

# Auf einen Blick

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>9</b>
<b>Über die Fachkorrektorinnen</b> .....	<b>10</b>
<b>Die Rezepte im Buch</b> .....	<b>11</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>25</b>
<b>Teil I: Hereinspaziert: Das ist Ihre Küche</b> .....	<b>33</b>
<b>Kapitel 1:</b> Kochen mit Zuversicht .....	35
<b>Kapitel 2:</b> Alle erforderlichen Utensilien zusammentragen .....	53
<b>Kapitel 3:</b> Für die Vorratskammer nur das Allernötigste .....	79
<b>Teil II: Die Kochmethoden kennen</b> .....	<b>107</b>
<b>Kapitel 4:</b> Kochen, Pochieren und Dämpfen .....	109
<b>Kapitel 5:</b> Sautieren und Kurzbraten .....	133
<b>Kapitel 6:</b> Schmoren und Dünsten: Das ist echte Hausmannskost .....	149
<b>Kapitel 7:</b> Oh, wie das duftet: Braten .....	157
<b>Teil III: Erweitern Sie Ihr Repertoire</b> .....	<b>179</b>
<b>Kapitel 8:</b> Sensationelle Soßen selbstgemacht .....	181
<b>Kapitel 9:</b> Das erstaunliche Ei .....	193
<b>Kapitel 10:</b> Leckere Suppen selbstgemacht .....	211
<b>Kapitel 11:</b> Salate und Dressings .....	229
<b>Kapitel 12:</b> Pastamanie .....	245
<b>Kapitel 13:</b> Eintopfgerichte und Aufläufe .....	263
<b>Kapitel 14:</b> Süße Träume .....	271
<b>Teil IV: Kochen für verschiedene Gelegenheiten</b> .....	<b>283</b>
<b>Kapitel 15:</b> Ein kleines Menü für lieben Besuch .....	285
<b>Kapitel 16:</b> Leckerer für die Party .....	293
<b>Kapitel 17:</b> Rezepte für Eilige: Wenn es mit dem Kochen schnell gehen muss .....	305

<b>Teil V: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>315</b>
<b>Kapitel 18:</b> Zehn typische Küchenunfälle und wie Sie damit umgehen .....	317
<b>Kapitel 19:</b> Zehn Arten, wie ein Koch zu denken .....	327
<b>Teil VI: Anhänge</b> .....	<b>331</b>
<b>Anhang A: Glossar</b> .....	<b>333</b>
<b>Anhang B: Ersatzzutaten</b> .....	<b>343</b>
<b>Anhang C: Umrechnungstabellen</b> .....	<b>345</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>347</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>9</b>
<b>Über die Fachkorrektorinnen</b> .....	<b>10</b>
<b>Die Rezepte im Buch</b> .....	<b>11</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>25</b>
Über dieses Buch .....	26
Konventionen in diesem Buch .....	26
Was Sie nicht lesen müssen .....	27
Törichte Annahmen über den Leser .....	28
Wie dieses Buch aufgebaut ist .....	29
Teil I: Hereinspaziert: Das ist nur die Küche .....	29
Teil II: Die Methoden kennen .....	30
Teil III: Erweitern Sie Ihr Repertoire .....	30
Teil IV: Kochen für verschiedene Gelegenheiten .....	30
Teil V: Der Top-Ten-Teil .....	30
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	31
Wie es weitergeht .....	31
<b>TEIL I</b>	
<b>HEREINSPAZIERT: DAS IST IHRE KÜCHE</b> .....	<b>33</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Kochen mit Zuversicht</b> .....	<b>35</b>
Erwärmen Sie sich für Ihre Küche .....	36
Richten Sie sich Ihren Arbeitsplatz ein .....	36
Entrümpeln Sie Ihre Arbeitsplatte .....	37
Einführung in Haushaltsgeräte: Freunde, keine Feinde ..	39
Lernen Sie einige grundlegende Garmethoden kennen .....	46
Ein Menü planen .....	47
Das Einmaleins der Sicherheit in der Küche .....	48
Jetzt aber ran an den Speck! .....	50

<b>Kapitel 2</b>	
<b>Alle erforderlichen Utensilien zusammentragen</b> .....	<b>53</b>
Grundlegendes zum Kochgeschirr .....	54
Das Einmaleins der Töpfe und Pfannen .....	55
Kochgeschirr vor dem Kauf vergleichen .....	55
Nicht nur für Unentbehrliches Geld ausgeben .....	57
Extras, die Sie vielleicht nicht mehr missen möchten. . . .	63
Vom Scheibenschneiden bis zum Würfeln: Messer für alle Fälle .....	63
Das richtige Messer auswählen .....	63
Messer sicher verwenden. ....	67
Utensilien zum Rühren und Backen .....	69
Kleine Geräte: Notwendigkeiten oder Luxus? .....	73
Dampfdruck- oder Schnellkochtopf .....	73
Elektrogrill .....	74
Rührgerät, Quirl und Standmixer .....	74
Eine Küchenmaschine zum Hacken, Würfeln und Hobeln .....	75
Kaffeemaschinen und Kaffeemühlen .....	75
Spezialgeräte: echte Hilfe oder alles nur Schwindel? . . . .	76
Allerlei dies und das .....	76

