

# IMMER KÜHL?



Kälte hemmt Aroma. Bei kühlen Produkten hat man das Gefühl von Frische im Mund, doch der Geschmack **REDUZIERT** sich deutlich.

**KALT HEISST NICHT IMMER GUT.** Man glaubt ja häufig, dass etwas kalt aufbewahrt werden muss, damit es frisch ist. Das gilt kurzfristig für manche Lebensmittel, ist jedoch keine Faustregel für alles. Und schon gar nicht über einen längeren Zeitraum. Mit der Temperatur verän-

dern viele Lebensmittel ihre Konsistenz. Es macht einen deutlichen Unterschied, ob man etwas mit Käse überbackenes sofort isst oder kalt aus dem Kühlschrank – dann ist der Käse hart und geschmacklos. So ergibt sich eine Genuss-Serviertemperatur oft von selbst.

# BESSER AROMATISCH!



Einigen Lebensmitteln tut es gut, wenn sie „chambrieren“, also auf Zimmertemperatur kommen; erst dann kommt ihr **GESCHMACK** voll zur Geltung.

Nicht gekühlt muss im Umkehrschluss nicht **WARM** bedeuten. Nichts ist nur schwarz und weiß.

**DIE ANGST, ETWAS KÖNNTE VERDERBEN** oder krank machen, ist ein schlechter Begleiter. Manche Lebensmittel profitieren sogar davon, wenn sie bei Raumtemperatur reifen dürfen. Eier etwa, sie halten sich an einem halbwegs kühlen Platz in der Küche ca. 1 Monat, schme-

cken dann besser und lassen sich besser verarbeiten. Ähnliches gilt für Tomaten und Paprika, Zucchini oder Auberginen – das sind mediterrane Früchte, die sich im Kühlschrank nicht wohlfühlen und ihr volles Aroma erst bei etwas höheren Temperaturen entfalten.

# DAS WICHTIGSTE WERKZEUG

In einer fremden Küche genügt meist schon ein Blick auf die Messer, um eine Ahnung zu erhalten, wie es um die Kochkünste der Hausherren steht bzw. um deren Lust zu kochen. Messer sind das wichtigste Utensil in der Küche. Doch braucht man wirklich eine ganze Armada davon?

## Das Wesentliche abdecken

Wenn man ehrlich ist, könnte man sich auf nur **drei Messer** beschränken – ein größeres Kochmesser, ein Office- und ein Brotmesser. Damit würde man spielend durchs Leben kommen. Doch wer möchte das schon? Messer können einem die Arbeit immens erleichtern, weil jedes davon, wie bei anderen Werkzeugen auch, etwas ganz Bestimmtes besser kann als ein anderes.

Natürlich richtet sich die **Auswahl der Messer** zuallererst danach, was Sie in Ihrer Küche anstellen. Wenn Sie nie eine Keule vom Knochen lösen, brauchen Sie kein Ausbeinmesser. Sind Sie Vegetarier, können Sie auf ein Hackbeil mit Sicherheit verzichten. Das würde dann vermutlich auch für ein Lachsmesser gelten.

Nehmen Sie **vor dem Kauf** eines Messers das Werkzeug in die Hand und testen Sie, wie es sich für Sie anfühlt. Ist es zu

leicht? Zu schwer? Kippt es nach vorne oder hinten, also sind die Klinge oder der Griff zu schwer? Ein gutes (großes) Messer ist ausbalanciert und lässt sich ohne Mühe führen.

Schauen Sie sich das Material an, das gibt Aufschluss über die Qualität. Macht es einen hochwertigen Eindruck? Die meisten Messer sind heutzutage aus **Edelstahl**, was sie unempfindlich und pflegeleicht macht. Messer aus normalem **Stahl** können rosten, haben aber den Vorteil, dass sie sich sehr gut schärfen lassen. Und dann gibt es noch **Keramikmesser**, die ihre Schärfe extrem lange behalten, aber an ihre Grenzen stoßen, wenn die zu schneidenden Materialien zu hart sind, beispielsweise Knochen.

Interessanterweise greifen erfahrene Köche eher zu großen Messern, Anfänger hingegen fühlen sich mit kürzeren Klingen wohler. Generell sind große Messer sinnvoll, denn die Führung eines größeren Messers, speziell des japanischen Santokumessers (der Name bedeutet übrigens „Messer der drei Tugenden“), erlaubt nicht nur ein rascheres Arbeiten, sondern auch wesentlich mehr Kontrolle über das Tun.

Und: Der Preis eines Messers sagt nichts darüber aus, wie gut es ist. Ein gutes Messer ist ein scharfes Messer. Punkt.

# HITLISTE **WELCHES MESSER WOFÜR** verwendet wird, gibt manchmal schon die Form vor. Auch Größe und Festigkeit sind Kriterien.



**Europäisches Kochmesser**  
Universell einsetzbar und unverzichtbar fürs Grobe.



**Brotmesser**  
Mit Wellenschliff zum perfekten Zersägen von Brot & Co.



**Officemesser**  
Zum Schälen, Schneiden und Zerkleinern von Gemüse.



**Santoku**  
Ein ideales Allroundmesser für Fleisch, Fisch und Gemüse.



**Ausbeinmesser**  
Ideal zum Ablösen des Fleisches vom Knochen.



**Filetmesser**  
Zum Filetieren von Fisch/Fleisch und Ablösen von Haut.



**Tourniermesser**  
So etwas wie ein „verlängerter Fingernagel“ für feine Arbeiten.



**Hackbeil**  
Schwer und stark, schneidet auch Knochen.



**Lachsmesser**  
Biegsam mit Kullen, sodass es nicht an der Haut haften bleibt.

## KRÄUTER IM TOPF

Im Grunde beginnt die gute Lagerung und Konservierung von Kräutern schon mit dem Einkauf. Sie müssen sich frisch und jugendlich präsentieren, die Stängel dürfen nicht schlaff wirken, es sollten keine welken oder gelben Blätter oder braune Triebspitzen zu sehen sein. Das richtige – oder falsche – Gießen hat manchmal großen Einfluss darauf, wie lange Kräuter sich in der Küche halten. Wählen Sie einen hellen Standort und prüfen Sie täglich, wie sich die Pflanzen entwickeln. Basilikum sollte nie direkt von oben gegossen werden; es mag es am liebsten, wenn es sich das Wasser aus der Unterschale selbst ziehen kann. Das ist als Faustregel auch für andere Topfkräuter gerade richtig.

### Trocknen

Nicht alle Kräuter sind nach dem Trocknen so aromatisch wie zuvor in frischem Zustand. Lediglich Lorbeer, Bohnenkraut und Oregano legen an Aroma zu. Waschen Sie die Kräuter nur dann, wenn sie schmutzig bzw. sandig sind. Ansonsten genügt es, sie kopfüber zu Sträußen gebunden einmal kräftig auszuschütteln. Halten Sie die Sträuße beim Trocknen klein, damit sie auch gut durchlüften können. Ideal ist ein Trockenplatz zwischen 20 und 25 °C, am besten schattig, also nicht der Sonne ausgesetzt.

**Nicht gut:** Das Trocknen der Kräuter im Backofen ist keine Option. Dadurch geht auch bei niedrigen Temperaturen viel Aroma verloren.



### Einfrieren

Eine super Methode zum Konservieren von Kräutern ist Einfrieren. Hacken Sie die Kräuter fein, füllen Sie sie in Eiswürfelbehälter und übergießen Sie sie dann mit Wasser, Öl oder flüssiger Butter – je nach späterer Verwendung oder Bedarf. Nach dem Einfrieren aus dem Behälter nehmen und in einen Gefrierbeutel geben. Eine weitere Möglichkeit ist, Blätter wie Salbei in einer Vorratsbox einzeln auf eine Lage Backpapier zu legen und Blätter und Backpapier abwechselnd zu stapeln, sodass mehrere Schichten entstehen.

**Aufpassen:** Basilikum ist sehr kälteempfindlich und eignet sich nicht zum Einfrieren. Ab 4 °C wird es ihm schon zu frostig.



### In Essig

Fürs Einlegen müssen die Kräuter sauber sein. Daher ist es ratsam, sie zunächst kurz unter kaltem Wasser abzubrausen und sie danach sanft, aber gründlich mit einem Küchentuch trocken zu tupfen. Zupfen Sie die Blätter dann von den Stängeln ab und hacken Sie sie grob, bevor Sie sie in ein Glas mit Schraubdeckel oder eine Flasche geben. Mitunter können auch ganze Stängel verwendet werden, wie man das zum Beispiel bei Estragonessig häufig sehen kann.

**Wichtig:** Die Kräuter müssen beim Einlegen komplett vom Essig bedeckt sein, es darf nichts aus der Flüssigkeit herausragen – sonst droht Schimmelalarm.



### In Öl

Weit verbreitet ist das Einlegen von Kräutern in Öl, um damit Würzöle zu erzielen, die zum Kochen, aber auch am Tisch eingesetzt werden. Letzteres findet man in südlichen Ländern oft auch mit Chili angereichert, um beispielsweise einer Pizza den letzten Schliff zu verleihen. Es gelten die gleichen Grundregeln wie beim Einlegen in Essig, nur dass man bei der Auswahl der Öle darauf achten sollte, langlebige, kalt gepresste Sorten wie Olivenöl zu verwenden, die nicht so schnell ranzig werden wie Sonnenblumenöl.

**Fertig:** Wenn sie 2 bis 3 Wochen durchgezogen sind, sind die Kräuteröle bereit zur Verwendung und veredeln viele Gerichte.



### In Salz

Die Kombination von Salz und Kräutern ist äußerst reizvoll, da der Eigengeschmack der Kräuter nicht nur über Monate bewahrt, sondern auch noch intensiviert werden kann. Das Mischungsverhältnis lautet 1 Teil Salz auf 4 Teile Kräuter. Gehen Sie so vor, dass Sie in einem breiten Glas mit Schraubdeckel zuerst eine feine Schicht Salz austreuen, darauf eine Schicht gehackte Kräuter legen, dann wieder Salz obenauf streuen und so weiter, immer Schicht für Schicht. Ist mehrere Monate bis zu einem halben Jahr haltbar.

**Vorsicht:** Da die Kräuter das Salz stark aufnehmen, sollten sie eher sparsam eingesetzt werden, um ein Gericht nicht zu versalzen.



## SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM POCHIERTEN EI



**1. Wasser erhitzen.** Einen Topf mit ausreichend Wasser füllen. Es sollte mindestens doppelt so hoch stehen, wie das Ei groß ist. Das Wasser zum Kochen bringen.



**2. Essig zugeben.** Sobald das Wasser kocht, 1 bis 2 Esslöffel Essig zugeben. Es sollte im Idealfall ein heller Weißweinessig sein, aber Apfel-essig geht natürlich auch.



**5. Ei einlaufen lassen.** Das sollte jetzt schnell gehen: Das Ei aus der Tasse ins Wasser gleiten lassen. Der Strudel hält das Ei in der Mitte, es drifftet somit nicht auseinander.



**6. Köcheln lassen.** Das Ei darf nun keinesfalls mehr sprudelnd kochen – es würde zerreißen. Also nur locker simmern oder sieden lassen. Nach ca. 5 Minuten ist es gar.



**3. Ei aufschlagen.** Jedes Ei einzeln und richtig vorsichtig in eine Tasse aufschlagen. Trick: Die Tasse vorher kurz kopfüber über den Wasserdampf halten, dann gleitet das Ei besser hinein.



**4. Strudel erzeugen.** Mit einer Gabel im jetzt nur noch simmernden Wasser einen Strudel erzeugen, indem man kräftig in eine Richtung rührt.



**7. Ei herausheben.** Das fertige Ei wird mit einem Schaumlöffel vorsichtig aus dem Wasser herausgehoben und am besten sofort auf dem Teller platziert und gleich gegessen.



**8. Ei genießen.** Pochierte Eier sind innen noch schön flüssig. Sie passen hervorragend zu Spinat und Kartoffeln. Aber auch zu Spargel, mit darübergehobeltem Parmesan und Rucola.



### Wein und Käse

Sind nicht immer ideale Partner, aber oft. Junge und milde Käse harmonieren gut mit leichteren Weinen, gereifte hingegen mit eben-solchen Tropfen.

## WINE AND FOOD PAIRING

Weine und Speisen gehören zusammen, eindeutig. Für die Mittelmeerländer und großen Weinproduzenten Spanien, Frankreich, Italien und Griechenland sogar so sehr, dass man dort Weine fast ausschließlich im Rahmen des Menüs zu sich nimmt. Also selten solo, wie es bei uns häufig geschieht.

**Aus diesem Grund** müssen Weine als Essensbegleiter so ausgesucht sein, dass sie mit den jeweiligen Speisen gut harmonieren. Früher galt als Grundregel: Weißwein zu Fisch und Rotwein zu Fleisch. Das ist längst passé, heute weiß man, dass es viel mehr auf die Art der Zubereitung und die Konsistenz der Soße ankommt.

**Wein zum Essen** schmeckt ganz anders, als wenn man

ihn solo verkostet. Das liegt daran, dass er nicht nackt dasteht, sondern eine Verbindung mit dem Essen eingeht. Manche Kombinationen funktionieren überhaupt nicht: Stark vom Essig geprägte Salatdressings machen es jedem Wein schwer. Bei Suppen mit Muskat ist es ähnlich. Der Wein hat auf Speisenseite sogar richtige „Feinde“! Dazu gehören Artischocken (wird metallisch), roher Spinat (wird pelzig und stumpf), frische Tomaten (wird bitter), frisches Obst (Konkurrenz im Mund), Matjes (Bier absorbiert das Fett viel besser), Rettich und Co. (wird bitter), Sardellen (zu salzig), Joghurt (verdrängt jede Aromatik) und Kaffee (bleibt lange am Gaumen). Aber bleiben wir positiv:

**1 Gedünstetes:** Hier kommen leichtere Weine zum Zug, die auch fruchtig sein dürfen. Riesling, Chianti, auch ein Spätburgunder. Oder ein Sekt.

**2 Gebratenes:** Braucht kräftigere Weine wegen der Röstaromen. Sie können gerne aus dem Barriquefass sein, wo ja selbst Toastingaromen übernommen werden.

**3 Gegrilltes:** Entweder setzt man auf die Power von körperreichen Weinen – oder auf die neutralere Zartheit eines Rosé, der sich unkompliziert dem Essen unterordnet.

**4 Geschmortes:** Hier fahren Sie mit einem molligen Grauburgunder oder Chardonnay gut. Wenn's ein Rotwein sein soll, eignen sich Merlot oder Barolo.

**5 Süßes:** Der Dessertwein muss immer süßer sein als das Dessert selbst, sonst geht er unter. Also ab Auslese aufwärts. Und ein Riesling bietet sich an, da er die Süßspeise mit seiner Säure kontert.