

# Auf einen Blick

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>9</b>
<b>Über die Fachkorrektorinnen</b> .....	<b>10</b>
<b>Die Rezepte im Buch</b> .....	<b>11</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>23</b>
<b>Teil I: Hereinspaziert: Das ist Ihre Küche</b> .....	<b>29</b>
<b>Kapitel 1:</b> Kochen mit Zuversicht .....	31
<b>Kapitel 2:</b> Alle erforderlichen Utensilien zusammentragen .....	47
<b>Kapitel 3:</b> Für die Vorratskammer nur das Allernötigste .....	69
<b>Teil II: Die Kochmethoden kennen</b> .....	<b>93</b>
<b>Kapitel 4:</b> Kochen, Pochieren und Dämpfen .....	95
<b>Kapitel 5:</b> Dünsten und Kurzbraten .....	115
<b>Kapitel 6:</b> Schmoren und Slow Cooking: Das ist echte Hausmannskost .....	129
<b>Kapitel 7:</b> Oh, wie das duftet: Braten .....	135
<b>Teil III: Erweitern Sie Ihr Repertoire</b> .....	<b>153</b>
<b>Kapitel 8:</b> Sensationelle Soßen selbstgemacht .....	155
<b>Kapitel 9:</b> Das erstaunliche Ei .....	167
<b>Kapitel 10:</b> Leckere Suppen selbstgemacht .....	183
<b>Kapitel 11:</b> Salate und Dressings .....	199
<b>Kapitel 12:</b> Pastamanie .....	213
<b>Kapitel 13:</b> One-Pot-Gerichte und Aufläufe .....	229
<b>Kapitel 14:</b> Süße Träume .....	239
<b>Teil IV: Kochen für verschiedene Gelegenheiten</b> .....	<b>251</b>
<b>Kapitel 15:</b> Ein kleines Menü für lieben Besuch .....	253
<b>Kapitel 16:</b> Leckerer für die Party .....	259
<b>Kapitel 17:</b> Rezepte für Eilige: Wenn es mit dem Kochen schnell gehen muss .....	269
<b>Teil V: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>279</b>
<b>Kapitel 18:</b> Zehn typische Küchenunfälle und wie Sie damit umgehen .....	281
<b>Kapitel 19:</b> Zehn Arten, wie ein Koch zu denken .....	289
<b>Kapitel 20:</b> Zehn Tipps zum Weiterlesen .....	293

<b>Teil VI: Anhänge.....</b>	<b>295</b>
<b>Anhang A: Glossar.....</b>	<b>297</b>
<b>Anhang B: Ersatzzutaten.....</b>	<b>305</b>
<b>Anhang C: Umrechnungstabellen.....</b>	<b>307</b>
<b>Abbildungsverzeichnis.....</b>	<b>309</b>
<b>Stichwortverzeichnis.....</b>	<b>311</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>9</b>
<b>Über die Fachkorrektorinnen</b> .....	<b>10</b>
<b>Die Rezepte im Buch</b> .....	<b>11</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>23</b>
Über dieses Buch .....	24
Konventionen in diesem Buch .....	24
Was Sie nicht lesen müssen .....	25
Törichte Annahmen über die Leser .....	25
Wie dieses Buch aufgebaut ist .....	26
Teil I: Hereinspaziert: Das ist Ihre Küche .....	26
Teil II: Die Kochmethoden kennen .....	26
Teil III: Erweitern Sie Ihr Repertoire .....	27
Teil IV: Kochen für verschiedene Gelegenheiten .....	27
Teil V: Der Top-Ten-Teil .....	27
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	27
Wie es weitergeht .....	28
<b>TEIL I</b>	
<b>HEREINSPAZIERT: DAS IST IHRE KÜCHE</b> .....	<b>29</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Kochen mit Zuversicht</b> .....	<b>31</b>
Erwärmen Sie sich für Ihre Küche .....	32
Richten Sie sich Ihren Arbeitsplatz ein .....	32
Entrümpeln Sie Ihre Arbeitsplatte .....	33
Einführung in Haushaltsgeräte: Freunde, keine Feinde .....	35
Lernen Sie einige grundlegende Garmethoden kennen .....	40
Ein Menü planen .....	41
Das Einmaleins der Sicherheit in der Küche .....	42
Jetzt aber ran an den Speck! .....	43
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Alle erforderlichen Utensilien zusammentragen</b> .....	<b>47</b>
Grundlegendes zum Kochgeschirr .....	48
Das Einmaleins der Töpfe und Pfannen .....	49
Kochgeschirr vor dem Kauf vergleichen .....	49
Nicht nur für Unentbehrliches Geld ausgeben .....	50
Extras, die Sie vielleicht nicht mehr missen möchten .....	55
Vom Scheibenschneiden bis zum Würfeln: Messer für alle Fälle .....	55

Das richtige Messer auswählen .....	56
Toskanischer Brotsalat .....	56
Messer sicher verwenden .....	58
Utensilien zum Rühren und Backen .....	60
Kleine Geräte: Notwendigkeiten oder Luxus? .....	63
Dampfdruck- oder Schnellkochtopf .....	64
Elektrogrill .....	64
Rührgerät, Quirl und Standmixer .....	64
Eine Küchenmaschine zum Hacken, Würfeln und Hobeln .....	65
Kaffeemaschinen und Kaffeemühlen .....	65
Spezialgeräte: Echte Hilfe oder alles nur Schwindel? .....	66
Allerlei dies und das .....	66

**Kapitel 3**  
**Für die Vorratskammer nur das Allernötigste..... 69**

Trockenvorräte: Das Rückgrat der Vorratskammer .....	70
Getrocknete Kräuter und Gewürze zum Aufpeppen .....	70
Jetzt geht es ans Eingemachte .....	76
Würzen, mit denen sich alle Gerichte aufpeppen lassen .....	78
Einen Vorrat an Backzutaten zulegen .....	79
Kühles aus dem Kühlschrank und der Gefriertruhe .....	80
Obst und Gemüse kaufen und lagern .....	83
So wählen Sie Obst und Gemüse aus .....	84
Obst und Gemüse wie ein Profi lagern .....	84
Fleisch, Geflügel und Fisch auswählen, kaufen und aufbewahren .....	87
Schweinefleisch .....	87
Rindfleisch .....	87
Lammfleisch .....	88
Geflügel .....	89
Fisch .....	90

**TEIL II**  
**DIE KOCHMETHODEN KENNEN..... 93**

**Kapitel 4**  
**Kochen, Pochieren und Dämpfen..... 95**

Lebensmittel mit Wasser garen .....	96
Reis richtig kochen .....	97
Parboiled Reis .....	98
Langkornreis und Rundkornreis .....	100
Wildreis .....	103
Vollkornreis .....	103
Andere Getreidearten .....	104
Gemüse kochen, blanchieren und dämpfen .....	107
Einfache Tipps zum Kochen und Dämpfen von anderen Gemüsesorten ..	109
Mal was Neues: Gemüsepürees .....	111
Fisch pochieren .....	112

<b>Kapitel 5</b>	
<b>Dünsten und Kurzbraten</b>	<b>115</b>
Wann wird Butter und wann wird Öl verwendet?	116
Ablöschen: Aus dem Rest im Topf eine leckere Soße bereiten.	117
Zwiebeln und Knoblauch hacken	118
Abwechslung beim Dünsten, Sautieren und Kurzbraten.	120
Gemüse	120
Fettfisch mit festem Fleisch	122
Hähnchenfleisch.	123
Rindfleisch.	124
Fisch und Gemüse dünsten – leicht und gesund!	126
<b>Kapitel 6</b>	
<b>Schmoren und Slow Cooking: Das ist echte Hausmannskost</b>	<b>129</b>
Schmoren und Dünsten im Vergleich.	130
Versuchen Sie, Fleisch zu schmoren – es ist ganz einfach!	130
<b>Kapitel 7</b>	
<b>Oh, wie das duftet: Braten</b>	<b>135</b>
Das Einmaleins des Bratens.	136
Einen Braten würzen	136
Scharf anbraten oder nicht?	136
Mit Bratensaft begießen	137
Den Braten ruhen lassen	137
Garzeiten und Temperaturen beim Braten	138
Braten von Geflügel.	140
Große Geschütze auffahren: Schwein, Rind und Lamm	145
Braten in der Pfanne.	150
Ofengemüse.	152
<b>TEIL III</b>	
<b>ERWEITERN SIE IHR REPERTOIRE</b>	<b>153</b>
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Sensationelle Soßen selbstgemacht</b>	<b>155</b>
Was Soße wirklich ist.	156
Klassische weiße Soßen	157
Dunkle Grundsoße	160
Ei in der Soße	160
Mixersoßen: Beeindruckende Soßen und Dips auf die Schnelle	163
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Das erstaunliche Ei</b>	<b>167</b>
Frische Eier auswählen	167
Alles über Eier: Güteklasse, Größe und Farbe	168
Besondere Eier: Sind sie den Extraspeck wert?	168
Die Wahrheit über rohe Eier	169

20 Inhaltsverzeichnis

- Die Techniken richtig lernen ..... 170
  - Ein paar Eier aufschlagen ..... 170
  - Ein Ei trennen ..... 170
  - Eiweiß schlagen ..... 171
  - Eiweiß unterheben..... 172
  - Eier kochen und hart gekochte Eier schälen ..... 172
- Besonders leckere Eierrezepte ..... 174

**Kapitel 10**  
**Leckere Suppen selbstgemacht ..... 183**

- Einige wichtige Techniken für das Zubereiten einer Suppe ..... 184
  - So geht der Geschmacksquotient nach oben: Fleisch und Gemüse anschwitzen..... 186
  - Schlagen Sie diese Zehe: Frischen Knoblauch vorbereiten ..... 186
  - So gelangen Sie an das Fleisch frischer Tomaten: Schälen und Entkernen ... 187
  - Zwiebeln schälen, ohne zu weinen ..... 188
- Tricks aus dem Suppengewerbe ..... 188
  - Suppen andicken ..... 189
  - Suppen und Brühen abschöpfen..... 189
- Suppen für die Seele ..... 190
- Die perfekte Mischung: Püreesuppen ..... 193
- Suppen mit Stücken zum Reinbeißen..... 195

**Kapitel 11**  
**Salate und Dressings ..... 199**

- So viele Salatsoßen, so wenig Zeit..... 199
  - Scharf auf würzige Vinaigretten ..... 200
  - Mayonaisedressings zubereiten ..... 204
- Die Seele des Salats: Knackig frische Blattsalate..... 205
  - Blattsalate gut waschen ..... 205
  - Blattsalate kaufen und aufbewahren ..... 205
  - Blattsalatglossar..... 206
- Zehn schnelle Salate ... so einfach, dass Sie kein Rezept benötigen ..... 210

**Kapitel 12**  
**Pastamanie ..... 213**

- Getrocknete oder frische Nudeln ..... 214
- Tipps und Tricks rund um Nudeln..... 214
- Namen für die Nudeln: Nudelarten und Garzeiten ..... 216
  - Makkaroni ..... 216
  - Fadennudeln..... 216
  - Flache Bandnudeln ..... 216
  - Gefüllte Nudeln ..... 218
  - Verschiedene andere Formen ..... 219

Soße: Die beste Freundin der Nudel .....	219
Namen für die Soße: Klassische Pastasoßen .....	220
Auswahl makelloser Tomaten .....	221
Pastakreationen .....	221
<b>Kapitel 13</b>	
<b>One-Pot-Gerichte und Aufläufe .....</b>	<b>229</b>
Zeit für Eintopf .....	230
Aus dem Ofen auf den Tisch: Einfaches in einer Auflaufform .....	234
<b>Kapitel 14</b>	
<b>Süße Träume .....</b>	<b>239</b>
Die Menge macht's: Messtechniken .....	239
Süße Verführer .....	240
Herrliche Frucht-desserts .....	242
Obst aus dem Ofen .....	243
Heute gibt es Tiramisu .....	246
<b>TEIL IV</b>	
<b>KOCHEN FÜR VERSCHIEDENE GELEGENHEITEN .....</b>	<b>251</b>
<b>Kapitel 15</b>	
<b>Ein kleines Menü für lieben Besuch .....</b>	<b>253</b>
Vorbereitung macht den Meister .....	253
Die richtige Zusammenstellung eines Menüs .....	254
Drei-Gänge-Menü .....	255
Vorspeise .....	255
Hauptgang .....	256
Dessert .....	258
<b>Kapitel 16</b>	
<b>Leckerer für die Party .....</b>	<b>259</b>
Die Party vorbereiten .....	259
Auf die Plätze, kochen, los .....	260
Fingerfood .....	261
Leckere Fleischgerichte .....	263
Köstliche Brotaufstriche .....	264
Salate .....	266
Weitere Leckereien für Ihre Party .....	267
<b>Kapitel 17</b>	
<b>Rezepte für Eilige: Wenn es mit dem Kochen</b>	
<b>schnell gehen muss .....</b>	<b>269</b>
Auf die schnelle Küche vorbereitet sein .....	270
Schnelle Gerichte mit Kartoffeln .....	270
Schnelles mit Hackfleisch .....	272
Schnelles aus dem Wok .....	273
Mit Resten improvisieren .....	275

<b>TEIL V</b>	
<b>DER TOP-TEN-TEIL</b> .....	<b>279</b>
<b>Kapitel 18</b>	
<b>Zehn typische Küchenunfälle und wie Sie damit umgehen</b> ....	<b>281</b>
Wenn Sie sich verbrannt haben. ....	281
Wenn es brennt .....	282
Wenn das Essen verkohlt ist .....	284
Wenn Sie sich geschnitten haben .....	284
Wenn dem Rezept das gewisse Etwas fehlt. ....	285
Wenn der Grill in Flammen steht .....	286
Wenn Sie zu viele Personen und nicht genügend zu essen haben .....	286
Wenn Sie die Arbeitsplatte beschädigt haben. ....	287
Wenn eine Zutat fehlt .....	288
Wenn Sie so gut kochen, dass Sie immer kochen müssen .....	288
<b>Kapitel 19</b>	
<b>Zehn Arten, wie ein Koch zu denken</b> .....	<b>289</b>
Die grundlegenden Techniken kennen .....	289
Nur frische Zutaten verwenden. ....	289
Alles zusammenstellen .....	290
Kräuter verwenden .....	290
Den Teller schön dekorieren .....	290
Menüs im Voraus planen .....	290
Sparsam sein .....	291
Sich nicht sklavisch an Rezepte halten .....	291
So viel wie möglich vereinfachen .....	291
Viel Spaß haben .....	291
<b>Kapitel 20</b>	
<b>Zehn Tipps zum Weiterlesen</b> .....	<b>293</b>
<b>TEIL VI</b>	
<b>ANHÄNGE</b> .....	<b>295</b>
<b>Anhang A: Glossar</b> .....	<b>297</b>
<b>Anhang B: Ersatzzutaten</b> .....	<b>305</b>
<b>Anhang C: Umrechnungstabellen</b> .....	<b>307</b>
Flüssigkeiten. ....	307
Trockene Zutaten. ....	307
Backzutaten .....	308
Lebensmittel. ....	308
<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>309</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>311</b>