

Arbeitsbuch Koch/Köchin

Theorie und Praxis in Leittexten

2. Jahrgangsstufe

1. Jahrgangsstufe

1. Gesunde Wochen mit Obst und Gemüse	9
2. Kleine Köstlichkeiten mit Wurst und Käse	37
3. Teigwaren und kleine warme Gerichte	57
4. Convenience-Produkte	69
5. Frühstücksbüfett	75

2. Jahrgangsstufe

6. Fleisch – ein Stück Lebenskraft?	105
7. Regionale, nationale und internationale Gerichte	131
8. Zwischengerichte	143
9. Geflügelwoche	153
10. Drei-Gang-Menü	163
11. Kalt-warmes Büfett	177
12. Vegetarische Woche	187

3. Jahrgangsstufe

13. Aktionswoche Apfel	207
14. Wildwoche	227
15. Fischwochen	237
16. Krebs- und Weichtiere	253
17. Speisekarte und Menükunde	263
18. Bankett	275

AUTOREN

Gerd Doser, Tussenhausen

Dr. Uwe Girke, Kaufbeuren

VERLAGSLEKTORAT

Benno Buir

Das vorliegende Werk wurde auf Grundlage der neuen amtlichen Rechtschreibregeln erstellt.

1. Auflage 2006

Druck 5 4 3 2 1

Alle Drucke derselben Auflage sind parallel einsetzbar, da sie bis auf die Behebung von Druckfehlern untereinander unverändert sind.

ISBN-10 3-8057-0566-2

ISBN-13 978-3-8057-0566-0

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

© 2006 by Fachbuchverlag Pfanneberg GmbH & Co. KG, 42781 Haan
<http://www.pfanneberg.de>

Satz: Satz+Layout Werkstatt Kluth GmbH, 50374 Erftstadt

Druck: Media-Print Informationstechnologie, 33100 Paderborn

2. Jahrgangsstufe

Thema	Praxisinhalte	Theorieinhalte	Seite
6. Fleisch – ein Stück Lebenskraft	<ul style="list-style-type: none"> • Vor- und Zubereiten von Gerichten aus <ul style="list-style-type: none"> · Schweinefleisch · Kalbfleisch · Rindfleisch · Lammfleisch • Herstellung passender Saucen, Garnituren und Beilagen aus Schlachtfleisch • Vor- und Zubereiten von <ul style="list-style-type: none"> · Jus · Grundsaucen und deren Ableitungen · Spezialsaucen • Vor- und Zubereiten von <ul style="list-style-type: none"> · Grundfonds · Klare Suppen mit Einlagen · Gebundene Suppen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlachtfleisch: <ul style="list-style-type: none"> · Aufbau des Muskels · Nährstoffgehalt · ernährungsphysiologische Bewertung · Fleischqualität · Veränderung nach dem Schlachten • Bezeichnung der Fleischteile nach den Richtlinien der DLG und deren Verwendung • Verwertbare Innereien ernährungsphysiologische Bewertung • Gesetzliche Vorschriften für die Verarbeitung von Schlachtfleisch <ul style="list-style-type: none"> · Fleischhygienegesetz und -verordnung · Hackfleischverordnung · Fleischverordnung • Berechnungen zum Schlachtfleisch • Eiweiß: Kollagen • Hühnererei 	105
7. Regionale, nationale und internationale Gerichte	<ul style="list-style-type: none"> • Essgewohnheiten verschiedener Regionen und Länder • Ausgewählte Regional- und Nationalgerichte • Umwandlung von Rezepten • Vor- und Zubereitung von internationalen Gerichten • Zuordnung von korrespondierenden Getränken • Selbstkritische Bewertung der in Teamarbeit hergestellten Gerichte • Bezeichnungen der Gerichte in der Landessprache 	<ul style="list-style-type: none"> • Gerichte aus deutschen und internationalen Regionen • Gewürze: Safran • Kohlenhydrate: Stärke • Druckgaren • Unterschied Ragout und Gulasch – Bindung 	131
8. Zwischengerichte	<ul style="list-style-type: none"> • Herstellung von Zwischenmahlzeiten: <ul style="list-style-type: none"> · Risottovariationen · Gerichte aus Teigwaren · Fingerfood 	<ul style="list-style-type: none"> • Reis • Gemüse: Tomaten • Eiweiß: Klebereiweiß 	143

