



## Sammlung von Arbeitsblättern zum Thema «Rezepte und Ernährung»

---

- Quark-Rezept erfinden
- Improvisationskochen
- Saisonfrüchte
- Ideen und Rezepte für den Pausenkiosk
- Weitere Unterrichtsmaterialien zum Thema «Rezepte und Ernährung»

Bezug zum Lehrplan 21:

WAH.4.4. Nahrungszubereitung

Die Schülerinnen und Schüler ...

- b) können Gerichte mithilfe eines Rezeptes selbstständig zubereiten.
- c) können Eigenschaften von Nahrungsmitteln bei der Verarbeitung und Zubereitung berücksichtigen (z.B. Erhalt von Geschmack, Konsistenz, Nährwert; Veränderung durch Temperatur, Wasser, Fett). Nahrungsmittelgerechte Zubereitung
- d) können Gerichte unter Berücksichtigung von gesundheitlichen und ökologischen Aspekten auswählen und zubereiten (z.B. Energie- und Nährwert von Nahrungsmitteln, nährstoffhaltende Zubereitung, saisonale Nahrungsmittel).





## Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: \_\_\_\_\_

### Quark-Rezept erfinden



#### Rohe Apfelcrème

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 30 Minuten

#### Zutaten

- 200 g Halbfettquark
- 1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- 1 EL Vanillezucker
- 400 g Äpfel, geschält, halbiert, Kerngehäuse entfernt
- 1,8 dl Rahm, steif geschlagen

dünne Apfelscheiben zum Garnieren

#### Zubereitung

- 1 Quark, Zitronenschale, -saft und Vanillezucker verrühren. Äpfel an der Bircherraffel dazureiben, sofort mischen. Rahm sorgfältig darunterziehen.
- 2 In Gläsern anrichten, garnieren.



#### Quark mit Herbstfrüchten

Für 10 Portionen

Zubereitung: ca. 25 Minuten

#### Utensilien

- grosse Schüssel
- Esslöffel
- Waage
- Sparschäler
- Röstiraffel
- 10 Gläser à 3 dl
- Inhalt

#### Zutaten

- 1 kg Quark (¾-fett)
- 1 EL Zitronensaft
- 80 g Zucker oder Birnendicksaft
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 600 g Birnen, geschält
- 400 g blaue Trauben, halbiert, evtl. entkernt
- 4 EL Haselnüsse, fein gehackt



#### Hinweise

Die beiden Rezepte eignen sich für den Pausenkiosk. Über 8000 Gratisrezepte erhältst du unter [www.swissmilk.ch/rezepte](http://www.swissmilk.ch/rezepte).

#### Zubereitung

- 1 Quark, Zitronensaft, Zucker oder Birnendicksaft und Vanillezucker in einer Schüssel verrühren.
- 2 Birnen an der Röstiraffel direkt in den Quark raffeln, sofort mischen. Trauben daruntermischen.
- 3 In die Gläser füllen. Nüsse darüberstreuen.

#### Tipp

Birnendicksaft ist im Grossverteiler oder Reformhaus erhältlich.



## Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: \_\_\_\_\_

## Improvisationskochen

### Aufgabe 1

Welche Rezepte kannst du aus folgenden Zutaten zusammensetzen? Benütze für jedes Rezept eine andere Farbe und kreise die benötigten Zutaten ein. Jede Zutat darf in mehreren Rezepten vorkommen und es gibt verschiedene Lösungsmöglichkeiten. Schreibe vier Rezepte auf. Markiere sie mit der Farbe der dazugehörenden Zutaten.



Äpfel

Eier

Schnittlauch

Reis

Butter

Quark

Hefe

Käse

Kartoffeln

Kopfsalat

Petersilie

Salz

Zucchetti

Senf

Milch

Knoblauch

Mehl

Tomaten

Rahm

Erdbeeren

Pfeffer

Hörnli

Hackfleisch

Zitrone

Zucker

Geschnetzeltes Pouletfleisch

Schinken

Zwiebeln

Rüebli

Rezept 1

Rezept 2

Rezept 3

Rezept 4

### Aufgabe 2

Vergleiche deine Rezeptvorschläge mit denen eines Mitschülers/ einer Mitschülerin. Jeder schreibt nun alle Zutaten für ein weiteres Rezept auf ein Blatt. Tauscht das Blatt aus. Jeder soll das Rezept des anderen herausfinden.





