****

**KSIĄŻKA KUCHARSKA**

uczniów Zespołu Szkól Ekonomicznych im. Jana Pawła II w Głogowie

w ramach II edycji projektu

**„DZISIAJ DOŚWIADCZENIE – JUTRO ZATRUDNIENIE- ZAGRANICZNE PRAKTYKI ZAWODOWE DLA UCZNIÓW SZKÓŁ POWIATU GŁOGOWSKIEGO”**

**DAS KOCHBUCH**

von den Schülern aus der Schule Zespół Szkół Ekonomicznych im. Jana Pawła II w Głogowie

im Rahmen der zweiten Edition des Projektes

**„HEUTE ERFAHRUNG, MORGEN BESCHAEFTIGUNG. AUSLANDSBERUFSPRAKTIKA FUER DIE SCHUELER AUS DEN SCHULEN LANDKREIS GLOGAU“**

****

**Książkę opracowali uczniowie klasy IIA i III A ZSZ w zawodzie kucharz:**

**Oktawia Zwarycz**

**Ewa Krawczyk**

**Patrycja Wach**

**Klaudia Czupryniak**

**Agnieszka Kontraktewicz**

**Erwin Kaczor**

**Justyna Szymańska**

**Daria Nagaś**

**Bartosz Brończak**

**Pod kierunkiem p. Kamili Szajnickiej Rok szkolny 2016/2017**

**Spis treści**

[1. **Sałatka jarzynowa** 3](#_Toc448729326)

[2. **Naleśniki z białym serem** 5](#_Toc448729332)

[3. **Rolada szpinakowa z łososiem** 7](#_Toc448729338)

[4. **Babka** 9](#_Toc448729348)

[5. **Zupa brokułowa** 11](#_Toc448729354)

[6. **Jajecznica** 13](#_Toc448729360)

[7. **Placki ziemniaczane** 15](#_Toc448729366)

[8. **Panna Cotta** 16](#_Toc448729372)

[9. **Kopytka z cynamonem i cukrem** 19](#_Toc448729380)

1. **Sałatka jarzynowa**

**Składniki:**

* 2 marchewki
* 2 pietruszki
* 1 seler
* 3 ziemniaki
* 4 jajka
* 1 jabłko
* 2 ogórki kiszone
* 1 por
* 1 puszka groszku
* 3 łyżki majonezu
* 1 łyżka musztardy
* szczypta soli
* szczypta pieprzu

**Sposób przygotowania:**

Warzywa (marchewki, ziemniaki, pietruszkę i seler) oczyścić, umyć i ugotować. Następnie odsączyć i ostudzić. Jajka ugotować na twardo. Warzywa, jajka, jabłko i ogórki kiszone pokroić w kostkę i dać do miski. Następnie dodać do tego groszek. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem i musztardą. Na koniec doprawić solą i pieprzem. Sałatkę można udekorować natką pietruszki.

Smacznego!

1. **Gemüsesalat**

**Zutaten:**

* 2 Karotten
* 2 Petersilienwurzel
* 1 Sellerie
* 3 Kartoffeln
* 4 Eier
* 1 Apfel
* 2 Salzgurken
* 1 Pore
* 1 Dose Erbsen
* 3 EL Mayonnaise
* 1 EL Senf
* 1 Prise Salz
* 1 Prise Pfeffer

**Zubereitung:**

Das ganze Gemüse (Karotten, Kartoffeln, Petersilienwurzel und Sellerie) putzen, waschen und kochen. Dann abgieβen und abkühlen lassen. Die Eier hart kochen. Das Gemüse, Eier, Apfel und Salzgurken in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Danach Erbsen dazugeben. Alle Zutaten mit Senf und Mayonnaise verrühren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat kann man mit Petersilie dekorieren.

Guten Appetit!

1. **Naleśniki z białym serem**

**Składniki:**

ciasto:

* 250 ml mleka
* 2 jaja
* 250 g mąki
* 750 ml wody
* szczypta soli
* szczypta cukru
* tłuszcz do smażenia

nadzienie:

* 500g sera białego
* wanilinowy (do smaku)
* 6 łyżek śmietany 12%

dekoracja:

* czekolada
* wiórki kokosowe

**Sposób przygotowania:**

Mąkę wsypać do miski, dodać mleko, jaja, wodę, sól i cukier. Zmiksować na gładkie ciasto. Na patelni rozpuścić masło. Naleśniki smażyć z obu stron na rumiany kolor.

