

Name:

Datum:

Räubertopf



Menge	Zutaten	Zubereitung
300ml	Trinkwasser	im Topf zum Kochen bringen, von der Herdplatte nehmen.
1 EL 100g	Gemüsebrühe Soja-Schnetzel	und hinzugeben, verrühren und quellen lassen.
1	Karotte	waschen, putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden.
2	Paprika	waschen, putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden und zu den Karotten geben.
1 1 EL	große Zwiebel Olivenöl	in kleine Würfel schneiden, mit in einem Topf 2 Minuten anbraten.
		Die Karotten und die Paprika zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten auf mittlerer Stufe braten.
1 Packung 500g 1 Packung 500g	passierte Tomaten gehackte Tomaten	und öffnen, zu dem Gemüse in den Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen.
1 kleine Dose 1 Dose	Mais Kidneybohnen	und öffnen, in ein Sieb geben, abwaschen und in den Topf geben.
		Die Soja-Schnetzel in den Topf geben und 5 Minuten köcheln lassen.
1 EL ½ TL 1 TL 1 TL 1 TL 2 EL	Gemüsebrühe Pfeffer Salz Zucker Paprikapulver, edelsüß Sojasoße	in den Topf geben und unterrühren.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:



Räubertopf

Lies das Rezept aufmerksam durch.

Füge die fehlenden Worte in die Lücken ein:

Mais, Soja-Schnetzel, waschen, Topf

Menge	Zutaten	Zubereitung
300ml	Trinkwasser	im Topf zum Kochen bringen, von der Herdplatte nehmen.
1 EL	Gemüsebrühe	und
100g	_____	hinzugeben, verrühren und quellen lassen.
1	Karotte	_____, putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden.
2	Paprika	waschen, putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden und zu den Karotten geben.
1	große Zwiebel	in kleine Würfel schneiden, mit
1 EL	Olivenöl	in einem Topf 2 Minuten anbraten.
		Die Karotten und die Paprika zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten auf mittlerer Stufe braten.
1 Packung 500g	passierte Tomaten	und
1 Packung 500g	gehackte Tomaten	öffnen, zu dem Gemüse in den _____ geben und 10 Minuten köcheln lassen.
1 kleine Dose	_____	und
1 Dose	Kidneybohnen	öffnen, in ein Sieb geben, abwaschen und in den Topf geben.
		Die Soja-Schnetzel in den Topf geben und 5 Minuten köcheln lassen.
1 EL	Gemüsebrühe	
½ TL	Pfeffer	
1 TL	Salz	
1 TL	Zucker	
1 TL	Paprikapulver, edelsüß	
2 EL	Sojasoße	in den Topf geben und unterrühren.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:










Räubertopf

Lies das Rezept aufmerksam durch.

Da ist etwas durcheinander gekommen.

Schneide die 5 Streifen aus. Sortiere. Kontrolliere.

Klebe die 5 Streifen in der richtigen Reihenfolge in das Rezept ein.

	1 Packung 500g 1 Packung 500g	passierte Tomaten gehackte Tomaten	und öffnen, zu dem Gemüse in den Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen.
			Die Karotten und die Paprika zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten auf mittlerer Stufe braten.
	1 kleine Dose 1 Dose	Mais Kidneybohnen	und öffnen, in ein Sieb geben, abwaschen und in den Topf geben.
	1	Karotte	waschen, putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden.
	2	Paprika	waschen, putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden und zu den Karotten geben.
	1 1 EL	große Zwiebel Olivenöl	in kleine Würfel schneiden, mit in einem Topf 2 Minuten anbraten.
			

Gefördert durch:



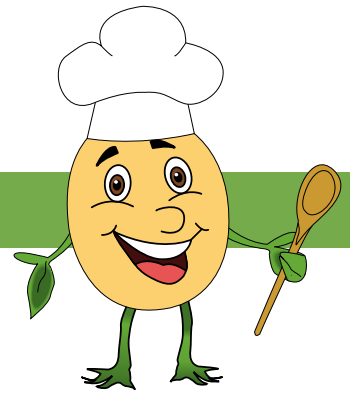
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:



Räubertopf

Lies das Rezept aufmerksam durch.

