

Über uns

Vom 10. April bis 13. April 17 haben wir in unserer Nachbetreuung den Kochlöffel selbst in die Hand genommen.

Es gab Burger hochkant, Nudelsalat, Teigfladen und Obstsalat. Das raffinierte an unseren Gerichten war: wir konnten selbst entscheiden wieviel wir selbst machten oder welche Anteile fertig verarbeitetbar waren.

Das Schwierige war: wir mussten auch für die anderen mitkochen. Das hieß mit sauberen Händen an die Arbeit gehen, die Rezepte mussten nicht nur für 4 Portionen reichen sondern für 30 oder 40..

Wir mussten uns Gedanken machen, ob jemand Allergien hat oder vegetarisch isst. Mag jemand vielleicht keine Gurken oder kein Schweinefleisch usw.

Schlussendlich musste auch noch rechtzeitig eingekauft werden für 4 Tage.

Wie gut dass wir uns auf erfahrene Kräfte stützen konnten, so dass die Ferien auch noch Ferien für uns waren.

So erreichen Sie uns

Hellwigstr. 20
66121 Saarbrücken

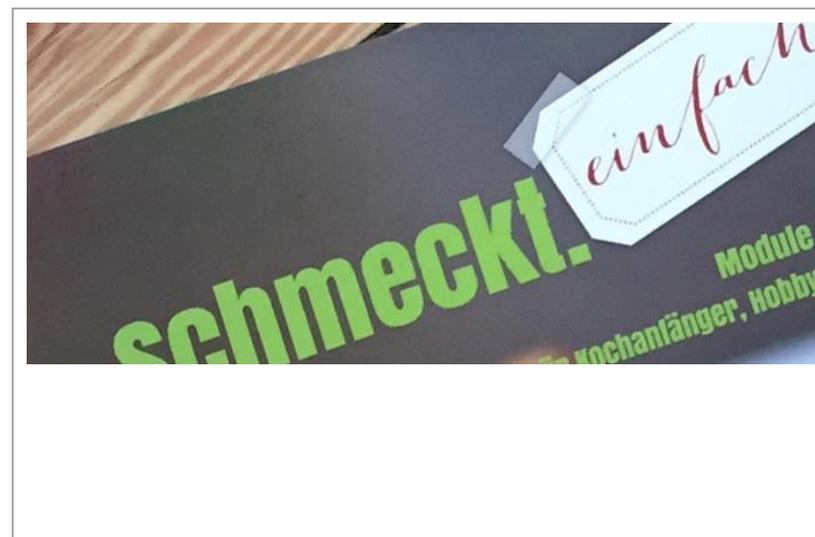
Telefon: 0681 68570267

E-Mail: SPNFGTSOstschule@lvsaarland.awo.org

Internet:

http://ostschule.info/index.php?option=com_content&view=article&id=27&Itemid=82

ES schmeckt einfach gudd in unserer Schule



Ostschule

Nachbetreuung

Unsere Koch AG an Ostern 2017

Wir waren am Anfang nur Kochanfänger

Burger, selbst gemacht, Stufe 2



UNSER TIPP

Falls die Masse für die Hackfleisch-Bällchen zu klebrig ist, einfach ein paar Haferflocken oder Semmelbrösel dazugeben, kurz quellen lassen und dann die Bällchen zu Burgern formen.

Was wird gebraucht?

Für vier Portionen:

- 1 EL Rapsöl
- 400 g Hackfleisch (Rind oder gemischtes Hack)
- Petersilie
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- 1 TL Senf
- Salz & Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 kleines Brötchen vom Vortag

Für den Belag

- 4 Vollkornbrötchen
- 4 Blätter Salat
- 1/4 Salatgurke
- 2 Tomaten
- 1/2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 4 Scheiben Käse
- 3-4 EL Tomatenmark
- Kräuter
- Salz und Pfeffer

und haben uns trotzdem mit 15 Kindern an die Stufe 2 herangetraut. Ganz schön anstrengend selbst zu kochen. Da bekommt man Muskelkater an Händen und Armen. Selbst die Fachkraft ist an Ihre Grenzen gestoßen. Um 10:00 Uhr haben wir begonnen. Gut dass Frau Wallenborn schon eingekauft und an alles gedacht hatte. Brötchen muss man nur aufbacken dauert 10min.. Aber das Gemüse! Oh Gott das muss man ja schneiden. Messer her, leider nicht ganz scharf. Brettchen. Hände waschen und lange Haare hochbinden. Für 30 Portionen: mal hochrechnen Rezept mal 8 nehmen, dann kann man noch gut mehr essen. Und dann die Masse an Fleisch, mit 8 selbst gehackten Zwiebeln (hier gab es viele Tränen) und wieviel Gewürz hier zugegeben werden muss – nicht nur 1 Prise 😊 Geschmeckt hat es am Nachmittag sehr lecker. Vor allem, da wir es selbst gemacht hatten.

Nudelsalat, Stufe 1



Wie macht man Salatsauce für so viele Kinder? Wir schaffen das!

Überblick verschaffen als Hobby-Koch

Am nächsten Tag waren wir von der Koch AG etwas müde. Wir wollten den Nudelsalat nur nach Stufe 1 machen. D. h. es war nur das Gemüse zu schälen und die Salatsauce zu machen. Das war einfach und wir konnten die restliche Zeit mit wichtigen Dingen verbringen wie spielen. Aber Nudeln mussten wir als Trockenware dennoch kochen und abseien. Nudelrezept mal 8 nehmen. Oh 3kg Nudel zu kochen ist auch nicht so leicht..



Obstsalat Stufe 2



Wir sind mutig geworden!

Wir machten für 36 Portionen Obstsalat – natürlich nach Saison.

Pro Portion nehmen wir 200g Obst: Birnen, Äpfel, Trauben, Bananen. Schön süß soll es sein. Minze machen wir auch noch dazu zum Schluss. Mit dem Sparschäler haben wir die Schale von den Äpfeln geschält. Dann schnitten wir alles in mundgerechte Stücke. Unsere Frau Wallenborn kümmerte sich um den Quark, der außerordentlich gut geschmeckt hat, denn wir durften ausnahmsweise mal verkosten 😊



Es hatt uns gudd geschmeckt

Danke