

# Dokumentation des Herausforderungsprojektes

Von: Lotta Blum 8b

Von dem 10.07 bis zum 13.07

Mein Herausforderungsprojekt : Kochen

# Erster Tag

## Avocado Soße selber machen

### Zutaten:

- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Avocados (reif)
- 250 g bio Joghurt
- 400g Linguine
- 2EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 100g parmesan
- Salz
- Pfeffer

Ca. 40min für alles

Aus dem Internet



Meins



# Zweiter Tag

## Karotten Puffer

### Zutaten:

0,5 kg Kartoffel

3 Stk Karotten

1 Ei Mehl

1 Stk Zwiebel

0,5 TL Salz

2 Ei Öl

Zeit: ca. 25 min

Aus dem Internet



Meins



# Dritter Tag

## Brokkoli Auflauf

Zutaten:

450g Brokkoli

3EL Mehl

225ml Milch

225ml Gemüsebrühe

75g Käse

muskat

Salz

Pfeffer

Zeit ca.30 min

Aus dem Internet



Meins



# Vierter Tag

## Vegetarische Spätzlepfanne

### Zutaten:

250g Mehl

3 Stk Eier

50ml Wasser

5g Salz

4EL Butter

320g Lauch

6Stk Karotten

1000g Spätzle (wie oben beschrieben)

200ml Suppe

160g Käse

Salz

Pfeffer

Zeit : ca. 70 min

Aus dem Internet



Meins



# Allgemeine Meinunung und Einschätzung über mein Projekt

- Welche Abschnitte hat dein Projekt alles genau umfasst ?

Einkaufen, kochen, essen, alles sauber machen

- Ist das Projekt eine echte Herausforderung gewesen?

Ja, es ist vieles schief gelaufen wie z.B. das das essen angebrannt ist oder das manche schritte nicht in dem Rezept standen und ich dann entweder Googlen musste oder Improvisieren. Auch das aufräumen nach dem Essen kochen war sehr viel anstrengender als gedacht, vor allem wenn es in der Pfanne angebrannt was oder ich viele sachen gleichzeitig machen musste.

- Welches Gefühl hat sich eingestellt, nachdem du dein Projekt fertig gestellt hast ?

Ich war eher erleichtert aber auch stolz das ich diese Projekt trotz den bereits genannten Problemen und Komplikationen relativ gut gemeistert habe und es diese 4 tage durchgezogen habe.

- Was ist für dich der schönste Moment bei deiner Herausforderung ?

Das essen meiner selbst gekochten Gerichten

- Was würdest du ggf. beim nächsten mal anders machen ?

Ich würde mir vorher denke ich mehr videos angucken wie man das ausgesuchte essen richtig zubereitet. Auch würde ich mir mehr hilfe von meinen Eltern und großen Geschwistern holen, da ich bei diesem Projekt jetzt sehr darauf aus war es komplett alleine zu schaffen was nicht immer ganz geklappt hat.