



VEGANER BURRITO

4 PORTIONEN



ZUTATEN

Limetten-Minz-Reis

- 150 g Reis
- 300 ml Wasser
- Limettenabrieb und den Saft
- 1 Hand voll Minze

Für das Hack

- 275 g veganes Hack
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 250 g Kidneybohnen
- 140 g Mais
- 140 g gehackte Tomaten
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Chili

Außerdem

- Wraps
- Avocado
- veganer Frischkäse
- 1/4 Eisbergsalat
- Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG

1. Reis zubereiten:

300 ml gesalzenes Wasser zum kochen bringen. Den gewaschenen Reis hineingeben und bei niedriger Hitze mit Deckel 10 Min. köcheln lassen. Nach 10 Min. Von der Herdplatte nehmen und weitere 10 Minuten bei geschlossenem Deckel dämpfen lassen. Anschließend den Limettensaft, -abrieb und die gehackte Minze unterheben.

2. Vorbereitungen

Zwiebeln, Knoblauch und Paprika fein würfeln. Avocado, Eisbergsalat und Frühlingszwiebeln ebenfalls klein schneiden. Die Kidneybohnen und den Mais in ein Sieb geben und mit Wasser abwaschen und anschließend abtropfen lassen.

3. Hack zubereiten:

Das vegane Hack gemeinsam mit gehackter Zwiebel anbraten. Knoblauch und gewürfelte Paprika dazugeben und weiter braten bis das Hack goldbraun ist.

Danach die Kidneybohnen und den Mais dazugeben und gemeinsam mit dem Tomatenmark kurz anbraten. Mit den gehackten Tomaten aus der Dose ablöschen, würzen und für ein paar Min. köcheln lassen.

4. Burrito fertigstellen:

Einen Tortilla Warp mit Frischkäse bestreichen und mit Reis, der Hackmischung füllen. Mit Avocado, Salat und Frühlingszwiebeln toppen.

5. Die Seiten einklappen, aufrollen und den Burrito in einer Pfanne ohne Öl von jeder Seite anbraten.







BURRITO

4 PORTIONEN



ZUTATEN

Limetten-Minz-Reis

- 150 g Reis
- 300 ml Wasser
- Limettenabrieb und den Saft
- 1 Hand voll Minze

Für das Hack

- 275 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 250 g Kidneybohnen
- 140 g Mais
- 140 g gehackte Tomaten
- Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel

Außerdem

- Tortilla-Fladen
- Avocado
- veganer Frischkäse
- 1/4 Eisbergsalat
- Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG

1. Reis zubereiten:

300 ml gesalzenes Wasser zum kochen bringen. Den gewaschenen Reis hineingeben und bei niedriger Hitze mit Deckel 10 Min. köcheln lassen. Nach 10 Min. Von der Herdplatte nehmen und weitere 10 Minuten bei geschlossenem Deckel dämpfen lassen. Anschließend den Limettensaft, -abrieb und die gehackte Minze unterheben.

2. Vorbereitungen

Zwiebeln, Knoblauch und Paprika fein würfeln.
Avocado, Eisbergsalat und Frühlingszwiebeln ebenfalls klein schneiden.
Die Kidneybohnen und den Mais in ein Sieb geben und mit Wasser abwaschen und anschließend abtropfen lassen.

3. Hack zubereiten:

Das Hackfleisch gemeinsam mit gehackter Zwiebel anbraten. Knoblauch und gewürfelte Paprika dazugeben und weiter braten bis das Hack goldbraun ist.
Danach die Kidneybohnen und den Mais dazugeben und gemeinsam mit dem Tomatenmark kurz anbraten. Mit den gehackten Tomaten aus der Dose ablöschen, würzen und für ein paar Minuten köcheln lassen.

4. Burrito fertigstellen:

Einen Tortilla-Fladen mit Frischkäse bestreichen und mit Reis und der Hackmischung füllen. Mit Avocado, Salat und Frühlingszwiebeln toppen.

5. Die Seiten einklappen, aufrollen und den Burrito in einer Pfanne ohne Öl von jeder Seite anbraten.

HYGIENE REGELN BEI HACKFLEISCH

- Hackfleisch kühl lagern!
- Die Kühlkette beim Einkauf - nicht unterbrechen!
- Vor der Verwendung und nach der Zubereitung gründlich die Hände waschen!
- Beim erhitzen gut durchgaren lassen!
- Für das Hackfleisch eigene Arbeitsgeräte verwenden!
- Hackfleisch nicht mit anderen LM in Berührung bringen!

ZITRONEN-SCHICHTDESSERT

veganer Käsekuchen im Glas

4 - 5
GLÄSER



ZUTATEN:

Lemon Curd-Pudding:

- 160 ml Pflanzendrink
- 1/2 Päckchen Vanille-Puddingpulver
- 80 ml Zitronensaft
- 1 TL Zitronenschale
- 50 g Rohrzucker
- 1 Prise Kurkuma

Schlagcreme:

- 1/2 Becher vegane Schlagcreme

zum Schichten:

- 500 g vegane Joghurt-Alternative (Kokos, Natur oder Vanille)
- 100 g Granola (oder vegane zerkrümelte Kekse)
- Minze

ZUBEREITUNG:

Lemon Curd-Pudding

1. Etwa 3 - 4 EL Pflanzendrink in ein Gefäß gießen und das Vanille-Puddingpulver darin glatt rühren.
2. Den restliche Pflanzendrink mit Zitronensaft, Zitronenschale, Rohrzucker und optional Kurkuma in einem Topf aufkochen. Dann die Hitze kurz runter schalten, die Pudding-Mischung zügig einrühren und dann erneut aufkochen, bis ein dicker cremiger Pudding entsteht. Anschließend vom Herd nehmen.

Schlagcreme aufschlagen

1. Die Schlagcreme in einen hohen Messbecher füllen.
2. Das Handrührgerät fachgerecht rüsten und mit diesem die Schlagcreme stichfest aufschlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kühl stellen.

Dessert schichten

1. Die Dessert-Gläser abwechselnd mit Granola, Joghurt und Lemon Curd-Pudding schichten.
2. Zum Schluss die Gläser mit der geschlagenen Schlagcreme der Minze garnieren.

Guten Appetit!

QUELLEN:

[HTTPS://CREAZILLA.COM/DE/MEDIA/CLIPART/4758/ZITRONE](https://creazilla.com/de/media/clipart/4758/zitrone) (07.02.2025)

[HTTPS://BIANCAZAPARKA.COM/DE/ZITRONEN-PUDDING-DESSERT/#RECIPE](https://biancazaparka.com/de/zitronen-pudding-dessert/#RECIPE) (07.02.2025)





Lehrerdemo für die Verwendung eines Spritzbeutels

Demonstration nonverbal und verbal:

Thema: Verwendung vom Spritzbeutel für einen Sahnetupfer als Dekoration

Zielvorstellung: gleichmäßiger Sahnetupfer als Dekoration auf dem Dessert (z.B. Bild vorzeigen)

Arbeitsmittel: Messbecher, Spritztülle, Spritzbeutel, Teigschaber (einfüllen), Teigkarte (fixieren), Dessertgläser

Durchführung:

1. Die Spitze des Spritzbeutels unten knapp auf/-abschneiden.
2. Die Spritztülle hineingeben, evtl. nochmal etwas von der Spitze unten wegschneiden.
3. Den Spritzbeutel mit der eingesetzten Tülle in einen Messbecher stellen.
4. Den Rest des Beutels über den Messbecherrand stülpen.
5. Die fertig geschlagene Sahne mit dem Teigschaber in den Spritzbeutel hineingeben (nicht überfüllen und auf saubere Ränder achten).
6. Den Beutel auf die Arbeitsplatte legen und mit der Teigkarte die Sahne nach unten schieben, damit die Luft entweicht.
7. Den Beutel fest zudrehen.
8. Den Spritzbeutel in die rechte Hand (Haltehand) nehmen und gut festhalten.
9. Oberhalb der Spritztülle mit der linken Hand (Führungshand) den Beutel senkrecht nehmen.
10. Die rechte obere Hand drückt und die untere linke Hand führt in Kreisbewegungen

Herausstellen des Ergebnisses:

Ergebnis den SuS präsentieren

Bewerten des Ergebnisses anhand der davor festgelegten Kriterien

Sicherung der Schüler/innen:

Versprachlichung des Ergebnisses durch die SuS anhand ihrer Beobachtungen

Merksätze:

Nicht zu fest drücken!

Creme sauber einfüllen!

Hand in Kreisbewegungen bewegen

Einkaufslisten

Vegane Burritos

Gemüse:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 250 g Kidneybohnen (abgetropft)
- 140 g Mais (abgetropft)
- 140 g gehackte Tomaten aus der Dose
- ¼ Eisbergsalat
- ½ Bund Frühlingszwiebeln

Kräuter:

- 1 Bund Minze

Obst:

- 1 Avocado
- 1 Bio-Limette

Trockenprodukte:

- 150 g parboiled Reis
- 275 g veganes Hack
- 1 Pck. Tortilla-Fladen

Gewürze:

- Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- Evtl. Chillipulver

Burritos mit Hackfleisch

Gemüse:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 250 g Kidneybohnen (abgetropft)
- 140 g Mais (abgetropft)
- 140 g gehackte Tomaten aus der Dose
- ¼ Eisbergsalat
- ½ Bund Frühlingszwiebeln

Kräuter:

- 1 Bund Minze

Obst:

- 1 Avocado
- 1 Bio-Limette

Trockenprodukte:

150 g parboiled Reis

1 Pck. Tortilla-Fladen

Fleisch:

275 g Rinder-Hackfleisch

Gewürze:

Salz

Pfeffer

Kreuzkümmel

Paprikapulver

Evtl. Chillipulver

Zitronen-Schichtdessert

Obst:

1 Bio-Zitrone

Alternative Milchprodukte:

160 ml Pflanzendrink

500 g veganer Joghurt

½ Becher Schlagcreme

Trockenprodukte:

½ Pck. Vanille-Puddingpulver

50 g Rohrzucker

100 g Granola

Gewürze:

Kurkuma

Kräuter:

½ Bund Minze