



# S geht Frische!

# Koch GUIDE

Alles rund ums Kochen und Garen



**FOODSERVICE**  
QUALITÄT, DIE ANKOMMT.

## Sous-vide



4

## Dämpfen



8

## Schmoren



12

## Braten



16

## Kochen



20

## Einkochen



24

# Willkommen in der Welt des Kochens

Sie kochen gerne? Dann dünsten, schmoren und braten Sie vermutlich auch gerne. Oder bereiten Lebensmittel im Sous-vide-Tank zu. Denn was wir umgangssprachlich unter „Kochen“ verstehen, ist mehr als das Garen von Speisen in Flüssigkeit bei rund 100 Grad. Es umfasst gleich eine ganze Welt an Zubereitungsmethoden.

## Kochen heißt entdecken

In dieser wunderbar vielseitigen Welt gibt es einiges zu entdecken. Wussten Sie beispielsweise, dass Lebensmittel schon bei Temperaturen von knapp 60 Grad garen? Dass man Fleisch doch vor dem Braten salzen kann, wenn man weiß, wann? Und dass eingekochte Lebensmittel noch immer viele Vitamine enthalten? Dieser kleine Guide steckt voller Wissen. Dennoch soll er kein Lehrbuch sein, sondern Sie vor allem inspirieren. Probieren Sie mal etwas Neues aus, bringen Sie Abwechslung in die Küche und auf die Teller. So machen Kochen und Essen gleich viel mehr Spaß.



## Profi-Tipps und tolle Rezepte

Insgesamt sechs Garmethoden stellen wir Ihnen in diesem Guide vor. Sie werden erfahren, wie sie sich voneinander unterscheiden, welche Lebensmittel für welches Verfahren am besten geeignet sind und was Sie bei der Zubereitung beachten sollten. Außerdem gibt es hilfreiche Tipps vom Profi und zu jeder Garmethode ein hervorragendes Rezept. Viele weitere köstliche Rezepte finden Sie übrigens auf unserer Website.

Nun haben wir Sie hoffentlich neugierig auf die Lektüre unseres Kochguides gemacht. Wir wünschen viel Spaß!



# Sous-vide

## SO GART MAN SOUS-VIDE

Saftiges Fleisch, das auf der Zunge zergeht, knackiges, nährstoffreiches Gemüse, zarter, auf den Punkt gegarter Fisch: Sous-vide-Garen macht es möglich. Die schonende Garmethode kommt aus Frankreich, der Begriff setzt sich zusammen aus „sous“ (unter) und „vide“ (Vakuum). Speisen werden dabei unter Luftabschluss in einem Kunststoffbeutel in warmem Wasser langsam gegart. Die Temperatur liegt je nach Gargut und Zutaten bei 40 bis 85 Grad, die Garzeiten können mehrere Stunden betragen.



## CONVENIENCE-FOOD AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Der Hauptvorteil des Vakuumgarens ist, dass durch das Vakuumieren nichts aus dem Gargut austreten kann, weder flüchtige Geschmacksstoffe noch Wasser. Fleisch und Fisch bleiben saftig, wertvolles Aroma und auch die Nährstoffe werden bestmöglich erhalten. Außerdem ist Sous-vide-Garen sehr bequem: Das Fleisch kommt je nach Größe 1 bis 4 Stunden vor dem Essen ins Wasserbad, ab da haben Sie Kopf und Hände frei für die anderen Menübestandteile. Mit dem Fleisch beschäftigen Sie sich erst wieder kurz vor dem Anrichten.



## FILET: DAS BESTE KOMMT ZUM SCHLUSS

Ein rosa gegartes Rinderfilet ist der Traum vieler Fleischfans. Mit Sous-vide gelingt das ganz einfach. Stellen Sie die Temperatur auf knapp unter 60 Grad, geben Sie das Filet ein paar Stunden ins Wasserbad und der Kern wird genau die gewünschte Farbe und den anvisierten Garpunkt haben. Nach dem Garprozess kommt das Fleisch aus dem Beutel, wird abgetupft und erhält durch scharfes Anbraten auf dem Grill, in der Pfanne oder im sehr heißen Ofen die perfekte Kruste.

# Das benötigt man für Sous-vide

## VAKUUMIERER

Vakuumierer gibt es in verschiedenen Ausführungen und Preisklassen. Beim Kauf sollten Sie darauf achten, dass das Gerät leistungsstark ist und das Gargut möglichst luftdicht verschließt. Ideal für das Sous-vide-Garen ist ein Vakuumierungsgrad von 90 Prozent oder mehr.

## VAKUUMBEUTEL

Auch hier sparen Sie besser nicht an der falschen Stelle. Sous-vide-fähige Vakuumbbeutel werden aus mehreren Lagen spezieller Kunststoffe hergestellt, sind sehr robust und lassen sich optimal verschweißen. Zudem erhalten sie keine schädlichen Weichmacher.



## SOUS-VIDE-GARER

Ein Sous-vide-Topf oder -Tank sollte mindestens 6 Liter Fassungsvermögen, eine gradgenaue Temperaturwahl und einen digitalen Timer haben, der bis zu 72 Stunden reicht. Zum Lieferumfang gehören auch diverse Körbe oder Garguthalter. Die braucht man, damit das warme Wasser zwischen den Vakuumbeteln zirkulieren kann. Der Vorteil am Sous-vide-Topf ist, dass er einen Deckel hat. Dadurch geht weniger Energie verloren und die Aufwärmzeiten sind kürzer.

## SOUS-VIDE-STICK

Dieses Gerät mit Timer, Thermometer und Umwälzpumpe wird einfach seitlich innen an einen normalen Kochtopf gesteckt und hält Wasser und Gargut ebenso gut warm wie ein Sous-vide-Garer. Der Stick ist teurer als sein großer Bruder, spart dafür aber eine Menge Platz.

👉 Die Temperaturen und Garzeiten lassen sich einfach unserer Sous-vide-Tabelle entnehmen.



# Für diese Lebensmittel eignet sich Sous-vide

## ECHTE WASSERTIERE

Geeignet für das Vakuumgaren sind Rind, Schwein, Lamm, Fisch und Gemüse. Geflügel auf diese Weise zuzubereiten, ist nur bedingt zu empfehlen, da beim Niedrigtemperaturgaren Keime nicht sicher abgetötet werden. Daher muss Geflügel nach dem Sous-vide-Garen mindestens 10 Minuten lang auf 70 Grad erhitzt werden. Das können Sie durch scharfes Anbraten nach dem Garen erledigen.



## LEICHTE KÜCHE: FISCH UND GEMÜSE

Fisch ist im Wasserbad buchstäblich in seinem Element. Vor allem Filets von Lachs, Heilbutt oder Seeteufel lassen sich im Beutel ausgezeichnet mit Kräutern sowie Gewürzen garen und entfalten so ihren vollen Geschmack. Auch Gemüse kann man raffiniert würzen, seine Nährstoffe bleiben durch die schonende Garmethode bestmöglich erhalten.



## DIE PERFEKTEN CUTS

Roastbeef, Steak, Rinderfilet und Co. profitieren am meisten von Sous-vide, denn man kann sie auf den Punkt garen. Stark fetthaltige Cuts eignen sich weniger gut, denn das Fett schmilzt bei den sehr niedrigen Temperaturen kaum ein. Dadurch kann ein leicht traniger Geschmack entstehen. Außerdem übergart fettreiches Fleisch schneller, da es bei längeren Wasserbädern viel Flüssigkeit abgibt. Praktisch: Im Gegensatz zu anderen Garmethoden müssen Sie beim Sous-vide nicht pingelig auf Garzeiten achten. Für das Fleisch macht es kaum einen Unterschied, ob es 1 oder 2 Stunden länger im Wasserbad liegt oder nicht. Darum verzeiht es auch Verspätungen (von Gästen oder Köchen).

## Tipp vom Profi

Fangen Sie den beim Sous-vide-Garen entstehenden Fleischsaft auf. Er ist die beste Grundlage für eine gelungene Fleischsoße.

# Das muss man bei Sous-vide beachten

## RICHTIG VAKUUMIEREN

Damit das Gargut gelingt, muss es gleichmäßig erwärmt werden. Dazu ist es wichtig, ein Vakuum von mindestens 90 Prozent herzustellen. Verbleibt Luft im Beutel, schwimmt er auf und das Lebensmittel gart einseitig oder unvollständig.

## HYGIENISCH ARBEITEN

Wegen der niedrigen Temperaturen erfordert Sous-vide-Garen ein besonders hygienisches Arbeiten. Waschen Sie sich die Hände sorgfältig, bevor Sie das Fleisch oder den Fisch anfassen, und halten Sie alle Küchenoberflächen penibel sauber.



## MIT BEDACHT WÜRZEN

Wenn Sie Gargut über einen Zeitraum von mehr als 4 Stunden im Wasserbad lassen möchten, verzichten Sie lieber darauf, Gemüse, Kräuter, Säuren oder Marinaden zuzugeben. Denn auch die Aromen bekommen durch das langsame Durchziehen viel Zeit, um sich zu entfalten, und können unter Umständen zu intensiv werden.



## Rezept



## Boeuf bourguignon Sous-vide

Zutaten für 4 Portionen

1,2 kg Rinderschulter	Thymian, Rosmarin,
0,5 l Rotwein	Lorbeer
0,25 l Portwein	geräuchertes Paprika-
1 Paprika	kapulver
1 Zwiebel	Kalbsfond
4-5 Champignons	Stärke
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer, Zucker
Tomatenmark	

Zubereitung

Die Schulter von Sehnen und Fett befreien und in Würfel mit etwa 3 cm Kantenlänge schneiden. In der Pfanne bei starker Hitze 2-3 Minuten von allen Seiten kräftig Farbe annehmen lassen. Fleisch herausnehmen und ohne weitere Zutaten vakuumieren. Den Beutel 48 Stunden bei 64 Grad im Wasser garen.

Nach den 48 Stunden Paprika, Zwiebel, Champignons und Knoblauch klein schneiden und anrösten. Den Beutel öffnen, die Flüssigkeit auffangen und zur Seite stellen. In einem Topf das Tomatenmark anrösten und mit Sous-vide-Saft, Rot- und Portwein ablöschen. Fond, Paprikapulver und Kräuter zugeben, um etwa 3/4 reduzieren und gegebenenfalls mit Stärke zur gewünschten Konsistenz binden. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Fleischstückchen und das Gemüse zur Soße geben und bei geringer Hitze darin warm ziehen.

Mit freundlicher Genehmigung von: <http://falk-kulinarium.de>



# Dämpfen

## SO DÄMPFT MAN

Bevor Sie das Dämpfen mit dem Dünsten verwechseln, unterscheiden wir hier mal kurz. Beim Dünsten garen Fleisch, Fisch oder Gemüse im eigenen Saft, in Brühe, Wein oder auch Fett, wobei sie mit der Flüssigkeit direkt in Kontakt kommen. Beim Dämpfen garen Lebensmittel ausschließlich durch den Dampf. Es gibt keinerlei Kontakt zwischen Gargut und Flüssigkeit. Die Gartemperatur bleibt beim Dämpfen zudem unterhalb des Siedepunkts von Wasser, also unter 100 Grad.



## DIÄT UND DELIKATESSEN

Dämpfen ist einfach, praktisch, gesund und leicht, daher wird diese Garmethode häufig in der Diätküche eingesetzt. Doch es kommen auch echte Delikatessen aus dem Topf, zum Beispiel die asiatischen Teigtaschen Wan Tan und Dim Sum. In hübschen Dampfgefäßen aus Bambus gegart entfalten sie ihr volles Aroma und sind, appetitlich angerichtet, ein Fest für alle Sinne. In der asiatischen Küche ist das Dämpfen deshalb eine weitverbreitete Form der Zubereitung. Auch in Mexiko werden Teigtaschen gedämpft. Ein Klassiker sind die herzhaft gefüllten Tamales, die auf keinem Streetfood-Festival fehlen dürfen.



## VOLLDAMPF VORAUSS FÜR VOLLES AROMA

Der große Vorteil des Dämpfens ist die schonende Zubereitung der Speisen. Zartes Fischfleisch zerfällt nicht, der Eigengeschmack von Fleisch und Gemüse bleibt erhalten. Gleichzeitig lösen sich die in Kräutern und Gewürzen enthaltenen Aromen, das Gargut kann sie optimal aufnehmen. Auch gehen wichtige Nährstoffe wie Vitamin C und Mineralstoffe beim Dämpfen nicht verloren. Die fettlöslichen Vitamine A und E werden aufgeschlossen und so erst für unseren Körper verwertbar.

# Das benötigt man zum Dämpfen

## TOPF, SIEB, FERTIG

Dämpfen braucht nicht viel Zubehör. Sie benötigen lediglich einen Topf mit Deckel und einen Dämpfeinsatz, also ein Sieb, in dem das Gargut liegt. In den Topf kommt genau so viel Wasser, dass es auch beim Sieden keinerlei direkten Kontakt zu dem Einsatz hat.

## SO DÄMPFEN SIE RICHTIG

Bringen Sie das Wasser zum Sieden und warten Sie ab, bis der heiße Dampf die Luft aus dem Topf verdrängt hat. Sie erkennen diesen Punkt daran, dass Dampf aus dem Deckel austritt. Nun regeln Sie die Temperatur herunter, bis kein Dampf mehr austritt. Der heiße Wasserdampf umgibt nun das Gargut in ständiger Bewegung. Da die Hitze gleichzeitig alle Zutaten im Topf erreicht, gelingt ein ausgesprochen gleichmäßiger Garprozess.



## DÄMPFEN AUF ASIATISCH

In der asiatischen Küche dämpft man mit Dämpfkörben aus Bambus, meist über einem mit Wasser gefüllten Wok. Jeder Dämpfkorb ist mit einem luftdurchlässigen Deckel ausgestattet, so lassen sie sich stapeln. Baut man einen „Dämpfturm“, kommt das Gargut mit der längsten Garzeit nach unten, das mit der kürzesten nach oben. Mit dem Dampf ziehen auch die Aromen dezent durch die anderen Zutaten, ohne dass sie deren Geschmack beeinflussen. Das Ergebnis: Eigengeschmack bei feiner und eleganter Aromatisierung.



## Tipps vom Profi

Wenn Sie nach einer Gartabelle vorgehen, nehmen Sie die Zeit erst, sobald der Dampf ausgetreten und dann wieder verschwunden ist. Das Wasser darf während des Dämpfprozesses nicht kochen.

# Für diese Lebensmittel eignet sich Dämpfen

## GEMÜSE: GESÜNDER GEHT'S NICHT

Besonders eignet sich Dämpfen für alle Sorten von Gemüse. Denn beim schonenden Dampfgaren bleiben Farbe, Vitamine und andere wertvolle Nährstoffe erhalten. Wenn Sie einen Gemüsemix zubereiten wollen, schneiden Sie feste Sorten am besten etwas kleiner als weiche. So wird alles gleichzeitig gar. Aber auch andere Lebensmittel lassen sich wunderbar dämpfen: Fisch, Fleisch, Geflügel, Kartoffeln und sogar Obst.



## RÖSTAROMEN – ERST BRATEN, DANN DÄMPFEN

Fisch und Fleisch bleiben bei dieser Garmethode saftig und zart. Sogar Hackbällchen kann man mit Wasserdampf garen. Wer beim Fleisch nicht auf Röstaromen verzichten möchte, brät das Stück vorher scharf an und dämpft es anschließend bis zur gewünschten Garstufe. Auch Hähnchen und Putenbrust schmecken gedämpft hervorragend – einfach zubereitet als Filet oder etwas raffinierter als mediterran gefüllte Roulade.



## KARTOFFELN UND OBST – EINFACH AUSPROBIEREN

Kartoffeln landen meist mit Schale oder geschält in kochendem Salzwasser. Dabei kommt beim Dämpfen ihr natürlicher Geschmack viel besser zur Geltung. Zusätzlich bleiben neben Vitaminen und Mineralstoffen die wertvollen Eiweiße der Knolle erhalten. Auch Obst aus dem Dampfgarer schmeckt herrlich aromatisch und kann zum Beispiel für Desserts weiterverarbeitet werden. Zu den geeigneten Sorten gehören Äpfel, Birnen, Aprikosen und Pflaumen.

☞ Sie können auch mehrere Lebensmittel zugleich dämpfen. Geben Sie sie einfach entsprechend ihren Garzeiten nacheinander in den Topf.

Zur Orientierung:  
Kartoffeln benötigen etwa 30 Minuten,  
Brokkoliröschen 10 bis 15 Minuten,  
Hähnchenbrust 10 Minuten und  
Lachsfilet 7 bis 10 Minuten.

# Das muss man beim Dämpfen beachten

## DIE RICHTIGE FLÜSSIGKEITSMENGE

Zwar darf das Gargut beim Dämpfen nicht mit der Flüssigkeit in Kontakt kommen, es braucht jedoch eine ausreichende Menge davon, damit während der gesamten Garzeit ausreichend Dampf entsteht. Empfehlungen gibt es oft in Rezepten. Dämpfen Sie idealerweise auf mittlerer Stufe.

## DECKEL GESCHLOSSEN HALTEN

Eigentlich versteht es sich von selbst – weil es aber wichtig ist: Lassen Sie beim Dämpfen immer den Deckel auf dem Topf. Denn wenn der Dampf entweicht, wird der Garprozess unterbrochen. Bleibt der Deckel drauf, bleiben die Garzeiten verbindlich und es geht zudem keine Energie verloren.



## AROMASCHONEND WÜRZEN

Das Gute am Dämpfen ist, dass diese Garmethode die natürlichen Aromen von Lebensmitteln erhält und perfekt zur Geltung bringt. Deshalb sollten Sie sparsam würzen. Zurückhaltend verfeinern können Sie beispielsweise Geflügel mit einem Schuss Sherry oder Fisch mit einer Scheibe Zitrone.



## Rezept



### Dim Sum

Zutaten für 4 Portionen

200 g Garnelen	10 g Ingwer
3 EL Sojasoße	1 Msp. Chiliflakes
2 EL Sesamöl	1 TL Zucker
2 EL Fischsoße	20 Wan-Tan-
2 EL Sesam	Teigblätter
1 Limette, unbehandelt	6 Blätter
2 Frühlingszwiebeln	Koriander, frisch

Zubereitung

Die Garnelen mit einem Messer fein hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Ingwer, Frühlingszwiebeln und Chiliflocken unter die Garnelenmasse heben.

Die Limette heiß abwaschen, etwas Schale abreiben und halbieren. Sojasoße, Sesamöl, Fischsoße, Zucker sowie den Abrieb und den Saft der Limette miteinander verrühren. Den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett kurz anrösten.

Die Wan-Tan-Blätter nebeneinander auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche legen. In die Mitte jedes Wan-Tan-Blattes 1 TL der Garnelenfüllung geben. Die äußeren Ränder mit Wasser bepinseln, die vier Ecken zur Mitte hoch einklappen und gut zu einem Säckchen verkleben.

Die Dim Sum in einen mit Backpapier ausgelegten Dampfgarer geben und 6–10 Minuten dämpfen. Die fertigen Dim Sum mit Sesamsoße und gehacktem Koriander servieren.



# Schmoren

## SO SCHMORT MAN

Die Redewendung „jemanden schmoren lassen“, wenn eine Person hingehalten wird, hat nicht umsonst ihren Ursprung in dieser Garmethode. Es geht um das lange, geduldige Garen auf niedriger Flamme, bis dem „Schmorgut“ nichts anderes mehr übrig bleibt, als nachzugeben – im Fall des Fleisches also zart zu werden und zu zerfallen. Denn beim Schmoren wandeln sich Bindegewebe und Sehnen zu weicher Gelatine. Das Ergebnis lohnt den Zeitaufwand: Ein herzhaftes Schmorgericht ist einfach das perfekte Soulfood für kalte Tage.



## FLÜSSIGKEIT BITTE!

Wegen der langen Garzeiten besteht allerdings die Gefahr, dass man am Ende zwar zartes, aber auch trockenes Fleisch auf dem Teller hat. Deshalb muss beim Schmoren Flüssigkeit zugefügt und dafür gesorgt werden, dass sie nicht aus dem Topf entweicht. In ein typisches Schmorgericht kommt neben Fleisch daher ausreichend Fond, Wasser, Wein oder Bier. Eine ordentliche Portion Gemüse rundet jedes gute Schmorgericht ab.



## ERST HART, DANN ZART

Doch vor das Schmoren haben die Küchengötter das scharfe Anbraten gesetzt. „Scharf“ bedeutet hier: Das Fleisch wird von allen Seiten bei so hohen Temperaturen gebraten, dass es kräftig zischt. Dabei bekommt das Fleisch eine schöne braune Kruste und entwickelt die gewünschten Röstaromen. Nach dem Ablöschen mit Flüssigkeit wird die Temperatur herunterreguliert, sodass das Schmorgut auf dem Herd bei 80 bis 100 Grad gart, im Ofen bei rund 150 Grad. Bis das Fleisch schön zart ist, kann es mehrere Stunden dauern.



# Das benötigt man zum Schmoren

## VON STAHL BIS LEHM

Für das Schmoren eignen sich verschiedene Gefäße. Das reicht von Klassikern wie der Kasserolle aus Edelstahl, dem gusseisernen Bräter oder dem tönernen Römertopf bis hin zur aus Lehm gebrannten Tajine der nordafrikanischen Küche. Allen Gefäßen gemeinsam ist, dass sie recht schwer sind, einen fest schließenden Deckel haben und man sie sowohl auf dem Herd als auch im Ofen verwenden kann.



## FLÜSSIGKEIT HEISST SAFTIGKEIT

Das Prinzip der Schmorgefäße ist immer gleich: Die Zutaten liegen in ihrem Sud, das erhitzte Wasser steigt im Gefäß auf, kondensiert und fließt am inneren Rand wieder zurück in den Sud. Dabei erreicht es nicht nur jeden Millimeter des Schmorgerichts, es durchdringt es geradezu – und das über Stunden. Indem man dem Fleisch die Flüssigkeit zurückgibt, die ihm der Garprozess entzieht, erhält man das beim Schmoren so einzigartige Resultat: einen kräftigen Geschmack bei großer Zartheit und Saftigkeit.



## ZEIT SPAREN MIT DEM SCHNELLKOCHTOPF

Absolut dicht hält der Schnellkochtopf, weshalb er sich ebenfalls für Schmorgerichte eignet. In ihm lassen sich Speisen zudem bei höheren Temperaturen garen als in einem normalen Topf. Da sich dadurch die Garzeit verkürzt, ist die Zubereitung schonender. Ein vorteilhafter Nebeneffekt ist, dass sich mit einem Schnellkochtopf Energie einsparen lässt. Nachteilig ist allerdings, dass Sie den Deckel nicht zwischendurch anheben können, um den Garfortschritt zu prüfen oder Zutaten hinzuzufügen.



# Für diese Lebensmittel eignet sich Schmoren

## KRÄFTIGES, SEHNIGES FLEISCH

Beim Schmoren kann (und sollte) man Fleisch zubereiten, das sich aufgrund seiner natürlichen Beschaffenheit nicht als Kurzgebratenes eignet. Also keine feinen, mageren und zarten Cuts, sondern Fleischsorten mit kräftigen Muskelfasern, reichlich Bindegewebe, Knochen oder gar Sehnen. Denn die groben Strukturen zerfallen nicht nur nach langem Schmoren, sondern sie geben dem Schmorgericht auch einen besonders kräftigen und herzhaften Geschmack.



## BÄCKCHEN WERDEN ZUR DELIKATESSE

Als Fleischsorten eignen sich sowohl Rind als auch Schwein, Lamm oder Geflügel. Nur die Brust von Huhn und Pute ist zum Schmoren ungeeignet. Nutzen Sie eher durchwachsenes Fleisch, beispielsweise der Partien Hals, Nacken, Schulter, Rippe, Bauch, Keule, Unterschale, Schwanzstück, Bein oder Backen. Auch sehnige Teile vom Wild werden durch geduldiges Schmoren mürbe.



## SCHMOREN MACHT BEINE

Ein gutes Beispiel dafür, was man aus einem auf den ersten Blick nicht besonders attraktiven Stück machen kann, ist das italienische Ossobuco: ein Schmorgericht aus der Kalbshachse mit Knochen, Sehnen, Bindegewebe und allem Drum und Dran. Ossobuco bedeutet übersetzt wenig anregend „Knochen mit Loch“. Doch das Stück hat hervorragende Aromen und das daraus zubereitete Gericht einen umwerfenden Geschmack.



### Tipp vom Profi

Bestäuben Sie das Schmorgericht mit etwas Mehl, bevor Sie es mit der Flüssigkeit ablöschen. So verhindern Sie, dass es zu sehr auslaugt, und erhalten zudem eine aromatische, sämige Soße.

# Das muss man beim Schmoren beachten

## SCHMOREN, NICHT KOCHEN

Geben Sie nur so viel Wasser, Wein, Bier oder Fond in den Topf, dass das Schmorgericht etwa halb oder maximal drei Viertel bedeckt ist. Schwimmen Fleisch und Gemüse in zu viel Flüssigkeit, wird das Gericht eher gekocht als geschmort und die Aromen kommen nicht so gut zur Geltung.

## RICHTIG WÜRZEN UND ANBRATEN

Würzen Sie große Fleischstücke vor dem Anbraten mit Pfeffer und Salz, kleinere Stücke wie Gulasch erst danach. Eine größere Menge Gulasch sollten Sie portionsweise anbraten, damit das Fett nicht zu sehr abkühlt. Verwenden Sie ein hitzebeständiges Öl oder Butterschmalz.



## GARZEIT PRÜFEN

Rezept hin oder her: Die Garzeit ist immer abhängig von Fleischbeschaffenheit und -gewicht. Das Fleisch ist gar, wenn es sanft von der Fleischgabel gleitet. Auch ein Bratenthermometer leistet gute Dienste. Je nach Fleischsorte sollte die Kerntemperatur zwischen 70 und 85 Grad liegen.



## Rezept



### Ossobuco

Zutaten für 6 Portionen

2 Zwiebeln		Salz, Pfeffer
2 Karotten	200 ml	Weißwein, trocken
1/2 Stange Staudensellerie	300 ml	Rinderfond
2 Knoblauchzehen	1	Zitrone, Saft und Schale
4 Beinscheiben vom Kalb	600 g	Tomaten, stückig
2 EL Mehl		Thymianzweige
2 EL Olivenöl		

Zubereitung

Ofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwiebeln abziehen und Karotten sowie Staudensellerie putzen und schälen. Alles 1 cm groß würfeln. Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Beinscheiben in Mehl wenden und in einem heißen Bräter in Olivenöl beidseitig anbraten. Aus dem Bräter nehmen, salzen und pfeffern.

Zwiebeln und Gemüse in den Bräter geben und 2–3 Minuten anbraten. Knoblauch, Weißwein, Rinderfond, Zitronenabrieb sowie Tomaten dazugeben und aufkochen. Fleisch mit Thymianzweigen in die Soße legen und 90–120 Minuten im Ofen zugedeckt weich garen (Garprobe!).

Thymianzweige entfernen und Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ossobuco mit Soße auf Tellern anrichten. Dazu passen Polenta, Risotto, Kartoffeln oder Brot. Wahlweise kann man dieses Gericht auch mit Gremolata garnieren.



# Braten

## SO BRÄT MAN

Das Braten unterscheidet sich vom Schmoren, Dünsten und Kochen dadurch, dass trocken in Fett anstatt in Flüssigkeit gegart wird. Das Gargut kommt dazu in eine Pfanne oder anderes Bratgeschirr und wird auf dem Herd gebräunt. Fleisch wird sehr heiß angebraten, um eine kurze Garzeit zu erreichen und es so vor Austrocknung zu bewahren. Ganze Braten garen nach dem Anbraten im Ofen weiter. Das Braten in der Pfanne und das Braten im Ofen ergänzen sich in diesem Fall.



## NICHT KLECKERN, KLOTZEN

Zum Braten von Fleisch braucht es ordentlich Hitze. Denn nur so entstehen an der Oberfläche des Bratguts die Verbindungen aus Eiweißen, Fetten und Zuckern, die für die Bräunung und den typischen Bratgeschmack verantwortlich sind. Beim Braten von Gemüse mit geringem Eiweißanteil spielt dieser chemische Prozess – man spricht auch von der Maillard-Reaktion – nur eine untergeordnete Rolle. Hier entstehen Bräunung und Aroma vor allem durch Karamellisierung. Gemüse brät man daher auch weniger heiß.



## BRAUN UND ZART

Braten ist ein sehr beliebtes Garverfahren, denn es geht schnell und der Duft von Gebratenem regt unseren Appetit an. Doch es ist gar nicht so einfach, kurz gebratenes Fleisch so auf den Punkt zu garen, dass es außen schön braun, innen aber noch saftig ist. Zur Orientierung: Eine aromatische Kruste entsteht bei etwa 150 bis 200 Grad, das Innere hat die richtige Garstufe bei etwa 70 Grad. Bei der Ermittlung der Kerntemperatur hilft ein Bratthermometer, Geübte spüren beim Druck auf das Fleisch, ob es den richtigen Gargrad erreicht hat.

# Das benötigt man zum Braten

## KLEINE PFANNENKUNDE

Pfannen gibt es in unterschiedlichsten Größen, Formen und Materialien, sie sind beschichtet oder unbeschichtet. Zwei Typen sind dabei zu unterscheiden: Pfannen für das Braten von Fleisch und Pfannen für das Braten von empfindlicheren Lebensmitteln wie Fisch, Gemüse oder Eierspeisen.



## EDELSTAHL UND GUSSEISEN

Für das scharfe Anbraten von Fleisch sind Pfannen aus Gusseisen oder Edelstahl ideal. Sie sind recht schwer, nehmen die Hitze gut auf und leiten sie besonders effizient weiter. Durch die hohen Temperaturen und die kurze Bratzeit bekommt das Fleisch eine schöne Kruste und bleibt trotzdem saftig. Eine Pfanne aus Gusseisen sollte gut „eingebraunt“ sein. Je schwärzer der Boden, umso besser das Bratergebnis. Besteht eine Pfanne samt Griff aus Edelstahl, kann man sie nach dem Anbraten in den Ofen schieben und beispielsweise einen Braten dort fertig garen.



## BESCHICHTETE PFANNEN

Speisen, die leicht ankleben, kann man in einer mit Teflon, Keramik oder Emaille beschichteten Pfanne zubereiten. Dass man Teflon-Pfannen nicht stark erhitzen sollte, ist in diesem Fall unbedeutend, denn empfindliche Speisen benötigen keine hohe Anfangstemperatur. Dafür gleiten sie bei unbeschädeter Beschichtung fast von selbst aus der Pfanne. Ein weiterer Pluspunkt ist das fettarme Garen. Mehr Hitze vertragen Pfannen mit Keramik-Beschichtung. Allerdings sollte man nur Öle mit hohem Rauchpunkt verwenden. Emaille-Pfannen sind hitzebeständig, pflegeleicht und robust, man braucht aber vergleichsweise viel Fett, damit nichts anklebt.



# Für diese Lebensmittel eignet sich Braten

## ALLEN VORAN: FLEISCH

Beim Fleisch eignet sich alles, was unter die Kategorie „Kurzgebratenes“ fällt. Das sind vor allem Stücke des Hinterviertels von Rind, Kalb, Schwein und Lamm – hierzu zählen neben dem Filet Roastbeef, Hochrippe und Hüfte. Hackfleisch ist ebenso pfannentauglich, beispielsweise als Frikadelle, Burger oder Spieß. Beim Geflügel bieten sich Hähnchen- und Putenbrust sowie Minutensteaks an. Auch Ente und Fisch lassen sich wunderbar braten, ihre Haut sollte man vorher kreuzweise einschneiden, damit das Fleisch sich nicht wölbt.



## DER EXTRA KICK FÜRS GEMÜSE

Zu weiteren eiweißreichen Lebensmitteln, die in der Pfanne bestens aufgehoben sind, zählen Kartoffeln und Eierspeisen. Der typische Bratgeschmack verleiht auch Gemüse einen extra Kick. Mediterrane Sorten wie Auberginen, Zucchini, Paprika und natürlich Zwiebeln profitieren besonders von dieser Garmethode und werden in der Pfanne knackig und aromatisch. Bei mittlerer Temperatur karamellisiert, werden Karotten und grüner Spargel zur Delikatesse. Bei der Zubereitung von Gemüse in der Pfanne geht es oft über das reine Braten hinaus, weil viele Gemüsesorten und auch Pilze beim Braten Wasser verlieren und dann eher schmurgeln.



### Tipp vom Profi

Fleisch sollte man nicht unmittelbar vor dem Braten salzen, damit es keine Flüssigkeit verliert. Deutlich früher gibt es jedoch eine Alternative: Legen Sie das gesalzene Fleisch mindestens 1 Stunde, besser noch über Nacht, in den Kühlschrank. Dann wird die anfänglich ausgetretene Flüssigkeit wieder aufgenommen.

# Das muss man beim Braten beachten

## DAS RICHTIGE FETT

Verwenden Sie zum Braten nur Fette, die wasserfrei und hoch erhitzbar sind. Dazu zählen neben Raps- und Sonnenblumenöl auch Butterschmalz und Kokosfett. Nicht für hohe Hitze geeignet sind Butter sowie kalt gepresste Öle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.



## HEISS, ABER NICHT ZU HEISS

Ob das Fett heiß genug zum Braten ist, kann man mit einem Holzlöffel testen. Halten Sie dazu den Stiel ins Fett. Steigen Bläschen daran auf, hat das Fett die richtige Brattemperatur erreicht. Überhitzen Sie Fett aber auch nicht. Wenn es raucht, können gesundheitsschädliche Stoffe entstehen.

## DEM FLEISCH ZEIT GEBEN

Geben Sie dem Fleisch Zeit, und zwar gleich zweimal: Nehmen Sie es etwa 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank, damit es Raumtemperatur annehmen kann. Lassen Sie es zudem nach dem Braten rund 5 bis 8 Minuten ruhen, so tritt beim Anschneiden weniger Fleischsaft aus.



## Rezept



### Winterliches Rinderfilet

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln, mehlig kochend	200 g Möhren
150 ml Milch	200 ml Orangensaft
2 EL Butter	2 EL Honig
2 EL Zimt	2 EL Majoran
500 g Rinderfilet	2 EL Petersilie
2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln schälen, vierteln und in ausreichend Salzwasser gar kochen. Abgießen und 10 Minuten ausdampfen lassen. Milch aufkochen, Butter hinzugeben und schmelzen. Mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rinderfilet in etwa 125 g schwere Steaks schneiden und in einer Pfanne unter Zugabe von Rapsöl von beiden Seiten anbraten. Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Das Rinderfilet darin 12 Minuten medium garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Möhren putzen, schälen und unter Zugabe von Rapsöl in einer Pfanne 5 Minuten anbraten. Mit Orangensaft ablöschen, Honig, Majoran und Petersilie zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln stampfen und mit der Milch-Butter-Mischung verrühren. Mit dem Rinderfilet und den Möhren servieren.



# Kochen

## SO KOCHT MAN

Umgangssprachlich setzen wir das Garen gerne mit dem Kochen gleich. Dabei handelt es sich beim Kochen um eine eigene Garmethode. Ihr wichtigstes Merkmal: Flüssigkeit. Lebensmittel werden entweder in Wasser, Brühe oder Fond bei einer gleichbleibenden Temperatur von rund 100 Grad gegart. Man kann in wenig (zerkleinertes Gemüse) oder viel Wasser (Kartoffeln) garen, bei geschlossenem (Artischocken) oder offenem Topf (Nudeln).



## KOCHEN LAUGT AUS

Gibt man Lebensmittel in kaltes Wasser, werden sie beim Erhitzen „ausgelaugt“. Das ist beispielsweise ein erwünschter Effekt beim Kochen von Suppe. Lebensmittel wie Gemüse, deren Nähr- und Aromastoffe so weit wie möglich erhalten bleiben sollen, schützt man vor dem Auslaugen, indem man sie in bereits siedende Flüssigkeit gibt. Allerdings gehen beim Kochen immer Vitamine und Mineralstoffe verloren, weshalb das Dämpfen für Gemüse die schonendere Garmethode ist.



## KNACKIG BIS WEICH

Nicht alle Lebensmittel müssen durchgekocht werden. Zwar sollten Kartoffeln weich und auch Reis sowie Nudeln nach dem Kochen allenfalls al dente sein. Viele Gemüsesorten hingegen schmecken besser und sind zudem gesünder, wenn Sie sie auf jeden Fall bissfest garen. Nach etwa der halben Garzeit aus der Flüssigkeit genommen werden Lebensmittel, die nach dem Kochen noch gebraten werden oder in einer Soße fertig garen sollen.

## KOCHSUD NUTZEN

Wenn Sie Brühe oder Fond verwenden, eignet sich die Kochflüssigkeit hervorragend als Basis für eine Soße oder Suppe. Auch nutzen Sie bei einer Weiterverarbeitung die in die Kochlösung übergegangenen (hitzebeständigen) Nährstoffe.

# Das benötigt man zum Kochen

## WELCHER TOPF?

Klar: Zum Kochen braucht man einen Topf. Doch für welchen Sie sich entscheiden, ist nicht „Pott wie Deckel“, denn es gibt deutliche Qualitätsunterschiede. Hochwertige Kochtöpfe haben einen dicken Boden, um eine gleichmäßige Temperaturverteilung zu gewährleisten, und einen schweren Deckel, damit der Topf gut schließt und beim Kochen keine Wärme verloren geht.



## EDELSTAHL

Edelstahl ist das am häufigsten verwendete Material für Kochtöpfe. Edelstahltopfe sind vielseitig einsetzbar, robust und pflegeleicht. Da Edelstahl über keine besonders gute Wärmeleitfähigkeit verfügt, haben fast alle Edelstahltopfe einen Sandwichboden, in den eine Schicht der leitfähigeren Metalle Aluminium oder Kupfer eingelassen ist. Bei einem guten Topf ist die Aluminiumschicht 3 bis 7 mm, die Kupferschicht rund 2 mm stark.



## KUPFER

Apropos Kupfer. Es gibt auch vollständig aus Kupfer gefertigte Töpfe. Sie leiten Wärme hervorragend, sodass sich Lebensmittel mit relativ wenig Energie schnell erhitzen lassen. Kupfertöpfe sind etwas empfindlicher als Töpfe aus Edelstahl und bekommen eher Kratzer oder Dellen. Töpfe aus Kupfer gibt es auch mit Beschichtungen aus Zinn oder Edelstahl. Sie sollen verhindern, dass sich das Kupfer durch die Zubereitung von Speisen verfärbt.



## STAHLKERAMIK

Praktisch unverwüstlich sind Töpfe aus Stahlkeramik, denn sie verfügen über eine kratz- und stoßfeste Schicht aus Emaille. Stahlkeramiktöpfe leiten Wärme sehr gut und ihre Oberflächen sind glatt, sodass sie sich leicht reinigen lassen – auch in der Spülmaschine. Durch das magnetische Material eignen sich Töpfe aus Stahlkeramik auch für Induktionsherde.



# Für diese Lebensmittel eignet sich Kochen

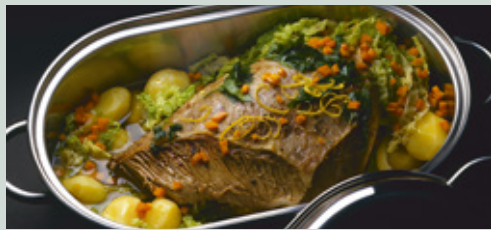
## KLASSIKER FÜR DEN TOPF

Seit dem 18. Jahrhundert kocht man hierzulande Kartoffeln. Das Knollengemüse zählt damit zu den Klassikern unter den Lebensmitteln, die in Flüssigkeit garen. Ebenfalls aus unseren Kochtöpfen nicht wegzudenken sind Nudeln, Reis und Hülsenfrüchte. Sie alle gehören zu den stärke- und kohlenhydrathaltigen Speisen, die durch den Kochvorgang erst genießbar werden.



## KOCHEN STATT BRATEN

Wenn wir an die Zubereitung von Fleisch denken, steht das Kochen wohl nicht an erster Stelle. Denn bei dieser Garmethode entstehen keine Röstaromen. Aber die braucht es auch nicht immer. Prominentes Beispiel hierfür ist der Tafelspitz, der ohne vorheriges Anbraten ausgezeichnet gelingt.



## SUPPEN UND EINTÖPFE

In der kalten Jahreszeit stellen wir besonders gerne Kochtöpfe auf den Herd, denn es ist die Zeit der Suppen und Eintöpfe. Für eine kräftige Brühe versenken wir Suppenknochen und -fleisch oder ein ganzes Huhn samt Gemüse in Wasser. Vegetarische oder vegane One-Pot-Gerichte erhalten durch frisches Gemüse und Zutaten wie Kokosmilch, Glasnudeln und Curry einen exotischen Geschmack.



### Tipp vom Profi

Kochen Sie am besten mit dem kleinstmöglichen Topf. Das spart Energie und beschleunigt den Garprozess. Wann Sie Kochwasser salzen, spielt übrigens keine Rolle. In der Praxis zeigt sich beim Aufkochen von gesalzenem und ungesalzenem Wasser kein zeitlicher Unterschied.

# Das muss man beim Kochen beachten

## GARZEIT EINHALTEN

Andere mögen auch nur mit Wasser kochen, aber das macht es nicht zu einem Allerweltsgarverfahren. Halten Sie unbedingt die vorgegebenen Garzeiten der Lebensmittel ein, damit sie nicht zerkochen und zerfallen. Weder Gemüse noch Kartoffeln, Reis oder Nudeln schmecken „matschig“.

## VITAMINSCHONEND KOCHEN

Verwenden Sie so wenig Wasser wie möglich, damit nicht zu viele Vitamine und Mineralstoffe aus dem Gargut ausgeschwemmt werden. Verarbeiten Sie Kochflüssigkeit weiter und servieren Sie Gekochtes mit frischen Kräutern, um den Verlust von Vitaminen auszugleichen.

## GEMÜSE ABSCHRECKEN

Beim Abschrecken denken Sie vermutlich zuerst an gekochte Eier. Aber auch Gemüse sollte man nach dem Kochen kurz abschrecken, indem man es kurz unter fließend kaltes Wasser hält oder in ein Eisbad taucht. So wird der Garprozess beendet, das Gemüse bleibt bissfest und behält seine Farbe.



## Rezept



### Grüne Bohnensuppe

Zutaten für 4 Portionen

300 g Rinderbrust	2 TL Estragon
1 Bund Suppengrün	500 g junge
3 Kartoffeln,	Brechbohnen
mehlig kochend	50 g Speck
1 Zwiebel,	Salz, Pfeffer
mittelgroß	etwas Essig
2 TL Bohnenkraut	

Zubereitung

Das Rindfleisch unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen und in 2,5 Liter kaltem Wasser zum Kochen bringen. Das Fleisch mindestens 2 Stunden weich kochen. Anschließend aus der Brühe nehmen und diese gegebenenfalls mit Wasser auf 2 Liter auffüllen. Das Fleisch in Würfel schneiden und zurück in die Brühe geben.

Kartoffeln und Suppengrün schälen, putzen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebel fein würfeln, die Brechbohnen von Enden befreien und in der Mitte halbieren.

Speck in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Zwiebelwürfeln in einem hohen Topf anbraten. Das Gemüse sowie die Kartoffeln hineingeben und kurz mit anschwitzen. Mit der Fleisch-Gemüse-Brühe auffüllen, mit Bohnenkraut und Estragon würzen und 25–30 Minuten köcheln lassen.

Die grüne Bohnensuppe mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Brot servieren.



# Einkochen

## SO KOCHT MAN EIN

Zum Schluss unseres kleinen Guides rund um die wichtigsten Garmethoden geht es ans Eingemachte – oder genauer gesagt: ans Eingemachte und Einkochte. Denn es handelt sich hierbei um zwei verschiedene Methoden, Lebensmittel haltbar zu machen.



## EINKOCHEN

Beim Einkochen werden Obst oder Gemüse nach entsprechendem Rezept vorbereitet und frisch in ein sterilisiertes Glas gefüllt. Sorgfältig mit Gummiring, Glasdeckel und Klammern verschlossen, werden die Gläser anschließend im Wasserbad erhitzt. Ist die Einkochzeit vorüber, nimmt man die Gläser aus dem Topf und lässt sie langsam abkühlen. Sind sie komplett abgekühlt, kann man die Klammern entfernen. Machen Sie danach die Deckelprobe: Lässt sich der Deckel nicht anheben, hat sich das gewünschte Vakuum gebildet. Mehr Infos zum Einkochen sowie eine Schritt-für-Schritt-Anleitung finden Sie hier:



## EINMACHEN

Marmeladen aus Beeren, Pfirsichen oder Pflaumen, fruchtige Gelees, Kompott oder würzige Chutneys – sie alle werden eingemacht. Das heißt, Früchte und Gemüse werden zunächst gekocht und direkt im Anschluss (noch heiß) in zuvor sterilisierte Gläser gefüllt. Dabei darf ruhig ein wenig Luft nach oben bleiben. Nun werden die Gläser fest verschraubt auf den Kopf gestellt. Die Luft kühlt sich ab und es entsteht ein Vakuum. Nach 10 Minuten kann man die Gläser wieder umdrehen. Dass das Vakuum gelungen ist, erkennen Sie daran, dass die Metalldeckel sich leicht nach innen biegen, wenn die Gläser vollständig erkaltet sind.



# Das benötigt man zum Einkochen

## GLÄSER: HAUPTSACHE DICHT

Zum Einkochen verwendet man am besten Gläser mit Klammern oder Drahtbügeln. Sie haben den Vorteil, dass sie sich durch ihre große Öffnung leicht befüllen lassen. Zudem gibt es sie mit unterschiedlichem Fassungsvermögen, so bringen Sie auch größere Portionen oder grob geschnittenes Gemüse bequem darin unter. Für Marmeladen, Kompotte und Co. eignen sich praktisch alle Gläser, die mit einem Deckel fest und vor allem luftdicht verschlossen werden können. Das können gekaufte Twist-off-Gläser sein, aber auch alte Marmeladengläser.



## HYGIENE, HYGIENE, HYGIENE

Einwandfreie Hygiene ist die wichtigste „Zutat“ beim Einmachen von Lebensmitteln. Sie ist die Voraussetzung dafür, dass diese lange haltbar bleiben und nicht schimmeln oder verderben. Um Keimen und Bakterien den Garaus zu machen, müssen Einmachgläser richtig sterilisiert werden. Das Mittel der Wahl ist starke Hitze, denn bei Temperaturen ab 100 Grad sterben Erreger ab. Eine einfache Methode ist das Sterilisieren der Gläser mit kochendem Wasser. Sie können aber auch Backofen, Spülmaschine oder Mikrowelle zur Entkeimung nutzen.



## FÜR VIELEINKOCHER: EINKOCHAUTOMAT

Wer oft und gerne einkocht, für den lohnt sich ein Einkochautomat: Man stellt einfach die Gläser hinein, der Automat erhitzt das Wasser und hält die Temperatur konstant, bis das Ende der Einkochzeit erreicht ist. Wer sich den sperrigen Automaten nicht in den Schrank stellen will, kann auch einen normalen Kochtopf verwenden, muss dann aber selbst die Temperatur überprüfen und regulieren.



# Für diese Lebensmittel eignet sich Einkochen

## GENUSS FÜRS GANZE JAHR

Einmachen und einkochen kann man fast alles: Obst, Gemüse, Suppen und Soßen, selbst Fleisch oder Wurst lassen sich durch diese Konservierungsmethoden haltbar machen. Das Großartige ist, dass Einkochen und Einmachen einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln fördern. Die Apfelernte fällt üppig aus? Machen Sie Apfelmus. Sie lieben Saisonales? Kochen Sie Spargel ein oder stellen Sie Erdbeermarmelade her. Vor allem in den kalten Monaten ist es schön, Selbstkonserviertes aus dem Keller zu holen. Bei Leckereien wie eingemachten Zimt-Zwetschgen oder einem fruchtigen Mango-Chutney kommen Ihnen garantiert auch im Winter sommerliche Gedanken.



## VIELE NÄHRSTOFFE BLEIBEN ERHALTEN

Das Konservieren ist besser als sein Ruf, denn die Nähr- und Vitalstoffe von Obst und Gemüse bleiben weitestgehend erhalten. Beim Einkochen verringert sich lediglich der Vitamin-C- und Betacarotin-Gehalt: Gemüse verliert bis zu 60 Prozent seines Vitamin-C- und 20 Prozent seines Betacarotin-Gehaltes, beim Obst verringert sich beides um bis zu 40 Prozent. Die enthaltenen Mineralstoffe gehen zum Teil in die Einkochflüssigkeit über. Ähnlich verhält es sich mit Vitaminen beim Einmachen von Obst. Um den Vitaminverlust beim Konservieren so gering wie möglich zu halten, sollten Sie alle Lebensmittel nicht länger als notwendig kochen.



### Tipp vom Profi

Man kann auch ohne Kochen konservieren. Legen Sie gebratenes Gemüse wie Tomaten, Zucchini oder Auberginen einfach in Öl ein. Das verhindert die Bildung von schädlichen Mikroorganismen und macht das Gemüse für etwa 3 Monate haltbar.

# Das muss man beim Einkochen beachten

## SORGFÄLTIG PUTZEN

Obst und Gemüse muss vor dem Einkochen äußerst gründlich gewaschen und geputzt werden. Entfernen Sie Druckstellen großzügig und wiegen Sie das Einmachgut erst danach ab. Denn die Mengenangaben in Rezepten beziehen sich immer auf bereits geschälte und geputzte Lebensmittel.



## GLEICHE TEMPERATUR

Das Wasser, das Sie zum Einkochen in den Topf geben, muss ungefähr die gleiche Temperatur wie das Einmachgut haben. Sind die Gläser kalt, nehmen Sie kaltes Wasser. Sind die Gläser durch Vorkochen der Lebensmittel warm, füllen Sie den Topf mit warmem Wasser.

## SICHER KONSERVIEREN

Unsachgemäß konservierte Lebensmittel können beim Menschen Botulismus, eine bakterielle Lebensmittelvergiftung, verursachen. Das kommt zwar sehr selten vor. Dennoch empfiehlt das Bundesamt für Risikobewertung, die Regeln zur sicheren Haltbarmachung stets einzuhalten und etwa Fleisch oder Bohnen innerhalb von 1 bis 2 Tagen zweimal auf 100 Grad zu erhitzen. Hier gibt es dazu weitere Informationen:



## Rezept



### Salzzitronen

Zutaten für 6 Portionen

- 7 Bio-Zitronen
- Meersalz, grob
- Lorbeerblätter
- Chilischoten

Zubereitung

6 der Zitronen unter lauwarmem Wasser gründlich waschen und mit einem scharfen Küchenmesser ca. 1 cm vom Blütenansatz bis 1 cm zum Stielansatz der Länge nach einritzen. Die Zitronen so durchschneiden, dass sie zwar geviertelt sind, aber oben und unten noch zusammenhalten.

Jede Zitrone zwischen Stiel- und Blütenansatz leicht zusammendrücken. In die entstandenen Spalten je 1/4 TL Salz füllen. Anschließend die Zitronen in sorgfältig gereinigte Gläser legen.

Die übrige Zitrone auspressen und den Saft über die Zitronen gießen. Auf jedes Glas 1 EL Salz streuen und ein Lorbeerblatt sowie eine Chilischote geben. Zitronen mit kochendem Wasser übergießen und die Gläser sofort verschließen. Die Gläser nun entweder im Dampfgarer oder im Topf bei 80 Grad 20 Minuten einkochen.

Die Salzzitronen ca. 2 Wochen stehen lassen, damit die Schalen genießbar werden.

Salzzitronen sind eine schmackhafte Grundlage für Spezialitäten aus der marokkanischen Küche und eignen sich zum Verfeinern von Fisch oder Geflügel.



# Guten Appetit!

## Koch GUIDE



Interesse?  
Mehr Informationen zu  
unserer Jahreskampagne  
erhalten Sie hier!

[edeka-foodservice.de/so-geht-frische](https://edeka-foodservice.de/so-geht-frische)



**FOODSERVICE**  
QUALITÄT, DIE ANKOMMT.