

Ingrid Andreas

**KOCHBUCH
OHNE REZEPTE**

Küchenpraxis

VERLAG ANTON PUSTET

Ingrid Andreas

KOCHBUCH OHNE REZEPTE

Küchenpraxis



VERLAG ANTON PUSTET



Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2019 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Bildnachweis
Bild S. 147, S. 159 unten: Tanja Kühnel
alle anderen Bilder mit Genehmigung von shutterstock.com

Grafik, Satz und Produktion: Tanja Kühnel
Team Lektorat:
Nastasja Pircher, Landwirtschaftliche Fachschule Klessheim
Beatrix Binder, Tanja Kühnel, Verlag Anton Pustet
Druck: Christian Theiss GmbH, St. Stefan im Lavanttal

ISBN 978-3-7025-0913-2

www.pustet.at

Weitere Bände der Reihe „Kochbuch ohne Rezepte“

Band 2: Mehl, Milch & Ei, ISBN 978-3-7025-0914-9

Band 3: Obst & Gemüse, ISBN 978-3-7025-0915-6

Band 4: Fisch & Fleisch, ISBN 978-3-7025-0916-3

Für Pflichtkocher, Kochmuffel, Vielkocher und Gernekocher

Einleitung	9
Planung ist das halbe Leben	10
Küchenhygiene	12
Selbst gemachte Kochhilfen	
Kräuter auf Vorrat	16
Würzöle und Würzflüssigkeiten	17
Würzcremen	23
Eigene Rezepte	28
Suppen und Fonds	
Suppe, Jus oder Fond	31
Zutaten für eine klare Suppe	33
Fond	41
Court-Bouillon	45
Eigene Rezepte	46
Saucen	
Grundsaucen	49
Süße Saucen	56
Kalte Saucen	58
Über Dampf aufgeschlagene Saucen	61
Verbessernde Zutaten in Saucen	63
Eigene Rezepte	64

Fette und Öle und ihre Verwendung in der Küche

Pflanzliche Öle	68
Margarine und Streichfette	72
Butter	74
Verwendung von Butter.....	75
Das Kochen in heißem Fett	77
Frittieren und Ausbacken	78
Frittieren von Kartoffeln.....	80
Frittieren mit einer Hülle.....	81
Tipps gegen die Brandgefahr bei heißem Öl oder Fett.....	83

Alkohol in der Küche

Parfümieren mit Alkohol	86
Kochen mit Alkohol.....	87
Alkoholarten für das Kochen.....	87

Binden von Flüssigkeiten

Binden von kalten Flüssigkeiten.....	95
Binden von erhitzbaren Flüssigkeiten	102

Formen und Folien

Zubereitung in Formen.....	109
Folien in der Küche und das Garen in der Folie	111
Kunststofffolien	112
Aluminiumfolie.....	113
Garen des mit Alufolie umhüllten Garguts	115
Backpapier, Pergamentpapier	117

Moderne Garmethoden

Dampfgaren	119
Niedrigtemperaturgaren	123

Konservieren von Lebensmitteln

Grundbedingungen für das Konservieren	131
Trocknen von Lebensmitteln	132
Einlegen in konservierende Flüssigkeiten	139
Lebensmittel kandieren	144
Konservierung in Gläsern	146
Haltbarmachen von Früchten	149
Pflanzliche Geliermittel	157
Würzmittel für Marmeladen	159
Entsaften	164
Sirup	166
Milchsäuregärung – milchsauer eingelegtes Gemüse	168
Der Kühlschrank	173
Tiefkühlen	174
Unterschiedliches Auftauen	184
Eigene Rezepte	188

Kochen von A bis Z

Küchentechniken – Begriffe rund ums Kochen	191
Küchengeräte und Küchenzubehör	222

Maße und Gewichte, Abkürzungen

Gewichte und Flüssigkeiten	238
Umrechnungstabelle und Tassenmaße	240
Lösungen, Gelatine	241
Mengenberechnung für eine Person	242
Temperaturen	243

Glossar und Index

Glossar	245
Index	248

Für Pflichtkocher, Kochmuffel, Vielkocher und Gernekocher

Einleitung

Dieses Kochbuch ist all denjenigen gewidmet, die Kochen für mühsam und aufwendig halten. Es ist aber auch für Gerne- und Vielkocher gedacht, die hier viele Tipps und Inspirationen finden. Auf jeden Fall soll es das Kochen leichter und lustvoller machen und zu einem besseren Gelingen beitragen.

Nicht zuletzt soll das Kochbuch (fast) ohne Rezepte, aber mit vielen guten Tipps dazu beitragen, sich besser zurechtzufinden im Dschungel des Küchenjargons: Wer das Sitzenbleiben ausschließlich aus seiner Schulzeit kennt, einen Spiegel nur an der Wand hängen hat und beim Schröpfen ans Finanzamt denkt, der wird hier eine Bewusstseinsweiterung erfahren. Er oder sie weiß dann, dass ein Wasserbad nicht nur etwas für Abkühlung Suchende ist oder ein Durchschlag durchaus auch im digitalen Zeitalter seine Berechtigung hat. Dass die Rottöne von Carpaccios Palette nicht nur auf den Gemälden des venezianischen Malers zu finden sind, sondern auch auf einem Speiseteller. Müßig zu betonen, dass Sie dann mit Hilfe einer Palette mehr tun können als bunte Kleckser auf die Leinwand zu pinseln. Mag sein, dass es manche gibt, die etwas pikiert sind, weil sie in diesem Kochbuch ohne Rezepte doch ein paar Anleitungen finden werden – sie teilen dann diesen Zustand mit einem Teig. Sie müssen sich aber deswegen nicht gleich vor Verzweiflung in den Römertopf stürzen oder ihren Kummer mit Wermut aufgießen, sondern können mit oder ohne Flotte Lotte in die Küche stürzen und sich ans Werk machen. Wir wünschen Ihnen dabei einen wahrlich durchschlagenden Erfolg!



Kräuter auf Vorrat

Kräuter halten im Kühlschrank mehrere Tage lang, wenn man sie so frisch wie möglich in einem verschlossenem Glas aufbewahrt. Damit sie sauber und unversehrt sind, werden sie vorher zu einem Strauß geordnet und kurz gewaschen. Das Wasser wird ausgeschleudert und der Kräuterstrauß in ein Glas Wasser gestellt, um wieder zu trocknen.

Zum Einfrieren die gereinigten und getrockneten Kräuter in einen Folienbeutel füllen und einfrieren. Schneiden muss man sie dazu nicht, denn die gefrorenen Kräuter im Säckchen zerbrechen sowieso bei jeder Bewegung.

Blanchieren und dann einfrieren: Kräuter blanchiert man zur Farberhaltung in kochendem Wasser ganz kurz, etwa 3 bis 5 Sekunden, je nach Festigkeit der Blätter, danach werden sie sofort in eiskaltes Wasser getaucht und anschließend mit einem Küchentuch abgetupft und eingefroren.

Nicht alle Kräuter eignen sich gleichermaßen zum Blanchieren und Einfrieren: Kräuter mit vielen ätherischen Ölen wie Rosmarin, Salbei oder Thymian trocknet man besser oder stellt eine Würzflüssigkeit her, aus Basilikum bereitet man Pesto.

Suppen und Fonds

Klare Suppe, Brühe, Knochenbrühe, Fleischsuppe, Bouillon, Consommé, Fond, Jus, Glacé: All diese Ausdrücke und noch mehr haben ihren Ursprung in der klaren Suppe, die, je nach Zutaten und Zubereitung, eine andere Bezeichnung bekommt.

Eine Suppe wird durch spezielle Zubereitung hergestellt, bei einer Fleischbrühe kommen Knochen, Fleisch und Suppengemüse hinein, bei einer Gemüsesuppe nur letzteres. Eine gute Suppe herzustellen ist nicht sehr schwierig, man muss allerdings einiges beachten, damit man ein gutes Ergebnis erhält.

Suppe, Jus oder Fond

Sie sind eine ideale Grundlage für viele Speisen und Saucen und lassen sich in kleineren Portionen einfrieren, zum Beispiel in Eiswürfelbehältern.

Tipp: Wenn man beim Einfrieren von Flüssigkeiten die gefüllten Beutel in ein viereckiges Gefäß legt, so bekommt man Päckchen, die sich leicht und platzsparend stapeln lassen.

Grundlagen für eine klare Suppe

Alle klaren Suppen werden offen, das heißt ohne Deckel zubereitet. Zum einen würde herabtropfendes Kondenswasser die Suppe verwässern, zum anderen muss der aufsteigende Schaum unbedingt abgeschöpft werden. Er besteht aus den Eiweiß- und Trübstoffen des Suppenfleisches und sinkt sonst zurück in die Suppe, verbindet sich mit ihr und trübt diese ein, wenn die Eiweißstoffe nicht entfernt werden. Je mehr Fleisch mitkocht, desto kräftiger wird eine Suppe.

Kraftbrühe oder Consommé

Zunächst braucht man dazu etwa 1 Liter kalte, entfettete Fleischsuppe, dazu etwa 250 g Klärfleisch, das ist sehnen- und fettfreies, faschiertes Rindfleisch und das Eiklar von 2 Eiern. Will man eine besonders starke Consommé, eine Consommé double, so nimmt man etwa 350 g Klärfleisch.