<b>Kapitel 3</b>	
<b>Für die Vorratskammer nur das Allernötigste</b> .....	<b>79</b>
Trockenvorräte: das Rückgrat der Vorratskammer .....	80
Getrocknete Kräuter und Gewürze zum Aufpeppen .....	81
Jetzt geht es ans Eingemachte .....	87
Würzen, mit denen sich alle Gerichte aufpeppen lassen. ....	90
Einen Vorrat an Backzutaten zulegen. ....	91
Kühles aus dem Kühlschrank und der Gefriertruhe. ....	93
Obst und Gemüse kaufen und lagern .....	97
So wählen Sie Obst und Gemüse aus .....	97
Obst und Gemüse wie ein Profi lagern .....	98
Obst und Gemüse gut lagern .....	99
Fleisch, Geflügel und Fisch auswählen, kaufen und aufbewahren .....	101
Schweinefleisch .....	101
Rindfleisch .....	102
Lammfleisch .....	103
Geflügel .....	103
Fisch .....	104

**TEIL II  
DIE KOCHMETHODEN KENNEN..... 107**

**Kapitel 4**

**Kochen, Pochieren und Dämpfen..... 109**

Lebensmittel mit Wasser garen.....	110
Reis richtig kochen.....	111
Parboiled Reis.....	113
Langkornreis und Kurzkornreis.....	115
Wildreis.....	119
Vollkornreis.....	119
Andere Getreidearten.....	120
Gemüse kochen, blanchieren und dämpfen.....	123
Einfache Tipps zum Kochen und Dämpfen von anderen Gemüsesorten.....	126
Mal was Neues: Gemüsepürees.....	128
Fisch pochieren.....	130

**Kapitel 5**

**Sautieren und Kurzbraten..... 133**

Wann wird Butter und wann wird Öl verwendet?.....	134
Deglacieren: Aus dem Rest im Topf eine leckere Soße bereiten.....	136
Zwiebeln und Knoblauch hacken.....	137
Abwechslung beim Sautieren.....	139
Gemüse.....	139
Fettfisch mit festem Fleisch.....	142
Hähnchenfleisch.....	143
Rindfleisch.....	146

**Kapitel 6**

**Schmoren und Dünsten: Das ist echte  
Hausmannskost..... 149**

Schmoren und Dünsten im Vergleich.....	150
Versuchen Sie, Fleisch zu schmoren – es ist ganz einfach!....	151
Fisch und Gemüse dünsten – leicht und gesund!.....	155

**Kapitel 7**

**Oh, wie das duftet: Braten..... 157**

Das Einmaleins des Bratens.....	158
Einen Braten würzen.....	158
Scharf anbraten oder nicht?.....	159

Mit Bratensaft begießen .....	159
Den Braten ruhen lassen .....	160
Garzeiten und Temperaturen beim Braten .....	160
Braten von Geflügel .....	163
Große Geschütze auffahren: Schwein, Rind und Lamm .....	169
Braten in der Pfanne .....	174
Ofengemüse .....	177
<b>TEIL III</b>	
<b>ERWEITERN SIE IHR REPERTOIRE .....</b>	<b>179</b>
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Sensationelle Soßen selbstgemacht .....</b>	<b>181</b>
Was Soße wirklich ist .....	182
Klassische weiße Soßen .....	183
Dunkle Grundsoße .....	187
Ei in der Soße .....	187
Mixersoßen: Beeindruckende Soßen auf die Schnelle .....	190
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Das erstaunliche Ei .....</b>	<b>193</b>
Frische Eier auswählen .....	194
Alles über Eier: Güteklasse, Größe und Farbe .....	194
Besondere Eier: Sind sie den Extraspeck wert? .....	195
Die Wahrheit über rohe Eier .....	196
Die Techniken richtig lernen .....	196
Ein paar Eier aufschlagen .....	197
Ein Ei trennen .....	197
Eiweiß schlagen .....	198
Eiweiß unterheben .....	199
Eier kochen und hart gekochte Eier schälen .....	201
Besonders leckere Eierrezepte .....	202
<b>Kapitel 10</b>	
<b>Leckere Suppen selbstgemacht .....</b>	<b>211</b>
Einige wichtige Techniken für das Zubereiten einer Suppe ...	212
So geht der Geschmacksquotient nach oben:	
Fleisch und Gemüse sautieren .....	214
Frischen Knoblauch vorbereiten .....	215

So gelangen Sie an das Fleisch frischer Tomaten: Schälen und Entkernen .....	216
Zwiebeln schälen, ohne zu heulen .....	216
Tricks aus dem Suppengewerbe .....	217
Suppen andicken .....	218
Suppen und Brühen abschöpfen .....	219
Suppen für die Seele .....	219
Die perfekte Mischung: Püreesuppen .....	223
Suppen mit Stücken zum Reinbeißen .....	225

