

Ingrid Andreas

KOCHBUCH
OHNE REZEPTE

Mehl, Milch & Ei

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
Alle 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, St. Stefan im Lavanttal

ISBN 978-3-7025-0914-9

www.pustet.at

Weitere Bände der Reihe „Kochbuch ohne Rezepte“

Band 1: Küchenpraxis, ISBN 978-3-7025-0913-2
Band 3: Obst & Gemüse, ISBN 978-3-7025-0915-6
Band 4: Fisch & Fleisch, ISBN 978-3-7025-0916-3

Einleitung

Warum Mehl, Milch und Ei?	9
---------------------------------	---

Mehl

Mehlsorten im Überblick	13
Ausmahlungsgrade und Typenbezeichnungen	19
Aufbewahrung und Schädlinge	22
Stärkemehl und Mehlmischungen	24
Tipps zum Umgang mit Mehl	26
Backtriebmittel	28
Herstellung von Teigen	34
Verschiedene Teige und ihre Besonderheiten	40
Der Backofen: Worauf man achten sollte	79
Backtipps und Begriffe rund ums Backen	81
Verzierungen von Kuchen und Torten	94
Umgang mit Torten	98
Sonstige Zubereitungen	100
Eigene Rezepte	106

Teigwaren

Nudelformen und -verarbeitung	110
Arten von Teigwaren	114
Zubereitung von Nudelteig	118

Pasta-Saucen	127
Eigene Rezepte	128
Milch	
Überblick über Milchsorten und ihre Behandlung	132
Die verschiedenen Milchprodukte	139
Tipps für die Verarbeitung von Milch	146
Eigene Rezepte	128
Käse	
Käsesorten	152
Eigenschaften von Käse	160
Verwendung in der Küche	162
Kombinationen mit Käse	169
Eigene Rezepte	128
Eier	
Sorten von Eiern	174
Einkauf von Eiern	176
Frischetest	177
Verwendung von Eiern in der Küche	178
Eischnee und seine Besonderheiten	185
Zubereitung von Eiern	194
Eigene Rezepte	202
Eiscreme und Sorbet	
Zubereitung von Eiscreme und süßem Parfait	206
Sorbet	212
Granité	213
Eigene Rezepte	214

Schokolade

Die verschiedenen Begriffe rund um Schokolade.....	218
Wissenswertes für die Verarbeitung von Schokolade.....	221
Schokolade als Dekor.....	224
Eigene Rezepte.....	226

Glasuren und Cremes

Glasuren.....	229
Cremes.....	232
Eigene Rezepte.....	234

Kochen von A bis Z

Begriffe rund um Mehl, Milch und Ei	237
---	-----

Glossar und Index

Glossar	247
Index.....	248

Warum Mehl, Milch und Ei?

Einleitung

Warum Mehl, Milch und Ei? Ganz einfach, weil sie zu unseren Grundnahrungsmitteln gehören. Diese stellen die grundlegende Versorgung mit Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett sicher. Nicht zuletzt ist Österreich das Land der Mehlspeisen – und Palatschinken oder Kaiserschmarren gibt es eben nicht ohne Mehl, Milch und Ei.

Mehl, Milch und Ei, diese drei Grundnahrungsmittel prägten über Jahrhunderte unsere Landwirtschaft: Ackerland nimmt beinahe die Hälfte der gesamten landwirtschaftlichen Nutzfläche ein und befindet sich zum großen Teil im Osten Österreichs, während im Westen das Grünland dominiert. Beim Getreideanbau überwiegt der Weizen, gefolgt vom Mais. Viele historische Mühlen erinnern noch an die Zeiten, in der das Getreide in kleinen Einheiten vor Ort gemahlen wurde.

Wiesen und Almen prägen einen Großteil unserer Landschaft und dienen unseren Milchkühen als wertvolles Futter. Weltweit als einzige hat sich Österreichs Milchwirtschaft darauf geeinigt, gänzlich auf gentechnisch verändertes Futter zu verzichten. Milch, die Österreichs Landwirte herstellen, ist somit garantiert gentechnikfrei. Kein Land hat zudem einen so großen Anteil an Biomilch: 20 Prozent der einheimischen Milchbauern produzieren biologisch. Nicht zuletzt soll hier auch das Ei zum Zug kommen: 235 Eier verzehren Herr und Frau Österreicher durchschnittlich pro Jahr, eine Legehenne produziert jährlich 290 bis 320 Stück. In Österreich sind die klassischen Käfige mittlerweile verboten, der Import von Käfigeiern allerdings erlaubt. Zwei Drittel der heimischen Hennen stehen in Bodenhaltung, ein Drittel in Bio- oder Freilandhaltung. Mehl, Milch und Ei zählen zu den Säulen unserer Ernährung.

Zubereitung von Nudelteig

Hat man eine Küchenmaschine, so kann sie die Arbeit des Teigmischens übernehmen. Da der Teig so fest wie möglich sein soll, kann es sein, dass die Maschine diese Arbeit mit dem Knethaken nicht bis zur gewünschten Konsistenz des Teiges schafft. Am besten ist, man nimmt dann den gemischten Teig aus der Maschine und verarbeitet ihn entweder mit der Hand oder mit der Nudelmaschine weiter.

Kneten und Verarbeiten des Nudelteiges mit der Hand

Diese Arbeit erfordert viel Kraft, denn der Teig sollte so fest wie möglich sein. Die Arbeitsfläche mit griffigem Mehl bestäuben und den Teig mit dem Handballen nieder- und wegdrücken, mit den Fingern herrollen und wieder nieder- und wegdrücken. Dabei sollte er auch seitlich zusammengehalten werden. Man achte darauf, keine Luft hineinzukneten. Dieser Vorgang sollte etwa 10 Minuten beanspruchen. Danach sollte der Teig in Frischhaltefolie eingewickelt bei Zimmertemperatur mindestens etwa eine Stunde, besser über Nacht rasten, wobei er noch weiter durchzieht und sich das Mehl mit dem Salz aufschließt. Anschließend wird der Teig auf etwas aufgestäubtem, griffigem Mehl ausgerollt. Immer wieder eine kleine Pause von einigen Sekunden machen, damit sich der Teig entspannen kann und sich nicht zusammenzieht. So lange ausrollen, bis er so dünn ist, dass er fast durchscheinend geworden ist.



Neben Kuhmilch, die den Großteil der erzeugten Milch und Milchprodukte ausmacht, gibt es noch eine Reihe anderer Milchsorten, die für den menschlichen Verzehr geeignet sind.

Ziegenmilch

Ziegenmilch ist proteinreicher als Kuhmilch und enthält weniger Milchsucker. Für ihren charakteristischen Geschmack sorgen die Fettsäuren Capron und Caprin. Ziegenmilch lässt sich wie Kuhmilch verwenden. Gerne bereitet man auch Käse daraus, wobei weniger Hartkäse erzeugt wird, denn die Ziegenmilch enthält ein Eiweiß, das die Milch schneller gerinnen lässt. Der Käse wird dadurch sehr schön cremig. Ziegenmilch und Ziegenweichkäse lassen sich gut einfrieren.

Schafmilch

Diese Milch ist eine der ältesten Milchsorten. Das Schaf wurde lange vor dem Rind, und zwar schon vor etwa 8000 Jahren, domestiziert. Schafmilch wird auch heute noch selten in frischer Form angeboten, sondern vornehmlich zu sehr delikaten Käsesorten verarbeitet. Bekannte Schafkäsesorten sind der Roquefort aus Frankreich, der Pecorino aus Italien und der weiße, weiche griechische Feta. Der Fettanteil von Schafmilch ist fast doppelt so hoch wie der von Kuhmilch. Auch der Vitamingehalt von Schafmilch ist höher. Da auch Ziegen- und Schafmilch Laktose enthalten, sind diese Milchsorten für Personen mit Intoleranz nicht geeignet.



Eiersorten

Enteneier



Sie sind größer und intensiver im Geschmack als Hühnereier. Enteneier wiegen etwa 60 bis 75 g, was der Gewichtsklasse L bis XL bei Hühnereiern entspricht. Auch der Dotter ist größer und kräftiger in der Farbe. Wegen der Salmonellengefahr sollten sie verlässlich frisch sein und nur durchgegart gegessen werden: Also mindestens 15 Minuten durcherhitzen, oder nach einem Rezept zubereiten, in dem die Eier durchgegart werden. Auch zum Backen kann man sie verwenden. Wegen ihres besonderen Geschmacks sind sie für süße Zubereitungen nur bedingt geeignet.

Gänseeier

Sie wiegen zwischen 150 und 220 g. Für sie gilt das Gleiche wie für die Enteneier, doch ihr Geschmack ist durch den höheren Fettgehalt des Dotters leicht ölig, daher werden sie nicht für süße Zubereitungen genommen.

Perlhühneier



Sie sind dem Hühnerei sehr ähnlich, nur etwas kleiner und teilweise braun gefleckt. Sie werden wie Hühnereier verwendet, auch in nicht durchgegartem Zustand, wenn sie frisch sind. Für weiche Eier benötigt man 3 Minuten, 8 Minuten für harte. Da sie kleiner sind, muss man bei Rezepten, die für Hühnereier gedacht sind, die Mengen anpassen.

Kochen von A bis Z

Begriffe rund um Mehl, Milch und Ei

Abrühren

Einen Teig so lange rühren, bis er die richtige Konsistenz hat.

Abschlagen

Der Ausdruck steht für das Zusammenkneten des Germteiges, damit sich die entstehenden Luftblasen verkleinern und der Teig feiner wird.

Abtreiben

Eine glatte Masse aus Fett, meistens Butter, Zucker und Eidotter, durch intensives Rühren herstellen. Meist wird das eine Grundsubstanz für Kuchen oder Torten, aber auch für andere Teigmischungen.

Acrylamide

Acrylamide entstehen in der sogenannten Maillard-Reaktion bei Überhitzung von Stärke, insbesondere beim Backen, Braten, Rösten, Grillen und Frittieren. Sie stehen im Verdacht, krebserregend zu sein, daher sollte zu starkes Bräunen, vor allem von stärkehaltigen Lebensmitteln, vermieden werden.

Al dente

Teigwaren und Gemüse werden nur so lange gekocht, dass sie innen noch etwas fest sind. Man sagt auch: Sie sollten noch „Biss“ haben.



**Lust auf mehr? Über 1 000 Rezepte
finden Sie im Kochbuch der Bäuerin**



Das Kochbuch der Bäuerin
Die gute alpenländische Küche

320 Seiten, 17 x 24 cm, Hardcover mit Lesebändchen
ISBN 978-3-7025-0810-4, € 24,-

Lesen Sie uns kennen.

www.pustet.at



Band 1: Küchenpraxis

256 Seiten, 17 x 24 cm
durchgehend farbig bebildert
Hardcover mit Lesebändchen
ISBN 978-3-7025-0913-2

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