



DOWNLOAD

Denise Reinholdt

Weizenpfanne mit Frischkäse

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:

Bei Glutenallergie lässt sich der Weizen gut durch Reis ersetzen. Bei Laktoseintoleranz eignet sich laktosefreier Frischkäse, bei Kuheiweißallergie Ziegenfrischkäse.

Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Alternative Ernährungsformen (Vegetarismus/Vollwerternährung)
- Saisonales Gemüse (Porree)
- Getreide

Wenn man Naturweizen nehmen möchte, dauert die Zubereitung innerhalb der Stunde sehr lange. Der Naturweizen ist deutlich bissfester als geschälter Weizen. Es empfiehlt sich, den Weizen entweder vorgegart zur Verarbeitung bereitzustellen oder auf schnellkochenden geschälten Weizen zurückzugreifen. Die angegebene Zubereitungszeit bezieht sich auf die Verwendung von geschältem Weizen. Dementsprechend ist auch der Preis berechnet.

Im Rahmen der Zubereitung dieses Rezeptes bietet sich das Thema an: Welche Produkte aus unzerkleinerten Getreidekörnern kennen die Schüler?

Dazu zählt beispielsweise Reis, aus dessen Körnern neben Kochreis auch Puffreis hergestellt wird. Weizen im Ganzen zu verwenden ist schon weniger verbreitet, dabei waren die aus Getreidekörnern hergestellten Graupen, die auch aus Gerste sein können, früher in der deutschen Küche sehr verbreitet.

Auch Mais zählt zu den Getreiden und wird anders als die anderen Getreidesorten frisch oder als Konserve angeboten und ist natürlich getrocknet als Popcorn bei Schülern beliebt.

Ganzer Hafer wird gequetscht als Haferflocke angeboten und Hirsekörner werden in der Vollwertküche im Ganzen gegart verwendet.



Einkaufsliste für 4 Gruppen

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 500 g Weizen | <input type="checkbox"/> 500 ml Gemüsebrühe |
| <input type="checkbox"/> 4 Stangen Porree | <input type="checkbox"/> Worcestersoße |
| <input type="checkbox"/> 8 Paprikaschoten | <input type="checkbox"/> Öl |
| <input type="checkbox"/> 800 g Frischkäse | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> Thymian | |

Weizenpfanne mit Frischkäse

4 Personen	Zutaten	2 Personen	Arbeitsschritte	Geräte
125 g	Weizen		<ul style="list-style-type: none"> Weizen garen und durch ein Sieb abgießen. 	Topf Sieb Waage Brett Messer Abfallschale
1 Stange 2	Porree Paprikaschoten		<ul style="list-style-type: none"> Währenddessen den Porree der Länge nach halbieren und unter fließendem Wasser gründlich waschen. Achtung: Im Porree versteckt sich oft Sand! Dann den Porree in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. 	EL Pfanne Pflanzenwender
2 EL	Öl		<ul style="list-style-type: none"> Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Porree darin anbraten, dann die Paprikawürfel zugeben. Das Gemüse ca. 5 Minuten braten. Weizen in die Pfanne geben und mitbraten. Gemüsebrühe angießen und Thymian einrühren. Frischkäse einrühren. Mit Worcestersoße, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. 	Messbecher TL Anrichtegeschirr/ -besteck
125 ml 200 g 1 TL	Gemüsebrühe Frischkäse Thymian Worcestersoße Salz Pfeffer			



Weizen garen:

Weizen über Nacht in 600 ml Wasser einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser aufkochen, etwa 40 Minuten kochen und anschließend 20 Minuten ohne Hitze quellen lassen.

25 g roher Weizen = 65 g gegarter Weizen

Wenn es schnell gehen soll, kann man auch vorgegarten Weizen nehmen. Diesen gart man dann nach Packungsanweisung. Die Einweichzeit entfällt.



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.: 23445DA44

www.persen.de