



**Lebenshilfe**  
für Menschen mit Behinderung  
Kreisvereinigung Detmold e.V.

BBB Küche

## Lernpakete für zuhause

### **Lernpaket 3: Küchengrundlagen 2 – Rezepte für Teige**



BBB Küche

Videos und Lernmaterialien gibt es auf  
[www.lebenshilfe-detmold.de/Lernen](http://www.lebenshilfe-detmold.de/Lernen)

Für weitere Fragen zum Thema Ausbildung  
in der Küche bin ich für Sie zu erreichen

unter: 05231 955125 oder

[jh.schaper@lebenshilfe-detmold.de](mailto:jh.schaper@lebenshilfe-detmold.de)

### 3. Lernpaket für Zuhause

Die Arbeitsblätter und die Lernmaterialien sollen dazu dienen, damit Sie zu Hause im Thema bleiben, Ihnen nicht langweilig wird und Sie uns nicht vergessen.

Lassen Sie sich also Zeit bei der Bearbeitung.

Für Nachfragen sind wir wochentags für Sie immer unter den bekannten Nummern und Uhrzeiten zu erreichen.

Bis bald.

### Küchengrundlagen 2 – Rezepte für Teige

#### **2.1 Ravioli selber machen**

Sehen Sie sich das Video an und bearbeiten Sie das dazugehörige Arbeitsblatt. Das Rezept haben Sie schon im vorherigen Lernpaket.

#### **2.2 Raviolifüllungen**

Sehen Sie sich das Video an und bearbeiten Sie das dazugehörige Arbeitsblatt. Weiterführend können Sie sich auch mit dem Rezept beschäftigen (Vom Abschreiben bis hin zum Nachkochen)

#### **2.3. Orangenfrischkäseravioli mit Rucola**

Sehen Sie sich das Video an und bearbeiten Sie das dazugehörige Arbeitsblatt. Weiterführend können Sie sich auch mit dem Rezept beschäftigen (Vom Abschreiben bis hin zum Nachkochen)

#### **2.4 Baguette selber backen**

Wenn Sie die Möglichkeit haben, versuchen Sie zwei unterschiedliche Baguettes zu backen. Das Rezept finden Sie in ihrem vorherigen Lernpaket.

Vielleicht ein Baguette mit Zwiebeln und eins ohne.

#### **2.5 Pizza Margherita**

Schreiben Sie das Rezept ab.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, versuchen Sie zwei Pizzen nachzubacken.

#### **2.6 Arbeitsblatt Wochenauswertung**

Hier können Sie über das neu Erlernte nochmal nachdenken und Fragen oder Gedanken dazu formulieren.



## Tagesaufgabe 2.1 Ravioli selber machen

Datum:

Thema:

### 2.1 Ravioli selber machen

⇒ Aufgabe:

- Schauen Sie sich folgendes Video an:



Video „Ravioli selber machen“

<https://www.youtube.com/watch?v=hjb0v9PehuM>

⇒ Wichtig dabei ist folgendes:

1. Nudelteig muss öfter gewalzt werden damit er nicht reisst.
2. Mit einem Nudelholz also öfter ausrollen und dabei öfter wenden.
3. Mit einer Nudelmaschine nicht mehr als eine Nummer überspringen (z.B. 8-6-4-2). Besser ist sogar keine Zahl zu überspringen. Das dauert aber länger
4. Nicht zuviel Füllung in die Ravioli packen, es muss noch ein sauberer Rand zum verschließen bleiben.
5. Den Rand mit einem verquirlten Ei einpinseln und dann verkleben.
6. Beim Verschließen darauf achten, dass nicht zuviel Luft in dem Raviolo ist.







## Tagesaufgabe 2.2 Ravioli füllen

Datum:

Thema:

### 2.1 Ravioli füllen

⇒ Aufgabe:

- Schauen Sie sich folgendes Video an:



Video „Raviolifüllungen“

<https://www.youtube.com/watch?v=gR82Dxh73oA>

- Welche drei unterschiedlichen Füllungen werden gezeigt?

• \_\_\_\_\_ \*

• \_\_\_\_\_ \*

• \_\_\_\_\_ \*

- Wie verklebt man die Ravioli?

• \_\_\_\_\_ \*

- Wie muss eine Raviolifüllung gewürzt werden?

Eher stark oder eher schwach? \_\_\_\_\_ \*

- Warum muss die Füllung so gewürzt werden?

\_\_\_\_\_ \*

## Tagesaufgabe 2.3 Orangenfrischkäseravioli

Datum:

### Thema:

1. 2 Orangenfrischkäseravioli mit Rucola

⇒ Aufgabe:



- Schauen Sie sich folgendes Video an:

Video „Orangenfrischkäseravioli mit Rucola“

<https://www.youtube.com/watch?v=A1paJqhQfDw>

⇒ Wichtig dabei ist folgendes:

1. Für die Füllung Frischkäse, gehackte Orangenfilets und gehackten Rucola miteinander vermischen.
2. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Füllung muss immer etwas stärker gewürzt werden als später gewünscht. Durch das Kochen und den Nudelteig wird der Geschmack etwas abgemildert.
3. Schalotten fein schneiden und eine Orange filetieren.
4. Ravioli in kochendem Salzwasser für 2-3 Minuten kochen.
5. In der Zeit, die Schalotten in Butter und Öl in einer Pfanne kurz anschwitzen.







## Rezept Orangenfrischkäseravioli

Datum:

Schwerpunkt: Küchengrundlagen 2 - Rezeptmöglichkeiten

Thema: 12 Orangenfrischkäseravioli mit Rucola

Zutaten:

Für den Teig:

Nudelteigrezept mit 300g Mehl...(siehe letztes Lernpaket)  
1 Ei zum Verkleben der Ravioli

Menge:

Für 2 Portionen

Für die Füllung:

- 1 Orange
- 1 Hand voll Rucola
- 1 Packung (150-200g) Frischkäse oder Ricotta 150-200g
- Salz, Zucker, Pfeffer nach Belieben

Für die Soße bzw das Ragout:

- 1 Schalotte oder eine halbe Zwiebel
- 1 Orange
- Etwas Butter und Olivenöl
- 1 Hand voll Rucola
- Salz, Pfeffer nach Belieben

### Arbeitsablauf:

1. Beide Orangen filetieren. Einen Teil davon klein hacken und in eine Schüssel geben.
2. In dieser Schüssel den Frischkäse mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.
3. Dann eine Handvoll Rucola schneiden und in die Füllung rühren. Die Raviolis füllen und formen und kochen (wie im vorherigen Lernpaket beschrieben).
4. Schalotten fein schneiden und in Öl und Butter anschwitzen.
5. Mit den restlichen Orangenfilets und dem Orangensaft aus den Filets ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Rucola und Ravioli dazugeben.
7. Die Soße eventuell mit etwas Nudelwasser flüssiger machen und sofort anrichten. Fertig!



## Tagesaufgabe 2.4 Baguette selber backen

Datum:

Ein Rezept für einen Baguetteteig kennen Sie schon.  
Wenn Sie die Möglichkeit haben versuchen Sie heute zu Hause ein Baguette zu backen.

Wie hat es funktioniert? Ihre Erfahrungen und wie es geschmeckt hat, können Sie hier aufschreiben. Auch ein Foto können Sie hier einkleben:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Falls Sie nicht die Möglichkeit haben zu Hause ein Baguette zu backen, holen wir das in der BBB Küche nach.

Auf der folgenden Seite haben Sie dann die Möglichkeit ihr Erlerntes zu dem Thema anzuwenden.



**Tagesaufgabe 2.4**  
**Baguette selber backen**  
**Wer weiß was? - Lückentext**

**Datum:**

Ergänzen Sie im folgenden Text die leeren Stellen mit folgenden Wörtern:

- Hefe
- Salz
- Vorheizt
- Ruhen
- Zwiebeln

Bei der Zubereitung eines Baguettes muss man ein paar Dinge beachten. Der Grundteig besteht aus: Mehl, Wasser, Hefe und einem Gewürz, welches dem Baguette Geschmack gibt und zwar.....

Damit der Teig aufgeht, gibt man zum Mehl ein Backtriebmittel, ein natürliches ist.....

Danach muss die Hefe sich entwickeln damit der Teig aufgehen kann.

Dazu muss der Teig eine gewisse Zeit.....

Damit die Baguettes im Ofen möglichst schnell aufgehen und dadurch locker werden, werden sie recht schnell gebacken.

Dafür ist es gut wenn man den Ofen .....

Will man mal andere Varianten ausprobieren kann man dem Teig auch andere Zutaten hinzumischen.

Zum Beispiel Speck, Oliven oder .....



**Tagesaufgabe 2.5**  
**Rezept: Pizza Margherita**

**Datum:**

Schwerpunkt: Küchengrundlagen 2 - Rezeptmöglichkeiten

Thema: 2.4 Pizza Margherita

Zutaten:

Für den Teig:

Menge:

Für 2 Pizzen

- 400 g Mehl – 1 EL Zucker – ein halbes Stück Hefe (21g)
- 200ml warmes Wasser – 1 TL Salz – 2 EL Olivenöl

Für den Belag:

- 400 g passierte Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Mozzarellas
- Salz, Zucker, Pfeffer nach Belieben, Basilikum

## Arbeitsablauf:

1. Mehl und Salz in eine Schüssel abwiegen. In der Mitte eine Mulde drücken.
2. Hefe in 200ml warmen Wasser verrühren und mit dem Zucker auflösen.
3. Das Hefewasser mit Olivenöl in die Mulde schütten.
4. Teig mit den Händen gut verkneten (circa 10 Minuten) und dann abgedeckt für mindestens 1 Stunde ruhen lassen.
5. Die passierten Tomaten mit Salz, Zucker, Pfeffer würzen. Den Knoblauch fein hacken und zu den Tomaten geben.
6. Mozzarella in kleine Würfel schneiden
7. Teig portionieren, ausrollen und gleichmäßig dünn mit der Tomatensauce bestreichen und die Mozarellawürfel darauf verteilen.
8. Die Pizzen für 10 Minuten bei 250° in den Ofen schieben.
9. Danach mit Basilikum und Olivenöl garnieren. Fertig!



## Tagesaufgabe 2.5 Wissen über Pizza

Datum:

Welche Pizzasorten oder Pizzanamen kennen Sie?

- \* \_\_\_\_\_
- \* \_\_\_\_\_
- \* \_\_\_\_\_
- \* \_\_\_\_\_
- \* \_\_\_\_\_

Was muss auf jede klassische Pizza?

- \* \_\_\_\_\_
- \* \_\_\_\_\_

Was gehört zusätzlich auf eine Pizza Hawaii?

- \* \_\_\_\_\_

Die Pizza Hawaii wird so genannt, weil die Insel Hawaii als ein besonders gutes Anbaugelände für Ananas gilt.

	<p style="text-align: center;"><b>Tagesaufgabe 2.6</b> <b>Wochenauswertung</b></p> <p>Von: <input style="width: 300px; height: 20px;" type="text"/></p>	<p style="text-align: center;"><b>Datum:</b></p> <input style="width: 150px; height: 25px;" type="text"/>
---	---	---

**Themen in dieser Woche:**

---



---

<p>Das habe ich in dieser Woche gelernt</p>	
<p>Das habe ich nicht verstanden</p>	
<p>Das würde ich gerne wissen</p>	
<p>Frage an meine Fachkraft</p>	