

Garmachungsart „Garen im Schnellkochtopf“



Definition der Garmachungsart „Garen im Schnellkochtopf“:

Garen unter Druck mit mindestens ¼ l Flüssigkeit bei Temperaturen von 105°C–120°C.



Bewertung: Durch die kurze Garzeit bleiben Vitamine und Mineralstoffe erhalten.

Es entstehen keine Röststoffe und beim Garen wird kein Fett benötigt, daher sind die Speisen kalorienarm und leicht verdaulich.

Pellkartoffeln (Grundrezept)

	1. ¼ l Wasser zugeben.		2. Deckel schließen.		3. Ankochen und Kochregler schließen.
	4. 10–15 Min. Garen durch Überdruck.		5. Abkühlen oder Abdampfen.		6. Dampfdrucktopf öffnen.



Regeln:

- Die Garzeit beginnt, wenn der zweite Strich sichtbar wird. Dann muss man auf kleine Stufe zurückschalten.
- Dampfdrucktopf nie gewaltsam öffnen, sonst entsteht Explosionsgefahr.



Aufgabe: 1. **Schreibe** einen Einkaufszettel für das gewählte Rezept und Beilagen.

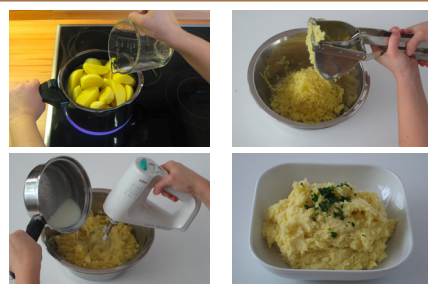
2. **Stelle** diese Rezepte in der nächsten Stunde her.

3. **Erkläre** deinen Mitschülern das sichere Garen im Schnellkochtopf.



Kartoffelpüree/Kartoffelbrei (Grundrezept)

Menge	Zutaten	Zubereitung
800 g	Kartoffeln (mehlig kochend)	1. Kartoffeln schälen
250 ml	Wasser	2. Salzkartoffeln dämpfen Garzeit: ca. 10–15 Min.
250 ml	Milch (heiß)	3. Kartoffeln abseihen und durchpressen
¼ TL	Salz	4. Heiße Milch, Salz, Muskat und Butter zugeben und mit dem Handrührgerät kurz verrühren
1 Pr.	Muskat	5. Anrichten, Garnieren
1 EL	Butter	
	frische Kräuter	



Kartoffelsalat

Menge	Zutaten	Zubereitung
750 g	Kartoffeln (festkochend)	1. Kartoffeln waschen, dämpfen (= Pellkartoffeln) Garzeit: ca. 12–15 Min.
	<u>Marinade</u> (gek. Salate):	2. Kartoffeln pellen und schneiden
4–6 EL	Essig	3. Essig, heiße Brühe, Salz und Zucker vermischen.
¼ l	Brühe	4. Zwiebel in Würfel schneiden und zugeben
¼ TL	Salz	5. Heiße Marinade zu den noch warmen Kartoffeln geben
¼ TL	Zucker	6. Salat zugedeckt ziehen lassen
1 kl.	Zwiebel	7. Öl zugeben, mischen
2–3 EL	Öl	8. Salat abschmecken und anrichten



Quiz „Garen im Schnellkochtopf“



Aufgabe: Ergänze folgende Wörter:

öffnen

abwischen

Markierungsstriche

Abkühlen

niedrige

zweite

$\frac{1}{4}$ l

Kochregler

1



Mindestens _____ Flüssigkeit einfüllen.



Den Topfrand mit einem Tuch _____.

2



Deckel schließen, dabei auf die _____ -
_____ achten.

3



_____ schließen.

4



Die Garzeit beginnt, wenn der _____
Strich sichtbar wird.



Auf _____ Stufe zurückschalten.

5



Druck vor dem Öffnen des Topfes senken durch
Abdampfen oder _____
durch kaltes laufendes Wasser.

6



Topf _____.

Garmachungsart „Grillen“



Definition „Grillen“: Garen unter Bräunung durch Strahlungswärme bei ca. 300°C. Man kann sowohl im Garten mit Holzkohle oder Gas grillen, als auch im Backofen mit diesem Symbol:



Bewertung: Es entstehen viele Röststoffe, die Speisen sind sehr schmackhaft, aber auch schwer verdaulich. Bei der hohen Temperatur gehen viele Vitamine und Mineralstoffe verloren. Wegen der geringen Fettzugabe sind gegrillte Speisen sehr kalorienarm.

Grillen, z. B. Fleisch (Spieße, Schnitzel, Hähnchen), Gemüse, Fisch, Kartoffeln

1. Grillgut vorbereiten



2. Grill vorheizen



3. Grillgut einschieben, grillen



4. Fertiges Grillgut herausnehmen



Regeln:

- Wähle bei großem Grillgut (z. B. Hähnchen) eine untere Einschubhöhe und bei kleinem Grillgut (z. B. Schnitzel) eine hohe Einschubhöhe.
- Verwende beim Grillen immer ein wasserfreies Fett (z. B. Speiseöl), damit es den hohen Temperaturen standhält.



Aufgabe: 1. **Suche** ein Rezept mit einer passenden Beilage aus.



2. **Schreibe** einen Einkaufszettel für dein Rezept.

3. **Stelle** diese Rezepte in der nächsten Stunde **her**.

4. **Erkläre** deinen Mitschülern die Garmachungsart „Grillen“.

Gegrillte Speck-Feta-Champignons

Menge	Zutaten	Zubereitung
10 100 g	Große Champignons Feta	1. Champignons putzen, Stiel herausdrehen 2. Käse in 10 Würfel schneiden 3. Champignons mit Käse füllen, Schinken herumwickeln, mit Zahnstocher verschließen 4. Champignons grillen Garzeit: 5–10 Min.
10	Scheiben roher Schinken	
	Zahnstocher	
Vorspeise , mit Baguette-Scheiben servieren		

Gegrillte Schnitzel

Menge	Zutaten	Zubereitung
3 EL 3 EL 1 TL 1 TL 1 TL Prise	Sesamöl Sojasoße Ingwer Currypulver Honig Salz, Pfeffer	1. Alle Zutaten zu einer Marinade vermischen. 2. Schnitzel waschen und trocken tupfen. 3. In Marinade marinieren 4. Schnitzel grillen Garzeit: 20–30 Min.
3–4	Schweine-/ Putenschnitzel	
Beilage: Salat nach Wahl, Grillsoße nach Wahl		

Garmachungsart „Braten im Ofen“



Definition der Garmachungsart „Braten im Ofen“:

Garen im Backofen in heißer Luft und heißem Fett bei ca. 200°C–220°C.



Bewertung: Es entstehen viele Röststoffe, die Speisen sind sehr schmackhaft, aber auch schwer verdaulich. Bei der langen Garzeit gehen viele Vitamine und Mineralstoffe verloren. Wegen der hohen Fettzugabe sind gebratene Speisen sehr kalorienreich.

Braten im Ofen, z. B. größere Fleischstücke ab ¼ kg, große Fische und Geflügel

1. Bratraine fetten



2. Bratgut 15 Min. braten



3. Bratzugaben und Flüssigkeit zugeben, 1–2 h braten



4. Soße abseihen und abschmecken



Regeln:

- Fett muss sehr heiß sein, damit sich die Poren schnell schließen. Dann bleibt das Fleisch saftig und es entstehen Röst- und Aromastoffe.
- Magere Fleischstücke vor dem Braten mit Fett bestreichen oder mit Speck umwickeln.
- Während des Bratens öfters aufgießen, damit eine gute Soße entsteht.
- Braten vor dem Servieren 10 Min. ruhen lassen, dann tritt beim Schneiden kein Fleischsaft aus.

Brathähnchen		
Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Brathähnchen	1. Brathähnchen waschen, trocken tupfen
2 EL	Salz, Pfeffer, Paprika	2. Mit Gewürzen einreiben
	flüssige Butter	3. Mit Butter bestreichen
1	Zwiebel	4. Bratraine fetten, Hühnchen braten
2	Karotten	Garzeit: 15 Min., 220°C
etwas	Lauch	5. Bratzutaten grob schneiden
etwas	Sellerie	6. Bratzutaten und Flüssigkeit zugeben
Zweig	Rosmarin	7. Hähnchen braten
1	Dose	Garzeit: 50 Min., 180–200°C
etwas	Tomaten	8. Hähnchen immer wieder mit Bratensaft beträufeln
	heiße Brühe	9. Hähnchen mit Geflügelschere teilen
		10. Soße würzen und abschmecken
Beilage: Kartoffelsalat, Gurkensalat		

Hackbraten		
Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Zwiebel	Fleischteig herstellen
2–3 St.	Petersilie	1. Zwiebel in Würfel schneiden.
1 EL	Öl	2. Petersilie fein wiegen.
1	altes Brötchen	3. Öl erhitzen, Zwiebel und Petersilie kurz andünsten.
etwas	Wasser zum Einweichen	4. Brötchen ausdrücken.
250 g	Hackfleisch	5. Fleischteig kneten
1	Ei	
Pr.	Salz, Pfeffer	Hackbraten braten:
	Majoran	6. Bratraine fetten, Hackbraten hineinlegen, braten:
		Garzeit: 15 Min., 220°C
40 g	<u>Bratzutaten:</u> Fett	7. Bratzutaten grob zerkleinern
1	Zwiebel	8. Bratzutaten und Brühe zugeben und im Ofen braten
ca. ¼ l	Wurzelwerk	Garzeit: 45–60 Min., 180–200°C
	Brühe	9. Braten ab und zu mit Bratflüssigkeit bestreichen
1–2 EL	<u>Soße:</u> Tomatenmark	10. Braten aus der Raine nehmen, warmstellen
½ B.	Sahne	11. Soße abseihen, abschmecken
2 Pr.	Salz, Paprika,	
1 Pr.	Pfeffer	
Beilage: Kartoffelbrei, gedünstetes Gemüse		

„Grillen“ und „Braten im Ofen“ vergleichen



Trage die richtigen Antworten in die Tabelle **ein** bzw. **kreuze an**.



