

Das große Kochbuch für Männer

Vom Anfänger zum Profi

Mit 155 bodenständigen und herhaften Rezepten
Inklusive Ratgeber, Zubereitungszeit,
Portionsangaben und Schwierigkeitsgrad.



Matthias Schragel

2024

© Alle Rechte vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Wie du am besten mit dem Kochen anfängst	10
Die wichtigsten Küchengeräte und - Utensilien	14
Wie dein Vorratsschrank ausgestattet sein sollte	18
Welche Begriffe und Abkürzungen du kennen solltest	23
Typische Begriffe und was sie bedeuten.....	24
Typische Abkürzungen und was sie bedeuten.....	26
Typische Mengenangaben in Gramm und Milliliter	28
Muttis Küchentipps, die dir das Kochen erleichtern.....	28
Die Rezepte - Lecker Hausmannskost zum Selbermachen	43
 45 Rezepte für ein gutes Frühstück.....	44
 23 Rezepte für herzhafte Frühstücke.....	45
1. Bauern - Rührei mit Käse, Speck und Zwiebel	45
2. Butter - Rührei mit frischem Schnittlauch.....	46
3. Schinken - Käse - Omelett	47
4. Eier Benedict	48
5. Schnelles Bauernfrühstück	49
6. Kasserolette zum Frühstück.....	50
7. Eier - Thunfisch- Auflauf mit Champignons.....	51
8. Scharfe Wraps zum Wachwerden	52
9. Frühstückspizza aus der Pfanne	53
10. Eiermuffins in Bacon - Förmchen	54
11. Luftig - lockere Wolken - Eier.....	55
12. Speckmarmelade	56
13. Kartoffel - Speck - Puffer mit Tomaten - Omelett.....	57
14. Deftiges Frühstücks - Croissant	58
15. Deftige Arme Ritter mit Käse und Schinken	59
16. Tomate - Mozzarella - Toast mit Schinken	60
17. Zwiebel - Speck - Pfannkuchen.....	61
18. Englisches Frühstück	62
19. Jägerfrühstück nach Spandauer Art	64
20. Bauernfrühstück nach Westfälischer Art.....	65
21. Sauerkraut - Rührei mit Speck und Parmesan	66
22. Hüttenkäse - Krabbensalat auf geröstetem Brot	67
23. Bunter Frühstückssalat mit Schinken	68
 22 Rezepte für süße Frühstücke.....	69
1. Arme - Ritter - Spieße mit Orangendip	69
2. Ofenschlupfer aus dem Schwabenländle.....	70

3. Oma's Grießbrei mit Zimt und Zucker	72
4. Pancakes mit Ahornsirup.....	73
5. Erdbeer - Omelett.....	74
6. Apfel - Pfannkuchen.....	75
7. Waffeln mit heißen Kirschen.....	76
8. Süße Frühstücks - Brötchen	77
9. Bananenbrot.....	78
10. Schoko - Rührei mit gehackten Mandeln.....	79
11. Haferbrei mit Beeren.....	80
12. Schneller Couscous - Apfel - Milchreis.....	81
13. Mutti's Hirsebrei mit Rosinen	82
14. Der gute alte Müsli - Quark mit Nüssen und Obst	83
15. Ostpreußische Klietersuppe	84
16. Spekulatius - Aufstrich	85
17. Schoko - Haselnuss - Aufstrich.....	86
18. Himbeerbutter.....	87
19. Erdbeermarmelade	88
20. Bananenmarmelade.....	89
21. Pflaumenmus als Aufstrich.....	90
22. Zitronencreme (Lemon Curd).....	91
45 Rezepte für ein starkes Mittagessen.....	92
15 Rezepte für Fleischgerichte	93
1. Rindergulasch.....	93
2. Sauerbraten vom Rind.....	95
3. Schweinekrustenbraten an Rotweinsauce	96
4. Schweinerollbraten an Biersauce.....	98
5. Zwiebelrostbraten	99
6. Hühnersuppe mit Hähnchenschenkel.....	101
7. Rinderrouladen	102
8. Gaisburger Marsch.....	103
9. Königsberger Klopse.....	104
10. Jägerschnitzel Natur.....	106
11. Putengeschnetzeltes	108
12. Hühnerfrikassee.....	109
13. Wiener Schnitzel.....	110
14. Linsen mit Saitenwürstchen und Speck	111
15. Apfel - Sauerkraut mit Schweinebauch	112
15 Rezepte für Fischgerichte.....	113
1. Krabben - Fischsuppe	113
2. Altdeutscher Labskaus.....	114

