


Slow Food living Europe, encouraging the regions

ALUMNO:		FECHA ELAB: 16 de octubre de 2020	
NOMBRE DEL PLATO: TOSTA DE PIMIENTO ROJO ASADO Y BERENJENA CON ALIOLI DE PIMENTÓN.	Nº PAX: 4	FOTOGRAFÍA: 	
MATERIAL / MISSE EMPLACE Horno, cuchillo, tabla, batidora, bol Oven, knife, cutting board, bowl, mixer.			
INGREDIENTES:	CANT	UND S	OBSERVACIONES
1. Slices loaf bread Scheiben Toastbrot		4	
2. Red pepper Rote Paprika		1	
3. Eggplant Aubergine		1	
4. Olive oil Olivenl	50ML		
5. Salt Salz	C/S		
6. Egg Ei		1	
7. Garlic cloves Knoblauchzehen		1	
8. Vegetable oil Pflanzenöl			
9. Paprika Paprikapulver		1	
10. Salt Salz			
11. Black olive powder Schwarzes Olivenpulver			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

PASOS DE PREELABORACIÓN:

- Lavar la berenjena y el pimiento rojo y untar con aceite.
Wash the eggplant and red pepper and brush them with oil.
Aubergine und Paprika waschen un mit Öl bürsten
- Cortar las rebanadas de pan de un cm de grosor.
Cut the slices of bread of one cm.
Toast in 1cm große Stücke scheiden

PASOS DE ELABORACIÓN:

- Colocar el pimiento y la berenjena en una placa de horno y hornear a 200 gr durante media hora. (comprobar de vez en cuando para verificar el punto de cocción).
Put the pepper and the eggplant on a oven plate and cook 200° during half an hour.
Die Paprikaschoten und die Auberginen auf ein Backblech legen und eine halbe Stunde lang bei 200 Grad garen.
- Una vez asado, sacamos el horno, tapamos y dejamos enfriar.
When it's cooked, take out them of the oven and let them cool.
Wenn sie gar sind, nehmen Sie sie aus dem Ofen und lassen Sie sie abkühlen.
- Para hacer el alioli:
To do the aioli
Zubereitung des Aioli
 - Poner los ajos troceados en el vaso de la batidora, el huevo, la sal y el pimentón y poco a poco vertemos el aceite hasta conseguir la textura deseada.
Put the cutted garlic cloves on the mixer, the egg, salt and paprika and gently add the oil until you get the desired texture.
Die geschnittenen Knoblauchzehen, das Ei, das Salz und das Paprikapulver in den Mixer geben und vorsichtig das Öl hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Pelar y cortar la berenjena y el pimiento y colocar en un bol para aliñar con sal y aceite de oliva.
Peel and cut the eggplant and the pepper and put them in a bowl to season with salt and olive oil.
Die Auberginen und die Paprika schälen und schneiden und in eine Schüssel geben, um sie mit Salz und Olivenöl zu würzen.
- Tostar el pan y untar con una cucharadita de alioli, colocar sobre esta la berenjena y el pimiento asado cortados en tiras y espolvorear con el polvo de aceituna negra.
Toast the bread and spread a teaspoon of aioli, put the eggplant and the roasted pepper shred and sprinkle with the black olive powder.
Das Brot toasten und mit einem Teelöffel Aioli bestreichen, die Auberginen und die gerösteten Paprikastücke darauf legen und mit dem schwarzen Olivenpulver bestreuen.

GUARNICIÓN: Colocar la tosta de pan en el centro, untar el alioli, encima un poquito de berenjena y un poquito de pimiento, espolvorear con aceituna negra

Put the bread centered, spread the aioli, put the eggplant and some pepper on it, sprinkle with black olive powder.

Das Brot in die Mitte legen, mit der Aioli bestreichen, die Aubergine und etwas Pfeffer darauf legen, mit schwarzem Olivenpulver bestreuen.

PUNTOS CRÍTICOS:

Cocinar las verduras correctamente, que no se corte el alioli.


Cook the vegetables perfectly.

Gemüse auf den Punkt kochen

ALÉRGENOS: Egg, gluten Eier, Gluten

CONTIENE:



ALUMNO: Marte Medina Ruiz		FECHA ELAB: 16 de octubre de 2020	
NOMBRE DEL PLATO: BACALAO A BAJA TEMPERATURA SOBRE PISTO MANCHEGO		Nº PAX: 4	FOTOGRAFÍA: 
<u>MATERIAL / MISSE EMPLACE</u>			
Cuchillo, tabla, sartén, cuchara Preparar la tabla, pesar todos los ingredientes, preparar los platos o boles para colocar los alimentos. Knife, cutting board, pan, spoon. Prepare the cutting board, weight the ingredients, prepare plates or bowls so you can put the food there.			
INGREDIENTES:	CANT	UNDS	OBSERVACIONES
Desalted cod Entsalzener Kabeljau		4	
Olive oil Olivenöl	500ml		
Garlic cloves Knoblauchzehen		5	
Cayenne Cayennepfeffer		2	
Garlic cloves Knoblauchzehen		2	
Onion Zwiebel	250 gr		
Green pepper Grüner Paprika	200 gr		
Red pepper Roter Paprika	200 gr		
Ripe tomatoe Rispentomate		4	
Zucchini Zucchini	200 gr		
Salt Salz			
Black pepper Schwarzer Pfeffer			
Olive oil Olivenöl			
Pasley Petersilie			

PASOS DE PREELABORACIÓN:

Desalar el bacalao si es necesario.

Desalt the cod if it is necessary.

Entsalzen Sie den Kabeljau, wenn dies erforderlich ist.

Lavar y cortar las verduras en cuadraditos de 1cm.

Wash and dice the vegetables.

Das Gemüse waschen und würfeln.

Escaldar los tomates.

Scald the tomatoes.

Tomaten enthäuten

Picar en brunoise los dientes de ajo.

Cut in brunoise the garlic cloves.

Knoblauchzehen hacken.

PASOS DE ELABORACIÓN:

- Pochar el ajo y la cebolla en abundante aceite durante 15 minutos.
Poach the garlic and the onion with plenty olive oil 15 minutes.
Den Knoblauch und die Zwiebel mit reichlich Olivenöl 15 Minuten anbraten.
- Añadir los pimientos y rehogar otros 15 minutos.
Add the peppers and sauté 15 minutes.
Paprika hinzufügen und weitere 15 Minuten schmoren lassen.
- Por último, añadir el calabacín y rehogar también.
Finally, add the zucchini and sauté it too.
Zucchini zufügen und anbraten
- Después, añadir el tomate concasse y cocer todo junto una hora y media, a fuego lento y tapado. Pasado este tiempo, destapamos y a fuego medio-fuerte dejamos cocer otros 15 minutos hasta que el jugo se evapore.
After that, add the concasse tomatoe and cook everything during an hour and a half, slow heat and covered. Then, uncover and cook all another 15 minutes on a medium heat until the juice evaporates.
Tomaten hinzufügen und 1½ Stunden langsam bei geschlossenem Topf erhitzen Dann Deckel abnehmen und weitere 15 Min kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
- Colocamos en un recipiente abundante aceite con ajo y la guindilla, dejamos que se dore el ajo.
In a container with plenty olive oil, add the garlic with the chilli. Let the garlic turn golden.
In einen Topf mit reichlich Olivenöl Knoblauch und Chili hinzufügen und goldgelb braten.
- Enfriamos el aceite hasta los 45°. Colocamos el bacalao y los confitamos hasta que las láminas del mismo se separen.
Let cool the oil until 45°C. Put the cod and confit until the slices spread.
Öl auf 45 Grad abkühlen lassen, anrichten

GUARNICIÓN:

- Colocar el bacalao centrado, un poco de pisto encima.
Put the cod centered with a Little of pisto on it.
Kabeljau in der Mitte des Tellers anrichten und mit Schnittlauch garnieren

PUNTOS CRÍTICOS:

El bacalao debe estar cocinado correctamente sin que este quede seco. Que no se pegue el pisto mientras se cocina lentamente.


The cod must be cooked perfectly. Don't let the pisto get burned.

Der Kabeljau muss perfekt gegart sein. Achten Sie darauf, dass die Pistole nicht verbrennt.

ALÉRGENOS: Fish

CONTIENE:



ALUMNO: Marta Medina Ruiz		FECHA ELAB: 16 de octubre de 2020	
NOMBRE DEL PLATO: CALDERETA DE CORDERO		Nº PAX: 6	FOTOGRAFÍA: 
<u>MATERIAL / MISSE EMPLACE</u>			
Cuchillo, tabla, cuchara, sartén			
Knife, cutting board, spoon, pan.			
Messer, Schneidebrett, Löffel, Pfanne.			
INGREDIENTES:		CANT	UND S
1. Lamb		Lamm	1 kg
2. Garlic cloves		Knoblauchzehen	3
3. Provençal herbs		Kräuter der Provence	
4. Onion		Zwiebel	300gr
5. Tomatoe		Tomate	1
6. Red pepper		Rote Paprika	0,5
7. White wine		Weißwein	100ml
8. Meath broth		Fleischbrühe	200ml
9. Bay		Lorbeer	
10. Paprika		Paprikapulver	
11. Olive oil		Olivenöl	
12. Salt		Slaz	
13.			
<u>PASOS DE PREELABORACIÓN:</u>			
<ul style="list-style-type: none"> ● Picar ajo y cebolla en brunoise. Dice the onion and the garlic cloves in brunoise. Zwiebeln und Knoblauch hacken ● Picar el pimiento de la misma forma. Dice the pepper the same way as the garlic and onion. Paprika würfeln ● Cortar la carne. Cut the Lamb. Lamm schneiden ● Pelar y cortar el tomate en concasse. Peel and cut the tomato on concasse. Tomaten schälen und kleinschneiden 			

PASOS DE ELABORACIÓN:

- Sazonar la carne y dorar en el aceite.
Season the Lamb and cook it on a pan with oil.
Das Lammfleisch würzen und in einer Pfanne mit Öl anbraten.
- Retirar la carne y hacer en el mismo aceite, el sofrito con los ajos, la cebolla y el pimienta.
Remove the Lamb and in the same oil, add the garlic, onion and pepper.
Das Lammfleisch herausnehmen und im selben Öl den Knoblauch, die Zwiebel und die Paprika anbraten.
- Añadir las hierbas aromáticas, perejil picado y laurel, mezclar bien y añadir la cucharada de pimentón dulce, dejar un minuto y mezclar todo bien.
Add the Provencal herbs, chopped parsley and bay. Mix well and add a tablespoon of paprika, wait a minute and mix well
Die Kräuter der Provence, die gehackte Petersilie und den Lorbeer hinzufügen. Gut mischen und einen Esslöffel Paprika hinzufügen, eine Minute warten und gut mischen
- Añadimos el tomate concasse y rehogamos hasta que pierda el agua.
Add the concasse tomatoe and sauté until the water evaporates.
Die Concasse-Tomaten hinzufügen und anbraten, bis das Wasser verdampft ist.
- Entonces añadimos de nuevo los trozos de cordero, mezclamos todo bien y vertemos el vino; dejamos que evapore el alcohol y añadimos el caldo de carne hasta cubrir la carne.
Then, add the Lamb, mix well and add the white wine. Let the alcohol evaporate and then add the meat broth so the lamb its full covered.
Dann das Lammfleisch hinzugeben, gut durchmischen und mit dem Weißwein ablöschen. Den Alkohol verdampfen lassen und dann die Fleischbrühe dazugeben, so dass das Lammfleisch vollständig bedeckt ist.
- Dejamos cocer unos 45 minutos hasta que la carne esté tierna.
Cook 45 minutes until the lamb it's soft.
45min kochen, bis das Lamm zart ist

GUARNICIÓN: Colocar algunos cubitos de carne acompañado de pimienta, etc
Put some Lamb with pepper.
Lamm mit etwas grobem Pfeffer garnieren

PUNTOS CRÍTICOS: Que no se queme, que la carne quede bien cocinada.
Don't burn it. The Lamb must be well cooked.
Das Lamm muss gekocht, nicht angebraten werden.


