

Zeitangabe  

Kosten  

Ernährungsinfos

Allergierisiken: Milchprodukte

Alternativen für Allergiker zu den herkömmlichen Produkten: Der Einsatz von Sojasahne ist problemlos möglich. Auf Schmelzkäse zu verzichten, ist die einfachste Lösung bei Milchallergie. Eine leckere Soße kann man auch ohne Käse zubereiten.

Bei Geflügelfleisch sollten die Hygienehinweise wie bei der Curry-Rahm-Suppe beachtet werden.

Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Garverfahren
- Fleisch (Geflügel)
- Arbeitsabläufe
- Lebensmittelhygiene

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

Topf, Messbecher, Sparschäler, Messer, Brett, Abfallschale, Pfanne, Pfannenwender, Waage, Sieb, TL, EL

Im Idealfall verwendet man natürlich keine Hühnerbrustfilets zur Zubereitung eines Frikassees, sondern verwendet Fleisch und Brühe von einem abgekochten Suppenhuhn. In traditionellen Rezepten wird mit einer Mehlschwitze zur Bindung der Soße gearbeitet. Das Anbraten des Fleisches kann bei abgekochtem Hühnerfleisch schließlich entfallen.

Diese vorgestellte Abwandlung hat also wenig mit dem Original zu tun, punktet aber durch guten Geschmack und schnelle Zubereitung.



Einkaufsliste für 4 Gruppen

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1200 g Hühnerbrust | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> 8 Möhren | <input type="checkbox"/> Paprikapulver |
| <input type="checkbox"/> 2 Becher Schlagsahne | <input type="checkbox"/> ggf. Zitrone |
| <input type="checkbox"/> 800 g Champignons | <input type="checkbox"/> Stärke |
| <input type="checkbox"/> 2 Gläser Spargelstangen | <input type="checkbox"/> Petersilie |
| <input type="checkbox"/> 400 g TK-Erbsen | <input type="checkbox"/> Reis als Beilage |
| <input type="checkbox"/> 8 Ecken Sahneschmelzkäse | |
| <input type="checkbox"/> 1 l Hühnerbrühe oder alternativ Gemüsebrühe | |