



Praxis

Fachpraxis

Rita Richter

Kreativ Kochen lernen

9. Auflage

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

Europa-Nr. 66817



Autorin: Rita Richter, Waiblingen
Verlagslektorin: Anke Horst, Haan-Gruiten

9. Auflage 2021

Druck: 5 4 3 2 1

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

ISBN 978-3-8085-6728-9

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

© 2021 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten

www.europa-lehrmittel.de

Umschlaggestaltung: zweiband.media, 10587 Berlin

Layout und technische Umsetzung: zweiband.media, 10587 Berlin

Druck: Himmer GmbH, 86167 Augsburg



Willkommen bei „Kreativ Kochen lernen“

„Was bleibt, ist die Veränderung, was sich verändert, bleibt.“ Bemerkt? **Kreativ Kochen lernen** hat sich verändert! Doch keine Angst – es ist eine gelungene Kombination aus bewährten Grundrezepten mit zahlreichen Abwandlungen und **ca. 435** aktuellen, trendigen Rezepten wie z. B. Zitronengras-Spieße mit Kürbiscurry, Roastbeef mit Limettencreme, Feldsalat-Cappuccino mit Speckschaum, Kohlrabitaler mit Tomatensalsa und Wachteleier, Frozen-Himbeer-Popsicle, Cake-Pops, bunte Macarons, Himbeer-Fruchtleider, Mie-Nudel-Jackfrucht-Box, Mango-Balls ...

Garantiert etwas für ...

... kreative, neugierige, experimentierfreudige Kochbegeisterte, Anfänger und Fortgeschrittene, die eine hauswirtschaftliche Berufsschule (2BFH, BFEG, BKH, AV dual, Hauswirtschafter/-in, Fachpraktiker/-in Küche) besuchen und lernen wollen, wie raffinierte, genussvolle Gerichte und Getränke kreiert werden. Zahlreiche anspruchsvolle Rezepte sorgen für die nötige Vertiefung der Kochkenntnisse.

Ausbilder/-innen aufgepasst! In **Kreativ Kochen lernen** finden Sie alle Basics & Co., die Ihr Azubi in der Küche benötigt. Versprochen!

Mit dem blitzschnellen Durchblick ...

... da der Basis-Kochordner **12** sachlogische Register (► **Überblick Hauptregister S. 15**) enthält, die auf der Rückseite Platz für kreative Ideen bieten. Das Inhaltsverzeichnis folgt jetzt direkt nach dem Register, zudem ist genügend Platz vorhanden, dass eigene Rezepte komfortabel integriert werden können. Am Ende der Kapitel befinden sich die Sketchnotes – eine Art „Spickzettel“ für wichtige Lerninhalte.

Zu den bekannten Kapiteln, wie Theorie, Suppen/Kaltschalen, Fleisch/Fisch/Geflügel, Salate/Gemüse, Desserts, erfolgt eine klare Trennung innerhalb der Backwerke in Massen und Teige. Ganz neu ist das Kapitel Streetfood, das schnelle, alltagstaugliche Rezepte enthält. Der große Vorteil: Die erprobten Rezepte sind gelingsicher sowie tabellarisch dargestellt und somit einfach und leicht lesbar.

Das Digitale+, das sich lohnt, ...

... denn Sie erhalten in der EUROPATHEK Lernvideos, den Saisonkalender mit Warenkundekarten, den Backform-Umrechner für sämtliche Backformgrößen und -formen, Arbeitsblätter für die Projekte sowie Schritt-für-Schritt-Anleitungen für anspruchsvolle Backwerke und Blanko-Rezeptseiten für eigene Rezepturen. Die ergänzenden Materialien finden Sie kostenlos im virtuellen Medienregal unter www.europathek.de. Eine genaue Anleitung erhalten Sie auf der vorderen Umschlaginnen-seite des Ordners.



Außerdem ein unverzichtbarer, schüleraktiver Unterricht ...

... mit brandaktuellen Projekten z. B. zum Thema, „Müll-Vermeiderin/Müll-Vermeider“ und „Bio – logisch“ sowie zahlreichen Lernsituationen, die einen interaktiven, horizontenerweiternden Unterricht ermöglichen und zur Eigeninitiative herausfordern.

Zudem erhalten Sie wichtige Tipps ...

... durch den Leitfaden, der direkt hinter dem Inhaltsverzeichnis folgt und den kreativen Umgang mit dem Basis-Kochordner unterstützt. Für Wissbegierige und Azubis der Hauswirtschaft/Gastronomie kann **Kreativ Kochen lernen** um **vier** berufsspezifische Module A, B, C und D erweitert werden. Die passenden Register sind am Ende des Basis-Kochordners bereits eingeklebt. Einen Überblick und detaillierte Informationen über das Konzept befinden sich auf der hinteren Umschlagseite (innen). Der Trailer informiert über das Lehrbuch „Kreativ Ernährung entdecken“.



Stets ein offenes Ohr, ...

... denn Verbesserungsvorschläge und Wünsche sind per E-Mail (Lektorat@europa-lehrmittel.de) herzlich willkommen.

Ein kreatives, genussvolles und leidenschaftliches Kochvergnügen mit **Kreativ Kochen lernen** wünscht Ihnen

Ihre Rita Richter.

Waiblingen, Frühjahr 2021



Willkommen bei „Kreativ Kochen lernen“	Lernvideo	3
---	------------------	---

Inhaltsverzeichnis		4
---------------------------	--	---



Leitfaden durch den Basis-Kochordner ► AB		9
--	--	---

1 Fachtheorie		21
----------------------	--	----

1.1 Hygienearten	Lernvideos	21
------------------	-------------------	----

1.2 HACCP		25
-----------	--	----

1.3 Unfallschutz und Arbeitssicherheit		27
--	--	----

1.4 Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Brand und Unfall		30
--	--	----

1.5 Sicherheitskennzeichen		31
----------------------------	--	----

1.6 Arbeitsplatzgestaltung in der Küche		32
---	--	----

1.6.1 Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung		32
---	--	----

1.6.2 Arbeitsorganisation	Lernvideo	32
---------------------------	------------------	----

1.7 Umweltschutz	Lernvideos	34
------------------	-------------------	----

1.7.1 Umweltschutz im Betrieb	Lernvideo	34
-------------------------------	------------------	----

1.7.2 Mülltrennung	Lernvideo	35
--------------------	------------------	----



1.8 Messen und Wiegen ► AB		36
-----------------------------------	--	----

1.9 Schneidewerkzeuge		38
-----------------------	--	----

1.9.1 Wichtige Schneidewerkzeuge		38
----------------------------------	--	----

1.9.2 Checkliste – der richtige Umgang mit Schneidewerkzeugen	Lernvideo	39
---	------------------	----

1.9.3 Messer schärfen (► schleifen/abziehen)		40
--	--	----

1.9.4 Professionelles Schneiden und Hacken		40
--	--	----



1.10 Küchenhelfer ► AB		41
-------------------------------	--	----

1.11 Vorbereitungstechniken von Lebensmitteln		44
---	--	----

1.12 Wichtige küchentechnische Vorgänge		48
---	--	----

1.13 Küchenkleingeräte		50
------------------------	--	----

1.14 Kochstellen		52
------------------	--	----

1.15 Kochgeschirr		55
-------------------	--	----

1.15.1 Anforderungen an ein gutes Kochgeschirr		55
--	--	----

1.15.2 Energiesparen beim Garprozess		55
--------------------------------------	--	----

1.15.3 Dampfdrucktopf (► DDT) ► AB		56
---	--	----



1.16 Backofen		59
---------------	--	----

1.17 Mikrowellengerät		61
-----------------------	--	----

1.18 Dialoggarer		62
------------------	--	----

1.19 Kühl- und Gefriergeräte		62
------------------------------	--	----

1.20 Geschirrspülmaschine		67
---------------------------	--	----

1.21 Garverfahren		70
-------------------	--	----

1.22 Küchenkräuter		72
--------------------	--	----



1.23	Gewürze	Lernvideo	74
1.24	Aufbau eines Grundrezeptes (► GR)		78
1.25	Vollwertige Ernährung		80
1.25.1	Inhaltsstoffe und deren Vorkommen in der Nahrung		80
1.25.2	Ernährungskreis/Ernährungspyramide		80
1.25.3	Checkliste – Vollwertige Ernährung nach Empfehlungen der DGE		81
1.26	Vegetarismus		82
1.26.1	Zitate von Vegetariern		82
1.26.2	Gründe für den Vegetarismus		82
1.26.3	Formen vegetarischer/veganer Ernährung	Lernvideo	83
1.26.4	Vegetarische Ernährungspyramide		83
1.27	Vollwert-Ernährung		84
1.27.1	Aspekte der Vollwert-Ernährung		84
1.27.2	Checkliste – Grundsätze der Vollwert-Ernährung	Lernvideos	85
1.28	Lebensmittelverschwendung	Lernvideo	86
1.29	Lebensmittelkennzeichnung	Lernvideos	87
1.30	Verfahren der Haltbarmachung	Lernvideos	89
1.31	Convenience Food ► AB		93
1.32	Gedeckarten		95
1.33	Servierregeln		96
1.34	Servietten falten ► AB		97
1.35	Sketchnotes – mein „Spickzettel“		98



2	Frühstück/Brunch		104
2.1	Theorie (► Frühstück, Brunch)		104
2.2	Bruschetta		106
2.3	Crostini		108
2.4	Frühstück mit Herz (für 1 Person)	Lernvideo	108
2.5	Aufstriche		110
2.6	Overnight-Müsli		112
2.7	Eierspeisen	Flow Pages Eier Lernvideo	114
2.8	Dips mit Naschgemüse		119
2.9	Aufgespießtes/Party-Häppchen		120
2.10	Pancakes		122
2.11	Gebäck/Fingerfood		124
2.12	Sketchnotes – mein „Spickzettel“		130



3	Suppen, Kaltschalen, Suppeneinlagen, Soßen	136
3.1	Einführung Suppen	136
3.2	Klare Suppen	137
3.3	Gebundene Suppen	Lernvideo 140
3.4	Gebundene braune Suppen/Eintöpfe	146
3.5	Kaltschalen	150
3.6	Suppeneinlagen	152
3.7	Essbarer Schaum – Air	156
3.8	Soßen	157
3.9	Sketchnotes – mein „Spickzettel“	162
4	Fleisch, Fisch, Geflügel	168
4.1	Einführung Fleisch ► AB	168
4.2	Rind	173
4.3	Schwein	180
4.4	Hackfleisch	186
4.5	Kalb	192
4.6	Fisch ► AB	Lernvideos 196
4.7	Geflügel	204
4.8	Sketchnotes – mein „Spickzettel“	210
5	Teigwaren, Pfannkuchen, Semmelgerichte	216
5.1	Einführung Teigwaren – allgemein	216
5.2	Nudeln	Lernvideo 217
5.3	Spätzle	228
5.4	Pfannkuchen	232
5.5	Semmelgerichte	236
5.6	Sketchnotes – mein „Spickzettel“	240
6	Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte	246
6.1	Einführung Kartoffeln	246
6.2	Einführung Getreide	Lernvideos 258
6.3	Einführung Reis	264
6.4	Einführung Hülsenfrüchte ► AB	Lernvideo 271
6.5	Sketchnotes – mein „Spickzettel“	276



7	Salate, Gemüse	282
	7.1 Einführung Salate und Gemüse ► AB, digitaler Saisonkalender	282
	7.2 Salate ► AB, digitaler Saisonkalender	285
	7.3 Salatsoßen – Salatmarinaden – Dressings	292
	7.4 Gartensalate/Pflücksalate/Zichoriensalate/Blattsalate	296  Lernvideo
	7.5 Rohe Gemüsesalate	300
	7.6 Gegarte Gemüsesalate	306
	7.7 Gemischte Salate	309
	7.8 Salate im Glas – Salad Bowls	310
	7.9 Gemüse ► AB, digitaler Saisonkalender	312
	7.10 Sketchnotes – mein „Spickzettel“	326
8	Desserts	332
	8.1 Einführung – Desserts	332
	8.2 Desserts – Obst ► AB, digitaler Saisonkalender	335  Lernvideo
	8.3 Desserts – Milchprodukte	342
	8.4 Desserts – pflanzliche Bindemittel	348
	8.5 Desserts – Gelatine	352  Lernvideo
	8.6 Desserts – Speiseeis	360
	8.7 Desserts – süße Soßen	362
	8.8 Desserts – sonstige Leckereien ► AB	364
	8.9 Sketchnotes – mein „Spickzettel“	368
9	Rührmasse, Biskuitmasse, Brandmasse	374
	9.1 Einführung Massen und Teige	374
	9.2 Rührmasse ► digitaler Backform-Umrechner	374
	9.3 Biskuitmasse ► digitaler Backform-Umrechner	386  Lernvideo
	9.4 Brandmasse	396
	9.5 Sketchnotes – mein „Spickzettel“	404
10	Hefeteig, Mürbeteig, Quark-Öl-Teig, Quarkblätterteig, Strudelteig	410
	10.1 Hefeteig ► AB, digitaler Backform-Umrechner	410
	10.2 Mürbeteig ► digitaler Backform-Umrechner	434
	10.3 Quark-Öl-Teig ► AB, digitaler Backform-Umrechner	450  Lernvideo
	10.4 Quarkblätterteig (► Blitzblätterteig) ► digitaler Backform-Umrechner	456
	10.5 Strudelteig	462
	10.6 Sketchnotes – mein „Spickzettel“	466



1.8 Messen und Wiegen

Das exakte Abmessen und Abwiegen der Nahrungsmittel ist notwendig, um ein gutes Arbeitsergebnis zu erzielen.

Es gibt verschiedene Methoden, die Nahrungsmittel abzuwiegen bzw. abzumessen.

1. Methode: Digitale Waage

Die Zutaten können auf einer **digitalen Waage** grammgenau abgewogen werden. Folgend sind die wichtigsten Funktionen aufgelistet:



Digitale Küchenwaage

- ✓ Tragkraft bis zu 15 kg (► **modellabhängig**)
- ✓ Zuwiegefunktion (► **Tara**) je nach Modell Addition der Zutaten möglich
- ✓ Mit Schüssel ist das Wiegen mit anschließendem Rühren/Kneten in einem Gefäß möglich (► **rationell**).
- ✓ Timerfunktion (► **modellabhängig**)
- ✓ Automatische Ausschaltfunktion

Hinweis: Es gibt Küchenwaagen, die drahtlos mit einer Rezepte-App (► **Foto, links**) verbunden werden. Die Zutaten erscheinen auf dem Display der Waage und können komfortabel abgewogen werden.

Aha



Digitale Waagen sind für das grammgenaue Abmessen von Getreideprodukten, Schalenfrüchten, Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch und Geflügel sehr gut geeignet.

Merke



Tara-Taste (Zuwiegefunktion): Die Schüssel (200 g) steht auf der Waage. Die Waage zeigt 200 g an. Beim Drücken der Tara-Taste erscheint der Nullwert (0 g). Fügt man anschließend ein Lebensmittel, z. B. 250 g Mehl zu, wird nicht das Gesamtgewicht von 450 g angezeigt, sondern nur das Gewicht der zuletzt zugefügten Zutat. In diesem Fall 250 g Mehl (Nettogewicht). So geht man beim Abwiegen aller Zutaten vor.

2. Methode: Messbecher (► klassisch/digital)

Die Zutaten können im **Messbecher (► klassisch)** mit **leichten Abweichungen** und in einem **Messbecher (► digital)** grammgenau abgemessen werden.



Messbecher (► klassisch)

- ✓ Die Maße sind in einer Messskala ablesbar.
- ✓ Es können Flüssigkeiten, z. B. Milch und Wasser in Zentiliter (cl), Milliliter (ml), Kubikzentimeter (ccm), Liter (l)
- oder**
- ✓ feste Zutaten, z. B. Mehl, Zucker, Reis, Grieß und Rosinen in Gramm (g) abgemessen werden.

Messbecher (► digital)

- ✓ Messbecher und Waage in einem, der Messbecher und der Griff lassen sich lösen.
- ✓ Die Funktionsweise entspricht der digitalen Küchenwaage mit Schüssel.
- ✓ Das LCD-Display ist im Griff vorhanden.
- ✓ Messskala wie klassischer Messbecher

Aha



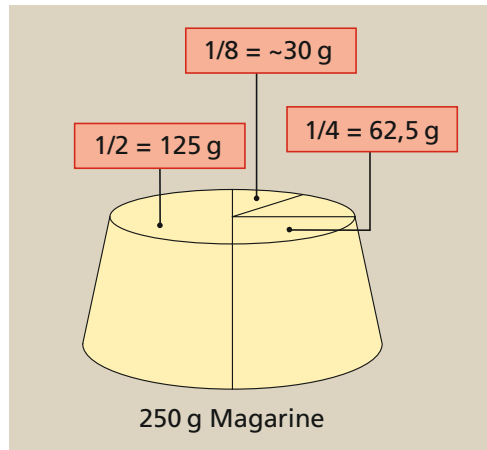
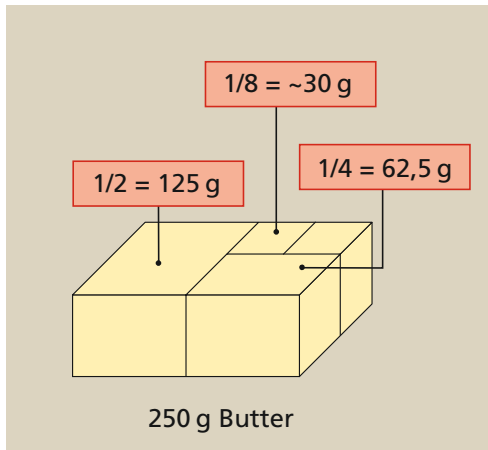
Messbecher (► klassisch) sind besonders gut für Flüssigkeiten, Mehl, Zucker, Grieß, Reis, Rosinen und Haferflocken geeignet. Digitale Messbecher (► **digital Küchenwaage mit Schüssel**) vereinen Messen und Wiegen.



