

## Leckerer Erdfrüchtchen

Die Kartoffel ist ein Lebensmittel, das vielseitig eingesetzt werden kann. Sie ist ein Grundnahrungsmittel in unserem Kulturkreis. Sie kann ganzjährig für pikante aber auch für süße Gerichte verwendet werden.

### Kartoffel – Zucchini – Suppe

**Ihr braucht:** (4 Personen)

- 2 Kartoffeln
- ½ Zucchini
- ½ l Wasser
- 1/8 l Milch (Rahm)
- Salz, Pfeffer
- 1 Suppenwürfel

**Zubereitung:**

- Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden
- Zucchini waschen und grob reiben
- Kartoffel und Zucchini in einen Topf geben, mit Wasser aufgießen, würzen mit Salz, Pfeffer und dem Suppenwürfel
- Milch oder Rahm dazugießen
- mit dem Stabmixer pürieren

**Vorbereitung – Material:**

Lebensmittel laut Rezept besorgen  
Küchengeräte herrichten (Brettchen, Messer, Reibe, Schüssel, Topf, Kartoffelschäler, Kochlöffel und Stabmixer)

### Potatoe – Wedges

**Ihr braucht:**

- 1 Kartoffel pro Person
- Kräutersalz
- Olivenöl

**Zubereitung:**

- Backrohr vorheizen auf 200° C
- Kartoffeln gut waschen/trocknen
- Kartoffeln der Länge nach vierteln und auf ein Backblech (mit Backpapier) legen
- Kräutersalz und Olivenöl miteinander vermischen und die Kartoffeln damit bestreichen
- 20 min im Backrohr garen

**Vorbereitung und Material:**

Lebensmittel laut Rezept besorgen  
Herrichten: Backblech, Brettchen und Messer, Fettpinsel und Backpapier

### Ofenkartoffel mit Dip

**Ihr braucht:**

- 1 große Kartoffel pro Person
- Alufolie
- 1 Becher Sauerrahm
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch

**Zubereitung:**

- Backrohr vorheizen auf 200° C
- Kartoffeln gut waschen und trocknen
- Kartoffel in Alufolie wickeln und auf das Backblech legen
- Kartoffeln ca. ¾ Stunde garen
- Kartoffeln der Länge nach einschneiden und Dip einfüllen

**Dip:**

- Sauerrahm mit Salz und Pfeffer glatt rühren
- Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und unterheben

**Vorbereitung und Material:**

Lebensmittel laut Rezept besorgen  
Herrichten: Alufolie, Backblech, Schüssel und Schneebesen, Brettchen und Messer

**Tipp:** dieses Rezept eignet sich gut, weil das doch schwierige Kartoffelschälen wegfällt

**Lernziele**

- ✓ Hauswirtschaftliche Tätigkeiten im Gruppenverband üben
- ✓ Handwerkliche Fähigkeiten im kreativen Gestalten fördern
- ✓ Kochutensilien kennenlernen, benennen können und damit umgehen lernen
- ✓ Tischregeln kennenlernen und vertiefen
- ✓ Tisch jahreszeitlich schmücken
- ✓ Partnerschaftliches Aufräumen der Arbeitsfläche und der Arbeitsgeräte üben

**Vorbereitung – Material**

- Zutaten / Utensilien für Rezepte (siehe Anleitung)

**Schatzi-Kiste: Was ist drin?**

- Keine Utensilien für diese Übung



## Leckeres Erdfrüchtchen

## Lernziele

- ✓ Hauswirtschaftliche Tätigkeiten im Gruppenverband üben
- ✓ Handwerkliche Fähigkeiten im kreativen Gestalten fördern
- ✓ Kochutensilien kennenlernen, benennen können und damit umgehen lernen
- ✓ Tischregeln kennenlernen und vertiefen
- ✓ Tisch jahreszeitlich schmücken
- ✓ Partnerschaftliches Aufräumen der Arbeitsfläche und der Arbeitsgeräte üben

## Vorbereitung – Material

- Zutaten / Utensilien für Rezepte (siehe Anleitung)

## Schmatzi-Kiste: Was ist drin?

- Keine Utensilien für diese Übung

## Erdäpfelkas – Brotaufstrich

**Ihr braucht:** (4 Personen)

*½ kg mehligte Kartoffeln  
Salz und Pfeffer  
½ Becher Sauerrahm  
1 kleine Zwiebel -  
ev. 1 Zehe Knoblauch  
1 Bund Schnittlauch  
Schwarzbrot*

*zum Garnieren:*

*Tomaten, Radieschen,  
Paprikawürfel, . . .*

## Zubereitung:

- Kartoffeln mit der Schale kochen
- Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse drücken
- Kartoffeln würzen mit Salz und Pfeffer
- Zwiebel (Knoblauch) klein würfelig schneiden
- Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden
- Sauerrahm und alle anderen Zutaten miteinander verrühren
- Aufstrich auf Schwarzbrotstücken streichen und garnieren

## Vorbereitung und Material:

Lebensmittel laut Rezept besorgen  
Herrichten: Brettchen und Messer,  
Kartoffelpresse, Topf, Schüssel,  
Schneebeesen

## Kartoffelpüree

**Ihr braucht:** (4 Personen)

*1 kg mehligte Kartoffeln  
1 El Butter  
¼ l Milch  
Salz und Muskat*

## Zubereitung:

- Kartoffel schälen, vierteln und in wenig Salzwasser kochen
- Kartoffeln passieren – Kartoffelpresse
- heiße Milch, Butter und Gewürze dazugeben und rasch die gepressten Kartoffeln mit einem Schneebeesen darin glattrühren

## Kartoffelpüree einfärben:

- mit Rohnensaft – pink
- mit passierten Tomaten – rot
- mit gekochten, passierten Erbsen – grün

## Vorbereitung und Material:

Lebensmittel laut Rezept besorgen  
Herrichten: Brettchen und Messer,  
Kartoffelpresse, Topf, Schüssel,  
Schneebeesen

