

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Abfälle 83
Abschmecken (siehe Würzen)
Algen 205
Alkohol einsetzen 156, 157
Aluminiumfolie 20
Angebranntes lösen 119, 213
Arbeitsfläche 12
Aufbewahrungsbehälter 26
Ausstattung 9
Avocados 75, 99

B

Backofen, Temperatur 34, 35
Backpapier 21, 22, 23, 24
Backwaren einfrieren 39
Beilagen 53
Besteck 9, 27
Bio-Lebensmittel 46
Bitter, zu 209
Blanchieren 123, 152, 153
Blauschimmelkäse 202
Bohnen 71, 75, 146
Braten 160, 172, 182, 183
Bratvariationen 161
Brot 39, 75
Brühe herstellen 63
Burger-Patty machen 174, 175
Butter 57, 167

C

Capsaicin 65, 118, 209
Chili 59, 65, 118
Couscous 155

D

Dämpfen 123, 172
Dauerbackfolien, silikonbeschichtete 21
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 2
Dünsten 123

E

Eier 15, 130, 131, 134, 135
– nutzen 130, 131
– zubereiten 132, 133, 134, 135, 177
Einfrieren 16, 17, 36, 37, 39
Einkaufen 46, 47
Eiswürfelbehälter 18
Emulgatoren 130
Essen anrichten 215
Essig 204

F

Fette, Arten 166
Fisch
– einfrieren 39, 189
–, frischer 186, 188
– im Salzmantel 191

– kaufen 188
– lagern 189
–, tiefgekühlter 187
– zubereiten 190
Flecken entfernen 118
Fleisch
– einfrieren 39
– Garmethoden 172
– kaufen 171
–, mageres 168
– mit Fett 169
–, verbranntes 212
– vorbereiten 82
–, zähes 213
– zubereiten 173
Frittata 194, 195, 196
– mit grünem Spargel 197

G

Garen 24, 123
Geflügel
– vorbereiten 96, 97
– zubereiten 180, 181
Gefrierbeutel 36
Gefriergeräte 37, 39
Gemüse
– blanchieren 152, 153
– einfrieren 36, 39
– Grün 102, 103
– kaufen 70
– lagern 31, 70

–, saisonales 69
–, tiefgekühltes 57
–, verkochtes 213
– vorbereiten 82, 93, 98
Gerüche entfernen 118
Geschirr 9, 12
Geschmacksverstärker 203
–, natürliche 202
Getreide 154, 155
Gewürze 59, 201
– kaufen 29
– lagern 12, 28, 29
Grillen 160, 172
Grillzange 19
Grundnahrungsmittel
– aus der Dose 56
– im Kühlschrank 56
–, TK 56
–, trockene 54, 55

H

Haltbar machen 122
Haltbarkeit überprüfen 77
Haushaltsfolie 19
Holz reinigen 27
Honig 58
Hülsenfrüchte 55
– aufbewahren 55
– quellen lassen 146, 147
Hygiene 27, 80

I

Indisches Hühnercurry 67
Induktionsherd 40, 41
Ingwer schälen 94

K

Kabeljau auf Gemüsebett 191
Kapern 205
Kartoffeln 55
– lagern 55, 75
– schälen 93
– zubereiten 124
Kartoffel-Tortilla 197
Knoblauch 55, 100
– Geruch entfernen 118, 212
– kaufen 100
– lagern 13
– vorbereiten 94, 98, 177
Kochen 8, 60, 122, 172
Kochlöffel 9, 13, 27
Kohlgeruch vermeiden 212
Kohlrabi 71
Kokosmilch 56
Kräuter 104, 105
– Arten 108, 109
– aufbewahren 31
– pflegen 110
– verarbeiten 106, 107, 110, 111
Küche
– Gerüche entfernen 118, 119
– organisieren 10, 12, 13
Küchenhelfer 9, 11, 12, 13
– Materialien 26
–, nützliche 16, 17
– reinigen 27
–, unnötige 15

Küchentücher 82
Küchenwaage 9, 17
Kühlschrank 33, 118
Kürbis 75, 94, 98

L

Lachs in Backpapier 25
Lagerung 30, 72, 75
Lebensmittel
–, gekochte 122
–, rohe 122
– Texturen 210, 211
–, tiefgekühlte 36

M

Maillard-Reaktion 160
Materialien wählen 26, 27
Meeresfrüchte 192
Mehl 54
Mengen kalkulieren 50, 53
Messer 9, 13, 84
– Arten 85
– Haltetechniken 90
– Materialien 84
– pflegen 86, 87
–, stumpfe 86, 106
Mikrowelle 176, 177
Milchprodukte 39, 57
Mindesthaltbarkeitsdatum 54, 76
Mise en place 82, 83
Missgeschicke beheben 208, 212
Mörser 9, 16

N

Nudeln 54, 142, 143
Nudelsorten, passende
Soßen 145

O

Ökobilanz 46
Öl
– Arten 166, 167
– lagern 12
– Olivenöl 164, 165, 166
– umfüllen 17
Orient-Kräuterfrittata 197

P

Paprika 75, 98
Parmesan 57, 202
Pesto 112
– Scharfes Asia-Pesto 113
– Vogelmierenpesto 113
– Würziges Tomaten-
pesto 113
Pfannen 9, 13, 179
– Arten 179
– erhitzen 162, 163
Pfeffer 58, 206, 207
Pilze 116
– , getrocknete 203
– verarbeiten 117
– vorbereiten 114, 115
Piperin 207
Plastik reinigen 27
Provenzalisches Huhn 67

Q

Quellen lassen 146, 147

R

Regional 46
Reis 54
– zubereiten 147, 150
Rezepte 49, 50, 51, 60, 61
Rhabarber schälen 95
Risotto zubereiten 148, 149

S

Saisonal 46, 50, 69
Salat 136, 137
Salatdressing 138, 139
– Alla italiana 141
– Asian style 141
– Essig und Öl 140
– The American way 141
– Tomaten und Chili 140
– Zitrus und Joghurt 140
Salz 58, 129
– Arten 129
– , zu viel 208
Säure 58
– , zu viel 208
Schafskäsepäckchen
mit Gemüsebegleitung 25
Schälen 92, 93, 94, 95
Schaltiere 192
Schärfe 59
– lindern 118, 209
Schmoren 123, 161, 172
Schneidebretter 9, 13, 26, 81

Schneidetechniken 90
Schraubgläser 12, 17
Schüsseln 9, 26
Siedepunkt 122
Soße
– andicken 185
– aufbewahren 17
Soßenbinder 184
Sous-vide 43, 172
– Stab 43
Sparen 51, 77
Spargel
– aufbewahren 30, 31
– schälen 95
Sparschäler 9, 26, 92, 95
Stärkepulver 184
Steak 18, 160, 161, 173
Suppe, zu dünne 212
Süße 58
– , zu viel 209

T

Teig quellen lassen 146
Temperatur 9, 18, 60
– beim Braten 161
– beim Kochen 123
– beim Lagern 75
Textur 210, 211
Thermometer 18
TK-Lebensmittel
(siehe Lebensmittel,
tiefgekühlte)

Tomaten

– aus der Dose 56
– , getrocknete 202
– lagern 75
– vorbereiten 99
Töpfe 9, 126, 127
Trichter 17
Trockenzutaten auf-
bewahren 12

U

Umami 57, 200, 203
Umfüllen 88, 89

V

Vakuumieren 16, 37, 43
Vanillestangen 99
Verbrauchsdatum 54, 76
Vierkantreibe 9, 19
Vorratshaltung 54

W

Walnüsse 203
Wegwerfen vermeiden 77
Wein
– , passender 217
– und Käse 216
Würzen 50, 58, 59, 200,
201, 204, 205
– Missgeschicke be-
heben 208, 209
– mit Kräutern 108
Würzung, ländertypische 64, 65

Z

Zip-Beutel 16
Zitrusfrüchte 58
– lagern 75
– schälen 18, 204
– vorbereiten 98
Zucker 54, 205
Zutaten vorbereiten 82, 83
Zwiebeln 55, 71, 100
– einlegen 99
– Geruch entfernen 118, 212
– lagern 13, 55, 75
– Sorten 101
– vorbereiten 82, 100, 101