

# Basic cooking

Alles, was man braucht, um schnell gut zu kochen



**G|U**

Sabine Sälzer Sebastian Dickhaut

# Die Zitrone

engl. lemon; franz. citron; ital. limone

## Very basic

Gibt's auf der ganzen Welt und im Laden am Eck. Taugt fürs Kochen, Backen, Mixen, Verzieren und sogar zum Spülen. Ihr Saft ist spritzig, hebt das Aroma und hält frisch. Die - unbehandelte! - Schale lässt Süßes wie früher schmecken und möbelt Saucen auf.

## Ideen:

Zitrone am Salat, belebt • Zitronensaft verfeinert Suppe und Sauce • Zitronenschale ins Gulasch • geschälte Zitronenscheiben andünsten, zu Fisch • Zucker mit Zitronensaft karamelisieren, zu Vanilleeis mit Beeren • Zitronenzucker: Schale dünn abschälen und in Zuckerdose geben; intensiver: Schale mit Würfelzucker abreiben.



# Einfach kochen Mehr nicht

Basics sind das weiße T-Shirt und das kleine Schwarze. Die Edel-Schuhe aus London und der scharfe Schal aus dem Indienladen. Und natürlich die Smokingjacke vom Opa. Hab' ich nur ein Teil an, ergibt sich der Rest von selbst. Egal, ob ich was Warmes will oder was zum Angeben.

Moment, ist das nicht ein Kochbuch? Ja klar. Bruschetta mit Tomaten und Spaghetti mit Zitronensahne, Omas Schweinebraten und Franks Mousse au chocolat, feurige Mojo aus Spanien und Mayo aus der eigenen Küche - alles Basics. Alles das, was immer paßt und ohne das der eigene Stil nur Mode wäre. Koch' ich mir ein Teil, kommt der Rest von selbst. Egal, ob ich was Warmes will oder was zum Angeben.

Ein Kochbuch wollten wir machen, endlich mal wieder. Keine Bibel, kein Lexikon, keinen Kunstband. Keine 1000 Rezepte. Keine 2000 Varianten. Nur über 100 Lieblingsessen, Na- endlich-Gerichte und Basic-Rezepte, die einen auf eine Million von Einfällen bringen können. Gerne auch auf ein paar dumme.

Ein Kochbuch ist es geworden, für eine Küche voller bärenhungriger Freunde und für die einsame Insel mit angespülter Bordküche. Ein Buch darüber, daß Essen lebenswichtig ist und daß es deswegen nicht immer so wichtig genommen werden muß. Einfach lesen, die Lust kommt dann von selbst. Be basic. Mehr nicht.



Know How



„Essen macht Spaß!“

Wissen wir. „Einkaufen auch.“

Ach ja?

Warum soll's uns schlechter gehen als denen im Fernsehen? Morgens mit dem Kaffee durchs Loft tanzen, mittags fröhlich den Auflauf ins Rohr schieben, abends mit Freunden an der langen Tafel lachen. Ist doch klasse! Hat aber einen Haken: Wir müssen erst mal einkaufen. Und dabei haben wir noch keinen im Werbefernsehen gesehen.



Niemand, der am Regal entlanghetzt, der sich zum Salat vorboxt oder beim Wein zuerst aufs Preisetikett schaut. Machen wir aber fast jeden Tag. Und das kann ganz schön stressig sein. Es geht aber auch lässiger.

Klar, der große Genuß kommt erst beim Essen. Aber so ein bißchen Vorfreude, die dürfen wir uns sogar schon im Supermarkt gönnen. Wenn wir uns vorher ein bißchen schlau gemacht haben. Und die drei Basics des schlauen Einkaufens kennen:

Ich weiß was. Ich plan' was. Und jetzt mach' ich's!

# Schlau kaufen

75 Prozent der US-Amerikaner wissen nachmittags noch nicht, was sie abends essen. Clever?

Einfach nur mal shoppen gehen kann richtig gut tun. Nach Lust und Laune zugreifen und dabei vielleicht auf ein Lieblingsstück fürs Leben stoßen, das hat schon was. Aber wer auch seine Lebensmittel täglich beim Einkaufsbummel zusammensucht, der hat das bald nur noch satt. Weil schon am nächsten Tag immer das Falsche im Kühlschrank steht. Weil das Geld so schnell weg ist. Schlauer ist, wer vorher sagt:

Ich weiß was

Klingt ja wie in der Schule. Aber erst mal geht's um die eigene Küche. Wer weiß, daß die noch eine Paprika, den Reis vom Vortag und eine Flasche Sojasauce zu bieten hat, dem kommt vielleicht schon eine Idee fürs Abendessen. Und wer dann noch einen guten Laden für frischen Fisch kennt, kann die selbstkreierte Reispfanne schon auf die Karte setzen.

