

Inhalt

Über die Autoren	11
Über die Übersetzerin	11
Über die Fachkorrekturin	11
Die Rezepte im Buch	21

Einführung 25

Über dieses Buch	26
Konventionen in diesem Buch	26
Was Sie nicht lesen müssen	27
Törichte Annahmen über den Leser	27
Wie dieses Buch aufgebaut ist	28
Teil I: Hereinspaziert: Das ist nur die Küche	28
Teil II: Die Methoden kennen	29
Teil III: Erweitern Sie Ihr Repertoire	29
Teil IV: Jetzt kochen Sie! Ganze Menüs für das wirkliche Leben	29
Teil V: Der-Top Ten-Teil	29
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	30
Wie es weitergeht	30

Teil I

Hereinspaziert: Das ist nur die Küche 31

Kapitel 1

Kochen mit Zuversicht 33

Erwärmen Sie sich für Ihre Küche	34
Richten Sie sich Ihren Arbeitsplatz ein	34
Einführung in Haushaltsgeräte: Freunde, keine Feinde	37
Lernen Sie einige grundlegende Garmethoden kennen	42
Ein Menü planen	43
Das Einmaleins der Sicherheit in der Küche	44
Jetzt aber ran an den Speck!	46

Kapitel 2

Alle erforderlichen Utensilien zusammentragen 49

Grundlegendes zum Kochgeschirr	49
Das Einmaleins der Töpfe und Pfannen	50
Kochgeschirr vor dem Kauf vergleichen	51
Nicht nur für Unentbehrliches Geld ausgeben	52

Extras, die Sie vielleicht nicht mehr missen möchten	57
Vom Scheibenschneiden bis zum Würfeln: Messer für alle Fälle	58
Das richtige Messer auswählen	58
Messer sicher verwenden	60
Utensilien zum Rühren und Backen	62
Kleine Geräte: Notwendigkeiten oder Luxus?	65
Dampfdruck- oder Schnellkochtopf	65
Elektrogrill	66
Rührgerät, Quirl und Mixer	66
Eine Küchenmaschine zum Hacken, Würfeln und Hobeln	67
Kaffeemaschinen und Kaffeemühlen	67
Spezialgeräte: echte Hilfe oder alles nur Schwindel?	68
Allerlei dies und das	68

Kapitel 3

Für die Vorratskammer nur das Allernötigste

71

Trockenvorräte: das Rückgrat der Vorratskammer	71
Getrocknete Kräuter und Gewürze zum Aufpeppen	72
Jetzt geht es ans Eingemachte	78
Würzen, mit denen sich alle Gerichte aufpeppen lassen	80
Einen Vorrat an Backzutaten zulegen	82
Kühles aus dem Kühlschrank und der Gefriertruhe	83
Obst und Gemüse kaufen und lagern	86
So wählen Sie Obst und Gemüse aus	87
Obst und Gemüse wie ein Profi lagern	87
Obst und Gemüse gut lagern	88
Fleisch, Geflügel und Fisch auswählen, kaufen und aufbewahren	90
Schweinefleisch	90
Rindfleisch	90
Lammfleisch	91
Geflügel	91
Fisch	93

Teil II

Die Kochmethoden kennen

95

Kapitel 4

Kochen, Pochieren und Dämpfen

97

Lebensmittel mit Wasser garen	97
Reis richtig kochen	99
Konvertierter oder Parboiled Reis	100
Langkornreis und Kurzkornreis	102

Wildreis	105
Vollkornreis	105
Andere Getreidearten	105
Leckeres Gemüse kochen, blanchieren und dämpfen	108
Tipps zum Kochen und Dämpfen von einem Dutzend Gemüsesorten	111
Mal was Neues: Gemüsepürees	113
Meeresfrüchte pochieren	114

Kapitel 5

Sautieren und Kurzbraten

117

Wann wird Butter und wann wird Öl verwendet?	118
Deglacieren: Aus dem Rest im Topf eine leckere Soße bereiten	119
Zwiebeln und Knoblauch hacken	120
Abwechslung beim Sautieren	122
Gemüse	122
Fettfisch mit festem Fleisch	124
Hühnerfleisch	126
Rindfleisch	127

Kapitel 6

Schmoren und Dünsten: Das ist echte Hausmannskost

131

Schmoren und Dünsten im Vergleich	132
Versuchen Sie, Fleisch zu schmoren – Es ist ganz einfach!	132
Zeit für Eintopf	136

Kapitel 7

Oh, wie das duftet: Braten

141

Das Einmaleins des Bratens	142
Einen Braten würzen	142
Scharf anbraten oder nicht?	142
Mit Bratensaft begießen	143
Den Braten ruhen lassen	143
Garzeiten und Temperaturen beim Braten	144
Braten von Geflügel	146
Große Geschütze auffahren: Schwein, Rind und Lamm	152
Schinken zubereiten	156
Braten in der Pfanne	159

Kapitel 8

Grillen

163

Vorbereitung zum Grillen	164
Holzkohle, Gas oder Strom	164

Tipps zum Grillen	166
Mythen und Fakten ums Marinieren	168
Jetzt geht es an den Grill!	168
Gemüse grillen	172

Kapitel 9

Sensationelle Soßen selbstgemacht **175**

Was Soße wirklich ist	176
Klassische weiße Soßen aus Frönkraisch	177
Dunkle Grundsoße	180
Ei in der Soße	180
Mixersoßen: beeindruckende Soßen auf die Schnelle	183