2. Jahrgangsstufe

Thema	Praxisinhalte	Theorieinhalte	Seite
9. Geflügel-woche	<ul style="list-style-type: none"> • Vor- und Zubereiten von Geflügelgerichten 	<ul style="list-style-type: none"> • Hausgeflügel <ul style="list-style-type: none"> · Einteilung · Verkehrsbezeichnungen · ernährungsphysiologische Bedeutung · Umgang mit tiefgekühltem Geflügel · Verwendungsmöglichkeiten • Hygiene: Salmonellen • Eiweiß: Kollagen 	153
10. Drei-Gang-Menü	<ul style="list-style-type: none"> • Erstellen eines Drei-Gang-Menüs <ul style="list-style-type: none"> · nach Warenkorb · Mengenkalkulation · Ablaufplan 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüse <ul style="list-style-type: none"> · ernährungsphysiologische Bedeutung · schonende Zubereitung · Tiefkühlen · Lagerung · Vorteile von regionalem und saisonalem Gemüse • Energie- und Nährstoffverteilung bei Tageskostplänen • Gesunde Ernährung: Fett • Energiebedarf • Sättigung • Allgemeine Ernährungsgrundsätze 	163
11. Kalt-warmes Büfett	<ul style="list-style-type: none"> • Vor- und Zubereiten eines kalt-warmen Büfetts 	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetarische Ernährung • Kostformen • Zucker 	177
12. Vegetarische Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Eigenständige Gerichte aus <ul style="list-style-type: none"> · Gemüsen · Hülsenfrüchten · Kartoffeln · Getreideerzeugnissen • Vergleich von Gerichten aus Rohware mit Convenience-Produkten 	<ul style="list-style-type: none"> • Küchentechnische und ernährungsphysiologische Bewertung von Kartoffeln, Pilzen und Hülsenfrüchten • Kostenvergleichsrechnung: Convenience-Produkt/konventionell zubereitetes Produkt • Bio-Ware 	187






In allen Jahrgangsstufen werden die entsprechenden küchentechnischen und fremdsprachlichen Fachausdrücke berücksichtigt; ferner werden Rezepturen umgerechnet.




6. Fleisch – ein Stück Lebenskraft?

Praxisinhalte	Leitfragen und -aufgaben
1. Woche	
<ul style="list-style-type: none"> • Bouillon, Suppeneinlagen für Kraftbrühe (1. Unterrichtseinheit) • Kraftbrühe, Kürbissuppe, Ableitungen der Demiglace (2. Unterrichtseinheit) • Notengebung: Samtsuppe; Tomatensauce, Currysauce (3. Unterrichtseinheit) 	1–21
2. Woche	
<ul style="list-style-type: none"> • Kalbsfrikassee und Kalbsblankett mit Teigwaren und Gemüsen, Vorbereitung für Schweinefilet im Blätterteig (1. Unterrichtseinheit) • Schweinefilet im Blätterteig, Sauce Hollandaise, Gemüse (2. Unterrichtseinheit) • Hackfleischgerichte (3. Unterrichtseinheit) 	22–57
3. Woche	
<ul style="list-style-type: none"> • Garstufen, Rostbraten Strindberg (1. Unterrichtseinheit) • Lammkarree mit Beilagen (2. Unterrichtseinheit) • Notengebung: Zürcher Geschnetzeltes, Rösti, Gemüsebeilage (3. Unterrichtseinheit) 	58–66


Bouillon, Suppeneinlagen für Kraftbrühe

1.  Setzen Sie pro Team 1 Liter Bouillon an. → [Fachbuch](#)
2.  Setzen Sie pro Team 2 Liter Demiglace an. → [Fachbuch](#)
3.  Bereiten Sie drei verschiedene Suppeneinlagen für Kraftbrühen zu. Rechnen Sie die entsprechenden Rezepte auf 1 Ei um. → [Fachbuch](#)
4.  Stellen Sie einen Kläransatz für 1 Liter Kraftbrühe her. → [Fachbuch](#)
5.  Die Zubereitung einer Bouillon gliedert sich in mehrere Arbeitsschritte. Zählen Sie diese Schritte mit ihrer Begründung auf.

Blank area for writing answers to question 5.

6.  Die Demiglace gehört zu den Grundsauzen. Welche weiteren Grundsauzen müssen jedem Koch geläufig sein? → [Fachbuch](#)

Blank area for writing answers to question 6.

7.  Um eine Demiglace anzusetzen, bedarf es, neben weiteren Zutaten, einer Jus. Erklären Sie die Herstellung der Jus in Stichworten. → [Fachbuch](#)


Blank area for writing answers to question 7.

