

IN DIESEM KAPITEL

Die Küche genau anschauen

Einige grundlegende Garmethoden
kennenlernen

Sich ein Menü zusammenstellen

Die Küche sicher und benutzerfreundlich
gestalten

Ein einfaches Rezept ausprobieren

Kapitel 1

Kochen mit Zuversicht

REZEPTE IN DIESEM KAPITEL

 **Spiegelei**

 **Rührei**

Sie möchten also herausfinden, wie man kocht? Das ist eine gute Entscheidung! Kochen macht Spaß, entspannt und muntert auf. Wenn Sie selbst kochen, können Sie für weniger Geld essen, als wenn Sie sich irgendwo Fertiggerichte kaufen oder im Restaurant essen. Außerdem wissen Sie so genau, was Sie essen, und können bewusst gesunde Lebensmittel wählen. Wenn Sie selbst kochen, können Sie die Gerichte problemlos an Ihre eigenen ernährungstechnischen und kulinarischen Vorlieben anpassen, egal, ob Sie nun wenig Kohlenhydrate essen möchten oder Vegetarierin sind oder für die klassische französische Küche sterben könnten. Außerdem bekommen Sie so einen engeren Bezug zur Ernährung und zum eigenen Körper, und das kann dazu beitragen, dass Sie sich besser und gesünder fühlen und eine positivere Einstellung zu Ihrem Körper und Ihrem Leben bekommen. Ja, so viel können Sie mit Kochen erreichen!

Wir kochen gern und möchten unser Wissen unbedingt mit Ihnen teilen, aber wir erinnern uns auch noch, wie es ist, Anfänger zu sein. Manchmal fühlen Sie sich nicht sicher genug, ein etwas komplizierteres Rezept auszuprobieren, geschweige denn herauszufinden, welche Utensilien und Zutaten Sie benötigen und wie Sie die Küche optimal einrichten.

Also fangen wir in diesem Kapitel ganz am Anfang an: mit der Küche. Egal, ob Sie eine enge Küche in einer kleinen Wohnung mit einer Arbeitsfläche der Größe eines Serviertabletts haben oder sich in einer großzügigen Landhausküche mit einer Arbeitsinsel ausbreiten können – mithilfe dieses Kapitels können Sie Ihre Küche so einrichten, dass Sie produktiver arbeiten. Platz ist zwar wichtig, aber noch wichtiger ist es, den vorhandenen Platz optimal zu nutzen. Sie wären erstaunt, wenn Sie wüssten, wie klein manche Restaurantküchen sind. Aber diese Küchen funktionieren, weil alles an seinem Platz und leicht erreichbar ist. Sind Sie schon einmal auf der Suche nach einem Pfannenwender panisch durch die Küche gefegt, während Ihr Omelett auf dem Herd verbrannte? Wir sorgen dafür, dass Sie nicht noch einmal in eine solche Situation geraten.

Hierzu bieten wir Ihnen in diesem Kapitel eine umfassende Übersicht darüber, was Sie tun können, um effizient in der Küche zu arbeiten. Wir beschreiben, wie Sie Ihren Arbeitsplatz am besten einrichten, wir stellen die wichtigsten Küchengeräte vor und werfen einen ersten Blick auf einige einfache Garmethoden. Danach erfahren Sie, wie Sie ein Menü planen, Sie erhalten Informationen zur Sicherheit in der Küche, und Sie werden ein erstes einfaches und praktisches Rezept ausprobieren.

Erwärmen Sie sich für Ihre Küche

Da ist sie: die Küche. Vielleicht sehen Sie bislang nur anderen gern beim Kochen zu. Oder vielleicht kochen Sie hier jeden Tag nur Kaffee oder Tee. Keine Angst. Ihre Küche kann ganz schnell zu Ihrem liebsten Raum im Haus werden. Das ist nur eine Frage der Organisation.

Richten Sie sich Ihren Arbeitsplatz ein

Sie brauchen keine großartige Küche, um großartige Gerichte zuzubereiten. Aber ein gut eingerichteter Arbeitsplatz ist angenehmer und erleichtert das Kochen. Es ist eher unwahrscheinlich, dass Sie Ihre Küche gerade umbauen. Also müssen Sie im Wesentlichen mit der Küche auskommen, die Sie haben. Wenn Sie den ganzen Tag laufen möchten, sollten Sie Mitglied in einem Fitnessclub werden. Wenn Sie ein effizientes und angenehmes Kocherlebnis genießen möchten, sollten Sie sich ein paar Gedanken zur Organisation Ihres Arbeitsplatzes machen. An einer großen Wohnküche ist nichts auszusetzen, aber der Arbeitsbereich muss praktisch eingerichtet und das Notwendige leicht zugänglich sein. Sie sollten beispielsweise keine 3 Meter vom Herd weggehen müssen, um das Salz zu holen.

Es sollte möglich sein, in einem Gang von der Arbeitsplatte zum Herd und zum Kühlschrank zu gelangen. Dieser Arbeitsbereich wird als *Küchendreieck* bezeichnet (siehe Abbildung 1.1). Was auch immer hier im Weg ist, ein Tisch, eine Pflanze oder ein kleines Kind, räumen Sie es weg. Aber auch wenn Sie Ihre Küche nicht umbauen können, können Sie Ihren Arbeitsplatz so einrichten, dass Sie optimal damit zurechtkommen. Und das müssen Sie beachten.

