

Ingrid Andreas

KOCHBUCH OHNE REZEPTE

Küchenpraxis



VERLAG ANTON PUSTET

Ingrid Andreas

KOCHBUCH OHNE REZEPTE

Mehl, Milch & Ei



VERLAG ANTON PUSTET

Ingrid Andreas

KOCHBUCH OHNE REZEPTE

Obst & Gemüse



VERLAG ANTON PUSTET

Ingrid Andreas

KOCHBUCH OHNE REZEPTE

Fisch & Fleisch



VERLAG ANTON PUSTET



Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2019 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Bildnachweis

Bild S. 147, S. 159 unten: Tanja Kühnel
alle anderen Bilder mit Genehmigung von shutterstock.com

Grafik, Satz und Produktion: Tanja Kühnel

Team Lektorat:

Nastasja Pircher, Landwirtschaftliche Fachschule Klessheim

Beatrix Binder, Tanja Kühnel, Verlag Anton Pustet

Druck: Christian Theiss GmbH, St. Stefan im Lavanttal

ISBN 978-3-7025-0913-2

www.pustet.at

Weitere Bände der Reihe „Kochbuch ohne Rezepte“

Band 2: Mehl, Milch & Ei, ISBN 978-3-7025-0914-9

Band 3: Obst & Gemüse, ISBN 978-3-7025-0915-6

Band 4: Fisch & Fleisch, ISBN 978-3-7025-0916-3



Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2019 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Bildnachweis
Alle Bilder mit Genehmigung von shutterstock.com

Grafik, Satz und Produktion: Tanja Kühnel
Team Lektorat:
Nastasja Pircher, Landwirtschaftliche Fachschule Klessheim
Beatrix Binder, Tanja Kühnel, Verlag Anton Pustet
Druck: Christian Theiss, St. Stefan im Lavanttal

ISBN 978-3-7025-0914-9

www.pustet.at

Weitere Bände der Reihe „Kochbuch ohne Rezepte“

Band 1: Küchenpraxis, ISBN 978-3-7025-0913-2
Band 3: Obst & Gemüse, ISBN 978-3-7025-0915-6
Band 4: Fisch & Fleisch, ISBN 978-3-7025-0916-3



Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2019 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Bildnachweis
Alle Bilder mit Genehmigung von shutterstock.com

Grafik, Satz und Produktion: Tanja Kühnel
Team Lektorat:
Nastasja Pircher, Landwirtschaftliche Fachschule Klessheim
Beatrix Binder, Tanja Kühnel, Verlag Anton Pustet
Druck: Christian Theiss, St. Stefan im Lavanttal

ISBN ISBN 978-3-7025-0915-6

www.pustet.at

Weitere Bände der Reihe „Kochbuch ohne Rezepte“

Band 1: Küchenpraxis, ISBN 978-3-7025-0913-2
Band 2: Mehl, Milch & Ei, ISBN 978-3-7025-0914-9
Band 4: Fisch & Fleisch, ISBN 978-3-7025-0916-3



Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2019 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Bildnachweis
Alle Bilder mit Genehmigung von shutterstock.com

Grafik, Satz und Produktion: Tanja Kühnel
Team Lektorat:
Nastasja Pircher, Landwirtschaftliche Fachschule Klessheim
Beatrix Binder, Tanja Kühnel, Verlag Anton Pustet
Druck: Christian Theiss, St. Stefan im Lavanttal

ISBN 978-3-7025-0916-3

www.pustet.at

Weitere Bände der Reihe „Kochbuch ohne Rezepte“

Band 1: Küchenpraxis, ISBN 978-3-7025-0913-2
Band 2: Mehl, Milch & Ei, ISBN 978-3-7025-0914-9
Band 3: Obst & Gemüse, ISBN 978-3-7025-0915-6

Für Pflichtkocher, Kochmuffel, Vielkocher und Gernekocher

Einleitung	9
Planung ist das halbe Leben	10
Küchenhygiene	12

Selbst gemachte Kochhilfen

Kräuter auf Vorrat	16
Würzöle und Würzflüssigkeiten	17
Würzcremen	23
Eigene Rezepte	28

Suppen und Fonds

Suppe, Jus oder Fond	31
Zutaten für eine klare Suppe	33
Fond	41
Court-Bouillon	45
Eigene Rezepte	46

Saucen

Grundsaucen	49
Süße Saucen	56
Kalte Saucen	58
Über Dampf aufgeschlagene Saucen	61
Verbessernde Zutaten in Saucen	63
Eigene Rezepte	64

Fette und Öle und ihre Verwendung in der Küche

Pflanzliche Öle	68
Margarine und Streichfette	72
Butter	74
Verwendung von Butter	75
Das Kochen in heißem Fett	77
Frittieren und Ausbacken	78
Frittieren von Kartoffeln	80
Frittieren mit einer Hülle	81
Tipps gegen die Brandgefahr bei heißem Öl oder Fett	83

Alkohol in der Küche

Parfümieren mit Alkohol	86
Kochen mit Alkohol	87
Alkoholarten für das Kochen	87

Binden von Flüssigkeiten

Binden von kalten Flüssigkeiten	95
Binden von erhitzbaren Flüssigkeiten	102

Formen und Folien

Zubereitung in Formen	109
Folien in der Küche und das Garen in der Folie	111
Kunststofffolien	112
Aluminiumfolie	113
Garen des mit Alufolie umhüllten Garguts	115
Backpapier, Pergamentpapier	117

Moderne Garmethoden

Dampfgaren	119
Niedrigtemperaturgaren	123

Konservieren von Lebensmitteln

Grundbedingungen für das Konservieren	131
Trocknen von Lebensmitteln	132
Einlegen in konservierende Flüssigkeiten	139
Lebensmittel kandieren	144
Konservierung in Gläsern	146
Haltbarmachen von Früchten	149
Pflanzliche Geliermittel	157
Würzmittel für Marmeladen	159
Entsaften	164
Sirup	166
Milchsäuregärung – milchsauer eingelegtes Gemüse	168
Der Kühlschrank	173
Tiefkühlen	174
Unterschiedliches Auftauen	184
Eigene Rezepte	188

Kochen von A bis Z

Küchentechniken – Begriffe rund ums Kochen	191
Küchengeräte und Küchenzubehör	222

Maße und Gewichte, Abkürzungen

Gewichte und Flüssigkeiten	238
Umrechnungstabelle und Tassenmaße	240
Lösungen, Gelatine	241
Mengenberechnung für eine Person	242
Temperaturen	243

Glossar und Index

Glossar	245
Index	248

Einleitung

Warum Mehl, Milch und Ei?	9
---------------------------------	---

Mehl

Mehlsorten im Überblick	13
Ausmahlungsgrade und Typenbezeichnungen	19
Aufbewahrung und Schädlinge	22
Stärkemehl und Mehlmischungen	24
Tipps zum Umgang mit Mehl	26
Backtriebmittel	28
Herstellung von Teigen	34
Verschiedene Teige und ihre Besonderheiten	40
Der Backofen: Worauf man achten sollte	79
Backtipps und Begriffe rund ums Backen	81
Verzierungen von Kuchen und Torten	94
Umgang mit Torten	98
Sonstige Zubereitungen	100
Eigene Rezepte	106

Teigwaren

Nudelformen und -verarbeitung	110
Arten von Teigwaren	114
Zubereitung von Nudelteig	118

Pasta-Saucen	127
Eigene Rezepte	128
Milch	
Überblick über Milchsorten und ihre Behandlung	132
Die verschiedenen Milchprodukte	139
Tipps für die Verarbeitung von Milch	146
Eigene Rezepte	128
Käse	
Käsesorten	152
Eigenschaften von Käse	160
Verwendung in der Küche	162
Kombinationen mit Käse	169
Eigene Rezepte	128
Eier	
Sorten von Eiern	174
Einkauf von Eiern	176
Frischetest	177
Verwendung von Eiern in der Küche	178
Eischnee und seine Besonderheiten	185
Zubereitung von Eiern	194
Eigene Rezepte	202
Eiscreme und Sorbet	
Zubereitung von Eiscreme und süßem Parfait	206
Sorbet	212
Granité	213
Eigene Rezepte	214

Schokolade

Die verschiedenen Begriffe rund um Schokolade.....	218
Wissenswertes für die Verarbeitung von Schokolade.....	221
Schokolade als Dekor.....	224
Eigene Rezepte.....	226

Glasuren und Cremes

Glasuren.....	229
Cremes.....	232
Eigene Rezepte.....	234

Kochen von A bis Z

Begriffe rund um Mehl, Milch und Ei	237
---	-----

Glossar und Index

Glossar	247
Index.....	248

Einleitung	
Obst und Gemüse	9
Obst	
Einkauf von Obst	13
Verwendung von Früchten	19
Verschiedene Obstsorten genauer erklärt	25
Kernobst	25
Äpfel	25
Birnen	33
Quitten	38
Steinobst	41
Kirschen	41
Marillen	42
Pfirsiche und Nektarinen	45
Zwetschken und Pflaumen	48
Beerenobst	51
Weintrauben	61
Melonen	64
Arten von Melonen	67
Zitrusfrüchte	68
Tropische Früchte	79
Eigene Rezepte	94

Gemüse	
Einkauf von Gemüse	99
Zubereitung von Gemüse	100
Zubereitungsarten von Gemüse	104
Verschiedene Gemüsesorten genauer erklärt	115
Artischocken	115
Fenchel	117
Gurken	119
Kartoffeln	121
Knoblauch	140
Kohlgemüse	143
Blütenkohl-Arten	144
Blattkohl-Arten	146
Kopfkohl-Arten	148
Kürbisse und Zucchini	155
Wurzelgemüse	162
Karotten	162
Kohlrabi	165
Pastinaken	166
Radieschen und Rettich	167
Meerrettich oder Kren	168
Rohne, Rote Bete	169
Sellerie	171
Steckrübe, Mairübe und Teltower Rübchen	172
Melanzani	174
Porree oder Lauch	177
Paprika und Chili	178
Verschiedene Paprikasorten	179
Verschiedene Chilisorten	180
Rhabarber	184
Blattgemüse	186
Verschiedene Blattgemüsesorten	189

Häuptel- oder Kopfsalat.....	189
Eisbergsalat.....	189
Eichblattsalat.....	190
Endivien- oder Friséesalat.....	190
Chicorée.....	191
Radicchio.....	192
Zuckerhut.....	193
Vogelssalat, Feldsalat.....	193
Mangold.....	195
Rauke oder Rucola.....	196
Spinat.....	197
Spargel.....	199
Tomaten.....	205
Zwiebeln.....	212
Eigene Rezepte.....	222
Hülsenfrüchte	
Zubereitung von Hülsenfrüchten.....	225
Bohnen-Sorten.....	231
Erbsen, Zuckerschoten und Kaiserschoten.....	233
Linzen.....	235
Eigene Rezepte.....	236
Pilze	
Einkauf und Lagerung.....	240
Verwendung von Pilzen.....	241
Verschiedene Pilz-Sorten.....	242
Eigene Rezepte.....	246
Glossar und Index	
Glossar.....	247
Index.....	249

Einleitung	
Fisch und Fleisch	9
Fisch	
Einkauf von Fisch	15
Handelsformen von Fisch	19
Küchengeräte für die Zubereitung von Fisch	22
Fisch-Innereien	24
Kaviar	25
Vorbereitung von Fisch	27
Die wichtigsten Fischarten	34
Würzen von Fisch	44
Zubereitungsarten von Fisch	46
Eigene Rezepte	62
Meeresfrüchte	
Einkauf von Krustentieren	65
Vorbereitung von Krustentieren	66
Arten von Krustentieren	67
Garnelen	67
Hummer	68
Flusskrebse	70
Langusten	70
Krabben und Krebse	71
Zubereitung von Krustentieren	72

Arten von Weichtieren	74
Tintenfische	74
Sepien	74
Kalmare	74
Oktopus oder Krake	76
Einkauf von Tintenfischen	75
Zubereitungsarten von Tintenfischen	76
Muscheln	79
Einkauf von Muscheln	80
Zubereitungsarten von Muscheln	81
Die wichtigsten Muschelarten	83
Austern	83
Grünschalenmuscheln	88
Jakobsmuscheln	88
Miesmuscheln	90
Venusmuscheln, Vongole	91
Eigene Rezepte	92
Fleisch	
Allgemeines zu Fleisch	95
Inhaltsstoffe von Fleisch	97
Einkauf von Fleisch	98
Wissenswertes rund ums Fleisch	99
Würzen von Fleisch	103
Marinaden und Beizen für Fleisch	105
Tiefkühlen von Fleisch	109
Faschiertes	110
Aufschneiden von Fleisch	111

Fleischsorten

Schweinefleisch	112
Fleischteile des Schweins und ihre Verwendung	113
Schinken	119
Speck	120
Rindfleisch	122
Fleischteile des Rindes und ihre Verwendung	123
Kalbfleisch	131
Fleischteile vom Kalb und ihre Verwendung	132
Pferdefleisch	137
Lamm- und Schaffleisch	138
Zubereitung von Lamm- und Schaffleisch	140
Ziegenfleisch	142
Kaninchenfleisch	142
Geflügel	143
Einkauf von Geflügel	143
Zubereitung von Geflügel	144
Tranchieren von Geflügel	146
Garen von Geflügel	147
Verschiedene Geflügelarten und ihre Verwendung	151
Huhn	151
Gans	153
Ente	158
Truthahn oder Pute	160
Perlhuhn	160
Taube	162
Strauß	163

Wild und Wildgeflügel	164
Typische Gewürze für Wild	165
Verschiedene Wildarten und ihre Verwendung	166
Damwild	166
Feldhase und Wildkaninchen	166
Gämse	167
Hirsch	168
Reh	169
Wildschwein	170
Fasan	171
Rebhuhn	171
Wildente	172
Wachtel	172
Zubereitungsarten von Fleisch	173
Krusten und Panaden	187
Daumenprobe	190
Spezielle Garmethoden	191
Niedrigtemperaturgaren	191
Sous-vide oder Vakuumgaren	194
Grillen	194
Werkzeuge und Zubehör	196
Grillen mit Holzkohle	198
Grillen mit Gas	199
Elektrisches Grillen	200
Direktes oder indirektes Grillen	200
Tipps rund um das Grillen	202
Beilagen zum Grillen	206
Tischgrill, Raclettegrill und Heißer Stein	208
Fondue	209
Eigene Rezepte	210

Innereien

Allgemeines zu Innereien	213
Einkauf von Innereien.....	213
Verschiedene Innereien und ihre Verwendung	214
Knochen, Parüren und Karkassen	219
Eigene Rezepte.....	220

Wurstwaren

Einkauf von Wurstwaren.....	224
Arten von Wurstwaren	225
Verwendung von Wurst	226
Die wichtigsten Wurstsorten	228
Eigene Rezepte.....	232

Kochen von A bis Z

Begriffe rund um Fisch und Fleisch.....	235
---	-----

Glossar und Index

Glossar.....	247
Index.....	249

Für Pflichtkocher, Kochmuffel, Vielkocher und Gernekocher

Einleitung

Dieses Kochbuch ist all denjenigen gewidmet, die Kochen für mühsam und aufwendig halten. Es ist aber auch für Gerne- und Vielkocher gedacht, die hier viele Tipps und Inspirationen finden. Auf jeden Fall soll es das Kochen leichter und lustvoller machen und zu einem besseren Gelingen beitragen.

Nicht zuletzt soll das Kochbuch (fast) ohne Rezepte, aber mit vielen guten Tipps dazu beitragen, sich besser zurechtzufinden im Dschungel des Küchenjargons: Wer das Sitzenbleiben ausschließlich aus seiner Schulzeit kennt, einen Spiegel nur an der Wand hängen hat und beim Schröpfen ans Finanzamt denkt, der wird hier eine Bewusstseinsweiterung erfahren. Er oder sie weiß dann, dass ein Wasserbad nicht nur etwas für Abkühlung Suchende ist oder ein Durchschlag durchaus auch im digitalen Zeitalter seine Berechtigung hat. Dass die Rottöne von Carpaccios Palette nicht nur auf den Gemälden des venezianischen Malers zu finden sind, sondern auch auf einem Speiseteller. Müßig zu betonen, dass Sie dann mit Hilfe einer Palette mehr tun können als bunte Kleckser auf die Leinwand zu pinseln. Mag sein, dass es manche gibt, die etwas pikiert sind, weil sie in diesem Kochbuch ohne Rezepte doch ein paar Anleitungen finden werden – sie teilen dann diesen Zustand mit einem Teig. Sie müssen sich aber deswegen nicht gleich vor Verzweiflung in den Römertopf stürzen oder ihren Kummer mit Wermut aufgießen, sondern können mit oder ohne Flotte Lotte in die Küche stürzen und sich ans Werk machen. Wir wünschen Ihnen dabei einen wahrlich durchschlagenden Erfolg!



Kräuter auf Vorrat

Kräuter halten im Kühlschrank mehrere Tage lang, wenn man sie so frisch wie möglich in einem verschlossenem Glas aufbewahrt. Damit sie sauber und unversehrt sind, werden sie vorher zu einem Strauß geordnet und kurz gewaschen. Das Wasser wird ausgeschleudert und der Kräuterstrauß in ein Glas Wasser gestellt, um wieder zu trocknen.

Zum Einfrieren die gereinigten und getrockneten Kräuter in einen Folienbeutel füllen und einfrieren. Schneiden muss man sie dazu nicht, denn die gefrorenen Kräuter im Säckchen zerbrechen sowieso bei jeder Bewegung.

Blanchieren und dann einfrieren: Kräuter blanchiert man zur Farberhaltung in kochendem Wasser ganz kurz, etwa 3 bis 5 Sekunden, je nach Festigkeit der Blätter, danach werden sie sofort in eiskaltes Wasser getaucht und anschließend mit einem Küchentuch abgetupft und eingefroren.

Nicht alle Kräuter eignen sich gleichermaßen zum Blanchieren und Einfrieren: Kräuter mit vielen ätherischen Ölen wie Rosmarin, Salbei oder Thymian trocknet man besser oder stellt eine Würzflüssigkeit her, aus Basilikum bereitet man Pesto.



Konservieren von Lebensmitteln

Die meisten Lebensmittel sind bei längerer Lagerung von Zerfallsprozessen bedroht, die sie ungenießbar machen. Der Abbau von organischen Substanzen ist ein natürlicher Prozess, der von Enzymen, Bakterien, Hefe- und Schimmelpilzen organisiert wird. Um diesen Vorgang zu verhindern, haben die Menschen schon seit jeher verschiedenste Methoden angewendet. Die wohl ältesten Verfahren sind das Trocknen (bei Fleisch und Brot) und das Räuchern, später auch das Einsalzen. Alle anderen Verfahren sind jünger, weil eben die Möglichkeiten sich früher nicht boten.

Will man Lebensmittel konservieren, so sind einige wichtige Regeln unbedingt zu beachten. Zu bedenken ist dabei, dass auch Konserviertes verderben kann!

Grundbedingungen für das Konservieren

Immer nur einwandfreie, frische Ware von bester Qualität zum Konservieren verwenden, das minimiert den Verlust und verspricht den größten Erfolg.

Unverzichtbar ist eine lückenlose Hygiene: Arbeitsplatz, Werkzeug und Töpfe müssen einwandfrei sauber sein. Tücher, wenn sie notwendig sind, sollten ohne Weichspüler gründlich ausgekocht und gut ausgespült sein. Genaues Einhalten von Koch- und Lagerzeiten ist genauso wichtig wie die Beschaffenheit der Aufbewahrungsorte im Hinblick auf Lichteinfall, Temperatur oder Feuchtigkeit.