Der echte Lebenskünstler hat immer ein paar Standards zu Hause, aus denen sich ein gutes Essen machen läßt. Sie werden auf den nächsten Seiten vorgestellt. Zusammen mit unseren Rezepten sind sie Stoff genug, um nach einer halben Stunde Supermarkt zu Hause die große kulinarische Oper hinzulegen.

Müheles gut zu sein, das heißt auch: wissen, was gut ist. Eine Geldfrage? Und Geschmackssache? In Ordnung. Aber dann wollen wir wenigstens wissen, was nicht gut ist. Harte Linsen sind nicht gut. Weswegen ein Linsengemüse aus der Dose, verfeinert mit Aceto balsamico, auf die Schnelle immer

besser ist. Auch zähes Fleisch ist nicht gut. Und wer am Billigkotelett nur lustlos knabbert und dann doch den Pizza-Mann rufen muß, der wäre mit dem guten Stück vom Bio-Schwein sogar günstiger dran gewesen. Auch Äpfel im Frühsommer kommen weder gut noch günstig. Aber das ist ja nur praktisch: Denn immer dann, wenn Früchte oder Gemüse ihre Saison haben, schmecken sie nicht nur am besten, sondern gibt es auch besonders viele davon zu ganz besonders guten Preisen. Erst recht, wenn sie aus dem eigenen Land kommen. Da freut sich dann auch die grüne Seele in uns.



Ich plan' was

75 Prozent aller US-Amerikaner haben um vier Uhr nachmittags noch keine Ahnung, was sie abends essen werden. Oft wird es dann ein aufgewärmtes Fertigménü aus dem Supermarkt. Irgendwie nicht sehr souverän und kreativ.

Da plane ich lieber ein bißchen. Früher wurden Speisezetteln für die ganze Woche geschrieben. Heute reicht es, sich über den aktuellen Tag und sein Essen ein paar Gedanken und Notizen zu machen. Der Einkaufszettel ist dafür immer noch das beste Stück. Es kann die Rückseite vom letzten Kassenbon sein oder ein Blatt im Extra-Einkaufsbuch.

Hauptsache, das Ding schafft es ohne Verluste bis zur Ladenkasse.

Clevere Einkäufer teilen sich die Arbeit ein: eine Zettelecke für die Metzgersfrau, eine für den Gemüsetürken, eine für den Supermarkt. Und wenn's nur dieser ist: eine Ecke fürs Kühlregal, eine für den Obststand, eine für die Käsetheke.

Und jetzt mach' ich's

Das heißt: losgehen und zugreifen. Und wenn mir etwas in die Quere kommt, was besser paßt oder günstiger als das Geplante ist: nehmen. Als echter Basic-Koch kenn ich mich da ja aus, weiß was, hab' mir was überlegt. Und genieße auch schon mal den Luxus, dies alles wieder zu vergessen. Schließlich weiß ich über die wichtigsten Grundregeln Bescheid und mag das Spiel mit den Variationen.

# Drei Goldregeln fürs Einkaufen

## 1 Iß vorher was Ordentliches

Wer hungrig in den Laden geht, kauft sich satt. Zu teuer. Allerdings: Wer vorher bis zum Anschlag ißt, mag gar nicht mehr ans Essen denken und schaut, daß er schnell nach Hause kommt. Auch nicht gut, denn:

## 2 Zeit nehmen, aber nicht Zeit lassen

Wenn es geht, nicht in letzter Minute einkaufen, weil dann schnell zum Erstbesten gegriffen wird. Und das ist oft teurer. Beim lockeren Bummel landet dafür mehr im Korb, als man will. Also konzentriert einkaufen und:

## 3 Kuck mal da unten

Rechtes Regal, Augenhöhe - 500 g Kaffee für mehr als 6 €. Bitte mal bücken - das Pfund für 4 €. Jetzt noch nach links drehen - ach, da ist ja das Mehl. Wo man zuerst hinschaut, ist es am teuersten. Günstiger wird's auf den zweiten Blick. Und was man eigentlich will, findet man erst nach längerem Suchen. Also aufpassen, sonst ist der Korb gleich voll mit Ungewolltem zu Höchstpreisen.

## Think big

Singles wissen es, leider: Je kleiner etwas abgepackt wird, desto teurer ist es. Da ist's manchmal schon fast egal, ob man die große oder kleine Packung Toast kauft. Und auch lose Lebensmittel kommen oft günstiger als zerkleinerte und abgepackte.

# Cool basics

„Liebe Basics, es ist ein bißchen kühl hier, aber dafür ist das Essen bestens. Viele Grüße, Euer Kühlschrank.“

Was haben Sultaninen und Sauerkraut gemeinsam? Daß sie nicht in den Kühlschrank müssen. Weil sie auf eine Weise haltbar gemacht worden sind, die ganz Clevere noch in kühl-schranklosen Zeiten erfunden haben. Waren gar keine schlechten Zeiten, denken wir beim Naschen unserer lecker eingelegten Oliven. Aber gut, daß sie vorbei sind. Sonst wäre unser Prosecco dazu jetzt ganz schön warm.

Eine Küche ohne Küchenschrank ist heute noch eher auszuhalten als ein Haushalt ohne Kälte aus der Steckdose. Denn die hat für Taufrischfanatiker und Kühlungsuchende im Alltag immer etwas auf Lager. Das Klima dabei reicht vom mäßigen Winter im Kühlschrank bis zum arktischen Tief im Froster. Und manche Lebensmittel mögen sogar Frühlingstemperaturen.

## Klimaforschung im Kühlschrank

Von 0 bis 6 Grad reichen die Temperaturen im üblichen Kühlschrank. Dabei gilt für die Minibar mit Eisfach wie für den Luxuskühler mit Champagnerzone: Hinten und unten ist es immer kälter als vorne und oben. Also Fisch am besten ganz unten auf die Platte stellen und nach hinten zum Verdampfer schieben. Ausnahmen? Drei: Direkt beim Eisfach ist es auch dann besonders kalt, wenn es ganz oben liegt. Und in den Gemüsefächern unten ist es wärmer, als man denkt – denn die Platte darüber stoppt die nach unten absinkende Kaltluft. Und: In der Kühlschranktür herrscht gemäßigttes Klima, das mit jedem Öffnen mäßiger, also wärmer wird. Dann noch das Eisfach: Das Grundmodell kühlt

auf 0 Grad, taugt also nur für Eiswürfel. Sobald etwa Fett oder Zucker ins Spiel kommen, sinkt nämlich der Gefrierpunkt von Lebensmitteln. Ein-Sterne-Fächer reichen dann immerhin für 1 - 3 Tage, zwei Sterne für maximal zwei Wochen, drei Sterne stehen für -18 Grad und damit Tiefkühlqualität.

## Arktisches Tief mit drei Sternen: der Gefrierer

18 Minusgrade und mehr herrschen in Gefriergeräten, eine Bitterkälte, bei der man sich kaum rühren mag. Und so läuft das Leben im Tiefkühler auch in Zeitlupe ab, was heißt, daß es länger erhalten bleibt. Was aber nicht heißt: ewiges Leben. Luft und Wasser tun hier weiter, wenn auch stark gebremst, ihre Arbeit. Das langsamere Altern der Lebensmittel im Kälteschlaf läßt sich aber noch weiter runterfahren, wenn sie gut und damit luftdicht verpackt sind. Was sonst passiert, kann man im halboffen abgelegten Beutel mit TK-Fritten sehen: Da stecken dann bald nur noch ein paar ausgetrocknete Pommes und viel Eis drin. Gerne wird gesagt, daß TK-Gemüse mehr Nährstoffe enthält als das Grün vom Gemüsemann. Stimmt, wenn der Händler mit altem Zeug Geld macht und es dabei behandelt wie Kohle. Sonst aber kommt's frisch immer noch besser. Klar, Erbsen oder Blätterteig aus dem Tiefkühler sind wirklich praktisch, und für die drei Teller Suppe zuviel ist er auch der ideale Ort. Aber: Frisches Fischfilet oder ein zartes Steak sind nicht unbedingt Basics für den TK-Vorrat - die sollten lieber gleich in die Pfanne.

## Manche mögen Frischluft

Viele Obst- und manche Gemüsearten mögen als echte Sonnenkinder auch in der Küche keine Kühlschrankschranktemperaturen. Einige wie Bananen vertragen überhaupt keine Kälte, manche verlieren dabei wie Tomaten ihr Aroma für immer, andere mögen es auf Dauer nicht zu

kalt, werden aber durch kurzes Kühlen vor dem Servieren erst richtig erfrischend – Melonen zum Beispiel.

## Die kleine Vorratsetikette

### Was die Lager-Hinweise der Hersteller bedeuten

- Gekühlt aufbewahren: im Kühlschrank
- Kühl aufbewahren: nicht unbedingt im Kühlschrank, sondern besser an einem kühlen Ort bei maximal 18 Grad
- Bei Zimmertemperatur aufbewahren: bei 18 – 22 Grad, also im Küchenschrank
- Vor Wärme schützen: verträgt etwas höhere Grade, aber nicht gerade neben der Heizung
- Trocken aufbewahren: in einem luftdichten Gefäß nicht gerade über dem Herd
- Lichtgeschützt aufbewahren: in Dosen, dunklen Gläsern, hinter Türen

## Der gekühlte Grundvorrat – was wo, wie und wie lange frisch bleibt

### Oben und Mitte

ein **Käse** fürs Brot und zum Überbacken (wie Gouda), ein Käse zum Reiben (wie Parmesan), ein Käse zum Naschen (wie Camembert, Blauschimmel, Rotschmier), nach Lust und Laune Frischkäse, Mozzarella etc.