# Lösung

## Improvisationskochen



### Aufgabe 1

#### Lösungsbeispiele

- Äpfel
- Eier
- Schnittlauch
- Butter
- Käse
- Quark
- Hefe
- Reis
- Petersilie
- Salz
- Kartoffeln
- Kopfsalat
- Milch
- Knoblauch
- Zucchini
- Senf
- Rahm
- Erdbeeren
- Mehl
- Tomaten
- Pfeffer
- Hörnli
- Hackfleisch
- Zitrone
- Zucker
- Geschnetzeltes Pouletfleisch
- Schinken
- Zwiebeln
- Rüebli



#### Hinweis

Es gibt weitere Lösungsmöglichkeiten. Diese Aufgabe dient als Einstieg ins Improvisationskochen. Diese Aufgabe zeigt, dass aus einigen ausgewählten Zutaten viele verschiedene Rezepte zubereitet werden können.

#### Rezept 1

Omeletten mit Hackfleischfüllung

#### Rezept 2

Hamburger mit selbstgebackenen Brötli

#### Rezept 3

Geschnetzeltes Pouletfleisch an Senfrahmsauce mit Reis und gedämpften Rüebli

#### Rezept 4

Gschwellti mit Kräuterquark

#### Rezept 5

Erdbeer-Quark-Schnitten

#### Rezept 6

Hörnigratin

#### Rezept 7

Apfelmus



Name: \_\_\_\_\_

### Saisonfrüchte

#### Aufgabe 1

Wann haben folgende Früchte Saison? Kreuze an.

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Aprikosen												
Birnen												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Kirschen												
Mirabellen												
Nektarinen												
Pflaumen												
Pfirsiche												



#### Hinweis

Saisontabellen zu Gemüse und Früchten:

[www.swissmilk.ch/saison](http://www.swissmilk.ch/saison)

#### Aufgabe 2

Kreise ein: Welche Früchte haben jetzt (gelb), welche im September (rot) und welche im Januar (blau) Saison?





## Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: \_\_\_\_\_

## Saisonfrüchte

### Aufgabe 3

Mit welchen Saisonfrüchten bereitest du das Früchte-Couscous (siehe Rezept) zu?



### Früchte-Couscous

Für 1 Person

- 75 g Couscous
- je ½ dl Apfel- und Orangensaft
- 1 – 2 EL Honig
- 150 – 200 g Saisonfrüchte
- 180 g Vanille-, Nuss- oder Zitronenjogurt

### Zubereitung

- 1 Couscous mit dem Fruchtsaft und dem Honig mischen, 15 – 20 Minuten quellen lassen.
- 2 Lageweise Couscous, Früchte und Jogurt in den Becher geben.



### Hinweis

#### Kurze Transportwege – Qualität durch Nähe

Vom Bauernhof in den Laden: Saisonale Produkte reisen meist nur kurz. Dadurch bleiben wertvolle Nährstoffe erhalten, und die Umwelt wird entlastet.

Unter <https://vommilchbuur.swissmilk.ch/> und <https://www.vomhof.ch/> findest du Produzenten, die ihre eigenen Produkte im Hofladen verkaufen.



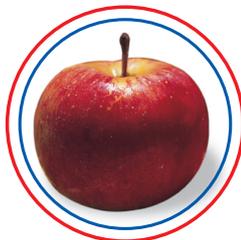
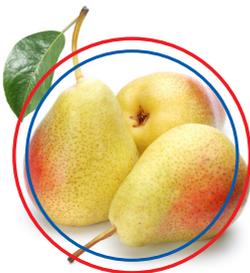
# Lösung

## Saisonfrüchte

### Aufgabe 1

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Aprikosen						X	X	X				
Birnen	X	X	X	X				X	X	X	X	X
Erdbeeren					X	X	X	X	X			
Heidelbeeren							X	X	X			
Kirschen						X	X	X				
Mirabellen								X				
Nektarinen							X	X				
Pflaumen								X	X			
Pfirsiche							X	X				

### Aufgabe 2





## Faktenblatt für Lehrpersonen

### Ideen und Rezepte für den Pausenkiosk

---



Die Gestaltung des Pausenkiosks kann vielfältig sein und wird in Schulhäusern beispielsweise wie folgt durchgeführt:

