

**Willkommen bei „Kreativ Kochen lernen“**

3

**Inhaltsverzeichnis**

4

**Leitfaden durch den Basis-Kochordner ► AB**

9

<b>1 Fachtheorie</b>	21
1.1 Hygienearten	21
1.2 HACCP	25
1.3 Unfallschutz und Arbeitssicherheit	27
1.4 Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Brand und Unfall	30
1.5 Sicherheitskennzeichen	31
1.6 Arbeitsplatzgestaltung in der Küche	32
1.6.1 Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung	32
1.6.2 Arbeitsorganisation	32
1.7 Umweltschutz	34
1.7.1 Umweltschutz im Betrieb	34
1.7.2 Mülltrennung	35
1.8 Messen und Wiegen ► AB	36
1.9 Schneidewerkzeuge	38
1.9.1 Wichtige Schneidewerkzeuge	38
1.9.2 Checkliste – der richtige Umgang mit Schneidewerkzeugen	39
1.9.3 Messer schärfen (► schleifen/abziehen)	40
1.9.4 Professionelles Schneiden und Hacken	40
1.10 Küchenhelfer ► AB	41
1.11 Vorbereitungstechniken von Lebensmitteln	44
1.12 Wichtige küchentechnische Vorgänge	48
1.13 Küchenkleingeräte	50
1.14 Kochstellen	52
1.15 Kochgeschirr	55
1.15.1 Anforderungen an ein gutes Kochgeschirr	55
1.15.2 Energiesparen beim Garprozess	55
1.15.3 Dampfdrucktopf (► DDT) ► AB	56
1.16 Backofen	59
1.17 Mikrowellengerät	61
1.18 Dialogarer	62
1.19 Kühl- und Gefriergeräte	62
1.20 Geschirrspülmaschine	67
1.21 Garverfahren	70
1.22 Küchenkräuter	72

<b>1.23</b>	Gewürze	74
<b>1.24</b>	Aufbau eines Grundrezeptes (► <b>GR</b> )	78
<b>1.25</b>	Vollwertige Ernährung	80
<b>1.25.1</b>	Inhaltsstoffe und deren Vorkommen in der Nahrung	80
<b>1.25.2</b>	Ernährungskreis/Ernährungspyramide	80
<b>1.25.3</b>	Checkliste – Vollwertige Ernährung nach Empfehlungen der DGE	81
<b>1.26</b>	Vegetarismus	82
<b>1.26.1</b>	Zitate von Vegetariern	82
<b>1.26.2</b>	Gründe für den Vegetarismus	82
<b>1.26.3</b>	Formen vegetarischer/veganer Ernährung	83
<b>1.26.4</b>	Vegetarische Ernährungspyramide	83
<b>1.27</b>	Vollwert-Ernährung	84
<b>1.27.1</b>	Aspekte der Vollwert-Ernährung	84
<b>1.27.2</b>	Checkliste – Grundsätze der Vollwert-Ernährung	85
<b>1.28</b>	Lebensmittelverschwendungen	86
<b>1.29</b>	Lebensmittelkennzeichnung	87
<b>1.30</b>	Verfahren der Haltbarmachung	89
<b>1.31</b>	Convenience Food ► <b>AB</b>	93
<b>1.32</b>	Gedeckkarten	95
<b>1.33</b>	Servierregeln	96
<b>1.34</b>	Servietten falten ► <b>AB</b>	97
<b>1.35</b>	Sketchnotes – mein „Spickzettel“	98
<b>2</b>	<b>Frühstück/Brunch</b>	104
<b>2.1</b>	Theorie (► Frühstück, Brunch)	104
<b>2.2</b>	Bruschetta	106
<b>2.3</b>	Crostini	108
<b>2.4</b>	Frühstück mit Herz (für 1 Person)	108
<b>2.5</b>	Aufstriche	110
<b>2.6</b>	Overnight-Müsli	112
<b>2.7</b>	Eierspeisen	114
<b>2.8</b>	Dips mit Naschgemüse	119
<b>2.9</b>	Aufgespießtes/Party-Häppchen	120
<b>2.10</b>	Pancakes	122
<b>2.11</b>	Gebäck/Fingerfood	124
<b>2.12</b>	Sketchnotes – mein „Spickzettel“	130

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>3 Suppen, Kaltschalen, Suppeneinlagen, Soßen</b>	136
3.1 Einführung Suppen	136
3.2 Klare Suppen	137
3.3 Gebundene Suppen	140
3.4 Gebundene braune Suppen/Eintöpfe	146
3.5 Kaltschalen	150
3.6 Suppeneinlagen	152
3.7 Essbarer Schaum – Air	156
3.8 Soßen	157
3.9 Sketchnotes – mein „Spickzettel“	162
<b>4 Fleisch, Fisch, Geflügel</b>	168
4.1 Einführung Fleisch ► AB	168
4.2 Rind	173
4.3 Schwein	180
4.4 Hackfleisch	186
4.5 Kalb	192
4.6 Fisch ► AB	196
4.7 Geflügel	204
4.8 Sketchnotes – mein „Spickzettel“	210
<b>5 Teigwaren, Pfannkuchen, Semmelgerichte</b>	216
5.1 Einführung Teigwaren – allgemein	216
5.2 Nudeln	217
5.3 Spätzle	228
5.4 Pfannkuchen	232
5.5 Semmelgerichte	236
5.6 Sketchnotes – mein „Spickzettel“	240
<b>6 Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte</b>	246
6.1 Einführung Kartoffeln	246
6.2 Einführung Getreide	258
6.3 Einführung Reis	264
6.4 Einführung Hülsenfrüchte ► AB	271
6.5 Sketchnotes – mein „Spickzettel“	276

<b>7 Salate, Gemüse</b>	282
7.1 Einführung Salate und Gemüse ► <b>AB, digitaler Saisonkalender</b>	282
7.2 Salate ► <b>AB, digitaler Saisonkalender</b>	285
7.3 Salatsoßen – Salatmarinaden – Dressings	292
7.4 Gartensalate/Pflücksalate/Zichoriensalate/Blattsalate	296
7.5 Rohe Gemüsesalate	300
7.6 Gegarte Gemüsesalate	306
7.7 Gemischte Salate	309
7.8 Salate im Glas – Salad Bowls	310
7.9 Gemüse ► <b>AB, digitaler Saisonkalender</b>	312
7.10 Sketchnotes – mein „Spickzettel“	326
<b>8 Desserts</b>	332
8.1 Einführung – Desserts	332
8.2 Desserts – Obst ► <b>AB, digitaler Saisonkalender</b>	335
8.3 Desserts – Milchprodukte	342
8.4 Desserts – pflanzliche Bindemittel	348
8.5 Desserts – Gelatine	352
8.6 Desserts – Speiseeis	360
8.7 Desserts – süße Soßen	362
8.8 Desserts – sonstige Leckereien ► <b>AB</b>	364
8.9 Sketchnotes – mein „Spickzettel“	368
<b>9 Rührmasse, Biskuitmasse, Brandmasse</b>	374
9.1 Einführung Massen und Teige	374
9.2 Rührmasse ► <b>digitaler Backform-Umrechner</b>	374
9.3 Biskuitmasse ► <b>digitaler Backform-Umrechner</b>	386
9.4 Brandmasse	396
9.5 Sketchnotes – mein „Spickzettel“	404
<b>10 Hefeteig, Mürbeteig, Quark-Öl-Teig, Quarkblätterteig, Strudelteig</b>	410
10.1 Hefeteig ► <b>AB, digitaler Backform-Umrechner</b>	410
10.2 Mürbeteig ► <b>digitaler Backform-Umrechner</b>	434
10.3 Quark-Öl-Teig ► <b>AB, digitaler Backform-Umrechner</b>	450
10.4 Quarkblätterteig (► Blitzblätterteig) ► <b>digitaler Backform-Umrechner</b>	456
10.5 Strudelteig	462
10.6 Sketchnotes – mein „Spickzettel“	466

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>11 Weihnachtsgebäck, Getränke, Konservierung</b>	472
<b>11.1 Weihnachtsgebäck</b>	472
<b>11.2 Getränke</b>	482
<b>11.3 Konservierung (► Haltbarmachung) ► AB</b>	490
<b>11.4 Sketchnotes – mein „Spickzettel“</b>	496
<b>12 Streetfood, Projekte</b>	502
<b>12.1 Streetfood/Foodtrucks</b>	502
<b>12.2 Burger</b>	502
<b>12.3 Hotdogs</b>	506
<b>12.4 Sandwiches</b>	508
<b>12.5 Wraps</b>	510
<b>12.6 Nudelbox und Gemüsechips</b>	512
<b>12.7 Kartoffelvariationen</b>	514
<b>12.8 Sweets</b>	516
<b>12.9 Projekte ► AB</b>	519
<b>12.10 Sketchnotes – mein „Spickzettel“</b>	522
<b>Rezeptregister</b>	523
<b>Sachwortregister</b>	527
<b>Bildquellenverzeichnis</b>	532