Entrümpeln Sie Ihre Arbeitsplatte

Das Wichtigste zuerst: Schauen Sie sich Ihre Arbeitsplatte genau an. Was steht und liegt da alles herum? Kaffeemaschine, Standmixer, Küchenmaschine, ganze Stapel mit Rechnungen, Stundenpläne der Kinder und das Programm der Volkshochschule? In vielen Küchen wird die Arbeitsfläche zu wenig beachtet. Wenn dort nicht nur Lebensmittel (häufig auf einem Schneidbrett) bereitgelegt und vorbereitet werden, sondern sich auch Geschirr stapelt, Küchenmaschinen Platz einnehmen und Autoschlüssel in dem ganzen Durcheinander herumliegen, verleitet die Unordnung leicht dazu, zum Telefon zu greifen und eine Pizza zu bestellen. Ein aufgeräumter, sauberer Arbeitsbereich kann dagegen eine Inspiration für wunderbare Menüs sein. Versuchen Sie daher, Ihre Arbeitsplatte immer ordentlich und sauber zu halten.



Abbildung 1.1: Ein gut funktionierendes Küchendreieck

Die Arbeitsplatte sollte immer so frei wie möglich sein. Wenn Sie ein Gerät nicht mindestens mehrmals pro Woche nutzen, wie etwa die Kaffeemaschine, den Toaster oder den Mixer, dann räumen Sie es weg. Das ist wertvolle Arbeitsfläche, die Sie da mit allem möglichen Krempel belegen! Und denken Sie immer daran: Eine Arbeitsplatte ist keine Zeitschriftenablage, kein Blumenständer und kein Weinregal. Verwenden Sie sie also auch nicht für diese Zwecke, wenn Sie eigentlich kochen möchten!



Räumen Sie die Arbeitsplatte nicht nur auf, sondern gehen Sie auch pfleglich mit ihr um. Verwenden Sie ein Schneidbrett zum Schneiden und Untersetzer für heiße Töpfe und Pfannen, und wischen Sie Verschüttetes sofort auf, damit es keine Flecken gibt. Je schöner die Arbeitsplatte aussieht, umso lieber werden Sie sich in der Küche aufhalten.

Es werde Licht

Die Küche, und dort vor allem der Herd und die Arbeitsplatte, müssen gut ausgeleuchtet sein. Wenn Sie einen kombinierten Koch-/Essbereich haben, können Sie das Licht vielleicht über einen Dimmer regeln. So können Sie die Küche gut ausleuchten und gleichzeitig das Licht im Essbereich abdimmern. Eine Beleuchtung unter der Abzugshaube ist beim Rühren in Soßen oder Sautieren von Gemüse sehr hilfreich. Eine weitere Möglichkeit ist eine besondere Beleuchtung für den Kochbereich, entweder in die Hängeschränke oder in die Decke eingelassen. Es gibt nichts Schlimmeres, als Lebensmittel bei schlechter Beleuchtung zu begutachten. Wenn der Kochbereich in Ihrer Küche nicht ordentlich ausgeleuchtet ist, gibt es eine sehr kostengünstige Lösung: Kaufen Sie sich eine nachträglich montierbare Leuchte.

Räumen Sie Ihren Vorratsschrank auf

Im Vorratsschrank werden Grundnahrungsmittel und andere Trockenvorräte aufbewahrt. Trockenvorräte sind Lebensmittel, die nicht gekühlt oder tiefgekühlt werden, wie Mehl und Zucker oder abgepackte Lebensmittel wie Nüsse, Kekse, Nudeln und Reis. Sie können sich glücklich schätzen, wenn Sie für Ihre Vorräte einen ganzen Raum zur Verfügung haben, also eine Speisekammer besitzen. Halten Sie sie in Ordnung und achten Sie darauf, dass Sie sie immer gut überblicken und leichten Zugriff auf die Vorräte haben, die Sie häufig verwenden, wie Mehl, Zucker und Speiseöl. Aber auch wenn Ihnen nur ein oder zwei Schränke für den Vorrat zur Verfügung stehen, ist Ordnung das Zauberwort. (Tipps dazu, was in eine Vorratskammer gehört, finden Sie in Kapitel 3.)

Beim Einrichten des Vorratslagers sollten Sie als Erstes überlegen, welchen Raum oder Schrank Sie verwenden möchten und ob die darin aufbewahrten Lebensmittel gut zugänglich sind.

Auf dem Markt sind viele geniale Küchenschränke erhältlich: zum Beispiel Schränke, bei denen sich sowohl in den Schwenktüren als auch innen im Schrank Fachböden befinden, Karussellschränke, die sich drehen lassen und so den Zugriff auf Vorräte auf den runden Fachböden ermöglichen, oder Apothekerschränke mit auf Schienen ausfahrbaren Fachböden, bei denen auch die Vorräte gut zugänglich sind, die sich ganz hinten im Schrank befinden. Wenn Ihre Schränke nicht so komfortabel ausgestattet sind, können Sie ein wenig improvisieren und selbst Ablagen an der Innenseite der Türen montieren oder diese praktischen Auszüge selbst einbauen. Halten Sie in Baumärkten oder Küchenfachgeschäften nach entsprechenden Bausätzen Ausschau.

Bei einem guten Schrank oder einer guten Vorratskammer sehen Sie mit einem Blick, was Sie vorrätig haben. Das fördert die kulinarische Kreativität. Dabei können Sie nach dem greifen, was Sie benötigen, ohne dabei Essigflaschen und Gewürzdosen umzuwerfen. Bevorraten Sie getrocknete Bohnen und Linsen, Nudeln, verschiedene Sorten Reis, Mehl, Zucker, Tee und Kaffee in großen Gläsern oder Kunststoffbehältern mit Deckel. Diese Art der Bevorratung hält die gefürchteten Schädlinge wie Lebensmittelmotten fern und sieht außerdem professionell aus.

