingießen. Das Braten/Rösten des Gemüses vorführen.</p> <p>Wichtige Lehrinhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fett nicht überhitzen, Gewürze und Knoblauch nicht anbrennen, Gemüse je nach Festigkeit verschieden lange braten - beginnend mit dem Gemüse, das am längsten braucht, dann Gemüse das mittellange braucht und zuletzt Gemüse das nur kurz gegart werden muss, zugeben und mitbraten. 	<p>Wenn die Gruppe große ist, ev. mehrere Kochstellen vorbereiten.</p>
40-45 mins	<p>Zeigen Sie, wie man gebratenes Gemüse als Füllung für Frühlingsrollen verwendet. Erklären Sie, wie man mit Filoteig umgeht.</p>	
45-55 mins	<p>Teilnehmer/innen füllen je 3 Frühlingsrollen. Diese werden eingepackt zum daheim Zubereiten.</p>	<p>Rezept/Zubereitungsanleitung und Take-away-Behälter für alle vorbereitet?</p>