

SUPER TRICKS

FÜR KÜCHE UND HAUSHALT



888

CLEVERE
TIPPS FÜR DEN
ALLTAG



SUPERTRICKS

FÜR KÜCHE UND HAUSHALT

SUPER TRICKS

FÜR KÜCHE UND HAUSHALT

Weltbild

SUPER TRICKS

444x

FRISCHHALTEN,
CLEVER KOCHEN,
SCHNELLER AUF-
RÄUMEN

FÜR DIE KÜCHE

AGNES PRUS

INHALT



1

SUPERCHECKER ab Seite 8

Knusprige Kartoffeln dank Natron? **Seite 10**

Paprika: aus Grün mach Rot? **Seite 20**

Knoblauch im Schraubglas schälen? **Seite 30**

Dämpfen im Wok? **Seite 51** Duschhaube

statt Frischhaltefolie? **Seite 54** Zitronensaft

gegen rostige Messer? **Seite 57** Reiskörner

statt Spülbürste? **Seite 59**

SUPEREFFIZIENT ab Seite 62

Anti-Einkaufslisten statt Verschwendung? **Seite 66** Nudeln gegen Schimmel?

Seite 76 Bügelbrett zum Büffet? **Seite 78**

Pizza aus der Pfanne? **Seite 85** Malerkrepp in der Küche? **Seite 89** Spaghetti in

der Torte? **Seite 94** Schichtsalat im Glas?

Seite 95 Socken gegen Sauerei? **Seite 103**



2



SUPERGESCHICKT ab Seite 106

Lederschuh als Korkenzieher? **Seite 108**

Marmelade als Pannenhilfe? **Seite 118**

Pistazien in der Knoblauchpresse?

Seite 136 Muffins statt Kuchen? **Seite 138**

Kleiderbügel als Küchenwaage? **Seite 140**

Cannelloni nach Spritzbeuteltechnik?

Seite 146 Strohalm in der Ketchupflasche? **Seite 156**



SUPERNÜTZLICH ab Seite 160

Tomaten aus der Salatschleuder? **Seite 162**

Zitronenkerne als Gelierhilfe? **Seite 168**

Eis aus der Kartoffelpresse? **Seite 175**

Korke an die Tüte? **Seite 185** Plastikflaschen als Trichter? **Seite 192** Konservendosen im Zeitschriftenmagazin?

Seite 195



STICHWORTVERZEICHNIS ab Seite 200

SUPERTRICKS FÜR DIE KÜCHE

Die Küche ist das Herzstück der Wohnung: Hier beginnt der Tag, man kocht, redet, lacht und – egal, wie viele Quadratmeter zur Verfügung stehen – bei Partys tummelt sich die größte Meute immer zwischen Kühlschrank und Herd. Aber eine Küche heißt auch immer Arbeit. Diese Arbeit geht zwar durch unser Buch nicht weg, Sie werden sie aber durch clevere Tricks, schamlose Improvisation und unerwartete Zweckentfremdung mit deutlich mehr Spaß wuppen.

SUPERCHECKER

Sie wollten immer schon mal wissen, warum der Marktbesucher neben Ihnen bei der Wassermelone den Soundcheck macht? Ob Kartoffeln in kaltes oder kochendes Wasser gesetzt werden, Olivenöl nicht vielleicht doch zum Braten taugt und wieso Ihr verdammtes teures Messer rostet? Um gewitzt und geschickt die Küche zu nutzen, braucht man ein paar knallharte Fakten, auch „Warenkunde“ genannt. Denn wer sein Equipment und die besten Seiten seiner Nahrungsmittel kennt, gewinnt Genuss und spart eine Menge Geld.



SUPEREFFIZIENT

So, alles gekauft (auch das natürlich voll clever geplant!), bleibt noch die Frage: Wohin mit all den schönen Dingen? Organisieren Sie kleine Räume schlau, optimieren Sie Stauraum, von dem Sie bisher nicht wussten, dass Sie ihn haben, und nicht zuletzt: Lagern Sie Lebensmittel da, wo sie so lange wie möglich frisch bleiben – auch, wenn das heißt, dass Sie sich von einer Duschhaube trennen müssen.



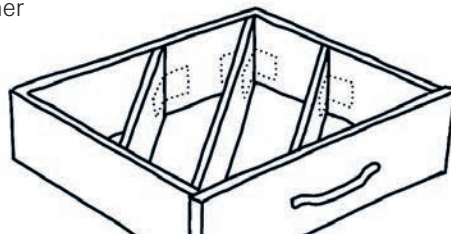
SUPERGESCHICKT

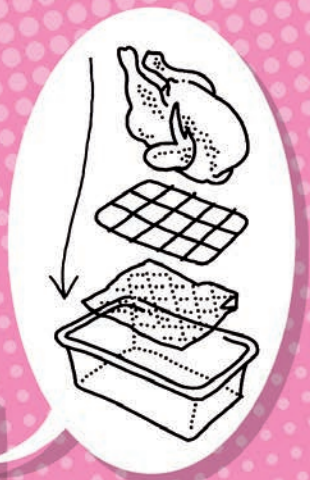
Es gibt sie halt, die Stolpersteine des Küchenalltags. Aufgaben, vor denen man sich nur zu gerne drückt, weil sie knifflig/langweilig/langwierig sind oder eine Schweinerei verursachen. Ab jetzt gibt es keinen Grund mehr, wegen des Schälens auf den Wahnsinn-Granatapfel zu verzichten, sich über einrollendes Backpapier zu ärgern oder das Häuten von Tomaten zu scheuen. Unsere Tricks lassen Sie leichtfüßig und elegant über all diese Küchenhürden hüpfen.



SUPERNÜTZLICH

Jede Küche steckt voller versteckter Talente – man muss sie nur sehen! Schauen Sie sich Ihre Küchengeräte mal so an, wie jemand von einem anderen Stern, statt sie nur laut Bezeichnung zu verwenden. 100% sind noch zu wenig, Presskanne, Salatschleuder und Apfelportionierer können mehr, zweckentfremden und upcyclen Sie hemmungslos. Holen Sie alles aus Ihrer Küche heraus, rocken Sie den Alltag und feiern Sie sich mit einer Party – natürlich in der Küche!

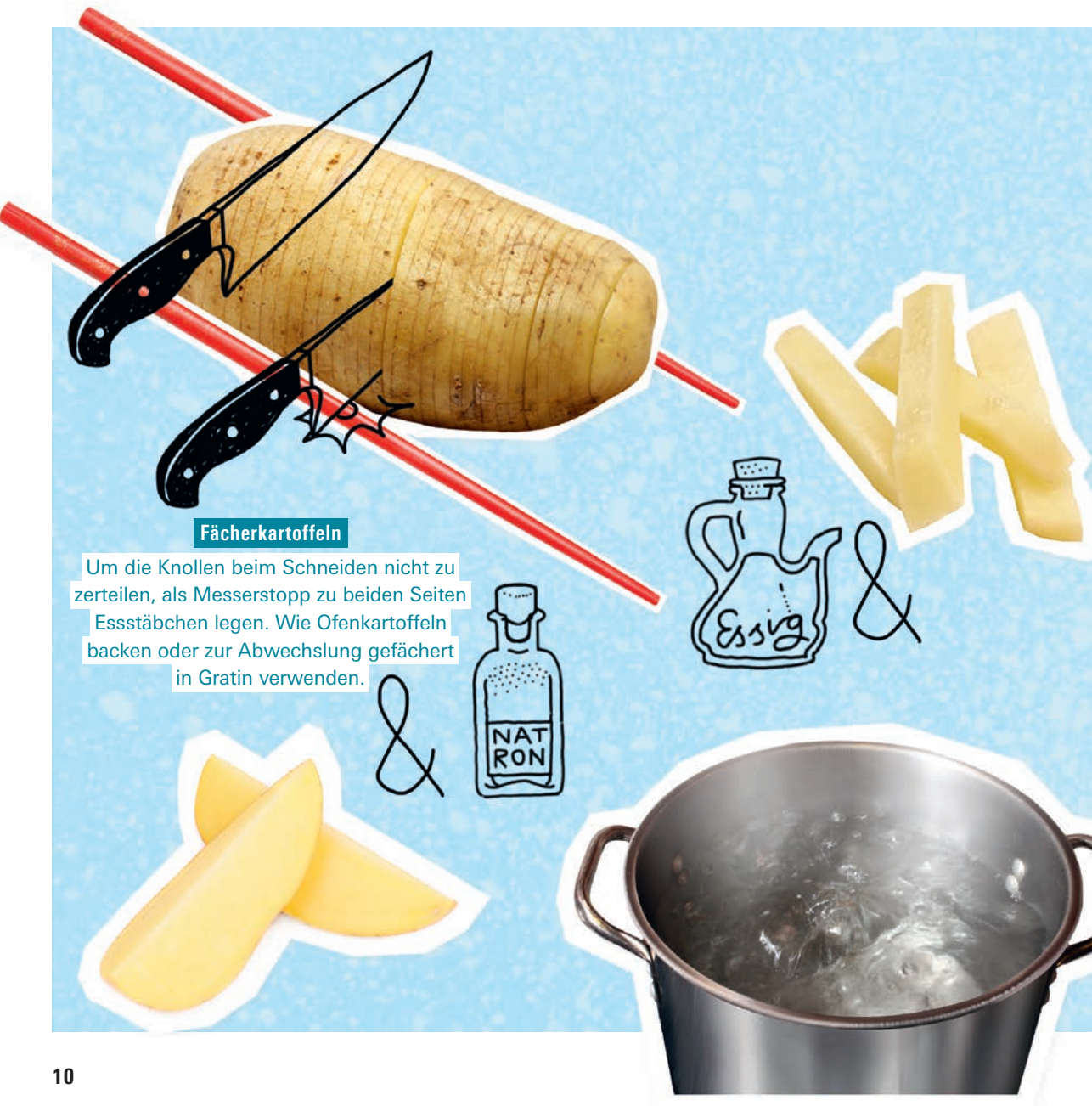




SUPERCHECKER

Ob Carbonstahl-Messer oder Küchenschere, Hefeteig oder Hähnchen: Lernen Sie Ihre Pappenheimer bestens kennen, dann werden sie sich Ihnen von ihrer besten Seite zeigen.





Fächerkartoffeln

Um die Knollen beim Schneiden nicht zu zerteilen, als Messerstopp zu beiden Seiten Esstäbchen legen. Wie Ofenkartoffeln backen oder zur Abwechslung gefächert in Gratin verwenden.

KARTOFFELN – EINFACH BESSER

Jeder von uns kennt die gute alte Kartoffel, hat sie vermutlich tausendmal zubereitet und noch häufiger gegessen. Was soll da noch groß schiefgehen? Gar nichts, es kann aber auch steil gehen. Mit ein paar ganz einfachen Tricks holen Sie das Beste aus den gesunden Knollen.

Aufbewahrung

Kartoffeln dunkel und trocken bei 4–8 °C lagern. Weder in Plastik noch neben Zwiebeln aufbewahren, das lässt sie schneller faulen. Über restliche Erde an den Kartoffeln darf man sich freuen, sie macht sie auf natürliche Weise haltbarer. Frühkartoffeln bald verzehren, sie sind nicht lagerfähig.

Salz- und Pellkartoffeln werden aromatischer, wenn man zu

dem Kochwasser 1–2 TL ganze Kümmelsamen gibt.

Kartoffelsalat – der Goldie des Grillbuffets. Während das Pellen direkt nach dem Kochen am besten geht, wartet man mit dem Schneiden der Knollen lieber ein wenig: Ihre Struktur ist nach dem Kochen noch locker, beim Abkühlen aber verbinden sich die Stärkemoleküle und das Fruchtfleisch festigt sich.

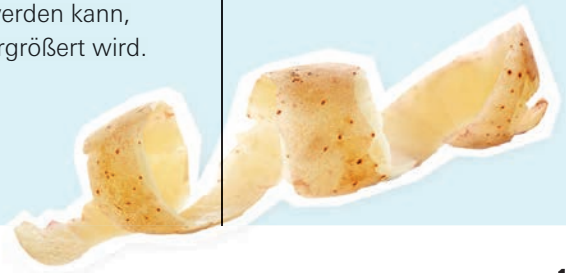
Ofenkartoffeln ruhig ohne Folie backen, sie verlängert nur unnötig die Garzeit.

Wedges bekommen eine herrliche Kruste, wenn man die Kartoffelstücke kurz vor-kocht und 1 TL Natron zum Wasser gibt. Es bricht die Schnittflächen leicht auf, wodurch die Oberfläche, die **kross** werden kann, deutlich vergrößert wird.

Kartoffelsuppe nur kurz oder gar nicht mit dem Mixer pürieren: Die rotierenden Klingen zerstören die Stärkemoleküle, sodass sich die austretende Stärke mit der Flüssigkeit in den gekochten Kartoffeln vermischt – das macht die Suppe kleistrig. Besser durch die Flotte Lotte drehen.

Für Püree gilt das natürlich auch. Es wird schön luftig, wenn man die Knollen durch die Kartoffelpresse drückt. Sie müssen dafür übrigens nicht geschält werden, die Schale bleibt im Sieb zurück.

Für Pommes die geschnittenen mehligkochenden Kartoffeln in Essigwasser (1 EL auf 1 l) vorgaren, dann zerfallen sie nicht, garen aber durch.



KÖRNERFUTTER- EINMALEINS

1 Reis waschen?

Waschen entfernt Stärke von den Körnern und sorgt für eine lockere Konsistenz. Soll das Ergebnis also körnig und luftig sein, spülen Sie den Reis ab, bis das Wasser klar ist. Wenn allerdings eine gewisse Klebrigkeit erwünscht ist wie bei Risotto, Paella oder Milchreis, wird der Reis ungespült gegart.

2 Einweichen

Vor dem Kochen sollte man Hülsenfrüchte, Quinoa, Hirse und Vollkornreis 12–24 Std. einweichen. Das hat zum einen den Vorteil, dass sie schneller durchgaren, zum anderen wird dadurch die in den äußeren Randschichten befindliche Phytinsäure, die eine Nährstoffaufnahme beim Menschen hemmen kann, ausgespült. Gießen

Sie das Einweichwasser weg und kochen Sie mit frischem Wasser.

3 Aroma pushen

■ Für mehr Geschmack Bulgur und Couscous vor dem Garen kurz in einer trockenen Pfanne anbraten, sodass die Aromen freigesetzt werden. Das hilft übrigens auch Haferflocken auf die Sprünge.

■ Würzen Sie die Körner schon während des Garvorgangs: Übergießen Sie sie mit Brühe oder fügen Sie dem Wasser Gewürze zu.

4 Mehl

Mehl aus Quinoa, Amaranth oder Hirse ist häufig teurer als ganze Körner, vielleicht brauchen Sie auch nur eine kleine Menge und möchten nicht extra eine ganze Packung kaufen. Mahlen Sie die Körner einfach im Hochleistungsmixer oder in einer Kaffee- oder Handmühle.

Wenn man die Körner vorher waschen möchte, muss man sie vor dem Mahlen im warmen Ofen trocknen.

5 Lagern

■ Bewahren Sie Quinoa & Co. luftdicht verschlossen, trocken, dunkel und schön kühl auf, dann halten sie sich monatelang. Gemahlen sollten sie nach ein paar Wochen aufgebraucht werden, man kann alle Mehle aber auch einfrieren.

■ Polierter Reis kann sich jahrelang halten, Vollkornreis verdirbt schneller, da in den Randschichten reichlich Fette enthalten sind, die ranzig werden können.

PRIMA KLIMA FÜR BROT

WACHSTUMSSCHUB: Mit diesen Tipps geht der Plan vom hausgemachten Brot perfekt auf.

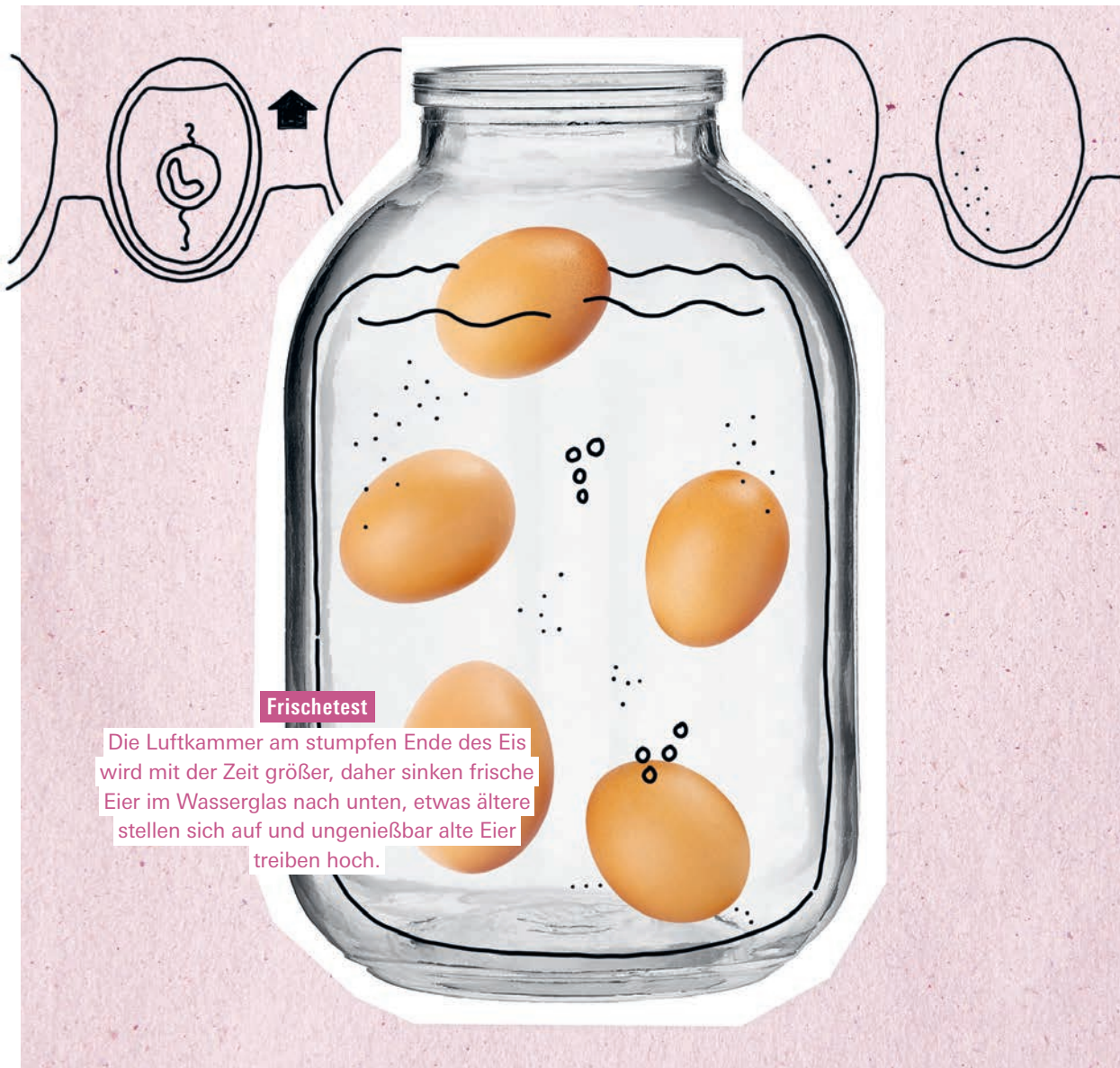
Umspannen Sie die Schüssel mit einem **GUMMI**, um die Anfangshöhe des Teiges zu **MARKIEREN**, dann sehen Sie, wann sich das Hefegluck verdoppelt.