Salz hat konservierende Eigenschaften, entzieht dem Gewebe Wasser und trocknet daher aus. Es hemmt das Wachstum von Bakterien.

Essig schafft ein saures Milieu, in dem Fäulnisbakterien keine Überlebenschance haben.

Öle und Fette oder Vakuum stellen einen Luftabschluss her, es kann kein Sauerstoff wirksam werden.

Essiggurken

1 kg Gurken gründlich waschen und Stielansätze entfernen. In einem Gefäß 4 EL Salz mit soviel Wasser vermengen, dass die Gurken davon bedeckt sind. Über Nacht in der Salzlösung stehen lassen. Die Gurken am nächsten Tag abwaschen, abtropfen lassen und in sterilisierte Gläser schichten. Für den Essigsud 750 ml Essig, 750 ml Wasser, 350 g Zucker und 2 EL Salz aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Als Gewürze kann man Senfkörner, Pfefferkörner, Estragon oder Dill hinzugeben. Den heißen Essigsud bis knapp unter den Rand einfüllen, sofort verschließen. Die Gläser auf den Kopf stellen und auskühlen lassen. Mindestens einen Monat lang durchziehen lassen. Die Gurken halten so bis zu sechs Monate.



Lebensmittel in Öl einlegen

Öl bewirkt einen Luftabschluss und hält Sauerstoff ab. Grundbedingung ist, dass das Einlegegut hygienisch behandelt und essfertig gegart worden ist. Durch das Erhitzen wurden die Bakterien abgetötet. Diese Köstlichkeiten können gedünstet, in einer Marinade gekocht oder in Fett gebraten worden sein.

Man verwendet zum Einlegen in der Regel neutral schmeckendes Öl, man kann aber auch spezielle Öle, besonders kalt gepresste, verwenden, je nachdem, wie sie dazu passen. Das Öl aus geleerten Gläsern kann man noch gut für Salatmarinade verwenden. Zum Erhitzen sollte man dieses gebrauchte Öl nicht nehmen, denn zusammen mit Flüssigkeit würde es außerordentlich spritzen. Das Einlegegut sollte mindestens 1 ½ cm dick mit Öl bedeckt sein. Die Masse also nicht ins Glas pressen, nur sanft drücken. Abwechselnd mit dem Öl einfüllen. Das Glas mehrmals aufstoßen, damit keine Luftblasen zurückbleiben.

Warum Mehl, Milch und Ei?

Einleitung

Warum Mehl, Milch und Ei? Ganz einfach, weil sie zu unseren Grundnahrungsmitteln gehören. Diese stellen die grundlegende Versorgung mit Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett sicher. Nicht zuletzt ist Österreich das Land der Mehlspeisen – und Palatschinken oder Kaiserschmarren gibt es eben nicht ohne Mehl, Milch und Ei.

Mehl, Milch und Ei, diese drei Grundnahrungsmittel prägten über Jahrhunderte unsere Landwirtschaft: Ackerland nimmt beinahe die Hälfte der gesamten landwirtschaftlichen Nutzfläche ein und befindet sich zum großen Teil im Osten Österreichs, während im Westen das Grünland dominiert. Beim Getreideanbau überwiegt der Weizen, gefolgt vom Mais. Viele historische Mühlen erinnern noch an die Zeiten, in der das Getreide in kleinen Einheiten vor Ort gemahlen wurde.

Wiesen und Almen prägen einen Großteil unserer Landschaft und dienen unseren Milchkühen als wertvolles Futter. Weltweit als einzige hat sich Österreichs Milchwirtschaft darauf geeinigt, gänzlich auf gentechnisch verändertes Futter zu verzichten. Milch, die Österreichs Landwirte herstellen, ist somit garantiert gentechnikfrei. Kein Land hat zudem einen so großen Anteil an Biomilch: 20 Prozent der einheimischen Milchbauern produzieren biologisch. Nicht zuletzt soll hier auch das Ei zum Zug kommen: 235 Eier verzehren Herr und Frau Österreicher durchschnittlich pro Jahr, eine Legehenne produziert jährlich 290 bis 320 Stück. In Österreich sind die klassischen Käfige mittlerweile verboten, der Import von Käfigeiern allerdings erlaubt. Zwei Drittel der heimischen Hennen stehen in Bodenhaltung, ein Drittel in Bio- oder Freilandhaltung. Mehl, Milch und Ei zählen zu den Säulen unserer Ernährung.

Zubereitung von Nudelteig

Hat man eine Küchenmaschine, so kann sie die Arbeit des Teigmischens übernehmen. Da der Teig so fest wie möglich sein soll, kann es sein, dass die Maschine diese Arbeit mit dem Knethaken nicht bis zur gewünschten Konsistenz des Teiges schafft. Am besten ist, man nimmt dann den gemischten Teig aus der Maschine und verarbeitet ihn entweder mit der Hand oder mit der Nudelmaschine weiter.

Kneten und Verarbeiten des Nudelteiges mit der Hand

Diese Arbeit erfordert viel Kraft, denn der Teig sollte so fest wie möglich sein. Die Arbeitsfläche mit griffigem Mehl bestäuben und den Teig mit dem Handballen nieder- und wegdrücken, mit den Fingern herrollen und wieder nieder- und wegdrücken. Dabei sollte er auch seitlich zusammengehalten werden. Man achte darauf, keine Luft hineinzukneten. Dieser Vorgang sollte etwa 10 Minuten beanspruchen. Danach sollte der Teig in Frischhaltefolie eingewickelt bei Zimmertemperatur mindestens etwa eine Stunde, besser über Nacht rasten, wobei er noch weiter durchzieht und sich das Mehl mit dem Salz aufschließt. Anschließend wird der Teig auf etwas aufgestäubtem, griffigem Mehl ausgerollt. Immer wieder eine kleine Pause von einigen Sekunden machen, damit sich der Teig entspannen kann und sich nicht zusammenzieht. So lange ausrollen, bis er so dünn ist, dass er fast durchscheinend geworden ist.



Neben Kuhmilch, die den Großteil der erzeugten Milch und Milchprodukte ausmacht, gibt es noch eine Reihe anderer Milchsorten, die für den menschlichen Verzehr geeignet sind.

