Corona-Herausforderungsprojekt 2020 von Jonas Oppel

Inhaltsverzeichnis

Projektwahl 1
Vorbereitung 1
Montag, 13.04.2020 2
Dienstag, 14.04.2020 2
Mittwoch, 15.04.2020 3
Donnerstag, 16.04.2020 4
Freitag, 17.04.2020 4
Samstag, 18.04.2020 5
Sonntag, 19.04.2020 7
Fazit 8

Projektwahl

Ich habe mir diese Herausforderung ausgesucht, weil ich schon immer mal kochen lernen wollte. Das kommt daher, dass ich gerne Kochshows mit meiner Familie gucke und auch mal etwas für meine Geschwister kochen möchte, wenn meine Eltern nicht da sind.

Vorbereitung

1. Ich habe mir überlegt, welche Gerichte ich gerne kochen möchte. Einige sind mir so eingefallen, andere habe ich beim Blättern in Kochbüchern gefunden. Folgende Gerichte möchte ich kochen:

   Tag 1: Pangasius im Schinkenmantel mit Zuckerschoten-Erbsen-Salat

   Tag 2: Würstchengulasch mit Nudeln

   Tag 3: Spaghetti Carbonara

   Tag 4: Pizza mit Tomaten, Mozzarella, Parmaschinken und Rucola

   Tag 5: Cordon Bleu mit Kroketten und Feldsalat

   Tag 6: Spinatspätzle mit Pilzpfanne

   Tag 7: Schweinemedaillons mit Serviettenknödeln und grünen Bohnen

2. Anhand der Rezepte habe ich eine Liste mit Zutaten geschrieben, die ich brauche. Einiges hatten wir schon zu Hause, den Rest hat meine Mutter eingekauft
3. An jedem Abend habe ich mir alle benötigten Zutaten bereitgelegt und dann gekocht.

Montag, 13.04.2020

Pangasius im Schinkenmantel mit Zuckerschoten-Erbsen-Salat

Zutaten: 1 Bund Minze, 200g Zuckerschoten, 200g Tiefkühl-Erbsen, Salz und Pfeffer, Olivenöl, 1 Zitrone, 100ml Sahne, Zucker, 6 Pangasiusfilets, 20 Scheiben Schinken, 2 Kopfsalatherzen

Ich habe bei den Zuckerschoten die Enden abgeschnitten und mit den Erbsen kurz blanchiert. Den Salat habe ich gewaschen und klein geschnitten. Die Minze habe ich klein gehackt. Aus der Minze, der ausgepressten Zitrone, der Sahne, Salz, Pfeffer und Zucker habe ich eine Soße gemacht. Mit einem Teil der Soße habe ich die Zuckerschoten und Erbsen mariniert.

Danach habe ich die Pangasiusfilets gewaschen, in gleich große Stücke geschnitten und mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten gewürzt.

Den Fisch habe ich dann in Schinken eingewickelt und es von beiden Seiten angebraten.

Dann habe ich den Salat mit den Erbsen und Zuckerschoten auf einer Platte schön angerichtet, die restliche Marinade darüber gegeben und den Fisch darauf gelegt.

Feedback: Meinen Eltern und mir hat es sehr gut geschmeckt, meinen Geschwistern hat es gut geschmeckt.

Größte Herausforderung: Den Fisch richtig braten.

Dienstag, 14.04.2020

Würstchengulasch mit Nudeln

Zutaten: 500g Bockwurst, 1 Zwiebel, 500g passierte Tomaten, 200ml Sahne, 500g Nudeln, gemischte Kräuter, Salz und Pfeffer, Öl

Ich habe Bockwurst in ca. 1cm dicke Scheiben geschnitten und diese habe ich dann noch halbiert.

Danach habe ich eine Zwiebel geschält und gewürfelt, um sie zusammen mit der Wurst in Olivenöl anzubraten.

Während die Würstchen gebraten haben, habe ich die Nudeln gekocht. Die Würstchen und die Zwiebel habe ich dann mit passierten Tomaten und Sahne abgelöscht

Ich habe Pfeffer, Salz, Oregano, Majoran, Rosmarin und Liebstöckel zum Würzen der Soße benutzt.

Feedback: Es hat allen sehr gut geschmeckt, aber ich hatte ein bisschen zu wenig gewürzt.

Größte Herausforderung: Die Zwiebel zu würfeln.

Mittwoch, 15.04.2020

Spaghetti Carbonara

Zutaten: 500g Spaghetti, 200ml Sahne, 250g Schinkenwürfel, 40g Parmesan, 3 Eigelb, 1 Zwiebel

Ich habe Spaghetti gekocht und währenddessen habe ich eine Zwiebel gewürfelt.

Dann habe ich Parmesan gerieben, drei Eier getrennt und das Eigelb mit Sahne, dem geriebenen Parmesan und Gewürzen zu einer Soße verrührt.

Die Zwiebel habe ich mit Schinkenwürfeln angebraten und dann die gekochten Spaghetti dazu gegeben. Zum Schluss habe ich die Soße dazu gegeben und alles verrührt.

Zu den Nudeln gab es noch Tomate-Mozzarella.

Feedback: Es hat allen richtig gut geschmeckt.

Größte Herausforderung: Das Eiertrennen, aber es hat mir auch am meisten Spaß gemacht.

Donnerstag, 16.04.2020

Pizza mit Tomaten, Mozzarella, Parmaschinken, Rucola und Parmesan

Zutaten: 30g Olivenöl, 220g Wasser, 1 TL Zucker, ½ Würfel Hefe, 400g Mehl, 1 TL Salz, 5 Tomaten, 400g Tomatensoße, 200g Mozzarella, 80g Parmaschinken, 1 Bund Rucola, Pfeffer

Ich habe im Internet nach einem Rezept für Pizzateig gesucht, weil in dem Kochbuch ein Fehler ist und der Pizzateig dort für die dreifache Menge ist.

Den Teig habe ich nachdem herausgesuchten Rezept vorbereitet und eine Stunde gehen lassen.

Währenddessen habe ich die Tomaten und den Mozzarella in Scheiben geschnitten. Als der Teig aufgegangen war, habe ich ihn auf einem Backblech ausgerollt und mit Tomatensoße, den Tomaten und dem Mozzarella belegt.

Die Pizza kam 15 Minuten bei 240°C in den Ofen. In der Zwischenzeit habe ich den Rucola gewaschen.

Die fertige Pizza habe ich dann mit Parmaschinken und Rucola belegt und Parmesan darüber gerieben.

Feedback: Es hat allen so super geschmeckt, dass wir die Pizza ein paar Tage später gleich noch einmal gemacht haben.

Größte Herausforderung: Es gab keine wirkliche Herausforderung.

Freitag, 17.04.2020

Cordon Bleu mit Kroketten und Feldsalat

Zutaten: 1 Beutel Kroketten, 5 Schnitzel, je 5 Scheiben Käse und Kochschinken, 3 Eier, Mehl, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Butterschmalz, Feldsalat, Kirschtomaten, Radieschen, Minigurken, Olivenöl, Pfirsich-Aprikosen-Essig, tiefgekühlte Kräuter, Zucker

In die Schnitzel haben wir vom Metzger einen Schmetterlingsschnitt schneiden lassen. Ich habe sie mit einem Fleischhammer platt geklopft und mit Kochschinken und Käse belegt.

Dann habe ich das Schnitzel zugeklappt und mit Zahnstochern festgemacht.

Dann habe ich die Schnitzel paniert. Erst in Mehl, dann in Ei und dann in Paniermehl. Die Cordon Bleu habe ich in Butterschmalz angebraten.

Während die Schnitzel in der Pfanne waren, habe ich Feldsalat gewaschen, Kirschtomaten halbiert und Gurken und Radieschen in dünne Scheiben gehobelt. Aus Öl, Essig, Kräutern, Salz, Pfeffer und Zucker habe ich ein Dressing gemacht. Ich habe alles in einer Schüssel gemischt und das Dressing darüber gegeben.

Die Kroketten habe ich im Backofen gebacken.

Feedback: Es hat allen super geschmeckt.

Größte Herausforderung: Das Panieren.

Samstag, 18.04.2020

Spinatspätzle mit Pilzpfanne

Zutaten: 300g Blattspinat, 500g Mehl, 1TL Salz, 5 Eier, Pfeffer, Muskat, 500g Champions, 2 Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 250ml Sahne, 200ml Gemüsebrühe, Kräuter, Öl

In dem Rezept für den Teig wird eigentlich tiefgekühlter Rahmspinat benutzt. Wir hatten aber frischen Blattspinat zu Hause und deswegen habe ich den benutzt. Den Spinat habe ich gewaschen, kleingeschnitten und dann mit etwas Wasser gekocht.

Dann habe ich aus Mehl, Eiern, ein bisschen Milch und dem Spinat einen Teig gemacht und mit Salz, Pfeffer und Muskat gewürzt.

Danach habe ich Champions geviertelt, zwei Zwiebeln gewürfelt, eine Zehe Knoblauch geschält und durch eine Presse in eine Pfanne gedrückt. Die Pilze habe ich mit den Zwiebeln und dem Knoblauch angebraten. Als die Zwiebeln glasig waren, habe ich Sahne, Gemüsebrühe und Kräuter dazugegeben. Das Ganze habe ich mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Dann habe ich es köcheln lassen.

Während die Soße köchelte habe ich den Spätzleteig portionsweise durch eine Reibe gerieben. Als die Spätzle oben geschwommen sind, habe ich sie in ein Sieb abgeschöpft und warm gestellt. Ich habe die Spätzle so lange gekocht, bis der ganze Teig alle war. Dann war auch die Soße fertig.

Feedback: Es hat allen hervorragend geschmeckt. Meiner Schwester hat es am besten, die hat sich das Essen auch gewünscht.

Größte Herausforderung: Das Knoblauchpressen.

Sonntag, 19.04.2020

Schweinemedaillons mit Serviettenknödeln und grünen Bohnen

Zutaten: 4 Zweige Rosmarin, 5 Schweinefilets, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 350g grüne Bohnen, 5 getrocknete Brötchen, 1 Zwiebel, 100ml Milch, 2 Eier, Butter

Für den Knödelteig musste ich getrocknete Brötchen mit einem Brotmesser würfeln und in eine Schüssel geben. Danach habe ich eine Zwiebel gewürfelt und in Butter angedünstet. Die gedünstete Zwiebel kam zusammen mit Milch und Eiern zu den kleingeschnittenen Brötchen. dann habe ich alles mit den Händen vermengt und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Der Teig musste dann eine Stunde ziehen.

Während der Teig ziehen musste, habe ich die Schweinefilets von allen Seiten mit Salz und Pfeffer gewürzt und zur Seite gestellt.

Die grünen Bohnen habe ich gewaschen und die Enden abgeschnitten.

Den fertigen Knödelteig habe ich in drei Portionen zu Rollen geformt, jeweils eine Rolle in Frischhaltefolie eingerollt und die Rolle dann noch in Alufolie eingewickelt. Die Serviettenknödel habe ich im Wasser für 30 Minuten gegart.

Das Fleisch habe ich von allen Seiten angebraten und dann mit Rosmarinzweigen belegt in eine Auflaufform gelegt. Das Fleisch habe ich dann im Backofen 15 Minuten gegart.

In der Zwischenzeit habe ich die Bohnen in Wasser gekocht.

Die fertigen Serviettenknödeln habe ich dann noch in Scheiben geschnitten und mit dem Fleisch und den Bohnen auf einer Platte angerichtet.

Feedback: Es hat allen super geschmeckt.

Größte Herausforderung: Die Knödel rollen.

Fazit

Das Kochprojekt hat mir sehr viel Spaß bereitet, es war aber auch anstrengend.

Ich habe mehr Verständnis für meine Mutter bekommen, weil ich jetzt weiß, dass Kochen anstrengend ist und es echt blöd ist, wenn jemand sagt, dass es nicht schmeckt.

Ich habe auch gelernt, dass Kochen nicht so einfach ist wie man immer denkt. Ich habe nicht gedacht, dass man für die Vorbereitungen so viel Zeit braucht. Und alles so hinzubekommen, dass es auch gleichzeitig fertig ist, war eine große Herausforderung.