

KOCHEN & GENIESSSEN

Robert Gasser

**DIE 96 BESTEN
TIPPS DER PROFI
KÖCHE**



**MIT DIESEN TRICKS
KOCHEN SIE WIE
EIN STERNEKOC**





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 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 übereinander stapeln.**

Das Fleisch sollte vor dem Kochen vollständig im Kühlschrank aufgetaut werden. Tauen Sie Geflügel niemals bei Zimmertemperatur auf. Sie riskieren sonst Salmonellen.

Tipp 42 – Stoppen Sie das Anhaften von Hackbraten

Kennen Sie auch das lästige Ankleben des Hackbratens beim Anbraten?

Es ist eigentlich ganz einfach, dies zu verhindern: Geben Sie eine Scheibe rohen Speck vor dem Hinzufügen des Hackbratens in die Pfanne. Sie können sich so für immer vom Anhaften verabschieden.

Es ist nicht die gesündeste Alternative, aber es funktioniert.

Tipp 43 – Machen Sie einen saftigen Braten

Sorgen Sie dafür, dass der Saft im Braten bleibt. Reiben Sie das Fleisch dazu mit etwas Pflanzenöl ein, bevor Sie es von allen Seiten in einer Bratpfanne anbraten, bis es 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 in einen Topf geben. Erst nach dem Ablöschen geben Sie den Braten wieder dazu und garen ihn fertig! Sie erhalten einen braunen, zarten und leckeren Braten.

Tipp 44 – Leckere Hamburger

Machen Sie schmackhafte Hamburger doch einfach selbst! Hausgemachte Hamburger sind einfach zu machen. **Sie schmecken auch viel besser als im Laden gekaufte oder die vom Imbiss.** Sie können Ihre Burger so gestalten, wie Sie möchten.

Mischen Sie Hackfleisch mit einem Ei und etwas geriebenem, getrocknetem Weißbrot. Sie können auch Cracker verwenden. Dies gibt dem Geschmack eine besondere Note.

Würzen Sie das Ganze mit Ihren Lieblingsgewürzen. Sie können auch ein wenig Barbecue-Sauce dazugeben. Damit erzeugen Sie einen leicht rauchigen Geschmack. Für saftige Burger fügen Sie zur Masse noch etwas Eiswasser dazu.

Formen Sie jetzt die Masse zu Burgern und braten diese. Danach müssen Sie sie nur noch frei nach Geschmack anrichten.



Tipp 45 – Auswahl von Geflügel

Bei der Auswahl von Geflügel sollte die Haut eine leicht cremige Farbe haben und feucht und 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 – Knuspriges gebratenes Huhn

Um ein knusprig gebratenes Huhn zu erhalten, fügen Sie **einen Teelöffel Backpulver zu Ihrer Gewürzmischung hinzu**. 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 – Salzen von Fleisch

Vor dem Anbraten sollte Fleisch nicht gesalzen werden. Einer der größten Fauxpas, wenn es darum geht, Fleisch zu braten, ist das Salzen am Anfang! Das Salz zieht dann aus dem Fleisch den Saft heraus und behindert die Bräunung.

Stattdessen sollten Sie Salz hinzufügen, wenn das Fleisch schon halb fertig gekocht 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 lediglich 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 gar ist. Um dies zu testen, durchbohren Sie mit einer Gabel das Geflügel an seiner dicksten Stelle. Wenn klarer Saft herausläuft, ist es servierbereit!

Tipp 49 – Kochen von Fisch

Feuchtigkeitsverlust beim Kochen und Braten von Fisch können Sie minimieren. Der Fisch sollte **nur bei großer Hitze und nur für kurze Zeit** gekocht oder gebraten werden.

Wenn man Fisch länger kocht oder brät als notwendig, geht das Saftige des Fisches zusammen mit den Aromen verloren. Der Fisch schmeckt trocken und zäh! Außerdem fällt ein zu lange gekochter Fisch gerne auseinander.

Tipp 50 – Perfekt gebratenes Fleisch

Für zartes und saftig gebratenes Fleisch sind nicht nur Wein, sondern auch Tee und Bier sehr gut. Verwenden Sie diese anstatt Wasser für Ihre Lieblingsrezepte. Sie werden staunen.

Die Flüssigkeiten helfen, das Fleisch richtig zart machen. Außerdem fügen Sie einen **bereichernden, unvergleichlichen Geschmack** hinzu. Versuchen Sie es einfach. Sie werden überrascht sein, was dies für ein Unterschied zur normalen Zubereitung ist.

Tipp 51 – Der perfekte Braten

Wenn Sie nicht wollen, dass Ihr Braten in Wasser und Fett zubereitet wird, gibt es eine andere Lösung. Investieren Sie in einen verschließbaren Grill mit Abtropfgitter. Die Löcher an der Unterseite lassen den Saft vom Fleisch abtropfen.

Das Ergebnis ist ein perfekter Braten!

Dieser Prozess 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. Sie können sie noch für die Sauce verwenden.

Tipp 52 – Huhn schnell und einfach zubereiten

Bereiten Sie vorgekochtes Huhn zu, um es später für verschiedene Rezepte zu verwenden. Eine einfache Methode der Vorbereitung ist es das Huhn einfach in Flüssigkeit zu kochen.

Das kann nicht nur Wasser, sondern auch Brühe, Wein oder Fruchtsaft sein. Sie können 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 leckere Gerichte, wie z.B. Hühnerfrikassee machen. Sie können das fertige Fleisch auch einfrieren und zu einem späteren Zeitpunkt verwenden.