

Wahlmöglichkeiten beim Übergang in die 7. Klassenstufe





1. Termine
2. Bildungswege an der MWS
3. Stundentafeln in Klasse 7 - 10 (RS und Gy)
4. Entscheidungskriterien für die Schullaufbahn
5. Wahlpflichtfächer (WPF) der Realschule
6. Rückfragen





1. Termine

Elternsprechtag:

Donnerstag, 27.03.2025, 16:00 - 18:00 Uhr

Empfehlungskonferenz:

Montag, 31.03.2025

Ausgabe der Empfehlungen:

Dienstag, 01.04.2025

Information aller Schülerinnen über die Wahlmöglichkeiten:

Mittwoch, 02.04.2025 in der 3. Stunde

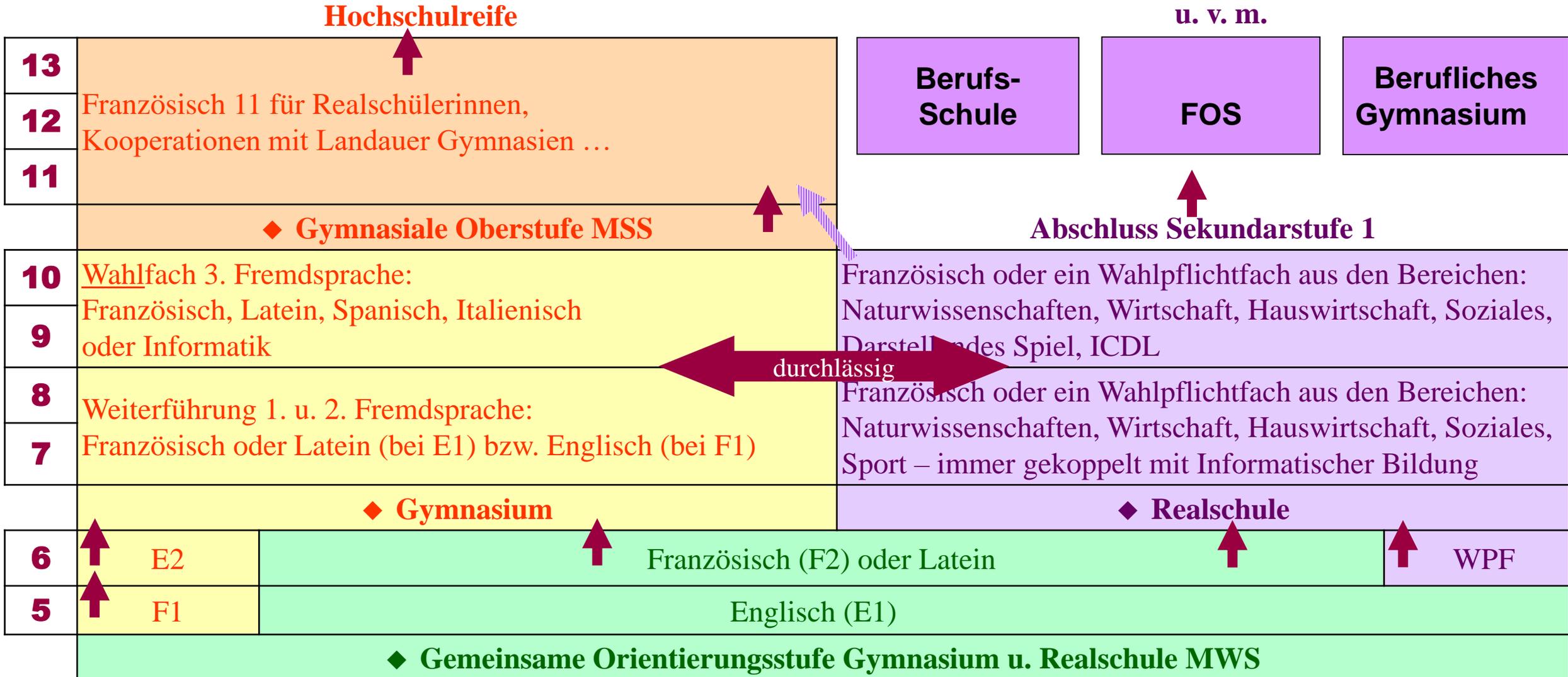
Information der Eltern über die Wahlmöglichkeiten:

Donnerstag, 03.04.2025 um 19:30 Uhr

Späteste Rückmeldung Ihrer Entscheidung:

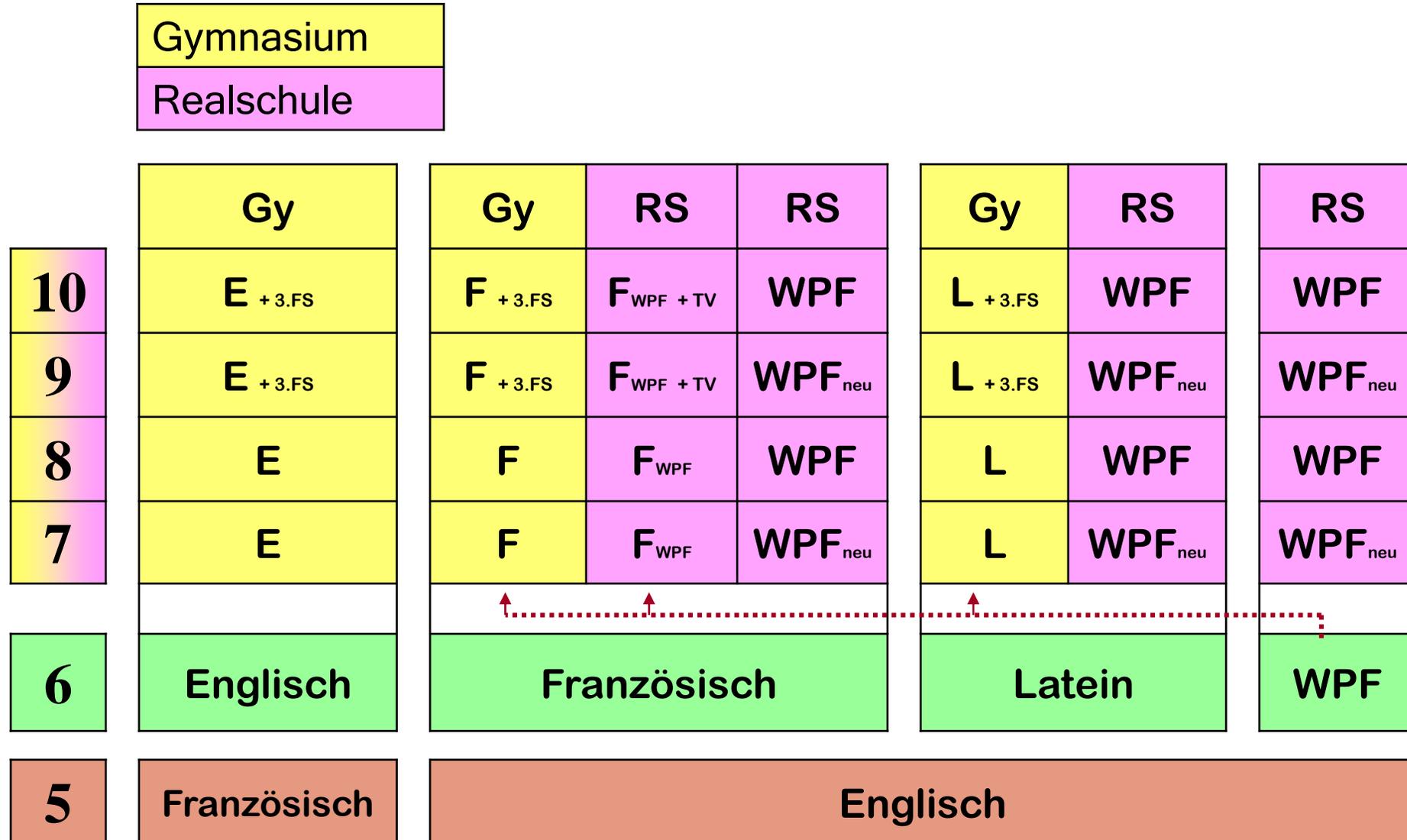
Dienstag, 08.04.2025

2. Bildungswege an der MWS





2. Bildungswege an der MWS



3. Stundentafel des Gymnasiums

Deutsch	Hauptfächer
Mathematik	
Erste Fremdsprache	

Zweite Fremdsprache

Religion	Nebenfächer
Erdkunde	
Geschichte	
Sozialkunde	
Physik	
Chemie	
Biologie	
Musik	
Bildende Kunst	
Sport	

3. Fremdsprache (Frz., Lat., Span.) oder Informatik	Wahlfach
---	----------

	7	8	9	10
Deutsch	4	4	4	3
Mathematik	4	3	4	4
Erste Fremdsprache	3	4	3	3

Zweite Fremdsprache	4	3	3	3
---------------------	---	---	---	---

Religion	2	1	2	2
Erdkunde	1	2	2	1
Geschichte	1	2	2	2
Sozialkunde			1	2
Physik	2	1	2	2
Chemie	1	2	1	2
Biologie	1	2	1	2
Musik	2	2	1	1
Bildende Kunst	2	1	2	1
Sport	2	2	3	2

3. Fremdsprache (Frz., Lat., Span.) oder Informatik			3	3
---	--	--	---	---

4. Entscheidungshilfen bei der Schulwahl

Gymnasium oder Realschule?

Paragraph 20/2 der übergeordneten Schulordnung zeigt deutlich, dass nicht nur die Noten, sondern weitere Kriterien bei der Entscheidung in Betracht zu ziehen sind. Wir möchten einige dieser Kriterien ohne Anspruch auf Vollständigkeit kurz vorstellen und in Form von Leitfragen erläutern.

Entscheidungshilfen im Überblick:

- Leistungen/Noten
- Arbeitshaltung
- Motivation
- Verhalten der Schülerin
- Unsere Empfehlung

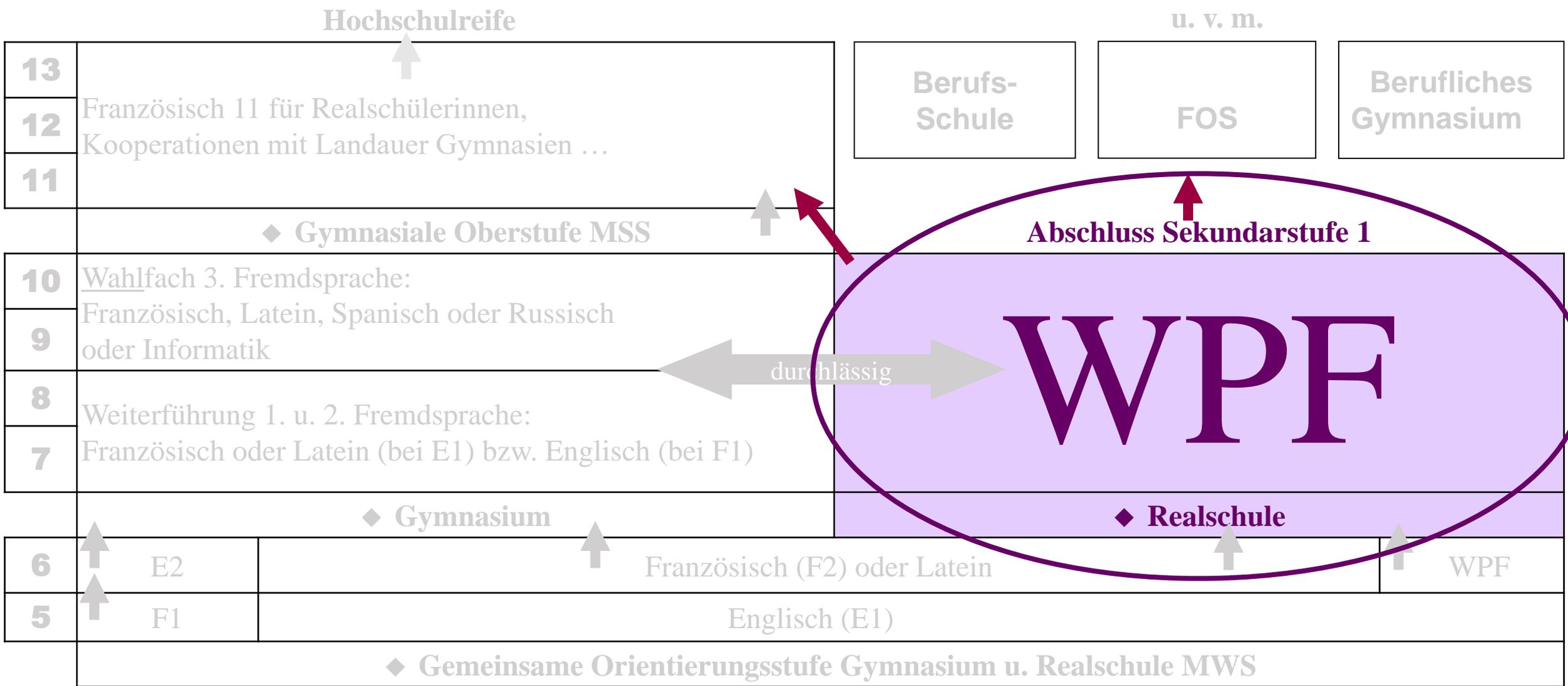


3. Die Stundentafel der Realschule

	7	8	9	10
Hauptfächer				
Deutsch	4	4	4	4
Mathematik	4	4	4	4
Englisch	4	4	4	3
Wahlpflichtfächer				
Wahlpflichtfach/Wahlpflichtfachkombination	3/1	4	4	3
Nebenfächer				
Religion	2	2	2	2
Erdkunde		2	1	2
Geschichte	1	2	2	2
Sozialkunde		1	2	
Physik	2		2	1
Chemie		2	2	1
Biologie		2	2	2
Musik	2	1		2
Bildende Kunst	2	2		2
Sport	2	2	2	2
Klassenleiterstunde	1			
Wahlfach				
ICDL (Internationaler Computerführerschein)			2	

5. Die Wahlpflichtfächer der Realschule

Im Haus der Maria-Ward-Schule bilden die Wahlpflichtfächer den rechten Block. Über die Wahlpflichtfächer, die wir für die 7. und 8. Klasse anbieten, wollen wir im Folgenden informieren.





5. Die Wahlpflichtfächer der Realschule



**Besonderheiten von
Wahlpflichtfächern
in Stichworten:**

Das Wesen der Wahlpflichtfächer. Sie ...

- ... können gewählt werden
und sind dann für zwei
Jahre verpflichtend.**
- ... sind Hauptfächer.**
- ... können im Zeugnis durch
Nebenfächer ausgeglichen
werden.**
- ... werden in Gruppen kleiner als
der Klassenverband unterrichtet.**



5. Die Wahlpflichtfächer der Realschule



**Besonderheiten des
Wahlpflichtfachunterrichts
in Stichworten:**

**Der Unterricht in den
Wahlpflichtfächer ist sehr ...**

... praxisbezogen

... theoriebegleitet

... projektorientiert.

