

(Beispiel für eine Projektmappe)

# Projektprüfung 2021 aus BoZ Soziales

Thema:

## Mediterranes Büfett



vom 19.05. - 21.05.2021

Barbara Musterfrau

9 a

## Inhaltsverzeichnis

- Leittext (Aufgabenstellung)
- AWT-Teil
- Informationsblatt zum Thema „mediterrane Küche“ (o.Ä.)
- Begleittext oder Mindmap über eine Zusatzaufgabe
- Menükarte mit 4 Gerichten
- Rezeptblätter
- Einkaufszettel
- Organisationsplan
- Reflexion der eigenen Arbeit
- Quellenangabe und Versicherung



An dieser Stelle wird der Leittext,  
bzw. die Aufgabenstellung abgeheftet

An dieser Stelle wird der  
AWT-Teil abgeheftet

Seitenanzahl je nach Anforderung

Informationstext über  
**Mediterrane Ernährung**

**1. Definition/ Was versteht man unter mediterraner Ernährung?**

.....Text.....



**2. Woraus besteht diese Kostform?**

.....Text.....

**3. Vergleich: „Mediterrane Ernährung“ versus „unsere herkömmliche Ernährungsform“**

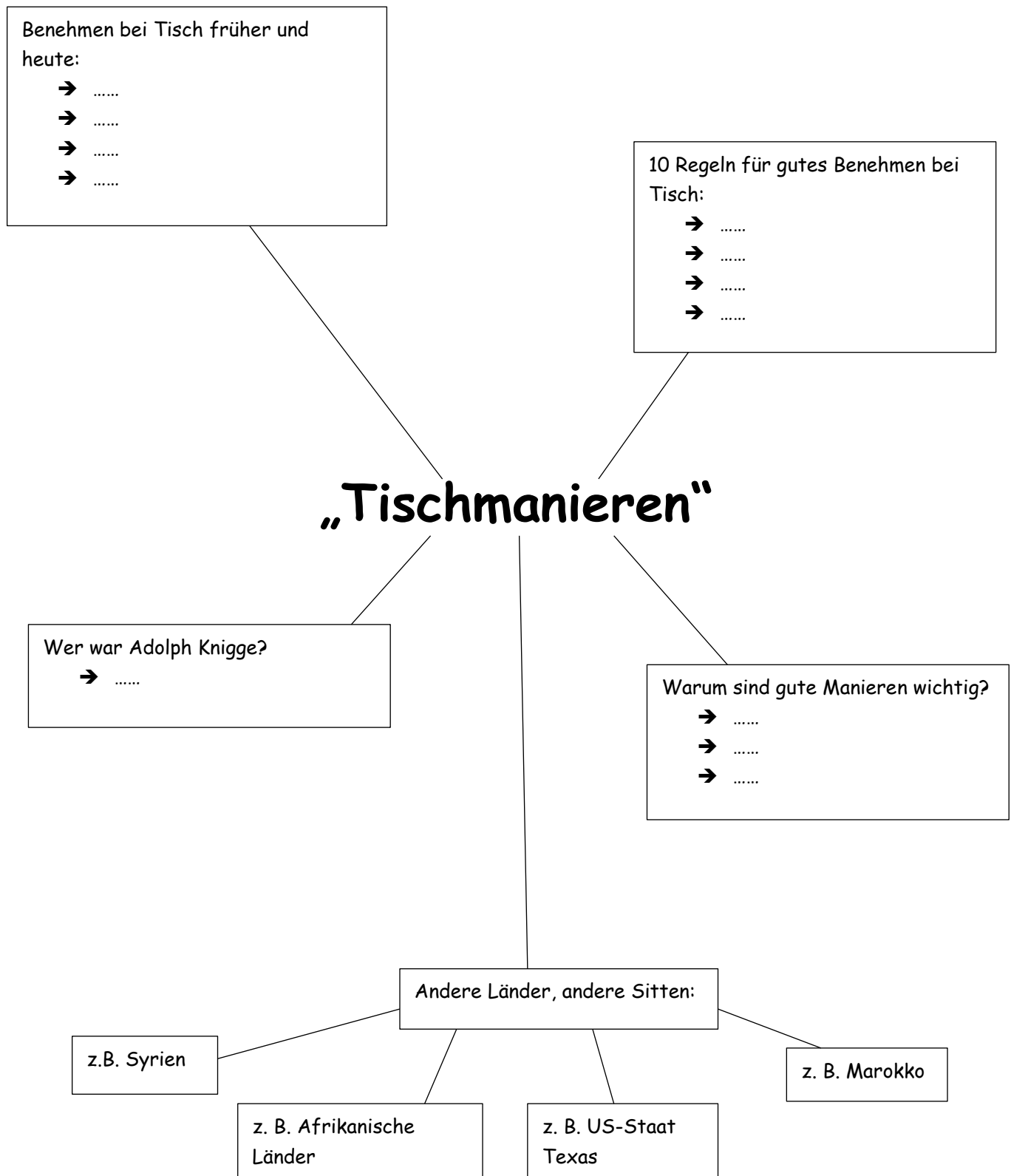
.....Text.....

