



Azubistark KOCH

Koch · Prüfungspaket Teil 1 · kostenlose Leseprobe

Leseprobe Prüfungspaket Teil 1

Originalseiten aus Heft K04 „In der Küche arbeiten“ (Garverfahren) und aus der Probeprüfung Teil 1

Teil 1 der Abschlussprüfung zählt 25 % deiner Endnote. Hier siehst du, wie Azubistark dich vorbereitet:

- ✓ Inhaltsverzeichnis von Heft K04 „In der Küche arbeiten“
- ✓ Garverfahren: warum und wie – mit Übersichtstabelle
- ✓ Eine Aufgabe aus der schriftlichen Probeprüfung Teil 1
- ✓ Das komplette Paket: 9 Lernhefte, 2 Probeprüfungen, Prüfungspraxis, Lernplan, Koch-Trainer-App

Bevor du loslegst

- Diese Leseprobe darf frei weitergegeben werden.
- Stand Oktober 2026. Alle Aufgaben sind eigene Übungsaufgaben.

Inhalt

Kapitel	Thema	Seite
1	So nutzt du dieses Heft · Lernfeld 3 in der Prüfung	3
2	Der Arbeitsplatz: Hygiene, Sicherheit, Ergonomie	5
3	Messer und Schneidbrett	7
4	Geräte und Maschinen	9
5	Arbeitsabläufe planen: Mise en place und Arbeitsablaufplan	11
6	Vorbereiten, Schnitttechniken und Schnittformen	13
7	Garverfahren	15
8	Rezepturen anwenden und umrechnen	19
9	Anrichten und Verkaufsfähigkeit	21
10	Fachbegriffe – französisch und englisch	22
11	Reinigen, Reinigungsmittel, Abfall	23
12	Fachgespräch üben – drei Sprechzettel	25
13	Übungsaufgaben	26
14	Lösungen	32
15	Lernkarten, Checkliste, 2-Wochen-Plan, Quellen	35

So ist das Heft aufgebaut

- Kapitel 2–4: **sicher arbeiten** – Arbeitsplatz, Messer, Geräte.
- Kapitel 5–9: **der Weg vom Auftrag zum Teller** – planen, vorbereiten, garen, rechnen, anrichten.
- Kapitel 10–11: Fachsprache, Reinigung und Abfall.
- Kapitel 12–15: **üben** – Fachgespräch, Aufgaben, Lösungen, Lernkarten, Lernplan.

Hygiene ist in jedem Kapitel dabei, wird hier aber nur so weit erklärt, wie du sie am Arbeitsplatz brauchst. Alles Weitere – Mikroorganismen, Kühlkette, HACCP, Personalhygiene – steht ausführlich im Heft **K02 Hygiene in der Küche**.

7 · Garverfahren

Garen heißt: Lebensmittel durch Wärme verändern, damit sie **genießbar, bekömmlich und sicher** werden. Die Ausbildungsordnung nennt fünf Garverfahren besonders: **Blanchieren, Kochen, Braten, Frittieren und Dünsten**. Dazu kommen weitere, die du kennen musst.

7.1 Was beim Garen passiert

Veränderung	Beispiel
Eiweiß gerinnt	Ei wird fest, Fleisch wird fest und gibt Saft ab
Stärke quillt und verkleistert	Reis, Kartoffeln, Nudeln werden weich
Bindegewebe und Zellwände werden weicher	Gemüse wird bissfest bis weich, Schmorfleisch zart
Bräunung und Röststoffe (nur bei trockener Hitze deutlich über 100 °C)	Kruste beim Braten, Backen, Grillen – Geschmack!
Keime werden abgetötet	Sicherheit, vor allem bei Geflügel, Hackfleisch, Eiern
Nährstoffverluste	Vitamine sind teils hitze-, licht- und wasserempfindlich

Wasser kocht bei normalem Luftdruck bei 100 °C – heißer wird es im offenen Topf nicht. Darum entstehen beim Kochen **keine Röststoffe**. Erst mit Fett oder trockener Hitze werden höhere Temperaturen erreicht.

