

## Ein Fest mit Freunden

In der Regel kocht die Hausfrau.

Im „Kleinen Schwarzen“, mit hochrotem Kopf taucht sie dann und wann aus der Küche auf, isst ein paar Häppchen, um schnell wieder in der Küche zu verschwinden.

Er amüsiert sich derweil mit seinen Freunden wie Bolle; es wird gelacht und viel getrunken. Spät in der Nacht, die Gäste haben sich verabschiedet, fällt er bleischwer ins Bett.

Sie räumt die Küche noch ein bisschen auf und freut sich über die Blumen, die die Gäste mitgebracht haben. Mit vertauschten Rollen ist das eher selten anzutreffen.

Es geht auch anders!

Jede Essenszubereitung ist ein Projekt.

Ähnlich einem einfachen Neubau (z.B. Garage, Gartenhaus etc.) wird für die tägliche Essenszubereitung kein aufwendiger Plan gebraucht. Das ist mehr oder weniger Routine.

Wenn die Familie anrückt, darf es dann schon ein wenig aufwendiger sein.

Bei einem Fest mit Freunden aber muss ein Plan her.

Und da sind zuerst mal die Ziele.

1. Koch/Köchin will während des Essens am Tisch sitzen, mit essen und mit schwatzen
2. Wie hoch ist das Budget maximal für Produkte und Getränke?
3. Wieviel Zeit kann maximal für Vorbereitungen investiert werden?
4. Welche Qualität (Essen und Getränke) wird angestrebt?  
Wieviel Gänge (ohne Amuse bouche) dürfen es denn sein?  
Bei mir sind's immer vier.

Der Plan kann von der Phasenstruktur her aussehen wie im Leistungskatalog Projektmanagement des AHO. Dabei dürfen die Ziele niemals aus den Augen gelassen werden.

Ich mache mir (auch für kleine Projekte) immer ein Mindmapping (Denkzeichnung). Hier kann in der Struktur hin und her gesprungen werden, ohne dass die Übersicht verloren geht (siehe nächste Seite).

### 1. Vorbereitung

Wer sind die Gäste, werden sich gute Gespräche ergeben?

Möglichst langfristig einladen.

Die Rezepte müssen so aufgebaut sein, dass sehr viel vorbereitet werden kann (Mise en Place), um dann, wenn die Gäste da sind, nur noch „zu schieben“.

Die Rezepte sollten die Jahreszeit berücksichtigen.

Noch nie gekochte Rezepte enden meist sehr unbefriedigend (Chaos).

Gibt es genügend Kochgeschirre?

### 2. Planung

Checklisten helfen, dass nichts vergessen wird einzukaufen.

Wer sind meine Lieferanten? Was mache ich, wenn ein geplantes Produkt nicht vorrätig ist (Alternativgang)?

Welche der Gäste können mir helfen, oder muss ein dienstbarer Geist angeheuert werden?

### 3. Ausführungsvorbereitung/Vorbereitungen am Tag vorher

Wir brauchen viel Abstellflächen – deshalb muss die ganze Küchendeko abgeräumt und in einen großen Korb verstaut werden (ins Schlafzimmer vielleicht).

Scharfe Messer sind das wichtigste Handwerkzeug.

Essen (vorkochen soweit möglich) und Getränke werden vorbereitet.

Richtige Kühlung für Produkte und Getränke.

Speisen- und Getränkekarte entwerfen und drucken. Sollten die Gäste untereinander nicht bekannt sein, dann die Namen auf die Karte schreiben, damit man sie mit ihrem Namen anreden kann.

### 4. Ausführung

Stressfrei ist der Tag des Festes nur, wenn am vorhergehenden Tag alles gut vorbereitet wurde.

Die Mise en Place für die einzelnen Gänge gehört selbstverständlich an einem Platz zusammen (*UNE PLACE POUR CHAQUE CHOSE et CHAQUE CHOSE A SA PLACE*).

Warme Teller sind unverzichtbar – deshalb in den (eingeschalteten) Backofen damit (hoffentlich sind deren zwei vorhanden).

Im Eifer des Gefechtes wird oft die Garnitur/Deko auf den Tellern vergessen - eine kleine Skizze/Foto hilft das zu vermeiden.

Espressotassen rechtzeitig in den Ofen.

Digestives bereitstellen.

In der Speisenfolge dürfen keine zu großen Zeitlücken entstehen! Vermeiden kann man das durch eine gute Mise en Place.

Bei „Staatsempfängen“: Die Stoffserviette unterscheidet das bessere vom guten Restaurant.

### 5. Projektabschluss

Was ist gut gelaufen – was war nicht so optimal?

Müssen Arbeitsmaterialien ergänzt werden (Messer, Geschirr, Arbeitsgeräte etc.)?

Müssen Rezepte für zukünftige Veranstaltungen angepasst werden?

## Informationen zu den folgenden Rezepten

Die Rezepte sind so aufgebaut, dass zwischen der Mise en place und der a la Minute Küche unterschieden wird.

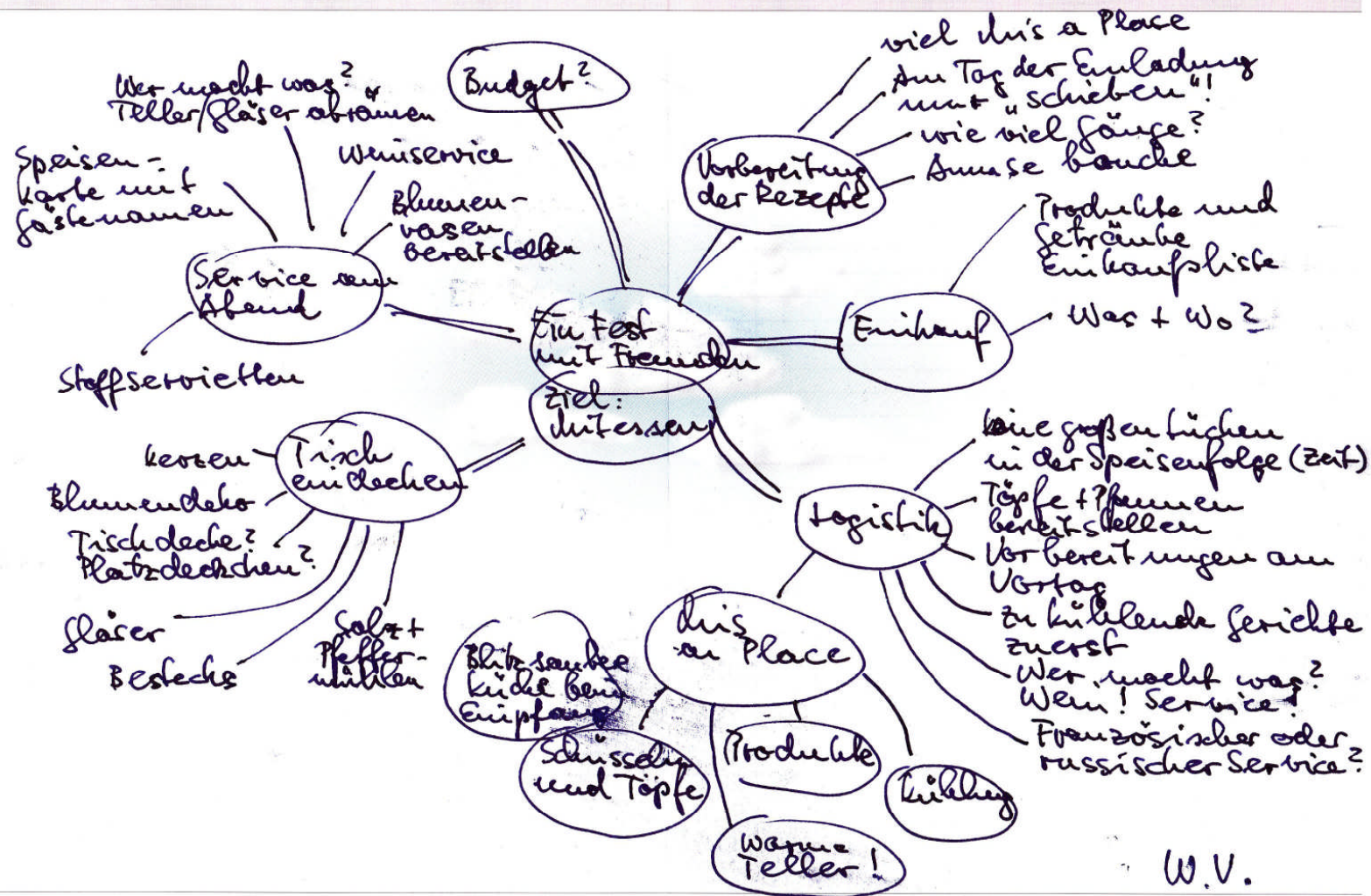
Mise en Place (Vorbereitung) bedeutet alles zur Hand haben.

Bei den meisten Rezepten kann die Mise en place immer einen Tag vor dem Essen vorbereitet werden (weitere Rezepte auf Anfrage).

Thema: Ein Fest mit Freunden

Notizen/  
Berichte

Datum: 1.10.2015



## Gefüllte Tomaten auf Blattspinat mit Schalotten-Crème

Zutaten	ZUBEREITUNG MISE EN PLACE
4 vollreife, feste, gleichmäßige Tomaten	Die Tomaten waschen und die Haut leicht kreuzweise einritzen. Ausreichend Wasser sprudelnd aufkochen und die Tomaten einzeln für ca. 5 Sek. hineingeben (bis die Haut an der geritzten Stelle platzt). Die Tomaten in vorbereitetem eiskaltem Wasser abschrecken und die Haut vorsichtig abziehen. Mit einem Ausstecher das Kerngehäuse vom Strunk her vorsichtig herauslösen, ohne die Tomate zu verletzen. Die Tomate mit der Öffnung nach unten auf ein Gitter setzen und gut austropfen lassen.
400 g Blattspinat	Den Spinat mehrmals vorsichtig waschen, abtropfen lassen, in ausreichend viel kochendem Salzwasser blanchieren, abschütten, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Das restliche Wasser mit den Händen auspressen.
<b>Füllung</b> 200 g Seezungenfilet, Salz ca. 1,5 dl Sahne einen TL Zitronensaft	Die Seezungenfilets in grobe Stücke teilen und mit der Sahne für ca. 15 Min. in den Tiefkühlschrank stellen. Danach die Seezungenstücke in den Cutter geben, salzen und zu einem feinen Mus pürieren. Die Sahne und den Zitronensaft einlaufen lassen. Dabei darauf achten, dass die Masse (Farce) nicht warm wird, da sie sonst gerinnt. Abschmecken und zugedeckt kühl stellen. Die Farce sollte nicht länger als 5 Std. vor dem Servieren zubereitet werden.
<b>Schalotten-Crème</b> 150 g Schalotten 30 g Butter 1 dl trockenen Weißwein 2 dl Sahne (oder Crème double) Salz, Pfeffer aus der Mühle	Die Schalotten pellen, würfeln, mit der Butter in einer Sauteuse kurz angehen lassen, mit dem Weißwein ablöschen, sirupartig reduzieren, die Sahne zufügen und langsam sämig reduzieren. Mit dem Mixstab pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein feines Haarsieb passieren. Kühl stellen.
<b>Für die a la Minute Küche</b> 0,5 dl Sahne	<b>Fertigstellung und Anrichten</b>
Salz, Pfeffer aus der Mühle 50 g Butter 50 g Butter	Kurz vor dem Servieren die Sahne festschlagen und vorsichtig unter die Farce heben. Abschmecken. Die Farce mit einem Spritzbeutel mit glatter Tülle in die vorher leicht gesalzenen und gepfefferten Tomaten spritzen. Eine feuerfeste Form mit etwas Butter ausstreichen, dahinein die Tomaten mit der Öffnung nach unten einsetzen. Die Tomaten in den auf 180° vorgeheizten Ofen setzen und ca. 5-8 Min. garen. Dabei darauf achten, dass die Tomaten nicht zerfallen. In der Zwischenzeit die Butter aufschäumen lassen, darin den Spinat unterrühren, angehen las-

