

Lustige Küchen-Sprüche

Für das Herz der Wohnung

Der Abwasch
kann warten,
das Leben
nicht

Ich achte sehr
auf meine Ernährung.
Was schmeckt,
wird gegessen!

Spinat schmeckt am besten, wenn man
ihn kurz vor dem Verzehr durch
ein großes Stück Pizza ersetzt

Besser ist es,
wenn MANN
in der Küche nur das
macht, was die
CHEFIN sagt

Aufwachen.
Zur Couch tapsen.
Rekeln. Weiterschlafen.
Ich wäre ein tolles
Haustier ...

Pssst ...
... ruft da etwa ein Schokokeks?



Tipps

Gut zu wissen

Tipps

Gemüse verkocht

Das weiche Gemüse zu
Püree zerstampfen, mit
Butter oder Sahne ver-
feinern. Mit Gewürzen
und Kräutern
abschmecken.



Gut zu wissen!

Tipps für den Küchenchef

- vom Quark bis zum Teller
- Was bleibt nach dem Kochen noch im Topf?
- Küchen-Notizen

Schlagsahne

... bleibt für mehrere Stunden standfest, wenn sie mit Sahneesteif geschlagen wird.

Diese Sahne kann auch tiefgefroren werden, wieder aufgetaut und dann als flüssige Sahne für Soßen Verwendung finden.

Kartoffeln

... werden im Keller, halbdunkel oder dunkel, bei +12° bis + 3 ° C gelagert. Sie dürfen nicht bei einer Temperatur über + 12 ° C und nicht unter + 3° C gelagert werden. Sie brauchen keine hohe Luftfeuchtigkeit, ca. 70 %.

Sie dürfen nicht in geschlossenen Gefäßen, Kisten, Schachteln aufbewahrt werden.

Abschrecken von Teigwaren

Reis, Nudeln, Spaghetti werden nach dem Abgießen des Kochwassers mit kaltem Wasser übergossen (abgeschreckt), damit sich der Mehl- und Stärkeschleim löst.

Braten mit Fett, Butter oder Öl

Man nimmt Fette, Butter oder Öle ohne oder geringen Wasseranteilen, um gefährliches Spritzen von heißem Fett beim Braten zu vermeiden.

Der Durchschnitt eines Menuetellers sollte 26 cm betragen.

DIE BESTEN LESERTIPPS

SO LAUFEN KNETHAKEN WIE GESCHMIERT

Die Haken eines älteren Handrührgeräts drehen sich manchmal nur noch schwerfällig oder lassen sich erst nach langem Gerüttel wieder herausnehmen. Meine Lösung: einen Tropfen Speiseöl in die Öffnung geben.
B. Kaiser, Hannover

Küchenschränke vor Schmutz bewahren

Ich lege alte Zeitungen auf die obersten Schränke in der Küche. Sie nehmen Fett und Staub auf. So muss ich beim Frühjahrsputz im nächsten Jahr nur die schmutzigen Zeitungsseiten gegen frische austauschen. Das spart mühsames Wischen auf der Leiter und es wird kein Staub aufgewirbelt, der die Arbeitsfläche in der Küche verschmutzt.
M. Wölner, Bad Vilbel

Immer etwas Wein zum Kochen parat

Frieren Sie Weinreste in Eiswürfel-Behälter ein. Wenn Sie mal einen Schuss Wein zum Kochen benötigen, müssen Sie so keine neue Flasche öffnen. An Weihnachten bleiben garantiert ein paar Reste übrig.
K. Richert, Fechenheim

Schreiben Sie uns! • Haben Sie auch einen Tipp? Dann schicken Sie ihn an: FREIZEIT REVUE Lesertipps, Postfach 1520, 77605 Offenburg. Wir bitten um Verständnis, dass wir für die Richtigkeit der Tipps nicht haften.

Das Braten von Steaks:

Öl erhitzen, beidseitig anbraten, Hitze verringern, fertig garen, kurz vor dem Herausnehmen Butter oder Margarine zufügen.

Rindersteaks, englisch gebraten

Also: innen noch rosa, 2 cm dick = 8 - 10 Minuten

„Chateaubriand, T-Steaks, doppel Rumpsteak

Englisch gebraten, ca. 3 cm dick = 12-15 Min.

Kalb- und Schweinesteaks durchgebraten

2 cm dick = 12-15 Minuten

Tournedos, engl. ca. 3 cm dick = 12 Min.

durchgebraten, 3 cm dick = 15 Min.

Die Bratzeiten verlängert sich beim Grillen um 2 Minuten.

Beim Braten in einer kunststoffgeschichteten Pfanne ohne Fett jeweils ca. 3 Min. länger.

- Stechen sie die Steaks während des Garens nie mit einer Gabel ein, um sie zu wenden. -



Milchreis angebrannt

Den Reis nicht mehr umrühren, sofort in anderen Topf umfüllen. Dabei nur umkippen und nicht am Boden kratzen, um keine angebrannten Stücke mit umzufüllen. Gilt auch für Pudding.

Pasta klebt

Wenn die Nudeln fest zusammenkleben, etwas Oliven- oder Distelöl untermischen und vorsichtig lockern. Oder klein geschnitten in Butter anbraten.

Pizzaboden pappig

Pizza auf der untersten Schiene noch ein paar Minuten bei 250 Grad backen. Dabei den oberen Pizzabelag mit Backpapier abdecken.

Fleisch zu dunkel

Die dunkle, angebrannte Kruste abschneiden. Fleisch in Mix aus Kräutern und gerösteten Semmelbröseln wälzen.

Klümpchen im Teig

Zu viel Mehl in einem Rutsch zum Waffelteig, gegeben? Die Klümpchen sind schnell verschwunden, wenn Sie den flüssigen Teig durch ein sehr feines Sieb streichen oder mit einem Pürierstab kurz vor dem Backen kräftig durchmischen.

Kluge Tipps und Tricks

Creme bleibt flüssig

Wenn Bayrische Creme nicht fest wird, Gelatine (ca. 4 Blatt auf 500 ml Flüssigkeit) nach Packungsanleitung warm auflösen, mit 3 EL der Creme verrühren, unter die restliche Creme rühren und den Nachtisch noch einmal kalt stellen. Wenn dafür keine Zeit ist, Sahne steif schlagen und unterheben.

SERVIETTEN IN FORM GEBRACHT

Wie oft hat nicht zur Weihnachtszeit ein Baum von dir mich hoch erfreut!“, singen wir in wenigen Tagen und freuen uns noch mehr, wenn dabei eine so hübsche Serviette vor uns liegt.



So wird's gemacht

Serviette mit geschlossener Spitze nach unten hinlegen 1. Die Spitze der obersten Lage zur unteren Spitze knicken. Dabei einen Abstand von 2 cm lassen. Mit den restlichen Lagen ebenso verfahren 2. Jede Spitze der gefalteten Lagen zu deren oberen Kante hochklappen 3. Serviette wenden 4. Rechtes Drittel nach links unten klappen 5. Linkes Drittel nach rechts unten falten. Dabei darauf achten, dass eine Tannenbaumform entsteht 6. Rechte Ecke des linken Drittels am rechten Drittel mit einer Büroklammer befestigen. Den Baum wenden, auf den Teller legen oder stellen und nach Belieben z.B. mit Sternen dekorieren. Noch mehr Falt-Ideen finden Sie unter www.servietten-falten.tips.

HO, HO, HO
Mit den hübschen Stuhlhussen sitzen alle gut behütet und die Kinder sind entzückt (je ca. 5 €, 60 x 49 cm) über www.amazon.de

ZEITSPARER
Die fertig gefalteten Servietten-Sterne sind im Nu aufgestellt (ca. 19 €/24 St. plus 5,95 € Versand) von www.proidee.de

ZUM WOHL!
So niedlich: die „Weihnachtsmützen Gläserdeko“ (ca. 3,30 €/10 St. plus 4,95 € Versand) von www.partycity.de

Von eindecken bis dekorieren

Perfekter Auftritt als GASTGEBERIN

Eine liebevoll gestaltete Festtafel bringt Freude ins Haus. Da schmeckt das mühevoll zubereitete Menü gleich noch besser.

