



# DOWNLOAD

Denise Reinholdt

# Pellkartoffeln aus dem Dampfdrucktopf mit Tsatsiki

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 

## Ernährungsinfos

Allergierisiken: Milchprodukte

Alternativen für Allergiker zu den herkömmlichen Produkten: Wenn man auf Quark aus Kuhmilch verzichten möchte, dann kann man entweder ein Ziegenprodukt oder Sojajoghurt verwenden. Hierbei muss man natürlich darauf achten, eine ungesüßte Sorte zu wählen.

## Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Garverfahren – der Dampfdrucktopf
- Kartoffeln
- Alternative Ernährungsformen (Vegetarismus, Vollwerternährung)

Dieses Gericht ist immer das erste, das Schüler in meinem Unterricht mit dem Dampfdrucktopf zubereiten. Durch die Schlichtheit schafft man es gut in einer Stunde, den Topf zu erläutern und das Gericht zuzubereiten.

Die Garzeit richtet sich sowohl nach der Größe der Kartoffeln, als auch nach der Art, wie man den Dampfdrucktopf öffnet. Wenn man am Ende der Garzeit den Herd ausschaltet und abwartet bis der Druck sich von allein abgebaut hat, dann reicht auch eine Garzeit von 15 Minuten. Es gart ja schließlich weiter, auch während der Druck abgebaut wird.

Wenn man, wie in dieser Einführungsstunde, das Öffnen durch Abkühlen mit Wasser zeigen möchte, dann wird die Hitzezufuhr abrupt beendet. Die Garzeit muss daher auf die im Rezept angegebenen 20 Minuten verlängert werden. Mit dem Einsatz eines Dämpfeinsatzes werden die Kartoffeln sanfter gegart. Wenn man die Kartoffeln direkt im Wasser gart, dann reißen sie möglicherweise auf.

Wer den Quark nicht so fett haben will, kann den Sahnequark gegen halbfetten oder auch mageren Quark austauschen. Der fettarme Quark wird etwas lockerer, wenn man Mineralwasser unterrührt.



### Einkaufsliste für 4 Gruppen

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 32 mittelgroße Kartoffeln | <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel   |
| <input type="checkbox"/> 1 kg Sahnequark (40 %)    | <input type="checkbox"/> gemischte (Garten-)Kräuter (das, was vorhanden ist, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel, aber auch Wildkräuter) |
| <input type="checkbox"/> Mineralwasser             |  |
| <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer             |  |
| <input type="checkbox"/> 1 Salatgurke              |  |
| <input type="checkbox"/> Knoblauch                 |  |

## Pellkartoffeln aus dem Dampfdrucktopf

4 Personen	Zutaten	1 Person	Arbeitsschritte	Geräte
8 1/2 l	mittelgroße Kartoffeln Wasser	2 1/8 l	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartoffeln waschen.</li> <li>• Wasser in den Topf geben, Dämpfeinsatz einsetzen, darauf die Kartoffeln legen.</li> <li>• Dampfdrucktopf schließen und zum Kochen bringen.</li> <li>• Wenn der Kochanzeiger ansteigt, herunterschalten auf niedrige Stufe.</li> <li>• 20 Minuten garen.</li> <li>• Topf unter fließend kaltem Wasser entlüften und vorsichtig öffnen.</li> <li>• Kartoffeln kalt abschrecken, pellen und anrichten.</li> </ul>	Gemüsebürste Litermaß Dampfdrucktopf mit Dämpfeinsatz  Anrichteschüssel

## Kräuterquark oder Tsatsiki

4 Personen	Zutaten	1 Person	Arbeitsschritte	Geräte
250 g 2 EL 1/4 TL	Sahnequark (40 %) Milch Salz Pfeffer Mineralwasser	125 g 1 EL etwas	Quark, Milch, Salz und Pfeffer zu einer Quarkcreme verrühren. Etwas eingeehrtes Mineralwasser macht den Quark noch lockerer.	Schüssel EL TL Schneebeesen Brett Messer Anrichteschirr/-besteck
Kräuterquark	Kräuter evtl. Knoblauch		Kräuter fein hacken, ggf. Knoblauch schälen und pressen. Alles mit dem Quark vermengen, ggf. noch abschmecken.	
Tsatsiki	1/4 Salatgurke Knoblauch 1/4 Zwiebel		Knoblauch schälen und pressen, Zwiebeln und Gurke sehr fein würfeln oder raspeln. Mit dem Quark vermengen und würzig abschmecken.	



Kartoffeln „schlucken“ viel Geschmack. Der Quark sollte daher kräftig abgeschmeckt werden.



**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.: 23445DA35

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