

INFO: Einen Arbeitsplan erstellen

AES 9

Ein Arbeitsplan hilft dir , während der Nahrungszubereitung den Überblick zu behalten. Bevor du loslegst, überlegst du dir genau, was wann zu tun ist.

Ich möchte zum Beispiel eine **Gemüsepfanne mit Reis** zubereiten. Dazu soll es einen **Rohkost-Salat** geben.

Damit alles rechtzeitig fertig wird, muss ich mir vorher gut überlegen, was ich wann mache. Ich kann ja nicht tausend Dinge gleichzeitig erledigen.



Ein Arbeitsplan kann dann zum Beispiel so aussehen:

Uhrzeit	Reis	Gemüse-Pfanne	Rohkost-Salat
11:00		Ich wasche und putze das Gemüse.	Ich wasche und putze das Gemüse.
11:10	Ich setze den Reis auf, da er 40 Minuten braucht, bis er fertig ist.		
11:20		Ich schneide das Gemüse.	
11:30		Ich brate das Gemüse an und gebe Tomatensoße dazu. Ich würze das Gemüse.	
11:40		Das Gemüse kocht, ich rühre ab und zu um.	Ich rasple das Gemüse oder schneide es in feine Stückchen. Ich stelle eine Marinade für den Salat her.
11:50	Der Reis ist fertig, ich stelle ihn warm bis zum Essen.	Ich schmecke die Gemüse-Pfanne mit Gewürzen ab und decke den Tisch.	Ich marinieren den Salat.
12:00	Essen	Essen	Essen



Wichtig!

Überlege dir gut, welche Garzeiten die Speisen haben. Wie lange dauert die Zubereitung? Was kannst du erst ganz zum Schluss machen, damit es nicht kalt wird? Teilt die Arbeitsschritte sinnvoll auf, wenn ihr in der Gruppe arbeitet!

