








<h1>Zweierlei mit Kartoffeln</h1> <h2>Kartoffeln dekorativ im Backofen und in der Suppe</h2>	<p><u>Kapitel:</u> Rund ums Essen</p>
<p><u>Alter und Anzahl der Personen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ab 14 Jahre – unbegrenzt mit unbegrenzt vielen TeilnehmerInnen / Teilnehmern (TN) 	<p><u>Ziel (detailliert):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Backofenkartoffeln dekorativ gestalten und Kartoffelsuppe kochen
<p><u>Vorbereitung/Material:</u></p> <p>Die TN haben <u>eingekauft</u>:</p> <p>1 kg mehlig kochende möglichst große (!) Kartoffeln 2 Zwiebeln 1 mittlere Stange Lauch Gemüsebrühe – Pulver Schlagsahne mit 30% Fett</p> <p>2 Karotten ein Bund frische Petersilie Sellerie (ein Stück)</p> <p>} auch als eine Packung Suppengrün zu kaufen</p>	<p><u>Zeit/Dauer + Ort:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 60 Min. (mit Übung geht es später schneller) zu Hause am Tisch und am Herd <p><u>Hier geht es um:</u></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;">  <input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;">  <input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;">  <input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;">  <input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;">  <input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;">  <input type="checkbox"/> </div> </div>
<p>Die TN haben <u>bereit gelegt</u>: kleine Förmchen zum Ausstechen von Weihnachtsplätzchen</p> <p>.....</p> <p>Die Gruppenleiterin / der Gruppenleiter (GL) hat: <u>vor</u> der Gruppenstunde das Rezept für die Suppe an alle verschickt und alle TN gebeten, die Kartoffeln zu schälen und in einer Schüssel mit Wasser bereitzuhalten.</p>	
<p><u>Durchführung:</u></p> <p>Der GL zeigt nacheinander die vorbereiteten Fotos von der Zubereitung der dekorativen Backofenkartoffeln und erläutert die einzelnen Arbeitsschritte:</p> <p>Die geschälten und gewaschenen Kartoffeln in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.</p> <p>Mit den Ausstechförmchen aus diesen Scheiben dekorative Kartoffelteile ausstechen. Damit das gelingen kann, müssen die Kartoffeln möglichst groß sein.</p> <p>Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelteile dort nebeneinander legen.</p> <p>Die Reste vom Ausstechen der Kartoffeln klein schneiden und in einer Schüssel sammeln, damit daraus später die Suppe gekocht werden kann.</p> <p>Wenn alle Teile auf dem Backpapier liegen, sie mit Olivenöl, Oregano, Rosmarin würzen.</p> <p>Später im Backofen bei 150 °C ca. 20 Min. backen. Dabei immer wieder mal nachschauen und evtl. vorher schon abschalten, damit die Kartoffeln nicht schwarz werden.</p> <p>Die weihnachtlich dekorierten Kartoffeln schmecken gut, aber um erwachsene Menschen satt zu machen, dafür ist diese "Spielerei" mit den Deko-Kartoffeln nicht geeignet. Dafür ist die Suppe gut.</p> <p>Die Suppe nach dem Rezept im Anhang zubereiten. Bei der Suppe braucht man 15 Min, um die übrigen Zutaten klein zu schneiden. Alle Kartoffelreste sind ja bereits klein.</p> <p>Alle Kartoffeln, die wir nicht zum Ausstechen verwendet haben, schneiden wir ebenfalls ganz klein und verwenden sie für die Suppe.</p> <p><u>Etwas selber kochen zu können</u> (mit preiswerten Zutaten und , ...)</p> <p><u>macht stolz und stärkt den Selbstwert</u> mehr als nur eine Dose aufzumachen und aufzuwärmen.</p>	
<p><u>Auswertungsfragen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Wie hat dir diese Aktivität heute gefallen? / Hast du etwas Neues gesehen, gelernt,, gemacht,? 	
<p><u>Erfahrungen:</u> (bitte auf der Rückseite notieren)</p>	



Kartoffelsuppe

Zutaten

Die TN haben eingekauft:

1 kg mehlig kochende möglichst große (!) Kartoffeln
2 Zwiebeln
1 mittlere Stange Lauch
Gemüsebrühe – Pulver
Schlagsahne mit 30% Fett

2 Karotten
ein Bund frische Petersilie
Sellerie (ein Stück)

} auch als eine
Packung Suppengrün
zu kaufen

Zubereitung

Zuerst ca. 1 ½ Liter Wasser kochen und daraus Gemüsebrühe mit Hilfe von dem Pulver zubereiten.
Hier können wir die ganzen klein geschnittenen Reststücke der Kartoffelscheiben verwenden,
die vom Ausstechen übrig sind.

Ebenso die übrigen Kartoffeln klein schneiden, am besten in ganz dünne Scheiben schneiden,
damit sie leichter verkochen.

Anschließend auch Karotten, Sellerie und Zwiebeln schälen, kleinschneiden.

Das Gemüse in den großen Topf mit der warmen Gemüsebrühe geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Ruhig etwas mehr Pfeffer, das macht sie etwas scharf.

Mind. 45 Minuten bei kleiner Hitze köcheln.

Je nach Vorliebe pürieren, oder eben alles zerfallen lassen. Ich bevorzuge das Zerfallen lassen.
Zum Schluss nach und nach etwas Schlagsahne hineingießen und zwischendurch immer wieder
einen Löffel Suppe probieren, bis es einem gut schmeckt.

Die Petersilie waschen und recht klein schneiden und in einer Müsli-Schale bereitstellen,
damit man bei jedem Teller schöne frische Petersilie über die Suppe streuen kann.

Weißbrot-/Baguette-Scheiben passen zur Suppe.

Mit Wiener Würstchen kann man die Kartoffelsuppe für Nicht-Vegetarier anreichern.

Die Suppe, die heute übrig ist, schmeckt morgen aufgewärmt wieder gut.

Guten Appetit!