Ziegenmilch

Ziegenmilch ist proteinreicher als Kuhmilch und enthält weniger Milchsüßholz. Für ihren charakteristischen Geschmack sorgen die Fettsäuren Capron und Caprin. Ziegenmilch lässt sich wie Kuhmilch verwenden. Gerne bereitet man auch Käse daraus, wobei weniger Hartkäse erzeugt wird, denn die Ziegenmilch enthält ein Eiweiß, das die Milch schneller gerinnen lässt. Der Käse wird dadurch sehr schön cremig. Ziegenmilch und Ziegenweichkäse lassen sich gut einfrieren.

Schafmilch

Diese Milch ist eine der ältesten Milchsorten. Das Schaf wurde lange vor dem Rind, und zwar schon vor etwa 8000 Jahren, domestiziert. Schafmilch wird auch heute noch selten in frischer Form angeboten, sondern vornehmlich zu sehr delikaten Käsesorten verarbeitet. Bekannte Schafkäsesorten sind der Roquefort aus Frankreich, der Pecorino aus Italien und der weiße, weiche griechische Feta. Der Fettanteil von Schafmilch ist fast doppelt so hoch wie der von Kuhmilch. Auch der Vitamingehalt von Schafmilch ist höher. Da auch Ziegen- und Schafmilch Laktose enthalten, sind diese Milchsorten für Personen mit Intoleranz nicht geeignet.



Eiersorten

Enteneier



Sie sind größer und intensiver im Geschmack als Hühnereier. Enteneier wiegen etwa 60 bis 75 g, was der Gewichtsklasse L bis XL bei Hühnereiern entspricht. Auch der Dotter ist größer und kräftiger in der Farbe. Wegen der Salmonellengefahr sollten sie verlässlich frisch sein und nur durchgegart gegessen werden: Also mindestens 15 Minuten durcherhitzen, oder nach einem Rezept zubereiten, in dem die Eier durchgegart werden. Auch zum Backen kann man sie verwenden. Wegen ihres besonderen Geschmacks sind sie für süße Zubereitungen nur bedingt geeignet.

Gänseeier

Sie wiegen zwischen 150 und 220 g. Für sie gilt das Gleiche wie für die Enteneier, doch ihr Geschmack ist durch den höheren Fettgehalt des Dotters leicht ölig, daher werden sie nicht für süße Zubereitungen genommen.

Perlhühneier



Sie sind dem Hühnerei sehr ähnlich, nur etwas kleiner und teilweise braun gefleckt. Sie werden wie Hühnereier verwendet, auch in nicht durchgegartem Zustand, wenn sie frisch sind. Für weiche Eier benötigt man 3 Minuten, 8 Minuten für harte. Da sie kleiner sind, muss man bei Rezepten, die für Hühnereier gedacht sind, die Mengen anpassen.

Kochen von A bis Z

Begriffe rund um Mehl, Milch und Ei

Abrühren

Einen Teig so lange rühren, bis er die richtige Konsistenz hat.

Abschlagen

Der Ausdruck steht für das Zusammenkneten des Germteiges, damit sich die entstehenden Luftblasen verkleinern und der Teig feiner wird.

Abtreiben

Eine glatte Masse aus Fett, meistens Butter, Zucker und Eidotter, durch intensives Rühren herstellen. Meist wird das eine Grundsubstanz für Kuchen oder Torten, aber auch für andere Teigmischungen.

Acrylamide

Acrylamide entstehen in der sogenannten Maillard-Reaktion bei Überhitzung von Stärke, insbesondere beim Backen, Braten, Rösten, Grillen und Frittieren. Sie stehen im Verdacht, krebserregend zu sein, daher sollte zu starkes Bräunen, vor allem von stärkehaltigen Lebensmitteln, vermieden werden.

Al dente

Teigwaren und Gemüse werden nur so lange gekocht, dass sie innen noch etwas fest sind. Man sagt auch: Sie sollten noch „Biss“ haben.



Obst und Gemüse

Ein Plädoyer für Obst und Gemüse ist gleichzeitig auch eines für den Schutz der Umwelt: Denn vergleicht man die ökologischen Auswirkungen verschiedener Lebensmittel, so schneiden die essbaren Pflanzen im Vergleich zu anderen Produkten sehr gut ab. Ihr ökologischer Fußabdruck – eine Kennzahl, die unter anderem den Ressourcenverbrauch einer Ware misst – ist mit rund zwei bis drei globalen Quadratmetern pro Kilogramm eher niedrig. Im Vergleich dazu hat Rindfleisch laut Greenpeace Austria einen ökologischen Fußabdruck von rund 100 bis 170 globalen Quadratmetern pro Kilogramm.

Betrachtet man die gesamten ökologischen Auswirkungen von Obst und Gemüse, dann hat die Herstellung zumeist den größten Anteil am Ressourcenverbrauch. Zu berücksichtigen ist, dass Produkte aus biologischer Landwirtschaft im Vergleich zu solchen aus konventioneller Anbauweise grundsätzlich weniger Energie und Rohstoffe benötigen. So werden beispielsweise bei konventionellen Lebensmitteln energieaufwendig produzierte Dünge- und Spritzmittel eingesetzt, die bei Obst und Gemüse aus biologischem Anbau wegfallen. Ökologisch betrachtet, schneiden regionale Lebensmittel zudem besser ab als Importware. So sind heimische Lageräpfel im Vergleich zu frischen Früchten aus Übersee, die mit dem Schiff angeliefert werden, die umweltverträglichere Wahl.

Was also Vegetarierinnen und Vegetarier schon lange wissen, hat der amerikanische Food-Philosoph Michael Pollan in dieser simplen Regel zusammengefasst: „Eat food. Not too much. Mostly plants“ – auf Deutsch: „Essen Sie Lebensmittel. Essen Sie nicht zu viel und essen Sie überwiegend Pflanzen“. Das angeführte Zitat hat jedenfalls dazu beigetragen, die vorliegende Auswahl zu treffen. Hier finden Sie jene Sorten zusammengestellt, die im Handel erhältlich und auch im Hinblick auf die menschliche Gesundheit empfehlenswert sind. Obst und Gemüse sind für unsere Ernährung unverzichtbar, denn die Dichte an wertvollen Inhaltsstoffen ist darin am höchsten – seien es Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe oder sekundäre Pflanzenstoffe. Es ist daher wichtig, über die verschiedenen Zubereitungsmöglichkeiten gründlich Bescheid zu wissen.





