

Tipps & Tricks

Die Geschmacksempfindung einer Speise setzt sich aus Geschmack, Geruch & Konsistenz zusammen.

Erklärungen zu den Rezepten:

- Abkürzungen:** / = bedeutet gleich / o = oder / o. = ohne / + = und / +/o = und/oder / TK = TiefKühl
- Wein:** Wenn in den Rezepten Wein zum Würzen vorgeschlagen wird, ist damit guter, am besten trockner Wein gemeint. Mit sogenannten "Kochweinen" kann man jedes Essen ruinieren. Ich nehme zB sehr gern milden Silvaner.
- Knobi** kann weg gelassen werden ohne den GesamtGeschmack zu beeinträchtigen, wenn das für die sozialen Kontakte wichtig ist.
- Mit Brühe** ist immer eine edle Qualität ausm Bioladen oder selbst gemacht etc gemeint. BilligFertigBrühen ausm Supermarkt sind deshalb so billig, weil dafür Zutaten verwendet wurden, an die ein guter Koch nur mit Schaudern denkt, die der Gesundheit nicht guttun und eine edle Zunge beleidigen.
- HefePaste**, wie zB. Vitam-R immer nur in kleinen Mengen zum Würzen verwenden; sie verstärken PilzGeschmack – zu viel davon schmeckt allerdings eigenartig.
- Echte **Sojasaucen** werden aus fermentierten Sojabohnen hergestellt, haben einen sehr typischen Eigengeschmack und sind sehr gesund; die einzigen in Deutschland verkauften, essbaren Marken sind **Shoyu, Tamari und Kikkoman**. Die andren bestehen aus gefärbtem Wasser mit künstlichem Aroma und Glutamat.
- Das gleiche gilt für **Miso** (fermentierte SojaPaste). Echte gibts nur im Bioladen - je dunkler, desto intensiver (und asiatischer-fremder-ungewohnter) ist der Geschmack. Am besten mit einer hell bis mittelbraunen Sorte anfangen.

Schnelle Zusammenstellungen:

Mit super-schneller warmer Beilage	Mit schnellen kalten Beilagen	Leckres indisches Schnellst-Dessert			
Knobi-Spinat	American Dip	Indischer Cardamom-Joghurt			
TK – Spinat TK – Knobi Pinienkerne Olivöl Salz Pfeffer	Karotte StaudenSellerie Gurke Zucchini Paprika Blumenkohl Brot Majo-Dip Jogurt-Dip Meerrettich Pesto OlivenCrem	Sahne-Jogurt o Quark Cardamom Zucker O-Schale +/o Saft optional			

Vorräte als eiserne Reserve, die sich ewig halten & zum schnell was Zaubern:

TK-Ware tiefgefroren kaufen	Selbst eingefroren	In Dosen o. Gläsern eingemacht	Getrocknet	Fette
Kräuter Basilikum SalatkräuterMix Ital.KräuterMix Petersilie Dill Schnittlauch Zwiebeln Knoblauch Gemüse Grüne Bohnen Erbsen Leibziger Allerlei Karotten Porree Champignons Blattspinat Grünkohl Rosenkohl Kohlrabi Obst Himbeeren	Klösse Gnocchi Spätzle Mührteig Hefeteig	Gemüse MaisKörner MaisKölbchen Kidneybohnen Kichererbsen Maroni Spargel Kapern Oliven ohne Kerne Linsen ungewürzt Tomaten ganze+Pürree SchwarzWurzeln Okras Palmenherzen Artischockenherzen Sauerkonserven SaureGurken Silberzwiebeln Möhrenstreifen RotePaprika Sauerkraut RoteBeete KondensMilch KokosMilch	Gemüse Röstzwiebeln getrocknet RöstKnoblauch Suppengrün Pilze - Stein + Shitake Kartoffelbrei (Bioware!) Nüsse + Kerne Sonnenblume Kürbis Haselnuss Walnuss Mandel Erdnuss (geschält+geröstet) Cashew Pistazie geschält Paranüsse DörrObst Sultaninen Getreide etc Bulgur (Weizenschrot) Nudeln (versch.Formen f.	Olivöl - Aceite de Olivas viirgen extra -allerallereste Pressung - verschiedene trübe HellgrünTöne - die verschiedenen Geschmäcker v. Olivöl hängen wie beim Wein von der Fruchtsorte ab - beim Italiener nach Sorten fragen Kürbiskernöl - tiefdunkelgrün und nussig Maiskeimöl - hell – hat nen ganz eignen erdigen Geschmack Rapsöl – hell – Rukola-artiger Geschmack Sonnblumöl - hell – nussig-erdiger Geschmack Haselnussöl - hell - starker Nussgeschmack WalnussÖl - hell - nussig - leicht bitterer Geschmack SesamÖl normal – hell - leichter SesamGeschmack SesamÖl geröstet – braun

