

Zeitangabe 

Kosten  

Ernährungsinfo

Allergierisiken: Gluten

Salzkartoffeln statt Nudeln sind eine gute Beilagenalternative für Glutenallergiker. Auch sollten Sie bei der Speisestärke darauf achten, dass diese nicht aus Weizen hergestellt wurde. Hier bietet sich Kartoffelstärke an. Beachten Sie also die Angaben auf der Verpackung – und informieren Sie Ihre Schüler darüber. Das Gulaschfleisch kann je nach Schülergruppe und Angebot reines Schweine- oder Rindfleisch sein oder auch aus einer Mischung bestehen.

Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Garverfahren (Schmoren)
- Arbeit mit dem Dampfkochtopf
- Fleischsorten und ihre Verarbeitung
- Internationale Küche
- Arbeitsabläufe

Diese zeitsparende Variante, in der das Gulaschfleisch nicht angebraten wird, sorgt dennoch für ein schmackhaftes, braunes Gulasch. Wichtig ist dabei, dass man beim Rösten der Zwiebeln nicht zu zurückhaltend ist und abwartet, bis sich ein kräftiger brauner Bratensatz gebildet hat.

Wenn die Schüler den Umgang mit dem Dampfkochtopf nicht zeitnah erarbeitet haben, ist es aus Sicherheitsgründen wichtig, das korrekte Überprüfen, Schließen, Ankochen und Öffnen vorzuführen. Sie können das Rezept auch in einem normalen Topf zubereiten, dann verdreifacht sich jedoch die Garzeit.

Eine frische Salatbeilage ergänzt das Rezept. Hier ein schnelles und kostengünstiges Rezept für einen Gurkensalat.

Schneller Gurkensalat mit Schmanddressing:

½ Becher Schmand mit etwas Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Wer mag, gibt Dill dazu. Dann die gewaschene Salatgurke mit dem Gemüsehobel in das Schmanddressing hobeln. Alles vorsichtig vermengen.

Besprechen Sie die Arbeitsschritte vor dem Zubereiten des Gerichtes. Die Schüler sollen überlegen, wann das Zubereiten des Salates zeitlich passt, zu welchem Zeitpunkt die Nudeln in das kochende Wasser gegeben werden müssen, um nicht zu früh fertig zu sein. Diese Arbeitsschritte sollten erst erledigt werden, wenn das Gulasch bereits im geschlossenen Dampfkochtopf gart. Außerdem ist der Zeitpunkt geeignet, um den ersten Teil des Abwasches und das Tischdecken zu erledigen.



Einkaufsliste für 4 Gruppen

- 1600 g Gulaschfleisch
- 1 kg Champignons
- 12 Zwiebeln
- 1 kg Nudeln
- Tomatenmark
- Öl
- Stärke
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Salat:

- 4 Salatgurken
- 2 Becher Schmand
- 1–2 Zitronen
- Zucker
- Salz, Pfeffer
- Dill