Kochen ist gar nicht so leicht

Mein Herausforderungsprojekt war, für meine Familie so gut es ging regional & nachhaltig zu kochen. Dafür habe ich die Lebensmittel mit dem Fahrrad, auf dem Wochenmarkt oder in einem Bioladen besorgt und wenn es nicht ging "man also z.B Reis für ein Gericht brauchte habe ich diesen in einem "normalen" Laden gekauft.



Tag 1: Lende in Speckmantel

Man kann sehr leicht und schnell etwas vergessen,deshalb ist es wichtig, sich das Gericht genau durchzulesen. Ich hatte die Lendenmedaillons gesalzen und gepfeffert und war komplett überfordert, da ich keine Ahnung, hatte wie viel an so ein Medaillon muss und habe dann einfach so viel dran gemacht, wie ich dachte. Anschließend habe ich sie in den Speck eingewickelt und wollte mit der Soße beginnen, als mir auffiel, dass ich vergessen hatte, sie vor dem Einwickeln in den Speck noch mit Senf zu bestreichen. Den musste ich dann weglassen und als die "Soße" dann auch noch viel dickflüssiger war als im Rezept, dachte ich ich habe noch mehr vergessen. Es musste dann aber trotzdem so in den Ofen, wo sie dann auch flüssiger geworden ist. Manchmal braucht man einfach nur Geduld. Während das Essen im Ofen war, habe ich aufgeräumt und die Beilage gemacht. Ich habe mich in der Zeit, die ich brauche ziemlich verschätzt, weshalb es dann erst 30 min "zu spät" Essen gab. Trotz des fehlenden Senf, war das Essen super und ich habe mich beim Salz und Pfeffer gar nicht so doll verschätzt.







Tag 2: Hasselback-Kartoffeln

Dieses Gericht war relativ entspannt. Ich musste die Kartoffeln anschneiden (damit sie wie ein Fächer aufgehen), etwas Öl und Knoblauch darüber geben und sie konnten in den Ofen. Dann habe ich das Pesto gemacht und den Blumenkohl gekocht. Am Ende sind die Kartoffeln zwar nicht so doll aufgegangen wie im Rezept, aber sie waren trotzdem super.

Rezept



Realität





Tag 3: Pasta mit Brokkoli & Schinken

Zu aller erst habe ich den Brokkoli in kleine "Röschen" geschnitten und anschließend den Kochschinken (bio) in kleine Vierecke geschnitten. Dann habe ich den Brokkoli und Schinken in Wasser und Sahne köcheln lassen. Ich hatte zuvor Nudeln gekocht und dann ist mir ein Fehler unterlaufen: ich habe erst die Nudeln und dann den Käse hineingegeben wodurch der Käse nur noch ein einziger Klumpen war und sich nicht mehr gebunden hat. Dadurch war die "Soße" nur Wasser mit etwas Sahne. Meinem Vater hat es trotzdem super geschmeckt.





Tag 4: Kartoffelbrei und Würstchen

Als Erstes habe ich die Kartoffeln geschält und in Stückchen geschnitten und anschließend auch die Zwiebel. Die Zwiebeln habe ich dann in eine Pfanne gegeben und ca. 40 min gedünstet. Die Kartoffeln habe ich gekocht und dann mit Butter und Milch zerstampft. Nebenbei habe ich die Würstchen angestochen und angebraten. Es ist schwierig, so viel gleichzeitig zu machen, weshalb mir manches auch fast angebrannt wäre.













Tag 5: Gemüsepfanne mit Nudeln

Ich habe die Karotten, Paprika und die Zucchini klein geschnitten und die Zucchini vorher entkernt. Anschließend habe ich noch eine halbe Zwiebel und eine Knoblauchzehe klein geschnitten und zuerst angebraten und danach das restliche Gemüse dazugegeben. Am Ende habe ich noch Sojasoße und die Nudeln, die ich zuvor gekocht habe, dazu gegeben.



Insgesamt habe ich gelernt, wie viel zum Kochen eigentlich dazugehört und auf wie viel man achten muss. Ich muss nur noch üben mir die Zeit besser einzuteilen.