8.  Welcher Unterschied besteht in der Herstellung von Jus und Demiglace? Fassen Sie den Unterschied kurz zusammen.

Three horizontal light blue rounded rectangular bars for writing the answer to question 8.

9.  Bei den Ableitungen zu Saucen werden meistens Reduktionen eingesetzt. Welche Bedeutung messen Sie diesen Reduktionen zu?


Five horizontal light blue rounded rectangular bars for writing the answer to question 9.

10.  Es gibt eine Vielfalt von Suppeneinlagen. Bis auf Croutons und Sago haben alle Suppeneinlagen in ihrer Rezeptur eine Gemeinsamkeit. Welche? Begründen Sie Ihre Antwort.

Three horizontal light blue rounded rectangular bars for writing the answer to question 10.





11.  Die Arbeitsfolge für eine Kraftbrühe ist komplex und anfällig für Fehler. Klären Sie die verschiedenen Arbeitsschritte und begründen Sie diese.

Eight horizontal light blue rounded rectangular bars for writing the answer to question 11.



12.  In der nächsten Unterrichtseinheit stellen Sie aus einer Bouillon eine Consommé her. Welcher Unterschied besteht zwischen diesen beiden Suppen?

Three horizontal light blue rounded rectangular bars for writing the answer to question 12.




Kraftbrühe, Kürbissuppe, Ableitungen der Demiglace

13.  Kochen Sie 0,75 Liter Kraftbrühe. → [Fachbuch](#)
14.  Bereiten Sie ½ Liter Kürbissuppe. → [Fachbuch](#)
15.  Stellen Sie drei Ableitungen der Demiglace her. Beachten Sie für die fertige Sauce die richtige Konsistenz, Farbe und den Geschmack. → [Fachbuch](#)
16.  Welche Ursachen können vorliegen, wenn eine Consommé nicht klar geworden ist?
→ [Fachbuch](#)




Five light blue rounded rectangular boxes for writing answers to question 16.

17.  Lernen Sie sechs Ableitungen der Demiglace und deren charakteristische Zutaten auswendig.
→ [Fachbuch](#)
18.  Suchen Sie im Internet nach einem Rezept für Currysauce.
Hinweis: Verwenden Sie eine Suchmaschine (z. B. www.google.de).

Notengebung: Samtsuppe; Tomatensauce, Currysauce


19.  Notengebung: Stellen Sie ½ Liter Samtsuppe von Lauch her. Zeitlimit 45 Minuten. → [Fachbuch](#)
20.  Kochen Sie im Team je ½ Liter Tomaten- und Currysauce. → [Fachbuch](#)
21.  Informieren Sie sich über das klassische Gericht Rinderfilet Wellington. → [Internet](#)

Kalbsfrikassee und Kalbsblankett mit Teigwaren und Gemüsen,Vorbereitung für Schweinefilet im Blätterteig


22.  Setzen Sie im Team Kalbsfrikassee und Kalbsblankett an und vergleichen Sie Geschmack und Aussehen. Servieren Sie Ihre Gerichte mit passenden Beilagen. Teilen Sie das Ergebnis Ihres Vergleichs Ihrem Fachlehrer mit. → [Fachbuch](#)
23.  Führen Sie die notwendigen Vorbereitungsarbeiten für Schweinefilet im Blätterteig nach Wellington Art aus (siehe Leitfrage 21).
24.  Schon bei der Consommé haben Sie Fleisch verwendet. Hauptsächlich verarbeiten wir Fleisch von vier Schlachttieren. Diese können nach dem Alter differenziert werden. Erstellen Sie eine grafische Übersicht der *in der Küche gebräuchlichen* Altersstufen der Schlachttiere mit Bleistift.

Three light blue rounded rectangular boxes for drawing a diagram for question 24.


12 horizontal rounded rectangular lines for writing.

25.  Gerade bei der Vorbereitung von Frikassee oder Blankett wird einem bewusst, wie fett oder mager das Fleisch ist. Um schon beim Einkauf darauf achten zu können, gibt es die Handelsklassen Fleischigkeit und Fettabdeckung. Informieren Sie sich darüber und erläutern Sie anschließend die beiden Kurzbezeichnungen C E 2 und A U 3. → [Fachbuch](#)

8 horizontal rounded rectangular lines for writing.

