



# DOWNLOAD

Denise Reinholdt

## Gulasch mit Nudeln

Rezept und Zubereitung



Downloadauszug  
aus dem Originaltitel:

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

**Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.**

**Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.**


Download  
zur Ansicht


# Erläuterungen zum Rezeptteil

Sie finden in den Unterrichtshinweisen zu den Rezepten zwei Symbole, die Auskunft über Dauer und Kosten eines Rezepts geben sollen:

### Zeitangaben


 Blitzrezept (15–30 min)

 1 Stunde (45–60 min)

 Doppelstunde (90 min)

Diese Zeitangaben gelten für Zubereitung und Garzeit bei geübten Schülern, die die Abläufe in der Schulküche beherrschen.

### Preisangaben

 bis 50 Cent

 bis 1 €

 bis 1,50 €

Diese Kosten gelten pro Person in einer 4er-Gruppe. Spezielle Lebensmittel für Allergiker und die in den Unterrichtshinweisen vorgeschlagenen Variationen/Beilagen sind nicht in der Kalkulation enthalten.

### Ernährungsinfos

Hier finden Sie Hinweise auf Zutaten, die für Allergiker bedenklich sein könnten. Ich habe dabei jedoch nur folgende Nahrungsmittelallergien gekennzeichnet, da sie mir im Alltag mit Schülern am häufigsten begegnet sind:

- Milchprodukte
- Gluten (Zöliakie)
- Erdnüsse/Nüsse allgemein

Darüber hinaus gibt es eine große Anzahl weiterer Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z. B. Äpfel, Gewürze ...). Mein Tipp: Da ich kein Risiko eingehen möchte, frage ich immer am Anfang des Schuljahres in einem Elternbrief ab, ob Nahrungsmittelallergien bestehen. Diese werden dann bei der Auswahl der Rezepte beachtet.

Neben dem Problem Allergien sollte man beachten, dass Schüler teilweise aus religiösen und/oder ethischen Gründen auf Fleisch bzw. Schweinefleisch verzichten. Durch gute Absprache und Planung ist es möglich, den Einkauf so zu erledigen, dass auch diese kleinen Einschränkungen problemlos gemeistert werden können.

### Das Rezept im Unterricht

An dieser Stelle finden Sie Vorschläge zur Einordnung in unterrichtliche Lehrplanthemen. Manche Rezepte bieten sich dabei besonders gut für diese Themen an oder sind bereits in den vorangegangenen Unterrichtsvorschlägen zu dem Themenfeld eingearbeitet. Sie finden hier beispielsweise Informationen, was bei der Zubereitung besonders zu beachten ist und teilweise auch Unterrichtsideen, mit denen man das Rezept im Unterrichtsgespräch noch weiter aufarbeiten kann.

### Einkaufsliste

An dieser Stelle finden Sie eine Einkaufsliste für die Zubereitung für vier Gruppen à jeweils vier Personen, also 16 Portionen. Diese Einkaufslisten sind die Grundlage der Berechnung für die Preiskennzeichnung. Die Einkaufsliste enthält nur die Lebensmittel, die in der Zutatenliste genannt werden. Darüber hinausgehende Tipps oder Beilagen sind in der Auflistung meist nicht enthalten und müssen nach Wunsch ergänzt werden.

Zeitangabe 

Kosten  

## Ernährungsinfo

Allergierisiken: Gluten

Salzkartoffeln statt Nudeln sind eine gute Beilagenalternative für Glutenallergiker. Auch sollten Sie bei der Speisestärke darauf achten, dass diese nicht aus Weizen hergestellt wurde. Hier bietet sich Kartoffelstärke an. Beachten Sie also die Angaben auf der Verpackung – und informieren Sie Ihre Schüler darüber. Das Gulaschfleisch kann je nach Schülergruppe und Angebot reines Schweine- oder Rindfleisch sein oder auch aus einer Mischung bestehen.

## Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Garverfahren (Schmoren)
- Arbeit mit dem Dampfkochtopf
- Fleischsorten und ihre Verarbeitung
- Internationale Küche
- Arbeitsabläufe

Diese zeitsparende Variante, in der das Gulaschfleisch nicht angebraten wird, sorgt dennoch für ein schmackhaftes, braunes Gulasch. Wichtig ist dabei, dass man beim Rösten der Zwiebeln nicht zu zurückhaltend ist und abwartet, bis sich ein kräftiger brauner Bratensatz gebildet hat.

Wenn die Schüler den Umgang mit dem Dampfkochtopf nicht zeitnah erarbeitet haben, ist es aus Sicherheitsgründen wichtig, das korrekte Überprüfen, Schließen, Ankochen und Öffnen vorzuführen. Sie können das Rezept auch in einem normalen Topf zubereiten, dann verdreifacht sich jedoch die Garzeit.