Da ist etwas durcheinander gekommen.

Schneide die 5 Streifen aus. Sortiere. Kontrolliere.

Klebe die 5 Streifen in der richtigen Reihenfolge in das Rezept ein.

Menge	Zutaten	Zubereitung
300ml	Trinkwasser	im Topf zum Kochen bringen, von der Herdplatte nehmen.
1 EL 100g	Gemüsebrühe Soja-Schnetzel	und hinzugeben, verrühren und quellen lassen.
		Die Soja-Schnetzel in den Topf geben und 5 Minuten köcheln lassen.
1 EL ½ TL 1 TL 1 TL 1 TL 2 EL	Gemüsebrühe Pfeffer Salz Zucker Paprikapulver, edelsüß Sojasoße	in den Topf geben und unterrühren.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:

Schoko-Mousse



Menge	Zutaten	Zubereitung
200g	dunkle Schokolade	im Wasserbad schmelzen lassen, bei Seite stellen.
400g 10g 1 Pr.	Seidentofu Puderzucker Salz Die geschmolzene Schokolade	hinzugeben. mit Pürierstab gut mixen, bis die Masse cremig ist. mit Pürierstab untermixen.
150g 10g 4g	Sahne Vanillezucker Sahnesteif	steif schlagen. Die Sahne vorsichtig unterheben. Die Mousse in Portionsgläser abfüllen und 2 Stunden kühl stellen.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:



Schoko-Mousse

Lies das Rezept aufmerksam durch.

Füge die fehlenden Worte in die Lücken ein:

Pürierstab, Seidentofu, Schokolade, cremig

Menge	Zutaten	Zubereitung
200g	dunkle _____	im Wasserbad schmelzen lassen, bei Seite stellen.
400g 10g 1 Pr.	_____ Pudermucker Salz Die geschmolzene Schokolade	mit _____ gut mixen, bis die Masse _____ ist. mit dem Pürierstab untermixen.
150g 10g 4g	Sahne Vanillezucker Sahnesteif	steif schlagen. Die Sahne vorsichtig unterheben. Die Mousse in Portionsgläser abfüllen und 2 Stunden kühl stellen.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:

Tofu-Brotaufstrich



Menge	Zutaten	Zubereitung
10	getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)	im Standmixer mixen.
200g	Seidentofu	zugeben und weitermixen.
1	Knoblauchzehe	schälen, in die Masse pressen.
50g	Tomatenmark	zugeben und verrühren.
etwas	Olivenöl	Mit
½ TL	Salz	
1 Umdrehung	Pfeffer	aus der Pfeffermühle würzen.
4 Blätter	Basilikum	waschen, zerkleinern, unterrühren.

Gefördert durch:



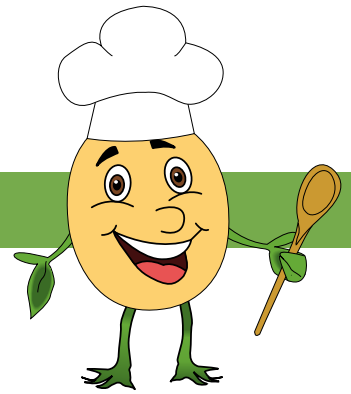
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:



Tofu-Brotaufstrich

Lies das Rezept aufmerksam durch.

Füge die fehlenden Worte in die Lücken ein:

Pfeffermühle, Seidentofu, Tomaten, waschen

Menge	Zutaten	Zubereitung
10	getrocknete _____ (in Öl eingelegt)	im Standmixer mixen.
200g	_____	zugeben und weitermixen.
1	Knoblauchzehe	schälen, in die Masse pressen.
50g	Tomatenmark	zugeben und verrühren.
etwas	Olivenöl	Mit
½ TL	Salz	aus der _____
1 Umdrehung	Pfeffer	würzen.
4 Blätter	Basilikum	_____, zerkleinern, unterrühren.

