



**Martina Meuth &
Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer**

UNSERE 111 BESTEN KÜCHENTIPPS

EINKAUF: PREIS, QUALITÄT UND QUANTITÄT

1	Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)	11
2	Wichtig zu wissen	12
3	Reifeprüfung	12
4	Frischmilch oder frische Milch	12
5	Milch, Joghurt und Fettgehalt	14
6	Süß- und Sauerrahmbutter	15
7	Käse	16
8	Frische Eier	16
9	Aufschnitt	17
10	Hackfleisch oder Tatar	17
11	Fisch aus der Dose	18
12	Eine schnelle Idee	18
13	Frischer Fisch	19
14	Artischocken	20
15	Avocados	21
16	Gemahlener Mohn	22
17	Paprikapulver	22
18	Paprika oder Chili?	22
19	Chili: wie scharf?	22

VORBEREITEN – ODER „MISE EN PLACE“

20	Zitronen und Limetten ausdrücken	29
21	Avocados vorbereiten	30
22	Tomaten häuten	31
23	Paprika häuten	31
24	Gemüse blanchieren	32
25	Artischocken vorbereiten	33
26	Hülsenfrüchte	36
27	Zwiebeln andünsten	37
28	Ein Huhn zerlegen	37
29	Geflügelfond als Saucenbasis	38
30	Hackfleisch und Tatar	38
31	Richtig wolfen	39
32	Der Zartmacher-Trick	41

33	Fisch: die Drei-S-Methode	42
34	Krustentiere töten und garen	42
35	Frischkäse aus Joghurt	45
36	Mohn mahlen	45

HANDWERKSZEUG UND KÜCHENTECHNIK

37	Messer	48
38	Messer kaufen	50
39	Der Schärfetest	50
40	Schärfen und schleifen?	50
41	Messer schärfen	50
42	Den Schärfstein richtig benutzen	52
43	Messerpflege	53
44	Schneiden	54
45	Schnittlauch richtig schneiden	54
46	Worauf schneiden?	55
47	Gemüsescheiben zum Braten	56
48	Pfannen	56
49	Der richtige Wok	57
50	Passende Energiequelle für den Wok	58
51	Wokpflege	59
52	Backformen einfetten	60
53	Backspray	60
54	Küchenmaschine und Stabmixer	61
55	Tomagrette	61

KOCHEN, BRATEN, BACKEN

56	Grillen	64
57	Anbraten von Fleisch	66
58	Wie wird Schweinebraten knusprig?	68
59	Weihnachtsgans, Pute oder Ente aus dem Backofen	69
60	Gänseschmalz	69
61	Brühe kochen	69
62	Brühe klären	70
63	Das Wok-Geheimnis	70





EINKAUF:
PREIS, QUALITÄT
UND QUANTITÄT

Eissalat

8 9 10 12

VACUUM COOLED

Eissalat

Es ist eine Binsenweisheit: Je besser das Ausgangsprodukt, desto besser das fertige Gericht! Die Kochlegende Paul Bocuse hat dazu zweierlei bemerkt: „Aus einem guten Produkt macht auch ein schlechter Koch noch ein ordentliches Essen“ und „Keine Speise wird besser als das schlechteste darin verwendete Produkt“. Das bedeutet: Immer und alles sollte von hervorragender Qualität sein.

Nun brüsten sich Supermärkte und Discounter seit Jahren mit exquisiter Spitzenqualität und haben mit allerlei hochtrabenden Worten sämtliche Qualitätsbegriffe für sich und ihre durchsichtigen Zwecke vereinnahmt und dabei alle Maßstäbe über den Haufen geschmissen.

Man muss sich nur vorstellen, wie viel Ware die vielen Verkaufsstellen einer Kette benötigen, um die Kunden zu versorgen. Schnell wird dann klar, dass Spitzenqualität kaum möglich sein kann, weil hohe Mengen erforderlich sind: Preis, Verfügbarkeit und Quantität also Vorrang haben. Deshalb sollte man sich gut überlegen, was man in den großen Läden kauft. Gewiss führen alle auch gute Markenprodukte, und so manche Marktleiter von Edeka oder Rewe besorgen sich zur Ergänzung des allgemeinen Angebots spezielle Produkte, vor allem aus der Region, die auch höchsten Ansprüchen genügen. Es lohnt sich auf jeden Fall, aufmerksam zu beobachten, was sich hier in Sachen Qualität tut.



