

Olivenöl, Sonnenblumenöl, Sesamöl

Essig & Saucen

Aceto balsamico, Weißweinessig, Sojasauce, mittelscharfer Senf, Sahnemeerrettich

Verschiedenes

Hühner- und Gemüsebrühe, Tomatenmark, Honig, Konfitüre, Zitronen-Salz-Paste, Paniermehl

Zum Backen

Eier, Mehl, Trockenhefe, Backpulver, Vanillezucker, Zucker, Backkakao, Speisestärke

10 FAUSTREGELN

WEIN & ESSEN

Was beliebt, ist auch erlaubt

Alles ist Geschmackssache. Jeder, der gerne Wein zum Essen trinkt, entwickelt bestimmte Vorlieben für Kombinationen. Ich zum Beispiel trinke gern feinherbe Rieslinge und versuche, diese auch so oft wie möglich zu kombinieren. Ob das dann richtig oder falsch ist, ist vielleicht gar nicht so wichtig. Es soll DIR schmecken.

Komplizierte Partner

Hier die Komplizierten unter den Lebensmitteln, die sich nicht so gut mit

Wein vertragen und mit Vorsicht zu kombinieren sind:

Artischocken: Bitte nicht mit Rotwein genießen, da Artischocken einen hohen Gehalt an Bitterstoffen haben. Die Tannine im Wein verstärken diese Bitterkeit. Kräftige, alkoholreiche und säurearme Weißweine machen hier die Kombi.

Tomaten: Das scheinbar unkomplizierte Gemüse ist kein Verbündeter des Weins. Der hohe Säuregehalt bringt leichte Weine ins Schleudern. Gerichte mit reichlich Tomate verlangen nach einem rustikalen Rotwein. Passende Weine sind Chianti oder Primitivo.

Spinat: Gekochter Spinat ist einfacher mit Wein zu kombinieren als roher. Am besten passen hier säurearme Weißweine wie Chardonnay oder Silvaner.

Räucherfisch, Sardellen oder Matjes: Bitte nicht mit Wein kombinieren.

Die Zubereitungsart ist wichtiger als die Zutat!

Nicht das Produkt, sondern die Methode der Zubereitung gibt die Weinauswahl vor. Wenn bei der Zubereitung eine Bratenkruste entsteht, verlangt das in der Regel nach einem Rotwein, der seine eigenen Röstnoten aus dem Toasting der Holzfässer bezieht, in denen er gelagert wurde. Die Bratenkruste entsteht unabhängig vom Produkt beim Braten, Backen, Grillen, Schmoren und Rösten. Die meist rauchigen Aromen passen besonders zu Rotweinen. Beim Kochen, Marinieren, Dünsten und Pochieren bildet sich diese Kruste nicht, was die Aromen leichter und auch passender zu Weißwein macht.

Die Sauce gibt den Ton an

Wenn eine Speise sehr viele Zutaten beinhaltet, gibt die dominanteste unter ihnen bei der Weinauswahl den Ton an. In den meisten Fällen ist das

die Sauce.

Der Schärfegrad

Bei scharfen Gerichten sollte man auf säure- und tanninbetonte Weine verzichten, da diese den "Schmerz" der Schärfe verstärken. Hier empfiehlt sich ein in Barrique ausgebauter Weißwein.

Fettanteil

Fett ist einer der wichtigsten Geschmacksträger und somit ein unverzichtbarer Bestandteil jeder Mahlzeit. Je höher der Fettgehalt, desto höher sollte der Alkoholgehalt im Wein sein.

Tannine

Sie kommen aus den Häuten, Kernen und Stielen der Trauben und finden sich meist in Rotweinen wieder. Der Geschmack geht von hart zu seidenweich. Sie hinterlassen ein raues Gefühl auf der Zunge. Isst man zu Rotwein ein Stück Fleisch, verschwindet dieser unangenehme Effekt sofort. Das Tannin spaltet die Fleischproteine, bevor sie im Mund reagieren können. Dieser Effekt fördert den Geschmack von Wein und Speise.