3. Scholle mit Speckstippe	116
4. Kabeljau an Senfsauce.....	117
5. Kalter Matjes nach Hausfrauenart	118
6. Zanderfilet auf bayerischem Rahmkraut.....	119
7. Kartoffelgulasch mit Lachs	120
8. Stralsunder Fischeintopf	121
9. Kartoffel - Sardellen - Auflauf.....	122
10. Karpfen in Wurzelsud aus Franken	123
11. Ofen - Lachs an Orangencreme	125
12. Knoblauch - Forelle an Dillsauce	126
13. Fisch - Tomaten - Auflauf.....	128
14. Norddeutscher Pfannfisch	129
15. Mariniert Seelachs an Fenchelgemüse	130
15 Rezepte für vegetarische Gerichte und Beilagen.....	131
7 vegetarische Gerichte	131
1. Blumenkohl - Schmarrn mit Karotten - Gemüse	131
2. Spargel mit Salzkartoffeln an Sauce Hollandaise	132
3. Der gute alte Kartoffeleintopf	133
4. Krosse Bratkartoffeln aus Pellkartoffeln.....	134
5. Klassische Käsespätzle.....	135
6. Spinatlasagne	137
7. Eier und Kartoffeln in Senfsauce.....	138
8 vegetarische Beilagen.....	136
1. Kartoffelgratin	139
2. Kartoffelsalat	140
3. Pommes	141
4. Kartoffelpüree.....	142
5. Serviettenknödel	143
6. Glasierte Karotten	144
7. Kartoffelknödel.....	145
8. Spätzle mit Butterschmelze	146
45 Rezepte für ein leckeres Abendessen.....	147
25 Rezepte für Hauptgerichte und Beilagen	148
1. Fränkische Bruschetta	148
2. Toast Hawaii	149
3. Wraps mit Salat, Schinken und Kräuter - Frischkäse.....	150
4. Spargel im Speckmantel	151
5. Gefüllte Champignons	152
6. Ofenkartoffel an selbstgemachter Sour Cream.....	153
7. Leberwurstpfanne mit Zwiebeln	154

8. Schmand - Pizzabrotchen	155
9. Scharfer French Toast.....	156
10. Frischkäse - Paprika	157
11. Blätterteig - Flammkuchen nach Elsässer Art	158
12. Flammkuchen - Toast nach Elsässer Art.....	159
13. Curry - Reis mit Lachs.....	160
14. Käse - Lauch - Suppe mit Hackfleisch.....	161
15. Gyros - Suppe.....	162
16. Meerrettich - Suppe mit Croutons.....	163
17. Schlachtplatte wie im Wirtshaus	164
18. Gefüllte und überbackene Tomaten.....	165
19. Überbackene Ziegenkäse - Stulle.....	166
20. Leberkäse - Burger.....	167
21. Gefüllte Zucchini	168
22. Currywurst	169
23. Käse - Thunfisch - Sandwich	170
24. Überbackener Blumenkohl	171
25. Gemüsepfanne mit Garnelen	172
10 Rezepte für Salate	173
1. Eiersalat	173
2. Krautsalat	174
3. Karottensalat.....	175
4. Gurkensalat	176
5. Wurstsalat	177
6. Fleischsalat	178
7. Nudelsalat.....	179
8. Couscous - Salat	180
9. Tomate - Mozzarella - Salat	181
10. Brotsalat.....	182
10 Rezepte für Brot und Aufstriche	183
1. Vollkornbrot.....	183
2. Mischbrot	184
3. Weißbrot	185
4. Ei - Aufstrich	186
5. Thunfisch - Aufstrich	187
6. Obatzda	188
7. Lachs - Aufstrich.....	189
8. Liptauer Aufstrich	190
9. Hüttenkäse - Aufstrich	191
10. Kartoffelkäse	192

12 Rezepte für den kleinen Hunger	193
6 Rezepte für süße Snacks.....	194
1. Schoko - Erdbeeren.....	194
2. Schnelle Mohnschnecken.....	195
3. Fixer Bananen - Traum	196
4. Gebackene Maroni.....	197
5. Schnelle Quarktaschen	198
6. Nussige Mango - Joghurt - Creme	199
6 Rezepte für herzhafte Snacks.....	200
1. Käse - Speck - Stangen.....	200
2. Pizza - Toast	201
3. Überbackenes Knoblauch - Baguette.....	202
4. Würstchen im Schlafrock.....	203
5. Lachs - Walnuss - Frischkäse - Häppchen.....	204
6. Birne im Serrano - Schinken - Mantel	205
8 Rezepte für vollmundige Desserts	206
1. Tiramisu	207
2. Erdbeer - Tiramisu	208
3. Himbeertraum	209
4. Schneller Käsekuchen	210
5. Rote Grütze	211
6. Schneller Streuselkuchen.....	212
7. Spekulatius - Creme.....	213
8. Joghurt - Bombe	214

Vorwort

Es war ein schöner Tag im Juni letzten Jahres. Meine Mutter hatte meine Frau und mich zum Essen eingeladen. Das kam nicht mehr oft vor, da sie körperlich abbaute und nicht mehr so lange in der Küche stehen konnte. Doch sie hatte einen guten Tag und wollte diesen wohl mit uns feiern. Am Haus meiner Mutter angekommen, schwebte uns auf der Straße bereits ein herrlicher Duft entgegen, den ich aus meiner Kindheit kannte. Im Hausflur nahm ich einen tiefen Atemzug und raunte: „Mmmmmhh, lass mich raten: Schweinebraten in Rotweinsauce!“

Als wäre ich wieder dieser kleine Junge, der hungrig von der Schule nach Hause kommt und sich auf das wohlverdiente Mittagessen freut. Meine Mutter nickte grinsend und bat uns an den Tisch. Es war wie immer unglaublich lecker. Fürs Abendessen gab sie uns noch die Reste vom Vortag mit. Leberwurstpfanne mit Zwiebeln. Diese genossen wir am Abend mit Senf auf leckerem Butterbrot.

Und so saßen wir nach dem Abendessen wohl gesättigt auf unserem Sofa, als mich meine Frau zum Spaß mit der Schulter anrempelte und frech meinte: „Die guten Kochgene deiner Mutter sind an dir wohl restlos vorbeigegangen, was?!“

Dann ging sie zum Duschen ins Badezimmer und ließ mich allein auf dem Sofa zurück. Auch wenn ich natürlich wusste, dass das nur Spaß war, immerhin war sie selbst eine miese Köchin, nahm ich es doch auch ein Stück weit ernst, denn nun dachte ich über den Tag und das Essen bei Mama nach. Dann über alle köstlichen Gerichte meiner Kindheit. Immer weiter wanderten meine Gedanken von einer schönen Erinnerung zur nächsten, sodass ich unweigerlich in die Welt meines jungen Ichs katapultiert wurde. Des Ichs, das sich schon immer gerne den Bauch mit Mamas Köstlichkeiten vollgeschlagen hatte.

Ich dachte aber auch darüber nach, was passieren würde, wenn sie mal gar nicht mehr könnte. Und ob es nicht Zeit wäre, auch mal etwas zurückzugeben. Schließlich geht Liebe ja durch den Magen.

Ebenso kam mir meine Zeit nach dem Auszug von zuhause in den Sinn. Außerdem fand ich die Vorstellung, auch mal meine Frau bekochen und sie von meinem Talent überzeugen zu können, sehr verlockend. Also nahm ich mir vor, mich auch mal selbst an den Kochbüchern meiner

Mutter zu bedienen. Ziemlich schnell fiel mir beim Stöbern auf, dass kein Kochbuch im Regal meiner Mutter eine wirklich allumfassende Bandbreite von Frühstück, über Mittagessen, bis hin zu Abendessen und Snacks in sich vereinte.

Und so war die Idee für dieses Kochbuch geboren. Es sollte sich für Anfänger eignen, die mit dem Gedanken spielen oder sich entschlossen haben, in der Küche auch mal selbst Hand anzulegen. Gleichzeitig wollte ich schon seit Jahren ein Kochbuch für Männer kreieren. Diese beiden Ideen kombinierte ich kurzerhand, was mich zu diesem Buch hier führte. Und endlich hältst du es in der Hand.

Somit also zu mir: Hallo und herzlich Willkommen. Ich freue mich, dass du da bist und das Kochen mit Muttis Tipps und Rezepten erlernen möchtest. Mein Name ist Matthias und ich bin 36 Jahre alt. Bis zu meinem 22. Lebensjahr habe ich bei Mutti gelebt und mich auch entsprechend bekochen lassen. Wobei ich meine Mutter natürlich nicht nur für ihr Essen, sondern vor allem ihrer Person wegen, liebte und liebe. Ich meine, ich bin ja schon „verfressen“, aber das Essen geht bei mir dann doch nicht über alles.

Als ich auszog, kam ich dann ziemlich schnell in das Fahrwasser des Trott, was sich auch auf meine Ernährung auswirkte. Ich kochte nicht, weil ich es gar nicht konnte. Zumindest glaubte ich das von mir, was mich nicht wirklich zum Kochen motivierte.

Wenn ich nicht gerade bei Mama zum Essen eingeladen war oder sie mir Eingefrorenes und Reste vorbeibrachte, ernährte ich mich hauptsächlich von Fertig - oder Tiefkühl - Gerichten wie beispielsweise Pizza oder Lasagne aus der Packung. Der klassische Junggesellen - “Gourmet“ also. Das ging bestimmt 5 Jahre so, bis meine Mutter krank wurde und nicht mehr so gut konnte. So war ich gezwungen, auch mal selbst zu kochen, wenn ich nicht in den ewigen Abgründen der ungesunden Ernährung versinken wollte.

Dass meine Ernährungsweise sehr ungesund war, wurde mir nun immer bewusster, sodass ich erst einmal klein anfing. Ich konzentrierte mich für die nächsten Zeit auf einfache Basic - Gerichte wie z.B. Toast Hawaii oder Pizzabrötchen. Jaja, ich weiß: Nicht wirklich ein bedeutendes Upgrade in Sachen Gesundheit. Doch mit der Zeit tastete ich mich immer weiter voran, holte mir Kochbücher und Rezepte aus dem

Internet. Versuchte mich Anfangs meist unbeholfen in der Küche. Dabei stellte ich irgendwann fest, dass ich doch eigentlich gar nicht so untalentiert bin. Außerdem fing das Zubereiten von Speisen allmählich an, mir Spaß zu machen. So fand ich zum Kochen, welches ich nun auch dir näherbringen möchte. Meine Erfahrung und mein Werdegang haben bei der Entstehung dieses Buches natürlich besonders mitgewirkt, sodass du aus meiner kulinarischen Geschichte lernen kannst.

In diesem Kochbuch begleite ich dich zunächst bei deinen ersten Schritten. Dabei bringe ich dir die Basics in Sachen Küchenausstattung und Lebensmittelvorrat bei. Darüber hinaus lernst du die Bedeutungen gängiger Abkürzungen in Rezepten, sowie bestimmter Begriffe kennen.

Ebenso gebe ich dir einige Tipps an die Hand, die dich dabei unterstützen werden, mit dem Kochen anzufangen und weiter bis zum regelmäßigen Kochen kommst. Durch die Anwendung einiger Tricks, wirst du an Pfiffigkeit in der Küche gewinnen. Aus der Rezeptsammlung in diesem Buch, welche alle möglichen bodenständigen Gerichte, von Hausmannskost bis eingedeutschte Gerichte zusammenfasst, kannst du dir für deine ersten Kochversuche die einfachsten Rezepte mit dem kleinsten Aufwand aussuchen.

Nach und nach steigerst du dich dann. Mit diesem Kochbuch kannst du dich sprichwörtlich vom Tellerwäscher zum Koch mausern.

Wie du am besten mit dem Kochen anfängst

Der Auszug von zuhause oder das plötzliche Alleinleben aus diversen Gründen bringt immer auch neue Herausforderungen mit sich. Da ist auch das Kochen keine Ausnahme.

Plötzlich muss man selbst für die Zubereitung seines Essens sorgen. Muss sich mit der Garzeit, den Tücken verschiedener Zutaten und scheinbar komplizierten Manövern in der Küche beschäftigen. Natürlich gibt es aber nicht nur Männer, denen das Kochen bislang fremd ist, doch besonders Männer haben aufgrund der noch immer recht stark verbreiteten gesellschaftlichen Rollenbilder von Mann und Frau häufig nie wirklich die Chance bekommen, direkt mit dem Kochen in Berührung zu kommen. Auch wenn diese Rollenbilder seit einigen Jahren und von Generation zu Generation in relativ großen Schritten an

Starre verlieren, waren sie in der Generation unserer Eltern noch „gang und gäbe“. Da stand in den meisten Familien nun mal die Frau bzw. Mama als Hausfrau am Herd, während der Mann das Geld nach Hause brachte. Wenn der Sohnemann da nicht selbst Interesse zeigte und von sich aus der Mama beim Kochen helfen wollte, gab es für die Mutter damals wohl wenig Anlass, ihm das Kochen beizubringen.

Und wer nie wirklich mit dem Kochen in Berührung gekommen ist, der weiß auch nicht, ob er das Talent dazu hat, oder nicht. Aber keine Angst. Talent ist nicht alles. Das Kochen kann wirklich jeder erlernen. Der eine hat es schneller drauf, der andere braucht eben etwas länger und mehr Übung. Davon bin ich überzeugt.

Egal, wo du dich da einordnest: Dieses Buch kann dir dabei behilflich sein, die Künste der Kulinarik zu erlernen und zu verinnerlichen. Dazu habe ich dir im Folgenden 5 Tipps zusammengestellt, die dir den Einstieg in die Kochwelt erleichtern sollen.

Tipp 1: Stelle die vorgegebenen Zutaten bereit

Struktur ist beim Kochen und in der Küche sehr wichtig, denn sie gibt Halt und verhindert störendes Chaos. Besonders wenn du gerade erst mit dem Kochen anfängst, sind das besonders wichtige Punkte.

Richte also beim Durchlesen der Zutatenliste eines Rezeptes alles so weit her, dass du die Zutaten nur noch schnappen und verarbeiten musst. Wenn da z.B. „3 EL Weißweinessig“ steht, dann nimmst du dir einfach ein kleines Schüsselchen und gibst dort die 3 Esslöffel hinein.

Wenn da „100 g Mozzarella“ steht, dann wiegst du den Käse vorher ab und legst ihn auf einem Teller bereit. Sostellst du sicher, dass du nicht ins Straucheln kommst, wenn du bei der Befolgung der Anleitung deinen Arbeitsfluss immer wieder für beispielsweise das Abwiegen von Zutaten unterbrechen musst. Das kann zu Irritationen und Überforderung führen.

Tipp 2: Halte dich genau an die Rezepte

Das Kochen ist in gewisser Hinsicht auch ein kreativer Prozess, der dazu verleitet, in den Freestyle - Modus zu geraten, sobald man sich etwas sicherer darin fühlt.

Hinzu kommen Aspekte wie z.B. Ungeduld oder Leichtsinn, die da mitwirken können.

„2 Esslöffel Zucker? Ach, machen wir ein bisschen mehr rein. Je süßer, desto besser!“

„10 Minuten köcheln? Ach komm, 8 Minuten reichen auch!“

Doch besonders zu Beginn einer potenziellen Hobbykoch - Karriere macht es Sinn, sich fast schon penibel genau an jeden Schritt eines Rezeptes zu halten. Das gibt Sicherheit und bietet die höchste Chance, Erfolgserlebnisse verzeichnen zu können.

Wer z.B. eine Rotweinsauce mit Mehlschwitze strikt nach dem vorgegebenen Rezept zubereitet, dem wird die Sauce höchstwahrscheinlich schon beim ersten Mal gelingen. Das motiviert weiterzumachen und dran zu bleiben. Ein Misserfolg bewirkt das Gegenteil und frustriert.

Mit der Zeit, wenn du die Rezepte ein paar Mal genau befolgt hast, bekommst du automatisch mehr Sicherheit und kannst langsam damit beginnen, kreativer zu werden. Während der Prozess des Kochens am Anfang zurecht noch sehr kopflastig ist, entwickelt er sich mit Übung und Zeit zu einem emotionaleren Vorgang, indem du auch mal nach Gefühl arbeiten kannst.

Vielelleicht auch mal mit anderen Gewürzen experimentierst. Du entwickelst dann ein Gefühl dafür, welche Zutaten und Gewürze zueinander passen und welche nicht. Aber das ist für den Anfang noch nicht zu empfehlen. Habe etwas Geduld mit dir. Kein Meister ist bisher vom Himmel gefallen, um einfach mal eine wahre Standard - Floskel zu verwenden.

Tipp 3: Hole dir Inspiration

Zum Kochen inspirieren lassen kannst du dich auf verschiedenen Wegen.

Du kannst dir z.B. Koch - und Backvideos im Internet ansehen. Da gibt es viele Rezepte in Video - Form, die deine Sinne auf verschiedenen Kanälen ansprechen, weil dabei nicht nur einfache Schrift deine Sinne erreichen, sondern auch bewegte Bilder und Ton hinzukommen. Das ist

viel spannender für das menschliche Gehirn, sodass es sich leichter motivieren und begeistern lässt.

Du kannst aber auch von Profis geleitete Kochkurse belegen. Angebote gibt es da genügend. Auch für Anfänger. Dazu kannst du Freunde oder Verwandte mitnehmen, mit denen du dann einen schönen Tag verbringst.

Bei solchen Kochkursen bekommst du Grundlagen und Geheimtipps sowie neue Ideen an die Hand. Wenn du dir dabei Block und Stift mitnimmst, kannst du dir alles Wichtige aufschreiben.

Tipp 4: Backe erst einmal kleinere Brötchen

Am besten fängst du, wie bei allem Neuen, erst einmal klein an. Wer gleich von Null auf Hundert möchte, geht ein großes Risiko ein, schon beim ersten Versuch zu scheitern.

Mache dir klar, dass auch deine Mutter ganz sicher nicht sofort die aufwendigsten und kompliziertesten Gerichte gemeistert haben wird.

Dass auch sie wahrscheinlich mit einfacheren Rezepten angefangen und sich allmählich gesteigert hat.

Und mit „einfach“ meine ich nicht nur den Schwierigkeitsgrad, sondern auch den zeitlichen Aufwand. So muss es nicht gleich der Sauerbraten mit Kartoffelpüree sein. Vielleicht kannst du mit dem Kartoffelpüree anfangen und dazu Bockwürste anbraten. Wenn du das Püree dann nach einigen Malen verinnerlicht hast, kannst du den nächsten Schritt mit dem Sauerbraten gehen.

Die Aufteilung der einzelnen Komponenten und deren Einübung ist die eine Möglichkeit, kleine Schritte zu gehen. Die andere ist, sich zunächst generell auf einfachere Rezepte mit wenig Zeitaufwand zu konzentrieren. So z.B. auf Toast Hawaii, Sandwiches, Spaghetti, Salate, einfache Eintöpfe oder Pfannkuchen. Wenn du diese Basics verinnerlicht hast, kannst du dich dann langsam steigern.

