

Zeitangabe 

Kosten   

Ernährungsinfos

Achtung: enthält Fleisch/Schweinefleisch.

Die Zubereitung mit Rinderhack statt Hackfleisch vom Schwein ist völlig problemlos. In einer vegetarischen Variante kann man statt Fleisch Räuchertofu verwenden oder einfach das Gemüse mit Mais oder weißen Bohnen ergänzen.

Alternative Zubereitung

Man kann auch ein „Zwei-Einheiten-Rezept“ daraus machen, indem man die Zutatenmenge auf 6 Portionen erhöht und dann 2 Portionen einfriert. Diese Portion wird in der nächsten Stunde erhitzt und als Füllung für Wraps verwendet.

Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Garverfahren
- Der Dampfdrucktopf
- Gemüse/Hackfleisch
- Internationale Küche/moderne Küche

Wenn die Schüler den Umgang mit dem Dampfdrucktopf nicht zeitnah erarbeitet haben, ist es aus Sicherheitsgründen wichtig – und um Schülern die Angst zu nehmen –, das korrekte Überprüfen, Schließen, Ankochen und Öffnen vorzuführen. Sie können das Rezept auch in einem normalen Topf zubereiten, dann verdreifacht sich allerdings die Garzeit.

Wer es würziger möchte, kann Chili (frisch oder getrocknet), Kreuzkümmel, Knoblauch, etwas Zucker oder gemahlene Koriandersaat zufügen. Selbst Kaffee, Kakaopulver und dunkles Bier sind als Würze einen Versuch wert.



Einkaufsliste für 4 Gruppen

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 8 Zwiebeln | <input type="checkbox"/> 800 ml Gemüsebrühe |
| <input type="checkbox"/> 12 Paprikaschoten | <input type="checkbox"/> 2 Becher saure Sahne |
| <input type="checkbox"/> 12 Tomaten | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> 1200 g Hackfleisch | <input type="checkbox"/> Paprikapulver, Chilipulver |
| <input type="checkbox"/> 4 Dosen Kidneybohnen | <input type="checkbox"/> Kräuter |
| <input type="checkbox"/> 1000 g passierte Tomaten | <input type="checkbox"/> Öl |