

Auf einen Blick

Über die Autoren	9
Über die Fachkorrektorinnen	10
Die Rezepte im Buch	11
Einführung	23
Teil I: Hereinspaziert: Das ist Ihre Küche	29
Kapitel 1: Kochen mit Zuversicht	31
Kapitel 2: Alle erforderlichen Utensilien zusammentragen	47
Kapitel 3: Für die Vorratskammer nur das Allernötigste	69
Teil II: Die Kochmethoden kennen	93
Kapitel 4: Kochen, Pochieren und Dämpfen	95
Kapitel 5: Dünsten und Kurzbraten	115
Kapitel 6: Schmoren und Slow Cooking: Das ist echte Hausmannskost	129
Kapitel 7: Oh, wie das duftet: Braten	135
Teil III: Erweitern Sie Ihr Repertoire	153
Kapitel 8: Sensationelle Soßen selbstgemacht	155
Kapitel 9: Das erstaunliche Ei	167
Kapitel 10: Leckere Suppen selbstgemacht	183
Kapitel 11: Salate und Dressings	199
Kapitel 12: Pastamanie	213
Kapitel 13: One-Pot-Gerichte und Aufläufe	229
Kapitel 14: Süße Träume	239
Teil IV: Kochen für verschiedene Gelegenheiten	251
Kapitel 15: Ein kleines Menü für lieben Besuch	253
Kapitel 16: Leckerer für die Party	259
Kapitel 17: Rezepte für Eilige: Wenn es mit dem Kochen schnell gehen muss	269
Teil V: Der Top-Ten-Teil	279
Kapitel 18: Zehn typische Küchenunfälle und wie Sie damit umgehen	281
Kapitel 19: Zehn Arten, wie ein Koch zu denken	289
Kapitel 20: Zehn Tipps zum Weiterlesen	293

Teil VI: Anhänge	295
Anhang A: Glossar	297
Anhang B: Ersatzzutaten	305
Anhang C: Umrechnungstabellen	307
Abbildungsverzeichnis	309
Stichwortverzeichnis	311

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	9
Über die Fachkorrektorinnen	10
Die Rezepte im Buch	11
Einführung	23
Über dieses Buch	24
Konventionen in diesem Buch	24
Was Sie nicht lesen müssen	25
Törichte Annahmen über die Leser	25
Wie dieses Buch aufgebaut ist	26
Teil I: Hereinspaziert: Das ist Ihre Küche	26
Teil II: Die Kochmethoden kennen	26
Teil III: Erweitern Sie Ihr Repertoire	27
Teil IV: Kochen für verschiedene Gelegenheiten	27
Teil V: Der Top-Ten-Teil	27
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	27
Wie es weitergeht	28
TEIL I	
HEREINSPAZIERT: DAS IST IHRE KÜCHE	29
Kapitel 1	
Kochen mit Zuversicht	31
Erwärmen Sie sich für Ihre Küche	32
Richten Sie sich Ihren Arbeitsplatz ein	32
Entrümpeln Sie Ihre Arbeitsplatte	33
Einführung in Haushaltsgeräte: Freunde, keine Feinde	35
Lernen Sie einige grundlegende Garmethoden kennen	40
Ein Menü planen	41
Das Einmaleins der Sicherheit in der Küche	42
Jetzt aber ran an den Speck!	43
Kapitel 2	
Alle erforderlichen Utensilien zusammentragen	47
Grundlegendes zum Kochgeschirr	48
Das Einmaleins der Töpfe und Pfannen	49
Kochgeschirr vor dem Kauf vergleichen	49
Nicht nur für Unentbehrliches Geld ausgeben	50
Extras, die Sie vielleicht nicht mehr missen möchten	55
Vom Scheibenschneiden bis zum Würfeln: Messer für alle Fälle	55

18 Inhaltsverzeichnis

Das richtige Messer auswählen	56
Toskanischer Brotsalat	56
Messer sicher verwenden	58
Utensilien zum Rühren und Backen	60
Kleine Geräte: Notwendigkeiten oder Luxus?	63
Dampfdruck- oder Schnellkochtopf	64
Elektrogrill	64
Rührgerät, Quirl und Standmixer	64
Eine Küchenmaschine zum Hacken, Würfeln und Hobeln	65
Kaffeemaschinen und Kaffeemühlen	65
Spezialgeräte: Echte Hilfe oder alles nur Schwindel?	66
Allerlei dies und das	66
Kapitel 3	
Für die Vorratskammer nur das Allernötigste	69
Trockenvorräte: Das Rückgrat der Vorratskammer	70
Getrocknete Kräuter und Gewürze zum Aufpeppen	70
Jetzt geht es ans Eingemachte	76
Würzen, mit denen sich alle Gerichte aufpeppen lassen	78
Einen Vorrat an Backzutaten zulegen	79
Kühles aus dem Kühlschrank und der Gefriertruhe	80
Obst und Gemüse kaufen und lagern	83
So wählen Sie Obst und Gemüse aus	84
Obst und Gemüse wie ein Profi lagern	84
Fleisch, Geflügel und Fisch auswählen, kaufen und aufbewahren	87
Schweinefleisch	87
Rindfleisch	87
Lammfleisch	88
Geflügel	89
Fisch	90
TEIL II	
DIE KOCHMETHODEN KENNEN	93
Kapitel 4	
Kochen, Pochieren und Dämpfen	95
Lebensmittel mit Wasser garen	96
Reis richtig kochen	97
Parboiled Reis	98
Langkornreis und Rundkornreis	100
Wildreis	103
Vollkornreis	103
Andere Getreidearten	104
Gemüse kochen, blanchieren und dämpfen	107
Einfache Tipps zum Kochen und Dämpfen von anderen Gemüsesorten ..	109
Mal was Neues: Gemüsepürees	111
Fisch pochieren	112

Kapitel 5	
Dünsten und Kurzbraten	115
Wann wird Butter und wann wird Öl verwendet?	116
Ablöschen: Aus dem Rest im Topf eine leckere Soße bereiten	117
Zwiebeln und Knoblauch hacken	118
Abwechslung beim Dünsten, Sautieren und Kurzbraten	120
Gemüse	120
Fettfisch mit festem Fleisch	122
Hähnchenfleisch	123
Rindfleisch	124
Fisch und Gemüse dünsten – leicht und gesund!	126
Kapitel 6	
Schmoren und Slow Cooking: Das ist echte Hausmannskost ...	129
Schmoren und Dünsten im Vergleich	130
Versuchen Sie, Fleisch zu schmoren – es ist ganz einfach!	130
Kapitel 7	
Oh, wie das duftet: Braten	135
Das Einmaleins des Bratens	136
Einen Braten würzen	136
Scharf anbraten oder nicht?	136
Mit Bratensaft begießen	137
Den Braten ruhen lassen	137
Garzeiten und Temperaturen beim Braten	138
Braten von Geflügel	140
Große Geschütze auffahren: Schwein, Rind und Lamm	145
Braten in der Pfanne	150
Ofengemüse	152
TEIL III	
ERWEITERN SIE IHR REPERTOIRE	153
Kapitel 8	
Sensationelle Soßen selbstgemacht	155
Was Soße wirklich ist	156
Klassische weiße Soßen	157
Dunkle Grundsoße	160
Ei in der Soße	160
Mixersoßen: Beeindruckende Soßen und Dips auf die Schnelle	163
Kapitel 9	
Das erstaunliche Ei	167
Frische Eier auswählen	167
Alles über Eier: Güteklasse, Größe und Farbe	168
Besondere Eier: Sind sie den Extraspeck wert?	168
Die Wahrheit über rohe Eier	169

20 Inhaltsverzeichnis

Die Techniken richtig lernen	170
Ein paar Eier aufschlagen	170
Ein Ei trennen	170
Eiweiß schlagen	171
Eiweiß unterheben	172
Eier kochen und hart gekochte Eier schälen	172
Besonders leckere Eierrezepte	174
Kapitel 10	
Leckere Suppen selbstgemacht	183
Einige wichtige Techniken für das Zubereiten einer Suppe	184
So geht der Geschmacksquotient nach oben: Fleisch und Gemüse anschwitzen	186
Schlagen Sie diese Zehe: Frischen Knoblauch vorbereiten	186
So gelangen Sie an das Fleisch frischer Tomaten: Schälen und Entkernen ...	187
Zwiebeln schälen, ohne zu weinen	188
Tricks aus dem Suppengewerbe	188
Suppen andicken	189
Suppen und Brühen abschöpfen	189
Suppen für die Seele	190
Die perfekte Mischung: Püreesuppen	193
Suppen mit Stücken zum Reinbeißen	195
Kapitel 11	
Salate und Dressings	199
So viele Salatsößen, so wenig Zeit	199
Scharf auf würzige Vinaigretten	200
Mayonaisedressings zubereiten	204
Die Seele des Salats: Knackig frische Blattsalate	205
Blattsalate gut waschen	205
Blattsalate kaufen und aufbewahren	205
Blattsalatglossar	206
Zehn schnelle Salate ... so einfach, dass Sie kein Rezept benötigen	210
Kapitel 12	
Pastamanie	213
Getrocknete oder frische Nudeln	214
Tipps und Tricks rund um Nudeln	214
Namen für die Nudeln: Nudelarten und Garzeiten	216
Makkaroni	216
Fadennudeln	216
Flache Bandnudeln	216
Gefüllte Nudeln	218
Verschiedene andere Formen	219

Soße: Die beste Freundin der Nudel	219
Namen für die Soße: Klassische Pastasoßen	220
Auswahl makelloser Tomaten	221
Pastakreationen	221

Kapitel 13
One-Pot-Gerichte und Aufläufe 229

Zeit für Eintopf	230
Aus dem Ofen auf den Tisch: Einfaches in einer Auflaufform	234

Kapitel 14
Süße Träume 239

Die Menge macht's: Messtechniken	239
Süße Verführer	240
Herrliche Fruchtdesserts	242
Obst aus dem Ofen	243
Heute gibt es Tiramisu	246

TEIL IV
KOCHEN FÜR VERSCHIEDENE GELEGENHEITEN 251

Kapitel 15
Ein kleines Menü für lieben Besuch 253

Vorbereitung macht den Meister	253
Die richtige Zusammenstellung eines Menüs	254
Drei-Gänge-Menü	255
Vorspeise	255
Hauptgang	256
Dessert	258

Kapitel 16
Leckerer für die Party 259

Die Party vorbereiten	259
Auf die Plätze, kochen, los	260
Fingerfood	261
Leckere Fleischgerichte	263
Köstliche Brotaufstriche	264
Salate	266
Weitere Leckereien für Ihre Party	267

Kapitel 17
**Rezepte für Eilige: Wenn es mit dem Kochen
schnell gehen muss 269**

Auf die schnelle Küche vorbereitet sein	270
Schnelle Gerichte mit Kartoffeln	270
Schnelles mit Hackfleisch	272
Schnelles aus dem Wok	273
Mit Resten improvisieren	275

TEIL V	
DER TOP-TEN-TEIL	279
Kapitel 18	
Zehn typische Küchenunfälle und wie Sie damit umgehen	281
Wenn Sie sich verbrannt haben	281
Wenn es brennt	282
Wenn das Essen verkohlt ist	284
Wenn Sie sich geschnitten haben	284
Wenn dem Rezept das gewisse Etwas fehlt	285
Wenn der Grill in Flammen steht	286
Wenn Sie zu viele Personen und nicht genügend zu essen haben	286
Wenn Sie die Arbeitsplatte beschädigt haben	287
Wenn eine Zutat fehlt	288
Wenn Sie so gut kochen, dass Sie immer kochen müssen	288
Kapitel 19	
Zehn Arten, wie ein Koch zu denken	289
Die grundlegenden Techniken kennen	289
Nur frische Zutaten verwenden	289
Alles zusammenstellen	290
Kräuter verwenden	290
Den Teller schön dekorieren	290
Menüs im Voraus planen	290
Sparsam sein	291
Sich nicht sklavisch an Rezepte halten	291
So viel wie möglich vereinfachen	291
Viel Spaß haben	291
Kapitel 20	
Zehn Tipps zum Weiterlesen	293
TEIL VI	
ANHÄNGE	295
Anhang A: Glossar	297
Anhang B: Ersatzzutaten	305
Anhang C: Umrechnungstabellen	307
Flüssigkeiten	307
Trockene Zutaten	307
Backzutaten	308
Lebensmittel	308
Abbildungsverzeichnis	309
Stichwortverzeichnis	311