

Zeitangabe 

Kosten  

Ernährungsinfos

Allergierisiken: Gluten

Mie-Nudeln sind Instant-Nudel-Blöcke, die nur in heißem Wasser ziehen, aber nicht kochen müssen. Wenn man zur Zubereitung der Nudelpfanne glutenfreie Nudeln verwenden möchte, dann müssen diese nach Packungsanleitung vorgekocht werden. Die Gerichte schmeckt auch ohne Tofu sehr gut. Wer nicht auf Fleisch verzichten möchte, der verwendet Putenfleisch statt Tofu.

Eine sehr schöne und frische Ergänzung zu diesem Gericht sind z. B. frische Mungobohnensprossen. Bereits fertig gekeimte Sprossen aus der Kühltheke sind in den letzten Jahren öfters durch Schadstoffbelastung negativ aufgefallen. Deshalb bietet es sich an, die Anzucht von Sprossen selbst einmal mit den Schülern auszuprobieren.

Sprossenanzucht

Dazu werden 2 EL Mungobohnen (Reformhaus, Asiatischer Lebensmittelmarkt, Bio-Markt) gewaschen. Sie müssen dann einen halben Tag in stehendem Wasser quellen. Anschließend werden die Samen abgegossen, erneut gewaschen und dann zum Keimen in einen Keimturm, ein Keimglas oder auch einfach in einen Topf mit Dämpfeinsatz/Sieb gegeben.

Sprossenanzucht im Topf

Für den Topf spricht, dass Mungobohnensprossen schön zart und hell bleiben, wenn sie im Dunkeln keimen. Die Bohnenkeime werden in einen löchrigen Einsatz geschüttet und mit einem nassen Geschirrtuch abgedeckt. Dieses Tuch muss selbstverständlich absolut sauber und auch frei von Waschmittelresten (Weichspüler) sein. Dieser löchrige Einsatz wird nun in einen Topf gestellt, der das Tropfwasser auffängt, und mit dem Topfdeckel abgedeckt (nur bei Keimen, die im Dunkeln keimen sollen). Nun muss man die Sprossen nur noch zwei Mal täglich abbrausen und das Tropfwasser aus dem Topf wegschütten. Nach drei bis fünf Tagen werden die Sprossen ein letztes Mal abgebraust und dann entweder sofort verwendet oder bis zur Verwendung für wenige Tage in einem luftdichten Kunststoffbehälter im Kühlschrank gelagert.

Sprossenanzucht im selbstgebauten Keimglas

Die gequollenen Mungobohnensprossen werden in ein Marmeladenglas gegeben und dieses wird mit einem durchlässigen Material (Verbandsmull, Fliegengitter, Gärtnervlies) abgedeckt, das mit einem Gummiband befestigt wird. Das Gefäß wird nun mit der Öffnung nach unten schräg abgestellt, damit Luft zirkulieren und Flüssigkeit ablaufen kann. Ansonsten werden die Sprossen genauso behandelt wie beim Keimen im Topf.

Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Garverfahren (Braten/Pfannenrühren)
- Internationale Küche
- Alternative Ernährungsformen/Vegetarismus

Pfannenrühren ist ein Garverfahren aus der asiatischen Küche. In einem Wok werden bei großer Hitze und unter ständigem Rühren die Zutaten schnell gegart. Dabei bleibt Gemüse knackig und behält seine Farbe und Nährstoffe.



Einkaufsliste für 4 Gruppen

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 500 g Mie-Nudeln | <input type="checkbox"/> Öl |
| <input type="checkbox"/> 8 Zwiebeln | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> 1,6 kg Chinakohl | <input type="checkbox"/> Currypulver, Paprikapulver |
| <input type="checkbox"/> 4 Kohlrabi | <input type="checkbox"/> Sojasoße |
| <input type="checkbox"/> 700 g geräucherter Tofu | <input type="checkbox"/> Zucker |
| <input type="checkbox"/> 8 Eier | |