**Der Unterricht in den Wahlpflichtfächern
fördert in besonderem Maße ...**

... Kooperationsbereitschaft

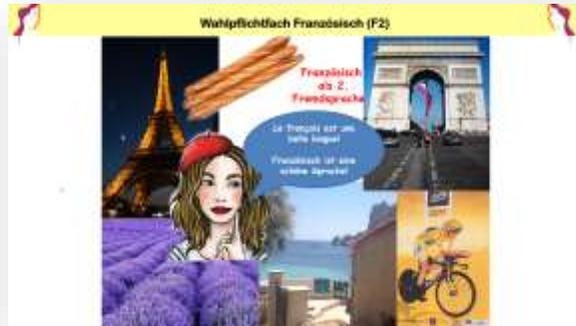
... Kreativität

... Selbstständigkeit

... Teamfähigkeit

... Vernetztes Denken

5. Die Wahlpflichtfächer der Realschule



Klasse:	6	7	8
Französisch + IT	4	3 + 1	4
Bildende Kunst/Werken mit Textiles Gestalten (BKW) + IT		2 + 2	2 + 2
Angewandte Nawi und Ernährung (ANE) + IT		2 + 2	2 + 2
Sport und Gesundheit (SpuG) + IT		2 + 2	2 + 2
Informatische Bildung (IT - ICDL)		+ 2	+ 2





Wahlpflichtfach

Französisch (F2)

+ 1 Stunde IT in 7

Wahlpflichtfach Französisch (F2)



Französisch
als 2.
Fremdsprache

Le français est une
belle langue!

Französisch ist eine
schöne Sprache!



**Angewandte
Naturwissenschaften
und Ernährung (ANE)**

Biologie



Chemie



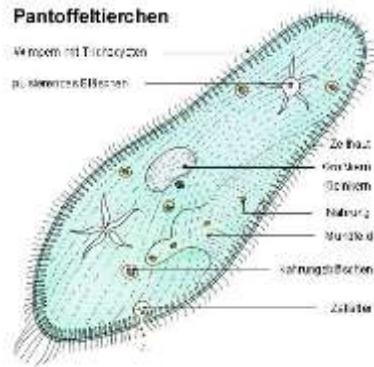
Physik



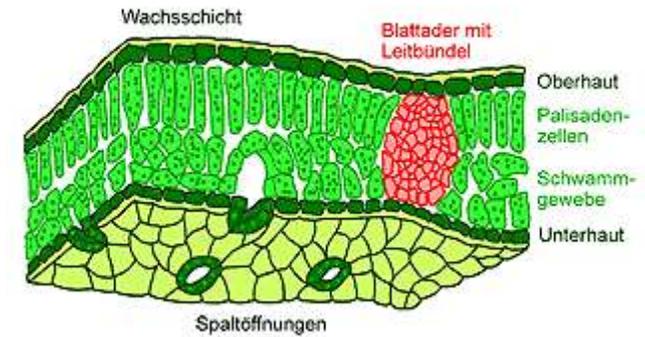
**Angewandte Naturwissenschaften
und Ernährung (ANE)**



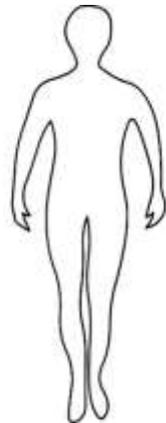
7. Klasse: Alles was lebt



Querschnitt durch ein Laubblatt

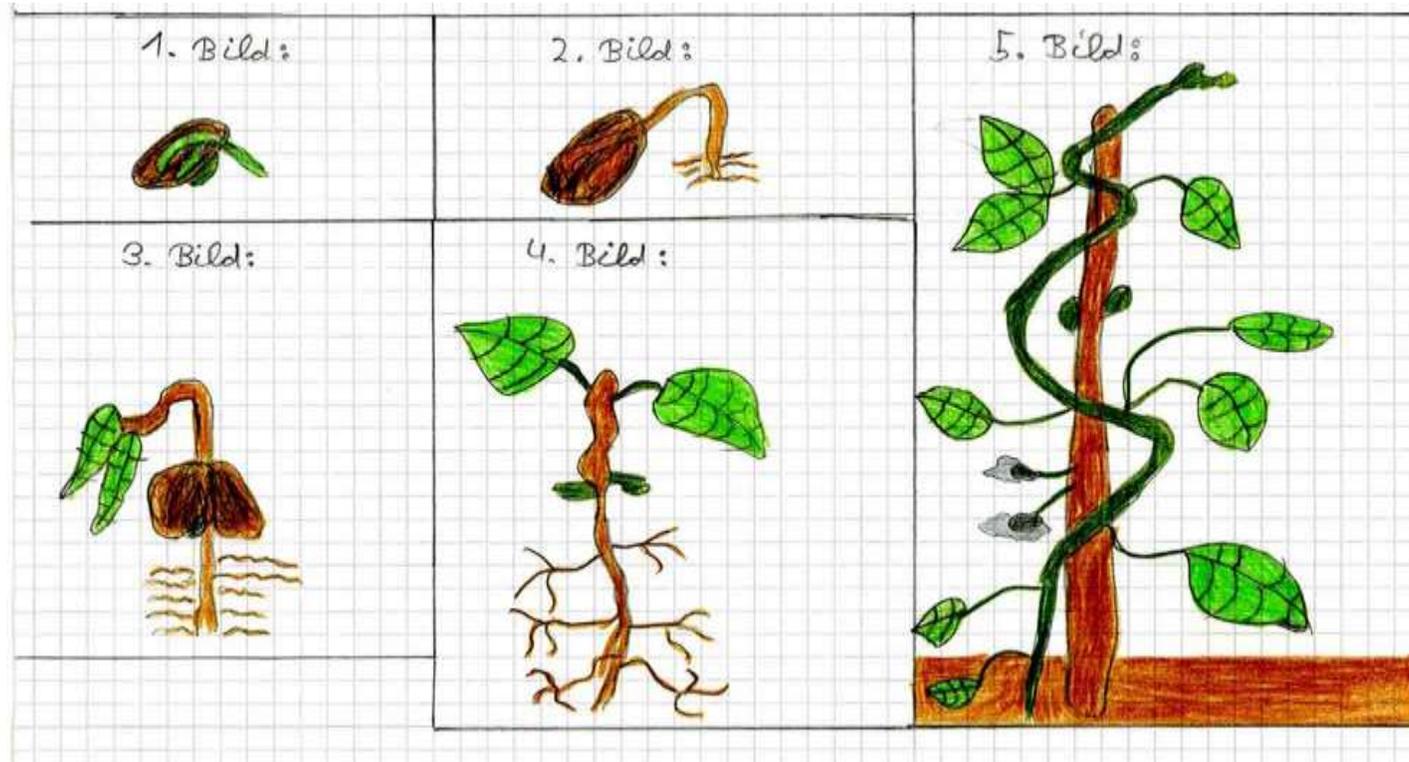


8. Klasse: Mensch und Umwelt



Unterrichtsbeispiel aus Klasse 7:
Keimungsbedingungen von Pflanzensamen

Ansetzen der Versuche unter verschiedenen Umgebungsbedingungen und Auswertung der Versuche Beispiel aus den Beobachtungen:

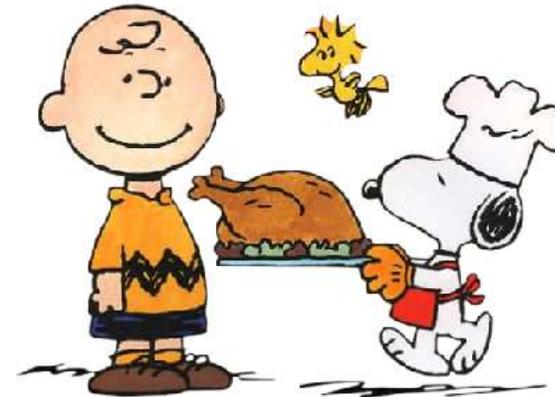
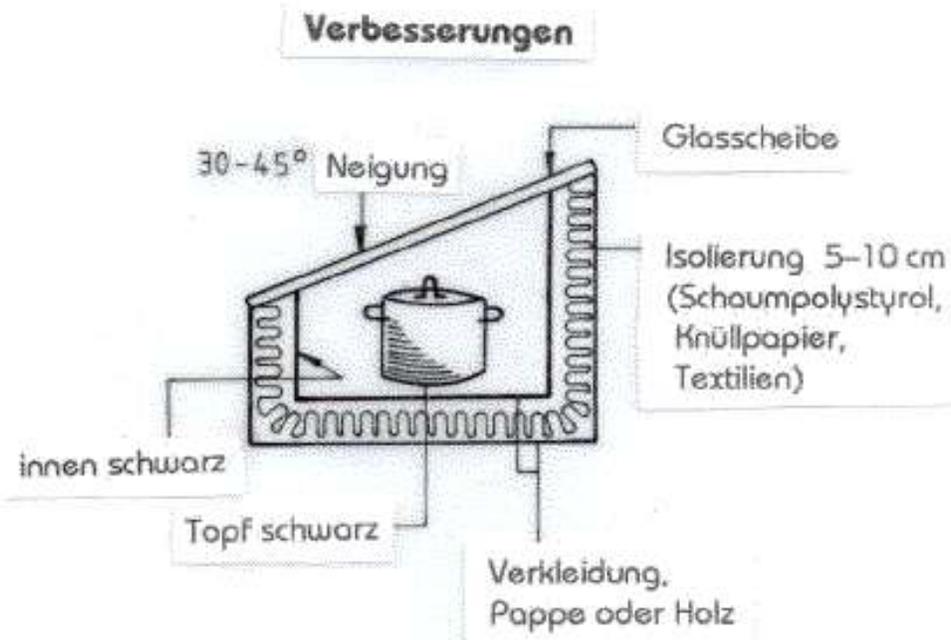


Unterrichtsbeispiel Klasse 8:



Können wir unser Mittagessen auch umweltfreundlich erwärmen?

Ja, wir bauen uns einen **Solarkocher**.



Fließgewässerexkursion

Untersuchung biologischer, chemischer, physikalischer Faktoren eines Gewässers und Gewässergütebestimmung



Bodenexkursion

Tiere im Waldboden



Geothermiekraftwerk Insheim

Spätere berufliche Perspektiven:



- Chemisch technische Assistentin (CTA)
- Chemikantin
- Chemikerin
- ...



- Pharmazeutisch technische Assistentin (PTA)
- Apothekerin
- ...



- Arzthelferin
- Medizinisch technische Assistentin (MTA)
- Ärztin
- ...



- Umwelttechnische Assistentin (UTA)
- Biologisch technische Assistentin (BTA)
- Biologin
- ...

... und vieles mehr...



Wahlpflichtfach

Bildende Kunst/Werken und

Textiles Gestalten (BKW)

Was macht man in BKW ?

- Themen gemeinsam mit den Schülerinnen erarbeiten
- Leistungsnachweise: künstlerische Arbeiten + 1 Klassenarbeit (Theorie oder Praxis)
- verschiedene Techniken kennenlernen und vertiefen z.B.



Tonplastiken modellieren und glasieren

Acrylmalerei





Diorama
Schaukasten



Pappmaché-Figuren

Geschichte der Mode/ Kostüme entwerfen/ nähen (kleinformatige Arbeit)



Kleidungsstücke aufwerten



Filzfiguren/ Handyhüllen mit der Hand nähen



Foto: deavita.com



Foto: schönesachen.blog

Spätere berufliche Perspektiven:



- Erzieherin / Kinderpfleger/in
- Raumausstatterin
- Gestalterin für visuelles Marketing, Modeschneiderin



- Heilerziehungspfleger/in
- Heim- und Jugendzieher/in
- Alltagsbetreuer/in



- Sozialmanager/in
- Sozialassistent/in
- Altenpfleger/in

... und vieles mehr





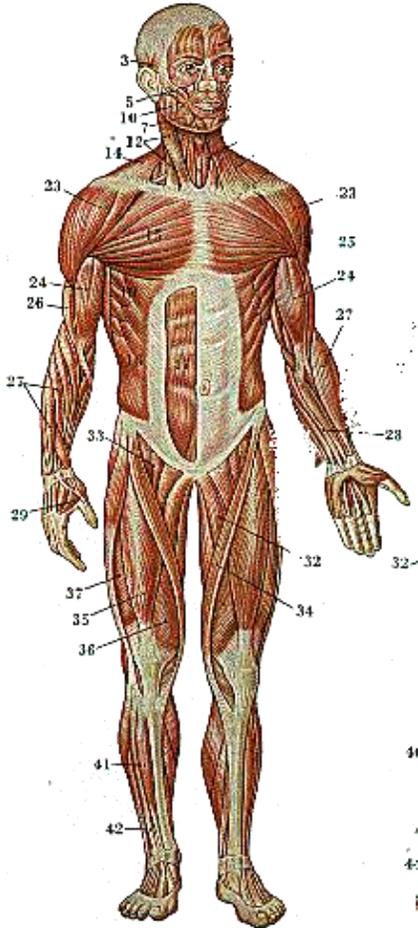
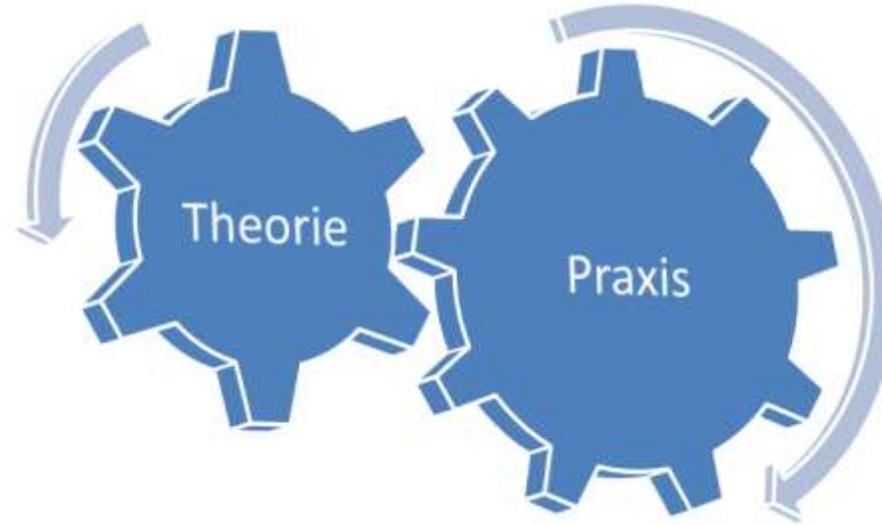
Wahlpflichtfach

Sport und Gesundheit (SpuG)



Sport und Gesundheit (SpuG)





Theorie	Praxis
Bedeutung des Aufwärmens	spezifische Aufwärmübungen
Erkennen von Gefahren	selbständiger Aufbau
Hilfestellung	Anwendung (z. B. GT)
Muskelbeanspruchung	z. B. Ballweitwurf
Haltungsschäden	Funktionsgymnastik
Auswirkungen auf die Gesundheit	Ausdauersport (Cooper)

Sport und Gesundheit (SpUG)





Wer dieses WPF belegt, sollte...

