

Christiane Emma Prolic



Emmi

KOCHT EINFACH

75 clevere Rezepte
für jeden Tag

SPIEGEL
Bestseller

Das
Buch zum
erfolgreichen
Blog

riva

Christiane Emma Prolic

Emmi
KOCHT EINFACH

Christiane Emma Prolic

Emmi

KOCHT EINFACH

75 clevere Rezepte für jeden Tag

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

9. Auflage 2022

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Vielen Dank an das Küchen Loft in Köln für die Unterstützung.

Redaktion: Cora Wetzstein

Umschlaggestaltung und Layout: Manuela Amode

Abbildungen Umschlag und Innenteil: Stephan Pick (S. 6, 22, 28, 35, 36, 62, 76, 118, 154, 166, 186, 201, 207)

Abbildungen Innenteil: Christiane Emma Prolic

Illustrationen Innenteil: Mo Büdinger

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

eBook: ePubMATIC.com

ISBN Print 978-3-7423-1296-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0989-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0990-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhaltsverzeichnis



Vorwort

Meine einfachen Tricks für den Kochalltag

Meine 12 Tipps für gelingsicheres Kochen

Meine liebsten Küchenhelfer

Saisonal und regional einkaufen

Tipps rund um die Vorratshaltung

Salate, Beilagen und Snacks

Suppen und 1-Topf-Gerichte

Hauptgerichte Fisch - Fleisch - Gemüse

Nudel- und Reisgerichte

Quiches und Tartes

Süßspeisen und Desserts

Backen

Dankeschön

Vorwort



Wie schön, dass mein Kochbuch dein Interesse geweckt hat. Mein Name ist Christiane Emma und viele Menschen nennen mich auch Emmi. Ich lebe mit meinem Mann und meinem Sohn in Köln, meiner langjährigen Wahlheimat.

Ich koche und backe schon seit ich klein bin. Bei uns Zuhause lautete beim Kochen das Credo: »Die einfachsten Dinge sind oft die besten.« Die einfache Küche mit überschaubaren, frischen Zutaten fasziniert mich also schon viele Jahre.

Als berufstätige Mama habe ich meine Leidenschaft dafür entdeckt, einfache, bereits bestehende Rezepte aus meinem Repertoire noch einfacher zu machen – entweder in der Zubereitung oder im Ablauf oder beides. Darüber hinaus kreierte ich gerne eigene, schnörkellose Rezepte, die ebenfalls leicht zu kochen sind und auch gelingen. Die Inspiration dafür hole ich mir aus allen Himmelsrichtungen und verschiedensten Quellen. Ich lese viele Kochbücher und Kochzeitschriften, schaue Kochsendungen und probiere viel aus. Ich tausche mich mit Freundinnen aus, die selbst gerne kochen, und zu guter Letzt studiere ich immer wieder die Rezeptkladden meiner Mama, Stiefmama und Omas, übernehme Rezepte daraus oder wandle sie ab.

So ist irgendwann die Idee zu meinem Food-Blog www.emmikochteinfach.de entstanden. Auf dem Blog wollte ich meine bestehenden und neuen Rezepte schön darstellen und mit anderen teilen. Mit Menschen, die Inspiration und Unterstützung für ihren Kochalltag suchen. Vielleicht auch, weil sie so wie ich, einen turbulenten Alltag meistern, Beruf, Familie und Haushalt jonglieren und für sie die Frage »Was soll ich heute bloß kochen?« jeden Tag aufs Neue im Raum steht.

Du findest in diesem Kochbuch eine große Auswahl der beliebtesten Rezepte meines Food-Blogs. Aber es sind auch viele neue dabei, die ich für dieses Buch kreierte und

interpretiert habe, dabei ein paar meiner allerliebsten Rezeptklassiker. Alle sind selbstverständlich alltagstauglich, von mir mehrfach erprobt und immer mit überschaubaren Zutaten, die man überall im Supermarkt oder Discounter bekommen kann. Einige davon sind übrigens auch prima geeignet, wenn man unkompliziert (viele) Gäste bewirten möchte. Neben den Rezepten findest du zusätzlich im Buch ein paar spannende Tipps, Tricks und Empfehlungen für die Zubereitung leckerer Gerichte.

Es ist mir eine große Freude, wenn dir dieses Buch ein treuer Begleiter in deiner Küche wird und du ganz oft Lust bekommst, immer wieder etwas daraus zu kochen.

Alles Liebe, deine

Emmi

PS: Wenn du Fragen oder Anmerkungen zu meinen Rezepten hast, schreibe mir sehr gerne unter kochbuch@emmikochteinfach.de

Meine einfachen Tricks für den Kochalltag

Küchentipps und -tricks sind ein herrliches Thema und nahezu unerschöpflich, denn immer wieder kommen neue hinzu, von überall her. Viele meiner Tipps, die ich bislang anwende, habe ich von meinen Müttern (Mutter, Großmutter, Stiefmutter, Schwiegermutter) mit auf den Weg bekommen. Einige wiederum sind mir beim Surfen im Internet, durch Bücher und Zeitschriften, meine Freundinnen und bei Kochkursen über den Weg gelaufen.

Die für mich hilfreichsten Tricks und Kniffe rund ums Kochen und um Zutaten habe ich für dich zusammengestellt.

Wie kann ich Zwiebeln schneiden ohne Tränen?

Am besten mit einem scharfen Messer! Da man beim Schneiden einer Zwiebel empfindlich auf die Schwefelverbindungen reagiert, die dabei entstehen, würde eine stumpfe Klinge die Zellen der Zwiebel nur stärker quetschen, und sie würde noch mehr reizende Stoffe freisetzen. Zusätzlich solltest du das Messer, das Schneidebrett und die Hände kurz unter fließendes Wasser halten. Auch das kann etwas helfen. Manche schwören darauf, einen Schluck Wasser (oder Wein) im Mund zu

halten, während man die Zwiebel schneidet. Sollte keiner dieser Tipps funktionieren, hilft nur noch eine Taucherbrille.

Wie kann ich Verfärbungen an den Fingern vermeiden?

Wenn du zum Beispiel Rote Beten schneiden möchtest oder anderes stark färbendes Obst und Gemüse, kannst du die Hände mit ein wenig Olivenöl einreiben. Das hält die Farbstoffe ab. Praktisch, aber auch nicht gerade umweltfreundlich, sind Einmalhandschuhe.

Wie kann ich zu scharf geratenes Essen retten?

Wenn dir mal Chili oder andere sehr scharfe Gewürze ausgerutscht sind, kannst du mit einem Löffel Honig oder Zucker die Schärfe mildern. Es funktioniert aber auch, schrittweise Sahne, Brühe oder Wein hinzuzugeben, um die Schärfe im Essen erträglicher zu machen. Auch eine rohe geschälte Kartoffel oder Möhre mit ins Essen zu geben und eine Weile mitkochen zu lassen, reduziert den scharfen Geschmack. Last but not least kannst du Crème fraîche oder Sahnejoghurt als Topping-Angebot zum »verschärften« Gericht servieren, um es auch für Mitesser, die es nicht ganz so scharf mögen, genießbar zu machen.

Kann man eine frische Zitrone auch tröpfchenweise auspressen?

Ja, das funktioniert. Wenn du nicht den Saft einer ganzen oder halben Zitrone benötigst, gibt es einen Trick: Einfach mit einem spitzen Gegenstand ein tiefes Loch in die Zitrone piksen und den Saft tropfenweise herausdrücken. Die Zitrone kannst du dann – so wie sie ist – noch ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren und weiterhin tropfenweise Saft herauspressen oder bei Bedarf die Zitrone aufschneiden.

Wie kann ich eine Limette optimal auspressen?

Aus Limetten kannst du mehr Saft rausholen, wenn du sie zuerst mit dem Handballen auf der Arbeitsfläche rollst, dann in zwei Hälften teilst und das Fruchtfleisch vor dem Auspressen mit einem Messer einstichst.

Wie putze ich Pilze?

Es ist wirklich amtlich, dass man Pilze nicht waschen sollte, denn sie saugen sich sonst mit Wasser voll und werden matschig und schwammig. Am besten nimmst du einen Pinsel, eine kleine Bürste oder ein Messer, um sie zu reinigen.

Was mache ich mit Gewürzen, die nicht im Essen bleiben sollen?

Gewürze wie zum Beispiel Nelken, Piment oder Lorbeer, die du nur zum Garen im Essen lassen möchtest, kannst du in einen Teebeutel geben, mit Garn zuschnüren und anschließend wieder herausnehmen. Oder du packst die Gewürze in ein Tee-Ei.

Wie kann ich Fettspritzer beim Braten in der Pfanne vermeiden?

Wie oft hatte ich gefühlt meterweite Fettspritzer beim Anbraten von Steak! So weit das Auge reicht rund um Pfanne und Herd. Zwei grundsätzliche Dinge solltest du berücksichtigen, um so etwas möglichst zu vermeiden: Das, was du braten möchtest, sollte auf der Oberfläche ziemlich trocken sein, und du solltest ein gutes, hitzebeständiges Öl verwenden.

Wie kann ich zu viel Fett aus der Soße entfernen?

Das kannst du auf einfachem Weg nur im Nachhinein, nämlich indem du die Soße in den Kühlschrank stellst, wenn sie erkaltet ist. Das Fett wird an der Oberfläche fest, und dann kannst du es mit einem Löffel herausheben. Alternativ

geht auch eine Fetttrennkanne, die es zu kaufen gibt. Eine gute ist allerdings relativ teuer.

Wie kann ich gewaschenen Salat frisch halten?

Gewaschener und getrockneter Salat kann in einer großen verschließbaren Gefriertüte oder Frischhaltebox aufbewahrt werden. Der Salat sollte viel Platz haben und nicht gequetscht sein. Noch ein Küchenpapier mit hineinlegen, damit es die Feuchtigkeit aufsaugt. Die Box möglichst luftdicht verschließen und fertig. Meine Erfahrung ist, dass sich der Salat dann im Gemüsefach noch gut zwei Tage hält.

Wie bewahre ich Schnittlauch auf?

Schnittlauch hält sich etwa eine Woche im Kühlschrank, wenn du ihn wäschst, dann in feuchtes Küchenpapier und anschließend in Frischhaltefolie einwickelst.

Wie bleibt der Blumenkohl schön weiß?

Wenn du möchtest, dass der Blumenkohl seine schöne helle Farbe behält, gibst du etwas Milch oder eine Scheibe Bio-Zitrone mit ins Kochwasser.

Wie kann ich unangenehmen Kohlgeruch vermeiden?

Ein einfacher Trick ist, dem Kochwasser etwas Essig hinzuzufügen. Das mildert die entstehenden schwefligen Gerüche.

Welche Möglichkeit gibt es, eine Soße zu binden?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie du eine leckere Soße in die gewünschte Konsistenz verwandelst. Mein persönlicher Standard ist 1 EL Speisestärke mit 1 EL Wasser glatt zu rühren, um circa 400 ml Flüssigkeit abzubinden. Dabei gehe ich immer schrittweise vor und warte wie sich die Konsistenz der Soße entwickelt. So oder so, wie

dickflüssig Soßen sein sollen, ist meiner Ansicht nach ohnehin Geschmackssache.

Soße binden mit Speisestärke:

Du nimmst Speisestärke und den gleichen Anteil an Wasser, verrührst das Ganze glatt und gibst es schrittweise zur Soße. Anschließend solltest du sie noch ein bis zwei Minuten weiterköcheln lassen, damit sie final eindicken kann.

Soße binden mit Butter:

Stelle ungefähr 20 g Butterflöckchen ins Tiefkühlfach. Kurz vor dem Servieren rührst du die eiskalten Butterflöckchen unter die heiße Soße. Das bindet die Soße nicht nur, sondern macht sie auch schön glänzend.

Soße binden mit Eigelb:

Mit Eigelb kann man wunderbar helle Soßen binden, die aus Milch oder Sahne gekocht sind. Du verrührst ein Eigelb mit etwa 1-2 EL warmer Soße oder geriebenem Käse und rührst das Ganze kräftig unter die restliche Soße. Aber Achtung: Die Soße jetzt nicht mehr aufkochen lassen bzw. nicht über 70 °C erhitzen, sonst gerinnt das Eigelb, und die Soße wird grisselig.

Soße binden mit Mehlbutter-Klümpchen:

Du verknetest Butter und Mehl zu gleichen Anteilen. Die Form des Klümpchens ist egal. Dann gibst du ihn zur Soße und verrührst alles kräftig. Die Soße muss noch einige Minuten weiterköcheln, damit der Mehlgeschmack verschwindet. Ein Hinweis noch: Mehl reduziert leicht den Geschmack der Soße.

Wie kann ich Käse einfacher frisch reiben?

Mir ist es wichtig, Käse selbst und frisch zu reiben, denn abgepackt werden leider viel zu oft Trennmittel und Konservierungsstoffe eingesetzt. Wenn du deine Reibe mit Öl bepinselst, klebt der Käse wie zum Beispiel junger Gouda nicht so sehr daran fest. Weichkäse wie Mozzarella dagegen lässt sich einfacher reiben, wenn du ihn vorher in der Tiefkühltruhe anfrieren lässt.

Wie bekomme ich kalte Butter schnell weich?

Solltest du spontan Lust bekommen, einen Kuchen zu backen und für dein Rezept weiche Butter mit Zimmertemperatur benötigen, gibt es einen einfachen Trick: Schneide die entsprechende Buttermenge in Würfel und lege sie als Häufchen auf einen Teller. Erwärme eine passende Tasse oder Schüssel mit heißem Wasser, gieße das Wasser aus und stülpe sie über deinen kleinen Butterberg. Durch die Wärmeglocke wird die Butter schneller weich als nur bei Zimmertemperatur.

Wann ist ein Ei noch frisch?

Grundsätzlich wurde das Mindesthaltbarkeitsdatum auf maximal 28 Tage festgelegt. Wenn du auf einem Eierkarton das Mindesthaltbarkeitsdatum liest und 28 Tage zurückrechnest, weißt du, wann das Ei gelegt wurde. Der Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums bedeutet aber nicht unbedingt, dass das Ei verdorben ist.

Wenn du nicht mehr weißt, wann du die Eier gekauft hast, kannst du mit dem Wassertest ganz einfach feststellen, ob ein Ei noch frisch ist. Lege dazu das Ei in ein großes Glas mit kaltem Wasser. Wenn es zu Boden sinkt, ist es frisch. Wenn es sich leicht schräg stellt, ist es wenige Tage alt. Wenn es senkrecht im Glas steht, ist es 2-3 Wochen alt. Treibt es

jedoch an der Oberfläche, ist es leider sehr alt! Dennoch solltest du für den letzten Test das Ei aufschlagen, bevor du es wegwirfst. Wenn der Geruch unauffällig ist, kannst du es durchaus noch essen. Allerdings lautet dann meine Empfehlung, es völlig durchzugaren oder zum Backen zu verwenden.

Meine wichtigsten Backempfehlungen für einen Rührkuchen

Eier sollten Zimmertemperatur haben, damit sie sich cremiger aufschlagen lassen und mehr Volumen entwickeln. Außerdem verbinden sie sich dann besser und leichter mit den weiteren Zutaten. Butter sollte »butterweich« sein, damit sie sich besser mit dem Ei oder dem Zucker aufschlagen lässt. Mindestens 30 Minuten braucht sie dafür bei Zimmertemperatur - der oben genannte Trick beschleunigt das Ganze. Rührkuchenmasse muss in der Kuchenform noch Platz haben, und zwar mindestens 3 cm bis zum oberen Rand. Andernfalls besteht die Gefahr, dass der Kuchen beim Backen überläuft, wenn er sich ausdehnt.

Meine 12 Tipps für gelingsicheres Kochen

Übung macht beim Kochen den Meister. Die eigenen Kochkünste entwickeln sich mit jedem Mal weiter - so war das jedenfalls bei mir. Meines Erachtens lernt man beim Kochen niemals aus, wie eigentlich überall im Leben. Außerdem finde ich, sollte man den Mut haben, Dinge einfach auszuprobieren und das Risiko einzugehen, dass eventuell etwas nicht so toll gelingt. Zudem spielt die Qualität der Zutaten, die man beim Kochen verwendet, eine enorm wichtige Rolle, weil sie nun mal zu einem sehr großen Teil das geschmackliche Ergebnis bestimmen.

Hier kommen also meine persönlichen Erfahrungen und Tipps, die für das Gelingen leckerer Gerichte und ein stressfreieres Kochen hilfreich sind.