ALÉRGENOS: -

CONTIENE:





Co-funded by the
Erasmus+ programme of
the European Union

ALUMNO: Marta Medina Ruiz		FECHA ELAB: 16 de octubre de 2020	
NOMBRE DEL PLATO: MIGAS MANCHEGAS		Nº PAX: 8	FOTOGRAFÍA: 
MATERIAL / MISSE EMPLACE Knife, pan, spoon, cutting board			
INGREDIENTES:	CANT	UND S	OBSERVACIONES
1. Hard bread Hartes Brot	500G		
2. Grapes Trauben	500G		
Water with salt Salzwasser	250ML		
3. Olive oil, for frying Öl zum Braten	120ML		
4. Olive oil, for the elaboration Öl zum Anrichten	80ML		
5. Chorizo Chorizo		3	
6. Bacon Speck		5	
7. Garlic cloves Knoblauchzehen		6	
8. Choricero pepper Pfeffer		1	
PASOS DE PREELABORACIÓN:			
<ul style="list-style-type: none"> • Cortar el pan de cuadraditos de un cm. Cut the bread on small pieces of one cm. Brot in 1cm große Scheiben schneiden • Extender las migas en una bandeja y humedecer con el agua sal. Cubrir y dejar reposar hora y media, dos horas. Voltearemos de vez en cuando para repartir la humedad de forma uniforme. Spread the crumbs in a tray and soak with the salted water. Cover them and let them sit for 2 hours. Die Brösel in einer Schale verteilen und in Salzwasser einweichen. Abdecken und 2 Stunden ruhen lassen. 			

PASOS DE ELABORACIÓN:

- En una sartén, freímos en el siguiente orden:
In a pan, fry in the following order:
In der Pfanne in folgender Reihenfolge braten
 - Pimiento seco, durante poco tiempo para que no se ennegrezca.
Dried pepper, not too much so it doesn't get black or burned.
Getrockneten Pfeffer, nicht zu viel, so dass er er nicht schwarz wird oder anbrennt
 - Panceta troceada y sin corteza.
Bacon chopped.
Gehackter Speck
 - Chorizo, también troceado.
Chorizo, also chopped.
Gehackter Chorizzo
- Reservar 15ml de aceite.
Reserve 15ml of olive oil.
15ml Olivenöl breitstellen
- Machacar el pimiento choricero en un mortero hasta hacerlo polvo.
Crush the choricero pepper on a mortar until it became a powder.
Den Choricero-Pfeffer in einem Mörser zerstoßen, bis er zu Pulver geworden ist.
- Cortar la panceta y el chorizo en trocitos más pequeños y reservar mezclados.
Cut the bacon and chorizo into smaller pieces, mix and reserve.
Den Speck und die Chorizo in kleinere Stücke schneiden, mischen und aufbewahren.
- Ponemos una sartén grande al fuego y añadimos los 15 ml de aceite que reservamos. Freímos los ajos, enteros con piel.
Put a large pan on heat, add the 15ml of oil. Fry the garlic cloves, the whole with the skin.
Eine große Pfanne auf den Herd stellen und 15 ml Öl hinzufügen. Die Knoblauchzehen im Ganzen mit der Haut anbraten.
- Añadimos las migas humedecidas, y volteamos continuamente hasta que queden sueltas y doraditas.
Add the wet crumbs, mix until Golden.
Brotkrümel hinzufügen, mischen bis sie goldgelb sind.
- Casi al final de la cocción añadimos el pimiento choricero machacado, la panceta y el chorizo.
Almost at the end, add the choricero pepper, bacon and chorizo
Chorizo, Speck und Pfeffer hinzufügen
- Mezclamos todo y dejamos que se atempere antes de servir.
Mix and cool.
Mischen und kühl stellen
- Se acompañarán con las uvas.
Add grapes.
Trauben hinzufügen
- También se pueden acompañar con otras frutas, como melón y pimientos verdes fritos.
Also, you can add another fruits like melon or fried green peppers.
Andere Früchte können alternativ hinzugefügt werden, bspw. Melone, grüne Paprika o.ä.