- ... Spaß und Lust an körperlicher Bewegung haben!
- ... Interesse an der eigenen Leistungssteigerung zeigen!
- ... offen für andere/neue Sportarten sein!
- ... Interesse an den Zusammenhängen von Sport und Natur, Gesellschaft Medien und Gesundheit haben!
- ... gute sportliche Fähigkeiten besitzen!
- ... Interesse entwickeln, sich mit der Sporttheorie und dem Thema Gesundheit zu beschäftigen!

Perspektiven durch das WPF Sport und Gesundheit

Erreichen besonderer Qualifikationen...

... für die weitere schulische Entwicklung:

- Leistungsfach Sport
- Studium im Bereich Sport

... für eine berufliche Ausbildung:

- Bereich Gesundheit, Fitness, Freizeit usw.





Wahlpflichtfach

Informatische Bildung (IT)



Informatische Bildung (IT)





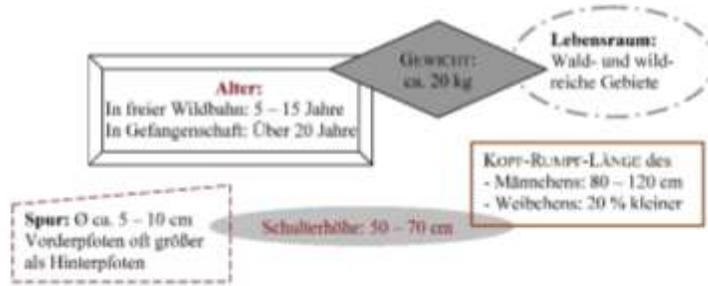
Inhalte von IT im Überblick

1. Zehn-Finger-Tastschreiben (Schreibsicherheit)
2. Office-Grundlagen (Word, PowerPoint, Excel)
3. Schreib- und Gestaltungsregeln
4. Bildbearbeitung und Layout
5. ICDL – Workforce Base (Schnupperkurs)

2. Office-Grundlagen (Word, PowerPoint, Excel)



Der Luchs gehört zu der Familie der Katzen, ist scheu und ein Einzelgänger. Man unterscheidet zwischen dem Eurasischen Luchs, dem Purdelluchs, dem Kanadaluchs und dem Rothluchs. Wenn bei uns vom Luchs die Rede ist, ist dabei immer der hier verbreitete Eurasische Luchs gemeint.



Die **Ranzzeit (= Paarungszeit)** der Luchse ist zwischen Februar und April. Nach einer Tragzeit von 67 bis 74 Tagen kommen im Mai/Juni 1 bis 5 Jungtiere auf die Welt, die bei der Geburt **blind** sind. Erst nach ca. zwölf Tagen öffnen sich die Augenlider. Die Jungtiere werden ca. zehn Wochen lang von der Mutter gestugt, wobei sie bereits nach ca. sieben Wochen auch feste Nahrung zu sich nehmen. Die Jungtiere bleiben zehn Monate bei ihrer Mutter, die sie i. d. R. *alleine* großzieht.

Leider ist die Jungsterblichkeit sehr hoch. Von fünf Jungtieren überlebt im Durchschnitt eines bis zur Etablierung in einem eigenen Revier. Die Todesursachen sind vielfältig: Verhungern, Krankheiten, Unfälle auf der Straße und der Scherze.

Der Luchs ist ein reiner **FLAISCHFRESSER**. Am Tag benötigt er ca. 1 bis 3 kg, also in etwa ein Tier in der Woche. Da der Luchs ein **Einzeljäger** ist, stellt er keine Gefahr für große Nutztiere, wie z. B. Rinder, dar. Dagegen kann es sein, dass der Luchs Schafe reißt, wenn Weiden unbehütet sind. Seine wichtigste Nahrung besteht jedoch aus Reben, Gilsen und gelegentlich auch Rotwild.

Da der Luchs, dessen Markenzeichen Pinselohren, Stummelschwanz und Backenbart sind, ein **Lauer- und Pirschjäger** ist, muss er versuchen, die Beute aus der Deckung heraus in wenigen Sätzen zu erreichen. Sobald er die Beute erreicht hat, springt er sie an, hält sich mit den Pfoten fest und beißt gezielt in die Kehle, um zu töten.

Allgemeine Hinweise:

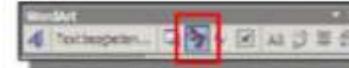
- Seitenränder: Oben 1,69 cm, Unten 2 cm, Rechts 1,83 cm, Links 2,41 cm
- Silbentrennung

Vorgehensweise:

Schritt 1

Überschrift „Der Luchs“ als WordArt, Stil siehe Bild ...
Schriftart Arial Black, 36 pt
Hervorhebung: Kursiv

Formatierungen über die Symbolleiste WordArt:



Klick auf Button hinter Farbe – Füllereffekte – **Graduell**: Zweifarbig (Farbe 1 = Dunkelrot; Farbe 2 = Grau 50 %), Aus der Mitte, Füllereffekte mit Form drehen

Überschrift: Rahmen einfügen über *Rahmen und Schattierung – Rahmen – Anpassen* (links und unten): Einfache Linie, Dunkelrot, Breite: 3 pt
Achtung: Übernehmen für Absatz muss gewählt sein!

Schritt 2

Grafik einfügen, Höhe 2,8 cm, Grafik *Passend* stellen, platzieren und formatieren über Kontextmenü *Grafik formatieren – Farben und Linien – Ausfüllen*: Keine Füllung, Linie: Schwarz, Stärke: 1 pt
Schatten: Symbolleiste Zeichnen – Schattenart 2

Schritt 3

1. Absatz

Schriftart Times New Roman, 12 pt, Rechtsbündig

Schritt 4

AutoFormen/Textfelder

AutoFormen einfügen über die Symbolleiste Zeichnen

2. Office-Grundlagen (Word, PowerPoint, Excel)

Excel-Grundkurs/-Vertiefungskurs

1.6 Der absolute Zellbezug

Der Leiter des Schulchors möchte sich einen Überblick verschaffen, welcher Anteil seiner Chormitglieder aus welchen Klassenstufen kommt:

	A	B	C
1 Mitglieder im Schulchor			42%
2		20	
3 5./6. Klasse		21	
4 7./8. Klasse		15	
5 9./10. Klasse			
6		62	
7 Summe			

Formatiere Spalte C im Prozentformat.

$=B3/5B57$

$=B4/5B57$

Wenn du nun die Formel von der Zelle C3 in die Zellen C4 und C5 kopierst, werden bezüge an die neue Position angepasst. Die Anpassung erfolgt nicht für die Zelle F. Dies nennt man einen **absoluten Zellbezug**.

1.8 Diagramme formatieren

Das rechte Diagramm zeigt, dass die Aussagekraft von Diagrammen durch geeignete Bearbeitung verbessert werden kann.

