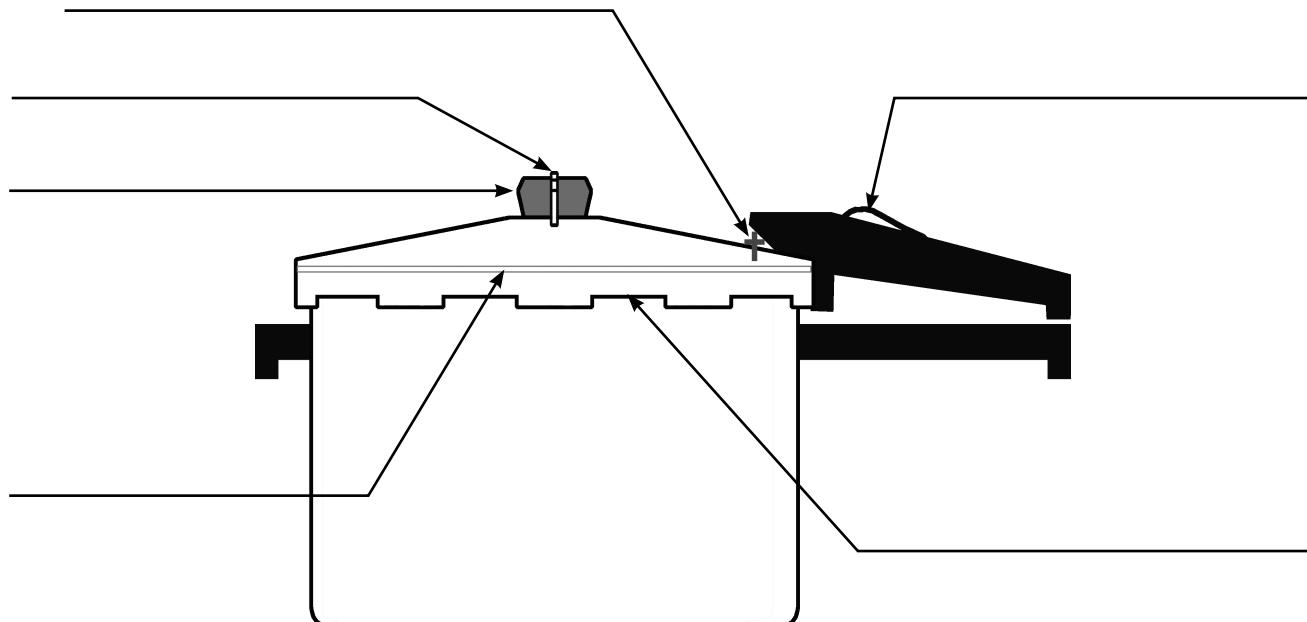


Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

**1 Schreibe die passenden Begriffe an die Pfeile.**

Kochkrönchen – Entlüftungsventil – Öffnungsschieber –  
Bajonettverschluss – Gummidichtungsring – Kochanzeigestift



**2 Funktionsweise des Dampfdrucktopfes: Fülle den Lückentext aus.**

Einige Fachbegriffe findest du in der ersten Aufgabe. Bei manchen Lücken musst du aber auch versuchen, sie ganz ohne Hilfe zu füllen.

Der Dampfdrucktopf verriegelt dank \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_ absolut luftdicht. Dadurch kann Wasserdampf nicht entweichen und es baut sich ein hoher \_\_\_\_\_ im Topf auf. Normalerweise kocht Wasser bei \_\_\_\_\_ °C, im Dampfdrucktopf jedoch herrscht ein erhöhter Druck und die \_\_\_\_\_ im Topf steigt auf 116 °C. Die Garzeit \_\_\_\_\_ sich maximal auf ein Drittel der regulären Garzeit. Wenn man den \_\_\_\_\_ schnell entlüftet, verkürzt sich die Garzeit immerhin noch um die Hälfte. Man spart aber nicht nur Zeit ein, sondern kann auch den Herd viel früher ausschalten und spart dadurch \_\_\_\_\_.

**3 Berechne die Garzeiten.**

Lebensmittel	Garzeit im normalen Topf	Druckgaren	Druckgaren, schnelles Abdampfen
Pellkartoffeln	30 min		
Gulaschfleisch	60 min		

**Zeitangabe**  

**Kosten**   

### **Ernährungsinfos**

Allergierisiken: Gluten, Cashew

Achten sie bei Allergikern darauf, dass die Stärke keine Weizenstärke ist. Die Angaben auf der Verpackung unbedingt beachten. Kartoffelstärke ist glutenfrei. Bei Geflügelfleisch sollten die Hygienehinweise wie bei der Curry-Rahm-Suppe beachtet werden.