**4. Welchen positiven Effekt hat diese Kostform? Gesundheitliche Bedeutung!**

.....Text.....



## Mindmap über die Zusatzaufgabe



## Menükarte

**Marinierte Hähnenschlegel**



**Mediterrane Fischsuppe**



**Solero-Dessert**



**Tiramisu ohne Ei**



## Marinierte Hähnchenschlegel

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 TL 1 TL $\frac{1}{2}$ TL 1 TL 3 4 EL 80 ml	getr. Rosmarin getr. Thymian getr. Salbei getr. Oregano Knoblauchzehen Zitronensaft Salz Pfeffer Olivenöl	Aus diesen Zutaten eine Marinade herstellen. Den Knoblauch dafür fein schneiden oder pressen.
4	Hähnchenschlegel	Fleisch waschen und mindestens 30 Minuten in einer Schüssel marinieren. Marinierte Schlegel mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen.

**Backen:** Ofen auf 180 ° Heißluft schalten und das Backblech für ca. 40 Min hineingeben.

Zum Garnieren der Hähnchenschlegel unbehandelte Orangen in Scheiben schneiden. Als Beilage gibt es einen **Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing**



## Baguette aus Hefeteig

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 Würfel etwas	Hefe warmes Wasser	Hefe in Wasser glatt rühren
500 gr 1 TL 50 gr 280 ml	Mehl Salz flüssige Butter Wasser	Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät (Knethaken) verrühren. Aufgelöste Hefe unterrühren und mit den Händen einen glatten Teig kneten und diesen ca. 30 Minuten im 40 ° warmen, leicht geöffneten Backofen gehen lassen.

**Fertigstellung:** Den Backofen auf 180 ° C Heißluft vorheizen

Aus dem Hefeteig 3 gleichmäßige Baguetterollen formen. Diese auf ein Backblech mit Papier legen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend das Blech in den Ofen schieben und 20 Minuten backen.



## Tiramisu

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 Pack. 1 Tasse	Löffelbiskuits Kaffee (Instant)	Biskuits in eine Auflaufform legen und mit Kaffee tränken.
250 gr 250 gr 6 EL	Mascarpone Sahnequark Zucker Milch	Zutaten in einer Schüssel mischen und abschmecken.
1 Be.	Sahne	Mit dem Handrührgerät steifschlagen und unter die Mascarponecreme rühren.

Die Hälfte der Creme auf die Löffelbiskuits streichen und eine weitere Lage Biskuits darauflegen und mit Kaffee tränken. Die restliche Creme zugeben und glattstreichen.

1 EL Kakao durch ein Teesieb darüberstreuen.



# Einkaufszettel

Das bereite ich zu:

- Hähnchenschlegel mit Baguette
- Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing
- Tiramisu

Menge	Zutaten
	Obst/ Gemüse
1 Knolle 1 1 evtl.	Knoblauch Zitrone Kopfsalat frische Kräuter
	Fleisch
4	Hähnchenschlegel
	Milchprodukte
250 gr 250 gr 1 Becher	Mascarpone Sahnequark Schlagsahne
	Sonstiges
1 Würfel	Hefe
1 Packung	Löffelbiskuits
1 kg	Mehl

Geschäft	Betrag
Gesamtbetrag	





**Anmerkung:** Zutaten wie Salz, Pfeffer, Gewürze, Essig, Öl und alles, was man normalerweise immer zuhause hat, müssen nicht auf den Einkaufszettel. Auf dem Einkaufszettel müssen handelsübliche Verpackungseinheiten berücksichtigt werden.

## Organisationsplan

- marinierte Hähnchenschlegel mit Baguette
- Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing
- Tiramisu

Zeit	Arbeitsplanung
9.30 – 9.40	Alle Zutaten und Arbeitsgeräte vorbereiten. Ofen auf 40° C vorheizen.
9.40 – 9.50	Hefe auflösen und Teig herstellen, abgedeckt im vorgeheizten, leicht geöffneten Ofen mindestens 30 Minuten gehen lassen.
9.50 – 9.55	Zitrone auspressen und Marinade für die Hähnchenschlegel herstellen.
9.55 – 10.10	Hähnchenfleisch waschen, trocknen und in der Marinade einlegen. Kühlen. Arbeitsgeschirr und Spülbecken nach der Fleischverarbeitung säubern.
10.10 – 10.15	Sahne für das Tiramisu mit dem Handrührgerät schlagen.
10.15 – 10.25	Mascarponecreme für das Tiramisu herstellen, Sahne unterrühren, abschmecken.
10.25 – 10.30	Kaffee herstellen, Auflaufform mit Löffelbiskuits auslegen und mit Kaffee tränken.
10.30 – 10.40	Hälfte der Mascarponecreme darauf verteilen und eine weitere Lage Löffelbiskuits darauflegen. Tiramisu fertigstellen, kühlen.
10.40 – 10.50	Backblech herrichten, aus dem Hefeteig drei längliche Baguette formen und mindestens 10 Minuten auf dem Backblech ruhen lassen.
10.50 – 10.55	Essig-Öl-Dressing herstellen, abschmecken, beiseitestellen.
10.55 – 11.05	Salat waschen, putzen, in mundgerechte Stücke teilen, beiseitestellen.
11.05 – 11.10	Ofen auf 180° C Heißluft vorheizen, Backblech vorbereiten.
11.10 – 11.15	Hähnchenschlegel mit der Hautseite nach oben auf das Backblech legen.
11.15 – 11.20	Backbleche mit Hähnchenschlegel und Baguette in den Ofen geben.
11.20 – 11.35	Geschirr und Arbeitsgeräte abspülen, aufräumen, Arbeitsflächen säubern
11.35 – 11.40	Tisch decken
11.40 – 11.45	Baguette aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.
11.45 – 11.50	Kakao auf das Tiramisu streuen, Arbeitsplatz säubern
11.50 – 11.55	Salat und Dressing mischen, anrichten
11.55 – 12.00	Hühnchen aus dem Ofen nehmen, anrichten
	Essen

## Projektbezogener Reflexionsbogen zur Selbsteinschätzung

Selbsteinschätzung	 voll- kommen	 stimmt teils	 stimmt wenig	 stimmt nicht
Die Aufgabe hat mich interessiert				
Es fiel mir leicht, Informationen und Materialien zu finden				
Ich hatte gute Ideen und konnte diese gut einbringen				
Ich habe immer zielstrebig, sauber und ordentlich gearbeitet				
Ich habe selbständig gearbeitet				
Meine Projektmappe ist verständlich geschrieben und sorgfältig gestaltet				
Ich bin mit meiner Präsentation sehr zufrieden				
Die Kochaufgabe, die ich zuhause ausprobiert habe, ist mir gut gelungen				

**Was ich sonst noch gerne sagen möchte:**

## Quellenangaben und Versicherung

### Bilder:

[www.gourmedia.de](http://www.gourmedia.de)

[www.gastronews.wien](http://www.gastronews.wien)

[www.essenundtrinken.de](http://www.essenundtrinken.de)

[www.ebay.de](http://www.ebay.de)

[www.lecker.de](http://www.lecker.de)

[www.cookionista.de](http://www.cookionista.de)

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

[www.gärtnerpötschke.de](http://www.gärtnerpötschke.de)

### Texte:

[www.lernande.de](http://www.lernande.de)

[www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de)

Cornelia Schlieper, Grundfragen der Ernährung

Hiermit versichere ich, dass ich meine Projektmappe und meine Aufgaben eigenständig Ausgearbeitet habe.

---

Datum

---

Unterschrift

