

Mineralstoffe auswäscht.

Klar gibt es da Ausnahmen: z. B. feine Pilze, Salate, zarte Erdbeeren oder Himbeeren.

Diese nur kurz in stehendes Wasser tauchen und sofort gut abtropfen lassen, sonst saugen sie sich voll und werden matschig.

Für alle frischen Zutaten gilt:


Putze und zerkleinere alles möglichst erst kurz, bevor du es verwendest, denn der Luft-Sauerstoff kann in den Lebensmitteln enthaltene empfindliche Stoffe schnell angreifen und zerstören – dann sind einige Vitamine und auch immer ein bisschen Geschmack futsch!


Hier die wichtigsten Kurzanleitungen für das Vorbereiten von ...

- **Kartoffeln:** Hier gilt erst schälen, dann nur kurz abspülen.
- **Kräutern:** Kräuterbund im Ganzen mit kaltem Wasser abspülen, trocken schütteln oder mit Küchenpapier trocken tupfen. Schnittlauch mit einer sauberen Küchenschere in feine Röllchen schneiden. Bei den übrigen Kräutern die Blättchen von den Stängeln zupfen **A**. Auf einem Schneidebrett mit einem Messer fein hacken oder mit einer Kräutermühle zerkleinern.



- **Zwiebeln und Knoblauch:** Die äußeren, trockenen Hüllen der Knollen abziehen. Wurzelansatz möglichst nicht abschneiden. Knoblauch fein hacken oder durch die Presse drücken. Zwiebeln je nach Rezept z.B. halbieren, noch mehrmals waagrecht und senkrecht einschneiden, dann senkrecht in Würfel schneiden.

- **Gemüse:** Paprikaschoten halbieren, Stielansatz, Scheidewände und Samenkerne herausschneiden .

Von Tomaten immer den grünen Stielansatz herausschneiden , dann das Fruchtfleisch nach Rezeptangabe weiter verarbeiten. Von Kohl und Lauch die äußeren, evtl. welken Blätter entfernen. Lauch längs tief einschneiden, Blätter auseinanderdrücken und gründlich evtl. Sand aus den

Zwischenräumen spülen, dann trocken schütteln. Von zarten Pilzen nur evtl. anhaftenden Sand mit Küchenpapier abreiben. Salat in Blätter teilen, abspülen, gründlich abtropfen bzw. in einer Salatschleuder trocken schleudern und dann in mundgerechte Stücke zupfen bzw. schneiden.



- **Fleisch & Fisch:** Beides mit Küchenpapier trocken tupfen.
- **Käse:** Entrinden (Ausnahmen z. B. Camembert, Schafskäse, Mozzarella) und dann nach Rezept z. B. reiben, würfeln oder in Scheiben schneiden.

Sicherheitshinweise

Damit es ein richtiger Kochspaß wird, musst du einige wichtige Dinge beachten:

- Zum Anfassen von heißen **Töpfen, Pfannen, Auflaufformen** und dem **Backblech** stets Ofenhandschuhe