

Nicht so viel rühren!

Ich kenne das nur zu gut, dieses hektische schnelle Rühren im Topf oder in der Pfanne im guten Glauben, dass das Essen dadurch schneller gar wird. Das Gegenteil ist der Fall. Viel Rühren senkt die Temperatur auf dem Boden und alles dauert viel länger.

Der Umgang mit dem Fleisch

Fleisch sollte man idealerweise vor dem Braten auf Zimmertemperatur bringen und mindestens eine halbe Stunde vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank holen. Die Ausnahme ist Hackfleisch. Große Braten, Hühner und andere große Fleischstücke sogar circa eine Stunde vorher. Das Fleisch braucht Zimmertemperatur, um gleichmäßig garen zu können und damit bei einem großen Stück Rindfleisch das Äußere nicht schwarz wird, während das Innere noch fast roh ist.

Wenn man Fleisch eingefroren hat, lässt man es am besten über Nacht sanft im Kühlschrank auftauen und bringt es ebenfalls auf Zimmertemperatur. Das schont das Fleisch und den Geschmack.

In Fleisch zu schneiden, um zu überprüfen ob es fertig ist, ist nicht so ideal, denn das Fleisch verliert dadurch wertvollen Fleischsaft und trocknet aus. Deshalb empfehle ich ein zuverlässiges Bratenthermometer. Man sticht damit an der dicksten Stelle ins Fleisch und misst die gewünschte Kerntemperatur.

Beim Fleisch finde ich, ist Herkunft und Qualität das A und O. Deshalb greife ich mittlerweile ausschließlich zu Bio-Qualität. Ich kaufe

nur beim Metzger meines Vertrauens oder im Bio-Laden. Das ist zwar meistens viel teurer, aber weil wir unseren Fleischkonsum reduziert haben, passt das wieder mit den Ausgaben.

Eines ist mir noch wichtig: Fleisch, egal welche Sorte, sollte vor oder während des Bratens gesalzen werden. Nicht erst wenn es fertig ist. Die Salzwürze bekommt man nicht mehr ins Fleisch, wenn man nach dem Garen oder braten salzt. Es bleibt fade.

Gute Gewürze, schmackhafte Brühen und Fonds

Hochwertige Brühen und Fonds sowie Gewürze bilden die geschmackliche Basis bei Gerichten, und sie sollten von guter Qualität sein. Vielleicht verkostest du mal zum Beispiel verschiedene Currypulver oder milde Paprikapulver. Du wirst schmecken, dass es hier große Unterschiede gibt.

Ein gutes Gewürz sollte vor allem eine hohe Würzkraft besitzen und ein wohlschmeckendes Aroma entfalten, das hilft zudem, Salz zu reduzieren. Auch die Haltbarkeit ist wichtig, denn Gewürze verlieren mit der Zeit ihr Aroma. Deshalb empfehle ich, idealerweise nur kleine Mengen zu kaufen und in fest verschlossenen Behältern aufzubewahren. Bei der Qualität von Gewürzen ist auch das Herkunftsland entscheidend. Unterschiedliche Gewürze benötigen unterschiedliche klimatische Bedingungen, damit sie ihr Aroma optimal entwickeln können. Pfeffer von guter Qualität etwa stammt zum Großteil aus Indien, qualitativ hochwertige Muskatnuss dagegen unter anderem von der Gewürzinsel Grenada. Bei sehr hochwertigen



Gewürzen ist das Herkunftsland sogar auf dem Etikett angegeben.

Pfeffer mahle ich persönlich grundsätzlich frisch mit der Pfeffermühle, dann ist er viel aromatischer. Für meine Muskatnuss verwende ich eine praktische Muskat-Gewürzmühle. Eine kräftige Farbe lässt bei Gewürzen übrigens auf eine hohe Würzkraft schließen. Denn die Intensität der Farbe von Gewürzen steht häufig in direktem Zusammenhang mit ihrem Anteil an ätherischen Ölen. Diese sind sehr wichtig für den typischen, kräftigen Geschmack eines Gewürzes. All diese Qualitätskriterien schlagen sich natürlich im Preis nieder. Aus meiner Sicht sind hochwertige Gewürze aber immer eine gute Investition. Es lohnt sich wirklich eine Marke und/oder einen Händler für sich ausfindig zu machen, von deren Gewürzangebot man geschmacklich überzeugt ist.

