



Kreativ Kochen lernen

Rita Richter



8. Auflage

VERLAG EUROPA-LEHRMITTEL · Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG
Düsselberger Straße 23 · 42781 Haan-Gruiten

Europa-Nr.: 66817

Autorin

Rita Richter, Waiblingen

Verlagslektorat

Anke Horst

Illustrationen

Bernd Bürkle, RB-Grafikdesignstudio, Fellbach

Fotos

Hans-Peter Fischer, Fotostudio Fischer, Elzach

8. Auflage 2016

Druck 5 4 3 2

Alle Drucke derselben Auflage sind parallel einsetzbar, da sie bis auf die Korrektur von Druckfehlern untereinander unverändert sind.

ISBN 978-3-8085-6695-4

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

© 2016 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten

<http://www.europa-lehrmittel.de>

Satz: Ruhrstadt Medien AG, 44579 Castrop-Rauxel

Druck: Himmer GmbH Druckerei, 86167 Augsburg

Vorwort

Das Leben ist wie Kochen. Alles hängt davon ab, was man hinzufügt und wie man es mischt. Manchmal folgt man dem Rezept, und zu anderen Zeiten ist man kreativ.

(Roger von Oech)

Der Kochordner **Kreativ Kochen lernen** wurde für Schülerinnen und Schüler erarbeitet, die das **Berufsvorbereitungsjahr (BVJ)**, das **Berufseinstiegsjahr (BEJ)** und die **Einjährige Hauswirtschaftliche Berufsfachschule (1BFH)** sowie die **Zweijährige Hauswirtschaftliche Berufsfachschule (2BFH)** im Fach Berufspraktische Kompetenz besuchen. Gleichzeitig ist es an all die gerichtet, die Interesse daran haben, Grundlegendes neu zu erlernen oder zu vertiefen und durch die Vielzahl an Rezepten kreativ tätig zu werden.

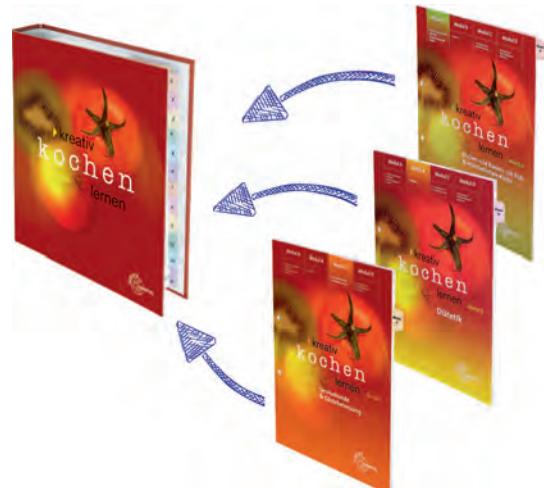
Der Ordner ist sachlogisch in zwölf Register unterteilt (**Registerüberblick, Seite 17**). Die Kapitel reichen von der Kochtheorie bis zu einem interessanten Service- und Reinigungsteil, der sich am Ende des Ordners befindet. Auf jedem Registerblatt sind die entsprechenden Inhalte deutlich vermerkt. Am Anfang jedes Kapitels werden Sie in das Thema eingeführt und erhalten dabei grundlegende Kenntnisse. Durch exakte praktische Anleitungen erfahren Sie mehr über die richtige Anwendung von Gartechniken, den vielfältigen Einsatz von Lebensmitteln und die Tischkultur. Zahlreiche Kniffe und Tipps vereinfachen den Kochprozess. Im Ordner sind sowohl traditionelle als auch eine Vielzahl von modernen Rezepten (z. B. Bruschetta, Crostini, Risotto, Cupcakes, Panna cotta) enthalten.

Neu in der 8. Auflage:

Die Inhalte wurden insgesamt aktualisiert. Insbesondere in der **Fachtheorie** wurde das Kapitel „**Kennzeichnung von Lebensmitteln**“ den neuen gesetzlichen Vorgaben entsprechend überarbeitet.

Aufgrund häufiger Anfragen wurde der Kochordner **Kreativ Kochen lernen** um verschiedene **Module** erweitert. **Die Module „Kreativ Kochen lernen“ zur gezielten thematischen Erweiterung des Basis-Ordners erhalten Sie in zwei Varianten:**

- Die **Loseblattsammlungen** mit stabiler Registerkarte können im Ordner individuell sortiert und mit eigenen Inhalten weiter ergänzt werden.
- Die **broschierten Ausgaben** sind durch den robusten Umschlag leicht zu transportieren und flexibel zu handhaben. Bei Bedarf können sie auch einzeln im Buchregal Platz finden oder abgeheftet werden, denn die Seiten sind perforiert und gelocht.



Folgende Module sind erhältlich (als Loseblattsammlung und als broschierte Ausgabe):

Modul A: Kochen und Backen für Kids & Internationale Küche

Modul B: Diätetik (diverse Kostformen im Überblick, inkl. passender Rezepturen und Nährwertberechnungen)

Modul C: Servicekunde & Gästebetreuung

Modul D: Reinigung & Wäschepflege & Wohnen (**ab Frühjahr 2017**)

Interessiert? Dann erweitern Sie doch systematisch Ihren Kochordner.

Nicht was der Zeit widersteht, ist dauerhaft, sondern was sich klugerweise mit ihr ändert.

(Verfasser unbekannt)

Deshalb sind Verlag und Autor für alle Anregungen und Verbesserungsvorschläge sehr dankbar, die zur weiteren Entwicklung des Kochordners **Kreativ Kochen lernen** beitragen. Per E-Mail an lektorat@europa-lehrmittel.de.

Einen ganz herzlichen Dank möchte ich an Gretel Lang, Heidrun Buchmüller, Kerstin Kunze, Eva-Maria Fischer, Lore Buchmüller, Gertrud Hertlein-Hohn und Andreas Lück richten, die mich während der Entwicklungsphase dieses Werkes in jeglicher Hinsicht unterstützt haben.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Inhaltsverzeichnis	4
Kurzer Leitfaden durch den Ordner	8
Wichtige Abkürzungen/Maßeinheiten	10
Grundmengen pro Mahlzeit für 1 Person/Mengenangaben für das Binden von Flüssigkeiten	11
Protokoll für den Nahrungszubereitungunterricht	12
Registerverzeichnis	17
Koch für die Reflexion der Projekte	18

1 Fachtheorie

Aufgaben	20
Unfallschutz	21
Persönliche Hygiene	23
Arbeitsplatzgestaltung	24
Abfallbeseitigung	25
Das Messen und Wiegen	26
Grundausrüstung an Schneidegeräten/Küchenhelfern	27
Zerkleinerungsmethoden	31
Vorbereitungsarbeiten/Wichtige kochtechnische Vorgänge	33
Das Handrührgerät mit Zubehör/Verarbeitung von Massen und Teigen	35
Der Herd (Gasherd/Elekroherd mit Besonderheiten)	36
Kochgeschirr (Erläuterung des Dampfdrucktopfes)	39
Der Backofen	42
Das Mikrowellengerät	44
Garverfahren	45
Kräuter	47
Gewürze und Samen	48
Saisonkalender für Obst und Gemüse	50
Probekochen	51
Aufbau eines Grundrezeptes (Lockermittel, Bindemittel, Geschmacks- und Verfeinerungszutaten)	52
Vollwertige Ernährung	55
Vollwert-Ernährung	56
Vegetarismus	57
Leichte Vollkost	58
Kennzeichnung von Lebensmitteln	60
Convenience Food	62
Vorratshaltung	67
Methoden der Haltbarmachung	68

2 Vorspeisen

Bruschetta/Crostini	75
Cocktails	76
Obst- und Gemüsevorspeisen, Brotaufstriche	78
Buttermischungen	83
Eier- und Fischvorspeisen	84
Kleine Fleisch- und Wurstvorspeisen	87
Toastbrote	89

3 Suppen, Kaltschalen, Suppeneinlagen, Eintöpfe, Soßen

1. PROJEKT	92
Einführung Suppen, Kaltschalen, Eintöpfe	93
Verschiedene klare Suppen und Brühen mit Grundrezepten	93
Gebundene Suppen	96
Pikante und süße Kaltschalen	101
Verschiedene Suppeneinlagen für gebundene und klare Suppen und Brühen	102
Verschiedene Eintopfgerichte	106
Verschiedene Soßen mit Grundrezept helle Mehlschwitze und Abwandlungen	108

4 Fleisch, Geflügel, Fisch

Einführung Fleisch	113
Gerichte vom Rind	116
Einführung Fleischteig mit Grundrezept und verschiedenen Hackfleischgerichten	118
Gerichte vom Schwein	125
Gerichte vom Kalb	129
Einführung Geflügel mit verschiedenen Geflügelgerichten	131
Einführung Fisch (3-S-System) mit verschiedenen Fischgerichten	136

5 Teigwaren, Pfannkuchen- und Semmelgerichte

2. PROJEKT	142
Einführung Teigwaren	143
Nudelgerichte mit Grundrezept Nudelteig und Abwandlungen (Vollwert/vegetarisch)	144
Spätzlegerichte mit Grundrezept Spätzleteig und Abwandlungen (Vollwert/vegetarisch)	151
Pfannkuchengerichte mit Grundrezept Pfannkuchenmasse und Abwandlungen (Vollwert/vegetarisch)	154
Semmelteig mit Grundrezept Semmelteig (vegetarisch)	160

6 Kartoffel- und Getreidespeisen

3. PROJEKT	164
Einführung Kartoffeln, Kartoffelgerichte mit Grundrezept Kartoffelteig (vegetarisch)	165
Einführung Getreide mit verschiedenen Vollwertrezepten/vegetarischen Rezepten	175
Einführung Reis mit verschiedenen Reisgerichten (Vollwert/vegetarisch)	183

7 Salate und Gemüse

4. PROJEKT	190
Einführung Salate (Herstellung von Keimlingen)	191
Salatmarinaden mit verschiedenen Grundrezepten	193
Blattsalate	195
Gegarte Gemüsesalate	196
Rohe Gemüsesalate	198
Gemischte Salate	199
Einführung Gemüse mit verschiedenen Gemüsegerichten, Kürbis	202

8 Desserts

5. PROJEKT	216
Einführung Desserts (Anrichten und Garnieren von Desserts)	217
Quark- und Joghurtspeisen	218
Bindemittel, diverse Crèmes, Soßen, Flammeri mit Grundrezepten und Abwandlungen	222

Einführung Gelatine mit verschiedenen Gelatinespeisen (kalte und warme Methode)	227
Das Karamellisieren mit Grundrezept und verschiedenen Desserts	233
Verschiedene Obstspeisen	235
Sonstige Desserts (z. B. Tiramisu, Eis, Soufflés)	239

9 Rührmasse, Mürbeteig und Brandmasse

Einführung Rührmasse mit Grundrezept	243
Verschiedene Kuchen und verschiedenes Gebäck aus Rührmasse	244
Einführung Mürbeteig (süß und salzig) mit Grundrezepten und Abwandlungen (Vollwert)	252
Pikante Mürbeteigtorten und pikantes Kleingebäck	254
Süße Mürbeteigtorten und süßes Kleingebäck	259
Einführung Brandmasse mit Grundrezept und Abwandlungen	266
Verschiedenes Gebäck aus Brandmasse (Formgebungsmöglichkeiten/Füllungen)	268

10 Hefeteig, Biskuitmasse, Quark-Öl-Teig, Quarkblätterteig, Strudelteig

6. PROJEKT	272
Einführung Hefeteig (süß und salzig) mit Grundrezepten und Abwandlungen (Vollwert)	273
Pikante Kuchen und pikantes Kleingebäck aus Hefeteig	276
Süße Kuchen und süßes Kleingebäck aus Hefeteig	283
Einführung Biskuitmasse mit Grundrezept und Abwandlungen	288
Torten und Kleingebäck aus Biskuitmasse	290
Einführung Quark-Öl-Teig (süß und salzig) mit Grundrezept	294
Verschiedenes pikantes und süßes Gebäck aus Quark-Öl-Teig	295
Einführung Quarkblätterteig mit Grundrezept	297
Verschiedenes pikantes und süßes Gebäck aus Quarkblätterteig	298
Einführung Strudelteig mit Grundrezept	301
Verschiedenes pikantes und süßes Gebäck aus Strudelteig	302

11 Weihnachtsgebäck, Getränke, Haltbarmachung (Praxis)

7. PROJEKT	306
Grundregeln der Weihnachtsbäckerei	307
Verschiedenes Weihnachtsgebäck, klassische Plätzchen, Pralinen, Formgebäck	308
Einführung Getränke, verschiedene kalte und warme Getränke	316
Methoden der Haltbarmachung (Konfitüre, Marmelade, Gelee, Chutney), das Tiefgefrieren	319

12 Tischkultur, Reinigung/Textilpflege

8. PROJEKT	324
Tischkultur (Tafelformen, Tischunterlagen, Tischdecken, Blumenschmuck etc.)	325
Menükarten/Tischkarten (Platzkärtchen)	327
Tischgeräte (Grundausrüstung Geschirr und Besteck)	331
Gläser	332
Kleine Getränkekunde	333
Das Tischdecken	336
Serviceregeln	337
Servietten dekorativ falten	340
Kleiner Knigge-Test	342
Reinigung (Reinigungsarten, Reinigungsmittel, Reinigung von Geräten und Maschinen)	343
Textilpflege (Faserarten, Textilausrüstung, Textilkennzeichnung, Wäschepflege)	358
Rezeptregister	373
Sachwortregister	376
Bildquellen- und Literaturverzeichnis	379