Erstelle dir dazu am besten ein System und ordne in diesem jegliche Rezepte, die du dir durchliest in verschiedene Schwierigkeits - und Aufwands - Stufen. Welche erachtst du als einfach und schnell, an welche traust du dich noch nicht.

Tipp 5: Nimm dir Zeit, kuche gegebenenfalls vor

Das mag im stressigen Alltag mit Arbeit und sonstigen Pflichten gar nicht so einfach sein. Sich Zeit nehmen, gemütlich und ohne Druck kochen. Wo soll man das unterbringen?! Ich nehme aber an, dass du nicht 24 Stunden an 7 Tagen der Woche arbeitest. Nimm dir zunächst bewusst an freien Tagen vor, etwas zu kochen.

Gehe dann langsam unter die Woche. Plane dafür ein großzügiges Zeitfenster ein, um nicht in Stress zu geraten. Stress kann nämlich schnell dazu führen, dass du unkonzentriert wirst und Fehler machst. Lässt du dir hingegen genügend Zeit, gelingen dir Gerichte auch.

Im Arbeitsalltag bietet es sich an, am Abend vorher zu kochen, das Essen im Kühlschrank aufzubewahren und am nächsten Tag zu gegebener Zeit aufzuwärmen. Genauso geht das auch am Wochenende mit größeren Mengen- Vorkochen und portionsweise Einfrieren.

Die wichtigsten Küchengeräte & Utensilien

Jeder Handwerker braucht Werkzeuge, ohne die er nicht weit kommt. So auch der Koch.

Deine Küche sollte dabei eine gewisse Grundausstattung haben, mit der du auf die gängigen Rezepte gut vorbereitet bist.

Sehen wir uns diese im Folgenden doch einmal näher an:

Sparschäler

Du brauchst ihn unbedingt, um die Schale von Obst und Gemüse ggf. zu entfernen.

Küchenmesser und Brotmesser

Du brauchst mindestens ein scharfes Küchenmesser mit geriffelter Klinge für das Schneiden von Lebensmitteln mit glatter Oberfläche.

Du brauchst ein großes Brotmesser, um die krosse Rinde von gutem Brot durchdringen zu können.

Du brauchst mindestens ein scharfes Küchenmesser mit glatter Klinge, um Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse fein schneiden zu können.

Große und kleine Schneidebretter

Schneidebretter brauchst du unbedingt, um deine Arbeitsfläche nicht zu beschädigen.

Du brauchst mindestens ein großes Schneidebrett für das Zerteilen von großen Zutaten oder Mengen.

Du brauchst mindestens ein kleines Schneidebrett, um bei kleineren Zutaten die Möglichkeit zu haben, platzsparend zu arbeiten.

Gute Kochtöpfe und Pfannen in allen Größen

Du brauchst mindestens einen großen Kochtopf und eine große Pfanne, um auch mal große Mengen oder größere Zutaten wie etwa einen Braten zubereiten bzw. verarbeiten zu können.

Du brauchst mindestens zwei mittlere und zwei kleine Kochtöpfe und Pfannen, die den verschiedenen großen Platten deines Kochfeldes gerecht werden und mit denen du platzsparend mehrere Schritte auf einmal ausführen kannst.

Du brauchst mindestens eine große Pfanne mit Deckel, um auch Pfannengerichte ggf. geschlossen garen lassen zu können und etwaige Spritzer an Wänden und Kleidung zu verhindern (die Kochtöpfe sollten selbstverständlich alle einen Deckel dabeihaben).

Pfannenwender und Kochlöffel

Du brauchst mindestens einen Pfannenwender und einen Kochlöffel aus Kunststoff oder Holz, um Pfannen und Töpfe nicht zu zerkratzen.

Auflaufform

Du brauchst mindestens eine Auflaufform zum Überbacken von Gratins und Aufläufen, aber auch von Obst, Gemüse und anderem.

Nudelsieb

Du brauchst mindestens ein großes Nudelsieb mit kleinen Löchern, um Reis, Nudeln oder Salate darin abzuwaschen oder abzugießen, ohne dass du den Reis nachher aus dem Ablaufsieb fummeln musst.

Küchenwaage und Messbecher

Selbstverständlich brauchst du auch eine kleine Küchenwaage zum

Abwiegen von festen Zutaten und verschieden große Messbecher (die gibt es im Set zu kaufen) zum Dosieren von flüssigen Zutaten.

Schneebesen und Handrührgerät

Einen Schneebesen brauchst du, um flüssige Zutaten wie rohes Ei mit Milch und anderen Zutaten zu verquirlen oder Teige von Hand zu verrühren.

Ein Handrührgerät mit wechselbaren Aufsätzen (Schneebesen und Knethaken) brauchst du, um Eiweiß zu Eischnee oder um Sahne steif zu schlagen. Ebenso für die Verarbeitung von hartnäckigeren Zutaten zu einem Teig (Knethaken für festere Teige und Schneebesen für flüssigere Teige).

Große und kleine Rührschüsseln

Du brauchst mindestens eine große Rührschüssel für die Verarbeitung von größeren Mengen Teig oder die Vermengung von größeren Mengen an Zutaten.

Du brauchst mindestens eine kleinere Rührschüssel für die Verarbeitung von kleineren Mengen und das gleichzeitig platzsparende Arbeiten in der Küche.

Kuchenformen

Du brauchst eine Muffin - Kuchenform mit Platz für mindestens 6 Muffins.

Du brauchst eine normale runde Kuchenform für z.B. eine leckere Quiche.

Du brauchst eine Kastenform für beispielsweise Brote oder Marmorkuchen.

Reibe und Hobel

Die Reibe brauchst du für das Raseln von rohen Kartoffeln für Röstis, oder für das Reiben von Karotten für Karottensalat, oder von Käse. Den Hobel brauchst du für das Schneiden von hauchdünnen Scheiben für Salate oder Kartoffelgratin.

Verschließbare Aufbewahrungsboxen

Die Boxen brauchst du, um Fleisch, Gemüse oder Fisch im Kühlschrank zu marinieren, oder um Vorgekochtes einzufrieren und kaltzustellen.

Stabmixer und/oder Standmixer

Damit du gewisse Zutaten auch zu Mus oder Püree verarbeiten kannst, brauchst du natürlich einen leistungsfähigen Stabmixer und/oder Standmixer.

Teigschaber mit Stiel

Wenn du einmal etwas vorsichtig unterheben, statt einrühren, musst, brauchst du einen Teigschaber mit Stiel.

Aber auch, um Teige der Cremes restlos aus Schüssel und Töpfen zu bekommen.

Fleischklopfer

Zum einen macht ein Fleischklopfer natürlich für die Zubereitung von z.B. Schnitzel Sinn. Wenn du das Fleisch etwa flacher klopfen musst oder möchtest.

Zum anderen kannst du ihn aber auch zweckentfremden und ihn zum Zerklopfen von Keksen für beispielsweise Desserts heranziehen.

Knoblauchpresse

Du brauchst eine Knoblauchpresse, um das Aroma des Knoblauchs in Gerichten zu maximieren.

Damit kommst du eine Stufe weiter als mit feinem Hacken. Außerdem verbindet sich die gepresste und dadurch sehr feuchte Masse besser mit den anderen Zutaten.

Schaumkelle

Eine Schaumkelle macht Sinn, um etwa in Wasser schwimmende Zutaten, Zubereitungen oder gar tatsächlich Schaum abzuschöpfen.

Kartoffelstampfer

Du brauchst einen Kartoffelstampfer, um besonders weich gekochte Kartoffeln zu einem groben Püree zu verarbeiten. Du kannst aber auch andere, weiche Lebensmittel damit stampfen.

Nudelpresse oder Spätzlepresse

Eine Nudelpresse oder Spätzlepresse brauchst du für das Durchdrücken von Nudelteig in kochendes Wasser oder für die Verarbeitung von sehr weich gekochten Kartoffeln oder Karotten zu feinem Püree.

Wie dein Vorratsschrank ausgestattet sein sollte

Um immer auf alle Eventualitäten vorbereitet zu sein, macht es Sinn, neben den nötigen Küchengeräten auch bestimmte Lebensmittel immer parat zu haben.

Dazu eignen sich grundsätzlich alle Lebensmittel, die eine längere Haltbarkeit garantieren.

Diese bewahrst du je nach Bedarf im Kühlschrank, im Gefrierfach oder im Vorratsschrank stets griffbereit auf. Und wenn sie leer sind, füllst du sie einfach wieder auf.

Welche Lebensmittel das sind und wo du sie lagern solltest, verrate ich dir jetzt.

Limonaden und Fruchtsäfte

Wenn du spontan Besuch bekommst oder gerade einfach keine Lust mehr auf den eintönigen Geschmack von Wasser hast, tut es gut, zu wissen, dass du zur Abwechslung auch noch anderes dahast.

Bewahre sie geschlossen an einem kühlen Ort wie z.B. im Keller oder im Vorratsschrank auf.

Geöffnet solltest du sie im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb weniger Tage aufbrauchen.

Mundgerechte Eiswürfel

Besonders im Sommer macht es Sinn, immer eine Ladung Eiswürfel im Gefrierfach zu haben. Damit schmecken Getränke einfach noch besser.

Schwarze und grüne Oliven ohne Steine

Oliven im Glas sind lange haltbar und können in nicht geöffnetem Zustand lichtgeschützt im Vorratsschrank aufbewahrt werden.

Geöffnet sind sie im Kühlschrank zu lagern und innerhalb von 2 Wochen aufzubrauchen.

Du kannst sie auf selbstgemachter Pizza verteilen, zum Abendessen als Beilage genießen, oder im Salat verarbeiten.

Chips und Nüsse

Sowohl für spontane Gäste, als auch für ein - oder zweisame Abende vor dem Fernseher, sind Knabbereien wie Chips und Nüsse für viele Menschen ein Muss. Habe deshalb am besten immer etwas davon in deinem Süßigkeiten - oder Vorratsschrank.

Fertigsaucen in Glas, Dose oder Packung

Für den Fall, dass es mit dem Kochen mal wirklich schnell gehen muss, aber nicht auf Fertiggerichte zurückgegriffen werden soll, eignet sich die Kombination aus Nudeln oder Reis und fertig zubereiteten, konservierten Saucen wunderbar (Pesto, Sauce Hollandaise, etc.).

Sie halten sich in geschlossenem Zustand im Vorratsschrank gefühlte Ewigkeiten und geöffnet im Kühlschrank etwa 4 Wochen.

Dosenfisch wie Thunfisch oder Sardinen

Für Fischliebhaber genau das Richtige. Dosenfisch kannst du ungeöffnet im Vorratsschrank viele Monate bis Jahre aufbewahren, während du ihn geöffnet im Kühlschrank höchstens 2 Tage lagern solltest.

Brot nach Wahl

Brot brauchst du in der Regel täglich, sodass du es auch immer dahanben solltest.

Dabei kann es sich um Bauernbrot, Steinofenbrot, Vollkornbrot oder Weißbrot handeln.

Du solltest es aber innerhalb von 7 Tagen aufbrauchen, nachdem du es frisch gekauft hast. Lagere es am besten in einer Brot Box mit Deckel oder einem Brotkasten. So trocknet es nicht aus und bleibt länger frisch.

Gewürze und getrocknete Kräuter aller Art

Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, edelsüßes und rosenscharfes Paprikapulver, Knoblauchpulver, Currysulver, Chilipulver, Chiliflocken, Kreuzkümmel, getrockneter Rosmarin, getrockneter Thymian, getrockneter Oregano, getrockneter Koriander, getrocknete Zwiebeln, getrocknete Röstzwiebeln, etc... All diese Gewürze kannst du einmal kaufen, ewig aufbewahren und immer wieder auffüllen, wenn sie zuneige gehen. Sie sind ewig haltbar, wenn sie trocken gelagert werden.

Öle, Honig, Ahornsirup, Essig und Senf

Du brauchst sie für die Zubereitung von Salatsaucen - und Dressings, aber auch vereinzelt für andere kulinarische Kreationen wie etwa als Saucen zu Ziegenkäse oder Pancakes.

Passierte und gestückelte Tomaten

So eine leckere Tomatensauce wie etwa für Spaghetti Bolognese, dafür muss immer Vorrat da sein. Mit passierten und gestückelten Tomaten im Vorratsschrank bist du da gut ausgestattet.

Geschlossen kannst du sie mehrere Jahre aufbewahren, geöffnet solltest du sie im Kühlschrank lagern und innerhalb von 4 Tagen aufbrauchen.

Instant - Nudeln und - Reis

Nudeln oder Reis braucht man doch gefühlt bei jedem zweiten Rezept, oder? Deshalb macht es besonders viel Sinn, diese auch reichlich auf Vorrat zu haben. In ungekochtem Zustand sind sie quasi ewig im Vorratsschrank haltbar, gekocht solltest du sie im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 2 bis 3 Tagen aufbrauchen.

Getrocknete Hülsenfrüchte

Getrocknete Hülsenfrüchte, wie Linsen, halten mindestens genauso lang wie Instant - Reis oder Instant - Nudeln und lassen sich wunderbar im Vorratsschrank aufbewahren.

In gekochtem Zustand sollten sie im Kühlschrank für höchstens 7 Tage ihren Platz finden.

Vorgekochte und konservierte Hülsenfrüchte

Vorgekochte und konservierte Hülsenfrüchte in Dosen, wie etwa Mais, Kidneybohnen, Erbsen oder Kichererbsen dürfen in keinem Vorratsschrank fehlen und sind dort auch mehrere Jahre haltbar.

Wenn sie allerdings geöffnet sind, sollten sie im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb einer Woche aufgebraucht werden.

Zwiebeln, Schalotten und Knoblauch

Zwiebeln und Knoblauch braucht man bei nahezu jedem deftigen Rezept. Sie, und manchmal auch eine Schalotte, gehören zu den Basics einer guten Küche und sind aus dieser nicht mehr wegzudenken. Sie