

DAS TEUBNER

Handbuch Kochen

Küchentechnik von A-Z

EXTRA:
Saucen und
Fonds



TEUBNER

Inhalt

GEMÜSE

6



Von Artischocke zubereiten bis Zwiebel würfeln. Küchentechnik für den Umgang mit Salat und Gemüse.

FISCH

152



Von Aal abziehen bis Stockfisch wässern. Küchenpraxis für die Zubereitung von Fisch.

OBST

74



Von Ananas schälen bis Zwetschenkompott. Handgriffe und Techniken für die Bearbeitung von Früchten.

MEERESFRÜCHTE

186



Austern richtig öffnen, Umgang mit Hummer, Krebs und Co. Meeresfrüchte und ihre Verarbeitung.

EIER, MILCH, KÄSE

122



Alles Wichtige für die Zubereitung von Eiern und Milchprodukten.

FLEISCH

214



Von Bries blanchieren bis Steak braten. Fleischbehandlung in allen Details.

GEFLÜGEL & WILD 244



Von Ente dressieren bis Wildkeule garen. Alle Arbeitsschritte für die Verwendung von Geflügel und Wild.

SAUCEN 374



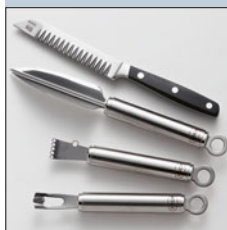
Grundsaucen und Fonds aus Fleisch, Fisch, Gemüse, Geflügel und Wild herstellen

PASTA & GETREIDE 284



Von Backerbsen herstellen bis Won-tans füllen. Arbeitsschritte für Nudeln, Reis, Getreide und Co.

ALLGEMEINES 424



Garmethoden, Geräte, Garnierungen. Grundarbeitsschritte für alle Zutaten.

KRÄUTER & GEWÜRZE 344



Von Chilischoten entkernen bis Zitronengras schneiden. Kräuter und Gewürze und ihre Verarbeitung.

Register	470
Impressum	480

Alle Arbeitsschritte in diesem Handbuch sind unter den jeweiligen Zutaten alphabetisch aufgeführt.

Im Register finden Sie alle Produkte und Arbeitsschritte sowie relevante Begriffe.

Chinakohl

vorbereiten und schneiden



a Vom Kohlkopf äußere unschöne oder trockene Blätter entfernen, das untere Ende mit einem scharfen Messer abschneiden.



b Die Blätter ablösen, waschen und – sofern sie nicht für Kohlrouladen im Ganzen verwendet werden – längs halbieren.



c Die Blatthälften dann, am besten immer ein paar übereinander gelegt, quer in feine Streifen schneiden. Ideal für Wokgerichte.

Dicke Bohnen

häuten



a Die frischen Bohnenkerne in kochendes Wasser geben und kurz darin ziehen lassen. Dann in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



b Die graue zähe Haut von den Kernen mit den Fingern ablösen. Dicke Bohnen immer etwa 20 Minuten kochen, roh enthalten sie giftige Stoffe.



Haselnüsse

rösten und häuten



a Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Haselnüsse locker auf ein Backblech streuen, in den Backofen schieben.



b Die Nüsse kurz rösten, bis die braunen Samenschalen aufplatzen, auf einem Küchentuch etwas abkühlen lassen.



c Nun lassen sich die Schalen leicht vollständig abreiben. Dazu immer eine Hand voll Nüsse im Tuch gegeneinander reiben.

Himbeeren

einfrieren



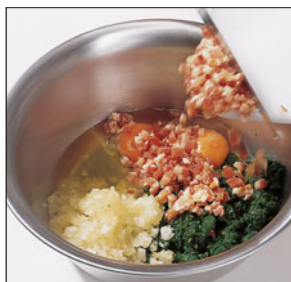
a Die Beeren waschen, trockentupfen und dann einzeln auf einer mit Folie belegten Unterlage (Küchenbrett, Platte) einfrieren. So gefrieren sie weder an der Unterlage noch aneinander fest.



b Die vollständig durchgefrorenen Beeren in eine Gefrierdose geben, man kann sie dann einzeln entnehmen. Beeren für Fruchtsaucen können auch bereits fertig püriert eingefroren werden.