Ergänzende Modulsysteme

Modul A: Kochen und Backen mit Kids, Internationale Küche

Kochen und Backen mit Kids	A 5
Kinderernährung	A 5
Gängige Abkürzungen für Gewichte und Maßeinheiten	A 6
Frühstück/Snacks (Crêpes, Piratenschiffchen, Kunterbunte Frühstücksbrote, Lustige Brotgesichter, ...) ...	A 7
Auf zum Mittagstisch (Tortellinispeße, Knusperschnitzel, Kartoffelmäuschen, ...)	A 11
Desserts (Apfelpfannkuchen, Schokowürfel, Schneewittchencreme, Sommertraum-Exotika, ...)	A 18
Backwerke (süß- und pikant) (Kunterbunte Hosenknöpfe, Martinsgänse, Schneckenrennen, Donuts, ...) ..	A 22
Getränke (Wachmacherdrink, Bananentraum, Sonnenuntergang, Urwaldlimonade, ...)	A 27
Internationale Küche	A 29
Indische Küche (Gewürzmischungen, Gewürzpастen, Brote, Beilagen, Hauptgerichte, Desserts)	A 29
Nordafrikanische Küche (Vorspeisen/Suppen, Brote, Hauptgerichte, Desserts)	A 35
Mexikanische Küche (Vorspeisen/Suppen/Dips, Beilagen, Hauptgerichte, Desserts)	A 42

Modul B: Diätetik

Kurzer Leitfaden durch das Modul B	B 4
Basis-Kostformen/Ernährungsberatung (Vollwertige Ernährung/Leichte Vollkost/Reduktionskost ...)	B 7
Krankheiten/Störungen und Ernährungstherapien	B 28

Modul C: Servicekunde und Gästebetreuung

Kurzer Leitfaden durch das Modul C	C 4
Ausbildung im Gastgewerbe	C 5
Der Servicemitarbeiter	C 8
Rund um den Tisch	C 12
Der Service	C 36
Getränke	C 48
Frühstück	C 68
Der richtige Umgang mit dem Gast	C 79

1.13.4 Der Dampfdrucktopf (Abkürzung: DDT)

Druckgaren: Lebensmittel werden in einem hermetisch (luft- und wasserdicht) verschlossenen Topf unter Druck (0,4 – 0,8 bar) gegart. Die Gar temperatur beträgt ca. 104 °C – 119 °C.

1. Anwendung:

Schongaren, Schnellgaren, Braten, Schmoren, Sterilisieren, Entsaften und Garen im Wasserbad.

2. Vorteile des DDT

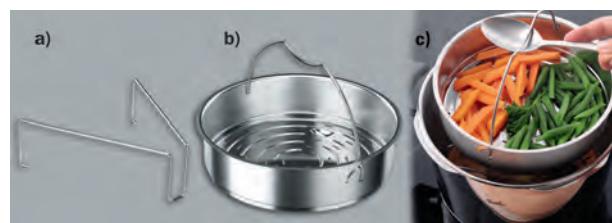
- Verkürzte Garzeiten ➡ Nährstoffe bleiben erhalten.
- Bis zu **ca. 50 %** Energieersparnis ➡ Kostensenkung.
- Bis zu **ca. 70 %** Zeitersparnis ➡ Kostensenkung.
- Gleichzeitiges Garen diverser Lebensmittel ➡ Energie- und Zeitersparnis.

3. Technische Teile des DDT im Überblick

Deckel mit Dichtungsring	Ein Gummiring im Deckel dichtet den Topf ab. Der Topf wird mit einem Bajonettschluss verriegelt und hermetisch (luft- und wasserdicht) verschlossen.
Kochanzeigestift (zur Kontrolle der Garstufe I und II)	Dieser wird durch die Druckentwicklung im Garraum nach oben gedrückt. 1. Ring = Garstufe I (Schonstufe/Biostufe) = 0,4 bar, ca. 104 °C – 109 °C 2. Ring = Garstufe II (Schnellstufe/Schnellgaren)= 0,8 bar, ca. 116 °C – 119 °C Nach dem Absinken des Druckes senkt sich der Stift.
Kochventil (1. Sicherheitsventil)	Um eine Garstufe auszuwählen, muss das Kochventil auf die gewünschte Garstufe (Garstufe I oder Garstufe II) gestellt werden. Gleichzeitig übt das Kochventil eine Druckbegrenzungsfunktion aus. Wird die gewählte Garstufe überschritten, dampft das Kochventil automatisch ab.
Ankochventil (2. Sicherheitsventil)	Das Ankochventil gibt beim Ankochen und Öffnen des Topfes Dampf ab. Ist im Garraum keine Luft mehr enthalten, wird der Topf automatisch verschlossen. Ist aller Druck entwichen, kann der Topf geöffnet werden. Das 1. und 2. Sicherheitsventil sind räumlich getrennt ➡ verringertes Unfallrisiko!
Öffnungsschieber (mit dem Ankochventil verbunden)	Der Öffnungsschieber entriegelt den Deckel vor dem Öffnen des Topfes. Der Druck kann durch stufenweise Betätigung des Öffnungsschiebers entweichen = Abdampfen. Geschlossener Öffnungsschieber = Druckgaren möglich. Offener Öffnungsschieber = herkömmliches Garen (ohne Druck) möglich.

4. Einsätze für den DDT

- a) Einsatzsteg/Dreifuß:** um mehrere Einsätze zu stapeln.
- b) Gelochter Einsatz:** für Kartoffeln, Gemüse, Fisch etc.
- c) Ungelochter Einsatz:** für das Garen von **2** Gerichtsteilen.



Merke: Speisen mit ähnlichen Garzeiten können durch die Verwendung von verschiedenen Einsätzen gleichzeitig gegart werden. Dabei gilt: Fisch wird über Gemüse gegart, Gemüse wird über Fleisch gegart. Beim Garen von mehreren Speisen wird in der Regel der ungelochte Einsatz auf den gelochten Einsatz gestellt (Ausnahme: Entsaften).

Tipp: Vor Gebrauch des DDT immer Sicherheitscheck durchführen, z. B. → Funktionieren die Ventile?
→ Sitzt der Dichtungsring richtig? → Kann der Topf richtig geschlossen werden?

5. Richtiger Umgang mit dem Dampfdrucktopf (= DDT)

Das Füllen und das Schließen des DDT

Die Dampfbildung ist gewährleistet, wenn der Topf bis zur „**min.-Markierung**“ (= minimale Füllmenge, 200–300 ml) gefüllt ist. Damit das Kochventil nicht blockiert wird, sollte die „**max.-Markierung**“ (= maximale Füllmenge, **2/3** des Fassungsvermögens des Topfes) nicht überschritten werden. Topf bei stark schäumenden Speisen nur zur **Hälfte** füllen. Topfrand säubern.

Deckel aufsetzen und bis zum Anschlag nach **links** drehen. Beim Auflegen die **Aufsetzhilfe** beachten (= Punkte am Topfstiel und der Aufsetzhilfe). Der Topf ist durch ein hörbares „**Klick**“ verriegelt. Je nach Topfmodell zeigt eine Verriegelungsanzeige die Betriebsfähigkeit des Topfes an (**z. B. grün → Topf ist betriebsbereit, rot: → Topf ist nicht korrekt verriegelt**).



Garstufe wählen

Der Drehknopf (= Kochkrone) am Kochventil muss auf die gewünschte Garstufe gestellt werden.

Garstufe I (Schonstufe/Biostufe): für empfindliche Speisen

Garstufe II (Schnellstufe/Schnellgaren): für Speisen mit langer Garzeit



Ankochphase

Den Topf auf höchster Energiestufe erhitzen, durch das Ventil entweicht der Sauerstoff nach außen. Der DDT schließt sich automatisch.

Dampfdruckphase (= Garphase)

Im Topf entsteht ein Überdruck. Der Kochanzeigestift steigt. Viele Dampfdrucktopfmodelle (= firmenabhängig) haben eine Kochanzeige mit Ampelregelung, die garstufenunabhängig funktioniert.

Gelber Ring: kurz vor dem Erreichen der Garstufen ersichtlich. Hitze reduzieren.

Grüner Ring: Garstufe erreicht, Garzeit beginnt, grüner Bereich muss während der gesamten Garzeit ersichtlich sein.

Roter Ring: Temperatur zu hoch, automatisches Abdampfen, Hitze reduzieren.



Öffnungsmöglichkeiten des DDT

1 Beiseitestellen und abkühlen lassen

Nach kurzer Zeit senkt sich der Kochanzeigestift. Der Druck ist vollständig entwichen, der Topf kann geöffnet werden. D. h., von der Garzeit muss die Wartezeit abgezogen werden. (Speisen garen im geschlossenen Topf nach.)



Tipp: Geeignet für schäumende Speisen und Speisen mit langer Garzeit.

2 Schnellabdampfen

Der Öffnungsschieber kann **stufenweise** auf „**öffnen**“ gestellt werden. Bei manchen Modellen kann die Kochkrone schrittweise auf die „**Abdampfposition**“ gedreht werden. Der Dampf entweicht vollständig. Der Innendruck wird abgebaut.



Tipp: Nicht geeignet für stark schäumendes und aufsteigendes Gargut.

3 Kaltes Wasser

Fließend kaltes Wasser über den Topfdeckelrand senkt den Kochanzeigestift.



Allgemeine Regeln im Umgang mit dem DDT

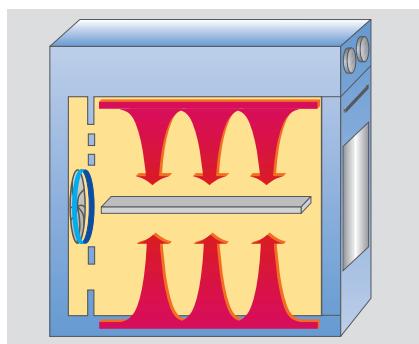
Sicherheitsvorrichtungen regelmäßig überprüfen. DDT nicht unbeobachtet in Betrieb nehmen. Vor dem Öffnen des DDT muss der gesamte Druck abgebaut sein. DDT niemals mit Gewalt öffnen. Die Garzeiten der Gerichte siehe Rezeptangaben bzw. Betriebsanleitungen des DDT (= abhängig von den Modellen).

1.14 Der Backofen

Im Handel sind unterschiedliche Backofentypen mit verschiedenen Sonderausstattungen erhältlich. Beim Kauf eines Backofens sollte man sich daher sehr gut informieren. Der Backofen ist zum Backen, Braten, Rösten, Grillen, Überbacken, Trocknen, Sterilisieren und Auftauen gut geeignet.

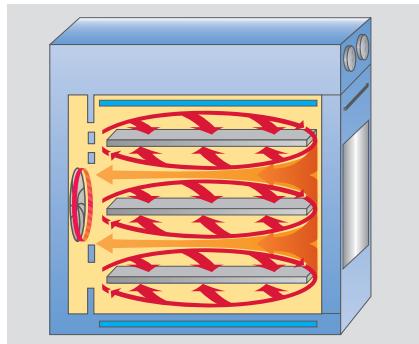
Drei wichtige Beheizungsfunktionen:

1 Ober- und Unterhitze



Im Backofenraum ist oben und unten ein Rohrheizkörper eingebaut. Die erzeugte Wärme wird durch Wärmestrahlung und Luftströmung (natürliche Konvektion) an das Backblech bzw. Gargut abgegeben. Es können Temperaturen von **ca. 30 °C – ca. 300 °C** erzielt werden. Der Backofen wird nur mit **einem** Backblech beschickt, somit kann eine optimale Wärmeübertragung stattfinden. Die richtige Einschubhöhe kann aus den Rezepten ersehen werden. Es gibt Backofenmodelle, bei denen die Ober- bzw. Unterhitze separat einstellbar ist (**Oberhitze**: z. B. beim Gratinieren von Speisen, **Unterhitze**: z. B. bei Pizza, um einen knusprigen Boden zu erhalten).

2 Umluft



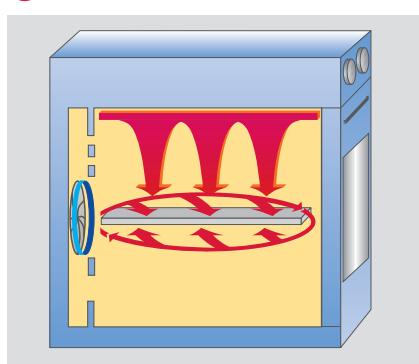
In der Backofenrückwand ist ein Ventilator eingebaut, der die erwärmte Luft im Backofen umwälzt (erzwungene Konvektion). Die Erwärmung kann durch Ober- und Unterhitze + Ventilator oder durch einen Ringheizkörper, der am Ventilator angebracht ist, erfolgen. Da die Wärmeübertragung im gesamten Backofenraum stattfindet, können **mehrere** Bleche auf einmal eingeschoben werden. Die Temperatur liegt **ca. 30 °C** unter den Werten der Ober- und Unterhitze. Ein Vorheizen des Backofens entfällt.

Sonderausstattung:

Auftaustufe/Warmhalten: Der Ventilator läuft mit nur geringer oder ohne Wärmezufuhr. Empfindliche Lebensmittel werden so aufgetaut.

Brotbackstufe: Durch hohe Hitze zu Beginn (**ca. 200 °C–220 °C**) und anschließender Hitzereduzierung (**ca. 180 °C**), erhält man ein optimales Backergebnis (**Sonderzubehör:** Brotbackstein für knusprige Böden).

3 Grillen



Ein fest eingebauter Rohrheizkörper oder ein Einstekngrill erzeugt Strahlungshitze. Je nach Grillgut ist die Wahl des Einschubgegenstandes, z. B. Fettspatule (Grillblech) oder Drehspieß, unterschiedlich. Im Backofen können Temperaturen von bis zu **300 °C** erreicht werden.

