KÜCHENRATGEBER

MARTINA KITTLER

KOCHEN FÜR DEN VORRAT

GU

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

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Sabine Sälzer

Lektorat: Katharina Lisson

Korrektorat: Anne-Sophie Zähringer

Covergestaltung: independent MedienDesign, Horst Moser (Artdirection), München

Foodstyling: Katja Briol

eBook-Herstellung: Christina Bodner

ISBN 978-3-8338-7902-9
1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Silvio Knezevic

Fotos: Klaus Arras, AUEN60 Photography (Julia Schärdel & Ines Häberlein), Michael Kremer

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7902 02_2021_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE UND UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.
Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München

DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«- App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.

MARTINA KITTLER

Mir bereitet es Riesenfreude, Lebensmittel des täglichen Bedarfs selbst zu machen: Würzsaucen, Ketchup, Marmeladen, milchsaures Gemüse, Dörrobst, Knäckebrot und Co. Warum? Weil sie besser schmecken und gesünder sind! Und weil ich bestimmen kann, welche Zutaten meine Vorratsschätze enthalten.

Warum lege ich Vorräte an?

Gut bestückte Vorratsregale im Keller kommen meinem Bedürfnis nach Sicherheit entgegen: Der Anblick ist für mich ein beruhigendes Gefühl. Auch meinen Haushalt kann ich arbeitssparender organisieren. Statt zum Beispiel jedes Mal eine neue Sauce zu kochen, greife ich ins Eingemachte und rühre mal Ajvar, mal Pesto oder Senf in ein Gericht – im Alltag eine willkommene Erleichterung! Vorräte sind für mich außerdem wichtig, um Zeit und Geld zu sparen. Wenn es Obst und Gemüse im Überfluss und zum kleinen Preis gibt, nutze ich das und konserviere die Schätze des Sommers im Glas. Durch verschiedene Haltbarmach-Techniken und Anregungen aus fernen Ländern entstehen immer wieder neue, reizvolle Genüsse. Das macht Spaß und ich habe immer was Feines im Haus und zum Verschenken.

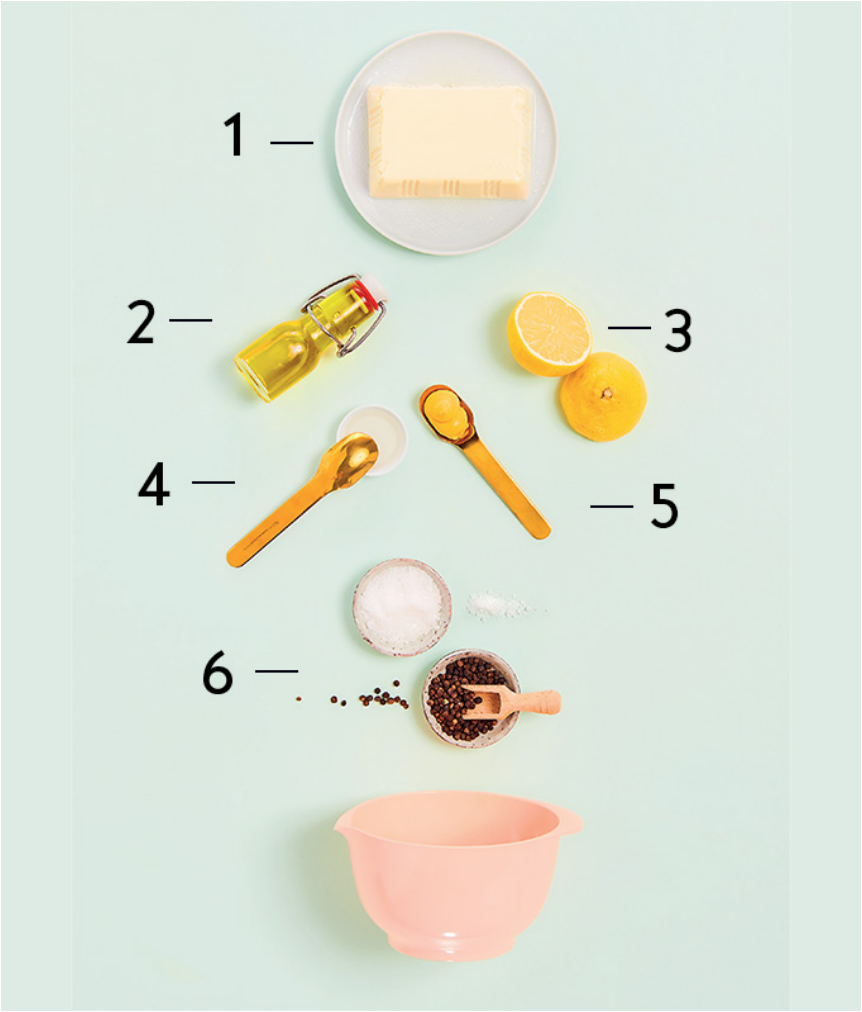
Was sind die Helferlein des Verderbs?

Häufig sind Mikroorganismen die Übeltäter: Bakterien, Viren, Hefen oder Schimmelpilze. Sie wirken selbst gesundheitsschädlich oder bilden Enzyme, die chemische Reaktionen triggern und somit den Zerfall von Lebensmitteln beschleunigen. Auch äußere Einflüsse wie Licht, Wärme, Kälte, Feuchtigkeit, Trockenheit und Verschmutzung sind am Verderb beteiligt.

Wie kann man Speisen haltbar machen?

Die verschiedenen Konservierungsmethoden haben ein Ziel: die Vermehrung der Keime zu verhindern oder sie ganz abzutöten. Ob Kälte, Hitze oder Trocknen, Zucker, Salz, Säure, Öl oder Alkohol – die Verfahren machen auf unterschiedliche Weise haltbar.

DIE SCHNELLSTE MAYO OHNE EI



1. 250 g Seidentofu mit
2. … 2 EL Rapsöl,
3. … 2 TL Zitronensaft oder Weißweinessig
4. ½ TL Agavendicksaft
5. … und 2 TL scharfem Senf 1 Min. lang auf höchster Stufe cremig pürieren.
6. Salz, Pfeffer

Die vegane Mayonnaise mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann in ein Schraubglas füllen und verschließen. Im Kühlschrank hält sie sich 1–2 Wochen.