

**Zeitangabe** 

**Kosten** € €

**Ernährungsinfos**

Allergierisiken: Milchprodukte

Alternativen für Allergiker zu den herkömmlichen Produkten: Schmand kann in diesem Fall durch ungesüßten Sojajoghurt ersetzt werden.

Das Gericht enthält Schweinefleisch, das durch Rinderhack ersetzt werden kann.

**Das Rezept im Unterricht**

Passende unterrichtliche Themen:

- Garverfahren (Schmoren)
- Saisonale Gemüse (Weißkohl)
- Der Dampfdrucktopf

Bei diesem Gericht bietet sich auch die Zubereitung im Dampfdrucktopf an.



**Einkaufsliste für 4 Gruppen**

- 2 kleine Köpfe Weißkohl
- 4 Zwiebeln
- 8 Tomaten
- 8 Möhren
- 1 kg gemischtes Hack
- 3200 g Kartoffeln
- 2 Becher Schmand
- 800 ml Gemüsebrühe
- gemahlener Kümmel
- Salz, Pfeffer