

Inhalts-
verzeichnis

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 koche
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	Ochsenschwanz
184	Hackfleisch und mariniertes 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

335

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

351

→ Das Brot, das sich jeder traut

- 361 Fladenbrot backen – Aus Sicht der Wissenschaft

365

→ Wie man eine Würzsauce macht

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

375

→ Noch ein paar Dinge, die ich gern koche

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