

INHALT

VORWORT	6	DIE WISSENSCHAFT VON KÜCHENGERÄTEN UND ZUTATEN	23		
REZEPTE	8	DIE RICHTIGE KÜCHENAUSSTATTUNG	224		
EINLEITUNG	11	LEBENSMITTELSICHERHEIT	232		
DIE WISSENSCHAFT VON ZEIT UND TEMPERATUR ...	12	LITERATUR	234		
DIE WISSENSCHAFT VON WÄRME UND KÄLTE	16	REGISTER	236		
DIE WISSENSCHAFT DER SINNE	19				
KONZEPT 2.1	SALZ ENTZIEHT GEMÜSE DAS WASSER	26	KONZEPT 2.10	VON MILD PIKANT BIS FEURIG SCHARF: GEKONNT KOCHEN MIT FRISCHEN CHILIS	142
KONZEPT 2.2	GRÜNE GEMÜSE MÖGEN'S HEISS – UND DANN KALT	46	KONZEPT 2.11	KRÄFTIGE GEWÜRZE – SO LASSEN SICH AROMEN DURCH ERHITZEN VERSTÄRKEN	152
KONZEPT 2.3	KNOLLENVIELFALT: FÜR JEDES GERICHT DIE RICHTIGE KARTOFFELSORTE	54	KONZEPT 2.12	NICHT ALLE KRÄUTER GEHÖREN IN DEN KOCHTOPF	164
KONZEPT 2.4	KARTOFFELSTÄRKE GESCHICKT DOSIEREN	66	KONZEPT 2.13	VINAIGRETTE UND MAYONNAISE: SO BLEIBT DIE WASSER-ÖL-EMULSION STABIL	174
KONZEPT 2.5	VORGEGARTES GEMÜSE HÄLT BESSER SEINE FORM	78	KONZEPT 2.14	ENTSCHEIDEND BEIM FRITTIEREN IST DIE ÖLTEMPERATUR	180
KONZEPT 2.6	BOHNEN: NASSPÖKELN STATT WÄSSERN	90	KONZEPT 2.15	FETT MACHT EIERSPESSEN ZART	192
KONZEPT 2.7	MIT NATRON GAREN BOHNEN UND GETREIDE SCHNELLER	100	KONZEPT 2.16	MIT STÄRKE VERKLUMPEN EIER NICHT	204
KONZEPT 2.8	SO GELINGT REIS LUFTIG-LEICHT	112	KONZEPT 2.17	KÄSE SCHMELZEN: KEINE KLUMPEN DANK STÄRKE	216
KONZEPT 2.9	KNOBLAUCH UND ZWIEBELN RICHTIG SCHNEIDEN	126			

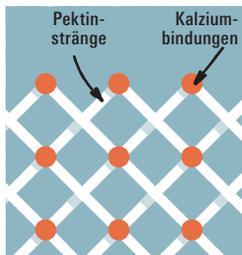
KONZEPT 2.5

VORGEGARTES GEMÜSE HÄLT BESSER SEINE FORM

Fast jedes Gemüse, auch grünes, kann man in der Pfanne oder im Ofen braten. Starke Hitze ist für die Aromaentwicklung unverzichtbar, manchmal allerdings reicht starke Hitze allein für ein perfekt gegartes Gericht nicht aus. Aus Buch 1, Konzept 1.5, wissen wir, dass man für erfolgreiches Kochen mitunter auf eine Kombination aus zwei Garverfahren zurückgreifen muss. Genau wie bei Fleisch kann das für Gemüse sinnvoll sein.

DIE WISSENSCHAFT DAHINTER

SANFTES ANGAREN STABILISIERT DAS PEKTIN



ERST KÜHL, DANN HEISS
Gart man Gemüse erst bei geringer Temperatur an, sorgt das Enzym Pektinmethylesterase dafür, dass sich die Pektinstränge mithilfe von Kalziumionen verbinden. Das sorgt für ein stabiles Pektinnetzwerk.



NUR HEISS
Gart man Gemüse dagegen ausschließlich unbedeckt bei hoher Temperatur, wird das Enzym nicht aktiv. Das Netzwerk aus Pektinsträngen zerfällt leichter.

Köche wissen seit Jahrhunderten, dass Lebensmittel schmackhafter werden, wenn man sie bräunt. Trotzdem wird Gemüse bis heute selten auf diese Weise zubereitet. Ein Grund mag gewesen sein, dass Bräunen aufgrund der meist geringen Größe von Gemüse zu mühselig war, aber mit modernen Küchenherden ist diese Ausrede hinfällig. Eher liegt das Problem darin, dass Gemüse viel Wasser enthält und beim Bräunen mit starker Hitze viel davon verdunstet. Zwar wird der Geschmack so intensiver, aber es besteht auch die Gefahr, dass man nach dem Garen ein Blech mit verschrumpelten, trockenen Möhren aus dem Ofen holt.

Um das zu vermeiden, garen wir das Gemüse mit zwei Verfahren. Damit es zart wird, ohne Flüssigkeit zu verlieren, dünsten wir es zunächst unter Folie oder mit geschlossenem Deckel an. Danach drehen wir die Hitze hoch.

Besonders wichtig ist diese Phase des Vorgarens für Kartoffeln, Süßkartoffeln, Möhren, Rosenkohl, Spargel und Blumenkohl, also Gemüse, dessen Struktur sich durch kurzes sanftes Erhitzen verfestigt (und während des anschließenden Bräunens auch so bleibt). Durch die stabile Struktur kann das enthaltene Wasser nicht so leicht entweichen, wodurch das Gemüse selbst bei hoher Gartemperatur feucht und zart bleibt. Warum? Ganz ähnlich den zartmachenden Fleischenzymen, die nur unter 50°C aktiv sind (siehe Buch 1, Konzept 1.6), enthalten die genannten Gemüsesorten

ein Enzym, das zwischen 49 und 71°C am aktivsten ist. Es heißt Pektinmethylesterase und sorgt dafür, dass sich das Pektin der Zellwände mithilfe von pflanzeigenen Kalziumionen verbindet. Diese Verbindungen stabilisieren die Pektinstruktur; das Gemüse zerfällt nicht mehr so leicht. Das ist wichtig, denn sobald wir fürs Bräunen den Deckel abnehmen, verdunstet sofort eine Menge Wasser. Vorgaren hält das Gemüse formstabil und saftig-zart, während es gleichzeitig schön karamellisiert.

Doch bevor wir mit dem Kochen anfangen, sollten wir noch eine Sache klären: Viele Fleisch- und Gemüsegerichte sehen vor, die Zutaten entweder zu „karamellisieren“ oder zu „bräunen“. Viele Köche – selbst Profis – verwenden die beiden Begriffe synonym, aber betrachtet man die chemisch-physikalischen Hintergründe dieser beiden Aromatisierungsmethoden, stellt man fest, dass sie zwar verwandt, aber trotzdem unterschiedlich sind.

Unter „karamellisieren“ versteht man die chemischen Reaktionen, die ablaufen, wenn Zucker so stark erhitzt wird, dass sich seine Moleküle spalten und neue Verbindungen entstehen, die Geschmack, Farbe und Aroma beeinflussen. Beispiel Crème brûlée: Durch starkes Erhitzen färbt sich der Zucker auf der Crème goldbraun und entwickelt ein komplexes Aroma. Viele Gemüse, wie Zwiebeln und Möhren, enthalten viel Zucker. Setzt man sie so lange starker Hitze aus, bis die Oberflächenfeuchtigkeit nahezu ganz verdunstet ist, setzt ein ähnlicher Prozess ein wie bei der Crème und der Zucker der Pflanze karamellisiert.

