

Hedwig Maria Stuber

DER
KLASSIKER

über 3,7 Millionen
verkaufte
Exemplare

Ich helf dir kochen

DAS GRUNDKOCHEBUCH



Alle Rezepte Schritt
für Schritt erklärt



Komplettes Küchenwissen:
Von Warenkunde bis
Garmethoden



Noch umfangreicher:
über 2.100 Rezepte
für jeden Anlass



Von Hauswirtschafts-
schulen empfohlen

BLV



Inhalt

Liebe Leserinnen und Leser	6	Kalbfleisch	137	Reis	370
Ratgeber	9	Schweinefleisch	152	Eier	376
»Gut essen«	10	Lammfleisch	168	Warme Süßspeisen,	
Kleine Ernährungskunde	12	Kaninchenfleisch,		Mehlspeisen	382
Nährwerttabelle	20	Zickleinfleisch	176	Kalte Süßspeisen,	
Klug haushalten und planen	24	Innereien	178	Desserts	404
Das Tiefkühlgerät -		Hackfleisch	185	Eisdesserts	424
der Lebensmittelretter	26	Geflügel	190	Süße Saucen	428
Der Kühlschrank	28	Füllungen für Fleisch,			
Restlos glücklich	30	Geflügel und Wild	205	Backen	432
Gäste bewirten	32	Wildbret	207	Backpraxis	434
Küchengeräte	36	Wildgeflügel	218	Hefeteig	438
Küchenpraxis	40-43	Fisch	222	Schmalzgebäck	450
Pannenhilfe	44-45	Sude	226	Brandteig	454
Hygiene und Sicherheit	46-47	Ganze Fische	227	Blätterteig	457
Die Video-Kochschule	48-49	Filets und Tranchen	242	Rührteig	461
Warenkunde	50	Fischgerichte	253	Mürbeteig und Obstkuchen	471
Kräuter und Gewürze	58	Meeresfrüchte	260	Biskuitmasse und Torten	486
Glossar	64	Schalentiere (Muscheln)	262	Füllcremes und Glasuren	504
		Krustentiere	265	Kekse, Plätzchen,	
		Tintenfische	269	Weihnachtsgebäck	509
		Saucen	270	Pikante Bäckerei	532
		Warme Saucen	271		
		Kalte Saucen	278	Getränke	544
		Gemüse und Pilze	284	Getränke	546
		Gemüse	286		
		Gefüllte Gemüse	317	Anhang	550
		Pilze	321	Sachregister	550
		Salate	324	Rezeptregister	55?
		Salatsaucen	325	Löffelmaße	574
		Rohe und gekochte Salate	327	Impressum	575
		Salatgerichte - Feinkostsalate	336		
		Kartoffeln	342		
		Teigwaren	354		
		Nudeln, Knödel & Co.	356		



Grundwissen

»Essen ist fertig!«

Dieser Ruf entzückt alle, die sich auf der Stelle an den gedeckten Tisch setzen und mitessen dürfen. Doch was steckt alles dahinter, bis es so weit ist? Einkaufen, heimtragen und kochen, das ist eben längst nicht alles.

Wir haben in den Eingangskapiteln das Küchengrundwissen zusammengefasst. Es beginnt mit einer kleinen, kompakten Ernährungslehre, gefolgt von praktischen Ratschlägen für den Alltag. Denn Haushalt ist Logistik. Wer sein Budget und einen wöchentlichen Speiseplan im Auge hat, schreibt einen klugen Einkaufszettel, bei dem auch Vorratshaltung und Resteverwertung durchaus schon berücksichtigt werden.

Das ist nichts für Sie, denn Sie sind ein spontaner Mensch? Sie werden etwas finden, was zu Ihnen passt, und seien es die Tipps zur Gästebewirtung oder zur Pannenhilfe.

Nach wie vor erklären wir die Garmethoden, zeigen nützliche Küchengeräte und beschreiben Küchenkräuter und Gewürze einschließlich ihrer heilenden Wirkung.

Küchenpraxis

Garmethoden

Um viele Lebensmittel verwerten zu können, müssen sie gegart werden.

BLANCHIEREN

Kurzer Garprozess in siedend heißem Wasser. Man gibt das Kochgut, meist Gemüse, portionsweise in kochendes Salzwasser, lässt es nur kurz aufwallen und nimmt es mit dem Schaumlöffel heraus. Zur Stabilisierung der Farb- und Aromastoffe (und wegen möglicher Bakterienvermehrung) muss blanchiertes Gargut, das nicht sofort verarbeitet wird, unter kaltem Wasser oder in Eiswasser »abgeschreckt« und auf unter 20° abgekühlt werden. Wichtig für Gemüse zum Einfrieren!

Kalt aufgesetzt und kurz aufgekocht werden Knochen, um sie von Schmutz und Fettresten zu befreien, sowie Bries, um es zu häuten.

Anwendung: Für Gemüse mit kurzer Garzeit (Spinat, Brokkoli, feine Bohnen). Zum Vorgaren und anschließenden Gratинieren, Frittieren, Glasieren oder Tiefgefrieren. Tomaten, Mandeln, Aprikosen, Pfirsiche werden blanchiert, damit man sie häuten/schälen kann.



Blanchieren

KOCHEN, SIEDEN

Garen in reichlich Flüssigkeit, meist Wasser, bei Temperaturen um 100°, günstig ist ein hoher Topf mit gut schließendem Deckel.

Fleisch, Gemüse und Teigwaren kommen ins kochende Wasser, um ein Auslaugen zu verhindern. Ins kalte Wasser kommen Fleisch und Knochen, um Nähr- und Geschmacksstoffe für die Brühe freizusetzen. Auch getrocknete Hülsenfrüchte und Getreide setzt man kalt zu, um die harten Schalen aufzuweichen.

Anwendung: Für Brühen, Suppen, Saucen, Kartoffeln, Teigwaren, Fleisch, manche Gemüse.



Kochen

DÄMPFEN, DAMPFGAREN

Sanftes Garen in strömendem Wasserdampf und ohne Druck bei Temperaturen um 100°. Die Lebensmittel werden von allen Seiten sanft mit dem heißen Dampf umgeben und kommen nicht mit dem sprudelnden Kochwasser in Berührung. Vitamine und Mineralstoffe bleiben dabei besser erhalten als beim Kochen in Wasser, die Lebensmittel behalten ihre Form und das charakteristische Eigenaroma.

Der einfachste Dampfgarer ist ein Topf mit Sieb- oder Locheinsatz und gut schließendem Deckel. Spezielle Töpfe zum Dampfgaren kann man vom

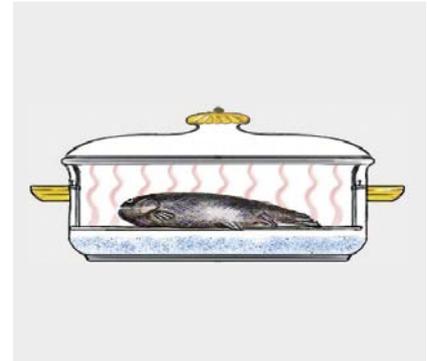


Dämpfen

POCHIEREN, GARZIEHEN

Langsames Garen unter dem Siedepunkt (80–95°) in reichlich Flüssigkeit bei genau überwachter Temperatur; günstig ist ein Topf mit großem Durchmesser.

Anwendung: Für Lebensmittel, die aufgrund ihrer zarten Struktur leicht zerfallen (Fisch, zarte Klöße, aufgeschlagene Eier) oder platzen (Würstchen). Für Eierstich, stark eierhaltige Cremes, Terrinen und manche Saucen.



Pochieren

Bambuskorb bis zum Edelstahltopf mit Thermometer kaufen. Dampfgarer mit externer Technologie – die Alleskönner – gibt es als Stand- und Einbaugerät.

Anwendung: Für fettarme Fische, Gemüse, Kartoffeln, Hefeklöße. Allgemein empfehlenswert für fettloses Garen und Diät.

DÜNSTEN

Schonendes Garen im eigenen Saft oder in wenig Flüssigkeit bei Temperaturen um 100°, meist unter Zugabe von wenig Fett. Gedünstet wird im flachen Topf mit gut schließendem Deckel, Tontopf, Bratfolie/Bratschlauch oder Alufolie (Seite 43).

Anwendung: Für Fische, zartes Fleisch mit kurzer Garzeit, Innereien, Gemüse, Pilze, Obst.

SCHMOREN

Garen nach vorherigem Anbräunen in Fett in einem Topf, einem Bräter oder einer tiefen Pfanne mit gut schließendem

Deckel. Das Gargut wird nach scharfem Anbraten bis zu einem Viertel seiner Höhe mit Flüssigkeit bedeckt und bei milder Hitze im geschlossenen Topf auf dem Herd oder im Ofen gegart.

Anwendung: Für bindegewebsreiche Fleischstücke mit langer Garzeit, Rouladen, Gulasch und für Schmorgemüse.

GLASIEREN

Blanchiertes oder halb gar gedünstetes Gemüse im Topf mit Zucker und Butter unter beständigem Schwingen und Begießen mit der sirupartigen Flüssigkeit überglänzen.

Anwendung: Für stark zuckerhaltiges Gemüse wie Möhren, Weiße Rübchen, Schalotten, Kastanien.

FRITTIEREN, AUSBACKEN

Garen und Bräunen, schwimmend in 180° heißem Fett. Gern wird Frittiertgut vor dem Ausbacken durch einen Backteig gezogen oder paniert. Praktisch ist eine Fritteuse. Das Fett muss genau tempe-

riert sein. Man kann es zweimal filtern und erneut verwenden.

