



Rezept: Rahmgeschnetzeltes mit Brokkoli und Vollkorn-Bandnudeln



Zubereitungszeit:
circa 40 Minuten

Zutaten für 4 Personen		Zubereitung
1	Zwiebel (mittlere Größe; 40 g)	schälen und in kleine Würfel schneiden.
150 g	Champignons (Rohware)	putzen und in Scheiben schneiden.
3 EL	Rapsöl (raffiniert; 40 g)	Einen Esslöffel in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Champignons darin anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseite stellen.
350 g	Geschnetzeltes vom Kalb (oder von Rind, Schwein oder Pute)	im restlichen Öl von allen Seiten kurz in der Pfanne bräunen.
30 g	Mehl (Type 405)	überstäuben, bräunen lassen und mit unter Rühren ablöschen, aufkochen.
375 ml	Fleischbrühe	zugeben.
125 g	saure Sahne (10 % Fett)	als Gewürz zufügen und abschmecken, Champignons und Zwiebeln zugeben. Einige Minuten in geschlossener Pfanne in der Nachwärme fertig garen.
	Salz, Pfeffer, Majoran	
3 l	Wasser	Wasser und Salz im geschlossenen Topf ankochen.
1 EL	Salz (15 g)	einlegen und umrühren. Nach Angaben auf der Verpackung im offenen Topf auf mittlerer Stufe fortkochen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen.
250 g	Vollkorn-Bandnudeln (Trockenware)	
1 kg	Brokkoli (Rohware)	putzen, in Röschen teilen und waschen.
125 ml	Wasser	Brokkoli in einen Topf geben, Salz zufügen, Wasser angießen, im geschlossenen Topf ankochen, auf niedrige Stufe zurückschalten und 5 Minuten dünsten; evtl. 5 Minuten in der Nachwärme bissfest fertig garen.
1/2 TL	Salz (2,5 g)	
4 EL	süße Mandeln in Scheiben (24 g)	Mandelscheiben in einer beschichteten Bratpfanne hellbraun rösten. Bandnudeln mit Geschnetzeltem und Brokkoli mit Mandeln auf Tellern anrichten.

Nährwerte pro Person: Energie 617 kcal (2579 kJ), Fett 22,2 g, Kohlenhydrate 55,3 g, Protein 48,1 g, Ballaststoffe 16,1 g
EL = Esslöffel, TL = Teelöffel

Bevor es losgeht: Arbeitsplatz einrichten

Für ein zügiges und effektives Vorgehen bei der Lebensmittelzubereitung ist es zweckmäßig, alle Gerätschaften, Geschirr und benötigten Zutaten zusammenzustellen und auf einer sauberen, freien Arbeitsfläche sinnvoll anzuordnen. Dies heißt in der Fachsprache rüsten. Beim Einrichten des Arbeitsplatzes hat sich das Prinzip des inneren und äußeren Greifraums bewährt.

Der **äußere Greifraum** ist der Bereich, den man mit gestreckten Armen erreichen kann. Der **innere Greifraum** ist der Bereich, den man mit angewinkelten Armen erreichen kann. Teile, die häufig beim Arbeiten benötigt werden, sollten sich im inneren Greifraum befinden und Teile, die weniger häufig benötigt werden, im äußeren Greifraum (siehe Abbildung 6).



Abbildung 6: Eingerichteter Arbeitsplatz zum Zwiebelschneiden für Rechtshänder



Tabelle 2: Arbeitsablaufschemata für Geschnetzeltes mit Brokkoli und Bandnudeln

⌚	Geschnetzeltes	Bandnudeln	Brokkoli
11:18	7 Minuten rüsten*		4 Minuten rüsten*
11:19			
11:20			
11:21			6 Minuten Brokkoli waschen, putzen und schneiden
11:22			
11:23			
11:24			
11:25			
11:26			
11:27	10 Minuten Zwiebeln pellen und schneiden sowie Champignons putzen und schneiden		
11:28			
11:29			
11:30			
11:31			
11:32			
11:33			
11:34			
11:35			
11:36			
11:37			
11:38	4 Minuten Öl erhitzen, Zwiebeln und Champignons andünsten und herausnehmen		
11:39			
11:40	8 Minuten Fleisch anbraten		
11:41			
11:42			
11:43			
11:44			
11:45		3 Minuten rüsten*	
11:46			
11:47			
11:48	7 Minuten Wasser mit Salz ansetzen und im geschlossenen Topf ankochen		
11:49			
11:50			
11:51	3 Minuten mit Mehl bestäuben und bräunen		4 Minuten Brokkoli salzen, Wasser hinzufügen im geschlossenen Topf ankochen und dünsten
11:52			
11:53	1 Minute ablöschen, saure Sahne hinzufügen und würzen		
11:54			
11:55	2 Minuten Zwiebeln und Pilze dazugeben	6 Minuten Nudeln zufügen, umrühren und im offenen Topf garkochen	
11:56			
11:57	6 Minuten köcheln / ziehenlassen abschmecken		3 Minuten Mandelblättchen anrösten
11:58			
11:59			
12:00	2 Minuten abgießen	2 Minuten abschmecken	
	1 Minute anrichten	1 Minute anrichten	1 Minute anrichten

Quelle: Janssen, A.; Leicht-Eckart, E.: eigene Erhebung, WABE-Zentrum, 2013

* Zutaten, Arbeitsmittel und Geräte bereitstellen, Arbeitsplatz einrichten