

# Wie der Geschmack ins Essen kommt

Der Geschmack ist ein komplexes System aus Riechen und Schmecken von süß, sauer, salzig, bitter und umami (herhaft). Scharf ist im engeren Sinn kein Geschmack, sondern eine Schmerzempfindung. Diese Schmerzempfindung ist mit der Ausschüttung von Glückshormonen (Endorphine) verbunden. Darum können uns scharf gewürzte Speisen fröhlich stimmen.



Die Herausforderung beim Kochen besteht darin, durch passende Zubereitungsform und angemessenes Würzen die Aromen zur vollen Entfaltung zu bringen. Außerdem müssen die Temperatur, die Konsistenz und das Mundgefühl berücksichtigt werden. Wenn auch noch die Stimmung beim Essen passt, dann schmeckt das Essen nicht nur gut, sondern wir fühlen uns richtig wohl.

## Gute Grundzutaten – unentbehrliche Basis

Die Grundlage für den guten Geschmack bilden qualitativ gute und frische Zutaten. Gewürze und Kräuter haben dann die Aufgabe, das natürliche Aroma der Grundzutaten zu verstärken.

## Gewürze – ein Feuerwerk

Die ätherischen Öle der Gewürze sind flüchtig, daher sollte man Gewürze wenn möglich im Ganzen und in kleinen Mengen kaufen. Gewürze immer trocken und dunkel lagern und darauf achten, dass sie nicht dem Küchendunst, z. B. direkt über dem Herd, ausgesetzt sind. Wenn möglich die Gewürze frisch mahlen. Sie haben dann einen ungleich intensiveren Geschmack. Manche Gewürze wie Kreuzkümmel eignen sich gut zum Rösten. Sie sollten aber nur kurz und ohne Fett geröstet werden, bis das Gewürz anfängt zu duften. Sofort vom Herd nehmen, abkühlen lassen und mörsern.



Fotos: © Beate Hitzler

## Kräuter – eingefangenes Sonnenlicht

Damit Kräuter gut wachsen und Aromen bilden, benötigen sie viel Sonnenlicht. Das gilt besonders für mediterrane Kräuter wie Oregano, Thymian, Rosmarin und Salbei. Frische Kräuter wie Petersilie, Basilikum, Dill und Schnittlauch erst zum Schluss dem Gericht hinzufügen. Robuste Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Lorbeer, Oregano und Salbei können von Beginn an mitgegart oder in der zweiten Hälfte der Garzeit zugegeben werden. Nicht nur die Blätter stecken voller Aroma, sondern auch die Stängel. Diese können zum Aromatisieren von Brühen verwendet werden.



## Für alles ist ein Kraut gewachsen:

Der gesundheitliche Wert von Gewürzen und Kräutern ist enorm. Durch ihren hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen fördern sie die Bekömmlichkeit, die Verdauung und das Immunsystem.

## Landestypische Gewürze und Kräuter:

### mediterrane Küche:

Thymian,  
Oregano,  
Rosmarin,  
Salbei,  
Basilikum

### asiatische Küche:

Ingwer, Chili, Zitronengras,  
frischer Koriander, Thai-Basilikum,  
Bockshornklee, Kardamon,  
Kurkuma, Gewürzmischungen wie  
Garam masala und Curry

### orientalische Küche:

Kreuzkümmel, Chili,  
Fenchelsamen,  
Kardamom, Nelken,  
Schwarzkümmel,  
Zimtstangen, Anis

### europäische/ deutsche Küche:

Majoran, Kümmel,  
Lorbeer, Piment,  
Koriander, Paprika,  
Muskatnuss,  
Nelken, Pfeffer

# Hauptspeisen



## GEBACKENES FISCHFILET LECKERES AUS DEM MEER

### Zutaten

4 Fischfilets  
mögliche Seelachs, Rot-  
Sorten: barsch, Kabeljau  
Salz

**Panade:**  
1 - 2 Eier  
doppelgriffiges Mehl oder  
Instantmehl  
Semmelbrösel  
reichlich Butterschmalz  
Zitrone

### Z U B E R E I T U N G

Gefrorener Fisch:

- bei ganzen Fischen → auftauen lassen und
- bei Fisch in Blöcken → antauen lassen.  
Fisch trocken tupfen, Fisch salzen.

Fisch zuerst in Mehl,  
dann in verquirltem Ei und  
danach in Semmelbröseln wenden.

Fisch bei mittlerer Hitze in Butterschmalz  
ausbacken, mit Zitronenscheiben anrichten.



### Gesundheits-Check:

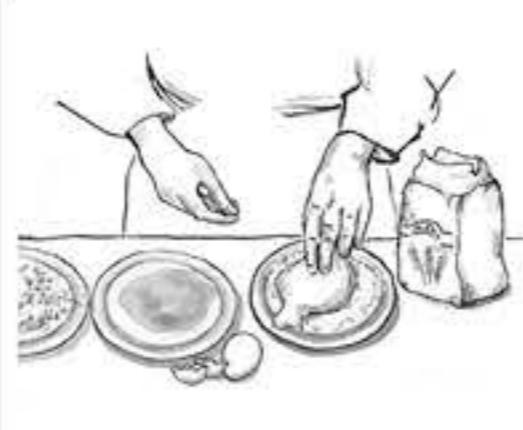
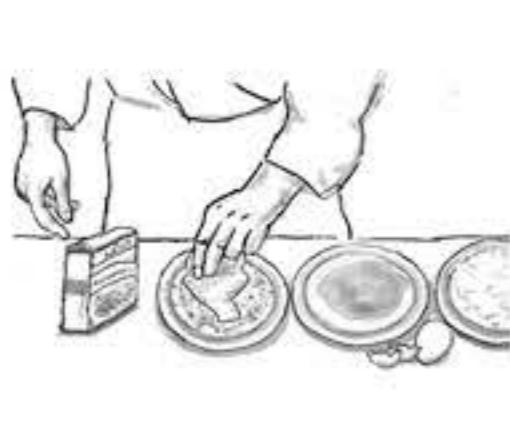
Fisch liefert wertvolles, leicht verdauliches Eiweiß und viele Vitamine und Mineralstoffe (Jod).

### Einkaufs-Check:

Beim Fischeinkauf unbedingt auf Frische achten. Bei ganzen Fischen sollten die Kiemen dunkelrot sein und die Fischaugen glasig und auf keinen Fall trüb. Frischer Fisch riecht nach Meerwasser oder Quellwasser, auf keinen Fall intensiv nach Fisch.

### Arbeits-Check:

#### Panieren



# MOUSSE AU CHOCOLAT

## EINE LEICHTE SCHOKOLADIGE CREMESPEISE

### Desserts



#### Zutaten

150 g Bitterschokolade

3 Eiweiß (ca. 120 g)

3 EL Zucker

200 ml Sahne

Früchte der Saison

#### Z U B E R E I T U N G

Schokolade in Stücke brechen/schneiden, im Wasserbad schmelzen und kurz abkühlen lassen. Eiweiß zu Eischnee schlagen, Zucker zugeben und kurz weiter schlagen. Flüssige Schokolade nach und nach in den Eischnee einrühren. Sahne schlagen und unterziehen, Creme kühl stellen. Creme mit Früchten der Saison anrichten.



#### Einkaufs-Check:

Bei der Schokolade die Zutatenliste lesen. Manche Konzerne sparen hier an der Kakao-butter und ersetzen sie mit dem günstigeren Palmfett. Darunter leiden die Schmelzfähigkeit und der Geschmack der Schokolade.

#### Arbeits-Check:

Für das Schlagen des Eiweiß eine größere Schüssel auswählen, damit auch noch für die Schokolade und die Sahne Platz ist.

Die geschmolzene Schokolade ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Ist die Schokolade noch zu heiß, fällt der Eischnee zu schnell zusammen und die Creme wird sehr flüssig. Ist die Schokolade zu kühl, wird die Creme zu schnell fest und lässt sich schwer portionieren.

#### Gesundheits-Check:

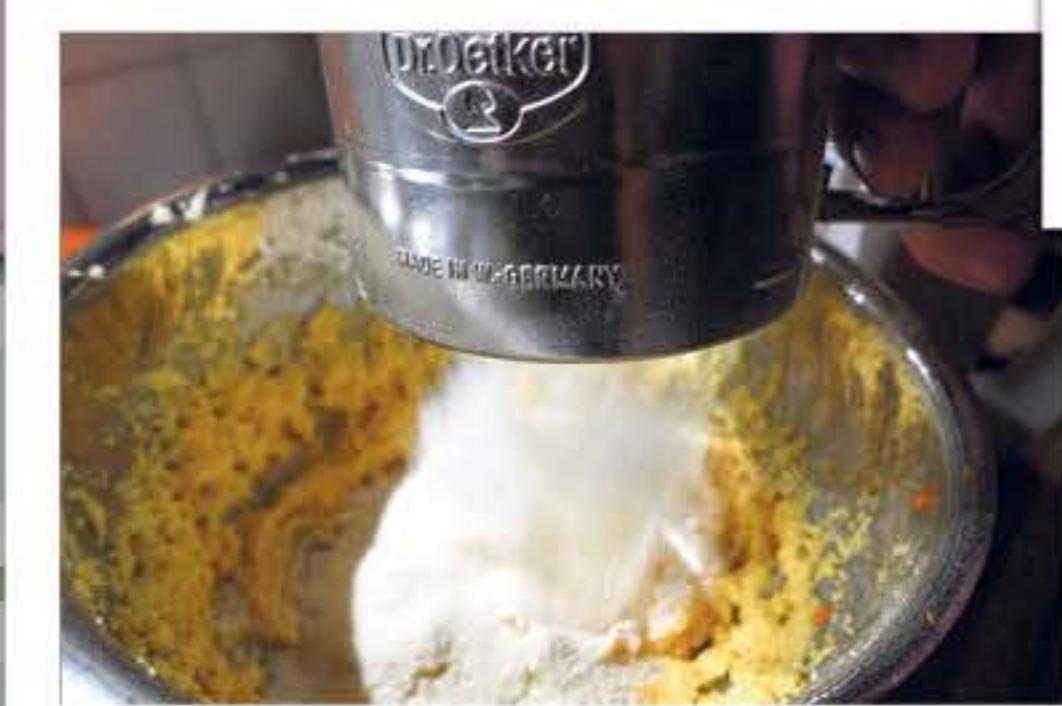
Da frisches Eiweiß verwendet wird, unbedingt darauf achten, dass die Eier frisch sind, die Creme stets kühl gelagert und natürlich zügig gegessen wird.

# Kuchen und Mehlspeisen



## Zutaten

1 kleine Dose  
(300 ml) Mandarinen  
200 g weiche Butter  
200 g Zucker  
1 Prise Salz  
4 Eier  
abgeriebene  
Schale von 1 Orange und  
1 Zitrone  
300 g Mehl  
2 TL Backpulver



## MANDARINENKUCHEN EIN SAFTIGER RÜHRKUCHEN

### Z U B E R E I T U N G

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.  
Mandarinen abseihen, Saft trinken oder weggießen.  
Butter, Zucker und Salz schaumig rühren.  
Eier nach und nach zugeben. Jedes Ei mindestens eine Minute untermischen. Abgeriebene Schalen unter die Masse rühren.  
Mehl mit Backpulver mischen und sieben.  
Abgetropfte Mandarinen, Mehl und Backpulver kurz auf hoher Stufe unter die Schaummasse rühren.  
In die gefettete und bemehlte Kastenform (30 cm) füllen. Bei 200 °C Ober- und Unterhitze 50 - 60 Minuten backen.

### Vorrats-Check:

Rührkuchen lassen sich problemlos einfrieren.

### Genuss-Check:

Der Mandarinenkuchen eignet sich sehr gut für einen Trifle. Trifle ist eine Schichtspeise mit Gebäck, Creme und Früchten.