Ser podusić w naczyniu, dodać cukier, śmietanę i wymieszać za pomocą drewnianej łyżki. Masę serową nakładać na naleśnika i składać w kształt trójkąta. Na koniec polać naleśnika czekoladą i posypać wiórkami.

Smacznego!

1. **Pfannkuchen mit Quark**

**Zutaten:**

Teig:

* 500 ml Milch
* 2 Eier
* 250 g Mehl
* 750 ml Wasser
* Prise Salz
* Prise Zucker
* Fett zum Ausbacken

|  |
| --- |
|  |

Füllung:

* 500 g Quark
* 6 EL Sahne 12%
* Vanillezucker nach Geschmack

Dekoration:

* Schokolade
* Kokosraspeln

**Zubereitung:**

Mehl in eine Schüssel schütten, Milch, Eier, Wasser, Salz und Zucker hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren. In einer Pfanne etwas Butter schmelzen. Die Pfannkuchen von beiden Seiten hellbraun braten.

Den Quark in einem Gefäß ausdrücken. Zucker und Sahne hinzufügen und mit dem Holzlöffel gut vermischen. Die Quarkmasse auf dem Pfannkuchen auflegen und ihn in die Form des Dreieckes zusammenlegen. Zum Schluss Pfannkuchen mit Schokolade begießen oder mit Kokosraspeln bestreuen.

Guten Appetit!

1. **Rolada szpinakowa z łososiem**

**Składniki:**

* 4 jajka
* 450 g mrożonego szpinaku
* dwa serki Almette śmietankowe
* 400 g łososia wędzonego w plastrach
* 2 ząbki czosnku
* 1 łyżeczka masła
* 1 łyżka mąki
* sól
* pieprz
* 2 łyżki soku z cytryny

**Sposób przygotowania:**

Na patelni podsmażyć masło ze szpinakiem, czosnkiem, solą i pieprzem. Następnie odsączyć na sitku i ostudzić. Żółtka dodać do szpinaku. Białka ubić na sztywno. Pianę dodać do szpinaku oraz dosypać mąkę i delikatnie wymieszać. Wylać na dużą blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piec 15 min. w 190 stopniach C. Przestygnięty placek posmarować serkiem i na to ułożyć łososia tak aby pokrył całość. Następnie skropić sokiem z cytryny. Zwinąć jak roladę i włożyć do lodówki na kilka godzin.

Smacznego!

1. **Rolade aus Spinat und Lachs**

**Zutaten:**

* 4 Eier
* 450 g Tiefkühlspinat
* 200 g Quark Almette
* 400 g Räucherlachs
* 2 Knoblauchzehen
* 1TL Butter
* 2 EL Mehl
* Salz
* Pfeffer
* 2 EL Zitronensaft

**Zubereitung:**

Die Butter mit Spinat, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer Pfanne anbraten. Dann die Masse durch ein Sieb abseihen und abkühlen lassen. Dazu Eigelb geben. Eiweiβ aufschlagen und zum Spinat geben. Das Mehl zu der Masse schütten und das Ganze langsam miteinander vermischen. Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausbreiten und 15 Minuten im heißen (190oC) Ofen backen. Den fertigen Spinatteig dünn mit Quark bestreichen, Lachsstreifen darauf legen und mit Zitronensaft beträufeln. Zusammenrollen und in den Kühlschrank stellen.

Guten Appetit!

1. **Babka**

**Składniki:**

* 250 ml oleju
* 250 ml mleka
* 8 jajek
* 2,5 szkl. mąki
* 0,5 szkl. mąki ziemniaczanej
* 1,5 szkl. cukru
* 2 łyżeczki proszku do pieczenia
* 1 cukier wanilinowy
* cukierpuder

**Sposób przygotowania:**

Żółtka oddzielić od białek. Białka ubić na sztywno. Dodać cukier i po jednym żółtku. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia. Następnie dodać olej i mleko. Całość wymieszać. Piec 55 minut w temperaturze 180 stopni C. Po ostygnięciu posypać babkę cukrem pudrem.

Smacznego!

