

# EXPERTENTIPPS & KOCHTIPPS

K&N  
sexyglasfutter.de



[Glasfood Vorteile und Fingerfood Vorteile zum BLOG Essen Wein Fun Genuss](#)  
[Vegetarischen Gerichte im Überblick](#)  
[Partyfood Gerichte im Überblick](#)  
[To go food im Überblick](#)  
[50 neue Longdrinks mit Bier](#)  
[TOP 10 beliebte Rezepte](#)



- Start
- Alphabetisches Verzeichnis
- Blog
- Asia Rezepte
- Bayerische Brotzeit Rezepte
- Bayerische Longdrink
- Brot & Butter
- Cocktails Longdrinks
- Currywurst und Saucen
- Desserts und Naschereien
- Dips Saucen Pesto
- Getränkertipps
- Klassische Rezepte
- Kräuter aus Sicht TCM
- Kochtipps und Expertentipps
- Kölsche Longdrinks
- moderne Rezepte
- pflanzliche Protein Rezepte
- Smoothie Rezepte
- Suppen Rezepte

und vieles mehr

Auf den folgenden Seiten findet ihr eine Menge praxisgerechter Kochtipps. Diese sind abgestimmt auf unsere Rezepte und ermöglichen auch Kochanfängern, die Gerichte schnell und einfach nachzukochen. Und wetten: ihr werdet erfolgreich sein!

**Eure Freunde werden staunen und eure Kochkunst bewundern!**

# **Glasfood - Vorteile**

## **für Gastgeber und Gäste im Überblick**

### **Fingerfood ist für Gastgeber und Gäste der ideale Stresskiller:**

- gut vorzubereiten
- schnell und einfach hergestellt
- unkompliziert zu essen

### **Das gesamte Essensspektrum wird abgedeckt:**

- kalt, warm, gefroren
- herzhaft, süß
- Antipasti, Desserts
- mit Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten
- vegetarisch, vegan
- klassische Beilagen wie Kartoffeln, Pasta, Reis
- raffinierte Salate, Wraps, Miniküchlein
- zum Dippen, Löffeln, Trinken, Kauen, Lutschen
- auf kleinen Bambusspießen, Rosmarinzweigen, Zitronengrasstängeln

### **Der Gast erlebt und genießt dieses „casual eating“ – einfach zwanglos!**

- keine Tischordnung
- die Gläschen werden rumgetragen, nur mit Serviette, Löffel oder Gabel
- daher sehr kommunikativ, so könnt ihr unbeschwert mit Freunden plaudern
- (ihr müsst keine nervigen Tischnachbarn bespassen)
- Fingerfood liefert allein schon genug Gesprächsstoff
- Fingerfood ist für alle Anlässe geeignet:
- Party, Fete, Grillparty, Stehempfang, Brunch, Cocktailparty,
- Fernsehabend, Treffen unter Freunden – einfach so
- zu einem Aperitif vor einem größeren Essen
- unabhängig von Anlass, Zeit, Ort oder Gästen

### **Der Zeit- und Produktaufwand ist leicht planbar:**

- für Empfänge ca. 8 Stück pro Gast
- für abendfüllende Partys ca. 12 – 16 Stück pro Gast
- die Häppchen verschwinden mit ein, zwei Bissen im Mund
- und machen Appetit auf mehr

### **Hat es euch überzeugt?**

**Dann schaut mal rein [www.sexyglasfutter.de](http://www.sexyglasfutter.de)**

Backen ohne Herd

Braune Butter

Cooler Nudeln

Croutons – der Knack zwischen die Zähne

Currypulver

Currywurst und Currysauce

Das Aromenspiel leicht gemacht

Das Fetttribunal – frittieren ohne Fritteuse

Das Mysterium der Nudeln – italienisch

Das Mysterium der Nudeln – so geht's auch

Das Parmesan Duell - Körbchen oder Glas?

Der Schnitzel - Code

Die Zitrusverschwörung – alles so schön frisch

Kartoffelpüree

Kräuter frisch und getrocknet

Frikadellen lieber fluffig

Garmethoden kurz und einfach erklärt

Garen ohne Hitze, aber mit Säure

Huch, volle Pfanne

Ingwer – nicht für jeden gesund

Welche Gewürze für welche Gerichte?

Karamell - Träume werden wahr

1000 Kräuterbutter - Rezepte

Kuchen im Glas backen

Läuterzucker - lauter Zucker für laute Leute?

Leckere Tomatensuppe

Tipps für die Grillsaison

Was sollte man über Olivenöl wissen?

Paprika mit Sonnenbrand

Pizzastangen

Das Geheimnis von richtig leckeren Pommes



Risotto us de la Meng

Salatdressing – ein Mysterium?

Sexy Nüsse - Teflon statt Latex

Maronensuppe so einfach und lecker

So kocht man Suppen

Spargel – der frische Genuss

Spargel hilft der Liebe, aber wie geht das?



Asiatischer Tempurateig - fettarm frittieren

To go Food

Tomatenfilets – braucht man die?

Warum mit getrockneten Kräutern marinieren?

Zwiebeln schneiden ohne Tränen



## Backen ohne Herd



### **Expertentipp: Backen im Kühlschrank**

Der Grundsatz lautet: wir backen im Kühlschrank und nicht im Ofen!! Die untere Schicht im Glas besteht aus zerbröselten Keksen, die z.B. mit Butter gebunden werden. Im Kühlschrank fest werden lassen. Natürlich könntet ihr den Boden auch klassisch aus verschiedenen Teigen im Ofen „blind“ backen, aber warum? Anschließend die Creme aus Frischkäse, Geliermittel, geschlagener Sahne und Aromen darüber einfüllen, im Kühlschrank fest werden lassen und mit Freunden genießen!!

Auf der Homepage [sexyglasfutter.de](http://sexyglasfutter.de) gibt es weitere Rezepte für leckeren Kuchen. Schnell und einfach in der Zubereitung.

## Braune Butter



Für einen leckeren „Nuss“ Geschmack. Ideal als Geschmacksverstärker

### **Braune Butter – das braune Gold der Küche**

Flüssige braune Butter ist ein idealer natürlicher Geschmacksverstärker. Ähnlich wie mit gutem Olivenöl könnt ihr viele Gerichte damit verfeinern:

Butter in einem Topf bei milder Hitze ca. 10 – 15 min. bräunen. Dabei setzt sich die Molke ab. Die Butter erhält einen herrlich nussigen Geschmack. Sie kann so z.B. über Spargel oder Pellkartoffeln gegossen werden. Ihr könnt die Butter jetzt noch klären, d.h. die Molke entfernen. Gießt sie einfach durch ein feines Sieb plus Küchentrepp bzw. ein sauberes Leinentuch. So wird aus Butter Butterschmalz. Dieses ist jetzt höher erhitzbar und somit auch zum Braten geeignet. Erhitzt ihr die Butter bei niedriger Temperatur nur ca. 10 min., bis sich die (weiße, nicht gebräunte) Molke am Boden abgesetzt hat und gießt sie wie oben beschrieben durch ein Sieb, so erhaltet ihr geklärte Butter. Ihr fehlt der nussige Geschmack. Dafür könnt ihr sie so über Gemüse geben, aber auch mit Paniermehl verrühren. Probiert auch mal die flüssige, geklärte Butter zu aromatisieren. Dazu gebt ihr in die erwärmte Butter jeweils eine bis max. zwei Aromaträger für ca. 15 min. und entfernt diese dann: z.B. Zitronen- bzw. Limonenabrieb, entkernte Chilischote, frischen Knoblauch, Ingwer, Rosmarin, Thymian, Zitronenthymian, Orangenabrieb, Vanilleschote. Probierts aus!