Das Klärfleisch und das leicht geschlagene Eiklar in einer Schüssel gut vermischen und die kalte Suppe langsam unter Rühren in diese Masse einarbeiten. Anschließend alles in einen Topf geben und langsam erhitzen. Dabei am Topfboden mit einem Kochlöffel langsam rühren, damit nichts anbrennt. Nur leicht wallend kochen lassen.

Nach dem ersten Aufkochen etwa 45 Minuten sanft köcheln lassen und nicht mehr umrühren. Die Eiklar-Fleischmasse steigt auf und bildet eine Art Deckel, den man nicht zerstören sollte. Lediglich auf einer Seite macht man eine Öffnung von ca. 6 bis 8 cm Durchmesser, damit der Dampf aufsteigen kann. Die fertige, noch heiße Consommé durch ein Tuch in einem Spitzsieb abseihen. Das Abgeseihete wegen der entstandenen Trübstoffe nicht durchpressen, sondern wegwerfen. Nie zudecken, besonders nicht zum Abkühlen, denn die Suppe wird sonst sehr schnell sauer.

Aufbewahren: Abgekühlt und erst dann zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Beim Tiefkühlen wird sie meist wieder etwas trüb.

Eine Consommé double serviert man in Tassen und ohne Schnittlauch! Man trinkt sie langsam in kleinen Schlucken.



Konservierung in Gläsern

Pasteurisieren



Lebensmittel, meist Flüssigkeiten wie Milch und Fruchtsäfte, werden sehr kurz auf mindestens 60 °C bis maximal 100 °C erhitzt (hochpasteurisieren). Dabei werden die Enzyme inaktiviert und die vegetativen Zellen der Bakterien abgetötet, nicht jedoch die Bakteriensporen.

Diese Methode ist schonender als Sterilisieren. Die Milch wird dabei auch weniger verändert als beim Abkochen. Aber auch hier sterben Vitamine ab und Aromastoffe verändern sich. Pasteurisieren ist wegen der sich vermehrenden Keime und der langen Transportwege jedoch notwendig.

Sterilisieren



In Verbindung mit Lebensmitteln versteht man darunter das Entkeimen, also das Abtöten krankheits-erregender und anderer Keime durch große Hitze über einen längeren Zeitraum. Es werden dabei Temperaturen von 160 bis 180 °C erreicht, die die Abtötung der Mikroorganismen und ihrer Sporen sowie eine Inaktivierung ihrer Enzyme bewirken. Man kann diese Erhitzung aber auch im Backofen bei etwa 180 °C für 30 Minuten vornehmen, um zum Beispiel Gefäße für das Konservieren (Einkochen) vorzubereiten oder Fleischmaschinen von Bakterien zu befreien, wenn man zum Beispiel Beef Tatar zubereiten möchte. Auch Geschirr für kranke oder noch sehr empfindliche Babys und alte Menschen kann auf diese Art keimfrei gemacht werden.

Würzmittel für Marmelade

Marmelade aus Früchten muss ja nicht nur süß sein. Man kann versuchen, andere Zutaten oder Würzmittel beizumischen, damit der Geschmack noch interessanter wird. Wer der Sache nicht so ganz traut, könnte einen kleinen Teil abnehmen und einen Versuch zur Probe machen!

Wichtig ist: Keiner der Zusätze sollte vorschmecken, die Komposition aber soll geschmacklich überzeugen!

Eine Prise Salz: Süßes wird immer sehr gut ergänzt und zur Geltung gebracht durch Salz – wie auch umgekehrt.

Pfeffer: Er erzeugt eine ganz leichte Schärfe, man gibt ihn ja auch über rohe Erdbeeren.

Zimtpulver: Es verleiht Wärme, macht mollig und wirkt etwas weihnachtlich.

Vorsicht bei Nelkenpulver: Es kann schnell zu aufdringlich sein. Nur mäßig verwenden.

Vanille: Sie wirkt meist sehr angenehm und lieblich.

Zitronensäure oder Zitronensaft: Beides mildert ab, wenn es zu süß wird und hebt immer das Aroma!

Zesten von Orangen oder Zitronen, die man vorsorglich tiefgekühlt hat: Beim Abreiben aufpassen, nicht die weiße Schicht mitreiben, sie schmeckt bitter.

Saft und Zesten von Limetten: Sie sind herber und säuerlicher als Zitronenzesten.

Balsamico-Essig, das Zaubermittel: Er nimmt das unangenehm Süße und hinterlässt, vorsichtig dosiert, einen sehr guten und interessanten Geschmack. Sein Geheimnis ist, dass man ihn nicht deutlich herausschmeckt. Er ist auch eine Alternative zu Alkohol.