26.  Nach dem Schlachten erhält das Tier vom Veterinär (Tierarzt) einen Stempel. Die drei Tauglichkeitsstempel sollten Ihnen geläufig sein. Zeichnen Sie diese. → [Fachbuch](#)


1 large rounded rectangular box for drawing.

27.  Für den Klärvorgang einer Consommé ist das Eiweiß, das wir zusätzlich als Hühnereiweiß zusetzen, wichtig. Fleisch selbst enthält auch viel Eiweiß. Dieses Eiweiß unterliegt nach dem Schlachten einer großen Veränderung. Um Fleischfehler, also Qualitätsmängel, nicht nur erkennen zu können, sondern auch zu verstehen, wie es dazu kommt, ist eine intensive Beschäftigung mit dem Aufbau des Muskels und dem Reifungsvorgang notwendig. Erstellen Sie eine Kurzfassung des Artikels im [→ Anhang](#).


Blank writing area for question 27, consisting of 12 horizontal rounded rectangular lines.

28.  Fleisch kann verderben: Es wird schmierig oder kann sich selbst zersetzen. Erklären Sie dies. [→ Fachbuch](#)

Blank writing area for question 28, consisting of 8 horizontal rounded rectangular lines.

29.  Zählen Sie Argumente auf, warum es gesund ist, Fleisch zu essen. [→ Anhang](#)

Blank writing area for question 29, consisting of 8 horizontal rounded rectangular lines.

30.  Welche Folgen hat ein zu hoher Fleischverzehr? → Anhang


Blank response area for question 30, consisting of 12 horizontal bars.


Zusatzfrage

31.  DFD-Fleisch und PSE-Fleisch sind zwei Qualitätsmängel. Klären Sie **genau** den Zusammenhang. → Anhang


Blank response area for question 31, consisting of 8 horizontal bars.

Schweinefilet im Blätterteig, Sauce Hollandaise, Gemüse

32.  Backen Sie Ihr Schweinefilet in Blätterteig nach Wellington Art. Richten Sie dieses als Tellergericht mit einer Ableitung der Sauce Demiglace und Gemüse mit Sauce Hollandaise an.

33.  Zählen Sie fünf Gerichte auf, in denen Hackfleisch verwendet wird.

Blank response area for question 33, consisting of 3 horizontal bars.

34.  Für Frikassee, Blankett, Hackfleisch, Rostbraten und Zürcher Geschnetzeltes nehmen Sie verschiedene Fleischstücke. Für den Koch ist es wichtig, die verschiedenen Fleischstücke bei den vier Schlachttieren zu kennen. Tragen Sie mit Bleistift in die Skizzen die Fleischteile ein.

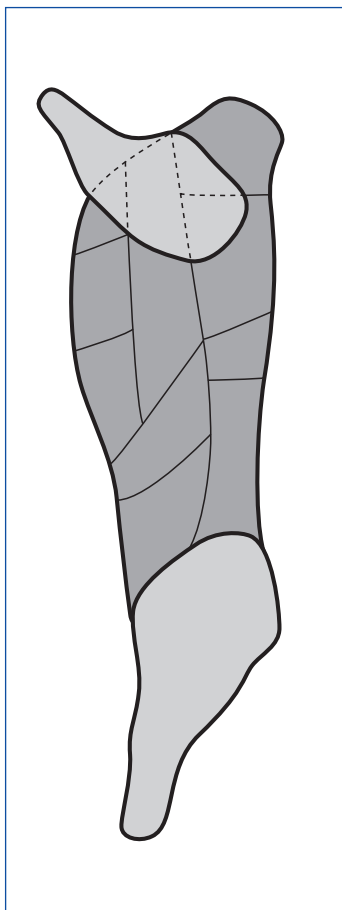
Hinweis: Zum besseren Lernen lässt sich die mittlere Spalte abdecken.