Am Prozess des Bräunens dagegen sind nicht nur Zuckermoleküle und starke Hitze beteiligt, sondern auch Proteine und ihre Abbauprodukte (Aminosäuren). Die chemischen Vorgänge werden unter dem Begriff „Maillard-Reaktion“ zusammengefasst (siehe Buch 1, Konzept 1.2). Beim Bräunen entstehen Unmengen an geschmack- und farbgebenden Verbindungen, aber sie sind nicht identisch mit jenen, die sich beim Karamellisieren bilden, da an der Maillard-Reaktion auch Eiweiß beteiligt ist. Fleisch und Brot „bräunen“ also, Gemüse hingegen „karamellisiert“ streng genommen, da es nur wenig bis gar kein Protein enthält.

DAS EXPERIMENT

Um die Wirkung des Vorgarens zu untersuchen, haben wir folgenden einfachen Versuch durchgeführt: Wir haben drei Proben mit je 500g Möhrenwürfeln (Kantenlänge 2cm) im Backofen gebraten. Die erste Probe wurde unbedeckt eine Stunde lang bei 218°C gegart. Die zweite wurde ebenfalls bei dieser Temperatur gegart, jedoch erst 15 Minuten unter Folie, dann weitere 45 Minuten unbedeckt. Die dritte Probe schließlich haben wir erst 30 Minuten in einem verschlossenen Beutel bei 66°C im Wasserbad gegart und dann 45 Minuten bei 218°C im Ofen gebraten. Jeweils vor und nach dem Garen haben wir die Proben gewogen. Wir haben den Versuch insgesamt dreimal durchgeführt und Mittelwerte gebildet.

DAS ERGEBNIS

Die vollständig unbedeckt gebratenen Möhren waren klein und runzlig, als sie aus dem Ofen kamen; durchschnittlich haben sie 305g Gewicht verloren (62%). Die teils bedeckt, teils unbedeckt gegarte Probe war ebenfalls schrumpelig, wenn auch nicht so sehr wie die erste Probe (Gewichtsverlust im Schnitt: 293g / 60%). Die dritte Probe schließlich, im Wasserbad vorgegart, sah noch relativ knackig aus; hier hat der Gewichtsverlust nur 260g (53%) betragen.

DIE ERKENNTNIS

Natürlich überrascht es nicht, dass die unbedeckt im Ofen gebratenen Möhren das meiste Wasser verloren haben. Sie wurden sehr schnell erhitzt, wodurch sie fast umgehend begonnen haben zu karamellisieren (und Wasser durch Verdampfung einzubüßen).

Ganz anders die Möhren, die im mäßig heißen Wasserbad vorgegart wurden; sie haben beim anschließenden unbedeckten Braten im Ofen das wenigste Wasser verloren. Erstaunlich, denn diese Probe wurde insgesamt am längsten gegart. Die Erklärung liefern die Enzyme. Da die Möhren im Wasserbad bei einer für die Aktivität von Pektinmethylesterase günstigen Temperatur gehalten wurden, haben sie am meisten von der enzymatischen Wirkung profitiert. Ihre Struktur hat sich verfestigt und sie haben die Flüssigkeit besser gehalten.

Für uns relevanter ist die zweite Probe. Niemand erwartet von einem Hobbykoch, Gemüse immer erst im Wasserbad vorzugaren. Stattdessen empfehlen wir, gebratenes Gemüse im Ofen zu Beginn mit Alufolie abzudecken. Das ist zwar nicht so effektiv wie die Wasserbadmethode, aber auch hier wird das Gemüse insgesamt länger auf einer niedrigeren Temperatur gehalten. Dadurch bekommt die Pektinmethylesterase mehr Zeit zum Wirken, das Pektin wird fester und das Gemüse verliert weniger Wasser. Gart man so beispielsweise Möhren, erhält man eine herrlich zarte, saftige und röstig schmeckende Gemüsebeilage.

MÖHREN AUF DER WAAGE: SANFT ANGAREN ODER GLEICH VOLLE HITZE?



ROHE MÖHREN Wir haben zwei exakt gleich schwere Portionen Möhren in Würfel geschnitten und sie anschließend jeweils unterschiedlich gegart.

BESSER ERST UNTER FOLIE Die zunächst geschützt unter Folie gegarten Möhren (links) enthielten zum Schluss mehr Wasser (und waren damit schwerer) als die Möhren, die direkt die volle Hitze abbekamen (rechts).

NASSPÖKELN IN DER PRAXIS: BOHNEN UND LINSEN

Rezepte für Bohnengerichte stammen aus aller Welt. Unserer Erfahrung nach haben sie trotzdem eines gemeinsam: Die Zubereitung der getrockneten Bohnen kann sich schwierig gestalten. Damit die Bohnen in unseren Rezepten eine optimale Konsistenz haben und nicht zu lange kochen müssen, geben wir sie meist über Nacht in Salzwasser, pökeln sie also gewissermaßen in Lake. Ihre Schale wird dadurch schon etwas weicher, sodass sie gekocht genau die richtige Konsistenz annehmen, egal, ob in einem Eintopf oder Salat, in einer Suppe oder einer Schüssel Bohnen mit Reis.

DEFTIGER TOSKANISCHER BOHNENEINTOPF

(FÜR 8 PORTIONEN)

Am besten lassen Sie die Bohnen über Nacht einweichen, dann werden sie besonders cremig. Wenn Sie aber mal keine Zeit haben, tut es auch die Expressmethode: Geben Sie in Schritt 1 die Bohnen mit dem Wasser und dem Salz in einen Bräter und bringen Sie das Wasser auf hoher Stufe zum Kochen. Nehmen Sie den Topf dann vom Herd, legen Sie den Deckel auf und lassen Sie die Bohnen eine Stunde lang stehen. Anschließend abgießen, gründlich abspülen und mit Schritt 2 fortfahren. Wenn Sie keinen Pancetta bekommen, nehmen Sie stattdessen 4 Streifen Bacon.

- Salz und Pfeffer
- 450 g getrocknete Cannellini-Bohnen, verlesen und abgespült
 - 1 EL Olivenöl (nativ extra) + Öl zum Beträufeln
 - 170 g Pancetta, in gut 0,5 cm großen Stücken
 - 1 große Zwiebel, grob zerkleinert
 - 2 Möhren, geschält und in 1–1,5 cm große Stücke geschnitten
 - 2 Stangen Staudensellerie, in 1–1,5 cm große Stücke geschnitten
 - 8 Knoblauchzehen, abgezogen und zerdrückt
 - 1 l salzarme Geflügelbrühe
 - 750 ml Wasser
 - 2 Lorbeerblätter
 - 450 g Grünkohl oder Blattkohl, dicke Stängel entfernt und in 2,5 cm große Stücke geschnitten
 - 1 Dose Tomatenstücke (400 g), abgetropft
 - 1 Stiel frischer Rosmarin
 - 8 Scheiben grobes Weißbrot (3 cm dick), unter dem Backofengrill beidseitig goldbraun geröstet und mit einer Knoblauchzehe berieben (falls gewünscht)



1. In einer großen Schüssel 3 EL Salz in 4 l kaltem Wasser auflösen. Die Bohnen hineingeben und mindestens 8 Stunden, maximal 24 Stunden bei Zimmertemperatur einweichen. Abgießen und gut abspülen.

2. Den Backofen auf 120 °C vorheizen. Den Pancetta mit dem Öl in einem dickwandigen Bräter auf mittlerer Stufe erhitzen. Unter gelegentlichem Rühren 6 bis 10 Minuten garen, bis der Pancetta leicht angebräunt ist und das

Fett sich verflüssigt hat. Zwiebel, Möhren und Sellerie in den Bräter geben und 10 bis 16 Minuten garen, bis das Gemüse weich und leicht angebräunt ist. Den Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute dünsten, bis es aromatisch duftet. Dann mit Brühe und Wasser ablöschen. Lorbeerblätter und Bohnen zugeben und alles verrühren. Die Hitze auf höchste Stufe stellen und den Topfinhalt zum Köcheln bringen. Dann den Deckel auflegen, den Bräter auf der zweiten Schiene von unten in den Ofen stellen und alles 45 bis 60 Minuten kochen, bis die Bohnen fast weich sind (sie sollten noch einen festen Kern haben).

3. Den Bräter aus dem Ofen nehmen und den Kohl und die Tomaten einrühren. Den Bräter zurück in den Ofen stellen. Den Eintopf 30 bis 40 Minuten weitergaren, bis die Bohnen und der Kohl weich sind.

4. Den Bräter aus dem Ofen holen und den Rosmarinstiel hineingeben. Mit geschlossenem Deckel 15 Minuten stehen lassen, dann die Lorbeerblätter und den Rosmarinstiel entfernen und den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Konsistenz zu dünn ist, mit einem Löffel einige Bohnen an der Topfwand zerdrücken. Auf gerösteten Brotscheiben (falls gewünscht) servieren und mit etwas Olivenöl beträufeln.

WARUM DAS REZEPT FUNKTIONIERT

Mit unserem Rezept machen wir aus einer herzhaften toskanischen Bohnensuppe einen deftigen Eintopf. Damit die Bohnen nicht platzen, legen wir sie über Nacht in Salzwasser ein, denn so wird die Schale weich und flexibel. Für viel Geschmack sorgen traditionelle toskanische Zutaten wie Pancetta, Grünkohl, sehr viel Knoblauch und ein Rosmarinstiel.

EINTOPF MIT BRÜHE UND WASSER Natürlich könnte man den Eintopf auch nur mit Wasser kochen, wie in der Toskana üblich, doch mit einer Mischung aus Geflügelbrühe und Wasser wird er unserer Meinung nach gehaltvoller und schmeckt besser.

GEMÄCHLICH GAREN Die traditionelle Version dieses Rezepts sieht vor, die Bohnen in einer großen Weinflasche über Nacht in der Restglut eines Feuers zu garen. Diese sehr sanfte Garmethode ahmen wir im Ofen mit einer sehr niedrigen Temperatur nach. Sobald alle Zutaten im Topf sind und köcheln, setzen wir den Deckel auf den Bräter und schieben ihn in den Ofen, wo der Eintopf 1¼ bis 1¾ Stunden vor sich hin köchelt. (Die Garzeit variiert je nach tatsächlicher Sorte und dem Alter der Bohnen.)

GEMÜSE UND TOMATEN SPÄT HINZUFÜGEN Gibt man den Grünkohl gleich zu Beginn mit in den Topf, wird er schlaff und grau. Um seine Farbe zu erhalten, fügen wir ihn erst später hinzu. Auch mit den

Tomaten warten wir recht lange, da ihre Säure sonst die Löslichkeit des Pektins senkt, was faktisch die Zellwände stärkt und das Weichwerden der Bohnen verzögert.

NUR „STIPPVISITE“ FÜR DEN ROSMARIN Wir mögen den Geschmack von Rosmarin, aber zu viel davon, und das Essen schmeckt nach Medizin. Anstatt ihn zu hacken und mit dem Röstgemüse in den Topf zu geben, geben wir einen frischen Stiel in den fertigen Eintopf und lassen ihn darin eine Viertelstunde ziehen. Das Gericht erhält so ein feines, zurückgenommenes Rosmarinaroma. (Mehr über Kräuter können Sie in Konzept 2.11 nachlesen.)

DEFTIGE MINISTRONE

(FÜR 6 BIS 8 PORTIONEN)

Wenn Sie nur wenig Zeit haben, gehen Sie wie folgt vor, um sich das zeitaufwendige Einweichen in Lake zu sparen: Geben Sie in Schritt 1 die Bohnen mit dem Wasser und dem Salz in einen Bräter und lassen Sie alles bei starker Hitze kurz aufkochen. Nehmen Sie den Topf dann vom Herd und lassen Sie die Bohnen zugedeckt eine Stunde ziehen. Nachdem Sie die Bohnen abgossen und gründlich abgebraust haben, fahren Sie wie beschrieben mit dem Rezept fort. Unser Favorit für das Rezept sind Cannellini-Bohnen, aber andere weiße Bohnen gehen auch. Uns schmeckt Pancetta am besten, man kann ihn aber auch problemlos gegen Bacon austauschen. Möchten Sie eine vegetarische Minestrone, nehmen Sie statt Geflügelfond Gemüsebrühe und ersetzen Sie den Pancetta durch 2 TL Olivenöl. Fürs Aroma kochen wir ein Stück Parmesanrinde mit, ein etwa 5 cm großes Stück Parmesankäse erfüllt den Zweck aber genauso gut. Damit die Suppe durch die Stärke der Bohnen ordentlich andickt, sorgen Sie dafür, dass die Suppe in Schritt 3 nicht zu schwach köchelt.

	Salz und Pfeffer
230 g	getrocknete Cannellini-Bohnen, verlesen und abgespült
85 g	Pancetta, in gut 0,5 cm großen Stücken
1 EL	Olivenöl (nativ extra) + etwas Öl zum Servieren
2 Stangen	Staudensellerie, in 1–1,5 cm große Stücke geschnitten
1	Möhre, geschält und in 1–1,5 cm große Stücke geschnitten
2	kleine Zwiebeln, in 1–1,5 cm große Stücke geschnitten
1	Zucchini, in 1–1,5 cm große Stücke geschnitten



- ½ kleiner Kopf Weißkohl, halbiert, Kern entfernt und in 1–1,5 cm große Stücke geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 große Prisen Chiliflocken
- 2l Wasser
- 500 ml salzarme Geflügelbrühe
- 1 Parmesanrinde + geriebenen Parmesan zum Servieren
- 1 Lorbeerblatt
- 350 ml Gemüsesaft (mit sehr hohem Anteil Tomatensaft, etwa 90 Prozent)
- ½ Bund frisches Basilikum, grob gehackt

1. In einer großen Schüssel 1½ EL Salz in 2l kaltem Wasser auflösen. Die Bohnen darin bei Zimmertemperatur mindestens 8 Stunden, höchstens aber 24 Stunden einweichen, dann abgießen und gründlich abspülen.

