

Der junge Hering

Der junge Hering

Dein Begleiter durch die Kochausbildung

Andreas Pelczer

B.I.N.D.A. Verlag

Der junge Hering — Dein Begleiter durch die Kochausbildung

© 2026 Andreas Pelczer / B.I.N.D.A. Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch ist ein Begleiter zur Kochausbildung und ergänzt die App „AusbildungsSpielKoch“. Es ersetzt keine Berufsausbildung, keinen Ausbilder und kein Praktikum. Die Inhalte basieren auf 36 Jahren Berufserfahrung und den Vorgaben der Verordnung über die Berufsausbildung zum Koch und zur Köchin (KochAusbV 2022).

Begleit-App: AusbildungsSpielKoch — Erhältlich im Apple App Store

Inhaltsverzeichnis

TEIL I: DAS FUNDAMENT

- Kapitel 1 — Hygiene und HACCP
- Kapitel 2 — Der Arbeitsplatz Küche
- Kapitel 3 — Warenkunde I: Obst, Gemüse, Kartoffeln
- Kapitel 4 — Warenkunde II: Tierische Produkte
- Kapitel 5 — Service und Gästeorientierung
- Kapitel 6 — Ernährung und Diätetik

TEIL II: DAS HANDWERK

- Kapitel 7 — Garmethoden
- Kapitel 8 — Suppen und Saucen
- Kapitel 9 — Fleisch und Geflügel
- Kapitel 10 — Fisch und Meeresfrüchte
- Kapitel 11 — Milch und Eier
- Kapitel 12 — Gewürze und Kräuter
- Prüfungsvorbereitung Teil 1

TEIL III: DIE MEISTERSCHAFT

- Kapitel 13 — Pflanzliche Küche und Beilagen
- Kapitel 14 — Vorspeisen und Zwischenmahlzeiten
- Kapitel 15 — Süßspeisen und Desserts
- Kapitel 16 — Menüplanung und Speisenfolge
- Kapitel 17 — Küchenorganisation
- Kapitel 18 — Veranstaltungen und Catering
- Kapitel 19 — Nachhaltigkeit und Verantwortung
- Prüfungsvorbereitung Teil 2

Anhang

TEIL I

DAS FUNDAMENT

1. Ausbildungsjahr — Lernfelder 1–8

Kapitel 1 — Hygiene: Ihr wichtigstes Werkzeug

 Matjes sagt: „Ihr schärfstes Messer nützt Ihnen nichts, wenn der Guest danach drei Tage auf der Toilette verbringt. Hygiene ist kein Kapitel, das man liest und abhakt. Es ist das Fundament, auf dem alles steht — jeden Tag, jede Schicht, ohne Ausnahme.“

1.1 Warum Hygiene keine Empfehlung ist, sondern Gesetz

Es gibt Dinge in der Küche, über die kann man diskutieren. Ob man Zwiebeln mit oder gegen die Faser schneidet. Ob Sahne in die Carbonara gehört (nein). Ob man Spargel stehend oder liegend kocht.

Über Hygiene diskutiert man nicht.

In Deutschland regeln mehrere Gesetze und Verordnungen, wie mit Lebensmitteln umzugehen ist. Das sind keine Empfehlungen, keine Richtlinien, keine gut gemeinten Vorschläge — es sind Gesetze. Wer dagegen verstößt, riskiert Bußgelder, Betriebsschließungen und im schlimmsten Fall die Gesundheit von Menschen.

Die wichtigsten Rechtsgrundlagen im Überblick:

EU-Verordnung (EG) Nr. 852/2004 — Das europäische Hygienerecht. Gilt für alle Lebensmittelunternehmer. Schreibt unter anderem HACCP-gestützte Verfahren vor.

Lebensmittelhygieneverordnung (LMHV) — Die deutsche Umsetzung der EU-Vorgaben. Regelt die Anforderungen an den Umgang mit Lebensmitteln, an Räume, Transport und Personal.

Infektionsschutzgesetz (IfSG), § 42 und § 43 — Bevor Sie das erste Mal in einer Küche arbeiten, brauchen Sie eine Belehrung durch das Gesundheitsamt nach § 43 IfSG. Diese Erstbelehrung muss vor

Arbeitsantritt erfolgen und darf nicht älter als drei Monate sein. Danach folgt die jährliche Folgebelehrung durch den Arbeitgeber. Ohne diese Belehrung dürfen Sie nicht mit Lebensmitteln arbeiten. Ohne Ausnahme.

Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch (LFGB) — Das Rahmengesetz. Verbietet es, Lebensmittel in den Verkehr zu bringen, die geeignet sind, die Gesundheit zu schädigen.

Was bedeutet das für Sie konkret? Sie tragen Verantwortung. Ab dem ersten Tag Ihrer Ausbildung. Nicht der Küchenchef, nicht der Ausbilder — Sie persönlich. Wer ein Schneidebrett nicht reinigt, wer die Kühlkette unterrichtet, wer krank zur Arbeit kommt und Lebensmittel kontaminiert, der verstößt gegen geltendes Recht.

Das klingt hart. Es ist auch hart. Aber es schützt Menschen. Und wenn Sie in drei Jahren Ihre Prüfung bestehen und in einer eigenen Partie stehen, werden Sie dankbar sein, dass Ihnen das am Anfang jemand so deutlich gesagt hat.

1.2 Personalhygiene — Es fängt bei Ihnen an

In 36 Jahren Küchenerfahrung — von der Bundeswehr-Großküche bis zum Sternebetrieb — habe ich eines gelernt: Die häufigste Quelle für Kontamination in der Küche ist nicht das Lebensmittel. Es ist der Mensch, der es verarbeitet.

Hände waschen

Es klingt banal. Es ist das Wichtigste, was Sie in Ihrer gesamten Ausbildung lernen werden.

Mindestens 30 Sekunden, mit warmem Wasser und Seife. Nicht kurz unter den Hahn halten und mit dem Ärmel abtrocknen — 30 Sekunden, mit Seife, zwischen den Fingern, unter den Nägeln, bis zu den Handgelenken. Anschließend mit Einmalhandtüchern abtrocknen.

Wann? Vor Arbeitsbeginn. Nach jedem Toilettengang. Nach dem Niesen, Husten oder Nasenputzen. Nach dem Umgang mit rohen Lebensmitteln (insbesondere Geflügel und Fisch). Nach dem Rauchen. Nach dem

Berühren von Abfallbehältern. Bei jedem Wechsel zwischen verschiedenen Arbeitsschritten. Immer dann, wenn Sie auch nur den Hauch eines Zweifels haben.

In der Praxis heißt das: Sie waschen sich die Hände dutzende Male pro Schicht. Das ist normal. Das ist kein Zeichen von Unsicherheit — es ist ein Zeichen von Professionalität.

 Matjes sagt: „In meiner Lehrzeit hat der Souschef einmal die ganze Brigade in einer Reihe vor dem Waschbecken aufgestellt. Jeder musste sich die Hände waschen, während er mit der Stoppuhr daneben stand. Die Hälfte hat nicht mal 15 Sekunden geschafft. Das war uns allen unendlich peinlich. Passiert ist es nie wieder.“

Arbeitskleidung

Ihre Kochkleidung ist kein Modestatement. Sie ist ein Schutz — für die Lebensmittel und für Sie selbst.

Die Regeln sind einfach: Saubere Kochkleidung täglich. Die Kochjacke schützt vor Verbrühungen und Spritzern — deshalb ist sie langärmlig und doppelreihig. Die Kochhose ist weit geschnitten, damit verschüttete heiße Flüssigkeiten nicht direkt auf der Haut kleben. Die Schürze wird bei Bedarf gewechselt, nicht erst am Ende der Schicht. Sicherheitsschuhe mit Stahlkappe und rutschfester Sohle sind Pflicht — in jeder Küche, ohne Ausnahme.

Die Kochkleidung bleibt in der Küche. Man geht damit nicht rauchen, nicht in die Kantine, nicht auf die Straße. Wer nach der Raucherpause zurückkommt, wäscht sich die Hände und zieht, wenn nötig, eine frische Schürze an.

Schmuck, Uhren, Piercings

Alles ab. Ringe, Armbänder, Uhren, Ketten, Ohrringe, sichtbare Piercings. Ohne Diskussion.

Schmuck ist ein Hygienerisiko, weil sich unter Ringen und Armbändern Bakterien sammeln, die beim normalen Händewaschen nicht erreicht werden. Schmuck kann in Lebensmittel fallen. Und Schmuck kann an

Maschinen hängenbleiben — das ist keine Hygienefrage mehr, sondern eine Frage der Arbeitssicherheit.

Viele Auszubildende tragen ihren Ehering oder einen Ring mit emotionalem Wert. Das ist verständlich. Aber in der Küche hat er nichts verloren. Besorgen Sie sich eine Kette und tragen Sie ihn darunter, oder lassen Sie ihn zu Hause. Es gibt keinen Kompromiss.

Haare und Bart

Haare müssen vollständig unter der Kochmütze oder einem Haarnetz verborgen sein. Vollständig bedeutet vollständig — keine Strähnen an der Seite, kein Pony, der unter der Mütze hervorschaut.

Bei Bart gilt: Kurze, gepflegte Bärte sind in den meisten Betrieben akzeptiert. Lange Bärte erfordern ein Bartnetz. Fragen Sie im Zweifel Ihren Ausbilder — die Regelung kann von Betrieb zu Betrieb variieren. Was nicht variiert: Barthaare haben in Lebensmitteln nichts zu suchen.

Wunden und Verletzungen

Schnittverletzungen gehören zum Küchenalltag. Wenn es passiert: Wunde sofort reinigen, desinfizieren und mit einem wasserdichten Pflaster verbinden. In der professionellen Küche werden blaue Pflaster verwendet — nicht aus ästhetischen Gründen, sondern weil blaue Pflaster in Lebensmitteln sofort auffallen. Viele blaue Pflaster enthalten zusätzlich einen Metallstreifen, der von Metalldetektoren in der Lebensmittelproduktion erkannt wird.

Über dem Pflaster tragen Sie einen Fingerling oder einen Einmalhandschuh. Handschuhe werden regelmäßig gewechselt — ein Handschuh ist kein Ersatz für das Händewaschen, sondern eine zusätzliche Barriere.

Krankheit — Wann Sie NICHT zur Arbeit kommen

Dieser Punkt wird in vielen Küchen sträflich ignoriert. Die Branche hat eine Kultur des „Durchhaltens“ — krank zur Arbeit kommen gilt als Zeichen von Stärke. Das ist Unsinn. Es ist gefährlich.

Nach § 42 IfSG besteht ein Tätigkeitsverbot für Personen, die an bestimmten Krankheiten leiden oder Symptome zeigen. Dazu gehören unter anderem: Durchfallerkrankungen (Salmonellen, Norovirus, Campylobacter und andere), Hepatitis A oder E, infizierte Wunden oder Hauterkrankungen an den Händen sowie Typhus und Paratyphus.

Sie sind verpflichtet, Ihren Arbeitgeber sofort zu informieren, wenn Sie eines dieser Symptome zeigen. Der Arbeitgeber ist verpflichtet, Sie nicht arbeiten zu lassen. Es ist keine Schwäche, krank zu Hause zu bleiben. Es ist Verantwortung.

 Matjes sagt: „Ich habe einmal erlebt, wie ein Koch mit Norovirus zur Arbeit kam, weil er sich nicht traute, sich krank zu melden. Drei Tage später war die halbe Brigade flach. Der Laden musste für eine Woche schließen. Eine Krankmeldung hätte alle geschützt — den Koch, das Team, die Gäste, den Betrieb.“

1.3 Betriebshygiene — Der Arbeitsplatz als System

Personalhygiene schützt die Lebensmittel vor dem Menschen. Betriebshygiene schützt die Lebensmittel vor der Umgebung. Beides gehört zusammen, beides ist nicht verhandelbar.

Reinigungs- und Desinfektionspläne

Jeder Betrieb, der mit Lebensmitteln arbeitet, braucht einen schriftlichen Reinigungs- und Desinfektionsplan. Dieser Plan legt fest, was, wann, womit, wie und von wem gereinigt und desinfiziert wird.

Reinigung und Desinfektion sind zwei verschiedene Dinge. Reinigung entfernt sichtbaren Schmutz. Desinfektion reduziert Keime auf ein unbedenkliches Maß. Erst reinigen, dann desinfizieren — in dieser Reihenfolge. Wer auf einer verschmutzten Fläche desinfiziert, verschwendet Desinfektionsmittel und erzielt keine Wirkung.

Wichtig: Einwirkzeiten beachten. Jedes Desinfektionsmittel hat eine vom Hersteller angegebene Einwirkzeit. Wer nach 30 Sekunden wischt, obwohl fünf Minuten vorgeschrieben sind, hat nichts desinfiziert.

Arbeitsflächen und Schneidebretter

Arbeitsflächen werden vor und nach jeder Nutzung gereinigt und desinfiziert. Nicht nur am Ende der Schicht — bei jedem Wechsel der Tätigkeit.

Viele professionelle Küchen arbeiten mit einem Farbsystem für Schneidebretter: Rot für rohes Fleisch, blau für Fisch, grün für Gemüse und Salat, gelb für Geflügel, weiß für Milchprodukte und allgemeine Verwendung, braun für gegartes Fleisch. Nicht jeder Betrieb verwendet exakt dieses System, aber das Prinzip ist überall gleich: Rohes Geflügel kommt nie auf dasselbe Brett wie Salat. Nie. Unter keinen Umständen.

Schädlingsbekämpfung

Wo Lebensmittel gelagert werden, werden Schädlinge angelockt. Das ist keine Frage der Sauberkeit allein — es ist eine biologische Realität. Professionelle Betriebe arbeiten mit zertifizierten Schädlingsbekämpfern und dokumentieren regelmäßige Kontrollen.

Als Auszubildender sollten Sie wissen: Wenn Sie Anzeichen für Schädlingsbefall bemerken — Mäusekot, Fraßspuren, Insekten, befallene Waren — melden Sie es sofort. Nicht morgen, nicht nach der Schicht. Sofort.

Abfallentsorgung

Abfall wird regelmäßig entsorgt, spätestens am Ende jeder Schicht. Abfallbehälter in der Küche sind geschlossen und werden regelmäßig gereinigt und desinfiziert. Organische Abfälle und Restmüll werden getrennt. In vielen Betrieben gibt es zusätzlich Fettabscheider für Frittierzette und Speiseöle.

Eine saubere Abfallstation ist kein Luxus — sie ist ein Indikator für die Gesamthygiene einer Küche. Wer den Müllbereich vernachlässigt, vernachlässigt alles andere auch.

1.4 HACCP — Kein Monster, sondern Ihr Freund

HACCP steht für „Hazard Analysis and Critical Control Points“ — Gefahrenanalyse und kritische Kontrollpunkte. Der Name klingt sperrig, das Konzept ist brillant einfach: Finden Sie heraus, wo etwas schiefgehen kann, und sorgen Sie dafür, dass es nicht passiert.

HACCP wurde ursprünglich für die NASA entwickelt — Astronauten können im All schlecht einen Krankenwagen rufen. Was für Raumfahrer gut genug ist, ist für Ihre Küche genau richtig.

Seit der EU-Verordnung (EG) Nr. 852/2004 ist ein HACCP-gestütztes Verfahren für jeden Lebensmittelbetrieb in Europa Pflicht. Das gilt für das Sternerestaurant genauso wie für die Imbissbude.

Die 7 Grundsätze des HACCP

Grundsatz 1: Gefahrenanalyse durchführen. Schauen Sie sich jeden Schritt Ihres Arbeitsprozesses an — vom Wareneingang bis zur Ausgabe an den Gast. Wo können Gefahren auftreten? Diese Gefahren werden in drei Kategorien eingeteilt:

Biologische Gefahren umfassen Bakterien wie Salmonellen, Listerien, Campylobacter oder E. coli, aber auch Viren wie Norovirus und Hepatitis A sowie Parasiten und Schimmelpilze.

Chemische Gefahren sind zum Beispiel Rückstände von Reinigungsmitteln, Pestizide auf Obst und Gemüse, Schwermetalle in Fisch sowie allergene Stoffe durch Kreuzkontamination.

Physikalische Gefahren umfassen Fremdkörper wie Glassplitter, Metallteile, Knochensplitter, Haare, Pflaster oder Verpackungsreste.

Grundsatz 2: Kritische Kontrollpunkte (CCPs) bestimmen. Nicht jeder Schritt ist gleich kritisch. Ein CCP ist ein Punkt im Prozess, an dem eine Gefahr durch eine Kontrollmaßnahme verhindert, beseitigt oder auf ein akzeptables Maß reduziert werden kann. Beispiel: Die Kerntemperaturmessung beim Garen von Geflügel ist ein CCP. Das Schneiden von Karotten ist kein CCP.

Grundsatz 3: Grenzwerte festlegen. Für jeden CCP brauchen Sie messbare Grenzwerte. Beispiel: Kerntemperatur Geflügel mindestens 75 °C. Lagertemperatur Frischfisch maximal 2 °C. Warmhaltetemperatur mindestens 65 °C. Diese Grenzwerte basieren auf Gesetzen, Verordnungen und wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Grundsatz 4: Überwachungsverfahren einrichten. Grenzwerte nützen nichts, wenn niemand sie überprüft. Überwachung heißt: regelmäßig messen, dokumentieren, kontrollieren. Temperatur messen, Uhrzeit notieren, Unterschrift darunter. Jeden Tag, jede Lieferung, jede Charge.

Grundsatz 5: Korrekturmaßnahmen festlegen. Was passiert, wenn ein Grenzwert überschritten wird? Das muss vorher feststehen. Beispiel: Lieferung Frischfisch kommt mit 5 °C statt maximal 2 °C an — Korrekturmaßnahme: Ware ablehnen, Lieferanten informieren, dokumentieren.

Grundsatz 6: Verifizierungsverfahren einführen. Funktioniert das System? Regelmäßige Überprüfung des gesamten HACCP-Plans durch interne Audits oder externe Prüfer.

Grundsatz 7: Dokumentation. Alles aufschreiben. Alles. Wenn es nicht dokumentiert ist, ist es nicht passiert. Das ist die Realität bei einer Kontrolle durch die Lebensmittelüberwachung.

 Matjes sagt: „Dokumentation ist das, was Köche am meisten hassen und Kontrolleure am meisten lieben. Machen Sie sich das Leben leicht: Hängen Sie die Checklisten dorthin, wo Sie sie brauchen. Füllen Sie sie sofort aus, nicht am Ende der Schicht aus dem Gedächtnis. Fünf Sekunden jetzt sparen Ihnen fünf Stunden Ärger später.“

HACCP in der Praxis — Am Beispiel Fischfilet

Um HACCP greifbar zu machen, verfolgen wir ein Zanderfilet von der Lieferung bis auf den Teller:

Schritt 1: Warenannahme (CCP)

Der Fisch wird angeliefert. Sie kontrollieren: Temperatur maximal 2 °C (messen, nicht schätzen). Geruch frisch, nach Meer, nicht fischig oder ammoniakhaltig. Augen klar und prall (bei ganzem Fisch). Fleisch fest und

elastisch. Verpackung unbeschädigt, Kennzeichnung vollständig. Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum in Ordnung. Lieferschein stimmt mit Ware überein.

Liegt die Temperatur über 2 °C? Ware ablehnen. Riecht der Fisch unangenehm? Ware ablehnen. Es gibt keinen Kompromiss. Sie dokumentieren die Annahme oder Ablehnung mit Temperatur, Uhrzeit und Unterschrift.

Schritt 2: Lagerung (CCP)

Der akzeptierte Fisch kommt sofort in die Kühlung. Frischer Fisch wird bei 0 bis 2 °C auf Eis gelagert, idealerweise auf einem Lochblech, damit Schmelzwasser ablaufen kann. Tiefkühlfisch bei mindestens minus 18 °C. Die Kühlzimmertemperatur wird täglich dokumentiert — morgens und abends.

