

das Einkaufen von fertig gewürfeltem Butternut-Kürbis im Supermarkt oder das Verwenden von vorgegartem Reis. Wir machen uns keine Gedanken, wenn wir Dosentomaten, vorgegarte Hülsenfrüchte oder gegrillte Paprika und Artischocken im Glas kaufen, warum also sollten Sie nicht auch andere unverfälschte Zutaten kaufen, die vorgegart oder anderweitig vorbereitet wurden? Meine Grenze des Akzeptablen ist bei Fertigsaucen und geschmacksarmen Brühwürfeln. Doch wenn die Zutaten nicht verfälscht wurden, nutzen Sie doch die Gelegenheit zum Zeitsparen – insbesondere, wenn dadurch die Chance steigt, dass Sie selbst kochen anstatt zu Fertiggerichten zu greifen oder Essen zu bestellen.

Räumen Sie beim Kochen sofort auf

Es ist eine gute Angewohnheit, beim Kochen direkt wieder aufzuräumen. Stellen Sie eine Schüssel für Bioabfall neben das Schneidebrett.

So müssen Sie nur ganz zum Schluss einmal zum Mülleimer laufen, statt durch mehrere Wege Zeit zu verlieren. Und Ihr Arbeitsplatz bleibt dadurch auch sauber. Köche säubern ihre Stationen zwischen den Arbeitsgängen, und das ist eine tolle Angewohnheit. Füllen Sie ein Spülbecken oder eine Spülschüssel mit warmem Seifenwasser, damit Sie gebrauchte Töpfe und Löffel sofort darin reinigen können (nie scharfe Messer in den Abwasch legen, da dies Unfälle verursachen kann). Befüllen Sie schon während der Arbeit die Spülmaschine. Bis Sie mit dem Kochen fertig sind, ist der Abwasch praktisch schon erledigt und Sie haben nicht das Gefühl, in der Küche sei eine Bombe eingeschlagen.

Wetzen Sie Ihre Messer

Ihre Küchenutensilien müssen unbedingt in Ordnung sein. Dies gilt vor allem für Messer. Ein stumpfes Messer ist nicht nur gefährlicher, sondern auch sehr ineffizient. Schärfen Sie Ihre

Messer jedes Mal, wenn Sie kochen – und zwar vorher. Sie werden den Unterschied in der Zubereitungszeit merken.

Halten Sie den Wetzstahl fest in Ihrer nicht dominanten Hand und platzieren Sie mit Ihrer anderen Hand den Messerkopf – das ist die Stelle, wo die Klinge auf den Griff trifft – oben auf dem Wetzstahl nahe bei dessen Griff. Ziehen Sie das Messer mit einer ausladenden Bewegung über den Wetzstahl, sodass Sie die gesamte Länge der Klinge abziehen. Halten Sie die Klinge dabei konstant in einem Winkel von 20 Grad zum Wetzstahl. Nun schleifen Sie die andere Seite, indem Sie die Klinge von unten an den Wetzstahl halten und die Bewegung wiederholen. Wiederholen Sie diesen Vorgang fünf- bis sechsmal und wechseln Sie bei jedem Durchgang die Seite der Klinge, bis die Schnittkante scharf ist. Je häufiger Sie das machen, desto schneller werden Sie darin.

Üben Sie den Umgang mit Messern

Köche perfektionieren ihre Messerfertigkeiten nicht nur, damit sie im Fernsehen eine gute Figur machen, sondern sie lernen, das Messer gut zu führen, weil sie so fünf Kilo Zwiebeln doppelt so schnell hacken können wie jeder Laie. Lernen Sie, Ihre Messer wie ein Profi zu führen, dann kommen auch Sie beim Vorbereiten von Gemüse, Fleisch und Fisch auf ein höheres Tempo. Belegen Sie einen Kurs oder schauen Sie Online-Tutorials. Üben Sie das Erlernte jedes Mal, wenn Sie etwas zerkleinern müssen. Wenn Sie den sicheren und ergonomischen Umgang mit dem Messer beherrschen, kochen Sie schneller und effektiver.

Nutzen Sie die Hitze sinnvoll

Wenn Sie versuchen, etwas rasch zu kochen, kann es verführerisch sein, das Gargut direkt in den Ofen zu stellen, auch wenn dieser noch nicht heiß genug ist. Der Garvorgang dauert

dann aber länger, und es ist schwieriger zu entscheiden, wann das Gargut fertig ist.

Ähnlich verhält es sich mit der Grillpfanne. Wenn diese noch nicht vor Hitze raucht, bevor Sie Ihre Koteletts auflegen, dauert es deutlich länger, bis das Fleisch außen eine gute Farbe annimmt, während die Mitte zu viel Hitze bekommt. Warten Sie immer, bis der Ofen oder die Pfanne heiß genug sind und bis das Wasser wirklich kocht, bevor Sie Pasta oder Gemüse hinzufügen. Ihr Essen wird es Ihnen danken.