1. **Napfkuchen**

**Zutaten:**

* 250 ml Öl
* 250 ml Milch
* 8 Eier
* 2,5 Gläser Mehl
* 0,5 Glas Kartoffelmehl
* 1,5 Glas Zucker
* 2 TL Backpulver
* 1 Pck. Vanillezucker
* Puderzucker

## Zubereitung:

Das Eigelb vom Eiweiβ trennen. Eiweiβ schaumig schlagen. Dann Zucker und Vanillezucker dazugeben. Die Eier einzeln unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Danach Öl und Milch dazugeben und die ganze Schaummasse verrühren. Bei 180 Grad circa 55 Minuten backen. Nach dem Erkalten den Kuchen mit Puderzucker bestreuen.

Guten Appetit!

1. **Zupa brokułowa**

**Składniki:**

* 1 litr bulionu
* 500 g brokuła
* 2 duże ziemniaki
* 100 ml śmietany 18%
* sól
* pieprz
* groszek ptysiowy
* pietruszka

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki oczyścić, obrać, umyć i pokroić w kostkę. Brokuła umyć i podzielić na różyczki. Ziemniaki dać do garnka z posoloną wodą i gotować 10 minut. Następnie dodać różyczki brokuła i dalej gotować 10 minut, aż warzywa będą miękkie. Ugotowane ziemniaki oraz brokuła zmiksować, a następnie połączyć z bulionem. Zupę zagęścić śmietaną i doprawić do smaku. Zupę brokułową podawać w bulionówkach z groszkiem ptysiowym oraz udekorować pietruszką.

Smacznego!

1. **Brokkolisuppe**

**Zutaten:**

* 1 Liter Brühe
* 500 g Brokkoli
* 2 groβe Kartoffeln
* 100 ml Sahne18%
* Salz
* Pfeffer
* Backerbsen
* Petersilie

**Zubereitung:**

Die Kartoffeln putzen, schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Kartoffeln in einen Topf mit Salzwasser geben und 10 Minuten kochen. Dann die Brokkoliröschen hinzugeben und weitere 10 Minuten kochen, bis beides weich ist. Die gekochten Kartoffeln und Brokkoli klein mixen. Den Kartoffel - Brokkoli-Brei mit der Brühe verbinden. Dann mit Sahne verdicken und abschmecken. In Bouillontassen mit Backerbsen servieren und mit Petersilie dekorieren.

Guten Appetit!

1. **Jajecznica**

**Składniki:**

* 3 jajka
* cebula
* szczypta soli
* szczypta pieprzu
* szczypiorek
* masło

**Sposób przygotowania:**

Jajka wbić do miski i mocno je wymieszać trzepaczką. Następnie dodać szczyptę soli i pieprzu i jeszcze raz lekko pomieszać. Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę. Na rozgrzanej patelni rozpuścić masło i lekko podsmażyć cebulę. Następnie wlać masę na patelnie, lekko mieszając, aż masa się zetnie. Na koniec posypać szczypiorkiem.

Smacznego!

1. **Rührei**

**Zutaten:**

* 3 Eier
* Zwiebel
* 1 Prise Salz
* 1 Prise Pfeffer
* Schnittlauch
* Butter

**Zubereitung:**

Die Eier in eine Schüssel schlagen und mit einem Schneebesen kräftig rühren.

Danach eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und nochmal leicht durchrühren.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter in einer erhitzten Pfanne schmelzen und Zwiebel leicht anbraten. Dann die Masse zugeben und bei kleiner Hitze stocken lassen. Dabei zwischendurch mit einem Pfannenwender vorsichtig rühren. Zum Schluss mit Schnittlauch bestreuen.

Guten Appetit!

1. **Placki ziemniaczane**

**Składniki:**

* 1 kg ziemniaków
* 2 cebule
* 2 ząbki czosnku
* 2 jajka
* 2-3 łyżki mąki pszennej
* szczypta soli
* szczypta pieprzu
* olej lub smalec do smażenia

**Sposób przygotowania:**

Obrać ziemniaki, cebule i czosnek. Następnie zetrzeć na tarce o małych oczkach. Wycisnąć nadmiar wody i przełożyć do miski. Następnie dodać jajka i mąkę. Całość wymieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Olej rozgrzać na patelni. Uformować małe placuszki i smażyć je na złoty kolor z obydwóch stron.

Smacznego!