3. Methode: Abschätzen

Wenn Rezepte leichte Abweichungen der Mengen zulassen, können die Mengen der Zutaten abgeschätzt werden.

Durch senkrechte Linien lassen sich die Mengen von runden, quadratischen und rechteckigen Packungen gut abschätzen. Häufig bieten **Markierungshilfen** am Rand der Packung wie z. B. bei Butter **oder** Margarine eine gute Orientierungshilfe.



Aha _____ !

Abgeschätzt werden hauptsächlich Butter und Margarine.

4. Methode: Sonstiges

Gemessen werden kann mit den **Fingern**, der **Tasse**, dem **Glas**, der **Löffelwaage (digital)**, der **Messerspitze** und **verschiedenen Löffeln**.

Finger: Die Menge, die zwischen Daumen und Zeigefinger passt, wird als **Prise (Pr)** bezeichnet.

Tasse: Inhalt in der Regel 1/8 Liter, also 125 ccm/ml

Glas: Füllvolumen ist modellabhängig.

Löffelwaage (digital): Sie hat ein digitales LCD-Display, misst grammgenu und eignet sich optimal für das Messen von Kleinstmengen, z. B. Gewürze, Kräuter, Tees.

Messerspitze: Dies ist die Menge, die auf die vordere Spitze eines Messers passt. Eignet sich besonders für Gewürze.

Esslöffel/Teelöffel: Alle Angaben im Basis-Kochordner (inkl. Module) gehen von **gestrichenen** Löffeln aus. Weitere Informationen mit Übungen (► **AB: Löffelmaße**).



Aufgabe _____



► **AB: Löffelmaße**
<https://vel.plus/HKK45>

Öffnen Sie das Arbeitsblatt (**AB: Löffelmaße**) in der Europathek. Handeln Sie nach der Arbeitsanweisung. Verwenden Sie zur Messung Tee- und Esslöffel. Ermitteln Sie die Grammangaben der Lebensmittel.

Aha _____



Mit dem Küchentimer können die Garzeiten, z. B. beim **Kochen/Backen** genau eingehalten werden. So wird ein Übergaren und Austrocknen der Speisen verhindert. Mit einem Thermometer wird die Kerntemperatur in der Mitte der Fleisch-, Fisch- und Geflügelstücke ermittelt, sodass diese nicht austrocknen und die Mikroorganismen, z. B. Salmonellen, abgetötet werden.



1.9 Schneidewerkzeuge

Messer gehören zur Grundausstattung einer Küche. Je nach Einsatzgebiet unterscheiden sie sich in **Größe, Form** und in der **Beschaffenheit der Klinge**. Die Messerklingen werden bei hochwertigen Produkten aus lebensmittelechtem, rostfreiem Stahl hergestellt. Die Messergriffe, die den hygienischen Anforderungen in den Küchen entsprechen müssen, werden in der Regel aus widerstandsfähigem Kunststoff produziert.

Welchen Anforderungen sollte ein gutes Messer gerecht werden?

Klinge

Sie besteht aus durchgängig gehärtetem Stahl – muss federn bzw. hart sein.

Kropf

Die Verdickung zwischen Klinge und Griff schafft eine optimale Balance.

Griff

Er sollte ergonomisch geformt sein.

Schneide (Wate)

Garantiert bei harten Stahl und gutem Schliff gute Schnittfestigkeit.

Bart

Dieser schützt die Hand.

Handschutz (hinten)

Das Messer liegt richtig in der Hand.

Aufgabe



Prüfen Sie, ob in der Schulküche/Küche die Anforderungen, die an Messer gestellt werden, vorhanden sind.

- ✓ **Es sollte sorgfältig verarbeitet sein.** Klinge, Kropf und Bart müssen aus hygienischen Gründen fugen- und nahtlos ineinander übergehen.
- ✓ **Es muss angenehm in der Hand liegen.** Der Griff sollte ergonomisch geformt sein, also keine scharfen Kanten aufweisen. Das richtige Größenverhältnis von Griff und Klinge ist für ein gelenkschonendes Arbeiten wichtig.
- ✓ **Ohne Bart und Handschutz (hinten) geht es nicht.** Nur so werden Unfälle vermieden.
- ✓ **Die Klinge besteht aus gehärtetem Stahl. Sie muss federn und zugleich hart sein.** So bleibt die Schärfe des Messers lange erhalten.
- ✓ **Das Material sollte korrosionsbeständig sein. Es darf nicht anfällig gegenüber Rost und Säuren sein.**

1.9.1 Wichtige Schneidewerkzeuge

Ausbeinmesser



Die schmale geschwungene Klinge erleichtert das **Trennen (► Ausbeinen)** von Knochen, Fleisch, Sehnen, Knorpel und Häuten.

Brotmesser



Durch den Wellenschliff des Messers können mit geringem Kraftaufwand Backwaren formschonend aufgeschnitten werden.

Buntschneidmesser



Durch die Zacken der Messerklingen wird ein dekoratives Muster erzielt. Geeignet für, z. B. Obst, Gemüse, Butter.

Filiermesser (► Filetierreiser)



Durch die dünne, flexible Klinge können Fischfilets, bestimmte Fleisch- und Geflügelstücke und Filets/Spalten aus Zitrusfrüchten herausgeschnitten werden.



Gemüsemesser (► Officemesser)



Das kleine handliche Messer eignet sich für Schäl- und Schneidearbeiten von Gemüse und Obst.

Kochmesser



Durch die breite Klinge kann das Schneidegut einfach und gleichmäßig geschnitten werden. Es eignet sich zum Schneiden und Wiegen von Gemüse, Obst und Kräutern.

Lachsmesser (oben), Schinkenmesser (unten)



Die lange Klinge ermöglicht es, Lachs bzw. Schinken (► **Serrano/Iberico**) in sehr feine, dünne Scheiben zu schneiden. Das Schinkenmesser eignet sich zusätzlich zum Schneiden von Wurst und Käse.

Santoku-Messer



Mit dem japanischen Santoku-Messer, auch Messer der drei Tugenden genannt, wird hauptsächlich Fisch, Fleisch und Gemüse geschnitten.

Tomatenmesser



Durch die gewellte Messerklinge können Tomaten ohne Formverluste geschnitten werden.

Tourniermesser



Die gebogene Form der Klinge passt sich dem Schälgut optimal an. Obst und Gemüse kann in Form geschnitten werden (► 7.1.3).

1.9.2 Checkliste – der richtige Umgang mit Schneidewerkzeugen

CHECKLISTE – der richtige Umgang mit Schneidewerkzeugen

- ✓ Schmutzige Messer umgehend reinigen, da evtl. säurehaltige Lebensmittelreste wie z. B. Zitronensaft und Senf die Messerklingen angreifen können.
- ✓ Die Messer prinzipiell nicht in der Spülmaschine reinigen. Stark alkalische Reinigungsmittel greifen die Messerklingen an.
- ✓ Messer unter fließendem Wasser **oder** kurz im Spülwasser von Hand reinigen und abtrocknen.
- ✓ Damit keine Unfälle passieren, sollten die Messer nicht im Spülwasser liegen bleiben.
- ✓ Einen zu harten Schneideuntergrund meiden, da die Messer sonst schnell stumpf werden.
- ✓ Die Messer nicht zweckentfremdet einsetzen, z. B. als Öffner von Kronkorken.
- ✓ Messer, die geschliffen werden können, sollten regelmäßig geschliffen werden.



Lernsituation



<https://vel.plus/HKK05>

Teilen Sie sich in Teams (z. B. 3 Personen) auf. Informieren Sie sich im Fachhandel bzw. im Internet, welche weiteren Schneidewerkzeuge (3 Stück) es gibt. Drehen Sie drei Erklärvideos. Stellen Sie die Handhabung und die Besonderheiten der Werkzeuge dar. Als Orientierungshilfe sollten Sie, bevor Sie die Videos drehen, ein kleines Drehbuch verfassen. Beachten Sie den Videotipp am Rand.

Sehen Sie sich die produzierten Erklärvideos gemeinsam an. Was haben Sie gelernt?

1.9.3 Messer schärfen (► schleifen/abziehen)

Scharfe Messer ermöglichen ein **schnelles, präzises** und **kraftsparendes** Arbeiten, deshalb müssen Messerklingen nach mehrmaligem Gebrauch in regelmäßigen Abständen geschärft, geschliffen **oder** abgezogen werden. Dies kann mit dem **Wetzstahl**, dem **Wetzstein** **oder** dem **Messerschärfer** (► **maschinell** bzw. **manuell**) erfolgen. Ein Messer ist dann scharf, wenn ein Blatt Papier mit einem geraden Schnitt ohne Fransenbildung einfach durchtrennt werden kann (► **Papiertest**). Nach dem Schärfen/Schleifen sollte immer der Papiertest durchgeführt werden, um das Ergebnis zu beurteilen.

Abziehen am Wetzstahl

1 Winkel 20 °

2 Messer abwechselnd auf der linken und rechten Stahlseite abziehen.

1 Das Messer wird im **20°-Winkel** an den Wetzstahl gelegt.

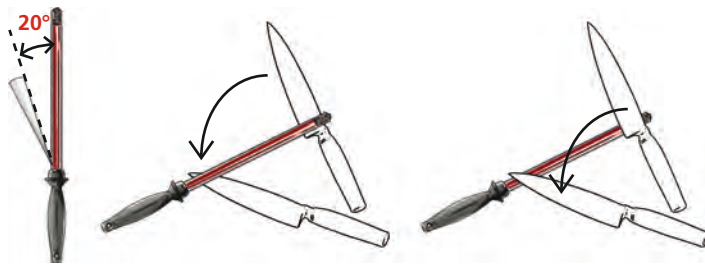
2 **Abziehvorgang**

Das Klingenende wird an der Stahlspitze, also **oben** am Wetzstahl angesetzt.

Mit leichtem Druck wird die Klinge im **20°-Winkel** abwechselnd auf der **rechten** und der **linken** Stahlseite entlanggeführt.

Die Messerspitze endet in der Nähe des Stahlgriffs (► **Pfeilspitze**).

Das Abziehen des Messers sollte locker aus dem Handgelenk erfolgen. Es geht nicht um die Geschwindigkeit.



1.9.4 Professionelles Schneiden und Hacken

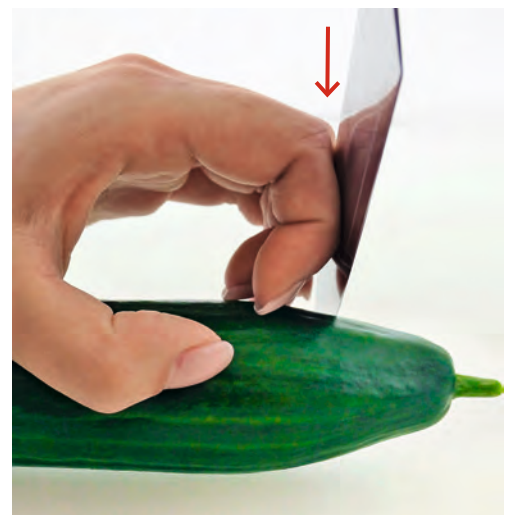
Lebensmittel müssen häufig vor der Weiterverarbeitung mit einem Messer in verzehrfertige, ansprechende Stücke geschnitten werden. Hierbei sind nicht nur die **Schnittformen** (► 7.1.3), sondern auch die richtige **Schneidebewegung** und **Fingerhaltung** wichtig.

Schneidebewegung

Der Schneidevorgang wird vom **Schneidedruck**, das ist der Druck, der auf das Schneidegut wirkt, und der **Schneidebewegung**, das ist die **wiegende Vor- und Rückwärtsbewegung** (► **Wiegeschnitt**) der Messerklinge, bestimmt.

Fingerhaltung (► Krallengriff)

Um die Fingerspitzen nicht zu verletzen, sollten die Finger zu einer **Kralle** geformt werden (► **Krallengriff**). Die Fingerknöchel orientieren sich direkt an der Klinge (► **roter Pfeil**). Durch langsame Rückwärtsbewegung der Finger wird die **Breite** des Schnittgutes bestimmt.





Zwiebel fachgerecht in Würfel schneiden

Scheibenschnitt



Zwiebel **senkrecht** in **ca. 2 mm dünne Scheiben** schneiden, dabei die rechte und die linke Außenseite leicht andrücken. Die Schnitte enden kurz vor dem Wurzelansatz.

Streifenschnitt



Zwiebel **waagrecht** in **sehr dünne Streifen** schneiden. Die Schnitte enden kurz vor dem Wurzelansatz.

Würfelschnitt



Zwiebel **senkrecht** in **dünne Würfel** schneiden. **Hinweis:** Die Würfelgröße ist von der Breite der Scheiben/Streifen abhängig.

Hacken

Die Messerspitze liegt auf der Arbeitsfläche auf. Die Finger der einen Hand halten den Messergriff, die der anderen Hand den Klingenrücken. Durch leichte **Auf-und-ab-Bewegungen** werden die Zutaten, z. B. Kräuter **oder** Zwiebeln, fein gehackt. Die Messerspitze bleibt dabei auf dem Brett liegen. Die Auf-und-ab-Bewegung werden am Messergriff gesteuert (► **roter Pfeil**).



Aufgaben

- 1 Verrühren Sie mit einem Schneebesen in einer Schüssel 250 g Speisequark und 2 EL Mineralwasser.
- 2 **Übung Zwiebel fachgerecht würfeln:** Schneiden Sie eine Zwiebel (mittlerer Größe) fachgerecht in kleine Würfel. Geben Sie die Zwiebelwürfel in den Speisequark.
- 3 **Übung Kräuter hacken:** Waschen Sie einen Bund Kräuter. Hacken Sie die Kräuter fein. Rühren Sie die Kräuter unter den Speisequark. Würzen Sie den Kräuterquark mit etwas Pfeffer und Salz. Hierzu passt ein selbstgemachtes Baguette.

1.10 Küchenhelfer

Es gibt zahlreiche Küchenhelfer, die die Küchenarbeit enorm erleichtern. Folgend werden die wichtigen Küchenhelfer und deren Einsatz beschrieben.

1. Apfelteiler



Der Apfel wird in Apfelspalten geteilt, wobei das Kernhaus in der Mitte von den Apfelspalten getrennt wird.

2. Eier- bzw. Mozzarellaschneider



Die gespannten Drähte ermöglichen es, Eier **oder** Mozzarella (modellabhängig) in feine Scheiben zu schneiden.

**3. Eisportionierer**

Der Eisportionierer eignet sich zum gleichmäßigen Portionieren von Speiseeis, aber auch zum Portionieren von Hack-, Knödel- **oder** Getreidemassen.

4. Dosenöffner

Mit dem Dosenöffner können handelsübliche Dosen schnell und einfach geöffnet werden. Manche Modelle eignen sich auch zum Öffnen von Deckeln und Kapseln.

5. Knoblauchpresse

Knoblauch wird in der Knoblauchpresse sehr fein gepresst, wobei es zu einer minimalen Geruchsentwicklung kommt.

6. Küchenpinzette (► Spitzzange)

Die Küchenpinzette mit geriffeltem Griff eignet sich zum Greifen, Halten und Wenden von Grillgut in der Pfanne, bei Tisch, am Buffet **oder** im Freien an der Grillstelle.

7. Kugelausstecher/-aushöher

Es können dekorative Kugeln in diversen Größen aus Obst, Gemüse und Butter ausgestochen werden. Ebenso können das Kerngehäuse entfernt sowie Gemüse und Früchte ausgehöhlt werden.

8. Plattiereisen (► Fleischklopfer)

Das Plattiereisen dient zum Flachklopfen von Fleisch und Geflügel. Hierbei zerreißt das Bindegewebe. Das Fleisch bzw. Geflügel zieht sich nicht so stark zusammen. Es bleibt saftig und mürbe.



Lernsituation



Bilden Sie ein Lerntandem. Jede Person sucht sich zwei Küchenhelfer aus der Schulküche **oder** von zu Hause aus. Eine Person spielt den/die Ausbilder(in), die andere Person die/den Auszubildende(n). Der/Die Ausbilder(in) zeigt an einem konkreten praktischen Beispiel den fachgerechten Umgang inkl. der Besonderheiten der Küchenhelfer auf. Wechseln Sie nach der Übung die Rollen.



AB: ABC-Liste
<https://vel.plus/HKK46>



2.6.2 Kokos-Ananas-Overnight-Müsli mit Kokosbällchen



Tipp

Kokosbällchen
am Vorabend
vorbereiten. Das
spart Zeit.

Menge	Zutaten	Zubereitung
120 g 360 ml	Dinkelflocken Kokos-Reis-Drink	mischen und über Nacht zugedeckt im Kühlschrank stehen lassen.
2 Sch	Ananas	Schale und Mittelstück entfernen, in ▲ schneiden. Am Morgen unter die Dinkelflocken mischen. Einige ▲ für die Dekoration aufbewahren.
1	Granatapfel	halbieren, Kerne mit dem Rührlöffelrücken aus der Schale schlagen, so viel Kerne untermischen oder auflegen, wie individuell gewünscht. Restliche Kerne können kühl aufbewahrt werden.
	Reissirup oder Sommerhonig	Masse abschmecken und in vier Gläser oder Schalen füllen.
20 g 35 g 30 g 25 g 80 g 35 g 1 TL	Reis (gepufft) Mandeln (gemahlen) Kokosöl Kokosraspeln Frischkäse Puderzucker Limettenabrieb (Bio)	Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und ca. 20 Min. im Kühlschrank kühlen. Mit zwei Teelöffeln 16 gleichgroße Häufchen setzen. Diese zu Bällchen formen.
15 g	Kokosraspeln Minze	Bällchen darin wenden. Über Nacht kalt stellen bis sie fest sind. Kokos-Ananas-Overnight mit Ananasstücken, Granatapfelkernen, Kokosbällchen und gewaschener Minze dekorieren (► Foto S. 112). Restliche Bällchen dazu reichen oder später verwenden.

Anrichten: Gläser o. Ä. **Garnieren:** Ananasstücke, Granatapfelkerne, Kokosraspeln, Minze

2.6.3 Himbeer-Heidelbeer-Overnight-Müsli



Menge	Zutaten	Zubereitung
120 g 360 ml 100 ml	Haferflocken Joghurt (Natur) Milch	mischen und über Nacht zugedeckt im Kühlschrank stehen lassen.
150 g 150 g	Himbeeren Heidelbeeren	Stiele entfernen. Die Beeren vorsichtig waschen, einen Teil der Beeren untermischen. Rest für die Dekoration verwenden.
	Agavensaft	Masse abschmecken, in Gläser o. Ä. füllen. Müsli mit Beeren dekorieren.
2	Kiwi	Schale entfernen, in feine ● schneiden, dekorativ auf dem Müsli verteilen.

Anrichten: Gläser o. Ä. **Garnieren:** Heidelbeeren, Himbeeren





2.7 Eierspeisen

Eierspeisen dürfen bei einem ausgiebigen Frühstück nicht fehlen. Sie schmecken am besten, wenn sie frisch zubereitet werden. Zur Arbeitserleichterung können viele Zutaten auch schon vorher vorbereitet werden, damit morgens kein Stress entsteht.



Lernhilfe!

Bereits die alten Römer stellten Omeletts her. Über die Wortdeutung ist man sich jedoch uneinig. Einige behaupten, das Wort Omelett leite sich aus dem Lateinischen von „ovum“ (► Ei) und „mellitus“ (► gesüßt mit Honig) ab. Andere meinen, es stamme vom lateinischen „lamella“ (► Metallblättchen – dünnes Blech) ab, was auf den metallenen Bratenwender hindeuten könnte.

2.7.1 Omelett mit diversen Füllungen (1 Stk.)



Flow Pages Eier
<https://vel.plus/HKK22>

Menge	Zutaten	Zubereitung
2	Eier	einzelnd in einer Tasse aufschlagen, in eine Schüssel geben.
1,5 EL	Milch oder Sahne	zugeben.
1 TL 2 Pr	Mehl (Typ 405) Salz	zugeben.
10 g	Butter	vorsichtig in einer Pfanne schmelzen lassen. Eiermasse mit dem Handrührgerät (► Schneebeesen) schaumig rühren, sofort in die Pfanne geben. Mit der Gabel rühren, bis die Masse zu stocken beginnt. Das Omelett mit dem Bratenwender vom Pfannenboden lösen, wenden. Die Eiermasse stocken lassen. Das Omelett zur Hälfte falten, wenn es nicht gefüllt wird, anrichten.

Tipp

Gibt man in ein Omelett 1 TL Mehl, lässt es sich problemlos wenden.

Anrichten: Teller **Garnieren:** Kräuter (fein)

Speck-Käse-Füllung (für 1 Omelett)

Menge	Zutaten	Zubereitung
50 g	Speck (mager)	in feine ■ schneiden.
1	Zwiebel (klein)	schälen, in feine ■ schneiden.
2 EL	Petersilie	waschen, fein schneiden, etwas für die Dekoration zurückbehalten.
1 EL	Rapsöl	erhitzen, Zwiebeln und Petersilie andünsten, Speck zugeben.
	Pfeffer	Speck-Zwiebelmasse würzen. Masse abkühlen lassen.
50 g	Käse (gerieb.)	unter die abgekühlte Speck-Zwiebelmasse rühren, Omelett gleichmäßig füllen, anrichten (► Foto S. 115).

Tipp

Als Dekoration kann eine Speckrose gedreht werden (► **Foto S. 115**).

Anrichten: Teller **Garnieren:** Petersilie (fein)

Champignon-Mais (für 1 Omelett)

Menge	Zutaten	Zubereitung
50 g	Champignons	säubern, evtl. häuten, feinblättrig schneiden.
50 g	Mais	Saft abtropfen lassen.
1	Zwiebel (klein)	schälen, in feine ■ schneiden.
2 EL	Schnittlauch	waschen, in feine Röllchen schneiden, etwas für die Dekoration zurückbehalten.
10 g	Butter	vorsichtig in einer Pfanne schmelzen lassen. Champignons, Mais, Zwiebeln und Schnittlauch andünsten.
	Salz, Pfeffer, Paprika ...	Masse abschmecken, Omelett gleichmäßig füllen, anrichten.

Anrichten: Teller **Garnieren:** Schnittlauch (fein)



2.7.2 Spanisches Omelett

Menge	Zutaten	Zubereitung
4	Kartoffeln	waschen, in der Schale (Pelle) garen (► 6.1.6). Topf: ca. 40–45 Min. regelmäßige Kontrolle des Wasserstands und ggf. nachfüllen DDT: ca. 8–12 Min./2. Ring/gelochter Einsatz Kartoffeln abkühlen lassen, schälen. Kartoffeln in 1 cm dicke ■ schneiden.
1/2 1/2	Paprika (grün) Paprika (rot)	waschen, Kernhaus entfernen, in ■ schneiden.
2	Tomaten	waschen, Strunk entfernen, Tomaten in ■ schneiden.
5 5	Oliven (kernlos, schwarz) Oliven (kernlos, grün)	in feine ● schneiden.
30 g	Speck	in ■ schneiden.
2 EL	Olivenöl (kalt gepresst)	vorsichtig in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelwürfel anbraten, Speck-, Paprika- und Tomatenwürfel sowie die Oliven zugeben.
	Salz, Pfeffer, Chilipulver	Masse würzen.
6 6 EL	Eier Milch	verquirlen, Masse würzen und über das Gemüse geben. Eiermasse langsam stocken lassen. Hin und wieder vorsichtig wenden.
2 EL	Kräuter	waschen, fein schneiden, dekorativ darüber streuen.

Tipp
Je nach Wunsch
kann auf den Speck
verzichtet werden.



Anrichten: Teller **Garnieren:** Kräuter (fein)





3.5.3 Apfel-Wasabi-Kaltschale

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Zitrone (Bio)	Saft auspressen, in den Mixer geben.
1	Limette (Bio)	heiß waschen, Schale fein reiben, zugeben. Den Saft auspressen und zum Zitronensaft geben.
350 ml	Apfelsaft	in den Mixer geben.
3	Granny Smith	waschen, halbieren, vierteln, Kernhaus entfernen, grob zerkleinern, in den Mixer geben.
2 TL	Wasabipaste	zugeben.
200 g	Crushed Ice	zugeben, alle Zutaten mixen.
	Salz, Pfeffer	Masse abschmecken, in gekühlte Schälchen oder Gläser füllen.
1/4	Granny Smith	Kernhaus entfernen, in feine Apfelspalten schneiden.
2 EL	Zitronensaft	Apfelspalten darin wenden.
1	Limette (Bio)	in 8 dünne  schneiden.
8	Holzspieße Zitronenmelisse	Jeweils 1 Apfelspalte und 1 Limettenscheibe dekorativ auf einen Holzspieß stecken, mit der gewaschenen Zitronenmelisse garnieren (► Foto, rechts). Den Apfel-Limetten-Spieß dazu reichen. Die restliche Masse ist zum Nachreichen gedacht.

Anrichten: gekühlte Schälchen **oder** Gläser (gekühlt) **Garnieren:** Apfel-Limetten-Spieß, Zitronenmelisse

Aha



Wasabi ist japanischer Meerrettich, der als Pulver bzw. Paste angeboten wird. Das Kreuzblütengewächs wird in sumpfreichen Gegenden in Israel, Japan, Korea, Taiwan, aber auch in Neuseeland kultiviert. Beim Würzen ist Vorsicht geboten, da Wasabi erst im Laufe der Zeit eine markante Schärfe entwickelt.





3.6 Suppeneinlagen

3.6.1 Pakoras

Menge	Zutaten	Zubereitung
50 g 50 g 1 TL 1 TL 3 TL 130 ml	Kichererbsenmehl Maismehl Kurkuma Salz Sesam (schwarz) Wasser	Gesamte Zutaten mit dem Schneebesen zu einer einheitlichen Pakorasmasse verrühren.
170 g	Karotten Mehl (Typ 405)	waschen, schälen, in Julienne (► 7.1.3) schneiden. Julienne in Mehl wenden, durch die Pakorasmasse ziehen und sofort frittieren.
1 l	Sonnenblumenöl	erhitzen, die Pakoraskarotten goldbraun bei ca. 175°C frittieren, auf dem Küchenpapier entfetten und zur heißen Suppe reichen.

Tipp
Passen zu:
Orangen-Karotten-
Suppe, Karotten-
Kokos-Macchiato

Anrichten: separate Schale **oder** auf der Suppe im Suppenteller **oder** der Suppentasse (vorgewärmt) **Garnieren:** –

3.6.2 Knusprige Lollis (► Brätklößchen mit grünem Reis)

Menge	Zutaten	Zubereitung
150 g	Kalbsbrät	mit zwei Teelöffeln 10 g schwere Bällchen abstechen und mit leicht wasserbenetzten Händen ca. 20 kleine Kugeln formen.
~35 g	grüne Reisflocken	Bällchen darin wenden. Grüne Reisflocken leicht andrücken , damit sie an der Kalbsbrätmasse haften.
500 ml	Sonnenblumenöl	auf ca. 150°C erhitzen. Die Kalbsbrätbällchen dürfen nicht zu hoch erhitzt werden, da sich sonst die Reisflocken lösen. Kalbsbrätbällchen goldbraun frittieren (► Foto), auf dem Küchenpapier entfetten.
	Holzspieße	Kalbsbrätbällchen aufspießen und zu klaren oder gebundenen Suppen reichen.

Tipp
Passen zu:
Feldsalat-Cappuccino
mit Spekschaum

Anrichten: separate Schale **oder** im Suppenteller **oder** der Suppentasse (vorgewärmt)

Garnieren: –

3.6.3 Croûtons

Menge	Zutaten	Zubereitung
2	Toastbrote	Rinde mit einem Brotschneidemesser entfernen, in 1 x 1 cm große  schneiden.
20 g	Butterschmalz	in der Pfanne erhitzen. Croûtons von allen Seiten goldbraun anbraten.
	Salz, Pfeffer, Paprika	Croûtons würzen, kurz auf dem Küchenpapier entfetten.

Tipp
Passen zu:
Bärlauchsuppe,
Erbsensuppe
mit Minze

Anrichten: separate Schale **oder** im Suppenteller **oder** der Suppentasse (vorgewärmt) **Garnieren:** –



3.6.4 Kräuterpfannkuchenstreifen

Menge	Zutaten	Zubereitung
60 g 1 125 ml 1/2 TL 2 Pr	Mehl (Typ 405) Ei Milch Salz Muskat	Pfannkuchenmasse herstellen (► 5.4.1).
2 EL	Schnittlauch	waschen, in feine Röllchen schneiden, unter die Pfannkuchenmasse rühren.
etwas	Sonnenblumenöl	in der Stielpfanne erhitzen, ca. 3 sehr dünne goldbraune Pfannkuchen ausgebacken. Diese leicht erkalten lassen. Pfannkuchen einzeln aufrollen, in ca. 3 mm dünne Streifen schneiden. Pfannkuchenstreifen passen sehr gut zu einer klaren Brühe. Hierbei die Pfannkuchenstreifen in den vorgewärmten Suppenteller oder die vorgewärmte Suppentasse geben. Klare Brühe darübergießen und sofort servieren. Bleiben die Pfannkuchenstreifen zu lange in der Brühe liegen, verlieren sie das appetitliche Aussehen, da sie stark aufquellen.

Tipp
Passen zu:
Geflügel-, Gemüse-
und Rinderbrühe

Anrichten: Suppenteller **oder** Suppentasse (vorgewärmt) **Garnieren:** –

3.6.5 Gemüse in diversen Formen

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 1/4 Stg 1/2	Karotte (groß) Lauch Kohlrabi o. Ä.	in Julienne (► 7.1.3) schneiden und blanchieren (7.9.4). Anstelle von Julienne können auch andere Formen geschnitten oder mit Förmchen ausgestochen werden. Hierzu das Gemüse entweder vorgaren und ausstechen oder das Gemüse in hauchdünne ● schneiden und ausstechen. Das Gemüse passt sehr gut zu klaren und gebundenen Suppen.

Tipp
Passt zu: Geflügel-,
Gemüse- und
Rinderbrühe

Anrichten: Suppenteller **oder** Suppentasse (vorgewärmt) **Garnieren:** –



Aha

Pfannkuchen in verschiedenen Farben

Rote Variante: Flüssigkeitsmenge besteht aus 60 ml Rote-Bete-Saft und 65 ml Milch.

Orange Variante: Flüssigkeitsmenge besteht aus 125 ml Karottensaft.

Gelbe Variante: Zur Kräutervariante (s. o.) wird 1 TL Kurkuma zugeben.

Es können auch andere Kräuter, z. B. Petersilie, Minze, verwendet werden.





6.3.6	Formgebungsmöglichkeiten/Anrichtemöglichkeiten	267
6.3.7	Risotto	268
6.3.8	Reistaler mit Rucolapesto und Radieschen-Zucchini-Salat (7 Stk.)	269
6.3.9	Risottotorte	270
6.4	Einführung Hülsenfrüchte	271
6.4.1	Inhaltsstoffe von Hülsenfrüchten	271
6.4.2	Überblick Hülsenfrüchte	271
6.4.3	Einkauf und Lagerung von Hülsenfrüchten	272
6.4.4	Küchenpraktische Tipps ► AB	272
6.4.5	Filoteigkörbchen mit marokkanischem Linsensalat (12 Stk.) Lernvideo	273
6.4.6	Orientalische Linsen-Kichererbsen-Waffeln (ca. 7 Stk.)	274
6.4.7	Kichererbsen-Hokkaido-Curry	274
6.4.8	Chili sin Carne (► Soja)	275
6.5	Sketchnotes – mein „Spickzettel“	276



Eigene Rezepte





8.5.10	Limetten-Pannacotta mit Grapefruit-Passionsfrucht-Grütze	358
8.5.11	Limetten-Pannacotta mit Beerengrütze	359
8.6	Desserts – Speiseeis	360
8.6.1	Erdbeer-Joghurt-Eis	360
8.6.2	Frozen-Mango-Joghurt	360
8.6.3	Frozen-Himbeer-Popsicles	361
8.6.4	Blitz-Beeren-Popsicles	361
8.7	Desserts – süße Soßen	362
8.7.1	GR Cremesoße (► gegart)	362
8.7.2	Abwandlungen GR Cremesoßen	362
8.7.3	GR Fruchtsoße (► gegart)	363
8.7.4	GR Fruchtsoße (► nicht gegart)	363
8.8	Desserts – sonstige Leckereien	364
8.8.1	Waffeln mit Beeren	364
8.8.2	Waffeln Black & White mit Frucht- und Vanillesoße	364
8.8.3	Kleine Butterdampfnudeln (ca. 24 Stk.)	365
8.8.4	Bunte Macarons (ca. 35 Stk.) ► AB	366
8.9	Sketchnotes – mein „Spickzettel“	368



Eigene Rezepte

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

A blank, cream-colored sticky note with a white border is pinned to a light gray wooden surface. A yellow paperclip is attached to the top right corner of the note. The note is slightly tilted and has a soft shadow beneath it.

[illegible]

Garnieren:



8 Desserts

8.1 Einführung – Desserts

Dekorative, genussvolle Desserts (► **Nachtische**) bilden den krönenden Abschluss bei einem Essen, deshalb sollten sie grundsätzlich **optisch** und **geschmacklich** ansprechend präsentiert werden.

Bei der Auswahl von Desserts sollten das **regionale** und **saisonale** Marktangebot von Obst und selbstverständlich auch die Vorlieben der Gäste berücksichtigt werden. Der Trend geht eindeutig zu **leichten, energiereduzierten** Desserts. Von daher bestehen viele Desserts aus Obst und Milchprodukten und werden ungebunden **oder** leicht gebunden mit Stärke, Gelatine **oder** Agar-Agar serviert.

Besonders in den heißen Sommermonaten ist eine eiskalte Erfrischung in Form von z.B. Popsicles, Zitronen-Tiramisu, Fruchtminestrone mit Sorbet eine willkommene Abkühlung.

8.1.1 Anrichten von Desserts

Gängige Anrichtemöglichkeiten von Desserts

Desserts können auf vielerlei Weise angerichtet werden. Es eignen sich z. B.:



Gläser/Schälchen mit/ohne Stiel in diversen Materialien



Platten/Teller



Waffeln mit und ohne Schokolade



Holzstäbchen/-spieße in diversen Formen



Tartelettes (z. B. aus Mürbeteig, Blätterteig)



Schokobecher, Schokoblättchen



Pergamentförmchen (► **groß/klein**)



Ringe/Förmchen (► **werden entfernt**)

Aufgaben



- 1 Sehen Sie in den Küchenschränken nach, welche Anrichtemöglichkeiten Ihnen zur Verfügung stehen.
- 2 Überlegen Sie grundsätzlich vor der Zubereitung eines Desserts, welche Anrichtemöglichkeit passt, sodass das Dessert wirkungsvoll zur Geltung kommt.
- 3 Suchen Sie in der Haushaltswarenabteilung in einem Laden oder im Internet (z. B. Foodblogs) weitere originelle Anrichtemöglichkeiten.
- 4 Wählen Sie ein Dessert aus dem Ordner aus. Bereiten Sie es zu. Richten Sie es wirkungsvoll und originell an. Holen Sie sich von Ihren Mitschüler/-innen ein Feedback ein.



Wichtige Regeln beim Anrichten von Desserts

- ✓ Damit ein Dessert **optisch** zur Geltung kommt, muss im Vorfeld schon überlegt werden, welche passende Anrichtemöglichkeit ausgewählt wird.
- ✓ Die Anrichtemöglichkeit, z. B. Teller, Schälchen, vor der Herstellung des Desserts auf einem Tablett bereitstellen.
- ✓ Für warme bzw. heiße Desserts sind Glasgefäße nicht geeignet, da sie beschlagen und evtl. platzen können.
- ✓ Zum Einfüllen bzw. Umfüllen und Platzieren des Desserts sollten grundsätzlich geeignete Arbeitsmittel, z. B. ein Eisportionierer, eine Einfüllhilfe, eine Kuchenschaufel, benutzt werden.
- ✓ Mittels einer Einfüllhilfe können die Desserts streifenfrei in Gläser gefüllt werden.
- ✓ Desserts sollten so angerichtet werden, dass sie beim Servieren nicht rutschen.
- ✓ Die Desserts sollten immer **portionsgerecht** und **nicht zu üppig** angerichtet werden.
- ✓ Gefäße max. **3/4** füllen. Bei Tellern bleiben die Ränder frei. Es gilt das **Motto: „Weniger ist mehr.“**
- ✓ Die verschmutzten Ränder müssen am Ende mit einem **sauberen Tuch** streifenfrei gereinigt werden.

8.1.2 Garnieren von Desserts

Beim Garnieren werden die Desserts **verziert** bzw. **dekoriert**, sodass sie den letzten „Schliff“ erhalten und der gewünschte optische „Wow-Effekt“ eintritt.

Wichtige Regeln beim Garnieren von Desserts

- ✓ Alle **Garnituren** sollten **essbar** sein.
- ✓ Prinzipiell müssen **geschmacklich** und **farblich passende Garnituren** ausgewählt werden. Gut eignen sich Zutaten, die bereits in den Desserts vorhanden sind.
- ✓ Desserts dürfen **nicht überdekoriert** werden. Frei nach dem **Motto: „Es ist dann genug, wenn man nichts mehr weglassen kann.“**
- ✓ Die Ränder, z. B. die Tellerränder, bleiben grundsätzlich frei.
- ✓ Garnituren/Dekorationen sollten beim Servieren nicht rutschen, sondern fest sitzen.

Aufgabe



Welche weiteren Garnituren/Dekorationen kennen Sie und für welche Desserts verwenden Sie diese?

Gängige Garnituren von Desserts

Desserts können auf vielerlei Weise garniert werden. Es eignen sich z. B.:



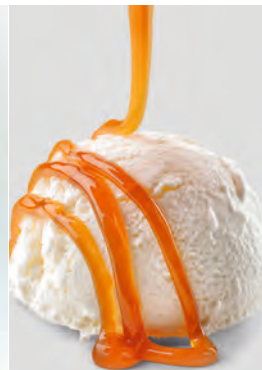
Essbare Blüten, frisch getrocknet bzw. gezuckert
z. B. Stiefmütterchen



Getrocknete Früchte
z. B. Aprikosen, Apfelfringe, Kokos



Kräuter
z. B. Minze, Zitronenmelisse



Karamell
z. B. Gitter, Platten, Linien



Nüsse
z. B. Hasel-, Wal-, Cashewnüsse



Fortsetzung: Gängige Garnituren von Desserts

Obst z. B. Beeren, Physalis	Puderzucker/Kakao z. B. Kakao, schwach entölt	Geschlagene Sahne z. B. Tupfen, Streifen	Schokolade z. B. Streusel, Raspel, Perlen, Stäbchen	Streifen von Zitrusfrüchten Herstellung mit dem Zestenreißer ► 1.10

Dekoration mit Soßen

Soßen werben ein Dessert **optisch** und **geschmacklich** auf. Sie sollten zum Dessert passen. Soßen können **auf, zwischen oder direkt** am Dessert platziert werden.



Soße auf dem Dessert



Soße als Zwischenschicht



Soße direkt am Dessert

Dekoration von Flächen mit Soßen

Soßen kommen auch **dekorativ** auf **Flächen** zur Geltung. Hierbei sind der Kreativität kaum Grenzen gesetzt. Benötigt werden Spritzflaschen, Pinsel, Esslöffel, Metallringe und dünne Stäbchen. Neben den aufgeführten Ideen gibt es eine Vielzahl weiterer Möglichkeiten.

**Punkte in diversen Größen**

Soßen werden in Form von Punkten in unterschiedlichen Größen aufgespritzt und je nach Wunsch mit Früchten dekoriert.

**Band/Linie**

Die eng aneinanderliegenden aufgespritzten Punkte werden mit einem Stäbchen mittig geteilt. Es entsteht eine Herzstruktur.

**Pinselstriche**

Mit einem Löffel wird ein länglicher „Klecks“ auf dem Teller platziert und mit dem Pinsel **waagrecht** gezogen.

**Kreise**

Metallringe **unterschiedlicher Größen** werden in die Soße getaucht und **sofort** auf den Teller gedrückt. Es bilden sich Kreise ab.

Aufgaben



- 1 Recherchieren Sie, wie Sie weitere Teller effektiv mit Soße gestalten können.
- 2 Gestalten Sie fünf Teller effektiv mit Soße.
- 3 Fotografieren Sie die Teller. Erstellen Sie ein E-Book oder eine Präsentation mit Kurzbeschreibungen.



8.2 Desserts – Obst

Bei Obst handelt es sich um verzehrbare Früchte **oder** Fruchtteile, die von Bäumen, Sträuchern **oder** Stauden geerntet werden. Desserts aus Obst sind in der Regel **kalorienarm**, **lecker** und vor allem in den Sommermonaten **erfrischend**. Obst enthält Kohlenhydrate in Form von **Frucht-** und **Traubenzucker** sowie **Ballaststoffen**. Ebenso ist es **wasserhaltig** und liefert dem Körper zusätzlich viele wertvolle **Vitamine** und **Mineralstoffe**. Aus diesem Grund empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. den Verzehr von **zwei** Portionen Obst am Tag.

8.2.1 Inhaltsstoffe im Obst

- ✓ **Wasser:** obstabhängig zwischen 80–90 %
- ✓ **Kohlenhydrate:** Traubenzucker, Fruchtzucker und Ballaststoffe, z. B. Cellulose, Pektine
- ✓ **Vitamine:** Carotin (Vorstufe von Vitamin A), B-Komplex, C
- ✓ **Mineralstoffe:** Calcium, Eisen, Kalium, Natrium, Phosphor
- ✓ **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Carotinoide, polyphenolische Verbindungen, z. B. Catechine
- ✓ **Fruchtsäuren:** Apfelsäure, Zitronensäure

8.2.2 Obstgruppen

Obst lässt sich in verschiedene Obstgruppen unterteilen. Diese sind:

Beerenobst	Kernobst	Steinobst	Schalenobst	Südfrüchte	Trockenobst
					
Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren	Äpfel, Birnen, Quitten	Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen	Cashewnüsse, Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln	Ananas, Granatapfel, Kakis, Kiwis, Litschis, Mangos, Maracujas, Orangen, Papayas, Limetten	Getrocknete Äpfel, getr. Aprikosen, getr. Birnen, getr. Pflaumen, getr. Trauben

Aufgaben

- 1 Finden Sie zu allen Obstgruppen weitere Beispiele.
- 2 Erklären Sie den Unterschied zwischen Kernobst und Steinobst.
- 3 Stellen Sie mithilfe des Saisonkalenders (► 8.2.3) ein Obstdessert für das Frühjahr, den Sommer, den Herbst und den Winter zusammen. Bereiten Sie dieses in der Küche zu.

Merke

Innerhalb der Obstgruppen gibt es diverse Obstsorten. Dies wird am Beispiel des Apfels deutlich: Der Apfel zählt zum Kernobst. Es gibt jedoch eine Vielzahl von Apfelsorten, z. B. Braeburn, Boskop, Cox Orange, Delicios, Elstar, Gala, Jonagold. Die Apfelsorten variieren im **Aussehen** (► **Größe/Farbe**), dem **Geschmack** (► **süß/saure Varianten**), der **Erntezeit** (► **Frühsommer/Herbst**) sowie der **Lagerfähigkeit**. Es gibt frühe Apfelsorten, die direkt nach dem Pflücken verzehrt bzw. verarbeitet werden sollten, und Apfelsorten, die problemlos bei kühlen Temperaturen und hoher, relativer Luftfeuchtigkeit mehrere Monate lagerfähig sind.



8.3.8 Heidelbeer-Cashewnuss-Creme

- ✓ Ca. 4–5 Dessertgläschen (► je nach Größe schwankt die Anzahl) auf einem Tablett bereitstellen.
- ✓ Backblech mit Backfolie auslegen.
- ✓ Backofen auf **170°C** vorheizen.

Menge	Zutaten	Zubereitung
30 g 30 g 15 g 30 g	Mehl (Typ 405) Rohrzucker Butter Cashewnüsse (geh.)	Alle Zutaten in einem Mixer zu feinen Bröseln hacken und auf das Backblech legen. Die Brösel sollten fein nebeneinander liegen. Berge vermeiden. Die Brösel im Backofen goldbraun backen, abkühlen lassen.
70 ml 1 EL 5 g 1–2 EL	Johannisbeersaft Zitronensaft Speisestärke Zucker	Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben, glatt rühren und einmal aufkochen lassen, bis der Saft zu gelieren beginnt.
125 g	Heidelbeeren	in stehendem, kaltem Wasser waschen, im Sieb abtropfen lassen und in die Masse geben, vorsichtig untermischen. Heidelbeermasse etwas abkühlen lassen.
200 g 150 ml 100 g	Mascarpone Sahne Heidelbeerkonfitüre (kernlos)	Gesamte Masse mit der Küchenmaschine (► Schneebesen) zu einer spritzfähigen Mascarponecreme aufschlagen. Masse in einen Spritzbeutel (► Sterntüle Ø 10 mm) füllen und Dessert einschichten: 1 Boden: Heidelbeermasse einsetzen, 2 Mitte: Cashewnussbrösel einsetzen, 3 Oben: Mascarponecreme aufspritzen.
	Heidelbeeren Brösel	Desserts mit Heidelbeeren, Brösel dekorativ garnieren.



ca. 10–15 Min.



170°C



Ober- und Unterhitze, mittlere Schiene



Garprobe: –

Anrichten: Dessertgläschen **Garnieren:** Heidelbeeren, Brösel

8.3.9 Zitronen-Tiramisu

- ✓ Auflaufform bereitstellen.

Menge	Zutaten	Zubereitung
100 ml 400 ml 1 ~20 g 4–5 EL	Zitronensaft Maracujasaft Ei Speisestärke Zucker	Alle Zutaten in einem Topf kalt verrühren und einmal aufkochen lassen, bis die Masse andickt. Zitronen-Maracuja-Masse im Wasserbad kalt rühren, probieren und ggf. noch etwas nachsüßen oder ggf. etwas Flüssigkeit zugeben.
200 ml 2 EL 1 P	Sahne Vanillezucker Sahnesteif	in eine Rührschüssel geben, mit dem Handrührgerät (► Schneebesen) steif schlagen.
400 g	Joghurt (griechisch)	in eine Schüssel geben, mit dem Schneebesen verrühren. Sahne locker unterheben.
	Zucker	Joghurtmasse abschmecken.
~100 g	Löffelbiskuits	den Boden der Auflaufform damit bedecken.
4–5 EL	Maracujasaft	Löffelbiskuits damit beträufeln. Zitronen-Maracuja-Masse gleichmäßig auf den Löffelbiskuits verteilen. Joghurtmasse vorsichtig drübergeben, Masse glatt streichen.
	Schokolade	mit dem Messer Schokoraspel abschaben, über die Joghurtmasse streuen. Form ca. 1 Std. kühlen.

Tipp

Maracujasaft kann durch anderen Saft ersetzt werden.

Anrichten: Auflaufform **Garnieren:** Schokoraspel



8.3.10 Cheesecake mit Himbeer-Vanille-Soße (7 Stk.)

- ✓ **Ca. 7** Souffléförmchen **Ø 7 cm** mit weicher Butter einfetten.
- ✓ **Ca. 7** große Teller bereitstellen.
- ✓ Backofen auf **170°C** vorheizen.

Tipp
Soßen während des
Backprozesses
herstellen.

Menge	Zutaten	Zubereitung
3	Zwieback	in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudel-/Wellholz zu feinen Bröseln verarbeiten.
20 g 1,5 EL	Butter Puderzucker	alle Zutaten miteinander mischen und zu Bröseln verarbeiten. Boden der Souffléförmchen damit auslegen. Die Brösel an den Boden drücken.
125 ml 250 g 125 g 1 75 g 15 g 2 Tr	Milch Speisequark Sauerrahm Ei Zucker Speisestärke Bittermandelöl	alle Zutaten mischen. Masse bis zum Rand in die Souffléförmchen füllen, 40–45 Min. backen.
1 GR	Vanillesoße	herstellen (► 8.7.2).
1 GR	Fruchtsoße (Himbeeren)	herstellen (► 8.7.4). Die Fruchtsoße muss passiert werden, damit keine Kerne enthalten sind.
	Puderzucker	Cheesecake aus dem Ofen nehmen und mit Puderzucker überstäuben. Cheesecake auf 7 große Teller stellen. In die Mitte der leicht erkalteten Cheesecakes die Vanillesoße füllen. In die Mitte der Vanillesoße jeweils 1 TL Himbeersoße füllen und mit einem kleinen Holzspieß Linien nach außen ziehen, sodass ein Muster entsteht (► Foto). Beide Soßen in Spritzflaschen füllen und abwechselnd ca. 0,7 cm große Punkte auf die Dessertteller spritzen. Mit einem feinen Holzspieß die Punkte mittig durchziehen, sodass ein Band entsteht (► 8.1.2).



40–45 Min.



170 °C



Ober- und Unterhitze, mittlere Schiene



Garprobe durchführen

Anrichten: Souffléförmchen, große Teller **Garnieren:** Vanille- und Fruchtsoße, Puderzucker





8.4 Desserts – pflanzliche Bindemittel

Pflanzliche Bindemittel werden zur Festigung von Suppen, Soßen, Desserts und Mehlspeisen eingesetzt.

8.4.1 Überblick – pflanzliche Bindemittel

Pflanzliche Bindemittel werden entsprechend dem Ausmahlungsgrad in **feine**, **mittelfeine** und **grobe** Bindemittel unterteilt. Die meisten pflanzlichen Bindemittel werden aus verschiedenen Getreidearten gewonnen, aber auch Kartoffeln, Algen und Palmen eignen sich als Bindemittel.

Feine Bindemittel	Mittelfeine Bindemittel	Grobe Bindemittel
		
Stärke: z. B. aus Mais, Kartoffeln, Weizen – zur Herstellung von Breien, Flammeris, Soßen, Suppen Mehl: z. B. aus Weizen, Dinkel, Kichererbsen, Johannisbrotkernen – zur Herstellung von Flammeris, Soßen, Suppen Pektine: aus der Schale von Äpfeln – zum Binden von Fruchtmassen und Flüssigkeiten Agar-Agar: aus getrockneten gemahlenen Algen – Alternative zur Gelatine – zum Binden von Massen, Flüssigkeiten	Grieß: wird meist aus Weizen oder Mais hergestellt. Je nach Ausmahlungsgrad gibt es feinen, mittelfeinen und groben Grieß – zur Herstellung von Suppen, Klößen, Breien und Flammeris Flocken: z. B. gedämpftes, gewalztes Korn aus z. B. Hafer, Reis – zur Herstellung von: Breien, Müsli, Knusperflocken	Graupen: polierte, geschälte, abgerundete Gersten- und Weizenkörner – zur Herstellung von Breien, Suppen Grütze: grob zerkleinerte Getreidekörner aus z. B. Hafer, Gerste, Weizen – zur Herstellung von Breien Rundkornreis: < 5,2 mm rundes Korn – zur Herstellung von Milchreis Sago: Mark aus der Sago-palme zum Binden von Flüssigkeiten (z. B. Soßen)

8.4.2 Küchenpraktischer Umgang mit pflanzlichen Bindemitteln

Der Stärkegehalt von Getreideprodukten und die daraus folgende Bindefähigkeit sind unterschiedlich:

- ✓ Je feiner das Bindemittel, desto stärker ist die Bindefähigkeit und desto geringer ist die Menge, die benötigt wird.
- ✓ **Feine** Bindemittel müssen kalt angerührt und in die heiße Flüssigkeit eingerührt werden (► **keine Bildung von Klumpen**). Es können auch alle Zutaten kalt angerührt und aufgekocht werden.
- ✓ **Mittelfeine** Bindemittel werden in die kochende Flüssigkeit eingerührt.
- ✓ **Grobe** Bindemittel werden in die kochende Flüssigkeit eingestreut.
- ✓ Bindemittel quellen in warmer Flüssigkeit. Sie nehmen Flüssigkeit auf und werden größer.
- ✓ Je nach Bindemittel müssen unterschiedliche Garzeiten eingehalten werden (► **Rezept**).
- ✓ Speisen kurz vor Ende der Garzeit binden, da langes Erhitzen die Stärke abbaut.
- ✓ Säuren, z. B. Zitronensaft, bauen die Stärke ab. Deshalb sollten Speisen nach der Zugabe von Säuren nicht mehr lange kochen.