

MARTINA KITTLER

CRASHKURS KOCHEN



SUPERSCHNELLER ERFOLG FÜR EINSTEIGER

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

SCHNELL KOCHEN LERNEN

Für Ihre ersten Kochversuche setzen Sie am besten auf eine kleine, aber feine Auswahl an soliden Grundwerkzeugen. Damit können Sie in der Küche wunderbar werkeln.

KOCHEN FÄNGT BEIM MESSEN AN

Eine Küchenwaage, die sich auf zwei bis fünf Gramm genau ablesen lässt, erleichtert den Kochstart: Man kann alles in Ruhe abwiegen, bereitstellen und später am Herd, ohne in Hektik zu geraten, verarbeiten. Nicht zu vergessen: ein Messbecher zum Abmessen von Flüssigkeiten und ein Küchenwecker – er wacht minutengenau bis zu einer Stunde über Koch- und Backzeiten.

WASCHEN, SCHÄLEN, SCHNEIDEN

Gewaschene Kartoffeln, Gemüse und Obst tropfen in einem Durchschlag oder Sieb ab. Bei der Vorbereitung dient ein schneidfestes Küchenbrett aus Kunststoff oder Holz als Unterlage. Außerdem brauchen Sie einen Sparschäler zum Schälen und ein kleines, scharfes Küchen- oder Gemüsemesser zum Putzen. Zwei Küchenmesser in unterschiedlichen Größen – eines mit einer leicht gebogenen Klinge – ergänzen das Sortiment. Eine Rohkostreibe hobelt, reibt und raspelt z.B. Möhren, Gurken und Käse. Praktisch ist eine Vierkantreibe oder ein Modell mit V-Messer und austauschbaren Einsätzen für feine und grobe Scheiben und Streifen. Schüsseln aus Kunststoff oder Metall in verschiedenen Größen sind nützlich zum Saucen rühren, Sahne und Eiweiß schlagen oder Salat mischen. Für Zitronen- und Orangensaft benötigen Sie eine Zitruspresse.

RAN AN TÖPFE UND PFANNEN!

Als Grundausstattung reichen drei Töpfe aus rostfreiem Stahl mit Sandwichboden für eine gute Wärmeverteilung. Empfehlenswert sind dreierlei Größen: ein großer Topf (ca. 5 l) mit Deckel für Nudeln und Suppen; ein mittlerer Topf (ca. 3 l) mit Deckel als Allroundtopf für Kartoffeln, Reis oder Rouladen und ein kleiner Stieltopf (1-2 l): damit haben Sie beim Rühren alles gut im Griff. Für problemloses Braten, Dünsten und Schmoren ist eine beschichtete Pfanne aus Aluguss mit hohem Rand und Deckel am besten. Die wichtigsten Zusatzutensilien: Ein Schneebesen zum Rühren von Flüssigkeiten, ein Kochlöffel und ein Pfannenwender aus Holz oder Metall zum Wenden von Fleisch. Nicht zu vergessen: eine Schaumkelle zum Herausheben von Klößen, eine Schöpfkelle und ein feines Sieb zum Abgießen oder Durchpassieren.

WAS DEN KÜCHENALLTAG ERLEICHTERT

Ein elektrisches Handrührgerät mit Quirlen schlägt mühelos Saucen oder Suppen auf. Oft gibt es als Zubehör einen Pürieraufsatz, mit dem man fein zerkleinern kann. Oder Sie leisten sich einen Stabmixer dazu. Für das Garen im Backofen und zum Servieren: Eine Auflaufform und ein Bräter mit Deckel. Wer gerne asiatisch kocht, sollte sich einen Wok anschaffen. Ein Dämpfeinsatz ist für alle etwas, die gerne schonend garen. Unentbehrlich zum Zerdrücken von abgezogenen Knoblauchzehen: eine Knoblauchpresse. Mit einem Zestenreißer kann man Schalenstreifen von Zitrusfrüchten abziehen, und ein Backpinsel hilft beim Fetten von Formen und Blechen. Und zu guter Letzt: dicke Topflappen zum Anfassen heißer Töpfe bereitlegen.

RESTE SIND STETS DAS BESTE

Die meisten Rezepte (Ausnahme z.B. eine ganze Ente oder die Lasagne) in diesem Buch sind für zwei Personen

berechnet. Wenn Sie Gäste erwarten oder selber eingeladen sind und einen Salat oder ein Dessert fürs Buffet beisteuern möchten, verdoppeln oder verdreifachen Sie einfach die Zutatenmenge. Das Gleiche gilt, wenn Sie Lieblingsgerichte auf Vorrat kochen möchten. Die meisten Nudel-, Reis-, Fleisch- und Fischgerichte lassen sich in verschließbaren Plastikboxen gut im Kühlschrank aufbewahren. So haben Sie je nach Bedarf eine schnelle Mahlzeit parat und müssen sich nicht lange mit Essensvorbereitungen aufhalten.