Durch einen Rechtsklick auf die Diagrammfläche öffnest du ein Menü, in dem du beispielsweise die Diagrammbeschreibung (Diagrammoptionen) oder den Diagrammtyp verändern kannst.

Die Farbe der Säulen kannst du so ändern:

1. Klicke mit der rechten Maustaste auf eine beliebige Säule.
2. Wähle diese Option. Danach kannst du im Register Muster die Farben der Säulen ändern.

Probiere mal einen Doppelklick.

3. Schreib- und Gestaltungsregeln

Maren Stadler
Postgasse 8
70190 Stuttgart
Tel. 06341 92300

5. Zeile des Briefblattes
16,9 mm von der oberen Blattkante

2004-11-15

Das Datum beginnt 125,7 mm von der linken
Blattkante oder 101,6 mm vom linken Rand
der Schrift

Einschreiben
Roller & Weiß
Heike Bast
Heilbronner Straße 128
70190 Stuttgart

15. Zeile des Briefblattes - 50,8 mm von der oberen Blattkante
entspricht 3. Zeile des Anschriftenfeldes

Bewerbung um einen Ausbildungsplatz als Außenhandelskauffrau

Die Betreffangabe steht in der 24. Zeile
des Briefblattes (97,4 mm von der oberen
Blattkante). Sie darf durch Fettschrift
und/oder Farbe hervorgehoben werden.

Sehr geehrte Frau Bast,

Sie suchen eine Auszubildende mit schneller Auffassungsgabe, sicherem Zahlenverständnis, Kontaktfreude und Organisationstalent. Ich bin davon überzeugt, dass ich den Anforderungen gerecht werde.

Zurzeit besuche ich die zweijährige Wirtschaftsschule in Stuttgart. Voraussichtlich im Juli des nächsten Jahres werde ich die Schule mit der mittleren Reife abschließen.

In den großen Ferien habe ich bei einer Stuttgarter Spedition 2 Wochen als Praktikantin gearbeitet. Dabei lernte ich die auch einige Aufgaben der Groß- und Außenhandelskauffrau kennen. Durch Reisen nach Frankreich und Großbritannien und durch den regelmäßigen Besuch von VHS-Kursen habe ich meine Sprachkenntnisse in Englisch und Französisch vertieft.

Eine Ausbildung in einem so bekannten und großen Betrieb wie es Roller & Weiss ist, motiviert mich besonders.

Über die Gelegenheit zu einem persönlichen Gespräch freue ich mich sehr.

Mit freundlichem Gruß

Für die Unterschriften sollten mindestens 3
Leerzeilen zur Verfügung stehen; deshalb
schalten wir nach dem Gruß viermal bis zum
Anlagevermerk.

Maren Stadler

Anlage
1 Bewerbungsmappe

bei Platzmangel kann der Anlagevermerk
neben dem Gruß stehen 101,6 mm vom
linken Rand der Schrift

oder hier

Der Anlagevermerk wird durch
eine Leerzeile von der Unter-

3. Schreib- und Gestaltungsregeln

Übung Autorenkorrektur

Setze in dem nachfolgenden Text die 15 Autorenkorrekturzeichen, so dass die Verbesserung des Textes zum nachfolgenden Ergebnis führt.

- falsche Buchstaben
- fehlende Buchstaben
- verteilte Buchstaben
- falsche Wörter
- fehlende Wörter
- verteilte Wörter
- fehlende Satzzeichen
- fehlender Wortzwischenraum
- zu weiter Wortzwischenraum
- fehlender Absatz
- Anhängen eines Absatzes
- Formatierungen
- fehlender Einzug

Der Autor eines Textes / in Fa Pö
korrigiert das Schriftstück / in
fnd vermerkt / in
Auf richtige Schreibweise / in
an/Rand. / in
Der / achtet / Autor / / in
darauf dass / in
die Reihenfolge / in
der / Korrekturen / / in
erhalten bleibt. DIN 16511
muss beachtet werden. / in
Unterstrichene Objekte / in
werden formatiert. / in

Übung Autorenkorrektur

Digitale Fotos haben viele Vorteile: Man kann sie sofort betrachten, sie lassen sich nachbearbeiten und beliebig oft per E-Mail versenden. Man kann sie in Online-Alben zusammenstellen und auf CD-ROMs oder DVDs archivieren. Nur eines man kann nicht: sie anfassen. Digitale Bilder lassen sich weder in ein Fotoalbum kleben noch an eine Wand hängen. Dazu müssen sie gedruckt oder in entsprechenden Labors zu dem Papier gebracht werden. Dabei spielt natürlich die Qualität eine entscheidende Rolle. Drückt man die Bilder mit einem Fotoprinter aus, sollte ein spezielles Papier verwendet werden. Es gibt aber auch die Möglichkeit, die Fotos per Internet an Online-Fotolabors zu senden, wo hochwertige Abzüge angefertigt werden. Diese brauchen einen Vergleich mit den herkömmlichen Fotos in keiner Weise zu scheuen.

Digitale Fotos haben viele Vorteile: Man kann sie sofort betrachten, sie lassen sich nachbearbeiten und beliebig oft per E-Mail versenden. Man kann sie in Online-Alben zusammenstellen und auf CD-ROMs oder DVDs archivieren. Nur eines man kann nicht: sie anfassen. Digitale Bilder lassen sich weder in ein Fotoalbum kleben noch an eine Wand hängen. Dazu müssen sie gedruckt oder in entsprechenden Labors zu dem Papier gebracht werden. Dabei spielt natürlich die Qualität eine entscheidende Rolle. Drückt man die Bilder mit einem Fotoprinter aus, sollte ein spezielles Papier verwendet werden. Es gibt aber auch die Möglichkeit, die Fotos per Internet an Online-Fotolabors zu senden wo hochwertige Abzüge angefertigt werden. Diese brauchen einen Vergleich mit den herkömmlichen Fotos in keiner Weise zu scheuen.

Digitale Fotos haben viele Vorteile: Man kann sie sofort betrachten, sie lassen sich nachbearbeiten und beliebig oft per E-Mail versenden. Man kann sie in Online-Alben zusammenstellen und auf CD-ROMs oder DVDs archivieren. Nur eines kann man nicht: sie anfassen. Digitale Bilder lassen sich weder in ein Fotoalbum kleben noch an die Wand hängen. Dazu müssen sie gedruckt oder in entsprechenden Labors zu Papier gebracht werden. Dabei spielt natürlich die Qualität eine entscheidende Rolle.