**Wie:** in luftdichter Dose, Schnittfläche in Folie bzw. ganz mit Papier oder feuchtem Tuch bedeckt. Kräftige Sorten extra. Frischkäse, Mozzarella in Verpackung

**Wie lange:** je nach Sorte 3 Tage bis 2 Wochen bzw. bis MHD

**Milch**, Sahne, Joghurt, Crème fraîche, Quark; Kefir, Buttermilch, saure Sahne, Mascarpone

**Wie:** eher in der Mitte als oben lagern; nach dem Anbrechen gut verschließen, stets mit sauberem Löffel abnehmen

**Wie lange:** bis MHD, nach dem Öffnen 2 - 5 Tage

Unten bzw. an kältester Stelle

### **Fleisch, Wurst, Fisch**

**Wie:** Fleisch und Fisch ohne Verpackung, auf Teller oder in Schale nicht ganz luftdicht abgedeckt; Geflügel extra; Wurst ohne Verpackung in möglichst getrennten, nicht zu vielen Lagen in luftdichter Dose; Räucherwaren extra

**Wie lange:** Hackfleisch knapp 1 Tag, Geflügel und kleingeschnittenes Fleisch 1 - 2 Tage, übriges Fleisch 2 - 3 Tage, gegart 3 Tage; Fisch frisch 1 - 2 Tage, geräuchert, gebeizt, mariniert nach dem Anbrechen 2 - 3 Tage, gegart 2 - 3 Tage; Wurst 2 - 4 Tage, Räucherwaren 1 Woche und länger

Tür

**Butter**, Eier, angebrochene haltbare Konserven, angebrochene Getränke

Wie: in jeweiligen Fächern

**Wie lange:** Butter und Eier bis MHD

Gemüsefach

**Gemüse** wie Lauchzwiebeln bzw. Lauch, Möhren, Kohl und Rüben aller Art als Basics, bei Salaten halten Chinakohl,

Romana oder Chicorée länger; Pilze und Suppengrün für alle Fälle; ansonsten nach Saison, Lust und Laune

**Wie:** lose, Empfindliches nicht ganz luftdicht in Folie oder feuchten Tüchern; Grün entfernen

**Wie lange:** Blattgemüse und Pilze 2 - 3 Tage, Wurzelgemüse wie Möhren oder Rüben 1 - 2 Wochen, übriges 1 Woche

**Kräuter** wie Basilikum, Petersilie und Schnittlauch kommen immer gut; Dill, Estragon, Kerbel, Kresse, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian für Specials

**Wie:** in Folie oder feuchtes Tuch gewickelt

**Wie lange:** Zartes 2 - 3 Tage, sonst 4 - 7 Tage

### **Frische Beeren**

**Wie:** von anderen Lebensmitteln getrennt, Beeren nicht zu dicht, am besten in einer Lage mit feuchtem Tuch abgedeckt

**Wie lange:** 1 - 3 Tage

## Tiefkühlgerät

**Erbsen**, Spinat, gehackte Kräuter; Pommes frites, Blätterteig, Fertiggebäck (Toast, Baguette usw.), TK-Fischfilets, Garnelen, TK-Beeren, Eis, Eiswürfel; Selbstgekochtes, Fertigprodukte zum Aufmotzen für Notfälle

**Wie:** luftdicht in Tiefkühlgefäßen und -tüten (Angebrochenes wieder verschließen)

**Wie lange:** TK-Produkte bis MHD, nach dem Auftauen wie frische Produkte; Gebäck 1 - 3 Monate; Fisch 3 - 6 Monate, Obst und Gemüse 6 Monate (z. B. Beeren) bis 12 Monate (z. B. Möhren), Fleisch 6 (Geflügel, Schwein) bis 12 Monate (Lamm, Rind); Selbstgekochtes 3 - 6 Monate

## Draußen

**Auberginen,** Gurken, Kartoffeln, Knoblauch, Paprika, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln; Äpfel, Bananen, Kiwis, Zitrusfrüchte und andere Exoten

**Wie:** dunkel (außer zum Nachreifen), luftig und trocken. Kartoffeln, Knoblauch, Zwiebeln 6 - 15 Grad, Gemüse 10 - 15 Grad, Obst 12 - 18 Grad. Obst und Gemüse können gegenseitig die Reifung beschleunigen (Äpfel bei Kartoffeln, Birnen, Bananen; Zitrusfrüchte bei Avocados, Äpfeln und Bananen), daher getrennt lagern

**Wie lange:** je nach Temperatur wenige Tage (Obst), 1 Woche (Gemüse) oder 2 Wochen (Kartoffeln usw.)

# Basics auf Vorrat

„Ich hab’ mal wieder nix zum Aufessen!“  
„Aber der ganze Küchenschrank ist doch voll!“

Bitte mal vorstellen: große Kreuzfahrt mit bestem Buffet. Plötzlich ein Riesenknall, und Stunden später wacht man auf der berühmten einsamen Insel auf – mit Mordshunger. Zum Glück ist die Bordküche auch angespült worden, und die Palme da vorne hat sogar die passende Steckdose. Dumm nur, daß alle Vorräte auf dem Meeresgrund liegen. Nix mit Sattwerden bis zum Glücklichein. „Irrtum“, säuselt da ein Stimmchen. Eine Nixe! „Du hast drei Zutaten frei. Aber überleg’s dir gut. Be basic!“ Erstmal Nudeln, ist ja klar. Oder lieber Brot? „Nimm Mehl“, souffliert die Wasserfee. Ja, genau, und Salz natürlich! „Ts, ts, ts“, schüttelt die Kleine ihr Köpfchen in Richtung Salzwasser, „wie wär’s mit Knoblauch?“ Natürlich! Aber Butter, Butter muß sein. „Bei der Hitze?“ Öl? „Endlich hast du’s kapiert. Und jetzt mach’s gut.“ Halt, wollen wir nicht noch was essen? Spaghetti aglio e olio? „Ok. Aber um den Wein kümmer’ ich mich.“

Von M bis XL – der Basic-Vorrat, der zu jedem paßt

Be basic – gar nicht so einfach, wenn’s um den ewigen Vorrat geht. Und überhaupt: Vorrat? Ewig? Ist das nicht ziemlich von gestern, wenn man sich heute schon an der Tankstelle ein ganzes Candlelight-Dinner besorgen kann? Mag ja mal ganz nett sein, aber auf Dauer können einem Benzol-Romantik oder die tägliche Supermarkttour ganz schön stinken.

Faultiere und andere Genießer legen sich lieber ihren kleinen Grundvorrat an, ganz nach dem eigenen Hunger. Wichtig dabei: Wie oft sitze ich am Eßtisch und mit wem? Ist’s nur der kleine Meergeist oder sind’s schon mal öfters alle

Urlaubsbekanntschaften auf einmal? Und was ist mit dem ganz persönlichen Geschmack? Dazu später.

Wir empfehlen für den Anfang erst einmal den Grundvorrat Größe M wie „muß sein“: alles, was man zum Überleben in einem mitteleuropäischen Haushalt so braucht. Darauf baut Größe L wie „Lust und Laune“ auf: alles, mit dem man dem Leben noch ein bißchen mehr Würze geben kann. Für den Extraluxus gibt's XL wie „extralecker“: alles, was wir sonst noch mögen, auch wenn wir damit vielleicht die einzigen Menschen auf der Welt sind.

## Gutes auf Lager

„Die Küche ist der schlechteste Lagerplatz für Lebensmittel.“ Damit hätten wir das Pflichtzitat zum Thema Vorrat schon mal abgehakt. Stimmt ja, mit ihren Dünsten, Düften und schwankenden Temperaturen ist die Kochstation nicht immer der beste Ort für das Aufbewahren von Zutaten. Trotzdem tut's fast jeder dort. Weil es einfach am praktischsten ist. Keller? Weit weg. Speisekammer? Kenn' ich nicht. Das kühle Schlafzimmer? Wer schläft schon gern auf Trockenerbsen. Fast alles, was nicht aus der Kühltheke kommt, hält auch in der Küche einige Zeit durch. Vorausgesetzt, die Sachen werden nicht zu warm (also tief unten abseits vom Herd), trocken (in gut verschließbaren Gefäßen) und vor allem dunkel (hinter Dosenwänden, dunklem Glas und verschlossenen Türen) gelagert.

### Mindestens haltbar bis ...

Bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) garantieren die Hersteller, daß ihre Produkte nahezu unverändert sind. Oft sind sie aber auch danach noch völlig in Ordnung, nur löst sich etwa der Brühwürfel nicht mehr ganz so schnell auf. Im Grunde gilt: je kürzer die Haltbarkeitszeit, desto kürzer die Nachfrist bis zum Verfallsdatum.

Alles, was man zum Überleben mit Genuß braucht, wie es gelagert wird und wie lange es frisch bleibt.

**MHD:** Mindesthaltbarkeitsdatum

**Hält bis...:** So lange schmeckt's

**Hält fast ewig:** Ist auch nach 1 Jahr in Ordnung

M wie „muß sein“

**Zucker, Salz**

Halten gut verschlossen fast ewig

**Weizenmehl, Reis, Speisestärke**

Halten gut und dunkel verschlossen (aber öfter lüften)  
1 Jahr, Vollkornmehle kürzer

**Grieß, Semmelbrösel**

Wie Mehl, aber nur 8 Monate

**Haferflocken, Müsli**

Halten dunkel und luftdicht 6 Monate

**Nudeln**

Dunkel lagern. Halten getrocknet 1 - 2 Jahre

**Linsen, Erbsen, Bohnen getrocknet**

Dunkel, trocken und luftig fast ewig

**Toastbrot**

Hält bis MHD, offen 1 Woche

**H-Milch**

Hält bis MHD, offen gekühlt 3 - 5 Tage

**Kaffee**

Hält bis MHD, offen 1 – 2 Monate, dabei dunkel und möglichst luftdicht

**Curry, Muskatnuß, Paprika, Pfeffer, Zimt**

Dunkel aufbewahren. Gemahlen 1 Jahr ok

**Getrocknete Kräuter**

Halten dunkel und trocken 6 Monate

**Fertigbrühe und -sauce**

Hält als Pulver fast ewig. Würfel 6 – 8 Monate

**Neutrales Pflanzenöl**

Hält im Dunklen 1 Jahr, offen etwas kürzer

**Standard-Essig**

Hält im Dunklen je nach Art fast ewig

**Tomatenmark, Ketchup, Senf**

Halten bis MHD, offen gekühlt mehrere Wochen

**Sojasauce**

Hält im Dunklen fast 1 Jahr

**Pesto**

Hält bis MHD, offen gekühlt gut 1 Monat (immer mit Öl bedeckt)

**Kapern, Oliven**

Halten bis MHD, offen mehrere Wochen

**Gewürzgurken, Sauerkraut**

Halten bis MHD, offen gekühlt etwa 2 Wochen

**Geschälte Tomaten**

Halten bis MHD und länger, offen gekühlt 1 Woche

**Thunfisch, Bohnenkerne**

Halten bis MHD, offen gekühlt 2 – 3 Tage

**Obst in Dose oder Glas, Konfitüre**

Hält bis MHD, offen gekühlt 1 – 2 Wochen

**Honig**

Hält im Dunklen fast ewig. Kristallisiert mit der Zeit

**Rosinen**

Halten dunkel und trocken 1 Jahr

**Schokolade, Kakao**

Hält bis MHD und länger

**Mandeln, Haselnüsse**

Halten dunkel und trocken 6 Monate

**Puddingpulver**

Hält bis MHD und länger

**Vanillezucker**

Bleibt 1 Jahr lang aromatisch, hält fast ewig

**Backpulver**

Hält bis MHD und länger

**Wein**

Dunkel und nicht zu warm. Hält bis mindestens 1 Jahr nach Abfüllung, maximal ewig. Offen 1 Tag bis 1 Woche

**Brot**

Hält dunkel, trocken und luftig je nach Art 2 - 10 Tage

**Kartoffeln, Zwiebeln**

Halten dunkel, trocken, luftig und nicht zu warm 2 - 3 Wochen

**Knoblauch**

Wie Kartoffeln, getrockneter auch länger

L wie „Lust und Laune“

**Risottoreis**

Hält gut und dunkel verschlossen (öfter lüften) 1 Jahr

**Corn flakes**

Halten bis MHD, offen 1 - 2 Wochen

**Knäckebrötchen, Biskuits, Kekse**

Halten bis MHD, offen luftdicht 1 - 2 Wochen

**Espresso**

Hält bis MHD, offen 1 - 2 Monate. Dabei dunkel und möglichst luftdicht

**Getrocknete Chilischoten, Kümmel, Nelken, Wacholder, Cayennepfeffer, gemahlener Ingwer, getrockneter Majoran**

Halten dunkel und trocken 1 Jahr

**Öl speziell, z. B. Olivenöl**

Hält im Dunklen je nach Art 6 - 12 Monate, offen etwas kürzer

**Essig speziell, z. B. Aceto balsamico**

Hält im Dunklen je nach Art 6 - 12 Monate

**Tabasco, Worcester- und andere Würzsaucen**

Halten dunkel fast ewig

**Meerrettich im Glas, Sardellen in Öl, Sardellenpaste**

Hält bis MHD, offen gekühlt mehrere Wochen

**Mixed Pickles, Peperoni, Rotkraut, getrocknete Tomaten in Öl**

Halten bis MHD, offen gekühlt etwa 2 Wochen

**Garnelen im Glas**

Hält bis MHD, offen gekühlt 2 - 3 Tage

**Mais in Dosen**

Wie Garnelen

**Apfelmus**

Hält bis MHD, offen gekühlt 1 - 2 Wochen

## **Trockenhefe**

Hält bis MHD

XL wie „extralecker“

## **Polentagrieß**

Hält gut und dunkel verschlossen (aber öfter lüften) 6 - 8 Monate

## **Fenchelsamen**

Hält dunkel und trocken 1 Jahr

## **Curry-Paste**

Hält bis MHD, offen gekühlt fast ewig

## **Mango-Chutney**

Hält bis MHD, offen gekühlt mehrere Wochen

## **Kokosmilch**

Hält bis MHD, offen gekühlt 1 Woche

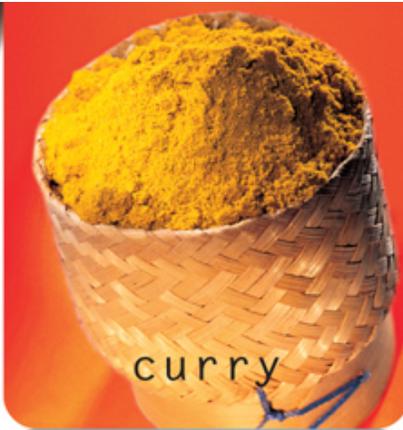
## **Kürbiskerne, Pinienkerne**

Halten dunkel und trocken 6 Monate

## **Getrocknete Pilze**

Halten dunkel und trocken fast ewig

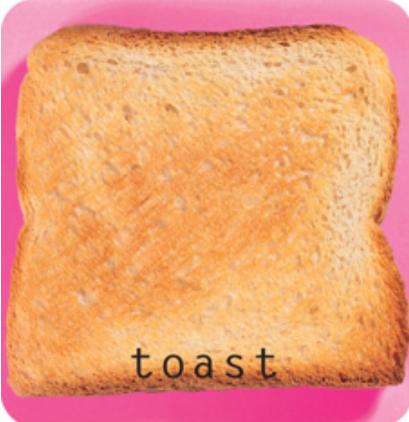
aceto  
balsamico



curry



kapern



toast

die  
schnellen  
17  
Die Basics  
für den  
letzten Kick



petersilie



honig



schokolade



senf

# die schnellen 17

## Die Basics für den letzten Kick

# Der Aceto balsamico

## *Unübersetzlich*

Guter Balsamico ist lange gereifter Traubenmost, der beste ist minimal zwölf Jahre alter „traditionale“. Aber auch gute Normalos haben den süßen, vollen Essigton, der Balsam für Zunge, Salat und viel mehr ist. Der Preis dafür: Er kostet mehr als andere Essige. Wenn nicht, schmeckt er auch nicht viel anders als andere

**Ideen:** Bruschetta mit Parmesan und Balsamico-Spritzer • feingeschnittene Pilze mit Balsamico • Steak-Bratsatz mit Balsamico ablöschen • Weißweinsauce mit Balsamico vollenden • Kartoffeln mit Balsamico schmoren • Erdbeeren mit Balsamico und Basilikum

# Der Curry

## *Unübersetzlich*

Don't worry, take curry. Ist der nämlich gut, also scharf und voller Duft, belebt er (die Paste mehr als das Pulver) und verleiht vielen Speisen seinen orientalischen Zauber. Die Basics der berühmtesten Gewürzmischung der Welt: Kurkuma (macht gelb), Nelken, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Paprika, Muskat, Zimt – und Chillie je nach Schärfe

**Ideen:** gegarten Reis mit Curry bestreuen, duftet und schmeckt • Fischsuppe mit Curry und Kokosmilch • Tomatensuppe mit Curry • Curry ans Lamm, schmeckt toll • Curry-Joghurt-Marinade für Grillfleisch • Blumen- und Weißkohl, Möhren oder Zucchini mit Curry dünsten

# Die Kapern

*engl. capers; franz. câpres; ital. capperi*

Kapern werden gehaßt oder geliebt, sonst nichts. Wer die Knospen des Kapernstrauches liebt, weiß, was Glück ist: In Lake oder in Salz halten sie ewig ihre spezielle Würze bereit, die Edles etwas animalisch und Rustikales ganz besonders schmecken läßt. Je kleiner die Kaper, je feiner ist sie. Winzige „Nonpareilles“ sind fast Kaviar, Kapernäpfel mit Stiel taugen für den Tapas-Teller

**Ideen:** Vinaigrette mit Kapern • Kapernbutter mit Knoblauch, Petersilie, Zitronenschale • Quark mit Pesto und Kapern • Tomatensauce mit Kapern und Thunfisch • Geschnetzeltes in Kapern-Senf-Sahne • Lachstatar mit Kapern

## Der Toast

*Unübersetzlich*

Wir wissen, daß Ihr Ernährungsberater den nicht gerade empfiehlt. Aber sicher ist auch: Toast kann vor dem Hungertod retten. Scheibchenweise liegt er im Tiefkühler stets bereit, ein Toaster macht ihn sofort lebendig, nur so an der frischen Luft dauert's ein paar Minuten länger. Aber dann: Let's go. Darauf einen Toast

**Ideen:** Toastwürfel in Butter knusprig braten, Croûtons für Salat • Spaghetti mit Knoblauch-Croûtons • Blitzauflauf: Toastwürfel, Schinkenstreifen und Ei mischen, im Ofen backen • Sehr fein: mit Toastbröseln panieren • Toast in süße Eiermilch tauchen und braten

## Die Petersilie

*engl. parsley; franz. persil; ital. prezzemolo*

Kraus sorgt sie noch vereinzelt auf kalten Platten für Lacher, glattblättrig aber wird sie als der bekannteste Geheimtipp Deutschlands gehandelt: „Der Pedro macht ein

Petersilienpesto, göttlich!“ Stimmt. Und deswegen ist sie auch unser grünes Top-Model. Ebenfalls lecker: die weiße Wurzel. Und: Auch krause Petersilie kann schmecken

**Ideen:** Petersiliensalat mit Kirschtomaten • Scharfes Apfelchutney mit Petersilie • Petersilienpesto (>) zu frittierten Petersilienwurzelscheibchen • Petersilienrahmsuppe, auch mit Wurzel • Asia-Suppen mit Petersilie • Petersiliengnocchi • Spinat und Petersilie, halb & halb als Beilage

## Der Honig

*engl. honey; franz. miel; ital. miele*

Honig ist natürliche Süße mit viel Aroma, das je nach Herkunft unterschiedlich ist – von der harzigen Note des Waldhonigs bis zum eher neutralen Basic-Honig von Kleewiesen. Erhitzter Honig ist nur noch süß, weswegen kaltgeschleuderter besser schmeckt und teurer Honig zum Kochen Verschwendung ist

**Ideen:** Rohkost mit Ingwer-Honig-Sahne • Rotkrautsalat mit Honig-Vinaigrette • Überbackener Ziegenkäse mit Honig • Chicken wings mit Honig-Soja-Marinade • Specktoast mit Honig • Honigsenf mit Dill, zu Garnelen • Schlagsahne mit Waldhonig, zu Himbeeren

## Die Schokolade

*engl. chocolate; franz. chocolat; ital. cioccolata*

Das dunkle Glück zum Anbeißen strahlt auch in der süßen Basic-Küche. Selbst wenn man die nicht so mag: Schokolade ohne Milch ist ideal zum Backen und Kochen, weil reiner (mind. 50% Kakaomasse, besser noch mehr). Noch idealer: die fettere Kuvertüre. Auch gut: reines Kakaopulver

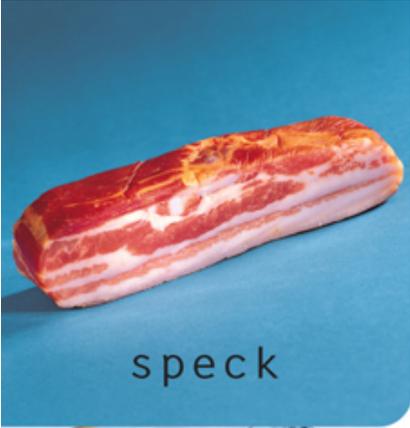
**Ideen:** Sahne mit Schokolade erhitzen, kalt steif schlagen • Kuvertüreröllchen mit dem Sparschäler • Schokostückchen im Teig • Kakao mit der Lieblingsschokolade machen • Erdbeeren in geschmolzene Schokolade tauchen • Kakao in den Pfannkuchenteig • Nudeln in süßer Vanillemilch kochen, Schokolade dazu

## Der Senf

*engl. mustard; franz. moutarde; ital. mostarda*

Wie bei Honig und Sojasauce gibt's auch beim Senf viele Spielarten mit wenigen Grundtönen. Basic ist der eher milde Delikateß-Senf, reiner und kraftvoller ist aber scharfer Senf. Der Süße aus dem Süden ist was für Liebhaber, der körnige Rotisseur-Senf veredelt vor allem kalte Sachen

**Ideen:** Salat mit Äpfeln und Senf-Sahne • Dip aus scharfem Senf, Mixed Pickles und Crème fraîche, zu kaltem Braten • Räucherlachsrollchen mit Senf • Würstchenscheiben mit Rotisseur-Senf und Schnittlauch mischen, auf Baguette • Kochfleisch oder frischen Fisch mit Senf bestreichen, in Mehl wenden und braten



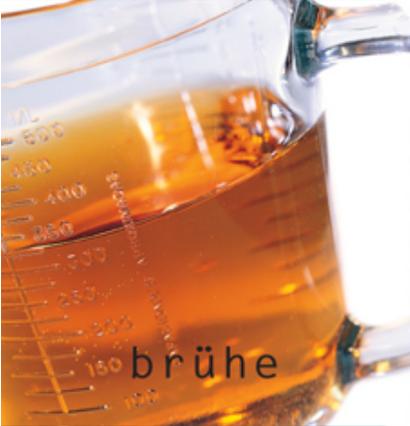
speck



garnelen



käse



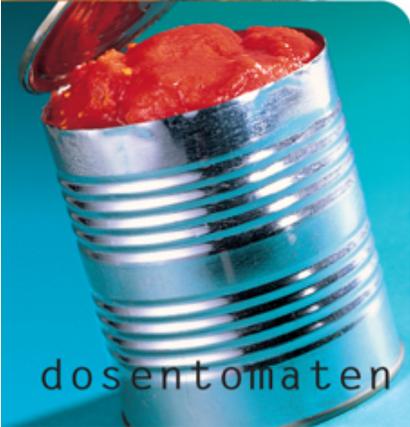
brühe



zitronen



knoblauch



dosentomaten



sojasauce



pesto