Eine frische Salatbeilage ergänzt das Rezept. Hier ein schnelles und kostengünstiges Rezept für einen Gurkensalat.

### Schneller Gurkensalat mit Schmanddressing:

½ Becher Schmand mit etwas Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Wer mag, gibt Dill dazu. Dann die gewaschene Salatgurke mit dem Gemüsehobel in das Schmanddressing hobeln. Alles vorsichtig vermengen.

Besprechen Sie die Arbeitsschritte vor dem Zubereiten des Gerichtes. Die Schüler sollen überlegen, wann das Zubereiten des Salates zeitlich passt, zu welchem Zeitpunkt die Nudeln in das kochende Wasser gegeben werden müssen, um nicht zu früh fertig zu sein. Diese Arbeitsschritte sollten erst erledigt werden, wenn das Gulasch bereits im geschlossenen Dampfkochtopf gart. Außerdem ist der Zeitpunkt geeignet, um den ersten Teil des Abwasches und das Tischdecken zu erledigen.



### Einkaufsliste für 4 Gruppen

- 1600 g Gulaschfleisch
- 1 kg Champignons
- 12 Zwiebeln
- 1 kg Nudeln
- Tomatenmark
- Öl
- Stärke
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

### Salat:

- 4 Salatgurken
- 2 Becher Schmand
- 1–2 Zitronen
- Zucker
- Salz, Pfeffer
- Dill

## Gulasch mit Nudeln

4 Portionen	Zutaten	Arbeitsschritte	Geräte
3 2 EL	Zwiebeln Öl oder Palmöl	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zwiebeln schälen und würfeln.</li> <li>Das Fett in einem Dampfkochtopf erhitzen.</li> <li>Die Zwiebeln auf hoher Stufe kräftig anbraten.</li> </ul>	Messer Brett Abfallschale
2 geh. EL 1 gestr. EL 400 ml	Tomatenmark Mehl Wasser	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wenn die Zwiebeln gar gebraten sind, das Tomatenmark zugeben und ebenfalls mit anbraten. Zuletzt das Mehl darüberstäuben und mit anschwitzen. Am Boden des Topfes soll sich ein dunkler Bratensatz bilden.</li> <li>Unter ständigem Rühren nach und nach das Wasser angießen, dabei löst sich nun der Bratensatz. Aufkochen lassen.</li> </ul>	Dampfkochtopf Pfannenwender EL Messbecher
400 g 250 g	Gulaschfleisch Salz, Pfeffer, Paprika Champignons	<ul style="list-style-type: none"> <li>Das Fleisch in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und zugeben.</li> <li>Kräftig würzen.</li> <li>Champignons in Scheiben schneiden und zufügen.</li> <li>Den Dampfkochtopf schließen und bei Stufe 2 für 20 min garen.</li> <li>Wenn die Zeit abgelaufen ist, die Platte ausstellen und warten, bis der Druck von allein abgebaut ist. Dann das Gulasch im offenen Topf bei starker Hitze unter häufigem Rühren zur gewünschten Sämigkeit einkochen lassen.</li> </ul>	
250 g	Nudeln Salzwasser	<ul style="list-style-type: none"> <li>In der Zwischenzeit die Nudeln in Salzwasser kochen. Das Wasser erst anstellen, wenn die 20 min für das Gulasch abgelaufen sind. Das Gulasch mit den Nudeln servieren. Dazu schmeckt Gurkensalat oder grüner Salat.</li> </ul>	Topf Anrichtegerirr/ -besteck



### Muss man das Fleisch anbraten?

Nein, muss man nicht. Die Zwiebeln und das Tomatenmark reichen, um kräftige Röststoffe für das Gulasch zu bilden und das Fleisch bleibt saftig. Wer das Fleisch dennoch anbraten möchte, muss darauf achten, es nur in kleinen Portionen in sehr heißem Fett anzubraten, sonst verliert das Fleisch sein Wasser und wird zäh.



**PERSEN** Alles für ein leichteres Lehrerleben!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter [www.persen.de](http://www.persen.de)

**Hat Ihnen dieser Download gefallen?** Dann geben Sie jetzt auf [www.persen.de](http://www.persen.de) direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



Download  
zur Ansicht

© 2015 Persen Verlag, Hamburg  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werks ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Persen Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Grafik: Cover/Foto © Paulista – fotolia.com, Afrika Studio – fotolia.com, Hoda Bogdan – fotolia.com, Jürgen Fächle – fotolia.com, Jeanette Dietl – fotolia.com, Murat Sabatli – fotolia.com

Illustration: Mele Brink, Julia Flasche

Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

Bestellnr.: 23445DA20

[www.persen.de](http://www.persen.de)