Rind

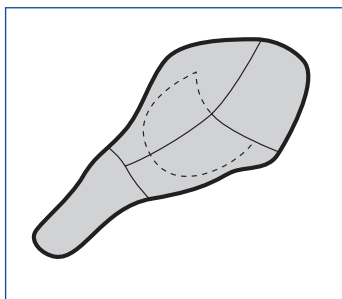
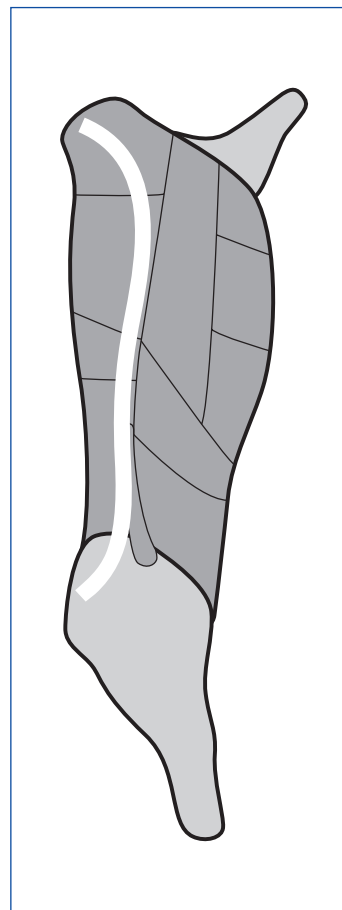
Sie sehen unten die Hälfte, Keule, und den Bug vom Rind. Beschriften Sie die Fleischteile nach DLG (Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft).

Fleischseite

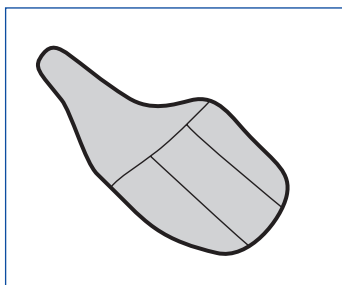
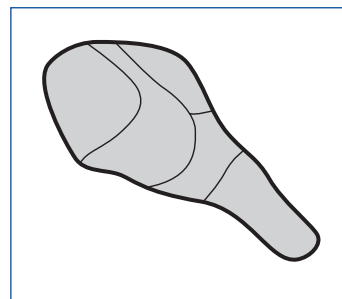
Knochenseite



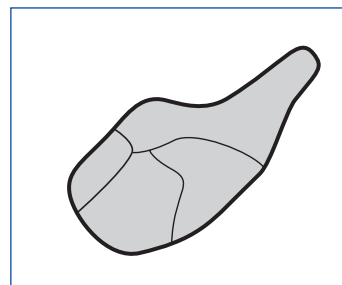
Blank lined area for labeling the meat parts.



Blank lined area for labeling the meat parts.



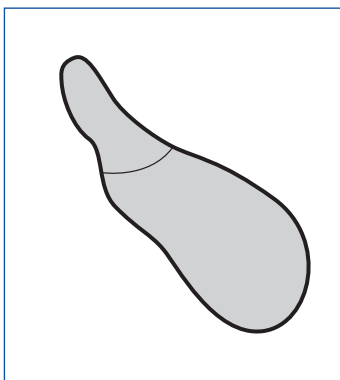
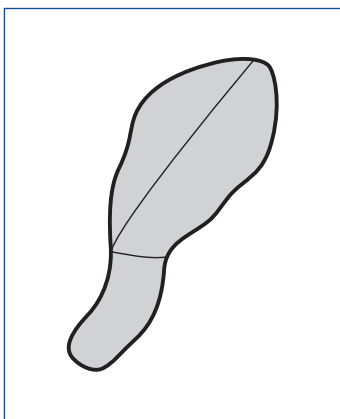
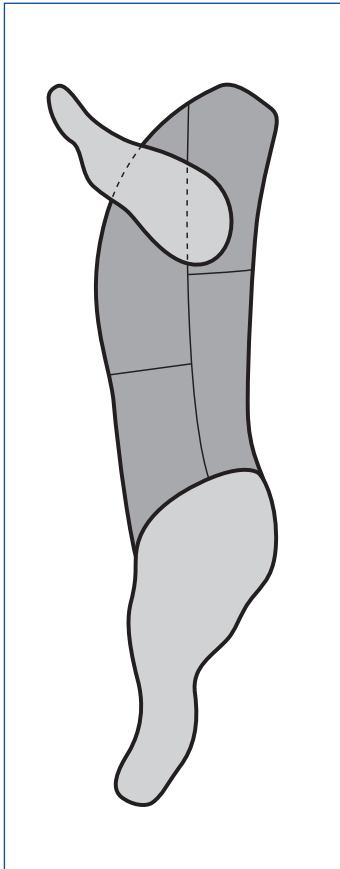
Blank lined area for labeling the meat parts.



