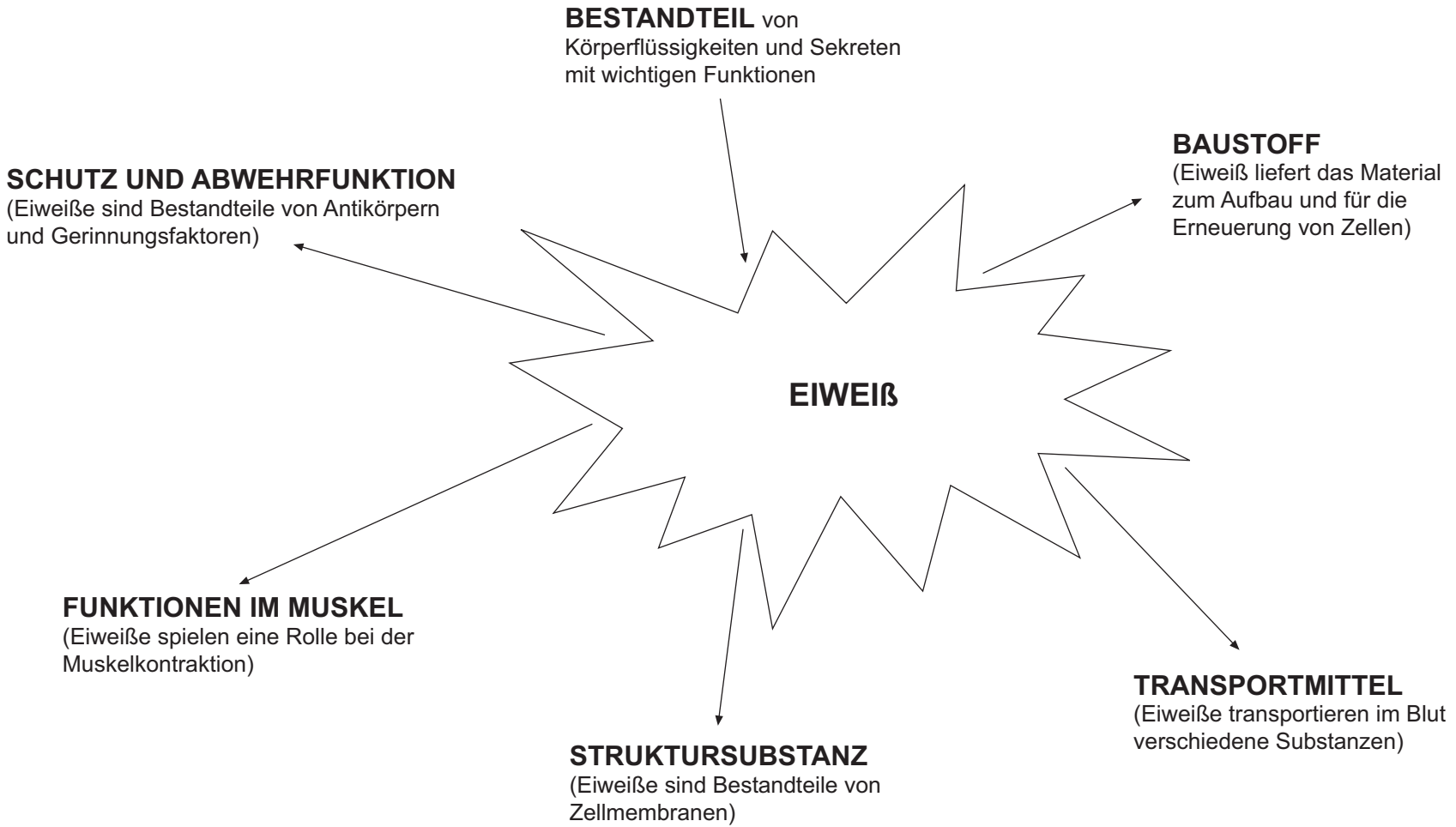


Kopiervorlage 4.1.



WOZU BRAUCHT UNSER KÖRPER EIWEIß?





ZUBEREITUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR FISCH

Garmethode	Erklärung
KOCHEN	<p>Der Fisch wird in einem Sud aus Wasser, Gemüse (Möhre, Porree, Sellerie, Zwiebeln) und Gewürzen (Lorbeerblatt, Pimentkörner usw.) gekocht.</p> <p>Dazu zuerst den Sud zubereiten und 10 bis 15 Min. kochen lassen und dann den leicht gesalzenen und wenig gepfefferten Fisch in den Sud setzen. Der Fisch wird je nach Größe 10 bis 30 Min. bei mittlerer Temperatur gegart (Flüssigkeit darf nicht sprudelnd kochen).</p>
BRATEN	<p>Der Fisch wird in heißem Fett von beiden Seiten braun angebraten.</p> <p>Dazu den vorbereiteten Fisch in Mehl von beiden Seiten wenden (weiche Fischarten können auch paniert werden) und in das heiße Fett geben. Nach dem Einlegen in die Pfanne den Fisch erst bewegen, wenn ein deutlich gegarter Rand zu erkennen ist. Ansonsten kann der Fisch leicht zerfallen.</p>
FRITTIEREN	<p>Der Fisch wird in einen Ausbackteig aus Ei, Mehl und wahlweise Wasser oder Milch eingetaucht und in heißem Fett ausgebacken.</p>
DÄMPFEN	<p>Der Fisch wird in einem Topf mit Siebeinsatz über Wasserdampf gegart.</p>
DÜNSTEN	<p>Beim Dünsten wird der Fisch im eigenen Saft unter Zugabe von wenig Flüssigkeit mit Gemüse und Gewürzen gegart.</p>
GRILLEN	<p>Der Fisch wird auf einem Grillrost in starker Alufolie oder einer Grillschale gegart. Für ganze Fische gibt es spezielle Grillkörbe.</p> <p>Je nach Fischgröße beträgt die Garzeit 8 bis 12 Minuten. In Alufolie gegrillte Fische brauchen ca. die doppelte Garzeit.</p>
ÜBERBACKEN	<p>Der vorgegarte Fisch wird mit einer Sauce übergossen, mit Käse oder Semmelbrösel bestreut und in einer feuerfesten Form überbacken.</p>





Kopiervorlage 4.3. AUFBAU EINES HÜHNEREIES