Hochwertige Brühen und auch Fonds machen den Unterschied zwischen einem Essen, das okay schmeckt, und einem wahren Geschmackserlebnis. Sie sind fürs Kochen vieler Suppen, Eintöpfe und Soßen unglaublich wichtig und bilden das geschmackliche Fundament, egal ob für Gemüse, Fleisch, Wild oder Fisch. Auch für Kurzgebratenes, das zu wenig eigenen Bratensaft für die Soße abgegeben hat, lässt sich damit schnell eine leckere Soße in gewünschter Menge zaubern. Wenn man seine eigenen Kochkünste mit einem kleinen Schritt ganz weit nach vorne bringen möchte, sollte man Brühen und Fonds nicht außer Acht lassen. Es gibt mittlerweile gute Fertigprodukte im Handel zu kaufen, einige auch ohne unliebsame Zutaten wie Geschmacksverstärker und Co., jedoch haben die ihren Preis. Aber wenn es schnell und einfach gehen soll, leisten sie aus meiner Sicht schlichtweg gute Dienste. Natürlich bleibt die Königsklasse: Brühen und Fonds selbst zuzubereiten und im eigenen Vorrat zu lagern. Es ist wirklich unkomplizierter, als man denkt, und ich mache das mittlerweile regelmäßig, wenn es meine Zeit erlaubt. Vor allem, wenn ich sehr viele Gemüsereste habe, die ich nicht verwerten kann, mache ich eine Gemüsebrühe daraus.

Wenn eine Brühe, egal welche, auf Wunsch für einen geschmacksintensiven Fond (Fond heißt auf französisch Hintergrund) sehr stark eingeköchelt werden soll, sollte sie möglichst nicht gesalzen werden. Durch das Reduzieren würde der Salzgehalt zu hoch. Übrigens Brühen und Fonds kann man sehr gut portionsweise einfrieren.

Ein paar Worte möchte ich noch zu Tomatenkonserven bzw. Dosentomaten los werden. Sie bilden, so wie Brühen und Fonds, die geschmackliche Grundlage und wollen deshalb mit Bedacht ausgewählt sein. Meine persönliche Erfahrung ist, dass in der Tat der Preis die Qualität und das Aroma bestimmt. Bei günstigen Produkten sind die Tomaten meist nicht ordentlich verarbeitet, und oft ist sogar noch der Strunk dran. Ein Qualitätskriterium für mich ist zudem auch die Herkunft der Dosentomaten. Namhafte Hersteller machen transparent, in welcher Region die Tomaten für die Dose angebaut und wie sie verarbeitet werden.

Die Sache mit dem Salz

Salz ist das Würzmittel schlechthin und macht jedes Essen schmackhaft. Auch wenn zu viel Salz ohne Zweifel nicht gesund ist, ohne Salz geht es halt leider auch nicht. Im Mittelalter wurde es sogar »das weiße Gold« genannt und war eines der beliebtesten Handelsgüter. Der Spruch: »Du bist das Salz in meiner Suppe!« macht auf amüsante Weise deutlich, welchen Stellenwert Salz bei uns hat. Es gibt verschiedene Wege Salz zu gewinnen. Zum Beispiel durch Verdunstung aus dem Meer, abgebaut im Berg oder aus der Tiefe. Unabhängig von seiner Entstehungsart besteht es hauptsächlich aus Natriumchlorid. Aber darüber hinaus können eben Mineralstoffe und Aromen den Salzgeschmack beeinflussen. Sprich: Salz ist aus meiner Sicht noch lange nicht gleich Salz, auch wenn sich da die Geister mehr als scheiden.

Ich unterscheide die sogenannten Kochsalze und Tischsalze. Also, welches Salz man ins

Nudelwasser gibt, ist aus meiner Sicht nicht so relevant. Aber wenn man ein Gericht mit einem leckeren Meersalz oder schwarzem Himalaya-Salz aus der Salzmühle krönt, ist das etwas Köstliches für mich. Außerdem sieht es toll aus. Diese sogenannten Gourmetsalze kommen in vielen verschiedenen Varianten und Aussehen daher, die mein »Salz-Herz« höher schlagen lassen.



Frische und getrocknete Kräuter

Frische Kräuter verleihen jedem Gericht ein feines Aroma, sie sind sehr gesund und außerdem noch dekorativ. Es gibt sie im Bund oder in Kräutertöpfen, und am besten sollte man sie für die Verarbeitung so frisch wie möglich kaufen oder ernten. Frische zarte Küchenkräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Dill und Basilikum sollten erst zum Schluss und wenn überhaupt dann nur kurz mitgekocht werden, denn ihr Aroma geht während des Kochens verloren. Robustere Kräuter mit festeren Blättern und Stängeln, wie Rosmarin, Salbei oder Thymian



entfalten ihr volles Aroma hingegen erst beim Erwärmen, und man kann sie nahezu von Beginn an mitgaren. Damit ihr Aroma weitestgehend bewahrt bleibt, sollte man frische Kräuter grundsätzlich erst kurz vor der Verwendung mit einem scharfen Messer schneiden. Trockene Kräuter sind für mich aber auch eine prima Alternative, um Essen zu würzen. Selbst wenn manch eine Sorte durch die Trocknung etwas an Aroma verliert, intensivieren einige ihr Aroma sogar dadurch. Dazu gehören beispielsweise Oregano, Thymian und Salbei. Eingefrorene Kräuter verlieren übrigens ebenfalls etwas an Aroma.