GUARNICIÓN: Colocar algunas migas y unas uvas por encima, junto con la carne. **Put some scrumbs and some grapes over them, with the chorizo and bacon.**

PUNTOS CRÍTICOS:

No quemar la carne, migas...

Don't burn the bacon/chorizo.

Chirozo und Speck nicht anbrennen lassen

ALÉRGENOS: Gluten

CONTIENE:



EVALUACIÓN Y ADAPTACIÓN DEL MERNÚ A DIFERENTE COLECTIVOS:

Tras el estudio y elaboración de los diferentes platos y los datos recogidos las conclusiones de adaptación de estos platos según diversos colectivos se muestran en la siguiente tabla:

COLECTIVOS ESPECIALES	RECETAS			
	BACALAO CON PISTO	CALDERETA DE CORDERO	MIGAS MANCHEGAS	TOSTAS DE PIMIENTO ASADO
VEGANOSY VEGETARIANOS ESTRUCTOS	<ul style="list-style-type: none"> No puedo consumirlo porque tiene pescado, el resto de los ingredientes son aptos para veganos. Sustituiríamos el bacalao por tofi envuelto en alga Nori 	<ul style="list-style-type: none"> En este caso el cordero es un ingrediente `primordial de la receta ya que es la grasa de la carne la que consigue el sabor y la textura característicos del plato así que no sería posible adaptarlo para este colectivo. 	<ul style="list-style-type: none"> La receta original no puede consumirse ya que lleva chorizo y bacon. Como no son ingredientes esenciales podríamos sustituirlo por chorizo para veganos o simplemente acompañarlos con otras verduras como pimientos fritos o melón. 	<ul style="list-style-type: none"> No se puede consumir la receta tal y como se describe porque lleva huevo. El huevo no es un ingrediente esencial así, que bastaría con eliminarlo de la receta
OVO-LACTO-VEGETARIANOS	<ul style="list-style-type: none"> No puedo consumirlo porque tiene pescado, el resto de los ingredientes son aptos para veganos. Sustituiríamos el bacalao por tofi envuelto en alga Nori 	<ul style="list-style-type: none"> En este caso el cordero es un ingrediente `primordial de la receta ya que es la grasa de la carne la que consigue el sabor y la textura característicos del plato así que no sería posible adaptarlo para este colectivo. 	<ul style="list-style-type: none"> La receta original no puede consumirse ya que lleva chorizo y bacon. Como no son ingredientes esenciales podríamos sustituirlo por chorizo para veganos o simplemente acompañarlos con otras verduras como pimientos fritos o melón. 	<ul style="list-style-type: none"> El plato se puede consumir según la receta original porque lleva huevo y es un producto aceptado en la dieta vegetariana.
CELÍACOS	<ul style="list-style-type: none"> Receta apta para celíacos. 	<ul style="list-style-type: none"> Receta apta para celíacos. 	<ul style="list-style-type: none"> Receta no apta para celíacos porque lleva pan de trigo. Se puede sustituir el pan por pan sin gluten. 	<ul style="list-style-type: none"> Receta no apta para celíacos porque lleva pan de trigo. Se puede sustituir el pan por pan sin gluten.
INTOLERANTES A LA LACTOSA	<ul style="list-style-type: none"> Receta apta para intolerantes a la lactosa. 	<ul style="list-style-type: none"> Receta apta para intolerantes a la lactosa. 	<ul style="list-style-type: none"> Receta apta para intolerantes a la lactosa. 	<ul style="list-style-type: none"> Receta apta para intolerantes a la lactosa.
DIABÉTICOS	<ul style="list-style-type: none"> Receta apta para diabéticos 	<ul style="list-style-type: none"> Receta apta para diabéticos 	<ul style="list-style-type: none"> Receta apta para diabéticos 	<ul style="list-style-type: none"> Receta apta para diabéticos



Co-funded by the
Erasmus+ programme of
the European Union

OTRAS ALERGIAS	<ul style="list-style-type: none">▪ Los ingredientes de esta receta no son muy alergénicos, solo se ha descrito algunas alergias al bacalo por lo que podríamos sustituir el mismo por otro pescado▪ Los alérgicos al anisakis no pueden consumirlo, solo en su versión parpa veganos.			
-----------------------	---	--	--	--



SPECIAL COLLECTIVE ANALYSIS AND MENU ADAPTATIONS:

After the study and preparation of the different dishes and the data collected, the conclusions of the adaptation of these plants according to different groups are shown in the following table:

SPECIAL COLLECTIVE	RECIPES			
	BACALAO CON PISTO	CALDERETA DE CORDERO	MIGAS MANCHEGAS	TOSTAS DE PIMIENTO ASADO
VEGAN AND STRICTS STRICTS VEGETARIAN	<ul style="list-style-type: none"> I can't eat it because it has fish in it, the rest of the ingredients are suitable for vegans. We would replace the cod with tofu wrapped in Nori seaweed 	<ul style="list-style-type: none"> In this case the lamb is a 'main ingredient of the recipe as it is the fat of the meat that gets the characteristic taste and texture of the dish so it would not be possible to adapt it for this group. 	<ul style="list-style-type: none"> The original recipe cannot be eaten as it contains chorizo and bacon. As they are not essential ingredients we could replace it with chorizo for vegans or simply accompany it with other vegetables such as fried peppers or melon. 	<ul style="list-style-type: none"> The recipe cannot be eaten as described because it contains eggs. The egg is not an essential ingredient so you would just have to remove it from the recipe
OVO-LACTO-VEGETARIAN	<ul style="list-style-type: none"> I can't eat it because it has fish in it, the rest of the ingredients are suitable for vegans. We would replace the cod with tofu wrapped in Nori seaweed 	<ul style="list-style-type: none"> In this case the lamb is a 'main ingredient of the recipe as it is the fat of the meat that gets the characteristic taste and texture of the dish so it would not be possible to adapt it for this group. 	<ul style="list-style-type: none"> The original recipe cannot be eaten as it contains chorizo and bacon. As they are not essential ingredients we could replace it with chorizo for vegans or simply accompany it with other vegetables such as fried peppers or melon. 	<ul style="list-style-type: none"> The dish can be eaten according to the original recipe because it contains eggs and is an accepted product in the vegetarian diet.
CELÍAC	<ul style="list-style-type: none"> Recipe suitable for coeliacs. 	<ul style="list-style-type: none"> Recipe suitable for coeliacs. 	<ul style="list-style-type: none"> Reception not suitable for coeliacs because it has wheat bread. The bread can be replaced with gluten-free bread. 	<ul style="list-style-type: none"> Reception not suitable for coeliacs because it has wheat bread. The bread can be replaced with gluten-free bread.
LACTOSE INTOLERANT	<ul style="list-style-type: none"> Recipe for lactose intolerance. 	<ul style="list-style-type: none"> Recipe for lactose intolerance. 	<ul style="list-style-type: none"> Recipe for lactose intolerance. 	<ul style="list-style-type: none"> Recipe for lactose intolerance.
DIABETICS		<ul style="list-style-type: none"> Diabetic-friendly recipe 	<ul style="list-style-type: none"> Diabetic-friendly recipe 	<ul style="list-style-type: none"> Diabetic-friendly recipe



Co-funded by the
Erasmus+ programme of
the European Union

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diabetic-friendly recipe 			
OTHERS ALLERGIES	<ul style="list-style-type: none"> ▪ The ingredients of this recipe are not very allergenic, only some allergies to cod have been described so we could replace it with other fish ▪ Those allergic to anisakis cannot consume it, only in its parpa vegan version. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ The ingredients in this recipe are not allergenic so no adaptation is recommended. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ The ingredients in this recipe are not allergenic so no adaptation is recommended. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ The ingredients in this recipe are not allergenic so no adaptation is recommended.



ANALYSIS FÜR PERSONEN MIT BESONDEREN BEDÜRFNISSEN INKL MENÜANPASSUNGEN:

Nach dem Studium und der Zubereitung der verschiedenen Gerichte und den gesammelten Daten des virtuellen Treffens sind die Schlussfolgerungen der Anpassung dieser Pflanzen nach verschiedenen Gruppen in der folgenden Tabelle dargestellt:

SPECIAL COLLECTIVE	RECIPES			
	BACALAO CON PISTO	CALDERETA DE CORDERO	MIGAS MANCHEGAS	TOSTAS DE PIMIENTO ASADO
Veganer und strikte Vegetarier	<ul style="list-style-type: none"> Ich kann es nicht essen, weil es Fisch enthält, aber die restlichen Zutaten sind für Veganer geeignet. Wir würden den Kabeljau durch in Nori-Seetang gewickelten Tofu ersetzen 	<ul style="list-style-type: none"> In diesem Fall ist das Lamm eine "Hauptzutat" des Rezepts, da das Fett des Fleisches für den charakteristischen Geschmack und die Textur des Gerichts verantwortlich ist. 	<ul style="list-style-type: none"> Das Originalrezept kann nicht gegessen werden, da es Chorizo und Speck enthält. Da diese Zutaten nicht unbedingt notwendig sind, können wir sie für Veganer durch Chorizo ersetzen oder einfach mit anderem Gemüse wie gebratener Paprika oder Melone servieren. 	<ul style="list-style-type: none"> Das Rezept kann nicht wie beschrieben verzehrt werden, da es Eier enthält. Das Ei ist keine wesentliche Zutat, also müssen Sie es einfach aus dem Rezept entfernen
OVO-LACTO-VEGETARISCH	<ul style="list-style-type: none"> kann es nicht essen, weil es Fisch enthält, aber die restlichen Zutaten sind für Veganer geeignet. Wir würden den Kabeljau durch in Nori-Seetang gewickelten Tofu ersetzen 	<ul style="list-style-type: none"> In diesem Fall ist das Lamm eine "Hauptzutat" des Rezepts, da das Fett des Fleisches für den charakteristischen Geschmack und die Textur des Gerichts verantwortlich ist. 	<ul style="list-style-type: none"> Das Originalrezept kann nicht gegessen werden, da es Chorizo und Speck enthält. Da diese Zutaten nicht unbedingt notwendig sind, können wir sie für Veganer durch Chorizo ersetzen oder einfach mit anderem Gemüse wie gebratener Paprika oder Melone servieren. 	<ul style="list-style-type: none"> Das Gericht kann nach dem Originalrezept verzehrt werden, da es Eier enthält und ein akzeptiertes Produkt in der vegetarischen Ernährung ist.

Zölliakie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ möglich 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ möglich 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Rezeption ist nicht für Zöliakiebetreffene geeignet, da sie Weizenbrot enthält. ▪ Das Brot kann durch glutenfreies Brot ersetzt werden. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Rezeption ist nicht für Zöliakiebetreffene geeignet, da sie Weizenbrot enthält. ▪ Das Brot kann durch glutenfreies Brot ersetzt werden.
LAKTOSE INTOLERANZ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ möglich 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ möglich 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ möglich 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ möglich
DIABETIKER		<ul style="list-style-type: none"> ▪ möglich 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ möglich 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ möglich
ANDERE ALLERGIEN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Zutaten dieses Rezepts sind nicht sehr allergen, es wurden nur einige Allergien gegen Kabeljau beschrieben, so dass wir ihn durch anderen Fisch ersetzen können ▪ Anisakis-Allergiker können ihn nicht verzehren, sondern nur in der veganen Parpa-Version. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Zutaten in diesem Rezept sind nicht allergen, so dass keine Anpassung empfohlen wird. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Zutaten in diesem Rezept sind nicht allergen, so dass keine Anpassung empfohlen wird. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Zutaten in diesem Rezept sind nicht allergen, so dass keine Anpassung empfohlen wird.



Co-funded by the
Erasmus+ programme of
the European Union

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben." oder

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."