Gefördert durch:



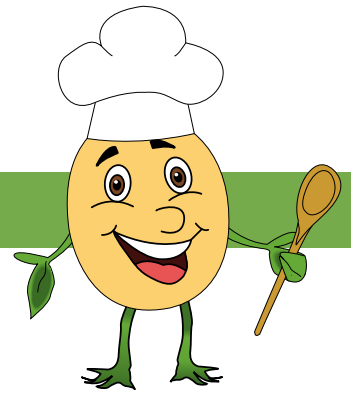
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:



Thai-Tofu-Brottaufstrich

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 TL	Zitronenschale	abreiben.
1 TL	Ingwer	reiben.
200g	Seidentofu	Mit
2 EL	Erdnussbutter	
1,5 EL	Zitronensaft	
1 EL	Sojasoße	
1,5 TL	Curry	zu einer glatten Creme pürieren.
1	Frühlingszwiebel	putzen, klein schneiden und zur Creme geben.
2 EL	Petersilie	waschen, putzen, fein hacken und zur Creme geben. Eventuell noch einmal kurz pürieren.
½ TL	Salz	Mit abschmecken

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:



Thai-Tofu-Brottaufstrich

Lies das Rezept aufmerksam durch.

Füge die fehlenden Worte in die Lücken ein:

Schneiden, hacken, pürieren, abreiben

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 TL	Zitronenschale	_____.
1 TL	Ingwer	reiben.
200g	Seidentofu	Mit
2 EL	Erdnussbutter	
1,5 EL	Zitronensaft	
1 EL	Sojasoße	
1,5 TL	Curry	zu einer glatten Creme _____.
1	Frühlingszwiebel	putzen, in kleine Würfel _____ und die Zwiebelwürfel zur Creme geben.
2 EL	Petersilie	waschen, putzen, fein _____ und zur Creme geben.
		Eventuell noch einmal kurz pürieren.
½ TL	Salz	Mit abschmecken

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

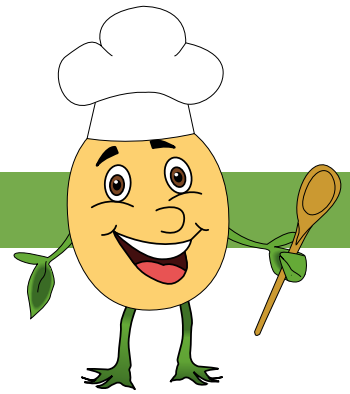


Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:

Miso-Supe



Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Möhre	waschen, schälen und in feine Streifen schneiden.
1 kleine Stange	Lauch	putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
200g	Austernpilze	waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
1 EL	Rapsöl	in Suppentopf erhitzen. Pilze darin anbraten.
900ml	Gemüsebrühe	Mit ablöschen. Möhren und Lauch zugeben und leicht köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.
2 EL	Misopaste	unter die Suppe rühren.
250g	Naturtofu	in Würfel schneiden und in die Suppe geben. 2 Minuten köcheln lassen.
etwas	Salz Pfeffer	Mit und abschmecken.

Gefördert durch:



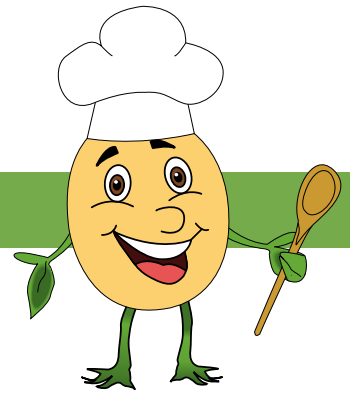
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:



Miso-Supe

Lies das Rezept aufmerksam durch.

Füge die fehlenden Worte in die Lücken ein:

kleine, leicht, feine, bissfest

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Möhre	waschen, schälen und in _____ Streifen schneiden.
1 _____ Stange	Lauch	putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
200g	Austernpilze	waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
1 EL 900ml	Rapsöl Gemüsebrühe	in Suppentopf erhitzen. Pilze darin anbraten. Mit ablöschen. Möhren und Lauch zugeben und _____ köcheln lassen, bis das Gemüse _____ ist.
2 EL	Misopaste	unter die Suppe rühren.
250g etwas	Naturtofu Salz Pfeffer	in Würfel schneiden und in die Suppe geben. 2 Minuten köcheln lassen. Mit und abschmecken.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks