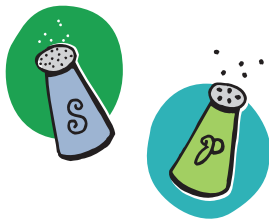


# Kochen – ein paar Basics



## MASSEINHEITEN UND MANGENANGABEN

1 l	1000 ml
1/2 l	500 ml
1/4 l	250 ml
1/8 l	125 ml
1/10 l	100 ml
1 cl	10 ml
1 kg	1000 g
3/4 kg	750 g
1/2 kg	500 g
500 g	1 Pfund
1/4 kg	250 g
1/8 kg	125 g
1 g	1000 mg
1 Prise	Menge zwischen Zeigefinger und Daumen
1 Messerspitze	1–3 Prisen
1 TL (Teelöffel)	5 ml
1 EL (Esslöffel)	15 ml
1 Tasse (Cup)	200 ml Flüssigkeit
1 Tasse (Cup)	200 g Zucker
1 Tasse (Cup)	130 g Mehl
1 Tasse (Cup)	225 g Butter
1 Unze (Ounce)	28,35 g
1 Pint	0,47 l
1 Quart	0,95 l
1 Gallone (Galon)	3,8 l



## DIE WICHTIGSTEN GRUNDZUTATEN UND GEWÜRZE

Es gibt eine Handvoll Zutaten, die man eigentlich immer im Haus haben sollte. Sie sind für die meisten Rezepte die Grundlage.



- Mehl
- Zucker
- Eier
- Butter / Margarine
- Öl (Sonnenblumenöl, Olivenöl)
- Essig
- Salz
- Pfeffer
- Milch
- Zucker
- Nudeln
- Reis
- Kartoffeln
- Gewürze: Zimt, Curry, Paprika, Kümmel

- Kräuter: Petersilie, Dill, Schnittlauch, Basilikum, Thymian, Oregano, Majoran, Rosmarin,
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Tomatenmark

## DIE GRUNDAUSSTATTUNG – KÜCHENUTENSILIEN

- 2 Töpfe (1 kleiner und 1 großer mit ca. 4 Liter)
- 1 bis 2 Pfannen, unterschiedlicher Größe
- Verschiedene Messer: kleines Schälmesser, Fleischmesser, größeres Messer für Gemüse u. Ä.
- 1 Küchenschere
- 2 Schneidbretter (1 kleines und 1 großes)
- 1 – 2 Kochlöffel
- 1 Schneebesen
- 1 Schöpfkelle
- 1 Pfannenwender
- 1 Mehrzweckreibe
- 1 Sieb
- 2 – 3 Schüsseln (zum Rühren, Mixen, Vorrat)
- 1 Messbecher
- 1 Dosenöffner
- 1 Korkenzieher