## **Kapitel 11**

### **Salate und Dressings ..... 229**

So viele Salatsoßen, so wenig Zeit .....	230
Scharf auf würzige Vinaigretten .....	230
Mayonaisedressings zubereiten .....	235
Die Seele des Salats: Knackig frische Blattsalate .....	236
Blattsalate gut waschen .....	236
Blattsalate kaufen und aufbewahren .....	236
Blattsalatglossar .....	237
Zehn schnelle Salate ... so einfach, dass Sie kein Rezept benötigen .....	242

## **Kapitel 12**

### **Pastamanie ..... 245**

Getrocknete oder frische Nudeln .....	246
Tipps und Tricks rund um Nudeln .....	246
Namen für die Nudeln: Nudelarten und Garzeiten .....	248
Makkaroni .....	250
Fadennudeln .....	250
Flache Bandnudeln .....	251
Gefüllte Nudeln .....	251
Verschiedene andere Formen .....	252
Soße: die beste Freundin der Nudel .....	252
Namen für die Soße: Klassische Pastasoßen .....	253
Auswahl makelloser Tomaten .....	254
Pastakreationen .....	254

<b>Kapitel 13</b>	
<b>Eintopfgerichte und Aufläufe</b> .....	<b>263</b>
Zeit für Eintopf .....	264
Aus dem Ofen auf den Tisch: Einfaches in einer Auflaufform .....	268
<b>Kapitel 14</b>	
<b>Süße Träume</b> .....	<b>271</b>
Die Menge macht's: Messtechniken .....	271
Süße Verführer .....	272
Herrliche Frucht-desserts .....	275
Obst aus dem Ofen .....	276
Heute gibt es Tiramisu .....	280
<b>TEIL IV</b>	
<b>KOCHEN FÜR VERSCHIEDENE GELEGENHEITEN...</b>	<b>283</b>
<b>Kapitel 15</b>	
<b>Ein kleines Menü für lieben Besuch</b> .....	<b>285</b>
Vorbereitung macht den Meister .....	285
Die richtige Zusammenstellung eines Menüs .....	286
Dreigangmenü .....	287
Vorspeise .....	288
Hauptgang .....	289
Dessert .....	290
<b>Kapitel 16</b>	
<b>Leckeres für die Party</b> .....	<b>293</b>
Die Party vorbereiten .....	294
Auf die Plätze, kochen, los .....	295
Fingerfood .....	295
Leckere Fleischgerichte .....	298
Köstliche Brotaufstriche .....	300
Salate .....	301
Weitere Leckereien für Ihre Party .....	304



<b>Kapitel 17</b>	
<b>Rezepte für Eilige: Wenn es mit dem Kochen schnell gehen muss</b> .....	<b>305</b>
Auf die schnelle Küche vorbereitet sein .....	306
Schnelle Gerichte mit Kartoffeln .....	307
Schnelles mit Hackfleisch .....	308
Schnelles aus dem Wok .....	309
Mit Resten improvisieren .....	311
<b>TEIL V</b>	
<b>DER TOP-TEN-TEIL</b> .....	<b>315</b>
<b>Kapitel 18</b>	
<b>Zehn typische Küchenunfälle und wie Sie damit umgehen</b> .....	<b>317</b>
Wenn es brennt .....	317
Wenn Sie sich verbrannt haben .....	319
Wenn das Essen verkohlt ist .....	320
Wenn Sie sich geschnitten haben .....	321
Wenn dem Rezept das gewisse Etwas fehlt .....	322
Wenn der Grill in Flammen steht .....	323
Wenn Sie zu viele Personen und nicht genügend zu essen haben .....	324
Wenn Sie die Arbeitsplatte beschädigt haben .....	325
Wenn Sie so gut kochen, dass Sie immer kochen müssen ....	325
<b>Kapitel 19</b>	
<b>Zehn Arten, wie ein Koch zu denken</b> .....	<b>327</b>
Die grundlegenden Techniken kennen .....	327
Nur frische Zutaten verwenden .....	327
Alles zusammenstellen .....	328
Kräuter verwenden .....	328
Den Teller schön dekorieren .....	328
Menüs im Voraus planen .....	328
Sparsam sein .....	329
Sich nicht sklavisch an Rezepte halten .....	329
So viel wie möglich vereinfachen .....	330
Viel Spaß haben .....	330

<b>TEIL VI</b>	
<b>ANHÄNGE</b> .....	<b>331</b>
<b>Anhang A</b>	
<b>Glossar</b> .....	<b>333</b>
<b>Anhang B</b>	
<b>Ersatzzutaten</b> .....	<b>343</b>
<b>Anhang C</b>	
<b>Umrechnungstabellen</b> .....	<b>345</b>
Flüssigkeiten.....	345
Trockene Zutaten.....	346
Backzutaten .....	346
Lebensmittel.....	346
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>347</b>