1. **Kartoffelpuffer**

**Zutaten :**

* 1 kg Kartoffeln
* 2 Zwiebel
* 2 Knoblauchzehen
* 2 Eier
* 2-3 EL Weizenmehl
* 1 Prise Salz
* 1 Prise Pfeffer
* Öl oder Schmalz zum Braten

**Zubereitung:**

Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch schälen. Danach mit einer Reibe reiben- nicht zu fein aber auch nicht zu grob. Das Wasser ausdrücken und das Ganze in eine Schüssel geben. Dann die Eier und das Mehl dazugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kleine Küchlein formen und die **Kartoffelpuffer** von beiden Seiten in heißem Öl goldgelb braten.

Guten Appetit!

1. **Panna Cotta**



**Składniki:**

* 250 ml śmietanki kremówki 30%
* 250 ml mleka
* 2 łyżki cukru wanilinowego
* 3 łyżki żelatyny + 2 łyżki zimnej wody

**Sos:**

* pół szklanki wody
* pół szklanki cukru
* szklanka mrożonych truskawek
* sok z połowy limonki

**Sposób przygotowania:**

Żelatynę namoczyć w wodzie. Mleko ze śmietanką i cukrem wanilinowym doprowadzić do wrzenia i odstawić z kuchenki. Dodać żelatynę i energicznie wymieszać. Wlać do przygotowanych filiżanek (do połowy wysokości). Gdy śmietanka z cukrem ostygnie włożyć do lodówki na około 4 godziny żeby stężało.

Sos: Wszystkie składniki wrzucić do rondelka. Sos gotować często mieszając do momentu gdy owoce się rozpadną i sos odpowiednio się zredukuje.

Stężały deser wyjąc na talerzyk i polać sosem truskawkowym.

Smacznego!

1. **Panna Cotta**

****

**Zutaten:**

* 250 ml Schlagsahne 30 %
* 250 ml Milch
* 2 EL Vanillezucker
* 3 EL Galatine + 2 EL kaltes Wasser

**Sauce:**

* ein halbes Glas Wasser
* ein halbes Glas Zucker
* ein Glas der gefrorenen Erdbeeren
* Saft aus einer halben Limette

**Zubereitung:**

Die Gelatine im Wasser einweichen. Die Milch, Sahne und Vanillezucker sieden lassen und dann den Topf von der Herdplatte nehmen. Danach die Gelatine dazugeben und kraftig verrühren. Panna Cotta Masse in kleine Tassen zur halben Höhe füllen und für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Sauce: Alle Zutaten in den Topf geben. Die Sauce kochen und dabei die ganze Zeit rühren, bis die Fruchte auseinander fallen und die Sauce entsprechend reduziert wird.Die Panna Cotta aus den Tassen lösen und mit der Erdbeersauce servieren.

Guten Appetit!

1. **Kopytka z cynamonem i cukrem**

**Składniki:**

* 1,5 kg ziemniaków
* 50 g mąki ziemniaczanej
* 2 jajka
* 1 łyżka soli
* 100 g masła
* cynamon
* cukier

**Sposób przygotowana:**

Ziemniaki obrać i ugotować w osolonej wodzie. Ugotowane ziemniaki przecisnąć przez praskę. Podzielić na 4 części, jedną część wyjąć i w jej miejsce wsypać mąkę ziemniaczaną, tak by dołek został wypełniony. Następnie dodać pozostałe ziemniaki i jajka. Ciasto posolić i dobrze wyrobić na gładką masę. Z ciasta uformować kopytka i gotować je około 5 minut w osolonej wodzie. Masło roztopić. Kopytka podawać polane roztopionym masłem, posypane cukrem i cynamonem.

Smacznego!

1. **Kartoffelklöβe mit Zimt und Zucker**

**Zutaten:**

* 1,5 kg Kartoffeln
* 50 g Kartoffelmehl (1/4 der Kartoffelmenge)
* 2 Eier
* 1 EL Salz
* 100 g Butter
* Zimt
* Zucker

**Zubereitung:**

Die Kartoffeln schälen und im Salzwasser kochen. Gekochte Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und in vier gleichgroße Teile teilen. Den vierten Teil herausnehmen und und in die entstandene Vertiefung Kartoffelmehl geben, so viel, wie viele Stampfkartoffeln herausgenommen wurden. Die restlichen Kartoffeln und Eier dazugeben. Den Teig salzen und gut kneten. Aus dem Teig kleine flache Klößchen formen und sie im Salzwasser circa 5 Minuten kochen. Die Butter schmelzen. Zum Schluss mit geschmolzener Butter übergieβen und mit Zimt und Zucker bestreuen.

Guten Appetit!