

Die 10 Profitricks erfolgreicher Köche

Kochen ist des einen Last und des anderen Laster. Viele Menschen würden gerne kochen, können es aber nicht wirklich und andere haben überhaupt keine Lust dazu. Dabei ist Kochen nicht nur schön, das Ergebnis schmeckt in den meisten Fällen lecker und man kann viel Spaß zusammen haben, nein, Kochen trägt auch viel zur Gesundheit bei und zwar dann, wenn man sich auf das Kochen einlässt und bereit ist, zu lernen. Die meisten Kochbücher arbeiten mit frischen Zutaten und sorgen so dafür, dass Sie nicht mehr permanent Farbstoffe, Konservierungsstoffe oder andere schädliche Stoffe zu sich nehmen und damit Ihre Gesundheit verschlechtern. Zunächst verraten wir Ihnen sechs Kurztipps und dann folgen vier ausführliche Tipps, die Ihnen in jedem Fall Lust aufs Kochen machen.

Zeit

Kochen muss nicht zeitaufwendig sein – im Gegenteil. Je mehr Sie übers Kochen lernen, umso eher gelingt es Ihnen, schnelle Gerichte zu zaubern! Aber es gibt natürlich auch Gerichte, die grundsätzlich viel Vorbeireitungs- und Garzeit benötigen. An diese sollte man sich zuerst allerdings im kleinen Familienkreis heranwagen. Viele Kochbücher arbeiten mit ungefähren Zeitangaben und mit detaillierten Angaben zum Schweregrad. Versuchen Sie sich zunächst an einfachen Gerichten und steigern Sie den Schwierigkeitsgrad dann entsprechend.

Wenn Sie also grundsätzlich nicht kochen, weil Sie meinen, nicht genügend Zeit zu haben, dann besorgen Sie sich am besten

Kochbücher mit sogenannten „Minutenrezepten“. Diese enthalten Rezepte, die in weniger als 30 Minuten fix und fertig auf dem Tisch stehen.

Gesundheit

Lernen Sie die Lebensmittel kennen. Sie werden erstaunt sein, wie gesund Sie essen, wenn Sie selber kochen. Fehlende Zusatzstoffe können sehr positive gesundheitliche Auswirkungen haben. Zudem lassen sich die meisten Gerichte portionsweise einfrieren, so dass Sie weder Konservierungs- noch Farb- oder ähnliche Stoffe verwenden müssen. Sie werden durch tägliches Kochen auch Ihre Geschmacksnerven sensibilisieren, denn frische Zutaten schmecken ganz einfach besser und das Essen wird wieder zum Erlebnis. Sie werden in kürzester Zeit nicht nur leckere Gerichte zaubern, sondern sich auch gesundheitlich einfach viel wohler fühlen.

Ausstattung

Sie müssen nicht aufs Kochen verzichten, nur weil Ihnen wichtige Gerätschaften fehlen. Viele Geräte können Sie durch Improvisation ersetzen. Kaufen Sie erst nach und nach neue Gerätschaften und nur dann, wenn Sie wirklich Spaß am Kochen haben und es sich auch lohnt. Nur wenn es gar nicht anders geht, sollten Sie auf Profiwerkzeuge zurückgreifen. So kann man zum Beispiel statt eines Pürierstabes einfach den Kartoffelstampfer nehmen. Ein engmaschiges Sieb zum Abseihen ersetzen Sie einfach durch Ihre normalen Kaffeefiltertüten. Diese sollten Sie allerdings zwei- bis dreifach verstärkt verwenden, da sie doch eher reißen. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Bevor Sie also loslaufen und irgendein dringend benötigtes Profizubehör einkaufen, sehen Sie in Ihre Schränke, ob Sie nicht etwas haben, das sich für diesen Zweck

ebenso gut verwenden lässt. Selbst ein fehlendes Rührgerät ist halb so schlimm. Unsere Omas hatten so etwas auch noch nicht und rührten den Kuchenteig grundsätzlich mit einem einfachen Holzlöffel. Das dauert zwar länger und ist etwas anstrengender, aber vielleicht setzen Sie das ja einfach auf Ihr Fitneßprogramm?

Vorratsschrank

Sie müssen nicht jede Zutat im Haus haben. Es reicht z.B., wenn Sie nur drei der geforderten fünf Gewürze vorrätig haben. Zur Not kreieren Sie eben etwas komplett Neues. Aber in den meisten Fällen sorgen gerade Anfänger dafür, dass alle Zutaten zum gewünschten Gericht im Haus sind.

Trotzdem: Wenn Sie spontan Lust bekommen, Kuchen zu backen und ihnen fehlen ausgerechnet Eier, dann suchen Sie mal im Internet. Sie werden staunen, dass viele leckere Kuchen ganz ohne Ei hergestellt werden können.

Beispiel: Sie müssen für die Zubereitung von Bouletten kein Paniermehl im Haus haben. Nehmen Sie als Ersatz entweder die Brötchen von gestern, eingeweichtes Toastbrot oder auch ganz normalen Quark (er darf auch Kräuter enthalten). Probieren Sie es doch einfach mal aus.

Kochbücher

Kochbücher sind sinnvoll, aber kaufen Sie nicht den ganzen Laden leer. Es lohnt sich nur, wenn Sie wirklich den Spaß am Kochen entdeckt haben. Beschränken Sie sich zunächst auch auf Kochbücher für Anfänger, denn die anderen Kochbücher enthalten oft Anweisungen, die Anfänger nicht verstehen. Besorgen Sie sich also zu Beginn Ihrer Kochkarriere Kochbücher nach dem Motto: „Saucen für Anfänger“, „Desserts für Anfänger“ etc. Vielleicht stöbern Sie auch

einmal im Internet und besorgen sich ein Buch, in welchem die Fremdsprache Kochen ausführlich übersetzt wird.

Hygiene

Kochen bedeutet auch immer Hygienevorschriften einzuhalten. Sonst können Sie oder Ihre Mitesser schnell einmal krank werden. Halten Sie also zumindest die Küche sauber und waschen Sie sich nach dem Kontakt mit rohem Fleisch, Hühnchen etc. sofort die Hände. Lassen Sie grundsätzlich kein Fleisch, Hühnchen oder Fisch draußen liegen. Wischen Sie immer die Arbeitsfläche sauber und schälen Sie die Äpfel, die Sie gleich essen wollen nicht mit demselben Messer wie das Fleisch für das Gulasch heute Mittag. Besorgen Sie sich auch ein Buch über die richtige Vorratshaltung. So werden Fehler in der Lagerung vermieden und die Lebensmittel verderben nicht so schnell. Kaufen Sie Dosen für Cornflakes, Mehl, Zucker, Kaffee und Salz. Die Dosen sollten gut verschließbar sein, so dass Schädlinge gar nicht erst herein können. Ein Gewürzregal sieht nicht nur hübsch aus, sondern hält alle Gewürze optimal verstaut.

Übrigens: Aggressive Reiniger benötigen Sie nicht. Gerade in der Küche, wo verzehrfertige Esswaren Kontakt mit der Arbeitsplatte bekommen, können Rückstände vom Putzen Schaden anrichten. Besser ist die Reinigung mit Apfelessig. Spülbecken und Schüsseln, in denen Sie zum Beispiel Hackfleisch verarbeitet haben, lassen sich am besten mit kochendem Wasser reinigen. Setzen Sie dazu einfach einen Topf Wasser auf (Besser: Nutzen Sie den Wasserkocher, sofern vorhanden) und gießen Sie das kochende Wasser ins Spülbecken, auf Schwämme etc.

Tipp: So grillen Sie Fisch perfekt

Fisch, würzig gegrillt und wohlschmeckend, ist ein Genuss für so manchen Fischliebhaber. Hierbei gibt es jedoch eine Reihe von Regeln zu beachten, deren Einhaltung das Gelingen garantiert:

1. Verwenden Sie ausschließlich frischen Fisch, denn er ist noch fest und zerfällt nicht beim Grillen.
2. Weiche Fischarten am besten in Alufolie wickeln. Zusätzlich können Gewürze wie Thymian, Knoblauch etc. in die Alufolie gegeben werden.
3. Feste Fischarten können ganz auf den Grill gebracht werden und müssen nicht zusätzlich durch Alufolie geschützt werden.

Zum Würzen einfach vor dem Grillen die Haut mit Salz, Knoblauch etc. einreiben.

4. Füllen Sie den Bauchraum der Fische mit Gewürzen wie Basilikum, Rosmarin, Estragon etc. für noch würzigeren Geschmack.
5. Verwenden Sie zum Grillen Fischgitter. Dort werden die Fische fixiert und zerfallen nicht beim Wenden.
6. Der Fisch ist gar, wenn sich die Gräten leicht vom Fleisch lösen lassen. Gelingt dies nicht, muss er wieder zurück auf den Grill.
7. Geben Sie frischen Salat und Brot dazu – der Grillabend wird ein Erfolg!

Tipp: Reisvielfalt

Reis gehört zu den ältesten Kulturpflanzen weltweit und sind heutzutage das am häufigsten gegessene Getreide.

- **Roter Reis:** Das Mittelkorn des Roten Reises schmeckt kräftig-aromatisch. Er stammt meist aus der Camargue in Südfrankreich. Die natürliche rote Farbe ist auf die tonhaltigen Böden zurückzuführen. Roter Reis eignet sich besonders als dekorative Beilage und schmeckt optimal zu Salat, in Reis-Gemüse-Pfannen oder gemischt mit Lang- oder Rundkorn-Naturreis. Eine typisch französische Note erreicht man durch die Beigabe von frischen, gehackten Kräutern.
- **Arborio:** Ohne diesen Reis läuft gar nichts in einer italienischen Küche. Arborio ist der traditionelle Risotto-Reis und nach etwa 20 min Kochzeit „al dente“. Mit Arborio gekochte Risottos zeichnen sich durch die perfekte cremig-sämige Konsistenz aus, die ein Risotto haben sollte. Diese besondere Reissorte eignet sich zudem hervorragend für die Zubereitung von spanischen Paellas und dem bei Kindern so beliebten Milchreis.
- **Duftreis:** Basmatireis und Jasminreis gehören zu den exotischen Duftreisen und gelten als Spezialität. Kaum ein asiatisches Gericht kommt ohne sie aus. Jasminreis erhält seine Note durch die Lagerung neben Duftkräutern, während Basmatireis allein durch sein Wachstum die Duftnote entwickelt. In der verwenden Kardamon und Zimt für diese Reissorten.

- Sushi-Reis: Dieser stärkehaltige Reis wird besonders klebrig und eignet sich daher für Sushi wie kein anderer Reis. Ingwer sorgt für eine milde Schärfe im Geschmack.

Tipp: Das Beste vom Fleisch

Fleisch ist eines der liebsten Nahrungsmittel der Menschen. Das Beste Stück vom Fleisch ist und bleibt aber das Filet. Es gilt als Luxusfleisch, ist äußerst zart und fein im Geschmack. Ob kurzgebraten (Steak), als Braten oder pochiert – lange Garzeiten gibt es beim Filet nicht. Eine typische Zubereitungsart ist das Garen im Kräutersud. Auch ein Rotweinsud ist beliebt bei Kennern. Doch wie schneidet man das Filet seiner Bestimmung entgegen? Für ein perfektes Steak: Schneiden Sie das Filet im rechten Winkel zur Faserung. Achten Sie jedoch auf die Qualitätsunterschiede.

Schweinefilets sind aufgrund von Qualitätsunterschieden wesentlich preiswerter als Rinderfilets oder Lammfilets. Profiköche legen Wert darauf, die Herkunft des Filets immer genau zu wissen. Je artgerechter die Haltung, je natürlicher die Fütterung, umso besser das Filet.

Auch der Geruch verrät viel über die Qualität. Riecht das Fleisch nicht frisch, dann Finger weg. Doch was macht nun die Filets so besonders? Sie enthalten so gut wie kein Bindegewebe und sind deshalb so besonders zart. Da sie aber auch den kleinsten Fleischanteil an Tieren ausmachen, sind sie eben auch sehr teuer. Braten Sie kleingeschnittenes Filet immer portionsweise an. So erhalten Sie die besten Ergebnisse. Das Filet ist perfekt, wenn es innen noch zartrosa ist.

Tipp: Spargelgenuss

Konnten früher nur wohlhabende Bürger Spargel genießen, kann heutzutage jeder Spargel auf den Tisch bringen. Der Spargel ist leicht, gesund und reinigt von innen. Er entschlackt und entwässert und kann vielseitig eingesetzt werden. Geduld zahlt sich aus. Sobald die Spargelsaison eröffnet ist, sollten Sie sich in Geduld üben und erst die „zweite Generation“ abwarten. Die ersten Spargelsorten sind aufgrund der im Winter eingelagerten Schadstoffe meist noch sehr bitter. Dafür sind die Nachfolger umso geschmackvoller. Wer Spargel frisch vom Feld beziehen kann, hat einen eindeutigen Vorteil. Im Supermarkt müssen Sie selbst genau prüfen, wie frisch der angebotene Spargel wirklich ist. Doch das Überprüfen geht relativ leicht. Die Finger vom Spargel lassen sollten Sie dann, wenn die Schnittstelle bereits weiß und flaumig aussieht. Je frischer, desto besser. Folgende Qualitätsmerkmale sind wichtig:

- Schnittfläche: Sie sollte noch nass sein oder doch zumindest feucht.
- Spitze: Sie sollte noch sehr prall sein.
- Spargel allgemein: Er darf auf keinen Fall eingetrocknet sein.

