

# Kochhinweise

## 0. Vorwort

Es gibt zwei wesentliche Grundlagen für das Kochen: Physikalisch-chemische und geschmackliche. Nur die Ersteren sind unveränderlich. Geschmack hängt insbesondere von den regionalen, kulturellen, materiellen, natürlichen Gegebenheiten ab und ändert sich mit ihnen.

Wesentlich für den Geschmack eines Gerichtes sind die verwendeten Zutaten. Das nach einer Zutaten-Liste und der vorgeschlagenen Verarbeitung zubereitete Gericht wird von Fall zu Fall geschmacklich verschieden sein selbst wenn man sich strikt an die Mengen-Angaben und die Verarbeitung-Hinweise gehalten hat. Die Qualität der Zutaten bringt oft den gewünschten Erfolg. Stets sollte man berücksichtigen, dass Wörter wie Schnitzel, Hackfleisch, Kalb-Braten, Hähnchen, Salz, Möhren, Zucker usw. Sammel-Begriffe sind. Die einzelnen zu einem Sammel-Begriff gehörende Instanzen unterscheiden sich mehr oder weniger stark, insbesondere auch in ihrem Einfluss auf das betreffende Gericht. So beeinflusst der Steak-Geschmack eines Wagyu-Rindes ein Gericht wesentlich mehr als die verwendete Salz-Sorte. Die verschiedenen, meist sehr teuren Salz-Sorten schmecken erst dann unterschiedlich, wenn man sie in solchen Konzentrationen verkostet, wie sie beim Kochen niemals auftreten.

Den Unterschied zwischen braunem und weißem Zucker bemerkt man in der Anwendung kaum, da beim braunen Zucker lediglich ein Arbeitsgang bei der Herstellung eingespart wurde. Anders wird es, wenn man unter den Zucker Bourbon-Vanille mischt. Die Zutaten-Liste für ein Rezept widerspiegelt gelegentlich auch Eitelkeiten des Autors. Manchmal führt das dazu, dass das Rezept kaum als Vorlage dienen wird.

Die Zubereitungsart spielt im Weltbild mancher Köche eine große Rolle. So finden regelmäßig Grill-Wettbewerbe statt: Einige schwören auf den Elektro-Grill, andere auf den Gas-Grill und viele auf den Holzkohle-Grill. Bei der anschließenden Blind-Verkostung ihrer Produkte zeigt sich immer wieder, dass sie die verwendeten Grill-Methoden nicht zuverlässig unterscheiden können. Vertreter der Holzkohle-Grill-Fraktion schwören auf die Geschmack-Verbesserung durch Holzkohle-Rauch, obwohl sie wissen müssten, dass bei der Holzkohle-Herstellung dem verwendeten Holz weitgehend die rauch-erzeugenden Stoffe entzogen werden. Es sei bemerkt, dass hinsichtlich der Energie-Ausnutzung ein Kontakt-Grill der beste und ein Holzkohle-Grill der weit schlechteste ist.

Jeder Tipp, jeder hier gegebene Hinweis beruht auf eigener Erfahrung. Viele andere haben ähnliche Erfahrungen gemacht! Es wird weder Anspruch auf Richtigkeit noch auf Priorität erhoben! Gelegentlich kommen hier neue Hinweise hinzu oder alte werden modifiziert. Kochen ist eine kreative Tätigkeit. Wer für seine Familie kocht, steht oft vor der Aufgabe, die gerade vorhandenen Zutaten, die z. B. Essensreste der vergangenen Tage sind, für eine neue Mahlzeit zu verwenden. Kochen bedeutet auch offen zu sein für ständiges Lernen und Probieren von bisher Unbekanntem. Unbekanntes ist nicht immer neu, sondern oft neu entdeckt. Gut kocht man, wenn die Esser nicht lieber in einem Restaurant essen würden, obwohl sie es sich leisten könnten.

Profi-Köche haben ein umfangreiches Wissen über ihre verwendeten Zutaten und Verarbeitungsmöglichkeiten, insbesondere über das Zusammenspiel der Zutaten innerhalb eines Essens.

Leider fehlt ihnen manchmal das Wissen um Wirkprinzipien. Hierzu ein Beispiel:

Profi-Koch A. sagt zu einem Amateur-Koch: "Ich zeige Dir einen Trick, wie man Zucker karamellisiert." Und er gießt etwas Wasser in die heiße Pfanne, in der sich bereits der Zucker befindet. Danach spricht er: "Nun wird der Zucker gleichmäßig karamellisiert." Für den Profi-Koch ist dieser Vorgang ein Trick, den er gelernt hat. Der Vorgang folgt einem einfachen Wirkprinzip: Luft ist ein schlechterer Wärmeleiter als Wasser. Durch die Wasser-Zugabe wird der Zucker teil-

weise gelöst und hat dadurch eine größere Oberfläche, die Energie kann sich gleichmäßiger auf die Zucker-Moleküle verteilen, das Karamellisieren ist besser.

Das aktive Wissen um Wirkprinzipien erweitert das persönliche Rezept-Spektrum; es gibt weniger Wirkprinzipien als Tricks.

hh, 6. September 2024

## 1. Allgemeines

In unseren Breiten sind gute Küchen-Geräte Grundvoraussetzung für die Zubereitung von gutem Essen. Zunächst benötigt man sehr gute Messer. Pfannen aus Gusseisen sind schwer und für Gemüse, Bratkartoffeln und ähnliches weniger geeignet. Sie haben eine für das Braten wichtige Eigenschaft: Wegen ihrer hohen Dichte speichern sie viel Energie. Diese Energie steht beim Braten sofort zur Verfügung. Damit wird die Bratzeit verkürzt und das Bratgut bleibt saftiger. Bei Kochtöpfen ist der Topfboden wichtig für das Gelingen eines Essens. Relativ billige Töpfe haben einen wesentlichen Nachteil: Der Topfboden verteilt die Hitze nicht gleichmäßig, sodass der Topfinhalt ungleichmäßig gart. Gleiches gilt für Pfannen. Man kontrolliere beim Kauf einer Pfanne, ob der Boden nach innen oder außen gewölbt ist; in diesem Falle liegt der Boden nicht vollständig auf der Herd-Platte auf oder das Öl bildet in der Pfanne einen Kreis-Ring. Wer auf Gas kocht kontrolliere, ob der Pfannen-Stiel bei Pfannen verschiedener Größe gleich ist. In einem solchen Falle wird die kleinere Pfanne kippeln und vielleicht vom Herd rutschen.

Beim Kochen sollte man Zeit einplanen. Der Stress kommt ohnehin am Ende. Eine sorgfältige Vorbereitung erleichtert die Arbeit wesentlich. Bevor man mit dem eigentlichen Kochen beginnt sollten alle Vorbereitungen abgeschlossen sein: Die Zwiebeln, der Speck, das Gemüse geschnitten, die Gewürze und alle weiteren Zutaten bereitgestellt sein. Dadurch kann man sich auf das eigentliche Kochen konzentrieren und vergisst keine Zutat.

Man sollte Gewürze nicht gemahlen kaufen; in gemahlenem Zustand verlieren sie wegen ihrer größeren Oberfläche schnell ihre Wirkung.

Steht das Essen kurz vor dem Überkochen, hat man zwei Möglichkeiten, dies zu verhindern: Man reduziert schnellstens die Temperatur oder man vergrößert die Oberfläche des Schaumes. Im ersten Falle muss man die Temperatur-Zufuhr reduzieren und etwas in den Topf geben, was vorhandene Energie aufnimmt, z. B. kaltes Wasser, kalte Brühe oder ähnliches. Im zweiten Falle rührt man mit einem Schneebesen im kochenden Schaum. Damit erreicht man ein schnelleres Abfließen von überschüssiger Energie.

Physikalisch gesehen sind alle flüssigkeitslosen Garmethoden Trocknungsprozesse. Je länger die flüssigkeitslose Garzeit ist umso weiter schreitet die Trocknung voran. Dies bemerkt man besonders, wenn das Gargut sehr dünn ist, da hier die hohe Temperatur schneller das Innere erreicht und die innere Flüssigkeit zum Verdampfen bringt. Man bemerkt dies z. B. an gekauften Räucher-Flundern oder an gebratenen Steaks. Die Innentemperatur des Gargutes darf die gewünschte Kerntemperatur nicht überschreiten; dies ist eine notwendige Bedingung für ein saftiges Endprodukt. Leider ist diese Bedingung nicht hinreichend.

Bevor man eine Pfanne zum Braten verwendet, ist sie zu erwärmen; dadurch vermindert man den Saftaustritt beim Bratgut und verkürzt die Trocknungszeit. Dies gilt nicht, wenn man zunächst Fett aus dem Bratgut austreten lassen will, wie z. B. bei Entenbrust.

Beim Braten mit Deckel bleibt verdampfende Flüssigkeit in der Pfanne, wodurch neben anderen

Effekten das Haften des Bratgutes an der Pfanne reduziert oder sogar verhindert wird. Dies ist z. B. bei Rührei günstig.

Speisen und Fleisch sollte man meist nach dem Garen würzen. Das gilt besonders für das Salzen; durch das Reduzieren (Verdampfen) von Flüssigkeit bleibt das Gewürz zurück und der relative Gewürzgehalt nimmt zu. Außerdem entzieht Salz dem Fleisch Wasser. Die meisten Gewürze (außer Salz) vertragen nur wenig Hitze, besonders dünnblättrige. Bei starker Hitze wird das Gewürz (und damit das Essen) bitter oder die Würze verschwindet. Bei langem Garen verschwindet die Würze. Dies kann auch beim Einfrieren von fertigem Essen passieren.

Speisen benötigen zur Geschmack-Förderung Säure. Die wohl wichtigsten Säure-Lieferanten sind Essig, Balsamico, Zitrone, Orange und Wein. Da Wein einen geringen Säure-Gehalt hat, muss die Flüssigkeit durch Kochen reduziert werden. Also sollte bei Weinzugabe die zu reduzierende Speise-Flüssigkeit wenig feste Bestandteile enthalten. Am besten scheint es zu sein, sich eine Weinreduktion selbst herzustellen, indem man den Wein durch Kochen, z. B. in einer Pfanne, reduziert (auf etwa ein Drittel) und im Kühlschrank aufbewahrt. Auch im Gefrierschrank lässt sich die Weinreduktion aufbewahren; es entstehen beim Einfrieren lediglich Eiskristalle.

Damit der Temperatur-Unterschied zwischen dem Äußeren und Inneren eines Fleisch- oder Fisch-Stückes möglichst gering ist, sollte es vor dem Garen zunächst erwärmt werden; das gelingt, wenn man es über eine Stunde vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nimmt. Am besten ist es, wenn man sodann das Bratgut - eventuell mit Knoblauch, Rosmarin, Thymian gewürzt und mit Olivenöl eingeölt - vorher bei einer Temperatur von ca. 60°C (Umluft) ca. 20-30 min. in einem Zipper-Beutel auf dem Bratrost im Backofen ruhen lässt (Fleisch-Vorwärmung). Damit ist der Temperatur-Unterschied zwischen dem Inneren und dem Äußeren geringer; der Fleischsaft strömt beim folgenden Braten weniger und das gebratene Fleisch bleibt saftig. Natürlich sind die sichtbaren Gewürze vor dem Braten zu entfernen und erst beim Anrichten zum Garnieren zu verwenden. Bitte keine Speisen-Zutaten mit Kühlschrank-Temperatur garen. Natürlich gibt es Ausnahmen.

Nach dem Braten baut sich – bedingt durch die äußere Kruste und den Temperatur-Unterschied zwischen dem Inneren und Äußeren – ein Saft-Druck auf, der dazu führt, dass beim Anschneiden Fleisch-Saft entweicht. Dies ist dadurch zu reduzieren, dass man das Fleisch vor dem Anschneiden ca. 20 min. ruhen lässt, damit sich der Temperatur-Unterschied zwischen dem Inneren und dem Äußeren reduziert.

Es ist ein Märchen, dass beim Braten von Fleisch sich die Poren schließen. Fleisch hat keine Poren; Haut hat Poren. Beim Braten wird das Fleisch einseitig stark erhitzt, so dass es sich auf der Bratseite zusammenzieht (Zellsaft tritt aus), eine Schutz-Kruste entsteht und der Fleisch-Saft wird nach oben gedrückt. Wendet man das Fleisch, verdampft zunächst der ausgetretene Saft und der Saft-Austritt setzt sich fort. Bei einer Kern-Temperatur von 100°C ist Fleisch trocken, weil das Wasser (Fleischsaft) verdampft ist. Will man ein saftiges Stück gebratenen Fleisches haben, hat man zwei Möglichkeiten:

- beim Braten wird es bei großer Hitze nur einmal gewendet;
- man wendet das Fleisch mindestens zweimal pro Minute.

In beiden Fällen sollte man Sorge machen, dass die hohe Temperatur auf den Außenseiten nicht ins Innere vorgedringt. Bei hoher, etwa gleicher innerer und äußerer Temperatur ist das Fleischstück trocken. Im ersten Falle will man durch einmalige, starke Verkrustung der Fleisch-Oberfläche das Abfließen des Saftes nach außen reduzieren. Dabei verdampft auf der Oberseite Fleischsaft. Im zweiten Falle will man durch sehr häufiges Wenden erreichen, dass der Fleischsaft im Inneren des Bratens fließt und dadurch nur wenig Saft verdampft.

Diese Überlegungen führen zu keinem guten Ergebnis, falls die Fleischscheibe zu dünn oder unregelmäßig dick ist. Beides ist bei den geschnitten gekauften Scheiben meistens der Fall. Ein Schweine-Steak sollte mindestens 2 cm, eine Rinder-Steak mindestens 2,5 cm dick sein; bei Medaillons sollte man 5 mm zugeben. Legt man danach das vorgewärmte Fleisch auf den Grill (oder in die heiße Pfanne mit wenig Öl!) ist der Temperatur-Unterschied zwischen Innerem und Äußerem relativ gering. Außerdem sollte man erreichen, dass das Fleisch mit seiner gesamten Bratseite in der Pfanne liegt. Dazu stelle man einen Topf mit kochendem Wasser während des Bratens auf das Steak. Nimmt man zum Braten viel Fett, können sich kaum Röst-Aromen bilden, weil das Rosten die Anwesenheit von Luft benötigt. Nach dem scharfen Braten sollte das Fleisch für mind. 15 min. im Backofen bei 60-80°C ruhen.

## 2. Fleisch

Dünne Speck-Scheiben erhält man so: Man kaufe ein großes Stück durchwachsenen Speck und friere es mäßig ein. Von dem angefrorenen Stück Speck schneide man mit der Brot-Maschine die gewünschten, dünnen Scheiben ab. Leider hat der Führungsmechanismus einer Haushalt-Brotmaschine nicht die für diesen Vorgang nötige Stabilität. Die Schnitt-Qualität von Bacon-Scheiben ist mit der normalen häuslichen Küchentechnik nicht erreichbar.

Dünne Speck-Scheiben brät man so: Man lege die Speckscheiben zwischen zwei Backpapier-Blätter auf ein Blech und schiebe das Blech für ca. 25 min in einen 160°C heißen Backofen. Nachdem das Fett vom Küchen-Papier teilweise aufgesogen wurde, haben sich Röst-Aromen gebildet, das Gewicht des Specks ist auf etwa ein Drittel reduziert und man erhält kross gebratene Speck-Scheiben.

Falls man eine Mikrowelle hat, empfiehlt sich auch folgende Methode: Die Bacon-Streifen zwischen 1 – 2 Blätter Küchenpapier legen und bei 750 Watt für 2-3 Minuten in die Mikrowelle legen. Das Ergebnis ist der perfekte Bacon!

Die gebratenen Bacon-Scheiben eignen sich besonders für Soßen, Suppen, Rotkohl, Sauerkraut usw. Zweckmäßigerweise sollte man die gebratenen Speck-Scheiben pürieren; damit wird einerseits besser gewürzt und andererseits verhindert man, dass ein Mit-Esser den Speck auf den Tellerrand schiebt.

Möchte man kross gebratene, glatte Speckscheiben haben, empfiehlt sich folgende Methode: Für eine große Pfanne schneide man zwei Backpapier-Scheiben rund zu, lege eine davon in die Pfanne, darauf nicht überlappend die Speckscheiben und bedecke mit der zweiten Backpapier-Scheibe. Zum Beschweren stelle man einen Topf mit heißem Wasser in die Pfanne. Nun werden die Scheiben weniger als 10 min. gebraten und sind danach eben.

Um beim Braten oder Grillen den Saft-Austritt und vor allem das Zusammen-Ziehen des Fleisches zu reduzieren, verwende man einen Jaccard. Mit dem Jaccard sticht man dicht nebeneinander ins Fleisch und erreicht damit, dass Muskel-Fasern zerschnittten werden und daher das Fleisch sich weniger zusammenziehen kann, wodurch auch der Saft-Austritt reduziert wird; außerdem dringt die Würze besser ein.

Rind-Filets, Kalb-Filets, Schweine-Filets, Lammrücken-Filets, Rehrücken-Filets gelingen, wenn man sie mit dünnen, mild gesalzenen Speck-Scheiben umwickelt. Das Umwickeln behindert das Austreten von Fleisch-Saft und wirkt geschmacksfördernd. Um ein Schweine-Filet zuzubereiten gehe man etwa wie folgt vor:

Man entferne alle Sehnen-Ansätze (parieren), würze mit Meer-Salz und weißem Pfeffer.

Man zerschneide das Filet so, dass nach dem Umdrehen und Anlegen des dünneren Endes ein in

etwa gleichmäßig dickes Stück entsteht; also etwa im Verhältnis 1:3 schneiden. (Bei Filet-Köpfen entfällt diese Methode.)

Man lege ca. 6 Speck-Scheiben derart überlappend nebeneinander, dass nach dem schrägen Wickeln sich der Fett-Rand außen befindet (den äußeren Speck-Rand mit der nächsten Scheibe überdecken), bestreue sie mit Kräutern, umwickele das Filet und fixiere die Speck-Enden mit Zahnstochern. Anstelle der Kräuter bietet sich auch eine aus Pilzen, Zwiebeln und Petersilie hergestellte Farce an.

Man brate das Filet in einer heißen Pfanne mit wenig Butter-Schmalz allseitig scharf an. Um das Anhaften zu verhindern, hebe man das Fleisch und lege es sogleich wieder hinein. Nach höchstens 8 min muss das Anbraten beendet sein.

In einem auf 90-100°C vorgeheizten Backofen muss das Filet danach 15–20 min. nachgaren. Falls man mehr Zeit für die weitere Essen-Zubereitung benötigt, reduziere man auf 80°C. Bei dieser Temperatur hat man über eine Stunde Zeit. Das Ergebnis schmeckt auch kalt als Aufschnitt in dünnen Scheiben gut.

Kurzgebratenes Fleisch muss nach der Zubereitung einige Minuten ruhen, damit sich die Temperatur im Gargut gleichmäßig verteilt. Dadurch erreicht man, dass der Saft im Gargut nicht mehr strömt und beim Anschneiden wenig Saft herausläuft.

Ein Steak sollte eine gleichmäßige Dicke von mindestens 3 cm (Rind) bzw. 2 cm (Schwein) haben. Leider ist dies bei bereits geschnitten gekaufter Ware selten der Fall; meist ist eine Fleisch-Scheibe unterschiedlich dick. Man sollte das Fleisch im Stück kaufen, leicht anfrieren lassen und dann selbst schneiden, besser mit einem Sägemesser sägen.

Beim Einfrieren kristallisiert Zellwasser, was zum Platzen von Zellen führt. Nur bei sehr niedrigen Temperaturen (unter -40°C, Schockfrost) sind die Eiskristalle sehr klein und führen kaum zum Zellenplatzen. Beim Einfrieren in Haushalt-Gefrierschränken leidet die Qualität des Gefrierungsgutes. Allgemein ist frisches Fleisch saftiger als tiefgefrorenes. Gleiches gilt für Fisch.

Eine praktisch gute Zubereitungsart eines Steaks ist die folgende:

Man bereite die Steaks wie oben beschrieben vor. Das Steak muss trocken getupft sein, damit beim Braten keine Energie verpufft. Damit sich das Steak nicht wellt, sollte man den dünnen Fettrand alle 4 cm einschneiden. Die Steaks je Seite höchstens 2 min in einer auf 180°C vorgeheizten, gusseisernen Pfanne mit gewelltem Boden und sehr wenig Fett (Butterschmalz oder Rapsöl) scharf anbraten. Außerdem ist empfehlenswert, das Steak in der Pfanne mit einem Topf heißen Wassers zu beschweren. Dadurch wellt sich das Steak nicht, der Kontakt zur Pfanne ist intensiver, der Wärme-Übergang zum Steak wesentlich besser, die Anbratzeit halbiert.

Die Steaks evt. mit Blauschimmel-Käse belegen, in einem auf 90-100°C vorgeheizten Backofen ca. 20 min. ruhen lassen, kurz vor dem Servieren in Tranchen schneiden und würzen.

Knochen sind schlechte Wärme-Leiter; direkt am Knochen gart Fleisch langsamer. Das führt dazu, dass ein Kotelett am Knochen nicht gar wird, obwohl es sonst schön saftig ist. Man sollte den Knochen vor dem Braten/Grillen entfernen, falls dies möglich ist. Ein Problem beim Braten ist auch die ungleichmäßige Dicke der Fleisch-Scheiben. Am besten gelingt es, wenn man das Fleisch im Stück kauft, den Knochen auslöst, das Fleisch-Stück leicht anfriert und dann in gleichmäßige Scheiben schneidet.

Grillen auf einem elektrischen Kontaktgrill geht im Vergleich zu anderen Grillvarianten schneller (Steaks ca. 2 min.) und liefert ein saftigeres Endprodukt, weil die Trocknungszeit des Grillgutes niedriger ist. Es gibt Kontaktgrills, auf denen 4 Steaks Platz haben, wodurch über 32 Steaks innerhalb einer Stunde grillbar sind. Geschmack-Unterschiede zwischen Grillen auf Holz-Kohle,

Gas oder Elektro kann ich nicht feststellen; selbst Profis irren sich beim blinden Verkosten. Jedoch wirkt das Grillen auf Holz-Kohle geschmacksfördernd, falls man Holz-Späne auf die Glut streut. Dafür eignen sich harzfreie Holz-Späne wie z. B. Hickory, Eiche, Buche usw. Auf jeden Fall sollte das Grillgut nach dem Grillen ca. 20 min. bei ca. 100°C im Backofen ruhen.

Schnitzel brät man am besten in viel Öl und verwendet 2, besser 3 Pfannen. Darin wird je Pfanne mindestens 1 l Öl (z. B. Rapsöl) auf 200°C vorgeheizt. Sodann wird das wie üblich vorbereitete Schnitzel in die erste Pfanne gelegt, nach 10–15 s in die zweite und schließlich nach weiteren 10–15 s in die dritte. Danach ist das Schnitzel fertig, saftig und wunderbar gebräunt. Der Grund für diesen Behandlungserfolg ist folgender: Beim Eintauchen des Schnitzels in das Öl wird dem Öl Hitze entzogen, seine Temperatur sinkt; es muss auf die Energie-Zufuhr gewartet werden; dabei verdampft Fleisch-Saft und die Schnitzel-Panade nimmt in dieser Zeit Fett auf. Dieser Prozess muss möglichst kurz gehalten werden, was dadurch gelingt, dass viel Energie vorgespeichert ist. Das geschieht durch das Öl in den drei Pfannen. Man könnte vermuten, dass dies auch gelingt, indem man die gleiche Gesamtmenge Öl in einem großen Wok erhitzt und so Energie vorspeichert. Beim ersten Schnitzel trifft die Vermutung zu; beim zweiten nicht, da dem Öl im Gegensatz zur ersten Methode pro Zeiteinheit nur ein Drittel der Energie zugeführt wird. Dieser Nachteil lässt sich nur durch Warten ausgleichen; kaum jemand wird dies tun.

Was macht man mit dem vielen Öl? Man braucht ein Diesel-Auto.

Verwendet man zum Frittieren eine Rotofriteuse, beträgt die Frittierzeit ca. 3 min.

Schnitzel lässt sich leicht geschmacklich veredeln: Zunächst mische man etwas Schmand unter das für die Panierung verwendete Rührei. Man erwärme Butter mit Zitronen-Abrieb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Das fertig gebratene Schnitzel wird sodann beidseitig mit der flüssigen Butter bepinselt.

Die japanischen Semmelbrösel (Panko) nehmen weniger Fett auf als hiesige Semmelbrösel; die Kruste wird knuspriger.

Dicke Braten sollten am Vortag vor dem Garen gesalzen werden; besser ist es, ihn mit einer Marinade zu spritzen. Das Salz dringt ins Innere vor, löst das Eiweiß aus dem Muskel, der Braten ist würzig. Danach wird bei niedriger Temperatur (ca. 120 °C) gegart. In Abhängigkeit von der Anfangstemperatur (Vorwärmen!) und der Fleischdicke kann das Garen über 3 Stunden dauern bis eine Kerntemperatur von ca. 65 °C bei Rind bzw. 85 °C bei Schwein erreicht ist. Empfehlenswert ist, den Braten nach dem Garen von allen Seiten scharf anzubraten, da danach der Temperaturunterschied zwischen innen und außen geringer ist. Der fertige Braten muss ca. 30 min. unter Alufolie ruhen.

Fettreiches Fleisch lässt sich in einem geschlossenen Bräter gut schmoren. In dem Bräter legt man das Fleisch bis zur Hälfte in die Flüssigkeit (Brühe). Bei 150 °C herrschen im Bräter 100 °C und der Dampf verkürzt die Garzeit relativ zum Langzeit-Garen wesentlich.

Bei der Zubereitung von Geflügel gibt es Besonderheiten. Zunächst wird man bemerken, dass in vielen Fällen das zubereitete Brust-Filet relativ trocken ist. Beim Weihnachtsessen wird von den meisten eine Keule bevorzugt. Geflügel wird im Backofen gebraten. Dabei liegt die Brust höher als die Keulen, brät also bei einer höheren Temperatur, was zu einem schnelleren Flüssigkeitsverlust führt. Außerdem muss man bedenken, dass der Fettgehalt der Keulen gegenüber der Brust höher ist. Diese Nachteile sind beim Grillen in einem Grillwagen am Supermarkt wesentlich reduziert bzw. ausgeschaltet. Daher kann man im eigenen Backofen nicht das gleiche Grillergebnis erwarten.

Hier ein Grillvorschlag:

Die Vorbereitung beginnt am Vortag. Man zerlege das Geflügel in Bruststücke und Keulen (mit

Knochen). Die Fleisch-Stücke werden in eine 5%-ige Salz-Lösung gelegt und dürfen im Kühlschrank bis zum nächsten Tag lagern. Die verbleibenden Knochen werden zerkleinert und bei 200 °C solange gegrillt bis sie trocken sind. Am nächsten Tag werden die Fleisch-Stücke gemeinsam mit Möhren, Sellerie, gewürfelten Orangen-Scheiben usw. auf ein Backblech gelegt, mit Zitronen-Saft eingepinselt, mit edelsüßem Paprika und Pfeffer bestreut und bei 170 °C auf der mittleren Schiene im Backofen gegart. Mit einem Stichthermometer kontrolliere man die Kerntemperatur; bei 90 °C ist das Fleisch gegart.

Aus den gerillten Knochen und dem mitgegarten Gemüse bereite man mit Brühe, Orangen-Saft und z. B. Panko-Brösel als Soßen-Binder eine schmackhafte Soße.

Eine besondere, alte Garmethode für Fleisch ist das Konfieren. Beim Konfieren gart man das Fleisch im Öl bei ca. 80°C im Backofen; dabei wird es zart und behält Geschmack und Saft. Über das Öl übertragen sich Geschmacksnoten von Zutaten wie Oliven, Sultaninen, Cranberrys, Kräutern usw. auf das Fleisch; es wird besonders aromatisch. Weniger wertvolle Fleisch-Stücke werden durch Konfieren aufgewertet. Das stückige Fleisch wird am Vortag mit Salz, Pfeffer und evt. weiteren Gewürzen mariniert. Hat man einen Vakuuierier, sollte man das Fleisch vakuumiert in den Kühlschrank legen. Bei einem Braten-Stück empfiehlt es sich, das Fleisch scharf anzubraten ehe es konfiert wird. Zum Konfieren verwende man ein Gefäß mit großer Öffnung, bei dem man möglichst wenig Öl benötigt. Das Fleisch sollte zwei Drittel des Gefäßes füllen, damit man nicht viel Olivenöl braucht; das Fleisch sollte nur knapp mit Öl bedeckt sein. Je nach Fleisch-Sorte muss das Fleisch für 1,5 bis 3 Stunden bei 70 – 90°C im Backofen verweilen. Das Öl wird abgeseiht und anderweitig verwendet. Wenn man es abkühlt, setzt sich der Fleischsaft ab und ist eine gute Soßen-Würze.

### 3. Fisch

Bei einem Fisch-Gericht sollte der Fisch-Geschmack im Mittelpunkt stehen und nicht durch andere Zutaten, starkes Würzen oder Braten überdeckt werden. Es kommt darauf an, die Geschmack-Intensität der Zutaten so aufeinander abzustimmen, dass am Ende der Fisch-Geschmack überwiegt. Allgemein haben Fische aus Wildfang einen intensiveren Geschmack als Fische aus der Zucht; dies liegt an der Mast-Tierhaltung und der daraus folgenden geringeren Lebenserwartung der Zucht-Fische. Es gibt auch geschmacklose Fische, wie z. B. Pangasius.

Gelegentlich bemerkt man bei einem auf Eis gelegenen Frischfisch einen unangenehmen Geruch, der auch beim Garen nicht vollständig verschwindet. Mit kaltem Wasser muss der Fisch vor der Zubereitung abgesprüht werden. Danach ist er gründlich abzutrocknen.

Sollte ein gefrorener Fisch riechen, ist sicher, dass er vor dem Einfrieren lange bei einer zu hohen Temperatur gelagert wurde.

Generell sollte man Frischfisch im Ganzen kaufen und selbst filetieren, da filetierter Fisch durch seine ungeschützte Fläche Bakterien eine große Angriffsfläche bietet. Meist ist das Entgräten ein Problem, z. B. bei Karpfen oder Barschen. Die Seiten-Gräten bei Fischen dienen dem beweglichen Fixieren der Rücken-Muskeln. Abhängig von der Fischart sind sie unterschiedlich stark. So haben z. B. Doraden relativ starke Gräten, die man besser nicht mitessen sollte, da sie im ungünstigen Falle nicht durch den Darm rutschen, sondern ihn durchbohren, so dass ein Darm-Durchbruch die Folge ist. Seiten-Gräten bei Forellen sind harmlos. Karpfen haben viele Seiten-Gräten mit zwei Anker; das Entgräten wird daher schwieriger. Will man den filetierten Fisch nicht pur braten, so empfiehlt es sich, die Haut zu entfernen. Dadurch entfernt man gleichzeitig die Verankerungen der Seiten-Gräten an der Außenhaut und das Entgräten ist wesentlich leichter. Man kann aber auch den Fisch auf der Haut-Seite kurz anbraten und dann die Seiten-Gräten ziehen.

Im Internet werden Methoden zum Filetieren von geräucherten Forellen angepriesen. Hier die (u. a.) von mir gefundene Methode, die sich für die Essen-Vorbereitung eignet. Die zu filetierende, geräucherte Forelle sollte möglichst kalt sein, z. B. Kühlschrank-Temperatur. Bei einer warmen Forelle haftet die braune Maserung des Filets an der Haut. Die unterhalb der Augen liegenden Bäckchen der Forelle sind eine Delikatesse. Sie werden mit dem Fisch-Messer ausgehoben. Auch der Unterkiefer liefert noch Fleisch. Danach werden der Kopf und die Schwanz-Flosse auf der Mittelgräte mit einem Sägemesser abgesägt oder mit einer Schere abgeschnitten; alle anderen Flossen sind herauszuziehen. Dann ist unterhalb des Afters das Messer anzusetzen und die Haut bis zum Fisch-Ende zu durchschneiden; ebenfalls wird die Haut entlang der Rückenlinie durchtrennt. Das obere Filet wird nun vorsichtig mit Mittelgräte am Schwanz-Ende beginnend angehoben, wobei mittels Gabel die Gräten an der liegenden Bauch-Seite vorsichtig zu lockern sind. (Wenn die Seitengräten nicht an der Mittelgräte haften, ist der Fisch übergart.) Die obere Fisch-Seite wird mit der Mittelgräte gewendet und auf den Teller gelegt. Nun lässt sich durch Anheben der Mittelgräte vom Schwanz-Ende her die Gräte vollständig entfernen. Mit der Haut wendet man die Filets und zieht die Haut ab. Vor dem Essen sollte man die Filets leicht erwärmen, wodurch der Geschmack intensiver wird.

In analoger Weise lassen sich viele Fische filetieren, auch nicht geräucherte. Bei eingelegten Fischen (z. B. Bratheringen) ist die Haut sehr weich; daher sollte man sie beim Filetieren von außen nach innen durchtrennen.

Wird ein Fisch im Ganzen serviert, ist die obige Methode zu modifizieren, da auf dem Teller weniger Platz ist. Man sollte beachten, dass die Haut wesentlich fester als das Fisch-Fleisch ist; um keinen Matsch auf dem Teller zu haben, nicht Haut und Fleisch gleichzeitig durchschneiden oder die Haut befindet sich unten.

Das obere Filet wird nicht abgehoben, sondern nur die Haut und diese, falls möglich, gegessen. Danach isst man das obere Filet und hebt die Mittelgräte ab. Wenn der Fisch richtig gegart ist, bleiben kaum Gräten im Filet zurück. Zu langes Garen eines Fisches merkt man daran, dass sich die Bauch-Gräten von der Mittelgräte gelöst haben.

Will man Fisch-Filet braten, sollte man einige Regeln beachten, um ein saftiges Endprodukt zu bekommen. Zunächst muss das Filet eine Hautseite haben; diese verhindert teilweise den Austritt von Fisch-Saft. Fische haben oft Schuppen, so z. B. Dorade, Wolfsbarsch, Zander und Forelle. Vor der eigentlichen Zubereitung eines Fisches ist dieser zu entschuppen und danach zu filetieren. Nachdem das Filet entschuppt, gewaschen und trocken getupft wurde, wird es eine halbe Stunde vor dem Braten mit wenig Zitronen-Saft beträufelt. Vor dem Braten ist es wieder abzutrocknen, die Hautseite schräg zur Längsrichtung einzuritzen und mit Mehl zu bestäuben. Ein Fisch hat in der Haut Stabilitätsfasern. Durch das schräge Einschneiden erhalten diese verschiedene Längen. Dadurch können sie sich beim Braten nicht einheitlich zusammenziehen und das Filet bleibt platt in der Pfanne liegen. Sollte dies nicht gut eintreten, ist der Fisch beim Braten mit einem Topf zu beschweren, in dem sich heißes Wasser befindet.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Filets quer zu zerschneiden.

In einer Pfanne erhitzt man wenig Butterschmalz und legt die Filets mit der Hautseite nach unten in die gut vorgeheizte Pfanne. An der Hellverfärbung des Fleisch-Randes erkennt man den Garzustand. Wenn sich das Filet bis auf den Fisch-Rücken verfärbt hat, ziehe man die Pfanne vom Herd, würze mit Salz und Pfeffer, wende das Fisch-Filet für 1 min. – fertig.

Es gibt Fische, bei denen das Braten a la Müllerin die bevorzugte Garmethode ist, so z. B. Makrele, die viel Fett enthält.

Die wohl beste Garmethode - neben dem Räuchern - ist das Konfieren. Dabei legt man die am Vortag leicht gesalzene Fisch-Filets in eine Auflaufform und begießt sie mit Oliven-Öl, so dass

sie vollständig im Öl liegen. Sodann werden sie bei 65°C im Backofen ca. 35 Minuten gegart; danach tupft man das Öl ab und würzt mit Pfeffer und Salz.

Ob ein Fisch frisch ist, kann man riechen. Ein frischer Fisch riecht nicht; andernfalls würde er im Wasser Raubfische anlocken und bald gefressen werden, denn Raubfische können im Wasser meist kilometerweit riechen. Vor dem Kauf sollte man eine Geruchsprobe machen. Dies gilt auch für Alaska-Seelachs, der nach dem Einfrieren auf See in China aufgetaut wird, um ihn marktgerecht zu zerlegen. Sodann wird er erneut eingefroren und tritt seine Seereise zu uns an. Man bedenke: Der Alaska-Seelachs wird an der Datum-Grenze gefangen und über 11 Zeit-Zonen hinweg zu uns transportiert! Das Schiff braucht dazu über 40 Tage, falls es sich im Mittel mit Titanic-Geschwindigkeit bewegen würde. Daher ist Alaska-Seelachs mindestens 100 Tage zu uns unterwegs und wurde mindestens einmal aufgetaut und wieder eingefroren.

## 4. Eier

Eier sind mit der spitzen Seite nach unten aufzubewahren; dadurch sitzt das Eigelb bei M- und L-Eiern in der Ei-Mitte.

Der Fernsehkoch S. H. schlägt folgende Methode des Eier-Kochens vor:

Einen kleinen Topf mit kaltem Wasser füllen und das Ei hineinlegen; das Wasser samt Ei auf großer Flamme zum Kochen bringen. Den Topf sofort von der Kochstelle nehmen, das Ei für 4 Minuten in dem heißen Wasser ziehen lassen, danach abschrecken, pellen und servieren. Das Eiweiß sollte gestockt sein, der Dotter lauwarm und flüssig.

Hier einige Zeiten für die Nachkochzeit:

Kl. M: 4/6 min.

Kl. L: 4,5/7,5 min.

Kl. XL: 5,5/9 min.

Die zweite Zeit ist ein Richtwert für ein hartgekochtes Ei. Leider hat S. H. nichts über die zu verwendende Wassermenge gesagt, denn wenig Wasser kühlt schnell ab und verkürzt daher aus physikalischen Gründen die Nachkochzeit.

Hier soll das Problem des Eierkochens etwas analysiert werden.

Wie oben betrachten wir Eier der Größen M (55 g), L (65 g), XL (75 g) und setzen als Ziel des Garprozesses, ein Ei mit gestocktem Eiweiß und flüssigem Eigelb in einer wohlbestimmten Kochzeit zu erhalten.

Welche Parameter beeinflussen mehr oder weniger den Kochprozess und damit das Gar-Ergebnis?

Es sind insbesondere die folgenden 7 Parameter

Ei-Größe,

Anfangstemperatur der Eier,

verwendete Wassermenge pro Ei,

Intensität der Energie-Zufuhr,

Kochzeit,

Schalendicke,

Lage des Eigelbs.

Die Ei-Größe setzen wir konstant, indem wir nur Eier gleicher Größe verwenden. Die Schalendicke kann man nicht beeinflussen. Ein Ei hat keinen Mittelpunkt; daher beachten wir diesen Parameter nicht.

Sicher ist es zweckmäßig, nur kochendes Wasser zu verwenden, da man dadurch einen wohlbestimmten Anfangszustand des Wassers hat. Es geht hier um die Kochzeit; folglich sollte das Wasser während des gesamten Kochvorgangs kochend bleiben; andernfalls wird das Kochergebnis ungewollt beeinflusst. Wenn wir die Eier in das kochende Wasser legen, werden sie Energie

aus dem Wasser aufnehmen, die Wassertemperatur sinkt und das Wasser kocht nicht mehr; dies ist besonders gut sichtbar, wenn man Kühlschranks-Eier nimmt. Um die Zeit bis zum erneuten Kochen des Wassers zu verkürzen (die Anlaufzeit), haben wir zwei Parameter: Die Anfangstemperatur der Eier und die Wassermenge. Je größer die verwendete Wassermenge ist, umso weniger sinkt die Anfangstemperatur. Die Intensität der Energie-Zufuhr verkürzt die Anlaufzeit. Daraus ergibt sich zunächst, dass beim Hineinlegen der Eier in das Wasser, das Kochen des Wassers möglichst nicht aufhören sollte. Daher ist einerseits relativ viel Wasser zu verwenden und andererseits die Anlaufzeit durch eine anfangs starke Energie-Zufuhr möglichst kurz zu halten. Stark kochendes Wasser hat eine Temperatur von über 100°C, was die Kochzeit schwer vorhersehbar verkürzt, da wir die Energie-Intensität nicht messen können. Also stellen wir die Energie-Zufuhr nach der Anlaufzeit so ein, dass die Eier köcheln.

Unbedingt sollten die Eier am Ende abgeschreckt werden, um das Nachgaren zu verhindern.

Berücksichtigt man diese Analyse, ergibt sich folgende Koch-Methode:

Man steche die Schale an der Seite mit der stärkeren Rundung an.

Man verwende mind. 0,5 l Wasser pro Ei.

Kurz vor dem Aufsetzen des Wassers hole man die gleichgroßen Eier aus dem Kühlschrank.

Man lege die Eier in das kochende Wasser und wähle die Kochzeit:

Für Ei-Größe M 5 min., für Ei-Größe L 6:10 min. und für Ei-Größe XL 7:20 min.

Wenn das Wasser wieder kocht, reduziere man die Energie-Zufuhr auf Köcheln.

Nach Ablauf der Kochzeit schreke man die Eier unter fließendem Wasser ab.

Wenn sich Hotels und Pensionen an diese leicht zu handhabende Methode halten, würden sich die Gäste auf das Frühstücksei freuen.

Möglicherweise einfacher bereitet man pochierte Eier zu. Dazu bringe man wie oben das Wasser zum Kochen, füge einen Esslöffel Essig-Essenz hinzu und bringe das Wasser mit einem Kochlöffel zum Rotieren. Sodann schlage man ein Ei auf, lasse es mittig in das strudelnde, kochende Wasser gleiten und reduziere die Energie-Zufuhr etwas. Nach 3 min. ist das Ei fertig; man nehme es aus dem Wasser, lege es zum Abtropfen auf Küchenpapier, würze und serviere es. Wenn man mehrere Eier gleichzeitig rotieren lässt, benötigt man nur etwa halb soviel Energie wie oben.

Zum Braten von Eiern verwende man eine ausgebutterte, kalte Pfanne und schlage die Eier vorsichtig hinein. Dadurch haftet das Ei beim langsamen Braten nicht an, da das Fett vom Ei nur wenig verdrängt wird.

Ein kleiner Hinweis für das Braten von Rühreiern:

Damit das Rührei schön fluffig wird, sollte man Eiweiß vom Eigelb trennen, das Eiweiß aufschlagen, mit dem Eigelb vermischen, mit Salz und Arrabiata bzw. Pfeffer würzen.

Eine weitere Methode für ein fluffiges Rührei ist die folgende: Mit einem Schneebesen vermische man die Eier mit ca. 40 g Schmand pro Ei klümpchenfrei und würze mit Salz und Arrabiata bzw. Pfeffer. Für 3-4 Eiern schneide man 125 g Bacon in kleine Würfel und brate diese in einer Pfanne ohne Fett. Wenn die Bacon-Würfel die gewünschte Konsistenz haben, gutes Olivenöl (2 EL) oder Butter hinzufügen, Rührei-Mischung in die Pfanne gleiten lassen und langsam, vorsichtig rühren bis das Stocken eingetreten ist. Da das Olivenöl bzw. die Butter nur kurze Zeit einer starken Hitze ausgesetzt war, wird der Geschmack an die Eier abgegeben.

Anstelle des Bacons eignen sich auch Parmesan, Kochschinken, Salami, Gemüse usw. gut.

## 5. Kartoffeln

Neben den Preis-Unterschieden sind beim Kauf von Kartoffeln noch andere Gesichtspunkte zu beachten. Es gibt immer wieder Kartoffeln, die durch die verwendeten Ernte-Maschinen be-

schädigt wurden; sie haben Verletzungen, die man oft erst beim Schälen bemerkt. Selbst durch gründliches Waschen wird man die verletzten Stellen nicht vollständig säubern. Optisch am besten sehen wohl Drillinge aus, die von Profi-Köchen wärmstens empfohlen werden, zumal sie meist ungeschält auf den Teller gelangen. Wegen ihrer Kleinheit und ihres relativ hohen Preises empfiehlt sich aber kein Schälen. Wagt man trotzdem sie zu schälen, erlebt man oft großes Unheil: Unter der Schale befindet sich stellenweise eine blau-graue, unansehnliche Kartoffel-Schicht, die man sicher wegschälen wird. Dadurch reduziert sich der essbare Anteil leicht um etwa ein Drittel; also braucht man für 2 Personen 750 g Drillinge pro Mahlzeit und serviert unbemerkt ein unnötig verteuertes Essen. Ursache der Verfärbung ist wahrscheinlich eine zu kalte Lagerung. Die Verfärbung kommt auch bei anderen Kartoffeln vor, wirkt sich aber weit weniger aus.

In vielen Restaurants erhält man mangelhaft zubereitete Bratkartoffeln; oft sind es in Fett geschwenkte Kartoffel-Scheiben.

Hier einige Hinweise:

Die in Rezepten angegebenen Kochzeiten beziehen sich auf die Zeit zwischen dem Aufsetzen der Kartoffeln auf den Herd und dem Ende des Garens. Man sollte aber die Zeitmessung erst beginnen, wenn die Kartoffeln zu kochen beginnen. Damit wird die anfänglich unterschiedliche Energie-Zufuhr ausgeblendet. Außerdem benötigen bei einer solchen Zeitmessung viele Kartoffeln eine längere Anlaufzeit als wenige. Man wähle kleine, gleichgroße, festkochende Kartoffeln aus, 150 – 250 g pro Portion je nach den weiteren Zutaten, setze sie in kaltem Wasser auf; gegebenenfalls füge man Kümmel oder Rosmarin hinzu. Wenn das Wasser kocht, brauchen die Kartoffeln noch 10 min., um die richtige Konsistenz zu haben. Gewöhnlich sind Kartoffeln mittlerer Größe nach einer Kochzeit von 15 min. gar. Geschmacklich sind durch Dämpfen gegarte Kartoffeln vorzuziehen. Die fast garen Kartoffeln werden nun unter kaltem Wasser abgeschreckt, um das Garen zu beenden. Unter der Pelle hat sich Stärke gesammelt, so dass die Kartoffeln abgeschabt werden sollten. Danach schneidet man die Kartoffeln mit einem geeigneten Gerät (z. B. Brotmaschine) in 2-3 mm dicke Scheiben. Die Scheiben sind zu vereinzeln, um das Kleben zu mindern. Nun werden die Scheiben in wenig Butter gebraten. In der Pfanne sollte eine Zwei-Scheiben-Schicht – besser eine Ein-Scheiben-Schicht – entstehen; notfalls verwende man zwei Pfannen (für 2 Portionen braucht man eine 28-cm-Pfanne). Bei einer überfüllten Pfanne gelingen die Bratkartoffeln kaum. Man verwende das werfende Wenden der Kartoffel-Scheiben; dadurch werden sie nicht so schnell zerkleinert. Es ist häufiges Wenden der Kartoffel-Scheiben zu vermeiden, um ein Zerfallen zu verhindern. Falls in der Pfanne nur eine Kartoffelschicht liegt, sollte man die Scheiben einmal und dann nur einzeln wenden. Abhängig von der Menge und der zugeführten Energie benötigt man eine Bratzeit von mindestens 15 min. Am Ende wird gewürzt mit Salz, Pfeffer, Muskat und weiteren Gewürzen und Kräutern nach Geschmack. Gewöhnlich mischt man die Bratkartoffeln noch mit gebratenen Zwiebeln und gebratenem Speck (Speck-Zwiebel-Panaché). Magere, dünne Speck-Scheiben (Bacon) werden klein geschnitten und extra kross ausgebraten. Die Zwiebeln sind zu würfeln oder in Scheiben zu schneiden und dann extra anzubraten. Auf Küchen-Papier lässt man das überschüssige Bratfett absaugen, um danach Speck und Zwiebeln unter die fertigen Bratkartoffeln zu mischen. Manchmal hat man Esser am Tisch, die keinen gebratenen Speck mögen und ihn daher auf den Tellerrand sortieren. In einem solchen Falle sollte man den Speck vor dem Hinzufügen pürieren. Butter-Flöckchen geben den Bratkartoffeln Glanz und Geschmack. In ähnlicher Weise verfährt man mit Gemüse (z. B. Paprika, Zucchini, Karotten, Pilze usw.), das nach dem al-dente-Braten oder Dünsten und Würzen unter die fertigen Bratkartoffeln gehoben wird. Durch Hinzufügen von Kiwi-Würfeln erreicht man eine angenehme Geschmack-Verfeinerung (eine Kiwi pro Portion).

Verwendet man ungekochte Kartoffel-Scheiben, sollte man diese vor dem Braten gründlich wäs-

sern und abtrocknen. Danach kleben sie nicht aneinander, da die ausgetretene Stärke entfernt wurde. Für das Braten ist in diesem Falle eine große Pfanne zu empfehlen, in der die ungekochten Kartoffeln als eine Schicht liegen.

Kartoffeln sollte man in gewürztem Wasser kochen. Es gibt besonders gewürztes Salz, sog. Fingersalz mit Rosmarin, Zitronen-Abrieb, Rauch u. a. Aber auch Gewürze wie Rosmarin, Thymian, Kümmel, Kräuter der Provence u. a. eignen sich gut.

Hier noch eine Variante für Kartoffel-Püree:

Für zwei Personen schäle man 300 g mehliges Karoffeln, 200 g Knollen-Sellerie und würfele beides. In das Kochwasser gebe man zwei frische Rosmarin-Zweige, großzügig Salz und die vorbereiteten Kartoffel- und Sellerie-Würfel. Die Garzeit von 15 min. läuft, wenn es kocht. In der Zwischenzeit erwärme man ca. 100 g Schmand mit 60 g Butter und Muskat. Nachdem die Kartoffeln mit dem Sellerie abgesehen wurden und abgedampft sind, wird die heiße, flüssige Butter-Schmand-Mischung hinzugegossen, die Masse grob gestampft und auf Wunsch mit einem Stabmixer püriert. Anschließend mische man fein gehackte Petersilie in das Püree. Beim Anrichten garniere man das Püree mit frittiertes Petersilie und - sofern vorhanden - mit sehr kleinen, gebratenen, entfetteten Bacon-Würfeln.

Noch ein wichtiger Hinweis: Eine Essensportion sollte nicht mehr als ca. 400 g wiegen. Heutzutage ist das Essen so inhaltsreich, dass man die Sättigung nicht durch Masse erreichen sollte, sondern durch Qualität.

## 6. Räuchern

Eine interessante Garmethode ist das Räuchern. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Kalträuchern und Warmräuchern. Das Kalträuchern geschieht bei unter 30°C; es entsteht ein nicht-gegartes Endprodukt. Beim Warmräuchern wird das Räuchergut vorgegart und bei 50-70°C geräuchert. Im Internet findet man viele Räucheröfen und noch mehr Zubehör. Die Preise für eine Gesamt-Ausstattung sind oft so hoch, dass sich eine Anschaffung nur bei sehr häufigem Gebrauch wirklich lohnt; es sei denn, man macht das Räuchern zu seinem Hobby. Hat man einen Säulen-Grill mit Deckel, so lässt sich dieser für weniger als 50 EURO als Räucherofen ohne merkliche Qualität-Einbuße für Kalt- und Warm-Räuchern nutzen. Im Internet gibt es dazu mehrere Angebote.

Beispielhaft sei das Warm-Räuchern von Forellen mit einem Long Smoke gewählt. Nach dem gründlichen Waschen des Fisches wird dieser innen und außen gut abgetrocknet, der Schleim entfernt, in eine Lake mit Kräutern der Provence und gestoßenen Wacholderbeeren, 6-7% Salz und 6% Zucker gelegt, worin er im Kühlschrank übernachtet.

Neben dem Einlegen in Salz-Zucker-Lake ist auch das Würzen ohne Wasser empfehlenswert. Dazu reibe man den Fisch dick mit einer 1:1-Mischung aus Salz und Zucker ein; sodann lagere man ihn über Nacht im Kühlschrank. Am folgenden Tag wird der Fisch abgespült und gut abgetrocknet, mit der Bauchseite nach unten auf ein Fischkörbchen plaziert und im Backofen bei 90-100°C ca. 15-30 min. vorgegart; die richtigen Werte hängen auch von der Fischdicke, dem Gewicht und der Anfangstemperatur des Fisches ab. Nach dem Vorgaren muss der Fisch getrocknet werden, z. B. am Räucherhaken und an einem leicht windigen Ort. Nur bei trockener Fisch-Oberfläche kann der Rauch in das Fisch-Fleisch gelangen. In der Zwischenzeit nehme man den Zwischensteg aus einem Long Smoke und befülle den Smoker ca. halb mit evtl. gewürztem Räuchermehl (z. B. mit zerstoßenen Wacholderbeeren), setze ihn auf den Luftschacht des Säulen-Grills. Man benetze das Räuchermehl an einer der schmaleren Seiten des Long Smokes mit Spiritus und zünde es an. Nach kurzer Zeit beginnt die Rauchentwicklung; man lege den

Grillrost hinein, setze darauf eine Alu-Schale und die Fischkörbchen mit dem vorgegarten Fisch. Nun schließe man den Säulen-Grill und stecke das Thermometer in ein Abzugsloch. In analoger Weise gehe man bei einer Räuchertonne vor. Es sei erwähnt, dass das Räuchern eines liegenden Fisches - mit gespreizten Bauchlappen - zu einem saftigeren Ergebnis führt als die hängende Variante. Bei liegendem Räuchern verteilt sich der Saft gleichmäßiger im Fisch.

In analoger Weise vollzieht das Räuchern von Hähnchen-Schenkeln. Dabei ist eine Salz-Zucker-Kräuter-Lake mit 6% Salz und 4% Zucker empfehlenswert. Beim Vorgaren benötigt man 110°C für 100-120 min. Für das eigentliche Räuchern befülle man den Smoker randvoll mit gewürztem Räuchermehl und verwende z. B. eine Räuchertonne. Das Räuchern dauert ca. 5 Stunden.

Die während des Räuchern entstehende Temperatur hängt wesentlich von der eingebrachten Räuchermehl-Menge ab. Füllt man den Long Smoke vollständig mit Räuchermehl, erreicht man über 90°C; stellt man den Zwischensteg hinein (mittig, an eine kürzere Randseite), füllt nur eine Schicht von ca. 15 mm Räuchermehl ein und zündet das Mehl nur auf einer Seite des Steges an, wird man kalt-räuchern bei ca. 30°C. Natürlich muß in diesem Falle das Räuchern je nach Räuchergut mehrfach wiederholt werden, wobei zwischen zwei Räucher-Gängen eine Pause von mindestens 8 Stunden einzulegen ist. Zum Kalträuchern eignet sich Fleisch, aber auch Lachs.

Falls man gedenkt, eine Räucher-Ausstattung zu verschenken oder im Winter unter einem Rauchabzug (nach draußen) in der Küche oder bei Freunden zu räuchern, die aber keine Geräte-Technik haben, so ersetze man den Säulen-Grill durch einen geeigneten Behälter. Man kaufe eine Aluminium-Box (mind. 29 l). In diese bohre man ca. 15 mm oberhalb des Bodens in gleichmäßigem Abstand insgesamt mind. 22 Löcher (6-mm-Bohrer). Im Deckel genügen 4 Löcher. Für das Thermometer bohrt man oben an der Verschluss-Seite ein 4-mm-Loch. Den Long-Smoke stelle man auf ca. 20mm-Stelzen in die Box. Schließlich braucht man noch einen passende Grillrost. Diesen kann man aus einem etwas größeren so zuschneiden, dass er in der Box einklemmbar ist. Damit kaum Saft auf das Räuchermehl tropft, ist eine Alu-Schale zu empfehlen. Diese Methode ist auf jedem Balkon ohne Belästigung anderer machbar.

Will man filetierten Fisch räuchern, ist der Salzgehalt der Lake auf ca. 6% zu reduzieren, da über die Nicht-Hautseite die Lake schneller in den Fisch diffundiert.

Gut gelingt auch das Fleisch-Räuchern, was hier am Beispiel von Geflügel erläutert wird.

Man kaufe gefrorene Hähnchen-Schenkel, die sich besser als Hähnchen-Brust zum Räuchern eignen, da sie saftig bleiben (und außerdem billiger sind).

Nach dem Auftauen müssen sie pariert werden. Dazu schneide man zunächst mit einem scharfen Messer alle Knochen bis auf Bein- und Oberschenkel-Knochen weg. Sodann entferne man den Oberschenkel-Knochen, rolle den Oberschenkel zusammen und umwickle ihn mit einem Bindfaden. In einer 7%-igen Salzlake mit Kräutern übernachteten die so vorbereiteten Schenkel. Am nächsten Tag werden sie abgetrocknet und auf dem Rost im Backofen bei 160°C ca. 30 min. vorgegart. Den Longe Smoke verwende man ohne Zwischensteg und befülle ihn vollständig mit Räuchermehl. Ansonsten gehe man wie beim Fischräuchern vor.

Im Internet findet man viele Hinweise (Stichwort: Räuchern).

Da es sich hier um eine handwerkliche Tätigkeit handelt, braucht man etwas Erfahrung und Übung.

Von Profi-Köchen wird gelegentlich eine einfache Räucher-Methode vorgeschlagen, die in der Küche vollzogen werden kann und bereits nach ca. 20 min. einen geräucherten Fisch verspricht. Von solchen Methoden ist abzuraten, da man einerseits nicht ein zum Lang-Räuchern ähnliches Resultat erzielen kann und andererseits die Dunst-Abzugshaube kaum den entstehenden Rauch erfolgreich absaugen wird, so dass Küche und angrenzende Räume noch lange verräuchert riechen werden.

## 7. Verschiedenes

Grundsätzlich ist zu beachten, dass das Gargut vor dem Garen auf Zimmer-Temperatur zu bringen ist. Es gibt verschiedene Garmethoden, z. B. backen, beizen, braten, blanchieren, confieren, dampfgaren, druckgaren, frittieren, dämpfen, dünsten, gratinieren, grillen, kochen, pfannenrühren, pochieren, räuchern, rösten, sautieren, schmoren, sieden, simmern, vakuumgaren (sous vide). Gemüse, Obst, zartes Fleisch, Innereien, Gepökeltes, Fisch und junges Geflügel lassen sich pochieren. Häufig dient das Pochieren zur weiteren Verarbeitung.

Vakuulgaren ist Garen von Fleisch, Fisch oder Gemüse in einem vakuumierten Kunststoffbeutel bei niedriger, gleichbleibender Temperatur zwischen 45 und ca. 80°C, wobei keine Temperaturunterschiede auftreten dürfen. Es ist eine Variante des Niedrigtemperatur-Garens und hat einen stärkeren Wärmeaustausch als das Garen in einem Backofen, einem Wasserbad oder temperaturgeregeltem Dampf. Der Geschmack des Gargutes wird durch beigelegte Zutaten wie Gewürze oder Kräuter intensiver. Durch die fehlende Luft im Beutel wird auch eine Oxidation des Gargutes und seiner Aromen reduziert. Allerdings gibt es keine Krustenbildung. Daher wird das Gargut oft vor oder nach dem Vakuumgaren kurz scharf angebraten. Wenn man die gegebenen Hinweise beachtet und etwas Übung hat, wird man ein überaus gutes Resultat erzielen und diese Garmethode bevorzugen.

Hier soll erwähnt sein, dass selbst in einer Pfanne die Wärme nicht gleichmäßig verteilt ist. Im Internet werden elektrische Vakuum-Garer angeboten; sie beheizen das Wasser nicht nur, sondern sorgen mittels eines elektrischen Quirls für eine gleichmäßige Wärmeverteilung.

Confieren kommt von Confit (von französisch confire, „einlegen, einkochen“), in Fett gekochtes und so haltbar gemachtes Fleisch. Heute ist diese Garmethode universeller; insbesondere gibt es in unserer Region nicht mehr das Argument des Haltbarmachens. Grob gesagt ist Confieren das Garen unter Fett bzw. Öl. Da hier unter Luftabschluss gegart wird, ähnelt die Methode dem Vakuumgaren. Das Gargut sollte in einem Topf mit einer ca. 2 cm dicken Ölschicht bedeckt sein. Das Garen geschieht bei konstanter Temperatur, die vom Gargut abhängt; sie sollte die gewünschte Kerntemperatur kaum überschreiten. Falls das Gargut gewürzt sein soll, ist es vor dem Garen zu würzen und mehrere Stunden im Kühlschrank zu lagern. Diese Garmethode eignet sich für Fisch, Fleisch und Gemüse. Die wahrscheinlich beste Hilfe beim Garen ist das Messen der Gartemperatur. Im Internet findet man geeignete Geräte. In der folgenden Tabelle stehen optimale Kerntemperaturen in Grad Celsius für verschiedene Fleisch-Sorten und übliche Garmethoden.

**Rind:**

Bürgermeisterstück 62	Entrecote 57	Färsenstück 60	Falsches Filet 64
Flanksteak 55	Hüftsteak 57	Hohe Rippe 60	Kotelett 58
Pastrami 62	Porterhouse Steak 56	Ribeye-Steak 56	Rinderbrust 90
Rinderfilet 55	Roastbeef 58	Rumpsteak 56	Sauerbraten 85
T-Bonesteak 55	Tafelspitz 90		

**Kalb:**

Kalbsbraten 73	Kalbsfilet 57	Kalbshaxe 82	Kalbskarree 62
Kalbsrücken 67			

**Schwein:**

Bacon Bomb (Hack) 72	Bauch gefüllt 72	Burgunderschinken 66	Filet 60
Filet gefüllt 63	Hackfleisch 72	Haxe 84	Kasseler 60
Kotelette 66	Krustenbraten 74	Lachs 55	Leberkäs 72
Medaillons 60	Nacken / Hals 74	Oberschale 64	Pulled Pork 92
Schinken 67	Schulter 76	Spanferkel 65	Spanferkelkeule 80
Spareribs 82			

**Geflügel:**

Beer Chicken 78	Ente 85	Entenbrust 62	Gans 78
Hähnchen 82	Hähnchenbrust 73	Pulled Chicken 83	Pute 85
Putenpastrami 75	Truthahn 83		

**Wild:**

Hirschmedallions 60	Kaninchenfilet 63	Kaninchenkeulen 62	Rehbraten 77
Rehrücken 56	Strauß 55	Wildscheinbraten 76	Wildscheinfilet 61
Wildschweinkeule 75			

**Lamm:**

Lammfilet 54	Lammkarree 54	Lammkeule 64	Lammlachs 57
Lammrücken 61			

**Fisch / Meer:**

Crevetten 62	Forelle 62	Hecht 63	Lachs 60
Makrele 62	Rotbarsch 55	Seeteufel 62	Thunfisch 62
Zander 62			

Beim Überschreiten einer Kerntemperatur kommt man in die Richtung 'Durch-Garen'; beim Unterschreiten in die Richtung 'rosa'. Hält man die Kerntemperatur ein, ist ein Übergaren ausgeschlossen und ein längeres Garen wirkt nicht. Ist man halbwegs ehrgeizig, lohnt es sich, ein Kerntemperatur-Messgerät anzuschaffen oder sich schenken zu lassen.

Um Brühe zu klären, gebe man Eiweiß in die Brühe; beim Aufkochen wird das Eiweiß die Trübstoffe binden. Überschüssiges Eiweiß sollte man portionsweise einfrieren, um es später zum Klären zu verwenden.

Um den Geschmack eines Bratkloppes zu verfeinern, verwende man Mascarpone oder selbstgeriebenen Käse, z. B. Grana Padano, 1 Teil Käse auf 4–6 Teile Kloppmasse.

Das Hand-Rollen von Bratkloppen ist lästig; man verwende einen Eis-Portionierer, lege die Halbkugel eventuell in Paniermehl, danach sogleich in die Pfanne und drücke etwas platt (Fleisch-Klopfer). So erhält man gleichgroße Kloppse und behält saubere Hände; außerdem geht alles schneller.

Bei kleinen Kloppen kommt man kaum umhin, sie mit den Händen zu rollen. Man braucht sie nur halbwegs rund zu rollen, denn beim Frittieren werden sie rund, da die Kugel die kleinstmögliche,

räumliche Oberfläche hat und diese auf natürliche Weise angestrebt wird.

Eis-Portionierer eignen sich auch gut für andere Kochtätigkeiten, wie z. B. zum Herstellen von Klößen und zum Anrichten. Sollte man sich entscheiden, einen solchen in seine Küchen-Geräte-Sammlung aufzunehmen, so kaufe man 3 Stück in verschiedenen Größen.

Zum Herstellen von Butter-Schmalz 2 Stück Butter in einem möglichst breiten Topf oder einer großen Pfanne (28 cm) unter langsamem Rühren schmelzen; die Temperatur mit einem Fleisch-Thermometer kontrollieren; bei ca. 90°C den Vorgang beenden; das Wasser ist verdampft, das Eiweiß ist leicht klumpig, es entstehen ca. 2cm große Blasen. Nun die Butter mit einem Filter-Tuch abfiltern (Kaffee-Filter sind ungeeignet); dabei sammelt sich das Eiweiß im Filter. Der Verlust beträgt unter 20%. Soll das Eiweiß eine bessere Konsistenz haben, so filtere man einmal bei unter 70°C und ein zweites Mal bei 90°C.

Das Butter-Schmalz ist auch ohne Kühlung lange haltbar.

Wenn man die Butter bis zur Bräunung des Eiweißes erhitzt, erhält man Ghee, die indische Variante von Butterschmalz. Diese sollte man wählen, falls kein Fleisch-Thermometer vorhanden ist.

Zwiebeln schälen sich fast von selbst: Nachdem man die Unterseite der Zwiebel weggeschnitten hat, wird sie längs halbiert; man schneide längs dünne Scheiben bis dicht an die Zwiebelwurzel; durch Querschneiden gewinnt man Zwiebelwürfel bis an die Zwiebelwurzel. Falls beim Schneiden von Zwiebeln der Tränen-Austritt lästig sein sollte, atme man durch den offenen Mund, verrichte die Tätigkeit im Freien oder schneide nahe der laufenden Dunst-Abzugshaube.

Hier gibt es auch eine Mikrowellen-Methode:

Man schneide die Enden der Zwiebel ab und lege die Zwiebel bei 600 Watt für 30 Sekunden in die Mikrowelle.

Gurken für einen Salat bereitet man wie folgt vor: Die Gurke wird der Länge nach halbiert und das Innere mit einem Löffel ausgeschabt. Sodann schneide man mit der Brotmaschine sehr dünne Streifen, salze sie etwas und lasse sie ausgebreitet mindestens 15 min. ruhen, gieße das ausgetretene Wasser ab und trockne die Streifen mit Küchenpapier. Die Gurken-Streifen gelingen auch bestens mit einem Spar-Schäler und weit schneller mit einem Doppel-Spar-Schäler; dabei schält man die Gurke gleichmäßig rund herum bis man das Innere sieht. Die vorbereiteten Gurken-Streifen bilden die Grundlage für einen Salat. Dieser Trick eignet sich auch für anderes Gemüse, insbesondere Tomaten und Karotten. Blumenkohl oder Kohlrabi kocht man in Milch, die mit Salz, Zucker, Muskat und Vanille gewürzt ist.

Spargel-Spitzen haben gegenüber Spargel-Stangen den Nachteil, dass Spitzen und Spargel-Enden unterschiedlich garen. Daher sollte man die Spargel-Stangen halbieren und das untere Ende 5 min. vorgaren.

Im Gegensatz zu Risotto wird Reis nicht gekocht. In einen Topf gebe man 1 Teil Reis und 2 Teile Wasser (oder Brühe) (Gewürze) und kocht dies auf; danach wird der Topf vom Herd genommen und bei geschlossenem Deckel quillt der Reis aus. Nicht umrühren! Falls der Topf zu schnell auskühlen sollte, stelle man ihn beim nächsten Mal in eine Kühlbox und verschließe diese.

Lauchzwiebeln halten sich in einer Vase mit Wasser länger als im Kühlschrank.