Anwendung: Für kleinstückige Lebensmittel, insbesondere für zarte Fleischstücke (Wiener Schnitzel), kleine Fische, Kartoffeln (Pommes frites), Gemüse (wird vorher meist blanchiert), Obst.

GRATINIEREN

Überbacken oder Überkrusten bei starker Oberhitze (220–230°) oder unter dem Grill. Da Gratинieren nur kurz dauert, ist die Speise meist vorgegart. Man verwendet flaches, ofenfestes Geschirr.

Anwendung: Für Fisch-, Fleisch-, Gemüse-, Kartoffelgerichte.

BRATEN IN DER PFANNE, KURZBRATEN

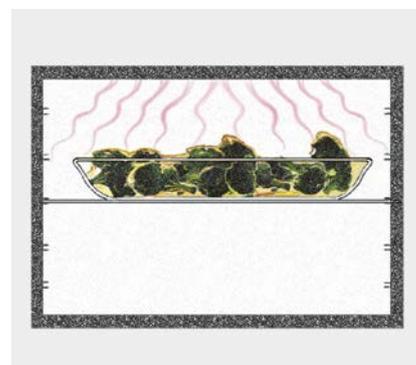
Rasches Garen und Bräunen in der offenen Pfanne in heißem Fett ohne Zugabe von Flüssigkeit. Das Gargut wird bewegt durch Wenden (Schnitzel, Fisch) oder Schwingen (geschnetzeltes und gewürfeltes Fleisch). Klein geschnittenes



Dünsten



Glazieren



Gratinieren



Schmoren



Frittieren



Kurzbraten, Braten in der Pfanne

RINDFLEISCH

Angebot und Qualität

Das im Handel angebotene Rindfleisch stammt von Tieren, die nach Alter und Geschlecht in Kategorien eingeteilt sind. **Färsenfleisch** ist von weiblichen Tieren, die noch nicht gekalbt haben. Das Fleisch ist kräftig rot, hat zarte Fasern und feine Marmorierung. Es ist sehr saftig und zart. **Ochsenfleisch** stammt von kastrierten männlichen Tieren. Jungochsen liefern rotes, feinfaseriges Fleisch mit einer feinen Marmorierung. Es ist zart, saftig und von kräftigem Geschmack. Mastochsen haben ein dunkleres Fleisch, das von kräftigen Fettadern durchzogen ist. **Jungbullenfleisch** hat mittelfeine Fasern (gröber als bei Färsen und Ochsen) und ist von hellroter Farbe. Das Fleisch ist eher magerer und daher etwas trockener.

Rindfleisch muss »reifen«
Für die Güte eines Fleischstücks ist der Reifegrad ein wesentlicher Faktor. Schlachtfrisches Rindfleisch bleibt auch bei sorgfältiger Zubereitung zäh. Für eine gute Fleischqualität muss es nach der Schlachtung in der Kühllhalle oder im Kühlraum abhängen, »reifen«. Dabei entsteht in den Muskelfasern Milchsäure, die das Zellgewebe lockert und aufschließt. Rindfleisch zum Kochen soll 5–6 Tage abhängen, Bratenstücke 6–12 Tage und Kurzbratstücke wie Filet und Lende mindestens 2 Wochen.

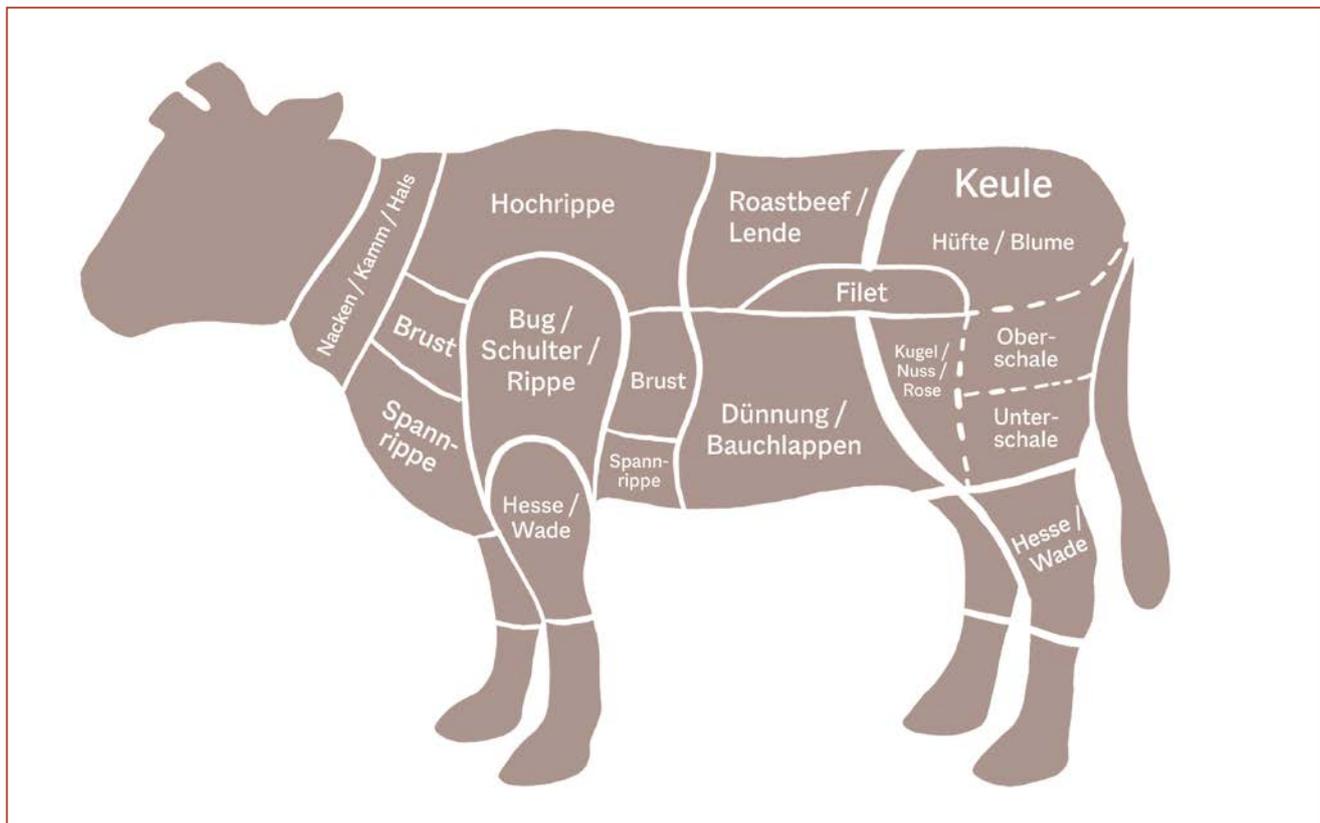
Darüber hinaus hängt die Fleischqualität auch von der Rasse ab, ob es sich nämlich um Milchrassen oder Fleischerassen handelt oder um sogenannte Zweinutzungsrasen, die sowohl Milch als auch Fleisch liefern.

Das Fleisch gut ausgemästeter Tiere ist von kleinen und größeren Fettadern durchzogen (marmoriert) und hat eine Fettauflage. Dieses Fett ist ein Qualitäts-

merkmal für saftiges, schmackhaftes Fleisch. Zum Grillen und Braten, auch für Kurzbratstücke (Steaks) ist ausgemästetes oder »marmoriertes« Rindfleisch besser geeignet als ganz mageres.

Teilstücke vom Rind

- 1 Filet
- 2 Lende/Roastbeef
- 3 Hochrippe
- 4 Hüfte
- 5 Kugel (Nuss)
- 6 Kugel, zerteilt
- 7 Oberschale
- 8 Unterschale
- 9 Tafelspitz
- 10 Hochrippe
- 11 Querrippe
- 12 Brustkern
- 13 Schwanzrolle
- 14 Beinscheiben
- 15 Schwanz



Lage und Bezeichnung der Teilstücke vom Rind.

1



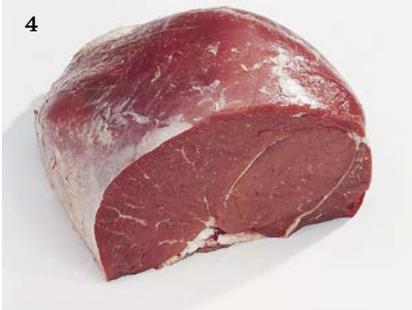
2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



Fisch

Angebot und Qualität

Man wähnt sich am Meer, wenn man vor der Auslage einer Fischabteilung steht, so reichhaltig ist das Angebot an frischem Meeresfisch aus aller Welt. Am frischesten ist jedoch immer noch der heimische Fisch aus Flüssen, Binnenseen und Teichwirtschaften, der auch lebend gehandelt wird.

Fischfleisch ist durch seinen hohen Wassergehalt leicht verderblich. Achten Sie deshalb beim Einkauf vor allem darauf, dass die Ware absolut frisch ist und auch nicht die Spur von unangenehmem Fischgeruch aufweist. Für das letzte Glied der oft langen Transportkette sind

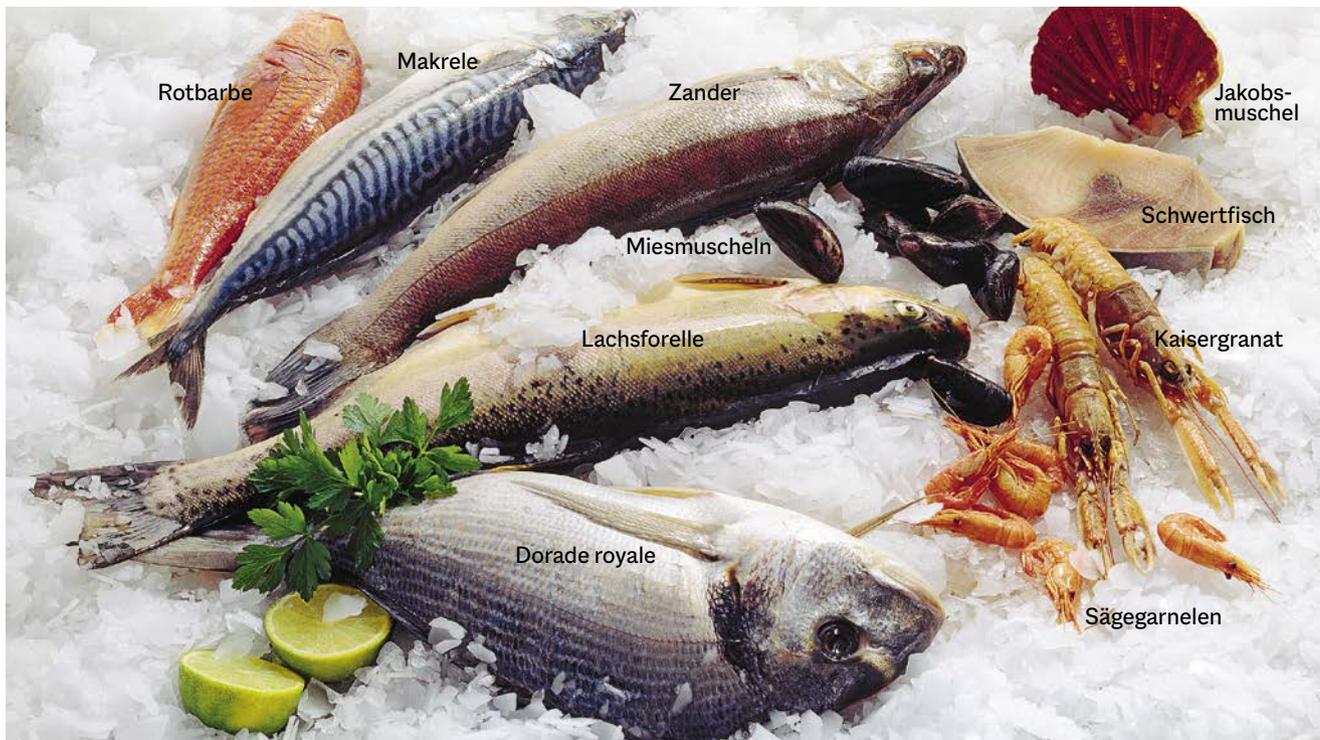
übrigens Sie ganz allein verantwortlich. Wählen Sie lieber tiefgefrorenen Fisch als zweifelhaften Frischfisch.

Nachhaltige Fischerei

Es gibt Leitlinien für nachhaltige Fischerei, die allerdings schwer überprüfbar sind. WWF und Greenpeace bieten Apps für Smartphones als Einkaufshilfe. Über Bio-Aquakultur kann man sich bei www.oekolandbau.de informieren.

Auftauen von TK-Fisch

- Niemals unaufgetaut zubereiten, auch wenn es anders auf der Packung steht. Wertvolle Geschmacksstoffe gehen dabei verloren, der austretende Saft würde jedes Anbraten verhindern und jede Sauce verwässern.
- Ausgepackt im Kühlschrank auftauen lassen, am besten zugedeckt auf einem Siebeinsatz. Das gilt besonders für glacierte Ware.
- Glacierte Ware schrumpft beim Auftauen, denn das Eiswasser wiegt auch. Rechnen Sie mit zehn Prozent Gewichtsverlust.



WIE ERKENNE ICH FRISCHEN FISCH?

Geruch: Frischer Fisch riecht höchstens nach Meer, keinesfalls darf er »fischeln«.

Fischgeruch weist auf längere Lagerzeit hin – und verfliegt auch nicht beim Garen!

Haut: Sie glänzt, ist feucht, ohne Druckstellen. Die Schleimhaut ist wasserklar, nicht schmierig. Die Schuppen sitzen fest.

Kiemern: Hellrote und fest anliegende Kiemen sind ein gutes, Flecken und verklebter Schleim ein schlechtes Zeichen.

Augen: Glänzend, klar und prall sollen sie sein, nicht trüb oder eingesunken.

Flossen: Feste, unversehrte Flossen weisen auf artgerechten Fang hin, Schleim und Verklebungen auf unsachgemäße Lagerung.

Fleisch: Das Fischfleisch fühlt sich fest, aber elastisch an; auf Fingerdruck darf keine Delle bleiben.

Fischfilet: Frisches Fischfilet sieht glasig und klar aus und hat elastisches, festes Fleisch. Zu lange gelagertes Fischfilet ist an den Rändern trocken und weist Spuren von Verfärbung auf.

FISCH AUFBEWAHREN

Fisch soll nicht lange lagern. Deshalb bis zur Zubereitung unbedingt kalt stellen (die kälteste Stelle des Kühlschranks ist unten auf der Glasplatte). Am besten den Fisch sofort aus der Verpackung nehmen und in einen tiefen Teller oder eine Porzellanschüssel legen, zugedeckt mit Deckel oder Frischhaltefolie. Einfrieren zur späteren Verwendung macht nur Sinn bei Anglerglück. Ansonsten ist es besser, gleich TK-Fisch zu wählen.



Bei einem frischen Fisch sind die Kiemen feucht und leuchtend rot.

Fisch küchenfertig vorbereiten

Die alte »3-S-Regel« (säubern, säuern, salzen) stand für das Vorbereiten von Fisch. Säubern gilt zwar immer noch, aber Zitrone zum Säuern ist heute kein Muss mehr, bei feinem Fisch schon gar nicht. Dank guter Logistik kommt Fisch frisch in den Handel, der Fischgeruch muss nicht mit Säure bekämpft werden. Gesalzen wird meist erst kurz vor dem Garen.

SCHUPPEN

Geschuppt wird der Fisch stets vor dem Ausnehmen. Zuerst mit der Küchenschere die Flossen Richtung Kopf abschneiden und die Kiemen entfernen. Dann die Schuppen – am besten im Spülbecken unter leicht fließendem Wasser – mit einem flach gehaltenen Messer oder einem Fischschupper vom Schwanz zum Kopf entfernen.

Nicht alle Fische werden geschuppt, Hering und Makrele sind Beispiele dafür. Streicht man mit dem Finger in Kopfrichtung über die Haut, so spürt man, ob Schuppen nötig ist oder nicht. Fische zum Blaukochen werden generell nicht geschuppt, denn der Schleim, der das Blauwerden bewirkt, muss unversehrt bleiben.



Klare, glänzende Augen sind ein sicheres Merkmal für einen frischen Fisch.

Schuppen »einfangen«

Beim Schuppen fliegen die Schuppen gern durch die Küche und verursachen Schmutz und Geruch. Es gibt verschiedene Methoden, das zu verhindern oder wenigstens zu minimieren. Halten Sie dabei den Fisch mit einem Tuch am Schwanz fest.

- Den Fisch unter leicht fließendes Wasser halten (so machen wir es).
- Oder den Fisch nah am kräftigen Wasserstrahl halten.
- Oder den Fisch in eine große Plastiktüte halten und hineinschuppen.
- In die Küche entflozene Schuppen antrocknen lassen, anschließend erst entfernen.



Hier ist ein spezieller Fischschupper zu sehen, wie ihn der Fischhändler verwendet.



Das Schuppen mit dem stabilen, langen Messer ist Übungssache.

HEFETEIG

Hefeteig ist der vielseitigste unter den Teigen. Ob süß oder salzig, man kann ihn kochen (Knödel, Pudding), in Dampf garen (Dampfnudeln), in Fett ausbacken (Pfannkuchen, Schmalzgebäck) oder im Ofen backen.

Der elastische Teig lässt sich gut ausrollen und formen. Das Gebäck mit seiner weichen Krume ist luftig und leicht und hat einen typischen, leicht säuerlichen Geschmack.

Zutaten und Zubereitung

Hefeteig besteht aus den drei Grundzutaten Mehl, Flüssigkeit und Hefe.

Mehl der Type 405 wird für Hefengebäck aller Art am meisten verwendet; beliebt ist auch Dinkelmehl der Type 630. Mehl der Type 550 ist Brötchen- oder Weißbrotmehl.

Flüssigkeit, meist Milch, ist notwendig zum Quellen des Klebers im Mehl. Mit der Menge der Flüssigkeit bestimmt man die Teigbeschaffenheit, je nachdem, ob man einen flüssigen, mittelfesten oder festen Hefeteig wünscht.

Hefe dient als unentbehrliches Lockerungsmittel. Lebende Hefepilze, die sich unter den günstigen Bedingungen – Wärme, Feuchtigkeit, Luft, Nahrung und Zeit – stark vermehren, bewirken die Lockerung des Teiges. Dabei entstehen zahllose gasgefüllte Bläschen, das Volumen des Teiges vergrößert sich – der Teig geht auf. Hefe gibt es gepresst als Würfel zu 42 g im Kühlregal oder als Trockenbackhefe im Tütchen (1 Tütchen entspricht ½ Würfel Hefe.)

Salz gibt dem Gebäck einen kräftigen, runden Geschmack und gehört in jeden Hefeteig, auch in den süßen.

Geschmacks- und Verbesserungszutaten wie Zucker, Eier, Butter, Sultaninen,

Nüsse usw. sind variabel – je nach Rezept und Geschmack.

Klassisch wird der Hefeteig mit Vorteig (Dämpferl) und dreimaligem Gehen zubereitet. Mit den modernen Handrührgeräten gelingt er auch ohne Vorteig und muss nur zweimal gehen. Ich mache Hefeteig mit der Hand, auch ohne Vorteig.

HEFETEIG KLASSISCH (MIT VORTEIG)

Das Mehl in die Rührschüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln, einen Esslöffel Zucker darüberstreuen und mit einigen Esslöffeln lauwarmen Milch zu einem weichen Vorteig (Dämpferl) anrühren. Leicht mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen, bis sich an der Oberfläche deutliche Risse zeigen (erste Ruhephase).

Die restlichen Rezeptzutaten einarbeiten und mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine (Knethaken) kurz auf niedriger, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig rühren, der sich gut vom Schüsselboden löst. Mit einem Tuch bedecken und gehen lassen, bis der Teig das Doppelte seines Volumens erreicht hat (zweite Ruhephase).

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zusammendrücken, je nach Rezept ausformen und vor dem Backen noch einmal gehen lassen (dritte Ruhephase).

HEFETEIG OHNE VORTEIG (GEHT ETWAS SCHNELLER)

Das Mehl in die Rührschüssel geben, die Hefe (Frischhefe oder Trockenbackhefe) darüber verteilen und untermischen. Die übrigen Zutaten und die lauwarme Milch zufügen. Mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe rühren, bis sich der Teig vom Schüsselboden löst und gleichmäßig glatt ist. Den Teig mit einem Tuch bedecken und zugedeckt gehen lassen, bis er das Doppelte seines Volumens erreicht hat (erste Ruhephase).

Dann den Teig zusammendrücken, auf der bemehlten Arbeitsfläche durchkneten (walken), zu dem gewünschten Gebäck ausformen und vor dem Backen noch einmal gehen lassen (zweite Ruhephase).

TIPPS

- Alle Zutaten sollen Raumtemperatur haben. Milch verwendet man lauwarm, nicht heiß (!), die Butter soll weich oder lauwarm zerlassen sein.
- Die Flüssigkeit je nach Ei- und Buttermenge dosieren. Grundsätzlich nicht die ganze Milch auf einmal einrühren. Für geformtes Gebäck, z. B. Hefezopf, Kleingebäck, darf der Teig etwas fester sein, damit er seine Form behält.
- Kneten Sie so lange, »bis der Teig die Schüssel putzt«, sich also vom Schüsselboden löst. Nicht zu früh weiteres Mehl zugeben.
- Wärme beschleunigt die Gärtätigkeit der Hefepilze, Kälte hemmt ihre Vermehrung und Hitze tötet sie. Zugluft vermeiden! Den Teig im warmen Raum mit einem Tuch zugedeckt ruhen = »gehen« lassen, bis er das Doppelte seines Volumens erreicht hat. Gern wird der Dampfgarer eingesetzt.
- Kaltes Gehen ist möglich, auch im Kühlschrank. Es macht den Teig feinporig, benötigt aber viel mehr Zeit.
- Vermeiden Sie ein Übergehen (zu langes Gehen). Übergangener Teig – er bläht sich geradezu auf und fällt ganz leicht zusammen – muss noch einmal durchgeknetet werden, um das angereicherte Kohlendioxid zu entfernen. Anschließend erneut gehen lassen.
- Zum Backen Backformen oder -bleche fetten oder für Kleingebäck mit Backpapier auslegen. Das Gebäck kommt in den vorgeheizten Ofen, **Temperatur zwischen 180 und 200° Ober-/Unterhitze**. Geformtes Hefengebäck (Zopf, Kleingebäck) bei anfangs stärkerer Hitze backen, damit die Form erhalten bleibt.
- Gebäck aus Hefeteig schmeckt frisch am besten. Es lässt sich gut einfrieren.

Flüssigkeitsmenge

Beim Hefeteig gleicht man die benötigte Milchmenge dem jeweils gewünschten Gebäck an. Ein einfacher Hefeteig mit nur 1 Ei und wenig Fett braucht mehr Milch als ein feiner Hefeteig, den man mit 2 Eiern (oder mehreren Eigelben) und reichlich flüssiger Butter zubereitet. Für geformtes Gebäck, z. B. Hefezopf, darf der Teig etwas fester sein, damit er beim Backen die Form behält.

→ GRUNDREZEPT

Hefeteig

Das Grundrezept ergibt einen mittelfesten Hefeteig und wird ohne Vorteig hergestellt. Die Mengen in Klammern gelten für einen feineren Hefeteig. Für eine Springform (etwa 26 cm Ø) halbieren Sie die angegebenen Mengen.

- 500 g Mehl
- ½ (-1) Würfel frische Hefe
- 50 (-80) g Zucker
- 1-2 Eier (3-4 Eigelb)
- 50- (100) g zerlassene Butter
- ½ TL Salz
- 125-250 ml lauwarme Milch, je nach Ei- und Buttermenge

1 Alle Zutaten sollen Raumtemperatur haben. Das Mehl in die Rührschüssel geben, die Hefe darüber verteilen und untermischen. Die übrigen Zutaten und die lauwarme Milch zufügen. Mit dem Handrührgerät (Knethaken) kurz auf niedriger, dann auf höchster Stufe rühren, bis sich der Teig vom Schüsselboden löst und gleichmäßig glatt ist. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen, bis er das Doppelte seines Volumens erreicht hat (1. Ruhephase).

2 Den Teig zusammendrücken, auf der bemehlten Arbeitsfläche durchkneten. Zum gewünschten Gebäck ausrollen oder ausformen und vor dem Backen noch einmal gehen lassen (2. Ruhephase).



Den Teig mit den Knethaken rühren, bis er glänzt und sich vom Schüsselboden löst.



Den Teig zugedeckt gehen lassen, bis er das Doppelte seines Volumens erreicht hat.



Den Teig zusammendrücken und nach dem jeweiligen Rezept weiterverarbeiten.

→ GRUNDREZEPT

Quarkölteig

Quarkölteig ist ein elastischer Teig und kann in verschiedenen Zubereitungen wie Hefeteig verwendet werden, deshalb ist er auch in diesem Kapitel vertreten. Er muss nicht »gehen«, ist also ein schnell gemachter Teig. Gut vor allem für Obstkuchen, Streuselkuchen und pikante Kuchen. Die Teilmenge ist ausreichend für einen Blechkuchen, für die Springform reicht etwa die halbe Rezeptmenge. Gebäck aus Quarkölteig schmeckt frisch am besten.

- 300 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 50 g Zucker
- Zitronenabrieb (oder 1 EL Vanillezucker)
- ½ TL Salz
- 150 g Magerquark, abgetropft
- 100 ml neutrales Speiseöl
- 100 ml Milch

1 In der Rührschüssel das Mehl mit dem Backpulver mischen. Die übrigen Zutaten zufügen und mit dem Handrührgerät (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe rasch zu einem Teig verarbeiten. Anschließend auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu einem glatten Teig zusammendrücken.

2 Den Quarkölteig für das jeweilige Rezept weiterverarbeiten und backen wie Hefeteig.

Tipps

- Für salziges Gebäck lassen Sie den Zucker und den Vanillezucker weg.
- Für Kleingebäck geben Sie ein Ei und nur 1-2 EL Milch in den Teig.



Die Autorinnen

Auch nach über 65 Jahren ist Hedwig Maria Stuber, die Autorin der ersten Stunde, noch immer aktiv dabei. Seit Langem wird sie von ihrer Tochter Angela Ingianni unterstützt, die mit diesem Werk quasi aufgewachsen ist. Leidenschaftlich, gründlich und kreativ bringen sie das umfassende Werk von Auflage zu Auflage auf den neuesten Stand. So konnte der ewig junge Klassiker »Ich helf dir kochen« der Allrounder werden, der eine ganze Kochbuch-Bibliothek ersetzt.

Das Kochbuch fürs Leben – zuverlässig und millionenfach bewährt

Diese Neuauflage wurde vollständig überarbeitet und mit vielen neuen Rezepten und einem noch ausführlicheren Ratgeberteil auf 576 Seiten erweitert. Das neue Layout sorgt für besten Überblick und Leserfreundlichkeit. Das handliche Format und eine hochwertige und robuste Ausstattung machen das große Standardwerk besonders küchengerecht.

Die über 2.100 Rezepte sind alle ausprobiert und für Kochneulinge und Kochprofis gleichermaßen attraktiv. Sie sind präzise formuliert, in einzelne Arbeitsschritte gegliedert und leicht nachvollziehbar. Grundrezepte bilden das Gerüst dieses modernen Klassikers.

Zum Kochen finden Sie eine Fülle von einfachen, klassischen und raffinierten Gerichten aus allen deutschen Regionen und aus den Küchen der Welt.

Zum Backen verführen Sie köstliche Rezepte für Kuchen, Torten, süßes und pikantes Gebäck sowie für die Weihnachtsbäckerei.

Der Ratgeberteil informiert Sie über Warenkunde und Küchenpraxis sowie die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung. Zudem erhalten Sie Anregungen, wie Sie Menüs planen, Reste verwerten und typische Küchenpannen retten.

BLV



Dieses Buch ist auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt.

WG 453 Grundkochbücher
ISBN 978-3-96747-013-0



9 783967 470130

www.blv.de