Edel. Damit die Tischdeko elegant wirkt, nicht mehr als drei Farben wählen, am besten auf den Baumschmuck abgestimmt. Bei gemustertem Geschirr unbedingt eine dezente Tischdecke wählen. Achtung: Die Deko kann opulent sein, doch die Gäste dürfen sich davon nicht gestört fühlen. Hohe Kerzenständer versperren z.B. die Sicht bei gegenüberstehenden Personen.

Nicht übertreiben, sonst wird's allen zu eng!

Platz. Falls die Tafel sonst überfüllt wirkt, lieber das Essen direkt auf den Tellern anrichten. Wichtig: Jeder Gast braucht ca. 0,5 Meter am Tisch, um sich nicht eingeengt zu fühlen.

Ruhe. Decken Sie den Tisch am besten schon am Vortag. Denn was den Abend perfekt macht, ist eine entspannte, glückliche Gastgeberin.

SO SOLLTE ES AUSSEHEN

- 1 Alles richtet sich am Platzteller aus. Darauf kommt der Teller für den Hauptgang und evtl. ein Suppenteller.
- 2 Besteck liegt in der Reihenfolge des Menüs von außen nach innen. Messer und Löffel rechts, Gabeln links.
- 3 Gläser stehen über den Messern, Wasserglas rechts, Weinglas links.
- 4 Teller für Brot und Buttermesser links oben.
- 5 Das Dessertbesteck waagerecht legen.

Warenkunde Schwein: Nuss

Die Nuss (oder manchmal auch Maus) wird in erster Linie zur Zubereitung von Schnitzfleisch und zur Zubereitung von magerem Schmorbraten benutzt. Aus ihr werden aber manchmal auch Schnitzel geschnitten. Als edeles Fonduefleisch eignet sich die Nuss ebenfalls. Nusschinken stammt nicht(!) vom Schinken, sondern wird aus der Schweineschulter geschnitten.

Tipps

Ente

2 kg Ente reicht für 2-3 Personen, Gewicht nach dem Braten ca. 800 g

*

Hähnchenkeulen

1 kg eingefrorene Hähnchenkeulen sind ausreichend für 2 Personen

*

Pommes

600 - 650 g reichen für 3 Personen, wenn es Fleisch, Salat oder Gemüse dazu gibt.

*

Rahmspinat

500 g tiefgefrorener Rahmspinat reicht für 3 Personen

*

Putengeschnetzeltes

ohne Beilagen benötigt man pro Person 240—260 g

*

Gulaschsuppe

Pro Person 400 g Fleisch (1 kg Fleisch ergibt gebraten ca. 730 - 750 g)

Tipps

Essen für 12 Personen

18 Schnitzel, 500 g Nudeln für Nudelsalat, 2 Stangen-Weißbrote, Paprika- und Tomatensalat, 3 Gläser Bohnen für Bohnensalat, selbst zubereiteter Weißkrautsalat

*

Champignons

1 kg Champignons für 3 Personen, 2 Pck. Bacon-Würfel, 3 große Zwiebeln, dazu 600 g Salzkartoffeln

*

Schnitzeltopf für 6 Personen

9 - 10 Schnitzel, ca. 1500 - 1700 g Schnitzelfleisch, 3/4Std. bei 170 Grad backen und 20 Min. nachgaren bei ausgeschaltetem Herd