Wichtig: Fisch wird immer getrennt von anderen Lebensmitteln gelagert. Immer unten im Kühlschrank (falls kein separater Fischkühlschrank vorhanden). Nie über gegarten Speisen, nie neben Milchprodukten.

Schritt 3: Vorbereitung

Filetieren, Gräten entfernen, portionieren. Hier ist die Kreuzkontamination die größte Gefahr: Eigenes Schneidebrett für Fisch verwenden (blau). Messer und Hände zwischen den Arbeitsschritten reinigen. Abfälle (Gräten, Haut) sofort entsorgen. Vorbereitete Filets sofort zurück in die Kühlung, wenn sie nicht unmittelbar verarbeitet werden.

Schritt 4: Zubereitung (CCP)

Garen auf eine Kerntemperatur von mindestens 63 °C. Bei Fisch reichen 63 °C, um die relevanten Keime abzutöten. Messen Sie mit einem kalibrierten Kernthermometer — nicht nach Gefühl, nicht nach Farbe, nicht nach der Uhr.

Es gibt Zubereitungsarten, bei denen Fisch nicht durchgegart wird — Sushi, Tatar, Ceviche. In diesen Fällen müssen Sie sicherstellen, dass der Fisch zuvor bei minus 20 °C für mindestens 24 Stunden tiefgefroren wurde

(Abtötung von Parasiten, insbesondere Anisakis-Nematoden). Diese Anforderung gilt gesetzlich für alle Fischprodukte, die roh verzehrt werden.

Schritt 5: Ausgabe (CCP)

Warme Speisen werden bei mindestens 65 °C ausgegeben. Kalte Speisen bei maximal 7 °C. Die Zeit zwischen Fertigstellung und Ausgabe sollte so kurz wie möglich sein. Die Zwei-Stunden-Regel besagt: Lebensmittel, die länger als zwei Stunden in der Gefahrenzone (7 °C bis 60 °C) waren, müssen entsorgt werden.

Dieses Beispiel zeigt: HACCP ist kein theoretisches Konstrukt. Es ist der rote Faden, der sich durch jeden Arbeitsschritt in der Küche zieht.

1.5 Temperaturen — Die wichtigsten Zahlen Ihrer Karriere

Wenn Sie aus diesem Kapitel nur eine Sache mitnehmen, dann diese: Lernen Sie die Temperaturen auswendig. Nicht ungefähr, nicht „irgendwas um die Null“. Exakt.

Die Gefahrenzone

Zwischen 7 °C und 60 °C vermehren sich die meisten krankheitserregenden Bakterien explosionsartig. Eine einzelne Salmonelle kann sich unter optimalen Bedingungen alle 20 Minuten teilen. Aus einer Bakterie werden in sechs Stunden über 250.000. Das ist keine theoretische Zahl — das passiert auf dem Schneidebrett, das nicht gereinigt wurde. Auf dem Hähnchenbrustfilet, das zu lange draußen stand. In der Sauce, die nicht heiß genug gehalten wurde.

Ihr Ziel: Lebensmittel so schnell wie möglich durch diese Zone hindurchbewegen. Schnell erhitzen, schnell abkühlen. Nie in der Gefahrenzone stehen lassen.

Referenztabelle: Temperaturen in der Küche

Lagerung:

Tiefkühlware liegt bei minus 18 °C oder kälter. Frischer Fisch wird bei 0 bis 2 °C auf Eis gelagert. Frisches Fleisch bei 2 bis 4 °C, Milchprodukte ebenfalls bei 2 bis 4 °C. Obst und Gemüse vertragen 6 bis 8 °C, und Trockenlager sollten zwischen 15 und 20 °C liegen, trocken und dunkel.

Kerntemperaturen beim Garen:

Geflügel muss mindestens 75 °C Kerntemperatur erreichen — keine Ausnahme. Hackfleisch und Innereien ebenfalls 75 °C. Schweinefleisch sollte mindestens 70 °C erreichen. Fisch braucht mindestens 63 °C (außer bei bewusstem Rohverzehr unter den beschriebenen Bedingungen). Rindfleisch hat als Besonderheit variable Kerntemperaturen je nach gewünschter Garstufe: rare bei 48 bis 52 °C, medium rare bei 53 bis 56 °C, medium bei 57 bis 62 °C, medium well bei 63 bis 67 °C und well done bei über 68 °C.

Warmhaltung und Ausgabe:

Warme Speisen werden bei mindestens 65 °C warmgehalten und ausgegeben. Kalte Speisen bei maximal 7 °C. Wiedererhitzen bedeutet: auf mindestens 72 °C Kerntemperatur bringen. Abkühlen sollte von 60 °C auf 7 °C innerhalb von maximal zwei Stunden geschehen.

 Matjes sagt: „Kaufen Sie sich ein gutes digitales Kernthermometer. Nicht das billigste vom Großmarkt — ein vernünftiges, das schnell und genau misst. Es ist nach Ihren Messern das wichtigste Werkzeug, das Sie besitzen. Und im Gegensatz zu Messern brauchen Sie dafür keine jahrelange Übung. Reinsticken, Zahl ablesen, fertig.“

Die Kühlkette

Die Kühlkette beginnt beim Erzeuger und endet auf dem Teller des Gastes. Jede Unterbrechung dieser Kette ist ein Risiko.

