

Jg. 7, Wp Hw, 15.-19.6.20, Saisonkalender, Aufgaben

Auf der Abb. Unten siehst du, welches Gemüse zu welcher Jahreszeit wächst.

Aufgabe 1: Fertige selber einen Saisonkalender in Kreisform an!

Zeichne einen großen Kreis und teile ihn in Viertel. Die Viertel beschriftest du **außen** mit den vier Jahreszeiten und schreibst **in** die Viertel die entsprechenden Gemüsesorten dieser Jahreszeit!



<https://annimi.de/saisonkalender-obst-gemuese/>

Zusatzaufgabe: Ergänze deinen Gemüsesaisonkalender durch Obst (zur Hilfe kannst du z.B. den Obstsaisonkalender der letzten Woche nehmen)!

Aufgabe 2: Bei dem Rezept unten wünsche ich dir Guten Appetit!

Schneller Feldsalat mit Rucola, Erdbeeren, leicht gratiniertem Feta



Zutaten für 2 Portionen:

300 g	Feldsalat und Rucola, gemischt
200 g	Erdbeeren
1	Paprikaschote(n), rot
150 g	Feta-Käse
3 EL	Olivenöl, gutes
3 EL	Apfelbalsam, am besten mit max. 4% Säure, oder sehr milder Apfelessig
2 EL	Honig

Zubereitung:

Feld- und Rucolasalat waschen, ggf. etwas klein zupfen und in eine große Salatschüssel geben. Erdbeeren und Paprika in Stücke schneiden und ebenfalls in die Salatschüssel geben. Gut miteinander vermischen.

Den Feta in kleine Stücke schneiden und den Honig darübergeben. Der Einfachheit halber gebe ich den mit Honig überzogenen Feta zum Gratinieren bei 800 Watt für ca. 30 - 40 Sekunden in die Mikrowelle. Man kann den Fetakäse auch im Ofen bei ca. 180 °C für ca. 10 - 15 Minuten kurz gratinieren.

Den geschmolzenen bzw. sehr weich gewordenen Feta noch warm in die Salatschüssel zu den anderen Zutaten geben und alles miteinander vermischen. Der Käse zerfällt beim Vermischen mit den anderen Zutaten komplett und verteilt sich so ganz hervorragend im ganzen Salat und verbreitet seinen Geschmack. Olivenöl und Apfelbalsam dazugeben und noch einmal gut durchmischen.

<https://www.chefkoch.de/rezepte/3715001562144266/Schneller-Feldsalat-mit-Rucola-Erdbeeren-leicht-gratiniertem-Feta-und-Apfelbalsam.html>