Tipp: Reiben Sie die Stangen aneinander. Frischer Spargel quietscht – alter Spargel tut dies nicht.

Wollen Sie Spargel aufbewahren, dann halten Sie ihn in feuchte Tücher eingewickelt im Kühlschrank, jedoch nicht länger als zwei Tage. Besser ist es, ihn sofort weiterzuverarbeiten.

Weißer Spargel ist besonders empfindlich. Legen Sie ihn vor dem Rüsten mindestens 10 Minuten in eiskaltes Wasser. So lässt er sich sehr leicht schälen. Verwenden Sie einen Spargelschäler oder auch einen Sparschäler. Schälen Sie jede Spargelstange bis etwa einen Zentimeter vor der Spitze. Entsorgen Sie die Schalen nicht, denn daraus kann noch ein Spargelfond zubereitet werden. Das Rezept: Die Spargelschalen in Wasser geben und mit Butter, Salz, etwas Zucker und Zitronensaft würzen. Zusätzlich eine bisschen Weißbrot hinzufügen, um eventuell vorhandene Bitterstoffe zu eliminieren. Kochen Sie dies alles einmal auf und lassen Sie es bis zu 30 Minuten ziehen. Geben Sie nach dieser Zeit den geschälten Spargel in den Fond und kochen Sie ihn wie gewohnt. Das Ergebnis ist äußerst wohlschmeckend. Sollten Sie noch Spargelfond übrig haben, können Sie Spargel, den Sie erst später verwenden wollen, zwei Tage in diesem Fond aufbewahren (Kühlschrank). Dadurch wird der Geschmack noch einmal intensiviert.

Weißer Spargel sollte zweckmäßigerweise stehend gekocht werden und zwar so, dass die empfindlichen zarten Spitzen nicht bedeckt sind.

Ein echter Profitipp: Tauchen Sie ein sauberes Küchentuch in den Fond und legen Sie es über die nicht mit Flüssigkeit bedeckten Spitzen. Auf diese Weise werden diese nur gedämpft. Kühlt der Spargel im Fond aus, entwickelt er seinen ganz besonders extremen Geschmack und das, so Profiköche, ist die optimale Zubereitungsform.

Tipp: Haben Sie den Spargel nicht rechtzeitig vom Herd genommen, um ihn im Fond kühlen zu lassen, dann schrecken Sie ihn in kaltem Wasser ab. Sonst ist der Spargel zu weich.

Spargel lässt sich in sehr vielen Variationen zubereiten. Leckere Spargelcremesuppe ist genauso beliebt wie Spargel an Fleisch mit Sauce Hollandaise. Wobei diese Kombination nicht gerade Diät tauglich ist.

Profiköche geben Gerichten den Vorzug, die den besonderen Geschmack dieses begehrten Gemüses noch betonen. Besonders schmackhaft sind hier Spargelrisotto oder Spargelpolenta. Für beides wird ein Spargelfond angesetzt und Spargelscheiben dazu gegeben. Absolute Feinschmeckergerichte, die zudem einen sehr intensiven Spargelgeschmack haben. Insbesondere grüner Spargel ist enorm variantenreich. So kann Grünspargel nach Erbsen schmecken und zeichnet sich durch die unterschiedlichsten Stärken und auch Größen aus.

Für Vorspeisen frischer Natur sollte man dünnen Spargel bevorzugen, der nicht geschält werden muss, sondern einfach in dünne Scheiben geschnitten wird. Der Grünspargel lässt sich auch hervorragend marinieren. Dazu stellen Sie eine Vinaigrette aus Olivenöl, Honig, Balsamico – Essig und Wasser her und marinieren den Spargel darin. Eine besondere Spezialität ist auch gebackener Spargel.

Hierfür werden etwa zwei Drittel der Spitze normal in einer Mehl-Ei-Paniermehlpanade paniert und ausgebacken. Die Panade schließt den Spargelgeschmack ein und das Gericht schmeckt sehr intensiv. Kochanfänger sollten sich nicht gleich mit dem weißen Spargel beschweren. Grüner Spargel ist sehr viel einfacher zu verarbeiten. Den perfekten Garpunkt bekommt man jedoch nur durch Ausprobieren.