# Cooler Nudeln



## So schmecken Nudeln noch viel besser

Nudeln, die kalt gegessen werden (siehe z.B. Rezepte zu Tagliarini,...), müssen speziell zubereitet werden, damit sie schmecken statt zu kleben. Nach dem Kochen die Nudeln in einer Schüssel abkühlen lassen und sie dabei mit etwas (aufgehobenem) Nudelwasser übergießen. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen, damit sich die Nudeln vollsaugen können. Anschließend die Nudeln im Kühlschrank aufbewahren und noch mehrmals umrühren. Die Nudeln kleben jetzt nicht mehr, haben eine angenehme Konsistenz und lassen sich gut weiterverarbeiten.



## Croutons – der Knack zwischen die Zähne



### **Croutons – das geht schnell und macht viel her**

Croutons, also geröstete Weißbrotwürfel, geben Suppen und Salaten erst Pfiff (oder sowas ähnliches):

Rinden von (ungerösteten) Toastscheiben abschneiden und entfernen, den Rest der Scheiben in 1 cm breite Streifen und diese wiederum in 1 cm breite Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis die Würfel schön goldgelb sind. Zwischendurch Salz und Gewürze (z.B. Thymian, Rosmarin, Oregano, Majoran, Chiliflocken, Paprika, Petersilie, Estragon, Koriander) hinzufügen. Auf Küchenkrepp entfetten, etwas abkühlen lassen und warm auf den Speisen servieren. Fertig.!

# Currypulver

**Currypulver – ist es egal, welches ich auf die Currywurst streue?**



Nein, ist es nicht. Nur, weil alle gelb aussehen (w/des Kurkuma), schmecken sie doch sehr unterschiedlich. Die bei uns erhältlichen Currypulver sind immer Mischungen aus vielen verschiedenen Gewürzen. Daher die Geschmacksvielfalt.

Die gebräuchlichsten Gewürze sind:

Bockshornkleesamen, Cayennepfeffer, Chili, Cumin, Curryblatt, Fenchel, Gewürznelke, Ingwer, Kardamom, Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Muskatnuss, Petersilie, Piment, Rosenpaprika, Rosmarin, schwarzer Pfeffer, Sellerie, Senfkörner, Senfmehl, Zimt, Zwiebeln

Probiert einfach ein paar verschiedene Mischungen aus. Ihr werdet staunen!

## **Und noch ein Tipp:**

Statt Currypulver könnt ihr auch frisch geriebenen Parmesankäse (ganz feine Reibe verwenden) über die Currysauce streuen. Auch lecker! Auf unserer mediterranen Currywurstsauce „Gegengift gibt es nicht – das Currysoßen-Manifest“ schmecken sogar frisch geröstete Pinienkerne!

## Currywurst und Currysauce



### **Currywurst – hier geht's um die Wurst und die Saucen Wie geht die beste Currywurst?**

Ganz einfach: nehmt die beste Bratwurst und gebt die beste Currysauce samt bestem Currypulver drüber – fertig! Ach, und welche Wurstsorte solltet ihr dann nehmen? Grundsätzlich eine feine, gebrühte Bratwurst von eurem Metzger des Vertrauens. Es eignen sich aber auch Currybratwürste mit oder ohne Pelle, Rinds- oder Kalbsbratwürste, aber auch Thüringer oder Nürnberger Rostbratwürste. Die Würste könnt ihr grillen oder in der Grillpfanne mit wenig Fett bei mittlerer Hitze braten. Dabei ist es sinnvoll, die Würste auf einer Seite im Abstand von ca. 1 cm leicht einzuschneiden. So vermeidet ihr ein unschönes Aufplatzen der Würste. Und mit welcher Sauce solltet ihr die Würste servieren? Schaut in unsere Rezepte. Dort findet ihr eine breite Auswahl für jeden Geschmack!

## Aromenspiel leicht gemacht....



**.....wir kippen zusammen, was zusammen gehört**

Speisen werden dann als besonders lecker empfunden, wenn die verwendeten Gewürze harmonieren. Das bedeutet nichts anderes als: jedes Gewürz braucht einen Gegenspieler. Wenn Saures, dann auch Süßes (z.B. Zitronensaft und Läuterzucker, Essig und Honig, Limonensaft und Zucker). Wenn Süßes, dann auch etwas Salz. Wenn Knoblauch, dann auch etwas Ingwer. Wenn frische Gewürze mit dominanten ätherischen Ölen, dann auch etwas Schärfe (Pfeffer oder Chiliflocken, -schoten). Und die einfachste Würze nicht vergessen: Salz & Pfeffer

## Das Fetttribunal – frittieren ohne Fritteuse



### Perfekt frittieren ohne Fritteuse

Einen kleinen, halbhohen Topf (16 cm) mit Öl (Rapsöl, Sonnenblumenöl) ca. 5 – 8 cm hoch füllen. Öl auf 160°C erhitzen. Mit Thermometer oder Holzstiel kontrollieren (Holzlöffel in das heiße Fett halten, sobald Bläschen aufsteigen, ist die Temperatur erreicht). Achtung: fängt das Öl an, leicht zu qualmen, ist die maximale Temperatur erreicht. Den Topf vom Kochfeld nehmen und die Hitze reduzieren. Das Öl verbrennt sonst. Nur aufgetaute, trockene Frittierteile in das heiße Öl geben, damit es nicht gefährlich überschäumt. Ferner die Teile einzeln, nacheinander frittieren, damit die Temperatur nicht absinkt. So werden die Teile kross und nicht latschig fettig. Dennoch auf Küchenkrepp zusätzlich entfetten.

# Das Mysterium der Nudeln – italienisch



## Wie kocht man Nudeln richtig?

1. in viel kochendem Wasser – 1 Liter pro 100 g
2. in einem großen Topf ohne Deckel
3. mit viel Salz darin
4. so lange, bis sie bissfest sind (siehe Packung)
5. in einem Sieb abseihen
6. in eine große, vorgewärmte Schüssel
7. vorbereitete Sauce drübergießen, umrühren
8. und sofort servieren – fertig!

Diese Vorgehensweise entspricht der italienischen Art. Die Nudeln nehmen die Sauce gut auf und kleben dadurch nicht mehr. Wichtig: das Nudelwasser muss sehr viel Salz enthalten. Die Nudeln nehmen nur während des Kochvorgangs Salz (und damit Geschmack) auf, danach nicht mehr.

## Das Mysterium der Nudeln – so geht's auch



### So geht es auch.....

Sollen die Nudeln nicht sofort oder solo ohne übergossene Sauce serviert werden, dürfen sie nicht kleben. Dazu die Nudeln nach dem Kochen für ca. 10 min im (aufgefangenen) Nudelwasser tränken, damit sie sich vollsaugen können. Aber Achtung: dabei garen die Nudeln nach und werden weicher. Daher müsst ihr bei dieser Methode den Kochvorgang um 30 % verkürzen.

Zweite Möglichkeit:

Ihr gebt einen kräftigen Schuß Olivenöl in das Kochwasser. Das Öl schwimmt oben. Wenn die Nudeln (fertig gekocht) rausgeholt werden, bildet sich ein dünner Ölfilm auf ihnen. Jetzt kleben sie nicht mehr und haben einen zarten Geschmack nach Olivenöl.

# Parmesan Duell - Körbchen oder Glas?



## Parmesan - Lutscher

Tolle Körbchen aus Parmesan. Darin Pommes, Kartoffelecken, geröstete Nüsse,...servieren. Und das Geschirr schmeckt auch noch lecker! Parmesankäse am Stück (mittelalt, ca. 200 g) sehr fein reiben. Ofen auf 180°C Ober – Unterhitze vorheizen, auf einem leicht geölten Bogen Backpapier ca. 15 cm große Kreise aus reichlich Parmesan formen, auf dem Gitterrost ca. 5 min. im Backofen schmelzen lassen. Den Vorgang bitte kontrollieren: der Käse schmilzt zunächst langsam. Sobald er hellbraun ist, aus dem Backofen nehmen, Backpapier vom Rost ziehen und leicht abkühlen lassen. Der Käse soll gerade etwas zäh, aber nicht fest werden. Mit einer Palette den Käsekreis über eine umgedrehte Kaffeetasse / Glas legen, vorsichtig darauf modellieren und erstarren lassen.



## Der Schnitzel - Code



### Der Schnitzel - Code

Schnitzel werden zur absoluten, unwiderstehlichen Delikatesse, wenn das Fleisch saftig und zart ist und die Panade kross und flockig gewellt ist. Wichtig: das zarte Fleisch dünn geschnitten (ggf. zwischen Folie platt klopfen) auf Küchenkrepp trocknen und in folgender „Straße“ panieren:

- eine Schale mit Mehl, Fleisch darin wenden und abklopfen
- eine Schale mit 2 Eiern und 100 ml Sahne verquirlen. Wichtig: das Fleisch in der Eimischung baden
- eine Schale mit asiatischem Panko (grobes Paniermehl), Panade nur leicht andrücken (ihr könnt auch Paniermehl vom Bäcker nehmen)

In einer heißen Pfanne mit viel Öl / Fett schwimmend ausbacken. Dabei auch die obere Seite ständig per Löffel mit Fett beträufeln, bis die Panade goldgelb ist. Fertig!

## Zitrusverschwörung - alles so schön frisch



### Zitrus

Sommerliche Speisen, Salate und leichte Desserts schmecken viel frischer und interessanter mit Zitruschale! Dazu ungespritzte Bio-Zitronen, Bio-Limonen oder Bio-Orangen verwenden. Die Schale mit einem Zestenreisser (oder scharfem Messer) abziehen, die Streifen klein schneiden und den jeweiligen Gerichten hinzufügen. Fertig! Peppt z.B. richtig auf:

[Lachstatar](#), [Garnelensuppe](#), [Scampisalat](#), [Tagliarini Frutti di Mare](#), [Caesars Dip](#), [Tonnato Dip](#), [Limonen-Dill-Dip](#), [Tsatsiki](#), [Dillbutter](#), [Estragonbutter](#), [Krabbenbutter](#), [Limonenbutter](#), [Kölner Joghurt](#), [Himbeer-Joghurt-Eis](#), [Limonenparfait](#), [Creme Brulee Zitrone](#),

# Kartoffelpüree



## Tabuzone für den Zauberstab: Kartoffelpüree

Die Weiterverarbeitung von gekochten (mehligen) Kartoffeln zu Püree oder Stampf darf **n i e** mittels Pürrier – (Zauber -) stab erfolgen! Es entsteht ansonsten eine zähe Masse wie Tapetenkleister (kann dann als solcher verwendet werden). Daher entweder eine Presse (für Püree) oder einen Stampfer (für den groberen Kartoffelstampf) benutzen! Rezept: siehe „Kartoffelpüree“



# Kräuter frisch und getrocknet



## Kräuter – frische oder getrocknete? Wo liegen die jeweiligen Vor- und Nachteile?

### **Frische Kräuter: Vorteile**

- intensiver Geschmack und Geruch
- ein Maximum an Inhaltsstoffen
- meist geringe Schadstoffbelastung

### **Frische Kräuter: Nachteile**

- geringe Hitzebeständigkeit
- kurze Haltbarkeit
- nicht immer verfügbar
- i.d.R. teurer als getrocknete

### **Getrocknete Kräuter: Vorteile**

- höhere Hitzebeständigkeit
- lange Haltbarkeit
- gute Verfügbarkeit
- i.d.R. preiswerter als frische

### **Getrocknete Kräuter: Nachteile**

- meist nicht so intensives Aroma
- bei Billigware häufig hohe Schadstoffbelastung (Pestizide), daher möglichst Bio Produkte verwenden
- z.T. verändertes Aroma
- veränderte Konsistenz
- ätherische Öle gehen z.T. verloren

## Frikadellen lieber fluffig



### So werden Frikadellen lecker und fluffig

Frikadellen werden innen herrlich locker und fluffig durch die Verwendung von Quark und / oder Frischkäse. Diesen nehmt ihr statt eingeweichter Brötchen, Brot oder Paniermehl. Hinzu kommen die üblichen Verdächtigen: Eier, klein geschnittene Zwiebeln, Kräuter und Gewürze (siehe „Kalbsfrikadellen“).



# Garmethoden kurz und einfach erklärt



## Garmethoden



### Garmethoden kurz und knapp erklärt

Wir verwenden in unseren Rezepten aber nur die gebräuchlichsten, die für euch auch einfach in der Anwendung sind. Im ersten Teil die Methoden, bei denen Wasser das Garen bewirkt.

#### **Kochen**

bedeutet: in kochendem Wasser bedeckt garen,  
dazu brauchst du einen Topf mit Deckel  
geeignet für Nudeln, Reis, Kartoffeln  
Nachteil: Verlust an Nährstoffen

#### **Pochieren**

bedeutet: Wasser aufkochen, Herd 10 min. abschalten,  
Lebensmittel dazugeben, auf kleiner Flamme ohne Kochen fertig garen,  
dazu brauchst du einen Topf mit Deckel  
geeignet für Fisch, Klöße, Ravioli  
Vorteil: kein Auseinanderfallen

#### **Blanchieren**

Bedeutet: für 10 – 60 sec. in siedendes Wasser geben,  
danach direkt in Eiswasser abschrecken,  
dazu brauchst du 2 Töpfe  
geeignet für viele Gemüse (Spinat, Brokkoli,...)  
Vorteil: Vitamine und Farbe bleiben erhalten

### **Dämpfen**

bedeutet: garen durch Wasserdampf

dazu brauchst du einen Topf mit Siebeinsatz

geeignet für viele Gemüsesorten, Fisch

Vorteil: sehr schonende Garmethode

### **Dünsten**

bedeutet: garen ohne oder mit wenig Flüssigkeit bzw. Fett

dazu brauchst du einen flachen Topf mit Deckel

geeignet für viele Gemüse, Obst, Fisch

Vorteil: entstandene Kochflüssigkeit kann mit verwendet werden ,  
schonende Garmethode



### **Sous-vide**

bedeutet: Lebensmittel in einem Beutel vakuumieren,

im Wasserbad bei konstanter Temperatur (ca. 50° - 90°C) langsam garen,

dazu brauchst du ein Vakuumiergerät , einen Sous-vide-Garer

geeignet für Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse

Vorteil: Lebensmittel bleiben saftig und behalten ihr Aroma

### **Niedrigtemperaturgaren**

bedeutet: Lebensmittel bei 80°C im Backofen garen,  
dazu brauchst du einen Backofen mit Kerntemperaturmesser  
geeignet für Fleisch, Fisch

Vorteil: Lebensmittel bleiben saftig und zart

Tipp: um Röstaromen zu erhalten, müssen die Lebensmittel vorher oder nachher  
scharf angebraten werden

### **Kurzbraten**

bedeutet: mit wenig oder ohne Fett heiß anbraten,  
bei niedriger Temperatur fertig garen,  
dazu brauchst du eine Bratpfanne  
geeignet für Fleisch, Fisch, Eiergerichte und Gemüse

Vorteil: es entstehen viele Röstaromen





### **Braten**

bedeutet: Lebensmittel werden länger (1 – 3 Std.) auf dem Herd oder im Backofen gebraten,

dazu brauchst du einen Bräter, Bratrost und ein Backblech  
geeignet für Fleisch und Geflügel

Tipp: der Braten muss mit Flüssigkeit übergossen werden, damit er saftig bleibt

### **Schmoren**

bedeutet: Kombination aus scharfem Anbraten in Fett und anschließendem Garziehen in wenig Flüssigkeit bei niedriger Temperatur im Backofen,

dazu brauchst du einen Bräter mit Deckel  
geeignet für Fleisch

Vorteil: viele Röstaromen

### **Grillen**

bedeutet: Zubereitung auf dem Rost eines Holzkohle-, Gas- oder Elektrogrills mit ausschließlich direkter Hitze oder in Kombination mit anschließender indirekter Hitze bei geschlossenem Deckel,

dazu brauchst du einen Grill mit Deckel

geeignet für Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse und Obst

Vorteil: viele Röstaromen

### **Frittieren**

bedeutet: Lebensmittel werden schwimmend in Fett gebacken,

dazu brauchst du eine Fritteuse oder einen Topf

geeignet für Kartoffeln, Petersilie, Fleisch, Fisch, Gemüse im Teigmantel,

nur bei höheren Temperaturen (140° - 190°C) frittieren,

da sich das Frittiergut sonst mit Fett vollsaugt (über Küchenkrepp entfetten)

Vorteil: viele Röstaromen

### **Backen**

bedeutet: garen bei höherer Temperatur im Backofen,

dazu brauchst du einen Backofen, Backblech, Back- und Auflaufformen

geeignet für Brot, Pizza, Kuchen, Plätzchen, Aufläufe, Kartoffeln, Gratins, Chips

Vorteil: schöne Bräunung

## Garen ohne Hitze, aber mit Säure



### Garen ohne Hitze - mit der Kraft der Zitrone

Kalt garen, nur mit Säure, herrlich lecker! Frischer, roher, eiweißreicher Fisch eignet sich sehr gut: z.B. Bio - Lachs in kleine Würfel schneiden, mit Zitronen- oder Limonensaft begießen und im Kühlschrank bei mehrmaligem Umrühren über Nacht aufbewahren.

Der Garprozeß geschieht durch die Zitrusäure. Vor der Weiterverarbeitung überschüssigen Saft abgießen (siehe z.B. Rezept „Lachstatar“).



## Huch, volle Pfanne



### **Kross anbraten und eine leckere Sauce kochen? Geht ganz einfach:**

In eine Pfanne hochoverhitzbares Fett / Öl geben („zum Braten“: Rapsöl, Sonnenblumenöl, Sesamöl, Erdnussöl, Pflanzenfette, Butterschmalz,...) und soweit erhitzen, dass es nicht anfängt zu qualmen. Jetzt die zu bratenden Stücke nacheinander in die Pfanne geben, aber immer nur halb so viele, wie in die Pfanne passen könnten. Aus zwei wichtigen Gründen:

Die Temperatur sinkt ansonsten zu stark ab, aus dem Bratvorgang würde ein Kochvorgang, und zweitens treten aus dem Bratgut (mehr oder weniger) Säfte aus, die ebenfalls zu einem Kochvorgang führen. Eine herrlich krosse Kruste würde so „erfolgreich“ verhindert. Deshalb: ist die erste (kleine) Ladung angebraten, diese aus der Pfanne nehmen, auf Küchenkrepp entfetten, ggf. etwas neues Öl nachfüllen, heiß werden lassen und die weiteren Pfannenladungen ebenso anbraten. Zum Abschluß den Pfannenboden mit Wein (weiß oder rot), trockenem Wermut oder Fleisch- bzw. Gemüsefond ablöschen (vorher überschüssiges Fett wegschütten). Damit werden die herrlichen Röststoffe abgelöst und bilden die Grundlage für köstliche Saucen.

## Ingwer – nicht für jeden gesund



### Expertentipp Ingwer

Es geht um die Wirkung von Ingwer, der leider sehr unkritisch als „Wundermittel“ der asiatischen Medizin empfohlen wird. Als Heilpraktikerin erlebe ich es immer öfter, dass der unbedachte Verzehr von Ingwer zu unerwünschten Nebenwirkungen führt. Und die Patienten fallen dann aus allen Wolken, dass ihre Beschwerden durch zu viel Ingwer ausgelöst oder verstärkt werden...

Die Ingwerwurzel wird als pflanzliche Arzneidroge in der Traditionellen Chinesischen Kräutermedizin eingesetzt. Wie bei allen Heilpflanzen muss man natürlich die Wirkung auf den Körper beachten.

Mehr Information im [Blog Beitrag der TCM - Ernährungsexpertin](#), oder auf der Homepage [Praxis - Sabine Kakizaki](#) (Heilpraktikerin in Köln).

# Welche Gewürze für welche Gerichte?



## Kräuter und Gewürze – was passt zu welchem Gericht?

### Zu Fisch- und Krustentiergerichten:

Dill, Estragon, Fenchelsamen, Rosmarin, Thymian, aber auch: Basilikum, Bohnenkraut, Fenchel, Kerbel, Kreuzkümmel, Liebstöckel, Majoran, Schnittlauch, Zitronenmelisse

### Zu Fleischgerichten:

Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Fenchel, Kerbel, Koriander, Kreuzkümmel, Lorbeer, Majoran, Melisse, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Senfsamen, Thymian

### Zu Geflügel:

Bohnenkraut, Estragon, Fenchel, Kerbel, Lorbeer, Majoran, Melisse, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Thymian

### Zu Gemüsegerichten:

Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Kerbel, Kümmel, Lorbeer, Majoran, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Sauerampfer, Schnittlauch, Thymian, Wacholder

### Zu Marinaden:

Basilikum, Dill, Estragon, Fenchel, Ingwer, Knoblauch, Koriandersamen, Lorbeer, Majoran, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Wacholderbeeren, Zwiebeln

**Zu Salatdressings:**

Basilikum, Bohnenkraut, Brunnenkresse, Chicorée, Dill, Estragon, Fenchel, Kerbel, Koriander, Kreuzkümmel, Majoran, Melisse, Minze, Petersilie, Sauerampfer, Schnittlauch, Sellerie, Senfsamen, Thymian

**Zu Suppen:**

Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Kerbel, Kreuzkümmel, Liebstöckel, Majoran, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Sauerampfer, Sellerie, Thymian, Zwiebeln

**Zu Wildgerichten:**

Bohnenkraut, Lorbeerblätter, Majoran, Rosmarin, Wacholderbeeren

Viele Köche verwenden heutzutage als (nicht dominante) Grundwürze Knoblauch, Ingwer, Chili, Salz und Pfeffer. Und ergänzen diese Kombination dann mit frischen Kräutern. Natürlich gibt es unzählige Kombinationsmöglichkeiten, daher ist diese Anleitung ohne Anspruch auf Vollständig- und Richtigkeit.

In Ergänzung hierzu ist unser Tipp im Blog - [Warum getrocknete Kräuter für das Marinieren in der Grillsaison?](#) und das Thema [Kräuter und Gewürze aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin](#)



## Karamell - Träume werden wahr



Ein Traum für Naschkatzen. Schnell selber machen, aufwachen und genießen! In eine beschichtete Pfanne braunen Zucker geben, bei mittlerer Hitze langsam schmelzen und bräunen lassen, vorsichtig nach und nach etwas Sahne zugeben und gut verrühren. Mit wenig Salz, ggf. Bourbon – Vanille oder Zimt abschmecken. Auf Backpapier abkühlen lassen. In Portionen schneiden. Fertig!

Die Einfachvariante: eine Dose „gezuckerte Kondensmilch“ (wie vor 50 Jahren) geschlossen in einen Topf stellen, mit Wasser vollständig auffüllen und 1 Std. kochen lassen, langsam im Wasser abkühlen lassen. Das Öffnen der Dose beschert euch ein Karamellerlebnis der besonderen Art!