Man lege nur soviel Obst in eine Schale, wie man an einem Tage zu essen gedenkt. Äpfel bewahre man getrennt von anderem Obst auf, da sie durch Ausdünstung den Reifungsprozess von anderem Obst beschleunigen.

Durch Mischen von Meerrettich, Schmand (1:3) und Vanille-Zucker erhält man einen schmackhaften Dip für Grillfleisch.

Ein weiterer Dip entsteht durch Mischen von Ajvar, Tomatenmark und Schmand. Dies wird eine nichtscharfe Mischung. Durch weitere Zutaten wie Arrabiata, Harissa, Kräutersalz, Räuchersalz und anderen Gewürzen erhält man einen individuellen Dip, der sicher einem gekauften Dip vorzuziehen ist.

Es gibt viele Speisen, die man mit einer mehr oder minder großen Prise Zucker verfeinert. In den meisten Fällen verbessert sich der Speisen-Geschmack wesentlich, wenn man eine Zucker-Vanille-Mischung verwendet. Dafür eignet sich gemahlene Vanille-Schote, die von vielen Händlern im Internet angeboten wird.

Bei der Essen-Zubereitung in einem Wok ist zu beachten, dass man kleine, kleingeschnittene Mengen in den heißen Wok legt. Dadurch erreicht man hohe Gartemperaturen und einen relativ geringen Temperatur-Abfall nach dem Einfüllen des Gargutes. Nach jeweils wenigen Minuten ist das Essen al dente gegart; man entnimmt das Gargut und legt neues in den Wok. Fleisch wird im Wok zuerst angebraten, danach herausgenommen. Wenn alles gegart wurde, wird das Fleisch hinzugefügt. Bei verschiedenen Gemüse-Sorten kommt die Sorte mit der höchsten Garzeit zuerst in den Wok.

Ein gusseiserner Wok speichert die benötigte Hitze besser als jeder andere.

Bei der Zubereitung eines Salat-Dressings ist zu beachten, dass das Öl erst am Ende untergemischt wird. Die Gewürze sind in den Essig oder den Zitronen-Saft zu geben, da sich die Geschmack-Stoffe im Öl nicht entfalten. Bei Blattsalaten ist es empfehlenswert, das Dressing erst kurz vor dem Anrichten mit dem Salat zu mischen.

Wenn man keinen Kräuter-Garten pflegen möchte, kaufe man frische, saubere Kräuter und friere sie trocken, grob gehackt und ohne Stiele ein. So behalten sie sehr lange ihre Würzkraft und Frische. Zu den Standard-Kräutern gehören Basilikum, Dill, Estragon, Koriander, Majoran, Minze, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian, Zitronenmelisse.

Das Einfrieren frischer Kräuter hat den Nachteil, dass während des Einfrierens Pflanzen-Zellen platzen; auftauende Kräuter entziehen der umgebenden Luft Wasser und werden nass. Falls man die Kräuter zum Streuen verwenden will, sollte man sie eine Stunde vor der Verwendung hacken und ausgebreitet trocknen lassen.

Empfehlenswert ist das portionsweise Einfrieren von Orangen-, Zitronen- und Limetten-Abrieb. Gewöhnlich benötigt man für die Zubereitung eines Essens Zitronen-Abrieb; nach dem Ausdrücken der Zitrone landet die Schale im Restmüll. Außerdem erhält man Bio- Zitronen meist nur in einer 3-4-Stück-Verpackung. Es ist zweckmäßig, alle drei Zitronen abzureiben und diese (eventuell mit etwas Zitronen- Saft) plattenförmig einzufrieren. Gleiches gilt für Orangen-Abrieb. Nachdem eine gefrorene Platte entstanden ist, lassen sich daraus Würfel schneiden.

Oft verderben Soßen-Reste im Kühlschrank. Hier eine gute Methode, dies zu verhindern. Man friere die betreffende Soße plattenförmig - ca. 2 cm dick - in einem geeigneten Behältnis ein (z. B. in einer Dose mit kleiner Höhe). Danach nehme man die Soßen-Platte aus der Dose, zerschneide sie mit Messer und Fleisch-Klopfer in Stücke, die sodann in die Einfrierdose zurückgelegt werden. Auf diese Weise hat man Portion-Stücke auf Vorrat.

Frühstücksbrötchen sollte man auf Vorrat kaufen und in der Tüte einfrieren. Vor dem Essen werden sie (2 Stück) in der Mikrowelle (900 W) bei 180°C und Heißluft 18 min. gebacken. Dies führt zu einer merklichen Qualitätssteigerung.

Für viele Soßen muss man zunächst Speckwürfel braten, was die Zubereitung des Essens verzögert. Es ist zweckmäßig, eine größere Menge Speckwürfel zu braten, das Fett abzufiltern und die so entstandenen Grieben zu pürieren oder zu mahlen. In einem geeigneten Gefäß friere man sodann die Speck-Brösel ein; sie frieren nicht aneinander. Auf diese Weise lassen sich die Brösel wie ein normales Gewürz verwenden. Man beachte, dass aus einem Kilogramm Speck etwa 250 g Brösel entstehen.

Empfehlenswert sind kleine Gewürzmühlen; je eine fülle man mit einem Gewürz: Grobes Meersalz, schwarzer Pfeffer, weißer Pfeffer, Piment, Wacholder, grob gehackte Chilischote usw.

Braten-Soße lässt sich gut harmonisieren: Man karamellisiere in einem kleinen Pfännchen ein wenig (Puder-)Zucker und mische ihn danach unter die Soße. Aber Vorsicht: Der karamellierte Zucker darf nicht vorschmecken.

Wenn man saure Sahne, Schmand, Sahne oder Crème fraîche in eine Soße rührt, so sollte dies kurz vor dem Anrichten geschehen, um ein Ausflocken zu verhindern.

Zum Andicken von Soße eignen sich Semmelbrösel und Panko (japanische Weißbrotbrösel) gut, da man die Konsistenz der Soße sehr gut beobachten kann.

Für eine gute Soße ist eine kräftige Brühe wichtig. Diese stellt man z. B. aus Knochen her, z. B. aus Kalb-Knochen. Damit die Brühe Röststoffe enthält, werden die Knochen zunächst im Backofen bei ca. 160°C gebraten. Zwiebeln mit Schale halbieren und auf der Schnittseite rösten. Die gebräunten Knochen werden gemeinsam mit den Resten vom Backblech, den Zwiebeln und dem Suppengrün in einem Topf mit Wasser bedeckt und ca. 100 min. zugedeckt gekocht. Eine halbe Stunde vor dem Ende füge man Kräuter nach Geschmack hinzu und koche ohne Deckel weiter. Am Ende wird die Brühe abgeseiht. Durch Hinzufügen von Eiweiß lässt sie sich klären. Nach einigen Stunden ist die Brühe erkaltet. Wenn sie nun geliert ist, hat man alles richtig gemacht. Ansonsten koche man beim nächsten Mal die Brühe länger ein. Das Fett lässt sich durch Anheben des Fettes leicht entfernen. Sodann wird die Brühe in geeigneten Behältern eingefroren. Eine solche Brühe eignet sich gut zum Kochen von Suppen, Nudeln, Klößen, Reis, Spätzle usw. Von den Knochen werden das Restfleisch und die Knorpel gewonnen, zerkleinert, mit dem mitgegarten Gemüse vermischt und eingefroren, damit man es gegebenenfalls zum Herstellen von Hundefutter verwenden kann. Gibt es in der Familie keinen Hund, so finden man sicher einen in der Nachbarschaft. In gleicher Weise lassen sich die beim Filetieren von Geflügel anfallenden Reste verwenden.

Messer mit Wellen- bzw. Säge-Schliff eignen sich für viele Aufgaben besser als gewöhnliche. Dies gilt auch für das Aufschneiden von Essen, das eine Kruste hat (z. B. Brötchen); Krusten lassen sich besser sägen als schneiden. Solche Messer sind zum Sägen und nicht zum Schneiden!

Besonders empfehlenswert ist ein Vakuumierer. Wenn man Essensreste vakuumiert und im Kühlschrank lagert, bleiben sie bis zu einer Woche frisch. Dazu sollte man vor dem Vakuumieren die eventuell vorhandene Flüssigkeit abseihen und einfrieren.

Aus getrocknetem Suppen-Gewürz lässt sich ein sehr gutes Gemüse-Gewürz bereiten. Dazu trockne man das Suppen-Gewürz auf einem Backblech bei ca. 60°C im Backofen ca. eine Stunde, lasse es abkühlen, um es danach fein zu mahlen. In einem geschlossenen Behälter aufgehoben (z. B. im Gefrierschrank) hat man so ein gutes Würzmittel für Suppen, Soßen, Kartoffeln, Gemüse usw.

Suppen-Gewürz lässt sich auch leicht selbst herstellen. Als Zutaten verwende man z. B. Karotten,

Pastinaken, Lauch, Petersilie, Sellerie-Blätter und -Knolle, Zwiebeln und Tomaten. Alles wird klein gewürfelt, im Backofen getrocknet und danach gemahlen.

Küchen-Abfälle lassen sich auf verschiedene Arten nutzen.

Aus Gemüse-Abfällen lässt sich Gemüse-Brühe kochen. Diese friert man ein, um sie für Suppen und Soßen zu verwenden. Wer einmal Pasta in Brühe gekocht hat, wird dies dsnach immer tun. Wohnt man auf dem Lande und sind Ziegen oder Schafe in der Nähe, hat man Freude am Füttern. Fleisch-Abfälle liefern auch eine vorzügliche Brühe für Suppen und Soßen. Zusammen mit Suppengrün und Reis ergibt sich ein ausgezeichnetes Hundefutter, das wesentlich besser und billiger als gekauftes ist. Man beachte, dass gekauftes Hundefutter nur 4% Fleisch enthält aber das Fleisch in der Werbung besonders hervorgehoben wird. Selbstgemachtes Tierfutter ist ein besonderer Liebesbeweis, der außerdem noch billig und umweltschonend ist.