- Projektunterricht: Innerhalb des Projektunterrichts in Gruppen den Pausenkiosk planen und umsetzen. Erfolge/Misserfolge werden in einem Journal festgehalten.
- Wahlfachunterricht: Einen Pausenkiosk zu organisieren, ist ein lehrreiches Projekt. Während eines bestimmten Zeitraums (Semester oder Jahr) stellen die Schülerinnen und Schüler die Znüni her, verkaufen sie in der Pause und führen dazu eine Buchhaltung. Das eingenommene Geld kann wieder in den nächsten Pausenkiosk investiert werden (kostenneutral).
- Klassenweise: Innerhalb des Schulhauses wechseln sich die Klassen (freiwillig) bei der Durchführung ab. Dabei variiert sowohl die zeitliche Durchführung als auch das Angebot von Klasse zu Klasse. Das verdiente Geld fliesst in die Klassenkasse.

Für die Zubereitung der Rezepte spielt es keine Rolle, in welcher Form der Pausenkiosk durchgeführt wird. Wichtig ist, dass das Angebot abwechslungsreich, gesund und gluschtig ist und die Saison von Schweizer Früchten und Gemüse berücksichtigt wird.

Im Folgenden haben wir Ihnen geeignete Pausenkiosk-Rezepte zusammengestellt.



## Tomaten-Mozzarella-Baguette

Für 10 Stück

Zubereitung: ca. 25 Minuten

### Utensilien

Schüssel  
Knoblauchpresse  
Schneidebrett  
Brotmesser  
Waage  
Rüstmesser

### Zutaten

75 g Butter, weich  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
400–500 g Vollkornbaguettes, schräg in 10 Scheiben  
ca. 450 g Schweizer Mozzarella, in Scheiben  
ca. 750 g verschiedenfarbene Tomaten, in Scheiben  
1 Bund Basilikum, Blättchen abgezupft und ev. fein geschnitten  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

**1** Butter und Knoblauch verrühren. Brotscheiben damit bestreichen.  
**2** Erst Mozzarella, dann Tomaten auf die Brote legen.  
Mit Basilikum bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



## Früchtebrötchen

Für 10 Stück

Zubereitung: ca. 35 Minuten

Aufgehen lassen: ca. 1 Stunde

Backen: ca. 30 Minuten

### Utensilien

grosse Schüssel  
Waage  
Teelöffel  
Schneidebrett  
Messer  
Messbecher  
kleine Pfanne  
Esslöffel  
Tuch  
Backpapier

### Zutaten

Teig:  
350 g helles Dinkelmehl  
150 g Dinkelvollmehl (siehe Tipp)  
50 g Kokosraspeln  
1 TL Salz  
40 g Rohrzucker  
1 TL Zimtpulver  
50 g Haselnüsse, gehackt  
125 g Dörraprikosen, gewürfelt  
25 g Hefe, zerbröckelt  
ca. 3,5 dl Milch, lauwarm  
2 EL Butter, flüssig

Mehl zum Bestäuben

### Zubereitung

**1** Teig: Alle Zutaten bis und mit Dörraprikosen mischen. Eine Mulde formen. Hefe in der Milch auflösen. Milch und Butter in die Mulde giessen. Alles zu einem weichen, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen (ca. 1 Stunde).

**2** Aus dem Teig 10 gleich grosse Kugeln formen. Mit genügend Abstand auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Mit Mehl bestäuben, kreuzweise einschneiden.

**3** Auf der zweituntersten Rille in den kalten Ofen schieben. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze einschalten. Brötchen 25–30 Minuten backen.

### Tipps

Dinkelvollmehl ist im Grossverteiler erhältlich.  
Als Alternative Vollkornmehl aus Weizen verwenden.