Stellen Sie für feuchtwarmes **KLIMA** eine Schale mit kochend heißem Wasser in den **BACKOFEN** und die Hefeteigschüssel darüber auf den Rost.

UM ZUR DOPPELTEN GRÖSSE aufzugehen, braucht Brot- und Hefeteig ein warmes, feuchtes und zugfreies Umfeld, 32–38°C sind optimal. Decken Sie die Schüssel mit einem Topfdeckel ab (zur Not geht auch eine saubere Plastiktüte), dann

trocknet die Teigoberfläche nicht aus und die Hefe gedeiht besser. Stellen Sie die Schüssel dann mit dampfendem Wasser in den Ofen (s.o.), alternativ geht auch die Mikrowelle, eine Kühlbox oder die Spülmaschine.



Frischetest

Die Luftkammer am stumpfen Ende des Eis wird mit der Zeit größer, daher sinken frische Eier im Wasserglas nach unten, etwas ältere stellen sich auf und ungenießbar alte Eier treiben hoch.

EIERLEI

Ob Rührei oder feiner Kuchen, Eier sind Multitalente in der Küche. Doch trotz ihres Klassikerstatus herrscht oft Unklarheit darüber, worauf man beim Einkauf achten sollte, wie sie am besten gelagert werden und welche Eigenheiten sie haben. Höchste Zeit, die wichtigsten Fragen zu beantworten.

Einkauf

Ob Bio oder Eier aus konventioneller Aufzucht muss jeder für sich klären. Fakt ist, dass Tiere aus Bio-Aufzucht nur Biofutter erhalten; Gentechnik und vorbeugender Einsatz von Antibiotika sind tabu. Die Eierfarbe hängt lediglich von den Genen und der Rasse der Hühner ab und hat keine Auswirkungen auf den Geschmack.

Prüfen Sie beim Händler, ob alle Eier eine intakte Schale haben. Ist sie an-

geknackst, können sich Bakterien schnell den Weg nach innen bahnen.

Lagerung

Solange die Schale intakt ist, halten sich Eier mindestens 28 Tage. Auf der Packung ist das Mindesthaltbarkeitsdatum angegeben, aber wenn Sie sich wegen des Alters nicht sicher sind, hilft der Wasserglastest. Waschen sollte man Eier nicht, dadurch wird die natürliche Schutzschicht auf der Schale zerstört.

Lagern Sie Eier kühl und mit der Spitze nach unten. Steht das Ei andersherum, steigt die Luftblase am stumpfen Ende mit der Zeit hoch, die Eihaut kann sich ablösen und Keime dringen ein.

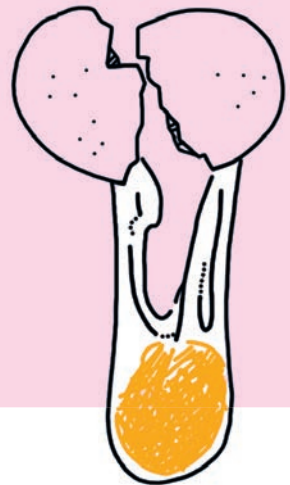
Was kaum jemand weiß: Die Reste von Eiklar und Eigelb lassen sich problemlos bis zu 4 Monate einfrieren.

Verwendung

Frische Eier haben ein festes Eiklar, was sie zum Pochieren

prädestiniert, auch Spiegeleier daraus werden sehr hübsch. Natürlich sollten auch für jedes Rezept, das rohe Eier vorsieht, ausschließlich frische verwendet werden. Ältere Eier lassen sich dafür gut zu Eischnee schlagen und nach dem Hartkochen oft besser pellen. Auch zum Panieren kann man ältere Eier etwas leichter verquirlen.

Extra-Tipp: Unsicher, ob das Ei gekocht oder roh ist? Einfach auf dem Tisch kreiseln lassen: Gekochte Eier drehen sich schnell, rohe Eier schaukeln langsamer.



PASTA – SO GELINGT DER KLASSIKER

1 Pasta-Mythen

Hört man immer wieder: Für Pasta viel Wasser im großen Topf aufsetzen, sonst werden die Nudeln matschig oder verkleben, weil die Temperatur bei der Nudelzugabe zu stark absinkt und das Wasser zu langsam wieder anfängt zu kochen. Fakt ist aber, dass es in einem kleinen Topf ähnlich lange dauert, bis das Wasser wieder kocht. Die Temperatur sinkt darin zwar stärker, aber es geht schneller, wenig Wasser wieder zum Kochen zu bringen. Fazit: Es macht keinen Unterschied, ob die Pasta viel oder wenig Wasser zur Verfügung hat.

Es ist übrigens auch ein Mythos, dass das Wasser sprudelnd kochen muss, damit die Nudeln nicht an-

einanderkleben. Wirklich wichtig ist, dass sie bewegt werden. Das funktioniert aber auch durch Rühren, besonders am Anfang.

2 Salz

Seien Sie nicht schüchtern beim Salzen des Kochwassers! Nudeln, die mit zu wenig Salz gekocht wurden, werden selbst durch die würzigste Soße nicht mehr der Hit.

3 Wasserturbo

Es soll schnell gehen? Statt das ganze Wasser in einem Topf aufzukochen, lieber den Topf nur zur Hälfte füllen und die zweite Hälfte parallel im Wasserkocher aufkochen.

4 Öl

Man kann einen Schuss Öl ins Kochwasser geben, damit es nicht überläuft – da das Wasser aber nicht

sprudelnd kochen muss, besteht diese Gefahr eigentlich nicht.

Nach dem Kochen keinesfalls Öl zugeben, sonst haftet die Soße nicht mehr an den Nudeln!

5 Nudelwasser

Nehmen Sie, wenn die Nudeln fast fertig sind, immer ein halbes Tässchen Kochwasser beiseite und geben sie es zur kochenden Soße: Die Stärke darin verleiht ihr eine sämigeren Konsistenz und hilft ihr, an den Nudeln zu haften.

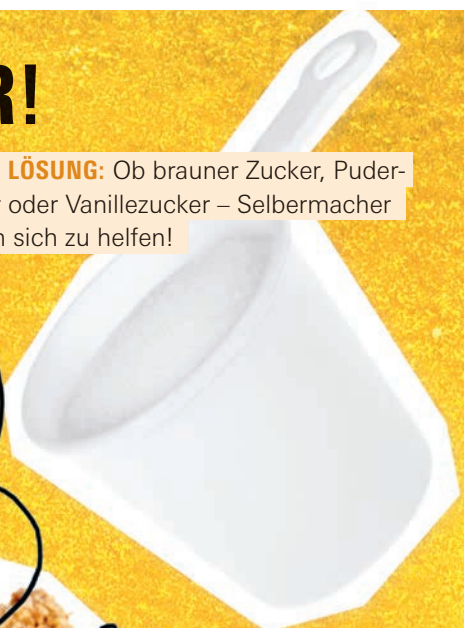
6 Soße

Die Soße sollte immer vor den Nudeln fertig sein. Nehmen Sie die Nudeln aus dem Wasser bevor sie al dente sind und garen Sie sie in der Soße fertig. So wird jede einzelne Nudel vom Aroma durchzogen, und noch dazu verhindert es ein Verkleben der Nudeln.

IST DOCH ZUCKER!

Für selbstgemachten
BRAUNEN ZUCKER 200 g
normalen Zucker mit 2 EL Zucker-
rübensirup oder Melasse mit
einer Gabel vermischen –
fertig!

SÜSSE LÖSUNG: Ob brauner Zucker, Puder-
zucker oder Vanillezucker – Selbermacher
wissen sich zu helfen!



Bewahren Sie den
braunen Zucker im
SCHRAUBGLAS auf. Damit
er nicht „versteint“, eine
feuchte Tonscherbe oder
ein Stück Brot dazu-
legen.

Melasse oder Sirup verleihen weißem Zucker eine malzige Note und etwas Feuchtigkeit, das kommt dem Original sehr nah. Und **VANILLE-ZUCKER** macht man ohnehin am besten selbst: Einfach eine aufgeschlitzte Vanilleschote mit

Zucker in ein Schraubglas geben und gut durchziehen lassen. Puderzucker hingegen ist nichts anderes als feiner Zucker. Wer eine **ELEKTRISCHE KAFFEEMÜHLE** hat, ist daher bei spontaner Lust auf Zuckerguss aus dem Schneider.

