

## *Clever lecker – frisch auf'n Tisch*

### 4 x Puten-Gemüse-Pfanne mit Erdnüssen



4 x Putenschnitzel  
250 g Reis  
1 x Paprika  
1 x Zucchini  
Basilikum  
50 g geröstete Erdnüsse  
2 EL Öl zum Braten  
6 EL Sojasauce

**!Achtung!**  
Vorher Allergien abfragen!

- Reis nach Anleitung in Salzwasser kochen
- Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden
- Paprika und Zucchini waschen und in Stifte schneiden
- Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen
- Alles in Wok oder Pfanne 10 Minuten anbraten – dabei immer wieder Umrühren
- nun gehackte Erdnüsse und Sojasoße dazugeben
- 10 Minuten weiter garen – aufpassen und immer wieder wenden
- Basilikumblätter waschen und damit garnieren
- mit Salz und Pfeffer abschmecken
- abgessenen Reis und Pfanne auf dem Tisch anrichten

GEMEINSAM GENIESSEN

Guten Appetit!

### **Titel: Puten-Gemüse-Pfanne mit Erdnüssen**

#### **!Wichtiges!**

- Angebote checken
- Vor dem Einkauf nachsehen, was man noch im Schrank hat
- Erfahrungswerte sammeln
- Zusammenlegen oder mehrere Portionen vorkochen und einfrieren

#### **Was muss man bedenken?**

- Allergien abfragen
- Vegetarier oder Neigungen abfragen – notfalls getrennt kochen
- Hygieneregeln streng beachten
- Rezept gut durchlesen, Kochvorgang gut vorbereiten und alles bereitstellen

#### **Kosten pro Portion:**

Ein voller Teller kostet ca. 2,30 Euro und liegt gut im Budget von 2,50 Euro für ein warmes Mittagessen.

# Puten-Gemüse-Pfanne mit Erdnüssen

Testzubereitung im Rahmen des Projektes gute-gesunde-Schule am 22.04.2025

## Einkauf:

**!Angebote checken!**



Putenschnitzel reduziert!

Welche Geschäfte sind in der Nähe und gut erreichbar? Zum Beispiel der Netto...



Nach Absprache mit der Jugendlichen haben wir uns in Abstimmung mit den Angeboten auf das ausgewählte Gericht geeinigt. Dabei haben wir besprochen, was Partizipation bedeutet.



Folgende **Kosten** sind uns **für das doppelte Rezept** entstanden:

<b>Produkte</b>	<b>Menge</b>	<b>Preis</b>
Sojasoße hell	150 ml	1,29
Erdnüsse geröstet	200g	1,29
Reis lose	1kg	1,59
Paprika 3 Stück	500 g	2,49
Zucchini lose 2 Stück	690 kg	1,04
Putenschnitzel	1 kg	7,58
Basilikum aus dem Bestand – geschätzter Preis	Ca.30 Blatt	-,50

Daraus ergibt sich die Summe von 15,28 Euro.

**!Hinweis!** Es blieben die Hälfte der Erdnüsse und die Hälfte der Sojasoße übrig.  
Daher müssen 1,29 Euro abgezogen werden.

**Es entstanden Kosten von 14,00 Euro.**

### **Zubereitung:**

#### **Was brauche ich noch?**

Pfanne, Topf, Kochlöffel, scharfe Schneidemesser für Gemüse und Fleisch, Wasser für den Reis und Salz für den Reis und zum Würzen...

#### **Was muss ich bedenken?**

- Hat jemand eine Erdnussallergie oder eine Allergie auf ein anderes der verwendeten Lebensmittel?
- Falls jemand vegetarisch isst, muss eine extra Pfanne ohne Fleischprodukte genutzt werden
- Alle Orte und Materialien müssen sauber sein.
- Vor dem Verarbeiten unbedingt Hände waschen
- Das Fleisch getrennt von allem anderen vorbereiten – am besten zum Schluss
- Erst nach dem Schneiden der Zutaten den Herd anschalten und mit dem Kochen beginnen

#### **!Erfahrungswerte zählen!**

Die Erfahrung dieser Aktion hat uns gezeigt, dass aus dieser Menge des doppelten Rezeptes ungefähr 6 Portionen entstehen! Das bedeutet: Tut Euch zusammen!!!

Daher gilt: 14,- Euro geteilt durch 6... **Ein Teller voll kostet demnach ca. 2,30 Euro**

⇒ **Dieses Rezept kann mit dem Budget von 2,50 Euro für ein Mittagessen zubereitet werden!**

## Fotodoku:

Zutaten vorbereitet...

Arbeiten nach Rezept...



Fertig gekocht...

Fertig angerichtet...

