

ALFONS
SCHUHBECK

Meine Kochschule



KOCHEN LERNEN MIT ALFONS SCHUHBECK



**ALFONS
SCHUHBECK**

Meine Kochschule

KOCHEN LERNEN MIT ALFONS SCHUHBECK

Vorwort



Kochen ist ein großes Vergnügen: Was gibt es Schöneres, als frische Lebensmittel von bester Qualität in köstliche Gerichte zu verwandeln und diese im Kreis der Familie oder lieber Freunde in entspannter Atmosphäre zu genießen? Mit diesem Buch möchte ich Koch-Einsteigern genauso wie Hobbyköchen das Wissen an die Hand geben, erfolgreich zu kochen und dabei noch viel Spaß zu haben.

In meiner Kochschule zeige ich Ihnen deshalb wichtige Grundtechniken, Tricks und Kniffe, wie man im Handumdrehen zum guten Koch wird. Auch komplizierte Vorgänge sind ab sofort kein Problem mehr für Sie. Denn ich habe sie in einzelne kleine Schritte aufgeteilt, sodass alles leicht verständlich, übersichtlich und immer einfach nachzukochen ist.

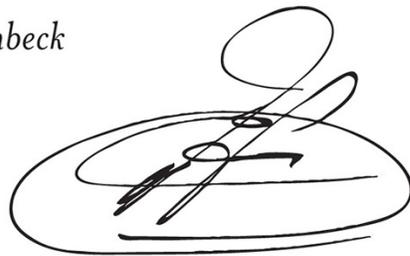
Gleich am Anfang möchte ich Ihnen eines mit auf den Weg geben: Das Wichtigste beim Kochen ist der Respekt vor den Zutaten. Damit meine ich, dass man nicht nur auf die Qualität der Lebensmittel achtet, sondern sie vor allem auch sorgfältig verarbeitet. Und damit sind wir bei meiner zweiten wichtigen Kochregel: weniger ist mehr. Das gilt zum Beispiel für die Temperatur, bei der ein Braten gegart wird. Lassen Sie dem Fleisch Zeit, dann wird es schön weich und saftig. Und auch Kräuter und Gewürze mögen keine große Hitze, dann verlieren sie ihren Biss und ihr Aroma. Deshalb: Immer erst zum Schluss würzen, dann entfalten sie ihre ganze Kraft. Und da mir Kräuter und Gewürze ja bekanntlich besonders am Herzen liegen, gibt es auch eine kurze Abhandlung darüber, was sie so alles können und wie sie am besten zur Geltung kommen.



Jetzt wünsche ich Ihnen viel Freude mit diesem Buch. Aus meiner langjährigen Kocherfahrung weiß ich, was vielen weniger geübten, aber auch fortgeschrittenen Hobbyköchen an Fragen »auf den Nägeln brennt«. Ich hoffe, ich kann Ihren Wissenshunger stillen und einige Antworten geben! Und nun würde ich sagen: Studieren Sie einfach ein bisschen dieses Buch, lassen Sie sich Appetit machen und probieren Sie nach und nach alle Rezepte einmal aus. Sie werden sehen:

Es ist ganz einfach und Sie werden viele Komplimente erhalten. Viel Spaß beim Kochen wünscht

Ihr Alfons Schuhbeck



KLEINE KOCHSCHULE



TÖPFE, PFANNEN & Co.

Gutes Handwerkszeug erleichtert nicht nur die Küchenarbeit, sondern trägt entscheidend zum Gelingen der Gerichte bei und macht dabei noch so richtig Spaß. Zugegeben, gute Küchenutensilien sind nicht ganz billig, aber Sie brauchen sich ja nicht alles auf einmal anzuschaffen. Zwei Pfannen, zwei bis drei Töpfe – jeweils in verschiedenen Größen – und zwei bis drei gute Messer sind ein Grundstock, mit dem Sie den Küchenalltag locker bewältigen. Und das Weitere ersetzen Sie nach und nach oder lassen sich das eine oder andere auch einfach schenken.



Töpfe

Unbeschichtete Edelstahltöpfe sind pflegeleicht und haben eine lange Lebensdauer. Gutes Kochgeschirr gibt es aber auch aus anderen Materialien, wichtig ist ein dicker Topfboden, er speichert die Hitze und gibt sie gleichmäßig an das Gargut ab. Wer einen Gasherd besitzt, sollte darauf achten, dass die Griffe hoch erhitzbar und ohne Kunststoffanteil sind, damit hochzügelnde Flammen keinen Schaden anrichten können.

Pfannen

Ganze Braten, Schnitzel, Steaks sowie Gemüse können in beschichteten Pfannen sehr gut angebraten werden. Und für zarte, empfindliche Lebensmittel wie Fisch, Eier oder Mehlspeisen sind diese Pfannen natürlich ideal, da an der Beschichtung nichts anhaftet, sich das Gargut problemlos lösen lässt und somit in Form bleibt und nicht reißt. Achten Sie auf einen dicken Pfannenboden. Je dicker der Boden ist, desto besser wird die Hitze gespeichert und desto gleichmäßiger an das Bratgut abgegeben.

Erhitzen Sie Pfannen bei einer Temperatureinstellung von der Hälfte bis zwei Drittel der Skala und geben Sie erst dann das Öl und das Bratgut hinein. So schonen Sie die wertvollen Inhaltsstoffe des Öls. Zum Reinigen brauchen Sie lediglich warmes Wasser, einen weichen Schwamm oder ein Tuch und etwas Spülmittel. Keinesfalls sollten Sie der Beschichtung mit Scheuermitteln oder kratzenden Topfreinigern zu Leibe rücken.

Messer

Küchenmesser oder Kochmesser: Zum Schneiden von Gemüse - in Scheiben, Streifen oder Würfel - und zum Schneiden von Kräutern werden diese großen Messer verwendet. Die Klinge ist breiter als der Griff, deshalb ist eine Schneidetechnik möglich, bei der das Messer nicht hochgehoben werden muss, sondern ähnlich wie bei einem Wiegemesser immer auf dem Schneidebrett läuft und so eine fließende Schneidbewegung ermöglicht.

Schinkenmesser oder Tranchiermesser: Das mittelgroße Messer mit der nicht flexiblen, schlanken Klinge eignet sich besonders gut zum Schneiden von küchenfertigem Fleisch und zum Tranchieren von gegartem Fleisch oder Geflügel. Auch Fische lassen sich damit leicht filetieren.

Konditormesser: Dieses Sägemesser wird vorwiegend zum Schneiden von Kuchen und Brot verwendet, eignet sich aber auch zum Zerteilen von großen Gemüsesorten, wie etwa Sellerie.

Gemüsemesser: Zum Putzen von Gemüse ist das kleine Messer ideal, es kann aber auch zum Pellen von gekochten Kartoffeln verwendet werden.

Ausbeinmesser: Die speziell geformte schmale Klinge dieses Messers eignet sich gut zum Entbeinen, Enthäuten und Entsehnen von rohem Fleisch.

Schneideunterlagen

Am besten nimmt man Schneidebretter aus Kunststoff oder Holz. Beide Materialien schonen die Messer, sodass sie lange scharf bleiben. Schneideunterlagen aus Glas, Stein oder Edelstahl lassen Messer im Nu stumpf werden. Damit man mit großen Küchenmessern gut schneiden kann und alle Produkte beim Arbeiten auf dem Brett bleiben, sollten gute Allround-Schneidebretter etwa 30 x 50 cm groß sein. Um schnell und sicher schneiden und hacken zu können, sollten Schneidebretter gut auf der Arbeitsfläche aufliegen. Am besten legt man eine rutschfeste Kunststoffmatte oder ein feuchtes Tuch darunter.

Mixer

Zum Aufschäumen von Suppen oder Saucen ist ein stufenverstellbarer **Stabmixer** oder Zauberstab ideal. Mit ihm können Sie nahe an der Oberfläche mixen, sodass Luft in die Flüssigkeit eingearbeitet wird und ein schöner Schaum entsteht.

Für dickere Massen eignet sich eher ein **Blitzhacker**. Er hat eine höhere Umdrehungszahl als der Stabmixer, was besonders bei der Herstellung einer Farce wichtig ist:

Niedrige Umdrehungen würden die Masse bei der Verarbeitung erwärmen, sodass sie ihre Bindung verlieren würde. Auch für Pesto und andere Massen mit wenig Flüssigkeitsanteil und zum Reiben von Nüssen oder Toastbrot ist ein Blitzhacker optimal.

KRÄUTER

Kräuter sowie Gewürze bringen Abwechslung in die Küche und geben den Gerichten erst den richtigen Geschmackskick. Viele frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Basilikum oder Kerbel sind sehr empfindlich und verlieren nach dem Kleinschneiden schnell an Aroma. Deshalb sollten sie, wenn sie zerkleinert sind, sofort verwendet werden. Schnittlauch und Basilikum vertragen keine große Hitze und sollten nicht gekocht, sondern erst zum Schluss auf das Gericht gestreut werden. Schnittlauch eignet sich auch nicht zum Einfrieren. Petersilie kann frisch verwendet oder kurz blanchiert werden. Bohnenkraut, Thymian oder Rosmarin können Sie sowohl frisch als auch getrocknet verwenden. Getrocknete Kräuter etwa 10 Minuten vor dem Servieren zu den Gerichten geben, frische Kräuter erst unmittelbar vor dem Servieren.



Aufbewahrung

Frische Kräuter halten sich am besten, wenn sie im Bund kurz unter kaltem Wasser gewaschen, trocken geschüttelt und in feuchtes Küchenpapier gewickelt werden. In einem gut schließenden Behälter oder in Folie eingeschlagen, bleiben die Kräuter im Kühlschrank einige Tage frisch. Manche Kräuter wie Majoran, Oregano oder Bohnenkraut entfalten ihr volles Aroma erst nach dem Trocknen. Wenn sie gut verschlossen und nicht zu hell und warm gelagert werden, halten sie sich bis zu zwei Jahre.

Verwendung und Wirkung

Basilikum kommt aus dem Mittelmeerraum und ist die Grundsubstanz für das klassische Pesto, passt aber auch zu Salaten, Fisch oder Geflügel. Es hat einen pfeffrigwürzigen Geschmack. Da es ein empfindliches Kraut ist, sollte man die Blätter nicht schneiden, sondern nur zupfen. Neben ätherischen Ölen enthält Basilikum Gerbstoffe und wertvolle Flavonoide. Basilikum hilft bei Appetitlosigkeit, entschlackt und regt die Fettverdauung an.



Bohnenkraut ist Hauptbestandteil von »Kräutern der Provence«. Wie der Name schon sagt, passt es gut zu Bohnengerichten, Eintöpfen und Gemüse, zu Schmorgerichten mit Kaninchen, Geflügel, Schwein oder Lamm. Bohnenkraut kann frisch oder getrocknet verwendet werden. Getrocknet sollte es allerdings mitgekocht werden.

Dill ist das klassische Gewürzkraut für Fisch und zum Einlegen von Gurken. Er hat ein pikantes Aroma, das an Anis, Fenchel und Kümmel erinnert. Seine ätherischen Öle wirken beruhigend und fördern die Verdauung. Das Kauen von Dillsamen sorgt für frischen Atem.



Estragon hat ein intensives, herb-bitteres Aroma, das andere Gewürze leicht überdecken kann. Deshalb sollte er möglichst sparsam verwendet werden. Aufgrund seiner hohen Konzentration an ätherischen Ölen wirkt er verdauungsfördernd. Estragon kommt an Saucen, Salate, Kräuterbutter, Quark, Kalbsragout oder Fischgerichte. Estragon eignet sich nicht zum Einfrieren, da seine Würzkraft dabei deutlich nachlässt.

Kerbel hat ein feines, würzig-süßliches Aroma, das an Anis oder Fenchel erinnert. Das Kraut ist in der Klostermedizin auch als Heilpflanze bekannt, da es viele ätherische Öle, Flavonoide und Bitterstoffe enthält. Die Bitterstoffe wirken krampflösend und regen die Verdauung an. Den typischen Kerbelgeschmack macht das Glycosid Apiin aus, das keimtötend wirkt. Kerbel eignet sich nicht zum Trocknen, kann aber eingefroren werden. Die frischen Blätter verfeinern Kräutersuppen, -saucen, -quark und -butter.



Liebstockel wird wegen seines bittersüßen Geschmacks auch Maggikraut genannt. Alle Pflanzenteile enthalten ein ätherisches Öl, das harn- und wassertreibend wirkt. Kleine, frische Liebstockelblätter eignen sich roh für Salate, Kräuterbutter und -quark. Die größeren Blätter und Stängel werden in Eintöpfen sowie in Schmor- und Fleischgerichten mitgekocht.

Majoran und **Oregano** sind botanisch enge Verwandte. Oregano ist etwas herber, aber nicht ganz so würzig wie Majoran. Beide enthalten viele ätherische Öle sowie Gerb- und Bitterstoffe, die den Fettabbau unterstützen und beruhigend auf gereizte Magenschleimhäute wirken. Majoran ist ein idealer Begleiter für Gänse- oder Schweinebraten und



Lammgerichte. Oregano ist getrocknet würziger als Majoran und wird über Pizzen und Tomatensaucen gestreut.

Minze zeichnet sich durch ihr kühlend frisches Aroma aus, das durch das ätherische Öl Menthol hervorgerufen wird. Von den über 20 Minzearten ist hierzulande hauptsächlich die Pfefferminze bekannt, die bei Erkältungskrankheiten hilft. Minze wird weniger zum Kochen als vielmehr zum Aromatisieren von Süßspeisen und Salaten verwendet.

Petersilie ist zum Allroundkraut in der Küche geworden. Ihr Schattendasein als grünes Garnierkraut hat sie längst überwunden. Und das zu Recht: Denn sie enthält viel Vitamin C und hilft der Leber mit dem Spurenelement Mangan bei der Entgiftungsarbeit.

Rosmarin hat einen leicht bitteren, harzigen Geschmack und einen würzigen Duft, der an Nadelholz erinnert. Die enthaltenen Harze, Gerbstoffe und Bitterstoffe regen den Kreislauf an. Die Zweige können im Ganzen oder die Nadeln klein gehackt mitgegart werden. Rosmarin schmeckt zu Bratkartoffeln, Grillmarinaden, Gemüse-, Kalbs-, Geflügel- und Lammgerichten.



Salbei ist eines der ältesten Heil- und Würzkräuter. Er hat ein strenges, kräftiges, etwas bitteres Aroma. Wegen seiner entzündungshemmenden Wirkung im Rachenraum wird er gern als Erkältungstee getrunken. Als Kraut ist Salbei vielseitig einsetzbar. Er verfeinert Suppen, Eintöpfe, Bratensaucen, Gemüse-, Geflügel-, Fisch- und Lammgerichte. Getrockneter Salbei sollte nur sparsam verwendet werden. Das Aroma entfaltet sich am besten, wenn frische Salbeiblätter in Butter angebraten werden.

Schnittlauch ist eng mit Knoblauch, Zwiebel und Lauch verwandt, schmeckt aber milder. Er enthält viel Vitamin C und regt mit seiner leichten Schärfe Appetit und Verdauung

an. Schnittlauch wird nicht mitgekocht, sondern kurz vor dem Servieren auf Suppen, Salate und Butterbrote gestreut oder unter Quark, Kartoffeln und Saucen gemischt.



Thymian duftet würzig. Durch sein ätherisches Öl Thymol wirkt er desinfizierend und schleimlösend und hilft daher bei allen Entzündungen der Atemwege. Weil er die Fettverdauung unterstützt, passt Thymian zu schweren Gerichten wie Braten, Eintöpfen, Bratkartoffeln, Suppen und Gemüse. Getrockneter Thymian hat eine stärkere Würzkraft als frischer und entfaltet sein volles Aroma erst beim Kochen.

GEWÜRZE

Das A und O in der Küche ist neben der Verwendung von Kräutern natürlich der gezielte Einsatz von Gewürzen. Dabei geht es nicht nur darum, den Geschmack einer Speise hervorzuheben oder zu verfeinern, sondern auch darum, die Gerichte durch die richtige Verwendung gesünder zu machen. Gewürze geben Kreationen nicht nur den letzten Geschmacksschliff, sondern sorgen auch für gesunden Genuss.



Aufbewahrung und Behandlung

Getrocknete Gewürze halten sich luftdicht verpackt, lichtgeschützt und trocken gelagert etwa zwei Jahre, unzerkleinert noch länger. Mit einer Gewürzmühle, die ähnlich wie eine Pfeffermühle funktioniert, können Sie Ihre Gewürze nicht nur selbst mahlen, sondern auch darin aufbewahren. Aus Pfeffer, Piment, Wacholder, Zimt, Chili,

Koriander und Lorbeer lässt sich eine ganz individuelle Gewürzmischung herstellen. Gemahlene Gewürze kommen erst in den letzten Minuten an das fertige Gericht, sie entfalten ihr Aroma sehr schnell. Ganze Gewürze lasse ich nur einige Minuten in Saucen oder Suppen ziehen. Geben Sie viele ganze Gewürze in ein Gewürzsäckchen oder in einen Einwegteebeutel, der mit einer Klammer verschlossen wird. So lassen sie sich ganz leicht wieder entfernen.

Verwendung und Wirkung

Chilis wurden von Kolumbus aus Südamerika nach Europa gebracht. Wegen ihrer Schärfe erhielten sie in Spanien den Namen Pimiento (Pfeffer) , in Italien werden sie Peperoni genannt, obwohl sie botanisch nichts mit der Pfefferpflanze zu tun haben, sondern zur Paprikafamilie gehören.

Chilischoten gibt es in unterschiedlichen Formen, Farben und Schärfegraden.

Getrocknete, gemahlene Chilis der Sorte Cayenne heißen Cayennepfeffer. Der wichtigste Inhaltsstoff ist das Capsaicin, das für die Schärfe sorgt und in den Kernen und Scheidewänden steckt. Capsaicin stimuliert die Verdauung und Durchblutung. Chilipulver passt zu allem, was scharf sein soll: Chili con Carne, Eintöpfe, Fleisch, Gemüse, Saucen.

Currypulver ist eine indische Gewürzmischung, die bis zu 20 verschiedene Gewürze enthalten kann. Auf keinen Fall fehlen dürfen Kurkuma, Ingwer, Kardamom, Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel, Paprika, Nelken, Zimt, Muskat und Piment. Die Mischung macht's, ob das Curry mild, leicht süßlich oder würzig-scharf schmeckt.



Curry ist appetit- und verdauungsfördernd. Curry würzt vor allem Reis-, Fleisch- und Fischgerichte und harmoniert gut mit Kokoscreme, Sahne oder Crème fraîche.

Fenchel wird nicht nur als Kraut oder Gemüse, sondern in Form von Samen auch als Gewürz genutzt. Sie haben ein warmes, süß-aromatisches Anisaroma und harmonieren gut mit Fisch. Die Samen würzen außerdem Kohl, Kartoffeln, eingelegte Früchte, Gurken sowie Brot. Fenchel lindert Magenbeschwerden und fördert die Verdauung.

Ingwer hat einen festen Platz in der asiatischen Küche. Die Knollen duften nach Holz, schmecken aber scharf und fruchtig. In Scheiben geschnitten oder gerieben, öffnet Ingwer die Geschmacksknospen und passt deshalb zu herzhaften wie süßen Speisen. Ingwer aktiviert die Verdauung und belebt die Durchblutung. Zusammen mit Knoblauch ist Ingwer unschlagbar, da er den unangenehmen Geruch des Knoblauchs neutralisiert. Ingwerpulver ist kein Ersatz für frischen Ingwer.



Kardamom hat ein kräftiges, würzig-bitteres Aroma, das an Zitronen und Eukalyptus erinnert. Bereits in der Antike wurde er deshalb als Mittel gegen schlechten Atem geschätzt. Grüner Kardamom ist dem schwarzen in der Küche vorzuziehen, da er ein feineres Aroma hat. Gewürzt wird mit den ganzen Kapseln, die mitgegart werden, oder mit den gemahlenden Samen. Kardamom aromatisiert Reisgerichte und würzt Gebäck und Desserts.

Knoblauch ist eine der ältesten Kulturpflanzen und als Heilpflanze anerkannt. Er ist reich an Vitamin A, B und C sowie an antibakteriell wirkenden Stoffen und wird wegen seiner positiven Wirkung auf Blutgefäße gepriesen. Sein Aroma ist scharf-beißend und der Geruch unverkennbar. Knoblauch wird als ganze Zehe im Gericht mitgegart oder

sollte in Scheiben geschnitten kurz mitziehen. Knoblauch darf nicht anbrennen, denn sonst schmeckt er bitter.

Koriander kommt in der Küche sowohl als Kraut wie auch als Gewürz in Form von Körnern zum Einsatz. Das süßliche Aroma der Körner erinnert an Orangen- und Zitronenschalen. Werden die Körner vor dem Mahlen kurz in einer Pfanne angeröstet, verliert sich ihr Aroma nicht so schnell.

Kümmel hat einen scharfen Geschmack, der an Anis erinnert. Sparsam verwendet, verstärkt er den Eigengeschmack der Speisen. Er macht alle schweren Gerichte leichter verdaulich und harmoniert mit Knoblauch und Zwiebeln.

Lorbeer galt im Altertum als Symbol für Ruhm und Weisheit. Die Blätter mit dem herben Aroma werden hauptsächlich zu Wild, Sauerbraten, Suppen, Saucen, Kohl- und Gemüsegerichten gegeben. Da sich das Aroma langsam entfaltet, werden die Blätter mitgegart, aber vor dem Servieren entfernt.

Muskatnuss ist trotz ihres Namens keine Nuss, sondern der würzig schmeckende Samenkern des Muskatbaums. In kleinen Mengen gerieben, wirkt Muskatnuss anregend und beruhigt Magen und Darm.



Pfeffer ist neben Salz das Universalgewürz schlechthin. Schwarze Pfefferkörner sind schärfer als weiße. Da sich das Aroma schnell verflüchtigt, mahlt man Pfeffer am besten frisch. Zerstoßene Pfefferkörner sind gut für Marinaden und Beizen. Pfeffer wirkt positiv auf den Stoffwechsel und die Verdauung.

Piment wird auch Nelkenpfeffer genannt und hat einen leicht pfeffrigen Geschmack. Piment passt zu würzigen Marinaden, Saucen, Suppen und Fischgerichten. Wie Pfeffer am besten frisch mahlen.

Vanille duftet angenehm blumig und schmeckt süßlich. Das Mark der Schoten entfaltet sein Aroma am besten mit Zucker und findet deshalb meist in Süßspeisen oder Gebäck Verwendung.

Wacholderbeeren haben einen würzig-bittersüßen Geschmack. Sie sind die klassische Beigabe zu Wild- und Fleischgerichten sowie zu Marinaden, Sauerkraut und Rotkohl.

Zimt ist ein Gewürz aus der Rinde des Zimtbaums. Dabei gilt es, zwischen dem Cassia-Zimt und dem Ceylon-Zimt zu unterscheiden. Wegen des in die Schlagzeilen geratenen Inhaltsstoffs Cumarin sollte man Ceylon-Zimt verwenden. Zimt hat ein süß-holziges Aroma und ist als Pulver oder in Stangenform erhältlich. Er verfeinert Süßspeisen und Gebäck, passt aber auch zu Fleischtöpfen, gekochtem Fisch und Currys.



Zitrusschalen sorgen für eine frische Note der Speisen. Die Schalen sollten aber immer von unbehandelten Früchten stammen, da behandelte mit einer Wachsschicht überzogen sind.

ÖLE & BUTTER

Öle und Butter sind nicht nur unentbehrlich zum Braten und Dünsten, sie liefern auch den guten Geschmack und viele wertvolle Inhaltsstoffe. Ein wichtiges Kriterium beim Kauf von Ölen ist deshalb neben dem Aroma die Qualität.



Öle

Zum Anbraten von Fisch oder Fleisch ist einfaches Pflanzenöl, das höher erhitzbar ist, ausreichend. Alle raffinierten Ölsorten, wie Rapsöl, Olivenöl, Maiskeimöl usw., eignen sich dafür. Nach starkem Anbraten ist es allerdings überhitzt und daher verbraucht und soll entfernt werden. Verbleibendes Fett tupft man mit Küchenpapier vom Bratgut ab.

Hochwertige kaltgepresste Öle, wie natives Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl oder Kürbiskernöl, behalten ihre wertvollen Inhaltsstoffe nur, wenn sie nicht erhitzt werden. Man verwendet sie deshalb vor allem für kalte Gerichte, etwa für Salate und Marinaden. Warme Gerichte werden erst nach der Zubereitung damit beträufelt.

Ölen können Sie ganz leicht eine individuelle Note geben – Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt: Rosmarin- und Thymianzweige, Chilischoten, Knoblauch- und Ingwerscheiben, Zitronenschalenstreifen, Kardamom, Vanille ... Geben Sie die Aromen mit einem milden, kaltgepressten Öl in einen Topf oder in eine Pfanne und erwärmen es einige Minuten nur ganz leicht. Durch die sanfte Wärme gehen die Aromen der Kräuter oder Gewürze schneller in das Öl über, das Öl behält dabei aber noch seine hochwertige Qualität. Für Zitrusöle wie zum Beispiel Limettenöl reiben Sie etwas Limettenschale ganz fein in kaltes Olivenöl, für Zitronen-Orangen-Öl ein wenig Zitronen- und Orangenschale – das Aroma entfaltet sich sofort.

Das wertvolle, intensive und leider auch sehr teure Arganöl, das aus den Früchten des Eisenholzbaums gewonnen wird, trägt man erst beim Anrichten gleichmäßig mit einem Pinsel auf, etwa auf ein gebratenes Rinderfiletsteak. Kürbiskernöl und Nussöl haben beide einen sehr intensiven Geschmack, deshalb verwendet man sie am liebsten in Kombination mit anderen milderem Ölen, allein wären sie zu dominant. Das sehr intensive Trüffelöl eignet sich tropfenweise zum Parfümieren von Gerichten, etwa von Nudelgerichten und hellen Saucen.

Kaltgepresste Öle halten sich acht bis zwölf Monate bei kühler Raumtemperatur. Im Kühlschrank können Sie sie wesentlich länger aufbewahren, sie kristallisieren zwar durch die Kälte, schmelzen aber in kurzer Zeit, sobald sie wieder Zimmertemperatur erreicht haben. Trüffelöl hält sich am besten, wenn es in der Flasche eingefroren wird. Bei Bedarf einfach etwas warmes Wasser darüberlaufen lassen,

die gewünschte Menge entnehmen und das Öl gut verschlossen wieder einfrieren.

Butter und Butterschmalz

Butter ist nicht so hoch erhitzbar wie Öl, sie kann aber zum Anbraten von Pfannkuchen, Kaiserschmarren, anderen Mehlspeisen und auch zum sanften Andünsten von Gemüse verwendet werden. Ihr Geschmack kommt am besten zur Geltung, wenn man sie erst zum Schluss dazugibt und sie beispielsweise zum Verfeinern mit dem Stabmixer in Suppen oder Saucen mixt. Neben Aroma bringt die Butter auf diese Weise auch noch eine leichte Bindung. Zum Untermixen sollte sie kalt, auf keinen Fall flüssig sein, nur so kann sie emulgieren.

Butter können Sie ebenfalls aromatisieren: Schmelzen Sie sie dafür bei milder Hitze in einem Topf oder einer Pfanne und geben Gewürze Ihrer Wahl, wie Knoblauch- oder Ingwerscheiben, Vanilleschoten oder Zitronenschalenstreifen, hinein, lassen sie etwas ziehen und würzen sie mit Salz und Pfeffer. Wenden Sie in dieser Butter kurz gebratenes Fleisch oder gegarte Geflügelbrust.

Braune Butter wird wegen ihres nussigen Geschmacks auch als Nussbutter bezeichnet. Sie entsteht, wenn Butter in einem kleinen Topf bei milder Hitze so lange erhitzt wird, bis sie nach fünf bis zehn Minuten goldbraun ist (siehe hier) . Gekühlt erhält braune Butter wieder eine feste Konsistenz, ähnlich wie Butterschmalz. Bei Bedarf wird ein Stück davon abgestochen und entweder in einem Topf erwärmt oder in ein heißes Gericht gerührt. Braune Butter können Sie zum Abschmecken von Gemüse und Mehlspeisen verwenden, sie kann über Spargel geträufelt werden, passt zu Teigwaren wie Gnocchi und Ravioli und schmeckt besonders fein, wenn sie mit ein paar Knoblauchscheiben und einem Stück Vanilleschote aromatisiert ist, zu gebratenem Fisch. Braune

Butter kann man im Kühlschrank aufbewahren – sie hält sich acht Wochen.

Butterschmalz ist ein reines Butterfett, für das Butter bei milder Hitze geschmolzen wird. Der sich oben absetzende weiße Eiweißschaum wird abgeschöpft und der verbleibende Butteranteil so lange gekocht, bis das enthaltene Wasser vollständig verdampft ist. Butterschmalz hält sich gut verschlossen mehrere Monate im Kühlschrank, ist wesentlich höher erhitzbar als Butter und kann zum Anbraten, etwa von Wiener Schnitzeln oder anderen panierten Lebensmitteln, verwendet werden.

GRUNDTECHNIKEN

Garnelen oder Scampi vorbereiten

Riesengarnelen und Scampi (dt. Kaisergranat) werden im Sprachgebrauch häufig miteinander verwechselt, obwohl sie doch recht unterschiedlich aussehen. Im Handel leichter erhältlich sind die Garnelen, von denen es eine Vielzahl von Arten gibt. Wenn Sie ungeschälte Krustentiere kaufen, sollten Sie sie, wie unten gezeigt, vorbereiten. Beim Schmetterlingsschnitt wird das Fleisch von der Kopfseite her bis zur Hälfte durchgeschnitten und dann der Darm entfernt. Übrigens: Garnelen werden erst beim Garen rosa, ungegart sind sie grau!



Die Garnelen schälen: Mit einer Drehbewegung den Kopf vom Schwanz trennen. Den Panzer mit den Fingern zusammendrücken.



Die Unterseite des Panzers auseinanderbrechen. Die Schalen ablösen. Das hintere Schwanzstück nach Belieben nicht von den Schalen lösen.



Mit einem spitzen Messer das Fleisch am Rücken so tief einschneiden, bis der schwarze Darm sichtbar ist. Den Darm mit der Messerspitze auslösen.

Fisch filetieren und entgräten

Damit sich Fisch im Ganzen oder als Filet besser braten lässt, sollte man ihn am besten einen Tag zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen, damit sich das Fleisch entspannen kann. Die Gräten können dann außerdem leichter entfernt werden. Unabhängig von der Garmethode sollte man ganzen Fisch, Fischfilets und Meeresfrüchte bei möglichst milder Hitze und niemals zu lange garen, damit sie saftig bleiben. Erst nach dem Garen wird gewürzt. Nach Belieben können Sie auch etwas hochwertiges Öl darüberträufeln.



Fisch hinter den Kiemen bis zur Mitte einschneiden. Mit dem Filetmesser unter dem Filet an der Mittelgräte entlangschneiden und das Filet dabei ablösen.



Das Filet mit der Fleischseite nach oben auf ein Brett legen und die Bauchgräten mit dem Messer abschneiden.