CLEVER HAUSHALTEN

Kochen fängt beim Einkaufen an. Ein kleiner Vorrat an Lebensmitteln reicht oft als Grundstock für viele Kochaktionen aus. Sie müssen dann nur noch frische Zutaten wie Gemüse, Fleisch, Geflügel und Fisch besorgen.

KÜHLSCHRANKVORRAT

In der Tür im Kühlschrank sind Butter, etwa sechs Eier und eine Flasche oder ein Tetrapak Milch gut aufgehoben. Sahne wird gerne zum Verfeinern von Saucen und Suppen eingesetzt – alternativ auch Schmant oder Crème fraîche. In der Regel reicht eins davon. Diese Zutaten im unteren Fach lagern! Das gilt auch für Milchprodukte wie Joghurt und saure Sahne, die man für Dips und Dressings braucht. Hartkäse wie Parmesan hält sich im Kühlschrank, eingewickelt in Pergamentpapier, mehrere Wochen.

SCHRANK- UND REGALVORRAT

Immer dunkel lagern: Essig und ein bis zwei Pflanzenöle, die in Salaten genauso wie zum Braten verwendet werden können, wie z.B. Olivenöl und Rapsöl. Trockenes wie Zucker, Semmelbrösel, Mehl und Speisestärke oder Saucenbinder vor Feuchtigkeit schützen – am besten nach dem Öffnen in Schraubgläser füllen. Reis, Nudeln und Grieß sind trocken gelagert etwa ein Jahr haltbar. Ein Glas Honig, ein Glas Senf, Tomatenmark in der Tube, eine Flasche Sojasauce, vielleicht noch ein Glas Mayonnaise sind zum Würzen und Abschmecken unentbehrlich. Gekörnte Brühe oder Brühwürfel gehören als Würzgrundlage in viele Suppen und Saucen. Wer noch Platz hat, besorgt sich noch einige Basic-Konserven: Dosentomaten, Pizza- oder passierte Tomaten, Mais, weiße und rote Bohnen, Thunfisch sowie ungesüßte Kokosmilch. Wer gerne ab und zu etwas Besonderes kocht,

sollte eine Flasche Rot- und Weißwein und einige Gläser fertigen Fond (z.B. Geflügel, Gemüse) parat haben.

GEFRIERFACHVORRAT

TK-Gemüse wie Spinat, Erbsen, grüne Bohnen, Brokkoli, Suppengrün sowie gemischte Beeren sind bereits gebrauchsfertig, und man bekommt sie auch außerhalb der Saison. Weil Gemüse nur wenige Stunden nach der Ernte eingefroren wird, enthält es sogar mehr Vitamine als manches »Frischgemüse« aus dem Supermarkt. Auch TK-Fisch ist eine Alternative. Wichtig: Tauen Sie ihn im Kühlschrank auf.

AROMEN AUS DEM GEWÜRZREGAL

Auf Salz, Pfeffer & Co. können wir beim Kochen nicht verzichten. Damit ihr Aroma nicht so schnell verfliegt, sollten Sie ein paar Regeln beherzigen: Kaufen Sie Gewürze in kleinen Mengen. Bewahren Sie sie dunkel, kühl und trocken auf.

FRISCHE LEBENSMITTEL EINKAUFEN

Je frischer, desto besser: Legen Sie Fleisch, Geflügel und Fisch gleich nach dem Einkauf auf die unterste Glasplatte im Kühlschrank – die kühlste Zone. Gemüse, Kräuter, Salate, Ingwer und leicht verderbliche Obstsorten wie Beeren halten sich einige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks frisch. Zitrusfrüchte, Äpfel, Birnen, Nektarinen, Pfirsiche, Exoten, Bananen und Tomaten mögen lieber Zimmertemperatur.

VIDEOS FÜR TV BEGEISTERTE

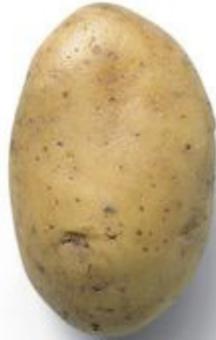


Einige Crashkurs-Grundrezepte sind mit einem Kochlöffelsymbol gekennzeichnet. Zu diesen Rezepten finden Sie auf www.kuechengoetter.de Videos, die Schritt für Schritt die entsprechende Zubereitungsweise als Film abbilden und Ihnen zusätzliche Informationen zu den Produkten geben.



KARTOFFELN

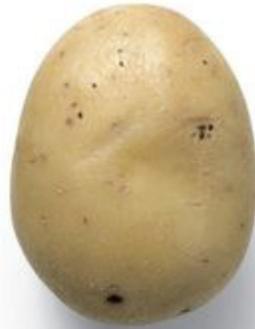
CRASHKURS **KARTOFFELN**



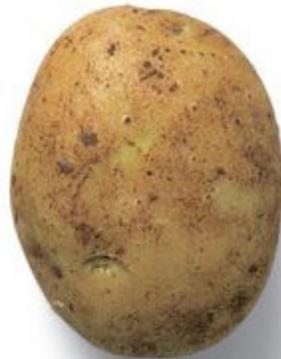
CILENA Festkochende Sorte in typischer Birnenform. Lässt sich gut verarbeiten, bleibt beim Kochen schön gelb.



NICOLA Festkochende, gelbfleischige, länglich-ovale Sorte. Mild im Geschmack. Eine tolle Knolle für Salate.



SECURA ist eine vorwiegend festkochende Kartoffel – formschön, glattschalig und ausgezeichnet im Geschmack.



AULA mit tiefgelbem Fleisch unter leicht rauer Schale ist mehligkochend. Perfekt für Klöße, Aufläufe und Pürees.

GUT SORTIERT

Wer Bratkartoffeln, Gratin oder Püree zubereiten möchte, muss dazu eines wissen: Es gibt drei Typen von Kartoffeln mit unterschiedlichen Konsistenzen, und deshalb für jedes

Kartoffelrezept auch die passende Knolle: festkochend, vorwiegend festkochend und mehligkochend.

Festkochende Kartoffeln beinhalten wenig Stärke, sodass sie beim Kochen fest und gut in Form bleiben. Sie eignen sich für Salate und Bratkartoffeln, Rösti, Gratins, Salz- und Pellkartoffeln mit Biss.

Vorwiegend festkochende Kartoffeln sind echte Allrounder. Sie haben gekocht eine halbfeste Konsistenz, besitzen aber dabei noch genügend Stärke als Bindemittel. Man kann sie für jedes Gericht verwenden, weshalb sie in keinem Küchenvorrat fehlen sollten.

Mehligkochende Kartoffeln zerfallen aufgrund ihres hohen Stärkegehalts schon beim Kochen und sind daher ideal für Pürees, Suppen, Knödel und Folienkartoffeln.

Frühkartoffeln sind junge, vorwiegend festkochende Kartoffeln mit zarter Schale, die man auch ungeschält verzehren kann. Da sich der darin enthaltene Zucker noch nicht ganz in Stärke umgewandelt hat, schmecken sie leicht süßlich.

EINKAUF

Auf gute Qualität achten. Kartoffeln müssen makellos, fest und sauber, aber nicht gewaschen sein.

Grüne Stellen auf der Kartoffel sollten Sie beim Putzen großzügig ausschneiden. Sie enthalten das giftige Alkaloid Solanin. Es ist wasserlöslich und kochbeständig und entsteht bei zu heller Lagerung.



1. SALZKARTOFFELN



1. 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln mit einem Sparschäler schälen, gründlich waschen und in dickere Stücke oder kompakte Schnitze schneiden.



2. Kartoffelstücke mit 1/2 TL Salz bestreuen und nicht ganz mit Wasser bedecken. Deckel auflegen, Kartoffeln zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen.



3. Für die Garprobe mit einem spitzen Messer in eine Kartoffel stechen. Ist sie weich, das Wasser abgießen und die Kartoffeln offen 2 Min. ausdampfen lassen.



2. PELLKARTOFFELN



1. 600 g kleine und etwa gleich große Kartoffeln einzeln unter fließendem kalten Wasser gründlich mit einer Gemüsebürste abschrubben, bis sie sauber sind.