### Rezept zum Kochtipp

[Kölner Joghurt](#)

# 1000 Kräuterbutter - Rezepte



Dillbutter



Estragonbutter



klassische Kräuterbutter



Zitronenbutter



Parmesanbutter



Gemüsebutter



Kräuterbutter mediterran



Frankfurter Kräuterbutter



Lachsbutter



Thunfischbutter

## 1000 Kräuterbutter - Rezepte

Nein, so viele haben wir bei sexyglasfutter.de noch nicht. Aber die vielseitigsten Geschmacksrichtungen für selbst gemachte „Butter“ haben wir für euch. Alle unsere Butter Rezepte sind einfach und schnell in der Zubereitung. Nachfolgend ein paar zusammengefasste Tipps, welche Butter zu welchem Essen passt.

### Dillbutter – passt zu:

- gegrillten Riesengarnelen
- gegrilltem Thunfisch
- im Salzteig gebackener Dorade
- panierten Zucchinischeiben
- Baguette





**Estragon Butter** – passt zu:

- weißem Spargel
- grünem Spargel

**Frankfurter Kräuterbutter** - passt zu:

- Baguette
- Folien - Pellkartoffeln



**Krabbenbutter** – passt zu:

- frischem Baguette
- Rührei
- gebratenem Fisch (Lachs, Heilbutt, Seezunge, Rochenflügel, Wolfsbarsch, Seeteufel und Jakobsmuscheln)



**Klassische Kräuterbutter** – passt zu:

- frischem Stangenbrot
- Steaks
- Burger / Frikadellen
- gegrilltem Fisch
- gebratenem Spargel

**Kräuter Butter mediterran** – passt zu:

- Ciabatta
- gerösteten Tramezzini
- gegrilltem Fisch
- Kalbsteaks

**Lachs Butter – passt zu:**

- frischem Baguette
- auf Lachsfilet (gratinieren)

**Parmesan Butter – passt zu:**

- panierten Schnitzeln
- dünnen Kalbsteaks
- Drillingskartoffeln



**Schnittlauch Butter – passt zu:**

- Pellkartoffeln (von frischen Drillingskartoffeln)
- gebratenem Fisch
- frischem Baguette

**Thunfischbutter – passt zu:**

- frischem Baguette
- gebratenen Nudeln
- vielseitig als Brot und Sandwichaufstrich



**Zitronen Butter – passt zu:**

- gebratenem und / oder gegrilltem Fisch – insbesondere Lachs

## Kuchen im Glas backen



### **Kuchen im Glas backen - Expertentipps vom Chefkonditor**

Alles ganz einfach! Dazu braucht ihr kein Chefbäcker oder Chefkoch zu sein. Die richtigen Gläser. Ihr kennt sie bereits von unseren Rezepten. Hitzebeständig und mit Wänden, die sich nach oben erweitern, sogenannte Sturzgläser. Soll das Küchlein länger aufbewahrt werden, müssen diese mit einem Glasdeckel samt Gummiring verschließbar sein. Vor dem Einfüllen des Teigs die Gläser gut einfetten mit (flüssiger) Butter bzw. neutralem Öl (z.B. Rapsöl), ggf. zusätzlich mit gemahlene Mandeln oder Nüssen, Kokosflocken oder Paniermehl ausstreuen. Den Teig vorsichtig einfüllen. Gut geeignet sind Einweg-Spritzbeutel. Achtung: der Teig geht im Ofen noch auf. Daher nicht bis zum Glasrand füllen, sondern mind. 1 cm darunter bleiben. Der Kuchen ist nach 20 – 30 min. fertig gebacken. Bitte mit einer Stricknadel testen (einen Luxusbackofen mit Feuchtigkeitserkennung könnt ihr euch sparen, trinkt lieber mit euren Freunden gute Weine). Soll der Kuchen nicht in den kommenden Tagen gegessen werden, das Glas nur zu 60 % mit Teig füllen. Es kann sich ansonsten kein Vakuum bilden (analog dem guten alten „Einwecken“ (fragt die Oma!). Sobald der Kuchen fertig gebacken ist, bitte sofort mit dem Glasdeckel (incl. Gummiring) verschließen und abkühlen. Der Kuchen ist jetzt kühl und trocken für mehrere Wochen haltbar.

### **Rezepte zum Kochtipp**

[Apfelkuchen nach Oma Edith](#)

[Schichtkuchen nach Oma Edith](#)

## Läuterzucker – lauter Zucker für laute Leute?



Läuterzucker, also Flüssigzucker, ist sehr praktisch beim Mixen von Drinks, aber auch beim Würzen von Speisen. Und lässt sich schnell, einfach und billigst herstellen. In einen Topf jeweils zur Hälfte Kristallzucker und Wasser geben, aufkochen, bis der Zucker geschmolzen ist, abkühlen lassen und in eine saubere Flaschen abfüllen. Fertig!

Hält sich wochenlang im Kühlschrank. Gibt es auch teuer als Fertigprodukt.

### Rezepte zum Kochtipp

[Bayerische Lust](#) [Bayerns Süden](#) [Bellini](#) [Ben Collins](#) [Caipirinha](#) [Jim Collins](#) [John Collins](#) [Judy Fröschli](#) [Limonen-Shaky](#) [Tom Collins](#) [Limonenparfait](#) [Walnuss-Parfait](#) [Kölsches Gemüse](#) [Kölsches Hoch](#) [Kölsche Hölle](#) [Kölsches Obst](#) [Kölscher Sommer](#) [Kölscher Whiskey](#) [Kölsche Zahnpasta](#) [Smoothie Möhrchen](#) [Gazpacho](#) [Maronensuppe](#) [Creme Brulee](#) [Creme Brulee Coffee](#) [Creme Brulee Erdbeer](#) [Creme Brulee Rosmarin](#) [Creme Brulee Zitrone](#) [Maronensuppe](#)

## Leckere Tomatensuppe - unsere beliebteste Suppe



[Tomatensuppe Rezept siehe „Suppen“](#) Weil die Suppe so lecker ist, haben wir einen großen Topf gekocht, den Großteil eingefroren und jetzt eine Portion für Oma im Kühlschrank aufgetaut. Oma erwärmt sie nur noch und serviert sie in einem bauchigen Glas, garniert mit einem Klecks Sauerrahm und Basilikumblättchen. Fertig! **Dazu ein frisches Baguette** und ein Glas Chianti. Das Leben kann so schön sein!!



## Tipps für die Grillsaison



### Grillsaison - Marinade - Fleisch lecker marinieren

Sommerzeit = Grillzeit

Könnte man noch etwas anderes im Sommer machen? Die meisten kaufen dafür fertig mariniertes Fleisch oder Geflügel im Supermarkt bzw. beim Metzger.

**Vorteil:** ohne weitere Vorbereitung kann das Grillgut gleich auf den Rost.

**Nachteil:** die Marinade verdeckt das Fleisch, sodass ihr dessen Qualität bzw. etwaige Sehnen, etc. so gut wie nicht sehen könnt.

**Unser Tipp:** kauft gutes Fleisch beim Metzger eures Vertrauens und mariniert es selbst. Das ist nicht schwer! Ich bin kein Freund von den üblichen säuerlichen Marinaden, die meistens auf Essig basieren. Zum Grillen oder Braten (in der Pfanne) verwende ich lieber Würzmarinaden auf Ölbasis. Das Fleisch (Kalb, Rind, Schwein) oder Geflügel (Hähnchen, Pute) parieren (= von Fett und Sehnen befreien), anschließend in einer Plastikdose vollständig mit der Marinade bedecken und eine Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Am folgenden Tag könnt ihr es direkt auf den Grill legen oder in der Pfanne auf der Grillplatte braten. Kein Trocknen, neu Einölen o.ä. Und die verwendeten Kräuter ergeben einen grandiosen Geschmack!