Weinregionen den Speisen anpassen

Die Weine einer Landschaft passen oft zu den traditionellen Speisen der Region. Zwar ist das keine Regel, jedoch haben sich diese Kombinationen schon oft bewährt.

Wein zur Nachspeise

Grundsätzlich muss der Wein immer süßer sein als die Nachspeise, die er begleiten soll, weswegen trockene Weine meist nicht in Frage kommen. Ein Dessert besteht häufig aus vielen weinfeindlichen Komponenten (Milchprodukte, Obst, Kakao und Zucker). Deswegen sollte man fruchtige, gehaltvolle Süßweine wählen.

Wein passt nicht zu allen Speisen

Manchmal sollte man auf ihn verzichten, auch wenn es schwerfällt. Generell wird es kompliziert, wenn das Gericht einen zu hohen Salz- oder Säuregehalt hat. Dann greift man besser zu einem Bier. Auch Rettich, Radieschen, Wasabi und rohes Obst sollten in der Speise nicht zu dominant sein. Essig darf auch gerne durch Zitronen- oder Orangensaft ersetzt werden.

TIPPS & TRICKS

Gut organisierte Vorratskammer

Lege dir eine gute Grundausstattung an, so musst du nicht wegen jeder Zutat einkaufen gehen und bist auch spontaner, wenn mal etwas schief geht, oder du unerwartet Besuch bekommst.

Wer liest, ist klar im Vorteil

Wenn du nach Rezept kochst, ist es wichtig, dass du es vorher komplett durchliest, um dir den Kochvorgang gut zu organisieren. Das spart Zeit und vermeidet ärgerliche Fehler. Du solltest alle Zutaten und die Abläufe kennen, bevor es losgeht. Wenn du das Rezept gut kennst, kannst du teilweise parallel Dinge zubereiten und vergisst auch keine wichtigen Schritte und Angaben.

Mise en Place

... ist die Vorbereitung deines Arbeitsplatzes und Bereitstellung der benötigten Zutaten und Arbeitsutensilien – eine wesentliche Voraussetzung für ein produktives Kochen. So hast du alle Zutaten und Arbeitsutensilien gleich zur Hand und verschwendest keine Zeit.

Küchenhelfer

Scharfe Messer, Waage, Knoblauchpresse, Messbecher, Pürierstab und ein Blitzhacker sind meine besten Freunde in der Küche.

Ein gutes und scharfes Messer ist "alles"

In der Küche ist kein Utensil wichtiger. Es erleichtert die Arbeit, macht das Kochen effizienter und bringt viel mehr Freude. Außerdem ist ein scharfes Messer sicherer und die Verletzungsgefahr nicht so groß. **Du kannst mir glauben:** Ein stumpfes Messer ist gefährlich! Die unnötige Kraft, die du aufwendest, um mit einem stumpfen Messer zu schneiden, erhöht die Gefahr, dass du abrutschst und dich verletzt.

Kein Käsemesser zur Hand?

Nimm Zahnseide, damit kannst du auch bröseligen Käse wie Ziegenkäse ordentlich schneiden. Auch für andere weiche Produkte oder Teige eignet sich dieses Hilfsmittel.

Zitronen

Zitronen werden zum Schutz gegen Austrocknen und Insekten mit Wachs behandelt. Darum sollten sie stets heiß abgewaschen werden, bevor man die Schale verwendet. Für mehr Saft: Eingefrorene und wieder aufgetaute Früchte ergeben mehr als frische.

Zitronen-Salz-Paste

Zitronen-Salz-Paste passt sehr gut in Dips, Kräuterquark, Salatdressings, Suppen und Saucen. Ich würze auch gerne Fischgerichte damit. 1–2 TL verfeinern auch Gulasch und andere Schmorgerichte. Soll die Zitronenpaste in eine Flüssigkeit eingerührt werden, dann rühre sie vorher mit etwas Wasser an, damit sich die Paste besser verteilt und keine Klümpchen bildet. Durch das Salz ist diese Würzpaste im Kühlschrank mehrere Monate haltbar.

Verliebter Koch?