

Zeitangabe 

Kosten   

Ernährungsinfos

Allergierisiken: Milchprodukte

Bei Laktoseintoleranz kann Parmesan bedenkenlos gegessen werden. Lange gereifte Hartkäse sind annähernd laktosefrei. Wer keine Kuhmilch verträgt, ersetzt diese gegen Pecorino. Dieser italienische Hartkäse wird aus Schafsmilch hergestellt.

Beachten Sie die Packungsanweisungen auf der Polenta. Teilweise wird lange Kochzeit geraten, teilweise auch nur Ausquellen-lassen. Wenn Sie sogenannte Instant-Polenta bekommen, dann können Sie sicher sein, dass keine lange Kochzeit nötig ist.

Ich habe keine Fischart angegeben, da ich die Auswahl nicht zu sehr eingrenzen möchte. Machen Sie es davon abhängig, welchen Fisch sie in guter Qualität bekommen können. Pangasius beispielsweise ist eine günstige Fischart, die auch bei Kindern/Jugendlichen, die Fisch weniger gern essen, recht gut ankommt, da er sehr mild im Geschmack ist. Sehr zarte Fischarten wie z. B. Scholle eignen sich nicht, da die Filets in der Tomatensauce zerfallen würden.

Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Garverfahren
- Internationale Küche
- Fisch

In dem Rezept werden die Schüler (S. 70) nach anderen Gerichten in Landesfarben gefragt. Davon gibt es einige Beispiele:

- Pizza Margherita
- Spaghetti Napoli
- Caprese Salat (Tomate-Mozzarella)
- ...

Lässt man bei der Polenta die Butter weg und lässt sie auf einem Blech auskühlen, dann kann man sie in Stücke schneiden und in Olivenöl braun braten.



Einkaufsliste für 4 Gruppen

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 600 g Polenta | <input type="checkbox"/> ½ Packung Butter |
| <input type="checkbox"/> 8 Fischfilets | <input type="checkbox"/> 120 g geriebener Parmesan |
| <input type="checkbox"/> 1,2 l Milch | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> 1,2 l Gemüsebrühe | <input type="checkbox"/> Oregano |
| <input type="checkbox"/> 1 Topf Basilikum | |
| <input type="checkbox"/> 4 Dosen stückige Tomaten | |