In der Praxis heißt das: Gekühlte Ware wird bei der Annahme sofort kontrolliert und direkt in die Kühlung gebracht — nicht erst im Trockenlager abstellen, „weil gerade kein Platz ist“. Tiefkühlware wird nicht auf der Arbeitsfläche aufgetaut, sondern im Kühlschrank (bei 2 bis 4 °C, über Nacht). Oder unter fließendem kaltem Wasser, wenn es schneller gehen muss. Nie bei Raumtemperatur, nie in warmem Wasser.

Einmal aufgetauta Ware wird nicht wieder eingefroren. Punkt.

Und: Auch der Transport innerhalb des Betriebs gehört zur Kühlkette. Wer Fischfilets vom Kühlhaus in die Küche holt, arbeitet sie sofort ein — nicht in einer Stunde, nicht „wenn ich dazu komme“.

Zusammenfassung Kapitel 1

Hygiene ist kein einzelnes Thema, das Sie einmal lernen und dann können. Es ist eine Haltung, die sich durch jeden Arbeitstag zieht. Hände waschen, Temperaturen messen, Dokumentation führen, saubere Kleidung tragen, krank zu Hause bleiben, Gefahren erkennen und handeln — das sind keine Zusatzaufgaben. Das ist der Job.

HACCP klingt nach Bürokratie, ist aber im Kern gesunder Menschenverstand in einem System. Und Temperaturen sind die Sprache, in der dieses System kommuniziert. Lernen Sie diese Sprache, und Sie haben das Fundament gelegt, auf dem alles andere aufbaut.

In den kommenden Kapiteln wird Hygiene immer wieder auftauchen — bei der Fleischverarbeitung, bei der Fischzubereitung, bei der Lagerung von Milchprodukten. Das ist kein Zufall. Es ist der rote Faden, der sich durch die gesamte Ausbildung zieht.

 Matjes sagt: „*Hygiene ist wie Atmung. Wenn Sie daran denken müssen, machen Sie es noch nicht lange genug. Irgendwann wird es automatisch. Bis dahin: Denken Sie daran.*“

Dieses Thema wird in der AusbildungsSpielKoch-App vertieft — mit praxisnahen Szenarien, in denen Sie Entscheidungen unter Zeitdruck treffen. Was tun, wenn die Lieferung zu warm ankommt? Wann wird eine Sauce zum Risiko? Die App passt die Fragen Ihrem Kenntnisstand an und macht aus trockener Theorie echte Küchensituationen.

Kapitel 2 — Ihr Arbeitsplatz: Werkzeuge, Technik, Organisation

 Matjes sagt: „Eine Küche kann noch so modern sein, mit Kombidämpfern für 30.000 Euro und Induktionsherden, die aussehen wie aus einem Raumschiff. Wenn der Koch seine Messer nicht pflegt und seinen Arbeitsplatz nicht im Griff hat, ist das alles nichts wert. Die teuerste Maschine der Küche sind Ihre Hände — und die arbeiten nur so gut wie das Werkzeug, das Sie ihnen geben.“

2.1 Messer — Die Verlängerung Ihrer Hand

Es gibt Köche, die besitzen drei Messer und kochen damit alles. Es gibt Köche, die besitzen dreißig und suchen trotzdem immer das richtige. Die Wahrheit liegt irgendwo dazwischen, aber eines ist sicher: Wer seine Messer nicht kennt, nicht pflegt und nicht beherrscht, wird in der Küche nie ankommen.

Ein Messer ist kein Werkzeug wie ein Schraubenzieher. Es ist eine Verlängerung Ihrer Hand. Sie werden in den nächsten drei Jahren tausende Stunden mit einem Messer in der Hand verbringen. Investieren Sie in gute Messer, lernen Sie, sie zu pflegen, und sie werden Ihnen ein ganzes Berufsleben lang dienen.

Die sechs Messer, die Sie brauchen

Das Kochmesser (Chef's Knife) ist Ihr wichtigstes Messer. Klingelänge 20 bis 26 cm, leicht gebogen, vielseitig einsetzbar. Sie schneiden damit

Gemüse, Kräuter, Fleisch, Fisch — praktisch alles. Wenn Sie nur ein einziges Messer besitzen dürften, wäre es dieses. Suchen Sie ein Kochmesser, das gut in Ihrer Hand liegt. Nicht das teuerste, nicht das, das Ihr Ausbilder benutzt — das, das sich anfühlt, als gehöre es dahin.

Das Officemesser (Schälmesser) hat eine kurze Klinge von 7 bis 10 cm und ist gedacht für feine Arbeiten: Schälen, Putzen, Tournieren, kleine Schnitte. Es liegt leicht in der Hand und erlaubt präzise Kontrolle. Jeder Koch hat eines in der Tasche, immer griffbereit.

Das Brotmesser mit seiner Wellenschliffklinge von 20 bis 25 cm schneidet alles, was eine harte Kruste und ein weiches Inneres hat. Brot, Tomaten, Kuchen. Der Wellenschliff sägt sich durch harte Oberflächen, ohne das Weiche darunter zu zerdrücken. Ein gutes Brotmesser hält ewig — der Wellenschliff lässt sich allerdings nicht selbst nachschärfen, das muss ein Fachmann machen.

