



# DOWNLOAD

Denise Reinholdt

# Mie-Nudel-Pfanne mit Tofu

Rezept und Zubereitung



Downloadauszug  
aus dem Originaltitel:

PERSEN 

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 

## Ernährungsinfos

Allergierisiken: Gluten

Mie-Nudeln sind Instant-Nudel-Blöcke, die nur in heißem Wasser ziehen, aber nicht kochen müssen. Wenn man zur Zubereitung der Nudelpfanne glutenfreie Nudeln verwenden möchte, dann müssen diese nach Packungsanleitung vorgekocht werden. Die Gerichte schmeckt auch ohne Tofu sehr gut. Wer nicht auf Fleisch verzichten möchte, der verwendet Putenfleisch statt Tofu.

Eine sehr schöne und frische Ergänzung zu diesem Gericht sind z. B. frische Mungobohnensprossen. Bereits fertig gekeimte Sprossen aus der Kühltheke sind in den letzten Jahren öfters durch Schadstoffbelastung negativ aufgefallen. Deshalb bietet es sich an, die Anzucht von Sprossen selbst einmal mit den Schülern auszuprobieren.

### Sprossenanzucht

Dazu werden 2 EL Mungobohnen (Reformhaus, Asiatischer Lebensmittelmarkt, Bio-Markt) gewaschen. Sie müssen dann einen halben Tag in stehendem Wasser quellen. Anschließend werden die Samen abgegossen, erneut gewaschen und dann zum Keimen in einen Keimturm, ein Keimglas oder auch einfach in einen Topf mit Dämpfeinsatz/Sieb gegeben.

### Sprossenanzucht im Topf

Für den Topf spricht, dass Mungobohnensprossen schön zart und hell bleiben, wenn sie im Dunkeln keimen. Die Bohnenkeime werden in einen löchrigen Einsatz geschüttet und mit einem nassen Geschirrtuch abgedeckt. Dieses Tuch muss selbstverständlich absolut sauber und auch frei von Waschmittelresten (Weichspüler) sein. Dieser löchrige Einsatz wird nun in einen Topf gestellt, der das Tropfwasser auffängt, und mit dem Topfdeckel abgedeckt (nur bei Keimen, die im Dunkeln keimen sollen). Nun muss man die Sprossen nur noch zwei Mal täglich abbrausen und das Tropfwasser aus dem Topf wegschütten. Nach drei bis fünf Tagen werden die Sprossen ein letztes Mal abgebraust und dann entweder sofort verwendet oder bis zur Verwendung für wenige Tage in einem luftdichten Kunststoffbehälter im Kühlschrank gelagert.

### Sprossenanzucht im selbstgebauten Keimglas

Die gequollenen Mungobohnensprossen werden in ein Marmeladenglas gegeben und dieses wird mit einem durchlässigen Material (Verbandsmull, Fliegengitter, Gärtnervlies) abgedeckt, das mit einem Gummiband befestigt wird. Das Gefäß wird nun mit der Öffnung nach unten schräg abgestellt, damit Luft zirkulieren und Flüssigkeit ablaufen kann. Ansonsten werden die Sprossen genauso behandelt wie beim Keimen im Topf.

## Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Garverfahren (Braten/Pfannenrühren)
- Internationale Küche
- Alternative Ernährungsformen/Vegetarismus

Pfannenrühren ist ein Garverfahren aus der asiatischen Küche. In einem Wok werden bei großer Hitze und unter ständigem Rühren die Zutaten schnell gegart. Dabei bleibt Gemüse knackig und behält seine Farbe und Nährstoffe.



### Einkaufsliste für 4 Gruppen

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 500 g Mie-Nudeln        | <input type="checkbox"/> Öl                         |
| <input type="checkbox"/> 8 Zwiebeln              | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer              |
| <input type="checkbox"/> 1,6 kg Chinakohl        | <input type="checkbox"/> Currypulver, Paprikapulver |
| <input type="checkbox"/> 4 Kohlrabi              | <input type="checkbox"/> Sojasoße                   |
| <input type="checkbox"/> 700 g geräucherter Tofu | <input type="checkbox"/> Zucker                     |
| <input type="checkbox"/> 8 Eier                  |   |

**Mie-Nudel-Pfanne mit Tofu**

4 Portionen	Zutaten	Arbeitsschritte	Geräte
125 g	Mie-Nudeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wasser in einem Topf aufkochen.</li> <li>Nudelblöcke ins Wasser legen und den Topf von der Platte ziehen.</li> <li>5 Minuten gar ziehen lassen, zwischendurch umrühren.</li> <li>Danach abgießen und kurz kalt abspülen, damit die Nudeln nicht aneinanderkleben.</li> </ul>	Topf Kochlöffel Sieb
2 400 g 2 1 175 g	Zwiebeln Chinakohl Karotten Kohlrabi geräucherter Tofu evtl. Sprossen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zwiebeln fein würfeln.</li> <li>Möhren und Kohlrabi in ½ cm große Stückchen schneiden.</li> <li>Chinakohl in schmale Streifen schneiden.</li> <li>Tofu in 1 cm große Würfel schneiden.</li> </ul>	Brett Messer Sparschäler Abfallschale Schüsseln
2 EL	Öl Salz, Pfeffer, Currypulver, Paprikapulver, Prise Zucker	<ul style="list-style-type: none"> <li>Öl in einer weiten Pfanne erhitzen.</li> <li>Zwiebeln und Tofu darin anbraten.</li> <li>Das Gemüse zugeben und unter Rühren weitere 5 Minuten braten.</li> <li>Nudeln untermischen und die Pfanne kräftig würzen.</li> </ul>	weite Pfanne oder Wok Pfannenwender EL
2 1 TL	Eier Sojasoße Paprikapulver, Currypulver, Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eier mit den Gewürzen verquirlen.</li> <li>Über die Nudelpfanne gießen und unter Rühren stocken lassen.</li> </ul>	Schüssel Schneebeesen



**Tipp:** Statt Chinakohl kann auch Mangold verwendet werden. Das Gericht schmeckt auch ohne Tofu sehr lecker. Wer keine Sojasoße in der Küche hat, der gibt stattdessen etwas Salz in die Eier.



**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.: 23445DA31

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