Salz, Pfeffer aus der Mühle	sen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schalotten-Crème aufkochen und mit dem Mixstab die kalten Butterstückchen untermontieren. Den Spinat auf vorgewärmten Tellern in der Mitte anrichten, darauf die Tomaten setzen und mit der Schalotten-Crème umgießen.
50 g Butterstückchen	



Deko: wenig schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Topf für Wasser (Tomaten)
2. Ausstecher (Parisienne)
3. Schüssel mit Eiswasser für Tomaten
4. Topf zum Blanchieren des Spinats
5. Cutter
6. Sauteuse für Sauce
7. Schneidstab
8. Schlagkessel für Sahne
9. Spritzbeutel
10. Feuerfeste Form für die Tomaten
11. Pfanne zum Erwärmen des Spinats

## Geschäumte Geflügelklößchen mit Pistazienrahmsauce und glasierten Karotten

Zutaten	ZUBEREITUNG MISE EN PLACE
200 g Poulardenbrüstchen Salz, Pfeffer 1 Ei ca. 3 dl Sahne 50 g geriebenes Weißbrot ca. 3 EL Milch	Die Poulardenbrust parieren (Haut entfernen), in grobe Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. ½ Std. in den Tiefkühlschrank stellen. Das geriebene Weißbrot mit der Milch einweichen und mit der Sahne kalt stellen. Ebenso den Cutteraufsatz. Das Poulardenfleisch im Cutter pürieren, nach und nach die Sahne, Ei und Weißbrot zufügen bis eine streichfähige Masse entsteht. Abschmecken.
<b>Sauce</b> 4 dl Hühnerbrühe 2 dl Sahne Salz, Pfeffer, etwas Zitrone 50 g Butter 50 g Pistazien	Die Butter mit den geschälten Pistazien im Cutter pürieren. Kühl stellen. Die Hühner-Pochierbrühe reduzieren, Sahne zufügen, sämig reduzieren. Kurz vor dem Servieren die eiskalte Pistazienbutter untermontieren. Abschmecken.
<b>Glacierte Karotten</b> 200 g geputzte Karotten etwas Wasser und Butter Salz, Pfeffer 1 Prise Zucker	Die Karotten putzen und in kleine Julienne (Stäbchen) oder schräge Scheibchen schneiden. In der Butter-Wasser-Mischung garen, dabei das Wasser verdampfen lassen (die Karotten in der zurückbleibenden Butter glacieren). Abschmecken.
<b>Für die a la Minute Küche</b> 1 L Geflügelbrühe	<b>Fertigstellung und Anrichten</b> Die Geflügelfarce mit zwei EL zu Klößchen formen und ca. 8 Min. in der heißen (nicht kochenden) Hühnerbrühe pochieren. Die Klößchen währenddessen einmal wenden. Pro Person drei Klößchen auf heißen Tellern anrichten, die Karotten beilegen und die Klößchen mit der Sauce nappieren.



Deko: wenig Cayennepfeffer

1. Grobes Sieb um Weißbrot zu reiben
2. Zwei Esslöffel, Gefäß mit heißem Wasser für die Geflügelklößchen
3. Topf für Sauce
4. Topf für Karotten
5. Mandoline
6. Cutter
6. Topf um Geflügelklößchen zu pochieren
7. Schaumkelle und Tuch (Klößchen ausheben und kurz auf das Tuch setzen)

## Kalbfleischröllchen auf Aprikosen-Tomaten-Confit

Zutaten	ZUBEREITUNG MISE EN PLACE
400 g Kalbsrücken aus dem Mittelstück	Den Kalbsrücken sauber parieren und in 8 dünne Scheibchen schneiden. Zwischen einer Klarsichtfolie hauchdünn ausklopfen.
<b>FÜLLUNG</b> 100 g Kalbfleisch, schier, ohne Fett und Sehnen, grob gewürfelt Salz, Pfeffer aus der Mühle ca. 1 dl eiskalte Sahne  60 g Sommertrüffeln	Für die Füllung das Kalbfleisch für ca. 15 Minuten in den Tiefkühlschrank stellen. Das eiskalte Fleisch in den Cutter geben, salzen und pfeffern. Zu einem Mus pürieren, nach und nach so viel eiskalte Sahne zufügen, bis eine homogene Farce entsteht. Abschmecken. Die Kalbfleischscheiben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und mit der Farce bestreichen. Die Trüffel mit einem Hobel hauchdünn darüber verteilen. Zu kleinen Kalbfleischröllchen formen und mit einem Holzspieß verschließen. Zugedeckt kühl stellen.
<b>APRIKOSEN-TOMATENCONFIT</b> 8-12 reife Aprikosen, je nach Größe 4 reife Tomaten 1 daumengroßes Stück frischen Ingwer 1 Knoblauchzehe	Die Aprikosen waschen, abtropfen lassen, entsteinen, vierteln. Die Tomatenstielansätze heraus schneiden, kreuzweise leicht einritzen. Kurz in kochendem Wasser blanchieren, eiskalt abschrecken, enthäuten, vierteln und entkernen. Auf ein Sieb zum Abtropfen geben. Die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen und in Würfeln schneiden. Bis hierher kann die Mise en place vorbereitet werden.
<b>Für die à la Minute Küche</b> etwas Olivenöl 1 Spritzer weißer Aceto Balsamico Salz, Cayennepfeffer für das Confit	<b>Fertigstellung und Anrichten</b> Kurz vor dem Servieren, eine Pfanne erhitzen, das Olivenöl zufügen, darin die Knoblauch-Ingwerwürfel farblos dünsten. Die Tomatenviertel zufügen. Kurz angehen lassen. Zum Schluss die Aprikosenviertel zufügen. Sämig reduzieren. Abschmecken.
Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas Mehl Olivenöl für die Kalbfleischröllchen	In der Zwischenzeit die Kalbfleischröllchen würzen, in etwas Mehl wälzen, überflüssiges Mehl wieder abklopfen. In Olivenöl kurz rundherum anbraten, dann für ca. 5 Minuten, in den auf 160° vorgeheizten Backofen stellen. Das Aprikosen-Tomaten-Confit auf heiße Teller anrichten, oben auf die Kalbfleischröllchen setzen.



*Deko: feinste Schnittlauchröllchen (à la Minute schneiden, Rand vorher anfeuchten)*

1. Gefrierbeutel um Kalbfleischscheiben aus zu treiben
2. Cutter
3. Trüffelhobel
4. Holzspieße für die Kalbfleischröllchen
5. Topf für Wasser (Tomaten)
6. Schüssel mit Eiswasser für Tomaten
7. Cutter
8. Sauteuse für Tomaten und Aprikosen
9. Pfanne für die Kalbfleischröllchen
10. Backofen auf 160° vorheizen

## Geeiste Apfelcreme mit Apfelrösti und Calvadosabayon

Zutaten	ZUBEREITUNG MISE EN PLACE
2 Cox-Orange etwas Zitronensaft	Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. ½ Apfel in feine ca. ½ cm große Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die restlichen Apfelstücke in grobe Würfel schneiden, mit etwas Wasser in eine Sauteuse geben und langsam zugedeckt weich kochen. Das Apfelmus mit dem Schneebesen glattrühren.
2 cl Calvados	Die Apfelwürfel mit dem Calvados kurz auf dem Feuer al dente garen (durchschwenken). Abkühlen lassen.
1 Ei 1 Eigelb 2 EL Zucker 2 Blatt Gelatine	Das Ei, das Eigelb und den Zucker in einer Schüssel cremig rühren, über Wasserbad langsam bis zur Rose schaumig aufschlagen. In die warme Masse die ausgepresste Gelatine einrühren und in kaltem Wasserbad kaltrühren.
2 dl Sahne 2 EL Zucker	Die Sahne anschlagen, den Zucker zufügen, festschlagen, mit dem Apfelmus und den Calvadoswürfeln unter die abgekühlte Creme heben. Die Masse in eine flache Form geben und zugedeckt kaltstellen.
<b>Für die à la Minute Küche</b>	
2 Cox-Orange etwas Honig etwas Zitronensaft 2 cl Calvados	<b>Fertigstellung und Anrichten</b> Kurz vor dem Anrichten die Äpfel waschen und die Haut bis zum Kerngehäuse raspeln. In einer Sauteuse den Calvados erwärmen, darin die Apfelspäne ca. 1 Min. schwenken. Warm stellen.
<b>Sabayone</b>	
2 Eigelb 2 EL Zucker 2 cl Calvados	Die Eigelb mit dem Zucker cremig rühren, den Calvados zufügen, über nicht zu heißem Wasserdampf schaumig bis zur Rose aufschlagen. Die Apfelcreme mit zwei Löffeln zu ovalen Klößchen formen und auf großen Tellern anrichten. Mit dem Apfelrösti und der Sabayone garnieren.



*Deko: Rand mit Puderzucker dünn bestreuen*

1. Zwei Schlagschüsseln
2. Rechteckige Form für die Creme
3. 2 cl Schnapsgläschen (oder Messbecher 100 ml)
4. 3 Gefäße, um die Eier zu trennen
5. Schneebesen
6. Reibe für die Apfelspäne
6. Großer Topf als Wasserbad
7. Zwei Esslöffel, Gefäß mit heißem Wasser für die Apfelcreme

## Warenkunde – Fachausdrücke

### Aceto Balsamico di Modena

über mehrere Jahre, in verschiedenen Holzfässern gealterter, reduzierter Essig, (ital. Aceto). Nicht zu verwechseln mit dem industriell hergestellten Aceto Balsamico aus dem Supermarkt. Der in den Rezepten verwendeter Aceto Balsamico ist 13 Jahre alt.

### Bis zu Rose aufschlagen

Ist ein Fachbegriff, der besagt, eine Sauce bis zur Bindung zu erhitzen. Die Sauce darf nicht aufkochen.

Vanillesauce z.B..

Die Eigelbe werden mit dem Zucker in einer Rührschüssel cremig gerührt. Die heiße Vanillemilch-Sahne-Mischung wird nach und nach untergerührt. Diese Mischung gießt man zurück in den Topf und erhitzt diese Masse unter ständiger Rührung bis „kurz“ vor dem Aufkochen (ca. 78°). Sobald die Sauce anfängt cremig zu werden, sofort in die Rührschüssel zurückgießen, um den Kochprozess zu unterbinden. Im kalten Wasserbad kalt rühren. Kocht die Sauce nur einmal kurz auf, gerinnen die Eigelbe und die Sauce bindet nicht. Die Bezeichnung, bis zur Rose aufschlagen, kommt daher, wenn man einen Kochlöffel in die fertige Sauce taucht, muss die Sauce den Kochlöffel überziehen. Wenn man dann darauf pustet, erscheinen Kreise, die mit etwas Phantasie, wie eine Rosenblüte aussehen.

### Blanchieren

in kochendem Wasser überbrühen  
z. B. Erbsen, Bohnen, Wirsing, Spitzkohl usw.

### Butter untermontieren

Die Butter wird mit einem Mixstab untermontiert. Die Fettmoleküle bilden mit dem Gelatineanteil der Sauce eine Emulsion.  
Die braunen Saucen bekommen dann eine hellere Farbe. Um dies zu vermeiden, die Butter, mit einem Saucenschneebeisen einrühren oder in dünne Scheiben geschnittene Butter unterschwenken. Die Saucen bleiben dann weitgehend dunkel. Die Saucen anschließend nicht mehr kochen lassen.

### Consommé

doppelte Brühe (Geflügel, Rind, Fisch Krustentiere, Gemüse usw.)

### Cutter

Küchenmaschine zum Zerkleinern.

**Fleisch** wird mariniert

**Obst** wird mazeriert

### Farce = Füllung

Mousse aus Fleisch, Fisch, Geflügel usw.

### Fonds und Jus

Fonds sind helle Grundbrühen z. B. Fischfond, Kalbsfond, Geflügelfond, Krustentierfond usw. Jus (gesprochen Jü) sind durch Anrösten und Zufügung von Röstgemüse und Toma-

tenmark braune Fonds, z. B. Lammjus, Kalbsjus, Entenj Jus, Wachtelj Jus, Perlhuhnjus, Ochsen-schwanzjus usw. (Jus im ursprünglichen Sinn ist der ausgetretene Fleischsaft vom gebratenem Fleisch, Geflügel).

Fonds oder Jus sollten immer in größeren Mengen zubereitet werden, z.B. eine Ochsen-schwanzjus, oder Lammjus, oder Kalbsjus, oder Fischfond! Es bedarf schon etwas Arbeit und Zeitaufwand um einen Fond oder ein Jus herzustellen. Der nicht benötigte Fond oder Jus kann problemlos portionsweise eingefroren werden.

Für die feineren, Fonds, wie z. B. Krustentierfonds, wie Hummer, Krebs, Scampi usw. sollte Staudensellerie verwendet werden.

Für die braunen kräftigeren Jus wie z. B. Wildjus, Ochsen-schwanzjus, Geflügeljus, Lammjus, Kalbsjus usw. verwende ich Knollensellerie.

Wird der Knollensellerie im Frühjahr holzig, nehme ich für alle Jus oder Fonds nur noch Staudensellerie. Das feine Staudensellerieherz, die inneren Stängel, mit den feinen grün-gelblichen Blätter verwende ich für Suppeneinlagen, Füllungen usw.

### Jus (gesprochen jü)

Das ist eine aus Knochen und Paruren gezogene Grundsauce. Eigentlich der ausgetretene Saft von gebratenem Fleisch.

### Mandoline

Küchengerät zum Schneiden, oder Hobeln von Gemüse

### Mise en Place

Alles zur Hand haben.

### Parieren/Paruren

Fleisch, Fisch, Geflügel usw. von Fett, Sehnen usw. befreien. Paruren nennt man die entstandenen Abschnitte.

### Sabayon/Sabaione/Weinschaum/Parfaitmasse

Die Eigelbe mit den Spirituosen auf lauwarmem Wasserbad anschlagen, also zuerst Luft unterschlagen, dann auf leicht köchelnden Wasserbad fertigschlagen. Wird die Masse zu schnell warm, binden die Eigelbe zu schnell und die Masse wird nicht luftig. Es empfiehlt sich, die Schüssel ab und zu vom Wasserbad zu nehmen und die Masse kurz an der Seite weiter schlagen. Je langsamer sich die Masse erhitzt, je cremiger/schaumiger wird sie. Schlägt man die Masse nicht warm genug auf (78°), binden die Eigelbe nicht und die Flüssigkeit setzt sich bei der Sabayon/Zabaione/Weinschaum wieder ab.

### Schalotten

im Geschmack feinere Zwiebel

### Vanillezucker

Vanillezucker, eigene Herstellung, eine halbierte Vanilleschote, mit Zucker auffüllen, zudeckt beiseite stellen. Auch schon gebrauchte Vanilleschoten abwaschen und mit Zucker bedeckt geschlossen aufbewahren. Ab und zu kontrollieren.

### Zeste/Schale

dünne abgeschnittene Schale von unbehandelten Zitrusfrüchten.

## Tipps und Tricks aus der Gourmetküche

### Steffen Henssler

Fisch nicht auf der Hautseite zuerst anbraten, sondern zuerst kurz auf der Fleischseite. Die Hautseite erst anschließend. Dadurch wird verhindert, dass sich die Haut zusammenzieht und krümmt. Die Haut vorher mit einem scharfen Teppichmesser einritzen.

### Kolja Kleeberg

Maionaise: 1 Gelbei, etwas Knoblauch, 100 ml Pflanzenöl (kein Olivenöl, da der Geschmack beim schlagen unangenehm hervorschmeckt), anschließend gutes Olivenöl nur noch untermischen.