Quitten

Die Quitte hat viele Namen, den botanischen Namen „Cydonia mala“ bekam sie jedoch von der kretischen Stadt Kydonia, heute Chania. Hier wurde sie erstmals wissenschaftlich erfasst, weil man sie hier in großem Stil anbaute. Man nannte sie den „kydonischen Apfel“. Ursprünglich stammt sie vermutlich aus Südwestchina, wie auch Apfel und Birne. Das portugiesische Wort für Quitte ist „Marmelo“, woraus sich das Wort „Marmelade“ entwickelt hat, was auf die hauptsächlichliche Verwendung der Frucht für die Zubereitung dieses süßen Fruchtbreis schließen lässt. Auch die Quitten gehören, wie Äpfel und Birnen, zu den Rosengewächsen und auf Grund ihres Kerngehäuses zur Familie der Kernobstsorten. Es gibt Apfel- und Birnenquitten, was man an der Form erkennt. Alle Sorten müssen zubereitet werden, weil sie roh nicht essbar sind mit Ausnahme der Shirin-Quitte.

Quitten enthalten viele Mineralstoffe und Vitamine, besonders das Vitamin C, Wein- und Apfelsäure und vor allem Pektin, wodurch Quittenzubereitungen auch ohne die Beigabe von Geliermitteln gelieren. Im Inneren befindet sich das Kerngehäuse mit zahlreichen flachen Kernen, die aneinanderkleben und in Wasser schleimig aufquellen.

Einkauf

Quittenzeit ist von Ende September bis Ende November. Die Früchte haben reif eine kräftige gelbe Farbe, sind sehr hart und verbreiten einen angenehmen Duft. Es gibt verschiedene Sorten wie Apfel- oder Birnenquitten, Bereczkiquitten oder auch die japanische Zierquitte/Scheinquitte, die bei uns als Zierstrauch wächst. Die Shirin-Quitte ist die einzige roh essbare Quitte, die auf dem Balkan und in Mittelasien angebaut wird.

Verarbeitung

Alle Sorten, außer der Shirin-Quitte, muss man zubereiten, denn sie sind durch ihren Gehalt an Gerbsäure nicht zum Rohessen geeignet, sie schmecken nicht, sind herb-säuerlich und auch bitter. Erst durch das Erhitzen verschwinden diese unangenehmen Stoffe, es entwickelt sich ein köstlicher Geschmack.

Zunächst muss der Pelz der Frucht mit einem Tuch trocken abgerieben werden, denn er enthält ein ätherisches Öl, das die Zubereitung beeinträchtigen würde. Nach dem Abreiben entfernt man mit gründlichem Waschen noch die letzten Reste des Flaumes.

Anschließend werden die Früchte geschält, zerschnitten und entkernt: Da das Zerschneiden wegen der Festigkeit fast nicht möglich ist, schneidet man am besten neben dem Kerngehäuse von allen vier Seiten Stücke ab. Vorsicht: Aufgeschnitten oxidiert das Fruchtfleisch sehr schnell und wird braun. Verhindern kann man das mit Zitronensaft oder mit dem Einlegen in Zitronenwasser.





Paprika und Chili

Diese Beerenfrucht wird vor allem in den südlichen und sonnenreichen Ländern kultiviert, sie wächst aber auch im nördlichen Europa, hier allerdings unter Glas oder in Folienzelten. Sie hat den höchsten Vitamin C-Gehalt aller Gemüsesorten, auch weitaus mehr als Zitronen und Orangen. Er ist besonders in den reifen, roten Sorten am höchsten. Die Schärfe einiger Arten kommt vom gesundheitlich wertvollen Capsaicin, einem Alkaloid, das besonders in den Kernen und in den Scheidewänden von speziellen Sorten und da hauptsächlich in ganz reifen, roten Früchten enthalten ist. Es bewirkt ein Hitzegefühl, das Schweißausbrüche, rinnende Nasen und tränende Augen verursachen kann. Auf jeden Fall bewirkt es eine Erweiterung der Blutgefäße, regt den Appetit an und desinfiziert die Verdauungsorgane, was in heißen Ländern außerordentlich wichtig ist. Die Lebensgeister bekommen einen neuen Energieschub. Also, man weiß in diesen Ländern schon, warum man scharfe Gerichte isst.

Einkauf & Lagerung

Bei uns werden die Sommer-Paprika auf dem Feld gezüchtet, haben daher auch natürliches Sonnenlicht bekommen – und müssen keine langen Transportwege zurücklegen. Die Früchte sollten sich prall und fest anfühlen und keine feuchten oder fauligen Stellen aufweisen.

Paprika können im feuchten Gemüsefach oder im kühlen Keller sehr gut gelagert werden, weil die Schale eine natürliche Wachsschicht hat, die vor Oxidation schützt. Allerdings reduzieren sich bei längerer Lagerung einige gesunde Inhaltsstoffe, das Vitamin C aber bleibt weitgehend erhalten. Trocknen kann man speziell die scharfen, roten Paprika und Chili. Sie werden dazu auf einen

Faden geknüpft und an einem trockenen, schattigen und luftigen Ort aufgehängt. Gemüsepaprika ist allerdings zu feucht zum Trocknen. Einfrieren kann man alle Paprikasorten sowohl zubereitet als auch frisch: Man putzt sie vorher zu, wie man sie später braucht – jedoch nicht zu klein schneiden. Für Zubereitungen kann man sie ohne weitere Bearbeitung roh einfrieren und dann wie gewünscht dünsten, braten oder schmoren. Zum Rohgenuss sind sie nach dem Einfrieren nicht mehr zu verwenden, schälen sollte man sie auch besser vorher.

Verschiedene Paprikasorten

Gemüsepaprika

In Europa verbreitet sind die dickwandigen, roten, gelben oder grünen Gemüsepaprika. Die reifen roten und gelben Sorten schmecken leicht süßlich. Grüne Paprika sind nicht unreif, sondern stellen die erste Reifestufe dar. Wenn sie nicht geerntet wurden, verfärben sie sich gelb, orange und rot. Sie sind nicht so gehaltreich wie ausgereifte Sorten, haben aber einen würzigen, ganz besonderen Geschmack, der bei „gefüllten“ Paprika richtig zur Geltung kommt.



Spitzpaprika

Eine Sorte, die sich seit Jahren wachsender Beliebtheit erfreut. Die Schoten sind dünner als Gemüsepaprika und eignen sich hervorragend zum Füllen, aber auch zum Rohgenuss. Es gibt hellgrüne und rote Varietäten.