7.2 Die Garverfahren im Überblick

Gruppe	Garverfahren	Garmedium	Temperatur etwa*	Beispiele
feucht	Kochen	viel Flüssigkeit	um 100 °C	Kartoffeln, Teigwaren, Reis
feucht	Blanchieren	viel sprudelnd kochendes Wasser, kurz	um 100 °C	Brokkoli, Spinat, Tomaten häuten
feucht	Garziehen (Pochieren)	Flüssigkeit unter dem Siedepunkt	75–95 °C	pochierte Eier, Fisch, Klöße
feucht	Dämpfen	Wasserdampf	um 100 °C	Kartoffeln, Gemüse, Fisch
feucht	Dünsten	wenig Flüssigkeit/Fett + eigener Saft, zugedeckt	um 100 °C	Möhren, Fischfilet, Obst
feucht	Druckgaren (Druckdämpfen)	Dampf unter Druck	105–120 °C	Gemüse, Fisch, Gulasch
trocken / mit Fett	Braten (Pfanne)	wenig heißes Fett	140–190 °C	Steak, Schnitzel, Bratkartoffeln
trocken	Rösten (Ofen oder Pfanne)	trockene Hitze, ggf. etwas Fett	140–200 °C	Ofengemüse, Kartoffeln
trocken	Backen	trockene Hitze im Ofen	120–250 °C	Teige, Aufläufe, Ofenkartoffeln
trocken	Grillen	Strahlungs- oder Kontakthitze	hoch	Fleisch, Fisch, Gemüse
trocken	Gratinieren / Überbacken	starke Oberhitze (Salamander)	hoch	Gratin, überbackene Suppe

Gruppe	Garverfahren	Garmedium	Temperatur etwa*	Beispiele
mit Fett	Frittieren	Fettbad	160–170 °C; Pommes unter 175 °C	Pommes frites, Gemüse im Backteig
kombiniert	Schmoren	anbraten, dann in wenig Flüssigkeit zugedeckt garen	-	Gulasch, Rouladen (Teil 2)

* Richtwerte nach DGE „Garmethoden in der Gemeinschaftsverpflegung“; Frittieren von Pommes frites nach Verordnung (EU) 2017/2158. Die DGE ordnet Dämpfen und Dünsten gemeinsam ein. Im Betrieb gelten Rezeptur und Herstellerangaben der Geräte.

7.3 Blanchieren

Das Gargut kommt **kurz** in viel **sprudelnd kochendes** (meist gesalzenes) Wasser und wird danach **sofort in Eiswasser abgeschreckt**. Blanchieren ist meist ein **Vorgaren**, kein fertiges Garen. Blanchieren geht auch im Dampf oder – bei Pommes frites – im Fett.

Warum blanchieren?	Beispiel
Farbe erhalten	Brokkoli und Zuckerschoten bleiben leuchtend grün (grüne Bohnen dagegen gar kochen – Phasin, siehe K05)
Enzyme stoppen	Gemüse vor dem Tiefkühlen
Volumen verringern	Blattspinat fällt zusammen
Haut lösen	Tomaten (für Concassée), Pfirsiche
Garzeit verkürzen, vorgaren	Gemüse für den Service, das à la minute nur noch geschwenkt wird
Geschmack mildern	z. B. strenger Geschmack mancher Kohlsorten

Achtung

- Nicht zu viel Gargut auf einmal ins Wasser – sonst kühlt das Wasser stark ab und das Gemüse zieht, statt kurz zu kochen.
- Abschrecken nicht vergessen, sonst gart es mit der eigenen Wärme weiter und wird grau.

7.4 Kochen und Garziehen

Beim **Kochen** liegt das Gargut in reichlich Flüssigkeit um 100 °C. Wichtig ist die Frage: **kalt oder heiß ansetzen?**

Ansetzen	Wirkung	Beispiele
kalt	Geschmack und Eiweiß gehen in die Flüssigkeit über	Brühen und Fonds, Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Hülsenfrüchte
heiß (kochend)	Geschmack und Nährstoffe bleiben eher im Gargut, kurze Garzeit	Teigwaren, grünes Gemüse, Klöße (zum Garziehen)

Beim **Garziehen (Pochieren)** bleibt die Flüssigkeit **unter dem Siedepunkt**, etwa bei 75–95 °C. Die Oberfläche bewegt sich nur leicht. So bleiben empfindliche Lebensmittel wie Fisch, Eier oder Klöße in Form.

