



Scharf anbraten: Wenn im Rezept steht, dass Fleisch scharf angebraten werden soll (z. B. für den [Schmorbraten mit Blumenkohl](#) [püree](#)), musst du das Bratgut vorher mit Küchenkrepp unbedingt gründlich trocken tupfen. Andernfalls sorgt die im Fleisch verbliebene Feuchtigkeit dafür, dass sich Dampf entwickelt, was ein scharfes Anbraten verhindert.

Ruhen lassen: Und weil wir gerade beim Fleisch sind: Lass ein Stück Lamm oder ein Steak nach dem Garen immer erst mindestens fünf Minuten ruhen, bevor du es anschneidest. Dann verteilt sich der aromatische Fleischsaft im Fleisch und nicht auf dem Küchenschneidbrett.

Weniger ist mehr: Wer die Pfanne auf dem Herd überfüllt, verhindert, dass die Zutaten bräunen können. Bei einer übervollen Pfanne oder einem übervollen Topf entsteht Dampf, und die Zutaten können nicht karamellisieren. Konkret bedeutet das: keine knusprige Kruste für dich! Denk also immer daran, dass es in deinem Topf nie zugehen sollte wie in der U-Bahn zur Rushhour. Stattdessen empfiehlt sich portionsweises Anbraten.

Wildes Rühren vermeiden: Ebenfalls nicht bräunen können die Zutaten, wenn du zu ungestüm in der Pfanne oder im Topf herumrührst. Gib das Kochgut also in die Pfanne und lass es ein wenig in Ruhe – es sei denn, im Rezept ist es anders angegeben.

Nudelkochwasser für die perfekte Pastasauce: Wer das ganze Nudelkochwasser wegschüttet, verschwendet eine wertvolle Ressource! Das Wasser enthält Salz (vorausgesetzt, du hast es ordentlich gesalzen, was du unbedingt tun solltest) und Stärke, die die Pastasauce andickt. Deshalb immer etwas

Nudelkochwasser auffangen und portionsweise mit den Nudeln unter die Sauce rühren.

Beim Kochen sauber machen: Auch das sollte eigentlich selbstverständlich sein, kann aber gar nicht oft genug gesagt werden. Wer schon beim Kochen ein wenig aufräumt und sauber macht, muss sich nach dem Essen nicht mit Chaos auseinandersetzen. Letzteres lässt sich beispielsweise in Schach halten, wenn man Töpfe und Pfannen, die man nicht mehr braucht, schon mal abwäscht, wenn gerade Zeit ist.

Am wichtigsten aber: Am besten lernt man das Kochen beim *Kochen*. Du denkst, das ist zu schwer oder dauert zu lange? Nicht mit diesem Buch! Jede Mahlzeit ist eine Gelegenheit herauszufinden, was man gern isst, Tag für Tag. Also: Frisch ans Werk, Tasty-Fan!



ÜBRIGENS: Mehr als die Hälfte der Rezepte sind völlig neu für dieses Buch entwickelt worden – quasi exklusiv für dich! Du erkennst sie am Sternchen neben dem Rezeptnamen.





# Alles aus einem Topf

Enchilada-Reis

Fisch-Potpie mit Cider und Cheddar

Hähnchen-Potpie

Brathähnchen mit Regenbogengemüse

Kinderleichtes Kartoffelcurry

Salsiccia aus dem Ofen mit Trauben und Knoblauchbohnen

Französisches Chili mit Rotwein, Bacon und Perlzwiebeln

Spaghetti mit karamellisierter Zitrone, Garnelen und Petersilie

Sahnige Pasta mit Huhn und Brokkoli