Violette, fast schwarze Paprika

Eine spezielle, nicht oft angebotene Sorte, von der es zwei Varianten gibt:

Eine, die innen rot ist, wie Spitzpaprika aussieht und angenehm süßlich schmeckt sowie eine, die innen grün und etwas größer ist, aber auch herber, manchmal schon beinahe



Glossar und Index

Glossar österreichisch – deutsch

Abgerebelt	Von Stielen und Stängeln befreit
Apfelmost	Apfelwein
Blaukraut	Rotkohl
Buchtel	Hefengebäck, oft mit Marmelade gefüllt
Butterschmalz	Bratbutter, Butterfett
Chicorée	Brüsseler Spitzen
Chinakohl	Kochsalat
Dirndln	Kornelkirschen, gelber Hartriegel
Eierschwammerl	Pfifferlinge
Einbrenn	Mehlschwitze
Faschirtes	Hackfleisch
Fisolen	grüne Bohnen
Germknödel	Hefekloß, mit Zwetschkenmarmelade gefüllt
Glasig andünsten	Ohne Farbe nehmen zu lassen in Butter anbraten
Häuptelsalat	Kopfsalat
Kaiserschmarren	Österreichische Süßspeise
Kandieren	Einzuckern, mit Zucker haltbar machen
Karfiol	Blumenkohl
Kirschtomaten	Cocktailtomaten
Klären	Klarmachen von Flüssigkeiten
Kohlrabi	Rübenkohl
Kohlsprossen	Rosenkohl
Kren	Meerrettich
Marillen	Aprikosen
Marmelade	Konfitüre
Mazeration	Kalter Auszug
Melanzani	Auberginen
Nudelholz	Wellholz
Obers	Sahne

Orangeat	Aranzini
Pastinake	Hammelmöhre
Perlzwiebeln	Silberzwiebel
Pochieren	unter dem Siedepunkt garziehen lassen
Porree	Lauch
Powidl	dick eingekochte Zwetschkenmarmelade
Rahm	Sahne
Rauke	Rucola
Ribisel	Rote oder schwarze Johannisbeeren
Rohnen	Rote Rübe, Rote Bete
Romanesco	Minarettkohl
Sauerrahm	Schmand
Sautieren	In der Pfanne braten
Schoten	Hülsen
Semmel	Brötchen
Spitzkraut	Spitzkohl
Stängel	Stiele
Stoppelrübe	Herbstrübe
Tomate	Paradeiser
Topfen	Quark
Vogersalat	Rapunzel, Feldsalat
Weingeist	Ethanol, Alkohol mit 96 Vol.-%, erhältlich in Apotheken
Weißkraut	Weißkohl

Einleitung

Um gesund wie ein Fisch im Wasser zu sein, sollte man möglich viel davon zu sich nehmen, denn diese Wasserbewohner sind leicht verdaulich und zumeist kalorienarm durch ihren niedrigen Fettanteil. Allerdings hat die zunehmende Verschmutzung der Meere es mit sich gebracht, dass leider häufig im Trüben gefischt wird und der kostbare Fang mit Mikroplastik und anderen Umweltgiften angereichert ist. Eine andere Vorliebe legte der Dichter Bertold Brecht (1898–1956) an den Tag, der empfahl, „fröhlich vom Fleisch zu essen“:

*„[...] ich meine, in die Grube gelegt zu werden
Ohne einen Mundvoll guten Fleisches genossen zu haben
Ist unmenschlich, und das sage ich, der ich
Ein schlechter Esser bin.“*

Fleisch ist bei vielen von uns trotz der zunehmenden Zahl der Vegetarier in aller Munde. Wenn jedoch frei nach Matthäus 26,41 behauptet wird, dass der Geist zwar willig, aber das Fleisch schwach sei, hat dies eher nicht mit dem Verzehr desselben zu tun, sondern eher mit dem Genuss von Schokolade oder Kuchen – wovon in Band 2 des Kochbuchs ohne Rezepte über „Mehl, Milch und Ei“ ausführlich die Rede war. Wer weder Fisch noch Fleisch zu sich nehmen möchte, dem wurde in Band 3 „Obst und Gemüse“ Genüge getan. Wer jedoch wissen will, woher diese gängige Redewendung kommt, die schon bei Erasmus von Rotterdam (1469–1539) schriftlich belegt ist, für den hat das Werk „Volkstümliche Redensarten und Ausdrücke“ des Autors Ludwig Göhring aus dem Jahr 1937 eine einleuchtende Erklärung parat: „Der Ausdruck hat seine Wurzel in den Vorschriften der katholischen Kirche: am Freitag, wo Fleischgenuß verboten ist, darf jedoch eine Fischspeise genossen werden. Denn der Fisch gilt ihr nicht als Fleisch. Fisch und Fleisch sind somit Gegensätze, und die Redensart besagt daher: ‚weder das eine, noch das andere, gar nichts‘. In diesem Buch wird jedoch die Redewendung in ihr Gegenteil gekehrt, deshalb ist der vierte und letzte Band des Kochbuchs ohne Rezepte diesen beiden Säulen der menschlichen Ernährung gewidmet. Guten Appetit!



Zartmachen von Fleisch

Das kann man mit dem Wirkstoff Papain, dem Saft der Papaya-Frucht: Diese wird ausgepresst, getrocknet und dann als Pulver vermarktet, das die Fleischfasern zarter machen kann, indem man das Fleisch damit einreibt. Es geht aber auch so: Papaya entkernen, in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Das Fleisch darauf legen, mit etwas Öl reinreiben und im Kühlschrank 24 Stunden marinieren lassen. Man kann das Fleisch aber auch mit dem Saft von Limette oder Ananas einreiben und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen. Das Fleisch nimmt dabei allerdings etwas vom Geschmack der Frucht an.

Fett zum Braten

Am besten immer hoch erhitzbares, neutrales Öl, Fett oder Butterschmalz verwenden. Zum Braten eignet sich Butter nur bei niedriger bis mittlerer Hitze, da sie aufgrund ihres hohen Wassergehalts bei starker Erhitzung spritzt und mit einem Rauchpunkt von 175 Grad Celsius relativ schnell verbrennt.

Nicht zu große Fettränder und -adern sollte man immer mitgaren, denn sie sind ein sehr guter Geschmacksträger. Sie werden erst nach dem Fertigkochen oder auf dem Teller entfernt. Die fettreiche Seite wird immer zuerst gegart, was bei der Zugabe von Bratöl berücksichtigt werden sollte. Überschüssiges Fett lässt sich mithilfe von Küchenpapier aus der Pfanne entfernen.

Vorgewürztes Fleisch

Im Handel ist auch bereits vorgewürztes Fleisch erhältlich, vor allem in der Grillsaison. Dabei werden möglicherweise in seinen Gewürzen auch

Stoffe verwendet, die man vermeiden sollte, wie den Geschmacksverstärker Glutamat. Bei abgepacktem Fleisch müssen diese Inhaltsstoffe angegeben sein. Oft-

mals ist dieses Fleisch auch überwürzt. Dann macht es Sinn, die überschüssige Würze abzuwaschen und das Fleisch gut trocken zu tupfen, bevor man es weiterverarbeitet.