Spieße, Schnitzel, Gemüse usw.

1–2 h

Strahlungswärme

300°C

heißer Luft und heißem Fett

5–30 Min.

niedrig, daher kalorienarm

200–220°C

Öl

größere Fleischstücke oder Fische

hoch, daher kalorienreich

Garmachungsarten:	Braten im Ofen	Grillen
Garen mit		
Geeignetes wasserfreies Fett:		
Temperatur:		
Symbol beim Funktionsschalter		
Geeignet für ...		
Garzeit:		
Fettgehalt ist ...		
Vitamine und Mineralstoffe gehen verloren		
Hoher Röststoffgehalt, daher sehr schmackhaft		
Verdaulichkeit		



Welche Garmachungsart hat dir persönlich besser geschmeckt?



Suche im Internet mehrere Rezepte mit diesen Garmachungsarten heraus, die du gerne zubereiten möchtest:

Garverfahren im Überblick



Definition „Garverfahren“:

Garverfahren sind Verfahren um Lebensmittel zu „garen“. Das Gargut wird mithilfe von Wärme/Hitze in der Konsistenz, im Geschmack, im Aussehen, bei der Verdaulichkeit und auf die gesundheitliche Wirkung hin verändert. Es gibt viele verschiedene Garverfahren, welche je nach Wunsch, Geschmack, Gesundheitswert usw. ausgewählt werden.



Bewertung: Je nach Zugabe von mehr oder weniger Fett, ist das Garverfahren kalorienärmer bzw. -reicher. Durch die Zugabe von viel Wasser / Flüssigkeit gehen wasserlösliche Vitamine verloren.



Aufgabe: Ergänze passende Garmachungsarten.

Fettarme / Kalorienarme Garmachungsarten: _____

Fettreiche / Kalorienreiche Garmachungsarten: _____

Garverfahren	Kochen	Dünsten	Druckgaren	Braten (Pfanne)
				
Grundrezept	Garen in reichlich Flüssigkeit bei ca. 100°C	Garen im eigenen Saft mit wenig Fett und wenig Flüssigkeit bei ca. 100°C	Garen durch Wasserdampf und Druck bei Temperaturen von 105°C–120°C	Garen in der Pfanne in heißem Fett bei ca. 120°C–180°C
Beispiele	<ul style="list-style-type: none"> • Nudeln, Reis • Gemüse • Kartoffeln • Suppe 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüse • Fisch 	<ul style="list-style-type: none"> • Kartoffeln • Rinderrouladen • Gulasch 	<ul style="list-style-type: none"> • Schnitzel (natur) • Frikadellen • Bratkartoffeln

Garverfahren	Braten (Ofen)	Backen (Ofen)	Grillen	Schmoren
				
Grundrezept	Garen im Backofen in heißer Luft und mit heißem Fett bei ca. 200°C–220°C	Garen im Backofen bei heißer Luft bei ca. 120°C–250°C	Garen im Ofen oder auf dem Grill unter Bräunung durch Strahlungswärme bei ca. 300°C	Kräftiges Anbräunen in heißem Fett bei ca. 180°C, anschließendes Garen mit Flüssigkeit bei ca. 100°C im geschlossenen Topf
Beispiele	<ul style="list-style-type: none"> • Schweinebraten • Hähnchen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuchen • Apfelstrudel 	<ul style="list-style-type: none"> • Grillgemüse • Schaschlik 	<ul style="list-style-type: none"> • Schmor Gemüse • Schmorbraten

Panieren



Definition „Panieren“: Rohe Lebensmittel, z. B. Schnitzel, Gemüse oder Käse in Mehl, Ei und Paniermehl wenden, dann in Fett in der Pfanne backen.



Bewertung: Es entstehen viele Röststoffe, die Speisen sind sehr schmackhaft, aber auch schwer verdaulich. Wegen der hohen Fettzugabe sind panierte Speisen sehr kalorienreich.



Aufgabe: Verbinde die Arbeitsschritte für Wiener Schnitzel mit den richtigen Bildern.

1. Schnitzel in Mehl wenden.

2. Schnitzel in Ei wenden.

3. In Paniermehl wenden.

4. Fett in der Pfanne erhitzen.

5. Schnitzel in der Pfanne bei mittlerer Temperatur ausbacken.

6. Schnitzel anrichten, mit Zitronenscheibe und Petersilie garnieren.

a)



b)



c)



d)



e)



f)