Sonderausstattungen:

Groß- und Kleinflächengrill: Je nach Gargutmenge kann die gesamte Grillheizfläche oder nur ein kleiner Teil in Betrieb genommen werden. **Vorteil:** Die Leistung wird dem Grillgut angepasst (Energieersparnis).

Umluft-Grill-System: Grillbeheizung und Ventilator werden abwechselnd geschaltet. **Vorteil:** Das Grillgut muss nicht gewendet werden.

Backöfen mit integrierter Mikrowelle oder integriertem Dampfgarsystem

In Kompakt-Backöfen können alle Beheizungsarten + Mikrowelle miteinander kombiniert oder separat verwendet werden. Bei einer kombinierten Einstellung verringern sich die Garzeit und die Energiekosten. Es gibt Dampfgarsysteme, die mit oder ohne Druck (siehe unten) angeboten werden. Geräte mit Dampfdrucksystem sind in der Regel mit Ober- und Unterhitze, Umluft und Grilleinrichtung ausgestattet.

Allgemeine Regeln für den Backofengebrauch:

- Vor der ersten Inbetriebnahme grundsätzlich die Gebrauchsanweisung lesen.
- Den Backofen regelmäßig reinigen (siehe Reinigungssysteme).
- Die richtige Gartemperatur und Einschubhöhe müssen ausgewählt werden.
- Je nach Backofeneinstellung muss das richtige Zubehör ausgewählt werden.

Ober- und Unterhitze



(nur auf einer Etage)

Umluft



(alle 3 Etagen möglich)

Großflächengrill



(über das gesamte Blech)

Kleinflächengrill



(nur bestimmte Stellen)

Brotbackstufe



(Sonderzubehör:
Brotbackstein)

Aufstaustufe



(für empfindliche
Lebensmittel)

Dampfgarsystem



(drucklos/mit Dampfzubehör)

Gärstufe



(Festeinstellung:
Joghurt, Hefeteig)

Haus-Automations-System

In einem modernen Haushalt sind Mobilität und Unabhängigkeit von größter Bedeutung. Dies wird durch ein sogenanntes **Haus-Automations-System** gewährleistet, bei dem alle vernetzungsfähigen Geräte (Backofen, Herd, Dunstabzugshaube, Fernseher, ...) und die Sicherheitstechnik in einem Haus (Licht, Fensteranlagen, Alarmanlagen...) mit einer elektronischen Kommunikationsplattform (Table PC) verbunden sind. So können in einem Raum mühelos Prozesse in Gang gesetzt werden, ohne Anwesenheit einer Person. Beispielsweise kann während der Gartenarbeit die Funktionsweise des Trockners oder der Waschmaschine kontrolliert oder der Backofen aktiviert werden.

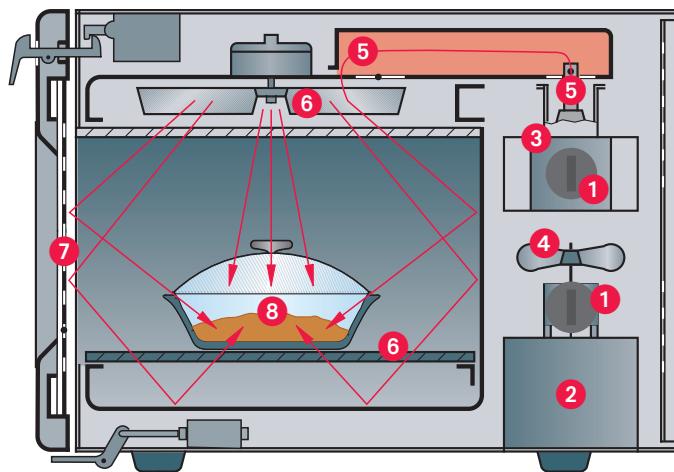


1.15 Das Mikrowellengerät

Im Handel werden Tisch-, Einbau-, Kompakt- und Kombigeräte angeboten. Bei Mikrowellengeräten für den Hausgebrauch liegen die maximalen Leistungsstufen bei **ca. 600 W – 1000 W**. Die Zeitwahl (**bis zu 100 Min.**) kann mechanisch durch einen Drehschalter oder elektronisch über Display erfolgen. Bei Mikrowellen handelt es sich um elektromagnetische Wellen, deren Frequenz **2450 MHz** beträgt. Solo-Mikrowellengeräte eignen sich gut zum Aufzutauen, Erwärmen und Garen von Speisen.

Funktionsweise

- 1 Die Zeit- und Leistungswahl muss dem Gargut angepasst sein (siehe Betriebsanleitung).
- 2 Ein Transformator oder Inverter wandelt den elektrischen Strom um.
- 3 Im Magnetron werden Mikrowellen erzeugt.
- 4 Das Gebläse kühlst den Magnetron und alle thermisch belasteten Bauteile.
- 5 Die Mikrowellen werden über den Koppelstift (Antenne) durch den Hohlleiter in die Garraumöffnung (Einkopplung) geleitet.
- 6 Die Reflektorflügel bzw. der Drehteller oder die Drehantenne sorgen für eine gleichmäßige Feldverteilung der Wellen.
- 7 Die metalligen Innenwände und die mit Drahtgitter durchsetzte Tür reflektieren die Mikrowellen.
- 8 Diese dringen in das Gargut ein und versetzen die Wassermoleküle in Schwingung, wobei Reibungswärme (**bis ca. 100 °C**) entsteht.



Allgemeine Regeln für die Bedienung eines Mikrowellengerätes

- Vor der ersten Inbetriebnahme grundsätzlich die Betriebsanleitung durchlesen. Die Wahl der Leistungsstufen und die Angaben der Gar- und Aufwärmzeiten müssen aus der Betriebsanleitung entnommen werden, da jedes Gerät etwas andere Daten aufweist.
- Es darf nur **mikrowellengeeignetes** Geschirr verwendet werden, z. B. Glas, Keramik, feuerfestes Porzellan ohne Metalldekor, spezielle Mikrowellenfolie, Koch- und Bratfolie (ohne Metallverschlüsse), Kunststoffe (sollten bis zu **210 °C** hitzebeständig sein). Papier und Pappe sind für hohe Temperaturen ungeeignet.
- **Geschirrformen:**
 - Runde und ovale Formen:** eignen sich für lange Garprozesse, da eine gleichmäßige Erwärmung erfolgt.
 - Eckige Formen:** Da mehr Energie an den Ecken absorbiert wird, kann es dort zu Übergarungen kommen.
 - Große, flache Formen:** geeignet für Speisen, die nicht umgerührt werden.
- Speisen oder Flüssigkeiten nicht in fest verschlossenen Gefäßen erhitzen. Es entsteht ein starker Druck.
- **Größe und Gewicht von Speisen:** Je größer die Menge der Speisen, desto länger die Garzeit.
Faustregel: doppelte Menge = doppelte Zeit.
- Um das Austrocknen der Speisen zu vermeiden, sollten diese grundsätzlich abgedeckt werden.
- Tellergerichte mit verschiedenen Speisekomponenten müssen langsam erwärmt werden.
- Nahrungsmittel, die von einer Haut oder Schale umgeben sind, z. B. Würstchen etc., platzen nicht, wenn in die Schale mehrmals eingestochen wird. Eier sollten wegen der Schale nicht in der Mikrowelle gegart werden.
- Entsteht im Garraum eine Rauchentwicklung, bleibt die Türe verschlossen. Das Gerät wird vom Stromnetz getrennt.
- Zum Reinigen des Gerätes reicht in der Regel handwarmes Wasser mit Spülmittel und Spüllappen.

1.16 Garverfahren

Garverfahren	Braten in der Pfanne = Kurzbraten	Niedrigtemperatur-Garen = NT-Garen	Schmoren
Temperatur	ca. 120 °C bis 180 °C	70 °C bis 80 °C	1. Anbrattemp.: ca. 180 °C 2. Dünsttemp.: bis 100 °C
Erklärung	Fett (i. d. R. eiweiß- und wasserfrei) wird in der Pfanne erhitzt. Das Gargut wird bei ca. 180 °C eingelegt. Es kommt zur Röststoffbildung (= Bräunung). Hitze reduzieren , d. h. Temperaturverlauf sinkt während des Bratvorgangs. Fleisch ohne Panierung nach dem Braten würzen (= Saftaustritt). Während des Wendens nicht in das Gargut stechen (= Saftaustritt).	Gargut wird häufig in heißem Fett angebraten, dann im Backofen/ Konvektomat bei 70 °C bis 80 °C über einen längeren Zeitraum gegrillt. Die Garzeit ist vom Gewicht des Gargutes abhängig und kann bis zu 12 Std. betragen. Kerntemperaturmessungen sind erforderlich. Gargut von hoher Qualität verwenden und hygienisch sauber arbeiten.	Kombiniertes Garverfahren Das gewürzte Gargut wird im heißen Bratfett von allen Seiten im offenen Gefäß angebraten (= Röststoffbildung). Evtl. Bratgemüse zugeben, kurz mitrösten. Danach wird das Bratgut mit wenig Flüssigkeit abgelöscht und bei reduzierter Hitze im geschlossenen Topf gedünstet .
Lebensmittel	Kleine Fleisch- und Fischportionen	Kalb, Lamm, Schwein, Rind (z. B. Roastbeef), Fisch (ganz)	Rindsrouladen, Gulasch, Geflügel, Fisch (Struktur, fest), Wild
Beurteilung	Schnelles Garen kleiner Portionen. Röst- und Aromastoffbildung, ungeeignet für Schonkostgänger	Saftiges Gargut mit hohem Eigengeschmack, geringe Garverluste	Röst- und Aromastoffbildung, für Schonkostgänger ungeeignet
Garverfahren	Grillen	Backen/Überbacken	Frittieren
Temperatur	ca. 250 °C	ca. 150 °C bis 240 °C	ca. 160 °C bis 180 °C
Erklärung	Garen durch Strahlungs- oder Kontaktwärme . Das Gargut marinieren, auf den Rost oder in ein Grillblech legen oder auf einen Drehspieß stecken (keine gepökelte Ware → Bildung von krebsvergängenden Nitrosaminen). Das Gargut erhält durch das Grillen eine aromatische Rötschicht .	Die Backwerke erhalten mittels heißer Luft an den Randschichten eine aromatische Kruste und im Innern eine elastische Krume (= Ausbildung eines Klebergerüstes). Beim Überbacken (= Gratieren) wird die Gargutoberfläche mittels starker Oberhitze goldgelb gebräunt.	Frittiergut wird vollständig von heißem Fett (eiweiß- und wasserfrei) umgeben, sodass eine gleichmäßige Bräunung entsteht. Wasserreiches Gargut muss vor dem Frittieren gut abgetrocknet werden (Spritzgefahr). Gesundheitsschädliche Stoffe entstehen bei Temperaturen über 180 °C .
Lebensmittel	Kleine Fleischstücke, Gemüse, Geflügel, Fisch, Lamm etc.	Kuchen, Kleingebäck, Gratins, Toast	Fleisch, Fisch, Kartoffelprodukte, Früchte, Suppeneinlagen
Beurteilung	Hohe Vitamin- und Mineralstoffverluste. Bildung von Röst- und Aromastoffen	Hitzeempfindliche Vitamine werden zerstört. Bildung von Röst- und Aromastoffen	Frittiertes ist schwer verdaulich und kalorienreich. Bildung von Röst- und Aromastoffen

Fachtheorie

Garverfahren	Kochen	Direktes Pochieren (Garziehen in Flüssigkeit)	Indirektes Pochieren (Garziehen im Wasserbad)
Temperatur	ca. 100 °C	ca. 75 °C bis 85 °C	ca. 75 °C bis 85 °C
			
Erklärung	Garen in wässriger Flüssigkeit, das Gargut ist bedeckt. Die Rohstoffe können in die kalte (z. B. Fleischbrühe → Auslaugen der Zutaten ist erwünscht; Eier → platzen nicht) oder in die kochende Flüssigkeit gegeben werden (z. B. Nudeln). Die Hitzezufluhr kann während des Kochvorgangs etwas reduziert werden (= Energieersparnis), da sonst zu viel Flüssigkeit verdampft.	Das Gargut kann entweder in reichlich kalte Flüssigkeit (z. B. ganzer Fisch) oder in reichlich siedende Flüssigkeit (z. B. Klöße, pochierte Eier) gegeben werden. Damit die Form und Konsistenz des Gargutes erhalten bleibt, darf die Flüssigkeit nicht aufwallen , also nicht kochen.	Die Wärmeübertragung erfolgt indirekt , d. h. das abgedeckte Gargut wird in einem Gefäß oder in Förmchen im Wasserbad gegart. Dies kann im Topf oder im Backofen (Grillpfanne) erfolgen. Hierfür muss der Backofen auf ca. 120 °C eingestellt werden, um eine Wassertemperatur von ca. 80 °C bis 90 °C zu erhalten.
Lebensmittel	Eier, Brühen, Teigwaren, Fleisch, Gemüse	Klöße aller Art, ganzer Fisch, pochierte Eier, Rollpasteten	Soufflés, Eierstich, Flan, Terrinen
Beurteilung	Hohe Vitamin- und Mineralstoffverluste, evtl. Kochflüssigkeit mitverwenden	Formschonende Garmethode ohne Krustenbildung, für Schonkostgänger geeignet	Formschonende Garmethode ohne Krustenbildung, für Schonkostgänger geeignet

Garverfahren	Dünsten	Dämpfen	Foliengaren
Temperatur	bis 100 °C	ca. 100 °C	ca. 120 °C bis 180 °C
			
Erklärung	Gargut wird im eigenen Saft oder unter Zugabe von wenig Flüssigkeit und wenig Fett gegart.	Garen im Wasserdampf mit Siebeinsatz, dabei ist der Topfboden mit Wasser bedeckt. Durch Wärmezufuhr entsteht Wasserdampf. Dämpfen ist im Dampfdrucktopf (S. 40/41) oder im geschlossenen Topf möglich.	Das Gargut wird in eine hitzebeständige Folie (Bratfolie, Alufolie) gepackt und im Backofen gegart, das Gargut bleibt sehr saftig. Eine Krustenbildung wird erzielt, indem man ca. 20 Min. vor Ende des Garvorgangs die Folie oben öffnet.
Lebensmittel	Wasserhaltige Lebensmittel mit lockerer Zellstruktur z. B. zartes Gemüse, Fisch, Obst	Gemüse, Fisch, Hefeklösse, Kartoffeln	Geflügel, Fisch, Gemüse
Beurteilung	Für Schonkostgänger geeignet, da keine Röststoffbildung. Nährstoffschonende Garmethode, Aromaerhalt	Geringe Nährstoffverluste für Schonkostgänger geeignet	Nährstoffschonende Garmethode, Aromaerhalt, Backofen bleibt sauber

4.4.8 Abwandlungen/Hackbraten

Falscher Hase

In die Mitte des Fleischteiges können **4** hart gekochte Eier gelegt werden.

