

Ingrid Andreas

**KOCHBUCH
OHNE REZEPTE**

Küchenpraxis

VERLAG ANTON PUSTET



Impressum

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

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

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

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

ISBN 978-3-7025-0913-2

www.pustet.at

Weitere Bände der Reihe „Kochbuch ohne Rezepte“

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

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

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

Für Pflichtkocher, Kochmuffel, Vielkocher und Gernekocher

Einleitung	9
Planung ist das halbe Leben	10
Küchenhygiene	12

Selbst gemachte Kochhilfen

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

Suppen und Fonds

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

Saucen

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

Fette und Öle und ihre Verwendung in der Küche

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

Alkohol in der Küche

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

Binden von Flüssigkeiten

Binden von kalten Flüssigkeiten.....	95
Binden von erhitzbaren Flüssigkeiten	102

Formen und Folien

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

Moderne Garmethoden

Dampfgaren	119
Niedrigtemperaturgaren	123

Konservieren von Lebensmitteln

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

Kochen von A bis Z

Küchentechniken – Begriffe rund ums Kochen	191
Küchengeräte und Küchenzubehör	222

Maße und Gewichte, Abkürzungen

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

Glossar und Index

Glossar	245
Index	248

Für Pflichtkocher, Kochmuffel, Vielkocher und Gernekocher

Einleitung

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

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



Kräuter auf Vorrat

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

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

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

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



Konservieren von Lebensmitteln

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

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

Grundbedingungen für das Konservieren

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

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

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

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

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

Essiggurken

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



Lebensmittel in Öl einlegen

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

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



Band 2: Mehl, Milch & Ei

256 Seiten, 17 x 24 cm
durchgehend farbig bebildert
Hardcover mit Lesebändchen
ISBN 978-3-7025-0914-9

Band 3: Obst & Gemüse

256 Seiten, 17 x 24 cm
durchgehend farbig bebildert
Hardcover mit Lesebändchen
ISBN 978-3-7025-0915-6



Band 4: Fisch & Fleisch

256 Seiten, 17 x 24 cm
durchgehend farbig bebildert
Hardcover mit Lesebändchen
ISBN 978-3-7025-0916-3