2. Den Pancetta mit dem Öl in einem dickwandigen Bräter bei mittlerer bis starker Hitze 3 bis 5 Minuten anbraten, bis der Pancetta leicht gebräunt ist und sich das Fett verflüssigt hat, dabei gelegentlich umrühren. Sellerie, Möhre, Zwiebeln und Zucchini dazugeben und 5 bis 9 Minuten unter häufigem Rühren mitgaren, bis das Gemüse etwas weich und leicht angebräunt ist. Den Weißkohl, den Knoblauch, ½ TL Salz und die Chiliflocken (Menge je nach Geschmack) dazugeben und 1 bis 2 Minuten mitgaren, bis der Kohl zusammenfällt. Das Gemüse auf ein tiefes Backblech geben und beiseitestellen.

3. Die eingeweichten Bohnen mit dem Wasser, der Brühe, der Parmesanrinde und dem Lorbeerblatt in den Bräter geben und alles auf hoher Stufe aufkochen lassen. Dann die Hitze etwas reduzieren und die Suppe 45 bis 60 Minuten unter gelegentlichem Umrühren kräftig köcheln lassen, bis die Bohnen zart sind und die Flüssigkeit beginnt anzudicken.

4. Das Gemüse zurück in den Topf geben, den Gemüsesaft dazugießen und alles etwa eine Viertelstunde garen, bis das Gemüse weich ist. Das Lorbeerblatt und die Parmesanrinde entfernen, das Basilikum einrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe sofort servieren, Olivenöl und geriebenen Parmesan dazu reichen. (Die Suppe kann gekühlt bis zu 2 Tage aufbewahrt werden. Wenn Sie die Suppe aufwärmen, tun Sie dies langsam und geben Sie das Basilikum erst unmittelbar vor dem Servieren hinein.)

☞ WARUM DAS REZEPT FUNKTIONIERT

Wir wollten eine möglichst frisch und würzig schmeckende Minestrone, für die man nicht unbedingt das allerbeste frische Gemüse vom Wochenmarkt benötigt. Für die Suppenbasis benötigen wir lediglich eine überschaubare Menge an Gemüse, das zudem in jedem Supermarkt erhältlich ist. Wir nehmen uns Zeit, um das Suppenaroma Schritt für Schritt aufzubauen, weichen die Bohnen in Salzwasser ein und geben eine eher ungewöhnliche Zutat hinzu – Gemüsesaft. So erhalten wir eine vielschichtig und komplex schmeckende Minestrone mit angenehmer stückiger Textur.

DEN GESCHMACK SCHRITTWEISE ENTSTEHEN LASSEN

Um unserer Suppe möglichst viel Geschmack zu geben, bräunen wir zunächst das Gemüse an, damit es süß wird. Erst braten wir die Zucchini und das Röstgemüse an, dann fügen wir den Weißkohl und den Knoblauch hinzu und garen beides so lange mit, bis der Kohl zusammenfällt und der Knoblauch sein Aroma voll entfaltet.

MIT STÄRKE AUS DEN BOHNEN ANDICKEN Wir lassen die Bohnen in Wasser und Brühe köcheln, damit sie Stärke abgeben. Die Suppe wird auf diese Weise leicht sämig. Auch wenn die Bohnen im Topf nicht aufplatzen, tritt durch eine kleine Öffnung in der Schale, das sogenannte Hilum (Nabel), kontinuierlich Stärke aus. Die Stärkekörner quellen durch das heiße Wasser auf und platzen irgendwann, wobei Amylose freigesetzt wird, die als natürlicher Binder fungiert.

DAS ANGEBRÄUNTE GEMÜSE BEISEITESTELLEN Würde man das Gemüse zusammen mit den Bohnen wie beschrieben köcheln

PRAKTISCHE WISSENSCHAFT: HARTES WASSER, HARTE BOHNEN

Garen Sie Bohnen nach Möglichkeit nicht in hartem Wasser.

Geht es nicht anders, fügen Sie Salz hinzu.

Wie wirkt sich der Mineralgehalt von Wasser auf die Textur von Bohnen aus? Um das herauszufinden, haben wir getrocknete weiße Bohnen sowohl in destilliertem, also mineralfreiem Wasser als auch in hartem Leitungswasser, das gelöste Mineralien enthält, gekocht. Anschließend haben wir beide Proben verglichen. Die in Leitungswasser gekochten Bohnen hatten eine zähere Schale. Der Grund: Zwei der in hartem Wasser enthaltenen Mineralien, Magnesium und Kalzium, „härten“ die Schale. Sie verstärken das in den Zellwänden der Schale enthaltene Netzwerk aus Pektinmolekülen und machen die Schale so härter und zäher. Das lässt sich allerdings verhindern, auch ohne destilliertes Wasser – etwas Salz reicht völlig aus (siehe „Die Wissenschaft dahinter“, Seite 90).

EMULGATOREN IN DER PRAXIS: MAYONNAISE

Mit Eigelb als Emulgator lässt sich aus dünnflüssigem Öl eine dicke, cremige Sauce zaubern. Das machen wir uns bei der Zubereitung von Vinaigrette zunutze, noch deutlicher wird die emulgierende Kraft von Eigelb allerdings in Mayonnaise, wo in einem Teil Eigelb/Zitronensaft satte 2,3 Teile Öl gelöst werden müssen.

AIOLI (KNOBLAUCHMAYONNAISE)

(ERGIBT ETWA 180 ML)

Falls vorhanden, entfernen Sie den grünen Trieb aus der Knoblauchzehe, bevor Sie sie zerdrücken oder reiben. Wenn Sie kein einfaches Olivenöl haben, nehmen Sie extranatives Olivenöl und ein anderes Pflanzenöl, gemischt zu gleichen Teilen. Wir verwenden weißen Pfeffer, im Prinzip geht aber auch schwarzer. Für „normale“ Mayonnaise lassen Sie einfach den Knoblauch weg.

- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 2 Eigelb (Gr. M)
- 4 TL Zitronensaft
- Zucker, Salz und gemahlener Pfeffer
- 180 ml Olivenöl

1. Knoblauch in einer Knoblauchpresse zerdrücken oder sehr fein reiben. 1 TL Knoblauch abmessen und beiseite stellen, den Rest wegwerfen.

2. Knoblauch, Eigelb, Zitronensaft, 1 Prise Zucker, ¼ TL Salz und Pfeffer (Menge nach Belieben) etwa 10 Sekunden in der Küchenmaschine vermengen. Die Maschine laufen lassen und in dünnem Strahl das Öl dazugießen (etwa 30 Sekunden), dann die an der Rührgefäßwand haftende Masse mit einem Teigschaber nach unten streichen und die Maschine noch einmal 5 Sekunden einschalten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. (Aioli kann in einem luftdichten Behälter bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.)

AIOLI MIT ROSMARIN UND THYMIAN

Reichen Sie diese Aioli-Variante zu gebratenem und gegrilltem Fleisch oder gegrilltem Gemüse.

Zusammen mit dem Knoblauch und den anderen Zutaten 1 TL fein gehackten frischen Rosmarin und 1 TL fein gehackten frischen Thymian in die Küchenmaschine geben.