Im Prinzip raten wir, immer dort zu kaufen, wo man dem Produzenten oder der Fachfrau oder -verkäuferin ins Gesicht schauen kann. Dem Metzger des Vertrauens, dem mehlbestäubten Bäcker, dem Gemüsebauern auf dem Markt, dem Affineur (Käsereifer und -verfeinerer), bei dem man die besten Rohmilchkäse findet.

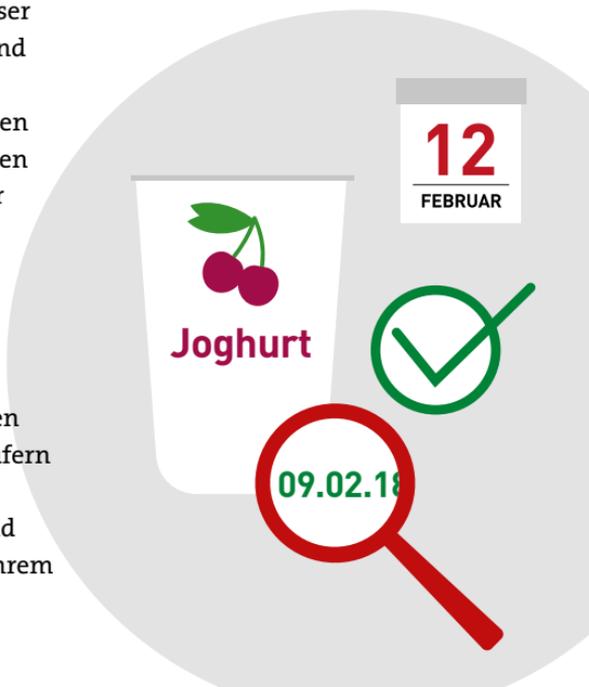
Viele Menschen setzen inzwischen nur auf Bio und verpassen damit Produkte aus traditioneller Erzeugung (was für ein unsinniger Sprachgebrauch!), die natürlich Massenprodukt, aber von einem gewissenhaften Produzenten ebenfalls von ausgezeichneter Qualität sein können. Nur Bio nutzt gar nichts, denn auch unter dieser Bezeichnung wird industriell und massenhaft produziert (Fertiggerichte übrigens nach denselben Verfahren, sogar mit den gleichen Anlagen). Es sollte daher immer noch ein spezielles Siegel auf besondere Qualität hinweisen (etwa Demeter).

Wir können hier leider nur den pauschalen Rat geben, die Augen offen zu halten, mit den Verkäufern und Erzeugern zu reden, sie zur Produktqualität zu befragen und denen zu glauben, die Sie mit ihrem Wissen und ihrer Begeisterung

überzeugen. Und: dazu noch die folgenden Tipps zu beachten.

1 Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)

Viele Menschen glauben, das sei ein Verfallsdatum, das Produkt sei nach dem Ablauf nicht mehr genießbar, und schmeißen es ungeprüft weg. Dem ist aber keineswegs so: Das Datum wird vom Hersteller frei nach seiner Überzeugung gewählt (ist also nicht gesetzlich definiert) und soll nur garantieren, dass das Lebensmittel bis dahin – korrekte Aufbewahrung nach Angabe auf der Packung – nichts (oder kaum spürbar) von seiner anfänglichen Qualität verloren hat. Es kann danach durchaus noch eine Weile



(etwa Milch oder Joghurt) genossen werden oder jahrelang (zum Beispiel Gewürzgurken, Pflaumenmus, Knäckebrot, Fischkonserven – siehe Seite 18) gut bleiben bzw. in letzterem Fall sogar besser werden.

EXTRA-TIPP

Produkte, deren MHD demnächst abläuft, kann man oft günstiger kaufen. Im Prinzip gilt: Je länger die ursprüngliche Frist seit der Produktion zurückliegt, desto länger ist das Produkt auch nach Ablauf noch gut. Produkte, die nur eine kurze Laufzeit haben, sind empfindlicher und verderben nach Ablauf schneller.

2 Wichtig zu wissen

Ein Verfallsdatum (zum Beispiel bei frischem Geflügel, Hackfleisch etc.) bedeutet hingegen, dass das Lebensmittel vor diesem Datum zu verbrauchen ist und zudem ständig unter den als optimal angegebenen Bedingungen (Kühlung) gelagert werden muss. Hier ist immer, besonders aber bei Überschreitung des Datums, Vorsicht geboten. Und eine Geruchsprüfung ist immer angesagt!

3 Reifeprüfung

In jedem Fall sollte man nie etwas wegwerfen, ehe man sich nicht durch Augenschein (etwa Schimmel, dunkle Flecken) und Geruchsprüfung (duftet das Produkt angenehm und arttypisch oder riecht es muffig, säuerlich oder stinkt gar schon) davon überzeugt hat, dass es verdorben ist! Unsere Sinne sind, normal ausgebildet, durchaus geeignet, dies zu beurteilen – sie sind hervorragende Instrumente zur Qualitätsprüfung!

4 Frischmilch oder frische Milch

FRISCHMILCH ist Milch, die gleich nach dem Melken heruntergekühlt und anschließend pasteurisiert



Tipp 2: Bei Überschreitung des Verfallsdatums – besonders bei Fleisch – ist Vorsicht geboten.

wurde (15 bis 30 Sekunden auf 72 bis 75 Grad erhitzt). Sie hat eine garantierte und deshalb auf der Flasche angegebene Haltbarkeit von ein paar Tagen, hält ungeöffnet im Kühlschrank heutzutage dank extremer Sauberkeit allerdings sehr viel (ein bis zwei Wochen) länger, wie man leicht selbst überprüfen kann. Meist ist sie homogenisiert – dazu durch feine Düsen gepresst, um die Fettkügelchen des Rahms zu zertrümmern, wodurch sie nicht nach oben steigen. Bei nicht homogenisierter Milch bildet sich oben ein Sahnepfropfen, der sie zusätzlich konserviert, eventuell bei Überschreiten des MHDs sauer werden kann: perfekte Crème

fräiche! Vor Gebrauch durchschütteln, eventuell Pfropfen entfernen.

FRISCHE MILCH ist eine neu entwickelte Methode der Haltbarmachung. Auf Druck der Milchwirtschaft ist diese Bezeichnung vom Gesetzgeber erlaubt, obwohl eigentlich eine Irreführung: Die Milch wird entweder von der Sahne getrennt und einer Mikrofiltration unterzogen, dann der hoch erhitzte Rahm wieder hinzugefügt und das Ganze bei 75 Grad pasteurisiert oder sekundenlang unter Druck auf 127 Grad erhitzt, so dass sie sehr viel länger als Frischmilch haltbar ist – „hält länger frisch“ steht meist darauf, gemeint ist aber: „kann länger im Regal stehen“. Dies

Tipp 4: Irreführend ist die Bezeichnung von Frischmilch und frischer Milch – geschmacklich ein großer Unterschied.

Frishmilch



Frishche Milch



ist die sogenannte, vom Handel natürlich bevorzugte ESL-Milch, die ein Extended Shelf Live von drei Wochen garantiert; verschlossen und kalt (ebenfalls) noch länger. Frische Milch nach Mikrofiltration kann (fast) wie Frischmilch schmecken, kurzzeiterhitzte jedoch eher wie H-Milch. Leider muss nicht angegeben werden, welches der beiden Verfahren verwendet wurde, obwohl die Kurzzeiterhitzung einen nachhaltigen Effekt hat: Es werden mehr der wertvollen B-Vitamine zerstört und die Milch schmeckt mehr wie die monatelang haltbare H-Milch (bei bis zu 150 Grad für mehrere Sekunden ultrahoch erhitzt): karamellisiert, nicht mehr wirklich frisch. Obwohl genau das draufsteht. Komisch? Leider gar nicht komisch!

5 Milch, Joghurt und Fettgehalt

Das von Natur aus in der Milch enthaltene Fett macht den größten Teil ihres Geschmacks aus. Und der Geschmack wird geprägt durch die Nahrung der Kühe und ihre Produktivität. Die Milch der hochgezüchteten Milchleistungskühe ist zwar auch fett, schmeckt aber nicht mehr so aromatisch wie die der alten, weniger produktiven Rassen – vor allem, wenn sie nicht auf der Weide stehen oder Heu fressen, sondern Silo- oder Kraffutter bekommen. Wird dieser

Fettgehalt noch stark reduziert, verlieren die Milch und natürlich auch die daraus hergestellten Produkte an Geschmack. Deshalb sollte, wer auf guten Geschmack Wert legt, nur Vollmilchprodukte verwenden. Freilich haben diese mehr Kalorien – aber das kann man schließlich ausgleichen, indem man weniger davon isst: Lieber jeden zweiten Tag einen guten Joghurt als jeden Tag einen schlechten.

Und wer zu Vorspeisen oder Desserts Joghurt verwendet, sollte sich nicht scheuen, griechischen oder türkischen Joghurt zu nehmen: hat zwar 10% Fett, schmeckt aber auch dreimal so gut!

Tipp 5: Für Nachspeisen eignet sich griechischer oder türkischer Joghurt – mehr Fett, aber auch mehr Geschmack.



7 Käse

Man sollte nie etwas anderes als Rohmilchkäse kaufen – egal, ob Weichkäse, wie Camembert, oder Hartkäse. Beides bleibt einfach länger frisch – und der Schimmel, der sich nach einiger Zeit an den Schnittseiten im Kühlschrank bildet, lässt sich problemlos abschneiden. Es ist, anders als bei pasteurisiertem Käse, ein natürlicher „guter“ Schimmel, unter dem der Käse weiterreift, aber nicht verdirbt.

8 Frische Eier

Manche Menschen schaffen sich Hühner an, damit sie ganz frische Eier bekommen. Das ist nicht nötig. Eigene Hühner braucht nur, wer wohlschmeckende Eier haben und sicher sein will, dass die Tiere es gut haben, artgerecht gehalten und nur mit bestem Futter (vorzugsweise Bio) versorgt werden.

Eier dürfen nicht zu frisch sein! Ein Ei sollte vier oder fünf Tage alt sein, ehe man es zubereitet oder verwendet! Kocht man es vorher, wird das Eiweiß griesig-brüchig, hat noch keine einheitliche Struktur und bricht aus, so dass sich die Schale nicht sauber oder gar nicht entfernen lässt. Im Spiegelei wird das Eiweiß fludrig und vermischt sich mit dem Bratfett. Man kann frisch gelegte Eier auch nicht zum Backen verwenden, weil sich das Eiweiß kaum zu Schnee schlagen lässt.

EXTRA-TIPP

Bio-Eier haben in der Regel ein besseres Aroma und einen höheren Anteil an Omega-3-Fettsäuren, die für Menschen lebenswichtig sind. Hier ist es also sinnvoll, auf Bio zu setzen!



Eier

Tipp 8: Eier dürfen nicht zu frisch sein. Bio-Eier haben in der Regel ein besseres Aroma.





HANDWERKS- ZEUG UND KÜCHEN- TECHNIK



44 Schneiden

90% aller Menschen wissen nicht so recht, was Schneiden ist. Glauben Sie nicht? Nun, sie nehmen das Messer in die Hand, legen es auf das zu Schneidende und drücken nach unten. Sie ziehen es dabei weder zu sich hin, noch schieben sie es von sich weg. Täten sie dieses oder jenes, würden sie tatsächlich schneiden. Aber sie drücken nur.

Und sie benutzen bei großen Messern die Spitze, als ob sie ein kleines in der Hand hätten. Drücken nur, anstatt es am hinteren Ende der Klinge anzusetzen und dann mit nur leichtem Druck bis zur Spitze

durchzuziehen. Man kann es auch umgekehrt machen und schiebt das (kürzere, kompaktere) Messer von der Spitze bis nach hinten durch. Das muss man vielleicht ein wenig üben. Aber dann schneidet man richtig.

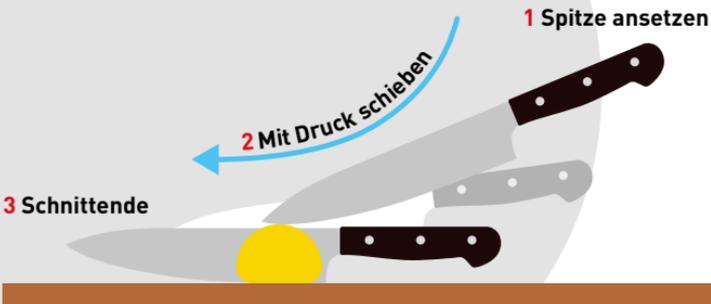
45 Schnittlauch richtig schneiden

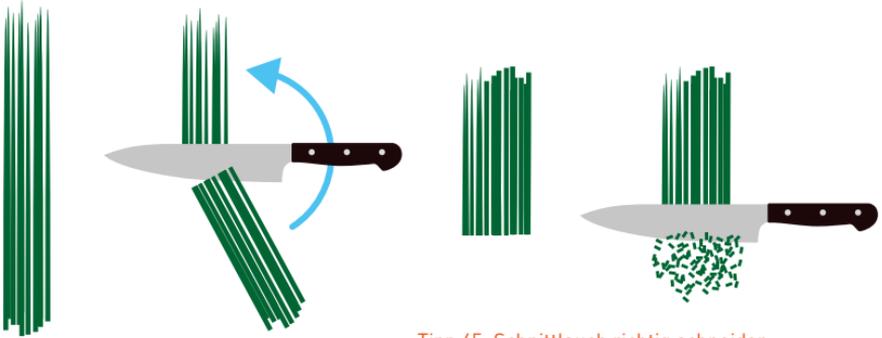
Immer wieder stellen wir fasziniert fest, dass unsere Kochschüler die langen Halme parallel legen und dann die langen Halme von vorne bis hinten abarbeiten. Schneller geht es aber doch, wenn man sie bündelt und in der Mitte (oder nach $\frac{1}{3}$) durchtrennt, die glatten Schnittstellen nun aneinanderlegt (den überstehenden

1 Klingenende aufsetzen



1 Spitze ansetzen





Tipp 45: Schnittlauch richtig schneiden:
Die Halme halbieren und das Bündel in
feine Röllchen schneiden.

Rest nochmals abschneidet und entsprechend anlegt) und mit dem großen Messer ziehend an den die Halme haltenden Fingern entlang schneidet, die wie die Krallen einer Katze eingebogen werden. So kann man fein dosiert alles gleichmäßig in feine Röllchen schneiden – in der Hälfte bzw. einem Drittel der Zeit!

46 Worauf schneiden?

In der Gastronomie dürfen nur Kunststoffbretter verwendet werden, weil die angeblich hygienischer sind. In den USA von Wissenschaftlern durchgeführte Untersuchungen haben jedoch bewiesen, dass in Haushalten Holzbretter die besseren Ergebnisse liefern: weil sich in den die Feuchtigkeit haltenden Schnittrillen von Kunststoffbrettern die eingedrungenen Bakterien rasch vermehren, während sie im rasch austrocknenden Holz durch die

darin enthaltenen Gerbsäuren daran gehindert oder sogar abgetötet werden. Was soll man also tun?

KUNSTSTOFFBRETTER nach Gebrauch sofort abwaschen und in der Spülmaschine durch das Erhitzen sterilisieren.

HOLZBRETTER nach Gebrauch heiß abwaschen und abtropfen lassen. Holzbretter bitte niemals in die Spülmaschine stellen, die Oberfläche wird rau und die schützenden Gerbsäuren werden ausgewaschen.

FETTFLECKEN im Holz sehen vielleicht nicht so schön aus, im Laufe der Zeit gleicht sich die Beschaffenheit der Oberfläche aber immer weiter an. Oder einfach Meerschaumpulver aufstreuen – ein weißes Mineralpulver, das man in der Apotheke kaufen kann – über Nacht

Hervorragend als Begleitung zu Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Pasta und Gemüse.

73 Gurkensalat Wird weniger wässrig, wenn man die Gurkenscheiben zunächst in Öl wendet und erst unmittelbar vor dem Servieren salzt und mit Essig anmacht.

74 Grüner Bohnensalat Immer erst unmittelbar vor dem Servieren mit einer Vinaigrette mischen, niemals ziehen lassen – die Bohnen verlieren durch die Säure Farbe und Frische, sehen dann nicht nur wie Dosenware aus, sondern schmecken auch so. Und: Die Bohnen nach dem Blanchieren – rohe Bohnen sind unbedenklich, sie enthalten das Gift Phasin – unbedingt richtig abkühlen, bevor sie ange-macht werden. Die Säure (Essig, Zitronensaft) macht sie hässlich grau.

75 Weißer Bohnensalat Weiße Bohnenkerne – oder auch die braun gefleckten Wachtel- oder violett-schwarzen Feuerbohnen – gleich nach dem Kochen abgießen und noch heiß mit gut gesalzener Vinaigrette anmachen: So verbinden sie sich besser mit ihr und gewinnen Geschmack. Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter dagegen erst nach dem Abkühlen unmittelbar vor dem Servieren zufügen!

76 Kartoffelsalat Festkochende Kartoffeln (Salatkartoffeln) in der Schale in wenig Wasser vollkommen gar kochen – ein spitzes Messer muss wie in Butter hineingleiten; abgießen, bevor sie zu platzen beginnen!

Nur so weit abkühlen lassen, bis man sie gut anfassen kann. Schale abziehen, die Kartoffeln in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden. In



Tipp 75: Weiße Bohnenkerne, braun gefleckte Wachtelbohnen und violett-schwarze Feuerbohnen schmecken fabelhaft als Salat.

KARTOFFELSALAT

Tipp 76: Der perfekte Kartoffelsalat – so geht es richtig:



A

- Artischocke** 20
- Artischocken** 33
- Aufschnitt** 17
- Avocado** 21, 30, 76

B

- Backspray** 60
- Béarnaise** 80
- Blanchieren** 32
- Braten** 67
- Brot** 107
- Brühe** 69, 99
- Butter** 15, 80

C**Checklisten**

- Artischocken 20
- Fische vorlegen 72
- Frischer Fisch 19
- Gemüse blanchieren 32
- Messerkauf 51
- Risotto 86
- Sauerkraut 84
- Vorräte 97

Chili 22**E**

- Ei** 16, 74
- Einfetten** 60
- Eischnee** 91
- Extra-Tipp**

- Artischocken schälen 34
- Bio-Eier 16
- Fisch in Dosen 18
- Frikadellen 39
- Hackfleisch und Tatar 17
- Hülsenfrüchte 36
- Lebercreme 38
- Mindesthaltbarkeitsdatum 12

- Paprika-Öl 88
- Pochierte Eier 75
- Säuregrad Essig 77
- Schärfe von Chilis 24
- Silikonformen 60

F

- Fisch** 18, 19, 42, 72, 73
- Fleisch** 66
- Frittata** 102

G

- Gänseschmalz** 69
- Geflügel** 69
- Geflügelfond** 38
- Gemüse** 56, 97
- Grillen** 64

H

- Hackfleisch** 38
- Hefeteig** 90
- Hollandaise** 80
- Holzbretter** 55
- Huhn** 37
- Hülsenfrüchte** 36

J

- Joghurt** 14, 45

K

- Kartoffel** 85, 99
- Käse** 16, 88, 105
- Knödel** 90
- Konfitüre** 103
- Kräuter** 106
- Krustentiere** 42
- Küchenmaschine** 61
- Kunststoffbretter** 55

L

- Lebercreme** 38
- Limette** 29

M**Mayonnaise** 81**Messer** 48, 50, 53**Milch** 12, 13, 14**Mindesthaltbarkeitsdatum** 11**Mohn** 22, 45**Mürb(e)teig** 90**N****Nocken** 90**O****Obst** 97**Oktopus** 73**P****Paprika** 31**Paprikapulver** 22**Pasta** 73**Pfannen** 56**Pfannkuchen** 89**Pizza** 91**R****Ravioli** 88**Reifeprüfung** 12**Rezepte**

Avocadocreme oder Guacamole 76

Buletten 40

Eier Benedict 75

Frittata 103

Kartoffelcurry mit Avocado 31

Käse-Ravioli 89

Käs'spätzle 87

Mayonnaise 82

Mohnkuchen 93

Oktopus auf ligurische Art 74

Pfannkuchen (Crêpes) 90

Pimientos de Padrón 22

Risotto Milanese 86

Sauce Béarnaise 81

Sauce Hollandaise 81

Sauerkraut 84

Tellersülze 101

Tomagrette 61

Topfen-Soufflé 92

Wok-Gericht mit Fleisch und Gemüse 71

Zwuler 99

Risotto 85**S****Salate**

Grüner Bohnensalat 78

Gurkensalat 78

Kartoffelsalat 78

Kräutersalat 77

Salatsauce 76

Weißer Bohnensalat 78

Sauerkraut 83**Schneiden** 54**Schnittlauch** 54**Schokolade** 93**Schweinebraten** 68**Spätzle** 87**Spülmittel** 18, 19, 20, 51**Stabmixer** 61**Sülze** 101, 102**T****Tomate** 31**V****Verfallsdatum** 12**Vinaigrette** 76**W****Wok** 57, 59, 70**Z****Zitrone** 29**Zwiebel** 37