

| | | |
|---|--|--|
| Lernfeld LF 2 | Materialien/Titel Kartoffeln als vielseitige Sättigungsbeilage Unterrichtsarrangement Schülerinnen und Schüler | Ernährung und Gastronomie EG |
| Kompetenzbereiche: - Ich kann Rezepte für Sättigungsbeilagen aus Kartoffeln nach technologischen und ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten auswählen und diese bei der Herstellung fachgerecht umsetzen. | | Lernprojekt |
| | | Lernthema |
| Was ich hier lernen kann: - Ich kann Sättigungsbeilagen aus Kartoffeln und Getreide herstellen und bewerten. | | |
| | | Was Sie schon können sollten: - Ich kann Grundtechniken in der Küche mit geeigneten Arbeitsmitteln anwenden und Gerichte sensorisch beurteilen. |
| | | Wie Sie Ihr Können prüfen können: - Übungsaufgaben, Kochpraxis, Klassenarbeit |



Beilagen zum Satt werden!

Ein Sonntag ohne Klöße, verliert viel von seiner Größe. (Volksmund)

In diesem alten Sprichwort wird eine Sättigungsbeilage beschrieben, die hervorragend zu verschiedenen Fleischgerichten mit kräftiger Soße passt. Aber auch als fleischloses Hauptgericht macht sich der Kartoffelkloß hervorragend und ist eine echte Konkurrenz zu Pommes, Spätzle oder Reis. Wie die Beilagen aus Getreide, besteht auch der Kartoffelkloß vorrangig aus Kohlenhydraten. Die Kartoffeln können roh (rohe Kartoffelklöße) oder gekocht (gekochte Kartoffelklöße) bzw. eine Hälfte der Kartoffeln roh, die andere Hälfte gekocht (Kartoffelklöße halb und halb) verwendet werden. Durch diese Besonderheit verändert der Kartoffelkloß sowohl Aussehen, Beschaffenheit und Geschmack. Damit der Kloß beim Garen in heißem Wasser nicht zerfällt, werden Eier als Bindemittel zugegeben. Nicht alle Kartoffeln enthalten von Natur aus gleich viel Stärke, deshalb muss dem Teig noch extra Stärke beigemischt werden. Diese kann sowohl aus Kartoffeln, Mais oder Weizen hergestellt sein. Kartoffelklöße können sich anpassen bzw. verwandeln und schmecken je nach Zugabe von Gewürzen, Kräutern, Salz/Zucker und Füllung herzhaft oder süß. Außerdem können durch Variation der Form (Gnocchi, Plätzchen usw.) und dem Garverfahren (Garziehen, Kurzbraten, Frittieren) aus ein und demselben Rezept ganz unterschiedliche Gerichte entstehen. Durch das Garziehen bleibt der Kloß an der Oberfläche hell und weich. Werden aus dem Teig flache Taler bzw. Plätzchen geformt, können diese in Fett angebraten oder gar frittiert werden. Dadurch werden sie knusprig braun. Die Röststoffe verändern nicht nur das Aussehen und die Beschaffenheit sondern auch den Duft und Geschmack der Beilagen.

