

Zeitangabe 

Kosten 

## Ernährungsinfos

Allergierisiken: Gluten, Milchprodukte

Für Allergiker ist der Einsatz von glutenfreiem Mehl und Sojasahne problemlos möglich. Als alternative Beilage bieten sich Kartoffeln oder Reis an.

Das Gericht enthält Schweinefleisch. Eine sehr feine Alternative ist Kalbsgesnitzeltes. Putengeschnitzeltes ist jedoch deutlich günstiger.

## Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Garverfahren
- Zerkleinerungstechniken
- Fleisch richtig schneiden

Überlegen Sie gemeinsam mit den Schülern, welche weiteren Zutaten in einem Geschnitzeltem gut schmecken könnten. Entwickeln Sie daraus gemeinsam neue Rezeptvariationen. Dabei erhalten die Jugendlichen Anregungen zum kreativen Kochen und bewerten/beurteilen die Kreationen anschließend.

Beispiele:

- Currygeschnitzeltes mit Ananas (statt Champignons)
- Boeuf Stroganoff mit Champignons, Essiggurken und Schmand statt saurer Sahne
- Tomatengeschnitzeltes mit Tomatenmark, Schmelzkäse und Cocktailtomaten
- Kräutergesnitzeltes ohne Pilze

### Vinaigrette, eine klassische Salatsoße

3 EL Essig, 1 TL Senf und 6 EL Öl mit einem Schneebesen verrühren. Mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und leicht mit dem Blattsalat mischen.

Als frische Ergänzung eignet sich Blattsalat mit einer klassischen Vinaigrette und ein paar gerösteten Sonnenblumenkernen.



### Einkaufsliste für 4 Gruppen

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 kg Schnitzelfleisch            | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer   |
| <input type="checkbox"/> 600 g Champignons                | <input type="checkbox"/> Öl  |
| <input type="checkbox"/> 4 Zwiebeln                       | <input type="checkbox"/> Beilage (Spätzle, Semmelknödel, Reis, Kartoffeln, TK-Rösti) |
| <input type="checkbox"/> 400 g Schlagsahne                | <input type="checkbox"/> ggf. Salatbeilage (plus Zutaten für Vinaigrette)            |
| <input type="checkbox"/> Mehl                             |  |
| <input type="checkbox"/> 800 ml Gemüse- oder Fleischbrühe |  |