

# AB: Mit Plan arbeiten 1

AES 9

- ① Stell dir vor, du sollst für deine ganze Familie ein Mittagessen zubereiten. Du möchtest Fleisch mit Gemüse und Reis dazu machen. Überlege dir, wie du wohl vorgehen würdest? Schreibe jeden einzelnen Schritt genau auf.  
Welche Schwierigkeiten könnten auf dich zukommen?



## Einen Arbeitsplan machen

Für ein gelungenes Essen ist ein Arbeitsplan sehr hilfreich. Man überlegt sich vorher genau, was man wann macht. Man legt die Reihenfolge der einzelnen Arbeitsschritte fest. Dafür muss man in den Rezepten nachsehen, wie lange etwas dauert. So kann man die Zeit effektiv nutzen. Das Essen ist rechtzeitig fertig und auf den Punkt gekocht.

### Vorteile:

Das Essen kann auf den Punkt gekocht werden, es ist nicht verkocht, kalt oder nicht rechtzeitig fertig.

Alle Aufgaben werden sinnvoll verteilt (z.B. wenn man in der Gruppe kocht).

Man hat beim Kochen mehr Ruhe und kann sich gut konzentrieren.

Die Zeit wird optimal genutzt, es entsteht kein Leerlauf.

Die einzelnen Arbeitsschritte sind gut verständlich. Man weiß immer, was zu tun ist.



# AB: Mit Plan arbeiten 1

AES 9

② Fülle den Lückentext mit den passenden Begriffen.

Das Kochen mit einem Arbeitsplan hat viele . Man überlegt sich , was man wann macht. So hat man beim Kochen  und die  wird gut genutzt. Die einzelnen  sind klar verständlich. Man verhindert, dass das Essen  oder  ist. Wenn man in der Gruppe arbeitet, werden die einzelnen Aufgaben sinnvoll .

③ Lies dir das Rezept genau durch.



[Spaghetti mit Tomatensoße](#)



④ Bringe die einzelnen Arbeitsschritte des Rezeptes in die richtige Reihenfolge. (1-9)

- ☐ Den Tisch decken.
- ☐ Das Tomatenmark hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- ☐ Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- ☐ Die Nudeln in ein Sieb gießen, abschrecken und abtropfen lassen.
- ☐ Das Wasser zum Kochen bringen.
- ☐ Einen Topf mit Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
- ☐ Die Nudeln im Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.
- ☐ Auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreuen.
- ☐ Mit Tomaten und Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln.