Würzen von Fleisch

Fleischscheiben kann man schon einige Zeit vor dem Zubereiten ohne Zugabe von Salz würzen oder sogar in eine Würzmischung einlegen. Zum Würzen eines Bratens werden die Gewürze auf den Küchentisch aufgestreut und das Fleisch unter Druck darin gewendet.

Eine etwas andere Würzreihenfolge

Durch die Hitze beim Bratvorgang können getrocknete und pulverfeine Gewürze sowie auch Marinaden oft zu heiß werden und rasch verbrennen. Sie gibt man am besten erst zu, wenn die eine Seite des Fleisches ohne Würze kurz angebraten ist. Die noch rohe Oberseite wird dann gewürzt, auch mit Salz, und zum Anbraten gewendet. Sodann würzt man auch die angebratene und noch ungewürzte, jetzt obere Seite. Durch die etwas ungewöhnliche Würzreihenfolge entsteht etwas Saft und die Fleischscheiben gehen auf diese Weise mit den Gewürzen eine optimale Verbindung ein. Die Gewürze verbrennen nicht, all ihre Würzkraft bleibt erhalten.

Marinaden, Pasten und Kräuter

Auch diese Würzungen sollten nicht mitgebraten werden. Man schabt sie vor dem Braten des Fleisches ab und gibt sie erst nach dem Anbraten wieder zu.



Kochen von A bis Z

Begriffe rund um Fisch und Fleisch

Arrosieren

Das bezeichnet den Vorgang des Begießens des Bratguts mit Fett oder Bratensaft und mithilfe eines Schöpfers.

Ausbacken

Das Backgut wird dabei schwimmend in heißem Fett gebacken, idealerweise bei Temperaturen zwischen 140 °C und 190 °C, und mit Butterschmalz oder hoch erhitzbarem Öl. Klassisches Beispiel dafür ist das Wiener Schnitzel.

Ausbeinen

Dabei werden die Knochen beim Geflügel oder beim Fleisch entfernt, bevor es weiter bearbeitet wird.

Auslassen

Meist bezieht sich das Auslassen auf Speck, der in einer Pfanne heiß angebraten wird, damit dabei das enthaltene Fett austritt.

Ausnehmen

Der Vorgang bezeichnet das Entfernen der Eingeweide bei Tieren.

Bardieren

Der küchentechnische Ausdruck kommt von französisch *barde* für „Speckscheibe“. Dabei wird mageres Fleisch, besonders von Wild und Wildgeflügel, mit Scheiben von frischem Speck belegt oder umwickelt, um das Austrocknen beim Braten zu verhindern und ihm zusätzliches Aroma zu verleihen. Geräucherter Speck wird wegen seines intensiven Eigengeschmacks nur selten

verwendet. Damit die Oberfläche des Fleisches bräunen kann, sollte der Speck kurz vor Ende der Garzeit entfernt werden. Manchmal belässt man ihn, wie beim Schweinefilet im Speckmantel.

Beize oder Sur

Gut gewürzte Flüssigkeit, in die man Fleisch einlegt oder gart, so dass es würziger, aber auch zarter wird. Die Beize beinhaltet Gewürze wie Lorbeerblätter, aber auch Essig, Wasser und Kräuter nach Geschmack.

Bräter

Das ist ein meist gusseiserner, größerer Topf mit Deckel, in dem die Wärme langsam, aber sehr gleichmäßig abgegeben wird. Er wird auch als Schmortopf bezeichnet, weil man darin Schmorgerichte zubereitet.

Braundünsten

Eine Kombination aus Braten und Schmoren: Dabei wird das Fleisch angebraten, anschließend wird mit Flüssigkeit aufgegossen und das Fleisch darin weich gedünstet.

Bridieren

Der Begriff Bridieren kommt von Französisch *brider*, also „fesseln“ und bezeichnet den Vorgang des Zusammenbindens abstehender Geflügelteile vor dem Braten. Dies geschieht, damit alles gleichmäßig gart und das Geflügel seine Form behält. Nach dem Grillen oder Braten kann es dann dekorativ angerichtet werden.

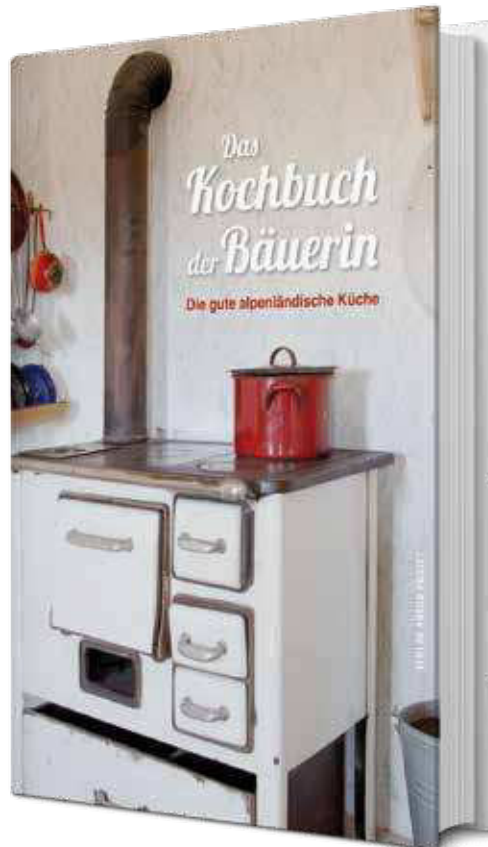
Court Bouillon

So wird eine schnell gekochte Brühe für das Pochieren von Fisch oder Meeresfrüchten sowie Kalbsbries oder zartem Fleisch genannt. Dafür wird eine Mischung aus Suppengemüse, Salz und Pfeffer sowie eventuell Weißwein gekocht. Für die Zubereitung von Hummer besteht sie nur aus Wasser, Salz, Zitrone, eventuell Thymian und Lorbeerblatt.

Degraissieren

Degraissieren leitet sich ab vom französischen *graisse*, also „Fett“, und bedeutet Ab- oder Entfetten. Dafür gibt es spezielle Fett-Trennkannen, es kann aber auch durch vorsichtiges Abgießen, Abschöpfen oder Absaugen mit einem Küchenpapier geschehen.

**Lust auf mehr? Über 1 000 Rezepte
finden Sie im Kochbuch der Bäuerin**



Das Kochbuch der Bäuerin
Die gute alpenländische Küche

320 Seiten, 17 x 24 cm, Hardcover mit Lesebändchen
ISBN 978-3-7025-0810-4, € 24,-

Lesen Sie uns kennen.

www.pustet.at