Teil III

Erweitern Sie Ihr Repertoire **187**

Kapitel 10

Das erstaunliche Ei **189**

Frische Eier auswählen	189
Alles über Eier: Güteklasse, Größe und Farbe	190
Besondere Eier: Sind sie den Extraspeck wert?	190
Die Wahrheit über rohe Eier	191
Die Techniken richtig lernen	192
Eier aufschlagen	192
Ein Ei trennen	192
Eiweiß schlagen	193
Eiweiß unterheben	194
Eier kochen und hart gekochte Eier schälen	196
Besonders leckere Eierrezepte	197

Kapitel 11

Leckere Suppen selbstgemacht **205**

Einige wichtige Techniken für das Zubereiten einer Suppe	206
So geht der Geschmacksquotient nach oben: Fleisch und Gemüse sautieren	208
Schlagen Sie diese Zehe: frischen Knoblauch vorbereiten	208
So gelangen Sie an das Fleisch frischer Tomaten: Schälen und Entkernen	209
Zwiebeln schälen, ohne zu heulen	209
Tricks aus dem Suppengewerbe	210
Suppen andicken	210
Suppen und Brühen abschöpfen	211
Suppen für die Seele	211

Die perfekte Mischung: Püreesuppen	216
Suppen mit Stücken zum Reinbeißen	220
Kaltschalen	223
Kapitel 12	
Salate und Dressings	225
So viele Salatsoßen, so wenig Zeit	225
Scharf auf würzige Vinaigretten	226
Mayonaisedressings zubereiten	230
Die Seele des Salats: Knackig frische Blattsalate	231
Blattsalate gut waschen	231
Blattsalate kaufen und aufbewahren	231
Blattsalatglossar	232
Zehn schnelle Salate ... so einfach, dass Sie kein Rezept benötigen	236
Kapitel 13	
Pastamanie	239
Getrocknete oder frische Nudeln	239
Tipps und Tricks rund um Nudeln	240
Namen für die Nudeln: Nudelarten und Garzeiten	242
Makkaroni	243
Fadennudeln	243
Flache Bandnudeln	244
Gefüllte Nudeln	244
Verschiedene andere Formen	245
Soße: die beste Freundin der Nudel	245
Namen für die Soße: Klassische Pastasoßen	246
Auswahl makelloser Tomaten	246
Pastakreationen	247
Kapitel 14	
Eintopfgerichte und Aufläufe	255
Aus dem Ofen auf den Tisch: Einfaches in einer Auflaufform	258
Kapitel 15	
Süße Träume	263
Die Menge macht's: Messtechniken	263
Süße Verführer	264
Herrliche Frucht-desserts	266
Obst aus dem Ofen	269
Heute gibt es Tiramisu	272
Smoothies zum Verlieben	275

Teil IV**Jetzt kochen Sie! Menüs für das wirkliche Leben 277****Kapitel 16****Ein kleines Menü für lieben Besuch 279**

Vorbereitung macht den Meister	279
Die richtige Zusammenstellung eines Menüs	280
Dreigangmenü	280
Vorspeise	281
Hauptgang	282
Dessert	283

Kapitel 17**Leckerer für die Party 285**

Die Party vorbereiten	285
Auf die Plätze, kochen, los	286
Fingerfood	286
Leckere Fleischgerichte	290
Köstliche Brotaufstriche	292
Salate	294
Weitere Leckereien für Ihre Party	295

Kapitel 18**Rezepte für Eilige: Wenn es mit dem Kochen schnell gehen muss 297**

Auf die schnelle Küche vorbereitet sein	297
Schnelle Gerichte mit Kartoffeln	298
Fertige Zutaten nutzen	300
Schnelles mit Hackfleisch	301
Schnelles aus dem Wok	303
Mit Resten improvisieren	304

Teil V	
Der Top-Ten-Teil	307
Kapitel 19	
Zehn typische Küchenunfälle und wie Sie damit umgehen können	309
Wenn es brennt	309
Wenn Sie sich verbrannt haben	311
Wenn das Essen verkohlt ist	312
Wenn Sie sich geschnitten haben	312
Wenn dem Rezept das gewisse Etwas fehlt	313
Wenn der Grill in Flammen steht	314
Wenn eine Zutat fehlt	315
Wenn Sie zu viele Personen und nicht genügend zu essen haben	315
Wenn Sie die Arbeitsplatte beschädigt haben	316
Wenn Sie so gut kochen, dass Sie immer kochen müssen	316
Kapitel 20	
Zehn Arten, wie ein Koch zu denken	319
Die grundlegenden Techniken kennen	319
Verwenden Sie nur frische Zutaten	319
Stellen Sie alles zusammen	319
Mein Freund, das Basilikum	320
Der ganze Teller ist eine Bühne	320
Planen Sie Ihre Menüs im Voraus	320
Seien Sie sparsam	321
Halten Sie sich nicht sklavisch an Rezepte	321
Vereinfachen Sie so viel wie möglich	321
Viel Spaß!	321
Kapitel A	
Glossar mit mindestens hundert Begriffen aus dem Bereich des Kochens	323
Kapitel B	
Ersatzzutaten, Abkürzungen und Entsprechungen	331
Ersatz für den Notfall	331
Umrechnungstabellen	332
Stichwortverzeichnis	335