Rezepte sorgfältig lesen

Wenn man nach Rezept kocht, ist es wichtig, dass man es vorher komplett durchliest. Man sollte es nicht nur überfliegen und dabei interpretieren. Es ist nervenschonender, wenn man alle Zutaten und die Abläufe kennt, bevor es losgeht. Sonst stellt man vielleicht erst später fest, dass man Zeit fürs Marinieren oder langes Köcheln braucht, die man gar nicht eingeplant hat. Ein Rezept zuerst vollständig zu lesen hilft also, Frustration zu vermeiden und das Kochen zum Erfolgserlebnis zu machen.

Mise en place - alles bereitstellen

»Mise en place« ist Französisch und heißt »an den richtigen Ort gestellt«. Für Profiköche bedeutet das, dass sie ihren Arbeitsplatz optimal vorbereiten, um beim Kochen einen reibungslosen Ablauf zu haben. Alles, was für das Gericht

erforderlich ist, wird bereitgestellt: Messer werden angeordnet, Kochgeräte gegebenenfalls hervorgeholt sowie Zutaten und Gewürze. Vor dem eigentlichen Beginn werden die Zwiebeln geschnitten, die Kartoffeln geschält und frische Kräuter verarbeitet. Meine Erfahrung ist tatsächlich: Ich spare mit diesem Vorgehen bei einigen Gerichten Zeit, weil alles reibungsloser abläuft.

Nicht so viel rühren!

Ich kenne das nur zu gut, dieses hektische schnelle Rühren im Topf oder in der Pfanne im guten Glauben, dass das Essen dadurch schneller gar wird. Das Gegenteil ist der Fall. Viel Rühren senkt die Temperatur auf dem Boden und alles dauert viel länger.

Der Umgang mit dem Fleisch

Fleisch sollte man idealerweise vor dem Braten auf Zimmertemperatur bringen und mindestens eine halbe Stunde vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank holen. Die Ausnahme ist Hackfleisch. Große Braten, Hühner und andere große Fleischstücke sogar circa eine Stunde vorher. Das Fleisch braucht Zimmertemperatur, um gleichmäßig garen zu können und damit bei einem großen Stück Rindfleisch das Äußere nicht schwarz wird, während das Innere noch fast roh ist.

Wenn man Fleisch eingefroren hat, lässt man es am besten über Nacht sanft im Kühlschrank auftauen und bringt es ebenfalls auf Zimmertemperatur. Das schont das Fleisch und den Geschmack.

In Fleisch zu schneiden, um zu überprüfen ob es fertig ist, ist nicht so ideal, denn das Fleisch verliert dadurch wertvollen Fleischsaft und trocknet aus. Deshalb empfehle

ich ein zuverlässiges Bratenthermometer. Man sticht damit an der dicksten Stelle ins Fleisch und misst die gewünschte Kerntemperatur.

Beim Fleisch finde ich, ist Herkunft und Qualität das A und O. Deshalb greife ich mittlerweile ausschließlich zu Bio-Qualität. Ich kaufe nur beim Metzger meines Vertrauens oder im Bio-Laden. Das ist zwar meistens viel teurer, aber weil wir unseren Fleischkonsum reduziert haben, passt das wieder mit den Ausgaben.

Eines ist mir noch wichtig: Fleisch, egal welche Sorte, sollte vor oder während des Bratens gesalzen werden. Nicht erst wenn es fertig ist. Die Salzwürze bekommt man nicht mehr ins Fleisch, wenn man nach dem Garen oder braten salzt. Es bleibt fade.

Gute Gewürze, schmackhafte Brühen und Fonds

Hochwertige Brühen und Fonds sowie Gewürze bilden die geschmackliche Basis bei Gerichten, und sie sollten von guter Qualität sein. Vielleicht verkostest du mal zum Beispiel verschiedene Currypulver oder milde Paprikapulver. Du wirst schmecken, dass es hier große Unterschiede gibt.

Ein gutes Gewürz sollte vor allem eine hohe Würzkraft besitzen und ein wohlschmeckendes Aroma entfalten, das hilft zudem, Salz zu reduzieren. Auch die Haltbarkeit ist wichtig, denn Gewürze verlieren mit der Zeit ihr Aroma. Deshalb empfehle ich, idealerweise nur kleine Mengen zu kaufen und in fest verschlossenen Behältern aufzubewahren. Bei der Qualität von Gewürzen ist auch das Herkunftsland entscheidend. Unterschiedliche Gewürze benötigen unterschiedliche klimatische Bedingungen, damit sie ihr Aroma optimal entwickeln können. Pfeffer von guter

Qualität etwa stammt zum Großteil aus Indien, qualitativ hochwertige Muskatnuss dagegen unter anderem von der Gewürzinsel Grenada. Bei sehr hochwertigen Gewürzen ist das Herkunftsland sogar auf dem Etikett angegeben.



Pfeffer mahle ich persönlich grundsätzlich frisch mit der Pfeffermühle, dann ist er viel aromatischer. Für meine Muskatnuss verwende ich eine praktische Muskat-Gewürzmühle. Eine kräftige Farbe lässt bei Gewürzen übrigens auf eine hohe Würzkraft schließen. Denn die Intensität der Farbe von Gewürzen steht häufig in direktem Zusammenhang mit ihrem Anteil an ätherischen Ölen. Diese sind sehr wichtig für den typischen, kräftigen Geschmack

eines Gewürzes. All diese Qualitätskriterien schlagen sich natürlich im Preis nieder. Aus meiner Sicht sind hochwertige Gewürze aber immer eine gute Investition. Es lohnt sich wirklich eine Marke und/oder einen Händler für sich ausfindig zu machen, von deren Gewürzangebot man geschmacklich überzeugt ist.

Hochwertige Brühen und auch Fonds machen den Unterschied zwischen einem Essen, das okay schmeckt, und einem wahren Geschmackserlebnis. Sie sind fürs Kochen vieler Suppen, Eintöpfe und Soßen unglaublich wichtig und bilden das geschmackliche Fundament, egal ob für Gemüse, Fleisch, Wild oder Fisch. Auch für Kurzgebratenes, das zu wenig eigenen Bratensaft für die Soße abgegeben hat, lässt sich damit schnell eine leckere Soße in gewünschter Menge zaubern. Wenn man seine eigenen Kochkünste mit einem kleinen Schritt ganz weit nach vorne bringen möchte, sollte man Brühen und Fonds nicht außer Acht lassen. Es gibt mittlerweile gute Fertigprodukte im Handel zu kaufen, einige auch ohne unliebsame Zutaten wie Geschmacksverstärker und Co., jedoch haben die ihren Preis. Aber wenn es schnell und einfach gehen soll, leisten sie aus meiner Sicht schlichtweg gute Dienste. Natürlich bleibt die Königsklasse: Brühen und Fonds selbst zuzubereiten und im eigenen Vorrat zu lagern. Es ist wirklich unkomplizierter, als man denkt, und ich mache das mittlerweile regelmäßig, wenn es meine Zeit erlaubt. Vor allem, wenn ich sehr viele Gemüsereste habe, die ich nicht verwerten kann, mache ich eine Gemüsebrühe daraus.

Wenn eine Brühe, egal welche, auf Wunsch für einen geschmacksintensiven Fond (Fond heißt auf französisch Hintergrund) sehr stark eingeköchelt werden soll, sollte sie

möglichst nicht gesalzen werden. Durch das Reduzieren würde der Salzgehalt zu hoch. Übrigens Brühen und Fonds kann man sehr gut portionsweise einfrieren.

Ein paar Worte möchte ich noch zu Tomatenkonserven bzw. Dosentomaten los werden. Sie bilden, so wie Brühen und Fonds, die geschmackliche Grundlage und wollen deshalb mit Bedacht ausgewählt sein. Meine persönliche Erfahrung ist, dass in der Tat der Preis die Qualität und das Aroma bestimmt. Bei günstigen Produkten sind die Tomaten meist nicht ordentlich verarbeitet, und oft ist sogar noch der Strunk dran. Ein Qualitätskriterium für mich ist zudem auch die Herkunft der Dosentomaten. Namhafte Hersteller machen transparent, in welcher Region die Tomaten für die Dose angebaut und wie sie verarbeitet werden.

Die Sache mit dem Salz

Salz ist das Würzmittel schlechthin und macht jedes Essen schmackhaft. Auch wenn zu viel Salz ohne Zweifel nicht gesund ist, ohne Salz geht es halt leider auch nicht. Im Mittelalter wurde es sogar »das weiße Gold« genannt und war eines der beliebtesten Handelsgüter. Der Spruch: »Du bist das Salz in meiner Suppe!« macht auf amüsante Weise deutlich, welchen Stellenwert Salz bei uns hat. Es gibt verschiedene Wege Salz zu gewinnen. Zum Beispiel durch Verdunstung aus dem Meer, abgebaut im Berg oder aus der Tiefe. Unabhängig von seiner Entstehungsart besteht es hauptsächlich aus Natriumchlorid. Aber darüber hinaus können eben Mineralstoffe und Aromen den Salzgeschmack beeinflussen. Sprich: Salz ist aus meiner Sicht noch lange nicht gleich Salz, auch wenn sich da die Geister mehr als scheiden.

Ich unterscheide die sogenannten Kochsalze und Tischsalze. Also, welches Salz man ins Nudelwasser gibt, ist aus meiner Sicht nicht so relevant. Aber wenn man ein Gericht mit einem leckeren Meersalz oder schwarzem Himalaya-Salz aus der Salzmühle krönt, ist das etwas Köstliches für mich. Außerdem sieht es toll aus. Diese sogenannten Gourmetsalze kommen in vielen verschiedenen Varianten und Aussehen daher, die mein »Salz-Herz« höher schlagen lassen.



Frische und getrocknete Kräuter

Frische Kräuter verleihen jedem Gericht ein feines Aroma, sie sind sehr gesund und außerdem noch dekorativ. Es gibt

sie im Bund oder in Kräutertöpfen, und am besten sollte man sie für die Verarbeitung so frisch wie möglich kaufen oder ernten. Frische zarte Küchenkräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Dill und Basilikum sollten erst zum Schluss und wenn überhaupt dann nur kurz mitgekocht werden, denn ihr Aroma geht während des Kochens verloren. Robustere Kräuter mit festeren Blättern und Stängeln, wie Rosmarin, Salbei oder Thymian entfalten ihr volles Aroma hingegen erst beim Erwärmen, und man kann sie nahezu von Beginn an mitgaren. Damit ihr Aroma weitestgehend bewahrt bleibt, sollte man frische Kräuter grundsätzlich erst kurz vor der Verwendung mit einem scharfen Messer schneiden. Trockene Kräuter sind für mich aber auch eine prima Alternative, um Essen zu würzen. Selbst wenn manch eine Sorte durch die Trocknung etwas an Aroma verliert, intensivieren einige ihr Aroma sogar dadurch. Dazu gehören beispielsweise Oregano, Thymian und Salbei. Eingefrorene Kräuter verlieren übrigens ebenfalls etwas an Aroma.



Ob man frische, getrocknete oder tiefgefrorene Kräuter verwendet, hängt natürlich auch davon ab, was man gerade so im Haus hat. Meine kleine Faustregel ist: Für die Dekoration und frische Salate nehme ich grundsätzlich frische Kräuter, wenn ich keine habe, fehlen sie halt. Bei Soßen und Eintöpfen können sehr gut auch mal getrocknete Kräuter geschmacklich reichen.

Die Kraft der Säure

Wenn man sein Gericht beim Abschmecken probiert und denkt: »Das schmeckt schon ganz gut, aber es fehlt noch etwas«, ist das in den meisten Fällen ein bisschen Säure. Die kann man zum Beispiel mit Zitrusfrüchten, Essig oder Wein ergänzen. Wenn man etwas Säure hinzufügt, kann man

sicher sein, dass das Gericht geschmacklich einen großen Schritt in die richtige Richtung geht. Mein persönlicher Favorit ist der berühmte Spritzer Zitronensaft zum Schluss, der regelt es fast immer.



Runter wie Öl

Die Verwendung von hochwertigen Speiseölen gehört ebenfalls zu den Geheimnissen einer leckeren Küche. Im Handel bekommt man zwei grundlegende Arten von Speiseölen: native und raffinierte Speiseöle. Natives Speiseöl ist nicht wärmebehandelt. Die Saat wird dafür kalt