Wichtig: Die Eier müssen vollständig mit Fleischteig umschlossen sein.

Hackbraten mit Kräuterbutter

30 g Kräuterbutter in dünne \circ schneiden und **5 Min.** vor dem Ende der Garzeit auf den Hackbraten geben, schmelzen lassen.

Hackbraten mit Käsekruste

Ca. 10 Min. vor dem Ende der Garzeit **70 g** geriebenen Emmentaler auf den Hackbraten streuen, **überbacken = gratinieren**.

4.4.9 Hackfleischrolle

1 GR	Fleischteig
100 g	Sauerkraut
80 g	gek. Schinken
80 g	gerieb. Emmentaler
300 g	Blätterteig
1	Ei

- ▶ herstellen (**siehe GR 4.4**).
- ▶ untermischen.
- ▶ in \square schneiden, zugeben.
- ▶ zugeben.
- ▶ zu einer **2 mm** dünnen **ca. 35 cm \times 30 cm** großen Teigplatte auswellen. Masse gleichmäßig darauf verteilen, dabei einen **ca. 1 cm** breiten Rand stehen lassen. Platte der Länge nach aufrollen.
- ▶ verquirlen, Blätterteigrolle bestreichen, backen.



**Backzeit: ca. 1 Std./Backtemperatur: ca. 180 °C
mittlere Schiene/Ober- und Unterhitze**

Anrichten: Platte (warm)

Garnieren: —

Tipp: Kleine Blätterteigplatten können an den Seitenrändern mit Eiweiß bestrichen und aneinander befestigt werden (siehe Pastete 4.4.13).

4.4.10 Pasta asciutta

2 El	Öl
250 g	gem. Hackfleisch
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
½ Stg	Lauch
100 g	Karotten
5 El	Tomatenmark
~550 ml	Wasser
1 Tl	Oregano, Thymian, Basilikum, Salz
3–4 El	Sahne
2 El	Rotwein
1 El	Speisestärke (gestr.)
250 g	Pfeffer, Paprika
	Spaghetti

- ▶ erhitzen.
- ▶ anbraten.
- ▶ schälen, in feine \square schneiden, zugeben.
- ▶ häuten, durch die Knoblauchpresse drücken, zugeben.
- ▶ putzen, der Länge nach halbieren, waschen, in feine \blacktriangleright schneiden, zugeben.
- ▶ waschen, schälen, sehr fein reiben, zugeben.
- ▶ zugeben, Masse mischen.
- ▶ Hackmasse ablöschen.
- ▶ zugeben, Masse **ca. 30 Min.** garen.
- ▶ Je nach Bedarf kann noch etwas Flüssigkeit zugegeben werden.
- ▶ mischen, in die Hackfleischsoße geben, einmal aufkochen lassen.
- ▶ Masse abschmecken.
- ▶ garnen (**siehe 5.1.2**) und dazu reichen.



Anrichten: Teller (groß/warm)

Garnieren: Parmesan (2 El)

Tipp: Parmesan ist 2–3 Jahre alter Hartkäse, der frisch gerieben am besten zu Pasta asciutta schmeckt.

4.4.11 Gefüllte Cannelloni

Hinweis: Oftmals müssen die Cannelloni nicht vorgegart werden. Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung auf der Nudelpackung genau durch!



~150 g	Cannelloni
3 El	Öl
300 g	gem. Hackfleisch
1	Zwiebel
240 g	geschälte Tomaten (Ds)
	Oregano, Salz, Paprika
1 1/2 GR	Béchamelsoße
3 El	Parmesan

- ▶ vorbereiten, siehe Gebrauchsanweisung auf der Packung.
- ▶ in einer Pfanne erhitzen.
- ▶ anbraten.
- ▶ schälen, in sehr feine □ schneiden, zugeben.
- ▶ in □ schneiden, zugeben, Masse **ca. 10 Min.** garen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.
- ▶ Masse abschmecken, Cannelloni füllen und in eine vorgefettete feuerfeste Auflaufform geben.
- ▶ ohne Schinken herstellen (**siehe 3.6.2**). Soße über die Nudeln gießen. über die Béchamelsoße streuen. Deckel auf die Auflaufform setzen. Die Form in den Backofen geben, garen.

**Garzeit ca. 40–50 Min./Gartemperatur: 180 °C–200 °C
mittlere Schiene/Ober- und Unterhitze**

Anrichten: Form/hitzebeständige Unterlage **Garnieren:** Petersilie (fein, 1 El)

4.4.12 Gefüllte Paprika

→ Backofen auf **200 °C** vorheizen.

4	Paprika (rot)
	Salz
80 g	Champignons
1	Zwiebel
1/2 Bd	Petersilie
20 g	Butter oder Margarine
1 GR	Fleischteig
	feuerfeste Auflaufform
4 El	Tomatenmark
1/2 l	Wasser
1 TI	Brühpulver
	gerieb. Gouda
~2 El	Speisestärke (gestr.)
4 El	Sahne
	Salz, Pfeffer, Paprika

- ▶ waschen, **1/3** vom Stielansatz her abschneiden. Strunk nicht entfernen, Paprika aushöhlen und Kerne entfernen.
- ▶ Paprikainnenseiten gut salzen.
- ▶ säubern, evtl. häuten, feinblättrig schneiden.
- ▶ putzen, in feine □ schneiden.
- ▶ waschen, fein schneiden.
- ▶ erhitzen, Champignons, Zwiebeln und Petersilie andünsten, erkalten lassen.
- ▶ **ohne Zwiebel** und **Petersilie** herstellen (**siehe 4.4**). Champignongemisch zu geben, mischen. Masse in **4** gleich große Portionen teilen. Paprika füllen und mit Stielansatz bedecken.
- ▶ Paprika in Form setzen.
- ▶ erhitzen, verrühren und in die Form gießen.
- ▶ Form ohne Deckel in den **vorgeheizten** Backofen geben.

Tipp: Anstelle von Paprika können Zucchini, Auberginen, Kohlblätter etc. gefüllt werden.



**Garzeit ca. 45–50 Min./Gartemperatur: ca. 200 °C
mittlere Schiene/Ober- und Unterhitze**

5 Min. vor Ende der Garzeit Stielansatz entfernen und gerieb. Gouda über die Hackfleischmasse streuen. Stielansatz (Deckel) aufsetzen, fertig garen. Fertige Paprika aus der Soße nehmen und auf eine Platte geben, kurz warm halten. Soße in einen kleinen Topf geben.

- ▶ mischen, Soße binden,
- ▶ einmal aufkochen lassen.
- ▶ Soße abschmecken und heiß servieren.



Anrichten: Platte, Soßengießer (warm) und Untersetzer

Garnieren: —

4.4.13 Hackfleischpastete

1 GR	Mürbteig, salzig oder	► herstellen (siehe GR 9.2).
250 g	Blätterteig (TK)	► auf einem Kuchengitter auftauen lassen.

Füllung

1	Brötchen	► in kaltem Wasser einweichen, zwischen 2 Brettchen ausdrücken, zerpfücken.
350 g	gem. Hackfleisch	► Brötchen zum Hackfleisch geben.
50 g	durchw. Speck	► in feine □ schneiden und in der Pfanne anbraten.
1	Zwiebel	► schälen, in □ schneiden, zum Speck geben, andünsten.
4 El	Petersilie	► waschen, zerkleinern, mitdünsten, erkaltete Masse zum Hackfleisch geben.
80 g	Schafskäse	► in sehr feine □ schneiden, zugeben.
1	Ei	► verquirlen, zum Hackfleisch geben.
1 Pr	Salz, Pfeffer, Paprika	► zur Masse geben, mischen.

Arbeitsschritte

- 1 Backblech mit Backfolie oder Backtrennpapier auslegen.
- 2 Die Ränder der einzelnen Blätterteigplatten mit Eiweiß bestreichen und aneinander befestigen. Blätterteigplatte oder den Mürbteig zu einer ca. 2 mm dicken Teigplatte auswellen. Einen Essteller und einen Dessertteller auf den Teig legen und mit Teigrädchen Kreise ausrädeln.
- 3 Den kleinen Kreis auf das Backblech legen. Den Fleischteig kuppelförmig in der Mitte anordnen und dabei einen 1 cm breiten Rand stehen lassen. Fleischteig glatt streichen. Rand mit Eiweiß bestreichen.
- 4 Den größeren Teigkreis über die Fleischteigmutter legen. Teigränder müssen bündig sein. Teigplatte leicht andrücken. Mit der Gabel den ca. 1 cm breiten Rand strahlenförmig andrücken. Aus dem restlichen Teig kleine Motive ausschneiden und mit Eiweiß bestreichen. Pastete damit verzieren.
- 5 **Merke:** Damit die Pastete die Form behält und der Dampf entweichen kann, muss in der Kuppelmitte mit einer kleinen Ausstechform etwas Teig ausgestochen werden. Es entsteht ein kleines Loch.
- 6 1 Eigelb mit 1 El Milch verquirlen. Pastete sorgfältig damit bestreichen, backen.



Backzeit: ca. 45–50 Min./Backtemperatur: ca. 180 °C/mittlere Schiene/Ober- und Unterhitze

Anrichten: Tortenplatte (warm)

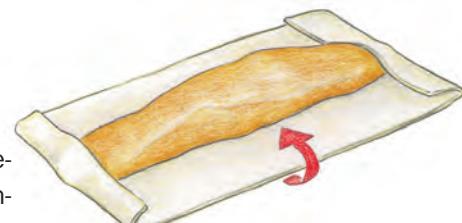
Garnieren: —

Tipp: Pastete oder Schweinelendchen in Blätterteig passen zu festlichen Anlässen. Eine Schweinelende wiegt ca. 600 g.

4.5 Schwein

4.5.1 Schweinelendchen im Blätterteigmantel

1	Schweinelende	► mit Küchenpapier abtupfen.
2–3 El	Öl	► erhitzen, Schweinelende von allen Seiten anbraten.
3 El	Sojasoße	► mischen, Schweinelende damit bestreichen. Sojasoße ca. 5 Min. einziehen lassen. Vorgang wiederholen.
1 Pr	Pfeffer, Paprika	► zu einer 2 mm dicken rechteckigen Teigplatte auswellen.
300 g	Blätterteig (Tk)	► Platte damit bestreichen und die Schweinelende mit Blätterteig umhüllen. Dabei die Seitenränder einschlagen. Außenseite des Blätterteigs mit Eiweiß bestreichen.
1	Eiweiß	► Blätterteig bestreuen, Mandelstücke etwas andrücken, backen.
3–4 El	gehobelte Mandeln	



**Backzeit: ca. 40–50 Min./Backtemperatur: ca. 180 °C
mittlere Schiene/Ober- und Unterhitze**

Anrichten: Fleischplatte (warm)

Garnieren: Petersiliensträußchen und Tomatenstücke

6.1 Theorie: Kartoffeln

(Erdäpfel, Grundbirnen, Grombiera, Herdäpfel, Knollen)

Die Kartoffel ist reich an:

- Kohlenhydraten: hoher Anteil an Stärke (ca. 16–20 %)
- Mineralstoffen: Kalium, Calcium, Phosphor
- Vitaminen: C, B-Gruppe, A



Wissenswertes:

- Fett: nur in Spuren vorhanden
- Hoher Wasseranteil, energiearm (kalorienarm),
- Geringer Anteil an biologisch hochwertigem Eiweiß (ca. 2 %)

Kartoffelsorten

Das reichhaltige Angebot an Kartoffelsorten unterscheidet man nach Geschmack, Aussehen, der Schale, dem Reifezustand und den Kocheigenschaften.

Kocheigenschaften/Sorten

fest kochend	vorwiegend fest kochend	mehlig kochend	
<ul style="list-style-type: none"> → Stärkegehalt: niedrig → bleibt beim Garen fest → Kartoffelsalat, Salzkartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> → Stärkegehalt: mittel → springen beim Garen gering auf → alle Kartoffelgerichte 	<ul style="list-style-type: none"> → Stärkegehalt: sehr hoch → springen beim Garen auf, mehlig → Kartoffelteig, Klöße, Püree 	
Sehr frühe Sorten (Juni), z. B. Sieglinde	Frühe Sorten (Juli), z. B. Hela, Grata	Mittelfrühe Sorten (Aug./Sept.), z. B. Granola	
Mittelfrühe Sorten (Sept./Okt.), z. B. Aula		Mittelpäte bis späte Sorten (Sept./Okt.), z. B. Aula	

Einkauf und Lagerung

- Nur Kartoffeln von hoher Qualität kaufen. Darüber geben die Handelsklassen (Klasse Extra/Klasse I) Auskunft.
- Kartoffeln sollten keine Krankheiten haben, unbeschädigt, sortenrein, sauber und trocken sein.
- Wenn große Mengen an Kartoffeln für den Vorrat gekauft werden, muss eine Qualitätsprüfung vorgenommen werden.
- Kartoffeln nicht in der Verpackung lagern. Lagerraum muss kühl (**Temperatur: ca. + 4 °C**), trocken und dunkel sein.
- Lichteinwirkung fördert die Grünfärbung der Kartoffel. Es kommt zur Bildung von **Solanin**. Solanin ist ein gesundheitsschädlicher Stoff.

Küchenpraktische Tipps:

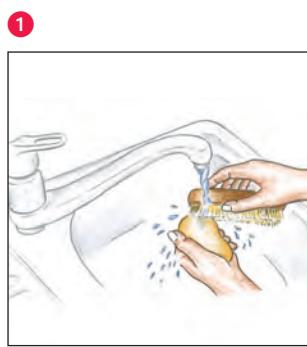
- ① Kartoffeln erst **kurz** vor dem Garprozess verarbeiten, z. B. schälen und zerkleinern.
- ② Kartoffeln **gründlich** mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser waschen. Wasser abtropfen lassen.
- ③ Damit die bereits geschälten Kartoffeln nicht **braun** werden, legt man sie **kurz** in kaltes Wasser, jedoch nur so lange, bis alle weiteren Kartoffeln geschält sind.
- ④ Lässt man die Kartoffeln zu lange im Wasser liegen, treten starke Stärke-, Vitamin- und Mineralstoffverluste ein.
- ⑤ **Nährstoffschonende** Garmethoden verwenden, z. B. Dämpfen, Dünsten.
- ⑥ Die angegebenen Garzeiten müssen eingehalten werden (keine Nährstoff- und Formverluste).
- ⑦ Die Kocheigenschaften der Kartoffeln sollten entsprechend dem gewünschten Gericht berücksichtigt werden.
- ⑧ Die Kartoffeln werden **direkt** nach dem Garen serviert. Lange Wartezeiten verhindern.

Kartoffel (Erdapfel, Pomme de terre) Das sehr begehrte Nachtschattengewächs kam ursprünglich aus dem Reich der Inka. Die Spanier brachten um **1565** die Kartoffel nach Europa. Ebenso wurde die Knolle, deren Aussehen der Trüffel sehr ähnlich ist, in Italien kultiviert. Das deutsche Wort „**Kartoffel**“ entwickelte sich im Laufe der Jahre aus dem italienischen Wort „**Tartufo**“, was so viel wie „**Trüffel**“ heißt. In Deutschland wurden die ersten Kartoffeln um **ca. 1621** angepflanzt. Friedrich der Große förderte in Preußen in der zweiten Hälfte des **18. Jhd.** den Anbau der Kartoffel. Der hohe Anteil an wertvollen Nährstoffen wie Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen macht die Kartoffel in den internationalen Küchen heute unverzichtbar.



6.1.1 Salzkartoffeln

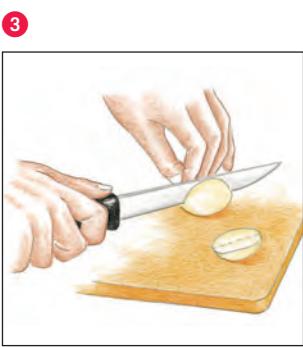
Arbeitsschritte:



5–6 (= ca. 750 g) Kartoffeln **gründlich** unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste waschen. Den Schmutz dabei vollständig entfernen.



Kartoffeln schälen. Die bereits geschälten Kartoffeln kurz ins kalte Wasser legen, jedoch nur so lange, bis alle Kartoffeln geschält sind.



Kartoffeln aus dem Wasser nehmen, das Wasser abtropfen lassen, **längs** vierteln und mit **~1 TL** Salz gleichmäßig überstreuen, mischen.



Topfboden mit Wasser bedecken (**~1/4 l**). Kartoffeln in den gelochten Einsatz **oder** das Garkörbchen geben. Deckel schließen, garen. **Garzeiten: DDT: ca. 7–9 Min./2. Ring Topf: ca. 17–20 Min.**

Grundsätzlich gilt:

- Wird ein Topf mit Garkörbchen verwendet, muss der Wasserstand regelmäßig kontrolliert werden.
- **Garprobe:** Kartoffeln sind gar, wenn sich die Pellkartoffelgabel (**1.6.4**) o. Ä. leicht aus der Kartoffel ziehen lässt.

6.1.2 Pellkartoffeln (Kartoffeln werden in der Pelle [Schale] gegart)

~1/4 l	Wasser
1 TL	Gemüsebrühpulver
1/2 TL	Kümmel (ganz)
3	Nelken
750 g	Kartoffeln



Anrichten: Schüssel (warm)

in einen **Topf oder DDT** gießen.
in das Wasser geben. Das Garkörbchen **oder** den gelochten Einsatz des DDT in den Topf setzen.

Merke: Das Wasser reicht etwa bis zum Boden des Dampfeinsatzes. Je nach Topfgröße kann noch Wasser zugegossen werden.

gründlich unter fließendem Wasser waschen und in das Garkörbchen bzw. den gelochten Einsatz geben. Deckel schließen, garen.
Im **Topf** muss der **Wasserstand regelmäßig kontrolliert** werden. Je nach Bedarf wird noch etwas Wasser zugegeben. Die Kartoffeln sind gar, wenn sich die Pellkartoffelgabel leicht aus den Kartoffeln ziehen lässt.

Topf: ca. 40–45 Min. (je nach Kartoffelgröße unterschiedlich)

DDT: ca. 12–15 Min. (je nach Kartoffelgröße unterschiedlich)

2. Ring/gelochter Einsatz

Garnieren: —

6.1.3 Bratkartoffeln

750 g	Kartoffeln	in der Schale (Pelle) garen (siehe Pellkartoffeln 6.1.2). Kartoffeln auskühlen lassen. Schale entfernen. Kartoffeln in ca. 0,5 cm dicke \circ schneiden.
4 El	Öl	in der Pfanne erhitzen, Kartoffeln vorsichtig von beiden Seiten goldbraun braten. Die \circ sollten erhalten bleiben.
1	Zwiebel	in feine \square schneiden, zu den Kartoffeln geben, garen.
	Salz, Pfeffer, Paprika	Kartoffeln kräftig würzen, abschmecken.

Anrichten: Platte (warm)

Garnieren: Schnittlauch (fein, 2 El)

Tipp: Es kann mit den Zwiebeln noch 100 g in Würfel geschnittener Schinken zugegeben werden.

6.1.4 Kartoffelpuffer (Reibekuchen, Reibedatschi)

1	Ei	alle Zutaten mit dem Schneebesen zu einer einheitlichen Masse verrühren.
1 El	Mehl	
1 Ti	Salz	
1 Pr	Pfeffer, Muskat, ...	
400 g	Kartoffeln	waschen, schälen, sehr fein reiben, sofort unter die Eimasse mischen.
3 El	Öl	in einer Pfanne erhitzen. Jeweils 2 El Kartoffelmasse (mit Eiflüssigkeit) in die Pfanne geben und zu runden, flachen Fladen \varnothing ca. 8 cm formen. Kartoffelpuffer auf beiden Seiten knusprig braten.

Bratzeit pro Seite: **ca. 3–4 Min.** Fertige Puffer schuppenförmig auf einer Platte (warm) anrichten.



Tipp: Für die Zubereitung von Kartoffelpuffern sind beschichtete Pfannen (siehe 1.13) besonders geeignet. Sie werden besonders knusprig, wenn anstelle der Mehlmenge Haferflocken oder Schmelzflocken zugegeben werden.

Verfeinerungsmöglichkeiten:

- 70 g gek. Schinken
- 1/4 Bd Schnittlauch (**3 El**)
- in sehr feine \square schneiden, zur Kartoffelmasse geben.
- waschen, sehr fein schneiden, zur Kartoffelmasse geben. Puffer braten.

Anrichten: Platte (warm)

Garnieren: Schnittlauch (1 El)

6.1.5 Niedernauer Kartoffeln

700 g	Kartoffeln	in der Schale garen (siehe Pellkartoffeln 6.1.2). Fertige Kartoffeln auskühlen lassen. Schale entfernen und in 2 cm × 2 cm dicke \square schneiden.
1	Zwiebel	► in feine \square schneiden.
3 El	Petersilie	► waschen, sehr fein schneiden.
30 g	Butter	► in einer Pfanne schmelzen lassen, Zwiebeln und Petersilie andünsten. Kartoffeln zugeben. Hitze reduzieren.
100 ml	Sahne	► verrühren, über die Kartoffeln gießen und bei geringer Hitze langsam stocken lassen. Kartoffeln nicht wenden. Fertige Kartoffeln nochmals abschmecken, Kartoffeln in eine Auflaufform geben.
2	Eier	► über die Kartoffeln streuen, gratinieren.
1 Ti	Salz	
1 Pr	Pfeffer, Muskat, ...	
70 g	gerieb. Emmentaler	

**Backzeit: 10 Min./Backtemperatur: 180 °C
mittlere Schiene/Ober- und Unterhitze**

Anrichten: Auflaufform/Untersetzer

Garnieren: Petersilie (fein, 1 El)



9.2.18 Haselnussecken

→ Backblech mit Margarine einfetten. Den Backofen auf **180 °C** vorheizen.

300 g	Mehl
75 g	gem. Haselnüsse
100 g	Zucker
2 Pr	Salz
190 g	Butter oder Margarine
1	Ei

Mürbeteig herstellen (**siehe GR**). Teig auf dem vorbereiteten Backblech **3 mm** dünn ausrollen, dabei sollte das Wellholz leicht bemehlt werden. Um die Luftblasenbildung zu vermeiden, muss in den Teigboden mehrmals mit der Gabel eingestochen werden. Blech abgedeckt kühl stellen.

Belag:

130 g	Butter
130 g	Zucker
2 El	Honig
250 g	gem. Haselnüsse
2 El	Sahne

- Zutaten unter ständigem Erhitzen zu einer einheitlichen Masse rühren.
- zugeben, schmelzen lassen.
- zugeben, Masse mischen.
- Teigplatte bestreichen und den Haselnussbelag gleichmäßig auf der Teigplatte verteilen, backen.

Tipp: Anstelle von Dreiecken können Rechtecke, Rauten o. Ä. hergestellt werden.
Die gem. Haselnüsse können durch gehobelte Mandeln ersetzt werden.



150 g	Schokoladenglasur
-------	-------------------

**Backzeit: ca. 25–30 Min./Backtemperatur: ca. 180 °C
mittlere Schiene/Ober- und Unterhitze/Garprobe**

Fertige Haselnussplatte vor dem Schneiden etwas abkühlen lassen.
Platte in **4 cm × 4 cm** große Quadrate schneiden. Diese diagonal zu Dreiecken teilen.
im Wasserbad **oder** der Mikrowelle erhitzen. Enden der Dreiecke **vorsichtig** in die Schokoladenglasur tauchen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Anrichten: Tortenplatte, Tortenspitze

Garnieren: Schokoladenglasur

Sage: Die Entstehung der Brezel

Der Bad Uracher Graf verurteilte seinen Hofbäcker zum Tode, weil dieser begann, Unwahrheiten über ihn zu erzählen. Das stetige Bitten des Bäckers Frieder veranlasste den Grafen, ihm eine letzte Chance einzuräumen. Er forderte von ihm, ein neues Gebäck zu erfinden, bei dem 3-mal die Sonne durchscheinen konnte. Nach mehreren Backversuchen sah Frieder seine Frau mit verschränkten Armen vor sich stehen. Plötzlich kam ihm die entscheidende Idee. Er kreierte ein Gebäck, das den verschränkten Armen glich. In der Tat konnte die Sonne 3-mal durch die Gebäckzwischenräume scheinen. Bäcker Frieder brachte dem Grafen seine Kreation. Dieser war davon so begeistert, dass er das Gebäck künftig „bracchium“ (lat., Arm) nannte. Im Verlaufe der Jahre entwickelte sich das Wort „Brezel“ daraus. Der Graf hob das Todesurteil auf.

9.2.19 Kleine Mürbetezbrezeln

→ Backblech mit Backfolie auslegen. Backofen auf **180 °C** vorheizen.

200 g	Mehl
50 g	Speisestärke
1	Ei
75 g	Zucker
75 g	Butter
1 TL	Anis
1 TL	Backpulver (gestr.)
50 ml	Sahne
100 g	Puderzucker
3–4 TL	Kirschsaft
1 Ei	Pistazien

Mürbeteig herstellen (**siehe GR**). Teig zwischen Folien zu einer **2 mm** dünnen Teigplatte auswellen und **ca. 3–4 Min.** ins Gefrierfach legen. Aus dem Teig kleine Brezeln (Brezelausstecher) ausschneiden. Brezeln auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech legen, backen.

**Backzeit: ca. 15–20 Min./Backtemperatur: ca. 180 °C
mittlere Schiene/Ober- und Unterhitze**

- glatt rühren, fertige Brezeln damit bestreichen.
- fein hacken und über die Brezeln streuen.

Garnieren: Pistazien (fein, 1 Ei)

Anrichten: Teller, Tortenspitze

Tipp: Anstelle von Kirschglasur kann Schokoladenglasur verwendet werden.



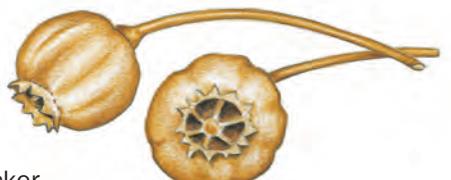
9.2.20 Mohnrechtecke

→ Backblech mit Margarine einfetten. Backofen auf **180 °C** vorheizen.

1 GR	Mürbeteig (süß)
2	Eiweiß
50 g	Rosinen
100 g	Marzipan
500 g	Mohnfix (Mohnback)
5 Ei	gem. Haselnüsse

herstellen (**siehe GR**). Teig halbieren. Eine Hälfte auf einem **halben** Backblech auswellen = **Boden**. Zweite Hälfte zwischen Folien zu einer **ca. 2 mm** dünnen rechteckigen Teigplatte auswellen = **Deckel**. **Beachte:** Beide Teigplatten sollten gleich groß sein.

- steif schlagen.
- waschen, sehr fein zerkleinern.
- in feine □ schneiden.
- mit Rosinen und Marzipan mischen.
- zugeben, mischen. Den Eischnee locker unter die Masse heben. Mohnmasse auf dem Teigboden gleichmäßig verteilen. Mürbeteigdeckel auf die Mohnmasse legen, leicht andrücken, backen.



**Backzeit: ca. 30 Min./Backtemperatur: ca. 180 °C
mittlere Schiene/Ober- und Unterhitze/Garprobe**

Mohnplatten auskühlen lassen.



100 g	Puderzucker
2 Ei	Zitronensaft

glatt rühren, gleichmäßig auf Mürbeteigdeckel streichen. Glasur halb fest werden lassen. Kleine Mohnrechtecke (**2 cm × 4 cm**) schneiden.

Anrichten: Platte, Tortenspitze

Garnieren: Zitronenglasur

12.3.11.7 Küchenmaschine/Handrührgerät

Reinigung der Geräte

Vorbereitungsarbeiten: Schwammtuch, Geschirrtuch, einen Eimer mit handwarmem Wasser und einige Tropfen Spülmittel bereitstellen. Die Geräte vom Stromnetz entfernen, d. h. Netzstecker ziehen. Der Freiarm der Küchenmaschine wird vor der Reinigung nach oben geöffnet, dieser muss hörbar einrasten. Alle Zubehörteile entfernen. Das Gehäuse der Küchenmaschine und des Handrührgerätes wird nebelfeucht abgewischt und trockengerieben. Es darf kein Wasser durch die vorhandenen Schlitze ins Geräteinnere gelangen. Das Stromkabel ordnungsgemäß verwahren.



Reinigung der Zubehörteile

Alle Zubehörteile werden von Hand gespült (siehe Spülvorgang). Schlecht zugängliche Stellen sollten mit einer Spülbürste gesäubert werden. Das Anschlussstück des Pürerstabes, das Gewinde des Mixaufsatzes und des Schnitzelwerkes dürfen nicht ins Wasser gelegt werden (= Rostgefahr). Sie sollten nebelfeucht gereinigt und anschließend trockengerieben werden.



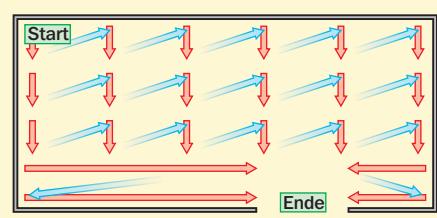
12.3.12 Reinigung des Fußbodens im Küchenbereich

In Großküchen besteht der Fußboden prinzipiell aus rutschfesten Fliesen (Steinzeug), in Schulküchen bzw. Haushaltsküchen können außer Fliesen auch noch elastische Kunststoffbeläge (z. B. Linoleum, PVC) oder Laminatböden verlegt sein. Fußböden werden grundsätzlich am Ende der Küchenarbeit gereinigt. Sie lassen sich **trocken**, **feucht** und **nass** reinigen, diese Reinigungsarten sind von der **Art** und dem **Grad des Schmutzes** abhängig.

Reinigungsarten

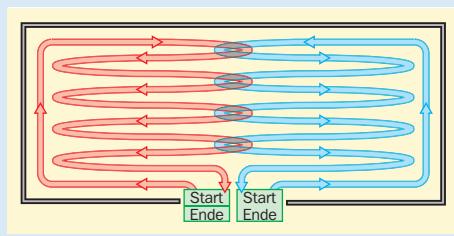
Trockenreinigung (nicht textiler Böden)

Arbeitsgegenstände	Besen o. Ä. (mind. 40 cm breit mit weichen oder harten Borsten, dies ist von der Art des Bodenbelages abhängig), Kehrschaufel mit -besen, Behältnis für Schmutz.
Hinweis	Grober Schmutz wird aufgekehrt, wobei der lose Staub nicht gebunden sondern aufgewirbelt wird. Dieser setzt sich nach dem Kehrvorgang wieder auf den Flächen ab.
Arbeitsweise	An dem Ende, das am weitesten von der Tür entfernt ist, wird begonnen. Das Kehren erfolgt zur Tür hin in Bahnen (siehe Skizze). Der Schmutz wird am Ende mit der Kehrschaufel und dem Kehrbesen aufgenommen und entsorgt. Am Schluss wird die gesamte Kehrgarnitur gereinigt.



Feuchtreinigung (nicht textiler Böden)

Arbeitsgegenstände	Feuchtwischgerät mit waschbarem Baumwoll- oder Mikrofaserbezug, evtl. Sprühflasche zur Befeuchtung des Bezuges, Behälter für verschmutzte Reinigungstextilien.
Hinweis	Der Boden sollte glatt sein. Der Staub wird durch das nebelfeuchte Wischgerät gebunden und nicht aufgewirbelt. Der Bezug wird mit einem Sprüher fein bestäubt (= nebelfeucht).
Arbeitsweise	An der Tür beginnend wird entlang der Wand bis zur Raummitte eine Bahn gewischt. Anschließend wird in schlaufenförmigen Achterbewegungen der Raum bis zur Tür gereinigt. Nun muss der Reinigungsvorgang spiegelbildlich durchgeführt werden, wobei sich die Wischbahnen in der Raummitte überlappen müssen.

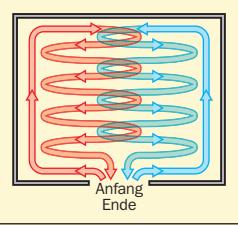
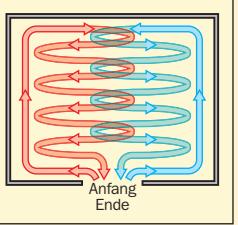


Nassreinigung (nicht textiler Böden)

Arbeitsgegenstände	Für große Flächen: Wischeimer (2 Eimer) mit Presse, Wischmopp, Reinigungsmittel Für kleine Flächen: Schrubber, Bodentuch und Putzeimer Großküchen: Einscheibenmaschine und Wassersauger
Hinweis	Unterschieden wird das einstufige vom zweistufigen Nassreinigungsverfahren . Beim einstufigen Verfahren wird der Wischmopp nur einmal über den Boden geführt. Beim zweistufigen Verfahren zweimal. Wird die Schulküche von Schülern gereinigt, sollte aus hygienischen Gründen prinzipiell das zweistufige Verfahren angewandt werden, das nachfolgend beschrieben wird. Die Reinigung mit dem Schrubber und Bodenlappen ist sehr kraftintensiv und eher für den häuslichen Gebrauch, nicht zum Wischen von großen Flächen geeignet. Grund: Tragen des Eimers ist erforderlich, evtl. mehrmaliger Wasserwechsel erforderlich.

Merke: Bevor eine Nassreinigung erfolgt, sollte der Boden durch eine Trockenreinigung (kehren) von grobem Schmutz befreit werden.

Arbeitsweise zweistufige Nassreinigung

				
Blauen Eimer $\frac{3}{4}$ mit Reinigungsflotte füllen. Reinigungsmittel richtig dosieren (siehe Herstellerangaben). Roten Eimer $\frac{1}{4}$ mit klarem, handwarmem Wasser befüllen. Presse ist über dem roten Eimer angebracht.	Wischmopp in die Reinigungsflotte geben und nicht oder nur sehr gering aussprechen.	Erster Wischvorgang: Den Boden entsprechend der Abbildung wischen (siehe Feuchtreinigung). Durch den nassen Wischmopp wird der Schmutz angelöst.	Schmutzigen Wischmopp in klarem Wasser (roten Eimer) auswaschen, aussprechen und zweiten Wischvorgang durchführen.	Zweiter Wischvorgang: Schmutz aufnehmen, auf dem Boden ist nur noch eine geringe Restfeuchte vorhanden. Wischmopp ausspülen und aussprechen. Schmutzflotte entsorgen, Eimer säubern, trocken reiben. Becken putzen.

Reinigungsablauf bei der Nassreinigung eines Küchenbodens (Schulküche)

- 1 Besen, Kehrbesen, Kehrschaufel, Wischwagen mit zwei Eimern und Reinigungsflotte, Wischmopp bereitstellen.
- 2 Alle transportablen Gegenstände (Mülleimer, Stühle, ...) hoch oder zur Seite stellen.
- 3 Trockenreinigung durchführen (Beginn vom äußersten Ende zur Türe hin). Schmutz mit der Kehrschaufel und dem Kehrbesen aufnehmen und im Mülleimer entsorgen.
- 4 Besen, Kehrbesen und Schaufel vom Schmutz befreien (Kamm zum Enthaaren verwenden, mit feuchtem Allzwecktuch die Kehrschaufel reinigen und hängend im Putzschränk aufbewahren (= Borstenerhalt)).
- 5 Nassreinigung durchführen (siehe Nassreinigung). Der Wischwagen darf die Arbeit nicht blockieren, sollte aber in der Nähe des zu wischenden Abschnittes stehen. Die zweistufige Nassreinigung kann gut von zwei Schülern bzw. Schülerinnen durchgeführt werden.
- 6 Wischmopp klar ausspülen, sammeln und gemeinsam waschen. Schmutz- und Reinigungsflotte entsorgen, Eimer putzen und trocken reiben. Wischmoppgestell im Putzmittelschränk aufbewahren.
- 7 Schmutzwasserbecken oder Waschbecken reinigen, dabei die Schmutzpartikel aus dem Abflusssieb entnehmen, trocken reiben.
- 8 Transportable Gegenstände nach dem Trocknen wieder in Ursprungsposition stellen.



Durchführung einer Nassreinigung in der Großküche

Im laufenden Betrieb wird der Fußboden einer Großküche so stark verschmutzt und beansprucht, dass dieser nassgescheuert werden muss. Dies kann bei schlecht zugänglichen Stellen manuell mit dem Schrubber und bei großen Flächen maschinell mit einer Einscheibenmaschine geschehen.

Einscheibenmaschinen

Eine Einscheibenmaschine ist mit oder ohne Reinigungstank erhältlich. Erfolgt das Nassscheuern mit einer Maschine ohne Tank, muss der Boden zuvor mit der Reinigungsflotte (Wasser und Bodenmittel) benetzt werden. Maschinen mit Tanks müssen entsprechend der Herstellerangaben mit der Reinigungsflotte befüllt werden. An der Unterseite der Maschine wird entweder direkt eine Tellerbürste oder ein Triebteller mit einem Pad befestigt. Sowohl die Tellerbürsten als auch die Pads müssen optimal auf den Boden abgestimmt werden, um diesen nicht zu beschädigen. Der Triebteller bzw. die Tellerbürste wird über einen Elektromotor angetrieben. Durch das Anheben und das Senken der Deichsel wird die Arbeitsrichtung (rechts bzw. links) bestimmt. Bei Betätigung des Dosierungshebel strömt die Reinigungsflotte aus dem Tank auf den Belag. Der Reinigungsverlauf erfolgt in Bahnen, bei harten Verschmutzungen müssen kreisende Bewegungen vorgenommen werden. Schlecht zugängliche Stellen werden manuell mit dem Schrubber vorbehandelt. Am Ende Stecker ziehen und Pads bzw. Bürsten abnehmen, Gerät feucht abwischen. Stromkabel fachgerecht aufrollen. Pads mit klarem Wasser aussuchen. Den Schmutz von den Bürsten entfernen.



Abzieher

Abzieher mit Gummilippen kommen bei schlecht zugänglichen Stellen und kleinen Bearbeitungsflächen zum Einsatz. Durch die Gummilippe wird die Schmutzflotte dem Abfluss (Küchenschacht) zugeführt.

Nasssauger

Fahrbare Nasssauger werden bei großen Bodenflächen eingesetzt um einen schnellen Trockenvorgang zu gewährleisten. Die Schmutzflotte wird über Saugdüsen durch einen Unterdruck, der vom Vakuummotor erzeugt wird, aufgesaugt und in den Schmutzfrottentank geführt. Das Absaugen erfolgt bahnweise vom entferntesten Teil des Raumes zur Tür hin. Der Schmutzfrottentank muss am Ende ausgeleert und gereinigt werden.



