

Bausteindokumentation Praxiskurs mit Inklusion



S2-P16-HGH10/10
S2-PF16-HGH10/10

Berufsfeld: Hotel, Gastronomie
und Hauswirtschaft

**Planung und Herstellung
eines ausgewogenen
Frühstücks in Buffetform**

Teil 2: "Weizenbrötchen und
Rohkost mit Dipp"



Dieses Modul wurde entwickelt von:



www.zaq-oberhausen.de

Dieser Baustein qualifiziert für folgende Berufe:

Alle Berufe aus den Bereichen Hotel-, Gastronomie- und Hauswirtschaft, wie zum Beispiel der der Hauswirtschafterin, des Hauswirtschafters oder der Servicekraft, sowie der Köchin/ des Kochs.

Weitere Informationen zu den Berufen:

Wenn du mehr über die Berufe erfahren willst, schau nach bei:

<http://berufenet.arbeitsagentur.de>

www.berooobi.de

<http://www.planet-beruf.de/>

<http://www.berufe.tv/BA/>

Dieser Baustein wurde entwickelt von:

Zentrum für Ausbildung und berufliche Qualifikation Oberhausen e.V. (ZAQ)

Essener Straße 100

46047 Oberhausen

mail: info@zaq-oberhausen.de

Web: www.zaq-oberhausen.de

Fotos:

Bert Butzke

Redaktionelle Bearbeitung und Gestaltung: ConAction e.V.



Kontext-Materialien stehen unter der **Creative Commons Namensnennung-Keine kommerzielle Nutzung-Keine Bearbeitung 3.0 Deutschland Lizenz**.

Planung und Herstellung eines ausgewogenen Frühstücks in Buffetform - Teil 2: "Weizenbrötchen und Rohkost mit Dipp"

Die Teilnehmer planen die Elemente eines ausgewogenen Frühstücks und kaufen alle Zutaten ein. Sie bereiten einen Obstsalat zu, stellen Weizenbrötchen, sowie eine Rohkostplatte mit Dipp her.

Dabei praktizieren sie folgende Tätigkeiten: Wiegen und Messen, Rühren, Kneten, Auspressen, Polieren, Reinigen, Aufbauen, Gestalten, Anwenden verschiedener Schneidetechniken und Garverfahren.

Das wirst Du tun:

Du planst ein ausgewogenes Frühstück, kaufst alle Zutaten ein und stellst dann das komplette Buffet her.

Du lernst dabei:

Du lernst, welche Bestandteile ein gesundes Frühstück haben sollte. Du lernst das Wiegen und Messen von Zutaten, sowie das richtige Rühren und Kneten. Du erfährst, wie man Lebensmittel auspresst, poliert und reinigt, lernst verschiedene Arten des Schneidens von Zutaten kennen sowie den Aufbau eines Buffets.



Abbildung 1:

Die Einteilung der Arbeiten sollte im Team besprochen werden, damit jeder weiß, welche Aufgabe er zu erledigen hat.

Danach heißt es "Hände waschen"! Natürlich mit Wasser und Seife. Zum Abtrocknen werden aus hygienischen Gründen Papierhandtücher benutzt.

Auch zwischen verschiedenen Aufgaben und bei Verlassen des Küchenbereiches müssen die Hände gereinigt werden.



Abbildung 2:

Das sind die Zutaten für 16 Weizenbrötchen:

- 500 gr Weizenmehl Typ 450,
- 1 TI Salz,
- 1 TI Zucker
- 1 Beutel oder 1 Stück Hefe,
- 300 ml Milch
- 2 Eier
- Margarine für das Backblech

Abbildung 3:

Für den Brötchenteig wird zuerst das Mehl in eine Rührschüssel gegeben. In eine Mulde, die in das Mehl gemacht wurde, können jetzt die Milch, das Salz und die Hefe zugegeben werden.



Abbildung 4:

Der Teig wird mit den Händen geknetet, bis er "glatt" ist. Das heißt, dass alle Zutaten gleichmäßig miteinander vermischt sein müssen.

Danach muss der Teig ca. 30 Minuten lang an einem nicht zu kühlen Ort stehen, damit die Hefe aufgehen kann. Der Teig sollte nach der Ruhezeit ungefähr doppelt so groß sein wie zuvor.





Abbildung 5:

Vor dem Kneten wird der Teig mit etwas Mehl bestäubt. Das soll verhindern, dass der Teig an der Arbeitsfläche kleben bleibt.



Abbildung 6:

Der Teig wird zum Kneten mit beiden Handballen gedrückt, danach wieder aufgenommen und in eine andere Position gebracht. Dieser Vorgang wird so lange wiederholt, bis der Teig glatt ist.

Abbildung 7:

Ein Backblech wird vorbereitet, indem es mit etwas Margarine eingerieben wird. Dadurch verhindert man das Anbacken der Weizenbrötchen am Backblech.



Abbildung 8:

Bei zwei Eiern wird das Eigelb vom Eiweiß getrennt, indem man die Eier am Schüsselrand aufschlägt und das Eigelb mit den Hälften der Eierschale zurückhält.