🍳 WARUM DAS REZEPT FUNKTIONIERT

Aioli ist eine schnell zubereitete Sauce auf Emulsionsbasis, die traditionell zu einfachen Gerichten mit Gemüse, Kartoffeln und gedünstetem Fisch gegessen wird. In schlecht gemachter Aioli dominiert der Knoblauch auf unangenehme Weise – die Aromen sind bitter, scharf und lange nachschmeckend. Bei unseren Kochversuchen haben wir bald festgestellt, dass man den Knoblauch so fein und gleichmäßig wie möglich zerkleinern muss, um kleine „Knoblauch-Explosionen“ im Mund zu vermeiden und eine möglichst glatte Textur zu erhalten.

DEN KNOBLAUCH ZÄHMEN Knoblauch macht den Charakter von Aioli aus, aber manchmal schlägt er über die Stränge und drängt alles andere in den Hintergrund. Wir verwenden weniger Knoblauch als traditionell üblich und zerdrücken oder reiben ihn, damit er so fein wie möglich zerkleinert wird. (Nehmen Sie nicht mehr als 1 TL.)

DAS RICHTIGE ÖL Uns war das pfeffrige, fruchtige Aroma von extranativem Olivenöl etwas zu dominant für Mayonnaise. Die Tester haben einfaches Olivenöl bevorzugt, das bei der Herstellung ziemlich viel Aroma einbüßt. Haben Sie kein einfaches Olivenöl im Haus, mischen Sie sich einfach einen Ersatz: Eine 1:1-Mischung aus Olivenöl nativ extra und Pflanzenöl erfüllt den Zweck gut.

EIGELB MIT ZITRONENSAFT AUFSCHLAGEN Damit die Mayonnaise sich nicht entmischt, muss man die Eigelbe zunächst sehr gründlich mit dem Zitronensaft vermischen. Der Grund: Eigelb enthält neben Wasser auch Fett. Erst muss aus dem Eigelb und dem Zitronensaft eine Emulsion hergestellt werden, dann kann man das Öl dazugeben.

DIE KUNST DES VERMENGENS Als wir die Aioli im Mixer vermischt haben, wurde die Emulsion viel zu dick. Kräftiges Vermischen mit dem Schneebesen dagegen hat wunderbar funktioniert, aber nach vier Minuten wurden uns die Arme schwer. Die beste Lösung bietet die Küchenmaschine: Damit vermischt, ist die Mayonnaise nach nur 30 Sekunden fertig. Natürlich können Sie Mayonnaise auch mit der Hand herstellen – französische Köche machen es schließlich seit Jahrhunderten so. Da Sie aber eine relativ große Menge Öl in sehr wenig Eigelb und Zitronensaft dispergieren wollen, muss das Öl in winzige Tröpfchen „zerschlagen“ werden, damit eine stabile Emulsion entsteht. Wenn Sie doch zum Schneebesen greifen wollen, gießen Sie das Öl wirklich im Zeitlupentempo dazu und schlagen Sie die Mayonnaise ohne Pause mindestens vier Minuten.



REGISTER

A

- 2-Acetyl-1-pyrrolin 115
- Aleuronzellen 112
- Alliinase 23, 126
- Aluminiumfolie 80
- Amylopektin 54, 66, 112
- Amylose 54, 66, 112
- Anchovis/Anchovispaste 131
- Caesar Salad 130
- Cremige and. Gazpacho 38
- Pasta alla Norma 40
- Salsa verde 168
- Anthocyane 100
- Arborio-Reis 123
- Auberginen 38
- Cremige and. Gazpacho 38
- Pasta alla Norma 40
- salzen 39
- trocknen in der Mikrowelle 39

B

- Basilikum 164
- Deftige Minestrone 95
- Klassisches Basilikumpesto 166
- Marinara-Sauce 169
- Pasta alla Norma 40
- richtig aufbewahren 167
- Salsa verde 168
- Sautierte Zucchini raschel mit Tomaten und Basilikum 45
- Zuckerschoten mit Zitrone, Knoblauch und Basilikum 48
- Basmatireis 115
- Blumenkohl
- Blumenkohl aus dem Ofen 80
- Curry mit Kartoffeln, Blumenkohl, Erbsen und Kichererbsen 157
- Bohnen, getrocknete 48, 92, 102
- aus der Konserve 106
- Blähungen 103
- Boston Baked Beans 102
- Chili mit Bacon und schwarzen Bohnen 154
- Chili mit Hähnchenfleisch 144
- Chili mit Kidneybohnen 154
- Deftige Minestrone 93
- Deftiger tosk. Bohneneintopf 92

- Frischegrad 107
- garen mit Natron 101
- garen mit Zitronensäure 101
- Kub. schwarze Bohnen mit Reis 96
- Mineralgehalt von Wasser 95
- Nasspökeln 90
- Perfektes Rindfleisch-Chili 147
- Schwarze Bohnensuppe 105
- Stachyose 103
- Bohnen, grüne
- blanchiert, Grundrezept 51
- Grüne Bohnen mit gebuttertem Toast und Mandeln 53
- Grüne Bohnen mit Schalotten und Wermut 53

- Grüne-Bohnen-Auflauf 50
- Break-in-Öl 183
- Butter
- Extradicke Quiche Lorraine 206
- Herzhaftes Rührei mit Bacon, Zwiebeln und Käse 197
- Herzhaftes Rührei mit Salsiccia, roter Paprika und Cheddar 197
- Klassische Käsemakkaroni 218
- Klassisches Kartoffelpüree 60
- Französische Omeletts 199
- Perfektes Rührei 194
- Temperatur 14
- Buttermilch
- Cremiger Buttermilchkrautsalat 28
- Schlechtwerden von 29

C

- Capsaicin 142
- Caseine 216
- Cayennepfeffer 162
- Champignons
- Gebackener brauner Reis mit Champignons und Lauch 118
- Chilipulver (Mischung) 162
- Chilis 142, 143
- Chili mit Hähnchenfleisch 144
- Curry mit Kartoffeln, Blumenkohl, Erbsen und Kichererbsen 156
- einfrieren 150
- entkernen 120
- Fruchtfleisch 143
- Perfektes Rindfleisch-Chili 147
- Reis mit schwarz gerösteten Tomaten, Chilischoten und Zwiebel 19

- Rosenkohl mit Knoblauch, Chili und Parmesan 85
- Samen 143
- Thai-Rindfleischpfanne mit Chilis und Schalotten 149
- Trennwände 143
- Chlorophyll 46
- Consommé 129
- Curry
- Curry mit Kartoffeln, Blumenkohl, Erbsen und Kichererbsen 156
- Curry-Joghurt-Sauce 81
- Gebackener brauner Reis mit Curry, Tomaten und Erbsen 116

D

- Degrading-Öl 183
- Diacetyl 29
- Digitalthermometer Einstellung 13
- Dihydrocapsaicin-Gehalt 142
- Dill 164
- Cremiger Gurkensalat mit Dill 29

E

- Eier 192, 203
- Rezepte siehe auch Inhaltsverzeichnis Seite 9
- Dotter 192, 202
- Farbe 203
- Gefrierfach 203
- Geschmack 203
- Gewichtsklassen 203
- Größe 203
- Hygiene 200
- kein Verklumpen 204
- Kennzeichnung 202
- Kühlschrank 203
- pasteurisiert 200
- sicher garen 200
- Temperatur 14
- vor dem Garen salzen 195
- Eierschale 202
- Eiproteine 192, 204
- Eiweiß 192, 202
- Emulgator 174, 177
- Endosperm 100
- Erbsen 48
- Curry mit Kartoffeln, Blumenkohl, Erbsen und Kichererbsen 157

- Gebackener brauner Reis mit Curry, Tomaten und Erbsen 116
- Klassische Käsemakkaroni mit Schinken und Erbsen 219
- Sautierte Erbsen mit Lauch und Estragon 50
- Sautierte Erbsen mit Schalotten und Minze 49
- Sautierte Zucchini raschel mit Erbsen und Kräutern 45
- Erdnussöl 184
- Essig
- Balsamico-Senf-Vinaigrette 177
- Kräutervinaigrette 176
- Perfekte Vinaigrette 176
- Walnussvinaigrette 176
- Zitronenvinaigrette 177
- Essigbakterien 31
- Estragon 164
- Erbsen mit Lauch und Estragon 50

F

- Fenchel
- Französischer Kartoffelsalat mit Fenchel, Tomaten und Oliven 58
- Möhren und Fenchel mit gerösteten Mandeln und Zitrone 84
- Fresh-Öl 183
- Frittieren 180
- kühl frittieren 187
- Frittieröl/-fett 183
- aufbewahren 186
- Phasen 183

G

- Gemüse
- abschrecken 47
- blanchieren 47
- Farbe erhalten 46
- salzen 26
- Gemüsesaft 96
- Geschmacksqualitäten 19
- Geschmackssinn 20
- Geschmacksverstärker 20
- Geschmackszonen 20
- Getreide garen mit Natron 100
- Gewürze 152, 162
- Aromastoffe 153
- in Öl braten 152
- selbst mahlen 158

Gewürzmühle 23
 Gewürznelken 162
 Glukose 75
 Glutamat 20, 44
 Glycerinmoleküle 181

H

Haselnüsse
 – Linsensalat mit Haselnüssen und Ziegenkäse 98
 Hilum 95, 100
 Honig
 – Sherryessig-Honig-Sauce mit Mandeln 81

I, J

Ingwer
 – Ingwer-Soja-Dip 189
 – Soja-Ingwer-Sauce 81
 Isoalliin 23, 126
 Joghurt
 – Curry-Joghurt-Sauce 81
 – Gurkensalat mit Minze und Joghurt 30

K

Karamellisieren
 – von Gemüse 78
 – von Zwiebeln 135
 Kardamom 162
 Kartoffeln 54
 – Rezepte siehe Inhaltsverzeichnis Seite 8
 –, festkochende 54
 – heiß würzen 57
 – Kochen mit Natron 76
 –, mehligkochende 54
 – Oberfläche aufräuen 23
 – richtig kochen 57
 – Stärke abspülen 69
 – Umgang mit grünen Flecken 60
 – Wasseraufnahmefähigkeit 55
 Kartoffelstärke 66
 Käse
 – Blauschimmelkäse-Schnittlauch-Butter 161
 – Einfacher Risotto mit Parmesan und Kräutern 122
 – Extradicke Quiche mit Lauch und Blauschimmelkäse 207

– Französisches Kartoffelpüree mit Käse und Knoblauch (Aligot) 72
 – Gebackener brauner Reis mit Parmesan, Zitrone und Kräutern 116
 – Gefüllte Tomaten mit Parmesan, Knoblauch und Basilikum 34
 – Gefüllte Tomaten mit Ziegenkäse, Oliven und Oregano 36
 – Gemüsegratin mit gegrillten Paprika und Räuchermozzarella 43
 – Grüner Spargel mit geröstetem Knoblauch und Parmesan 86
 – Grüner Spargel mit roter Paprika und Ziegenkäse 88
 – Herzhaftes Rührei mit Bacon, Zwiebeln und Käse 197
 – Herzhaftes Rührei mit Rucola, Tomaten und Ziegenkäse 198
 – Herzhaftes Rührei mit Salsiccia, roter Paprika und Cheddar 197
 – Kartoffelpüree mit geräuchertem Cheddar und körnigem Senf 62
 – Kartoffelsalat mit Rucola, Roquefort und Walnüssen 58
 – Käserösti 70
 – Klassische Käsemakkaroni und Varianten 218, 219
 – Linsensalat mit Haselnüssen und Ziegenkäse 98
 – Linsensalat mit Oliven, Minze und Feta 98
 – Polenta mit Parmesan 108
 – richtig aufbewahren 222
 – Rosenkohl mit Knoblauch, Chili und Parmesan 85
 – Rösti mit Ei und Parmesan 70
 – Schmelzeigenschaften 219
 – schmelzen 216
 – Spaghetti mit Pecorino romano und schwarzem Pfeffer 223
 – Tarte mit getrockneten Tomaten und Mozzarella 33
 – Tomaten-Mozzarella-Tarte 32
 – Topping mit sautierten Cherrytomaten und Mozzarella 110
 – Vier-Käse-Lasagne 220
 Kichererbsen
 – Ind. Curry mit Kartoffeln, Blumenkohl, Erbsen und Kichererbsen 157
 – Perfekter Hummus 104

Knoblauch 126
 – Aioli (Knoblauchmayonnaise) 178
 – entschärfen 131
 – Französisches Kartoffelpüree mit Käse und Knoblauch (Aligot) 72
 – Garverfahren 129
 – Gefüllte Tomaten mit Parmesan, Knoblauch und Basilikum 34
 – Grüner Spargel mit geröstetem Knoblauch und Parmesan 86
 – Kartoffelpüree mit Knoblauch 62
 – Kartoffelpüree mit Räucherpaprika und Röstknoblauch 62
 – Knoblauch-Chips 128
 – Knoblauch-Kartoffelsuppe 128
 – Knoblauch-Rosmarin-Kartoffeln vom Grill 171
 – Perfekter Hummus 104
 – Rosenkohl mit Knoblauch, Chili und Parmesan 85
 – Sautierte Zucchini raspe mit Knoblauch und Zitrone 44
 – Schneidbretter 140
 – Spaghetti aglio e olio 132
 – Stückeriger Kartoffelstampf mit Knoblauch und Rosmarin 64
 – Umgang mit Trieben 36
 – Zuckerschoten mit Zitrone, Knoblauch und Basilikum 48
 Knoblauchpaste 130
 Koriander, frisch 164
 – Curry-Joghurt-Sauce mit Koriander 81
 – Koriander-Minze-Chutney 158
 – Buttermilchkrautsalat mit Frühlingzwiebeln und Koriander 28
 Koriander (Samen) 162
 – Chili mit Bacon und schwarzen Bohnen 154
 – Chili mit Kidneybohnen 154
 – Schwarzgebratener Heilbutt 159
 Kräuter 164
 – Stiele verwenden 121
 – wann verwenden 22
 Kreuzkümmel 162
 – Einfaches Rindfleisch-Chili mit Kidneybohnen 154
 – Perfekter Hummus 104
 – Rindfleisch-Chili mit Bacon und schwarzen Bohnen 154

– Schwarze Bohnensuppe 105
 Kühlen, richtiges 233
 Kühlschrank, Auftauen im 232

L

Langkornreis 113
 Lauch
 – Erbsen mit Lauch und Estragon 50
 – Extradicke Quiche mit Lauch und Blauschimmelkäse 207
 – Gebackener brauner Reis mit Champignons und Lauch 118
 Lecithin 174
 Linsen 92
 – einweichen 99
 – Linsensalat mit Haselnüssen und Ziegenkäse 98
 – Linsensalat mit Oliven, Minze und Feta 98

M

Maisgrieß
 – Polenta mit Parmesan 108
 Maisöl 184
 Maisstärke 190, 213
 – Sauer-scharf-Suppe 209
 – Tempura-Shrimps 189
 Majoran 164
 Mandeln
 – Grüne Bohnen mit gebuttertem Toast und Mandeln 53
 – Grüner Spargel mit warmer Orangen-Mandel-Vinaigrette 88
 – Möhren und Fenchel mit gerösteten Mandeln und Zitrone 84
 – Sherryessig-Honig-Sauce mit Mandeln 81
 – Zucchini raspe mit Möhren und Mandeln 45
 Mayonnaise 59, 174, 177
 – Amerikanischer Kartoffelsalat 56
 – Balsamico-Senf-Vinaigrette 177
 – Belgischer Dip 186
 – Chili-Aioli-Dip 189
 – Dip mit Schnittlauch und schwarzem Pfeffer 186
 – Kräutervinaigrette 176
 – Perfekte Vinaigrette 176
 – Remoulade 160
 – Teppanyaki-Senf-Dip 190

- Walnussvinaigrette 176
- Zitronenvinaigrette 177
- Mehl 190, 213
- Temperatur 14
- Tempura-Shrimps 189
- Mehlkörper 112
- Minze 164
- Gurkensalat mit Minze und Joghurt 30
- Koriander-Minze-Chutney 158
- Linsensalat mit Oliven, Minze und Feta 98
- Sautierte Erbsen mit Schalotten und Minze 49
- Zuckerschoten mit Schinken und Minze 48
- Mittelkornreis 113
- Möhren
- Cremiger Buttermilchkrautsalat 28
- Deftige Minestrone 93
- Kartoffelpüree mit Wurzelgemüse 68
- Möhren aus dem Ofen 83
- Möhren und Fenchel mit gerösteten Mandeln und Zitrone 84
- Möhren und Pastinaken mit Rosmarin 84
- Zucchini raspiert mit gewürzten Möhren und Mandeln 45
- Mononatriumglutamat 20
- Muskatnuss 162

N

- Natron 100
- Naturreis 112
- Nudeln 128
- milchiges Kochwasser 132
- Trocknungsprozess 133
- Nudeltextrur 133

O

- Öl
- Rauchpunkt 184
- Oliven
- Gefüllte Tomaten mit Ziegenkäse, Oliven und Oregano 36
- Linsensalat mit Oliven, Minze und Feta 98
- Französischer Kartoffelsalat mit Fenchel, Tomaten und Oliven 59

- Olivenöl 184
- Aioli (Knoblauchmayonnaise) 178
- Perfekte Vinaigrette 176
- Salsa verde 168
- Optimum-Öl 183
- Oregano 164
- Gefüllte Tomaten mit Ziegenkäse, Oliven und Oregano 36

P

- Paprika/gegrillte Paprika
- Cremige and. Gazpacho 37, 38
- Gemüsegratin mit gegrillten Paprika und Räuchermozzarella 43
- Grüner Spargel mit roter Paprika und Ziegenkäse 88
- Herzhaftes Rührei mit Salsiccia, roter Paprika und Cheddar 197
- Kartoffelpüree mit Räucherpaprika und Röstknoblauch 62
- Kartoffelpüree mit Wurzelgemüse, Paprika und Petersilie 69
- Parboiled-Reis 115
- Pastinaken
- Möhren und Pastinaken mit Rosmarin 84
- Patisseriecreme 205, 212
- Pekannüsse
- Rosenkohl mit Bacon und Pekannüssen 85
- Pektin 46
- Pektinmethylesterase 78
- Petersilie 164
- Kartoffelpüree mit Wurzelgemüse, Paprika und Petersilie 69
- Salsa verde 168
- Stückiger Kartoffelstampf mit Bacon und Petersilie 65
- Pfeffer
- Dip mit Schnittlauch und schwarzem Pfeffer 187
- Filetsteaks mit Pfefferkruste 160
- Spaghetti mit Pecorino romano und schwarzem Pfeffer 223
- Phäophytin 46
- pH-Wert
- bei Bohnen 100
- bei Gemüse 46
- Pinienkerne
- Klassisches Basilikumpesto 166

- Reis-Pilaw mit Korinthen und Pinienkernen 114
- Topping mit Stängelkohl, Tomaten und Pinienkernen 110
- Polenta 102
- Praktische Wissenschaft
- An der Oberfläche kratzen 73
- Aufbewahrung von Frittieröl 186
- Basilikum richtig aufbewahren 167
- Bodensatz in Essig 31
- Bohnen aus der Dose richtig zubereiten 106
- Bohnen ja, Blähungen nein 103
- Chilischoten entkernen 120
- Der beste Risottoreis 123
- Die Pfanne langsam heiß werden lassen 201
- Eier vor dem Garen salzen 195
- Frische Chilis frisch halten 145
- Frische Chilis nicht einfrieren 150
- Frühlingszwiebeln 211
- Für cremige Gerichte den Reis nicht abspülen 124
- Geröstetes Sesamöl 209
- Gewürze selbst mahlen 158
- Grüne Knoblauchtriebe weg-schneiden 36
- Hartes Wasser, harte Bohnen 95
- Kann man von Kräutern auch die Stiele verwenden? 121
- Kartoffeln kalt aufsetzen 57
- Käse richtig aufbewahren 222
- Käse schmelzen 219
- Knoblauch „entschärfen“ 131
- Knoblauchgeschmack durch Garen beeinflussen 129
- Kühl frittieren 187
- Langzeitwirkung von Emulgatoren in Vinaigrette 177
- Mehl oder Maisstärke – was dickt besser an? 213
- Milchiges Kochwasser, breiige Nudeln 132
- Mit Deckel oder ohne? 49
- Natron macht die Kruste braun 76
- Nie wieder öltriefende Auberginen 40
- Nie wieder stinkende Schneidbretter 140
- Pfeffer nicht rösten 161

- Rauchpunkt von Fett und Öl 184
- Salzen macht Gemüse auch schmackhafter 27
- Schwimm oder sink 64
- Sichere Eier 200
- „Sicherer“ Kartoffelsalat 59
- So bleibt der Tarteboden schön knusprig 33
- So wird (und bleibt) Pesto schön leuchtend grün 167
- Spargel richtig lagern 89
- Süßkartoffeln richtig lagern 83
- Tempura mit Schnaps 191
- Tomaten nicht entkernen 44
- Wann ist Frittierfett am besten? 183
- Wann sollte man Zwiebeln das Salz hinzufügen? 137
- Wann wird Buttermilch eigentlich schlecht? 29
- Warum sind Kartoffeln grün? 60
- Was zeichnet gute Pasta aus? 133
- Welche Seite der Alufolie? 80
- Welcher Maisgrieß ergibt die beste Polenta? 111
- Wie frisch sind getrocknete Bohnen? 107
- Zwiebeln als Antioxidationsmittel 135
- Zwiebeln langsam und sanft garen 138

R

- Reis 112
- Brauner Reis aus dem Ofen 116
- Einfacher Reis-Pilaw 114
- Einfacher Risotto mit Hähnchen und Kräutern 123
- Einfacher Risotto mit Parmesan und Kräutern 122
- Gebackener brauner Reis mit Champignons und Lauch 118
- Gebackener brauner Reis mit Curry, Tomaten und Erbsen 116
- Gebackener brauner Reis mit Parmesan, Zitrone und Kräutern 116
- Kub. schwarze Bohnen mit Reis 96
- Mexikanischer Reis 118, 119
- Reis-Pilaw mit Korinthen und Pinienkernen 114

– Risotto nicht rühren 124
 – waschen 124
 Rosenkohl
 – Rosenkohl aus dem Ofen 85
 Rosmarin 164
 – Aioli mit Rosmarin und Thymian 178
 – Knoblauch-Rosmarin-Kartoffeln vom Grill 171
 – Möhren und Pastinaken mit Rosmarin 84
 – Stückiger Kartoffelstampf mit Knoblauch und Rosmarin 64
 – Topping mit Pilzen und Rosmarin 108
 Rucola
 – Herzhaftes Rührei mit Rucola, Tomaten und Ziegenkäse 198
 – Kartoffelsalat mit Rucola, Roquefort und Walnüssen 58
 Runaway-Öl 183
 Rundkornreis 113

S

Safran 162
 Salatgurke
 – Cremiger Gurkensalat mit Dill 29
 – Gurkensalat mit Minze und Joghurt 30
 – Gurkensalat mit Sesam und Zitrone 30
 – Gurkensalat süß-sauer 30
 Salbei 164
 Salz
 – Aroma von Gemüse 27
 – Bohnen pökeln 90
 – wann verwenden 21
 Schalotte
 – Grüne Bohnen mit Schalotten und Wermut 53
 – Sautierte Erbsen mit Schalotten und Minze 49
 Schneidbretter Geruch 140
 Schnittkäse 216
 Schnittlauch 164
 – Blauschimmelkäse-Schnittlauch-Butter 161
 – Dip mit Schnittlauch und schwarzem Pfeffer 187
 Schokolade

– Schokoladenpudding 212
 Scoville-Einheiten 142
 Senf 177
 – Balsamico-Senf-Vinaigrette 177
 – Franz. Kartoffelsalat mit Dijon-Senf und frischen Kräutern 58
 – Kartoffelpüree mit geräuchertem Cheddar und körnigem Senf 62
 – Klassische Käsemakkaroni mit Kräutern und Senf 219
 – Perfekte Vinaigrette 176
 – Teppanyaki-Senf-Dip 190
 Sesamöl, geröstet 209
 Silberhaut von Reis 112
 Sofrito 97, 107
 Solanin bei Kartoffeln 60
 Sommerkürbis 42
 – Sommerliches Gemüsegratin 42
 Spargel, grüner
 – Grüner Spargel aus der Pfanne 86
 – Grüner Spargel mit geröstetem Knoblauch und Parmesan 86
 – Grüner Spargel mit roten Zwiebeln und Bacon 88
 – Grüner Spargel mit roter Paprika und Ziegenkäse 88
 – Grüner Spargel mit warmer Orangen-Mandel-Vinaigrette 88
 – Richtig aufbewahren 89
 Stachyose 103
 Stängelkohl
 – Extradicke Quiche mit Salsiccia, Stängelkohl und Scamorza 208
 – Topping mit Stängelkohl, Tomaten und Pinienkernen 110
 Süßkartoffeln 83
 – Süßkartoffeln aus dem Ofen 82
 – Süßkartoffeln mit Ahorn-Thymian-Glasur 82

T

Thiopropanal-S-oxid 126
 Thiosulfinate 23, 126, 135
 Thymian 164
 – Aioli mit Rosmarin und Thymian 178
 – Kartoffelpüree mit Wurzelgemüse, Bacon und Thymian 69
 – Süßkartoffeln mit Ahorn-Thymian-Glasur 82

Tomaten/getrocknete Tomaten 32
 – Cremige and. Gazpacho 36, 38
 – Deftiger tosk. Bohneneintopf 92
 – Französischer Kartoffelsalat mit Fenchel, Tomaten und Oliven 59
 – Gebackener brauner Reis mit Curry, Tomaten und Erbsen 116
 – Gefüllte Tomaten mit Parmesan, Knoblauch und Basilikum 34
 – Gefüllte Tomaten mit Ziegenkäse, Oliven und Oregano 36
 – Glutamat 44
 – Marinara-Sauce 169
 – Pasta alla Norma 40
 – Rührei mit Rucola, getrockneten Tomaten und Ziegenkäse 198
 – Sautierte Zucchini-Aspelt mit Tomaten und Basilikum 45
 – Sommerliches Gemüsegratin 42
 – Tarte mit getrockneten Tomaten und Mozzarella 33
 – Tomaten-Mozzarella-Tarte 32, 33
 – Topping mit sautierten Cherrytomaten und Mozzarella 110
 – Topping mit Stängelkohl, Tomaten und Pinienkernen 110
 – Trocknen mit Küchenpapier 36
 Triglyceride 181

U, V

Umami 19
 Vinaigrette 174
 – Rühren statt schütteln 177
 Vollkornreis 112

W

Walnüsse
 – Kartoffelsalat mit Rucola, Roquefort und Walnüssen 58
 – Rosenkohl mit Walnüssen und Zitrone 85
 Walnussöl
 – Walnussvinaigrette 176
 Wasser-Öl-Emulsion 174
 Weichkäse 216
 Weißkohl
 – Buttermilchkraut Salat mit Frühlingzwiebeln und Koriander 28
 – Cremiger Buttermilchkraut Salat 28
 Wermut
 – Grüne Bohnen mit Schalotten und Wermut 53
 Würzöl selbst herstellen 172

Z

Zimt 162
 Zitrone/Zitronensaft
 – Aioli (Knoblauchmayonnaise) 178
 – Gebackener brauner Reis mit Parmesan, Zitrone und Kräutern 116
 – Gurkensalat mit Sesam und Zitrone 30
 – Möhren und Fenchel mit gerösteten Mandeln und Zitrone 84
 – Rosenkohl mit Walnüssen und Zitrone 85
 – Salsa verde 168
 – Sautierte Zucchini-Aspelt mit Knoblauch und Zitrone 44
 – Zitronenvinaigrette 177
 – Zuckerschoten mit Zitrone, Knoblauch und Basilikum 48
 Zucchini 42
 – Sautierte Zucchini-Aspelt und Varianten 44, 45
 – Sommerliches Gemüsegratin 42
 – Gemüsegratin mit gegrillten Paprika und Räucher-Mozzarella 43
 Zuckerschoten
 – Blanchierte Zuckerschoten und Varianten 48
 Zwiebeln 126
 – als Antioxidationsmittel 135
 – Bacon-Dip mit karamellisierten Zwiebeln 134
 – Französische Zwiebelsuppe 137
 – Grüner Spargel mit roten Zwiebeln und Bacon 88
 – Karamellierte Zwiebeln 134
 – Ofenkartoffelchen mit Zwiebeln 76
 – Reis mit schwarz gerösteten Tomaten, Chillischoten und Zwiebel 119
 – Rösti mit Bacon, Zwiebeln und Sherryessig 70
 – Rührei mit Bacon, Zwiebeln und Pepper-Jack-Käse 197
 – salzen 137
 – Schneidbretter 140
 – schneiden ohne Tränen 139
 – Zwiebelrelish 157