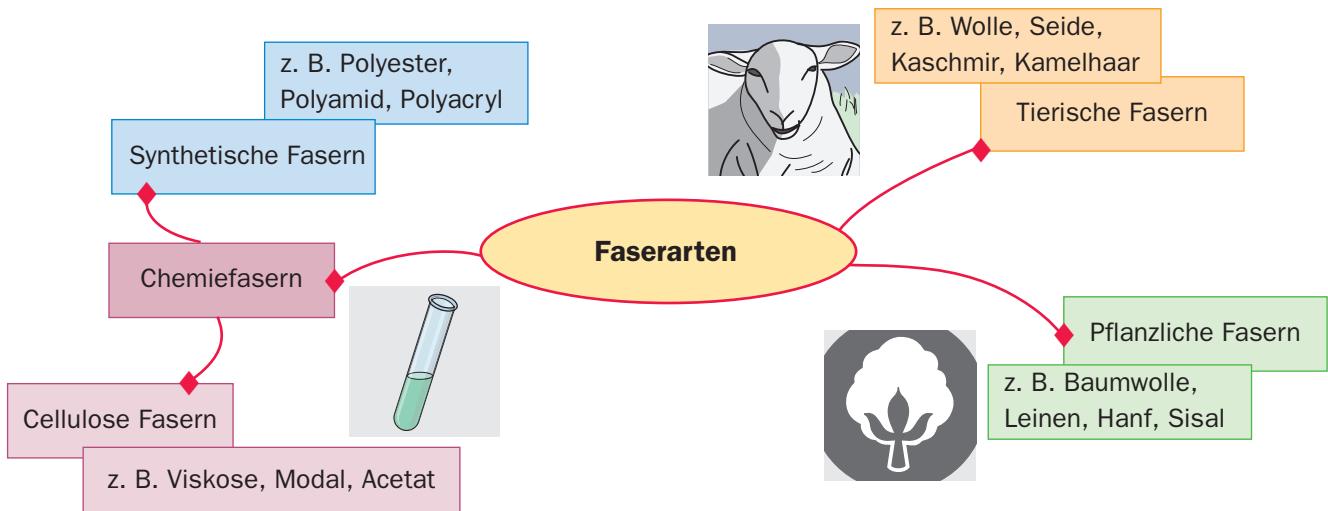
12.4 Textilpflege

Ein Leben ohne Textilien ist nur schwer vorstellbar. Dieses Kapitel gibt einen Überblick über Faserarten, Wäschearten, Waschfaktoren, Waschmittel sowie den Wasch- und Trockenvorgang von Wäsche. Der Schwerpunkt der Textilpflege wird dabei auf den Küchenbereich gelegt.

12.4.1 Faserarten

Es werden **drei** Hauptkategorien von Fasern unterschieden: **Pflanzliche** Fasern, **tierische** Fasern und **Chemiefasern**. **Tierische** Fasern stammen aus Fasern bzw. Haaren von Tieren. **Pflanzliche** Fasern werden beispielsweise aus Baumwolle, Sisal, Leinen und Hanf gewonnen. **Chemiefasern** unterteilen sich in die aus Buchen- und Fichtenholz gewonnenen Cellulosefasern und die allermeist aus Erdöl und chemischen Zusätzen hergestellten **synthetischen Fasern**.

Fortsetzung: Faserarten



Tierische Fasern

Diese Fasern werden ausschließlich von Tieren (z. B. Schafe, Kamele, Maulbeerspinner, Ziegen) gewonnen.

Wolle

Das Haarkleid der Schafe wird je nach Woll- und Schafart **ein- bis zweimal** im Jahr durch Scheren entfernt, durch Reinigung vom Schmutz befreit und anschließend zu Kamm- oder Streichgarn verarbeitet. Reine Schurwolle besteht ausschließlich aus Wolle und wird durch das Wollsiegel im Textil gekennzeichnet.

Eigenschaften: Gute Dehnbarkeit, bedingte Formbarkeit, geringe elektrostatische Aufladung, kann **bis zu $\frac{1}{3}$** des Eigengewichts an Feuchtigkeit aufnehmen.

Verwendung: Oberbekleidung, Möbelbezüge

Seide

Seide wird durch Seidenraupen (Maulbeerspinner, Tusahspinner) produziert. Die Raupen spinnen sich in einen Kokon ein, der aus einem **ca. 3 km** langen Faden besteht. Durch Heißdampf werden die Raupen im Kokon getötet. Der feine Faden wird vom Kokon abgehästelt. Um einen stabilen Faden zu erhalten, werden **ca. 7** Rohseidenfäden zu einem Faden zusammengefäßt.

Eigenschaften: Glatt und kann **ca. $\frac{1}{3}$** des Eigengewichtes an Feuchtigkeit (dampfförmig) aufnehmen, sehr hautfreundlich, schöner Glanz, gute Dehnbarkeit, hohe Elastizität, kaum elektrostatische Aufladung

Verwendung: Bekleidung, Dekostoffe, Bettwäsche

Pflanzliche Fasern

Baumwolle

Das Malvengewächs benötigt **ca. 200 Tage** um zu reifen. Dann springt die Baumwollkapsel auf, es kommen die Samenhaare zum Vorschein. Nach der Ernte werden die Kapseln noch einmal getrocknet, entkörnt, d. h. die Fasern von den Samen getrennt und zu Spinnfasergarben weiterverarbeitet.

Eigenschaften: Sehr strapazierfähig, hautfreundlich, Feuchtigkeitsaufnahme **bis zu 65 %** des Eigengewichtes, geringe Elastizität → knittert stark, mittelmäßige Wärmeisolierung, bei **95 °C** waschbar.

Verwendung: Berufsbekleidung, Geschirrtücher, Poliertücher, Bodentücher

Leinen

Leinen wird aus der Flachspflanze gewonnen. Die Flachsstengel werden nach **ca. 120 Tagen** mit der Wurzel herausgezogen (= gerauft), geriffelt, d. h. die Stengel werden von der Fruchtschale und den Wurzeln getrennt. Um die Faserbündel zu lösen, wird der Stengel durch rösten und rotten von der Kittsubstanz befreit. Durch Schwingen und Brechen erhält man Langflachs, der ausgekämmt (= gehäckelt) keine Holzteile mehr enthält. Die Langfasern werden zu Fäden gesponnen.

Halbleinen

Bei dieser Fasermischung besteht der Kettfaden des Gewebes aus Baumwolle, der Schussfaden aus Leinen.

Eigenschaften: sehr hohe Strapazier- und Scheuerfestigkeit, keine Flusenbildung, bei **95 °C** waschbar, gute Wasseraufnahme

Verwendung: Oberbekleidung, Tisch- und Bettwäsche, Berufsbekleidung, Polier- und Geschirrtücher.

Reinigung/Textilpflege

Chemiefasern

Cellulose Fasern

Viskose

Die bedeutendste Cellulosefaser ist die Viskose. Der in Natronlauge getränkten Zellstoff, aus Buchen-, Fichten- und Pinienholz, quillt auf. Durch die Zugabe von Schwefelkohlenwasserstoff entsteht eine Spinnmasse, aus der durch das Nassspinnverfahren Fasern gewonnen werden. Bei der Herstellung von Cellulose Fasern werden erhebliche Mengen an Wasser und Chemikalien benötigt, wobei neueste Forschungsergebnisse den Verbrauch drastisch reduziert haben.

Verwendung: Dekostoffe, Futterstoffe, Oberbekleidung

Eigenschaften: hohe Saugfähigkeit, hoher Glanz, werden deshalb häufig mit anderen Fasern gemischt, bei **30 °C – 40 °C** waschbar.

Modal

Modalfaser werden aus der gleichen Spinnmasse wie die Viskosefasern gewonnen, aber während des Spinnvorgangs mit anderen chemischen Zusätzen versetzt.

Verwendung: meist in Mischungen mit Baumwolle, Leinen; Wascheigenschaften siehe Etiketten.

Eigenschaften: hohe Saugfähigkeit, Festigkeit entspricht der Baumwolle.

Synthetische Fasern

Synthetische Fasern, Polyamid-, Polyester-, Polyacrylfasern, werden meist aus Rohöl gewonnen, das durch Zugabe verschiedenster Chemikalien und Anwendung diverser Verfahren zu spinnbarem Material aufbereitet wird. Die Spinnmasse kann durch verschiedene Spinnverfahren (Trocken-, Nass- und Schmelzspinnverfahren) zu Filamenten (Endlosgarnen) gesponnen werden.

Eigenschaften: je nach Faser verschieden, bei **30 °C – 40 °C** waschbar.

Verwendung: meist in der Mischung mit pflanzlichen Fasern für Bekleidung, Tischwäsche, Feinwäsche.

12.4.2 Welche Arten von Wäsche gibt es?

In der Küche und im Hausbereich gibt es verschiedene Arten von Wäsche, die aufgrund der Faserarten bei unterschiedlichen Temperaturbereichen gewaschen werden können. Küchenwäsche besteht aus hygienischen Gründen aus Baumwolle und kann daher bei hohen Temperaturen gewaschen werden. Bei Wäsche aus Mischgewebe muss auf die Pflegeeigenschaften laut Etikett geachtet werden.



12.4.3 Textilausrüstung/Textilveredelung

Textile Fasern bleiben nur sehr selten im Rohzustand erhalten, sie werden durch **mechanische, physikalische** und/oder **chemische** Verfahren verändert bzw. ausgerüstet.

Ziel der Textilausrüstung/Textilveredelung ist es:

- Die bestehenden Materialeigenschaften zu verbessern,
- Den Textilien besondere Eigenschaften zu verleihen,
- Das Aussehen der Textilien zu „veredeln“, d. h. Textilien optisch zu verbessern.

Durch die Textilausrüstung werden also der **Gebrauchswert**, die **Pflegeeigenschaften** und das **Aussehen** von Textilien deutlich verbessert. Folgend werden die wichtigsten Ausrüstungsverfahren stichwortartig beschrieben.

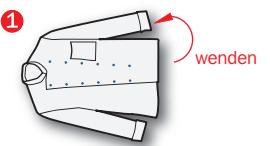


Textilausrüstung	Zweck
Antipilling-, Antipickung-, Antinagging-Ausrüstung	Die Knötchen- und Flusenbildung sowie die Bildung von Laufmaschen wird verhindert, indem die Fasern mit Acryl- und Vinylpolymeren überzogen werden.
Antistatische-Ausrüstung	Synthetische Fasern können sich elektrostatisch aufladen. Bei diesem Verfahren wird die Oberfläche mit einer tensidartigen Masse überzogen, dabei wird die elektrische Leitfähigkeit vergrößert, was die elektrostatische Aufladung verringert.
Antischmutz-Ausrüstung	Synthetische Chemiefasern werden meist mit flourhaltigen Substanzen versetzt, die für eine bessere Schmutzablösung bzw. Auswaschbarkeit von Schmutz sorgen.
Antimikrobielle Ausrüstung	Die Bildung von Schimmel, Hautpilz und schweißzersetzenden Bakterien wird durch die Beimischung von Silber-Ionen während des Schmelzspinnverfahrens deutlich reduziert. Gleichzeitig kann jedoch auch das Textil mit bakteriziden Substanzen versetzt werden.
Bleichen	Durch das Bleichen mit oxidativen Bleichmitteln wird der Weißgrad der Fasern erhöht, die Naturfarbstoffe werden farblos und wasserlöslich.
Färben	Durch ein reichhaltiges Farbangebot erhalten Fasern, Garne und textile Flächen ein ansprechendes Aussehen. Die zu färbenden Materialien werden in Färbebottichen gefärbt, danach gewaschen und getrocknet. Je länger das Material in den Bottichen verweilt, umso intensiver die Farbgebung.
Filzfreiausrüstung	Durch den Überzug einer sauren Chlorlösung und durch den anschließenden Harzüberzug wird das Verfilzen von Wollfasern verhindert.
Hochveredelung	Hierbei werden die Fasern mit formaldehydhaltigen Kunstharzen ausgerüstet, welche allergische Reaktionen hervorrufen können. Durch das Hochveredeln wird die Knitteranfälligkeit und das Einlaufen von Textilien stark reduziert.
Imprägnieren	Textilien werden mit wasserabweisenden Materialien (z. B. Silikon) besprüht oder in diese getaucht. Durch das Imprägnieren werden textile Materialien witterfest, schmutzabstoßend, wasserabweisend und bleiben trotzdem luftdurchlässig. Dies ist besonders für Kleidung im Outdoor-Bereich, also Regenbekleidung, von großem Nutzen.
Mercerisieren	Die in 20 %-iger bis 30 %-iger Natronlauge getauchten Baumwollfasern werden in gestrecktem Zustand getrocknet. Sie erhalten einen schönen Glanz, einen weicherem Griff, eine höhere Festigkeit und eine bessere Einfärbbarkeit.
Sanforisieren	Beim Sanforisieren, auch krumpfen genannt, wird das Material durch Feuchtigkeit, Hitze und Druck bearbeitet. Es läuft also vor der Verarbeitung ein. Sanforisierte Artikel laufen beim Waschen nur noch um ungefähr +/−1 % ein, eine Maßstabilität ist also gewährleistet. Bei den Verfahren Sanfor-Plus® und Sanfor-Plus2® werden die Textilien nach dem Sanforisieren mit Kunstharz behandelt, was eine Schmutzabweisung und ein Knitterschutz gewährleistet. Die verwendeten Formaldehyde können allergische Reaktionen auslösen. Bei der Textilkennzeichnung Sanfor-Set® werden die Textilien in Ammoniak behandelt, sie sind dadurch knitterarm.

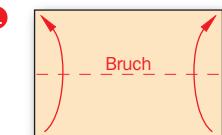
Reinigung/Textilpflege

Zusammenlegen von Textilien

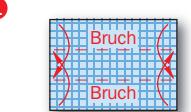
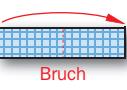
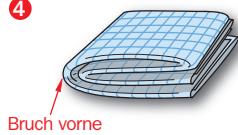
Kochjacken, Hemden, Blusen o. Ä.

			
Knöpfe schließen, Kochjacke umdrehen (Knöpfe liegen auf dem Bügelbrett).	Ärmel beidseitig zur Mitte schlagen (siehe Abb.).	Unterer Rand ca. 10 cm nach oben schlagen.	Kochjacke zur Hälfte falten.

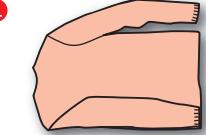
Tischdecken o. Ä.

			
Der Länge nach halbieren und zur Mitte schlagen. Es entsteht ein Mittelbruch.	Tischdecke nochmals in Längsrichtung halbieren.	Tischdecke nun in Querrichtung halbieren.	Tischdecke je nach Länge noch einmal oder zweimal in Querrichtung halbieren.

