

**Zusammenfassung des Workshops „Leckere Mahlzeiten kochen mit Resten“ am
20.11.2018**

Dozentin: Karin Weber, Küchenmeisterin

Anwesend: 11 TeilnehmerInnen, Karin Weber, Sophie Meier (NKI)

Uhrzeit: 18.30 -21.30

In Kooperation mit der Volkshochschule Regensburg



1. Vorstellung Karin Weber, Sophie Meier, NKI – Projekt und Vorstellungsrunde der TeilnehmerInnen

2. Vorbereitung der mitgebrachten Lebensmittel unter der Leitung von K. Weber



TeilnehmerInnen bilden Gruppen:

- Nudeln und Kartoffeln kochen
- Teig für den Nachtisch vorbereiten
- Gemüse waschen und schneiden

- Putzen/Abspülen/Biomüll entfernen

3. Alle vorbereiteten Lebensmittel werden an einen Tisch gestellt, kurzes Brainstorming, was nun gekocht werden kann



4. Pfannen und Töpfe werden mit Öl erhitzt

5. TeilnehmerInnen bilden erneut Gruppen und verarbeiten unter der Anleitung von K. Weber die Lebensmittel/bereiten den Raum vor:

- Bechamelsoße machen
- Gemüse anschwitzen
- Nachtisch machen
- Rohkostsalate vorbereiten
- Kürbis kochen
- Kartoffeln schälen/schneiden
- Croutons vorbereiten
- abspülen/putzen
- Getränke/Tee vorbereiten
- Tisch decken

Die Gruppen haben folgende Speisen gekocht:

➔ Karotten/Kartoffeln in Bechamelsoße mit Petersilie



- ➔ Bratkartoffeln
- ➔ Milde Gemüsepfanne (Brokkoli, Karotten, Paprika)
- ➔ Überbackener Apfelauflauf
- ➔ Gemüsewok pikant (Zucchini, Champignons, Paprika, Lauch)
- ➔ Kartoffeltortilla mit Ei und Paprika



- ➔ Nudelsalat mit getrockneten Tomaten
- ➔ Kürbispüree



- ➔ Gebratene Zucchini/Karotten
- ➔ Blaukrautsalat



- ➔ Rohkostsalat mit Croutons

6. Speisen wurden als Buffet angerichtet

- ➔ Fertige Speisen und gemeinsames Essen



7. Gemeinsames Essen



8. Aufräumen/ Putzen/ Reste unter den TeilnehmerInnen verteilen

9. TeilnehmerInnen füllen Fragebögen aus

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages