

- 8 Vorwort  
11 Einleitung  
25 Ein paar Gedanken zur Benutzung dieses Buches (Diesen Teil bitte nicht überspringen!)  
33 Die mit Abstand wichtigste Lektion von allen: Wie man würzt  
41 Unsere Lieblingszutaten  
55 Checkliste: Eine gute Ausstattung für jede Küche  
61 Die Wissenschaft sagt: Halt dich nicht an Rezepte  
67 FAQs zum Thema Lebensmittel-sicherheit

73

→ Wie ich fast jedes Fleisch kuche  
Oder auch: Der Tempur-Matratzen-Test

85 Was passiert eigentlich, wenn man einen großen Brocken Rinderbrust mit Vollgas erhitzt?

88 Rinderbrust (Brisket)

116 Hühnerfleisch

136 Rindernacken und -schulter (Beef Chuck)

146 Schweineschulter und -nacken (Boston Butt)

166 Short Ribs

174 Ochsen Schwanz

184 Hackfleisch und marinierter Fleisch, oder: Wie man das Beste aus allem herausholt

203 Wie man bessere Marinaden hinkriegt

206 Die Regeln für das Marinieren von Fleisch (Es gibt keine)

210 Noch ein tolles Gericht mit dünn geschnittenem Fleisch: Shabu Shabu

215

→ Dinge, die ich besonders gern in der Mikrowelle mache  
(Im Grunde werfe ich so gut wie alles rein)

221 Wie funktioniert eigentlich eine Mikrowelle?

225 Eine Bitte habe ich: Halt deine Mikrowelle sauber!

226 Reis

234 Wenn wir schon über Reis reden: Reden wir über gebratenen Reis

236 Hühnerschenkel

248 Chawanmushi

251 Was ich sonst noch gern in der Mikrowelle mache

253

→ Wer hat schon einen Fischhändler vor Ort?  
(Ich nicht! Ein realistischer Ansatz für die Zubereitung von Fisch und Meeresfrüchten)

- 256 Venusmuscheln und Miesmuscheln
- 264 Gedämpfter Fisch
- 268 Kurzer Werbeblock für asiatische Tontöpfe (und zwei One-Pot-Gerichte, die man darin zubereiten kann)
- 270 Tiefkühlgarnelen
- 277 Dein Gefrierschrank ist deine Vorratskammer
- 279 Wie man Lebensmittel richtig einfriert

**283**

→ Wie man grandioses Gemüse zubereitet  
Auch wenn man gerade nur mittelprächtige Produkte dahat

- 286 Methode 1: Schmoren
- 290 Methode 2: Roh lassen
- 294 Methode 3: Kurzbraten/ Sautieren
- 300 Methode 4: Sauer einlegen
- 306 Methode 5: In die Mikrowelle stecken
- 313 Schluss mit dem Schälwahnsinn

- 317 Was können Champignons eigentlich *nicht*?
- 319 Wie man an Tiefkühlgemüse Freude hat: Bloß nicht auftauen
- 322 Meine Methoden der Fleischzubereitung funktionieren auch bei Bohnen, Linsen und sogar für Gemüsesuppen

**365**  
→ Wie man eine Würzsauce macht

- 367 Würzsauen auf Mayo-Basis
- 367 Würzsauen und Vinaigretten auf Essig-Basis
- 369 Würzsauen auf Chili-Basis

**335**

→ Wenn ich keinen Reis esse, esse ich höchstwahrscheinlich Nudeln  
(Oder beides: Doppelte Stärke hält besser)

**375**

→ Noch ein paar Dinge, die ich gern kuche

- 388 Nachwort
- 389 Echte Expert:innen
- 391 Danksagung
- 392 Register

**351**

→ Das Brot, das sich jeder traut

- 361 Fladenbrot backen – Aus Sicht der Wissenschaft