

MARTINA KITTLER

AUS DEM EIS

Kochen mit Lieblingsprodukten
aus der Tiefkühltruhe

GU



LUST AUF KREATIVES KOCHEN?

Mit Lieblingsprodukten aus der Tiefkühltruhe klappt's ohne Stress. Wir zeigen Ihnen, wie wandelbar naturbelassene Lebensmittel aus dem Eisfach sind. Gemüsebestseller wie Brokkoli, Erbsen und Spinat werden originell kombiniert. Fischfilets mit Erdnussskruste oder Doraden vom Blech sind genussvoll in Szene gesetzt. Verwöhnen Sie sich und Ihre Familie mit leichten Suppen, Salaten und Pfannengerichten, mit Desserts, süßem und herzhaftem Gebäck. Alles lässt sich mühelos auf den Tisch zaubern. Auch einem Festessen können Sie gelassen entgegensehen, wenn Sie die Knusperente, das Hirschgulasch oder den Schokoladen-Kirschkuchen probieren.

Über 50 tolle Rezepte erwarten Sie hier – allesamt abwechslungsreich und gesund. Sie werden erstaunt sein, wie einfach und bequem man mit Lebensmitteln aus der Tiefkühltruhe kochen kann. Für alle Ideen brauchen Sie nur wenige Zutaten aus dem Supermarkt. Damit Sie sicher durch die klirrende Kälte kommen, geben wir Ihnen viele Infos und wertvolle Tipps.

Viel Spaß auf der Suche nach Ihrem Lieblingsrezept! Lassen Sie es sich auf der Zunge zergehen ...



Richtig einkaufen und lagern

Ab ins Eis! Tiefkühlware sollte auf dem schnellsten Weg vom Supermarkt in die häusliche Gefriertruhe wandern, damit die Kühlkette nicht unterbrochen wird. So bleibt die Qualität der Produkte bestens erhalten.

Die sogenannte Tiefkühlkette sorgt dafür, dass die notwendige Temperatur von etwa minus 18° C bei allen Lager- und Transportvorgängen zwischen der Produktion und dem Käufer eingehalten wird. Auch im Fahrzeug des Heimlieferservices und beim Händler im Laden muss Gefrorenes bei dieser Temperatur gelagert werden.

COOLE EINKAUFSTIPPS

JE SPÄTER, DESTO BESSER: Legen Sie Tiefkühlware immer erst am Ende Ihrer Einkaufstour in den Wagen oder Korb, sonst tauen die Produkte an.

OPTIMALER KÄLTESCHUTZ: Transportieren Sie TK-Lebensmittel am besten in Isolierbeutel oder -taschen oder Kühlboxen mit Kühlelementen nach Hause. Haben Sie die gerade nicht zur Hand? Dann wickeln Sie die Produkte in Zeitungspapier ein! Das isoliert kurzfristig. Dicht aneinander gelegte Packungen bieten zusätzlichen Kälteschutz.

EISKALTE KONTROLLE: Stimmt im Supermarkt die Temperatur in Tiefkühltruhe oder -schrank? Ein Blick auf das Thermometer oder die digitale Anzeige am Gerät genügt: Die Temperatur sollte minus 18° C oder noch tiefer sein.

MEIDEN SIE HOCHSTAPLER! Tiefkühlkost darf immer nur bis zu einer bestimmten Höhe in der Truhe liegen. Oberhalb der Stapelgrenze – erkennbar an einem roten oder grauen Balken an der Innenwand – ist die Ware nicht mehr ausreichend gekühlt. Die Lebensmittel können antauen und sogar verderben. Im Zweifelsfall weiter unten liegende Packungen aus der Truhe angeln.

ALLES SAUBER? Top gepflegte Truhen oder Schränke haben keine dicke Eisschicht an den Innenwänden – eine dünne Reifschicht schadet aber nicht. Die Ware sollte gut sortiert und ordentlich gestapelt sein.

GUT VERPACKT? Achten Sie im Laden auf unversehrte Packungen. Sind die Ecken von Schachteln eingedrückt oder haben Folien bereits Risse, sollten Sie die Ware links liegen lassen. Das gilt auch für feuchte Kartonagen. Sie sind ein Hinweis darauf, dass der Inhalt bereits angetaut ist.

GEFRIERBRAND, NEIN DANKE! Dafür sind besonders Geflügel und Fleisch sehr anfällig. Die weißlichen bis grauen Stellen an den Rändern sind zwar gesundheitlich unbedenklich, aber die Lebensmittel trocknen aus und schmecken nach der Zubereitung oft zäh und fad.

„SCHNEE“ IN DER PACKUNG? Dann sollten Sie vom Kauf Abstand nehmen. Die weißen Eiskristalle deuten auf frühere Temperaturschwankungen hin. Die Qualität der Produkte leidet.



Wichtig: die Angaben auf der Verpackung beachten!

TK-PRODUKTE PERFEKT GELAGERT

RUCK, ZUCK INS EIS! Packen Sie gekaufte Tiefkühlkost zu Hause als Erstes ins Gefriergerät oder Sternfach des Kühlschranks. Sehr wichtig: Achten Sie vor dem Einkauf auf genügend Stauraum im Eisfach.

EISZEIT: Wie lange man ein tiefgefrorenes Lebensmittel im Eisvorrat aufbewahren kann, hängt von seiner Beschaffenheit und Empfindlichkeit ab. Fleisch zum Beispiel hält sich um so länger, je geringer sein Fettgehalt ist. Auf [=>](#) und [=>](#) finden Sie eine Tabelle zur empfohlenen Lagerdauer von Tiefkühlware.

STERNZEICHEN: Auf der Verpackung steht (meist in Form einer kleinen Tabelle), wie lange Sie das Lebensmittel in den unterschiedlichen Sternefächer des Tiefkühlgeräts oder Kühlschranks aufbewahren dürfen. Diese Zeitspanne variiert von Produkt zu Produkt. Am längsten darf TK-Ware im Gefriergerät oder im Drei-Sternefach des Kühlschranks bei minus 18° C lagern. Im Zwei-Sternefach bei minus 12° C und im Ein-Sternefach bei minus 6° C verringert sich die mögliche Lagerdauer auf bis zu 3 Wochen bzw. bis zu 1 Woche.

Achten Sie auf das Haltbarkeitsdatum! Es sollte noch einige Monate gültig sein.



Auftauen und verwenden - so geht's!

Auftauen, antauen oder unaufgetaut zubereiten? Welche Variante sich für ein tiefgefrorenes Lebensmittel am besten eignet, hängt von der Packungsgröße, der Art des Produkts und vom Rezept ab.

Beim Auftauen steigt die Temperatur im Lebensmittel solange an, bis auch im Kern keine Eiskristalle mehr vorhanden sind. Dabei wird bei vielen Produkten Flüssigkeit (Wasser) frei, in der sich neben harmlosen Mikroorganismen auch gesundheitsschädliche Keime, z. B. Salmonellen tummeln können. Beim Auftauvorgang ist also besondere Sorgfalt geboten.

CLEVER AUFTAUEN

AUSPACKEN! Egal, ob ein Tiefkühlprodukt separat aufgetaut werden muss oder nicht: Die Kaufverpackung muss vor der Zubereitung aus hygienischen Gründen auf jeden Fall entfernt werden.

GANZ WICHTIG! Fisch, Fleisch, Geflügel und Wild sollten nicht mit der Auftauflüssigkeit in Berührung kommen. Ideal ist ein Gefäß mit Siebeinsatz oder Abtropfnetz, bei dem das Wasser ablaufen kann. Die Auftauflüssigkeit unbedingt weggießen. Salmonellengefahr! Wichtig: Behälter und Spülbecken anschließend gründlich mit heißem Wasser reinigen.

BALD GENIESSEN! Tiefgefrorene Lebensmittel schmecken am besten, wenn sie innerhalb von 24 Stunden nach dem Auftauen zubereitet und gegessen werden.

DIE PERFEKTE TAUZEIT

Nur so lange wie notwendig soll Gefrorenes auftauen. Denn durch Wärme können Bakterien wieder aktiv werden, die sich während der Eiszeit nicht vermehren konnten. Zeitangaben zur Dauer des Auftauens stehen auf den Verpackungen und vor unseren Rezepten:

0 MIN.: Für den spontanen Hunger – Auftauen ist nicht erforderlich. Gemüse, Kräuter, Rösti wandern direkt aus dem Gefrierschrank in Topf oder Pfanne. „0 Min.“ heißt auch: Sie können sofort mit den Vorbereitungen beginnen und währenddessen tauen z. B. Beeren oder Garnelen an.

10, 20 ODER 30 MIN.: Bei Raumtemperatur an- oder aufgetaut wird alles, was vor der Zubereitung noch zu zerkleinern, pürieren, portionieren, panieren oder passieren ist. Also vor allem Gemüse, Obst und Teige.

1, 2, 3, 4 STD. ODER ÜBER NACHT: Haben Sie mehr oder weniger Zeit? Dementsprechend lassen Sie kleinere Stücke wie Schnitzel oder Fischfilet entweder kurzfristig bei Raumtemperatur auftauen oder langsam und kühl, am besten über Nacht im Kühlschrank.

ÜBER NACHT: Ganzes Geflügel, Braten und große Fische werden möglichst immer sanft mindestens 12 Std. (z. B. über Nacht) im Kühlschrank aufgetaut – je langsamer, desto zarter und saftiger bleibt

das Fleisch. Wer es sehr eilig hat, kann alternativ das Auftauprogramm der Mikrowelle wählen.



Statt TK-Kräutern können Sie auch frisches Grün verwenden - und umgekehrt.

TIEFGEKÜHLTE TIPPS UND TRICKS

MENGENLEHRE: Bleiben Sie flexibel! Die Packungsgrößen für Tiefkühlkost sind nicht genormt. Es kann also sein, dass die Füllmenge einer Packung nicht mit der im Rezept angegebenen Menge übereinstimmt. Das macht nichts. Statt 480 g Mischgemüse für ein Pfannengericht können Sie abweichend auch 500 g oder 450 g nehmen – unsere Rezepte gelingen garantiert!

AUSTAUSCHTIPPS: In manchen Rezepten verwenden wir frische Kräuter. Natürlich können Sie sie durch tiefgekühlte ersetzen – und sparen dabei noch Zeit: 1/2 Bund Kräuter, z. B. Dill, Basilikum, entspricht etwa 2 EL gefrorenen Kräutern. Diese einfach unaufgetaut zum Gericht geben. Umgekehrt geht's genauso: statt 1 TK-Päckchen Zwiebel-Duo wie im Rezept angegeben 1 frische Zwiebel schälen und würfeln.

UMPACKEN: Die meisten Produkte lassen sich im gefrorenen Zustand aus der Packung schütteln oder teilen. Haben Sie die benötigte Menge entnommen, füllen Sie den Rest am besten in einen gut schließenden Gefrierbehälter um und packen ihn in die Tiefkühltruhe.

BIO-PRODUKT GEFÄLLIG? Bio-Siegel und Zeichen der ökologischen Anbauverbände auf der Packung weisen auf gefrorene Produkte in Bio-Qualität hin. Es gibt sie in immer größerer Auswahl – hergestellt nach strengen Öko-Richtlinien und mit weniger Zusatzstoffen als konventionell hergestellte Lebensmittel.

Auf einen Blick - auftauen und lagern

Wichtig: Beachten Sie die Auftauempfehlungen auf der Produktpackung!

LEBENSMITTEL	VORARBEITEN	AUFTAUZEIT IN STUNDEN	LAGERZEIT BEI -18 °C IN MONATEN
---------------------	--------------------	------------------------------	--

FLEISCH, GEFLÜGEL, WILD

Hackfleisch (400 g)	Nach dem Auftauen sofort verwenden. Immer gut durchbraten oder -kochen	4-12 im Kühlschrank (z. B. über Nacht). Wegen Gefahr von Keimbildung nicht bei 20° C auftauen	mager: 1-3 fett: 1
Steak, Kotelett, z. B. von Rind, Schwein, Lamm (200-300 g)	Nach Auftauen waschen und trocken tupfen	2-3 bei 20° C oder 6-12 im Kühlschrank (z. B. über Nacht)	2-4
Ganze Stücke, z. B. Schweinefilet (600 g)	Nach Auftauen Fett, Sehnen abschneiden	3-4 bei 20° C oder 6-8 im Kühlschrank (z. B. über Nacht)	6-8
Ganze Stücke, z. B. Rinderbraten (800 g)	Angetaut (3-4 Std.) in Stücke schneiden, z. B. für Gulasch	6-8 bei 20° C oder 12 im Kühlschrank (z. B. über Nacht)	10-12
Ente, Pute (1,5-3 kg)	Ohne Verpackung auftauen. Auftauflüssigkeit	18-22 im Kühlschrank. Wegen Gefahr	2-4

	nicht verwenden! Salmonellengefahr!	von Keimbildung nicht bei 20 °C auftauen	
Hähnchen (800 g)	Siehe Ente	8-12 im Kühlschrank (z. B. über Nacht). Wegen Gefahr von Keimbildung nicht bei 20° C auftauen	2-4
Schnitzel, Brustfilet z. B. von Pute, Hähnchen (125- 150 g)	„Küchenfertig“ gewürzte (Pck.aufschrift) dürfen direkt in die Pfanne. Alle anderen auftauen, waschen und trocken tupfen	1-2 bei 20° C (antauen) oder 8-12 im Kühlschrank (z. B. über Nacht) im Kühlschrank	3-6
Ganze Stücke, z. B. von Hirsch, Wildschwein (750 g)	Bereits bratfertig vorbereitet, auch mit Speck gespickt	8-12 im Kühlschrank (z. B. über Nacht). Raumtemperatur vermeiden	3-6
Steak, Medaillons, z. B. von Hirsch (100 g)	Nach Auftauen waschen und trocken tupfen	6-12 im Kühlschrank, am besten über Nacht	2-4
FISCH UND MEERESFRÜCHTE			
Ganze Fische, z. B. Forelle, Dorade (300 g)	Je nach Rezept aufgetaut oder gefroren braten	3-4 bei 20 °C oder im Kühlschrank 6- 12 (z. B. über Nacht)	2-4
Fischfilet, z. B. Lachs, Seelachs, Rotbarsch (160- 200 g)	Lässt sich auch angetaut braten oder pürieren	2-3 bei 20 °C oder 4-12 im Kühlschrank	mager: 5 fett: 2

		(z. B. über Nacht)	
Garnelen, Shrimps, Prawns (250 g)	„Glasierte“ Ware mit schützender Eisschicht bevorzugen. Hält sich länger, Fleisch bleibt saftiger	10 Min. (antauen) oder 1 (auftauen) bei 20 °C oder 6-12 im Kühlschrank (z. B. über Nacht)	2-3
GEMÜSE			
naturell, z. B. Brokkoli, Bohnen, Erbsen, Spinat	Nach Bedarf aus der Packung portionieren	Unaufgetaut dünsten, kochen oder braten	8-12
KRÄUTER			
z. B. Dill, Basilikum, Petersilie (50 g)	Aus dem Päckchen an die Speisen geben	Unaufgetaut oder angetaut verwenden	8-10
OBST			
Beeren, z. B. Erdbeeren, Heidelbeeren, gemischt (300 g)	Unaufgetaut oder angetaut für Grütze, Eis, Drinks, Cremes	20 Min. (antauen) oder 1-2 (auftauen) bei 20° C oder 4-6 im Kühlschrank	12-24
Steinobst, z. B. Sauerkirschen, Pflaumen, Aprikosen	Unaufgetaut als Kuchenbelag, angetaut zum Kochen für Kompott, Aufläufe und Desserts	1 (antauen) oder 4-5 (auftauen) bei 20° C oder 8-12 im Kühlschrank (z. B. über Nacht)	12-18
TEIGE			
Rohe Teige, z. B. Blätter-, Hefe-,	Nach Packungsangabe	Immer bei 20° C auftauen: 15 Min.	3-6

Strudelteig (300-450 g)	auftauen und verarbeiten	(Blätterteig), 30 Min. (Hefe-, Strudelteig)
----------------------------	-----------------------------	---

KARTOFFELPRODUKTE

Fertigprodukte, z. B. Pommes frites, Rösti, Reibekuchen	Angebrochene Packung umfüllen	Unaufgetaut ins heiße Fett geben oder auf Blech im Ofen backen	3-6
--	----------------------------------	---	-----

SPEISEEIS

Eiscreme, z. B. Vanille, Schokolade, Kokos		Zum Portionieren 5 - 10 Min. antauen	5-6
---	--	--	-----



GEMÜSE & KARTOFFELN

Spinat verlesen, Möhren schälen, Erbsen pelen: Alles schon erledigt! Fix und fertig vorbereitet kommt Gemüse aus dem Kälteschlaf direkt in Topf oder Pfanne. Moderne Tiefkühltechnik macht's möglich: Ob sortiert oder klassisch bis asiatisch gemischt, Gemüse wird sofort nach der Ernte schockgefrostet. Kurzzeitiges Erhitzen zuvor schützt Farbe, Geschmack und Aroma der frischen Produkte. Die wertvollen Inhaltstoffe - so auch das empfindliche Vitamin C - bleiben weitgehend erhalten. Und das Beste: Das Gefriergemüse ist sofort verwendbar und kulinarisch äußerst wandelbar, wie unsere Rezepte zeigen.