Ob man frische, getrocknete oder tiefgefrorene Kräuter verwendet, hängt natürlich auch davon ab, was man gerade so im Haus hat. Meine kleine Faustregel ist: Für die Dekoration und frische Salate nehme ich grundsätzlich frische Kräuter, wenn ich keine habe, fehlen sie halt. Bei Saucen und Eintöpfen können sehr gut auch mal getrocknete Kräuter geschmacklich reichen.

Die Kraft der Säure

Wenn man sein Gericht beim Abschmecken probiert und denkt: »Das schmeckt schon ganz

gut, aber es fehlt noch etwas«, ist das in den meisten Fällen ein bisschen Säure. Die kann man zum Beispiel mit Zitrusfrüchten, Essig oder Wein ergänzen. Wenn man etwas Säure hinzufügt, kann man sicher sein, dass das Gericht geschmacklich einen großen Schritt in die richtige Richtung geht. Mein persönlicher Favorit ist der berühmte Spritzer Zitronensaft zum Schluss, der regelt es fast immer.



Runter wie Öl

Die Verwendung von hochwertigen Speiseölen gehört ebenfalls zu den Geheimnissen einer leckeren Küche. Im Handel bekommt man zwei grundlegende Arten von Speiseölen:

native und raffinierte Speiseöle. Natives Speiseöl ist nicht wärmebehandelt. Die Saat wird dafür kalt gepresst oder zentrifugiert. Manchmal werden auch Trübstoffe entfernt, indem man das Öl filtert. Wegen dieser schonenden Aufbereitung (kalten Pressung) behält das Öl eine intensive Farbe, seine ganz eigenen Geschmacksstoffe und alle gesunden Inhaltsstoffe. Raffiniertes Speiseöl wird nicht kalt, sondern warm gepresst. Die Speiseöl-Hersteller bleichen und entsäuern die Saat während der Produktion, damit unerwünschte Bestandteile und unangenehme Aromen verschwinden. Deshalb ist raffiniertes Speiseöl auch relativ geschmacks- und farbneutral, lange haltbar und lässt sich höher erhitzen. Kalt gepresste Öle sollten übrigens nicht so stark erhitzt werden, damit die gesunden Bestandteile und der Geschmack nicht verloren gehen. Bei raffinierten Ölen nehme ich am liebsten Rapsöl, es ist ein sortenreines Pflanzenöl, also nur Raps und kein Mischmasch. Es hat einen nahezu neutralen Geschmack, und trotz der Raffinierung ist es reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Olivenöl ist mein allerliebstes Öl unter den kalt gepressten Ölen und ein wunderbares Lebensmittel, das umso besser ist, je sorgfältiger die Früchte behandelt wurden. Fast schon wie beim Wein. Die Unterschiede in Qualität und Preis sind deshalb groß. Ich habe mich durch viele Olivenöle durchprobiert und mein Lieblingsöl endlich gefunden.

Von der Verwendung von Speiseölen aber mal ganz abgesehen, schwöre ich bei manchen deftigen Fleisch- und auch Hähnchengerichten, genauso wie meine Omas, auf das Anbraten mit Butterschmalz. Butterschmalz ist ein natürliches Speisefett, nämlich geklärte Butter, der

Wasser und Eiweiß entzogen wurden. Ein Muss für mich zum Beispiel beim Braten von Wiener-Schnitzeln (diese müssen regelrecht darin schwimmen), beim Anbraten von Rindergulasch oder auch Bratkartoffeln. Butterschmalz ist aus meiner Küche nicht wegzudenken.

Nüsse und Kerne

Es gibt eine sehr einfache Methode ein Gericht aufzupeppen, indem man ihm eine eigene Textur, ein spezielles Mundgefühl oder auch ein besonderes Aroma mit Nüssen oder Kernen verleiht. Sehr gute Nüsse sind allerdings nicht günstig. Aber wenn man sie röstet, kann man schon aus einer kleinen Menge viel Geschmack herausholen. Der Grund dafür ist, dass der natürliche Nussgeschmack beim Rösten noch stärker herauskommt. Kerne sind geröstet übrigens auch köstlich! Und es lohnt

