

Kleiner nützlicher Grundvorrat

Sattmacher: Reis, Nudeln, Brot (am besten aus Vollkorn) und Kartoffeln sind immer eine gute Basis für eine Mahlzeit.

Tiefkühl-Gemüse, -Kräuter und -Obst: am besten ohne weitere Zutaten wie fettreiche Soßen oder Zucker. Achten Sie beim Einkauf auf die Zutatenliste.

Fleisch und Fisch, tiefgekühlt: Ein kleiner Vorrat reicht schon – z. B. Hähnchenschenkel, Putenbrust und Fischfilets.

Tomatenprodukte: schnelle Helfer für Soßen und Suppen: Tomatenmark, ganze oder stückige Tomaten in Dosen

Brühen: Brühwürfel oder Instantprodukte aus dem Glas, besonders gut ohne Geschmacksverstärker (Zutatenliste beachten): Gemüsebrühe, Hühnerbrühe, Bouillon – für Suppen, Soßen, Schmorgerichte.

Senf: mild oder scharf – reine Geschmackssache

Pesto aus dem Glas: für schnelle Dips und Nudelgerichte

Außerdem: Mehl, Speisestärke, Soßenbinder, Paniermehl, Honig und Zucker



Die drei wichtigsten Gewürzregeln

Weniger ist mehr: Würzen Sie vorsichtig, nachwürzen kann man immer noch, und verwenden Sie niemals zu viele Gewürze auf einmal. Profiköche entscheiden sich für ein Hauptgewürz und legen sich so bei jedem Gericht auf ein Leitaroma fest.

Je frischer, desto besser: Gemahlene Gewürze verlieren schnell an Aroma. Am besten erst bei Bedarf frisch mahlen oder reiben. Gewürze nur in kleinen Mengen einkaufen und immer in fest verschlossenen, dunklen Gefäßen aufbewahren.

Nur manche mögen's heiß: Nicht alle Gewürze gehören von Anfang an in den Topf. Muskat und Chili erst kurz vor Ende der Garzeit zugeben. Paprika und Curry werden bitter, wenn sie zu stark angebraten werden.

Gewürze und Salz

Hier lohnt es sich, den Sterneköchen über die Schulter zu schauen: Die Kunst des Kochens besteht darin, durch die richtige Auswahl und Dosierung der Gewürze den Eigengeschmack der Zutaten nicht zu überdecken, sondern zu unterstreichen. Gerade für Kochneulinge gilt es, mit Fingerspitzengefühl Erfahrungen zu sammeln und nach und nach Neues auszuprobieren.

Welche Gewürze braucht man, um gut zu kochen?

- **Pfeffer** – am besten frisch gemahlen. Schwarzer Pfeffer ist aromatischer und schärfer als weißer.
- **Paprika** – Rosenpaprika ist sehr scharf, Edelsüßpaprika mild und würzig.
- **Muskatnuss** – sehr sparsam verwenden. Passt gut zu Suppen, Gemüse, Kartoffelpüree. Muskatnuss erst kurz vor Ende der Garzeit zugeben – am besten frisch gerieben.
- **Curry** – ist eine Gewürzmischung. Sie verleiht allen Gerichten eine exotische Note.
- **Zimt** – als Pulver ein typisches Gewürz für Apfelmus, Milchreis (Zimtzucker) und Backwaren

Salz in Maßen – und am besten Jodsalz

Abgesehen davon, dass versalzene Gerichte ohnehin nicht schmecken, empfehlen Ernährungswissenschaftler auch aus gesundheitlichen Gründen einen sparsamen Umgang mit dem Salzstreuer. Verwenden Sie Jodsalz, es trägt dazu bei, Jodmangel und dadurch bedingten Schilddrüsenerkrankungen vorzubeugen.



AOK-Extra-Tipp: Würzen statt salzen. Verwenden Sie aromatische Gewürze und reichlich frische Kräuter. So lässt sich viel Salz einsparen.





Kräuter, Zwiebeln, Knoblauch

Küchenkräuter entfalten ihr intensives Aroma am besten, wenn sie pflückfrisch sind. Nichts geht über ein eigenes Kräutergärtchen – ob auf dem Balkon, im Garten oder auf der Fensterbank. Wer sie frisch kauft, sollte daran denken: Kräuter sind sehr sensibel.

