

MATZE KNOP

# KOCHEN MIT ZWEI LINKEN HÄNDEN

Das ultimative Kochbuch für  
den untalentierten Anfänger



GRÄFE  
UND  
UNZER

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, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020


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: Simone Kohl

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-7472-7  
1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Stephan Pick, Köln

Illustrationen:

Fotos: Stephan Pick, Vivi d'Angelo; Maria Grossmann/ Monika Schürle; Andrea Kramp/ Bernd Gölling; Coco Lang; Jana Liebenstein; Jörn Rynio; Wolfgang Schardt; Ulrike Schmidt/Sabine Mader; Anke Schütz; Maja Smend; Michael Wissing

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7472 04\_2020\_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://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](http://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

## **ABKÜRZUNGEN**

EL= Esslöffel

TL = Teelöffel

ml = Milliliter

Msp. = Messerspitze

Min. = Minuten

Std. = Stunde



# Alles auf Anfang

Als Comedian und Moderator bin ich viel unterwegs und oft gezwungen, mich von Pizza, Chips oder Tankstellenbrötchen mit Analogkäse zu ernähren. Das schmeckt manchmal zwar auch ganz gut, aber zuletzt verspürte ich immer öfter ein Gefühl der Reue, wenn sich die Mayonnaise noch nach drei Tagen aufstoßend bemerkbar machte. Immer öfter verspürte ich den Wunsch, diesen lieblosen Fraß hinter mir zu lassen und endlich wieder zurückzukommen zu Mamas »Essen mit Herz«. Wo die Balkontomaten noch eigene Namen hatten, weil sie über Monate reif gestreichelt wurden. Wo Kartoffeln noch rund und dreckig waren und nicht um einen Stil gedreht wurden und Curly Fries hießen. Ach, was war das herrlich, wenn ich früher mit dem Fahrrad aus der Schule kam und es in der ganzen Straße lecker nach Pfannkuchen, italienischem Gemüseintopf oder böhmischen Zwetschgenknödeln roch. Außer bei Schmitz, da roch es immer nach Katze.

Ich wollte back to the roots: keine Tüten mehr aufreißen, nicht immer nur einfach irgendeine Dose aufschrauben oder schnell was auftauen. Nein, ich wollte wissen, wie es wirklich geht, und deswegen habe ich mich entschieden, dieses Buch zu schreiben.

Als ich mit dem Kochen anfing – also damals vor etwa zwei Wochen –, mussten natürlich erst mal ein paar besondere Vorkehrungen getroffen werden. Nichts Großes, nur Kleinigkeiten, wie zum Beispiel die Standleitung zu meiner Mama – oder wie ich sie gerne nenne: »Das SEK – das Suppen-Einsatz-Kommando«. Trotzdem stand das THW mit Löschdecke und Sprungtuch einsatzbereit vorm Haus und die Notfallambulanz verlängerte ihre Öffnungszeiten. Sämtliche Pizzadienste hielten die Leitung für mich frei, der Drive-in-Schalter fuhr ab und zu mit einem Happy Meal an

meiner Haustür vorbei und ich habe sicherheitshalber meinen Organspendeausweis rausgelegt ... Und das alles für zwei Pfannkuchen mit Apfelscheiben und Zucker. Flambiert natürlich, um die Daseinsberechtigung der freiwilligen Feuerwehr zu rechtfertigen.

**AUTSCH**  
**PLATSCH** **ZACK**

Inzwischen bin ich doch deutlich erfahrener. Teilweise kann man das, was ich am Herd zustande bringe, sogar essen. Und ich muss wirklich sagen: Kochen macht Spaß. Es entspannt und man kriegt weiche Hände davon, wenn man viel mit Butter und Olivenöl arbeitet. Außerdem hält gutes Essen bekanntlich Leib und Seele zusammen. Und den männlichen Lesern meines Buches, die noch auf der Suche nach einer Essensabschnittspartnerin sind, sei gesagt: Kochen können bringt bei Frauen irrsinnig viele Pluspunkte und lenkt von so manchen männlichen Schwächen ab. Meine Freundin etwa hält mein Fußballgegröle vor dem Fernseher mit einer von mir frisch zubereiteten Riesenportion Eis oder dem Himbeer-Mascarpone-Dings von > deutlich besser aus.

In diesem Sinne viel Spaß und guten Appetit!

Dein

*Matthias*





# **VORAB EIN BISSCHEN KÜCHENPRAXIS**

*Du kannst den Mount Everest besteigen, zum Südpol wandern oder für den SPD-Vorsitz kandidieren, um dich deinen Ängsten zu stellen. Aber wie wäre es damit, einfach mal die Toaster-Taste runterzudrücken und dich ins Abenteuer Kochen zu stürzen?*

## **Gut geplant ist halb gekocht**

Die richtige Planung ist mit das Wichtigste, wenn man selbst kocht. Für gutes Essen gibt es nämlich keine App. Also, vielleicht gibt es eine, aber ich höre bei so was lieber auf meinen Bauch. Leider sagt der mir vor allem »viel«, weswegen ich mir angewöhnt habe, nur noch dann einkaufen zu gehen, wenn ich schon gegessen habe.

Ich habe früher im Supermarkt oft mehr Kilometer zurückgelegt als ein kenianischer Marathonläufer beim Wintertraining auf den Kloaken. Und wenn ich nach 4 Stunden und 35 Minuten mit halb leerem Einkaufswagen und persönlichem Hungerast endlich an der Supermarktkasse angekommen war, fiel mir meist auf, das ich die Hälfte vom Einkaufszettel vergessen hatte. Zum Glück verriet mir eine kluge Frau namens Mama, dass der Einkaufszettel strategisch sinnvoll geschrieben werden muss. Die Produkte sollten also in der Reihenfolge auf dem Zettel stehen, wie man sie auch im Supermarkt findet. Also: Brot am Anfang, Toilettenpapier am Schluss. Das hat den Vorteil, dass wir Männer uns nicht verlaufen und die Frauen nicht am Tchibo-Regal hängen bleiben. Sonst gibt es statt

Abendessen doch nur wieder einen neuen Nasenhaartrimmer oder einen blinkenden USB-Stick.



## **Wie viel braucht man denn so?**

Zielstrebigkeit ist im Supermarkt das A und O. Fokussiere dich ganz auf deine Aufgabe. Lass dich keinesfalls von Sonderangeboten oder gut aussehenden Verkäuferinnen in die Irre leiten und vom Weg abbringen. Für Tiramisu braucht man keine Speckwürfel. Gehe auch nie hungrig einkaufen,

da nimmt man immer mehr mit, als man braucht. Und man kauft vieles, das man normalerweise links liegen lassen würde.

»Hände weg« heißt es bei Familienpackungen und Großbinden, wenn du gerade in ein Mikroapartment eingezogen bist und nicht auf der Küchenspüle schlafen willst. Es sei denn, du heißt mit Nachnamen Kelly. Deswegen bei Brot, Käse, Joghurt und Aufschnitt eher kleine Portionen einkaufen. Wenn der Einkauf dieser Lebensmittel bequem ins Handschuhfach passt, hast du alles richtig gemacht. Kombi-Kofferraum auf heißt es dagegen für Nudeln, Reis, TK-Gemüse, Tomatendosen oder Salz. Das kann man im Winter notfalls auch zum Streuen verwenden und ist in der Regel ewig haltbar. Das aus dem Himalaja, das mir ein Freund neulich mitgebracht hat, soll sogar Millionen Jahre alt sein. Obst und Gemüse kaufst du am besten stückweise, auch wenn der Kilopreis dann vielleicht höher ist. Aber wenn du nachher doch wieder die Hälfte wegwerfen musst, relativiert sich der Preisvorteil schnell. Außerdem solltest du Obst und Gemüse im Supermarkt grundsätzlich umdrehen und auf faule Stellen überprüfen. Denn was beim Blind Date in der Klubdisco gilt, gilt auch in der Obst- und-Gemüse-Abteilung: Was nicht knackig aussieht und gut riecht, besser für die Resterampe liegen lassen. Da vor allem aber Aprikosen oftmals im netzumspannten Plastikkorbchen angereist sind, empfiehlt es sich grundsätzlich, mit einem Schweizer Armee-Messer eine kleine Stichprobe zu nehmen. Achtung: nicht erwischen lassen.

An der Fleischtheke dagegen empfehle ich präzise Grammangaben. Drei Handvoll Mett können je nach Fleischfachverkäuferin ein halbes Schwein oder auch nur eine Viertel Frikadelle sein. Man kann übrigens auch ungeniert Kleinstmengen bestellen: 53 Gramm Aufschnitt? Kein Problem. Einfach immer nett lächeln. Dann gibt's für den Nachwuchs meist auch noch »'ne Gerollte« im

Stehen. Das mit dem Lächeln klappt übrigens auch am Gemüsestand. Allerdings gibt's da meistens nur eine Möhre aufs Haus.



**ERIKA KNOP**

---

Mutter von Matze, so lange sie denken kann. In Kindheitstagen seine persönliche Köchin. Heute seine Beraterin in allen kulinarischen Lebenslagen.

---

## **Was ist denn da so drin?**

Im Laden die Inhaltsstoffe von verpackten Zutaten zumindest schnell zu überfliegen, kann wichtig werden, wenn der Ehemann an Laktoseintoleranz und der Rauhaardackel an einer Glutenunverträglichkeit leidet. Oder andersherum.

Umgekehrt braucht es solche Speziallebensmittel nicht, wenn man eigentlich alles normal essen kann oder zumindest gelernt hat, seinen Lebensmittelschmerz zu tolerieren. Dadurch spart man auf jeden Fall Kohle. Abgesehen davon schmeckt eine laktosefreie Kokos-Sisal-

Hanf-Mandel-Milch von frei laufenden Soja-Hühnern leider manchmal genau so wie sie klingt. Deswegen greife auch ich hin und wieder zur stinknormaler Kuhmilch, wenn ich in meinem Leben mal wieder etwas Abenteuerlust verspüre. Katzen- und Igel-Tests haben nämlich ergeben: Von normaler Frischmilch stirbt man nicht sofort. In diesem Zusammenhang wird doch einiges gerne homogenisiert ... äh ... ich meinte hochsterilisiert.

POCH  
**RASCHEL PLING**



*Tüten sparen und Einkaufsbeutel von zu Hause mitbringen. Auch die Rewe-Fangnetze für Obst und Gemüse nicht vergessen. Die funktionieren übrigens auch bei Aldi und Edeka.*

## **DEVISE: NICHTS WEGWERFEN!**

Apropos Kokos-Sisal-Hanf-Mandel-Milch: Vegetarier oder Veganer und die zugehörigen -innen müssen nicht mehr extra in den Bioläden. Auch im normalen Supermarkt und sogar im Discounter findet man in diesem Segment mittlerweile reichlich Auswahl. Doch Achtung: Nicht alles, was bio heißt oder außen Grün ist, ist auch drinnen heile Pflanzenwelt. Um sicherzugehen, hilft nur ein aufmerksames Studium der Zutatenliste auf der Verpackung. Das Ganze ist nämlich bei Lebensmitteln nicht anders als in der Politik. Schließlich gibt es ja auch Bio-Kampfstoffe, und die sollen auch nicht so gesund sein.

**Statt auf Vorrat kaufen: auf Vorrat kochen**

Frisch heißt übrigens nicht, dass du jeden Tag im Internet suchen musst, wo gerade Wochenmarkt ist. Der fortgeschrittene Einkäufer denkt einfach heute schon an morgen, gemäß dem Motto »Kauf dir heut ein ganzes Schwein, dann hast du morgen noch ein Bein«. Mit anderen Worten: Am Montag gibt es Wiener Schnitzel und von dem, was überbleibt, macht man am Dienstag zum Beispiel Geschnetzeltes mit Spätzle oder die lecker Scaloppine in Salbeibutter von > (die hat mir übrigens Luca Toni morgens um drei in der Küche von Münchens Edelpizzeria H'ugo's beigebracht).

Ökologisches Lebensmittel-Verwerten funktioniert natürlich auch mit Möhren: Donnerstags gibt es die als Rohkostsalat, freitags als Eintopf (so wie meine Mama den schon immer macht - und ich auch, siehe >) und am Samstag kommt der letzte Rest in den Rührkuchen. Am Sonntag kannst du dann deine Brille wegwerfen, weil du wieder eins a gucken kannst.

Auch gut: vorkochen. Du kannst zum Beispiel an einem Abend die doppelte Menge Reis oder Nudeln kochen und die Hälfte dann am nächsten Tag als Salat oder Suppeneinlage, für einen Auflauf oder ein Wokgericht verwenden. Übrig gebliebene oder schlau auf Vorrat gekochte Pellkartoffeln morgen in Scheiben schnippeln und in der Pfanne braten. Gemüse? Wandert in eine Tortilla oder wird mit heißer Brühe zur Cremesuppe püriert ... Schon hast du einmal Kochzeit gespart und dir bleibt mehr Zeit für einen vierwöchigen Kurzurlaub auf den Seychellen.

## **Und wie lange hält das dann?**

Frisches Obst und Gemüse halten je nach Sorte kürzer oder länger. Kirschen, Salat oder grüne Bohnen bleiben zum Beispiel nur ein paar Tage frisch. Mit einem Kürbis, Äpfeln oder Kartoffeln dagegen kann man schon mal in den Sommerurlaub fahren. Fleisch und Wurst solltest du



innerhalb weniger Tage aufbrauchen, Käse dagegen hält länger. Allerdings gibt es auch Sorten, bei denen du aufpassen solltest: Bei Schimmelkäse oder Camembert weiß man oft nicht, ob das der normale Schimmel ist oder ob da schon Schimmel am Schimmel ist.

Fertig Gekochtes bleibt in einer Tupperdose oder mit Folie abgedeckt im Kühlschrank ebenfalls ein paar Tage genießbar. Oder du frierst es gleich in Einzelportionen ein. Dann musst du deine »frisch gekochte Fertig Mahlzeit« das nächste Mal nämlich nur noch langsam aufwärmen.

Generell gilt: Essen, das bereits von alleine wegläuft, darf gehen. Ansonsten vertraue deinem Geschmack, deinem Geruchssinn und deinen Augen. Vor allem Milchprodukte halten in der Regel viel länger, als man denkt. Auch wenn der Joghurt laut Deckel bereits sechs Wochen abgelaufen ist: Mach ihn auf, rühr um und probier ihn. Wenn die Milch allerdings als fester Klumpen aus der Verpackung fällt: Nase und Finger weg und maximal als Kopfkissen benutzen.

### **MAMA-MATZE-TIPP**

Den Kühlschrank regelmäßig ausräumen und mit einer Mischung aus je 200 ml Essig und Wasser auswischen. Danach noch mal nur mit Wasser nachwischen.

## **Dinge, die man immer im Haus haben sollte**

Vorratshaltung klingt ja nicht mal mehr nach Mutti, sondern schon nach Oma. Also nach Pökelfleisch, Brechbohnen (würg), Dillgurken und so. Dabei heißt es eigentlich nur, dass man immer was im Haus haben sollte – für den ganz

schnellen Hunger, wenn gerade Monatsende ist – oder der Nachbar mal wieder im Urlaub und das Zutatenschnorren deswegen flachfällt.

In meiner Küche zum Beispiel darf das hier alles nie ausgehen:

- ESSIG & ÖL
- SALZ & PFEFFER (nach Geschmack um andere Gewürze und Kräuter aufstocken, siehe auch >)
- SENF, KETCHUP & MAYO (wenn sonst überhaupt nichts mehr da ist, kommen die bei mir sogar aufs Brot)
- NUDELN & REIS (davon habe ich sogar verschiedene Sorten im Angebot, sind notfalls auch eine gute Basis fürs Ketchup)
- KARTOFFELN
- Toastbrot (im Tiefkühler, die Scheiben kannst du einzeln direkt im Toaster auftauen)
- TOMATENMARK & -DOSEN
- ZWIEBELN & KNOP-LAUCH
- PARMESAN ODER REIBEKÄSE
- MEHL & TROCKENHEFE (um selbst schnell einen Pizzateig zu kneten, wenn alle Stricke reißen und Telefonleitungen versagen – da kommt nämlich sonst nur noch Wasser, Öl und Salz rein)

# KÜHLSCHRANK STATT KIOSK

## Was kommt in den Kühlschrank?

Besser als wegwerfen: richtig aufheben und notfalls rechtzeitig einfrieren.

|                                 | Ab damit in den Kühlschrank | Und wohin genau?  | Ausnahme  | TK  |
|---------------------------------|-----------------------------|---|---|---|
| <b>Salat</b>                    | ✓                           | Gemüseschublade (ohne Plastikverpackung)  |   | -   |
| <b>Gemüse</b>                   | ✓                           | Gemüseschublade (ohne Plastikverpackung)  | Aubergine, Tomate, Kartoffeln, Paprika und Kürbis                   | ✓ (außer rohe Kartoffeln und wasserreiche Sorten) |
| <b>Kräuter</b>                  | ✓                           | Gemüseschublade (am besten in einen Gefrierbeutel stecken, den dann aufpusten - für mehr Luftfeuchtigkeit - und mit so einer bunten Klammer zumachen) |   | ✓ (außer Basilikum, das wird matschig)            |
| <b>Obst</b>                     | ✓                           | Gemüseschublade (ohne Plastikverpackung)  | Exoten und Zitrusfrüchte  | ✓ (außer wasserreiche Sorten)                     |
| <b>Milch- und Milchprodukte</b> | ✓                           | Mittleres Fach (ca. 5 °C)   | Butter, die gehört in die Tür, sonst lässt sie sich nicht streichen | - (außer Butter, die kann gut ins Kühlfach)       |
| <b>Eier</b>                     | ✓                           | Türe (ca. 8 °C)   |   | -   |

|                          |   |  |   |              |
|--------------------------|---|--|---|--------------|
| <b>Käse</b>              | √ | Oberstes Fach (8-10 °C)                          |   | Nur Hartkäse |
| <b>Fleisch und Wurst</b> | √ | Unterstes Fach (2-3 °C) oder Null-Grad-Schublade |   | √            |
| <b>Fisch und so</b>      | √ | Null-Grad-Schublade                              |   | √            |
| <b>Bier</b>              | √ | Türe (ca. 8 °C)                                  | Weizenbier, das schmeckt am besten bei ca. 10 °C, also aus dem obersten Fach) | -            |



## **Matzes little Helper**

Feuerstelle war gestern, heute investieren manche Leute in ihre Küche ja mehr als in den Inhalt ihrer Garage. Scheiß doch auf neue Alufelgen, wenn du dein Ceranfeld vom Wohnzimmer aus per App steuern kannst. Es gibt jetzt sogar schon die ersten Küchen mit Gesichtserkennung. Wenn du schlechte Laune hast, macht dir der Thermomix automatisch einen Gute-Laune-Kokos-Bananen-Shake. Ich fahre jedenfalls nur noch mit dem Linienbus zum Auftritt,

dafür hat mein Pürierstab Warp-Antrieb. Wer bisher gerade mal ein Spiegelei gebraten hat, für den tut es am Anfang aber auch die Studentenküche, um die Frau seiner Träume rumzukriegen. Denn im Grunde reichen dazu erst mal ...

- ein Herd, egal ob elektrisch, Gas oder Induktion,
- zwei Töpfe – ein großer und ein mittelgroßer (mit Deckeln),
- zwei Pfannen – eine große und eine kleine,
- ein Schneidebrett,
- ein Kochlöffel,
- ein Pfannenwender,
- 1-2 Messer (mehr dazu auf >),
- und natürlich einen Kühlschrank fürs Bier.

Alles Weitere ist ausbaufähig – wie die Beziehung.

**SCHNIPP SCHNAPP**  
**AUTSCH**

## **Mit K(n)öpfchen**

Die automatischen Küchenmaschinen, die nicht nur kneten, rühren und hacken, sondern auch gleich noch alles fertig kochen, sind nicht so meins. Da wäre ich ja komplett überflüssig. Welcher Mann mag das schon? Ein paar kleine elektrische Helferlein finde ich aber schon ganz gut, die wecken den Lebensmittel-Handwerker in mir.

## **PÜRIERSTAB**

Für alles Verkochte (siehe >), aber auch für geplante Cremesuppen und Pürees. Dazu gibt's oft einen hohen Rührbecher, damit die Küche danach nicht aussieht wie beim Kindergeburtstag von den Wollnys. Ich mach's aber

lieber gleich im Kochtopf. Dann muss ich danach nicht so viel spülen. Da bin ich ganz ohne Mamas Hilfe draufgekommen.

Wer mehr für seine Muckis machen will, nimmt die Flotte Lotte in den Arm – nein, das ist nicht die gut aussehende Grauhaarige vom Seniorentreff, sondern eine handbetriebene Passiermühle aus Stahl.

### **ZERHACKER**

Spart Pflaster beim Kräuterschnippeln und die Brille beim Zwiebelschneiden (siehe >). Außerdem schafft so ein Ding auch ganz harte Nüsse.

### **MIXER**

Für Smoothies und andere Mix-Getränke. Aber Vorsicht: Deckel nicht vergessen, sonst hat die Küchentapete gleich auch noch ein neues Design.

### **QUIRL**

Für alle, die ihren Kuchen gern mit Sahne essen wollen, aber keinen Bock auf Muskelkater haben. Der Teig für den Kuchen lässt sich damit natürlich auch kneten.

### **WASSERKOCHER**

Wie der Name schon sagt: Der Wasserkocher kocht Wasser. Dabei spart er Zeit und Strom. Am besten ein bisschen Wasser im Topf erhitzen und zeitgleich viel Wasser im Wasserkocher. Mal schauen, wer das Rennen gewinnt. Am Ende beides im Topf zusammenkippen.

### **NICHT NUR FÜR VEGETARIER**

Als Kult-Lodda mag ich ja gerne Gemüse, vor allem Junges. Wenn es nur nicht immer so wahnsinnig anstrengend wäre ...

**ICH WILL ZU  
MEINER MAMA!**

### **SPARSCHÄLER**

Was früher auf dem Schulhof eine Beleidigung war: »Ey, du Sparschäler«, gehört heute in der Küche zur Grundausstattung. Zum Beispiel für Paprika, Möhren, Spargel und natürlich für Kartoffeln. Ganz ehrlich, früher hab ich Kartoffeln einfach vorne auf den Akkubohrer gesteckt, eingeschaltet und einen Einwegrasierer drangehalten. Hat man nachher nicht geschmeckt.

Aber der beste Tipp kommt natürlich wieder mal von meiner Mutter. Wahrscheinlich hatte sie Angst, dass ich ohne Fingerkuppen die Touch-ID an meinem Handy nur noch mit der Nasenspitze entsperren kann. Deshalb kommt von ihr der Tipp: die Kartoffelschale vor dem Kochen mit einem kleinen Messer rundherum einzuritzen. Nach dem Kochen die Kartoffeln ins Eisbad kippen und anschließend die Schale mit den Fingern einfach abziehen: Geht wirklich schwuppdwupp!

### **KNOBLAUCHPRESSE**

Echte Männer legen die Knoblauchzehe einfach auf den Tisch und hauen mit der Faust drauf. Allerdings riechen Küche und Faust danach acht Tage nach orientalischem Hamam. Besser ist da eine Knoblauchpresse, mit der man übrigens auch Weintrauben auspressen kann. Vom Auspressen frischer Honigbienen rate ich jedoch ab.

### **GEMÜSEHOBEL**

Ein tolles Gerät. Ich habe damit in meinem Esszimmer schon das Holz sämtlicher Tischbeine aufgefrischt. In der Küche



dagegen eine tolle Hilfe bei der Zubereitung von Gurken- oder Krautsalat.

### **SALATSCHLEUDER**

Lohnt sich zwar nur, wenn du öfter als einmal im Jahr Salat machst, dafür schmeckt der dann auch nicht mehr wässrig. Für die Low-Budget-Methode legst du die gewaschenen Salatblätter auf ein sauberes Küchenhandtuch, schlägst alle Ecken darüber zusammen und lässt den »Wanderbeutel« dann ein paarmal schwungvoll über dem Kopf kreisen.

### **Zum Schnippeln**

Bis das Kräuterhacken bei dir so cool aussieht wie beim Henssler oder beim Rosin, gehen schon mal drei Tage ins Land. Bis dahin empfehle ich eine Familienpackung Pflaster und selbst gebrannten Schnaps. Nicht zum Trinken, nur zum Desinfizieren.

### **MESSER**

Eigentlich das wichtigste Werkzeug in der Küche. Lieber nur ein oder zwei hochwertige als ein ganzes Sortiment an billigen Messern. Diese schneiden nämlich nicht, sondern zerquetschen nur. Ein Schleifstein sorgt dafür, dass die Klinge dauerhaft scharf bleibt. Gibt's natürlich elektrisch, falls du ein Technikfreak bist.

### **SCHERE**

Die Schere wird in der Küche total unterschätzt, dabei braucht man sie nicht nur zum Tütensuppenaufschneiden. Frische Kräuter lassen sich schnell und einfach damit schneiden. Schnittlauch zum Beispiel rieselt auf diese Art direkt aufs Butterbrot oder in die Suppe. Und es mindert auch die Verletzungsgefahr, zumindest wenn du beim letzten Schnittlauchröllchen stoppst und nicht mit den Fingern weitermachst. Der Trick mit der Schere klappt

übrigens auch bei Pizza, Spaghetti oder den Würstchen für die Linsensuppe. Da nehme ich dann aber lieber ein größeres Modell. Deswegen habe ich die Nummer vom THW mit ihrer Hydraulikscherre auf der Kurzwahltaste.

### **TAUCHERBRILLE**

Ich habe dreimal in meinem Leben richtig geheult: Als ich mit sechs im Kettenkarussell die Augen zu weit aufgerissen habe, als Deutschland 2002 das WM-Finale gegen Brasilien verloren hat und beim Zubereiten von Zwiebelsuppe. Doch es gibt ja zum Glück Kontaktlinsen. Wahlweise kann man sich auch eine Taucherbrille besorgen – mit oder ohne Schnorchel. Meine Nachbarn von gegenüber denken seitdem, ich würde fürs Apnoetauchen üben.



**KLIMPER**  
**KLIMPER SPAR**



*Nicht am falschen Ende sparen. Der 600-Euro-Grill nützt nichts, wenn du nachher Putenhäse für 99 Cent draufwirfst. Lieber einen billigen Grill, aber beste Fleischqualität.*

## **ALLE MANN AN DIE TÖPFE**

Von meiner Mutter gab's zusätzlich diese Tipps gegen Kullertränen beim Zwiebelschneiden:

- Einfach am offenen Fenster schnippeln.
- Das Schneidebrett und das Messer vorher mit kaltem Wasser abspülen
- Den Kopf nicht direkt über das Brett halten.
- Einen Schluck Wasser im Mund haben.
- Ein ganz scharfes Messer benutzen, um die Zwiebel wirklich zu schneiden und nicht nur zu zerquetschen.

Mir ist auch noch einer eingefallen: sich so richtig dumm anstellen und Mutter die Zwiebeln zerkleinern lassen.