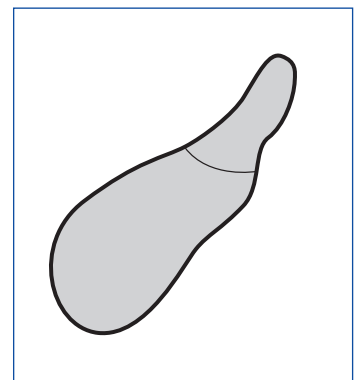
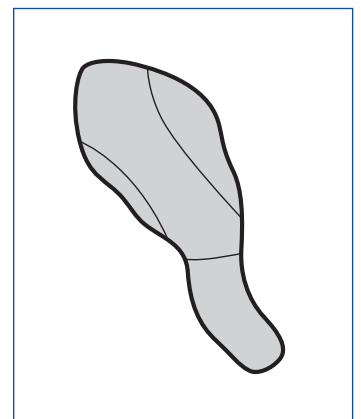
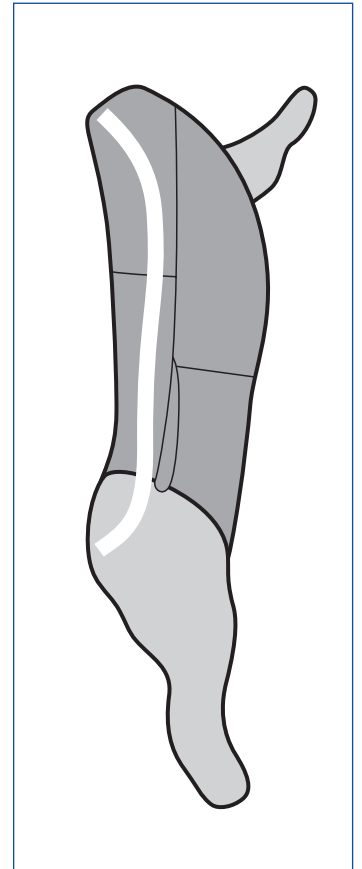
Kalb

Sie sehen unten die Hälfte, Keule und den Bug des Kalbes. Beschriften Sie die Fleischteile nach DLG (Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft).

Fleischseite



Knochenseite

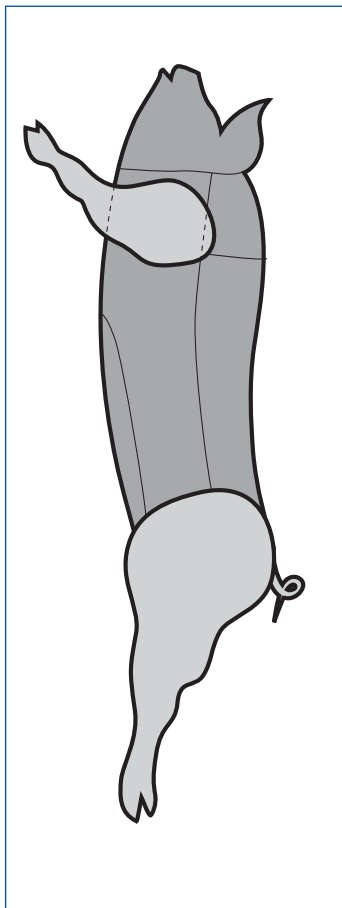


20 horizontal lines for labeling the meat and bone sides of the calf's hindquarter.

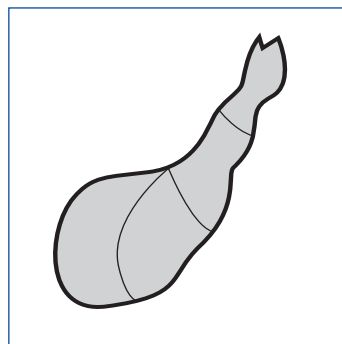
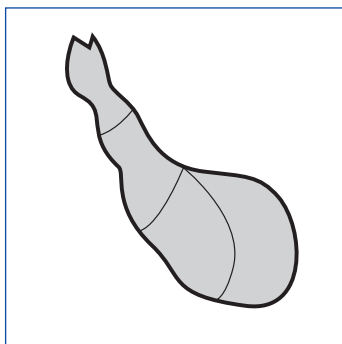
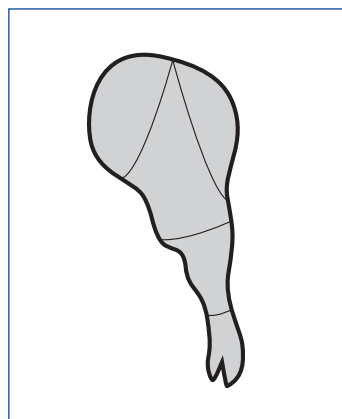
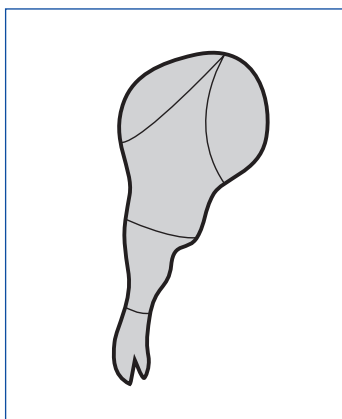
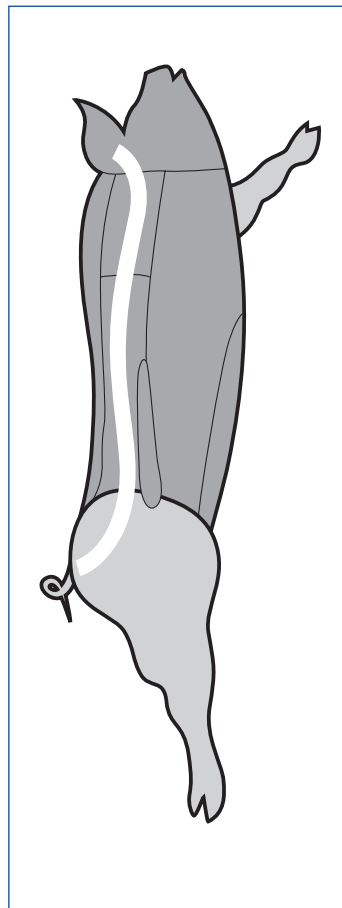
Schwein

Sie sehen unten die Hälfte, Schinken und den Bug vom Schwein. Beschriften Sie die Fleischteile nach DLG (Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft).

Fleischseite



Knochenseite

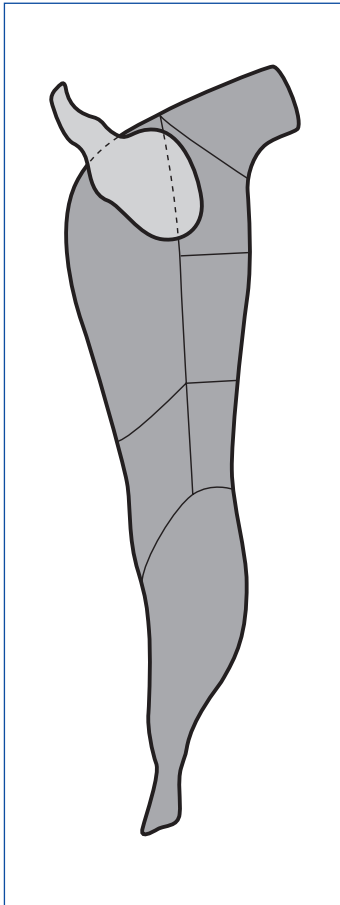


A vertical column of 24 light blue rounded rectangular boxes, intended for labeling the meat parts of the pig carcass, ham, and head.

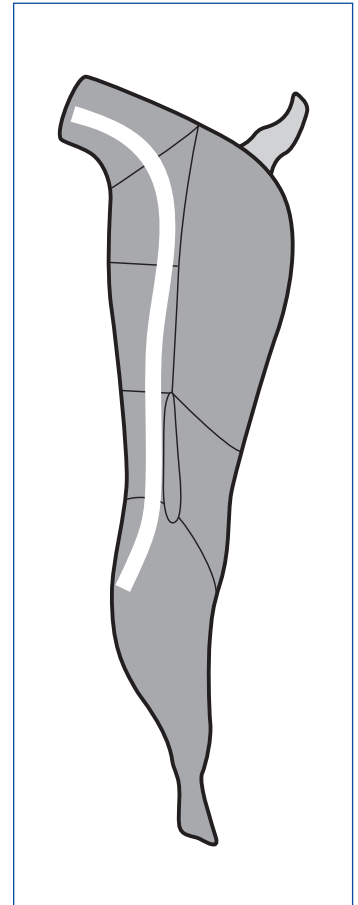
Schaf

Sie sehen unten die Fleischteile des Schafes. Beschriften Sie die Fleischteile nach DLG (Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft).

Fleischseite



Knochenseite



15 empty rounded rectangular boxes for labeling the meat parts.

35.  Ordnen Sie den verschiedenen Gerichten die passenden Fleischteile zu.

Rind

Roulade	
Rumpsteak	
Schmorbraten	
Tatar	
Gulasch	
Tournedos	
T-Bone-Steak	
Suppenfleisch	
Klärfleisch	

Hackfleisch	
Châteaubriand	
Filet Wellington	
Tafelspitz	
Filetspitzen	
Entrecôte	
Sauerbraten	

Kalb

Osso buco	
Kotelett	
Braten	
Schnitzel	
Ragout	
Gulasch	
Steak	
Rollbraten	
Cordon bleu	
Medaillon	
Wiener Schnitzel	
Nierenbraten	


Schwein


Kasseler Rippenspeer	
Schnitzel	
Ragout	


Eisbein	
Sülze	
Braten	
Lendchen	
Gulasch	

Schaf

Ragout	
Irish Stew	
Muttonchops	
Lammkrone	
Keule	

36.  Ein Filet kann kurzgebraten werden und es ist zart, das Schwanzstück vom Rind dagegen (auch Bürgermeisterstück genannt, aus dem man Tafelspitz herstellt) wird gekocht, denn beim Braten würde es zäh werden. Warum ist das so? Wonach bemisst sich also der Fleischpreis?

37.  Könnte man das Schwanzstück nicht einfach länger abhängen, um es zarter werden zu lassen, so dass es letztlich zum Kurzbraten verwendet werden könnte?

38.  Nennen Sie einen Vorteil und einen Nachteil für die Vakuumreifung.

Three horizontal light blue rounded rectangular boxes for writing the answer to question 38.

39.  Nennen Sie zwei Gründe, warum Rindfleisch zum Kochen nicht so lange abhängen muss wie zum Kurzbraten.

Four horizontal light blue rounded rectangular boxes for writing the answer to question 39.

40.  Bei welchen Bedingungen wird Fleisch fachgerecht gelagert?


Three horizontal light blue rounded rectangular boxes for writing the answer to question 40.

41.  Warum sollten sich Fleischstücke nicht berühren?

Four horizontal light blue rounded rectangular boxes for writing the answer to question 41.



42.  Welche Lebensmittel dürfen nicht im Fleischkühlraum gelagert werden?

Three horizontal light blue rounded rectangular boxes for writing the answer to question 42.

43.  Für Hackfleischgerichte benötigen Sie Eier. Informieren Sie sich dazu über die Gewichts- und die beiden Güteklassen des Hühnereies.


Four horizontal light blue rounded rectangular boxes for writing the answer to question 43.


Hackfleischgerichte

44.  Stellen Sie das Ihnen zugewiesene Hackfleischgericht her. Präsentieren Sie Ihre Gerichte nach 90 Minuten.
45.  Hackfleisch ist ein sensibles Produkt, das unserer besonderen hygienischen Sorgfalt bedarf. Als Literaturquelle ist neben dem → [Fachbuch](#) dringend die Hackfleischverordnung im → [Anhang](#) zur Lektüre empfohlen.
Hinweis: Da das Thema Innereien nicht in den Praxiseinheiten behandelt wird, bearbeiten Sie es hier nur theoretisch.

Unterscheiden Sie Hack- und Schabefleisch. → [Fachbuch und Anhang](#)

	Hackfleisch	Schabefleisch
Fleisch von		
Fett und Sehnen		
Zerkleinerungsgrad		
Fettgehalt höchstens		


46.  Warum dürfen Hack- und Schabefleisch in rohem Zustand nur am Tag der Herstellung abgegeben werden? → [Fachbuch](#)

47.  Warum sind Zusätze von Paprika und Pökelsalz zum Hack- und Schabefleisch verboten? → [Fachbuch](#)

48.  Wie lange darf Hackfleisch in der Kühlung lagern? → [Fachbuch](#)

49.  Wie lange darf Hackfleisch in der Tiefkühltruhe aufbewahrt werden? → [Fachbuch](#)

50.  Welche Produkte, die in der Küche Verwendung finden, fallen unter die Hackfleischverordnung? → [Fachbuch und Anhang](#)

51.  Nennen Sie mindestens drei Beispiele für warm zubereitete Gerichte aus Hackfleisch.
→ [Fachbuch](#)

52.  Beschreiben Sie die Zubereitung von Zungen.

53.  Welche Saucen können zu Pökelszunge vom Rind gereicht werden?

54.  Beschreiben Sie die Zubereitung von Kalbsbries.