2 · Schriftliche Probeprüfung

Prüfungsbereich	Zubereiten von einfachen Speisen und Gerichten – 1. Teil (schriftlich)
Bearbeitungszeit	60 Minuten
Punkte	100 (Teil A: 16 Punkte, Teil B: 84 Punkte)
Hilfsmittel	nicht programmierbarer Taschenrechner
Hinweise	Lies zuerst die Situation und die Warenliste. Antworte in Stichworten oder kurzen Sätzen. Gib bei Rechenaufgaben immer den Rechenweg und die Einheit an. Zeit-Tipp: Teil A etwa 8 Minuten, Teil B etwa 50 Minuten, Rest zum Durchsehen.

Die Situation

Du arbeitest im **Landgasthof Lindenhof** (fiktiv). Am Samstag kommt eine Geburtstagsgesellschaft mit **24 Personen** zum Mittagessen. Gleichzeitig bietet der Lindenhof dasselbe Menü à la carte an. Der Küchenchef teilt dich auf dem Posten für dieses Menü ein:

Menü

- **Vorspeise:** Blattsalate mit Kräuter-Vinaigrette, gebratenen Champignons und Croûtons
- **Hauptgericht:** Zanderfilet auf der Haut gebraten, Weißweinsauce, Blattspinat, Petersilienkartoffeln

Warenliste (Auszug, fiktiv)

Fisch, Molkerei	Gemüse, Kräuter	Trockenware, Sonstiges
Zanderfilet mit Haut, entgrätet, frisch, verpackt	Blattsalate (Lollo rosso, Eichblatt, Romana)	Weizenmehl Type 405
Fischfond, hell (hausgemacht, gekühlt)	Champignons, braun	Kastenweißbrot (Weizen)
Butter	Blattspinat, frisch	Weißwein, trocken
Sahne	Kartoffeln, vorwiegend festkochend	Weißweinessig, Rapsöl
	Schalotten, Knoblauch, Zitronen	Senf, mittelscharf
	Petersilie, Schnittlauch, Kerbel	Salz, Pfeffer, Muskat

Teil A – Ankreuzen (8 Aufgaben, je 2 Punkte)

Kreuze bei jeder Aufgabe **genau eine** Antwort an.

1. Für die Petersilienkartoffeln (Salzkartoffeln, in Petersilie geschwenkt) wählst du Kartoffeln welches Kochtyps?

- ☐ a) mehligkochend, weil die Kartoffeln beim Kochen zerfallen sollen
- ☐ b) vorwiegend festkochend
- ☐ c) egal – der Kochtyp spielt für Salzkartoffeln keine Rolle
- ☐ d) gekeimte Kartoffeln, weil sie mehr Geschmack haben
- ☐ e) Kartoffeln aus dem Kühlschrank, weil sie dann fester bleiben

Das ganze Prüfungspaket Teil 1

Alles für Teil 1 der Abschlussprüfung – „Zubereiten von einfachen Speisen und Gerichten“:
schriftlich (60 Minuten) und praktisch mit Fachgespräch:

Heft	Inhalt	Seiten
01	Probeproofung Teil 1 (Durchgang A) mit 6-Wochen-Lernplan	23
02	Probeproofung Teil 1 (Durchgang B)	21
03	Prüfungspraxis Teil 1: Warenkorb, Arbeitsablaufplan, Fachgespräch	32
04	K01 Rolle im Betrieb	33
05	K02 Hygiene in der Küche	32
06	K03 Waren bestellen, annehmen, lagern	32
07	K04 In der Küche arbeiten	36
08	K05 Einfache Speisen	36
09	K06 Restaurant und Service	29
10	K07 Suppen, Soßen und Eintöpfe	29
11	K08 Fleisch und Geflügel	31
12	K09 Fisch	29
13	Kammer-Beilage Baden-Württemberg (Termine, Anmeldung, Besonderheiten)	19
App	Koch-Trainer: Quiz und Prüfungssimulation auf dem Handy, Zugangscode im Paket	-

Prüfungspaket Teil 1 • 24,90 €

- Sofort als PDF · alle Hefte einzeln und druckbar
- Bestellen auf **[azubistark.de/koch](https://www.azubistark.de/koch)**