

## **Alufolie**

Matte Seite hält die Wärme, die glänzende Seite leitet.

## **Anrichten:**

Das Auge isst mit. (Beispiel Kartoffelsuppe mit Thunfischtartar).

Zwei Farben im Suppenteller (Suppe und Thunfisch) ist langweilig, vier Farben ist zu bunt, drei Farben geben oft den Eindruck: Schöner Anblick.

## **Aufschlagen**

Es wird möglichst viel Luft in etwas reingeschlagen.

Damit viel Luft eingeschlossen wird, immer eine 8 schlagen, weil man dann beim gleichen Schlag in eine Richtung dreimal so viel Luft reinbringt.

## **Backofen**

Faustregel: Je kleiner das zu bratende/backende Produkt vom Volumen der Masse ist, desto heißer muss der Ofen sein.

## **Balsamico-Creme**

entsteht als Nebenprodukt beim Zwiebel-Confit (siehe Schweinebauch mit Zwiebel-Confit)

## **Basilikum**

schneiden: 50 Prozent weniger Geschmack als beim Reißen, weil weniger Fasern verletzt werden.

## **Bayerische Creme**

Man kann Bayerische Creme mit Milch machen. AK bevorzugt aufgekochte Sahne. Heiße Milch oder Sahne auf Ei-Zucker-Masse geben, nicht umgekehrt, sonst würde es sofort gerinnen.

Schüssel auf Wasserbad setzen. Wenn es so bleiben würde, wäre die Masse zu dünn und die Vanille würde nach unten absinken, in der Creme wäre keine Vanille. Deshalb unter leichtem Rühren über Wasserbad erhitzen, dann wird Masse etwas dicker. Masse darf nicht zu heiß werden.

Die Masse wird langsam dicker, weil das im Eigelb enthaltene Eiweiß langsam gerinnt. Auch nachdem die Masse vom Wasserbad genommen ist weiterrühren, weil die Hitze ja noch in der Schüssel ist und dann würde es an der Schüsselunterseite gerinnen.

### **Besteck**

zum Arbeiten in der Küche immer weiß oder Edelstahl, weil man sonst z.B. nicht erkennen kann, ob Farbe und Klärung bei Consommée schon stimmt oder noch weiter reduziert oder geklärt werden muss.

### **Blätterteig**

vor dem Backen mit Eigelb bestreichen, dies hält dann auch beim Backen den Teig gut zusammen und der Blätterteig bekommt schöne Farbe.

### **Blattgelatine verarbeiten**

Blätter 10 Minuten in kaltem Wasser quellen lassen.

Falls sie in warme / heiße Flüssigkeit gegeben wird:

Mit einem Blatt testen, ob sie sich auflöst (kurz einen Teil eintauchen und schauen, ob sie sich auflöst), wenn ja, einfach so zugeben und unterrühren. Wenn nein, dann erst kurz in ein wenig heißem Wasser auflösen und diese Flüssigkeit zugeben.

### **Blattspinat**

Frischer Spinat ist hier auf jeden Fall besser als ein TK-Blattspinat, denn durchs Gefrieren sind Blätter miteinander verklebt und zerrissen.

### **Brotkruste um Fleisch, Fisch oder Würstchen**

Tramezzini kaufen und mit Nudelholz flach rollen. Dadurch wird die Struktur fester, es ist keine Luft mehr in den Hefeporen des Brotes und das Brot kann später gut gerollt werden, ohne zu brechen.

### **Brühen / Fonds**

Zum Auslaugen (also, wenn Flüssigkeit verzehrt werden soll) immer mit kaltem Wasser ansetzen, also z. B. für Knochenbrühe, Fleischbrühe.

Soll das Fleisch gegessen werden, z.B. Tafelspitz: Fleisch in sprudelnd kochendes Wasser, damit Fasern sich schnell schließen.

### **Carpaccio von Scampi oder von Jakobsmuscheln:**

Die Scheiben müssen dünn, dürfen aber nicht zu dünn sein, sonst hat man beim Essen keinen Biss mehr, dann ist der Geschmack im Mund recht "knatschig", "matschig".

Garnelen haben immer ein wenig eigene Feuchtigkeit. Gäbe man sie nun einfach so in den Teller, würde die Marinade sich sofort mit dieser Feuchtigkeit und den Garnelen vermischen und der Geschmack würde sich verändern.

Deshalb etwas Mayonnaise mit etwas Olivenöl verrühren und dünn in Teller ausstreichen-

Die Mayonnaise verhindert nun das Vermischen. So bleibt der Geschmack immer da erhalten, wo er sein soll.

### **Ceasar's Dressing**

ist ähnlich wie eine Mayonnaise, allerdings nicht aus rohen Eiern sondern aus angekochten Eiern (Eiweiß muss beinahe fest sein, Eigelb noch flüssig). Daraus wird dann das Dressing gemacht. Ceasar Dressing kann ebenfalls gut aufbewahrt werden.

### **Confit**

eingekochte Früchte / Gemüse,  
weniger gekocht als Chutney, damit Früchte noch „erkennbar“ sind.

### **Consommée**

ist Brühe.

**Consommée double** ist die geklärte Brühe.

Ziel ist hier eine gehaltvolle, klare Brühe. Dazu müssen in der Brühe vorhandene Trübstoffe gelöst werden.

Kaltes Fleisch und kaltes Eiweiß (evtl. noch zusätzlich mit Eiswürfeln) können das.

### **Chutney**

eingekochte Früchte / Gemüse

(meist so weit eingekochte, dass keine Fruchtconsistenz mehr vorhanden ist, u.U. nicht mehr erkennbar, welche Früchte es waren).

### **Crêpes-Teig:**

Mit Mehl und Wasser herstellen. Gern eine Weile durchrühren, dann löst sich der Kleber ein wenig aus dem Mehl, die Masse wird glatter und der Teig muss nicht so lange stehen. Dann Eier dazu.

Für Kräuter-Crêpes entweder klein gehackte frische Kräuter in Teig oder einfach ein wenig Pesto.

Sollen Crêpes fluffiger sein (z.B. bei Speckpfannkuchen), Mineralwasser statt Wasser nehmen.

Nach dem Backen die Crêpes alle direkt aufeinander legen, damit sie feucht bleiben.

### **Currysaucen / Currysuppe**

Bei Currysaucen / Currysuppe am Anfang kein Salz dran, sondern erst am Schluss, weil Salz die Gewürzintensität des Currys steuert. je mehr Salz dazukommt, desto schärfer wird das Gericht.

### **Curry-Paste**

Wo immer sie zugegeben wird:

im Öl mitbraten, weil sich dann Gewürze am besten entwickeln.

Grüne Currypaste ist die schärfste, rote ist mittelscharf, gelbe ist am mildesten.

### **Dressing / Vinaigrette (Begriffe)**

Dressing = Jede Salat-Sauce, die gebunden ist.

Vinaigrette = Essig-Öl-Marinade, nicht gebunden, sondern einfach lose zugegeben und direkt in der Salatschüssel verrührt, z.B. Essig, Öl, Salz, Pfeffer.

### **Dressings aufbewahren**

Viele Dressings können gut vorbereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

### **Dressing probieren**

Wie Dressing probieren? Mit einem Salatblatt. Am besten von der Salatsorte, mit der es später serviert werden soll: Ein Blatt nehmen, ein wenig eintunken und so probieren, weil dann genau geschmeckt werden kann, wie das Dressing weiter abgeschmeckt werden soll.

### **Dressings mit gekochtem Ei**

Es ist wichtig, das Eigelb getrennt vom Eiweiß zu bearbeiten, sonst ergibt es unschönen Matsch. Eiweiß könnte auch im Mixer zerkleinert werden, dann würde aber Konzentration, z.B. der Remoulade zu gleichmäßig werden (wie bei gekaufter Sauce).

### **Dressings: Zutaten zerkleinern**

AK: „Je größer die Einlagen in Dressings sind, desto weniger Geschmack hast Du, denn Du hättest z.B. auf der Zunge 5 grobe Stücke und nie einen runden Geschmack. Ist es ganz fein, dann ergibt alles zusammen einen runden Geschmack.“

### **Durchpassieren von Flüssigkeiten (z.B. Sauce)**

Beim Durchpassieren ist es nicht nötig, mit dem Löffel im Sieb zu rühren. Besser mit der Faust ans Sieb klopfen, dann geht Flüssigkeit ganz schnell durchs Sieb und Feststoffe bleiben zurück.

### **Durchpassieren von Halbfestem (z.B. Himbeermus)**

Nicht mit einem normalem Löffel im Sieb rühren (da wäre die Auflagefläche zu klein und damit zu viel Arbeit für zu wenig Wirkung). Mit einer Schöpfkelle durch das Sieb drücken, denn hier ist viel mehr Andruckfläche und es geht wesentlich schneller.

### **Eier trennen bei leicht angekochten Eiern:**

Bei leicht angekochten Eiern lässt sich flüssiges Eigelb leicht mit Teelöffel aus dem Eiweiß lösen.

### **Eischnee**

Soll das Eiweiß nach dem Trennen von Eiern noch weiterverwendet werden, (z.B. für Eischnee) darf beim Trennen der Eier nichts vom Eigelb ins Eiweiß reinkommen, weil es sich sonst nicht mehr schlagen lässt.

### **Emulsion**

Wikipedia zu diesem Begriff: „Unter einer Emulsion versteht man ein fein verteiltes Gemisch zweier normalerweise nicht mischbarer Flüssigkeiten ohne sichtbare Entmischung. Beispiele für Emulsionen sind zahlreiche Kosmetika, Milch oder Mayonnaise.“

### **Emulsion herstellen (z.B. für Dressing oder Mayonnaise)**

Öl mit ganz langsamem Strahl einrühren, wie z.B. auch bei Mayonnaise, denn sonst würde die Masse gleich gerinnen. Also ganz langsamen Strahl und schnell mit Schneebesen unterrühren. Falls es doch mal beginnt, zu gerinnen, dann einen kleinen Schluck Wasser zugeben, dort, wo es geronnen ist, weiterrühren, dann emulgiert Masse gleich wieder neu.

## **Entenbrust**

Geschmacksempfinden ist unterschiedlich: Mancher möchte, dass das Fett ganz ausgebraten ist, mancher möchte ein wenig Fett erhalten. Soll das Fett ausgebraten werden: oben Haut und Fet über Kreuz einschneiden, aber darauf achten, dass nicht ins Fleisch geschnitten wird.

Eingeschnittene Entenbrust: Fettkruste wird dünner, weil Fett ausbrät. Durch die eingeschnittene Haut blieb das Fleischstück flacher und ist schneller durch. Bei der Entenbrust ohne eingeschnittene Haut, zieht die Haut beim Braten das Fleisch hoch, das Fleischstück wird dicker und braucht länger. Bleibt saftiger, es bleibt aber auch mehr Fett erhalten.

Flugente muss medium sein, damit sie weich ist. Ist sie zu roh, dann ist sie hart. Deshalb wenig Power, langsam braten lassen.

Mit der Hand seitlich fühlen: Fleisch muss auf Druck etwas nachgeben, sich aber fest anfühlen, dann ist es richtig.

## **Entfetten**

von Brühen oder Saucen (z.B. Consommée, Gänsebraten)  
Fett kann man nicht oder schlecht mit einer Kelle abschöpfen.  
Am besten kann man es mit Tortenspitze entfernen.  
Wenn man keine hat, dann mit Papierküchentuch.

Wenn genügend Zeit da ist, einige Stunden kalt stellen (evtl. über Nacht), dann kann Fettschicht einfach abgehoben werden.

## **Fett: richtige Hitze zu paniertem Fleisch/Fisch**

Wie erkenne ich, dass Fetthitze richtig ist? Kleines Fleischstückchen kurz ins Fett halten, wenn es gleich anfängt, zu brutzeln, dann ist die Hitze richtig.

## **Fisch: Ist er frisch?**

### **Salzwasserfisch frisch:**

Kiemen sind dunkelrot. Immer die Kiemen auf beiden Seiten anschauen, dort, wo der Fisch auf Eis liegt, werden die Kiemen heller.

(Süßwasserfische haben oft keine Kiemen mehr, weil Kiemen Bakterienträger sind.)

### **Süßwasserfisch frisch:**

Muss glänzen, glibbrig sein und glitschig. Auf der Forelle muss Schleim sein, das ist das Zeichen, dass sie frisch ist. Die Augen müssen klar sein, nicht trüb. Die Augen müssen nach außen gewölbt sein (Auge trocknet als erstes, je älter ein Fisch, desto mehr fällt das Auge nach innen.)

Frischer Fisch ist fester im Fleisch (Ausnahme Forelle, sie hat sowieso weicherer Fleisch).

Fisch direkt aus dem Wasser schmeckt nicht so lecker. Er sollte erst einen Tag gelagert sein, dann haben sich die Aromen entwickelt.

### **Fisch im Salzmantel / Salzteig**

**Dorade, Wolfsbarsch** und **Lachs** sind auch gut geeignet zum Garen im Salzmantel (Meersalz mit geschlagenem Eiweiß vermischen), denn diese Fische sind relativ gleichmäßig von der Dicke her).

**Baby-Heilbutt** lässt sich gut im Salzteig garen.

**Babysteinbutt** hat bis 2 kg. Großer Steinbutt hat ca. 4 - 6 kg.

### **Fische: Rundfische / Plattfische**

Es gibt **Rundfische**, z.B. Forelle, Saibling, Karpfen, Makrele, Hering etc. und **Plattfische**, z.B. Seeszunge, Scholle, Butt. Plattfische sind ursprünglich auch „rund“, entwickeln sich im Lauf ihres Lebens aber zum Plattfisch und da sie fast immer am Grund entlang schwimmen, haben sie oft eine helle und eine dunkle Seite.

### **Fische mit oder ohne Haut garen?**

Alle Fische, deren Haut nicht zu dick und zu fest ist, können mit Haut gebraten werden (z.B. viele Süßwasserfische).

Beim Plattfisch streiten Köche: nur die dunkle Haut abziehen oder auch die helle.

Viele sagen, die helle Haut sei ein Geschmacksträger. AK ist Gegner der Haut von Plattfischen, er macht sie immer ab, weil sie ihm überhaupt nicht schmeckt.

### **Fisch im Ganzen garen**

Ist der Fisch oben dicker und unten dünner (z.B. Scholle), gart das dünne Stück natürlich schneller. Ein Stück Karotte unter das dünne Stück legen, wenn dieses gar ist, dann kann das dickere Stück in Ruhe garen.

### **Fischfilet garen bei dicken Fischstücken**, z.B. Viktoriaseebarsch

Fisch von oben abdecken, damit Hitze rings um Fisch geht. z.B. Butterpapier oder Alufolie. Abdeckung soll direkt auf Fisch sein, nicht den Deckel auf die Pfanne geben. Da würde zu viel Flüssigkeit entstehen.

## **Fische roh filetieren**

Zum Filetieren ein biegsames Messer nehmen.

Der Rundfisch hat immer zwei Filets und in der Mitte eine Mittelgräte (Schwanzflosse zeigt an, wo das Rückgrat ist).

Der Plattfisch hat vier Filets. Er hat in der Mitte noch einen Grat. Das untere Filet ist immer etwas kleiner als das obere. Die helle Seite ist immer kleiner als die dunkle.

Auch deshalb lassen viele Köche die helle Haut an der Unterseite dran.

### Fische roh filetieren: **Rundfische**

Kopf hinter den Kiemen von beiden Seiten jeweils bis zum Rückgrat einschneiden.

Mit Sägemesser oberhalb der Mittelgräte einschneiden mit Zielrichtung zur Rückenflosse hin (so werden möglichst gleichmäßige Filets geschnitten.) Dann

Gräten wegschneiden (mit scharfem Messer oder mit Schere). Nicht zu wenig wegschneiden. Das Filet bleibt zwar größer, aber beim Essen sind eben noch Gräten

vorhanden. Kurz vor dem Schwanzende einschneiden bis runter, kurz vor der Haut.

Dann zwischen Fleisch und Haut mit dem biegsamen Messer entlang ziehen und so Fleisch von der Haut lösen.

### Fische roh filetieren: **Plattfische:**

Unterhalb des Mauls ist eine Mulde (für Peter Raab: = Darmausgang ☺).

Hinter der Mulde beginnt das Filet. Dort abschneiden und hinter dem Kopf durchschneiden.

Seezunge filetieren: Man könnte am Schwanz die Haut einschneiden und zum Kopf hin abziehen. AK empfiehlt aber anderes Vorgehen:

Kopf abschneiden, wie oben beschrieben. Dort, wo Kopf abgetrennt wurde, mit dem Messer mittig unter der Haut einstechen und die Haut entlang abschneiden. Vorteil: zwischen Haut und Fleisch ist eine Fettschicht. Diese würde beim Abziehen auf dem Fleisch bleiben, sie schmeckt aber oft etwas tranig. Beim Abschneiden der Haut bleibt die Fettschicht an der Haut.

Neben dem Grat einschneiden, Sachte unter die fühlbare Knochenwölbung schneiden und die beiden oberen Filets auslösen.

Dann vom Schwanz her die Gräten abziehen (vom Schwanz her, weil sonst das Filet verletzt würde). Anschließend die unteren Filets ablösen.

Seezunge hat auf der dunklen Seite recht rauhe, schuppige Haut. Scholle ist ganz zart und glatt.

Und nach dem Filetieren?

Gräten und Haut werden zu Fischsuppe verwendet. Kopf und Schwanz sind Abfall.

Mit der Hand über die Filets fühlen (z.B. bei Lachsforelle). Sind noch Gräten zu spüren, diese mit einer kleinen Zange oder mit der Pinzette entfernen.

**Forelle** hat relativ feine Gräten. Die meisten können direkt mit dem Mittelgrat entfernt werden. Forelle im Ganzen garen: Ca. alle 3 cm leicht einschneiden, dadurch gart sie schneller und verbiegt sich nicht in der Pfanne.

Wann ist die Forelle gar? Wenn sich die Rückenflosse leicht und ohne Rückstände abziehen lässt.



## **Fleisch**

Ruhe ist wichtig.

Fleisch sollte nicht kühl-schrankkalt sein, wenn es zubereitet wird. 2-3 Std. vor Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Fleisch temperiert langsam und lässt sich viel leichter braten.

## **Fleisch würzen**

Salz in die Fingerspitzen nehmen und "werfen", dann verteilt sich Salz gleichmäßig oben anfangen mit würzen, nach unten ziehen, wieder oben usw.

Hand offen halten, dann kann Koch selbst sehen, was er "wirft".

## **Fleisch: Fingerprobe, ob Fleisch gar ist**

Wenn „Fingerprobe“ gemacht werden soll, ist es sinnlos, oben auf das Fleisch zu fühlen. Fleischstück zwischen zwei Fingern seitlich testen. Wenn das Fleisch fertig ist, ist es elastisch und zart, gibt auf Druck leicht nach, geht aber sofort zurück in ursprüngliche Form, „Delle“ bleibt nicht.

## **Fleisch vor dem Servieren „ruhen“ lassen**

z.B. eine Styropor-Box mit Alufolie auslegen, Kräuterzweige drauflegen und mit etwas Olivenöl beträufeln (damit ätherische Öle der Kräuter sich lösen können), Fleisch drauflegen, Box schließen. Mindestens 5 Minuten ruhen lassen. Kann gern auch länger sein, Wärme wird in der Box erhalten.

## **Fleisch schräg schneiden**

Warum? Wenn gerade geschnitten wird, sieht Fleischanschnitt trocken aus. Wird schräg geschnitten, dann sieht Fleischanschnitt saftig aus.

## **Fleur de Sel**

niemals in Tüten kaufen. Kristalle würden brechen, dann nicht mehr so genussvoll. Von Fleur de Sel kann man etwas mehr drauf machen, denn dieses ist relativ weich, mit großen, flachen Salzkristallen, dadurch kommt der Geschmack auf der Zunge nicht so salzig rüber wie z.B. bei Hagelsalz. Und durch die großen Kristalle gibt es ein verblüffend gutes Geschmackserlebnis zwischen Zunge und Gaumen.

## **Frankfurter Grüne Soße**

„Frankfurter Grüne Soße“ ist ein geschützter Begriff. Darin müssen mindestens folgende sieben Kräuter sein: Petersilie, Kerbel, Kresse, Schnittlauch, Borretsch, Sauerampfer, Pimpinelle.

Oft ist statt Pimpinelle Koriander im Paket (billiger zu erhalten). Beide sind leicht zu unterscheiden: Koriander hat grüne Stiele, Pimpinelle hat rote.

Die Kräuter untereinander vertragen sich nicht, z.B. Sauerampfer und Kresse (da faulen die Kräuter schneller). Die richtig guten Gärtner rollen deshalb die Kräuter einzeln, damit sie nicht miteinander in Berührung kommen.

Die Kräuter frisch halten: am besten in feuchtem Tuch kühl aufbewahren.

## **Frischkäse**

als Teil einer Füllung verwenden (z.B. bei Crêpes-Rollen mit Räucherlachs): An ganz warmen Tagen etwas Gelatine in den Frischkäse geben, dann kann alles sehr gut vorbereitet werden.

Falls das Gericht schon im Vorfeld vorbereitet werden soll: in Alufolie oder in Frischhaltefolie rollen und in Kühlschrank aufheben. Vorteil Alufolie: Form bleibt leichter und besser erhalten.

## **Grüne Soße**

Kann als Pesto vorbereitet werden und länger aufgehoben werden (es sollte immer Öl obenauf sein, damit es luftdicht abgeschlossen ist, dann hält sich Pesto gut).

## **Füllung für Gans**

Eine Gans kann auf verschiedene Art gefüllt werden: Hackfleischbrät, Maronenbrät, oder wie heute puristisch: Äpfel, Zwiebeln, Majoran.

Zwiebeln schälen, in grobe Würfel schneiden.

Zwiebeln geben generell gutes Aroma zum Fleischwürzen ab. Äpfel geben ein wenig Süße und Säure ab (Orangen wären auch machbar, Viele empfinden dies aber zu sehr nach Zitrus schmeckend.)

Äpfel in grobe Stücke schneiden wie sie sind, mit Schale und Kernhaus. Die Füllung dient uns nur für den Geschmack, wir werden sie nicht essen.

## **Füllöffnung schließen** (z.B. bei Gans)

Die Füllöffnung muss nun geschlossen werden. Entweder zunähen oder Schaschlikstäbchen quer stecken und Faden um die Schaschlikstäbchen „winden“. Vorteil gegenüber dem Nähen: geht schneller und hinterher können einfach die Stäbchen rausgezogen werden, der Faden ist dann von selbst frei und muss nicht, wie beim Zunähen aufgeschnitten und aus dem Fleisch ausgefädelt werden.

### **Gänsebraten: Fett zwischen Haut und Fleisch „entfernen“**

Nachdem Gänsefleisch gegart ist und bevor die „Endbräunung“ kommt:

Die Haut der Gans mit einer Nadel einstechen, dann kann das Fett zwischen Haut und Fleisch rauslaufen. Das darf aber erst jetzt passieren. Würde es schon vorher gemacht, dann könnte das Fett seine Dämmwirkung zwischen Haut und Fleisch nicht mehr ausüben und das Fleisch würde trocken.

### **Gans am Vortag braten?**

Die Gans kann auch am Vortag gemacht werden: Wie oben zubereiten, dann abkühlen lassen und zerlegen. Am nächsten Tag die Teile auf ein Backblech legen, bei 150 Grad Oberhitze (mit Grill) ca. 15 Min. im Ofen wärmen. Fertig.

### **Gemüse aufbewahren:**

Es gibt Gemüse und Obstsorten, die nicht miteinander können, z.B. Lauch und Äpfel / Lauch und Tomaten / Birnen (wegen der Gase vom Apfel oder Birne)

Also: Die einzelnen Sorten abdecken, zumachen, dann in Kühlung geben.

Viele Lebensmittel sind bei sachgerechter Lagerung (kühl und trocken) sehr lange haltbar, z.B. Sellerie, Karotten oder Lauch im Kühlschrank. Auch wenn beim Lauch das äußere Blatt und die oberen Enden trocken werden: Das ist nur ein natürlicher Schutz. Innen bleibt Lauch frisch.

### **Gemüse (eingelegtes), z.B. für Vorspeisen**

Eingelegtes Gemüse kann in große Stücke geschnitten und dann gebraten werden.

Wir machen Mini-Würfel. Vorteile: muss nicht so lange braten, damit geschmacksintensiver und die unterschiedlichen Gemüsegeschmäcker sind gleichzeitig im Mund wahrzunehmen und nicht nacheinander.

Zucchini passen gut dazu, weil sie relativ trocken sind. Beim Anbraten sehr gut, weil Paprika ja immer ein bisschen Wasser zieht und die Zucchini nimmt das dann auf.

Tomaten hier nicht dazu verwenden, diese würden zu viel Wasser ziehen.

Nach kurzem Braten in der Pfanne auf Backblech streuen, so kühlt Masse schnell aus, gart nicht so lange nach, zieht kein Wasser. Wenn die Masse heiß in eine Schüssel gegeben wird, gart sie innen nach, sie wird grau, Paprika zieht Wasser und nur ein kleiner Teil sieht schön aus.

### **Geschmack**

Die Komponenten zum Unterscheiden zwischen Zucker und Salz sind auf der Zunge eng beieinander, daher ist bei dieser Karamell-Sauce zum Fisch (siehe Heilbutt mit Chilifäden und Orangen-Karamell-Sauce kaum zu unterscheiden, ob sie süß ist oder nicht.

### **Hähnchenknochen**

hacken: Falls sehr feucht einfrieren, dann leicht antauen lassen, noch halb gefroren hacken, dann splitters nicht so. Gleichgroße Stücke hacken.

**Hai** ist ein "schwieriger" Fisch. Er ist mit Vorsicht zu genießen, weil er alle andern Fische frisst und damit alles aufnimmt, was im Meer ist, daher ist sein Fleisch oftmals nicht so gesund. Deshalb nicht roh essen. Beim Rochen ist das noch stärker. Daher wird dort das Fleisch eigentlich gar nicht gegessen sondern nur Flossen.

### **Hokkaido-Kürbisse**

sind die einzigen, die auch mit Schale verwendbar sind. Hokkaido-Kürbis ist im Endeffekt auch nicht teurer als andere, weil er weniger Kerne innen hat.

### **Ingwer putzen**

Nicht mit Schäler schälen sondern mit Löffel abreiben, so wird nur ganz wenig abgerieben als Abfall.

Ingwer hat viele gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe, hat eine stark reinigende Wirkung (Desinfektion) und wird deshalb oft zu rohen Gerichten, z.B. zu Sushi empfohlen. In Verbindung mit Knoblauch potenziert sich die Wirkung des Ingwers um ein Vielfaches. Außerdem verliert sich der Knoblauchgeruch in der „Spätwirkung“.

**Jakobsmuscheln** niemals durchbraten sondern kurz auf Grill oder in Pfanne braten. Dann rausnehmen, kurz abkühlen lassen, anschließend kurz in Butter oder dunklem Öl braten (so entsteht die angenehm bräunliche Farbe an Jakobsmuscheln besser und die Jakobsmuschel bleibt saftig).

### **Karkasse**

Gerippe, das bei Geflügel übrig bleibt, wenn Brust und Keule ausgelöst sind. Kann gut für Fonds verwendet werden.

Auch die Schale von Krustentieren, z.B. Hummer.

### **Karotten schälen**

Karotten beim Schälen schräg halten, dann kann Schale direkt runterfallen und muss nicht erst von Hand entfernt werden.

### **Karotten in ganz feine Streifchen schneiden:**

Längsscheiben mit Schäler abschneiden, dann in feine Streifchen schneiden.

### **Kartoffeln: festkochend? / mehlig kochend? Wann nehme ich was?**

Festkochende Kartoffeln haben sehr hohen Stärkegehalt, dieser hält dann die Konsistenz.

Für Salzkartoffeln oder Kartoffelsalat eher festkochende Kartoffeln nehmen,

für Kartoffelteige halbfestkochende nehmen,

für Rösti oder Ähnliches: mehlig kochende Kartoffeln.

### **Kartoffeln für Kartoffelsalat**

Festkochende Kartoffeln nehmen, weil diese nicht so breiig sondern eher „speckig“ werden. Sie lassen sich gut schneiden und nehmen auch die Gewürzbrühe besser auf.

### **Kartoffeln kochen:**

Kartoffeln immer in kaltem Wasser ansetzen, damit Stärke rauskocht.

Reichlich Salz gleich ins Kochwasser geben.

### **Kartoffeln: Pellkartoffeln:**

Bei Pellkartoffeln viel mehr Salz dazu als üblich.

Pellkartoffeln für Bratkartoffeln:

Noch heiß schälen (da geht Schale leichter ab).

Dann auskühlen lassen. Danach erst schneiden und braten.

### **Kartoffeln garen: Wie erkenne ich, dass Kartoffeln fertig sind?**

Wenn ein Messer leicht durchgeht, ohne dass ich drücken und schneiden muss.

Kartoffeln immer gar kochen, „al dente“ ist weniger gesund.

AK: „Ich kann es riechen, wenn Kartoffeln gar sind.“

Hintergrund: Der Geruch von Kartoffeln verändert sich, wenn die Kartoffeln gar sind.

Da ist dann ein bestimmter Stärkegehalt vorhanden, dies macht einen einzigartigen Geruch.

### **Kartoffeln abschütten:**

Handtuch vor Deckel legen, richtig stramm drüber halten, Deckel verschiebt sich, hinten entsteht eine Öffnung, durch die der Dampf abkann, vorne abgießen.

### **Kartoffeln für Kartoffelteige**

Kartoffeln für Kartoffelteige nicht zu klein schneiden, denn dann nehmen Kartoffeln relativ viel Wasser auf, Teig wird dann relativ nass und ist schlechter weiterzuverarbeiten.

Gar gekochte, heiße Kartoffeln mit Kartoffelpresse durchpressen (Teig wird feiner und gleichmäßiger als beim Stampfen).

**Nicht mit Schneebesen** rühren sondern mit Kochlöffel: Durch Schneebesen käme viel Luft dazwischen, damit gäbe es wieder Kondensierung. Folge: Es wird zu viel Wasser in den Teig rein gerührt, der Teig wird "klebrig" und ist schlecht zu verarbeiten.

Mit Kochlöffel rühren: Masse wird schön gleichmäßig fest.

Masse sollte noch heiß verarbeitet werden. Dann den Teig vor dem endgültigen Verarbeiten auskühlen lassen. Er wird richtig fest und lässt sich gut weiter behandeln.

### **Kartoffelteig mit Mehl** (z.B. für Forellenfilet im Kartoffelmantel)

Mehl mit den Fingerspitzen ein wenig reinklopfen, so verteilt es sich leichter und gibt keine Mehlklumpen

### **Kartoffeln: Herzoginkartoffeln: Warum soll Masse cremig sein?**

Weil sonst die Kartoffeln beim Backen im Ofen austrocknen.

### **Kartoffeln: Gratinkartoffeln**

Form auf Gitterrost geben, nicht auf Backblech: Form wird gleichmäßiger warm.

Soll Gratin mit Käse überbacken werden:

Nicht Käse auf Bratgut streuen kurz vor Fertigstellung.

Effekt wäre: Käse wird zu dunkel.

Also: Käse mit etwas Sahne anrühren, dann drüber geben:

Effekt: Sahne fängt an zu kochen, Käse schmilzt und wird braun ohne zu verbrennen.

### **Kartoffelsalat**

Lauwarme Kartoffeln nehmen die Gewürze besser auf.

Das Schneiden ist beim Kartoffelsalat besonders wichtig. Oft besteht der Gedanke: dicke Scheiben schneiden, damit der Kartoffelsalat schön fest bleibt. Besser ist: Kartoffeln so fein wie möglich schneiden, ganz feine Scheiben.

### **Kartoffelsuppe: Warum Brühe verwenden?**

Brühe nehmen, damit auch was im Hintergrund des Mundes schmeckt. Salz schmeckt nur vorne, wenn nur Wasser genommen wird, ist der Geschmack zu schnell verschwunden.

### **Kessel oder Schüssel zum Aufschlagen?**

Kessel (wenn nicht vorhanden, dann Schüssel). Nachteil: Schüssel hat immer Kanten, in die man mit Schneebesen nicht kommt. Bei Kessel kann man wunderbar alles aufschlagen.

### **Knoblauchpaste herstellen**

Knoblauch in Scheiben schneiden, ein klein wenig Salz drüber, etwas ziehen lassen, platt drücken und auf gewünschte Größe zurechtschneiden.

### **Knoblauch an Sauce**

Sauce mit Knoblauch, z.B. bei Osso buco;; Ganze Knoblauchzwiebel in Topf dazustellen und mitschmoren, kann dann leicht im Ganzen entfernt werden.

### **Knoblauch an kurzgebratenem Fleisch**

Ganze Knoblauchzwiebel halbieren (einfach so, wie sie ist, nicht schälen) und die halbe Knoblauchzwiebel mitbraten, so kann Knoblauchgeschmack ans Fleisch kommen, ohne dass man Knoblauch mitessen muss.

### **Kräuter zum Würzen,**

wie Rosmarin, Thymian, Oregano, Salbei:

Kräuter im Ganzen lassen, mit Hitze und Öl lösen sich die ätherischen Öle aus den Kräutern und gehen auf die Speisen über (z.B. mit Zweigen in heißer, geölter Pfanne reiben).

Oder **bei gebratenem Fleisch**: Wenn Fleisch noch nachruht Kräuterbündel auf's Fleisch legen und etwas in der Pfanne ruhen lassen. Dann ein wenig Olivenöl über die Kräuter träufeln und in Backofen nochmals erwärmen (ätherische Öle aus den Kräutern gehen durch Olivenöl und Wärme ans Fleisch).

### **Krustenbraten mit knuspriger und dennoch essbarer Schwarte**

Fleisch mit Schwarte vorher ankochen, dabei kein Salz in Wasser, aber z.B. Karotte, Zwiebel, Kräuter mit ins Wasser.

Nach dem Kochen Schwarte über Kreuz einschneiden und dann abkühlen lassen. Anschließend ca. 1 ½ Stunden braten. Schwarte wird dann kross und dennoch gut zu „beißen“

### **Kürbis in kleine Würfel schneiden**

Erst eine kleine Scheibe abschneiden, damit Kürbis grade und fest auf Brett aufliegen kann, dann Strunk abschneiden. Halbieren, Kerne und Fasern zwischen den Kernen mit Löffel entfernen. Kürbisfleisch in kleine Würfelchen schneiden.

### **Lammfleisch kaufen**

Beim Kaufen von Lamm darauf achten: es soll nicht zu dunkelrot sein und zwar schön feucht, aber nicht nass oder schleimig. Fleisch soll hellrot sein, dann ist die Chance groß, dass es nicht „hammelig“ schmeckt.

### **Lammrücken / Lammlachse putzen:**

Mit Messer dünn unter Haut schneiden, dann Fleisch wenden, dass Haut unten ist, dann mit Messer auf Brett entlang Haut abziehen.

**Lachsforellen** sind eine spezielle Zucht, kommen so nicht in der Natur vor. Zur Familie gehört auch der **Saibling** (irgendwann aus USA von kalten Seen eingebürgert). Saibling ist inzwischen ein verhältnismäßig teurer Fisch, hat auch leicht rötliches Fleisch (farblich zwischen Lachsforelle und Forelle).

### **Lauchstreifchen sollen schnell garen**

Hellgrünes vom Lauch der Länge nach hälftig durchschneiden, dann von Hand aufbrechen und **schräg** in Streifchen schneiden. Warum schräg? So wird Lauch gegen die Faser geschnitten und ist damit sehr schnell gar, wesentlich schneller, als wenn Streifchen mit Faser geschnitten wären.

### **Lebensmittel**

Unwissen hat in vielen Bereichen ein unnötig übersensibles Verhältnis zu Lebensmitteln hervorgebracht.



## **Lorbeer**

in Apotheke kaufen: Die Blätter sind ganz und unverletzt (besseres Aroma, als wenn Blätter schon vor Kauf gebrochen sind).

## **Maishuhn / Maispoularde**

Maishühner oder Maispoularden werden überwiegend mit Mais gefüttert, das ist aufwendiger und teurer als die übliche Mast. Also ist auch das Maishühnchen oder die Maispoularde teurer als andere Hühnchen oder Poularden. Das Fleisch und vor allem die Haut sind gelblich.

Falls sie „zu gelb“ sind, ist Vorsicht geboten. Es sind aufgrund des Preisunterschiedes inzwischen „gefälschte“ Maishühnchen, -poularden auf dem Markt, die einfach mit gelber Farbe eingefärbt wurden.

Test auf Echtheit: Mit Messer leicht drüber gehen, falls die Farbe „echt“ ist, dann wird die Haut verletzt. Falls das Tier „gefälscht“ ist, setzt sich etwas Farbe am Messer ab.

## **Mango:**

flacher Kern, seitlich an Kern entlang runterschneiden, dann schälen (mit Sparschäler oder Messer, weichere Mango geht leichter mit Messer). Falls die Mango optisch hübsch serviert werden soll, Mango-Igel herstellen: abgelöste Hälfte von oben würfelförmig durchschneiden bis zur Schale, dann die Hälfte in sich hochklappen.

## **Mayonnaise**

Mayonnaise ist eine Emulsion aus rohem Eigelb und Öl, mit Senf und / oder Zitronensaft.

## **Mayonnaise und ihre Farbe**

Wird mehr Öl zugegeben, wird Mayonnaise immer heller. Industrielle Schlagmaschinen machen es möglich, dass mit zwei Eiern und vielen Litern Öl und Wasser ganz weiße Mayonnaise entsteht. Beim Produktionsvorgang und bei Mengenverhältnissen, wie wir es im Kurs machen, wäre Mayonnaise in der Herstellung für industrielle Mayonnaise viel zu teuer.

## **Mayonnaise als Basis für Dressings**

Viele Dressings bestehen auf Mayonnaise-Basis, z.B. Remoulade, Aioli, French Dressing usw.

Es werden dann jeweils andere Geschmackszutaten zugegeben, z.B. Sardellen, Knoblauch, Gürkchen, gekochtes Ei, Kräuter etc.)

### **Meerrettich-Soße**

immer erst kurz vor dem Servieren zubereiten, denn wenn die Soße lange steht, verliert sie den Geschmack (sowohl bei Grüner Meerrettichsoße von Wasabi-Pulver als auch bei weißem Meerrettich).

### **Mehlschwitze „umgekehrt“**

Entweder Mehlschwitze machen oder “Mehlschwitze umgekehrt”:  
Klassische Mehlschwitze klumpt oft. Stattdessen besser kühle Butter mit Mehl verkneten, dann in Stücken zugeben. Hier entstehen keine Klumpen und ich kann besser dosieren, wie stark ich die Bindung möchte. Nach ca. 5 Minuten ist das Mehl fertig ausgequollen.

### **Messer**

ist Gefühlssache. ausprobieren, was mir gut in der Hand liegt.

### **Messer schärfen**

sollte in regelmäßigen Abständen vom Profi erledigt werden oder mit einer kleinen Haus-Schleifmaschine.

Wenn ein Messer scharf ist, stehen die Moleküle an der Schneide alle in einer Richtung. Beim Schneiden auf dem Brett, verändern sich die Moleküle dann in unterschiedliche Richtungen. Das Messer-Abziehen am Wetzstahl ist nicht zum Schärfen da sondern nur dazu, dass die Moleküle an der Messerschneide wieder in die gleiche Richtung ausgerichtet sind, dann schneidet es besser. Zu Beginn des Wetzens mit dem Messerrücken einmal runter und hoch am Wetzstahl entlang dann „ist der Durcheinander perfekt“ (AK). Dann die Schneide am Wetzstahl entlang ziehen.

### **Messerhaltung beim Kleinhacken von Zutaten**

Beim Hacken (z.B, Ei klein hacken) vorne am Messer einen Finger oben drauf halten und „hinten“ hacken.

## **Mousse au Chocolat**

Man kann Mousse au Chocolat mit geschlagenem Eiweiß machen.  
AK bevorzugt geschlagene Sahne.

Sahne für Mousse au Chocolat sollte nicht zu stark geschlagen sein, denn wenn sie dann in die Mousse-Masse kommt, wird sie ja nochmal weitergeschlagen und dann könnte es passieren, dass sie ausflockt.

Würde die heiße, flüssige Schokolade jetzt direkt zur Schaummasse gegeben, dann würde das enthaltene Lecithin gerinnen und die Mousse würde nicht binden. Daher fehlt hier noch ein verbindender Bestandteil. Zu Schokolade passt gut Kaffee. Daher heißen Kaffee dazu verwenden.

Wenn möglich einen Holzlöffel nehmen statt eines Metalllöffels, weil dann die geschmolzene Schokolade nicht so schnell abkühlt wie am Metalllöffel.

Unterschied zwischen Mousse und Creme:

Bei Mousse au Chocolat wird keine Gelatine gebraucht, weil in der Schokolade genügend Fett ist, dass alles gebunden wird. Bei einer Creme wird zum Binden Gelatine verwendet.

Für Mousse oder Tiramisu keine Kunststoff-Schüssel verwenden sondern Glas, Porzellan oder Edelstahl, denn Kunststoff leitet Kälte so schlecht, dann dauert es sehr lange, bis Masse durchkühlt und fest wird, damit auch die Salmonellengefahr wesentlich erhöht.

## **Mürbteig**

Masse muss trocken aussehen, darf nicht glänzen. Wenn sie glänzt, dann wird die Masse im Ofen zu fest.

Bei Mürbteig ist es ganz wichtig, schnell zu arbeiten, damit der Teig nicht warm wird, dann würde er speckig werden und die Bindung verlieren. Also nur mit Fingerspitzen verarbeiten. Teig sollte relativ matt bleiben. Wenn er anfängt, zu glänzen, hat man zu lange gearbeitet oder die Hände waren zu warm.

## **Muscheln**

Muscheln aus Warmwasser sind weniger aromatisch, Muscheln aus Kaltwasser sind aromatischer.

An Muscheln vorher riechen: Sie dürfen nach Meer riechen, dann sind sie ok. Wenn sie nach Fisch riechen, dann ist bereits Eiweißzersetzung vorhanden (=Gift), dann auf keinen Fall verwenden.

Bei Muscheln sicherheitshalber mehr kaufen, als man bräuchte. Wenn Muscheln leicht geöffnet sind, müssen sie auf Bewegung reagieren und sich zusammenziehen. Wenn das nicht geschieht, dann nicht verwenden, die Muschel ist dann bereits tot. Tote Muscheln wegwerfen.

Die Größe ist nicht entscheidend, manche mögen lieber die kleineren, manche lieber die größeren. (Das gleiche gilt für **Austern**. Oftmals ist es so, dass große Austern weniger Aroma haben. Bekannt für ihren guten Geschmack sind die Helgoländer Austern oder die Sylter Royal (sind kleiner aber für viele besser im Geschmack).

### **Muster**

auf Flüssigkeiten, z.B. Suppen / Saucen:

Mit Schaschlik-Stäbchen lässt sich ganz leicht ein zartes Muster ausziehen

### **Niederhitzegaren bei Geflügel?**

AK ist Gegner von „Niederhitzegaren“ bei der Gans wegen der Mikroben, die sich sonst sehr wohl fühlen würden.

### **Nocken abstechen zum Servieren von luftigem Dessert**

Eine kleine Schüssel mit heißem Wasser füllen. Esslöffel immer wieder ins heiße Wasser tauchen und damit Nocken aus der Mousse au Chocolat abstechen und anrichten.

Dazu kann auch gut ein ovaler Eisportionierer verwendet werden.

### **Nudeln**

Wenn Nudeln beim Kochen stark schäumen: Nudelqualität.

Je mehr Nudeln im Trockenzustand glänzen, desto geringer ist die Qualität.

Je „stumpfer“ Nudeln aussehen, desto höher die Qualität, desto weniger schäumen sie beim Kochen.

Beim Nudeln kochen gaaaaanz viel Salz ins kalte Kochwasser geben: Die Nudeln können beim Kochen den Salzgeschmack aufnehmen, danach nicht mehr. Alles Salz, was danach zugegeben wird, schmeckt „halt oben drauf salzig und das war's, die Nudel hat keinen Geschmack“ (AK).

### **Olivenöl zum Salat**

Kretisches Olivenöl verwenden, kein italienisches, weil kretisches im Geschmack intensiver ist.

## **Panieren**

Zum Panieren Mehl, Ei-Sahne-Mischung und Semmelmehl verwenden. Würde man nur Ei verwenden, dann ist der Eiweißanteil zu hoch, die Panade würde zu fest. Daher sollte etwas Fett dazu. Öl ist nicht ok, denn da würde die Panade runterlaufen. Also etwas Sahne zum Ei geben und durchquirlen. Nicht mit dem Schneebesen aufschlagen, weil da zu viel Luft drunter käme, dann würden Blasen entstehen und diese Blasen würden Klumpen geben im Paniermehl. Also nur mit Gabel aufschlagen.

## **Parfait = Halbgefrorenes**

### **Parfait: Wie viel Zucker kommt dran?**

Der Friervorgang nimmt sehr viel weg von der Süße, d.h., wenn man die Parfait-Masse abschmeckt, so viel Zucker zugeben, dass man den Eindruck hat, es ist zu süß.

### **Parfait gefrieren in welchem Gefäß?**

Glas geht schnell, Aluminium oder Edelstahl noch schneller, bei Plastikschaalen mindestens eine Stunde länger ins Eis (leitet Kälte schlechter).

### **Pfannenhitze, um Fleisch nach dem Anbraten zu garen:**

Wenn man die Hand ein Weilchen direkt über die Pfanne halten kann und es sich erst nach ca. 15 Sekunden heiß anfühlt, dann ist Pfannentemperatur richtig.

## **Pfeffer**

verteilt den Geschmack gleichmäßig auf der Zunge. Also z.B. bei allem, was fettig ist, sorgt Pfeffer dafür, dass Geschmack sich gleichmäßig im Mund verteilt.

## **Pfifferlinge**

Pfifferlinge sind nach Ansicht von A.K. die einzigen Pilze, die man auch kurz mal in Wasser legen kann, um sie zu reinigen, weil sehr viel dran zu putzen ist. Es gibt hier leider auch seitens Alexander noch keinen Trick, wie das Putzen zu vereinfachen wäre.

Für gebratene Pfifferlinge zuerst nur die Pfifferlinge braten ohne Zwiebeln mit großer Hitze. Pilze nicht schwenken, sonst ziehen sie Wasser. Wenn Pilze braun sind, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Andere Zutaten braten, dann Pilze direkt vor dem Servieren dazugeben.

## **Pilze**

niemals waschen (außer Pfifferlinge), bei Steinpilzen / Champignons Lamellen rausschneiden, falls sie schon ein wenig braun sind. Wenn Erdiges dran ist, ein wenig abschneiden.

Pilze haben einen starken Eigengeschmack,  
AK: "da ist wenig dann wieder etwas viel",  
daher besser keinen Speck oder sowas dazu.

## **Poularde**

Ein Hähnchen oder Huhn mit mehr als 1.200 g Gewicht, geschlachtet vor der Geschlechtsreife, heißt Poularde.

## **Ratatouille**

ist Gemüseeintopf, entstanden in Südfrankreich mit Hauptbestandteilen, Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomaten. Ist ein Schmorgericht, eigentlich als Eintopf entwickelt, nicht als Beilage.

Man sieht häufig, dass Gemüse dazu in große Stücke geschnitten wird und dann zubereitet wird. Ist von der Zubereitung kein Problem, beim Essen hat man dann jedoch immer nur ein Stück im Mund und damit immer nur einen Geschmack. Daher Gemüse gern in kleinere Stücke schneiden aus 3 Gründen: Groß geschnittenes Gemüse hat sehr lange Garzeit, verliert Farbe und Geschmack, der dann mehr in die Sauce übergeht.

Gemüse daher in kleine Würfelchen schneiden. Vorbereitungszeit ist zwar etwas länger, aber Zubereitungszeit viel kürzer und Geschmack intensiver.

Zucchini passen gut dazu, weil sie relativ trocken sind. Beim Anbraten sehr gut, weil Paprika ja immer ein bisschen Wasser zieht und die Zucchini nimmt das dann auf. Tomaten hier nicht dazu verwenden, diese würden zu viel Wasser ziehen.

## **Rechtshänder**

Topf, aus dem geschöpft wird, immer nach rechts stellen,  
Topf in den geschüttet wird, nach links (geht leichter und schneller und man braucht nicht immer wieder „übergreifen“, „umgreifen“).

## **Rezepte**

oder nicht?

Beim Backen: Rezepte wichtig. Beim Kochen: gewisse Grundlagen, dann aber ausprobieren, persönliches Gefühl entwickeln, variieren je nach persönlichem Herd, Geräten, etc.

Für manches gibt es Regeln, für den Rest muss man ein Gefühl entwickeln.

### **Rinderfilet: Qualität erkennen**

Je feiner marmoriert das Fleisch ist, desto zarter ist es. Wenn das Fleisch kalt ist, sieht man die Marmorierung noch besser. Das Fleisch jedoch vor der Zubereitung auf Zimmertemperatur kommen lassen.

### **Filetsteaks am Vortag zubereiten:**

Wenn Zeit fehlt: Filetsteak am Vortag braten, in Kühlschrank legen. Am Stichtag auf Zimmertemperatur warm werden lassen, dann 5 Min. in 150 Grad heißen Ofen legen, ein paar Kräuter dazu für's Aroma, dann direkt aus Ofen servieren, etwas Olivenöl drüber. Fertig.

### **Roastbeef**

Qualität erkennen: In Kühlschrank legen, dann muss es ganz hart werden. (fein ins Muskelfleisch eingeschlossenes Fett wird hart).

### **Roastbeef / Rumpsteak als Steaks: Fett dranlassen? Fett abschneiden?**

Bei argentinischem Roastbeef schneidet AK das Fett weg, weil es ihm nicht so gut schmeckt. Bei American Beef schmeckt ihm das Fett. Er schneidet daher das Fett nicht weg. Manche schneiden Fett ein, das ist aber nicht nötig.

### **Rösti**

von rohen Kartoffeln: ganz langsam braten lassen.

Langsam: wird schön knusprig und goldbraun, nur ganz selten rühren.

Rösti lässt sich gut vorbereiten: vorbraten.

**Aber:** Nicht in Pfanne oder auf Blech lassen, sondern nach dem Braten kurz auf Papier-Küchentuch, legen, damit überschüssiges Fett weggesaugt wird. Dann auf Gitter legen und aufheben bis Rösti benötigt wird. Dann 5 Minuten in Backofen bei 150 ° Celsius, dann wieder knusprig.

### **Rosenkohl**

TK-Rosenkohl hat oft bessere Qualität als wenn man Rosenkohl so kauft und putzt.

Rosenkohl hat dann eine Top-Qualität, weil er eben schon mal Frost hatte.

### **Rotkraut binden**

Eine rohe Kartoffel dazu reiben, diese bindet das Rotkraut nochmals ab und ergibt eine schönere Optik als mit Bindemittel. Etwas köcheln lassen, immer mal rühren, dann bindet alles recht schön und gibt schönen Glanz.

## **Salat**

brechen statt schneiden, weil oft Messer Eisen enthält, dann Schnittstellen schnell braun.

## **Salz**

Für Brühen, Fonds usw. ganz einfaches Salz nehmen  
Zitat AK: "Salz ist Salz. - in diesem Fall."

## **Wann soll eine Sauce oder Suppe mit viel Salz gewürzt werden?**

Wenn z.B. Garnelen in der Karkasse gegart werden und zu Sauce/Suppe gegeben werden: Grobes Meersalz beim Anrichten in die Sauce/Suppe geben und dann die ungesalzene Garnele dazugeben. Das Meersalz kann sich so schnell nicht auflösen, wenn sie dann gemeinsam mit der Sauce gegessen wird, entsteht im Mund der Eindruck als sei die Garnele gewürzt und nicht die Sauce.

## **Saté-Spieße**

Fleisch (z.B. Hähnchenbrust) schräg von oben schneiden. (gerade Schnitte hätten zu kurze Fasern und damit keine schöne Oberfläche für Spieße. Die schrägen Scheiben ergeben glatte Oberflächen).

Saté wird immer wellenförmig auf Spieß gesteckt. Würde man Fleisch glatt draufstecken, wäre Fleischoberfläche, die den Grill berührt, sehr groß, dann sehr schnell trocken. Daher wellenförmig draufstecken, dann wird Oberfläche kleiner und Fleisch bleibt saftiger.

## **Saucenfond**

Für Saucenfond Schweine- oder Kalbsknochen verwenden, keine Rinderknochen (wird zu dunkel und auch bitter). Rückenknöchen verwenden, keine Röhrenknöchen.

Gemüse muss für Fond und Brühe nur sauber gewaschen sein, nicht geschält, also z.B. Karotten nicht schälen oder schaben, Zwiebel nicht schälen. Vom Sellerie nur das Kraut verwenden. Im Ganzen dazu, einfach knicken mit der Hand.

## **Sauce zum Braten** (ohne vorbereiteten Saucenfond)

Falls kein Bratenjus vorhanden ist:

Topf mit Bratensaft / Bratensoße aus der Packung aufsetzen. Knochen dazu (z.B. Karkasse von Maispoularde. Eine Weile durchkochen lassen, dann durchsieben, abschmecken und über's Fleisch geben.



### **Sauce warmhalten**

In Thermoskanne füllen, bleibt bis zu 2 Stunden bequem warm, bildet keine Haut, muss nicht gewärmt werden und bleibt dadurch auch im Geschmack unverändert.

### **Schalotten putzen**

äußerste trockene Hautschicht abmachen und die kleine "Silberhaut" darunter muss auch weg, denn sie wird beim Kochen zäh und ungenießbar.

### **Schaumsüppchen**

Gebundene und abgeschmeckte Brühe zunächst in Standmixer aufschlagen (wird schön sämig), dann zurück in Topf und mit Stabmixer weiter aufschlagen. Durch den Stabmixer kann sehr viel Luft untergemixt werden, dadurch wird das Süppchen besonders schaumig. Teller oder Suppentassen, in denen Schaumsüppchen serviert werden, möglichst vorwärmen. Dadurch bleibt Schaum viel länger erhalten.

### **Schneebeesen**

Bei allem, was schaumig geschlagen wurde: Schneebeesen nicht am Rand der Schüssel abschlagen, denn dann würde durch die Stöße die Luft gleich wieder entweichen. Daher den Schneebeesen an der Hand abschlagen.

### **Schnitzel „plattieren“ (früher „klopfen)**

Schnitzelfleisch aus der Oberschale wird plattiert. Das geht auf einem Kunststoffbrett nicht so gut, daher etwas dickere Frischhaltefolie oder Gefrierbeutel oder Vakuumierbeutel mit Öl einstreichen, Fleisch drauf, nochmal Folie drüber, dann erst plattieren.

### **Schnitzel würzen**

Schnitzel nur von einer Seite salzen und pfeffern.

### **Schokolade schmelzen**

Schokolade zweimal nacheinander erhitzen, dann glänzt sie hinterher wunderschön. Also langsam im Wasserbad schmelzen. Wenn sie flüssig ist, wegnehmen vom Herd, kurz ein wenig abkühlen lassen. Dann ein zweites Mal erhitzen.

Bei Mousse au Chocolat kommt heißer Kaffee dazu, so geschieht in diesem Fall das zweite Erhitzen.

Kouvertüre langsam schmelzen, sie sollte nicht unter 30 ° und nicht über 36 ° temperiert werden, weil sie sonst am Rand grießelig wird.

Schokolade in Tropfenform ist gut zu verarbeiten, weil man gut wegportionieren kann und sie schnell schmilzt.

### **Schupfnudeln**

**Teig: Mehl oder Grieß zu Kartoffeln? Warum „schnell verarbeiten“?**

Manche nehmen Grieß, der zieht oft zu viel Feuchtigkeit.

Schupfnudeln müssen schnell verarbeitet werden, sonst zieht das Mehl zu viel Feuchtigkeit und die Masse wird matschig.

**Teig: Warum nur Eigelb dazu und nicht das ganze Ei?**

Eiweiß enthält zu viel Wasser und hat zu wenig Bindekraft.

Das würde zu viel Flüssigkeit geben.

**Warum gegarte Schupfnudeln nicht einfach in kaltem Wasser abkühlen?**

Nicht in kaltes Wasser zum Abkühlen sondern auseinander legen auf Teller.

Durchs Abkühlen an der Luft ziehen sie eine kleine Haut, damit sind sie später besser zu braten.

### **Semmelknödel**

Bei Semmelknödeln nicht nur Milch und Ei sondern auch etwas Butter dazugeben (separat erwärmen). Butter in Semmelknödel: Bindung wird besser, die Semmelknödel schmecken lockerer als ohne Butter.

### **Sesamöl**

ACHTUNG: immer nur ganz kleine Mengen zugeben, ist sehr geschmacksintensiv.

### **Spargelcremesuppe**

Auch hier ist Mehlschwitze umgekehrt gut einsetzbar und zwar so:

Sahne in Topf aufkochen, "Mehlschwitze umgekehrt" in Tropfen dazugeben, so lange kochen, bis Mehl ausgekocht ist (ca. 5 Minuten), dann erst Spargelfond zugeben: klümpchenfrei mit intensivem Spargelgeschmack.

### **Spritzbeutel**

Masse einfüllen, nachdrücken, bis Masse gleichmäßig verteilt ist.

Beutel oben dreimal umdrehen, damit er richtig zu ist.

Beutelende 2-3mal um Daumen drehen, mit der Krafthand (Rechtshänder mit der rechten) drücken.

### **Steaks anbraten**

Die Pfanne soll so heiß sein, dass Fleisch braten kann und Hitze in Pfanne in etwa gleich bleibt, auch wenn Fleisch dazu kommt. Andererseits soll Pfanne nicht so heiß sein, dass es raucht oder spritzt.

### **Sternanis**

im Ganzen mitkochen und vor dem Servieren herausfischen (z.B. bei Kürbis-Confit, Pflaumen, Linsen). Falls kein Sternanis vorhanden, ein paar Spritzer Pernod nehmen

### **Streusel**

Für Streusel / Krümel / Crumble wird kein Rezept benötigt.

Je fester und krosser man sie haben möchte, desto mehr Butter dazu.

Je weicher und zarter sie sein sollen beim Backen, desto weniger Butter.

Wichtig bei Streuseln genau wie bei Mürbteig: Masse muss trocken aussehen, darf nicht glänzen. Wenn sie glänzt, dann wird die Masse im Ofen zu fest.

### **Süße**

Etwas Süße zugeben, z.B. bei Gemüse (Romanesco):

Mit etwas Apfelsaft ablöschen (gibt etwas Süße, es braucht kein Zucker dazu, das würde sonst zu sehr braten).

### **Suppe beim Anrichten in Tellern ausgießen, nicht ausschöpfen:**

Suppe nicht einzeln in Teller schöpfen sondern in einen Ausgießbecher geben.

Teller können schnell gefüllt werden.

Das geht schneller und oft kleckerfreier als mit der Schöpfkeller.

### **Supreme-Schnitt bei Geflügel:**

Flügel am zweiten Gelenk nach der Brust abschneiden (den ersten Knochen dranlassen = „Supreme-Schnitt“).

## **Tafelspitz**

Immer vor dem Kochen alles Fett, alle Haut etc. wegschneiden.  
Wasser ohne jegliche Gewürze ohne Gemüse ohne Salz zum Kochen bringen.  
Tafelspitz ins kochende Wasser geben und garen.

Tafelspitz zum Servieren schräg schneiden nicht mit der Faser schneiden sondern gegen die Faser, denn sonst schmeckt das Fleisch beim Reinbeißen hart, die Fasern würden beim Essen störend spürbar.

Tafelspitz kann gut am Vortag gekocht werden. Abkühlen lassen. Kaltes Fleisch in Scheiben schneiden (dann werden Scheiben schön glatt).

Vor dem Anrichten in eine Schale / feuerfeste Form oder ähnliches, ein klein wenig Brühe dazu und bei 80 ° im Backofen erwärmen. Braucht nur warm werden

## **Thunfisch würzen (z.B. Thunfisch-Steaks)**

Zum Anbraten Ingwer mit ins Öl,  
dann Chili und Vanilleschote (beides aus Pfeffermühle) drüber mahlen.

## **Tiramisu - Behälter**

Für Tiramisu keine Kunststoff-Schüssel verwenden sondern Glas, Porzellan oder Edelstahl, denn Kunststoff leitet Kälte so schlecht, dann dauert es sehr lange, bis Masse durchkühlt und fest wird, damit auch die Salmonellengefahr wesentlich erhöht.

## **Tomaten schälen oder nicht?**

Tomaten blanchieren oder Tomatensalat: mit oder ohne Haut? Haut kann gern dran bleiben, selbst wenn Körper sie nicht verdaut dient sie als reiner Ballaststoff.

Bei einigen Gerichten schmecken geschälte Tomaten jedoch besser, z.B. bei Tomatenragout oder überall da, wo Tomaten in größeren Stücken zu Gerichten dazugegeben werden (z.B. Ratatouille), weil sich dort beim Kochvorgang die Haut sowieso lösen würde. Dann sieht es so einfach besser aus.

## **Tomaten schälen**

Strunk mit Rundbewegung ausschneiden.

Wenn das Messer nicht scharf genug ist, Sterntülle vom Spritzbeutel verwenden (falls Metall). Eine Tomate nach der anderen mit Sterntülle vom Strunk befreien (Tülle dazwischen nicht leeren, Strunke rutschen ja immer nach und fallen dann irgendwann hinten raus).

Tomate an der Oberseite über Kreuz einritzen (nur die Haut, nicht das Fleisch).  
Tomaten ganz kurz in kochendes Wasser legen, dann in Eiswasser "abschrecken".  
Nun kann man Haut leicht abziehen.

### **Tomaten entkernen**

Wenn Tomaten noch sehr fest sind, das Kerngehäuse rausschneiden, sollten die Tomaten weicher sein, können Kerngehäuse auch mit Löffel entfernt werden. (Kerngehäuse können nach Wunsch für Tomatensuppe verwendet werden.)

### **Tomatenmark**

Beim Tomatenmark ist wichtig, dass es immer angebraten wird, dann wird der Geschmack rund, der sauer tomatige Geschmack ist weg.

### **getrocknete Tomaten**

Diese gibt es in Öl und Gewürzen eingelegt (z.B. sehr lecker zu Pasta). Manchmal sollen getrocknete Tomaten viel Geschmack in ein Gericht bringen und gleichzeitig überschüssige Flüssigkeit aufsaugen, die beim Garen entsteht (z.B. bei Frischkäse auf Blätterteigmantel). Dann keine Tomaten aus dem Öl verwenden sondern trockene Früchte.

### **Trüffelöl**

ACHTUNG: schmeckt sehr intensiv und wird sehr schnell ranzig.  
Daher nach dem ersten Öffnen immer einfrieren bis es wieder benötigt wird.)

### **Überkochen**

Wenn Topf anfängt, überzukochen, dann leicht drauf pusten, dann lässt es nach.

### **Unterheben**

z.B. Eischnee: ganz leicht und ganz locker wörtlich "unterheben", nicht schlagen, sonst wird die bereits eingeschlossene Luft wieder rausgeschlagen.

### **Vanillesoße**

Man kann Vanillesoße mit Milch machen. AK bevorzugt geschlagene Sahne.

### **Vanillestangen / Vanilleschoten**

mitkochen, vor Servieren rausfischen,  
können wieder getrocknet werden und vielfach wieder verwendet werden

Unterschied Bourbon-Vanille und Tahiti-Vanille:

Tahiti-Vanille ist wertvoller, intensiver im Aroma, unsere Muster-Schote kostete 24 €

### **Vinaigrette / Dressing (Begriffe)**

Dressing = Jede Salat-Sauce, die gebunden ist.

Vinaigrette = Essig-Öl-Marinade, nicht gebunden, sondern einfach lose zugegeben und direkt in der Salatschüssel verrührt, z.B. Essig, Öl, Salz, Pfeffer.

### **Vinaigrette mit Zwiebeln**

Bei Vinaigrette Zwiebeln kurz in Weißwein ankochen, dann zugeben, so schmecken sie feiner.

### **Wacholderbeeren**

immer leicht zerdrücken oder im Mörser zerkleinern, dann entfaltet sich Aroma besser.

### **Walnussöl**

ist sehr empfindlich gegen Hitze, der Geschmack würde zerstört, daher z.B. Gemüse in Schüssel oder kleine Schälchen geben und danach einige Tropfen Walnussöl drübergeben.

### **Wasserbad**

Über Wasserbad aufschlagen: Damit z.B. in Ei-Zucker-Masse die Luft leichter eingeschlossen wird, wird die Masse erhitzt (durch Topf mit heißem Wasser unter dem Kessel = Wasserbad), so wird die Luft besser drin festgehalten.

Also Kessel auf Wasserbad stellen und dort erhitzen und schlagen. Mit zunehmender Hitze und zunehmendem Schlagen wird Masse immer heller und schaumiger.

Dabei drauf achten, dass der Rand der Schüssel über den Topf übersteht. Denn, wenn der Rand der Schüssel zu klein ist, dann kann es sein, dass Kondenswasser in die Schaummasse läuft. Die Masse würde dann gerinnen.

Mit einem großen Schneebesen kann man hier leichter zum Ziel kommen, weil man mit dem großen Besen mehr Luft unterschlagen kann, mit einem kleineren schlägt man weniger Luft unter, dann müsste man sich mehr anstrengen.

Darauf achten, dass Schaummasse nicht zu heiß wird, sonst würde das im Eigelb enthaltene Eiweiß gerinnen und man hätte eine Art Rührei. Bevor es zu warm wird, über kaltem Wasser weiter schlagen. Wenn die Masse vom heißen Topf wegkommt und gleich anschließend einfach im Raum stehen würde, dann würde sie evtl. stocken. Deshalb kurz über kaltem Wasser schlagen.

### **Wenden / Schwenken in der Pfanne (z.B. Schupfnudeln)**

Bratgut beim Schwenken in der Pfanne nicht in die Höhe werfen sondern ziehende Bewegung ausführen.

### **Wirsing**

Wer hat, kann gern etwas Gänseschmalz dazugeben, gibt einen zarteren Geschmack auf der Zunge und einen schönen Glanz.

### **Wolfsbarsch ist im Preis unterschiedlich, ob klein oder groß.**

Je größer desto teurer und qualitativ besser.

Wolfsbarsch gab es lange Zeit nicht wild sondern nur aus Zucht.

Inzwischen ist wieder beides erhältlich.

Der Wolfsbarsch ist ein Raubfisch, er hat außer der Mittelgröße noch weitere.

### **Zabaione**

Zabaione wird normalerweise mit Marsala gemacht (dann ist sie weiß).

Zu Kirschen passt aber auch Zabaione auch Portwein sehr gut.

### **Zerkleinern**

#### **Stabmixer gegen Mixbecher:**

Im Mixbecher wird die Masse sämiger und das Mixen geht schneller.

### **Zester von Orangen- und Zitronenschale:**

(z.B. in Kartoffelpüree, an Carpaccio von Scampi)

Beide verwenden, denn Orange ist immer sehr "breit" und süß im Mund,

Zitrone gibt den Gegenpol, damit es wieder "spitzer" wird

### **Zitronenschale**

nur das Gelbe verwenden, nie das Weiße, das schmeckt bitter,

### **Zwiebeln:**

Faustregel:

Je kleiner die Zwiebel, desto intensiver der Geschmack.

### **Zwiebeln putzen**

Immer an den Wurzeln anfangen mit Putzen. Oben am anderen Ende sind vor allem die ätherischen Öle, wenn hier angefangen wird, dann tränen die Augen mehr.

### **Zwiebeln putzen ohne Tränen**

Einen Schluck Wasser in den Mund nehmen und beim Zwiebeln putzen nur durch die Nase atmen, dann wirkt das Wasser im Mund wie ein Filter.

Das Wasser schmeckt dann zwar irgendwann nach Zwiebeln, aber die Augen tränen nicht.

### **Klitzekleine Zwiebelwürfelchen herstellen:**

Zwiebel schälen, halbieren, längs schneiden und Hälften auch mehrfach quer anschneiden, aber nicht bis hinten durch (wegen der Finger und weil das Ganze dann noch zusammenhält). Hinterer Rest kann dann später z.B. mit Ingwerrest und Chilirest in der Pfanne mitgebraten werden mit Fleisch, so kommt gleich ein wenig Würze dazu.

### **Zwiebel-Confit von Schalotten**

Bei feinerem Fleisch (z. B. Schweinelendchen) das Zwiebel-Confit von Schalotten machen, bei deftigem Fleisch von Gemüsezwiebeln.

Faustregel:

Bei "grobem" Essen (z.B. Schweinebauch) normale Zwiebeln nehmen, bei "feineren Essen" (z.B. Filet), Schalotten nehmen.

### **Zucker karamellisieren**

Zucker in Pfanne karamellisieren lassen mit leichter Hitze, nicht oder nicht viel rühren, denn durch das Rühren wird die Masse abgekühlt und klumpig.

### **Zucker karamellisieren und mit Flüssigkeit ablöschen**

Flüssigkeit in nur kleinen Mengen zugeben, Schluck für Schluck, damit der Zucker nicht zu schnell kalt wird, sonst wird er hart und muss erst mühevoll wieder verflüssigt werden.