Maultaschen



zubereiten

a

Nudelteig (Rezept Seite 304) vorbereiten. Für die Füllung 200 g Spinat blanchieren, ausdrücken und hacken. 2 Brötchen vom Vortag würfeln, in 100 ml warmer Milch einweichen, ausdrücken. 80 g durchwachsenen geräucherten Speck klein würfeln. 80 g Zwiebelwürfel in 40 g Butter hell anschwitzen. Alles mit 200 g Bratwurstbrät sowie 2 Eiern mischen, mit Salz, Pfeffer, Majoran und Petersilie kräftig würzen.



b

Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche (oder mit der Nudelmaschine) gleichmäßig dünn ausrollen. Mit Lineal und Teigrädchen Rechtecke von etwa 6 x 12 cm markieren und ausrädeln. Die Füllung darauf verteilen. Teigränder mit Eiweiß bestreichen, die Rechtecke zusammenklappen und die Ränder gut andrücken.



c

1 l Fleischbrühe zum Kochen bringen und die Hitze reduzieren. Die Maultaschen einlegen, in 10–15 Minuten im siedenden Wasser gar ziehen lassen, mit einem Sieblöffel herausheben.



d

Während die Maultaschen garen, 50 g Butter in einer Pfanne zerlassen und 700 g Zwiebelwürfel darin leicht bräunen. Die Maultaschen auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit etwas Fleischbrühe übergießen. Die gebräunten Zwiebelwürfel und die Schnittlauchröllchen darüber streuen; sofort servieren (Bild rechts).



Gemüsefond



Mit fast jeder Gemüsesorte kann man einen Gemüsefond zubereiten.

Gemüsefond ist leicht, schmeckt aromatisch und enthält wenig Fett. Gemüse wird nach Geschmack und Saison verwendet. Nur mit Kohl und Sellerie sollten Sie sparsam umgehen, sie geben einen intensiven Geschmack. Spargel- und Pilzabfälle dagegen steigern das Aroma. Tomaten und Möhren machen eine schöne Farbe.

Grundrezept

Für 1 ½ l Gemüsefond die Schnittfläche von ½ Zwiebel auf der Herdplatte oder in einer heißen Pfanne anbräunen. 2 Zwiebeln schälen, in grobe Ringe schneiden. 100 g

Brokkolistiele, 250 g Lauch, 300 g Möhren, 200 g Staudensellerie und 150 g Zucchini waschen, putzen und klein schneiden.

20 g Butter in einem großen Topf zerlassen und die Zwiebeln darin hell anschwitzen (Step a). Alles Gemüse dazugeben und offen kurz anbraten (Step b).

¼ l Weißwein und 3 l Wasser dazugießen. Die gebräunte Zwiebel, je 1 Zweig Thymian und Rosmarin sowie 1 Lorbeerblatt, 1 Gewürznelke und ½ Knoblauchzehe dazugeben und alles bei mittlerer Hitze aufkochen lassen (Step c).

30–40 Minuten köcheln lassen. Schaum, der dabei aufsteigt, regelmäßig mit einem Löffel abheben (Step d).

Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen. Den Gemüsefond durchpassieren (Step e). Nochmals erhitzen und auf 1 ½ l einkochen lassen.

Verwendung

Der Fond ist die Grundlage für Suppen und Saucen. Da meistens bei der Weiterverarbeitung nochmals gesalzen wird, seien Sie beim Kochen des Fonds sparsam mit Salz. Der Fond lässt sich in größeren oder kleineren Mengen einfrieren.

Bouquet garni

Oft wird ein Kräuter- und Gemüsebündel, das Bouquet garni (Seite 362), mitgekocht. Es ist entweder aus verschiedenen Kräutern gebunden, kann aber auch mehr oder weniger dem Suppengrün entsprechen.



a Die Zwiebelringe in Butter bei mittlerer Hitze unter Rühren andünsten, dabei nicht braun werden lassen.



b Die vorbereiteten Gemüse zugeben und offen kurz anschwitzen. Mit Wein und Wasser ablöschen.



c Die angebratenen Zwiebelringe und alle Gewürze hinzufügen und alles aufkochen lassen.



d Schaum, der beim Kochen entsteht, immer wieder mit einem Löffel von der Oberfläche des Gemüsefonds abnehmen.



e Den Gemüsefond durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gießen. Das Gemüse wegwerfen, den Fond erhitzen und einkochen lassen.

DAS TEUBNER Handbuch Kochen

Küchentechnik von A-Z



Küchenpraxis

Über 1200 Schritt-für-Schritt-Anleitungen zum Umgang mit Gemüse, Obst, Ei, Fisch, Meeresfrüchten, Fleisch, Geflügel & Wild, Pasta & Getreide sowie Kräutern und Gewürzen. Von Artischocken kochen über Paprikaschoten entkernen und Granatapfelkerne auslösen bis zu Lachs filetieren, Austern öffnen oder Wildfleisch spicken.

Extra-Teil

Die wichtigsten Fonds und Grundsaucen, wie sie entstehen, wie sie zubereitet werden.

TEUBNER – kochen | erleben

TEUBNER Bücher sind weltweit einzigartig – das neue TEUBNER Handbuch Kochen bietet brillante Fotos, viel Information und praktisches Know-how.

www.teubner-verlag.de

25,- [D]
ISBN 978-3-7742-6965-1



9 783774 269651

TEUBNER