Das Ausbeinmesser hat eine schmale, leicht flexible Klinge von 12 bis 16 cm. Sie lösen damit Fleisch vom Knochen — Geflügel zerlegen, Kalbshaxe parieren, Lammschulter ausbeinen. Die schmale Klinge folgt den Konturen des Knochens und ermöglicht sauberes Arbeiten mit minimalem Verlust.

Das Filetiermesser ist lang, dünn und flexibel, mit einer Klingengänge von 15 bis 18 cm. Speziell für Fisch: Filets vom Grat lösen, Haut abziehen, Gräten freilegen. Die Flexibilität der Klinge ist entscheidend — sie schmiegt sich an die Mittelgräte an und folgt dem Verlauf des Filets. Bei Fleisch verwenden manche Köche es auch für dünne Tranchen.

Das Santoku ist die japanische Alternative zum europäischen Kochmesser. Klingengänge 15 bis 20 cm, breiter und kürzer als ein Kochmesser, mit weniger Klingenzwölfung. Hervorragend für Gemüse und feine Schnitte, weniger geeignet für das klassische Wiegeschneiden. Viele Köche besitzen beides und wechseln je nach Aufgabe.

 Matjes sagt: „In meiner Lehrzeit hat mein Ausbilder gesagt: ‚Kauf dir ein gutes Kochmesser und ein Officemesser. Alles andere kommt mit der Zeit.‘ Das war der beste Rat, den ich je bekommen habe. 36 Jahre später habe ich mehr Messer — aber diese beiden benutze ich immer noch jeden Tag.“

Messer schärfen und pflegen

Ein stumpfes Messer ist gefährlicher als ein scharfes. Das klingt paradox, ist aber Küchenrealität: Mit einem stumpfen Messer müssen Sie mehr Druck ausüben, das Messer rutscht leichter ab, die Schnitte werden unkontrolliert. Ein scharfes Messer gleitet durch das Schnittgut — Sie führen es, statt es zu drücken.

Der Wetzstahl ist kein Schärfgerät. Er richtet die Schneide auf. Die Messerschneide ist mikroskopisch dünn und verbiegt sich bei Gebrauch. Der Wetzstahl biegt sie zurück in die richtige Position. Verwenden Sie ihn regelmäßig — viele Profiköche ziehen ihr Messer vor jeder größeren Schneidearbeit über den Stahl. Der richtige Winkel liegt bei etwa 15 bis 20 Grad. Gleichmäßige Züge, beide Seiten der Klinge, von der Ferse zur Spitze.

Der Schleifstein (Wetzstein) schärft tatsächlich — er trägt Material ab und erzeugt eine neue Schneide. Für den Anfang reichen zwei Körnungen: Eine grobe Seite (800 bis 1000er Körnung) zum Schärfen und eine feine Seite (3000 bis 6000er Körnung) zum Polieren. Den Stein vor Gebrauch 10 bis 15 Minuten wässern. Messer in einem Winkel von 15 Grad über den Stein ziehen, beide Seiten gleichmäßig, kreisende oder ziehende Bewegungen — finden Sie die Technik, die für Sie funktioniert. Übung macht hier wirklich den Meister. Am Anfang werden Ihre Ergebnisse bescheiden sein. Das ist normal. Bleiben Sie dran.

Pflege im Alltag: Messer werden von Hand gewaschen. Nie in die Spülmaschine. Nie. Die Hitze, das aggressive Spülmittel und die Bewegung in der Maschine ruinieren die Schneide und den Griff. Waschen, abtrocknen, wegräumen — das dauert 30 Sekunden und verlängert die Lebensdauer Ihres Messers um Jahre. Lagern Sie Messer im Messerblock, an einer Magnetleiste oder in einer Rolltasche. Nie lose in der Schublade, wo die Klingen aneinanderschlagen.

Sicherheit im Umgang mit Messern

Der Krallengriff: Ihre Führhand (die Hand, die das Schnittgut hält) formt eine Kralle: Fingerspitzen eingezogen, Knöchel nach vorne. Die flache Seite der Klinge lehnt an den Knöcheln an und wird von ihnen geführt. Solange Ihre Fingerspitzen hinter den Knöcheln bleiben, können Sie sich nicht schneiden. Dieser Griff fühlt sich am Anfang unnatürlich an. Üben Sie ihn trotzdem — bis er automatisch wird.

Transport: Ein Messer wird mit der Klinge nach unten am Körper entlang getragen, die Schneide zeigt nach hinten. Nie mit der Klinge nach vorne, nie auf Hüfthöhe quer durch die Küche. Wenn Sie mit einem Messer durch die Küche gehen, sagen Sie an: „Achtung, Messer!“ oder „Hinter dir, Messer!“ — laut, deutlich, jedes Mal. Das ist keine Übertreibung, das ist gelebte Arbeitssicherheit.

Übergabe: Ein Messer wird nie gereicht. Legen Sie es auf die Arbeitsfläche, der andere nimmt es auf. Wenn Sie es doch reichen müssen — Griff voran, Klinge zeigt zu Ihnen.

