

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 | |