Dieser Vorgang erfordert etwas Übung.





Abbildung 9:

Das so getrennte Eigelb füllen wir in ein Schälchen.



Abbildung 10:

Aus dem Brötchenteig werden kleine Brötchen geformt...

Abbildung 11:

... und auf das vorbereitete Backblech gelegt.

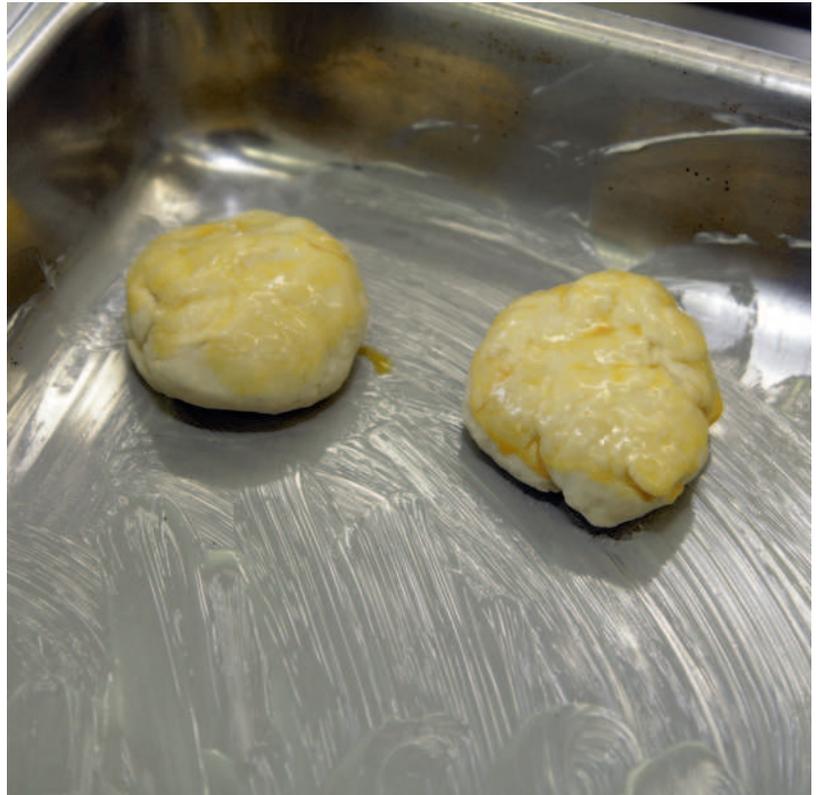


Abbildung 12:

Die ungebackenen Brötchen werden vor dem Backen auf der Oberseite mit dem Eigelb bestrichen, das wir zuvor getrennt hatten.

Dadurch erhalten die Weizenbrötchen eine dunklere Farbe.





Abbildung 13:

Die Brötchen können nun in den bereits auf 200° Grad vorgeheizten Backofen geschoben werden.

Nach ca. 20 Minuten sind die Brötchen dann fertig gebacken und können vorsichtig aus dem Backofen genommen werden.

Achtung: Gerade beim Herausnehmen von Backblechen kann es zu Verbrennungen kommen, also immer mit den nötigen Schutzvorkehrungen arbeiten und besonders aufmerksam sein.



Abbildung 14:

Nach dem Abkühlen werden die noch leicht warmen Weizenbrötchen in einem Korb serviert.

Abbildung 15:

Sämtliches Gemüse, das für die Rohkost genutzt wird, und dessen Schale nicht entfernt wird, muss vor der Zubereitung unter fließendem Wasser gründlich gereinigt werden.

Die Stielansätze der Paprikas werden entfernt, indem man mit einem scharfen Küchenmesser einmal rund um diesen Ansatz schneidet.

Danach kann der Stielansatz mit einem großen Teil des Kerngehäuses aus der Paprika herausgezogen werden.



Abbildung 16:

Danach wird die Paprika geviertelt.

Mit dem Küchenmesser werden jetzt die weichen, etwas helleren Teile herausgeschnitten.





Abbildung 17:

Zum Entfernen größerer Teile sollte die Paprika auf der Schneideunterlage aufgelegt werden.

Dadurch können Verletzungen vermieden werden.



Abbildung 18:

Wenn die Paprika schon etwas reifer ist, können diese Teile auch herausgezogen werden.

Abbildung 19:

Die geputzten Paprikaviertel werden mit dem Küchenmesser in etwa 1 cm breite Streifen geschnitten, die auch nicht zu kurz sein dürfen.



Abbildung 20:

Wenn man Paprika in mehreren Farben gekauft hat, ...





Abbildung 21:

... kann man damit einen Teller sehr schön dekorieren.

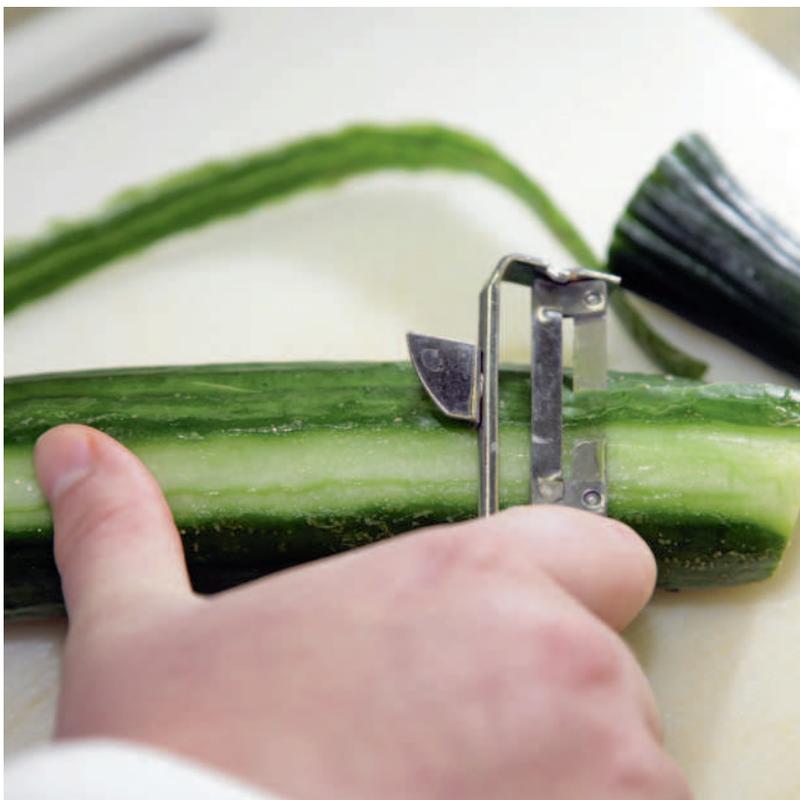


Abbildung 22:

Bei den Gurken werden die Enden abgeschnitten. Das Mittelstück wird mit dem Sparschäler geschält.

Abbildung 23:

Danach werden die Gurken über die gesamte Länge in ca. 1cm dicke Scheiben geschnitten, die anschließend noch in ca. 5 bis 6cm lange Stücke unterteilt werden.

Wenn das Innere der Gurke sehr weich ist, kann man das Kerngehäuse der Gurke auch mit einem Teelöffel herausschaben.



Abbildung 24:

Die Stängel des Staudensellerie werden in ca. 10 cm lange Stücke geschnitten, ...





Abbildung 25:

... wobei sehr breite Stängelstücke noch einmal in der Länge halbiert werden können.

Die zarten Blattteile können für die Dekoration beiseite gelegt werden.



Abbildung 26:

Bei dem Kohlrabi werden zuerst die Kappen abgeschnitten.

Achtung: Der Kohlrabi kann während des Schneidens leicht wegrutschen.

Abbildung 27:

Jetzt wird die Schale mit dem Küchenmesser rundherum abgeschält, wobei besonders darauf zu achten ist, dass alle holzigeren Stücke mit abgeschnitten werden.

Danach kann der Kohlrabi in ca. 1 cm dicke kreisförmige Scheiben geschnitten werden, ...



Abbildung 28:

... aus denen dann die Stücke geschnitten werden.

Da die Rohkost als Fingerfood angeboten wird, sollten Stücke, die zu kurz geraten sind, vorher aussortiert werden.





Abbildung 29:

Zum Würzen der Rohkost werden wir nun einen Dipp anfertigen. Dazu benötigt man:

- 2 Becher Creme-Fraiche
- 2 TL Senf
- 2 EL Honig
- Salz
- Pfeffer

Die Creme-Fraiche mit dem Senf und dem Honig in eine Rührschüssel geben, mit dem Schneebesen gut verrühren und mit Pfeffer und Salz vorsichtig würzen.



Abbildung 30:

Der Dipp kann gut mit magerem Joghurt oder Quark verlängert werden, gut passt auch etwas Zitronensaft dazu.

Dann wird der Dipp in kleinere Porzellschälchen gegeben ...

Abbildung 31:

... und mit den zarten Blättern des Staudenselleries dekoriert.



Abbildung 32:

Damit nimmt unser gesundes Frühstück schon Form an.



Werkzeug- und Materialliste/ Einkaufsliste:

Bezeichnung der benötigten Werkzeuge

Dieser Baustein ist zur Durchführung an geeigneten Lehrküchen mit entsprechender Ausstattung und hygienischen Voraussetzungen geplant worden.

Die Obst- und Gemüsesorten sollen sich auch an regionalen und saisonalen Angeboten ausrichten.

Auf eine Auflistung aller benötigten Werkzeuge und Materialien wird deshalb an dieser Stelle verzichtet.

Einkaufsliste:

Nr.	Menge	Einheit	Beschreibung
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			

Finanziert von:



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION

Europäischer Sozialfonds

Ministerium für Arbeit,
Integration und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Weiterbildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bundesagentur für Arbeit

Regionaldirektion
Nordrhein-Westfalen

Umgesetzt von:

