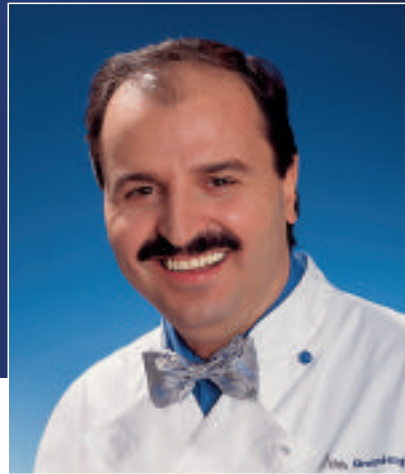


LAFERs

GROSSE
KOCHSCHULE







LAFERs

GROSSE KOCHSCHULE

Bassermann



INHALT

EINLEITUNG

Vorwort

Der Einkaufskorb

Gemüse 8
Pilze 14
Salate 15
Sprossen und Keime 17
Obst 18
Fleisch 22
Geflügel und Wild 26
Fisch und Meeresfrüchte 29
Kartoffeln 33
Nudeln 34
Reis und Getreide 35
Hülsenfrüchte 37
Eier 38
Milch und Milchprodukte 39
Käse 40
Fette und Öle 41
Essige 42

Kräuter 43
Gewürze und Würzmittel 45
Zucker und Süßungsmittel 47
Saisonkalender Gemüse 48
Saisonkalender Salate 49
Saisonkalender Heimisches Obst 49

Das Handwerkszeug

Töpfe und Pfannen 50
Messer, Schäler & Co. 52
Elektrische Küchengeräte 55
Herde 56

Grundlegendes

Garmethoden 58
Einfrieren und Vorratshaltung 62
Maße und Gewichte 65
Hinweise zum Rezeptteil 67

REZEPTEIL

Salate 68
Vorspeisen 84
Suppen und Eintöpfe 102
Saucen 122
Fleisch 140
Geflügel und Wild 182
Fisch und Meeresfrüchte 210
Gemüse und Pilze 240
Kartoffeln 278
Nudeln 298
Reis und Getreide 318
Pikantes Gebäck 340
Eier 352
Desserts 366

ANHANG

Rezeptverzeichnis und Register 404
Verzeichnis nach Rubriken 410



VORWORT



Das Lafer-Team:
Jean Luc Mundel, Hans Horberth, Holger Jacobs, Jörg Leroy, Johann Lafer und Jürgen Benker
(von links nach rechts)

Kochvergnügen von Anfang an

„Wie brät man Fisch, ohne daß er zerfällt? Wie bereite ich eine selbstgemachte Mayonnaise zu? Wie zerteile ich eine Ananas? Wie lange muß ich Rindersteaks braten, damit sie medium sind? Wie kann ich meiner Vinaigrette einmal eine neue Geschmacksrichtung geben?“ All diese Fragen, und noch viele, viele mehr, werden mir in meiner Kochschule „Table d'Or“ in Guldenital immer wieder gestellt. Grund genug, dieses Buch zu realisieren, welches ein Standardwerk in jeder Küche sein sollte. Mit ihm werden

Anfänger zu wahren Meisterköchen, und passionierte Hobbyköche erhalten ein fundiertes Nachschlagewerk sowie neue, kreative Anregungen für ihre Lieblingsgerichte.

Ich sage immer: „Kochen ist gar nicht so schwer!“ Das glauben Sie nicht? Sicher, jeder muß klein anfangen, aber mit einer Prise Leidenschaft und einem Quäntchen natürlicher Neugierde werden Sie bald schon die ersten Erfolge feiern.

Meine Kochschule hilft Ihnen dabei! Schauen Sie mir über die Schulter, wenn ich eine Terrine zubereite, ein Sabayon aufschlage oder einen Strudelteig ausziehe. Lernen Sie den Unterschied zwischen dünsten und glasieren kennen, und lassen Sie sich von mir zeigen, wie man fachgerecht Geflügel dressiert.

Mein Buch führt Sie Schritt für Schritt zum Kochen hin. Die Grundrezepte machen den Anfang. Im Text erkläre ich Ihnen detailliert, wie das Rezept funktioniert, gleichzeitig können Sie sich auf den kleinen Step-Fotos anschauen, wie die einzelnen Rezeptstadien aussehen. Und dann verrate ich auch gleich meine persönlichen Tips aus der Profiküche. Damit auch wirklich nichts schiefgehen kann.

Doch das ist noch nicht alles: Kochen bedeutet auch „Kreativität“. Ohne diese wären Gerichte wie „Sauce Choron“, „Lauchcanneloni“ oder „Fischröllchen“ nie entstanden.

Machen Sie sich meine langjährige Erfahrung als Profikoch zunutze, und lassen Sie sich zu „kulinarischen Experimenten“ verführen. Die phantasievollen Variationsvorschläge nach den Grundrezepten in meinem Buch helfen Ihnen dabei.

Ein bärenstarkes Team

Ein solch umfangreiches Grundkochbuch muß gut durchdacht und geplant sein. So habe ich gleich zu Beginn des Projektes eine kleine Arbeitsgruppe ins Leben gerufen, die das Buch von der Idee über die konkrete Planung bis hin zur Realisation begleitet hat. Es gab viel zu tun: Rezepte und Rezeptvariationen wurden ausgewählt, diskutiert, wieder verworfen und neu kreiert. Skizzen für die Fotos und ein genauer Seitenplan des Buches mußten angefertigt werden. Und, und, und. Da gab es viele gemein-

same Team-Sitzungen in meiner Kochschule „Table d'Or“ in Guldenthal und auch auf meiner Burg in Stromberg, in denen wir gemeinsam planten, Rezepte sorgfältig auswählten, unsere Erfahrungen austauschten und fachliche Dinge diskutierten. Immer mit dem Ziel, gemeinsam ein Buch zu realisieren, das den Namen „Kochschule“ verdient. Jeder im Team brachte sein ganzes Fachwissen und seine Erfahrung mit ein: Holger Jacobs (Executive Chef auf „Johann Lafer's Stromburg“ und verantwortlich für die Kochschule „Table d'Or“ in Guldenthal), Jürgen Benker (Küchenchef des „Le Val d'Or“ in Guldenthal und auf „Johann Lafer's Stromburg“), Jörg Leroy (Sous Chef auf „Johann Lafer's Stromburg“, verantwortlich für die Kochschule „Table d'Or“ in Guldenthal und Executive Chef auf „Johann Lafer's Stromburg“), Hans Horberth (Sous Chef auf „Johann Lafer's Stromburg“ und verantwortlich für die Kochschule „Table d'Or“ in Guldenthal) sowie Jean Luc Mundel (verantwortlicher Küchenleiter des Gastronomischen

Bildungszentrums der IHK in Koblenz). Mit dem Verfassen des Manuskriptes und dem Nachkochen der Rezepte war es natürlich noch nicht getan. Ein weiteres Team sorgte im Anschluß daran für die optische Umsetzung des Projektes. Mehrere Monate lang wurde im TLC-Foto-Studio nochmals alles gekocht, sorgfältig angerichtet und dann auf Zelluloid gebannt. Luis Bisschops und sein Team sowie Holger Jacobs, der während der ganzen Zeit anwesend war und tatkräftig mit half, erweckten das Projekt optisch zum Leben.

Währenddessen liefen beim Verlag die Aktivitäten ebenfalls auf Hochtour. In der Kochbuchredaktion und in der technischen Herstellung wurden Texte und Fotos bearbeitet, abgestimmt und optimiert, Buchseiten gestaltet und der letzte Feinschliff vorgenommen.

Das Ergebnis von einem optimalen Zusammenspiel aller Teams sowie von unermüdlichem Einsatz für das Projekt, hoher Fachkompetenz und langjähriger Erfahrung aller Beteiligten liegt nun in Ihren Händen: Meine Kochschule.



Genug der einleitenden Worte. Nun ist es an Ihnen. Begleiten Sie mich mit diesem Buch in die kreative Welt des Kochens – von Anfang an. Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und viel Spaß dabei.

Ihr

Das TLC-Foto-Studio:
Leon Luimes, Peter Boldt, Franke Veldman, Thomas Trute, Heike Föcking, Luis Bisschops und Gerlinde Diller
 (im Uhrzeigersinn von links oben)

Kaum ein anderes Nahrungsmittel läßt sich so vielfältig verwenden wie frisches Gemüse. Und zudem ist das „Grünzeug“ ein wahrer Fitmacher. Es enthält eine Fülle von Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen, aber nur ganz wenig Kalorien. Nachfolgend präsentiere ich Ihnen die wichtigsten Gemüsesorten in Kurzportraits. Im Rezeptteil finden Sie dann viele attraktive Gerichte dazu. Außerdem gebe ich Ihnen auf den S. 242 und 243 Tips zur richtigen Vorbereitung einzelner Gemüsesorten, und auf S. 48 finden Sie einen übersichtlichen Saisonkalender.

Artischocken sind die Blütenknospen einer distelähnlichen Pflanze. Nur ganz junge oder die kleinen violettfarbenen Auberginen können roh gegessen werden. Die großen, dicken Artischocken müssen vor dem Verzehr gegart werden. Eßbar sind dann nur der dicke, fleischige Blütenboden und der untere, weiche Teil der abgezapften großen Blätter. Artischocken bitte nie in Alutöpfen garen, sonst verfärben sie sich dunkel.



Frischemerkmale: Frische und grüne Blätter.

Lagerung: Im Gemüsefach des Kühlschranks: 2–3 Tage. Gekocht sollten Sie innerhalb von 24 Stunden verbraucht werden.

Auberginen gehören zur Familie der Nachtschattengewächse. Man bekommt sie in verschiedenen Sorten und Farben, z. B. eiförmig und weiß oder keulenförmig und dunkelviolett. Aufgrund ihres Solanin-gehalts sollten sie niemals roh gegessen werden. Da sich aufgeschnittene Auberginen leicht braun verfärben, empfiehlt es sich, sie mit etwas Zitronensaft zu beträufeln.

Frischemerkmale: Pralle, feste Früchte.

Lagerung: In Papier eingewickelt, im Gemüsefach des Kühlschranks: ca. 1 Woche.

Blumenkohl ist das zarteste und auch bekömmlichste Mitglied der großen Kohlfamilie. Neben den weißen und cremefarbenen gibt es auch grüne und violettfarbene Blumenkohlsorten, deren Geschmack etwas kräftiger ist. Der grüne Romanesco mit seinen minarettartigen Röschen (oft auch Minarettkohl genannt) zählt auch zur Blumenkohlfamilie.

Frischemerkmale: Knackige Blätter und saftiger Strunk. *Lagerung:* Im Gemüsefach des Kühlschranks oder im Keller: 1–3 Tage. Wichtig: Vor dem Lagern die Blätter entfernen.

Bohnen lassen sich nach dem Wuchs der Pflanze in Busch- und Stangenbohnen einteilen. Buschbohnen sind niedrigwachsend und zumeist fadenlos, Stangen- bzw. Kletterbohnen ranken in die Höhe.

Sie müssen vor der Zubereitung abgefädelt werden. Bei beiden Sorten unterscheidet man weiterhin nach Schnitt- und Brechbohnen. Schnittbohnen haben flache Schoten, kräftiges Fleisch, dicke Kerne und einen harten Faden. Brechbohnen haben eher runde Schoten, ein zartes Fleisch und feine Kerne. Der Faden wurde bei ihnen meist weggezüchtet. Zu den Brechbohnen gehören auch die gelben, zarten Wachsbohnen. Kenia- oder Filetbohnen sowie die stricknadeldünnen Haricots sind sehr zarte Buschbohnenarten, die in jungem Stadium geerntet werden. Zu den besonders feinen Vertretern der Brechbohnen gehören die Prinzeß- und Delikateßbohnen sowie die Bobbybohnen. Bei den Dicken Bohnen, auch Puff-, Sau-, Pferde- oder Ackerbohnen genannt, werden lediglich die frischen Kerne verzehrt. Die Hülsen sind nicht genießbar. Grüne Bohnen darf man roh nicht essen, da sie den Giftstoff Phasin enthalten. Durch das Kochen wird dieser jedoch zerstört.

Frischemerkmale: Frisches und knackiges Aussehen, keine braunen Flecken.

Lagerung: Im Gemüsefach des Kühlschranks (am besten in einen Folienbeutel verpackt): ca. 3 Tage.

Brokkoli ist ein naher Verwandter des Blumenkohls. Neben den grünen Sorten gibt es auch noch Brokkoli mit violettfarbenen, gelben und weißen Köpfen. Vom Brokkoli läßt sich alles verwenden: Blütenknospen (Röschen), Blätter und Stiele. Die festen Stielenden müssen wie Spargel geschält und dann in Scheiben geschnitten werden, damit sie gleichzeitig mit den Röschen gar sind.

Frischemerkmale: Blaugrüne Blütenknospen, kräftig grün gefärbte Blätter.

Lagerung: Schon nach kurzer Lagerung wird Brokkoli gelb und welk. Im Gemüsefach des Kühlschranks (in Frischhaltefolie verpackt): maximal 1–2 Tage.

Chicorée, auch Salatichorie genannt, enthält Bitterstoffe, die die Verdauung fördern und entwässern. Neuerdings gibt es Chicorée auch mit rot geränderten Blättern. Doch während man den roten Chicorée nicht kochen sollte, weil er dann seine Farbe verliert, läßt sich weißer Chicorée nicht nur als knackiger Salat, sondern auch als gekochtes, geschmortes und gedünstetes Gemüse essen. Beim Putzen muß der bittere Strunk immer keilförmig

herausgeschnitten werden. Chicorée niemals in eisernen Töpfen oder Pfannen zubereiten, er würde sich sonst schwarz verfärben.

Frischemerkmale: Fest geschlossene Stauden ohne braune Stellen.

Lagerung: Da Chicorée unter Lichteinfluß „ergrünt“, sollte man ihn dunkel aufbewahren. Am besten im Gemüsefach des Kühlschranks (im Folienbeutel), wo er bis zu 8 Tage frisch bleibt.

Chinakohl, auch Peking- oder Blätterkohl genannt, hat, je nach Sorte, einen spitzen bis stumpfen oder ovalen Kopf mit gewellten Blättern und feinen bis breiten Blattrippen, die dicht übereinander liegen. Die Deckblätter sind gelblich bis dunkelgrün. Chinakohl kann sowohl gegart als auch roh zubereitet werden.

Frischemerkmale: Fest geschlossene Blätter.

Lagerung: Locker in Frischhaltefolie eingewickelt, im Gemüsefach des Kühlschranks: ca. 10 Tage.

Erbsen gehören zur Familie der Schmetterlingsblütler. Hierzulande sind nur 3 Sorten von Bedeutung:

Pal- oder Schalerbsen haben runde, glatte Samen. Durch ihren hohen Stärkeanteil schmecken sie leicht mehlig. Markerbsen sehen etwas eckig und runzelig aus und schmecken leicht süßlich. Zuckererbsen, auch Zuckerschoten genannt, sind die einzige Erbsensorte, die mit Hülse (Schote) gegessen werden kann. Wichtig: Beim Auspulen der kleinen Erbsen

müssen Sie mit 70 % Abfall rechnen.

Frischemerkmale: Knackige Schoten ohne Flecken.

Lagerung: Erbsen in der Hülse (im Kühlschrank in einen Folienbeutel eingepackt): ca. 2 Tage.

Gemüsefenchel, auch Knollenfenchel genannt, ist die Zuchtform aus einer der vielen wilden Fenchelarten, die über die ganze Welt verbreitet sind. Es gibt frühe und späte Sorten mit zarten, kleinen oder kräftig-dicken, hellgrünen Knollen. Fenchel kann roh oder gegart gegessen werden. Das Grün niemals wegwerfen. Man kann es fein hacken und über das Gericht streuen.

Frischemerkmale: Fleischtige, saftige und fleckenlose äußere Knollenblätter.

Lagerung: Im Gemüsefach des Kühlschranks: einige Tage. Feucht lagern.

Grünkohl, je nach Region auch Braun- oder Winterkohl genannt, ist eines der ältesten Kohlgemüse überhaupt. Seine krausen, dunkelgrünen Blätter schmecken am besten nach dem ersten Frost, denn dadurch werden Gerbstoffe abgebaut und ein Teil der Stärke in Zucker umgewandelt. Außerdem wird der Kohl aromatischer und leichter verdaulich. Grünkohl gibt es lose oder bereits küchenfertig verpackt.

Frischemerkmale: Gelbe Blattspitzen weisen auf eine zu lange Lagerung hin.

Lagerung: Nach dem Einkauf möglichst rasch verbrauchen. Notfalls hält sich Grünkohl kühl gelagert 2–3 Tage.

Gurken zählen, wie auch Melonen, Zucchini und Kürbisse, zu den Kürbisgewächsen. Die langen, schlanken Schlangen- oder Salatgurken sind ideal für Salate und Rohkost. Nur kurze Zeit, nämlich von Juli bis September, sind die aromatischen Schmorgurken auf dem Markt. Die 20–30 cm langen und grün-weiß bis grün-gelblich gesprenkelten Gurken werden gedünstet oder geschmort. Roh kann man sie nicht essen. Läßt man Schmorgurken reifen, werden sie gelblich und weich und sind dann zum Einlegen als Senfgurken geeignet.

Frischemerkmale: Pralle Frucht.

Lagerung: Im Keller: bis zu 2 Wochen, im Kühlschrank dagegen nur 1–2 Tage. Lagern Sie Gurken nie zusammen mit Tomaten und reifem Obst, sonst werden sie rasch gelb.



Kohlrabi ist ein vor allem in Deutschland hoch geschätztes Mitglied der großen Kohlfamilie. Es gibt weiße, hellgrüne und blauviolettfarbene Sorten, die sich geschmacklich jedoch nicht voneinander unterscheiden. Allerdings schmeckt Treibhauskohlrabi zarter und milder als der eher würzig-deftige Freilandkohlrabi. Kaufen Sie die Knollen möglichst mit Blättern, denn darin stecken die meisten Vitamine. Die Blätter können Sie in Streifen schneiden und mitgaren.

Frischemerkmale: Saftig-grüne Blätter. Aufgeplatzte Knollen können leicht holzig sein.

Lagerung: Im Gemüsefach des Kühlschranks: 2–3 Tage. Allerdings muß dann vorher das Laub abgeschnitten werden. Feucht lagern.

Kürbis ist das „Schweregewicht“ unter den Gemüsesorten. Unter seiner harten, ungenießbaren Schale sitzt das saftige, gelb bis orangefarbene Fruchtfleisch, das sich sehr gut als Gemüse, für Suppen und Kompotte oder zum süß-sauer Einlegen eignet. Angeboten werden der Riesenkürbis und der sehr ähnliche Gartenkürbis. Vom Kürbis schmeckt übrigens nicht nur das Fruchtfleisch: Die hübschen Blüten lassen sich füllen oder ausbacken, die zarten Blätter als Gemüse dünsten und die Kerne trocknen und roh oder geröstet knabbern.

Frischemerkmale: Glatte und harte Schale ohne Druckstellen und Risse. Kleine Kürbisse sind meistens aromatischer und auch zarter als große Exemplare.

Lagerung: Ganze Kürbisse: mehrere Wochen; angeschnittene: 2–3 Tage.

Lauch (Porree) besitzt von allen Mitgliedern der Zwiebelfamilie das feinste Aroma. Von April bis in den Frühherbst gibt es den schlanken und langen Frühjahrs- und Sommerporree mit hellgrünem Laub und zartem, milden Geschmack. Der Winterporree dagegen ist dick und gedrungen, hat dunkelgrünes bis grünblaues Laub und ein pikant-herbes Aroma.

Frischemerkmale: Unbeschädigte Stangen, frische und feste Blattspitzen.

Stangen mit Schnitt- und Druckstellen faulen sehr schnell.

Lagerung: Im Gemüsefach des Kühlschranks oder im Keller: bis zu 5 Tage. Bewahren Sie Lauch niemals zusammen mit Äpfeln, Zitrusfrüchten, Blumenkohl, Beeren und Birnen auf, sonst welkt er schnell.

Mais (Gemüse- oder Zuckermais) zählt zu den Getreidearten, wird jedoch auch gerne als Gemüse gegessen. Mais hat von August bis Oktober Saison. In Dosen konservierte Kolben und Körner bzw. tiefgefrorene Körner sind das ganze Jahr über erhältlich. Vom frischem Maiskolben werden zunächst die Blätter und die Fäden entfernt. Danach schneidet man beide Enden ab und löst die Körner mit einem scharfen Messer ab.

Frischemerkmale: Pralle Körner.

Lagerung: Im Kühlschrank: ca. 3 Tage.

Mangold ist die etwa 300 g bis 1 kg schwere Staude einer Rübensorte. Man unterscheidet 3 Sorten: Schnitt- bzw. Blattmangold hat relativ kleine, hellgrüne Blätter und kaum Stiele. Er ist besonders zart, fast ein bißchen nussig im Geschmack. Rippenmangold schmeckt herber und kräftiger. Er hat dunkelgrüne, bis zu 30 cm lange Blätter und breite Stiele. Roter Mangold hat leuchtend rote Stengel und dunkelrote Blätter. Im Geschmack ähnelt er dem des Rippenmangolds.

Mangoldblätter werden wie Spinat zubereitet. Die Stiele werden geschnitten oder gehackt und dann gedünstet.

Frischemerkmale: Knackige, feste Blätter und Stiele.

Lagerung: Blattmangold sollte nicht länger als 2 Tage im Kühlschrank (in Folie eingewickelt) aufbewahrt werden. Stielmangold hält sich dagegen bis zu 8 Tage, wenn man ihn in feuchte Küchentücher einschlägt.

Möhren, auch Mohrrüben, gelbe Rüben, Karotten oder Wurzeln genannt, gibt es in unterschiedlichen Formen und Qualitäten. Im Frühjahr werden die zarten Bundmöhren mit ihrem Grün angeboten. Sie sind wunderbar zart und eignen sich ideal zum Rohessen. Im Sommer und Herbst sind dann die länglichen, knackig-festen Waschmöhren ohne Grün auf dem Markt, im Winter werden die dicken, herzhaften Lagermöhren angeboten. *Frischemerkmale:* Knackige, unbeschädigte Möhren. *Lagerung:* Bundmöhren sollte man rasch verbrauchen. Sie halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks nicht länger als 1 Woche (vorher das Grün abtrennen). Herbst- und Wintermöhren und die ungewaschenen, sogenannten Sandmöhren lassen sich länger lagern.

Okraschoten haben eine markante mehrkantige Schotenform. Vor dem Garen muß man die Spitzen und die Stielansätze abschneiden. Beim Schmo-



ren sondern die Okras einen milchigen Schleim ab, der zwar ein gutes Bindemittel ist, den aber nicht jeder mag. Brät oder fritiert man die Schoten, tritt kein Schleim aus. Sie können die Schoten aber auch längs aufschneiden und den milchigen Saft abtropfen lassen.

Frischemerkmale: Knackige und fleckenfreie Ware.

Lagerung: In einem Folienbeutel im Kühlschrank: 2–3 Tage.

Paprikaschoten stammen ursprünglich von den winzigen kleinen, scharfen Chilis ab. Roter Paprika ist voll ausgereift, schmeckt süßlich-mild und aromatisch und hat fast doppelt so viel Vitamin C wie der herbere, noch nicht ganz reife grüne Paprika. Gelbe und orange-farbene Schoten sind reifer als grüne, sehr saftig und aromatisch. Wachsweißer Paprika aus Ungarn ist knackig, hat eine dünne Haut und schmeckt süßlich-scharf. Violettfarbener Paprika ist, wie übrigens auch die Mini-Paprika, eine Neuzüchtung, die vor allem in Salaten sehr dekorativ wirkt. Beim Garen wird er allerdings grün. Beim Gewürzpaprika handelt es sich um kleinere Paprikaschoten, die je nach Sorte und Anbauggebiet unterschiedlich scharf sind. Dazu gehören die schlanken grünen und roten Peperoni und die teuflisch scharfen Chilischoten.

Frischemerkmale: Glänzende, pralle Haut. Runzeln, dunkle Flecken und Schimmel am Stielansatz deuten auf zu lange und zu feuchte Lagerung hin.

Lagerung: Im Gemüsefach des Kühlschranks (locker in Folie eingeschlagen): 2–3 Tage.

Pastinaken sind ein spindelförmiges Wurzelgemüse mit aromatisch-würzigem Geschmack, der ein wenig an Maggi erinnert. Man kann sie sowohl roh als auch gegart essen. Vor der Verwendung müssen die Wurzeln gut gewaschen und eventuell geschält werden.

Frischemerkmale: Schwere Frucht mit straffer Haut.

Lagerung: Im Kühlschrank oder im Keller: ungefähr 1 Woche.

Petersilienwurzeln sind kleine spindelförmige Wurzeln mit kräftigem, leicht süßlichem Geschmack. Sie werden häufig nur zum Würzen verwendet, schmecken aber auch als Gemüse sehr gut.

Frischemerkmale: Feste Wurzel ohne Flecken und Beschädigungen.

Lagerung: Im Kühlschrank oder im Keller: ungefähr 1 Woche.

Rettich (Radi) gibt es das ganze Jahr über zu kaufen: im Frühling den weißen oder rosafarbenen, milden Mai-Rettich, dann den weißen Herbst-Rettich und von Oktober bis Februar den schwarzen Winter-Rettich, der übrigens am schärfsten schmeckt. Nur er muß geschält werden. Je nach Sorte sind die Wurzeln rund, oval, spindel- oder walzenförmig. Am besten schmeckt Rettich, wenn man ihn roh zubereitet. Beim Erhitzen verflüchtigen sich seine ätherischen Öle



und somit seine Schärfe.

Frischemerkmale: Straffe, glatte Außenhaut.

Lagerung: In ein feuchtes Tuch eingewickelt, im Gemüsefach des Kühlschranks: einige Tage.

Rosenkohl (Sprosskohl) ist das jüngste Mitglied der Kohlfamilie. Je nach Sorte sind die Röschen hell- oder dunkelgrün; es gibt auch solche mit teilweise rötlicher Färbung. Das typische Wintergemüse entwickelt seine Vorzüge erst nach kurzfristiger Frosteinwirkung. Es wird dadurch zarter, aromatischer und leichter bekömmlich. Das gilt allerdings nicht für die frühen Sorten. Damit die Röschen gleichmäßig gar werden, schneidet man die Strünke unten kreuzförmig ein.

Frischemerkmale: Gleichmäßige Farbe, keine welken Blätter und feste Köpfe.

Lagerung: Im Gemüsefach des Kühlschranks: maximal 2 Tage.

Rote Beten, auch Rote Rüben oder Randen genannt, sind eine aromatische und leicht erdig schmeckende Delikatesse. Neben den rotfleischigen Knollen gibt es auch Neuzüchtungen mit weißem und gelbem Fruchtfleisch. Bei der Zubereitung der rotfleischigen Sorten ist Sorgfalt geboten, da der austretende rote Saft an den Händen hartnäckige Flecken hinterlassen kann. Deshalb am besten die Knollen ungeschält garen und erst danach die Haut abziehen.



Da Rote Beten Nitrat speichern, sollten Sie Knollen aus biologischem Anbau bevorzugen. Und wärmen Sie Rote Beten nicht wieder auf, denn sonst entsteht das gesundheitsschädliche Nitrit.

Frische- und Gütekmale: Gleichmäßig geformte Knollen ohne Seitenwurzeln, Ringkerben und schwarze Flecken. Kleine Knollen sind zarter als große.

Lagerung: Im Keller oder im Gemüsefach des Kühlschranks: einige Tage.

Rotkohl wird nahezu ganzjährig angeboten. Ab Ende Juni erntet man den Frührotkohl, der ideal für Rohkostsalate ist, gefolgt von mittelfrühen Sorten bis in den September. Von November bis in den März liegt dann der Herbstkohl in den Gemüseregalen. Frisch vom Feld sieht der auch Blaukraut genannte Kohl eher blauviolett aus. Erst wenn man den feingeschnittenen Blättern beim Kochen einen Schuß Essig, Zitronensaft oder Rotwein zugibt, färben sie sich schön rot.

Frischemerkmale: Pralle und glatte Oberfläche.

Lagerung: Im Keller: bis zu 2 Monate; im Kühlschrank: ca. 10 Tage.

Rüben unterscheidet man in folgende Sorten: Mai-rüben oder Navetten (Navets) sehen aus wie große, weiße Radieschen. Sie erinnern im Geschmack ein bißchen an Kohlrabi und Rettich. Die kegelförmigen, gelben Teltower Rübchen entfalten ihr feines Aroma am be-

sten, wenn man sie leicht anbrät und danach glasiert. Steckrüben, auch Kohlrüben oder Wrunken genannt, sind die größten und dicksten Speiserüben. Die gelbfleischigen Sorten (weißfleischige dienen als Viehfutter) haben ein mildes, würziges leicht süßliches Aroma, das ein bißchen an das von Möhren erinnert.

Frischemerkmale: Kleine Rüben, sie sind seltener holzig.

Lagerung: Im kühlen Keller oder im Gemüsefach des Kühlschranks: bis zu 1 Woche.

Schwarzwurzeln haben einen spargelähnlichen Geschmack. Unter der braunschwarzen, erdigen Hülle verbirgt sich weißes, sehr würziges und leicht nussig schmeckendes Fruchtfleisch. Schwarzwurzeln müssen vor dem Garen unter fließendem Wasser abgebürstet und dann, am besten mit dem Sparschäler, geschält werden. Da der dabei austretende Saft die Hände schnell verfärbt, sollten Sie Gummihandschuhe tragen. Um ein Braunfärben der geschälten Stangen zu verhindern, legt man sie bis zum Garen in Essigwasser. *Frischemerkmale:* Kaufen Sie dicke, unverzweigte, glatte und vor allem unverletzte Stangen, denn aus Bruchstellen kann der milchige Saft austreten, und das Gemüse wird trocken. *Lagerung:* Im Gemüsefach des Kühlschranks: ca. 3 Tage.

Sellerie wird als Wurzelknolle (Knollensellerie) und als Staude (Stauden- bzw. Bleichsellerie) angeboten. Besonders zart und mild sind die frischen Knollen im Frühjahr. Viele Selleriesorten färben sich nach dem Schälen oder beim Kochen dunkel. Deshalb sollten Sie die Knollen entweder in mildem Essigwasser garen oder sie roh mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Bei Staudensellerie, der im Geschmack etwas milder als die Knolle ist, stehen zwei Varianten zur Auswahl: Sellerie mit hellen Stangen und hellem Laub und etwas zarterer Sellerie mit hellgrünen Stangen und dunkelgrünem Laub. In der Regel sollten Sie die feinen Fäden, die an den Stangen entlanglaufen, mit einem Messer von oben nach unten vorsichtig abziehen, denn sie sind oft hart und ungenießbar.

Frischemerkmale: Kaufen Sie möglichst kleine, feste Knollen ohne Nebenwurzeln. Staudensellerie sollte knackige Stangen und keine trockenen Schittstellen sowie Flecken aufweisen. *Lagerung:* Staudensellerie hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks (in Folie verpackt) ca. 3 Tage; Knollensellerie hingegen ca. 14 Tage.

Spargel gilt als Delikatesse. Angeboten werden drei Sorten: Weißer Spargel schmeckt mild und behält seine weiße Farbe, weil er gestochen wird, bevor er die Erde durchbricht. Grünen Spargel gibt es in kurzer und langer Form. Er ist sehr zart, schmeckt würzig

und kräftig. Violettfarbener Spargel wird gestochen, wenn die Köpfe die Erdoberfläche durchstoßen haben, so daß sich die Köpfe durch den Lichteinfluß violett verfärben. Sein Geschmack ist äußerst aromatisch.

Frischemerkmale: Feste, gerade Stangen mit frischer Schnittfläche. Beim Aneinanderschlagen sollten die Stangen hohl klingen.

Lagerung: Nur ungeschälter Spargel ist lagerbar. In ein feuchtes Tuch eingewickelt hält er sich ca. 3 Tage.

Spinat unterscheidet man in Blatt- und Wurzelspinat. Werden nur die einzelnen Blätter mit den Stielen angeboten, spricht man von Blattspinat. Sticht man ihn mit den Wurzeln aus, nennt man ihn Wurzelspinat. Der feine, helle Spinat mit den zarten Blättern ist im Frühjahr und Sommer auf dem Markt. Der robuste dunkle Spinat mit den groben Blättern wird im Winter angeboten. Da Spinat gewöhnlich stark versendet ist, muß er immer sehr gründlich gewaschen werden. Spinatreste sollten übrigens nicht wieder aufgewärmt werden. Sonst besteht die Gefahr, daß sich die darin enthaltenen unschädlichen Nitrate in giftiges Nitrit umwandeln. *Frischemerkmale:* Elastische Blätter ohne Flecken. *Lagerung:* Im Folienbeutel im Kühlschrank: ca. 2 Tage.

Spitzkohl wächst spitz und kegelförmig in die Höhe, umhüllt von großflächigen, bläulichgrünen Blättern. Er

ist zarter und feiner als seine Kohlgeschwister und schmeckt ein bißchen nach Wirsing und Blumenkohl und ein bißchen nach Nüssen. Er eignet sich nicht nur als Gemüse, sondern auch als Rohkost.

Frischemerkmale: Pralle und glatte Oberfläche.

Lagerung: Im Kühlschrank: ca. 2 Tage.

Tomaten sind das Lieblingsgemüse der Deutschen. Nr. 1 ist immer noch die kugelige, runde Tomate, der man aber leider nicht ansieht, ob sie ein wässriges Treibhaus-exemplar oder aber eine sonnengereifte Frucht ist. Die Kirschtomate, auch Cherry- oder Cocktailtomate genannt, ist die kleinste Tomate. Sie und ihre gelben Schwestern schmecken leicht süßlich. Die Flaschen- bzw. Eiertomate hat eine längliche Form und ein festes, aromatisches Fruchtfleisch. Sie ist ideal für Salate. Die Strauchtomate zeichnet sich durch ein besonders intensives Aroma aus. Bis zu 500 g schwer kann die Fleisch-tomate werden. Sie enthält wenig Kerne und Flüssigkeit und läßt sich daher ideal zum Schmoren verwenden. Ich empfehle, die Haut der Tomaten vor der Verwendung zu entfernen, denn sie ist unverdaulich. *Frischemerkmale:* Glatte Haut.

Lagerung: Tomaten sind sehr druckempfindlich. Nach dem Einkauf sollte man sie an einem kühlen, trockenen Platz bei 10–13 °C aufbewahren. Sie gehören nicht in den Kühlschrank.

Weißkohl ist die meistverkaufte Kohlsorte. Allerdings werden bis zu 90 % der Ernte zu Sauerkraut verarbeitet. Weißkohl gibt es mit runden und mit spitzen Köpfen, besonders zart sind die kleinen Köpfe aus früher Ernte.

Frischemerkmale: Fest geschlossener, hellgrüner Kopf.

Lagerung: Im Gemüsefach des Kühlschranks: ca. 1 Woche, im kühlen Keller bis zu zwei Monate.

Wirsing, auch Welsch- oder Savoyerkohl genannt, ist ein krauser Verwandte des Weißkohls. Ab Ende Mai wird der hellgrüne Frühwirsing geerntet, der besonders zart und aromatisch schmeckt. Er und auch der nachfolgende Sommerwirsing sind schneller als die anderen Sorten gar. Der Herbstwirsing ist dunkelgrün oder gelblich und hat einen besonders intensiven Kohlgeschmack.

Frischemerkmale: Praller, geschlossener Kopf.

Lagerung: An einem kühlen Ort: ca. 2 Tage.

Zucchini, auch Courgettes genannt, gehören zur Familie der Kürbisse. Neben den weitverbreiteten grünen und grünesprenkelten Sorten gibt es neuerdings auch gelbe Züchtungen. Die Früchte sind geschmacklich recht neutral und eignen sich ideal zum Schmoren, Dünsten, Braten und auch zum Fritieren. Zucchini Blüten sind gefüllt oder fritiert eine Delikatesse. Zucchini sollten nicht geschält werden, da das meiste Aroma unter der Schale steckt.

Frischemerkmale: Feste Früchte ohne Druckstellen. Kleine Früchte sind zarter als große.

Lagerung: Im Gemüsefach des Kühlschranks: 4–5 Tage.

Zwiebeln gehören zur Familie der Liliengewächse. Am schärfsten sind die braunen, runden Speise- bzw. Haushaltszwiebeln. Rote Zwiebeln schmecken wesentlich milder. Sie eignen sich, wie auch ihre weißen Schwestern, ideal zum Rohessen. Lauchzwiebeln, auch Frühlingzwiebeln genannt, sehen aus wie kleine Lauchstangen und werden von Februar bis in den Herbst mitsamt ihren grünen Blättern und den Wurzeln angeboten. Gemüsezwiebeln sind ebenfalls sehr mild. Sie eignen sich bestens zum Füllen und für Salate. Schalotten sind eine besonders kleine und mildschmeckende Zwiebelart und haben eine glänzende, silbergraue bis rötliche Haut. Vorwiegend zum Einlegen verwendet man die Perl- bzw. Silberzwiebeln. *Frischemerkmale:* Glatte und trockene Zwiebelhaut, bei Frühlingzwiebeln frisches Aussehen und keine welken Außenblätter. *Lagerung:* Bis auf Frühlingzwiebeln (im Kühlschrank nur ca. 2 Tage haltbar) sind alle Zwiebel-sorten an einem kühlen, dunklen und trockenen Ort lange lagerfähig – vorausgesetzt, sie waren beim Einkauf makellos.

Pilze begeistern seit uralten Zeiten die Menschen. Leider reagieren die wildwachsenden Früchte äußerst empfindlich auf zunehmende Umwelteinflüsse und machen sich rar. Dafür wächst das Angebot an verschiedenen Zucht- und Kulturpilzen, die das ganze Jahr über und in gleichbleibender Qualität erhältlich sind.

Austernpilze, auch Austernsaitlinge genannt, werden auf Stroh oder Holz kultiviert. Die fleischigen, 5–15 cm großen Hüte haben die Form einer Schale bzw. Auster, daher ihr Name. Das Fleisch ist sehr fest und hat einen kräftigen Waldpilzgeschmack. Die festen, unteren Stücke sollten Sie abschneiden, denn sie sind zäh.

Champignons (Egerlinge) gibt es mit weißer, rosafarbener und brauner Kappe. Der braune Champignon, auch Brauner Egerling genannt, ist aromatischer, länger haltbar und nicht so druckempfindlich wie sein weißer Bruder. Sein Geschmack ähnelt dem von Wildpilzen. Außerdem gibt es Riesenchampignons, die sich hervorragend füllen lassen. In Scheiben geschnittene Champignons werden leicht braun. Deshalb sollte man sie gleich nach dem Schneiden mit ein wenig Zitronensaft beträufeln.

Morcheln wachsen von April bis Juni. Die 4–12 cm hohen Pilze tragen einen eiförmigen, hellbraunen bis dunkelbraunen Hut. Typisch sind die netz- bzw. wabenartig gefächerten Vertiefungen der Hutoberfläche. Die bekannteste Morchelart ist übrigens die Spitzmorchel. Frische Morcheln müssen sorgfältig geputzt werden, da sich im Hut oft Schmutz und Erde befinden. Man legt sie deshalb am besten für 3–4 Minuten in Salzwasser. Morcheln gibt es auch in Dosen und getrocknet zu kaufen.



MEIN TIP

Pilze schmecken

frisch am besten, deshalb sollten Sie sie möglichst noch am Tag des Einkaufs zubereiten. Zur Not lassen sie sich im Gemüsefach des Kühlschranks (luftig und locker ausgelegt) 2–5 Tage lagern. Eine klebrige Oberfläche deutet auf beginnenden Verderb hin.

Zuchtpilze können Sie unbesorgt wieder aufwärmen. Allerdings nur dann, wenn Sie sie bis dahin im Kühlschrank aufbewahren.

Pfifferlinge (Eierschwämme, Rehlinge) wachsen von Juni bis November. Die kleinen, trichterförmigen, hell- bis dottergelben Pilze duften sehr intensiv. Je kleiner und trockener die Pfifferlinge sind, desto besser schmecken sie. Pfifferlinge kann man auch getrocknet und in Konserven kaufen.

Shiitakepilze, auch China- pilze oder Tongupilze genannt, haben hell- bis dunkelbraune Hüte mit einem Ø von 5–12 cm. Die Lamellen sind weiß und weisen häufig rotbraune Flecken auf. Frische Shiitakepilze haben festes Fleisch und riechen aromatisch. Man kann sie auch getrocknet kaufen.

Steinpilze (Herrenpilze) findet man von Mai bis Oktober. Der etwas gedrunge- nen wirkende Steinpilz hat einen halbkugeligen bis flach gewölbten Hut von 8–25 cm Ø. Seine Oberfläche ist dunkel- bis schwarzbraun, oft leicht runzelig und trocken. Steinpilze haben festes Fleisch, duften angenehm aromatisch und schmecken fast nußartig. Beim Einkauf sollten Sie darauf achten, daß die Pilze fest und nicht oder nur wenig beschädigt sind. Im Handel finden Sie auch getrocknete Steinpilze sowie zu Pulver zermahlene.



Trüffeln sind die edelsten Speisepilze und so teuer, daß sie fast nur scheibenweise verwendet werden. Die schwarze Trüffel aus den französischen Périgord ist dunkelbraun bis schwarz und wird von Dezember bis März angeboten. Die weiße Piemont- oder Alba-Trüffel aus Norditalien ist hellbraun und wesentlich aromatischer als ihre schwarze Schwester. Sie gibt es von Oktober bis Dezember im Handel.

Getrocknete Pilze

Vor der Verwendung muß man sie ca. 30 Minuten in kaltem Wasser quellen lassen. Das sehr aromatische Einweichwasser kann dann gut zum Würzen weiterverwendet werden.

Noch vor 40 Jahren hatte der gute alte Kopfsalat fast eine Monopolstellung. Doch dann wurde es in der Salatszene so richtig bunt. Heute können wir unter über 50 verschiedenen Salatsorten wählen. Dabei mußte der Kopfsalat seine Favoritenstellung an den Eisbergsalat abtreten. Nachfolgend finden Sie die wichtigsten Salatvertreter mit Kurzportraits. Auf S. 49 erfahren Sie die Haupterntezeiten im Überblick.

Bataviasalat hat gelblich-grüne Blätter mit rotgefärbten Blatträndern, die kräftiger sind als die des Kopfsalates und deshalb beim Anrichten nicht so leicht zusammenfallen. Er schmeckt knackig-frisch und herzhafter als Kopfsalat.

Lagerung: 2–3 Tage.

Chicorée zählt, botanisch gesehen, zum Gemüse. Warenkundeeinformationen finden Sie auf S. 8.

Eichblattsalat verdankt seinen Namen den Eichenlaub ähnlichen Blättern. Es gibt rötliche und grünliche Sorten. Beide enthalten keine Bitterstoffe und haben ein feines, haselnußähnliches Aroma. Kaufen Sie nach Möglichkeit kleine Köpfe, sie sind zarter als die großen.

Lagerung: Der Kopf des Eichblattsalates ist sehr locker und hält sich daher höchstens 1 Tag.

Eisbergsalat, auch Eis- oder Krachsalat genannt, hat einen runden Kopf mit festen, hell- oder dunkelgrünen Blättern und wiegt 600–800 g. Er schmeckt knackig, saftig und etwas herzhafter als Kopfsalat. Achten Sie beim Einkauf auf feste Köpfe.

Lagerung: Eisbergsalat ist ziemlich robust und hält sich bis zu 5 Tage.

Endiviensalat, auch Eskariol genannt, sieht aus wie eine große, platte Rosette mit breiten, gezahnten Blättern, die leicht bitter schmecken können. Die Außenblätter sollten dunkelgrün, das Herz hellgelb sein. Am besten schneidet man ihn in recht feine Streifen, damit er möglichst viel Salatsauce aufnehmen kann.

Lagerung: Endiviensalat kann sogar angeschnitten einige Tage gelagert werden.

Feldsalat (Ackersalat, Rapunzel) heißt in Österreich übrigens Vogersalat, in der Schweiz Nüßli. Die Blätter schmecken herb und etwas nußartig. Feldsalat wird mit und ohne Wurzeln angeboten. Da er meist

sehr sandig ist, muß er gründlich gewaschen werden. Besonders knackig ist er, wenn man ihn vor der Zubereitung kurz in eiskaltes Wasser legt. Nach dem Waschen muß er allerdings sehr gut trockengetupft oder -geschleudert werden, weil er Feuchtigkeit verabscheut.

Lagerung: Küchenfertig zubereitet, hält sich Feldsalat höchstens 2 Tage.

Friséesalat ist der krause Bruder des Endiviensalats. Charakteristisch für ihn sind seine sehr feingliedrig gewachsenen Blätter, die innen gelb und außen grün sind. Frisée schmeckt würzig-herb bis leicht bitter. Die Blätter sollten keine braunen Stellen aufweisen. *Lagerung:* Den Salat am besten gleich nach dem Einkauf verarbeiten, da er schnell welk wird.



Kopfsalat (Grüner Salat, Blattsalat) gibt es in zwei Varianten: Der gewöhnliche Kopfsalat hat außen grüne Blätter und ein fest zusammengepreßtes grünes Herz. Der rote Kopfsalat ist besonders zart und knackig, hält sich aber nicht so lange wie der grüne. Beim Einkauf sollten Sie darauf achten, daß die Köpfe geschlossen und die Blätter knackig sind. Die Schnittfläche am Strunk muß weiß sein.

Lagerung: Kopfsalat hält sich nur ca. 1 Tag.

Lollo Rosso und Lollo Bionda sehen aus wie krauser Kopfsalat. Der Lollo Rosso hat knackige Blätter mit dunkelroten bis violett-farbenen Blatträndern. Sein Bruder, der Lollo Bionda, hat hellgelbe bis hellgrüne Blätter. Beide Sorten schmecken herb-würzig, ein bißchen nach Nüssen.

Lagerung: 1–2 Tage.



MEIN TIP

Ganz gleich, welchen Salat Sie kaufen, er gehört zum Lagern immer in den Kühlschrank. Verpacken Sie ihn dazu in einen Folienbeutel, oder wickeln Sie ihn in Frischhaltefolie oder feuchte Tücher ein.

Löwenzahn wird in zwei Sorten angeboten: grün und gelblichweiß. Die grüne Sorte hat feste, harte Blätter und schmeckt angenehm würzig bis zartbitter. Es gibt sie aus dem Anbau oder aus freier Natur. Allerdings ist kultivierter Löwenzahn milder als der selbst-gesammelte. Gelbweißer Löwenzahn schmeckt sehr mild. Frischer Löwenzahn hat feuchte Schnittstellen, und auf leichten Druck tritt eine weißliche Milch aus. Meiden Sie Blätter mit braunen Stellen.

Lagerung: Löwenzahn sollte möglichst erntefrisch verzehrt werden.

Mesclum (Mischsalat) ist, je nach Saison, eine bunte Mischung aus Endivie, Eichblatt, Löwenzahn, Kopfsalat, Rauke, Kresse und Kerbel. Sein herber Geschmack eignet sich hervorragend zum Kombinieren mit herzhaften Zutaten wie Schinken, Käse oder Eiern.

Lagerung: Die robuste Mischung läßt sich gut ein paar Tage aufbewahren.

Radicchio ist ein enger Verwandter der Endivie und des Chicorées. Die faustgroßen, festen, rot-weißen Köpfe schmecken herb-bitter.

Lagerung: mehrere Tage.

Rauke (Rucola, Roquette) ähnelt im Aussehen Löwenzahn- oder Radieschenblättern. Die festen, dunkelgrünen bis rötlichen Blätter schmecken kräftig-nussig bis scharf. Sie lassen sich nicht nur roh als Salat, sondern auch wie Spinat als Gemüse zubereiten.

Lagerung: Rauke ist sehr empfindlich und sollte möglichst rasch nach dem Einkauf verbraucht werden.

Römischer Salat wird auch Romana, Bindsalat oder Sommerendive genannt. Die länglichen, hell- oder dunkelgrünen, manchmal sogar dunkelroten Blätter bilden lockere, längliche Köpfe. Der Salat schmeckt herzhaft und ist frei von Bitterstoffen.

Lagerung: 3–4 Tage.

Sauerampfer kann man im Frühjahr und Frühsommer in feuchten Wiesen oder an Bachrändern pflücken; er wird inzwischen aber auch kultiviert. Die großen, saftigen Blätter sind grasgrün und pfeilförmig. Aufgrund ihrer angenehmen Säure eignen sie sich hervorragend für Mischsalate.

Lagerung: Sauerampfer sollte gleich nach der Ernte oder dem Einkauf zubereitet werden.

Schnitt- bzw. Pflücksalate werden bereits küchenfertig (d. h. ohne Wurzel und schon gewaschen) angeboten. Meist handelt es sich um Salatmischungen.

Lagerung: Schnittsalate sollten am Tag des Einkaufs verarbeitet werden.

SPROSSEN UND KEIME

Sie sind ein hochwertiges Nahrungsmittel, das man aus Samen, Getreide und Hülsenfrüchten fertig gekeimt kaufen oder preiswert selbst ziehen kann. Und so geht's: Die Samen lauwarm abspülen und in lauwarmem Wasser einweichen (genaue Zeiten finden Sie bei den jeweiligen Kurzportraits). Dann abgießen, gut abspülen, abtropfen lassen und in ein Glas (mit Mulltuch verschließen) oder Keimgefäß geben. An einem warmen, hellen Ort keimen lassen und zwei- bis dreimal am Tag durchspülen. Wichtig: Die Keimlinge müssen immer mit Sauerstoff versorgt sein und dürfen nicht im Wasser stehen, sonst schimmeln sie.

Adzukibohnensprossen werden aus den braunen Adzukibohnen gezogen. Sie schmecken süßlich, leicht nußartig. Die Bohnen für 18 Stunden einweichen, nach ca. 4 Tagen können die Sprossen geerntet werden. Verwendung: für Salate, Suppen, Aufläufe, Füllungen, asiatische Gerichte.

Alfalfasprossen sind die Sprossen der Luzerne, einer Kleeart. Sie schmecken würzig-mild und sehr frisch. Samen ca. 6 Stunden einweichen, Ernte nach 5–7 Tagen. Verwendung: für Salate, Saucen und Suppen.

Kichererbsensprossen schmecken auch erbsenähnlich. Erbsen 12 bis 18 Stunden einweichen, nach 3 Tagen kann geerntet werden. Die Kichererbsensprossen sind schwer bekömmlich, deshalb sollte man sie am besten gedünstet essen. Verwendung: für Gemüsepfannen.

Kressesprossen schmecken ausgesprochen frisch und scharf-würzig. Sie werden aus den Samen der Gartenkresse gezogen. Samen 4–6 Stunden einweichen, nach 8 Tagen kann geerntet werden. Verwendung: für Salate, Suppen, Gemüsegerichte und als Brotbelag.

Linsensprossen schmecken süß und leicht nußartig. Linsen ca. 12 Stunden einweichen, nach 3 Tagen kann geerntet werden. Verwendung: als Rohkost oder im Salat, für Dips und zu Pilzgerichten.

Mungobohnensprossen schmecken knackig-frisch und leicht süßlich. Bohnen ca. 12 Stunden einweichen, Ernte nach 5 Tagen. Verwendung: als Brotbelag, für Rohkost und Salate.



MEIN TIP

Sprossen aus Hülsenfrüchten müssen Sie vor der Zubereitung kurz blanchieren, da sie Stoffe enthalten, die gesundheitsschädlich sein können. Diese werden durch das Erhitzen zerstört. Wenn Sie Sprossen an heiße Gerichte geben, dann immer erst zum Schluß, damit sie knackig bleiben. Außerdem sollten Sie Sprossen immer nur kurz erwärmen. So bleiben die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe am besten erhalten.

Frisch schmecken Sprossen am besten. Im Folienbeutel oder in einem verschlossenen Gefäß halten sie sich im Kühlschrank jedoch bis zu 4 Tage.

Radieschensprossen werden aus Radieschensamen gezogen. Sie schmecken, wie übrigens auch die Rettichsprossen, scharf-würzig. Samen 4–6 Stunden einweichen, nach 4–7 Tagen kann geerntet werden. Verwendung: als Brotbelag, zu Rohkost, Salat und Eiergerichten.

Sojabohnensprossen werden aus den grünen Sojabohnen gezogen und schmecken knackig-frisch. Bohnen ca. 12 Stunden einweichen, Ernte nach 3–6 Tagen. Verwendung: für Salate, Suppen und Reisgerichte.

Sonnenblumensprossen sind die gekeimten Kerne der Sonnenblume. Sie schmecken nußartig. Die Kerne müssen vor dem Keimen geschält werden. Einweichzeit: ca. 6 Stunden, nach 2 Tagen kann geerntet werden. Verwendung: für Müslis, Fruchtsalate, Kartoffelgerichte.

Weizensprossen sind leicht süßlich schmeckende, gekeimte Weizenkörner. Körner ca. 12 Stunden einweichen, nach 2–3 Tagen kann geerntet werden. Verwendung: als Rohkost, für Salate und Müslis.



Wußten Sie, daß man von den über 280 verschiedenen Obstsorten, die es auf der ganzen Welt gibt, alleine 250 davon bei uns kaufen kann? Wie Sie ausgewählte Obstsorten fachgerecht zerkleinern und schälen, erfahren Sie auf S. 384. Ein Saisonkalender für die heimischen Obstsorten steht auf S. 49. Nachfolgend aber erst einmal ein Überblick über die gängigsten Obstsorten bei uns, damit Sie sich im Früchte-Dschungel zurechtfinden.

KERNOBST

Wer Früchte aus heimischen Anbau bevorzugt, findet ab Mitte August ein Riesenangebot.

Äpfel gehören zu den ältesten Früchten der Erde. Die bei uns beliebtesten Sorten sind Golden Delicious, Cox Orange, Boskoop (ide-

al zum Backen), Granny Smith, Jonagold und Grieve (hervorragende Tafeläpfel). Wenn Sie Äpfel nach dem Schälen und Zerkleinern sofort mit Zitronensaft beträufeln, werden sie nicht braun.

Birnen sind das fruchtsäureärmste Obst und übertreffen, was den Gehalt an Mineralstoffen angeht, sogar die Äpfel. Die meist sehr saftigen Früchte sind allerdings nicht lange lagerfähig. Zu den bekanntesten Sorten gehören Williams Christ, Clapps Liebling und Abate Fetel.

Quitten unterscheidet man in runde Apfelquitten und längliche Birnenquitten. Geschmacklich sind beide gleich. Wichtig: Quitten sind erst nach dem Kochen genießbar.

STEINOBST

Heimisches Steinobst hat von Sommer bis in den frühen Herbst Saison.

Aprikosen schmecken feinsäuerlich und sehr aromatisch, allerdings haben sie oft ein mehliges Fruchtfleisch. Noch leicht grüne Früchte reifen bei Zimmertemperatur nach.

Kirschen unterteilt man in Süß- und Sauerkirschen. Zu den „Süßen“ gehören die festfleischigen, tiefroten Knorpelkirschen und die weichen, länglichen Herzkirschen. Bekannteste Sauerkirsche ist die dunkelrote Schattenmorelle.

Mirabellen sind orange-gelb, kirschgroß und zuckersüß.

Nektarinen haben eine glatte, unbehaarte Haut und meist festeres Fruchtfleisch als Pfirsiche.

Pfirsiche haben eine samtig-behaarte Haut. Es gibt Sorten mit weißem, gelbem und rotem Fruchtfleisch.

Pflaumen sind rundliche, rotbraune oder blaue Früchte mit gelblichem, sehr saftigem Fleisch, das schnell zerkocht.

Renekloden (Reineclauden) können grün-, gelb- oder rotschalig sein. Sie schmecken würzig-aromatisch, oft ausgesprochen süß und saftig.

Zwetschgen haben ein festes Fleisch und sind somit ideal zum Kochen und Backen.

BEERENOBST

Erdbeeren und Co. sind ausgesprochene Sommerfrüchte und werden vor allem wegen ihrer süß-säuerlichen Frische und ihres hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalts geschätzt.

Brombeeren wachsen wild, werden aber auch gezüchtet. Die kultivierten sind zwar größer, aber nicht so aromatisch wie die wild wachsenden. Brombeeren bitte niemals waschen, sondern nur verlesen.

Erdbeeren genießt man am besten, wenn man sie direkt in den Mund pflückt. Übrigens, je kleiner die Früchte, um so aromatischer sind sie.

Heidelbeeren (Blaubeeren) gibt es in zwei Sorten: Die wilden, kleinfruchtigen Waldblaubeeren haben ein würziges Aroma und einen intensiv blaufärbenden Saft. Die in Plantagen gezüchteten, fast kirschgroßen Früchte haben weißes Fleisch und sind milder im Geschmack.



Himbeeren werden als kleine, süße Waldhimbeeren und als größere Gartenhimbeeren angeboten. Sie sind sehr druckempfindlich, deshalb sollten Sie sie nie waschen und möglichst schnell verarbeiten.

Johannisbeeren können rot, schwarz oder weiß sein. Die herb-säuerlichen roten schmecken auch roh, schwarze sind dagegen so herb, daß sie fast nur für Saft, Marmelade oder Rote Grütze verwendet werden. Die weißen Sorten sind milder und süßer.

Preiselbeeren (Kronsbeeren) gibt es als kleine, wildwachsende und als größere, kultivierte Früchte. Die leuchtend roten Beeren schmecken roh säuerlich und entwickeln erst gekocht ihren herben Geschmack. Die amerikanische Preiselbeere (Cranberry) schmeckt noch milder als die heimische.

Stachelbeeren können, je nach Sorte, grün, goldgelb oder rot sowie glatt oder behaart sein. Zum Rohessen eignen sich am besten die roten, für Kompott die grünen.

Weintrauben werden als blaue, gelbe und grüne Tafeltrauben angeboten. Außerdem gibt es Datteltrauben mit großen Beeren und fester Schale sowie weiße und blaue Muskattrauben. Entkernen lassen sich Traubenbeeren am besten, indem Sie sie halbieren und die Kernchen mit der Messerspitze herauskratzen.

ZITRUSFRÜCHTE

Orange, Zitrone und Co. präsentieren sich in einer Vielfalt wie noch nie. Und das ist gut so, denn sie bringen Vitamin C, Frische und Abwechslung in die kalten Wintermonate. Zitrusfrüchte müssen Sie immer bei Zimmertemperatur lagern. Bitte niemals in den Kühlschrank legen.

Grapefruits sind sehr saftig, haben kaum Kerne und schmecken säuerlich-bitter. Es gibt Sorten mit gelb-grünlichem und mit rosafarbenem Fruchtfleisch. Letzere sind milder im Aroma.

Kumquats (Zwergorangen) sind etwa pflaumengroß, haben einen säuerlich-würzigen Geschmack und eine dünne Schale, die mitgegessen werden kann. Sie eignen sich vor allem als Cocktailfrucht, für Kompotte und Konfitüren.

Limetten (Limonen) sind kleiner, milder und wesentlich saftiger als Zitronen.

Mandarinen sind sehr leicht schälbare Zitrusfrüchte, die oft aber viele Kerne haben. Die bekannteste Mandarinenart ist die saftig-süße, mild-aromatische Satsuma.



Orangen (Apfelsinen) gibt es in unterschiedlichen Sorten. Die bekanntesten sind die kernlosen, saftig-süßen Navels, die länglichen, sehr aromatischen Shamoutis und die dünnchaligen Valencia Lates. Blutorange haben hell- bis dunkelrotes Fruchtfleisch und sind ausgesprochen saftig, aber nur sehr schwer zu schälen.

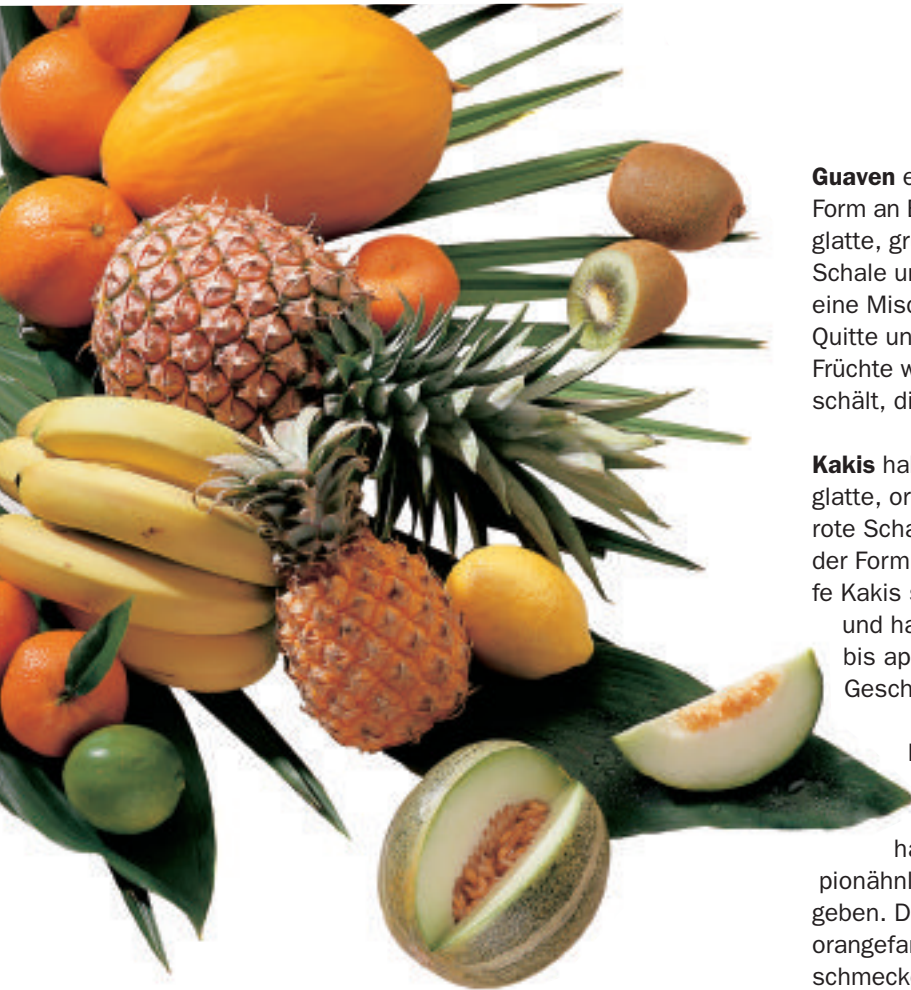
Pomelos sind Verwandte der Grapefruit. Sie können bis zu 2,5 kg schwer werden und haben eine dicke Schale, die sich sehr gut kandieren läßt.

Zitronen haben eine starke Säure und meist viele Kerne. In reifem Zustand sind sie besonders saftig.

EXOTISCHE FRÜCHTE

Sie sind weitgereist und kommen vor allem aus Ländern mit tropischem und subtropischem Klima.

Ananas haben, wenn sie reif sind, ein intensives Aroma. Am süßesten ist die dekorative Baby-Ananas. Bei reifen Früchten gibt die Schale auf leichten Druck nach. Da die Frucht das eiweißspaltende Enzym Bromelin enthält, sollte das rohe Fruchtfleisch nicht zusammen mit Gelatine und Milchprodukten verarbeitet werden. Erhitzt man die Ananas jedoch, verliert das Enzym seine Wirkung.



Avocados zählen, botanisch gesehen, zu den Früchten, obwohl man sie in der Küche mehr als Gemüse einsetzt. Sie sind, je nach Sorte, birnen- oder apfelförmig, hell- oder dunkelgrün und manchmal sogar schwarz. Sie haben ein mildes, zart-cremiges Nußaroma. Reife Früchte geben auf leichten Fingerdruck nach.

Bananen sind aromatisch und reif, wenn die Schale sattgelb ist und kleine, braune Streifen oder Flecken aufweist. Neben den Obstbananen gibt es auch noch die fingergroßen Babybananen und die mehlig-kochbaren Kochbananen. Letztere kann man nicht roh essen.

Cherimoyas sehen aus wie grüne Riesenerdbeeren. Unter der ledrigen, schuppigen Schale steckt cremig-weißes Fruchtfleisch mit kleinen schwarzen Kernen, das ein bißchen nach Erdbeeren mit Sahne und Zimt schmeckt.

Feigen haben eine grün-gelbe bis violettfarbene Schale, die man bei jungen Früchten unbesorgt mitessen kann. Das Fruchtfleisch schmeckt süß. Ein bißchen Zitronensaft verstärkt das Aroma.

Granatäpfel haben rotes, geleeartiges, süß-säuerlich schmeckendes Fruchtfleisch, das zusammen mit den vielen weißen Kernen ausgelöffelt oder mit einer Zitruspresse ausgepreßt wird.

Guaven erinnern in der Form an Birnen, haben eine glatte, grüne bis gelbliche Schale und schmecken wie eine Mischung aus Birne, Quitte und Feige. Die Früchte werden dünn geschält, die Kerne entfernt.

Kakis haben eine dünne, glatte, orangefarbene bis rote Schale und ähneln von der Form her Tomaten. Reife Kakis sind weich, saftig und haben einen birnen- bis aprikosenähnlichen Geschmack.

Kapstachelbeeren (Physalis) sind von einer hauchdünnen, lampenähnlichen Hülle umgeben. Die kirschgroßen, orangefarbenen Früchte schmecken süß-säuerlich.

Karambolen (Sternfrüchte) können wie ein Apfel gegessen werden. Meist wird die säuerlich schmeckende Frucht in sternförmige Scheiben geschnitten.

Kiwis sind reif, wenn sie auf leichten Druck nachgeben. Rohe Kiwis enthalten ein eiweißspaltendes Enzym. Daher niemals zusammen mit Gelatine und Milchprodukten verarbeiten. Erhitzt man Kiwis, wird das Enzym jedoch unschädlich gemacht.

Litschis sind taubenei-groß, rund bis oval und haben eine rosafarbene genoppte Schale. Sie schmecken, wie übrigens auch ihre behaarten, etwas kleineren Verwandten (die Rambutans), süß mit einem leichten Muskat-aroma.

Mangos haben eine grün-rote bis gelbe Schale und ein saftiges, je nach Sorte, leicht faseriges Fruchtfleisch mit einem großen Kern. Je reifer die Früchte sind, desto vielfarbiger ist die Schale und um so aromatischer duften sie.

Mangos sollten Sie immer kühl verwenden, sie schmecken sonst leicht nach Terpentin.

Melonen sind mit dem Kürbis verwandt und gehören deshalb eigentlich zum Gemüse. Sie werden bei uns aber fast ausschließlich als Obst zubereitet. Man unterscheidet zwischen Zucker- und Wassermelonen.

Zuckermelonen

Die gelbe, ovale Honigmelone hat ein zartgrünes, honigsüßes Fruchtfleisch. Die Netzmelone hat eine grüne Schale, die mit einem weißen Netz überzogen ist, und ein aprikosenfarbiges Fruchtfleisch. Die Kantalupmelone (Cantaloupe) ist fast rund und hat eine rauhe Schale, grün-gelbe Rippen und manchmal auch kleine Warzen. Die Ogenmelone ist eine Kreuzung aus Netz- und Kantalupmelone. Die runde, gelbe Frucht mit ihren weißen Streifen hat, wie auch die Galiamelone, grünes, sehr aromatisches Fruchtfleisch.

Reife Zuckermelonen erkennt man daran, daß sie bei Fingerdruck nachgeben.

Wassermelonen

Sie können ein Gewicht von bis zu 15 kg haben. Wählen Sie am besten nur Früchte mit matter Schale. Klingt die Frucht hohl, wenn Sie daranklopfen, ist sie frisch.

Papayas sind eiförmige Früchte mit zuerst grüner, dann grünlich bis gelber, ledriger Haut. Im lachsfarbenen Fruchtfleisch stecken viele ungenießbare Kerne, die man nach dem Halbieren der Frucht mit einem Löffel herauskratzt. Unreife Papayas schmecken herb, reife dagegen sehr süß und ein bißchen nach Melone. Papayas sind reif, wenn die Schale auf leichten Fingerdruck nachgibt. Rohe Früchte enthalten das eiweißspaltende Enzym Papain und dürfen daher nicht zusammen mit Gelatine und Milchprodukten verarbeitet werden.

Passionsfrüchte sind schrumpelige, gelbliche, rote oder dunkelbraune Früchte mit vielen schwarzen Kernen, die mitgegessen werden können. Das geleeartige Fruchtfleisch schmeckt süß-säuerlich und wird ausgelöffelt.

Tamarillos (Baumtomaten) schmecken herb-süß. Das geleeartige Fruchtfleisch wird meist ausgelöffelt oder nach dem Schälen in Scheiben geschnitten.

SONDERLING RHABARBER

Er gehört botanisch gesehen zum Gemüse, wird aber wie Obst zubereitet. Es gibt ihn mit roter Schale und grünem Fruchtfleisch und mit roter Schale und rotem Fruchtfleisch. Die grünfleischigen Stangen sind die dicksten, aber auch die sauersten.

NÜSSE

Alle eßbaren Samen von Früchten werden Schalenobst oder auch Nüsse genannt.

Bittermandeln werden zur Herstellung von Aromastoffen verwendet. Sie enthalten gesundheitsschädigende Blausäure und dürfen daher nicht roh gegessen werden.

Cashewnüsse kommen geschält, geröstet und teilweise auch gesalzen in den Handel und schmecken mild-süßlich.

Erdnüsse gehören, botanisch gesehen, zu den Hülsenfrüchten. Es gibt sie mit und ohne Schale, geröstet und gesalzen.

Haselnüsse gibt es als geschälte oder ungeschälte Kerne, gemahlen und gehackt.

Kokosnüsse sind die mit Kokosmilch gefüllten Früchte der Kokospalme. Es gibt im Handel ganze Früchte und Kokosraspel sowie in Dosen konserviertes Kokosfleisch und Kokosmilch.

Macadamianüsse sind etwas größer als Haselnüsse und haben eine dünne, halbfeste Schale. Sie kommen fast nur geschält, meist geröstet und gesalzen, in den Handel.

Maronen haben ein feines, leicht süßliches Aroma. Frische Maronen besitzen eine feste Schale, die auf Druck nicht nachgibt. Bis man an ihr wohlschmeckendes Innenleben gelangt, muß man jedoch einige Arbeitsschritte hinter sich bringen (S. 257).

Paranüsse haben eine sehr harte, dreikantige Schale.

Pekannüsse, auch Hickorynüsse genannt, sehen aus wie große Eicheln. Sie schmecken etwas aromatischer als Walnüsse.

Pinienkerne schmecken süßlich und werden meist geschält und oft auch geröstet verkauft.

Pistazien sind etwa haselnußgroß, hellgrün und haben ein feines, mildes Nußaroma. Sie werden roh, geröstet und gesalzen sowie geschält und ungeschält angeboten.

Süße Mandeln kann man als ganze Nuß (ungeschält oder geschält), gestiftelt, gerieben, gehackt oder als Blättchen kaufen.

Walnüsse werden mit Schale und geschält als Kernhälften angeboten. Wählen Sie immer Nüsse, die ungebleicht und ungeschwefelt sind.

TROCKENFRÜCHTE

Wird frisches Obst soweit getrocknet, daß es nur noch 10–25 % Wasser enthält, entsteht ein wohlschmeckendes, kalorienreiches Konzentrat aus Fruchtzucker – auch Trockenobst genannt. Zu den beliebtesten Sorten gehören Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Aprikosen, Feigen, Datteln und Pflaumen. Sie werden, je nach Sorte, in Ringe oder Spalten geschnitten oder im Ganzen getrocknet.

Bei getrockneten Weintrauben unterscheidet man folgende Sorten: Rosinen sind groß, goldgelb und haben Kerne. Die goldgelben bis hellbraunen Sultaninen und die kleinen, fast blauschwarzen Korinthen sind kernlos.

Trockenobst, auch Backobst oder Dörrobst genannt, muß vor dem Kochen nicht eingeweicht werden. Es sei denn, Sie wollen die Einweichflüssigkeit verwenden.

KANDIERTE FRÜCHTE

Früchte, die in Zuckerlösungen gekocht oder eingelegt und zum Teil getrocknet sind, nennt man kandierte Früchte. Bekannteste Vertreter sind Orangetat, Zitronat und in Sirup eingelegte Cocktailkirschen. Es gibt aber auch Wurzeln (z. B. Ingwer), Samen, Blüten und Stengel, die kandiert werden.

In diesem Kapitel erfahren Sie, welche Fleischstücke es gibt und wofür man sie verwendet. Außerdem finden Sie generelle Tips zum Umgang mit Fleisch. Wie z. B. ein Filet fachgerecht gesäubert oder Medaillons in Form gebunden werden, erfahren Sie auf den Seiten 142 und 143.

SCHWEINEFLEISCH

Qualitativ hochwertiges Schweinefleisch stammt in der Regel von ca. 7 Monate alten Tieren, ist kräftig rosa gefärbt und von zarten Fettädrchen durchzogen. Das Fett sorgt dafür, daß das Fleisch aromatisch, saftig und zart ist. Es brät dann später in der Pfanne heraus. Schweinefleisch sollte nach Möglichkeit bald nach dem Einkauf zubereitet werden.

Welches Stück wofür?

Schinken (Keule, Schlegel) wird in den Teilstücken Oberschale, Unterschale, Nuß und Schinkenspeck (Hüfte) angeboten. Ober- und Unterschale sind die klassischen Stücke für

Schnitzel. Nuß und Schinkenspeck eignen sich für große Braten und für Geschnetzeltes.

Schulter (Bug, Schäufole) wird häufig mit Knochen, Fettauflage und Schwarte angeboten und eignet sich dann sehr gut für deftigen Schweinebraten. Die einzelnen Muskelpartien heißen dickes Bugstück, Blatt und falsches Filet. Aus ihnen lassen sich Ragout, Gulasch, Hackfleisch und Spießchen zubereiten. Ausgelöst und gerollt ist die Schulter ein kerniger Rollbraten. Gepökelt und gekocht wird sie als Vorder-schinken, gepökelt und geräuchert als Bauernschinken angeboten.

Kotelettstrang liefert mit Knochen und in Scheiben geschnitten Stiel-, Lummer- und Filetkoteletts, ohne Knochen Schweinesteaks.



Im Ganzen wird daraus ein herzhafter Braten (Schweinerücken). Gepökelt und gekocht, heißt das Stück Frankfurter Rippchen, gepökelt und geräuchert Kasseler.

Nacken (Hals, Kamm) ist kräftig durchwachsen und wird „wie gewachsen“ oder „ausgelöst“ angeboten. Aus diesem Teil stammen Nackenkoteletts, Braten und Kasseler. Aber auch Ragout, Gulasch und Geschnetzeltes lassen sich daraus zubereiten.

Filet (Lende) ist das zarteste und teuerste Stück vom Schwein. Im Ganzen oder in Scheiben (Medaillons) bzw. Würfel geschnitten, kann es gebraten und gegrillt werden.

Brustspitze (Dicke Rippe) wird oft für eine herzhafte, gefüllte Schweinebrust genommen. Ausgelöst können die mageren Stücke aber auch zu Rollbraten, Gulasch und Eintöpfen verwendet werden.

Bauch (Wammerl) gibt es frisch oder gepökelt. Frisches Bauchfleisch eignet sich als Kochfleisch, in Scheiben geschnitten aber auch zum Braten und Grillen.

Eisbeine (Haxen) sind die Wadenstücke von den Vorder- und Hinterbeinen des Schweines. Die Hintereisbeine (Schinkeneisbeine) sind dabei größer und fleischiger als die Vordereisbeine. Beide kann man kochen, grillen und braten.

Kopf, Ohren, Spitzbein und Schwanz eignen sich als Kochfleisch für Sülzen und Eintöpfe.

Schweinenetz wird in Metzgereien selten verlangt. Es ist aber unentbehrlich, wenn man ein gefülltes Stück Fleisch oder eine Masse beim Garen in Form halten will (siehe Seite 154). Wichtig: Das Schweinenetz muß immer gut gewässert werden, sonst trocknet es aus und bricht.

Kleine Speckkunde

Magerer, durchwachsender Speck ist gepökelt und geräuchert. Man nimmt ihn zum Braten und Kochen.

Friscen grünen Speck

(fetten Speck) braucht man zum Auslegen von Pastetenformen und zum Bardieren. Lassen Sie sich den Speck am besten gleich vom Fleischer in dünne Scheiben schneiden.

Fetter Rückenspeck ist gesalzen, luftgetrocknet oder geräuchert. Man nimmt ihn vorwiegend zum Bardieren.



MEIN TIP

Wenn Speck beim Braten

richtig schön groß werden soll, geben Sie ihn in die Pfanne und schalten Sie diese erst dann auf hohe Stufe.

Dänischer Bacon und Frühstücksspeck sind besonders mild und hauchdünn geschnitten. Bacon ist sogar leicht gekocht. Beide Sorten eignen sich gut zum Ausbraten.

RINDFLEISCH

Rindfleisch ist nicht gleich Rindfleisch. Für die Qualität sind in erster Linie Geschlecht und Alter der Tiere verantwortlich. Ochsenfleisch gilt als bestes Rindfleisch. Es stammt von ausgewachsenen, kastrierten, männlichen Tieren, ist gut marmoriert und schmeckt aromatisch-kraftig. Jungbullenfleisch stammt von bis zu 2 Jahre alten Tieren. Es ist hellrot und sehr mager. Färsenfleisch stammt von weiblichen Tieren, die noch nicht gekalbt haben, ist meist etwas fett, jedoch dafür sehr zart und saftig. Eine besondere Spezialität ist das Weidemastochsenfleisch. Es ist sehr saftig, aromatisch und stark marmoriert.

Im Gegensatz zu Schweinefleisch, muß Rindfleisch reifen. Fleisch zum Braten und Kurzbraten sollte dabei mindestens 14 Tage, Kochfleisch 5–6 Tage gereift sein. Im Kühlschrank hält sich frisches Rindfleisch 2–3 Tage.

Welches Stück wofür?

Keule besteht aus 4 Teilen. Aus der Oberschale und der Hüfte mit dem Hüftdeckel lassen sich Steaks und Rouladen herstellen. Die Unterschale (Schwanzstück) und die Kugel (Blume, Rose) liefern herzhaftes Braten und deftiges Gulasch.

Schulter (Bug) ist der größte Teil des Vorderviertels und liefert das Dicke Bugstück (ideal für Sauer- und Schmorbraten, Rouladen und Steaks). Das Schaufelstück und das Falsche Filet ergeben preiswerte Braten- und Kochfleischstücke. Die Schaufeldecke eignet sich gut für Rollbraten und Gulasch.

Roastbeef unterteilt man in hohes und flaches Roastbeef. Im Ganzen und mit Knochen ergibt es besonders saftige Braten. Aber auch die meisten Steaks werden aus diesem Fleischstück geschnitten.

Filet (Lende) ist das teuerste Stück vom Rind. Es ist ausgesprochen zart und eignet sich daher hervorragend zum Kurzbraten. Das dicke Ende des Filets heißt Filetkopf, das dünn auslaufende Filetspitze.



Brust ergibt ein kerniges Kochfleisch. Sie wird mit und ohne Knochen, frisch oder gepökelt angeboten. Rinderbrust besteht aus dem Brustkern, der den Brustbeinknochen enthält, und der Nachbrust.

Nacken (Kamm, Halsgrat) ist stark mit Sehnen und Fett durchzogen und deshalb ideal für Gulasch, Suppen und Eintöpfe.

Bauchlappen (Lappen, Dünning) wird in der Hauptsache zum Kochen verwendet.

Hochrippe (Hohe Rippe) ist fein marmoriert, sehr kräftig im Geschmack und ideal zum Braten, Grillen, Schmoren und Kochen sowie für Brühen.

Fehlrippe findet für Braten Verwendung.

Querrippe (Flach- und Spannrippe) ist stark mit Fett durchwachsen und eignet sich sehr gut zum Kochen. Auch sie ergibt kräftige Brühen und Fonds.

Bürgermeister- oder Pastorenstück (Pfaffenstück) liefert hervorragende Schmorbraten und Sauerbraten und eignet sich gut für Gulasch und Rouladen.

Beinflfleisch (Hesse) ist knochen- und sehnenreich. Es eignet sich zum Kochen und Schmoren.

Ochsenchwanz ist die Basis für Ochsenchwanzsuppe und -ragout.

Knochen, wie Mark-, Sand- und Fleischknochen, sind Grundzutaten für Fonds.



MEIN TIP

Achten Sie beim Einkauf

darauf, daß das Fleischstück keine angetrockneten Stellen aufweist, denn dies deutet auf falsche bzw. zu lange Lagerung hin.

KALBFLEISCH

Kaum ein anderes Stück Fleisch ist so delikats und vielseitig wie das Kalbfleisch. Es kommt von Tieren, die in der Regel mit 6 Monaten geschlachtet werden und dann ca. 140 kg wiegen. Milchkälber, die normalerweise nur 60 kg wiegen, sind kaum noch auf dem Markt. Kalbfleisch von guter Qualität ist fest, hellrot und mild im Geschmack.

Welches Stück wofür?

Hals und Nacken haben sehr kräftiges Fleisch. Im Ganzen eignen sie sich für Schmorbraten, aber auch für Suppen und Saucenfond. Sie werden auch in Kotelettscheiben oder Gulaschwürfeln geschnitten angeboten.

Brust ergibt einen nicht ganz mageren Rollbraten, traditionell aber wird sie gefüllt. Das Fleisch aus der Brustspitze ist etwas magerer als der Rest.

Schulter (Bug) eignet sich vorzüglich zum Braten und Schmoren. Kleingeschnitten nimmt man sie für Geschnetzeltes und Ragout.

Rücken ergibt im Ganzen oder der Länge nach gespalten ein feines Bratenstück. Das Kotelettstück eignet sich zum Braten, aber meistens schneidet man daraus Koteletts. Der hintere Teil des Rückens ist durchwachsen und hat kürzere Rippen. Von hier stammt der Kalbsnierenbraten. Man kann dieses Stück aber auch auslösen und dann als Rollbraten nehmen.

Filet (Lende) ist das edelste Teil vom Kalb. Es ist sehr feinfaserig und mager. Schneidet man es in Scheiben, bekommt man kleine Filetsteaks bzw. Medaillons.



MEIN TIP

Das beste Stück Fleisch

nützt nichts, wenn es falsch gelagert wird. Es gehört immer in die kälteste Zone des Kühlschranks, am besten flach auf einen Teller gelegt und mit Folie abgedeckt oder in einen Frischhaltebeutel verpackt.

Keule (Schlegel) besteht aus 4 Teilen: Oberschale, Unterschale, Kugel (Nuß) und Hüfte. Alle Stücke lassen sich im Ganzen sehr gut braten und schmoren. Aus der zarten Oberschale und der noch zarteren Kugel werden begehrte Schnitzel geschnitten. Würfelt man die Kugel, erhält man Fleisch für Geschnetzeltes und Gulasch.

Dünnung (Bauch, Lappen) hat keine Knochen und ist somit ein ideales Fleischstück für Rollbraten. Sie eignet sich aber auch für Gulasch und Frikassee.

Haxen lassen sich im Ganzen grillen, schmoren oder braten. In Scheiben geschnitten, sind Kalbshaxenscheiben als

Ossobuco eine beliebte italienische Spezialität.

LAMMFLEISCH

Heute findet man nur noch Lammfleisch, das von jungen, höchstens einjährigen Tieren stammt. Es ist würzig, zart und recht fettarm. Gute Qualität erkennt man an der hell- bis ziegelroten Farbe und am beinahe weißen Fett. Abgedeckt hält sich das Fleisch im Kühlschrank 2–3 Tage, in einer Marinade sogar bis zu 5 Tage.

Welches Stück wofür?

Hals und Nacken (Kamm) sind typische Stücke für Gulasch, Ragouts und Eintöpfe, da sie leicht marmoriert sind. Der Nacken kann aber auch in Koteletts zerteilt werden.

Rücken gibt es mit und ohne Knochen (Rückenfilet). Aus dem Stück mit Knochen bereitet man Lammrücken und Lammkrone zu, aus dem Rückenfilet Rollbraten und Lammnierenbraten. Aus dem Rückenfilet werden auch die Lammchops und Lammnüsschen geschnitten.

Filet ist das zarteste Stück vom Lamm. Es wird meist im Ganzen gebraten.

Keule wird meist ganz und mit Knochen gebraten oder geschmort. Man kann sie aber auch in Scheiben schneiden und kurzbraten sowie grillen, gewürfelt auf Spieße stecken oder für Gulasch verwenden.

Schulter (Bug) eignet sich – mit oder ohne Knochen – zum Schmoren und Braten, aber auch zum Kochen. In Würfel geschnitten, läßt

sich daraus Ragout oder Gulasch zubereiten. Das Fleischstück ist von einer Fettschicht umgeben, die vor der Zubereitung sorgfältig entfernt werden muß.

Brust und Dünung

(Bauch) eignen sich ideal für Eintöpfe und Ragouts. In Rippchen geteilt, kann die Brust auch gebraten oder gegrillt werden, entbeint eignet sie sich auch für Rollbraten.

Haxen haben wenig Fett und Knochen, aber sehr aromatisches Fleisch, aus dem sich gute Schmorgerichte zubereiten lassen.

HACKFLEISCH

Man kann aus jeder Fleischsorte Hackfleisch herstellen. Der Gesetzgeber verbietet jedoch aus hygienischen Gründen den Verkauf von Gefügel- und Wildhack. Da Hackfleisch stark zerkleinert ist, ist es extrem leicht verderblich. Es muß deshalb am gleichen Tag der Herstellung verkauft und verarbeitet werden. Zu Hause sollten Sie es bis zum Verzehr unbedingt in den Kühlschrank legen. Gekartes Hack hält sich, gut gekühlt, 1–2 Tage.

Die wichtigsten Sorten

Rinderhackfleisch

(Ochsenhack) wird aus preiswerten Fleischstücken, wie Querrippe und Bauchlappen, hergestellt.

Tatar (Beefsteakhack, Schabefleisch) ist die magerste Hackfleischsorte und besteht aus schierem Muskelfleisch vom Rind.

Kalbfleischhack wird aus Schulterfleisch zubereitet. Es schmeckt besonders zart und fein und läßt sich ideal mit Rinderhackfleisch kombinieren.

Schweinehackfleisch ist grob oder fein durchgedrehtes Schweinefleisch, vorwiegend aus Schulter und Bauch.

Mett (Hackepeter, Häckerl) nennt man Schweinefleisch, das bereits mit Zwiebeln, Salz und Gewürzen vermischt ist.

Gemischtes Hackfleisch

(Hackfleisch halb und halb) besteht je zur Hälfte aus grob entsehntem Rind- und Schweinefleisch.

Lammhackfleisch wird selten angeboten, da die Nachfrage nicht sehr groß ist. Man bereitet es am besten aus Schulterfleisch zu. Es hat einen intensiven Geschmack.

INNEREIEIEN

Sie sind in der Regel reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß, zugleich auch sehr fettarm und leicht verdaulich. Allerdings sind Innereien auch leicht verderblich und sollten daher möglichst rasch zubereitet werden. Aufgrund ihres verhältnismäßig hohen Gehalts an Schwermetallen sind Innereien in Verruf geraten. Die hohen Werte findet man jedoch nur bei älteren Tieren. Doch generell gilt, Innereien nur gelegentlich – und dann in einem Abstand von 2–3 Wochen – zu verzehren.

Die wichtigsten Innereien

Bries, auch Milcher, Milder oder Schweser genannt, ist die Thymusdrüse von Kalb und Lamm. Kalbsbries ist äußerlich dem Hirn sehr ähnlich. Man kann es kochen, dünsten, schmoren, braten, grillen und backen. Vor der Zubereitung müssen Sie es ca. 2 Stunden (besser noch über Nacht) in kaltes Wasser legen, um alle Blutreste herauszuspülen. Danach wird es kurz überbrüht, abgeschreckt und gehäutet (siehe dazu auch S. 181).

Herz eignet sich nicht nur zum Schmoren, sondern, in Streifen geschnitten, auch zum Kurzbraten.

Hirn (Bregen, Brägen) vom Kalb gilt als ausgesprochene Delikatesse. Das Hirn von Rind und Schwein wandert vornehmlich in die Wurst. Hirn muß immer ganz frisch verarbeitet werden und wird, wie Bries, vorher gehäutet und gewässert.

Kutteln (Kaldaunen) sind der Pansen bzw. Vormagen vom Rind. Sie müssen vor dem Garen immer gründlich abgespült und abgebürstet werden. Am besten eignen sie sich zum Schmoren.

Leber vom Kalb ist hellbraun, mild und saftig; die vom Rind größer, braunrot und kräftig im Geschmack. Schweineleber ist dunkelbraun, leicht porös und herzhaft. Für alle Lebersor-

ten gilt: je jünger die Tiere, desto zarter ihre Leber. Vor der Zubereitung muß von der Leber immer die Haut abgezogen und dicke Adern entfernt werden. Dies erledigt aber in der Regel schon der Fleischer. Leber bitte immer nur kurz braten und erst danach salzen, sonst wird sie hart.

Lunge wird in Süddeutschland auch Beuscherl oder Lüngerl genannt. Am zartesten ist die Kalbslunge.

Nieren von Kalb und Rind haben mehrere große Kammern. Die von Schwein und Lamm weisen eine typische Nierenform auf und sind von einem Fettpolster umgeben, das meistens aber schon vom Fleischer abgelöst wurde.

Rinder- und Schweinenieren sollten Sie vor der Zubereitung wässern. Schweine- und Lammnieren schneidet man vor der Zubereitung horizontal in 2 Hälften und löst die weißen Gefäße mit einem Messer aus. Rinder- und Kalbsnieren werden vor der Zubereitung in Röschen geschnitten und dann noch geputzt (Häutchen und Fett entfernen). Siehe dazu S. 179.

Zunge von Rind, Kalb, Schwein oder Lamm gibt es frisch, gepökelt und geräuchert sowie gekocht als Aufschnitt. Eine Rinderzunge wiegt 1–2 kg, eine Kalbszunge ca. 500 g, eine Schweinezunge 350 g und eine Lammzunge nur 200 g. Nach dem Garen muß die Zunge gehäutet werden. Wie dies geht, erfahren Sie auf S. 180.

Geflügelfleisch ist preiswert, zart, leicht verdaulich und sehr kalorienarm.

Doch nicht alles, was Federn hat, zählt zum Geflügel. Wildgeflügel, wie Fasan, Rebhuhn und Wachtel, gehören zum Federwild.

Wild ist reich an Eiweiß und Mineralstoffen, aber arm an Fett und wegen seiner zarten Faser besonders leicht bekömmlich.

In diesem Kapitel stelle ich Ihnen die wichtigsten Geflügel- und Wildsorten vor. Wie das Fleisch fachgerecht tranchiert und vorbereitet wird, erfahren Sie auf den Seiten 184 bis 187.

HAUSGEFLÜGEL

Die Haut von frischem, qualitativ hochwertigem Geflügel darf nicht beschädigt sein, und das Geflügel sollte nicht riechen. Auf Nummer Sicher gehen Sie, wenn Sie Geflügel der Handelsklasse A kaufen. Frischgeflügel hält sich im Kühlschrank bei 4–6 °C 2–3 Tage, im Gefrierschrank ca. 8 Wochen.

Hähnchen (Poulet) sind 5–6 Wochen alte, weibliche oder männliche Tiere mit einem Gewicht von 750–1 200 g, die noch vor der Geschlechtsreife geschlachtet werden. Ein Tier reicht für 2 Personen. Vom Hähnchen werden auch Einzelteile, wie Hähnchenbrust, -schenkel, -keulen, -flügel und -brustfilets, angeboten.

Poularden sind Junghennen, die 16–22 Wochen lang besonders gemästet werden und mindestens 1,2 kg wiegen müssen. Sie können auch als Fleischhähnchen bezeichnet werden. Bresse-Poularden aus Frankreich leben im Freiland und fressen Körnerfutter. Mais-Poularden werden mit Mais gefüttert. Das Fleisch beider Tierarten ist sehr würzig und kräftig. Eine Poularde reicht für 4 Personen. Außer im Ganzen wird sie auch in Teilstücken angeboten.

Suppenhühner sind 12–15 Monate alte Legehennen. Sie wiegen 1,5–2,4 kg und sind nur zum Kochen geeignet, ergeben dabei aber eine hervorragende Brühe. Im Spätherbst ist ihr Fleisch übrigens am aromatischsten. Ein Suppenhuhn reicht für ca. 4 Portionen.

Kapaun ist ein junger, noch vor der Geschlechtsreife kastrierter Hahn mit einem Gewicht von 1,5–2 kg. Er ist besonders fleischig und zart.

Stubenküken werden alle Hähnchen mit einem Gewicht unter 750 g (ohne Kopf und Innereien) genannt. In der Regel werden sie 400–500 g schwer angeboten.

Enten werden bis zu ihrem 1. Lebensjahr, meistens jedoch nach 4–6 Monaten geschlachtet und mit einem Gewicht von 1,8–3 kg angeboten. „Junge Enten“, auch Frühmastenten genannt, sind 2–3 Monate alt und nur 1,5–2 kg schwer. Sie haben sehr zartes Fleisch und ein besonders feines Aroma. „Normale Enten“ können dagegen gut 3 kg schwer werden. Neben der normalen Hausente gibt es noch die Barbarie- und die Flugente. Barbarieenten haben einen recht hohen Fettanteil unter der Haut. Wesentlich fettärmer und fleischiger sind die Flugenten. Sie wiegen bratfertig ca. 1,6 kg und haben dunkles, festes



MEIN TIP

Frisches Geflügel gehört

nach dem Einkauf gleich in die kälteste Zone des Kühlschranks und sollte innerhalb von 3 Tagen zubereitet werden.

Aus hygienischen Gründen sollten Sie Geflügel beim Lagern nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen lassen, um eine Salmonelleninfektion zu vermeiden.

wildähnliches Fleisch. Auch von Enten werden Teilstücke, wie Entenhälften, Entenkeulen und Entenbrustfilets, angeboten. Die beste Zeit für einen frischen Entenbraten ist übrigens von Spätsommer bis ins zeitige Frühjahr.

Gänse werden als Frühmastgänse und junge Gänse angeboten, und zwar frisch überwiegend von November bis Januar. Frühmastgänse werden nach 9–10 Wochen geschlachtet und erreichen ein Gewicht von 2–3 kg. Junge Gänse sind bis zu 12 Wochen alt, wiegen 4–5 kg und haben – wie auch die Frühmastgänse – eine gleichmäßig helle Hautfärbung und festes Keulenfleisch. Sie sind übrigens die schmackhaftesten und reichen für 4–6 Personen. Hafermastgänse erhalten in den letzten 3 Wochen der Mastzeit täglich mindestens 500 g Hafer, was den typischen Gänsegeschmack noch verstärkt. Obendrein sind sie fettärmer und fleischiger als ihre Verwandten. Gänse werden während der Saison auch in Teilen angeboten – frisch oder tiefgefroren.

Truthahn bzw. Puter wird im Alter von 6–12 Monaten geschlachtet und kann bis zu 17 kg schwer werden. Nicht ganz so fleischig und saftig sind die Baby-Puten mit einem Gewicht von 2–3 kg. Sie reichen für 4–6 Personen. Truthahnfleisch wird vor allem in Teilstücken angeboten, wie Brust (ohne Knochen),

Ober- und Unterkeule (mit Knochen) oder wiederum kleinere Stücke davon (Putenschnitzel und -steaks). Im Gegensatz zum Brustfleisch ist das Fleisch der Keulen dunkler und aromatischer.

Perlhühner sind sehr fleischig, zart und haben einen leichten Wildgeschmack. Bratfertig wiegen die Tiere 800–1300 g und reichen für 2–3 Personen. Junge Perlhühner erkennt man an ihrer biegsamen Brustbeinspitze.

Tauben werden im Alter von ca. 10 Wochen geschlachtet und wiegen bratfertig 300–400 g. Sie haben ein zartes, weißes und mageres Fleisch. Pro Person rechnet man übrigens 1 Taube.

HAARWILD

Zum Haarwild gehört alles, was Haare hat, also z. B. Hase, Reh, Hirsch und Kaninchen.

Wildkauf ist Vertrauenssache. Denn man sieht dem Fleisch nicht an, ob es aus einer durch Schadstoffe belasteten Region stammt. Aber auch die fachkundige Lagerung spielt für die Qualität eine Rolle. Ein bißchen hilft dabei die Nase. Durchgereiftes Fleisch riecht fein-säuerlich. Hat es einen faulig-muffigen Geruch, man nennt das auch Hautgout, dann ist es nicht in Ordnung. Am sichersten ist es jedoch, wenn Sie Wild bei einem Fachhändler oder einem

Ihnen bekannten Jäger kaufen. Wildfleisch hält sich mindestens 1 Tag frisch, wenn man es in ein mit Essig getränktes Tuch einwickelt und im Kühlschrank (kälteste Zone) aufbewahrt. Sehr gut eignet es sich zum Einfrieren. Dafür werden Rücken, Keule und Schulter von lockeren Häutchen befreit und möglichst luftdicht verpackt. Im Gefriergerät bleibt das ungespickte Fleisch von Reh und Rotwild 12 Monate, von Hase, Wildkaninchen und Rebhuhn 8 Monate, von Wildschwein 6 Monate und von Fasan 4 Monate frisch. Nachfolgend nun ein kurzer Steckbrief der Wildarten, die für Pfanne und Kochtopf interessant sind.

Rehwild ist eine ausgesprochene Delikatesse, denn das rotbraune, kurzfasrige Fleisch von Rehbock, -ricke und Kitz ist besonders zart und saftig. Der Rücken kann im Ganzen gebraten werden; roh

ausgelöst schneidet man daraus Rehnüßchen und Medaillons. Die Keule eignet sich zum Braten, die Schulter (auch Blatt genannt) wird geschmort oder gebraten. Hals und Brust lassen sich gut zu Gulasch verarbeiten. *Jagdsaison:* Mai bis Februar.

Rotwild ist der Oberbegriff für Hirsche. Vor allem das dunkelbraune Fleisch junger Tiere ist sehr kernig und aromatisch. Rücken und Keule eignen sich hervorragend zum Braten im Backofen. Man kann aus der Keule aber auch Steaks und Schnitzel zum Grillen oder Kurzbraten schneiden. Das Hirschblatt ist feinstes Schmorfleisch für Gulasch und Ragout. Hals, Brust und Bauch eignen sich für Rollbraten und Pasteten. *Jagdsaison:* Juni bis Februar.



Damwild ist in seinem Fleisch dem vom Reh sehr ähnlich. Seine Teilstücke werden auch wie Rehfleisch zubereitet. Immer häufiger stammt das Damwild aus landwirtschaftlicher Gatterhaltung. Sein Fleisch ist etwas saftiger als das der Tiere aus freier Wildbahn. Allerdings ist der typische Wildgeschmack nicht so ausgeprägt.

Jagdsaison: Juli bis Februar.

Schwarzwild (Wildschwein) liefert saftiges, dunkelrotes, hocharomatisches Fleisch, wenn es von jungen Tieren, wie Frischlingen und Überläufern, stammt. Das Fleisch älterer Tiere sollte man nur noch schmoren. Das beste Bratenstück ist die Schulter, aber auch Rücken und Keule eignen sich im Ganzen oder in Teilen zum Braten. Aus der Keule lassen sich auch Steaks und Rouladen schneiden. Bauch, Brust und Hals liefern Fleisch für Schmorgerichte. Achtung: Das Fleisch von männlichen Wild-

schweinen (Keilern), die während der Paarungszeit erlegt wurden, hat einen spezifischen Geruch und Geschmack, der sich weder durch Abhängen noch durch Tiefgefrieren verliert. *Jagdsaison:* Frischlinge und Überläufer können das ganze Jahr über geschossen werden, ältere Tiere nur von Juni bis Januar.

Hasen schmecken am besten, wenn sie nicht älter als 8 Monate sind (Junghasen). Ihr Fleisch hat einen ausgeprägten Eigengeschmack. Rücken und Keulen lassen sich in der Pfanne oder im Ofen braten. Hasenklein ergibt leckeres Ragout.

Jagdsaison: Oktober bis 15. Dezember.

Wildkaninchen haben ein weißes bis blaßrosafarbenes Fleisch, das etwas süßlich schmeckt. Ihre Teile lassen sich wie die vom Hasen zubereiten.

Jagdsaison: Ganzjährig.

FEDERWILD

Zum Federwild, auch Wildgeflügel genannt, gehören alle Vögel, die frei leben und gejagt werden können. Mittlerweile wird aber ein großer Teil des Wildgeflügels auch im Freigehege gehalten.

Fasane werden während der Jagdzeit von Oktober bis Mitte Januar bereits küchenfertig oder ausgenommen im Federkleid angeboten. Bratfertig gibt es sie das ganze Jahr über zu kaufen. Junge Hähne wiegen ca. 1 kg, Hennen sind etwas leichter. Junge Tiere erkennt man übrigens an grauen Ständern (Beinen) und kurzen, weichen und stumpfen Sporen. Das Fleisch vom Fasan ist relativ langfaserig. Ein Fasan reicht für 2 Personen.

Rebhühner wiegen 350–400 g und werden von September bis Mitte Dezember frisch im Feder-

kleid angeboten. Am besten schmecken einjährige Rebhühner. Junge Tiere haben übrigens gelbe Füße und einen leicht biegsamen Unterschnabel. Tiefgefroren gibt es Rebhühner das ganze Jahr über. Ein Rebhuhn reicht für 1 Portion.

Wachteln kommen heute fast nur noch aus Zuchtbetrieben. Sie wiegen bratfertig ca. 180 g, wobei die Hennen schwerer als die Hähne sind. Wachteln werden vorwiegend frisch oder tiefgefroren angeboten. Für 1 Portion rechnet man 2 Wachteln. Da das Geflügel schnell verdirbt, sollte man es auch im Kühlschrank nicht zu lange lagern, sondern lieber einfrieren. Ideal für die schnelle Küche sind Wachtelbrüstchen, die es mit Haut zu kaufen gibt.

Wildenten werden von September bis Mitte Januar gejagt; tiefgefroren bekommt man sie das ganze Jahr über. Sie sind magerer und kerniger als Hausenten, wiegen bratfertig ca. 800 g und reichen für 2 Personen. Bekannteste Wildentenart ist die Stockente, daneben gibt es noch Krick- und Schnatterenten. Junge, frische Enten haben einen grünen Schnabel, biegsame Beine und leicht einreißende Schwimmhäute.



In diesem Kapitel finden Sie Kurzportraits zu den wichtigsten Fischen und Meeresfrüchten. Auf den Seiten 212 bis 215 erfahren Sie, wie Fisch z. B. filetiert und gehäutet wird und wie man Meeresfrüchte fachgerecht vorbereitet.

FISCHE

Fische teilt man in See- und Süßwasserfische ein und differenziert dabei die Seefische nach ihrem Aussehen noch einmal nach Platt- und Rundfisch. Moderne Kühl- und Transportmethoden machen es möglich, daß der Fisch beim Kauf nicht mehr nach Fisch riecht, sondern selbst aus dem entlegensten Fleckchen Erde topfrisch beim Händler um die Ecke landet. Dennoch sollten Sie beim Einkauf auf folgende Frischekriterien achten:

- Die Augen müssen prall und klar sein und glänzen.
- Die Kiemen müssen hellrot sein und fest an der Haut anliegen.
- Die Schleimhaut soll glatt sein und nicht schmierig riechen.
- Ein Eindruck mit dem Finger ist bei frischen, ganzen Fischen nur sehr kurz zu sehen.
- Fischfilets müssen glatte, nicht angetrocknete oder verfärbte Ränder und glänzendes Fleisch haben.

Seefische

Glattbutt ähnelt im Aussehen dem Steinbutt, ist aber etwas schlanker und hat eine glatte Haut. Der Glattbutt schmeckt auch feiner und sein Fleisch ist fester. Glattbutt läßt sich wie Steinbutt zubereiten, eignet sich aber auch zum Grillen und Fritieren.

Goldbrasse, auch Dorade royale genannt, ist die feinste aller Brassen. Der Rundfisch hat sehr festes, weißes Fleisch mit wenig Fett und kaum Gräten. Am besten schmeckt er pochiert, gebraten oder gegrillt.

Heilbutt ist der größte Plattfisch. Weißer Heilbutt hat eine grünlich-schwarze und eine weiße Seite. Sein feines, relativ fettarmes Fleisch eignet sich gut zum Pochieren, Braten, Ausbacken und Grillen.

Schwarzer Heilbutt ist kleiner und recht fettreich – und daher ideal zum Räuchern. Er eignet sich aber auch zum Pochieren, Braten und Grillen.

Hering zählt zu den Fettfischen. Als Matjes wird der noch vor der Geschlechtsreife gefangene grüne Hering bezeichnet. Vollheringe sind vor dem Laichen und Herbst- oder Leerheringe nach dem Laichen (mit stark zurückgebildeten Geschlechtsorganen) gefangene Heringe. Übrigens sind die im Früh-



jahr gefischten Heringe aromatischer und magerer als die Herbstfische. Hering wird frisch als grüner Hering, geräuchert als Bückling, in Lake eingelegt als Salzhering und mariniert als Bismarckhering oder Rollmops angeboten.

Kabeljau ist einer unserer wichtigsten Speisefische. Bis zur Geschlechtsreife wird der Rundfisch Dorsch genannt. Sein festes, mageres, sehr mild schmeckendes Fleisch läßt sich pochiern, braten, dünsten oder grillen.

Lengfisch (Leng) ist mit dem Kabeljau verwandt, hat aber nicht so feines Fleisch. Der Rundfisch wird vorwiegend filetiert angeboten und eignet sich besonders gut zum Braten.

Makrele ist sehr fettreich. Das feste und saftige Fleisch wird frisch, geräuchert oder in Konserven angeboten. Der Rundfisch ist ideal zum Pochieren, Dünsten, Braten, Grillen und Ausbacken.

Meeraal ist ein schlangenartiger, bis zu 2 m langer Fisch ohne Schuppen. Sein festes Fleisch eignet sich sehr gut für Schmorgerichte und ist fettärmer als das vom Flußaal. Der Fisch hat kaum Gräten und muß nicht gehäutet werden.

Meeräschen werden 30–50 cm lang und haben festes, weißes, zartes Fleisch. Die Rundfische sind ideal zum Braten, Grillen und Pochieren.

Merlan (Wittling) gibt es frisch und geräuchert. Die Filets des Rundfisches lassen sich hervorragend rollen und sind ideal zum Pochieren und Braten.

Petersfisch sieht aus wie ein Plattfisch, ist aber kleiner. Sein ziemlich festes, mageres Fleisch ähnelt dem des Steinbutts und eignet sich zum Grillen, Braten, Dämpfen sowie Pochieren.

Rotbarben (Rote Meerbarben) haben ein feines, mageres Fleisch mit einem ganz spezifischem Aroma, das sich besonders gut grillen, braten und marinieren läßt.



Rotbarsch (Goldbarsch) ist ein preiswerter Konsumfisch. Sein rötliches, sehr festes Fleisch wird vorwiegend filetiert angeboten. Der Rundfisch ist ideal zum Braten, Grillen, Kochen und Pochieren.

Rotzunge (Limandes) ist eine nahe Verwandte der Scholle. Der Plattfisch hat weißes, sehr schmackhaftes Fleisch, das vorwiegend filetiert angeboten wird. Es schmeckt sehr gut pochiert oder zart gebraten.

Sardellen (Anchovis) werden 9–15 cm groß. Die Rundfische gelangen meist nur tiefgekühlt, geräuchert oder in Salz oder Öl eingelegt in den Handel.

Sardinen werden hauptsächlich zu Ölsardinen verarbeitet. Man bekommt sie aber auch frisch und tiefgefroren.

Schellfisch erkennt man an seinem dunklen Rücken, dem weißen Bauch und den schwarzen Seitenlinien. Sein helles Fleisch ist fest, mager und sehr zart. Der Rundfisch kommt frisch als Angelschellfisch oder als Filet in den Handel und ist ideal zum Kochen und Pochieren.

Scholle (Goldbutt) ist der meistverkaufte, aber nicht ganz billige Plattfisch. Sein Fleisch ist sehr mager. Scholle gibt es sowohl im Ganzen als auch als Filet.

See- oder Wolfsbarsch, im Mittelmeer auch Loup de mer genannt, ist einer der teuersten Speisefische. Das feste, weiße, äußerst aromatische Fleisch des Rundfisches schmeckt besonders gut pochiert oder zart gebraten.

Seehecht ist ein schlanker, großer Rundfisch. Er hat mageres, festes Fleisch mit wenig Gräten, das sich sehr gut zum Pochieren, Braten und Grillen, aber auch zum Frittieren eignet.

Seelachs (Köhler) ist ein preiswerter Konsumfisch, dessen zartes Fleisch mit seinem kräftigen Geschmack sehr gut zum Braten, Kochen und Ausbacken ist. Er wird vorwiegend als Filet angeboten.

Seeteufel (Angler) gilt als einer der köstlichsten Rundfische. In Frankreich wird er auch Lotte de mer

oder Baudroie genannt. Sein festes, zartes Fleisch ist völlig grätenfrei. Es gibt ihn frisch, oft mit gehäutetem Schwanzstück, und geräuchert.

Seewolf oder Steinbeißer (Katfisch) erkennt man an seiner stacheligen Rückenflosse. Sein fettarmes Fleisch ist sehr wohl-schmeckend. Er wird frisch und gefroren gehandelt, entweder im Ganzen (ohne Kopf) oder in Scheiben.

Seezunge gehört zu den feinsten Edelfischen. Der Plattfisch ist im Schnitt 30–40 cm lang und hat eine helle Unter- und eine dunkle Oberseite. Die Haut der Seezunge ist fest und muß vor der Zubereitung abgezogen werden (S. 213). Das Fleisch ist weiß und sehr zart. Seezungen werden ganz oder filetiert, frisch oder tiefgefroren angeboten.

Steinbutt erkennt man an den steinähnlichen Verkrostungen an der dunklen Seite. Der Plattfisch hat festes Fleisch, das am besten gebraten oder pochiert schmeckt.

Thunfische (zur großen Familie gehört auch der kleine Bonito) haben generell ein fettes, festes, dunkles, sehr aromatisches Fleisch, das im Geschmack dem von Kalbfleisch ähnelt. Es gibt die Rundfische frisch und tiefgefroren (als Filet oder Tranchen), geräuchert oder in Konserven.

Süßwasserfische

Aale wachsen im Meer auf, gehen zum Laichen in die Flüsse und kehren dann ins Meer zurück. Ihr Fleisch ist fest, zart und grätenfrei, allerdings auch sehr fettreich und schwer verdaulich. Am besten schmecken Aale, wenn sie ca. 1 kg schwer sind. Es gibt sie frisch (grüner Aal), geräuchert, in Gelee und in der Konserve.

Barsch (Flußbarsch) hat zartes, fettarmes, hocharomatisches Fleisch und eignet sich für alle Zubereitungsarten. Der in der Schweiz auch Egli genannte Fisch hat gefährliche Stachelstrahlen, deshalb ist beim Schuppen und Ausnehmen Vorsicht geboten.

Forellen gehören zur Familie der Lachse. Man unterscheidet folgende Arten: Bachforellen leben meist frei und sind deshalb rar. Sie schmecken wesentlich aromatischer als die größeren, gezüchteten Regenbogenforellen. Bis zu 1,4 m lang werden die Seeforellen, die in den Alpenseen beheimatet sind. Lachsforellen sind Wanderfische, deren Fleisch während ihres Aufenthaltes im Meer eine lachsähnliche Farbe

annimmt. Die meisten Lachsforellen stammen jedoch aus der Zucht.

Hecht hat mageres und festes Fleisch. Da es sehr grätenreich ist, ist es vorteilhaft, Hechtfilets zu kaufen.

Karpfen unterscheidet man in den völlig mit Schuppen bedeckten Schuppenkarpfen, den nur unregelmäßig beschuppten Spiegelkarpfen und den fast schuppenlosen Lederkarpfen. Am besten schmecken die Fische in den Herbst- und Wintermonaten.

Lachse laichen ursprünglich in Flüssen, wandern dann aber ins Meer. Man unterscheidet, je nach Größe, Qualität und Farbe, u. a. den dunkelroten Grönlach, den hellroten, saftigen Ostseelachs und den aromatischen Königslachs. Als besondere Delikatesse gilt der flußaufsteigende Lachs, auch Salm genannt. Sein hellrotes, fettreiches Fleisch ist fast grätenfrei. Wesentlich runder und längst nicht so aromatisch sind die Zuchtlachse. Sie haben allerdings das ganze Jahr über Saison. Lachs gibt es frisch, geräuchert oder trockengebeizt.

Renken gehören zur Familie der Lachse. Ihr Fleisch ist kräftig im Geschmack. Stammen sie aus dem Bodensee, nennt man sie Felchen.

Saibling ist ein 20–40 cm großer, forellenartiger Fisch. Sein lachsfarbenes Fleisch schmeckt pochiert und kurzgebraten am besten. Es gibt Bach- und Seesaiblinge.

Schleien sind mit dem Karpfen verwandt, ihr Fleisch ist aber nicht ganz so fett. Filets und Tranchen schmecken am besten gebraten oder pochiert.

Viktoriabarsch stammt aus dem Viktoriasee in Afrika und hat ein leicht faseriges, weiches Fleisch, das beim Garen nicht zerfällt. Im Handel bekommt man ihn in der Regel als Filet.

Zander ist das Feinste, was unsere Seen zu bieten haben. Sein weißes Fleisch ist zart und mild im Geschmack. Doch Vorsicht beim Schuppen. An seinen spitzen, mit Schleim überzogenen Stacheln kann man sich leicht verletzen.

MEERESFRÜCHTE

Sie werden in Krusten-, Schalen- und Weichtiere unterschieden. Hier ein Überblick über die wichtigsten Arten.

Krustentiere

Flußkrebse sind 10 bis 25 cm lang, schwarz und haben 2 ungleich große Scheren sowie ein langes Schwanzstück. Flußkrebse gibt es nur sehr selten lebend zu kaufen. Meist werden sie vorgekocht oder ausgelöst als Tiefkühl- bzw. Dosenware angeboten.

Hummer haben 2 unterschiedlich ausgebildete Scheren: eine kräftig große Fangschere (sitzt meistens rechts) und eine kleine Schere mit scharfen Zähnen. Der größte Teil der bei uns angebotenen Hummer kommt aus Kanada, denn

die europäischen Gewässer sind überfischt. Kanadische Hummer sind etwas gedrungener und haben manchmal eine schwarzrote Farbe. Am besten schmecken Hummer mit einem Gewicht von 500 bis 800 g. Denn je größer und älter die Tiere sind, desto faseriger ist ihr Fleisch. Hummer gibt es frisch, tiefgekühlt und vorgekocht.

Scampi, auch Kaisergranate oder Langustinos genannt, haben 2 lange, schlanke Scheren und sehen aus wie Mini-Hummer. Ihr Fleisch ist zart und sehr aromatisch.

Langusten haben keine Scheren, sondern sehr große Fühler. Der größte Teil ihres wohlschmeckenden Fleisches, das süßer als das des Hummers ist, sitzt im Hinterleib. Die Tiere werden lebend oder gekocht, die Schwänze tiefgekühlt verkauft.



Nordseekrabben sind eigentlich keine Krabben, sondern Garnelen, da sie zur Familie der Langschwanzkrebse gehören. Da sie leicht verderben, werden sie schon an Bord gekocht. Die Nordseegarnelen erhält man ungeschält oder geschält.

Tiefseegarnelen haben gleich mehrere Familienmitglieder. Die kleinsten sind die 2,5–3 cm großen Crevetten, auch Grönlandshrimps genannt. Gekocht und geschält, ist ihr Fleisch außen leicht rötlich. Die Grönlandkrabben bzw. Eismeersshrimps sind 6–7 cm groß und haben ein festes Fleisch. Es gibt sie gekocht und tiefgefroren, mit und ohne Schale. Riesengarnelen werden oft auch als King Prawns oder Hummerkrabben angeboten. Sie gehören zu den größten Tiefseegarnelenarten. Ihr Fleisch ist fest, herzhaft und würzig. Sie werden tiefgefroren, roh oder gekocht sowie mit oder ohne Schale und Kopf angeboten.

Taschenkrebs ist ein großer Krebs mit braunrotem, glattem Panzer. Er hat 2 große Scheren, in denen das beste Fleisch sitzt. Das Fleisch des auch Crab genannten Tieres ist sehr aromatisch.



Schalentiere

Fangfrische Schalentiere (Muscheln) erkennt man an ihren noch geschlossenen Schalen und ihrem frischen Meerwassergeruch.

Austern stammen fast alle von künstlichen Zuchtbanken, wo sie in 3–4 Jahren zur Marktreife herangezogen werden. Bekannteste Sorten sind die Imperial aus Holland, die Portugaise aus Portugal, die Sylter Royal, die Belon und Marenne aus Frankreich, die Navite und Whitestable aus England, die Limfjord aus Dänemark und die Blue point und Virginia aus Amerika. Austern werden meist roh gegessen, schmecken aber auch pochiert, gebraten und gegrillt sehr gut.

Herzmuscheln verdanken den Namen ihrem Profil. Die ca. 5 cm große, elfenbein- bis bräunlichfarbenen Muscheln werden wie Miesmuscheln zubereitet.

Jacobs- oder Pilgermuscheln haben eine gewölbte Schale, sind 10–15 cm groß und schmecken am besten von November bis März. Das Innere besteht aus dem orangefarbenen Corail (Rogen) und dem cremeweißen Muskeleis. Beides kann gegessen werden.

Mies- oder Pfahlmuscheln kommen heute vorwiegend aus Zuchtanlagen. Sie können gekocht, gebraten und mariniert werden. Im Winter sind die Muscheln besonders köstlich und fleischig.

Venusmuscheln sind in fast allen Meeren zu Hause. Ihr Geschmack ist feiner als der von Miesmuscheln. Teppichmuscheln, auch Vongole genannt, gehören zur Familie der Venusmuscheln. Sie werden 3–5 cm groß.

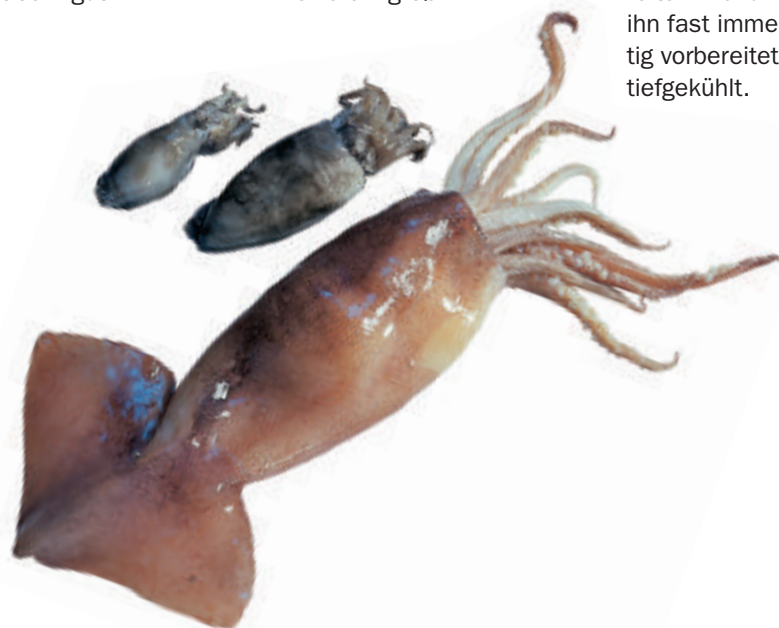
Weichtiere

Die wichtigsten Vertreter sind hier die Tintenfische. Aber auch der Seeigel, eine Spezialität, die man hier nur selten bekommt, zählt dazu.

Kalmare haben einen sehr schlanken, langen, torpedoartigen Körper mit einer rhombenförmigen Flosse. Ihr festes, mageres Fleisch kann gekocht oder gebraten werden. Der sackartige Körper lässt sich auch gut füllen. Kalmare gibt es bei uns frisch, aber auch tiefgekühlt, im Ganzen oder in Ringe geschnitten.

Oktopus, auch Gemeine Krake genannt, ist im Mittelmeerraum äußerst populär. Er hat 8 Fangarme mit jeweils 2 Reihen von Saugnäpfen. Er schmeckt gekocht, gebraten, mariniert und frittiert.

Tintenfisch, auch Sepia genannt, hat einen ovalen bis runden Körper sowie 2 lange und viele kleine Fangarme. Er lässt sich wie Kalmar und Oktopus zubereiten. Bei uns findet man ihn fast immer küchenfertig vorbereitet und oft auch tiefgekühlt.



KARTOFFELN

Von einer eher profanen Sättigungsbeilage hat sich die Kartoffel heute bis in die Küchen der Spitzenrestaurants hochgearbeitet. Dem Vorurteil, ein ungesunder Dickmacher zu sein, hielt sie dabei trotzig stand. Schließlich wußte sie schon immer, was in ihr steckt: eine Fülle von wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen sowie hochwertiges Eiweiß und Ballaststoffe. Nur Kalorien hat sie so gut wie keine – 100 g enthalten nämlich nur 68.



MEIN TIP

Einkellerrückkartoffeln sollten Sie möglichst

spät im Jahr kaufen, am besten nicht vor Oktober, damit sie nach einer Zwischenlagerung bereits eine feste Schale gebildet haben.

DIE SORTEN

Allein in Deutschland wetteifern über 60 verschiedene Speisekartoffelsorten um die Gunst der Verbraucher. Unterschieden werden sie dabei nach ihren Kocheigenschaften.

Festkochende Sorten behalten beim Kochen ihre glatte, feste Form und springen nicht auf. Sie eignen sich deshalb hervorragend für Salate, als Salz-, Pell- und Bratkartoffeln und für Schmorgerichte sowie Gratins. Die bekanntesten Vertreter sind Hansa, Sieglinde, Linda, Nicola, Cilena, Forelle und Selma. Aber auch die aromatischen „Bamberger Hörnd“ gehören dazu, obwohl sie eigentlich nur „knollenartige Kartoffelgewächse“ sind, da sie den gesetzlichen Bestimmungen über die Kartoffelform nicht entsprechen.

Vorwiegend festkochende Sorten springen beim Kochen nur ein wenig auf, sind mittelfest und leicht mehlig. Besonders empfehlenswert sind sie für Puffer, Bratkartoffeln und Rösti, aber auch für Salz-, Pell- und Folienkartoffeln geeignet. Die bekanntesten Sorten sind Arkula, Berber, Gloria, Rosara, Granola, Christa, Hela, Liu und Quarta.

Mehligkochende Sorten haben einen höheren Stärkegehalt, sind grobkörnig und platzen beim Kochen

auf. Einige Sorten können auch vollständig zerfallen. Sie eignen sich besonders gut für Püree, Knödel, Puffer, Suppen und Eintöpfe. Zu den bekanntesten Sorten zählen Adretta, Likaria, Aula und Bintje.

DIE REIFEZEIT

Entscheidend für Qualität und Aroma der Kartoffeln ist ihr Erntezeitpunkt.

Frühkartoffeln haben einen stark ausgeprägten Kartoffelgeschmack, eine kräftig gelbe Innenfarbe und eine so dünne, zarte Schale, daß man sie am besten mitessen sollte. Aus Zypern und Israel kommen die ersten Frühkartoffeln bereits im Januar auf den Markt. Heimische Ernte wird von Ende Juni bis Anfang August angeboten. Leider lassen sich diese Frühkartoffeln nicht länger als 14 Tage lagern.

Mittelfrühe Kartoffeln sind meist ausgezeichnete Speisekartoffeln. Sie werden im August und September geerntet und können ca. 8 Monate gelagert werden.



Spätkartoffeln kommen von Mitte September bis in den November hinein in den Handel. Sie können bis zur neuen Saison gelagert werden.

DER EINKAUF

Heute erhält man Kartoffeln meist vorgewaschen. Dabei können sie leicht verletzt werden, und das Wasserbad kann eine Fäulnisbildung fördern. Kaufen Sie also besser ungewaschene Knollen. Achten Sie außerdem darauf, daß sie weder Keime noch Schimmelsätze zeigen.

DIE LAGERUNG

Nach dem Einkauf müssen Sie die Kartoffeln sofort aus der Verpackung nehmen, damit sie nicht „schwitzen“. In einem Korb, dunkel, kühl und luftig aufbewahrt, bleiben sie bis zu 3 Wochen frisch. Wenn Sie Kartoffeln einkellern möchten, brauchen Sie einen luftigen, trockenen, dunklen Keller mit einer Temperatur von etwa 4 °C. Dort lagert man die Erdäpfel am besten luftig in Horden oder auf Lattenrosten.

NUDELN

Nudeln gibt es in einer derartigen Vielfalt, daß selbst eingefleischte Nudlexperten nicht mehr so recht durchblicken. Im Handel findet man heute sowohl getrocknete (und somit lange haltbare) als auch frische Nudeln. Wie Sie selbst Nudeln herstellen können, erfahren Sie auf den Seiten 300 bis 305.

DIE SORTEN

Hartweizennudeln werden ausschließlich aus Hartweizengrieß und Wasser hergestellt. Der Grieß wird dabei aus einer speziellen Weizenzüchtung, dem Durum-Weizen, gewonnen. Er enthält weniger Stärke und mehr Eiweiß als normaler Weizen. Dadurch werden die Nudeln nach dem Kochen schön bißfest.

Vollkornnudeln werden aus dem Mehl von ganzen Getreidekörnern hergestellt und erhalten einen hohen Anteil an Ballaststoffen.

Frischei-Nudeln enthalten Eier und werden in unterschiedlichen Qualitäten angeboten. Diese sind davon abhängig, wie viele Eier bzw. Eigelbe für den Teig verwendet wurden.

Bunte Nudeln enthalten ihre Farbe durch Zugabe von natürlichen Zutaten wie Spinat, Tomaten und Tintenfischfarbe.



MEIN TIP

Nudeln mit großer Oberfläche (z. B. Spiralnudeln, Penne oder die rauen Spätzle) nehmen besonders gut die Sauce an. Das Gericht schmeckt dann besonders „rund“.

KLEINES NUDEL-ABC

Bandnudeln: Flache Nudeln in verschiedenen Breiten und Längen. Oft als aufgewickelte Nudelnester erhältlich. Kochzeit: 4–7 Minuten.

Bucatini: Lange, dicke Röhrenspaghetti. Kochzeit: 10–12 Minuten.

Cannelloni: Ca. 8 cm lange, dicke Röhrennudeln, die gefüllt werden. Gibt es roh oder bereits vorgekocht.

Farfalle: Kurze, schmetterlingsförmige Pasta. Kochzeit: 6–8 Minuten.

Fettuccine: Schmale Bandnudeln. Kochzeit: 4–7 Minuten.

Gnocchi: Kurze, gedrehte Nudeln in Schneckenform. Achtung, es gibt aber auch Kartoffelgnocchi (S. 293). Kochzeit: 8 bis 10 Minuten.

Lasagneplatten: große Teigblätter, sind meist vorgekocht.

Makkaroni: Lange Hohlnudeln mit ca. 5 mm Ø. Kochzeit: 8–10 Minuten.

Penne: Dicke, ca. 6 cm lange Hohlnudeln. Gibt es glatt oder geriffelt. Kochzeit: 9–12 Minuten.

Spätzle: Kurze Nudeln in unregelmäßiger Form. Kochzeit: 13–15 Minuten.

Spaghetti: Dünne Nudeln in unterschiedlicher Länge. Kochzeit: ca. 10 Minuten.

Spiralen: flache spiralförmig aufgedrehte Nudeln. Kochzeit: 6–8 Minuten.

Tagliatelle: Schmale Bandnudeln. Kochzeit: 6–8 Minuten.

Tortellini: Ringe, die mit verschiedenen Farcen gefüllt sein können. Kochzeit: je nach Art und Größe 5–10 Minuten.

ASIATISCHE SPEZIALITÄTEN

Glasnudeln sind eine Spezialität aus Soja- oder Mungobohnen oder anderen Hülsenfrüchten. Sie haben ein glasartiges, durchscheinendes Aussehen, brechen leicht und haben eine ganz kurze Garzeit.

Reisnudeln werden aus Reismehl und Wasser hergestellt. Sie sind glashart und fast durchsichtig.

Chinesische Nudeln (Mie-nudeln) werden aus Weizengrieß hergestellt. Es gibt sie mit und ohne Ei. Sie ähneln unseren Bandnudeln. Es gibt sie aber auch in reiskornähnlichen Formen.

Buchweizennudeln (Soba) sind hellgraubraune, spaghettiähnliche Nudeln.



REIS UND GETREIDE

Lang ist's her, daß man seine Steuern in Form von Getreide entrichten mußte. Doch auch wenn Weizen, Gerste & Co. als Zahlungsmittel heute nicht mehr anerkannt sind, so haben sie doch nicht an Bedeutung verloren.

REIS

Er ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Erde und nach wie vor Grundnahrungsmittel in den Ländern Asiens.

Die Sorten

Die über 8 000 Reissorten, die es weltweit gibt, lassen sich in 3 Gruppen einteilen: in Langkorn-, Mittelkorn- und Rundkornreis. Außerdem gibt es dann noch den Wildreis, der eigentlich nicht zur Reisfamilie gehört.

Langkornreis hat 6–8 mm lange, schmale Körner, die beim Kochen locker und körnig bleiben. Die bekannteste Langkornreissorte ist der Patna-Reis, die feinste der Basmati-Reis. Letzterer hat schmale, perlweiße Körner, die beim Kochen sehr locker bleiben und einen zarten Duft ausströmen.

Mittelkornreis ist 5–6 mm lang und leicht gedrungen. Da er beim Kochen mehr Stärke absondert, kleben die Körner etwas aneinander. Er eignet sich deshalb

hervorragend fürs Stäbchenessen und für Risottos. Zu den bekanntesten Mittelkornreissorten gehören der asiatische Klebreis und der italienische Avorioreis. Neu ist ungeschliffener, schwarzer und roter Mittelkornreis. Er schmeckt leicht nussig.

Rundkornreis (Milchreis) ist 4–5 mm lang und rundlich. Er gibt besonders viel Stärke ab, kocht weich und klebrig und eignet sich deshalb ideal für Risottos und Desserts.

Wildreis: Die dunklen, nardelförmigen Körner sind die Samen eines Wassergrases, das wild wächst. Sein Geschmack ist rauchig und nußartig.

Die Bearbeitungsgrade Natur- bzw. Vollkornreis ist ungeschliffen, also noch von der Silberhaut umgeben. Er enthält noch all seine Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine und schmeckt leicht nussig.

Parboiled Reis: Durch Dampf und Druck werden Mineralstoffe und Vitamine des Reiskorns ins Innere gepreßt und bleiben dadurch fast vollständig erhalten. Erst danach wird der Reis geschliffen.

Weißreis hat eine weiße, glatte Oberfläche, weil die Silberhaut abgeschliffen wurde. Mineralstoffe und Vitamine sind nur noch in kleinen Mengen enthalten.

Schnellkochreis (Kurzzeitreis) ist Weißreis, der vorgegart und getrocknet wurde. Durch das Vorgaren hat er eine sehr kurze Garzeit von 3–8 Minuten.



BUCHWEIZEN

Streng genommen ist er gar kein Getreide, sondern gehört zur Familie der Knöterichgewächse. Doch da die geschälten Samen denen des Getreides ähneln, zählt man sie dazu. Buchweizen schmeckt nußartig. Man kann ihn als ganze Körner, Grütze (Schrot) oder Mehl kaufen.

BULGUR

Darunter versteht man einen vorgekochten und gedarrten Hartweizen. Bulgur ist fein im Geschmack, sehr gut bekömmlich und hat nur eine kurze Garzeit.



DINKEL UND GRÜNKERN

Der zur Weizenfamilie gehörende Dinkel, auch Spelz genannt, hat einen hohen Kleberanteil und eignet sich deshalb hervorragend zum Backen. Dinkel gibt es als ganzes Korn, Schrot und Mehl. Als Grünkern bezeichnet man das unreife, schwach geröstete Korn des Dinkels. Grünkern schmeckt würzig-herzhaft. Man bekommt ihn als ganzes Korn, Schrot, Grieß oder Mehl.

GERSTE

Gerste ist als Mehl, Grütze und Flocken im Handel. Werden die Gerstenkörner geschliffen, nennt man sie Graupen. Hier reicht das Angebot von den kleinen Perlgraupen bis hin zu den großen „Kälberzähnen“.

HAFER

Die länglichen Körner des Spießkornhafers (Nackthafers) haben ein würziges, leicht nußartiges Aroma. Bekanntestes Produkt sind die Flocken. Großblatflocken sind kernig und nussig im Geschmack. Kleinblatflocken sind weich und zarter. Instantflocken werden aus Hafermehl gewonnen. Sie lösen sich in Flüssigkeit sofort auf. Daneben gibt es noch Hafergrütze und Hafermehl.

HIRSE

Wichtigste Vertreter dieser Getreideart sind die Kolben- und die Rispenhirse, welche unsere eigentliche Speisehirse ist. Die kleinen, goldgelben Körnchen haben ein sehr würziges und zugleich feines Aroma. Im Handel findet man Hirse als geschälte Körner und als Flocken.

MAIS

Die großen, Kolben genannten Fruchtstände sind in vielen Reihen dicht mit meist gelben Körnern besetzt. Gekeimter, geschroteter Mais wird als Maisgrieß angeboten. Es gibt ihn fein (für Polenta) und grob (er heißt dann Kukuruz). Aus dem Grieß gewinnt man Mehl und Stärke. Beides eignet sich ideal zum Binden von Suppen und Saucen. Cornflakes sind gekeimter, geschroteter und gerösteter Mais.

QUINOA

Die Quinoakörner ähneln im Aussehen der Hirse, beim Kochen werden sie jedoch blaß und glasig. Quinoa (Kinwa ausgesprochen) läßt sich wie Getreide zubereiten. Damit Gebäck aus dem sehr kleberarmen Quinoamehl gelingt, muß mindestens $\frac{1}{4}$ der Mehlmenge aus Weizen oder Dinkel bestehen.

ROGGEN

Das Getreide wird bei uns hauptsächlich zum Brot- und Brötchenbacken genommen. Es hat einen hohen Anteil an Ballaststoffen, ist aber auch recht schwer verdaulich. Roggen schmeckt sehr kräftig. Man bekommt ihn als ganzes Korn, Schrot und Flocken.

WEIZEN

Man unterscheidet zwischen dem kräftigen, eiweißreichen Hartweizen, auch Durumweizen genannt, und dem Weichweizen, unserem normalen Weizen. Weizen wird als ganzes Korn, als Schrot, Grieß, Flocken, Kleie und Mehl angeboten.

MEHL & CO.

Die Körner fast aller Getreidearten können zu Mehl gemahlen werden. Je nach Mahlgrad unterscheidet man zwischen *grobem Schrot*, *Grieß*, *Dunst- und ganz feinem Auszugsmehl*. Je höher die Typenzahl eines Mehls ist, desto mehr Schalenanteile (und somit Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe)

hat es. Mehl mit hoher Typenzahl ist außerdem ausgeprägter im Geschmack. *Speisestärke* wird aus Weizen, Kartoffeln, Mais oder Reis gewonnen. Sie mildert die Wirkung des Klebers und ist deshalb ideal zum Backen, aber auch zum Binden von Suppen und Saucen.

Echter Sago ist geschmacksneutral. Die kleinen Perlen quellen mit Flüssigkeit auf. Daher eignen sie sich hervorragend als Dickungsmittel für Suppen, Saucen und Süßspeisen. Wie übrigens auch *Tapioka*, die aus den Wurzeln der Maniokpflanze stammt und als Mehl oder als kleine Perlen angeboten wird.

GETREIDE RICHTIG AUFBEWAHRT

Am besten lagert man Getreideprodukte in der Originalverpackung, die man nach dem Anbrechen immer wieder gut verschließt. Aber auch in einem Vorratsgefäß – kühl, luftig und trocken gelagert – bleiben ganze Getreidekörner bis zu 2 Jahre, Flocken, Grütze, Graupen und helle Getreidemehle ca. 6 Monate und Grieß sowie Vollkornmehle und -schrote ca. 4 Wochen haltbar.



HÜLSENFRÜCHTE

Klein, aber oho – Hülsenfrüchte sind die eiweißreichsten pflanzlichen Lebensmittel. Zudem enthalten sie viele wertvolle Ballaststoffe, zahlreiche Mineralstoffe und Vitamine sowie (mit Ausnahme der Sojabohne) kaum Fett.

BOHNEN

Ihre Familie umfaßt mehr als 500 Mitglieder. Vor der Zubereitung müssen ungeschälte Bohnen 8–12 Stunden eingeweicht werden, am besten aber über Nacht. Nachfolgend die wichtigsten Sorten:

Augenbohnen haben einen schwarzen Fleck auf der Haut. Sie schmecken etwas erdig.



MEIN TIP

Garen Sie Hülsenfrüchte

nie zusammen mit Salz, sonst werden sie nicht richtig weich.

Adzukibohnen werden beim Kochen ganz weich. Die roten Bohnen schmecken leicht süßlich.

Limabohnen (Mondbohnen) sind sehr große, flache Bohnen. Sie schmecken sehr mild.

Mungobohnen schmecken mild und süßlich und sind ideal für Eintöpfe.

Pferdebohnen, auch Dicke Bohnen oder Puffbohnen genannt, haben eine schrumpelige Haut, die man jedoch nach dem Kochen mühelos entfernen kann.

Rote Bohnen sind je nach Sorte rosafarben bis tief dunkelrot. Bekannteste rote Bohne ist die Kidneybohne. Sie schmeckt herzhaft-würzig und leicht süßlich.

Schwarze Bohnen schmecken würzig, leicht süßlich.

Sojabohnen sind sehr eiweiß- und fettreich. Die gelben, roten, grünen oder schwarzen Bohnen haben einen knackigen Kern.

Wachtelbohnen sind rundlich und braungesprenkelt wie Wachteleier. Sie bleiben beim Kochen fest.

Weißer Bohnen gibt es als große weiße Bohnen und mildere, kleine Perlbohnen.

ERBSEN

Bei Trockenerbsen unterscheidet man zwischen den herzhaften grünen und den mildereren gelben. Beide werden geschält und ungeschält, ganz oder als Splittererbsen angeboten. Ungeschälte ganze Erbsen sollten vor der Zubereitung 8–12 Stunden eingeweicht werden. Große Erbsen kochen mehlig als kleine. Geschälte werden schneller gar.

KICHERERBSEN

Die aus dem mittleren Osten stammende, gelbe bis hellbraune Erbsensorte schmeckt leicht nußartig.

LINSEN

Linzen werden nicht nur nach Sorten, sondern auch nach Größe verkauft. Und so gibt es Riesenlinsen, Teller- und Mittellinsen. Übrigens: Linzen müssen nicht unbedingt eingeweicht werden.

Braune Mini-Linsen (Mignon-Linsen) sind extra kleine, braune Linsen. Sie schmecken süßlich und würzig.

Gelbe Linsen sind geschält. Sie haben ein mildes, nussiges Aroma. Bei Kochzeiten über 8 Minuten zerfallen sie.

Graue Berglinsen behalten auch bei längerem Kochen ihre körnige Konsistenz.

Grüne Linsen sind zunächst olivgrün, werden bei längerer Lagerung aber braun. Sie kochen weich, behalten aber ihre Form.

Rote Linsen werden meist geschält und gesplittet angeboten. Sie schmecken mild, kochen leicht sämig und färben sich dabei gelb.

EINKAUF UND LAGERUNG

Ungeschälte Hülsenfrüchte kann man (trocken, luftig und dunkel gelagert) 1 Jahr aufbewahren. Schäl-erbsen sollten nicht länger als 6 Monate liegen. Achten Sie unbedingt auf das Haltbarkeitsdatum.

Eier sind die geborenen Kochkünstler. Sie lassen sich braten, kochen, pochieren oder einlegen und sind unentbehrlich zum Lockern, Binden, Klären, Verfeinern und Eindicken von Speisen. Nachfolgend nun die Warenkunde zum Thema „Ei“. Tips rund ums Ei finden Sie dann auf S. 354.

HÜHNEREIER

Güte- und Gewichtsklassen

Heute werden im Handel fast nur noch Eier der Güteklassen „A“ und „A frisch“ angeboten. Übrigens: Die Schalenfarbe ist keine Frage der Qualität, sondern lediglich eine der jeweiligen Hühnerrasse.



MEIN TIP

Eier atmen durch eine

Vielzahl kleiner Poren in ihrer Schale. Daher sollten Sie sie nie in der Nähe von intensiv riechenden Lebensmitteln aufbewahren, deren Geruch die Eier sonst gerne annehmen.

Ich empfehle, Eier nie zu waschen, denn dadurch wird die natürliche Schutzschicht der Schale zerstört, und die Eier werden anfälliger gegen Bakterien von außen.

Seit dem 1. August 1996 gibt es in der Europäischen Union nur noch 4 Gewichtsklassen, und zwar klein (S), mittelgroß (M), groß (L) und sehr groß (XL). Die schwersten sind die Eier der obersten Gewichtsklasse mit mindestens 73 g, am leichtesten die der untersten Klasse mit unter 53 g.

Was die Verpackung verrät

Auf dem Karton von verpackten Eiern finden Sie neben Angabe der Gewichts- und Güteklasse sowie der Anzahl der Eier auch noch das Mindesthaltbarkeitsdatum und ein Datum, von dem an die Eier kühl aufzubewahren sind. Manchmal ist auch ein Verpackungsdatum angegeben.

Übrigens: Frische Eier von glücklichen Hühnern garantiert nur der Hinweis „Eier aus Freilandhaltung“ sowie der Einkauf bei einem Bauer, der seine Hühner im Freien hält.

Der Frischetest

Eier, die älter als 18 Tage sind, müssen unbedingt kühl gelagert werden, denn der bakterizide Selbstschutz der Eier gegen Salmonellen hält sich nicht länger aufrecht. Wer sich nicht sicher ist, wie alt seine Eier sind, kann die Frische der Eier mit Hilfe von zwei Methoden erkennen: 1. Legen Sie das Ei in ein Glas mit kaltem Wasser. Bleibt es flach auf dem Boden liegen, ist es frisch.

Stellt es sich mit dem flachen Ende schräg nach oben, ist es ca. 7 Tage alt, und richtet es sich ganz auf, beträgt sein Alter 2–3 Wochen. Schwimmt es gar an der Oberfläche, sollten Sie es nicht mehr verwenden.

2. Schlagen Sie das Ei auf. Hat es ein hochgewölbtes Eigelb und ein rundes, festes Eiweiß, ist es nicht älter als 3–4 Tage. Bei alten Eiern ist das Eigelb flach und das Eiweiß ist wässrig und läuft auseinander.

Schutz vor Salmonellen

Hühnereier können mit Salmonellen behaftet sein. Doch generell gilt: je frischer das Ei, desto weniger Vermehrungschancen haben eventuell vorhandene Salmonellen. Kaufen Sie daher möglichst frische Eier, und das auch nur in kleinen Mengen. Bis zum Verzehr gehören sie grundsätzlich in den Kühlschrank, wo sie getrennt von anderen Lebensmitteln – am besten in der Eierbox – aufbewahrt werden. Kühlung tötet zwar Salmonellen nicht ab, verhindert aber den explosionsartigen Anstieg der Keimzahl. Im Kühlschrank halten sich Eier mindestens 3 Wochen.



ANDERE EIERSORTEN

Enteneier sind etwas größer als Hühnereier und schmecken auch würziger. Da sie schädliche Bakterien enthalten können, müssen Sie vor dem Verzehr mindestens 10 Minuten gekocht werden. Für rohe Speisen sind sie nicht geeignet.

Gänseeier schmecken sehr intensiv und wiegen bis zu 200 g. Nur ganz frisch verwenden.

Wachteleier erkennt man an ihrer gefleckten Schale. Sie wiegen ca. 10 g und können wie Hühnereier zubereitet werden.

Außerdem gibt es noch eßbare Eier von Möwen, Perlhühnern, Fasanen und Kiebitzen. Sie alle sind allerdings sehr selten und dann meist in konservierter Form auf dem Markt.

MILCH

Rohmilch ist die Bezeichnung für Milch, die frisch von der Kuh kommt. Sie ist weder erhitzt, noch in der Molkerei behandelt und hat einen natürlichen Fettgehalt. Für Säuglingsnahrung ist sie nicht empfehlenswert. Rohmilch sollte am Tag des Einkaufs verbraucht werden.

Vorzugsmilch wird unverändert mit ihrem natürlichen Fettgehalt angeboten. Sie sollte im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von 2–3 Tagen verbraucht werden.

Pasteurisierte Milch wurde in der Molkerei kurz erhitzt (pasteurisiert). Kühl gelagert hält sie sich ca. 5 Tage.

H-Milch ist ultrahocherhitzt und dadurch keimfrei. Sie ist ungekühlt mindestens 8 Wochen haltbar.

Sterilmilch ist keimfreie Milch, die monatelang aufbewahrt werden kann.

Kondensmilch gibt es mit einem Fettgehalt von 7,5% und 10% sowie als fettarme Kondensmilch mit 4%.

Milchpulver wird durch Trocknen der gesamten Milchflüssigkeit hergestellt.

Die Fettgehaltsstufen Milch gibt es als Vollmilch mit 3,5% Fett oder mit mindestens 3,5% Fett (natürlicher Fettgehalt), als teilentrahmte bzw. fettarme Milch mit mindestens 1,5%, höchstens aber 1,8% Fett und als entrahmte Milch (Magermilch) mit höchstens 0,3% Fett.

SAHNE

Sie wird bei der Entrahmung frischer Rohmilch gewonnen. Folgende Arten gibt es:

Schlagsahne (Schlagrahm, süße Sahne) hat einen Fettgehalt von mindestens 30%, „Schlagsahne extra“ sogar 36%.

Kaffeesahne enthält mindestens 10% Fett, wird aber auch mit 12 oder 15% angeboten.

Saure Sahne, auch Sauerrahm genannt, ist frische süße Sahne, die mit Milchsäurebakterien versetzt wurde. Ihr Fettgehalt liegt bei mindestens 10%. Achtung, saure Sahne flockt beim Kochen aus.

Schmand, auch löffelfester Sauerrahm oder saure Sahne extra genannt, ist ein gesäuertes Sahneprodukt mit einem Fettgehalt von 20–29%.

Crème fraîche ist ein Sauerrahm mit mindestens 30% Fett. Sie flockt beim Kochen nicht aus. Deshalb eignet sie sich auch zum Binden von Suppen und Saucen.

Crème double ist eine hochprozentige, löffelfeste süße Sahne mit einem Fettgehalt von mindestens 42%. Auch sie flockt beim Kochen nicht aus.

JOGHURT

Er entsteht, wenn man pasteurisierte Milch mit Milchsäurebakterien versetzt. Je nach Art der Bakterien entsteht dabei ein milder oder ein säuerlicher Joghurt. Joghurt gibt es in den gleichen Fettstufen wie Milch und zusätzlich auch noch als Sahnejoghurt mit mindestens 10% Fett.

BUTTERMILCH

Sie schmeckt erfrischend säuerlich und ist mit einem Fettgehalt von nur 1% ausgesprochen kalorienarm. Es gibt sie als Süßrahm- und als Sauerrahm-Buttermilch. Normale Buttermilch darf höchstens 10% Wasser oder maximal 15% Magermilch enthalten. Reine Buttermilch enthält keine Zusätze.

DICKMILCH (SAUERMILCH)

Wird pasteurisierte Milch mit speziellen Milchsäurebakterien „geimpft“, entsteht Dickmilch. Ihr Fettgehalt liegt zwischen 0,3 und 10%.

KEFIR

Der aus Frischmilch und speziellen Kulturen (Kefirpilz) hergestellte Kefir ist kohlenstoffhaltig und schmeckt herb-frisch und spritzig. Man erhält ihn als fettarmen Kefir, Vollmilch-Kefir und Sahne-Kefir.

DIE LAGERUNG

Milch und Milchprodukte sollten Sie – mit Ausnahme der haltbaren Sorten – sofort nach dem Einkauf in den Kühlschrank stellen.

Käse teilt man, je nach Herstellungsverfahren oder Konsistenz in verschiedene Gruppen ein, die nachfolgend kurz beschrieben sind.

Hartkäse

Hiervon gibt es 2 Gruppen: die sehr harten, lange gereiften Reibekäse und die weicheren, saftigeren Hartkäse. Reibekäse haben viele kleine bzw. gar keine Löcher und sind von fester, oft körniger Struktur. Zu dieser Gruppe gehören u. a. Parmesan, Grana, Pecorino, englischer Cheddar, alter Gouda, Sbrinz, Manchego und Emmentaler. Die weicheren Hartkäsesorten haben eine geschmeidige Konsistenz, kleine Löcher und lassen sich meist nur grob raffeln. Daher sind sie ideal für Aufläufe, aber auch für Suppen und Saucen. Ihre bekanntesten Vertreter: Allgäuer Bergkäse, Beaufort, Comte und Greyzerzer.



MEIN TIP

Gekaufter geriebener

Käse verdirbt leicht, wenn die Packung einmal geöffnet wurde. Daher empfehle ich, Käse am Stück zu kaufen und immer frisch zu reiben.



Schnitt- oder Halbhartkäse

Sorten dieser Gruppe sind immer etwas weicher und saftiger als Hartkäse, da sie weniger Trockenmasse (siehe rechts) enthalten. Sie können in Scheiben geschnitten oder grob gefaltet werden. Da sie verhältnismäßig schnell schmelzen, sind sie ideal zum Überbacken. Zu den bekanntesten Halbhartkäsesorten gehören Gouda, Edamer, Raclettekäse, Tilsiter, Havarti und Danbo, Pyramidenkäse und Fontina.

Halbfester Schnittkäse

Zu dieser Gruppe gehören Käsesorten, die weicher als Schnittkäse und fast so weich wie Weichkäse sind. Bekannteste Vertreter sind deutscher Butterkäse, Bel Paese, Erom, Reblochon und Edelpilzkäsesorten, wie Bavaria Blu, Roquefort, Gorgonzola und Stilton. Auch die in Salzlake eingelegten Feta-Käse gehören in diese Gruppe.

Weichkäse

In diese Gruppe gehören die mild-aromatischen Käsesorten mit weißer Schimmelbildung (z. B. Camembert und Brie) und die würzigen Käsesorten mit Rotschmiere (z. B. Weißlacker, Limburger, Weinkäse und Romandur).

Brüh- und Knetkäse

Nach der Art ihrer Herstellung werden sie auch Filata-Käse genannt und kommen vorwiegend aus Italien. Brüh- und Knetkäsesorten eignen sich gut zum Überbacken. Bekannteste Vertreter sind der milde Mozzarella, der Provolone und der würzige Kaschkawal.

Frischkäse

Hierunter versteht man Käsesorten, die nicht reifen müssen und frisch gegessen werden. Frischkäse eignet sich sehr gut zum Binden von Suppen und Saucen, da er von cremiger Konsistenz und sahnigem Geschmack ist, aber auch hervorragend für Desserts.

Zur Gruppe der Frischkäse gehören u. a. Quark, körniger Frischkäse, Doppelrahmfrischkäse, Schichtkäse und Ricotta.

Schmelzkäse

Schmelzkäse und Schmelzkäsezubereitungen sind gut streichfähige oder schnittfeste Käsesorten, die aus Hart-, Schnitt- oder Weichkäse gewonnen werden. Es gibt sie in Ecken-, Block- sowie Wurstform und in Scheiben.

Was heißt „% Fett i.Tr.“?

Käse gibt es in verschiedenen Fettgehaltsstufen: von der Magerstufe bis hin zur Doppelrahmstufe. Und dieser Fettgehalt wird in „% Fett i. Tr.“ angegeben, was soviel bedeutet wie „prozentualer Fettanteil in der Trockenmasse“. Und da Käse durchschnittlich nur zur Hälfte aus Trockenmasse besteht, beträgt der tatsächliche Fettgehalt am Gesamtgewicht nur etwa die Hälfte des Fettgehaltes in der Trockenmasse.

Butter muß aus mindestens 82 % Milchfett bestehen und darf nicht mehr als 16 % Wasser enthalten. Je nach Herstellung unterscheidet man zwischen Sauerrahmbutter (wird aus Rahm hergestellt, dem vor der Reifung Milchsäurebakterien zugesetzt wurden) und Süßrahmbutter (wird direkt aus dem Rahm frischer Milch gewonnen). Beide Sorten kommen auch gesalzen in den Handel. Nach der Butterverordnung unterscheidet man dann noch einmal nach Handelsklassen: Die qualitativ beste Sorte ist die Markenbutter, gefolgt von der Molkeriebutter. Landbutter wird auf dem Bauernhof hergestellt. Außerdem gibt es noch eine Fülle von Buttermilchzubereitungen, wie Kräuter-, Knoblauch- oder Grillbutter.



MEIN TIP

Butter eignet sich gut zum

Braten, spritzt aber leicht. Daher mische ich sie oft mit etwas Öl. So bekommt das Bratgut ein gutes Butteraroma, spritzt aber nicht in der Pfanne.

Butterschmalz entsteht, wenn Wasser und Eiweiß aus der Butter entfernt werden. Man kann es hoch erhitzen. Es spritzt nicht und eignet sich daher zum Kochen, Backen, Braten und Fritieren.

Milchstreichfette sind streichfähige Produkte aus Butter oder Sahne, die weniger Fett, dafür aber um so mehr Wasser enthalten. Dreiviertelfettbutter enthält 60–62 % Fett, Halbfettbutter nur 40–42 %. Milchstreichfette sind zum Garen nicht geeignet.

Margarine besteht vorwiegend aus pflanzlichen Ölen, Wasser, Emulgatoren und Aromastoffen. Oft werden auch noch Vitamine zugesetzt.

Haushaltsmargarine kann auch eine Mischung aus pflanzlichen und tierischen Fetten sein.

Pflanzenmargarine muß zu mindestens 97 % aus pflanzlichen Fetten bestehen. Stammt dieser Prozentsatz auch nur von einer einzigen Pflanze, darf die Margarine entsprechend gekennzeichnet werden, z. B. Margarine aus reinem Sonnenblumenöl. *Halbfettmargarine* darf nur halb soviel Fett wie die üblichen Sorten enthalten. Sie ist zum Backen und Braten nicht geeignet. *Diätmargarine* hat einen Gehalt von mindestens 40 % ungesättigten Fettsäuren.

Plattenfette bestehen zu 100 % aus Pflanzenfett (meistens aus Kokos- und Palmkernfett) und enthalten kein Wasser. Sie eignen sich besonders gut zum Braten und Fritieren. Neben den festen Plattenfetten gibt es auch geschmeidige Sorten, denen Pflanzenöle beigemischt wurden.

Schmalz ist weich und geschmeidig.

Schweineschmalz wird aus dem Fettgewebe des Schweins hergestellt.

Flomensschmalz (Liesenschmalz) stammt aus dem hellen Fettgewebe des Schweins.

Griebenschmalz enthält noch die knusprigen Rückstände der ausgelassenen Speck- und Fettwürfel. Oft wird es mit Äpfeln, Zwiebeln und Kräutern gewürzt. *Gänseschmalz* wird aus dem Brust- und Eingeweidefett von Gänsen hergestellt.

Speiseöle werden durch Pressung von Ölsaaten, Kernen, Samen, Nüssen, Pflanzen und Früchten gewonnen. Die flüssigen Fette gibt es aus nur einer Rohware (z. B. Olivenöl) oder als Mischung aus mehreren Rohwaren (z. B. Pflanzenöl).

Kaltgepreßte bzw. kaltgeschlagene Öle sind ernährungsphysiologisch die wertvollsten, den sie enthalten viele ungesättigte Fettsäuren. Sie halten sich aber angebrochen nur 5–6 Wochen. *Raffinierten Ölen* fehlen zwar wertvolle

Inhaltsstoffe, dafür sind sie aber preiswerter und (kühl und dunkel gelagert) bis zu 6 Monate haltbar. Nachfolgend finden Sie die wichtigsten Ölsorten:

Distelöl (Safloröl) ist leicht nussig-scharf und hat den höchsten Anteil an ungesättigten Fettsäuren.

Erdnußöl ist fast neutral im Geschmack und ein ideales Fritierfett.

Kürbiskernöl schmeckt angenehm nussig.

Leinöl hat einen würzig-bitteren Geschmack.

Maiskeimöl ist neutral im Geschmack und hervorragend zum Backen, Braten, Dünsten und für Salate geeignet.

Olivenöl: Das wertvollste Öl stammt aus der ersten Pressung (extra oder extra virgine) und sollte nur für kalte Speisen verwendet werden. „Natives Olivenöl“ ist auch kaltgepreßt, „Olivenöl“ dagegen warmgepreßt und raffiniert.

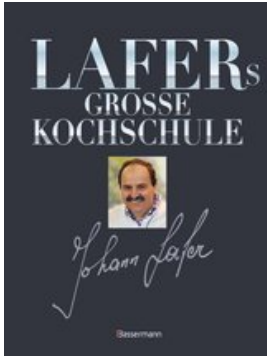
Sesamöl gibt es als helles Öl mit leicht nussigem, milden Geschmack und als bernsteinfarbenes, kräftiges Öl.

Sojaöl ist in raffinierter Form geschmacksneutral; kaltgepreßtes ist nussig-mild.

Sonnenblumenöl gibt es in raffinierter und kaltgepreßter Form.

Traubenkernöl ist goldgelb bis grünlich und schmeckt fruchtig.

Walnußöl hat ein ausgeprägtes Nußaroma. Es wird leicht ranzig.



Johann Lafer

Lafers große Kochschule

Gebundenes Buch, Pappband, 416 Seiten, 21,0 x 28,0 cm

ISBN: 978-3-8094-3209-8

Bassermann

Erscheinungstermin: November 2013

Kochen lernen mit dem bekanntesten TV- und Sternekoch

Der sympathische Johann Lafer, gebürtiger Österreicher, hat sich in Deutschland einen Namen gemacht. Er gehört zu den besten Köchen des Landes und avancierte nebenbei auch noch zum Fernsehstar, der für traumhaft hohe Einschaltquoten sorgt. In seinem Buch „Lafers große Kochschule“ verrät er Einsteigern und begeisterten Hobbyköchen Grundlagen und Feinheiten des guten Kochens, gibt viele gute Tipps aus der Sterne-Küche und nennt natürlich auch seine besten Rezepte.