#### **So einfach geht das:**

Für je 1.000 g Grillgut benötigt ihr 100 g Marinade: ca. 80 ml Rapsöl plus getrocknete Gewürze. Fertig! Die ausführlichen Rezepte findet ihr auf unserer Homepage! Gutes Gelingen und viel Spaß mit euren Gästen!

[Hier findet ihr unsere Rezepte für leckere Marinaden.](#)

## Was sollte man über Olivenöl wissen?



Olivenöl – wie können wir es in der Küche einsetzen? Ein gutes Olivenöl hat immer den fruchtigen Eigengeschmack der Oliven (im Gegensatz zu neutralen Ölen wie Rapsöl oder Sonnenblumenöl). Diese Besonderheit führt zu tollen Kochergebnissen und sollten wir auf jeden Fall nutzen:

Zu allen mediterranen Gerichten eignet sich Olivenöl besonders gut. Grundsätzlich lässt sich sagen: hochwertiges Olivenöl kann sich problemlos bis 170 Grad Celsius erhitzt werden. Insgesamt gilt sicher auch: je höherwertiger das Olivenöl ist, desto weniger sollte es erhitzt werden. Gerade bei der Zubereitung von kalten bzw. nicht hoch erhitzten Speisen kommt der z.T. unnachahmliche Geschmack eines Spitzenöls zur Geltung. Ein weiterer Tipp: Einfach kurz vor dem Servieren einen Spritzer Olivenöl drüberträufeln, hm, lecker...und gesund! Dabei solltet ihr „Natives Olivenöl extra“ (extra vergine) verwenden (1.Güteklasse, Kaltpressung). Es ist zwar i.d.R. etwas teurer, aber wenn ihr ein gutes gefunden habt, lohnt es sich.

Zum Braten solltet ihr ggf. raffiniertes oder natives Olivenöl verwenden. (Rauchpunkt bei 220°C bzw. 170°C). Dieses wird im Handel allerdings nur noch selten oder gar nicht mehr angeboten. Dann ggf. auch auf neutrale Öle zurückgreifen.

## Paprika mit Sonnenbrand



Paprikaschoten enthäuten? Funktioniert auf zwei Arten: entweder roh mit dem Sparschäler (die Schale ist unverdaulich) oder grillen. Dabei wird die Paprika herrlich lecker süß! (durch die Hitze wird die enthaltene Stärke zu Zucker). Dazu Paprikaschoten in ca. 4 cm breite Stücke zerteilen (oben und unten abschneiden, Rest auftrennen und weißes Inneres entfernen), auf ein geöltes Backblech legen und im Backofen ca. 20 min. grillen. Die Haut wird dabei schwarz und bildet Blasen. Anschließend Backblech auf eine hitzefeste Unterlage stellen und mit feuchtem Küchentuch abdecken, abkühlen lassen. Mit einem spitzen Küchenmesser lässt sich die Haut jetzt sehr leicht abziehen. Fertig!



# Pizzastangen



## [Pizza Pizza,](#)

Gestern Abend hatten wir Besuch von guten Freunden. Wir hatten uns lange nicht mehr gesehen und freuten uns auf einen schönen Abend mit Kölsch und leckerem Wein. Anstelle Chips und Nüsse hatten wir selbstgemachte Pizzastangen auf den Tisch gestellt. Wir waren gespannt, ob das unseren Freunden schmeckt.

## **Fazit**

Ein Wiederholungsfaktor wurde ausdrücklich gewünscht. Im Nu waren 2 Bleche von den Pizzastangen weggefuttert. Wir hatten ein Blech Salami und ein Blech mit dünnen Italienischen Schinken und mageren Speckwürfeln. Dazu gab es reichlich Reissdorf Kölsch – (für die Jungs ) und leckeren Wein (für die Mädels) aus Mallorca (Macia Batle Blanc, Vino Blanco 2012). Das entspricht nicht ganz der Weinempfehlung aus dem Rezept hier bei sexyglasfutter.de , laut den Mädels hat es aber perfekt mit den Pizzastangen harmoniert.

## **Rezepte zum Kochtipp**

[Elsässer Stangen](#)

[Käsestangen](#)

[Lachsstangen](#)

[Pizzastangen](#)

[Thunfischstangen](#)

## Das Geheimnis von richtig leckeren Pommes



### Was ist das Geheimnis von richtig leckeren Pommes?

große, mehlig kochende Kartoffeln  
frisches Fett  
2 x frittieren  
plus leckere Saucen

Damit die Pommes innen luftig und weich werden, solltet ihr mehlig-kochende Kartoffeln verwenden. Nehmt möglichst große Exemplare. Diese schält ihr und drückt sie durch einen Pommesschneider (kostet nicht viel, erspart aber viel Arbeit). Weltklasse-Pommes sollten aber außen auch richtig knusprig sein. Und dazu müsst ihr sie bei ca. 140° - 150°C vorfrittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Pommes immer nur in kleineren Portionen frittieren. Und bitte stets frisches Fett verwenden, und dies nicht mehr als 3 x benutzen. Frisches Fett (hell und klar) ist die Grundvoraussetzung für gesundes und schmackhaftes Frittieren (gilt auch für das Braten in der Pfanne).

Der zweite Frittiervorgang geschieht bei ca. 170°C. Wir benutzen dazu einen zweiten Kochtopf mit frischem Fett (siehe „Das Fettribunal – frittieren ohne Fritteuse“) Bei der Verwendung einer Fritteuse müsst ihr die Temperatur rechtzeitig erhöhen. Die Pommes sind fertig, wenn sie wunderbar goldgelb sind. Dann nur noch auf Küchenkrepp entfetten und im Glas mit Saucen oder Dips servieren.

## Risotto us de la Meng



Das Geheimnis von köstlichem Risotto:

Zwei Töpfe, klein geschnittene Zwiebeln mit Öl im ersten Topf anschwitzen, den Risottoreis (Rundkornreis, z.B. Arborio) dazugeben und mit anbraten, mit Weißwein oder Trockenem Wermut ablöschen. In einem zweiten Topf Fond bzw. Brühe erhitzen (je nach Risottoart: Fleischfond, Waldpilzfond, Gemüsefond). Mit einer Schöpfkelle den heißen Fond portionsweise in den Reistopf geben, dabei immer wieder umrühren. Der Reis saugt die Flüssigkeit langsam auf, quillt und gart dabei. Köchelnder Reis und Fond sollten etwa die gleiche Temperatur haben. Wäre dieser kalt, würde der Garvorgang unterbrochen und das Ergebnis enttäuschend. Während des Rührens (sollte häufiger sein) stets immer soviel heiße Flüssigkeit nachschütten, dass der Reis gerade so bedeckt ist. Nach ca. 20 - 25 min. ist der Reis gar. Jetzt noch 1 EL Butter und reichlich fein geriebenen Parmesankäse einrühren, damit alles schön schlotzig wird. Fertig! Bitte sofort servieren!

### Rezepte zum Kochtipp

[Pfeifferling-Prosecco-Risotto](#)

[Grüner Risotto mediterran](#)

## Salatdressing – ein Mysterium?



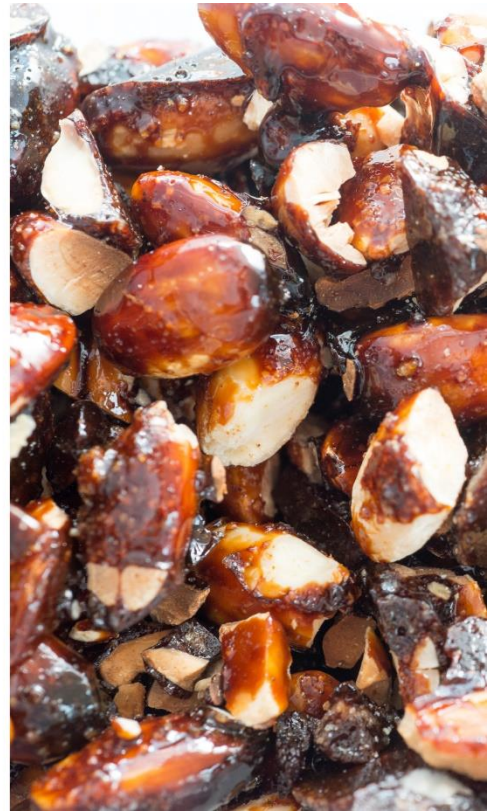
### Grundgeheimnis für über 1.000 Dressings:

- Öl plus Essig
- Säure plus Süsse
- Salz plus Gewürze
- Senf

(Beispiel: 6 Teile Olivenöl, 3 Teile weißer Balsamico, 1 Teil Limonensaft, 1 Teil Läuterzucker, 1 Teil Senf, Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Rosmarin, Basilikum).

Mit einem Schneebesen gut vermischen, sodass eine sämige Bindung entsteht. Kreativität der Zutaten führt hier zu unendlichen Varianten! Öle: Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Erdnussöl, Sesamöl, Traubenkernöl, Arganöl, Kürbiskernöl,... Essige: verschiedenste Weinessige, weiß / rot, Balsamicoarten..., Gewürzessige..., Tomatenessig, Birnenessig, Marillenessig, Apfelessig, Himbeeressig,...Säure: Zitronensaft, Limonensaft, Orangensaft,...Süße: Läuterzucker, Grenadinsirup, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Fruchtsiruparten,...Senf: Dijonsenf, milde, mittelscharfe, scharfe, aber auch süße Sorten. Gewürze: getrocknet alles von Pfeffer bis Curry, aber auch frische Kräuter wie Thymian, Dill, Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Zitronenmelisse. Ganz fein gehackt auch: Schalotten, Lauchzwiebeln, Möhren.

## Sexy Nüsse - Teflon statt Latex



### Leckere Nüsse zum Naschen

Pinienkerne, Mandeln, Walnüsse, Cashewkerne, Erdnüsse, Macadamianüsse, Pistazien und Sesamsaat werden g e r ö s t e t zu Delikatessen. Eine beschichtete Teflonpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, die Nüsse o h n e Fett langsam anrösten. Die ätherischen Öle werden freigesetzt und die Nüsse goldgelb.



# Maronensuppe so einfach und lecker



## MARONENSUPPE

Ich stelle mir eine sämige Suppe vor, die einerseits den vollen nussigen Maronen (Kastanien-) Geschmack, aber neben etwas Süße auch eine leichte Schärfe hat (das wärmt so schön). Ach ja, Säure und Salz dürfen natürlich nicht fehlen. Jede Suppe fängt mit einer glasigen Zwiebel an. Also: einen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, 1 EL Sesamöl reingeben, 1 Zwiebel klein hacken und in dem heißen Öl anschwitzen. Sobald die Zwiebelstücke schön glasig sind, mit einem halben Glas Trockenem Wermut (oder Weißwein) ablöschen. Den Alkohol kurz verdampfen lassen, dann mit einer kleinen Dose Kokosmilch (450 ml) auffüllen und die Hitze reduzieren. Jetzt eine kleine Dose Maronenpüree (250 g) einrühren und einmal kurz aufkochen lassen. Mit einem Zauberstab die Suppe gründlich pürieren. Die Hitze wieder reduzieren und die (vakuumierten) Maronen großzügig hinzufügen. Jetzt schmecken wir die Suppe ab. Gemäß unserem Geschmacksziel fehlen ja jetzt noch: Salz, Chili, Zitrone, Pfeffer, Zucker. Die Schärfe können wir mittels Chilisalز oder einer kleinen, getrockneten und entkernten Chilischote erreichen. Diese köcheln wir eine halbe Stunde mit und entfernen sie dann. Eine erfrischende Säure erreichen wir über die abgeriebene Schale einer gut gewaschenen Bio-Zitrone und deren Saft. Die Süße balancieren wir mit etwas Läuterzucker aus. Ihr könnt dazu aber auch Erdnusscreme verwenden. Das unterstützt den nussigen Geschmack. Jetzt die Suppe noch ca. ½ Std. ohne Hitze ziehen lassen, und die Konsistenz je nach Wunsch mit Mineralwasser korrigieren. Dann in bauchigen Gläsern ggf. mit einem Klecks Sauerrahm servieren. Dazu passt ein gut gekühlter feinherber Riesling von der Nahe. Jetzt ist uns das Wetter auch völlig egal.

**Rezept zum Kochtipp [Maronensuppe](#)**

# So kocht man Suppen



## Einfach und schnell leckere Suppen kochen

Die meisten Suppen sind vom Prinzip nur fein gemixtes (püriertes) Gemüse mit etwas mehr Geschmack. Also, auf welches Gemüse habt ihr Appetit? Kauft es frisch vom Bauern oder Markt (Stadtbewohner auch in guten Supermärkten). Entfernt die nicht essbaren Teile, wäscht es, schneidet es klein und kocht es in einem Topf weich. Pürieren, abschmecken, fertig! Nun noch ein paar kleine Tricks: als Basis eignen sich immer angeschwitzte Zwiebeln. Dazu diese klein schneiden und in einem Topf mit etwas Öl / Butter ca. 3 min. erhitzen. Wenn ihr zum Zwiebelschneiden ein sehr scharfes Messer verwendet, tränen auch die Augen nicht! Und falls ihr euch schneidet, tut's nicht so weh! Das wussten die japanischen Köche schon vor über 2000 Jahren... Dann mit Brühe oder Fond ablöschen, und das zerkleinerte Gemüse darin weich kochen. Mit dem Zauberstab fein pürieren, mit Kräutern, Gewürzen und evtl. Schmand / Sahne / Frischkäse abschmecken. In bauchige Gläser füllen. Allein oder mit Freunden genießen. Alles schmeckt noch besser mit frischem Baguette und einem leckeren Wein.

[Schaut in unsere Suppenrezepte!](#)

# Spargel - der frische Genuß



## Spargel frisch kochen und genießen ...

oder den Spargel einfrieren? Letzteres klappt nur suboptimal, egal nach welcher Methode, er verliert immer erheblich an Geschmack. Vertraut der Heilpraktikerin Frau Kakizaki (siehe Startseite [www.sexyglasfutter.de](http://www.sexyglasfutter.de)) und freut euch auf regionales Gemüse zur Erntezeit. Besser geht es nicht! Esst ihn frisch, je frischer desto besser. Das ist sehr, sehr gesund: entwässert und entschlackt, hat wenig Kalorien. Ist kein billiges, aber ein tolles kulinarisches Erlebnis. Und dazu einen gut gekühlten Weißwein... Da fallen mir spontan folgende Weine ein:

Grauburgunder, Weißburgunder, trockene Rieslinge mit wenig Säure, Sauvignon Blanc, Silvaner, zarte Blanc de Noir. Oder ganz speziell zu grünem Spargel ein (nicht so schwerer) Chardonnay, z.B. Klaus' Lieblingswein „Nounat“. Und einer geht immer: die Illusion Nr. 1 von Meyer-Näkel (Dernau, Ahr). Spargel ohne Wein ist wie Laufen ohne Schuhe. Es geht eben alles – bis auf den Frosch, der hüpfet.

## Rezepte zum Kochtipp

[Weinempfehlung](#)

[Wein zum Essen](#)

[A – Z Weinthemen](#)



## Spargel hilft der Liebe, aber wie geht das?



### Die Vorbereitung von weißem Spargel ist für alle Gerichte gleich:

Frischen Spargel mit einem scharfen Sparschäler (3.- €) schälen. Dazu diesen ca. 4 cm unterhalb der Spitze ansetzen und mit leichtem Druck nach unten ziehen, einmal rundherum, Ende abschneiden. Spargelschalen ca. 30 min. auskochen, Schalen entfernen, Salz, Zucker, Zitronensaft und 1 EL Butter zufügen. Fertig ist der Spargelsud. Daraus lässt sich z.B. eine Spargelsuppe, ein Spargelrisotto o.ä. kochen. Klassisch wird darin der geschälte Spargel ca. 12 min. sanft gegart. Der Geschmack wird dadurch viel intensiver. Mit brauner Butter oder Saucen servieren.

### Rezepte zum Kochtipp

[Spargel im Dip](#)

[Spargelsalat](#)

## Asiatischer Tempurateig – fettarm frittieren



- Weizenmehl, 100 g
- Speisestärke, 100 g
- Backpulver, 1 Tüte
- Ei, 1
- eiskalter Sprudel, ca. 250 ml
- Frittieröl, 1 l (Sesamöl, Rapsöl,...)

Mehl, Stärke, Backpulver und das Ei in einer Schüssel verrühren, den eiskalten Sprudel langsam einfüllen und dabeiiterrühren, bis ein glatter Teig entsteht (sollte eine mittlere Konsistenz haben, weder zu flüssig noch zu dick). Das Öl in einem schmalen, aber höheren Topf auf ca. 170°C erhitzen (testet mit dem Holzlöffel – siehe „Das Fetttribunal – frittieren ohne Fritteuse“). Die Objekte eurer fleischlichen Begierde gut würzen. Mit einer schmalen Vorlegegabel aufpieksen, in den Tempurateig tauchen und ab ins heiße Öl plumpsen lassen. Bitte nur hell (maximal goldbraun) ausbacken, so etwa 2 min. Mit einer Schöpfkelle rausfischen und auf Küchentrepp entfetten. Im Backofen bei ca. 60°C warmstellen, bis ihr alles frittiert habt. Und was könnt ihr so tempurieren? Fast alles! Probierts aus:

- Riesengarnelen
- festen Fisch (Seeteufel, Lachs, Kabeljau, Seelachs,...)
- Tintenfischringe
- Hähnchenfilet
- Putenbrust
- Schweinefilet
- Möhren
- Sellerie
- Paprika
- Spargel

Die Stücke sollten aber eine mundgerechte Größe haben.

## To go Food



Unsere Leckereien im Glas eignen sich meistens auch für die Mitnahme außer Haus:

[Unsere umfangreichen Empfehlungen dazu findet ihr im selben Blogbeitrag. Schaut rein! Es ist sooo einfach!!!](#)

### **To go Food ....**

zur Uni, zum Job,....oder zu Freunden als (Überraschungs-)Geschenk zu deren Party (damit werdet ihr auch ungewollt zum umschwärmten Hit).

### **Ratgeber. Was sollte beachtet werden?**

Die Transportgläser sollten einen Bügelverschluss oder einen Schraubverschluss haben. So kann während des Transportes nichts passieren. Und was könnt ihr mitnehmen? Das hängt i.d.R. davon ab, ob die Speisen am Zielort aufbereitet werden können. Soll heißen: in der Uni oder am Arbeitsplatz können die Köstlichkeiten meist nicht erwärmt werden (mittels Backofen, Mikrowelle, o.ä.). Folglich eignen sich unempfindliche kalte Leckereien. Um dazu einen kompletten Überblick zu erhalten, schaut einfach in unseren Blogbeitrag „Glasfood to go oder to go food“. Anders ist das meist, wenn ihr die appetitlichen Gläschen zu Freunden mitnehmt (z.B. zu deren Party: „Jeder bringt bitte etwas zu essen mit!“). Dort habt ihr fast immer die Möglichkeit, die Gläser aufzubereiten (meistens zu erwärmen).

## Tomatenfilets – braucht man die?



Ja, für viele italienische / mediterrane Gerichte. Das geht einfach und schnell; reife Tomaten kreuzweise einritzen, 30 sec. in kochendem Salzwasser brühen, unter kaltem Wasser abschrecken, abkühlen, die leicht gewellte Tomatenhaut mit einem spitzen Küchenmesser abziehen, Tomaten vierteln und das Innere entfernen, übriges Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden. Jetzt noch würzen (z.B. mit Oregano, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Pfeffer, Salz) und mit Olivenöl beträufeln. Fertig!

Die Tomatenfilets können u.a. verwendet werden für: Bruschetta, Crostini, Minestrone, Nudelsalate, Reissalate, Rohkostsalate, Tomatensuppe,...

### Rezepte zum Kochtipp

[Mediterrane Tomatenfilets](#)

[Frischkäse Tomaten-Oliven](#)

[Tomatencouscous](#)

## Warum mit getrockneten Kräutern marinieren?



### Warum mit getrockneten Kräuter marinieren?

Wir haben bei unseren Marinaden getrocknete Kräuter verwendet. Hätten wir nicht frische einsetzen sollen, deren Aroma fast immer intensiver ist? Der Grund liegt in der höheren Hitzebeständigkeit von getrockneten Kräutern. Frische Kräuter sollten daher bei gekochten Gerichten immer erst zum Schluss zugegeben werden. Und da wir unsere Marinaden auch zum Braten einsetzen, greifen wir bei diesen Rezepten auf getrocknete Kräuter zurück.

#### **Frische Kräuter: Vorteile**

- intensiver Geschmack und Geruch
- ein Maximum an Inhaltsstoffen
- meist geringe Schadstoffbelastung

#### **Frische Kräuter: Nachteile**

- geringe Hitzeresistenz
- kurze Haltbarkeit
- nicht immer verfügbar
- i.d.R. teurer als getrocknete

### Getrocknete Kräuter: Vorteile

- höhere Hitzebeständigkeit
- lange Haltbarkeit
- gute Verfügbarkeit
- i.d.R. preiswerter als frische

### Getrocknete Kräuter: Nachteile

- meist nicht so intensives Aroma
- bei Billigware häufig hohe Schadstoffbelastung (Pestizide), daher möglichst Bio-Produkte verwenden
- z.T. verändertes Aroma veränderte Konsistenz
- ätherische Öle gehen z.T. verloren

[Blog Beitrag ansehen](#)



## Zwiebeln schneiden ohne Tränen



### **Geht! Problemlos!**

Ihr kennt sicher auch unendlich viele „Hausfrauentipps“: vor dem Schneiden der Zwiebeln den Mund mit Wasser füllen oder eine Taucherbrille aufsetzen,...

### **Alles Bullshit!**

Profiköche weinen nie beim Schneiden von Zwiebeln, egal wieviel Knollen es sind. Sie verwenden einfach ein besonders scharfes Messer. Und das wird vor jedem Einsatz auch noch mit dem Wetzstahl geschliffen. Bei einem stumpfen Messer werden die Zwiebelzellen nicht zerteilt, sondern gequetscht. Das dann entstehende Reizgas (Aminosäure trifft Enzym) tritt senkrecht aus und löst dann den Tränenfluss aus. Daher mit dem Kopf immer etwas Abstand halten. Und schon gibt's zumindest in der Küche keine Tränen mehr!

**WWW.SEXYGLASFUTTER.DE**

**Impressum**

**Herausgeber & Domaininhaber**

Klaus Rupp - Am Clarenhof 21 - D 50 859 Köln

Norbert Fricke - Glogauer Str. 28 - D 53117 Bonn

**Webdesign & Fotos**

Klaus Rupp

**Rezepte**

Norbert Fricke