Geschirrhandtücher o. Ä.

			
Das Geschirrhandtuch wird der Länge nach zusammengelegt, dabei wird die linke und rechte Seite jeweils bis zu einem Drittel zur Mitte gefaltet. In der Mitte bleibt noch ein Drittel der Grundfläche erhalten.	Geschirrtuch nun einmal in Querrichtung halbieren.	Geschirrtuch nochmals in Querrichtung halbieren.	Die Bruchseiten der Geschirrhandtücher liegen nun sauber aufeinander und bilden die Vorderansicht.

Pullover, Strickjacken o. Ä.

			
Knöpfe schließen, Pullover umdrehen (Knöpfe liegen auf dem Bügelbrett). Linken Ärmel zur Mitte schlagen.	Rechten Ärmel zur Mitte schlagen (siehe Abb.).	Unterer Rand bis zum Kragen nach oben klappen, d. h. Kleidungsstück halbieren.	Bruchseiten der Pullover liegen nun sauber aufeinander und bilden die Vorderansicht.

Merke: Wie oft ein Wäschestück gefaltet wird (Quer- und Längsfalten), hängt prinzipiell von der Größe ab. Die Bruchkanten gleicher Wäschestücke werden aufeinandergelagert und bilden die Vorderansicht.

A	
Abgeschlagene Crème	
Abwandlungen	223
Abgeschlagene Crème GR	223
Amaranth-Nockerln	221
Ambrosiacrème	229
Amerikanischer Farmer-eintopf	107
Antipasti	210
Apfelkuchen (Mürbeteig)	260
Apfelküchlein	158
Apfelsalat	237
Apfelschaum (Apfelmus)	237
Apfelstrudel	303
Apfel-Walnuss-Kaltschale	102
Aprikosen-Stangen	314
Asiatischer Reis	187
B	
Baguette	280
Bananen-Schoko-Gugelhupf	251
Bandnudeln	145
Bayrische Crème	232
Bayrisches Kraut	208
Béchamelkartoffeln	168
Béchamelsoße mit Schinken	109
Beerensoufflé	240
Birnenkuchen mit Baiserhaube	261
Birnentaschen	304
Biskuitrouladen mit verschiedenen Füllungen	292
Blattspinat	210
Blumenkohl	203
Blumenkohlsalat	197
Blumenkohlsuppe	98
Bohnen (gedünstet)	210
Bohnen mit Speck	210
Bohnensalat	197
Brandmasse Abwandlung	267
Brandmasse GR	267
Brandmasse	
Formgebungsmöglichkeiten	268
Brandmasse (pikante Füllungen)	270
Brandmasse (süße Füllungen)	269
Bratäpfel	237
Braten (div. Fleischarten)	118
Bratkartoffeln	167
Brokkoli mit Frischkäsedip	205
Brokkoliauflauf	205
Brokkolisuppe	97
Brokkolitorte	255
Bruschetta (Tomate-Basilikum)	75
Buchweizenbällchen	105
Buchweizenklöße auf Gemüse	181
Bunte Gemüsesuppe	95
Buttermilchspeise	230
Butterplätzchen	309
C	
Camembert-Toast	90
Canapés	88
Cevapcici	122
Champignoncrèmesuppe	97
Chicoréesalat	195
Ciabatta	279
Cocotten mit Schinken und Ei	84
Cocktailsoße GR	194
Cordon bleu	130
Couscous-Variationen	179
D	
Crème brûlée	234
Crème Karamell mit Beeren der Saison	234
Crèmesoße Abwandlung	225
Crèmesoße (gegart) GR	225
Crostini	75
Croûtons	104
Curry-Schnitzel-Toast	90
E	
Eierlikörtorte	248
Eieromelett	85
Eierstichkugeln	105
Eiskaffee	318
Eisschokolade	318
Eistee	318
Endiviensalat	195
Erdbeeren mit Sahnehaube	230
Erdbeer-Mascarpone-Crème	219
Erdbeersahnemix	317
Erdbeersorbet	239
Essig-Öl-Marinade GR	193
Exotische Grütze	226
Exotischer Fruchtsalat	236
F	
Falsche Spiegeleier	220
Feine Pfannkuchen	104
Feiner Kirschkuchen	259
Feldsalat	195
Fenchelgemüse	211
Feurige Gulaschpfanne	127
Fisch Weidmannsart	137
Flachwickel	284
Flammende Herzen	248
Flammeri Abwandlungen	224
Flammeri GR	224
Fleischbällchen	120
Fleischbällchen (Einlage)	105
Fleischbällchen in Soße	120
Fleischbällchen mit Avocadodip	88
Fleischbrühe GR	94
Fleischtaschen	295
Fleischteig GR	119
Frikadellen	119
Frikadellen-Variationen	119, 120
Frittiertes Gemüse	211
Früchtegelee	232
Fruchtsoßen GR (gegart)	225
Fruchtsoßen GR (nicht gegart)	226
Fruchttörtchen	293
Füllungen für 1 Omelett	85
Fusilli al pesto	146
G	
Gaisburger Marsch	106
Garnelen continental	139
Garnelen im Teigmantel mit Joghurtdip	138
Garnelen in Tempura mit Mango-Chili-Chutney	86
Gedünsteter Reis	184
Geflügelcocktail	77
Gefüllte Auberginen	212
Gefüllte Avocados	81
Gefüllte Cannelloni	124
Gefüllte Champignons	80
Gefüllte Herzen	256
H	
Hackbraten Abwandlung	123
Hackbraten	122
Hackfleisch-Kraut-Strudel	302
Hackfleischpastete	125
Hackfleischrolle	123
Hackfleischsoße	110
Hack-Kartoffel-Gratin	170
Haferflockenbratlinge	182
Hähnchenschenkel vom Grill	132
Haselhussecken	264
Hefekleinegebäck (pikant)	276
Hefekleinegebäck (süß)	283
Hefemänner	312
Hefeteig (salzig) GR	275
Hefeteig (süß) GR	274
Hefezopf	286
Heidelbeer-Cashewnuss-Crème	221
Heidelbeercrème	230
Heilbutt im Lauchmantel	138
Helle Mehlschwitze GR	108
Helle Mehlschwitze mit fettreduziertem GR	108
Herzoginnenkartoffeln	169
Himbeer-Amarettini-Cupcakes	250
Hirsebällchen	177
Hirsefrikadellen	177
Honigbananen	238
Hühnerbrühe GR	95
Hühnerfrikassee	132
I	
Irish Stew	107
Italienische Tomatensuppe	100
Italienischer Salat	200

Rezeptregister

J

- Jägerschnitzel mit Pfifferlingen 129
 Jamaika Sunshine 316
 Joghurtcrème mit Trauben 229
 Joghurt-Dessert mit Himbeerspiegel 220
 Joghurtdip 138
 Joghurtmarinade **GR** 193
 Joghurt-Sanddorn-Crème 228
 Johannisbeerkuchen 262

K

- Kaffee-Zimt-Kuchen 251
 Kalbsgeschnetzeltes in Sahnesoße 130
 Kalbsschnitzel Julienne 129
 Karamell **GR** 233
 Karotten 204
 Karotten-Apfel-Rohkost 198
 Karottencrèmesuppe 96
 Karotten-Erbsen-Gemüse 204
 Karotten-Frischkäse-Kaltschale 101
 Karottensalat 197
 Kartoffelcrèmesuppe 96
 Kartoffelgratin 170
 Kartoffel-Mandel-Bällchen 172
 Kartoffelnestchen 170
 Kartoffelpizzen auf Rucola 174
 Kartoffelpuffer 167
 Kartoffelpüree 168
 Kartoffeltaler 173
 Kartoffelteig **Abwandlung** 172
 Kartoffelteig **GR** 171
 Kartoffelteig
Formgebungsmöglichkeiten 171, 172
 Kartoffeltürmchen 174
 Käsecrèmesuppe 97
 Käse-Dreispitzchen 257
 Käsegebäck 258
 Käse-Gurken-Salat 201
 Käsesoße 109
 Käsespätzle 153
 Käsestangen 298
 Kasseler im Blätterteig 126
 Kinderuhr 246
 Kirschkuchen (Rührmasse) 249
 Kleine Florentiner 309
 Kleine Mürbebrezeln 265
 Kleine Obsttorte 290
 Kleine Orangenscheiben 231
 Kleine Schwarzwälder Kirschtorte 291
 Kleiner Geburtstagkuchen 246
 Kleines Geburtstagsschiff 245
 Knochenbrühe **GR** 95
 Kohlrabi-Kartoffelsuppe mit Kressehaube 99
 Kokos-Cupcakes 250
 Kokosmakronen 311
 Kokossorbet 239
 Konfitüre nach Wahl 321
 Kopfsalat 195
 Krabbencocktail 76
 Kräuterbällchen 83
 Kräuterbrot im Blumentopf 280
 Kräuterpfannkuchen mit Füllungen 156
 Kräuterreisring 187
 Kräutersahnesoße 110
 Kräutersoße 109
 Kräuterspätzle 153
 Krautsalat 198
 Kürbiscrèmesuppe 99
 Kürbisgratin 214
 Kürbispuffer 214

L

- Lachsschnitten mit Meerrettichhaube 137
 Lasagne 146
 Lauch im Schinkenmantel 206
 Laugenbrötchen 282
 Linsen 209
 Lollo-rosso-Salat 195

M

- Maisschnitten 180
 Mandelockerln 103
 Mandelsplitter 308
 Mangoschiffchen 238
 Marmorkuchen 244
 Marzipanschnecken 296
 Melonen-Quark-Crème mit Vanillefritter und Fruchtspießen 220
 Minestrone 93
 Mini-Früchtekuchen 259
 Mohnrechtecke 265
 Möhren-Sonnenblumenkern-Soße 110
 Mürbeteig **Abwandlung** 253
 Mürbeteig **GR** (salzig) 253
 Mürbeteig **GR** (süß) 253

N

- Neujahrsbrezeln 287
 Niedernauer Kartoffeln 167
 Nudelauflauf 149
 Nudelteig **Abwandlungen** 145
 Nudelteig **GR** 144
 Nusschlaufen 300
 Nusstaler 312

O

- Obstsalat Sommerwind/
herbstlicher Obstsalat 235
 Ofenguck 168
 Olivenbällchen 121
 Orangen-Bögen 314
 Orangenbutter 83
 Orangencrème 229
 Orangen-Joghurt-Traum 316

P

- Paniertes Schollenfilet 139
 Panna cotta (Vanille/Schoko) 233
 Papaya-Schiffchen mit Speckdatteln 81
 Paprikabutter 83
 Parmaschinken auf Melone 82
 Partybrötchen 87
 Pasta asciutta 123
 Pellkartoffeln 166
 Penne in Kräuterrahmsoße 148
 Pfannkuchen mit Hackfleischfüllung 155
 Pfannkuchenauflauf 158
 Pfannkuchenmasse **Abwandlung** 154
 Pfannkuchenmasse **GR** 154
 Pfitzauf (pikant) 82
 Picatta auf Pute 133
 Pikante Füllungen für Hefe-
kleingebäck 277
 Pikantes Hefekleinegebäck 276
 Pizza Konfetti 278
 Pizza Margherita 278
 Pizza-Toast 89
 Polentaschnitten 180
 Profiteroles 103
 Putengeschnetzeltes Asia 135
 Putenschnitzel Engadin 134
 Putentöpfchen 134

Q

- Quarkblätterteig **GR** 298
 Quark-Grieß-Auflauf 176
 Quark-Öl-Teig **GR** (süß/salzig) 294
 Quarkspeisen **Abwandlung** 218
 Quarkspeisen 218
 Quellreis 184
 Quiche Lorraine 254

R

- Radieschenmäuse auf Käsecrème 78
 Rahmgulasch 128
 Ratatouille 211
 Reis **Abwandlungen** 185
 Reis (quellen u. gedünstet) 184
 Reis Trauttmansdorff 240
 Reisköpfchen 188
 Reisküchle 186
 Reisring-Variationen 187
 Rettichsalat 198
 Rhomben 296
 Rinderbraten 117
 Rindsrouladen mit diversen Füllungen 116, 117
 Risotto 186
 Rosenkohl 204
 Rote-Bete-Röllchen mit Kresse 86
 Rote-Bete-Salat (gegart) 197
 Rote-Bete-Salat (roh) 198
 Rote Farfalle 145
 Rote Grütze 226
 Rotkohl (Rotkraut) 208
 Rotweinkuchen 247
 Rührei im Körbchen 84
 Rührevariationen 84
 Rührmasse **GR** 243
 Rumkugeln 308

S

- Sahnemarinade **GR** 194
 Sahnetaschen mit Früchten 291
 Salzkartoffeln 166
 Sauerkraut 209
 Sauerraummarinade **GR** 194
 Schinkenhörnchen 295
 Schinkenspätzle 152
 Schmand-Nektarinen-Tarte 262
 Schokocrossis 309
 Schokoladencrème 232
 Schokoladen-Soufflé 240
 Schupfnudeln 173
 Schwäbischer Kartoffelsalat 196
 Schwäbischer Zopf 286
 Schwarzwaldbecher 218
 Schweinelendchen im Blätterteig 125
 Schweinemedaillons auf Blätterteig 87
 Schweineohren 299
 Schweizer-Toast 89
 Semmelknödel 160
 Semmelschmarren 161
 Semmel-Spinat-Scheiben 162
 Semmelteig **GR** 160
 Serbisches Reisfleisch 127
 Serviettenkloß 161
 Smoothies 317
 Spaghettinester 148
 Spaghetti-Salat 200
 Spargel 207
 Spargel im Blätterteig 207
 Spargelcocktail 77
 Spargelcrèmesuppe 98