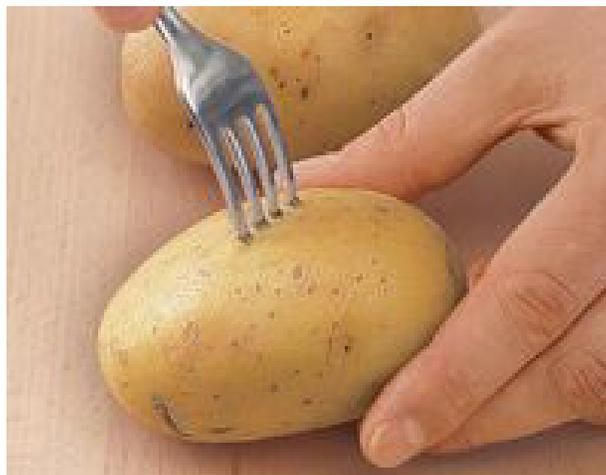
2. Kartoffeln mit 1/2 TL Salz in einen Topf geben, etwa 3 cm hoch kaltes Wasser dazugießen. Abgedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze in 25 Min. weich garen.



3. Garprobe durchführen (s. Salzkartoffeln). Wasser abgießen, Kartoffeln im offenen Topf ausdampfen lassen und noch heiß mit einem kleinen Messer pellen.



3. FOLIENKARTOFFELN



1. 4 mittelgroße, mehligkochende Kartoffeln (ca. 1 kg) gut waschen, bürsten und trocken reiben. Anschließend jede Knolle mit einer Gabel mehrmals einstechen.



2. Pro Kartoffel ein großes Stück Alufolie mit Pflanzenöl einpinseln. Die Kartoffeln einzeln einwickeln und auf den Rost (2. Schiene von unten) setzen.



3. Im Backofen bei 220° (Mitte, Umluft 200°) 1 1/2 Std. garen. Folie öffnen, Knollen kreuzweise einschneiden und auseinanderdrücken, um Dips einzufüllen.



4. KARTOFFELPÜREE



1. 500 g mehligkochende Kartoffeln schälen und als Salzkartoffeln kochen. Ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken.



2. Mit einem Kochlöffel nach und nach 150 ml heiße Milch und 1 EL Butter in Flöckchen kurz und kräftig unter die Masse schlagen.



3. Das Püree mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Gewürze nur kurz einrühren, sonst wird die Masse klebrig.



5. BRATKARTOFFELN



1. 600 g festkochende Kartoffeln am Vortag kochen und erkalten lassen. Am nächsten Tag pellen und in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden.



2. Kartoffeln in 2 Portionen in je 1 EL zerlassenem Butterschmalz 8-10 Min. bei Mittelhitze braten. Salzen und vorsichtig wenden.



3. 1-2 EL Butter in der Pfanne zerlassen. Kartoffeln in 8-10 Min. knusprig braten und vorsichtig wenden. Salzen und pfeffern.



6. KARTOFFELSALAT



1. 600 g kleine festkochende Kartoffeln (gekocht, heiß gepellt) in dünne Scheiben schneiden. 1 Zwiebel schälen, würfeln und dazugeben.



2. 75 ml Fleischbrühe mit 3 EL Essig aufkochen, heiß über die Kartoffeln gießen. Salzen, pfeffern, vorsichtig mischen, 30 Min. ziehen lassen.



3. 3 EL Essig, Salz, Pfeffer und 6 EL Pflanzenöl zu einer cremigen Sauce verschlagen. Über den Salat gießen, durchmischen, abschmecken.



7. KARTOFFELGRATIN



1. 500 g festkochende Kartoffeln schälen und auf dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Eine Gratinform

mit Butter einfetten.



2. Die Kartoffelscheiben dachziegelartig in die Form schichten. 200 g Sahne mit Salz und Pfeffer würzen und darüber gießen.



3. Das Gratin im vorgeheizten Backofen (2. Schiene von unten) bei 200° (Umluft 180°) in 30-35 Min. goldbraun backen.



8. KARTOFFELPUFFER



1. 500 g festkochende Kartoffeln schälen und unter fließendem Wasser waschen. Auf einer Gemüsereibe fein raspeln.



2. 1 Ei, 1 EL Mehl, 1/2 TL Salz und etwas Pfeffer gründlich unter die Kartoffelmasse rühren. 5 Min. quellen lassen.



3. In einer Pfanne 3 EL Pflanzenöl erhitzen. Je Puffer 1-2 EL Teig flach streichen und bei mittlerer Hitze 4-5 Min. pro Seite braten.



9. KARTOFFELKLÖSSE



1. 500 g mehligkochende Kartoffeln ungeschält kochen, heiß pellen und zerdrücken. Mit 75 g Mehl, 1 Ei, 1/2 TL Salz und Pfeffer verkneten.



2. Mit bemehlten Händen aus dem Teig 4 etwa gleich große Klöße formen. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.



3. Klöße in das kochende Wasser geben und bei geringer Hitze 20 Min. offen garen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben.