

Johanna Bergmann

Bericht Herausforderungsprojekt: Kochen



Samstag: Hähnchen-Reis Pfanne

Dauer: 1h 15 min.

Zutaten: Hähnchen, Reis, Sahne, Sojasoße, Lauch, Aprikosen,
Apfelsaft, Zwiebeln, Öl, Gewürze

Für dieses Gericht habe ich relativ lange gebraucht und ein Rezept aus dem Internet verwendet, da mir dort viele gesunde Sachen angezeigt wurden und ich dies ausprobieren wollte. Da die Angaben der Zutaten aber sehr ungenau und übertrieben dargestellt waren, habe ich mir meine Mutter zur Unterstützung geholt und selber ein bisschen improvisiert. Das Essen hat relativ gut geschmeckt, allerdings habe ich sehr viel Sojasoße dazu gegeben und deswegen sah alles am Ende sehr einheitlich verfärbt aus.



Sonntag: Spinat-Nudelauflauf

Dauer: ca. 1h 5 min.

Zutaten: Spinat, Nudeln, Zwiebel, Butter, Mehl, geriebener Käse,
Gewürze

Ich habe wieder ein Rezept aus dem Internet genommen, da mir kein eigenes Gericht eingefallen ist. Leider gibt es im Internet viele Zutaten, die meine Familie und ich nicht mögen. Da ich dies aber unbedingt mal ausprobieren wollte, habe ich ein paar Zutaten weggelassen, was im Nachhinein ein Fehler war, weil es dann den gewünschten Geschmack nicht erfüllt. Ich habe diesmal viel mehr improvisiert als gestern, weil ich eben sämtliche Zutaten weggelassen habe, die ich aber durch andere ersetzen konnte.



Montag: Tortellini in Käse-Sahne Soße

Dauer: ca. 1h

Zutaten: Nudeln, Kochschinken, Zwiebeln, Butter, Schmelzkäse, Schlagsahne, Milch, Salz

Heute Morgen war ich einkaufen, da ich die letzten zwei Tage dazu keine Zeit hatte und deswegen immer improvisieren musste. Jedoch habe ich heute ein Rezept aus dem Kochbuch meiner Oma verwendet und Zutaten für dessen Rezepte gekauft, die ich heute gekocht habe und morgen kochen möchte. Außerdem habe ich mir auch keine Hilfe geholt, sondern versucht, alles alleine zu kochen. Das hat auch ganz gut geklappt, da ich ein gutes Rezept hatte und nichts weglassen oder improvisieren musste. Das Essen hat gut geschmeckt, ich hätte nur den Kochschinken ein bisschen kleiner schneiden können.



Dienstag: Gemüse-Vollkornnudel-Pfanne

Dauer: ca. 1,5 h

Zutaten: Zucchini, Vollkornnudeln, Paprika, Zwiebeln, Olivenöl,
Gewürze, frische Kräuter, getrocknete italienische Kräuter

Bei diesem Gericht war ich ein wenig gestresst, da mir ein ein Topf
übergelaufen und eine Pfanne angebrannt ist. Trotzdem hat das
Essen am Ende gut geschmeckt und ich habe diesmal wieder ein
Rezept aus dem Kochbuch genommen. Mein Fazit ist, dass ich keine
Rezepte aus dem Internet nehmen sollte, sondern die aus dem
Kochbuch, da diese auch wirklich funktionieren. Außerdem hat das
Kochen viel besser und strukturierter mit dem Kochbuch als mit den
Internetrezepten geklappt und zudem noch besser geschmeckt.

