



DOWNLOAD

Denise Reinholdt

Quarkfrikadellen mit Tomaten- Bohnen-Salsa

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: Gluten, Milchprodukte

Alternativen für Allergiker zu den herkömmlichen Produkten: Milchprodukte in Quarkfrikadellen zu ersetzen, erscheint mir zu schwierig. Daher kann man das Rezept nur mit Schülern ausprobieren, die keine Allergien bzw. Unverträglichkeiten gegenüber den genannten Lebensmittelbestandteilen entwickeln.

Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Garverfahren
- Alternative Ernährungsformen (Vegetarismus)

Die Quarkfrikadellen sind geschmacklich nicht mit Frikadellen aus Fleisch zu vergleichen, sondern kommen eher einer herzhaften Variante der sächsischen Quarkkeulchen nahe. Sie schmecken auch im kalten Zustand gut. Die Salsa ist recht ketchuplastig, allerdings passt dieser süßliche Tomatengeschmack einfach sehr gut dazu.

Alternativ kann man aus dem Rezept auch süße Quarkkeulchen zubereiten. Dann kommen statt der Zwiebelwürfel eingeweichte Rosinen in den Teig und neben einer kleinen Prise Salz wird der Teig mit 3 EL Zucker und etwas Zitronensaft verfeinert. Als Beilage bieten sich dann Apfelmus (S. 75) oder Zimtzucker an.

Download zur Ansicht



Einkaufsliste für 4 Gruppen

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 kg Magerquark | <input type="checkbox"/> 2 Dosen Pizzatomaten/ stückige Tomaten |
| <input type="checkbox"/> 600 g Frischkäse | <input type="checkbox"/> 400 g Tomatenketchup |
| <input type="checkbox"/> 600 g Weichweizengrieß | <input type="checkbox"/> Öl |
| <input type="checkbox"/> 8 Zwiebeln | <input type="checkbox"/> Oregano |
| <input type="checkbox"/> 8 Eier | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> 2 Dosen Mais | <input type="checkbox"/> Zucker |
| <input type="checkbox"/> 2 Dosen Kidneybohnen | |

Quarkfrikadellen

| 4 Portionen | Zutaten | Arbeitsschritte | Geräte |
|------------------------------|---|--|--|
| 1 | Zwiebel | <ul style="list-style-type: none"> Zwiebel sehr fein würfeln. | Brett Messer |
| 250 g 150 g 150 g 2 | Magerquark Frischkäse Griß Eier Salz, Pfeffer | <ul style="list-style-type: none"> Alle Zutaten mit den Zwiebelwürfeln vermengen, würzen und 30 Minuten quellen lassen. | Schüssel Waage Rührlöffel |
| 2 EL | Öl | <ul style="list-style-type: none"> Öl in einer Pfanne erhitzen. Je Quarkfrikadelle einen EL Teig abnehmen und mit einem anderen EL in die Pfanne streifen. Langsam goldbraun braten. Dabei darf die Pfanne nicht zu heiß sein und die Quarkfrikadellen dürfen nicht zu früh gewendet werden. | Pfanne Pfannenwender Anrichtegeschirr/ -besteck |

Tomaten-Bohnen-Salsa

| 4 Portionen | Zutaten | Arbeitsschritte | Geräte |
|---|---|---|---|
| 1 | Zwiebel | <ul style="list-style-type: none"> Zwiebel grob würfeln. | Brett Messer |
| 1 EL ½ Dose ½ Dose ½ Dose 100 g | Öl Kidneybohnen Mais Pizzatomaten Tomatenketchup Zucker, Salz, Pfeffer | <ul style="list-style-type: none"> Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Bohnen, Mais, Pizzatomaten und Ketchup einrühren. Aufkochen und 5 Minuten auf kleiner Stufe im geschlossenen Topf garen lassen. Würzig abschmecken und zu den Quarkfrikadellen servieren. | EL Topf Rührlöffel Anrichtegeschirr/ -besteck |



PERSEN Alles für ein leichteres Lehrerleben!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf 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.: 23445DA37

www.persen.de