Heruntergefallenes Messer: Nicht auffangen. Nie. Lassen Sie es fallen, treten Sie zurück, heben Sie es danach auf. Der Reflex, nach einem fallenden Messer zu greifen, ist natürlich — und gefährlich. Trainieren Sie sich ab, diesem Reflex zu folgen.

2.2 Küchengeräte und Maschinen

Neben Messern arbeiten Sie täglich mit Geräten und Maschinen. Einige davon sind simpel, andere komplex. Für alle gilt: Lesen Sie die Bedienungsanleitung, lassen Sie sich die Handhabung zeigen, bevor Sie sie zum ersten Mal benutzen, und halten Sie alle Sicherheitsvorschriften ein.

Thermometer

Nach dem Messer ist das Kernthermometer Ihr wichtigstes Werkzeug. Wir haben in Kapitel 1 darüber gesprochen, warum Temperaturen die Sprache der Küchenhygiene sind. Hier geht es um die Praxis.

Ein **digitales Einstechthermometer** misst die Kerntemperatur in Fleisch, Fisch, Saucen und Aufläufen. Stecken Sie die Spitze in die dickste Stelle des

Garguts, warten Sie, bis die Anzeige stabil ist. Gute Geräte messen in zwei bis drei Sekunden. Günstige brauchen zehn oder mehr — in einer heißen Küche unter Zeitdruck ist dieser Unterschied relevant.

Ein **Infrarot-Thermometer** misst die Oberflächentemperatur berührungslos. Praktisch für Pfannen, Fritteusen, Warmhaltebecken — überall, wo Sie nicht einstechen können. Aber: Es misst nur die Oberfläche, nicht den Kern. Für Gargut ist es kein Ersatz für das Einstechthermometer.

Waagen

In der professionellen Küche wird gewogen, nicht geschätzt. Eine **digitale Küchenwaage** mit einer Genauigkeit von einem Gramm und einer Kapazität von mindestens fünf Kilogramm gehört an jeden Arbeitsplatz. Für Gewürze und Gelatine ist eine **Präzisionswaage** (0,1 g) hilfreich.

Die Tara-Funktion ist Ihr bester Freund: Schüssel auf die Waage, Tara drücken, Zutat einwiegen, Tara drücken, nächste Zutat. So wiegen Sie ein komplettes Rezept in einem Gefäß ab, ohne rechnen zu müssen.

Der Kombidämpfer

Wenn es eine Maschine gibt, die die professionelle Küche in den letzten 30 Jahren revolutioniert hat, dann ist es der Kombidämpfer. Er vereint Heißluft, Dampf und Kombinationen aus beidem in einem Gerät. Braten, Backen, Dämpfen, Pochieren, Regenerieren, Niedrigtemperaturgaren — ein Kombidämpfer ersetzt einen halben Maschinenpark.

Für Sie als Auszubildender ist wichtig: Lernen Sie die Grundfunktionen. Heißluft für Braten und Backen, typisch 160 bis 250 °C. Dampf für schonendes Garen bei 100 °C. Kombibetrieb für Fleisch, Geflügel und Fisch — die Feuchtigkeit verhindert Austrocknung, die Hitze sorgt für Bräunung. Die Kerntemperaturfühler des Kombidämpfers machen exaktes Garen möglich: Sie stellen die gewünschte Kerntemperatur ein, und das Gerät schaltet ab, wenn sie erreicht ist.

Weitere wichtige Geräte

Der **Cutter (Tischkutter)** zerkleinert, püriert und emulgiert. Farce für Terrinen, Kräuterpesto, Suppengrundlagen — überall, wo es fein werden muss. Vorsicht: Die Klingen sind offen und drehen sich schnell. Nie in den laufenden Cutter greifen, Deckel immer geschlossen halten.

Die **Aufschnittmaschine** schneidet Wurst, Käse, Gemüse und Fleisch in gleichmäßige Scheiben. Klingendicke einstellbar, von hauchdünn bis fingerdick. Sicherheitsregel: Immer den Restehalter verwenden, Finger nie in die Nähe der Klinge, nach Gebrauch sofort reinigen. Die Klinge ist schärfer, als Sie denken.

Der **Mixer (Stabmixer und Standmixer)** püriert Suppen, Saucen und Smoothies. Der Stabmixer ist flexibler — Sie können direkt im Topf arbeiten. Der Standmixer erzeugt feinere Ergebnisse. Bei heißen Flüssigkeiten: Nie den Standmixer komplett füllen, der Dampfdruck kann den Deckel absprengen.

Vakuumiergerät für die Sous-vide-Küche und zur Lagerung. Lebensmittel werden luftdicht verschweißt, was die Haltbarkeit verlängert und beim Vakuumgaren das Garbad abdichtet.

Herdarten

Gas bietet sofortige Hitzeregulierung — Flamme auf, Flamme ab. Viele Köche schwören darauf, weil die visuelle und haptische Kontrolle unübertroffen ist. Nachteil: Hitze verteilt sich ungleichmäßig, offene Flamme ist ein Brandrisiko.

Induktion erhitzt den Topfboden direkt durch elektromagnetische Felder. