

Dr. Oetker

GRUND KOCH BUCH

Kochen lernen Schritt für Schritt

KARTOFFELN, REIS
UND TEIGWAREN



Dr. Oetker Verlag

Dr. Oetker

GRUND KOCH BUCH

Kochen lernen Schritt für Schritt

**KARTOFFELN, REIS
UND TEIGWAREN**

VORWORT

Nur Mut – kochen Sie doch einfach mal! Vielleicht als Vorspeise Apfelpuffer mit Lachstatar oder eine leckere Minestrone? Danach ausgebackenen Fisch in Teig oder Hähnchenbrust mit Mozzarella? Es gibt so viele tolle Gerichte – probieren Sie es einfach aus.

Mit dem Dr. Oetker Grundkochbuch schaffen Sie das garantiert. Wir helfen Ihnen, von Anfang an gut kochen zu lernen. Alle Rezepte sind verständlich erklärt und mit „Schritt-für-Schritt“-Fotos illustriert. Sämtliche Rezeptzutaten werden übersichtlich abgebildet und hilfreiche Tricks machen das komplett neue Dr. Oetker Grundkochbuch zum idealen Partner für Anfänger und Koch-Profis.

Viele Informationen helfen Ihnen: von Einkaufstipps und Portionsgrößen über Herdarten und Garmethoden bis zu Küchenbegriffen und Würztipps.

Das Grundkochbuch wird durch eine exklusive Website ergänzt, für die Sie Ihren individuellen Zugangscodes anfordern können*. So haben Sie die Möglichkeit sich über 30 Videos zu Rezepten und Garmethoden anzusehen, die Einkaufslistenfunktionen zu nutzen, sowie Menüvorschläge und ergänzende Küchentipps abzurufen.

Dies ist ein kapitelbezogener Ausschnitt der Gesamtversion des Grundkochbuches. Das Grundkochbuch ist in diesem eBook-Format sowohl als Gesamtversion erhältlich, als auch auszugsweise in einzelnen Kapiteln.

Weitere Informationen zum Grundkochbuch, zur exklusiven Website, zur Gratis-App und den eBooks erhalten Sie unter oetker-grundkochbuch.de.

* So erhalte ich meinen individuellen Zugangscode:
Nach dem Kauf dieses eBooks (egal ob ePub 2 oder ePub 3-Format) fordern Sie bitte den Code beim Verlag an. Leiten Sie dazu die E-Mail mit der Nachricht zur Kaufbestätigung Ihres eBook-Anbieters an knapmeier@oetker-verlag.de weiter.



KARTOFFELN, REIS UND TEIGWAREN

Nachtschattengewächse können so lecker sein: Kartoffeln sind mit der geballten Power von Vitaminen, Mineralien, Nähr- und Ballaststoffen kulinarische Gesundheit pur. Und Nudeln machen einfach glücklich, vor allem wenn sie ‚al dente‘ mit einer köstlichen Sauce serviert werden. Eine große Vielfalt an kalorienarmen Kombinationsmöglichkeiten ermöglicht auch der Reis, der rund um den Globus als körniges Grundnahrungsmittel mal lang, mal rund geschätzt wird.

RATGEBER

KARTOFFELN, REIS UND TEIGWAREN

**OB SIEGLINDE, TAGLIATELLE ODER RISOTTO -
OHNE SIE GEHT IN DER KÜCHE NICHTS.**

FEST ODER MEHLIG? DIE SORTE MACHT'S

Augen auf beim Kartoffelkauf: Wählen Sie für Ihr Gericht die passende Sorte:

FESTKOCHEND: Ideal für Salate, Salz-, Pell- oder Bratkartoffeln (Sorten: Cilena, Hansa, Linda, Nicola, Sieglinde)

VORWIEGEND FESTKOCHEND: Richtig für Salz-, Pell-, oder Bratkartoffeln, Folienkartoffeln (Sorten: Christa, Gloria, Granola, Grata, Hela)

MEHLIGKOCHEND: Passend für Klöße (Knödel), Kartoffelpuffer, Kartoffelpüree, Suppen und Eintöpfe (Sorten: Adretta, Ilona, Bintje, Maritta, Datura)

NUDELN SCHMECKEN WIRKLICH IMMER

Ob mit Ei oder aus purem Hartweizengrieß, als Vorspeise, Hauptspeise oder Salat: Nudeln passen fast zu jedem

anderen Lebensmittel. Es müssen nicht immer Spaghetti sein: Es gibt viele Formen und Farben, gefüllt und ungefüllt, getrocknet oder als Frischteigwaren. Einfach ausprobieren.

KLEINE KÖRNER MIT GROSSEN VORTEILEN

Was will man mehr? Reis ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, dazu noch kalorienarm und sehr gut verträglich. Eine Küche ohne Risotto oder leckeren Milchreis – gar nicht vorstellbar. Da das Gelingen eines Reisgerichts von der Verwendung der richtigen Reissorte abhängt, stellen wir Ihnen die wichtigsten vor.

PARBOILED REIS: Durch die Behandlung mit Wasser, Wärme und Druck entsteht der leicht gelbliche, nicht klebrige Parboiled Reis. Ein Teil der wasserlöslichen Vitamine und Mineralstoffe wandert dabei ins Korninnere und bleibt auf diese Weise erhalten.

SCHNELLKOCHREIS: Für ganz Eilige eignet sich Schnellkochreis. Da dieser Reis nach dem Schleifen bereits durch Dampf und Wärme vorgegart wird, verkürzt sich seine Garzeit.

RISOTTOREIS: Gehört zu den Mittelkornsorten und stammt aus dem Mittelmeerraum. Da dieser Reis beim Garen Stärke abgibt, verleiht er Risotto die erforderliche Sämigkeit.

GRUNDSÄTZLICH UNTERSCHIEDET MAN DIESE REISFORMEN:

Der Reis muss zum Gericht passen. Hier die wichtigsten Sorten:

LANGKORNREIS: Überwiegend als Weiß- bzw. Parboiled- und Patna-Reis sowie als Naturreis erhältlich. Seine langen, schlanken Körner bleiben beim Kochen körnig. Ideal also für alle pikanten Reisgerichte und als Beilage.

MITTELKORNREIS: Die Körner sind etwas kleiner als beim Langkornreis. Im Kochverhalten ähnelt er dem Rundkornreis. Sehr beliebt in der mediterranen Küche.

RUNDKORNREIS: Dieser Weißreis wird im Handel auch Milchreis genannt, ist von runder Form und weich kochend. Süßspeisen und Breie gelingen mit ihm am besten.



TRICKS

KARTOFFELN CLEVER VERARBEITEN

Generell gilt: Möglichst frische Ware ohne grüne Stellen und Keime verwenden. Und wenn Sie dann diese Tipps beachten, kann nichts mehr schiefgehen:

- Kartoffeln verfärben sich schnell: Daher erst kurz vor dem Zubereiten schälen und in kaltes Wasser legen.
- Wählen Sie für perfekte Pellkartoffeln möglichst gleich große Kartoffeln aus, damit alle zur gleichen Zeit gar