

## Vorstellung der Koch- und Back AG von Almuth Linnemann

Montags und mittwochs biete ich im Rahmen des Nachmittagsangebots die Koch- und Back AG an.

Das Wichtigste ist, Freude und Spaß daran zu haben, leckere und gesunde Gerichte herzustellen, und diese anschließend, natürlich gemeinsam, zu verspeisen. Auch die Kreativität der Schüler/-in ist hier sehr gefragt.



Eine gesunde Ernährung bedeutet, den Speiseplan mit vielen frischen Früchten, Gemüse, Kräutern, Getreideprodukten, Fleisch und Fisch abwechslungsreich zu gestalten.

Ganz wichtig zudem ist, täglich viel zu trinken. Daher wird gelegentlich auch das Zubereiten von diversen Getränken geübt.

Für diese AG werden dabei regionale und saisonale Produkte bevorzugt.

Die Schülerinnen und Schüler dürfen dabei natürlich sehr gerne ihre eigenen Wünsche, Ideen und Rezepte mitbringen, welche sie dann selber zubereiten möchten.

Hier nun einige leckere Beispiele:

Hochzeitssuppe mit Spargel, Eierstich u. Hackfleischklößchen



Gemüsesuppe mit Paprika, Möhren, Kartoffeln, Hackfleischklößchen, Würstchen und Basilikum



Hähnchenbrustfilet mit Kartoffeln,  
Möhren, Erbsen und Soße Hollandaise



Waffeln mit heißen Kirschen, Sahne  
und Puderzucker



Pfannkuchen mit Apfelmus



Lustige Obstgesichter mit Kiwi, Äpfel, Weintrauben und Bananen



Quark mit Bananen, Weintrauben und Nektarinen



Kirschcrumble



*Und nun guten Appetit !*