Frische Kräuter – richtig einkaufen und aufbewahren




- Frische Kräuter sind sattgrün ohne gelbliche Verfärbungen. Die Stängel sind fest, die Blätter prall. Sie duften aromatisch.
- Bei Kräuterbündeln zu Hause sofort Bindfaden oder Gummi entfernen, die Kräuter kurz mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.
- Kräuter halten sich im Kühlschrank bis zu drei Tage frisch – mit ein paar Tropfen Wasser benetzt und in einem fest verschlossenen Plastikgefäß oder Plastikbeutel. Ausnahme: Basilikum mag keine Kühlschrank-Kälte.

Zwiebeln



- Frische Haushaltszwiebeln haben eine glatte, glänzend braune Haut, die entfernt werden muss. Zwiebeln, die schon gekeimt sind, werden weich und schmecken nicht mehr.
- kühl, dunkel und trocken lagern
- Möglichst frisch geschnitten verwenden, sie werden sonst bitter. Besonders fein im Geschmack sind Frühlingszwiebeln.

Knoblauch

- verleiht – in Maßen verwendet – vielen Gerichten erst den typischen Geschmack. Je frischer die Knolle, desto besser.
- Die trockenen äußeren Blätter entfernen, die Knolle in einzelne Zehen teilen und schälen.
- Am aromatischsten bleibt Knoblauch, wenn die Zehen in dünne Scheiben geschnitten werden. Man kann sie auch durch eine Knoblauchpresse drücken oder mit etwas Salz mit einer Messerklinge zerquetschen.
- Knoblauch immer nur hellgelb anbraten – wird er zu braun, verliert er sein Aroma und schmeckt bitter.

Kräuter	Geschmacksrichtung	wozu verwenden	wie verwenden
 Petersilie	<ul style="list-style-type: none"> · würzig · Glatte Petersilie schmeckt intensiver als krause. 	<ul style="list-style-type: none"> · zu Salaten, Kartoffeln · Möhren, Quark · Reis- und Fleischgerichten 	<ul style="list-style-type: none"> · am besten frisch verwenden, bei großen Pflanzen nur die Blätter nehmen · Blätter oder Stiele fein hacken, über das fertige Gericht streuen · Blätter nicht mitkochen · Petersilie <i>nicht</i> trocknen oder einfrieren, da sie dabei reichlich Aroma verliert.
 Schnittlauch	<ul style="list-style-type: none"> · scharf, würzig, nach Zwiebel 	<ul style="list-style-type: none"> · zu Salaten, Eiergerichten, Kräuterquark, Tomaten-, Fleisch- und Fischgerichten 	<ul style="list-style-type: none"> · am besten frisch verwenden · hält sich gut als Topfpflanze auf der Fensterbank oder dem Balkon · Halme mit Küchenschere in Röllchen schneiden · <i>nicht</i> mitkochen · <i>nicht</i> trocknen oder einfrieren, da er dabei reichlich Aroma verliert
 Dill	<ul style="list-style-type: none"> · markantes Aroma · leichter Anisgeschmack · frisch-würzig, etwas süßlich 	<ul style="list-style-type: none"> · zu allen Salaten, besonders zu Gurken- und Kartoffelsalat · Quark, Fischgerichte 	<ul style="list-style-type: none"> · feine Dillspitzen ganz lassen oder vom Stiel zupfen und in kleine Stücke rupfen · <i>nicht</i> hacken, <i>nicht</i> mitkochen · gutes Aroma auch beim Tiefrieren

typisch mediterran:

 Basilikum	<ul style="list-style-type: none"> · würzig-pfeffrig 	<ul style="list-style-type: none"> · zu Tomatengerichten, Kalbfleisch 	<ul style="list-style-type: none"> · frisch verwenden, Blätter abzupfen und direkt auf die Gerichte geben · <i>nicht</i> mitgaren
 Rosmarin	<ul style="list-style-type: none"> · herb, leicht bitter, etwas nach Weihrauch und Tanne 	<ul style="list-style-type: none"> · Fleischgerichte · besonders zu Lamm · zu Fisch · zu Kartoffelgerichten 	<ul style="list-style-type: none"> · Nadeln abstreifen, hacken oder in Stücke zupfen und mitgaren · <i>nicht</i> roh verwenden oder essen · <i>nicht</i> zu scharf anbraten, wird sonst bitter · hält sich gut als Topfpflanze oder im Garten · getrockneten Rosmarin sparsamer dosieren, da besonders intensiv



Werkstatt-Tipp: Frische Kräuter sollten Sie nicht auf einem Holzbrett schneiden, weil es den aromatischen Kräutersaft aufsaugt. Besser geeignet ist Kunststoff oder Glas.