## Gemüsecake

Für ca. 10 Stück

Zubereitung: ca. 35 Minuten

Backen: ca. 45 Minuten

Auskühlen lassen: ca. 20 Minuten

### Utensilien

Bratpfanne  
Schneidebrett  
Rüstmesser  
Knoblauchpresse  
Waage  
Schüssel  
Teelöffel  
Mixer mit  
Schwingbesen  
Sieb  
Esslöffel  
1 Cakeform von  
ca. 25 cm Länge

### Zutaten

Teig:  
1 Zwiebel, gehackt  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
Butter zum Dämpfen  
150 g feiner Spinat  
150 g Butter, weich  
1¼ TL Salz  
4 Eier  
100 g Crème fraîche  
60 g Sbrinz AOP, gerieben  
200 g Mehl  
1 TL Backpulver  
150 g Tomaten, entkernt, gewürfelt  
2 EL Oregano, gehackt  
Pfeffer

### Zubereitung

**1** Teig: Zwiebel und Knoblauch in Butter andämpfen. Spinat beifügen und weiterdämpfen, bis er zusammengefallen und die ganze Flüssigkeit verdampft ist, auskühlen lassen.

**2** Butter und Salz in einer Schüssel mit Mixer schaumig schlagen (ca. 4 Minuten). Eier dazugeben und 2 Minuten weiterschlagen. Crème fraîche und Sbrinz dazumischen. Mehl und Backpulver mischen, dazusieben. Alles zu einem glatten Teig verrühren. Spinatmischung, Tomaten und Oregano darunter mischen, mit Pfeffer würzen.

**3** Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**4** Form mit Butter austreichen und mit Paniermehl austreuen.

**5** Im unteren Teil des Ofens 40–50 Minuten backen. Cake aus dem Ofen nehmen und 15 Minuten in der Form auskühlen lassen. Cake aus der Form nehmen. Auf Gitter bis zur gewünschten Temperatur auskühlen lassen. Der Cake schmeckt lauwarm am besten.



## Lebkuchen-Milch

Für 2 Portionen

Zubereitung: ca. 10 Minuten

### Utensilien

Messbecher  
Esslöffel  
Teelöffel  
Shaker  
2 Gläser à  
3 dl Inhalt

### Zutaten

4 dl Milch  
1 EL Lebkuchengewürz  
1 TL Vanillezucker, nach Belieben  
Lebkuchengewürz oder Lebkuchen zum  
Garnieren

### Zubereitung

**1** Alle Zutaten in Shaker geben, kräftig durchschütteln.

**2** In Gläser füllen, nach Belieben garnieren und sofort servieren.

### Tipp

Kann auch warm getrunken werden.



## Beeren-Jogurtbecher

Für 10 Portionen      Zubereitung: ca. 25 Minuten

### Utensilien

grosse Schüssel  
Esslöffel  
kleine Raffel  
Zitronenpresse  
Schneidebrett  
Messer  
Gabel  
10 Becher à  
3 dl Inhalt

### Zutaten

1,25 kg Jogurt nature  
500 g Quark (¾-fett)  
4 EL Rohrzucker  
1 Limette, abgeriebene Schale und 2 EL Saft  
½ EL Minze, fein geschnitten, nach Belieben  
1 kg Erdbeeren, gewürfelt, oder Himbeeren  
Minze zum Garnieren

### Zubereitung

- 1 Jogurt, Quark, Rohrzucker, Limettenschale und -saft sowie Minze, nach Belieben, in einer Schüssel verrühren.
- 2 Einige Erdbeerstücke oder Himbeeren für die Garnitur beiseite-  
stellen. Übrige Erdbeerstücke oder Himbeeren mit der Gabel  
zerdrücken und unter die Crème mischen.
- 3 Auf die Becher verteilen, garnieren. Bis zum Servieren kühl  
stellen.



## Apfel-Curry-Pitabrot

Für 10 Stück      Zubereitung: ca. 40 Minuten

### Utensilien

Schüssel  
Teelöffel  
Schneidebrett  
Messer

### Zutaten

400 g Frischkäse nature  
2 TL milder Curry  
10 Pitabrote  
1 grüner Eichblatt-Salat oder Lattich, in  
Stücken  
250 g Schweinsbraten-Aufschnitt  
2 Äpfel, Kerngehäuse entfernt, in feinen  
Schnitzen

### Zubereitung

- 1 Frischkäse in einer Schüssel cremig rühren, Curry darunterrühren.
- 2 Von den Pitabrotten einen kleinen Teil wegschneiden. Sie sind  
im Innern hohl und lassen sich nun füllen.
- 3 Erst Curry-Frischkäse hineinstreichen, dann mit restlichen  
Zutaten füllen.

### Tipps

Anstatt Schweinsbraten 250 g Trutenaufschnitt oder  
Siedfleisch aufschnitt verwenden.

Vegi-Variante: Schweinsbraten durch 250 g Rübelschnitze  
ersetzen.



## Brot-Mostbröckli-Spiessli

Für 10 Portionen/Für 20 Stück

Zubereitung: ca. 40 Minuten

### Utensilien

Waage  
Brotmesser  
Schneidebrett  
Rüstmesser  
20 Holzspiessli

### Zutaten

Sandwichwürfel:  
400 g Walliser Roggenbrot, in dünne Scheiben geschnitten (es braucht 9 Scheiben)  
80 g Frischkäse, zum Beispiel Galakäse (1 Schachtel)  
250 g Trauben, gewaschen (es braucht 40 Stück)  
125 g Mostbröckli, aufgerollt (es braucht 40 Stück)  
250 g Kohlrabi, gerüstet, in mundgerechte Stücke geschnitten (es braucht 40 Stück)

### Zubereitung

**1** Sandwich-Würfel: 4 Brotscheiben mit je einem halben Stück Galakäse bestreichen. Immer 2 Scheiben so aufeinanderlegen, dass der Käse oben ist. Die 3 unbestrichenen Scheiben auf den Käse legen. Jedes Sandwich zweimal quer und zweimal längs schneiden. Dies ergibt pro Sandwich 9 Würfel.

**2** Pro Spiessli abwechselnd 1 Sandwich-Würfel, 2 Trauben, 2 Mostbröcklirollen und 2 Kohlrabistücke an Spiess stecken.

**3** Pro Person 2 Spiessli auf einen Teller legen.

### Tipps

Vorgeschnittenes Roggenbrot verwenden.

Die restlichen Brot-Käse-Würfel zum Naschen auf einen Teller stellen.



## Winterliche Spiesschen

Für 10 Portionen/Für 30 Stück

Zubereitung: ca. 20 Minuten

### Utensilien

Waage  
Schneidebrett  
Rüstmesser  
Gemüsehobel  
oder Sparschäler  
30 Holzsticks  
10 Teller

### Zutaten

200 g Rüebli, gewaschen, längs in Späne gehobelt (es braucht 30 Späne)  
200 g Randen, gedämpft, in mundgerechte Würfel geschnitten (es braucht 30 Stücke)  
200 g Tilsiter, in mundgerechte Würfel geschnitten (es braucht 30 Stücke)

### Zubereitung

**1** Rüeblispäne, Randen- und Käsewürfel abwechselungsweise an Spiesse stecken.

**2** Pro Person 3 Spiessli auf einen Teller legen.

### Tipp

Tilsiter durch einen anderen Schweizer Käse ersetzen.



## Weitere Unterrichtsmaterialien zum Thema «Rezepte und Ernährung»

---

### Arbeitsblätter

Weitere Arbeitsblätter zum Thema können Sie downloaden unter:  
[www.swissmilk.ch/schule](http://www.swissmilk.ch/schule) > [Oberstufe & HW](#) > [Arbeitsblätter](#)

### Lernspiel «Food Check»

Das interaktive Spiel «Food Check» ist für Jugendliche konzipiert. Mit dem Spiel analysieren Schülerinnen und Schüler ihre Essgewohnheiten anhand der Ernährungspyramide.

[www.swissmilk.ch/schule](http://www.swissmilk.ch/schule) > [Oberstufe & HW](#) > [Food Check](#)

### Broschüren und Poster

Weitere Materialien zum Thema können Sie auf  
[www.swissmilk.ch/shop](http://www.swissmilk.ch/shop) gratis bestellen oder als PDF downloaden.

### Poster Ernährungspyramide

Artikel Nr. 146242

### Weiterführende Links

Auch beim Znüni sollte man auf die Saisonalität achten:

[www.swissmilk.ch/saison](http://www.swissmilk.ch/saison) > [Saisontabellen für Früchte, Gemüse, Salate, Kräuter und Pilze](#)

[www.swissmilk.ch/rezepte](http://www.swissmilk.ch/rezepte)

### Mehr Informationen zu Schweizer Obst und Gemüse

[www.swissfruit.ch](http://www.swissfruit.ch)

[www.gemuese.ch](http://www.gemuese.ch)