



*Simply*

**QUICK**

JULIAN KUTOS

Einfach  
schnell  
was Gutes  
kochen

löwenzahn

eBook

gearbeitet wird. Arbeitet die Küchenmaschine mit der richtigen Geschwindigkeit? Passt die Temperatur der Pfanne? Ist es ein Brutzeln oder Zischen? Um festzustellen, ob Brot fertig gebacken ist, klopfe ich auf die Unterseite des Brotlaibes. Klingt es hohl, ist das Brot durch.

Das Wichtigste aber ist: Beim Kochen immer konzentriert arbeiten, so vermeidest du unnötige Fehler.

Weil alle Lebensmittel einzigartig sind, sind Zeit und Gewichtsangaben nur Richtwerte. Zum Beispiel: Eier haben immer unterschiedliche Größen, Teige brauchen manchmal mehr oder weniger Flüssigkeit, Kartoffeln kochen mal länger, mal kürzer, bis sie weich sind.

Das Wichtigste beim Kochen ist also, mitzudenken und zu schauen, was im Topf oder Ofen gerade passiert, und darauf entsprechend zu reagieren.



SAUER

SALZIG

SCHARF

BITTER

SÜSS

UMAMI

# DIE FÜNF GESCHMACKSRICHTUNGEN

Der Schlüssel zum Erfolg beim Kochen ist das Würzen. Wer die fünf Geschmacksrichtungen süß, sauer, scharf, bitter und salzig perfekt kombiniert, erhält ausgeglichene und harmonische Speisen. Abschmecken und Würzen ist sehr subjektiv, da jede Person ein eigenes Geschmacksempfinden und andere Vorlieben hat. Aber auch das Würzen folgt einer gewissen Systematik. Es ist wie mit der Musik: Wer das Grundschema versteht, kann Speisen harmonisch und kreativ komponieren.

**SÜSS** verkörpert Wärme, Liebe und Herzlichkeit. Süße Speisen erinnern uns an schöne Momente im Leben, Zucker macht Gerichte warm.

**SAUER** macht lustig, ist ein alter Spruch, der auch beim Kochen gilt. Säure gibt einer Speise brillante, hohe Geschmacksnuancen – wie eine Querflöte in einem Orchester. Sie macht Speisen frischer, leichter und gibt ihnen mehr Eleganz.

**SCHARFE** Zutaten bringen Feuer und Leidenschaft in die Küche. Schärfe regt den Speichelfluss an, fügt einem Gericht Spannung und Drama zu und regt die Lust an.

**BITTER** gibt Speisen Tiefe und Körper und schafft Geschmackstöne im Hintergrund. Weil bitter so wichtig für den Geschmack ist, verwende ich sehr viele frische Kräuter und Gewürze – da diese perfekte Träger von Bitternuancen sind.

**SALZIG** ist der Grundgeschmack, der fast zu jeder Speise passt. Salz fördert den Eigengeschmack von Lebensmitteln, so schmecken z. B. Tomaten mit einer Prise Salz viel tomatiger. Salz gibt einer Speise Balance und gleicht alle anderen Geschmacksrichtungen aus, so dass kein Geschmack negativ hervorsticht. Weil Salz ein zentrales Thema des Würzens ist, verwende ich für alle meine Rezepte nur das Beste: Fleur de Sel. Das ist handgeschöpftes Meersalz aus Frankreich, auch bekannt als Salzblume. Fleur de Sel hat einen lieblichen und weichen Geschmack – im direkten Vergleich dazu ist normales Salz härter, aggressiver und metallisch schmeckend.

**UMAMI** ist ein Geschmack, der weder süß, sauer, scharf, bitter oder salzig ist. Umami wurde in Japan in Misosuppe entdeckt und ist ein „Komfortgeschmack“. Wenn dir bei einem Gericht buchstäblich das Wasser im Mund zusammenläuft, enthält es viel Umami. In

der Wissenschaft wird der Umami-Geschmack mit dem Gehalt an Glutaminsäure in Lebensmitteln gemessen. Umami kann auch als „natürlich vorkommendes Glutamat“ (nicht zu verwechseln mit dem künstlichen Geschmacksverstärker) bezeichnet werden. Lebensmittel mit dem meisten Umami-Geschmack sind Algen, Parmesan, Gorgonzola, Tomaten, Pilze und Erbsen.

Alle **FETTE** haben zwar einen leichten Eigengeschmack, sie sind aber vor allem Geschmacksträger. Fett bindet sämtliche Aromen, welche dann am Gaumen kleben bleiben. Deswegen schmecken uns fette Speisen so gut.

## **VERSALZEN, ZU SÜSS ODER LANGWEILIG – WIE GEHT'S WEITER?**

Bei jeder Speise geht es um die Balance der unterschiedlichen Geschmacksrichtungen. Ähnlich einem Klavierstück werden mehrere Tasten gleichzeitig angestimmt, um zu einer harmonisch klingenden Symphonie zu kommen.