Lebensmittel, die Sie ständig verwenden, lagern Sie am besten in einem Schrank oder auf einem Regal in Herdnähe oder am Arbeitsplatz. Das betrifft beispielsweise das Speiseöl, das Gewürzregal oder Backzutaten wie Backpulver und Vanillezucker.



Kücheninseln sind in puncto Stauraum sehr ergiebig und können als zusätzlicher Küchentisch genutzt werden. Wenn Sie keine Insel (aber den Platz dazu) haben, sollten Sie sich einen Küchenwagen mit Ablagefächern kaufen.

Einführung in Haushaltsgeräte: Freunde, keine Feinde

Da sind sie, diese beeindruckenden Geräte, die Ihre Küche in einen Raum für die Zubereitung und Lagerung von Lebensmitteln verwandeln. Mit diesen Geräten können Sie exquisite Gourmetgerichte zaubern oder die fürchterlichsten Unfälle fabrizieren. Doch in der Regel sind die Geräte Ihre Verbündeten, wenn es um gutes Kochen geht. Wenn Sie sich mit Ihrem Herd, Backofen, Kühlschrank und all den Kleingeräten (die in Kapitel 2 beschrieben werden) erst angefreundet haben, werden Sie sich in der Küche wie zu Hause fühlen. Und wenn Sie die Stärken und Schwächen Ihrer Geräte kennen, können Sie sie optimal nutzen.

Herd und Backofen

Egal, ob Sie einen alten Gasherd haben, der aussieht, als hätten Sie ihn von Ihrer Großmutter geerbt, oder einen topmodernen Herd mit Induktionsfeld, der Herd ist das am häufigsten genutzte Haushaltsgerät in der Küche. Direkt unter dem Kochfeld oder getrennt davon in Augenhöhe befindet sich der Backofen, den Sie wahrscheinlich oft zum Backen, Braten und Aufwärmen von Resten nutzen werden. Der Herd und der Backofen sind Ihre besten Freunde in der Küche. (Rezepte für die Zubereitung von Gerichten auf dem Kochfeld und im Ofen finden Sie in den Teilen II, III und IV.) Und wenn Sie sich einen neuen Herd oder Backofen kaufen, haben Sie die Wahl zwischen allen möglichen neuen technischen Erfindungen – vom Dampfgerät bis zur Wärmeschublade. Aber auch wenn Sie sich in nächster Zukunft keinen neuen Herd oder Backofen kaufen werden, ist es hilfreich, die eigenen Geräte zu kennen und zu wissen, wie man mit ihnen umgehen muss.

Gasherd

Die meisten ernst zu nehmenden Köche bevorzugen den Gasherd. Eine Gasflamme kann schnell hoch- und heruntergedreht werden, was besonders beim schnellen Anbraten und beim Zubereiten von Soßen wichtig ist. Die Flamme kann in minimalen Schritten angepasst werden, besser als es mit einem Elektroherd mit Zahlen auf den Reglern möglich ist. Für Anfänger ist der Gasherd aufgrund der offenen Flamme möglicherweise abschreckend. Außerdem kann ein Gasherd höhere Temperaturen erzeugen als ein Elektroherd, weshalb sich Köche, die einen Elektroherd gewohnt sind, umstellen müssen, damit sie ihre Gerichte nicht anbrennen lassen oder eine teure Bratpfanne kaputt machen. Aber mit ein wenig Übung bekommen Sie den Dreh mit dem Kochen auf Gas schnell heraus. Wenn Sie mit Überzeugung sagen können, dass Sie nur noch auf Gas kochen möchten, haben Sie eine völlig neue Stufe der Kochkunst erreicht.



In diesem Buch geben wir bei den Rezepten die Temperaturen für Gasbacköfen *nicht* an. Sollten Sie einen Gasbackofen benutzen, finden Sie in der Bedienungsanleitung zu Ihrem Gasbackofen eine Tabelle mit den entsprechenden Temperaturen und Schaltstufen.



Moderne Gasherde zünden elektrisch. Somit strömt Gas erst durch die Leitung, wenn der Herd eingeschaltet wird. Wenn es nach Gas riecht, ist die Leitung undicht. Das ist gefährlich. Rufen Sie sofort die Stadtwerke an. Verwenden Sie weder den Herd noch andere elektrische Geräte, und vermeiden Sie es, das Licht einzuschalten, da hierbei Funken entstehen, die zu einer Explosion führen können.

Glaskeramikkochfeld

Ein Glaskeramikkochfeld ist leicht zu bedienen und zu säubern. Die Kochstelle erwärmt sich über Heizdrähte unter der Oberfläche. Wenn der Regler heruntergedreht wird, dauert es einige Zeit, bis die Temperatur sinkt. Beim Gasherd geschieht das in Sekundenschnelle.

Induktionsherd

Der Induktionsherd funktioniert durch die Übertragung eines Magnetfelds in den Boden des Kochgeschirrs und die Umwandlung in Wärme. Beim Induktionsprinzip erhitzt sich nur der Topf, nicht die Kochstelle. 2 Liter Wasser kochen in gut 1 Minute. Es kann jedoch nur spezielles Kochgeschirr aus ferromagnetischem Material, zum Beispiel Edelstahl oder Gusseisen, verwendet werden. Mit Kupfertöpfen und Glas funktioniert der Induktionsherd nicht. Um zu überprüfen, ob ein Topf für den Induktionsherd geeignet ist, halten Sie einen Magneten an den Boden. Bleibt er haften, ist der Topf für die Induktionskochstelle geeignet.

