

# CHEFKOCH

## 101 GEHEIMNISSE AUS DER KÜCHE



ANDREA SELLETS

# Disclaimer / Haftungsausschluss

Diese Publikation beinhaltet Texte und Informationen die auf Grund von eigenen Sichtweisen sowie durchgeführten Recherchen zusammengefasst wurden. Es wurden auch Übersetzungen aus dem Englischen genutzt für die die Rechte vorliegen.

Die nachfolgenden Informationen sind immer nur eine von vielen möglichen Grundlagen um eine Materie besser zu verstehen und diese gegebenenfalls für sich zu nutzen.

Die Informationen können auf keinen Fall immer spezifisch auf die eigene Situation angewandt werden. Im speziellen eigenen Fall sollte evtl. eine Beratung in Anspruch genommen werden.

Wir weisen jede Leserin und jeden Leser ausdrücklich darauf hin, dass mit dem Befolgen verschiedener Ratschläge keine Erfolgsgarantie verbunden ist. Aus dem Buch kann kein Anspruch auf Vollständigkeit abgeleitet werden. Haftungen können somit nicht übernommen werden.

Ziel ist es, den Lesern die Möglichkeit zu geben, neue Wege für sich zu beschreiten und Neues auszuprobieren. Es soll ein Ansporn sein, weitere Möglichkeiten zu entwickeln und sich somit sicherer im Leben und auch im Geschäftsleben zu bewegen.

# Inhalt

---

<b>Vorwort .....</b>	<b>6</b>
<b>Kapitel I: Allgemeine Kochtipps .....</b>	<b>7</b>
Tipp 1 – Der Zest der Zitrone .....	7
Tipp 2 – Keine Angst vor dem Experimentieren.....	7
Tipp 3 – Gesalzene Butter gegen ungesalzene Butter .....	8
Tipp 4 – Die Küchenschere .....	8
Tipp 5 – Rezepte organisieren.....	8
Tipp 6 – Festkleben in der Pfanne.....	9
Tipp 7 – Überkochen stoppen .....	9
Tipp 8 – Austritt von Eiweiß.....	9
Tipp 9 – Brot und Kuchen perfekt schneiden .....	9
Tipp 10 – Saft aus Zitrusfrüchten .....	10
Tipp 11 – Knoblauch leicht schälen .....	10
Tipp 12 – Eier reparieren.....	10
Tipp 13 – Heißes Fett zum Braten.....	11
Tipp 14 – Richtige Temperatur zum Frittieren.....	11
Tipp 15 – Die Eier sind aus.....	11
Tipp 16 – Interessante Verwendung von Äpfeln .....	11
Tipp 17 – Fett aus Suppen entfernen.....	12
Tipp 18 – Der perfekte kalte Punsch .....	12
Tipp 19 – Keine nassen Sandwichs .....	12
Tipp 20 – Immer marinierte Lebensmittel.....	12
Tipp 21 – Fettspritzer reduzieren .....	13
Tipp 22 – Überbacken mit Käse.....	13
<b>Kapitel II: Saucen und Gewürze .....</b>	<b>14</b>
Tipp 23 – Die perfekte türkische Soße.....	14
Tipp 24 – Möglichkeiten der Hühnerbrühe .....	14
Tipp 25 – Würzige Alternative zur sauren Sahne.....	14
Tipp 26 – Knoblauch und Zwiebelgeschmack reduzieren .....	15
Tipp 27 – Ingwerwurzel schälen.....	15
Tipp 28 – Geschmack mit karamellisierten Zwiebeln.....	15
Tipp 29 – Klumpige Saucen.....	16
Tipp 30 – Fertige Tomatensauce .....	16
Tipp 31 – Wein der ideale Geschmack .....	16
Tipp 32 – Eigene Salatdressings .....	17

Tipp 33	– Fertige Brühwürfel + Boullion + Consommé .....	17
Tipp 34	– Alternative zum Saucenbinder .....	17
Tipp 35	– getrocknete Kräuter anstatt frischer.....	18
Tipp 36	– Öle und Essig mit Knoblauch.....	18
Tipp 37	– Marinade als Geschmacksverstärker.....	18
Tipp 38	– Eine richtig dicke Sauce .....	18

**Kapitel III: Fleisch und Geflügel ..... 19**

Tipp 39	– Das perfekte Stück des roten Fleisches.....	19
Tipp 40	– Panieren ohne festkleben .....	19
Tipp 41	– gefrorenes rohes Fleisch.....	20
Tipp 42	– Stoppen Sie das ankleben von Hackbraten.....	20
Tipp 43	– Machen Sie einen saftigen Braten.....	20
Tipp 44	– Leckere Hamburger .....	21
Tipp 45	– Auswahl von Geflügel.....	21
Tipp 46	– Ein knuspriges gebratenes Huhn.....	21
Tipp 47	– Das Salzen beim Fleisch.....	21
Tipp 48	– Geflügel kochen .....	22
Tipp 49	– Kochen von Fisch.....	22
Tipp 50	– Perfekt gebratenes Fleisch.....	22
Tipp 51	– Einen perfekten Braten machen .....	22
Tipp 52	– Fettgehalte im Hackfleisch.....	23
Tipp 53	– Huhn schnell und einfach zubereiten.....	23

**Kapitel IV: Grillen ..... 24**

Tipp 54	– Das perfekte Steak beim Barbecue.....	24
Tipp 55	– Grillplatz richtig vorbereiten .....	24
Tipp 56	– Keine Gabel beim Grillen .....	25
Tipp 57	– Die richtige Stelle auf dem Grill .....	25

**Kapitel V: Früchte und Gemüse..... 26**

Tipp 58	– Maiskolben .....	26
Tipp 59	– Blanchieren von Gemüse.....	26
Tipp 60	– Weiches Gemüse knackig machen.....	26
Tipp 61	– Schnell Gebratenes Gemüse.....	27
Tipp 62	– Verfärbung von Gemüse beim Kochen.....	27
Tipp 63	– Richtige Gemüse- und Früchtemengen.....	27
Tipp 64	– Gemüse in Öl anbraten.....	27
Tipp 65	– Reife Tomaten über Nacht.....	28
Tipp 66	– Perfektes Dampf Gemüse.....	28
Tipp 67	– Zwiebeln noch süßer machen .....	28

Tipp 68	– Leichtes Schälen von Pfirsichen und Tomaten.....	28
Tipp 69	– Leckere Salate.....	29
Tipp 70	– Dampfgemüse ohne Dampfer .....	29
Tipp 71	– Gemüse-Püree .....	29
Tipp 72	– Rote Paprika.....	29
<b>Kapitel VI: Nudeln, Reis und Kartoffeln .....</b>		<b>30</b>
Tipp 73	– Kochen von frischen Nudeln.....	30
Tipp 74	– Spaghetti entwirren.....	30
Tipp 75	– Al dente Pasta.....	30
Tipp 76	– Nudeln aus der Packung .....	31
Tipp 77	– Jedes Mal perfekt gekochte Nudeln.....	31
Tipp 78	– Lockeren Reis machen .....	31
Tipp 79	– Reis mit Geschmack .....	31
Tipp 80	– Kleben von Nudeln und Reis reduzieren.....	31
Tipp 81	– Gebackene Kartoffeln .....	32
Tipp 82	– Die Schale bei gebackenen Kartoffeln.....	32
Tipp 83	– Perfektes Kartoffelpüree.....	32
Tipp 84	– Die schnelle Kartoffel .....	32
<b>Kapitel VII: Backen .....</b>		<b>33</b>
Tipp 85	– Risse im Käsekuchen.....	33
Tipp 86	– Frische Hefe .....	33
Tipp 87	– Der Schlüssel zu gutem Gebäck .....	33
Tipp 88	– Der extra Kuchen.....	34
Tipp 89	– Die Kruste auf dem Kuchen .....	34
Tipp 90	– Gebratene Nüsse .....	34
Tipp 91	– Backpulvertest .....	34
Tipp 92	– Gefrorene Beeren .....	35
Tipp 93	– Schokolade schmelzen.....	35
Tipp 94	– Vanillegeschmack.....	35
Tipp 95	– Schokolade in der Mikrowelle .....	35
Tipp 96	– Kennen Sie Jello-O .....	35
Tipp 97	– Teig ausrollen.....	36
Tipp 98	– Flaumiges Eiweiß.....	36
Tipp 99	– Einsinken von Kuchenauflagen.....	36
Tipp 100	– Braune Bananen .....	36
Tipp 101	– Haferflocken Cookies + Muffins .....	36
Schlusswort	.....	37

# Vorwort

Haben Sie sich vielleicht auch schon des Öfteren gefragt, wie das die Profi-Köche so lecker hinkriegen? Mit welchen Finessen arbeiten diese Köche, damit das Essen stets so köstlich schmeckt?

Kochen ist und bleibt etwas ganz Besonderes. Man nimmt oft nicht sehr gutaussehendes Rohmaterial. Die Idee wird entwickelt und es wird etwas richtig Schönes daraus kreiert. Ein ganz besonderer Nebeneffekt ist natürlich auch, dass die Belohnung unmittelbar nach dem kochen folgt, durch die freudigen Gesichter, wenn es schmeckt.

Sollte dann auch mal während des Kochens etwas missglücken, lernt man dies mit der Zeit positiv auszugleichen. Weiterhin lernt man für das nächste Mal vielleicht andere Wege zu gehen.

Kochen ist wie ein komprimiertes Leben. Eine gute Schule um mit Erfolgen und Niederlagen umzugehen, nie aufzugeben und immer nach Lösungen zu suchen. Und wie das so im Leben ist: Es gibt immer eine Lösung!

Vielleicht sollte Jeder als Lebensgrundlage kochen lernen. Dies darf aber nicht nach Rezept erfolgen, denn dann kann nicht selbst gestaltet werden. Die Wege kann sich jeder abschauen, den Einsatz aber sollte er sich selbst überlegen.

Damit kreiert man sich seine eigene „Kochnote“! Dies ist doch im privaten Leben und in der Geschäftswelt nicht anders!

Ich habe auf dem amerikanischen Markt diese wunderbaren 101 Tipps entdeckt. Sofort stand die Entscheidung fest, diese zu übersetzen und mit meinen Erfahrungen zu ergänzen.

Jetzt aber genug der Worte. Freuen Sie sich auf die 101 Geheimnisse aus der Küche.

*Liebe Grüße  
Andrea Sellets*



## Kapitel I:

# ALLGEMEINE KOCHTIPPS



### Tipp 1: Der Zest der Zitrone

Kennen Sie den Zest (Abrieb) der Zitrone oder Orange. Ein Würzmittel, das unglaublich viel kann. Fügen Sie Ihrem Essen ein wenig hinzu. Wenn ein Rezept den "Zest" einer Zitrusfrucht nennt, bezieht sich das auf den äußereren, farbigen Teil der Schale. Verwenden Sie niemals den als Mark bekannten weißen Teil der Schale!

Der äußere Teil der Schale enthält großartige aromatische Zitrusöle. Diese liefern einen Hauch der Zitrusfrüchte und geben Ihrem Gericht oft die besondere Note. Dies ist eine sehr einfache Möglichkeit einen wahren Geschmacksschatz zu erzeugen. Sie verfeinern Ihr Essen ungemein.

Reiben Sie einfach die Frucht mit einer Käsereibe mit kleinen Löchern. Achten Sie aber unbedingt darauf, ungespritzte Zitrusfrüchte zu verwenden.



### Tipp 2: Keine Angst vor dem Experimentieren

Trauen Sie sich etwas zu und haben Sie keine Angst zu experimentieren. Gute Köche haben keine Angst, von einem Rezept abzuweichen und ihr eigenes Flair zu erzeugen. Wann immer Sie eine Veränderung oder Ergänzung machen, machen Sie sich Notizen darüber. Dies ist wichtig, damit Sie später darauf wieder zugreifen können.

Schließen Sie nichts aus! Misslingen gibt es nicht. Es gibt nur die Erkenntnis: „So geht es nicht!“. Auch die bleibt Ihnen erhalten.



## Tipp 3: Gesalzene Butter gegen ungesalzene Butter

Sie sollten gesalzene Butter gegen ungesalzene eintauschen. Butter ist sowohl mit als auch ohne Salz erhältlich. Das Salz wird für zusätzlichen Geschmack hinzugefügt und sorgt für eine längere Haltbarkeit. Das Problem ist, dass in der Butter manchmal zu viel Salz ist. Das verändert das Essen und der gewünschte Geschmack wird dann zerstört!

Wenn Sie eine ungesalzene Butter wählen, können Sie die Salzmenge in Ihrem Essen besser kontrollieren. Salz ist lebenswichtig, aber zu viel schadet extrem. Wenn Sie dennoch gesalzene Butter verwenden, dann gehen Sie wie folgt vor:

Für ca. 50 Gramm dieser gesalztenen Butter lassen Sie etwa einen  $\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz weg. Falls das Essen Ihnen dann zu fade erscheint, können Sie immer noch nachwürzen.



## Tipp 4: Die Küchenschere

Verwenden Sie Ihre Küchenschere nicht nur zum Öffnen von Verpackungen. Mit einer guten Küchenschere können Sie gezielt das Fett vom Braten abschneiden. Sie können Fleischtaschen für Gordon Bleu selbst erstellen. Sie können prima Hähnchenstreifen und vieles mehr schneiden.

Profiköche benutzen die Küchenschere die ganze Zeit zum Schneiden aller möglichen Lebensmittel. Legen Sie sich am besten eine Lebensmittelschere als Küchenschere zu. Gewöhnen Sie es sich auch an, die Schere sofort nach jedem Gebrauch zu reinigen. Damit vermeiden Sie Bakterienbildung.



## Tipp 5: Rezepte organisieren

Organisieren Sie die Aufbewahrung Ihrer Rezepte. Nichts ist frustrierender, wenn man zu kochen anfängt und dann seine Rezepte nicht findet.

Machen Sie sich ein System. Bewahren Sie die Rezepte an einem leicht zugänglichen Ort in der Küche auf. Schützen Sie diese auch vor Verschmutzungen, die in der Küche immer entstehen.

Nehmen Sie doch ein gutes altes Fotoalbum, bei dem Sie die Rezepte unter eine Folie verpacken können. Sie können diese dann leicht finden. Weiterhin sind sie vor Spritzern geschützt und Sie können diese wieder entfernen bzw. leicht austauschen.





## Tipp 6: Festkleben in der Pfanne

Stopp mit dem Festkleben von Essen in der Pfanne. Um zu verhindern, dass Essen an die Unterseite Ihrer Pfannen anklebt, vermeiden Sie es kalte Speisen in eine heiße Pfanne zu legen.

Auch Lebensmittel, die nicht sauber geputzt sind, können zu angebrannten Essen führen.



## Tipp 7: Überkochen stoppen

Stoppen Sie das Überkochen! Hierzu fügen Sie in den Topf ganz wenig Butter (Öl geht auch) dazu.

Diese Schicht lagert sich am Rand ab und verhindert das Überkochen. Dies funktioniert gut bei Reis, Nudeln und Kartoffeln.



## Tipp 8: Austritt von Eiweiß

Vermeiden Sie es, dass Eiweiß beim Kochen austritt. Ist es Ihnen auch schon passiert, dass beim Kochen von Eiern diese plötzlich platzen und Eiweiß austritt.

Dies passiert deshalb, weil jedes Ei eine Luftpumpe am größeren, abgerundeten Ende enthält. Wenn das Ei dann in kochendes Wasser gelegt wird, dehnt sich die Luftpumpe aus und erzeugt einen höheren atmosphärischen Druck im Ei als im Wasser. Die zerbrechliche Schale bricht durch den aufgebauten Druck.

Vermeiden Sie dieses Problem in der Zukunft, indem Sie Eier nicht sofort aus dem Kühlschrank verwenden, sondern schon einige Zeit vorher herausnehmen. Picken Sie am größeren Ende vom Ei, ein kleines Loch in dieses. Dadurch kann beim Kochen die Luft aus dem Ei entweichen. Die Schale kann nicht platzen und das Eiweiß somit nicht herausquellen.



## Tipp 9: Brot und Kuchen perfekt schneiden

Schneiden Sie Brot und Kuchen perfekt und das jedes Mal. Es klingt vielleicht seltsam, aber zum Schneiden von Brot und Kuchen kann Zahnseide verwendet werden. Dies erzeugt bei Kuchen perfekte Stücke und beim Brot perfekte Scheiben.

Dies ist auch der einfachste Weg, um einen Biskuitboden in einzelne Lagen für Torten zu schneiden. Dann können Sie auf die einzelnen Lagen die Füllung aufstreichen und Sie bekommen eine perfekte Torte.

Für noch bessere Ergebnisse frieren Sie den Kuchen vor dem Schneiden ein.



## Tipp 10: Saft aus Zitrusfrüchten

Holen Sie sich mehr Saft aus den Zitrusfrüchten! Sie brauchen für ein Rezept den frischen Saft von Zitronen, Limetten oder Orangen! Dann stellen Sie sicher, dass Sie auch noch den letzten Tropfen erhalten.

Rollen Sie die Zitrusfrüchte unter starkem Druck auf einer harten Oberfläche. Drücken Sie so hart wie Sie können, wenn Sie diese rollen.

Schneiden Sie die Frucht dann zur Hälfte durch und drücken diese dann aus. Sie werden feststellen, dass Sie deutlich mehr Saft erhalten, den Sie Ihrem Gericht hinzufügen können.



## Tipp 11: Knoblauch leicht schälen

Haben Sie sich auch schon oft gefragt, wie Sie Knoblauch leicht schälen können. Das schälen von Knoblauch kann frustrierend sein, wenn Sie diesen kleinen Trick nicht kennen. Diesen verwenden alle Profis.

Legen Sie die Knoblauchzehe flach auf eine harte Oberfläche. Drücken Sie dann mit der flachen Seite eines großen Messers hart auf diese drauf. Wenn Sie hart genug gedrückt haben, hören Sie einen "Plop"! Dieser sagt Ihnen, dass sich die Schale von der Knoblauchzehe gelöst hat. Nun ist das Entfernen ganz leicht.

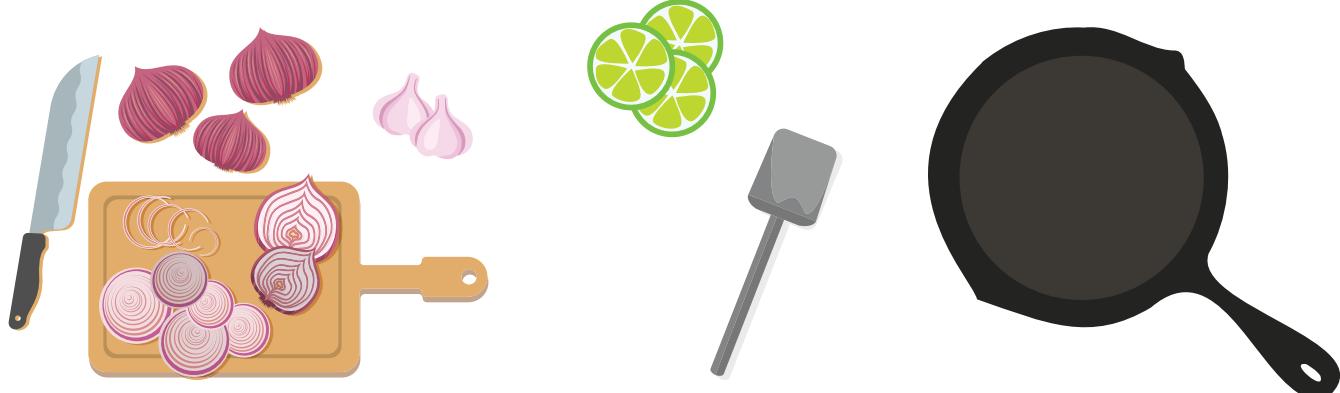
Ihre Finger werden danach etwas nach Knoblauch riechen. Befreien Sie sich von diesem Geruch und waschen Sie Ihre Hände gut mit Salz. Dies befreit Sie vom Knoblauchgeruch!



## Tipp 12: Eier reparieren

Reparieren Sie aufgebrochene Eier. Wenn Sie ein Ei haben, das beim Kochen knackt, fügen Sie einfach kleine Menge Essig ins Wasser. Sie können dann beobachten, wie die Eierschale sich selbst versiegelt.

Dies funktioniert allerdings nicht mehr, wenn das Eiweiß schon ausgetreten ist.





## Tipp 13: Heißes Fett zum Braten

Vergewissern Sie sich, dass das Öl vor dem Braten von Lebensmitteln heiß genug ist. Obwohl das nicht die gesündeste Option des Essens ist, gebratene Lebensmittel schmecken einfach gut.

Der Schlüssel zum perfekten Braten ist, das Öl perfekt zu erhitzen, bevor das Bratgut hineingelegt wird. Man muss gleichzeitig auch vorsichtig sein, dass das Öl nicht raucht. Wenn das Öl nicht heiß genug ist, wird Ihr Essen zu viel Öl aufnehmen. Es schmeckt dann fettig.

Um zu testen, ob das Öl heiß genug für das Anbraten ist, tun Sie mit einem Kaffeelöffel einen kleinen Tropfen Wasser in das Öl. Sie können auch ein ganz kleines Stück des Bratgutes in das Öl legen. Wenn es bei dem kleinen Stückchen Bratgut anfängt zu brutzeln und sich kleine Blasen bilden oder wenn der Wassertropfen hüpfst und verdampft, dann ist das Öl heiß genug.



## Tipp 14: Richtige Temperatur zum Frittieren

So prüfen Sie die richtige Temperatur zum Frittieren. Dies ist einfach herauszufinden. Nehmen Sie einen Brotwürfel und legen Sie diesen in das Frittiefett. Wenn das Brot in einer Minute braun ist, liegt das Öl zwischen 350 und 365 Grad, nach 40 Sekunden bei 365 und 382 Grad, nach 20 Sekunden bei 382 und 390 Grad.

Sie können natürlich auch einen Metall-Thermometer benutzen.



## Tipp 15: Die Eier sind aus

Sie brauchen einen Ersatz für Eier. Im Rezept ist die Verwendung von Eiern angegeben und Sie stellen mit Erschrecken fest, die Eier sind alle! Sie können ganz einfach zwei Esslöffel echte Mayonnaise für ein großes Ei in jedem Rezept ersetzen. Nehmen Sie auf keinen Fall Salatdressing mit Mayonnaise. Es enthält Salz und oft andere, stark den Geschmack verändernde Inhalte.



## Tipp 16: Interessante Verwendung von Äpfeln

Es gibt für Äpfel in der Küche interessante Verwendung. Sie haben vielleicht schon einmal gehört, dass es am besten ist, Äpfel getrennt von anderen Früchten und Gemüse zu lagern. Dies sollte deshalb beachtet werden, weil die Äpfel Gase abgeben, die die Reifung beschleunigen.

Nun sind die gleichen Gase für einige Dinge sehr nützlich. Ein Apfelkeil in einem Tuch eingeweicht über Nacht in geklumpten Zucker geben. Der Klumpen Zucker wird zerfallen. Auch das Keimen von Kartoffeln wird verhindert.



## Tipp 17: Fett aus Suppen entfernen

Sie können das Fett aus Suppen entfernen. Werfen Sie dazu einfach vier Eiszapfen in die Suppe. Das Fett wird durch das Eis angezogen und wird fest. Es kann dann ganz leicht entfernt werden. Dies wird die Suppe etwas abkühlen. Wärmen Sie diese nach dem Entfernen einfach wieder auf.



## Tipp 18: Der perfekte kalte Punsch

Servieren Sie einen perfekten kalten Punsch. Sie haben einen leckeren Punsch angerichtet. Dieser wird leider mit der Zeit immer wärmer. Es ist deshalb wichtig diesen kalt zu halten. Viele werfen deshalb Eiszapfen in den Punsch. Dies verdünnt diesen allerdings und er kann sogar wässrig schmecken.

Nehmen Sie doch anstelle von Eis, den Punsch selbst. Gefrieren Sie diesen als kleine Eisstücke und werfen diese immer wieder zum Abkühlen in den Punsch. Sie haben dann immer ein kaltes Getränk mit einem unverfälschten Geschmack.



## Tipp 19: Keine nassen Sandwichs

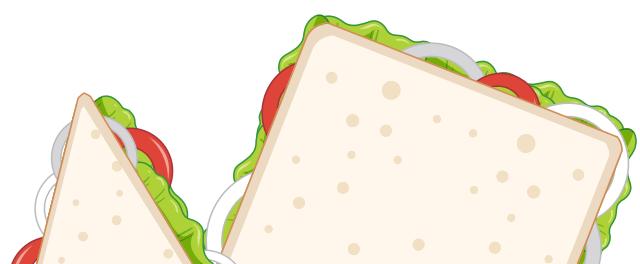
Vermeiden Sie durchgeweichte Sandwichs. Um zu verhindern, dass die vorbereiteten Sandwichs feucht werden, verteilen Sie auf beiden Seiten des Brotes an den Kanten mit Butter, Senf oder Mayonnaise. Dann wickeln Sie das Sandwich in gewachstes Papier oder Plastikfolie ein.

Eine weitere Möglichkeit ist, das Brot und die Auflage in getrennten Verpackungen mitzunehmen. Stellen Sie sich dann Ihr Sandwich kurz vor dem Verzerr zusammen.



## Tipp 20: Immer marinierte Lebensmittel

Die meisten Marinaden enthält eine saure Zutat wie Zitronensaft, Essig oder Wein. Dadurch werden die Lebensmittel konserviert. Nehmen Sie einen Behälter mit Verschluss oder eine große Plastiktüte. Bei der Plastiktüte sparen Sie sich die Reinigung und einen Behälter den oft lange reicht. Ihre Marinade mit den Lebensmitteln können sie so recht lange aufbewahren. Nicht vergessen, ab und zu umdrehen und ebenso das Kühlen nicht vergessen.





## Tipp 21: Fettspritzer reduzieren

Neben dem Verletzen mit Messern sind die Fettspritzer die zweite unangenehme Geschichte in der Küche. Wenn diese auf die Haut kommen, kann dies sehr schmerhaft sein. Reduzieren Sie Fettspritzer durch das Einstreuen von etwas Salz, bevor Sie das Bratgut einlegen. Wichtig ist es auch, dass Bratgut vorher von Feuchtigkeit zu befreien. Dies kann durch das Abtupfen mit Küchenpapier geschehen.

Natürlich können Sie sich auch einen professionellen Spritzschutz anschaffen.



## Tipp 22: Überbacken mit Käse

Machen Sie sich das überbacken mit Käse leichter. Nehmen Sie das zu reibende Käsestück und legen Sie es vor der Verwendung in den Gefrierschrank oder in das Eisfach. Dadurch wird der Käse hart und lässt sich sehr gut reiben. Er verliert dann auch wenig Geschmack und wird in seiner Beschaffenheit nicht beeinträchtigt.





## Kapitel II: **SAUCEN UND GEWÜRZE**

### **Tipp 23: Die perfekte türkische Soße**

Machen Sie eine perfekte türkische Soße. Sind Sie auf der Suche nach dieser Soße? Dies ist ein toller Tipp der Profis. Benutzen Sie Tee! Wenn Ihr Truthahn im Ofen ist, kochen Sie einen großen Topf Wasser. Fügen Sie 2 Teebeutel „Orange Pekoe“ hinzu. Lassen Sie den fertigen Tee auf dem Ofen stehen und fügen diesen dann nach und nach dem Bratgut zu. Binden Sie diese Soße dann mit Mehl oder Maisstärke und würzen das Ganze dann noch ab!

### **Tipp 24: Möglichkeiten der Hühnerbrühe**

Auch die Hühnerbrühe ist eine einfache Möglichkeit, Geschmack bei Saucen zu erzeugen. Ebenso kann Sie dazu verwendet werden, um trockenen Füllungen mehr Feuchtigkeit zu geben. Die ungesalzene Hühnerbrühe kann auch dazu verwendet werden, eine zu salzige Soße wieder genießbar zu machen, ohne den Geschmack zu verdünnen.

### **Tipp 25: Würzige Alternative zur sauren Sahne**

Ja es gibt eine Alternative zur sauren Sahne. Machen Sie einfach eine schnelle Creme fraîche. Nehmen Sie eine Tasse Buttermilch und drei Tassen Konditorsahne (Fettgehalt 35 bis 40 %).

Mischen Sie alles zusammen und lassen Sie es bei Raumtemperatur für etwa drei Tage stehen. Nach dieser Zeit können Sie es zum Verbrauch für ca. 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahren.



## Tipp 26: Knoblauch und Zwiebelgeschmack reduzieren

Sie können den Geschmack von Knoblauch und Zwiebeln reduzieren. Manchmal soll das Essen nicht so stark nach Knoblauch oder Zwiebeln schmecken. Kreieren Sie einen milderen Geschmack.

Sautieren Sie den Knoblauch und die Zwiebeln für ein paar Minuten, bevor Sie diese zu den anderen Lebensmitteln hinzufügen. Dies wird ihre natürliche Süße freisetzen und einen wunderbaren Geschmack ergeben.

Sautieren kommt aus dem französischen und ist eine besondere Form des Kurzbratens. Dazu brät man das dünn geschnittene oder zerkleinerte Gargut, bei einer hohen Temperatur von ungefähr 160 bis 240 °C offen in einer Pfanne mit hochgezogenem Rand (Sauteuse) an.



## Tipp 27: Ingwerwurzel schälen

Hier kommt eine einfache Möglichkeit, die Ingwerwurzel zu schälen.

Um eine Ingwerwurzel leicht zu schälen, legen Sie diese für eine Stunde vor dem Gebrauch in den Gefrierschrank. Entfernen Sie dann die Haut mit einem scharfen Messer.

Eine weitere Möglichkeit ist, mit dem Rand eines Löffels die Ingwerwurzel bei Raumtemperatur zu schälen.

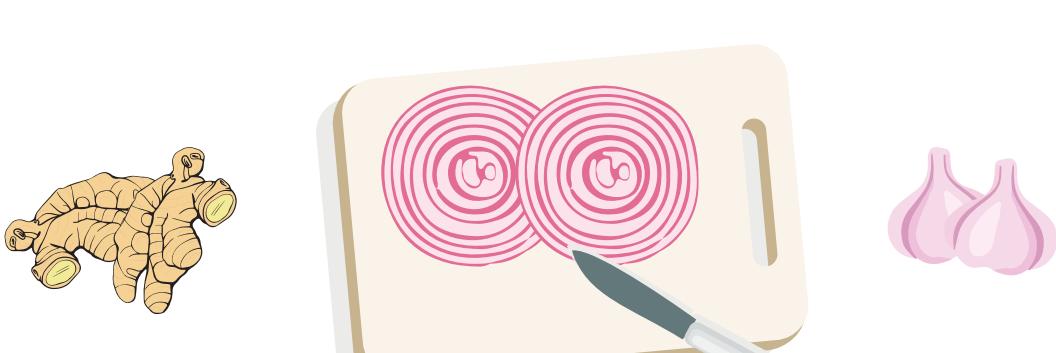


## Tipp 28: Geschmack mit karamellisierten Zwiebeln

Karamellisierte Zwiebeln sind ein toller Weg, um Geschmack für Kartoffelpüree, Gemüse, Suppen und Saucen zu erzeugen. Sie lassen sich auf Vorrat im Kühlschrank aufbewahren.

Hacken Sie die Zwiebeln ganz fein und braten diese in Butter oder Margarine an, bis diese braun sind. Geben Sie immer genug Butter dazu, damit sie richtig knusprig werden. Während die Butter noch flüssig ist, füllen Sie diese in einen Behälter und bewahren sie im Kühlschrank auf.

Wenn alles fest geworden ist, kann man die karamellisierten Zwiebeln mit dem Löffel abstechen. So können Sie immer die Menge nehmen, die Sie brauchen.





## Tipp 29: Klumpige Saucen

Ist bei Ihnen auch schon einmal eine Sauce zu klumpig geworden?

Entfernen Sie den Kochtopf sofort vom Herd und füllen Sie den Inhalt in die Küchenmaschine. So können Sie die Klumpen ganz einfach entfernen.

Eine gute Möglichkeit ist es auch den Pürierstab zu benutzen. Falls die Sauce zu dick geworden ist, füllen Sie einfach mit etwas Wasser auf! Dann noch etwas aufwärmen und servieren.



## Tipp 30: Fertige Tomatensauce

Es gibt auch gute fertige Tomatensaucen. Dies ist eine einfache Alternative, um Zeit zu sparen und trotzdem lecker zu kochen. Manchmal aber ist das fertige Produkt zu sauer oder zu salzig um es verwenden zu können.

Ein toller Tipp, um die Säure von Tomatensauce zu binden und teilweise zu eliminieren, ist der Einsatz von Zucker. Dieser kann entweder direkt zugefügt werden oder erst leicht karamellisiert werden. Um einen zu hohen Salzgehalt geschmacklich auszugleichen, fügen Sie einfach ein wenig Sahne hinzu. Im Notfall kann auch schon mit Milch etwas erreicht werden.



## Tipp 31: Wein der ideale Geschmack

Verwenden Sie Wein, um einen einzigartigen Geschmack zu erzeugen. Wein ist eine etwas andere Art, Ihre Gerichte zu würzen. Machen Sie hier Ihre eigenen Regeln nach Ihrem Geschmack.

Weißweine werden in der Regel mit Fisch und weißem Fleisch serviert und Rotweine mit dunklem Fleisch. Bei der Saucenherstellung sollten Sie ähnlich verfahren.

Sie brauchen sich auch keine Sorgen wegen dem Alkohol machen. Da dieser bei niedrigen Temperaturen bereits verdunstet, entweicht er beim Kochvorgang. Um ganz einfach eine Sauce zu machen, lassen Sie diese richtig einkochen.





## Tipp 32: Eigene Salatdressings

Machen Sie doch Ihre eigenen Salatdressings. Im Geschäft gekaufte Dressings enthalten zusätzliche Kalorien und Konservierungsstoffe. Wenn diese einmal geöffnet sind, müssen Sie so schnell als möglich verbraucht werden.

Eine gute Alternative ist es, Ihre eigenen Dressings zu machen. Für eine leckere Vinaigrette mischen Sie eine  $\frac{3}{4}$  Tasse Öl mit  $\frac{1}{4}$  Tasse Essig. Dann geben Sie Salz, Pfeffer und evtl. einen würzigen Dijon Senf dazu. Zum Schluss immer nochmals kurz durchmischen.

Versuchen Sie doch auch einmal andere Variationen mit Honig, Balsamico-Essig, Orangensaft, Ahornsirup, Knoblauch oder Limettensaft. Mit ein wenig experimentieren werden Sie überrascht sein, wie viele großartige und schmackhafte Salatdressings Sie machen können. Die brauchen sich dann nicht vor einem Profi verstecken.



## Tipp 33: Fertige Brühwürfel + Boullion + Consommé

Sie können bei vielen Rezepten auch fertige Brühwürfel u.a. als Basis verwenden. Diese gibt es gepresst oder als Pulver. Beachten Sie aber auch, dass diese Produkte bereits sehr viel Salz enthalten. Diese Produkte sind im Grunde das gleiche, wie in klarer Flüssigkeit gekochtes Fleisch, Knochen und Gemüse. Es ist nur das Wasser entzogen.

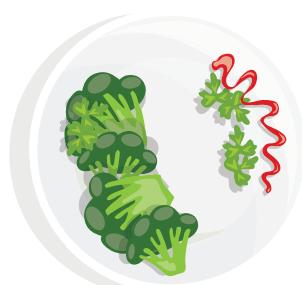
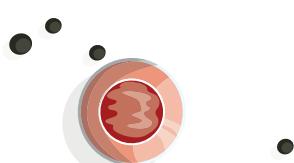
Brühwürfel u.a. werden aus Fleisch, Geflügel, Fisch oder Gemüse hergestellt. Consommé ist stärker als Bouillon. Es ist mit mehr Fleisch und Gemüse angereichert. Es wird konzentriert und dann geklärt.



## Tipp 34: Alternative zum Saucenbinder

Nach der Fertigstellung des Bratens muss die Sauce noch verdickt werden. Sie können natürlich so lange einkochen bis diese dick wird. Zum Glück gibt es einen schnelleren Weg!

Verdicken Sie Ihre Soße, indem Sie einen Esslöffel Instant Kartoffelpüree hinzufügen. Prüfen Sie die Konsistenz und geben Sie notfalls noch etwas dazu.





## Tipp 35: getrocknete Kräuter anstatt frischer

Frische Kräuter sind am besten für den Geschmack. Was aber machen, wenn keine verfügbar sind. Sie sollten immer einen Vorrat an getrockneten Kräutern haben. Verwenden Sie etwa ein Drittel so viel wie bei frischen Kräutern. In getrockneten Kräutern ist kein Wasser enthalten.

Wenn in einem Rezept nicht frisch oder getrocknet spezifiziert wurde, können Sie davon ausgehen, dass es sich um getrocknete Kräuter handelt. Diese werden viel häufiger verwendet, da dies praktischer ist.

Welche Kräuter Sie wählen, bleibt eigentlich Ihnen überlassen. Wenn Sie sich über die Menge unsicher sind, beginnen Sie bei der Zugabe mit kleineren Mengen. Schmecken Sie ab und geben bei Abwürzen gegebenenfalls noch etwas hinzu. Bewahren Sie getrocknet Kräuter nicht zu lange auf, da diese auch Ihren Geschmack verlieren können.



## Tipp 36: Öle und Essig mit Knoblauch

Machen Sie sich doch Ihr eigenes Knoblauch-Öl oder Ihren eigenen Knoblauch-Essig. Öle und Essig, die mit Knoblauch durch das Einlegen darin, gewürzt wurden, bieten eine schnelle und einfache Möglichkeit, etwas Pepp in die Salatdressings, Pommes und Fleisch zu bringen. Einmal vorbereiten und lange nutzen. Durch die Konservierung auch lange haltbar. Schneiden Sie eine geschälte Knoblauchzehe in 3 Teile. Legen Sie diese auf den Boden der Essig- oder Ölflasche und lassen es ein paar Wochen ruhen. Sie können ja dazwischen probieren ob der Öl- oder Essiggeschmack schon gut ist.



## Tipp 37: Marinade als Geschmacksverstärker

Verwenden Sie Marinade, um Geschmack hinzuzufügen. Eine gute Marinade, da gibt es einige davon, wird viel Geschmack zum Fleisch und zum Gemüse hinzufügen. Seien Sie aber vorsichtig und marinieren Sie nicht länger als das Rezept fordert. Einige Lebensmittel, vor allem Meeresfrüchte, zerfallen, wenn sie in sauren Zutaten wie Essig, Wein oder Zitrusfruchtsäften mariniert werden. Das Ergebnis kann ein matschiges Chaos sein, das dann niemand essen will!



## Tipp 38: Eine richtig dicke Sauce

Machen Sie doch einmal eine richtig dicke Sauce. Für dickere Saucen mischen Sie etwas Butter und Mehl in einer Pfanne. Braten bzw. kochen Sie das Ganze, bis die Mischung glatt und dick ist. Fügen Sie es zu Ihrer heißen Soße dazu. Dann entsteht eine richtig dicke Sauce. Wenn es einmal viel zu dick geworden ist, einfach mit etwas Milch verdünnen. Diese ist relativ geschmacksneutral.



## Kapitel III: **FLEISCH UND GEFLÜGEL**



### **Tipp 39 – Das perfekte Stück des roten Fleisches**

Rotes Fleisch wie Rindfleisch, Schweinefleisch und Lamm sollten eine feuchte, rote Oberfläche ohne Anzeichen von Trocknung haben. Ebenso sollte kein Oberflächenfilm vorhanden sein. Das Fett sollte eine cremig-weiße Farbe haben und auch nicht trocken sein. Schauen Sie nach einem gut geschnittenen Fleisch, das frei von Sehnen und überschüssigem Fett ist.

Um Ihr Fleisch zu lagern, ist es am besten, es lose auf einen Teller zu legen. Legen Sie es dann in den kältesten Teil Ihres Kühlschranks. Dann kann die Luft um es herum zirkulieren. Rotes Fleisch sollte entweder innerhalb von 2-3 Tagen gekocht oder gefroren werden.



### **Tipp 40 – Panieren ohne festkleben**

Sie panieren Fleisch und da soll doch die Panade nicht beim Anbraten festkleben! Legen Sie das Paniermehl eine Stunde oder auch die ganze Nacht vorher gut verpackt in den Kühlschrank. Das kalte Paniermehl klammert sich beim panieren richtig an das Fleisch und bleibt beim Anbraten dann nicht in der Pfanne kleben.

Sie können das panierte Fleisch auch wieder eingefrieren. Dies kann dann bei der Verwendung ohne auftauen sogar gefroren fertig angebraten werden. Beachten Sie bei anbraten von Gefrorenem die veränderten Garzeiten.

Dadurch kann man sich einen Vorrat im Gefrierfach anlegen.



## Tipp 41 – gefrorenes rohes Fleisch

Beim Einfrieren von rotem Fleisch oder Geflügel ist es wichtig, dass Sie es sehr fest in einen Plastikbeutel verpacken. Es sollte wenig bis gar keine Luft darin sein und fest versiegelt werden. Durch zu viel Luft kann das Fleisch sonst leichter verderben bzw. Gefrierbrand bekommen.

Packen Sie das Fleisch so flach wie möglich ein, damit es schneller und besser gefrieren kann. Die Textur des Fleisches wird es Ihnen danken. Wichtig ist, dass Sie das Fleisch beim Einfrieren nicht übereinanderstapeln. Das Fleisch sollte vor dem Kochen vollständig im Kühlschrank aufgetaut werden. Tauen Sie Geflügel niemals bei Zimmertemperatur auf. Sie riskieren eine Salmonellen-Kontamination.



## Tipp 42 – Stoppen Sie das ankleben von Hackbraten

Kennen Sie auch das lästig ankleben des Hackbratens beim Anbraten? Sie wollen dies einfach verhindern!

Es ist eigentlich ganz einfach. Geben Sie eine Scheibe rohen Speck vor dem Hinzufügen des Hackbratens in die Pfanne und Sie können sich vom Ankleben verabschieden. Es ist nicht die gesündeste Alternative, aber es funktioniert.

Ach ja, es schmeckt auch noch super!



## Tipp 43 – Machen Sie einen saftigen Braten

Sorgen Sie dafür, dass der Saft im Braten bleibt. Reiben Sie diesen mit etwas Pflanzenöl ein bevor Sie ihn von an allen Seiten in einer Bratpfanne anbraten, bis er überall eine schöne Bräune hat. Ein paar Sekunden pro Seite ist genug, denn es geht nicht darum, dass der Braten gar wird! Der Braten soll an der Außenseite hart und fest werden, damit der Saft des Bratens während des Kochens nicht ausläuft. Deshalb sollten Sie zum Anbraten einen flachen Röster oder eine Pfanne benutzen. Entfernen Sie das Fleisch, bevor Sie die Zutaten und das Fett des Anbratens in einen Topf geben. Erst nach dem Ablöschen geben Sie den Braten zurück und garen diesen fertig! Sie erhalten einen braunen leckeren Braten.





## Tipp 44 – Leckere Hamburger

Machen Sie sich schmackhafte Hamburger doch einfach selbst! Hausgemachte Hamburger sind einfach zu machen. Diese schmecken auch viel besser als im Laden gekaufte oder die vom Imbiss. Sie können diese auch so gestalten wie Sie es gerne möchten. Nehmen Sie dazu ein Rinderhack aus leicht abgehangenem Fleisch.

Mischen Sie dies mit einem Ei sowie geriebenem getrocknetem Weißbrot. Sie können dazu auch Cracker verwenden. Dies gibt dem Geschmack eine besondere Note. Würzen Sie das Ganze mit Ihren Lieblingsgewürzen ab. Sie können auch ein wenig Barbecue-Sauce dazugeben. Damit erzeugen Sie einen leicht rauchigen Geschmack. Für etwas saftigere Burger fügen Sie zur Masse noch etwas Eiswasser dazu.

Je nach der Anzahl der Burger müssen Sie die Mengen anpassen. Formen Sie jetzt die Masse zu Burgern und braten diese heraus. Jetzt nur noch anrichten.



## Tipp 45 – Auswahl von Geflügel

Bei der Auswahl von Geflügel sollte die Haut eine leichte cremige Farbe haben und sie sollte feucht sein. Ebenso muss die Farbe ununterbrochen gleich und ohne dunkle Flecken sein. Frisches Geflügel kann in der Regel bis zu 2 Tage auf einem Teller im Kühlschrank aufbewahrt werden.



## Tipp 46 – Ein knuspriges gebratenes Huhn

Um ein knusprig gebratenes Huhn zu erhalten, fügen Sie einen Teelöffel Backpulver zu Ihrem Würzmischungs-Mix bei. Dann das Huhn damit würzen und anbraten wie sonst auch. Stellen Sie sicher, dass das Öl sehr heiß ist, bevor Sie das Huhn hinzufügen. Sie vermeiden damit einen stark fettigen Geschmack des gebratenen Huhns.



## Tipp 47 – Das Salzen beim Fleisch

Vor dem Anbraten des Fleisches sollte dies nicht gesalzen werden. Einer der größten Fauxpas, wenn es darum geht, Fleisch zu braten, ist das salzen davor! Das Salz zieht aus dem Fleisch den Saft heraus und behindert die Bräunung. Stattdessen sollten Sie Salz hinzufügen, wenn das Fleisch schon halb gekocht ist. Dann schmeckt es richtig gut, wenn es fertig ist. Wenn jemand mehr Salz benötigt, kann es jederzeit nachgewürzt werden. Das Ergebnis ist saftiges, schmackhaftes Fleisch, das nicht mehr Salz enthält als es braucht!



## Tipp 48 – Geflügel kochen

Trotz allem, was Sie bisher immer gehört haben, muss Geflügel vor dem Kochen oder Braten, nicht gewaschen werden. Wischen Sie es, wenn überhaupt nötig, mit einem feuchten Tuch ab. Wenn es eingefroren ist, wischen Sie es mit saugfähigem Papier ab, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.

Stellen Sie immer sicher, dass Geflügel komplett durch gekocht ist. Um dies zu testen, durchbohren Sie mit einer Gabel das Geflügel an seiner dicksten Stelle. Wenn klarer Saft herausläuft, dann ist es gar!



## Tipp 49 – Kochen von Fisch

Der Feuchtigkeitsverlust beim Kochen und Braten von Fisch ist zu minimieren. Damit dies der Fall ist, sollte der Fisch nur bei großer Hitze für kurze Zeit gekocht oder gebraten werden. Wenn man Fisch länger kocht oder brät als notwendig, geht das Saftige des Fischs zusammen mit den Aromen verloren. Der Fisch schmeckt trocken und zäh! Außerdem fällt ein zu langer gekochter Fisch gerne auseinander.



## Tipp 50 – Perfekt gebratenes Fleisch

Für zartes und saftig gebratenes Fleisch ist nicht nur Wein sondern auch Tee und Bier sehr gut. Verwenden Sie dies anstatt Wasser für Ihre Lieblingsrezepte. Sie werden staunen. Diese Flüssigkeiten helfen, das Fleisch mehr als normales Wasser zu tenderisieren, das heißt richtig zart machen. Außerdem fügen Sie einen bereichernden, unvergleichlichen Geschmack hinzu. Versuchen Sie es einfach. Sie werden überrascht sein, was dies für ein Unterschied zu der normalen Zubereitung ist.



## Tipp 51 – Einen perfekten Braten machen

Wenn Sie nicht wollen, dass Ihr Braten in Wasser und Fett zubereitet wird, dann gibt es eine ganz andere Lösung. Investieren Sie in einen schließbaren Grill mit Abtropfgitter. Die Löcher an der Unterseite lassen den Saft vom Fleisch abtropfen. Das Ergebnis ist ein perfekter Braten!

Dies ist auch in einem Umluftbackofen möglich. Hier müssen Sie unter das durchlässige Gitter nur ein tiefes Backblech einschieben. Dieses fängt dann die überschüssige Flüssigkeit auf. Diese können Sie dann noch für die Sauce verwenden.



## Tipp 52 – Fettgehalte im Hackfleisch

Fleisch ist nicht gleich Fleisch. Dies kommt sehr stark beim Hackfleisch zum Tragen. Dies hat einen sehr hohen Fettgehalt. Einige Zubereitungen - wie z.B. der Hamburger - sind zarter und lecker, wenn diese mit normalem Hackfleisch wegen dem extra Fettgehalt gemacht sind. Lassen Sie so gut es geht überschüssiges Fett ab.

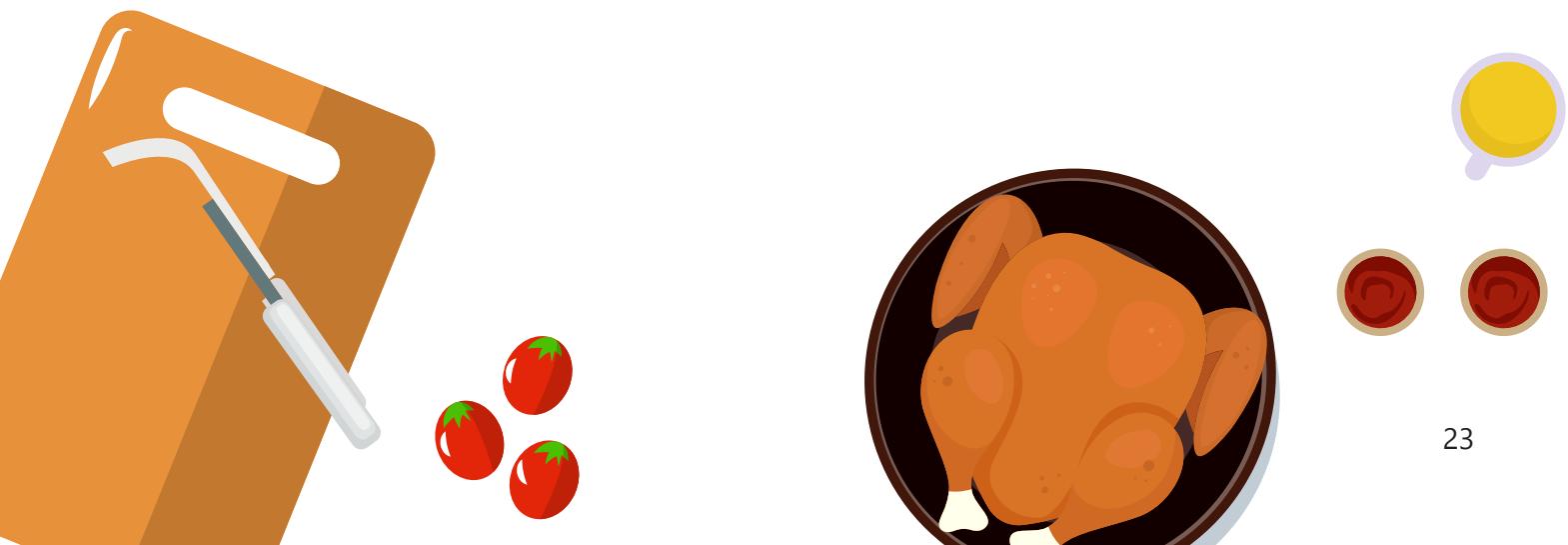
Richten Sie Ihre Zubereitungsart danach aus. Bei anderen Zubereitungen wie beim Hackbraten kann durch den Einsatz von gemischtem Hackfleisch oder Rinderhack der Fettanteil von Anfang an reduziert werden.



## Tipp 53 – Huhn schnell und einfach zubereiten

Bereiten Sie sich vorgekochtes Huhn um es später für verschiedene Rezepte zu verwenden. Eine einfache Methode der Vorbereitung ist es das Huhn einfach in Flüssigkeit zu kochen. Dies kann Wasser, Brühe, Wein oder Fruchtsaft sein. Sie können natürlich auch Kombinationen daraus bilden. Kochen Sie das Huhn bis es zart ist. Dann können Sie das Fleisch ablösen und weiterverarbeiten.

Schneiden Sie es in Streifen oder hacken Sie es. Daraus lassen sich dann leckere Gerichte, wie z.B. Hühnerfrikassee machen. Sie können das fertige Fleisch auch eingefrieren und zu einem späteren Zeitpunkt verwenden.





## Kapitel IV: **GRILLEN**



### **Tipp 54 – Das perfekte Steak beim Barbecue**

Es ist schwierig zu erkennen ob ein Steak richtig angebraten ist. Statt aber mit einer Gabel hinein zu stechen oder mit dem Messer hinein zu schneiden, kann man es mit einer ganz einfachen Methode testen. Dabei läuft dann auch nicht der Saft des Steaks aus dem Fleisch heraus.

Rare (Auf den Punkt gegrillt. Gut gebräunt von außen und schön saftig im Inneren.): Zeigefinger und Daumen zusammenlegen. Handballen mit dem zweiten Zeigefinger drücken. Das Druckgefühl beim Fleisch sollte wie beim Ballen sein.

Medium (Roter Fleischkern und dunkelbraune Kruste. Die beliebteste Garstufe.): Mittelfinger und Daumen zusammenlegen. Handballen mit dem zweiten Zeigefinger drücken. Das Druckgefühl beim Fleisch sollte wie beim Ballen sein.

Well done (Komplett durchgebratenes Steak. Komplett braune Farbe im Inneren.): Ringfinger und Daumen zusammenlegen. Handballen mit dem zweiten Zeigefinger drücken. Das Druckgefühl beim Fleisch sollte wie beim Ballen sein.

Es gibt noch weitere Garstufen. Dies sind aber die wichtigsten.

### **Tipp 55 – Grillplatz richtig vorbereiten**



Für ein besseres Grillen bürsten Sie Ihren heißen Grill mit einer dünnen Schicht von Öl vor dem Kochen. Schmutz dann entfernen. Sie können auch eine Aluminiumfolie auf den Grill legen und mit Grillspray einsprühen. Dadurch wird sichergestellt, dass das Fleisch nicht haftet bleibt.



## Tipp 56 – Keine Gabel beim Grillen

Verwenden Sie beim Grillen niemals eine Gabel. Wenn Sie in das Fleisch eine Gabel stecken, können die natürlichen Säfte ausfließen. Ihr Fleisch wird dann trocken und hart. Verwenden Sie stattdessen Zangen und spezielles Grillwerkzeug um das Fleisch zu drehen und zu prüfen. So bleibt auch das Fleisch saftig.



## Tipp 57 – Die richtige Stelle auf dem Grill

Legen Sie das Essen an der richtigen Stelle auf den Grill. Beim Grillen wird die Hitze auf eine ganz andere Weise als auf Ihrem Herd oder Ofen abgegeben. Um sicherzustellen, dass Ihr Essen nicht verbrennt, sondern ordnungsgemäß gegrillt wird, müssen Sie auf die Abstände achten.

Der Abstand zur Glut sollte bei Fleisch und Gemüse ca. 10 cm betragen. Da Hähnchenfleisch leichter verbrennt muss hier mit einem ca. Abstand von 15 bis 20 cm gearbeitet werden.





## Kapitel V: **FRÜCHTE UND GEMÜSE**



### **Tipp 58 – Maiskolben**

Der einfachste Weg, um die Maiskolben perfekt zuzubereiten ist das kochen in der Mikrowelle. Wickelt Sie diese einfach feucht in eine ganz normale Frischhaltefolie (Mikrowellen tauglich). Einzelne Kolben für 3 Minuten, bei voller Leistung, in die Mikrowelle geben. Wenn Sie mehrere Kolben gleichzeitig machen wollen, dann dauert es entsprechend länger. Drei nicht so große brauchen 5 bis 6 Minuten.

Dann vorsichtig auswickeln, salzen und genießen. Sie können natürlich auch etwas Butter darüber geben.



### **Tipp 59 – Blanchieren von Gemüse**

Als Blanchieren wird das kurzzeitige Kochen von Gemüse (und einigen Obstsorten) bezeichnet. Bestimmte Enzyme und Mikroben werden durch das Blanchieren so stark gehemmt, dass der Reife- und Fäulnisprozess stark verlangsamt wird und somit Gemüse länger in der Gefriertruhe haltbar bleibt.

Es behält außerdem seine Form und Farbe und wird nicht matschig und unansehnlich. Die Blanchier Zeiten schwanken je nach Produkt zwischen 1 und 6 Minuten. Schauen Sie in einer Blanchiertabelle nach.

Auch wenn Sie Gemüse anbraten wollen, ist es bei härteren Gemüsesorten wie Karotten, Brokkoli und Blumenkohl, besonders hilfreich. Das Gemüse wird dadurch knackiger!



### **Tipp 60 – Weiches Gemüse knackig machen**

Geben Sie Ihrem weichen und schlaffen Gemüse eine zweite Chance, indem Sie es in Eiswasser eintauchen. Dadurch machen Sie es nach einer längeren Kühlzeit oder nach dem Einfrieren wieder knackig. Dies ist auch eine großartige Technik für Salat und Sellerie. Sie werden staunen. Dieser Trick funktioniert auch bei weichen und schlaffen Kräutern.



## Tipp 61 – Schnell Gebratenes Gemüse

Schnell gebratenes Gemüse ist eine schnelle und einfache Option um dieses als Beilage zuzubereiten. Sie können es sehr gut über Nudeln oder Reis servieren. Ein richtig leckeres Essen. Das Geheimnis dieses Anbratens ist, dass die Pfanne oder der Wok sehr heiß sind und dass das Gemüse ständig gerührt wird. Wichtig ist auch, dass das Gemüse in ähnlich große Stücke geschnitten wird. Dadurch ist die gleiche Fertigstellungszeit gewährleistet.

Es gibt hier große Auswahlmöglichkeiten an Gemüse. Nehmen Sie Paprika, Pilze, Zwiebeln, Karotten, Erbsen und Bohnen. Vermeiden Sie aber stärkehaltiges Gemüse wie Kartoffeln und Yams. Leicht angebräunt erreichen Sie die besten Ergebnisse und Ihr Gemüse hat dann ein sehr gutes Aroma!



## Tipp 62 – Verfärbung von Gemüse beim Kochen

Stoppen Sie die Verfärbung von hellem Gemüse. Beim Kochen von hellem Gemüse, verwenden Sie einen hellen Topf mit Glasdeckel und fügen Sie eine Prise Zucker hinzu. Dadurch wird die helle Farbe erhalten.



## Tipp 63 – Richtiges Gemüse- und Früchtemengen

Messen Sie die Menge für das Gemüse sowie die Früchte richtig ab. Wenn Sie nach einem Rezept arbeiten, das eine bestimmte Menge an Obst oder Gemüse vorgibt, kann es manchmal verwirrend sein. Es ist nicht eindeutig wie was die einzelnen Angaben bedeuten.

Wenn im Rezept steht, 1 Tasse gewürfelte Karotten, dann müssen die Karotten zuerst gewürfelt werden und dann mit der Tasse gemessen werden. Es ist immer von einer normalen mittleren Tasse auszugehen. Wenn es heißt, 1 gewürfelte Karotte, dann gehen Sie immer von einer mittleren Größe aus.

Bei den meisten Rezepten ist oft die Gramm-Angabe vorhanden.



## Tipp 64 – Gemüse in Öl anbraten

Es gibt viele Gemüse, die dazu verwendet werden können. Sie können sehr gute Ergebnisse erzielen, wenn Sie das Gemüse vor dem Anbraten in eine Mischung aus Öl und Gewürzen eintauchen. Erst dann geben Sie das Gemüse in eine Antihaft-Bratpfanne. Ein guter Weg ist es auch die Pfanne mit Pergamentpapier auszulegen. Dadurch haftet das Gemüse nicht an. Sorgen Sie auch noch dafür, dass das Gemüse gleichmäßig verteilt wird und nicht überlappt.



## Tipp 65 – Reife Tomaten über Nacht

Setzen Sie grüne Tomaten in eine braune Papiertüte zusammen mit einer überreiften Banane. Dadurch reifen die Tomaten schneller. Am nächsten Morgen werden Ihre grünen Tomaten rot und bereit zum Essen sein!



## Tipp 66 – Perfektes Dampf Gemüse

Machen Sie perfektes Dampf Gemüse und zwar jedes Mal. Mit dem Dampfgarer Gemüse zu garen ist eine großartige Sache.

Durch das dampfen werden die wasserlöslichen Vitamine erhalten. Fast alle Gemüse können gedampft werden. Schneiden Sie das Gemüse in gleichgroße Stücke. Dadurch wird es gleichmäßig gekocht.

Verwenden Sie einen guten Dampfer und dampfen Sie das Gemüse mit der größtmöglichen Hitze!



## Tipp 67 – Zwiebeln noch süßer machen

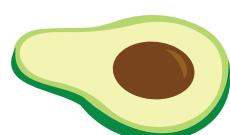
Wie können Sie Zwiebeln noch süßer machen? Fügen Sie nach dem Erhitzen des Öls oder der Butter ein paar Tropfen Honig in die Pfanne. Führen Sie dies vor dem dazugeben der geschnittenen oder gehackten Zwiebeln durch.

Wenn Sie keinen Honig haben, streuen Sie etwas Zucker auf die Zwiebeln, sobald diese anfangen weich (glasig) zu werden. Es ist besonders lecker, wenn man die fertigen Zwiebeln für eine Pizza, ein Steak oder einen Hamburger verwendet.



## Tipp 68 – Leichtes Schälen von Pfirsichen und Tomaten

Das Schälen von Pfirsichen und Tomaten ist nicht immer leicht. Dafür gibt es aber einen guten Kniff. Es ist der einfachste Weg diese für 30 Sekunden in kochendes Wasser zu tauchen. Verwenden Sie dann ein scharfes Messer, um die Schale zu entfernen.





## Tipp 69 – Leckere Salate

Machen Sie sich leckere Salate doch selbst. Wenn Sie bisher immer nur Eisbergsalat gekauft haben, um daraus Salate zu machen, ist es jetzt an der Zeit etwas Neues auszuprobieren.

Rote und grüne Blattsalate sind eine ausgezeichnete und gesündere Alternative. Um den perfekten Salat zu machen, muss man sich eine preiswerte Salatschleuder kaufen. Nichts ist unappetitlicher als nasse Salatblätter. Dieses extra Wasser verdünnt auch das Dressing und verändert den Geschmack ungünstig.



## Tipp 70 – Dampfgemüse ohne Dampfer

Haben Sie keinen Dampfer? Dann gibt es hier eine Hilfe.

Machen Sie genügend kleine Aluminium-Folienkugeln, um den Boden einer Pfanne zu bedecken. Füllen Sie bis zur halben Höhe der Kugeln die Pfanne mit Wasser auf. Kochen Sie das Wasser auf. Sobald es kocht, fügen Sie Ihr Gemüse hinzu oder das was Sie „Dampfen“ wollen. In ca. 10 bis 15 Minuten wird Ihr Essen fertig sein.

Die Aluminium Folienkugeln wirken wie eine Dauerheizung.



## Tipp 71 – Gemüse-Püree

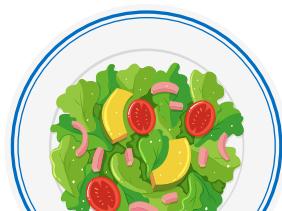
Verwenden Sie püriertes Gemüse. Dies ist auch ein ausgezeichnetes Verdickungsmittel für Saucen und Eintöpfe. Sie können die pürierten Reste in kleinen Plastiktüten eingefrieren. Achten Sie darauf, dass Sie alles gründlich erhitzen, bevor Sie es einer heißen Sauce hinzufügen.



## Tipp 72 – Rote Paprika

Waschen Sie die ganzen Paprika und legen diese auf den Grill. Grillen Sie diese auf der höchsten Temperatur. Die Haut wird dann ganz dunkel. Dies dauert etwa 15 bis 20 Minuten. Wenn die Haut schon etwas schwarz ist, wissen Sie, dass sie fertig sind. Dann kühlen Sie das Ganze in einer Papiertüte ab um anschließend die geschwärzte Haut zu lösen. Einfach schälen und die Kerne innen entfernen. Gebratene Paprika sind eine hervorragende Beilage zu vielen Essen. Sie können auch für Pizzas und Hamburger verwendet werden.

Oder essen Sie diese einfach nur so!





## Kapitel VI: **NUDELN, REIS UND KARTOFFELN**



### **Tipp 73 – Kochen von frischen Nudeln**

Frische Nudeln brauchen weniger Wasser als getrocknete Teigwaren. Nehmen Sie dazu einen Kochtopf bei dem Wasser schnell kocht. Schauen Sie, dass genügend Wasser im Topf ist.

Fügen Sie ein wenig Öl zum Wasser hinzu, damit die Teigwaren beim Kochen nicht zusammenkleben. Wenn das Wasser kocht die Nudeln hinzufügen und langsam ca. 10 Sekunden rühren, damit diese sich trennen. Kochen Sie Nudeln für 2 bis 4 Minuten je nach Art.



### **Tipp 74 – Spaghetti entwirren**

Entwirren Sie die Spaghetti vor dem Servieren. Wenn Sie Ihre Spaghetti zu lange abkühlen lassen kleben diese wieder zusammen. Werfen Sie diese einfach zurück ins heiße Wasser und rühren sie um. Dann abtropfen lassen und die Nudeln ganz kurz mit kaltem Wasser spülen. Sie können auch etwas Olivenöl hinzufügen.



### **Tipp 75 – Al dente Pasta**

Al dente bedeutet "bissfest". Die gekochte Pasta sollte weich sein, aber immer noch so fest, dass man dies beim Essen spürt. Der einfachste Weg dies zu prüfen ist, eine Nudel aus dem Topf zu nehmen und mit den Zähnen testen. Die Nudeln sollten etwas Textur haben. Sie sollten aber nicht zu trocken und hart in der Mitte sein.



## Tipp 76 – Nudeln aus der Packung

Wie kocht man am besten getrocknete Nudeln? Der häufigste Fehler beim Kochen von getrockneten Nudeln ist, nicht genug kochendes Wasser zu verwenden. Nehmen Sie einen großen Topf. Fügen Sie ein wenig Öl und die Nudeln hinein. Rühren Sie nach ca. 1 Minute mit einem Löffel ungefähr 20 Sekunden um, damit die Nudeln nicht zusammenkleben und getrennt werden.

Bei gekauften Nudeln schauen Sie auf die Kochzeit auf den Packungen. Die Nudeln brauchen ca. 10 bis 14 Minuten je nach der Form der Pasta und dem verwendeten Mehl. Abtropfen lassen und sofort ohne extra Öl oder Butter essen, wenn diese noch heiß sind. Kalte Pasta mit warmen Wasser zum Trennen kurz spülen und dann kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Damit kleben die Nudeln nicht sofort wieder zusammen.



## Tipp 77 – Jedes Mal perfekt gekochte Nudeln

Perfekt gekochte Nudeln jedes Mal. Für perfekte Pasta, kochen Sie nicht die Nudeln! Stattdessen kochen Sie das Wasser und schalten Sie es dann ab und nehmen es vom Herd. Fügen Sie dann die Nudeln hinzu. Deckel drüber und alle 5 Minuten umrühren. Nach längstens 20 Minuten sind die Nudeln fertig. Die Pasta wird jedes Mal perfekt.



## Tipp 78 – Lockeren Reis machen

Für lockeren und fluffigen Reis, fügen Sie einen Teelöffel Zitronensaft zum Wasser hinzu. Erst dann schütten Sie den Reis hinein! Der Geschmack wird sich nicht ändern, aber es wird ein perfekter Reis!



## Tipp 79 – Reis mit Geschmack

Fügen Sie Geschmack zum Reis hinzu. Anstelle der Verwendung von einfachem Wasser beim Kochen von Reis, nehme Sie doch einmal Hühnerbrühe, Rindfleischsud oder sogar verdünnten Tomatensaft. Servieren Sie es nach der Fertigstellung so wie es ist oder fügen Sie noch mehr Geschmack hinzu. Dazu braten Sie etwas kleingeschnittenes Gemüse in Olivenöl und Knoblauch an. Mischen Sie das Ganze unter den Reis. Sehr lecker!



## Tipp 80 – Kleben von Nudeln und Reis reduzieren

Reduzieren Sie die Klebrigkeit von Nudeln und Reis. Die Stärke bei den Nudeln und beim Reis führen oft dazu, dass diese stark zusammenkleben. Vermeiden Sie dies, indem Sie einen Spritzer Essig beim Kochen hinzufügen. Das Ergebnis wird perfekt sein!



## Tipp 81 – Gebackene Kartoffeln

Machen Sie die flauschigsten gebackenen Kartoffeln. Nehmen Sie dazu Kartoffelsorten mit einem hohen Stärkegehalt. Achten Sie auch darauf, dass es nicht zu kleine Kartoffeln sind. Bevor Sie Ihre Kartoffeln in den Ofen stellen, durchbohren sie diese mehrere Male mit einem Messer, damit das Wasser als Dampf während des Backens entweichen kann. Packen Sie die Kartoffeln bei dieser Zubereitungsart niemals ein. Es würde dazu führen, dass diese gedämpft anstatt gebacken würden.

Wenn Sie Ihre gebackenen Kartoffeln servieren, schneiden Sie einen Schlitz in die Oberseite. Drücken Sie die Kartoffeln etwas auseinander. Dort können Sie dann Füllungen und Beilagen in die gespaltenen Kartoffeln dazu fügen.



## Tipp 82 – Die Schale bei gebackenen Kartoffeln

Möchten Sie die Schale zusammen mit Ihren gebackenen Kartoffeln essen?

Machen Sie diese weich und lecker, indem Sie die Außenseite Ihrer Kartoffeln mit etwas Olivenöl einreiben, bevor Sie sie diese in den heißen Backofen stellen. Fügen Sie danach ein wenig Butter oder saure Sahne hinzu. Auch zerkleinerter Käse schmeckt sehr lecker.



## Tipp 83 – Perfektes Kartoffelpüree

Machen Sie Ihr perfektes Kartoffelpüree doch einfach selbst.

Ob Sie es alleine essen mögen, mit Butter verfeinert oder mit Sauce, Kartoffelpüree ist eine hervorragende Begleitung zu vielen verschiedenen Mahlzeiten.

Um es so zu machen wie die Profis, legen Sie mehrere ganze Knoblauchzehen in das Wasser mit den kochenden Kartoffeln. Der Knoblauch wird mitgekocht. Wenn die Kartoffeln püriert werden, erhält der Kartoffelbrei dann einen wunderbaren Geschmack.

Sie können den Kartoffelbrei noch durch verschiedene Beimischungen verändern und aufpeppen. Nehmen Sie Buttermilch, Frischkäse, Sauerrahm, Butter oder eine Kombination und probieren es aus. Suchen Sie den Geschmack, der Ihnen am besten zusagt!



## Tipp 84 – Die schnelle Kartoffel

Es muss wieder einmal gehen wie der Blitz. Sie brauchen die Kartoffeln als Beilage oder eigenes Gericht sehr schnell. Sie können sich Mikrowellenkartoffeln machen. Aber viel schöner werden diese im Backofen. Um diese schnell zu backen, schneiden Sie Ihre Kartoffeln halb in Längsrichtung. Nehmen Sie nicht zu große Kartoffeln und backen sie diese mit dem flachen Teil nach unten. Achten Sie darauf, das Backblech zu fetten oder nehmen Sie ein Backpapier. Legen Sie die Kartoffeln einfach für eine halbe Stunde in den Backofen. Nutzen Sie die höchste Stufe (Gradzahl) bei Ihrem Backofen.



## Kapitel VII: **BACKEN**



### **Tipp 85 – Risse im Käsekuchen**

Beim Käsekuchen bricht oft an der Außenseite der Rand. Dies passiert, weil er beim backen Feuchtigkeit verliert. Wenn Sie ein Topping wie Sahne dazufügen, kann dies kaschiert werden.

Falls Sie aber den Kuchen so servieren, wollen Sie das er auch dann noch perfekt aussieht. Dies können Sie dadurch erreichen, indem Sie einen kleinen Teller mit Wasser beim Backen unten in den Backofen stellen. Damit bleibt auch der Rand so feucht, dass er nicht bricht!



### **Tipp 86 – Frische Hefe**

Stellen Sie sicher, dass Ihre Hefe frisch ist. Hefe ist ein lebender Organismus. Damit man damit ordentlich arbeiten kann muss diese am Leben sein, wenn man sie benutzt.

Um zu testen, ob Hefe aktiv ist, mischt man diese mit der Menge an warmem Wasser, die im Rezept angegeben ist. Dann fügen Sie eine kleine Menge Zucker (1/8 eines Teelöffels) bei. Der Zucker fungiert als Nahrung für die Hefepilze. Wenn die Hefe „lebt“ wird sie beginnen innerhalb von ca. 10 Minuten zu blasen. Wenn es kein Sprudeln gibt, dann wissen Sie, dass die Hefe nicht in Ordnung ist.



### **Tipp 87 – Der Schlüssel zu gutem Gebäck**

Der Schlüssel zum guten Gebäck sind kalte Zutaten. Eigenes Gebäck herzustellen kann manchmal eine große Herausforderung sein. Aber sobald Sie es beherrschen, werden Sie es genießen. Um wirklich fabelhaftes Gebäck zu bekommen, gibt es einen Schlüssel. Stellen Sie sicher, dass alle Zutaten kalt sind bevor Sie diese zusammen mischen. Dies gilt auch für das Mehl und dies vergessen viele Menschen. Wenn der Teig dann gemischt ist, kühlen Sie diesen für mindestens 30 Minuten. Er lässt sich dann viel leichter rollen.



## Tipp 88 – Der extra Kuchen

Verbessern Sie Ihren Kuchen durch Extras! Die meisten Kuchen werden immer nach den gleichen Rezepten gemacht. Langweilig! Schaffen Sie stattdessen Ihre eigenen Variationen. Fügen Sie Gewürze zu Ihrem Teig hinzu. Hierzu eignen sich zum Beispiel Zimt, Muskatnuss oder sogar Ingwer. Eine weitere gute Idee ist es, Nüsse oder sogar Cookies Krümel hinzuzufügen. Denken Sie nach, was alles möglich ist.



## Tipp 89 – Die Kruste auf dem Kuchen

Für eine gute Kruste streichen Sie mit einem Teelöffel sehr kalten verdünnten Essig anstelle eines Teelöffels Eiswasser auf die Oberseite des Kuchens. Achten Sie darauf, dass die Flüssigkeit sehr kalt ist. Dies hilft dem Fett und verhindert, dass es seinen Wassergehalt freisetzt und das Mehl befeuchtet. Wenn dies nämlich geschieht, entwickelt sich Gluten und das Ergebnis ist hartes Gebäck.



## Tipp 90 – Gebratene Nüsse

Intensivieren Sie den Geschmack von Nüssen. Legen Sie diese in eine trockene Pfanne und braten diese bei mittlerer Hitze an. Sie müssen die Nüsse dauernd in Bewegung halten. Wenn die Nüsse dann nach 4 bis 5 Minuten so richtig duften sind sie fertig. Lassen Sie die Nüsse abkühlen.

Weil Nüsse einen hohen Fettgehalt haben, werden diese schnell ranzig. Der beste Weg, um geschälte Nüsse zu lagern ist, diese in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank zu lagern. Dort halten sie etwa für 4 Monate.



## Tipp 91 – Backpulvertest

Testen Sie, ob Ihr Backpulver frisch ist. Backpulver gibt Kohlendioxid-Gasblasen frei, wenn es mit Flüssigkeit gemischt wird. Dies ist für das Aufgehen des Teiges beim Backen wichtig. Allerdings baut das Pulver seine Potenz im Laufe der Zeit ab.

Deshalb sollten Sie darauf achten, ob Ihr Backpulver noch gut ist. Gießen Sie  $\frac{1}{4}$  Tasse heißes Leitungswasser über  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Backpulver und beobachten Sie. Je frischer das Pulver, desto aktiver wird es blasen.

Wenn eine schwache Reaktion auftritt oder gar keine, werden Ihre Backwaren am Ende nicht aufgehen und Sie erhalten als Ergebnis einen flachen Fladen!



## Tipp 92 – Gefrorene Beeren

Gefrorene Beeren können genauso gut als frische schmecken, wenn sie in Backwaren verwendet werden. Schauen Sie nach ganzen Beeren ohne Zuckerrung. Sie müssen sich nicht einmal die Mühe machen diese aufzutauen. Fügen Sie diese einfach zum Teig hinzu oder belegen damit den Kuchenteig. Sie müssen dann ein wenig mehr Zeit für das Backen einplanen.



## Tipp 93 – Schokolade schmelzen

Schmelzen Sie Schokolade, ohne diese zu verbrennen. Sie können Schokolade ohne Verbrennungsgefahr schmelzen! Machen Sie aus der Schokolade kleine Stücke und legen Sie diese in einer versiegelten Tüte in eine Schüssel mit heißem Wasser. Wechseln Sie alle 5 Minuten in eine frische heiße Schüssel. Dies machen Sie so lange, bis die Schokolade die richtige Konsistenz erreicht hat!



## Tipp 94 – Vanillegeschmack

Schaffen Sie sich einen wunderbaren Vanillegeschmack selbst! Vermissen Sie einen echten Vanilleextrakt? Hier kommt die Lösung:

Nehmen Sie zwei Vanilleschoten und geben Sie diese in einem Liter Wodka. Diese müssen für drei Monate im Wodka bleiben. Schütteln Sie die Flasche jeden Morgen gut durch. Wenn die drei Monaten vorbei sind, erhalten Sie eine Flasche mit köstlichem, natürlichem Vanille Aroma zum Backen. Übrigens wird sich bei Backen der Alkohol verflüchtigen. Da dieser bei niedrigen Temperaturen bereits verdampft.



## Tipp 95 – Schokolade in der Mikrowelle

Der einfachste Weg, um Schokolade zu schmelzen ist die Nutzung der Mikrowelle. Achten Sie aber darauf, dass diese öfters umgerührt wird, weil sie auch leicht verbrennen kann. Was ist aber wenn die Schokolade bei schmelzen klumpig wird?

Fügen Sie niemals Milch oder Wasser hinzu, denn dies wird das Problem noch verschlimmern! Fügen Sie einfach einen Esslöffel Öl oder Pflanzenfett dazu und mischen es gut.



## Tipp 96 – Kennen Sie Jello-O

Jello-O ist ein Liebling von Kindern, aber es tendiert dazu, nach einer Weile zu schmelzen, weich zu werden. Ein Teelöffel Essig wird Jello-O auch an den heißesten Sommertagen nicht zu schmelzen. Fügen Sie es einfach an Stelle eines Teelöffels kalten Wassers hinzu.



## Tipp 97 – Teig ausrollen

Profis verwenden eine Platte aus Marmor um Teig auszurollen. Damit ist auch die Reinigung sehr einfach. Wenn Ihnen dies nicht möglich ist, verwenden Sie stattdessen ein großes Blatt gewachstes Papier, das an Ihrer Arbeitsplatte befestigt wird. Um dies zu tun, befeuchten Sie einfach die Rückseite des Papiers mit Wasser, bevor Sie es auf die Küchenplatte oder den Tisch legen. Dies wird das gewachste Papier halten, während Sie arbeiten. Wenn Sie fertig sind, können Sie es ganz einfach abnehmen und die klebrigen Überreste entfernen.



## Tipp 98 – Flaumiges Eiweiß

Flaumige Eiweiß ist eine großartige Möglichkeit, dem Backen Leichtigkeit hinzuzufügen. Je mehr Luft das Eiweiß enthält umso besser ist das Backergebnis. Wenn Sie das Eiweiß aufgeschlagen haben, egal ob mit einem Rührgerät oder per Hand, gehen Sie vorsichtig damit um. Werfen Sie nie etwas in das aufgeschlagene Eiweiß und schützen Sie es vor Erschütterungen. Vibrationen führen dazu, dass die flauschige Konsistenz verloren geht.



## Tipp 99 – Einsinken von Kuchenauflagen

Vermeiden Sie es, dass Zutaten in den Kuchen einsinken. Sie können Zutaten wie Schokolade-Chips, Nüsse und getrocknete Früchte davon abhalten in den Boden des Kuchens einzusinken. Bestäuben Sie die Oberfläche des Teiges mit Mehl. Das Mehl absorbiert die Feuchtigkeit der aufgelegten Zutaten. Diese können dann weniger in einen aufgeweichten Boden einsinken.



## Tipp 100 – Braune Bananen

Werfe deine braunen Bananen nicht weg. Entfernen Sie die Schale und verpacken Sie die Frucht in eine luftdichte Plastiktüte. Gefrieren Sie diese ein und warten Sie dann bis Sie genug für ein Bananenbrot, Bananenmuffins oder einen Frucht-Smoothie zusammen haben. Da die Bananen schon geschält sind, können Sie die Entnahmemenge genau messen. Es ist sogar einfach gefrorene Bananen auseinander zu brechen. Der Rest bleibt einfach bis zum nächsten Mal im Gefrierschrank.



## Tipp 101 – Haferflocken Cookies + Muffins

Machen Sie ganz einfach schmackhafte Haferflocken Cookies und Muffins. Fügen Sie einen anderen Geschmack zu Ihren Haferflocken Cookies und Muffins hinzu. Hierzu Backen Sie die Haferflocken in einer flachen Pfanne für etwa zehn Minuten. Dann fügen Sie dies zu Ihrer vorbereiteten Teigmischung hinzu. Achten Sie darauf, dass die Haferflocken nicht zu braun werden und keinen bitteren Geschmack annehmen.

# Schlusswort

Das sind sie nun gewesen die 101 Geheimnisse aus der Küche. Manches kennen Sie vielleicht schon, anderes nicht. Vielleicht haben Sie auch etwas gesucht und nicht gefunden.

Dieses ebook soll in erster Linie ein Anreiz dazu sein, auch einmal etwas auszuprobieren. Trauen Sie sich und experimentieren Sie. Es macht unheimlich Spaß!

Ich persönlich schätze den Spaß für mich und nicht nur die Freude am experimentieren und am Kochen selbst. Was für mich immer wieder faszinierend ist:

Ich lerne für das Leben!

In diesem Sinne, viel Spaß bei lesen, kochen & experimentieren!

***Ihr Andrea Sellets***

Bildmaterial: [freepik.com](http://freepik.com) / [vecteezy.com](http://vecteezy.com)

