

Zeitangabe 

Kosten 

Ernährungsinfos

Allergierisiken: Gluten, Milchprodukte

Alternativen für Allergiker zu den herkömmlichen Produkten: Das Kartoffelpüree lässt sich auch gut mit (un- gesüßter) Sojamilch bzw. laktosefreier Milch und Pflanzenmargarine zubereiten. Für Glutenallergiker sollte man auf unpanierte Fischfilets statt Fischstäbchen ausweichen.

Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Garverfahren
- Grundrezepte
- Kartoffeln
- Fisch, Vor- und Nachteile von fertigen Fischprodukten
- Panieren

Beim Thema Kartoffeln ist es unverzichtbar, die verschiedenen Kocheigenschaften zu thematisieren: mehlig kochend, vorwiegend festkochend und festkochend. Ein Kartoffelpüree lässt sich schnell und ohne Pulver zubereiten und wird von Kindern/Jugendlichen immer gern gegessen.

Kartoffelpüree sollte niemals mit dem Pürierstab oder dem elektrischen Handrührgerät bearbeitet werden, da die Kartoffeln sonst eine unangenehme, kleisterartige Konsistenz bekommen können.

Der erwähnte Gurkensalat mit Schmanddressing ist beim Rezept „Gulasch mit Nudeln“ (S. 61) zu finden. Das Rezept lässt sich auch mit Anfängergruppen sehr leicht und schnell zubereiten. Dazu bieten sich Aufgabenkarten an:

1. Schritt	800 g Kartoffeln waschen und schälen.	Kartoffeln in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in einen kleinen Topf geben.	Kartoffelwürfel mit Wasser knapp bedecken. Auf höchster Stufe zum Kochen bringen.	1 TL Salz zu den kochenden Kartoffeln geben und 10–15 min bei geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe kochen.
2. Schritt	Kurz vor Ende der Garzeit der Kartoffeln Öl in einer Pfanne erhitzen und 8 Fischstäbchen darin goldbraun braten.	Gekochte Kartoffeln abgießen und im Kochtopf stampfen.	100 ml Milch und 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Mit dem Schneebesen unter die gestampften Kartoffeln rühren. Wenn nötig, mehr Milch zugeben.	Kartoffelpüree mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken, zusammen mit den Fischstäbchen servieren.



Einkaufsliste für 4 Gruppen

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 3200 g mehlig kochende Kartoffeln | <input type="checkbox"/> Öl |
| <input type="checkbox"/> 32 Fischstäbchen | <input type="checkbox"/> Salz |
| <input type="checkbox"/> 400 ml Milch | <input type="checkbox"/> Muskatnuss |
| <input type="checkbox"/> Butter | |