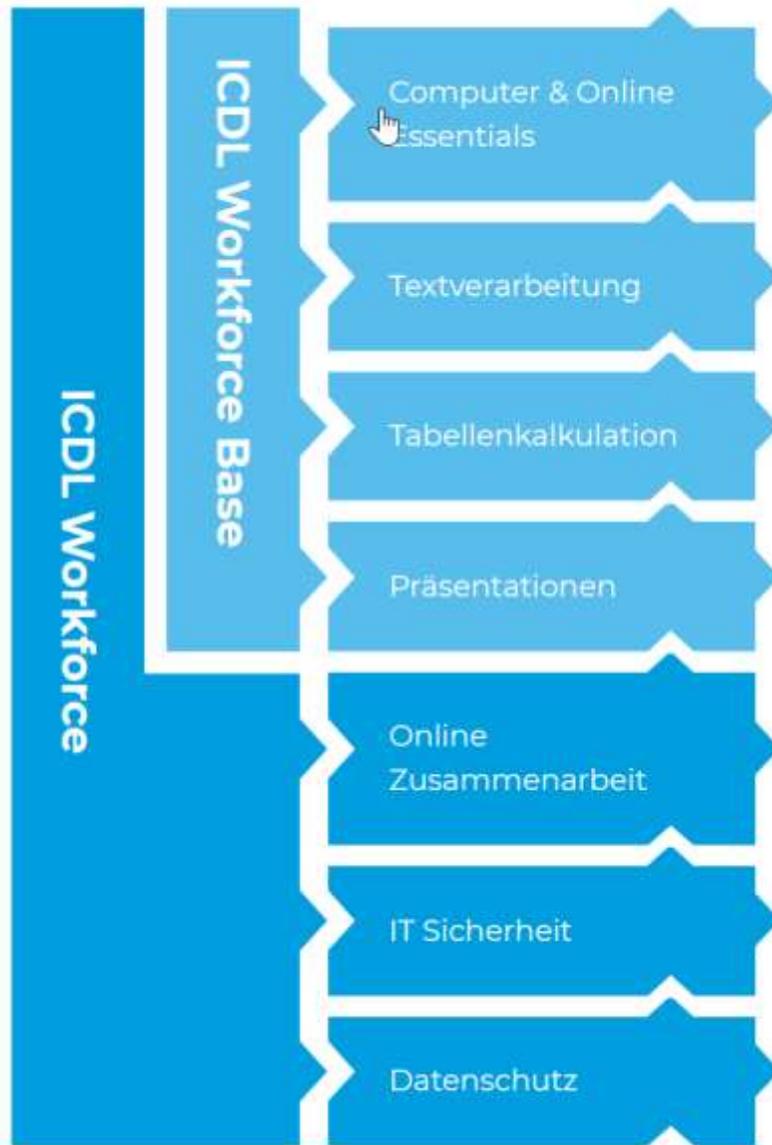
Drückt man die Bilder mit einem Fotoprinter aus, sollte ein spezielles Papier verwendet werden. Es gibt aber auch die Möglichkeit, die Fotos per Internet an Online-Fotolabors zu senden, wo hochwertige Abzüge angefertigt werden. Diese brauchen einen Vergleich mit den herkömmlichen Fotos in keiner Weise zu scheuen.



4. Bildbearbeitung und Layout

„Schau genau“





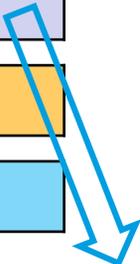
- Computer und Online Essentials
- Textverarbeitung
- Tabellenkalkulation
- Präsentation

**Der Internationale
Computer Führerschein®**

**ist das international
anerkannte Zertifikat für
PC-Kenntnisse.**

Informatische Bildung (IT)

Schuljahre	7	8	9
+ Informatische Bildung	+ 2	+ 2	
+ Informatische Bildung	+ 2	+ 2	
+ Informatische Bildung	+ 2	+ 2	
Wahlfach Informatische Bildung bzw. ICDL			2



Information aller Schülerinnen über die Wahlmöglichkeiten

Mittwoch, 02.04.2025, 2. Stunde in der Aula

Elterninformationsabend über die Wahlmöglichkeiten

Donnerstag, 03.04.2025, 19:30 Uhr in der Aula

Ausgabe der Formblätter

Die Formblätter erhielten Sie am 10.03.2025 per Mail. Bei Verlust können Sie Ihre Wahl/Entscheidung auch per Mail unter Angabe des Namens Ihrer Tochter und der Klasse mitteilen.

Termin für die Rückmeldung Ihrer Entscheidung

Dienstag, 08.04.2025 (Neuer Termin)



6. Rückfragen



Sehr geehrte Eltern,

wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Präsentation etwas helfen konnten und Sie mit Ihrer Tochter die richtige Entscheidung treffen können.

Rückfragen können Sie gerne an uns richten:

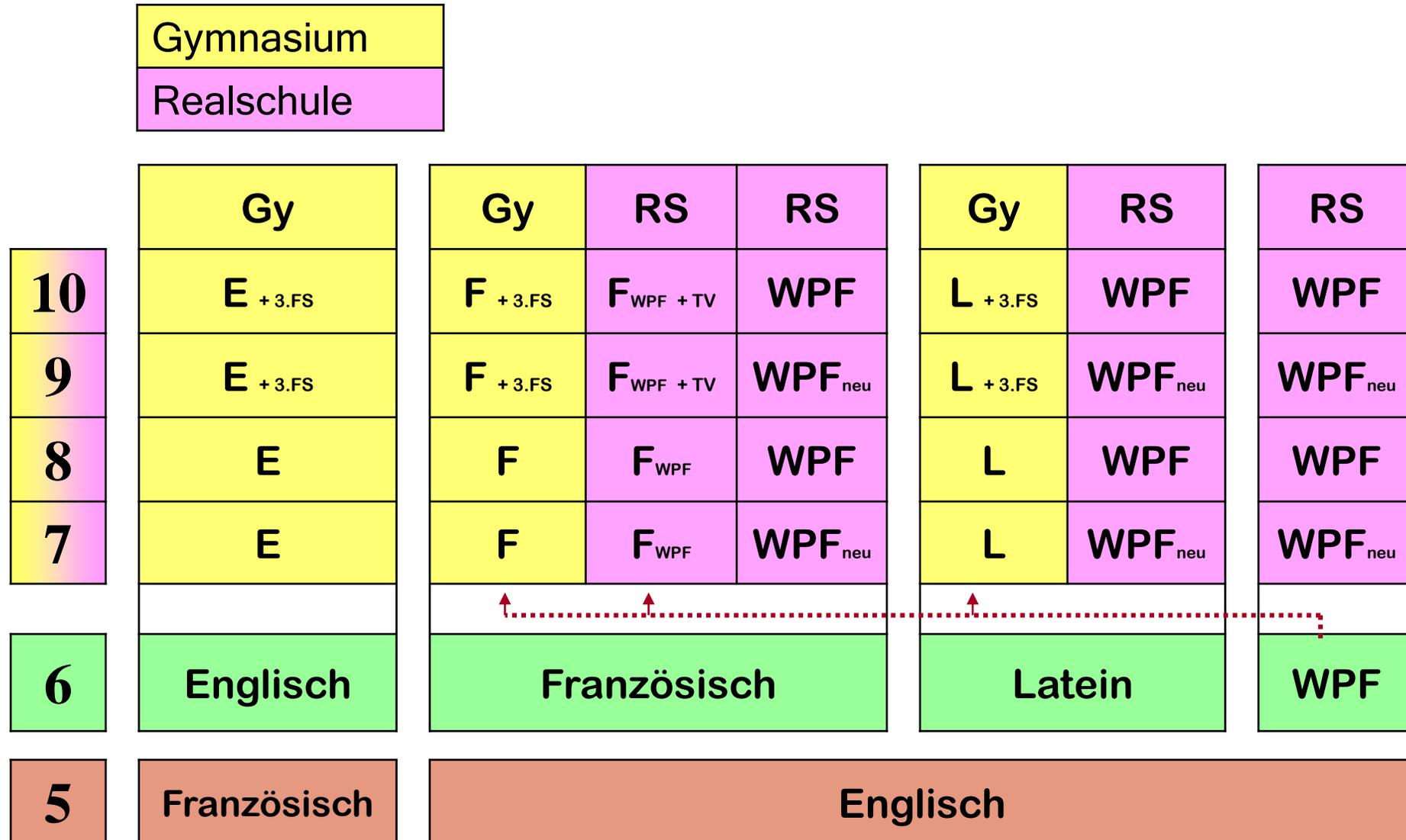
Elisabeth Meyer-Lieser
Leiterin der Orientierungsstufe
e.meyer-lieser@mws-landau.de

Eva Paul
komm. Realschulleiterin
e.paul@mws-landau.de

Anna Korn
Präventionsbeauftragte
a.korn@mws-landau.de



2. Bildungswege an der MWS



5. Die Wahlpflichtfächer der Realschule



Angewandte Naturwissenschaften und **Ernährung** (ANE)



Bildende Kunst/Werken (BKW)



Sport und **Gesundheit** (SpuG)

Klasse:	6	7	8
Französisch + IT	4	3 + 1	4
Bildende Kunst/Werken mit Textiles Gestalten (BKW) + IT		2 + 2	2 + 2
Angewandte Nawi und Ernährung (ANE) + IT		2 + 2	2 + 2
Sport und Gesundheit (SpuG) + IT		2 + 2	2 + 2
Informatische Bildung (IT - ICDL)		+ 2	+ 2



Hauswirtschaft
Ernährung/Gesundheitserziehung



Informatische Bildung (IT)



5. Die Wahlpflichtfächer der Realschule



Klasse:	
Französisch + IT	
Bildende Kunst/Werken mit Textiles Gestalten (BKW) + IT	
Angewandte Nawi und Ernährung (ANE) + IT	Ernährung
Sport und Gesundheit (SpuG) + IT	Gesundheit
Informatische Bildung (IT - ICDL)	

6
4

7	8
3 + 1	4

2 + 2	2 + 2
2 + 2	2 + 2
2 + 2	2 + 2

+ 2	+ 2
-----	-----

Ernährung und Gesundheit (Teilbereich von SpuG und ANE)





Themengebiete sind:

- Ernährung und Gesundheit
- Lebensmittelqualität und Konsumententscheidungen
- Lebensstil und Essgewohnheiten
- Arbeitsplatz Küche
- Lebensmittelzubereitung

Theorie

Praxis

Ernährung und Gesundheit (Teilbereich von SpuG und ANE)



Ernährung und Gesundheit (Teilbereich von SpuG und ANE)



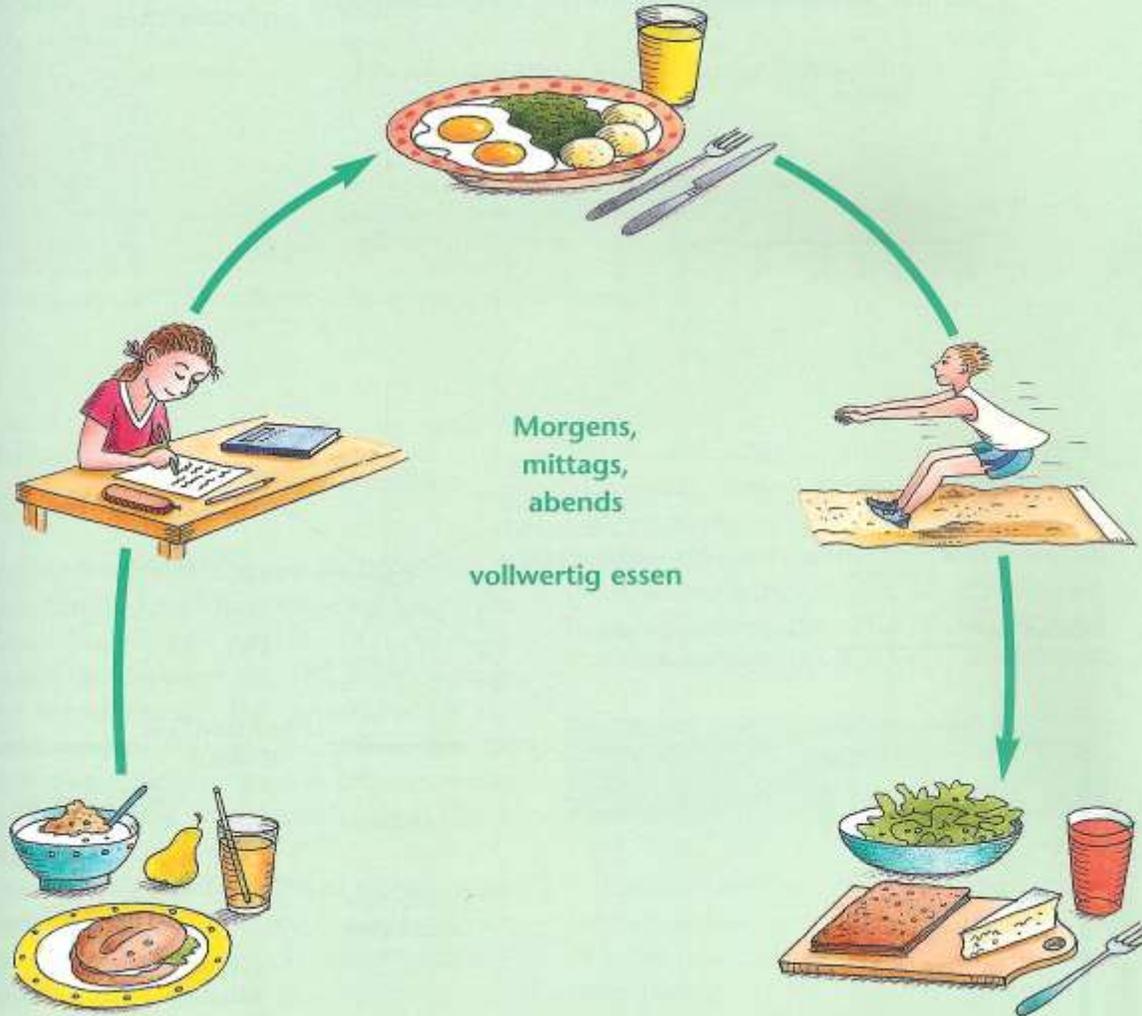
Käsespätzle

Käsespätzle

3l Salzwasser	zum Kochen bringen
250 g Mehl	sieben
4 Eier	abwechselnd zufügen und unterkneten (Knehtaken), bis der Teig zäh ist
1 Pr. Salz	
1/8 l Milch oder Wasser	
	Teig portionsweise mit Spätzlehobel oder -drücker ins kochende Wasser geben, ca. 2 Min. garen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen, in einem Sieb abtropfen lassen
1 TL Butter	Auflaufform fetten
200 g Käse	reiben
1 Pr. Salz	Spätzle und Käse schichtweise einfüllen
1 Pr. Paprika	würzen
	bei 200°C (☼ 170°C) ca. 10 Min. überbacken
2 Zwiebeln	in Ringe schneiden
1 EL Butter	zergehen lassen
	Zwiebeln anrösten
	auf fertige Käsespätzle verteilen
1/2 Bund Petersilie	fein hacken, aufstreuen

Dauer	Arbeitsplan		
5	Zutaten und Arbeitsgeräte bereitstellen		
20	Spätzlewasser aufsetzen Teig zubereiten	Käse reiben Auflaufform fetten	Früchte auspressen Zitronenscheiben schneiden
	15	Garzeit Spätzle ☼ Ofen vorheizen (200 °C; ☼ 170 °C)	
15	Spätzle in die Auflaufform schichten, überbacken	Zwiebelringe rösten Petersilie hacken	Drink mischen und einfüllen, garnieren
	15	Zwiebelringe zugeben mit Petersilie garnieren	
20	anrichten und essen		
15	aufräumen		

3 Fit durch gesunde Ernährung



Ernährung und Gesundheit (Teilbereich von SpuG und ANE)