Backaromen: Sie sind gelegentlich ebenso eine sehr interessante Zutat. Diese konzentrierten Aromen in den kleinen Röhrchen gibt es in mehreren Geschmacksrichtungen wie Bittermandel, Orange, Zitrone oder Rum.



Glossar und Index

Glossar österreichisch – deutsch

Abgerebelt	Von Stielen und Stängeln befreit
Apfelmost	Apfelwein
Blaukraut	Rotkohl, Rotkraut
Butterschmalz	Gekläarte Butter, Bratbutter, Butterfett, Ghee
Chicorée	Brüsseler Spitzen
Dirndl	Kornelkirsche, gelber Hartriegel
Dotter	Eigelb
Eierschwammerl	Pfifferlinge
Eiklar	Eiweiß
Einbrenn	Dunkle Mehlschwitze
Einmach	Helle Mehlschwitze
Faschiertes	Hackfleisch
Fisolen	Grüne Bohnen
Fleischlaibchen	Frikadellen, Buletten
Fleischsuppe	Fleischbrühe
Glasig andünsten	In Butter anbraten, ohne Farbe nehmen zu lassen
Grammeln	Grieben
Grüner Speck	Schweineschwarte, Schweinefett; frischer, un behandelter Rückenspeck vom Schwein
Häuptelsalat	Kopfsalat
Hühnersuppe	Geflügelbrühe
Karfiol	Blumenkohl
Karotten	Möhren
Kirschtomaten	Cocktailtomaten
Kletzen	gedörrte Birnen
Knödel	Kloß

Index

A

Abbrennen 191
 Abbröseln 75, 191
 Abdämpfen 191
 Abfetten **38**, 191
 Abflämmen 192
 Abkühlen 20, 32, 38f, 42, 76, 153, 156,
 158, 163, 184, 192, 217, 221
 Ablöschen **92**, 193, 205
 Abrebeln 136, 193
 Abrühren 193
 Abschäumen 161, **193**
 Abschlagen 193
 Abschmelzen 193
 Abschrecken 194
 Absehtuch 37, 43, 222
 Abtreiben 194
 Abziehen 194
 Adstringierend 194
 Agar-Agar 95, **157**
 Al dente 194
 Alkohol 40, 43, 56f, **85ff**, 90, 92f, 96,
 139, 141f, 151f, 155, 159ff, 163, 193,
 205, 207, 214
 Aluminiumfolie **113ff**, 122, 129, 205
 Anbraten 42, 49, 67, 125f, **194f**, 208,
 214, 219, 226
 Andünsten 195
 Anschwitzen 195
 Apfelsäure 162
 Arrosieren 195
 Ascorbinsäure 163
 Aufbacken 195, 197
 Auffüllen 37, 91, **92**
 Aufgießen 43, 63, 91, **196**, 212
 Auflösen
 – von Gelatine 96

Aufschlagen **196**, 227
 Auftauen 184
 – Fertige Speisen 185
 – Fleisch und Fisch 184
 – Früchte für Kuchenbelag 184
 – Knödel 185
 – Tipps 185
 Ausbacken 78, 82
 Ausback-Geräte 77
 Ausbackteig 82
 Ausbeinen 196
 Ausbraten 196
 Ausnehmen 196
 Ausstechen 197, 227
 Ausstreuen 197
 Auswalken 196
 Avocadoöl 68, 79

B

Backaromen 159
 Backpapier 26, **117**, 145, 180, 198
 Backtemperaturen 243
 Bähen 197
 Balsamico 20, 56, 58, 59, 111, 159
 Balsamico-Emulsion 20
 Bambusdämpfeinsatz 121
 Bardieren 197
 Béchamelsauce **52**, 61, 203
 Bemehlen 198
 Biere 91
 Binden
 – mit angerührtem Mehl 102
 – mit Bröseln 107
 – mit Brot 106
 – mit Butter 103
 – mit Eidotter 105
 – mit Einbrenn 103
 – mit geröstetem Mehl 102
 – mit Mehlbutter 104
 – mit Puddingpulver 105
 – mit Speisestärke 104



Band 2: Mehl, Milch & Ei

256 Seiten, 17 x 24 cm
durchgehend farbig bebildert
Hardcover mit Lesebändchen
ISBN 978-3-7025-0914-9

Band 3: Obst & Gemüse

256 Seiten, 17 x 24 cm
durchgehend farbig bebildert
Hardcover mit Lesebändchen
ISBN 978-3-7025-0915-6



Band 4: Fisch & Fleisch

256 Seiten, 17 x 24 cm
durchgehend farbig bebildert
Hardcover mit Lesebändchen
ISBN 978-3-7025-0916-3

