

# Inhalt

## Quickfinder 4

Der Quickfinder bietet für jedes Kapitel einen schnellen Überblick über alle Themenbereiche der Küche. Sie sind in Form von thematisch sortierten Schlagwörtern aufgeführt.

## Praxisteil 8

■ Küche und Einkauf	8
■ Getreide	46
■ Obst und Gemüse	64
■ Fisch und Meeresfrüchte	96
■ Fleisch, Geflügel und Wild	116
■ Eier, Milch, Käse und Gewürze	138
■ Getränke	156
■ GRUNDREZEPTE	176
■ PANNENHILFE	202
■ Menü und Gäste	218

## Zum Nachschlagen 238

Glossar	238
Österreichische und Schweizer Küchenbegriffe	243
Register	244
Literatur, Internetadressen, Bezugsquellen	250

## Küche und Einkauf 8

Töpfe .....	11
Pfannen .....	13
Backformen und -zubehör .....	14
Messer .....	16
Kleine Küchenutensilien .....	18
Küchenherde und Technik .....	20
Induktion .....	21
Backöfen; Backpraxis .....	22
Dampfgarer .....	24
Mikrowelle .....	25
Kühl- und Gefriergeräte .....	26
Kühlen und Einfrieren .....	27
Nützliche Kleingeräte .....	28
Kochen am Tisch .....	29
Hygiene-Grundregeln .....	30
Hilfe, Schädlinge! .....	31
Putzmittel .....	32
Spülmaschine .....	33
Einkaufsplanung .....	34
Vorräte anlegen .....	35
Lebensmittel: Qualität und Haltbarkeit .....	36
Lagerung im Kühlschrank .....	37
Bio-Einkauf; Bio-Siegel .....	38
Sicherheit und Unfallvermeidung .....	40
Vorsicht, heiß! .....	40
Achtung, scharf und spitz! .....	42
Achtung, Strom! .....	43
Kindersicherheit .....	44
Verbandkasten .....	45

## Getreide 46

Getreidesorten .....	48
Reis; Reis garen .....	50
Pseudogetreide: Amaranth, Quinoa, Buchweizen .....	51
Getreide garen .....	52
Getreide keimen .....	53
Mehltypen .....	55
Gemahlene: Schrot, Grieß, Dinst, Kleie .....	56
Teigwaren: Nudeln, Nudeln kochen .....	58
Brotsorten .....	60
Brot selbst backen: Triebmittel .....	62
Brot lagern .....	63

## Obst und Gemüse 64

Warenkunde Obst .....	67
Lagerung von Obst .....	68
Genussreife von Exoten .....	69
Obst von A-Z vorbereiten .....	70
Schalenobst vorbereiten .....	72
Obst einfrieren, musen und einkochen .....	73
Saisonkalender Obst .....	74
Warenkunde Gemüse .....	77
Gemüse von A-Z vorbereiten .....	78
Pilze .....	81
Kartoffeln; Kartoffelsorten .....	82
Saisonkalender Gemüse .....	84
Obst und Gemüse konservieren .....	86
Saisonkalender Salate .....	88
Sprossen; Sprossen ziehen .....	89
Kräutersteckbriefe .....	90
Kräuter ziehen .....	92

Kräuter konservieren .....	93
Kräutertipps und Blüten .....	94
Saisonkalender Kräuter .....	95

## Fisch und Meeresfrüchte 96

Süßwasserfische .....	98
Salzwasserfische .....	99
Qualität .....	100
Fisch lagern .....	101
Gesunder Fisch .....	102
Saison und Schonzeiten .....	103
Miesmuscheln vorbereiten .....	104
Ökologie; Einkaufsführer Fisch .....	105
Frischen Fisch vorbereiten .....	106
Frische Meeresfrüchte vorbereiten .....	108
Garmethoden auf einen Blick .....	110
Fisch in Hülle garen .....	112
Meeresfrüchte auslösen und servieren .....	113
Gegarten Fisch filetieren .....	114

## Fleisch, Geflügel und Wild 116

Rind- und Kalbfleisch .....	118
Schweinefleisch .....	120
Lamm- und Ziegenfleisch .....	122
Fleisch-Qualität .....	123
Fleisch zubereiten .....	124
Schnitzel panieren .....	125
Steaks richtig braten .....	126
Garstufen bei Steaks .....	127

Fleisch im Ofen garen .....	128
Braten, schmoren, kochen .....	129
Innereien .....	130
Wildfleisch .....	131
Haarwild zubereiten: Garzeiten .....	132
Haarwild und Wildgeflügel zubereiten .....	133
Geflügel zubereiten und tranchieren .....	134
Garmethoden auf einen Blick .....	136

## Eier, Milch, Käse und Gewürze 138

Milch .....	140
Milcherzeugnisse .....	142
Sahneprodukte .....	143
Käsesorten .....	144
Käse aufbewahren und servieren .....	145
Was steht auf dem Ei? .....	146
Eier kochen .....	147
Sojaprodukte .....	148
Zum Würzen: Salz und Essig .....	149
Zum Würzen: Senf und Saucen .....	150
Gewürze .....	151
Fette und Öle .....	152
Kalt gepresste Öle auf einen Blick .....	153
Zucker und Süßstoff .....	154
Honig und Geliermittel .....	155

## Getränke 156

Wasser .....	158
Saft und Nektar .....	160

## QUICKFINDER

Limonaden und Co. ....	162
Wein .....	163
Bekannte Weintrauben auf einen Blick .....	164
Weingenuss: Trinktemperatur .....	165
Weingenuss: Jahrgang und Lagerung .....	166
Schaum-, Aperitif- und Dessertweine .....	167
Spirituosen .....	168
Bier .....	169
Tee .....	171
Besondere Teesorten .....	172
Tee zubereiten .....	173
Kaffee .....	174
Kakao .....	175

## Grundrezepte 176

Quark-Öl-Teig; Biskuitteig .....	178
Rührteig; Mürbeteig .....	179
Süßer Hefeteig .....	180
Pizza-Hefeteig; Hefe-Sauerteig für Brot .....	181
Milchreis; Risotto .....	182
Griesbrei; Polenta .....	183
Pfannkuchenteig .....	183
Eiernudelteig; Nudeln ausrollen .....	184
Spätzle .....	185
Spiegelei; Rührei; Eierstich .....	186
Bratkartoffeln; Kartoffelbrei .....	187
Geflügelbrühe .....	188
Gemüsefond; Rinderfond .....	189
Salatdressings .....	190
Vinaigrette; Joghurt-Dressing; Edelpilzkäse-Dressing ..	190
Dips .....	191
Frischkäse-Dip; Avocado-Dip; Kichererbsen-Dip .....	191

Grünes und rotes Pesto .....	192
Mayonnaise; Kräuterbutter .....	193
Béchamelsauce; Weißweinsauce .....	194
Tomatensauce .....	195
Sauce Hollandaise; Sauce Béarnaise .....	195
Vanillesauce .....	196
Weinschaumsauce; Schokoladensauce .....	197
Karamellsauce .....	197
Saucen binden .....	198
Umrechnungstabellen: Mengen und Temperaturen ...	200

## Pannenhilfe 202

Tipps und Tricks rund ums Kochen von A-Z .....	204
Tipps und Tricks rund ums Backen von A-Z .....	210
Sonstige Küchentipps und Tricks .....	215

## Menü und Gäste 218

Geschirr und Besteck .....	221
Einladungen .....	222
Menü am Tisch: Servietten falten .....	224
Gedeck: 3- und 4-Gänge-Menü .....	225
Gläser und kleine Helfer .....	226
Sitzordnung .....	227
Menüplanung .....	228
Büfett .....	229
Getränke zum Menü .....	230
Wein auswählen und servieren .....	231
Portionsgrößen von Speisen und Getränken .....	232
Einkaufen und Vorbereiten .....	233
Kleiner Tischknigge .....	234

**Populäre Irrtümer****Küchen-Irrtümer und ihre Richtigstellung zu diesen Themen:**

Antihaftbeschichtungen können giftig sein	13
Mikrowellen sind schädlich	25
Viel Putzmittel hilft viel	31
Schneidebretter aus Holz sind hygienischer	31
Desinfektionsmittel sind in der Küche unerlässlich	31
Mit dem benutzen Löffel probieren – nur eine Frage des Anstands?	31
Mehl sollte nur gesiebt verwendet werden	56
Ins Nudelwasser gehört Öl	59
Nudeln immer kalt abschrecken	59
Nudeln machen dick	59
Pilze dürfen nicht mehr aufgewärmt werden	81
Das Reh ist das Weibchen des Hirsches	133
Wildfleisch muss einen »Hautgout« haben	133
Eier sind bei erhöhtem Cholesterinwert tabu	146
Eier lassen sich leichter schälen, wenn man sie kalt abschreckt	146
»Bauerneier«/»Landeier« sind Bio Eier	146
Zuckeraustauschstoffe haben keine Kalorien	154
Fruchtzucker ist gesünder als normaler	154
Brauner Zucker ist gesünder	154
Vanillezucker und Vanillinzucker ist dasselbe	154
Mit Honig kochen und backen ist gesund	155
Fruchtsaft ersetzt Obst und Gemüse	161
Ein richtiges Pils braucht 7 Minuten	170
Alkoholfreies Bier ist alkoholfrei	170
Spargel darf nicht geschnitten werden	237
Eier dürfen nicht mit dem Messer geköpft werden	237
Es ist fein, die Gabel mit den Zinken nach unten zum Mund zu führen	237
Alles, was fliegt, darf man mit den Händen essen	237
Kartoffeln und Salat darf man nicht mit dem Messer schneiden	237
Man wünscht sich heute nicht mehr laut »Guten Appetit«	237

## GETREIDE

61



## OBST UND GEMÜSE

64



## FISCH UND MEERESFRÜCHTE

96



## FLEISCH, GEFLÜGEL UND WILD

116



## EIER, MILCH, KÄSE UND GEWÜRZE

138



## GETRÄNKE

156



## GRUNDREZEPTE

176



## PANNENHILFE

202



## MENÜ UND GÄSTE

218