Backofen

Die meisten Backöfen besitzen verschiedene Beheizungsarten – neben der klassischen Ober- und Unterhitze meist auch Umluftbeheizung. Ein kleiner Ventilator hinten im Ofen verteilt die erhitzte Luft, sodass die Lebensmittel schnell und gleichmäßig gegart werden. Die Temperatureinstellung kann um etwa 30 Grad niedriger gewählt werden als bei der klassischen Beheizung mit Ober- und Unterhitze. Viele professionelle Köche bevorzugen insbesondere zum Backen Elektroöfen, da bei diesen Öfen eine konstante Temperatur sehr genau eingestellt werden kann. Gas- und Elektroöfen von heute erzeugen und halten im Allgemeinen eine Ofentemperatur innerhalb eines Toleranzbereichs von 5 Grad.

Mikrowelle

Das Kochen mit der Mikrowelle lässt sich mit dem konventionellen Kochen nicht vergleichen, denn hierbei müssen ganz andere Regeln beachtet werden. In den meisten Haushalten werden Mikrowellengeräte nur zum Aufwärmen oder Auftauen verwendet. Wenn Sie eine Mikrowelle für diese Zwecke nutzen möchten, ist ein einfaches Gerät mit einer oder zwei Leistungsstufen ausreichend. Wenn Sie nicht viel Platz haben, ist ein Kombinationsgerät mit Grill und Umluft eine Überlegung wert. Damit können Sie – je nach Bedarf – die eine oder die andere Garmethode wählen.

Mikrowellen werden von Metall reflektiert. Daher kann in der Mikrowelle kein herkömmliches Kochgeschirr aus Metall verwendet werden. Für die Mikrowelle eignet sich Geschirr aus feuerfestem Glas, bestimmte Kunststoffarten, Porzellan, Papier, Keramik und Kochbeutel aus Kunststoff. In manchen Mikrowellengeräten kann das Geschirr mit Alufolie abgedeckt werden. Dabei darf die Alufolie jedoch nicht mit den Wänden des Geräts oder mit

dem Temperaturfühler in Berührung kommen. Lesen Sie im Handbuch nach, ob Sie in Ihrem Gerät Alufolie verwenden dürfen. Kochgeschirr darf sich in der Mikrowelle nicht erwärmen. Geschieht dies doch, ist das Geschirr möglicherweise nicht mikrowelleneeignet.

Wie funktioniert eine Mikrowelle?

Eine Mikrowelle verfügt über ein *Magnetron*, das aus elektrischem Strom Mikrowellen erzeugt. Mikrowellen dringen durch Material wie Glas, Papier, Porzellan und Kunststoff und werden von Lebensmitteln absorbiert und in Wärme umgewandelt. Durch die Mikrowellen werden die Wassermoleküle in Lebensmitteln in schnelle Drehbewegungen versetzt. Dadurch entsteht Reibungsenergie, die in Wärme umgewandelt wird.

Die Vorstellung, dass Lebensmittel mit Mikrowellen von innen nach außen gegart werden, stimmt so nicht. Mikrowellen dringen durch die Oberfläche maximal 5 Zentimeter tief in die Lebensmittel ein. Die Wärme verbreitet sich im Rest der Lebensmittel durch Wärmeleitung.



Eine Mikrowelle ist zum Grillen von Fleisch, Backen von Brot, Kuchen, Plätzchen und anderen Lebensmitteln, die knusprig braun werden sollen, kein Ersatz für einen konventionellen Ofen, es sei denn, sie ist mit einer Funktion zum Bräunen ausgestattet. Verwenden Sie Ihre Mikrowelle daher als Ergänzung zu anderen Geräten. Sie können beispielsweise ein Hähnchen kurze Zeit in der Mikrowelle vorkochen und anschließend unter dem Grill fertig garen. Hier noch ein paar weitere Tipps zum Kochen mit der Mikrowelle:

- ✓ Für Rezepte, für die viel Wasser benötigt wird, wie beim Kochen von Nudeln, ist die Mikrowelle nicht geeignet. Diese Rezepte lassen sich auf dem normalen Kochfeld schneller zubereiten.
- ✓ Lebensmittel müssen richtig angeordnet werden, damit sie gleichmäßig gegart werden. Legen Sie die dicksten Teile, wie Brokkolistiele nach außen in Richtung Gerätewand. Legen Sie Lebensmittel mit derselben Form und Größe, wie Kartoffeln, mit etwas Abstand zwischen den einzelnen Teilen in einem Kreis oder Quadrat aus. Dabei muss die Mitte des Kreises oder des Quadrats frei bleiben.
- ✓ Durch Abdecken des Kochgeschirrs wird ein Verspritzen verhindert und die Garzeit reduziert. Durch regelmäßiges Umrühren, Drehen und Wenden des Garguts wird die Hitze gleichmäßig verteilt.
- ✓ Wie beim herkömmlichen Garen verkürzt sich auch beim Garen mit der Mikrowelle die Garzeit, wenn das Gargut in kleinere Stücke geschnitten wird.
- ✓ Stechen Sie Lebensmittel mit Schale, wie Kartoffeln und Würstchen, vor dem Garen mit einer Gabel an. So kann Dampf entweichen und die Lebensmittel platzen nicht.

- ✓ Die Garzeit hängt auch vom Typ des Mikrowellengeräts ab. Prüfen Sie daher bereits nach der Mindestkochzeit, ob die Lebensmittel möglicherweise bereits gar sind. Sie können die Lebensmittel dann immer noch etwas länger garen. Beachten Sie außerdem auch die im Rezept angegebene Standzeit, da in der Mikrowelle gegarte Lebensmittel nach dem Herausholen aus dem Gerät immer etwas nachgaren.
- ✓ Verwenden Sie zum Auftauen von Lebensmitteln die Auftaufunktion (30 bis 40 Prozent der Gesamtleistung), damit die Lebensmittel langsam und gleichmäßig aufgetaut werden. Andernfalls kann es vorkommen, dass die Lebensmittel außen bereits zu kochen beginnen, während sie innen noch gefroren sind.



Lesen Sie die Gebrauchsanweisung zu Ihrer Mikrowelle vor Gebrauch sorgfältig durch. Eine Bekannte hat sich ihre Mikrowelle ruiniert, weil sie die Zeiteinstellung als Küchenwecker verwendet und nicht beachtet hat, dass eine Mikrowelle niemals leer betrieben werden darf. Diese Warnung steht aber in jeder Gebrauchsanweisung für Mikrowellen.

Kühlschrank

Der Kühlschrank ist das schwarze Loch der Küche: Dinge gelangen hinein und werden niemals wieder gesehen, zumindest nicht vor dem nächsten großen Reinemachen. Bis dahin ist aus den Resten Kompost geworden. Und was ist wohl in dieser kleinen Kugel aus Alufolie? *Öffnen Sie sie nicht!*

Kühlschränke gibt es in vielen verschiedenen Größen. Für Single-Haushalte reicht ein Kühlschrank mit 120 Liter Fassungsvermögen aus, ein Vier-Personen-Haushalt kann mit 250 Liter Fassungsvermögen zurechtkommen. Beachten Sie beim Neukauf, dass Kühlschränke zu den größten Stromfressern im Haushalt zählen. Bei alten Kühlschränken oder großen Modellen mit 300 Liter Nutzinhalt oder mehr kann der Stromverbrauch sehr hoch ausfallen. Abhängig ist dieser auch davon, ob Ihr Kühlschrank ein integriertes Gefrierfach hat oder nicht, und ob es ein freistehendes oder ein Einbaumodell ist. Ein Gefrierfach im Kühlschrank ist nicht allzu groß, sodass Sie darin nicht besonders viel lagern können. Außerdem ist es nur für die Lagerung bereits tiefgekühlter Waren geeignet, nicht zum Einfrieren von Frischware.

Sorgen Sie dafür, dass sich die Türen des Kühlschranks so bequem wie möglich öffnen lassen. Prüfen Sie auch, ob die Fächer in der Tür groß genug sind, um eine Flasche aufrecht hineinzustellen.



Versuchen Sie, den Kühlschrank nicht zu voll zu packen. So bleibt genügend Platz für die Zirkulation der kalten Luft und die Kühlung der Lebensmittel. Bewahren Sie Vorräte immer am selben Ort auf, sodass Sie nicht jedes Mal, wenn Sie die Tür öffnen, nach dem einen Glas Senf oder Marmelade suchen müssen. Mit durchsichtigen Böden und Behältern haben Sie einen besseren Überblick.

Der untere Bereich ist in der Regel am kältesten. Hier sollten Sie Fleisch, Geflügel und Fisch aufbewahren. Frisches Gemüse liegt im Gemüsefach. Blattsalate und Kräuter können Sie in

angefeuchtetes Küchentrepp oder ein Tuch wickeln und einige Tage aufbewahren. Gemüsesorten wie Brokkoli und Blumenkohl sollten dagegen trocken aufbewahrt und erst kurz vor der Zubereitung gewaschen werden. Feuchtes Gemüse verdirbt schneller.

In den Kühlschrank gehören alle Lebensmittel, die gekühlt werden müssen wie Milchprodukte, Fleisch und Fisch, oder gekühlt werden sollen wie Getränke und Speisereste. Kontrollieren Sie den Inhalt Ihres Kühlschranks wöchentlich auf verdorbene Lebensmittel, und waschen Sie ihn etwa ein Mal im Monat mit einer Wasser-Seifen-Lösung gründlich aus. Wenn Sie ein Schälchen Backpulver hinten im Kühlschrank aufstellen, können Sie unangenehme Gerüche vermeiden. Sie müssen das Backpulver jedoch alle paar Monate austauschen.

Gefrierschrank/Kühl-Gefrierkombination

Die Gefriertruhe eignet sich hervorragend zur Lagerung von Lebensmitteln, die Sie in großen Mengen kaufen, wie Fleisch, Gemüse und Brot sowie für Reste wie Suppe, Eintopf, Auflauf und Gebäck. Wenn Sie eine Gefriertruhe oder eine Kühl-Gefrierkombination haben, umso besser! Sie können Fleisch, Tiefkühlgemüse und Obst im Sonderangebot kaufen, große Mengen kochen und Reste von Suppen, Eintopf, Soßen und Desserts einfrieren. So haben Sie Lebensmittel mit der Auftaufunktion der Mikrowelle immer schnell griffbereit. Um den vorhandenen Platz optimal zu nutzen und Ordnung zu halten, stapeln Sie alles in mit Datum versehenen Behältern sauber aufeinander.

Beachten Sie beim Neukauf, dass die Kühl-Gefrierkombination entsprechend Platz in Ihrer Küche beansprucht. Eine Gefriertruhe beziehungsweise einen Gefrierschrank können Sie dagegen auch in einem anderen Raum oder sogar im Keller aufstellen.

Geschirrspülmaschine

Da Sie Ihre Abende bestimmt sinnvoller nutzen können als mit dem Abwasch des Geschirrs von acht Personen, möchten Sie sicherlich eine Geschirrspülmaschine haben. Wenn Sie für eine ganze Familie kochen, können Sie mit der Geschirrspülmaschine eine Menge Zeit sparen. Für kleine Küchen gibt es inzwischen auch platzsparende Geräte von geringer Breite. Das Spülen in einem modernen Gerät ist bei sorgfältiger Dosierung von Reiniger und Klarspüler nicht teurer als das Spülen von Hand. Das schmutzige Geschirr muss nicht vorge-spült werden, grobe Speisereste werden nur abgewischt und in den Abfall entsorgt. Wählen Sie das Spülprogramm nach Geschirrtyp und Verschmutzungsgrad. Wenn Sie Ihre Töpfe und Pfannen von Hand spülen, müssen Sie in der Spülmaschine kein Intensivprogramm einstellen und sparen so eine Menge Energie.

Lernen Sie einige grundlegende Garmethoden kennen

In Rezepten finden sich zahlreiche Fachausdrücke und Methoden, die ein Kücheneuling möglicherweise noch nicht kennt. Für den Anfang finden Sie hier die grundlegenden Garmethoden und was dazugehört. Sie liegen den meisten Rezepten zugrunde, auf denen wir in unterschiedlichen Abschnitten in diesem Buch aufbauen werden. Wenn Sie diese Ausdrücke erst einmal kennen und die Methoden ausprobiert haben, werden Sie feststellen, dass viele Rezepte viel einfacher sind, als Sie dachten.

- ✓ **Kochen, Pochieren und Dämpfen:** Bei diesen drei Methoden wird Wasser benötigt. Beim *Kochen* wird Wasser erhitzt, bis es sprudelt. Beim *Pochieren* werden Fisch, Eier oder Gemüse in heißem, aber nicht kochendem Wasser sanft gegart. Beim *Dämpfen* werden Lebensmittel nicht in, sondern über kochendem Wasser gegart. Diese Garmethoden werden in Kapitel 4 ausführlich beschrieben.
- ✓ **Kurzbraten und Sautieren:** Das Kurzbraten bezeichnet das schnelle Braten von Lebensmitteln, meist Fleisch, bei starker Hitze in heißem Fett. Beim *Sautieren* werden klein geschnittene Lebensmittel in einer Bratpfanne oder Sauteuse bei starker Hitze unter Schwenken schnell gebraten. In Kapitel 5 erfahren Sie alles über das Dünsten, Kurzbraten und Sautieren.
- ✓ **Schmoren und Dünsten:** Beim *Schmoren* wird Fleisch angebraten und unter Flüssigkeitszugabe (Wein oder Brühe) fertig gegart. So bleibt das Fleisch besonders saftig. Beim *Dünsten* werden Lebensmittel (meist Fisch und Gemüse) in einer geringen Menge gewürzter Flüssigkeit, Brühe und gelegentlich Wein, gegart. Weitere Informationen zum Dünsten und Schmoren finden Sie in Kapitel 5 und 6.
- ✓ **Braten:** Beim *Braten* wird das Gargut längere Zeit in einer Pfanne oder in einem Bräter ohne Deckel im Ofen gegart. Mit dieser Methode werden meist große Fleischstücke, wie ein Schweinebraten oder eine Gans, oder Gemüse gegart. In Kapitel 7 finden Sie ausführliche Informationen zum Braten.

Warum jeder kochen lernen sollte

Es gibt fünf gute Gründe, kochen zu lernen:

- ✓ Sie bestimmen selbst, was Sie essen, und hängen nicht von dubiosen Gerichten ab, die von Schnellrestaurants oder Tiefkühlkostherstellern am Fließband produziert werden.
- ✓ Zu Hause ist durchaus ein Nachschlag drin.
- ✓ Die Familie und Freunde zu bekochen, ist viel privater, als in einem Restaurant essen zu gehen.

- ✓ Wenn Sie ein Gefühl für Nahrungsmittel entwickeln, können Sie qualitativ hochwertige Lebensmittel von zweiter Wahl unterscheiden. Wer weiß: Vielleicht haben Sie sogar Lust, im nächsten Frühjahr einen Gemüsegarten anzulegen.
- ✓ Sie beginnen, sich in der Buchhandlung in der Kochbuchabteilung aufzuhalten – fruchtbarer Boden für Begegnungen mit dem anderen Geschlecht.

Ein Menü planen

Es ist eine Sache, ein Rezept nachzukochen. Eine andere Sache ist es, Mahlzeiten für eine ganze Woche oder ein Menü für Gäste zu planen! Beides kann jedoch viel Spaß machen und bietet die Möglichkeit, mit neuen Rezepten und Techniken zu experimentieren. Planen Sie Ihr Menü oder den Wochenspeisezettel und schreiben Sie eine Einkaufsliste, damit Sie alles, was Sie benötigen, im Haus haben, bevor Sie mit dem Kochen beginnen. Manche Köche schreiben erst die einzelnen Gerichte auf, lesen dann die Rezepte und erstellen eine Einkaufsliste für die ganze Woche. Für manche mag sich das lästig anhören. Anderen mag das Lesen all der Rezepte Spaß machen! Aber Sie brauchen nicht so formal vorzugehen. Sorgen Sie einfach dafür, dass Sie alle erforderlichen Zutaten und Geräte im Haus haben. Dann steht Ihrer Kochaktion nichts mehr im Weg.

Bei den meisten Familien besteht eine einfache sättigende Mahlzeit aus einem Hauptgang (einem Fleischgericht oder einem vegetarischen Gericht) und Brot, Reis, Nudeln oder einer anderen Beilage, sowie eventuell zusätzlich einer Suppe, einem Salat oder einem Dessert. Eine gesunde Ernährung beinhaltet mageres Fleisch und Milchprodukte ebenso wie Lebensmittel aus Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten (wie Linsen und Bohnen), viel frisches Gemüse und wenig Zucker als Süßungsmittel. Bei wenig Zeit oder kleinem Appetit können Mahlzeiten auch einfacher sein: Manchmal genügt ein herzhafter Salat (siehe Kapitel 11) oder eine Suppe (siehe Kapitel 10). Und was ist mit Frühstück? Hier in Kapitel 1 und in Kapitel 9 finden Sie einige leckere Gerichte mit Eiern.

Feiertage und besondere Anlässe bieten Gelegenheit, etwas aufwendigere Mahlzeiten zu planen. Ein förmliches Abendessen besteht aus mehreren Gängen wie Aperitif, Salat, Suppe, Hauptgang, Dessert und manchmal wird als Abschluss noch Käse gereicht. Das kommt ganz darauf an, wie aufwendig Sie das Ganze gestalten möchten. Besondere Anlässe sind auch eine gute Entschuldigung für extravagante Desserts, die Sie sich nicht jeden Tag gönnen würden. (In Kapitel 14 finden Sie zahlreiche Ideen für Desserts.)

Das Einmaleins der Sicherheit in der Küche

Kochen macht Spaß, erfordert jedoch auch einige Sicherheitsvorkehrungen. Möglicherweise denken Sie, die größte Gefahr besteht darin, dass Sie Gästen ein Menü servieren und die Gäste auf dem Nachhauseweg in hysterisches Lachen ausbrechen. (»Und er hat dieses Fiasco doch tatsächlich als *Abendessen* bezeichnet!«) Das kann zwar sehr beschämend sein. Aber es gibt noch ganz andere Gefahren in der Küche, die ein Hobbykoch kennen sollte, um die entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen ergreifen und sorgenfrei kochen zu können.



Achten Sie immer darauf, was Sie tun. Ein kleiner Ausrutscher kann große Schmerzen verursachen. Selbst stumpfe Messer können gefährlich sein, da Sie mehr Druck ausüben und dabei abrutschen können. Weitere Informationen zur Sicherheit in der Küche und wie Sie Unfälle in der Küche vermeiden, beziehungsweise was Sie bei einem Unfall tun müssen, finden Sie in Kapitel 18. Hier ein paar einfache Sicherheitsregeln:

- ✓ Bewahren Sie Messer in einem Messerblock oder an einer Magnetstange außerhalb der Reichweite von Kindern und nicht in einer Küchenschublade auf. Informationen zu Messern und zur Sicherheit im Zusammenhang mit Messern finden Sie in Kapitel 2.
- ✓ Kochen Sie niemals in weit geschnittener Kleidung, die Feuer fangen könnte, und binden Sie langes Haar aus demselben Grund nach hinten (einmal ganz davon abgesehen, dass Sie Ihre Haare außerdem nicht ins Essen hängen lassen sollten!).
- ✓ Kochen Sie niemals mit baumelndem Schmuck, der sich an Topfhenkeln verfangen könnte.
- ✓ Profiköche haben nach jahrelangem Greifen von heißen Pfannen und Töpfen hitzebeständige Hände. Sie nicht. Haben Sie immer Topflappen griffbereit, und verwenden Sie sie.
- ✓ Drehen Sie heiße Topfgriffe von der Herdvorderseite weg, wo Kinder sie greifen und Erwachsene dagegenstoßen könnten.
- ✓ Lassen Sie wärmeempfindliche Lebensmittel nicht in der Küche herumliegen, vor allem nicht bei warmem Wetter. Rohes Fleisch, Fisch und bestimmte Milchprodukte können schnell verderben. Kühlen Sie sie daher sofort oder frieren Sie sie ein.
- ✓ Wenn Sie etwas verschüttet haben, wischen Sie es sofort auf, damit niemand darauf ausrutscht und hinfällt.
- ✓ Kochen Sie nicht, wenn Sie in Hektik oder mit den Gedanken woanders sind, weil Ihre Finger möglicherweise ebenfalls woanders enden.
- ✓ Gehen Sie während des Kochens nicht kurz zur Waschmaschine oder zum Unkrautzupfen. Töpfe, Pfannen, Grill, Wok und Fritteuse sollten Sie ständig im Auge behalten.

- ✓ Bewahren Sie rohes Fleisch, vor allem Geflügel, getrennt von anderen Lebensmitteln im Kühlschrank auf, um eine Übertragung von gefährlichen Keimen auf andere Lebensmittel zu vermeiden. Legen Sie gekochte Lebensmittel oder Obst und Gemüse niemals auf ein Schneidbrett, auf dem Sie gerade rohes Fleisch geschnitten haben.
- ✓ Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie Lebensmittel in die Hand nehmen. Hände sind, je nachdem, was Sie den Tag über so tun, hervorragende Überträger von Bakterien. Waschen Sie sich die Hände gründlich, nachdem Sie Fleisch, Geflügel oder Eier in der Hand hatten.
- ✓ Um panikartiges Suchen zu vermeiden, legen Sie immer alle Utensilien bereit und nach dem Gebrauch an ihren Platz zurück. Das gilt auch für Messer.
- ✓ Räumen Sie gleich auf, noch während Sie arbeiten. Das ist eigentlich selbstverständlich, oder? Und warum machen das dann nicht alle so? Wir kennen Leute, die sich ein belegtes Brot richten und die Küche verlassen, als hätten sie gerade ein Mittagessen für eine ganze Fußballmannschaft gekocht. Legen Sie gebrauchte Messer beiseite, wischen Sie die Arbeitsplatte ab und legen Sie Lebensmittel zwischen den Schritten in einem Rezept in den Kühlschrank zurück. So denken Sie immer strukturiert, und Haustiere kommen erst gar nicht auf die Idee, auf Arbeitsplatten zu springen. Außerdem haben Sie beim nächsten Schritt im Rezept gleich den sauberen Pfannenwender oder Schneebesen zur Hand, wenn Sie ständig alles sauber halten.
- ✓ Der alte Spruch, dass Öl und Wasser nicht zusammengehören, stimmt tatsächlich. Versuchen Sie niemals, in Feuer geratenes Fett mit Wasser zu löschen. Damit machen Sie alles noch schlimmer, weil das brennende Fett dann spritzt. Wenn das Fett in einem Topf oder in einer Pfanne brennt, decken Sie den Topf beziehungsweise die Pfanne mit einem Deckel ab. Bei einem Feuer im Ofen oder auf dem Boden können Sie die Sauerstoffzufuhr zunächst mit Backpulver oder Salz unterbinden und dann den Feuerlöscher aktivieren.

Jetzt aber ran an den Speck!

Wenn Sie es kaum noch erwarten können, endlich mit dem Kochen anzufangen, probieren Sie doch diese beiden schnellen und einfachen Rezepte für Spiegel- und Rührei aus. Beide Gerichte sind perfekt für Anfänger und schmecken allen gut. Eier sind ein gesunder und nahrhafter Eiweißlieferant. Zudem lassen sich Eier leicht zubereiten. (In Kapitel 9 finden Sie weitere Rezepte mit Eiern.)

Spiegelei

Nichts geht über ein leckeres Spiegelei beim Sonntagmorgen-Frühstück. Damit können Sie wirklich punkten.

Utensilien: Bratpfanne (24 bis 28 cm, am besten antihafbeschichtet), Pfannenwender, Tasse

Vorbereitungszeit: Etwa 5 Minuten **Garzeit:** Etwa 4 Minuten **Portionen:** 4

2 EL Butter

8 Eier

Salz, Pfeffer

1. Die Eier in eine Tasse aufschlagen. Darauf achten, dass das Eigelb dabei ganz bleibt.
2. Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne zerlassen. (Aufpassen, dass die Butter nicht braun wird.) Sobald die Butter Bläschen wirft, den Herd auf niedrige Temperatur stellen. Die Eier aus der Tasse vorsichtig in die Pfanne gleiten lassen.
3. Die Eier sind fertig, wenn das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pfannenwender aus der Pfanne nehmen.



Wenn Sie Ihre Spiegeleier gern mit Schinken oder Speck essen, braten Sie zuerst den Schinken oder Speck in der Pfanne kross, nehmen ihn dann heraus und stellen ihn beiseite. (Wenn der Speck sehr fett ist, brauchen Sie kein Fett zum Anbraten.) Anschließend braten Sie in derselben Pfanne im verbliebenen Fett die Eier, wie oben beschrieben. So nehmen die Eier das wunderbare Aroma des Fleisches an.

Rührei

Den Eiern wird etwas Flüssigkeit hinzugefügt, wahlweise Wasser, Milch oder Sahne. Durch Sahne werden die Eier schön cremig. Wird Wasser verwendet, erzeugt das ein größeres Volumen, da das Eiweiß stärker schäumt. Für das folgende Rezept können Sie das eine oder das andere oder einfach Milch verwenden. Probieren Sie doch die verschiedenen Varianten aus und finden Sie heraus, was Ihnen besser schmeckt.

Utensilien: Mittelgroße Schüssel, Gabel oder Schneebesen, Bratpfanne (24 bis 28 cm, am besten antihafbeschichtet), Pfannenwender oder Kochlöffel, Küchenmesser, Schneidbrett, Messbecher

Vorbereitungszeit: Etwa 5 Minuten **Garzeit:** Etwa 4 Minuten **Portionen:** 4

8 Eier

75 ml fettarme Sahne,
halb Sahne und halb
Milch, Milch (Vollmilch
oder fettarme Milch) oder
Wasser

2 EL fein geschnittener
Schnittlauch (nach
Geschmack)

½ TL Salz (nach
Geschmack)

Etwas schwarzer Pfeffer
(nach Geschmack)

2 EL Butter

1. Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Die Eier mit einer Gabel oder einem Schneebesen schlagen, sodass Eigelb und Eiweiß gut vermischt werden. Danach nicht mehr weiterschlagen. Sahne (oder Milch oder Wasser), Schnittlauch, Salz und Pfeffer (nach Geschmack) unter die Eier mischen.
2. Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne zerlassen. (Aufpassen, dass die Butter nicht braun wird.) Die Eiermischung zugeben. Wenn die Mischung zu stocken beginnt, die Eier mit einem hitzebeständigen Pfannenwender oder Kochlöffel vorsichtig vom Boden und den Seiten der Pfanne so lösen, dass große Stücke entstehen. Die Eier sind fertig, wenn die Mischung nicht mehr flüssig ist.

Variationen: Sie können dieses Grundrezept für Rührei mit Gewürzen noch aufpeppen. Fügen Sie zur flüssigen Eiermischung ein paar Spritzer Tabasco hinzu, etwas Senfpulver oder geriebenen Parmesankäse, 2 Esslöffel gehackte Petersilie oder Basilikum oder etwa 1 Teelöffel geriebene Zitronenschale.



Wenn Sie richtig gute Rühreier zubereiten möchten, dürfen Sie sie vor dem Garen nicht zu sehr schlagen.