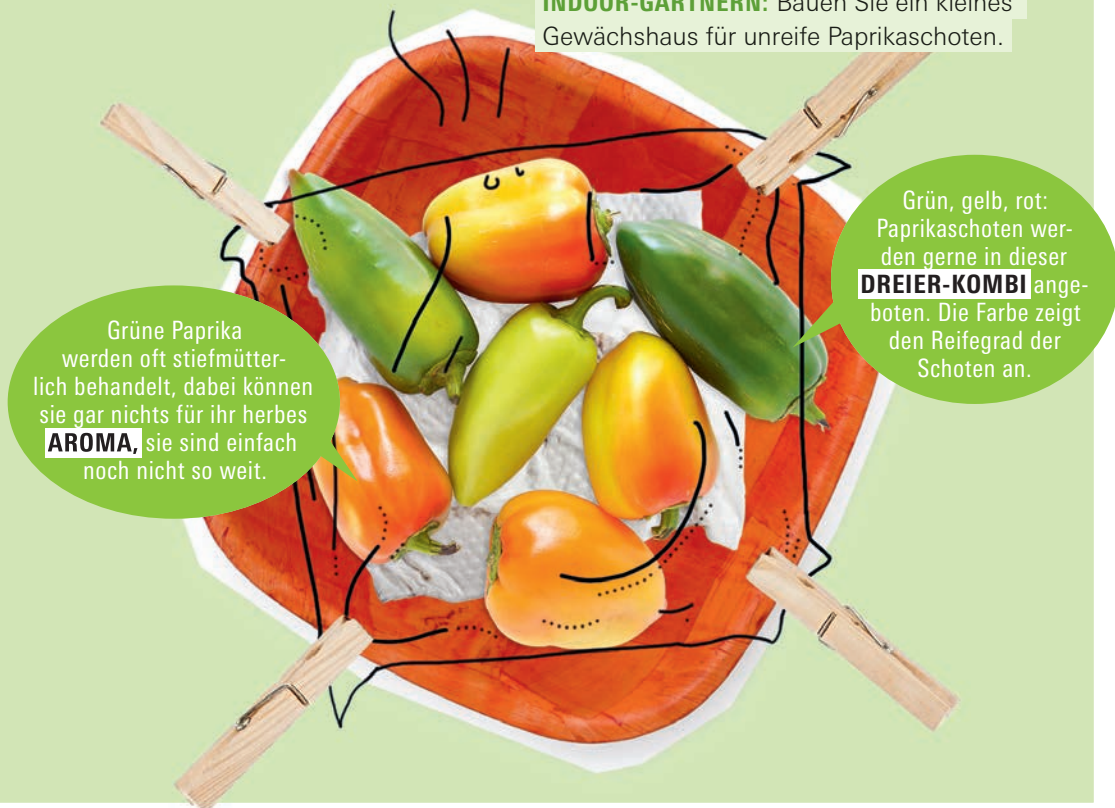
Geschmacksbooster

Sie wollen das Aroma von Früchten pushen? Geben sie einen **Hauch Salz** zu Melone und Ananas, etwas Balsamico, Zitronensaft oder Pfeffer auf Erdbeeren und Limettensaft auf Papaya und Mango.



PAPRIKA REIFEN LASSEN

INDOOR-GÄRTNERN: Bauen Sie ein kleines Gewächshaus für unreife Paprikaschoten.



GRÜNE PAPRIKASCHOTEN haben aufgrund ihres herben Geschmacks nicht viele Fans, außerdem liegt ihr Vitamin-C-Gehalt weit unter dem der reifen roten Exemplare. Legen Sie die Schoten zum Nachreifen auf mehrere Lagen

nasses Küchenpapier in einen tiefen Behälter. Der Stiel sollte nach oben zeigen, sonst fault er. Nun den Behälter so mit Folie abdecken, dass ein Luftloch bleibt. Nach 7–14 Tagen bei ca. 18 °C sind die Schoten rot und reif.

EXPRESS-REIFE FÜR BANANEN

Wenn Sie der Bananenbrot-Jeher packt, Ihre Bananen aber **NOCH NICHT REIF** genug sind, können Sie sie im Backofen schnell „reifen“ lassen.

BACKE, BACKE BANANE: Reife Bananen lassen andere Früchte schneller reifen. Ihnen selbst hilft Wärme auf die Sprünge.



Backen Sie am besten gleich **MEHRERE BANANEN**, dann lohnt sich der Energieaufwand. Überschüssiges Mus im Eiwürfelbehälter einfrieren.

FÜR BANANENBROT eignen sich nur sehr reife Bananen. Für „Express-Reifung“ die Bananen nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und 20 Min. bei 200 °C backen. Das Fruchtfleisch wird dadurch süß und weich.

Übrigens: Die im Internet kursierenden Tipps, Bananen am Bund zu lassen oder ihre Stiele mit Folie zu umwickeln, damit sie langsamer reifen, machen nicht viel Aufwand, haben aber auch keinen überzeugenden Effekt.

KÜCHENABFALL? KÜCHENGARTEN!

Kräuter:

Um Basilikum, Minze oder andere unholzige Kräuter nachzuziehen, **10 cm lange Stängel** in ein Glas mit Wasser (regelmäßig wechseln) stecken.



Lauch:

Den Wurzelansatz in ein Wasserglas stecken und mit reingepiekten Zahnstochern **etwas aufbocken**, dann wächst das Grün nach.



Für Salat oder Pak Choi

den Strunk ca. 5 cm hoch abschneiden, in eine Schale mit Wasser setzen. Nach einigen Tagen **wachsen Blättchen** aus der Mitte.



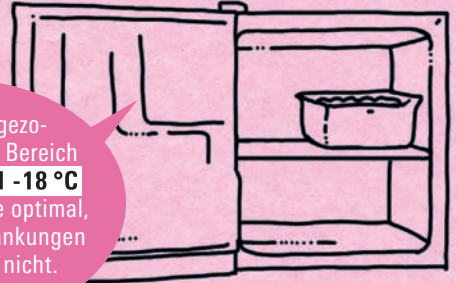
DU KALTER SOFTIE!

Decken Sie die Oberfläche der Eiscreme mit Frischhaltefolie oder **BACKPAPIER** ab, damit sich keine Eiskristalle darauf bilden.

SCHATZTRUHE: Mit diesen Tricks bleibt Ihre Lieblingseiscreme länger lecker.



Eiskalt durchgezogen: Im hinteren Bereich des TK-Fachs **BEI -18 °C LAGERT** Eiscreme optimal, Temperaturschwankungen bekommen ihr nicht.

