

# Speisen planen und intelligent bevorraten

Liebe Schülerinnen und Schüler,

auch wenn wir uns die nächsten Wochen nicht in der Schule persönlich sehen können, können wir im **Fach Ernährung und Soziales** in Verbindung bleiben. Du erhältst von mir bis auf Weiteres **per E-Mail Aufgaben**, die du zu Hause zubereiten kannst.



Bildquelle: Bitmoji

**Hast du Lust mit weiteren Familienmitgliedern oder allein eine/mehrere Portionen Teig für eine pikante Pizza vorzubereiten?!**


1. Lies dir die Rezepte durch.
2. **Kontrolliere euren Vorrat.** Sprich dich mit deinen Eltern ab, ob du die vorhandenen Zutaten verwenden kannst

Erstelle einen **Einkaufszettel** für die weiteren **nötigen Pizzazutaten**. Notiere ebenfalls die **Mengen!**

Ich benötige noch ...	Diese Zutaten befinden sich im Vorrat:
	Das muss noch eingekauft werden:

3. Richte dir alle Zutaten her.
4. **Bereite deinen Teig zu!**
5. **Entscheide dich**, ob du diesen Teig gleich weiterverarbeiten möchtest oder zu einem späteren Zeitpunkt!

## Hefeteig pikant

Menge für 1 Portion	Menge für 4 Portionen	
	500 g Mehl	<b>trockene Zutaten</b> in eine Schüssel geben und alles mischen
	1 Pck. Trockenhefe <sup>1; 2</sup>	
	1 TL Salz	
	2 EL Olivenöl	<b>flüssige Zutaten</b> unterrühren mit dem <b>Handrührgerät</b> und den <b>Knethaken</b> zu einem glatten Teig <b>kneten</b>
	250 ml lauwarmes Wasser	
		<p><b>Wenn der Teig frisch verarbeitet</b> werden soll, muss dieser 1 Stunde abgedeckt, an einem warmen Ort das Volumen verdoppeln und „aufgehen“.</p>
		<p><b>Wenn der Teig später verarbeitet</b> werden soll, verpackst du die Portionen in einem Gefrierbeutel, <b>flach gedrückt, fest verschlossen und eindeutig beschriftet!</b></p>
	1 Gefrierbeutel 1 Verschluss wasserfester Stift	

↗ <https://www.springlane.de/magazin/rezeptideen/vollkorn-pizzateig/>

↗ <https://www.springlane.de/magazin/rezeptideen/paleo-pizzateig-ohne-getreide/>

<sup>1</sup> Solltest du **keine Hefe** im Vorrat haben, kannst du stattdessen **1 TL Weinsteinbackpulver** unter das Mehl mischen.

<sup>2</sup> Wenn du **Backpulver** als Teiglockerungsmittel verwendest, kannst du den **Teig sofort weiterverarbeiten** oder gleich einfrieren.



6. Während der Hefeteig „geht“ kannst du euren Vorrat durchsehen und ggf. noch die fehlenden Zutaten organisieren.

## Pizza pikant

Menge für 1 Portion	Menge für 4 Portionen	
	Backtrennpapier	Backblech damit papiersparend belegen den Pizzateig quadratisch oder rund dünn auswellen, mit ...
3 EL	passierte Tomaten	bestreichen, mit ...
etwas etwas	Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian	bestreuen
2 EL 2 2 3 Scheiben 3 Scheiben ¼ 6 2 EL 1 EL	z. B. Paprika in Streifen Pilze in Scheiben Peperoni halbiert/entkernt Salami Schinken Zwiebel in Ringen Oliven Käse gerieben Olivenöl	nach Geschmack, gewaschen, geputzt und zerkleinert ... belegen/beträufeln  bei 200 – 250 °C ca. 20 Minuten backen
etwas	Basilikum/Rukola	waschen, putzen, kurz vor dem Servieren auf die Pizza legen

7. Während die Pizza bäckt, decke den Tisch für dich/deine Familie ansprechend.

➤ <https://www.youtube.com/watch?v=vaoZ842c790>

8. Falte ebenso Servietten dekorativ!

➤ <https://www.youtube.com/watch?v=wN-SosNhzzY>

9. Wenn du möchtest, fotografiere deinen Tisch und deine Pizza und sende mir deine Fotos an die E-Mail-Adresse: [herrmann@ms-asam.de](mailto:herrmann@ms-asam.de)

Beim Vor- und Zubereiten wünsche ich dir gutes Gelingen!

Guten Appetit!



Bildquelle: Bitmoji