

Lernmaterialien für das Lernpaket
„Auf und Zubereitung von Kalbfleisch“
mit Schwerpunkt IT-Einsatz

Lehrstoff laut Lehrplan

Aufgaben

Vorgaben

Die Rezeptur lt. Vorgabe

Die Rezeptur nach der Bearbeitung mittels ACON SOFT

Lehrstoff laut Lehrplan

- Schlachtfleisch (Aufarbeitung und Zubereitung);

[Zurück zum Index](#)

Aufgaben

- Computerunterstützte Umgestaltung einer Rezeptur an die Erfordernisse
- Erstellung des Gerichtes
- Computerunterstützte Anpassung und Korrektur der neuen Basisrezeptur
- Lehrstoffwiederholung Schlachtfleisch, Gemüse und Fachausdrücke mittels HOT POTATOES

[Zurück zum Index](#)

Vorgaben

- Gericht für einen jugendlichen Leistungssportler in der Trainingsphase
- Anteil von mindestens 50 % Kohlehydraten, höchstens 28 % Fett
- Gesamtenergiegehalt mind. 3.700 kj, höchstens 4300 kj
- Ausgangsbasis ist die vorgegebene Rezeptur

[Zurück zum Index](#)

Das Gericht lt. Vorgabe
(Recherche im Internet)

Kalbfleischröllchen auf Safransauce (2 Portionen)

2	St.	Kalbsschnitzel a 140 g
20	g	Zwiebel
30	g	Hamburger Speck
20	g	Butter
2	St.	Toastscheiben
2	cl	Milch
1	St.	Ei
		Salz, Muskat, Petersilie
10	g	Mehl zum Wenden
10	g	Olivenöl zum Anbraten
1/8	l	Gemüsefond
5	cl	Weißwein
5	cl	Obers
20	g	Butter
		Safran

- Zwiebel fein, Speck in kleine Würfel schneiden
- Zwiebel und Speck in Butter leicht anschwitzen
- Toast in Würfel schneiden, mit Speck und Zwiebel mischen
- Milch, Ei, Gewürze und gehackte Petersilie dazugeben
- Schnitzel dünn klopfen, salzen und pfeffern
- Masse in Fleisch einrollen, mit Zahnstocher fixieren
- Röllchen in Mehl wälzen, in heißem Öl anbraten
- Bratensatz mit Wein ablöschen, mit Fond auffüllen
- Röllchen ca. 25 Minuten dünsten
- Fleisch umstechen und warm stellen
- Safran in den Fond geben, reduzieren lassen mit Obers und Butteraufmixen, passieren

Kohlrabi-Paprika-Gemüse mit Ingwerduft (2 Portionen)

200	g	Kohlrabi
100	g	rote Paprika
		Salz, Pfeffer
4	g	Ingwer frisch
30	g	Butter

- Kohlrabi schälen, in 1 cm große Würfel schneiden
- Paprika waschen, halbieren, entkernen, in Würfel schneiden
- Kohlrabi in Salzwasser kernig weich kochen
- am Ende der Garzeit die Paprikastücke kurz mitblanchieren, abseihen
- frischen Ingwer schälen, in feine Streifen schneiden
- Ingwer in Butter kurz angehen lassen
- Gemüse mitsautieren, abschmecken

[Zurück zum Index](#)

Die Rezeptur nach der Bearbeitung mittels ACON-SOFT

Kalbfleischröllchen auf Safran-Buchweizennudeln (2 Portionen)

Kalbsröllchen

2	St.	Kalbsschnitzel a 120 g
30	g	Zwiebel
2	St.	Toastscheiben
2	cl	Milch
1	St.	Ei
		Salz, Muskat, Petersilie
10	g	Sonnenblumenöl zum Anbraten

Sauce

1/8	l	Gemüsefond
5	cl	Weißwein
2	cl	Obers
		Safran

- Zwiebel fein schneiden
- Toast in Würfel schneiden, mit Zwiebel, Milch, Ei, Salz, Pfeffer und gehackte Petersilie mischen
- Schnitzel dünn klopfen, salzen und pfeffern
- Masse in Fleisch einrollen, mit Zahnstocher fixieren
- Röllchen heißem Öl anbraten
- Bratensatz mit Wein ablöschen, mit Fond auffüllen
- Röllchen ca. 25 Minuten dünsten
- Fleisch umstechen und warm stellen
- Safran in den Fond geben, reduzieren lassen mit Obers und Butteraufmischen, passieren

Kohlrabi-Paprika-Gemüse mit Ingwerduft (2 Portionen)

240	g	Kohlrabi
100	g	rote Paprika
		Salz, Pfeffer
4	g	Ingwer frisch
10	g	Butter

- Kohlrabi schälen, in 1 cm große Würfel schneiden
- Paprika waschen, halbieren, entkernen, in Würfel schneiden
- Kohlrabi in Salzwasser kernig weich kochen
- am Ende der Garzeit die Paprikastücke kurz mitblanchieren, abseihen
- frischen Ingwer schälen, in feine Streifen schneiden
- Ingwer in Butter kurz angehen lassen
Gemüse mitsautieren, abschmecken

Safran-Buchweizennudeln (2 Portionen)

160	g	Bandnudeln
120	g	Buchweizen
80	g	Tomatenconcasser

- Buchweizen mind. 3 Stunden einweichen und im Einweichwasser weich kochen, abseihen
- Bandnudeln in Salzwasser kernig weich kochen, abseihen und kalt abschrecken
- Buchweizen und Nudeln in der Safransauce erhitzen und mit den Tomatenwürfeln mischen

[Zurück zum Index](#)