Piment = Viergewürz (Zimt, Pfeffer, etc.)

### Chefkoch Steiner von Stromburg Lafer

Lachs (Bioware) pochieren: gutes Olivenöl auf 42° C erwärmen und den eingelegten Lachs 25 Minuten darin ziehen lassen.

### Alexander Herrmann

Entenbrust mit der rautenförmig eingeschnittenen Hautseite nach unten – ohne jedes Fett - in die kalte Pfanne legen.

### Köche der „Bayerpost“ in München

Gemüse im Einmachglas: 3 Tassen Wasser, 3 Tassen Gurkenwasser, 3 Tassen Zucker, Curcuma, Senfkörner und Salz. Aufkochen, auf die Gemüse gießen, verschließen, das Glas umdrehen und ziehen lassen. 24 Stunden ziehen lassen.

## Küchenkräuter

Die Liste der Küchenkräuter ist lang und reicht von Anis bis Zichorie.

Dass man nicht alle Sorten auf der Küchenbank oder im eigenen Kräutergarten ziehen kann, liegt auf der Hand. Deshalb hier die wichtigsten und bekanntesten Küchenkräuter, die man zur Verfügung haben sollte, um raffiniert und gesund zu kochen:

### Basilikum

stammt ursprünglich aus Indien und verbreitet einen angenehmen Duft, der nebenbei noch die positive Eigenschaft hat, Fliegen zu vertreiben. Sein Aroma ist pfeffrig-würzig und leicht süßlich und es ist ideal für Pesto, Salate, Eintöpfe und Fisch. Basilikum regt die Fettverdauung an, entschlackt, wirkt beruhigend und fördert den Schlaf.

### Dill

gedeiht überall auf der Welt und ist ein relativ anspruchsloses Kraut. Sein Aroma ist pikant, mit einem leichten Hauch von Anis, Fenchel und Kümmel. Dill ist das klassische Fischgewürz, es passt aber auch gut zu Salaten, Omeletts, Geflügel, Kartoffeln, Suppen und Saucen. Dill beruhigt, fördert Appetit und Verdauung, wirkt keimhemmend und krampflösend.

### Koriander

stammt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum, ist heute in der asiatischen Küche ein wichtiger Geschmacksträger und auch längst Bestandteil einheimischer Gerichte geworden. Er passt gut zu Suppen, Gemüse, Fisch und Geflügel. Koriander ist verdauungsfördernd, krampflösend und entzündungshemmend.

### Oregano

stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und hat ein leicht pfeffriges, herbes Aroma. Eine Pizza ohne Oregano ist kaum vorstellbar, aber er passt auch gut zu Bohnen- und Erbsensuppe, zu Pasteten und zu Hammelfleisch. Oregano unterstützt den Fettabbau, regt den Appetit an, beruhigt den Magen, entkrampft und stärkt die Nerven.

### Petersilie

ist eines der universellsten Kräuter in der Küche und wertet jede Speise auf. Ihr frisch-süßlicher, leicht bitterer Geschmack ergänzt Salate und Suppen, Saucen, Eier-, Fisch- und Fleischgerichte. Petersilie regt den Appetit an, fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem.

### Rosmarin

stammt aus dem Mittelmeerraum und spielt deshalb auch in der mediterranen Küche eine wichtige Rolle. Sein Aroma ist leicht bitter-harzig und erinnert an Weihrauch und Nadelduft. Er ist ideal für jedes Fleisch (insbesondere Lamm), Fisch, Saucen, Dressings und Marinaden. Rosmarin regt den Kreislauf an, stärkt die Nerven, macht Appetit und ist hilfreich bei Kopfschmerzen und Erschöpfungszuständen.

### Salbei

kommt ursprünglich aus Dalmatien und ist wegen seiner positiven Wirkung auf die Fettverdauung ein bevorzugtes Gewürz für Gänsebraten, Aal und andere fettreiche Fleisch- und Fischarten. Es passt aber auch gut zu gebratener Leber und zu Omeletts. Sein Aroma ist kräftig und nach Lavendel und Kampfer duftend. Salbei verhindert übrigens das Ranzigwerden von Fett. Wegen des hohen Eigengeschmacks sollte es nur mit anderen kräftigen Gewürzen kombiniert werden. **Schnittlauch**

Die dünnen, grünen, röhrenartigen Halme, die weltweit vorkommen, haben einen knoblauchartigen, zwiebeligen Geschmack und harmonieren besonders gut mit Quark, Kartoffeln, Eier und Salaten. Wie bei fast allen Kräutern soll auch Schnittlauch erst am Ende des Kochvorgangs beigefügt werden. Schnittlauch gilt als blutdrucksenkend, appetitanregend und verdauungsfördernd. Bemerkenswert ist sein hoher Vitamin-C-Gehalt.

### Thymian

Im Gegensatz zu vielen anderen Kräutern kann Thymian von Anfang an mitgekocht werden. Das kleinblättrige Kraut passt zu Braten, kräftigen Fleischgerichten und zu Salaten. Bei Bohnensuppen ist es unerlässlich. Das kräftigste Aroma erhält man, wenn man Thymian kurz vor der Blüte erntet. Thymian ist stark entzündungshemmend und schleimlösend bei Erkältungskrankheiten.



## Halbrohes Fleisch?

Kochen und Braten ist die erste Kulturleistung des Menschen überhaupt.

Das hat zwei Gründe.