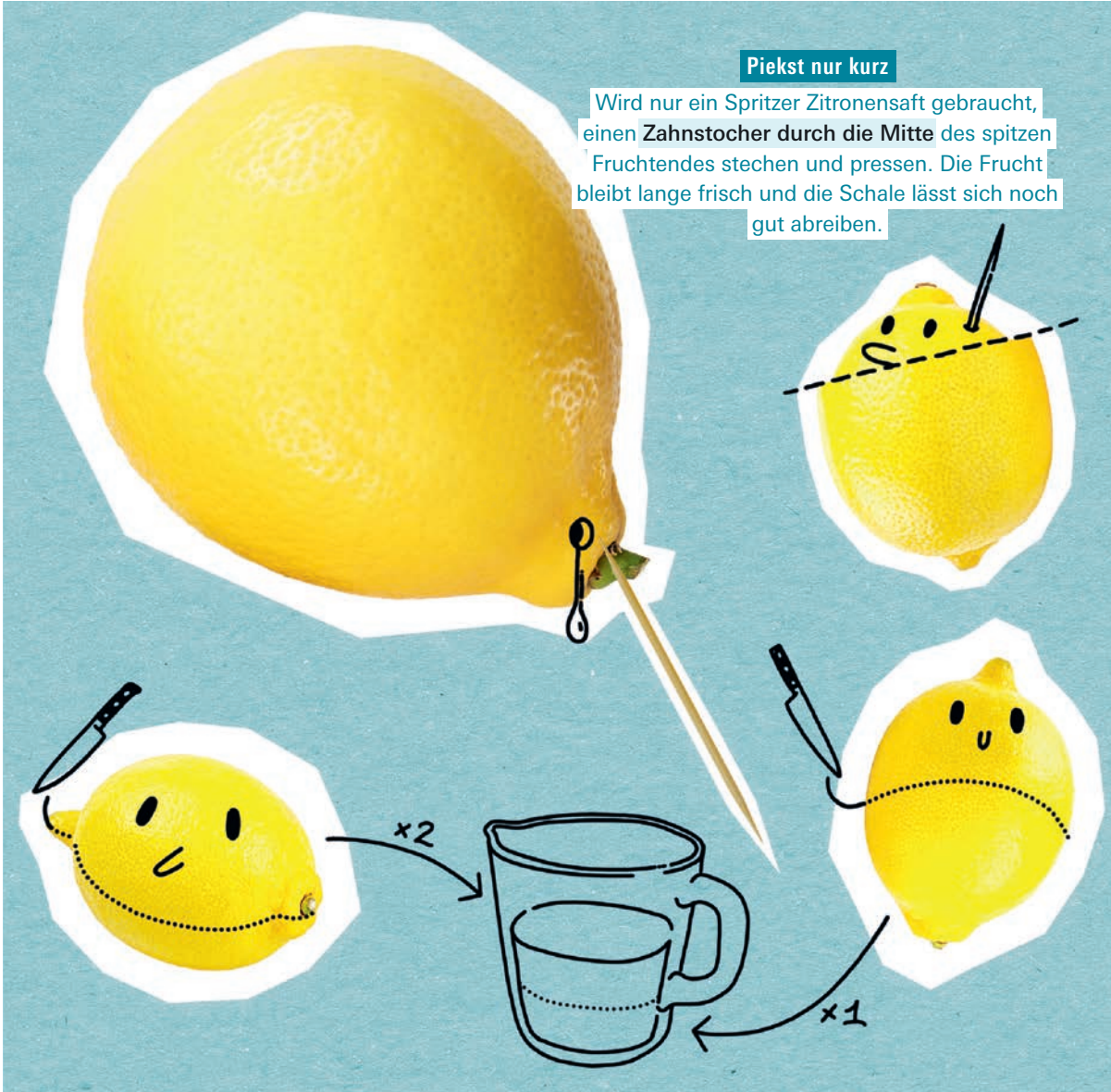


SOMMER, SONNE, RAN ANS HÖRNCHEN! Zum leichteren Entnehmen den Löffel heiß abspülen oder das Eis mit einem Messer vorschneiden. Lieber nicht draußen stehen lassen, angetaute Eiscreme kommt als knüppelharter Brocken

zurück! An den Außenflächen der Packung wird sie schneller weich, fangen Sie also dort an statt in der Mitte. Und: Der Tipp, die Box in einen Gefrierbeutel zu wickeln, damit das Eis soft bleibt, ist leider ein Flop!

Piekt nur kurz

Wird nur ein Spritzer Zitronensaft gebraucht, einen Zahnstocher durch die Mitte des spitzen Fruchtendes stechen und pressen. Die Frucht bleibt lange frisch und die Schale lässt sich noch gut abreiben.



SCHNIPPEL DIE SCHOTE

Schneiden Sie zunächst den **BODEN** der Paprika und dann den **DECKEL** mitsamt Stiel ab. Den Stiel aus dem Fruchtfleisch brechen.

GESCHICKT: Mit der richtigen Schneidetechnik verteilen sich die Samen beim Paprikaschneiden nicht in der ganzen Küche.

Nun mit dem Messer innen entlangfahren, um die **WEISSEN SCHEIDEWÄNDE** und die Plazenta mit den Samen herauszulösen.

PAPRIKASCHOTEN ZÄHLEN zu unseren Gemüseliebblingen. Und wenn man sie auszunehmen weiß, machen die Samen keinen Ärger und man nutzt das komplette Fruchtfleisch. Bei scharfen Chilischoten muss man beachten, dass sie nicht

nur auf der Zunge, sondern auch an den Fingern brennen können. Einweghandschuhe schützen, sollten aber stramm sitzen, damit sich das Messer nicht darin verfängt. Auch eine Schicht Öl an den Händen mindert Schärfe ab.

ZWIEBELLIEBE



Gesundheit

Die bescheidene Zwiebel ist eine feste Größe in der Küche, gilt aber auch in der Volksmedizin als ein Multitalent. So soll sie das Herz-Kreislauf-System unterstützen, den Blutdruck und das Thrombose-Risiko senken, verdauungsfördernd und entzündungshemmend wirken. Auch die Öle, die uns beim Schneiden die Tränen in die Augen treiben, haben ihr Gutes: Sie helfen gegen Wespenstiche und Mittelohrentzündung.

Einkauf

Gute Zwiebeln sind leicht zu erkennen und zu ertasten: Sie sollten prall und trocken, die Schale ebenmäßig und fleckenlos sein. Grüne Triebe sind meistens ein Zeichen für zu feuchte Lagerung, dunkle Stellen können auf Fäulnis hinweisen. Sehen Sie in beiden Fällen vom Kauf ab. Heimische Zwiebeln kauft man am besten im Spätsommer und Herbst.

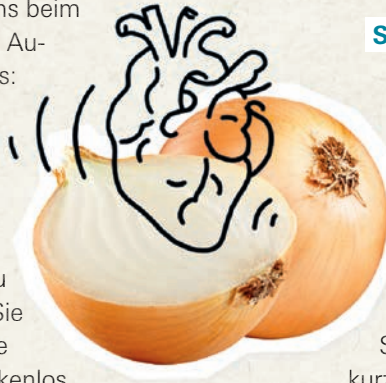
Lagerung

Lagern Sie Zwiebeln frei und vermeiden Sie Enge, sie mögen Luftzirkulation. Am besten

halten sie sich an einem trockenen, kühlen, dunklen Ort. Nur Frühlingszwiebeln und rote Zwiebeln sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden, allen anderen ist es dort zu feucht. Sortieren Sie faule Exemplare sofort aus, damit sich kein Schimmel überträgt. Übrigens: Umso älter, desto stinkiger werden sie.

Schneiden ohne Tränen

Schuld an Heulattacken beim Zwiebelschneiden sind Öle, die die Pflanze zum Schutz gegen Fressfeinde ausströmt. Dennoch sollte man Zwiebeln nicht maschinell hacken, das kann sie bitter machen. Halten Sie Schneidebrett und Messer kurz unter kaltes Wasser. Das Messer sollte sehr scharf sein, damit es die Zellen nicht quetscht. Schnitte von Wurzel zu Spitze verletzen übrigens weniger Zellen als Schnitte quer zur Wuchsrichtung (und: die Zwiebel schmeckt milder). Auch eine Kerze anzünden oder die Zwiebel für 15 Min. tiefkühlen sollen helfen.



ZEHEN ZÄHMEN

Einzelne Knoblauchzehen

lassen freiwillig von ihrer Schale ab, wenn man sie mit der **breiten Messerseite** leicht andrückt und den Ansatz abschneidet.



Ohne Messer unterwegs?

Knoblauch mit dem Handballen andrücken, schälen und **mit einer Gabel zerquetschen**; etwas Salz sorgt für zusätzliche Reibung.



En masse

lassen sich Knoblauchzehen in einem Schraubglas schälen. Zuschrauben und eine Weile Vollgas schütteln.



Beim Hacken

kleben die kleinen Knoblauchstückchen nicht so penetrant am Messer, wenn man die Zehen auf dem Brett mit **etwas Öl** und Salz berieselt.

Für Knoblauchpaste

muss man keine Presse schmutzig machen. Die gehackten Zehen einfach nach und nach mit der Messerschneide zu Püree streichen.



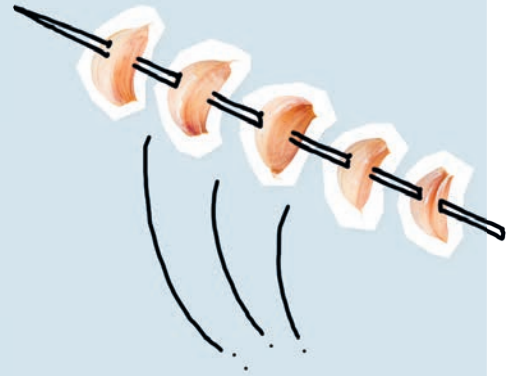
Frischen Knoblauch

zum leichteren Schälen blanchieren: 20 Sek. kochen, abgießen, kalt abschrecken. Das harte Ende abschneiden und die Zehen erlösen.



Im Ganzen

mitgegart aromatisieren Knoblauchzehen leckere **Schmorgerichte**. Auf einen Holzspieß gesteckt kann man sie später mit einem Griff entfernen.



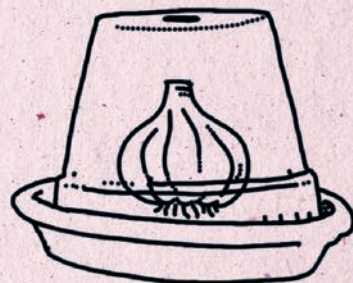
Mief?

Stinken die Finger, kann man sie mit **Salz oder Natron** einreiben oder über **Edelstahl** streichen. Knoblauch-Atem wird mit **Ingwer und Petersilie** ein wenig neutralisiert.

KNOBLAUCH-KNIFFE

HÄLT GUT: Tricks für alle, die gerne lange was von der starken Knolle haben.

In kleinen braunen **PAPIERBEUTELN** ist Knoblauch gut aufgehoben. Für Luftzirkulation die Tüte längs falten und einige Male lochen.



Ganze Knollen sind 4–5 Monate haltbar, angebrochene nur noch max. 10 Tage. **GROSSE KNOLLEN** zuerst verbrauchen, sie keimen schneller als kleine.

KNOBLAUCH MAG ES DUNKEL, luftig und nicht zu kalt, 15–18°C sind optimal. Lagern Sie ihn entweder im perforierten Papierbeutel oder unter einem umgedrehten, unglasierten Blumentopf aus Ton. Zum Haltbarmachen den

Knoblauch rösten (einzelne Zehen ungeschält in der Pfanne, ganze Knollen halbieren und bei 175°C 45 Min. backen), die Zehen ungeschält durch die Presse drücken bzw. rausdrücken und zerkleinern. Die Paste einfrieren.

HIMMEL-UND-ERDE-REGEL

Gemüse, das **UNTER** der Erde wächst, setzt man in kaltes Wasser, Gemüse, das **ÜBER** der Erde wächst, in kochendes Wasser.

WACHSTUMS-CLOU: Wer die Kinderstube der Gemüsesorten kennt, kocht besser.



Wissen Sie, ob man grüne Bohnen zum Garen in **KALTES ODER KOCHENDES** Wasser setzen soll? Die Himmel-und-Erde-Regel verrät es Ihnen!



UM GLEICHMÄSSIG DURCHGAREN zu können, werden die dicken, festen und stärkehaltigen „Erdbewohner“ in kaltes Wasser gesetzt. Durch plötzliches Erhitzen können die Zellen der äußeren Schicht platzen und diese mehlig machen.

„Sonnenanbeter“ sind häufig zart und/oder klein. Sie sollten kurz und heiß garen, damit sie ihre Knackigkeit und frische Farbe behalten (nach 7 Min. beginnt das Platzen der Zellen, das zarte Gemüse wird fahler).

MELONENKERN-DETEKTIVE

AUFGESPÜRT: Die kleinen Melonenkerne sind nicht jedermanns Sache.

Versuchen Sie's mal herzhaft: Die **KERNE IM OFEN** bei 160 °C ca. 15 Min. rösten. Olivenöl und Salz drauf und losknuspern.

Pulen, piddeln oder ausspucken: **VIELE WEGE** führen an Wassermelonenkernen vorbei. Unser Tipp: Den Burschen erst mal zu Leibe rücken.



SCHON GEWUSST? In den kleinen Wassermelonenkernen stecken massig Vitamine und Spurenelemente. Sie stehen aber trotzdem nicht so auf die schwarzen Kaubeilagen im erfrischenden Sommersnack?

STATT BLINDLINKS DRAUFLOSZUHACKEN, die Wassermelone quer halbieren, dann sehen Sie die Kern-Straßen. Wenn Sie dort einschneiden, liegen die Biester an der Schnittseite und lassen sich leicht entfernen.