

Alfons Schuhbeck

Bayern

Das Kochbuch



Streifen lassen sich leicht wieder aus dem Gericht entfernen. Für manche Gerichte wie Fleischpflanzerl sind Zesten besser geeignet als Streifen.



Backen & Garen im Ofen

Zum Backen und Garen im Ofen ist meiner Meinung nach Ober- und Unterhitze ideal. Dabei garen die Lebensmittel schonend. Umluft bzw. Heißluft ist bis zu 25% heißer als Ober- und Unterhitze und trocknet sehr stark aus. Sie eignet sich jedoch gut zum Bräunen von Saucenknochen, zum Trocknen und Rösten von Krustentierkarkassen. Sollen Brathendl am Garzeitende noch etwas Farbe bekommen, erhöht man die Temperatur leicht und schaltet die Umluft zu. So bräunt das Hendl von allen Seiten.

Für das Garen bei Niedrigtemperatur, etwa für Fisch oder rosa gebratenes Fleisch, schalte ich den Ofen auf 80 bis 100°C Ober- und Unterhitze. Das Fleisch wird direkt auf ein Ofengitter gelegt, so kann die Hitze es von allen Seiten gleichmäßig durchdringen. Damit Fleischsaft, der bei dieser Methode in sehr kleinen Mengen austritt, aufgefangen wird und der Backofen sauber bleibt, schiebt man unter das Gitter ein Backblech. Fisch mit seiner zarten Struktur wird nicht auf das Ofengitter,

sondern direkt auf ein Backblech gelegt.



Backen

Blechkuchen, Pizza u. Ä. werden im Ofen auf der untersten Schiene gebacken, da der Teig von unten mehr Hitze braucht als der Belag von oben. Zum gleichmäßigen Überbacken und Bräunen unter dem Grill wie für Baiser und Kaiserschmarren schiebt man das Gargut am besten ebenfalls auf die unterste, höchstens jedoch auf die mittlere Schiene. In seltenen Fällen benötigt man die oberste Schiene, z.B. zum Rösten und anschließendem Häuten von Paprika oder zum Karamellisieren von Crème brûlée.

Küchengeräte

Das richtige Handwerkszeug in der Küche ist nicht nur für Profiköche ein Muss. Auch Hobbyköche haben mehr Spaß beim Kochen, wenn neben verschiedenen großen Töpfen und Pfannen auch scharfe Messer zum Schneiden zur Hand sind. Eine solide Grundausstattung – dazu gehören auch elektrische Geräte wie Stabmixer oder Handrührgerät – erleichtert nicht nur die Arbeit in der Küche, sondern trägt auch zum Gelingen der Gerichte bei.

Töpfe

Ich verwende unbeschichtete Edelstahltöpfe, die pflegeleicht sind und eine lange Lebensdauer haben. Gutes Kochgeschirr gibt es natürlich auch aus verschiedenen anderen Materialien. Wichtig ist immer ein dicker Topfboden, da dieser die Hitze speichert und sie gleichmäßig an das Gargut abgibt. Wer einen Gasherd besitzt, sollte darauf achten, dass bei Töpfen und Pfannen die Griffe hoch erhitzbar und ohne Kunststoffanteil sind, damit hochzügelnde Flammen keinen Schaden anrichten.

Pfannen

Zum Braten nehme ich ausschließlich beschichtete Pfannen mit dickem Boden. Der dicke Boden speichert die Hitze sehr gut und gibt sie gleichmäßig an das Bratgut ab. Die Regel lautet: Je dicker der Boden ist, desto besser wird die Hitze gespeichert und desto gleichmäßiger an das Bratgut abgegeben.

Sehr zarte und empfindliche Gerichte wie Fisch, Eier oder Mehlspeisen, lassen sich in beschichteten Pfannen besonders gut braten oder backen, da darin nichts anhaftet. Die Speisen können so problemlos vom Pfannenboden mit einem Pfannenwender aus Kunststoff abgelöst werden, bleiben in Form und reißen nicht. Aber auch zum Anbraten von ganzen Fleischstücken wie Braten, Kurzbratstücken wie Schnitzel sowie Steaks und Gemüse sind beschichtete Pfannen ideal. Erhitzen Sie die Pfanne dafür bei einer Einstellung von drei Viertel des Temperaturreglers, geben Sie dann nach Bedarf das Öl hinein und legen Sie das Bratgut ein. Auf diese Weise wird das Öl nicht zu stark erhitzt und verbrennt auch nicht so schnell.

Die Pfannen können mit warmem Wasser, einem weichen Schwamm oder Tuch und Spülmittel gereinigt werden, häufig reicht auch nur das Auswischen mit Küchenpapier.

Messer & Schneidebretter

Ein Küchen- bzw. Kochmesser gehört zur Grundausstattung. Das ist ein großes Messer, das zum Schneiden von Gemüse in Scheiben, Streifen oder Würfel und zum Schneiden von Kräutern verwendet wird. Die Klinge ist breiter als der Griff, deshalb ist eine Schneidetechnik möglich, bei der das Messer nicht hochgehoben werden muss, sondern ähnlich wie bei einem Wiegemesser immer auf dem Schneidebrett läuft und so eine fließende Schneidebewegung ermöglicht.

Ein Schinken- oder Tranchiermesser ist ein mittelgroßes Messer mit einer nicht flexiblen, schlanken Klinge. Es eignet sich besonders gut zum Schneiden von küchenfertigem Fleisch, zum Tranchieren von gegartem Fleisch oder Geflügel und zum Filetieren von Fischen.

Ein Konditormesser, das einen Sägeschliff hat, wird meist zum Schneiden von Kuchen und Brot verwendet, aber auch zum Zerteilen von großen Gemüsesorten wie Sellerie.

Ein kleines Gemüsemesser sollte für das Putzen von Gemüse und Pilzen sowie zum Schälen von gekochten Kartoffeln in der Küche nicht fehlen.

Mit einem Ausbeinmesser, das eine spezielle, schmale Klinge hat, können Fleischteile besonders gut entbeint und von Haut sowie Sehnen befreit werden.

Als Schneideunterlagen sind Bretter aus Kunststoff oder Holz gut geeignet. Beide Materialien schonen die hochwertigen Messer, sodass sie lange scharf bleiben. Nicht geeignet sind Schneideunterlagen aus Glas, Stein oder Edelstahl, die die Messer schnell stumpf werden lassen. Wichtig ist es auch, ein Brett von ausreichender Größe zu verwenden, damit man mit großen Küchenmessern gut darauf schneiden kann und alle Zutaten beim Arbeiten auf dem Brett bleiben. Ich verwende hauptsächlich Schneidebretter mit einer Größe von etwa 30×50 cm. Um schnell und sicher arbeiten zu können, müssen sie beim Arbeiten fest auf der Arbeitsunterlage aufliegen, dafür eine rutschfeste Gummimatte oder ein nasses Tuch unterlegen. Die Bretter nach dem Reinigen hochkant aufstellen, sodass sie von allen Seiten trocknen können.