In einer sehr gut gewürzten Speise können bis zu sechs Geschmackskomponenten gleichzeitig vorhanden sein. Andere Gerichte wiederum kommen auch mit weniger aus. Es bleibt der eigenen Kreativität und Experimentierfreudigkeit überlassen, welche Akzente man setzt.

Hier ein paar Tipps, sollte beim Würzen einmal etwas schiefgehen.

Generell gilt, dass das Zuviel von einem Geschmack durch die Zugabe von einem der anderen Geschmäcker ausgeglichen wird:

- **Süße** wird runder durch Zugabe von Säure, im Besonderen Zitronensaft.
- **Säure** wird ausgeglichen durch Süße.
- **Bitterstoffe** sind ein sehr durchdringender Geschmack, deswegen sparsam dosieren. Zu viel Bitter kann durch Süße leicht verbessert werden.
- Zu **Scharfes** wird milder durch Süße oder Säure.
- **Salziges** wird lieblicher und voller durch Süße oder Säure.

Seid mutig und kreativ beim Würzen und traut euch, alle Geschmacksrichtungen auszuprobieren, auch wenn sie auf den ersten Blick widersprüchlich wirken.

In meinen Kochkursen lehre ich den Umgang mit gegensätzlichen Geschmacksrichtungen. Hier sind ein paar Beispiele für Widersprüche, die sich lieben:

- **Karamellsauce** wird raffinierter durch die Beigabe von einer Prise Fleur de Sel.
- **Tomatensauce** und **Salatdressings** schmecken mit etwas Süße feiner.
- **Erdbeeren** und **Balsamico** sind kein Widerspruch, sondern eine süß-saure Symphonie.
- **Zitronenzeste** über helles Fleisch, Fisch, Salat und Nachspeisen reiben.

- **Minze** passt hervorragend zu vielen Tomatengerichten.
- Intensive **Käsesorten** (Parmesan, Gorgonzola, Pecorino) lieben etwas Süße (Birnen, Honig, Chutneys, Gelees etc.).
- **Honig** und **Chili** sind wie füreinander gemacht.

## WIE GEHE ICH MIT SALZ UM?

Perfekt gesalzen heißt für mich, die Speise schmeckt weder langweilig noch salzig, sondern vollmundig und nach sich selbst. Wirkt ein Gericht fad, benötigt es mehr Salz. Prise für Prise nachwürzen und nach und nach probieren, bis die Speise deinem Geschmack entspricht.

## WIE VERARBEITE ICH KNOBLAUCH AM BESTEN?

Knoblauch ist ein wichtiger Aromageber in der Küche. Weil Knoblauch einen sehr starken Geschmack hat, sollten wir ihn immer vorsichtig einsetzen.

Deftige Saucen wie Penne alla Wodka vertragen geschnittenen Knoblauch. Für leichte Saucen kann Knoblauch als Ganzes mit der Schale verwendet werden. Den Knoblauch mit einer Messerspitze mehrmals anstechen, in die Pfanne geben, mitbraten oder mitkochen. Vor dem Servieren entfernen. Durch das Anstechen der Knoblauchzehe erhält die Speise ein leichtes, feines Knoblaucharoma, jedoch keinen penetranten Knoblauchgeschmack. Diese Technik kann für alle gekochten Speisen verwendet werden: beim Gemüseanbraten, Saucenkochen etc.

## RICHTIG GEPFEFFERT

Pfeffer zählt wie Salz zu den Grundgewürzen. Ich bevorzuge schwarzen Pfeffer, da er würzig ist und eine angenehme Schärfe hat. Pfeffer sollte immer in ganzen Körnern gekauft und luftdicht gelagert werden. Vorgemahlener Pfeffer hat sehr wenig Aroma und eine graue Farbe. Pfeffer schmeckt am besten frisch gemahlen aus einer Pfeffermühle oder grob zerstoßen im Mörser.

Anders als Salz ist Pfeffer temperaturempfindlich. Ab zirka 90 °C entwickelt er unangenehme Bitterstoffe. Um das zu vermeiden, erst nach dem Braten mit Pfeffer würzen. Bei allen Garmethoden, die auf Wasser basieren (Kochen, Dämpfen, Dünsten), kann der Pfeffer gleich mitgekocht werden.

Wie wäre es zur Abwechslung mal mit grünem, weißem oder rosa Pfeffer? Neben klassischem schwarzem Pfeffer findet ihr bei Gewürzhändlern eine große Auswahl an exotischen Pfeffersorten, mit denen ihr eine andere Würze in eure Küche bringen könnt.

Mein Favorit ist Timut-Pfeffer, eine Sichuan-Pfeffer-Art, die leicht nach Grapefruit schmeckt.

## LEBENSMITTEL MIT DEN 5 GESCHMACKSRICHTUNGEN