Im Rezept wird Kochbeutelreis verwendet, um sich ein paar Arbeitsschritte zu ersparen. Wenn Sie losen Reis verwenden wollen, dann ist Quellreis die schnellste Variante. Zwei Tassen leicht gesalzenes Wasser werden aufgekocht und darin lässt man bei geringer Hitze eine Tasse Langkornreis ausquellen. Damit der Reis schön locker wird und nicht anbrennt, sollte man ihn mehrfach waschen bis das Wasser klar bleibt, bevor er in das Kochwasser gerührt wird.

### **Das Rezept im Unterricht**

Passende unterrichtliche Themen:

- Garverfahren
- Internationale Küche
- Zerkleinerungstechniken

Aufgabenkärtchen als didaktische Reduktion. Lesen Sie bitte beim Rezept „Arme Ritter“ (S. 37) nach, wie damit zu verfahren ist.

1. Schritt	2 Möhren schälen, der Länge nach halbieren und in schmale Scheiben schneiden.	250 g Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden.	1 Stange Porree der Länge nach halbieren, unter fließendem Wasser waschen und in halbe Ringe schneiden.	Wasser in einem kleinen Topf mit Deckel zum Kochen bringen. $\frac{1}{2}$ TL Salz zugeben und darin 1 Kochbeutel Reis kochen.
2. Schritt	1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, darin das Fleisch anbraten.	1 Knoblauchzehe schälen und zum Gemüse pressen. Die Gemüsemischung zum angebratenen Fleisch geben und weiterbraten.	100 ml Wasser, 1 EL Essig, 1 TL Zucker, 3 EL Sojasoße, 1 EL Chinagewürz mischen und in die Pfanne einrühren. 10–15 min garen.	$\frac{1}{4}$ Packung gesalzene Erdnüsse kleinhacken. Gehackte Erdnüsse in Pfanne geben und einrühren.
3. Schritt	Pfannengericht abschmecken und evtl. nachwürzen.	Pfannengericht, wenn nötig, binden.	Reis abgießen und auf 4 Teller aufteilen.	Pfannengericht zum Reis geben und servieren.



### **Einkaufsliste für 4 Gruppen**

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 4 Kochbeutel Reis  | <input type="checkbox"/> 1 Beutel gesalzene Erdnüsse | <input type="checkbox"/> Essig         |
| <input type="checkbox"/> 1 kg Hähnchenbrust | <input type="checkbox"/> Chinagewürz                 | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> 4 Stangen Porree   | <input type="checkbox"/> Sojasoße                    | <input type="checkbox"/> Paprikapulver |
| <input type="checkbox"/> 4 Knoblauchzehen   | <input type="checkbox"/> Zucker                      | <input type="checkbox"/> Stärke        |
| <input type="checkbox"/> 8 Möhren           |  | <input type="checkbox"/> Öl            |

## Chinesische Hähnchenpfanne mit Cashew

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

4 Portionen	Zutaten	Arbeitsschritte	Geräte
1 Kochbeutel Reis Salz	250–300 g Hähnchenbrust 1 Stange Porree Knoblauchzehe 2 Möhren 1 EL Öl 100 ml Wasser 1 EL Chinagewürz 1 TL Zucker 3 EL Sojasoße 1 EL Essig 1/4 Packung Cashewkerne Salz, Pfeffer, Paprika evtl. Stärke	<ul style="list-style-type: none"> <li>Den Reis nach Packungsanweisung kochen.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hähnchenbrustfleisch waschen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden.</li> <li>Porree und Möhren vorbereiten und in halbe Scheiben/Ringe schneiden.</li> <li>Knoblauch schälen und zum Gemüse pressen.</li> <li>Cashewkerne etwas kleinhacken.</li> <li>Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin anbraten.</li> <li>Das Gemüse zugeben und etwas mitbraten.</li> <li>Wasser, Essig, Zucker, Sojasoße, Chinagewürz und Cashewkerne zugeben. Herdplatte runterschalten und 10–15 Minuten mit geschlossenem Deckel dünsten.</li> <li>Das fertige Pfannengericht abschmecken, würzen und, wenn nötig, die Soße mit Stärke andicken.</li> </ul>	kleiner Topf  2 Schneidebretter (1 Glasbrett für das Fleisch), Messer Knoblauchpresse Sparschäler TL, EL Schüssel kleine Schälchen Pfanne mit Deckel Pfannenwender Messbecher Abschmecklöffel Anrichtegeschirr/-besteck

### Binden mit Stärke:



- 1 TL Stärke mit wenig Wasser anrühren.
- Stärkelösung in das Gericht einrühren und kurz aufkochen lassen.
- Wichtig ist, dass man Stärke erst in kaltem Wasser auflöst und dann diese Lösung in dem Gericht kurz aufkocht. Direkt eingerührt, bilden sich Klümpchen.