Blätterteig	<p>Schmelzkäse</p> <p>Obst Mandarinen Ananas</p> <p>Pasten im Glas BasilikumPesto KorianderPaste Ingwerpaste Knoblauchpaste Olivenpaste MeerrettichSahne Hefepaste Ajwar Tomatenmark Trüffelpaste MisoPaste (ferm.Sojacrem)</p> <p>SojaSauce (auf keinen Fall AsiaShop=gefärbtes Salzwasser)</p> <p>Tofu (SojaQuark)</p> <p>Paste im Plastikbecher Currypaste</p> <p>Cremes Mandelmus HaselnussMus Cashew-Mus Tahin (Sesam-Mus) Erdnussbutter</p>	<p>versch.Saucen) Rote kleine Linsen jede Menge Hülsenfrüchte jede Menge Getreide Mehl Paniermehl Stärkemehl</p> <p>Paperdams (indisches Knusperbrot) Knäckebrot Pumpernickel Kräcker TortillaChips</p> <p>MilchProdukte Pekorino im Stück Parmesan im Stück MilchPulver</p> <p>Gewürze NoriAlgen-StreuWürze RauchSalz PfefferminzTee</p>	<p>– sehr starker SesamGeschmack</p> <p>TrüffelÖl – mit Trüffeln aromatisiertes Olivöl</p> <p>Ghee – ausgelassenes Butterfett</p>
-------------	---	---	---

Frischware, die wenig Zubereitung braucht:

Gemüse	Obst	Salat	MilchProdukte	GetreideProdukte
Stangen-Sellerie Karotten Champignons Blumenkohl Brokoli Auberginen Zucchini Kürbis-Abschnitte Weisskohl Rotkohl Chinakohl Pastinake SchwarzRettich Topinambur Steckrübe Paprika Tomate ZuckererbsenSchoten	Banane Apfel Birne Papaya Weintrauben kernlos	Alle BlattsalatSorten Rucola Tomaten Rote Zwiebeln Gurken Avocado Radieschen Sprossen Mix Alfalfa Mungbohnen	Eier Jogurt Dickmilch Süsse Sahne Saure Sahne Crème Fraiche Frischer Käse Quark Frischkäse Hüttenkäse Ziegenfrischkäse Feta (Schaf) Feta (Kuh) Mozzarella Hartkäse (Pecorino/Parmesan) Mittellang gereift Gorgonzola Roquefort Camenbert/Brie Länger gereift Edamer Tilsiter Gouda Cheddar Ziegenhartkäse Geräucherter Käse	Mürbteig-Böden Biskuit-Böden FiloTeig

Wo kauft man was am besten ein:

Griechen oder Türken	Asiatischer Supermarkt	Bioware	Aldi + Penny	Teurerer Supermarkt (oder Metro)	
	Im AsiaMarkt kriegt man jede Menge Gewürze zu guten Preisen	Wenn Öle erhitzt werden, wandeln sich ungesättigte Fettsäuren in gesättigte – zum Erhitzen kaltgepresste Öle zu schade – aber edles kaltgepresstes, ungefiltertes Öl kann ein vorher langweiliges Essen zur Delikatesse machen Eier sind wegen ihrer energetischen Form extremst anfällig zum Energie aufnehmen – deshalb werden sie überall auf der Welt v.Schamanen in Heil- und VoodooZeremonien erfolgreich zu positiven o negativen Zwecken benutzt – Batterie Eier geben an den Esser die ganze aufgestaute mit Medikamenten vertuschte Qual der Vögel weiter - Eier in Rezepten kann man mit kleingeschnittenen Tofu austauschen Majonäse – Original eineEier-Öl-Emulsion – IndustrieWare ist aus z.Verkauf nicht geeigneten+bedenklichen Alt-Knick-o TrockenEiern – und/oder mit Streckmitteln z.Gellieren +aus BilligÖl FrischMilch - Nebeneffekt der industriellen Verarbeitung von Milch ist Denaturierung des Eiweisses - sorgt im menschl.Organismus f. Schlackenbildung - daher auch viele Allergien			
Kichererbsen Dose Pistazien geschält Ajwar (PaprikaPaste) Tahin (SesamMus) Bulgur (Weizenschrot Kalamata Oliven (dunkelviolett-schwarz in Salzlake) Okras Dosen Rote kleine Linsen Schafsmilch Feta DörrObst	Grüne Koriander Paste Ingwerpaste Knoblauch Paste Curry Paste (gelbe Plastikdose -andere Sorten=OberstHöllen Scharf) Kokos MilchDosen Kokos Flocken-ungesüßt Nori Algen (Blätter zum Zerbröseln) Röstknoblauch (Plastikdose Aufschrift Fried Garlic) Shitake Pilze trocken / frisch Palmenherzen Dosen Frische Mungbohnen Sprossen Sesam Öl geröstet Ghee - geklärte Butter – ist super geeignet zum Braten + Fritieren + hält sich o. Kühlschrank ewig + schmeckt leicht nussig – ersatzweise Butaris ausm Supermarkt Paperdams oberlecker + simpel - indische KnusperFladen – gibts in Packungen à 10-20 + halten sich ewig - werden nur in heisser Pfanne kross geröstet	Alle Öle zum Kaltessen Majonäse Hefepaste Sonnblum+Kürbiskerne Frische Sprossen Frisches Gemüse (ausser Karotten, wenn man keine Lust aufs Waschen hat) Noria lgen (Algen binden Schwermetalle – also keinesfalls ausm Asiashop – durch diese Eigenschaft leiten sie auch Schwermetalle ausm Körper aus) Nuss Muse (kein Tahin = zu grob gemahlen) Miso (fermentierte Sojabohnenpaste aus Japan-Nameauf der Packung Hatcho-Miso) Sojasauce (Name Shoyu=milder oder Tamari=würziger) Tofu (SojaQuark=der ausm Bioladen ist in Plastik eingeschweisst und hält sich ewig-Sorten:Räucher+) Kartoffelbrei (im Supermarkt mit Glutamat+unlecker) Suppenwürze als Paste/Würfel (keine SupermarktWare (ist mit Glutamat +unlecker)	Dosengemüse (keine Linsen) Oliven ohne Kern Röstzwiebeln getrocknet Suppengemüse getrocknet Gläser Pesto+Meerrettich Frische WaschKarotten Tomaten Mark Pesto Meerrettich Sahne Keine Majonäse !!! Kuhmilch Feta Mozzarella FrischKäse Quark (ohne Kräuter) Gorgonzola Roquefort Hartkäse Edamer (geraspelt-geöffnete Packung schimmelt schnell auch im Kühlschrank) Parmesan (geraspelt-hält sich ewig) Die meiste Tiefkühlware (keine Dosen Linsen =nicht lecker) Nüsse Blätter/Stifte im Backsortiment zu Advent Reis im KochBeutel Aldis Billigst nudeln sind sehr gut Aldis Olivenöl ist gut zum Erhitzen	Tiefkühlware (sind teilweise fantastisch sortiert!) Tiefkühl Kartoffeln Dosen Kartoffeln Maroni - Dose o Glas Linsendosen ungewürzt Nüsse geröstet Trocken obst Getr. SteinPilze Getr. Pfifferlinge Olivenpaste schwarz Trüffel (Paste o Glas) Oliven Paste Frische Sprossen Rauchsatz Instant Stärke Pulver Butaris – Ersatz für Ghee = echte geklärte Butter	