Küchen-Notizen

Zwiebelfleisch für 12 Personen

5 Rouladen, 5 Kotelett, 5 Schnitzel, 8 Scheiben Dörrfleisch und 2 1/2 kg Zwiebeln

*

Fleisch für 18 Personen

15 Hackbraten (200 g pro Fleischklops)

15 kleine Schnitzel

Salat, Nudelsalat, Weißbrot

*

Fondue

1 kg Fondue-Fett, 1 kg Rinderfilet, Reissalat mit Obst, Knoblauchsoße, Senf, Ketchup, Weißbrot

*

Brunch

Gekochter Schinken, roher Schinken, Kassler, Hausmacher Wurstplatte, selbst zubereiteter Fleischsalat, Schinkenröllchen, Sahnemeerrettich, Spargelsalat, saure Gurken, Tomaten, grüne Gurke, Paprikasalat, Oliven, gekochte Eier, verschiedene Sorten Käse, Weintrauben

*

Überholte Bezeichnungen, die noch in alten Kochbüchern zu finden sind:

Quark

Man nennt ihn auch Topfen, Weißkäse oder Matte. In manchen Gegenden bezeichnet man ihn auch als Biebeleskäs .

*

Sultaninen

Rosinenart aus besonders großen, kernlosen Weintrauben

*

Zuckererbsen

Auch Zuckerschoten oder Mangetout genannt. Hier wird die Hülle mit verzehrt.

*

Reis

1 Beutel Reis = 120 g = ca. 300 g gegarter Reis

(Pro Person benötigt man 60 g Reis ungekocht)

Gegarter Reis kann 4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden oder 1/2 Jahr in der Tiefkühltruhe.

*

Kartoffeln

Pro Person 200—250 g geschälte Kartoffeln.

(das sind 3 mittelgroße Kartoffeln. Sie wiegen ca. 70 - 80 g pro Kartoffel)

*

2 kg ungeschälte Kartoffeln

ergeben ca. 1400 g geschälte Kartoffeln

*

Tipps

Hähnchenkeulen

aufgetaut, 1 Stunde bei 180° C im Backofen mit Umluft braten

Fischstäbchen

auf Backpapier legen und bei 180° C im Backofen mit Umluft 45 Min. backen

Bauchscheiben

im Backofen bei 180° C Umluft 45 Min. backen

Leberkäse/Pizzakäse in der Form (vom Metzger)

Im Backofen bei 150° C Umluft backen

Schweinefilet 500 g

im Bratschlauch gewürzt im Backofen bei 180° C Umluft eine 3/4 Stunde backen

Tipps

70 Jetzt benötigt der Körper eine Extra-Portion an Vitaminen! Den Haaren tut auch öfter eine Kur von außen gut



Apfelessig

Drei Tassen Wasser und eine Tasse Apfelessig ergeben eine perfekte Haarkur, welche die

Kopfhaut beruhigt, gegen Juckreiz und Schuppen hilft. Denn die Säure wirkt antibakteriell und reizlindernd. Zehn Minuten wirken lassen, ausspülen.



Zitronen

Top-Quelle für Vitamin C, das unter anderem dafür sorgt, dass sich Eisen an die roten Blutkörperchen

bindet. So werden die Haarwurzeln mit dem Spurenelement versorgt, was Haarausfall vorbeugt. Tipp: zum Essen Wasser mit Zitronensaft trinken.



Rizinusöl

Das Öl aus den Samen des indischen Wunderbaums regt die Kollagenproduktion an und gilt als

optimale Pflege der Haut, aber auch der Haare. Für eine Kur eine Tasse Öl im Wasserbad erwärmen, im Haar verteilen, zwei Stunden wirken lassen.



Bier

Das Hopfengetränk wirkt von außen und innen. Für eine Spülung ein Glas Bier mit zwei Gläsern

lauwarmem Wasser mischen. Bier enthält als Getränk unter anderem Zink, das die Haarwurzeln vor Entzündungen schützt.

50 Durch den Hormonumschwung ist die Kopfhaut weniger durchblutet, die Haare brauchen gezielt Unterstützung



Nektarinen

Die knackigen Sommerfrüchte sind reich an Kalium, ein Mineral, das die Zellen fürs Wachstum brauchen. Ein Mangel kann Haarausfall verursachen. Daher sollte man kaliumreich essen, z. B. auch Aprikosen, Erdnüsse, Reis, Joghurt.



Grüne Bohnen

Die Pantothenensäure (Vitamin B₅) in den Bohnen sorgt für einen optimalen Zellstoffwechsel und kräftigt die Haarwurzeln. Das beugt Haarausfall vor. Auch bei brüchigen Haaren und Schuppen sollte man häufiger grüne Bohnen essen.



Schüßler-Salz

Das Mineralsalz Nr. 11 nach Dr. Schüßler, Silicea D6 (z. B. von DHU, Apotheke) strafft die Haut und kräftigt Haare. Ideal in Kombination mit Calcium fluoratum D6 für starke Wurzeln (Nr. 1). Dreimal täglich je eine Tablette im Mund zergehen lassen.



Weizenkleie

Die Mineralstoffe Zink und Phosphor regen das Haarwachstum an. Weizenkleie enthält beides – ideal auch zum Backen, im Müsli oder in Smoothies. Weizenkeimöl versorgt brüchiges Haar auch von außen in die Spitzen einmassieren.

60 Stress macht das Haar dünn. Entspannung und eine basenreiche Ernährung wirken dem entgegen



Champignons

Bluthochdruck und Verdauungsschwerden sind oft eine Folge von Stress. Die Inhaltsstoffe in Champignons wirken positiv auf Blutdruck und Darm, sorgen für eine gute Durchblutung der Kopfhaut und eine Entgiftung des Körpers.



Himbeeren

In den roten Früchten stecken unter anderem drei wichtige B-Vitamine. Sie stärken die Kopfhaut und damit die Haarwurzeln. Am besten die Sommerbeeren ganz frisch roh genießen, im Müsli oder als gesunden Snack zwischendurch.



Camu-Camu

Die Frucht gilt als Superfood aus Südamerika, sie enthält bis zu 50-mal mehr Vitamin C als Orangen, dazu sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralien. Ein Pulver aus den Früchten kann z. B. Shakes und Smoothies aufpeppen (Bio-Laden).



Paprika

Gerade rote Paprika enthält viel Vitamin C. Dieser Nährstoff stärkt das Immunsystem, macht freie Radikale unschädlich und kräftigt die Kollagenfasern, Bestandteile des Bindegewebes. Perfekt für schöne Haut, Haare, Nägel!

Rösties mit Champignons

1 Glas Champignons, 1 Pck. Bacon-Würfel, 2 große Zwiebeln und 3 Rösties pro Person

Champignons – Ragout mit Semmelknödel für 2 Pers.

500 g Champ., 1 Zwiebel,
1 Beutel Knorr Fix für Geschnnetztes Züricher Art
3 EL gehackte Petersilie
1 Pck. Pfanni Semmelknödel

2 Beutel **Tortellini** á 400 g
2 Beutel Knorr Fix Spaghetti alla Carbonara und
(100 g Kochschinken pro Beutel und 375 g Milch)
= 2 Pck. Kochschinken, 3/4 l Milch

Soleier

6 Eier hart kochen
3/4 l Wasser und 70 g Salz aufkochen, etwas abkühlen lassen,
die abgeschälten, kalten Eier in die Sole legen und 24 Stunden ziehen lassen

Tipps

Käsewürstchen in Blätterteig

Teigscheiben 16 x 16 cm ausrollen
mit Ketchup bestreichen
Berner-Käsewürstchen darin einrollen
und bei 200° C, 20 Min. im Backofen backen

Warm oder kalt servieren

Tipps

Knusprige Streusel für einen leckeren Blechkuchen

175 g Mehl, 100 g Zucker, 100 g zerlassene Butter und 1/2 EL
Zimt zu feinen Streuseln kneten und vor dem Backen auf dem
Kuchen verteilen