1. Menschen denaturieren, das heißt braten und kochen, ihre Speisen, um sie leichter verdaulich zu machen. Proteine, Hauptbestandteil des Fleisches, denaturieren (verändern ihre Sekundär- und Tertiärstruktur (gerinnen)) zwischen 42°C (Blutplasma) und 56° C, ohne dass sich die Reihenfolge der Aminosäuren (Primärstruktur) ändert. Enzyme, ein anderer Bestandteil des Fleisches, sind bis ca. 60° C aktiv.  
Durch denaturieren ändern sich die physikalischen und physiologischen Eigenschaften der Proteine unumkehrbar, wie z.B. beim Spiegelei, das durch die Hitze in der Pfanne denaturiert wird.
2. Durch Zerfallsprozesse (Fäulnis) in der Zellstruktur von Fleisch, die unmittelbar nach dem Tod des Tieres eintreten, vermehren sich Bakterien, Viren, Würmer (Trichinen), etc. sehr schnell. Höhere Konzentrationen dieser Belastungen können Krankheiten hervorrufen. Durch Denaturierung, d.h. durch kochen und braten beispielsweise werden diese abgetötet und damit lebt der Mensch gesünder - Krankheiten konnten eingedämmt werden. Erst ab dieser Entwicklungsstufe kam es zur Massenpopulation des Menschen.

### Der Verzehr von rohem Fleisch ist eindeutig mit Risiken verbunden.

Durch vermehrte Hygiene bei der Tierhaltung sowie Hygieneauflagen bei der Verarbeitung sind die Risiken beim Verzehr von rohem und halbrohem Fleisch nicht mehr so hoch, aber keineswegs ganz beseitigt.

Für Fleisch gibt es sehr unterschiedliche Garmethoden, die sich vor allem durch die Hitze einwirkung unterscheiden.

Erste Forderung an gegartes Fleisch ist der Grad der Zartheit, d.h. es soll beim Kauen keinen großen Widerstand leisten. Wird Fleisch lange zu hoch erhitzt, wird es unerwünscht hart und zäh. Auf der anderen Seite wird der Geschmack von Röststoffen (Maillard-Reaktion) geschätzt, die erst ab einer Temperatur oberhalb 140° C entstehen. Die braunen, Melanoidine genannten Endprodukte sind geschmackintensiv und für das typische Aroma und die Färbung von eiweißreichem Geröstetem, Gebackenem und Gebratenem verantwortlich.

Ein Beispiel für eine unerwünschten Maillard-Reaktion ist die bei großer Hitze stattfindende Bildung des Karzinogens **Acrylamid** aus der Aminosäure Asparagin (etwa in Kartoffel- und Getreideprodukten). Unerwünschte Maillard-Reaktionen führen zu zahlreichen weiteren, potentiell mutagen oder/und karzinogen wirkenden Verbindungen.

### Gebratenes Fleisch außen krustig braun und innen saftig zart das ist das hervorragende Ziel der Köche.

Zu schaffen ist das nur über die Kontrolle der Kerntemperatur.

Die Kerntemperatur kann man mit einem digitalen Einstechthermometer sehr gut kontrollieren.

*... und nun Thermometer besorgen*

## Garstufen beim Fleisch

### blutig, roh oder englisch

franz.: Bleu/cru / engl.: raw

Das Fleisch ist innen fast roh. Es hat eine braune, dünne Kruste und gibt beim draufdrücken stark nach. Austretender Fleischsaft ist rot.

### medium rare

franz.: saignant / engl.: rare

Das Fleisch ist innen im Kern noch leicht blutig und ist nach außen hin rosa. Es hat eine braune, knusprige Kruste.

### medium

franz.: à point, anglaise / engl.: medium

Das Fleisch ist innen durchgehend rosa, gibt auf Druck nach und hat eine braune, knusprige Kruste.

### rosa

franz.: demi-anglais / engl.: medium-well

Das Fleisch hat nur noch einen leichten rosa Kern, der Fleischsaft ist rosa.

### durch

franz.: bien cuit / engl.: well done

Das Fleisch ist völlig durchgebraten, gibt nicht mehr nach. Diese Garstufe wird bei **Geflügel** heute allgemein gefordert, ist aber auch bei möglicherweise bakteriell befallenen Fleisch zwecks Sterilisation sinnvoll.

*... und nun: auswendig lernen!*

## Zu den Kerntemperaturen schreibt der Gastrokritiker Jürgen Dollase:

"Die angegebenen Kerntemperaturen für Fleisch sind Temperaturen inklusive der sogenannten Ruhezeiten, in denen sich die Fleischsäfte nach der Garung wieder gleichmäßig im Fleisch verteilen und es auf diese Weise zarter erscheinen lassen. Diese **Ruhezeit** beträgt in der Regel etwa **10 Minuten**, in denen das Fleisch an einem warmen Ort gelagert wird, dessen Temperatur einige Grad unter der gewünschten Kerntemperatur liegen sollte. In der Ruhezeit erhöht sich die Temperatur innerhalb des Fleisches noch um ein paar Grad, das Fleisch „zieht durch“.

Die Temperatur bei Garende muss also niedriger als die genannte Kerntemperatur liegen. Um wie viel sie niedriger liegt, ist sehr schwer festzulegen, weil der Verlauf der Garung z. B. davon abhängt, in welcher Geschwindigkeit sich die Hitze im Fleisch verteilt. Wenn etwa bei sehr hoher Temperatur gebraten wird, ist die gewünschte Kerntemperatur unter Umständen schnell überschritten. In der Regel liegt das Garende einige Grad unterhalb der endgültigen Kerntemperatur - eine gleichmäßige Garung bei mittlerer Hitze vorausgesetzt.

Die angegebenen Kerntemperaturen sind sehr „französisch“. Aus gesundheitlichen Gründen werden in Deutschland z. B. für Wild und Geflügel oft höhere Kerntemperaturen empfohlen, um jede Gefahr auszuschließen.

**Allgemein sollte man darauf achten, die jeweils niedrigeren Kerntemperaturen für die Produktgruppen nur mit Material zu versuchen, dessen Herkunft und vor allem Frische man vollständig kontrollieren kann.**

Ein völlig anderes Problem sind die Garzeiten, die heutzutage von der Spitzenküche angewendet werden. In der Spitzenküche verschwinden zunehmend die Grenzen zwischen roh und gegart, und viele Stücke werden unterhalb der hier angegebenen Kerntemperaturen serviert. Ein Beispiel: Für den Lachs hat sich in den besten Restaurants in vielen Fällen eine Garung etabliert, die dem Lachs (oder Saibling usw.) seine rohe Farbe belässt und ihn gar nicht mehr „lachsfarben“ (opaque) werden lässt. Diese Garung wird bei 35 °C abgestoppt und führt zu einer Kerntemperatur von 38 - 39 °C.

**Für alle Versuche in dieser das klassische Verständnis von Garung stark verändernden Technik ist allerbeste Qualität der Produkte eine Grundvoraussetzung."**

... und nun: die Kerntemperatur genau kontrollieren!

## Empfohlene Kerntemperatur für verschiedenes Gargut

### Fisch

Glasig, durchscheinend 55 - 56° C  
 Leicht roh an der Mittelgröße 56 - 62° C  
 Halb durch 62 - 68° C  
 Durch > 68° C

### Geflügel (Brust)

Halb durch 62 - 68° C  
 Durch >68° C

### Geflügel (Keulen)

Halbdurch 71 - 72° C

📎 01\_Ein\_Fest\_mit\_Freunden.docx

Durch > 72° C

### Gemüse allgemein

Bissfest bis gar ab 80° C

### Kalb

Rosa 60 - 62° C  
 Halb durch 62 - 68° C  
 Durch > 68° C

### Lamm

Rosa 60 - 62° C  
 Halb durch 62 63° C  
 Durch > 63° C

### Rind

Stark blutig (Blau) 56 - 58° C  
 Blutig 58 - 60° C  
 Rosa 60 - 62° C  
 Halb durch 62 - 68° C  
 Durch > 68° C

### Schwein

Halb durch 62 - 68° C  
 Durch > 68° C

### Wildbret (gebraten)

Rosa 62 - 68° C  
 Halb durch 62 - 68° C

### Wildbret (kurz gebraten, geschmort)

Halb durch 62 - 68° C  
 Durch > 68° C

... und nun: es wäre doch gelacht, wenn wir das nicht genau so hinkriegen wie die Spitzengastronomie! Ran an den Herd!

Gutes Gelingen wünscht Walter

## Wo kann man gute frische Produkte einkaufen?

Firma Happy Max P. Cziecor in Aldekerk, Tel.02833 92420, Newa Räucherlachs mild gesalzen, kalt geräuchert

Frischeparadies Essen, Großmarkt Lützhofstr. 24, in 45141 Essen, Tel. 02101 83133  
 Nantaiser Enten, Perlhuhnbrüstchen, Eifler Kaninchen, kleine Wachteln, Kaisergranat, Wild, Rehkeulen, Fische, Hummer, Rochenflügel, Jakobsmuscheln etc.  
 Enten-/Gänsestopfleber usw.

Firma Marlaux Halle 8 Großmarkt, Düsseldorf, Tel. 0211 42262400, Gemüse, Pilze, Früchte, Gariguetten Erdbeeren (auf Bestellung) usw.  
(Man zahlt am Eingang des Großmarktes Ulmenstr. 1 Euro, bekommt dann eine Münze, um bei der Ausfahrt die Schranke zu öffnen).

Markthändler Schier, Carlsplatz Düsseldorf, Gariguetten Erdbeeren, Salate, Gemüse, Kräuter usw., Tel. 0211 32 86 49

Bos Food, Meerbusch, Grünstr. 24 c, Tel. 02132 139-0, [www.Bos food.de](http://www.Bos food.de)  
z. B. Trüffel, Aceto Balsamico 13 Jahre alt, Risotto Reis, kleine getrocknete Morcheln (Tinies), Kuverture Valhrona Guanaja, Taggiasca Olive, Ligurisches Olivenöl, ganze Enten und Gänsestopfleber, aber auch Portionsscheiben von den Stopflebern, Fonds aus eigener Herstellung usw.

Metro Fisch in Düsseldorf, Tel. 0211 9625 175  
Metro Fleisch Tel. 0211 9625 170 z. B. schottische Lammkarrees, Kalbstafelspitz, ab November Neuseeländisches Hirschkarree usw.

Firma Kronen Willstät: 07854 96600 [info@kronen-germany.de](mailto:info@kronen-germany.de)  
Dachrinnen-Terrinenformen, Eismaschine, Souffléförmchen, Mandoline, usw.

Firma Wilhelm Breuer, Pinienstr. 11 Düsseldorf, 0211 944060  
Passiertücher (auch Wegwerfpassiertücher), Pfannen, Sauteusen, usw.

Hagen Grote Krefeld, [service@hagengrote.de](mailto:service@hagengrote.de)  
z.B. Flambierbrenner und vieles mehr.

La Vinesse, richtig gute Weine, Lindenstr. 77, 40235 Düsseldorf, Tel. 0211 23044 08  
Hartwig Fricke, [info@lavinesse.de](mailto:info@lavinesse.de)

Türkische Metzger = Lammrippen, Hähnchenflügel usw.