

Zeitangabe 

Kosten  

Ernährungsinfos

Allergierisiken: Gluten, Milchprodukte

Sie sollten unbedingt Originalfeta aus Schafsmilch verwenden. Die meisten Milchallergiker reagieren nur auf Kuhmilch. Glutenallergiker können den Salat eventuell mit Reis zubereiten, allerdings verändern sich dadurch die Zubereitung und der Zeitbedarf deutlich.

Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Zerkleinerungstechniken
- Saisonale Küche
- Das Weizenkorn
- Gemüse/Vitamine

Der Salat schmeckt auch, wenn er lauwarm serviert wird. Salatreste vermengt mit Ei eignen sich gut als Füllung für gebackene Paprikaschoten.

In dem Rezept fehlen die Arbeitsgeräte, lassen Sie die Schüler diese eintragen.

Messbecher
Topf
Brett
Messer
Knoblauchpresse
Schneebeesen
Waage
EL
TL
Anrichtegeschirr



Einkaufsliste für 4 Gruppen

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 800 g Instant-Couscous | <input type="checkbox"/> 4 Zitronen |
| <input type="checkbox"/> 1600 ml Tomatensaft | <input type="checkbox"/> 500 g Feta |
| <input type="checkbox"/> 4 Zucchini | <input type="checkbox"/> Kräuter |
| <input type="checkbox"/> 4 Knoblauchzehen | <input type="checkbox"/> Olivenöl |
| <input type="checkbox"/> 8 Paprikaschoten | <input type="checkbox"/> Zucker |
| <input type="checkbox"/> 2 Dosen Mais | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer |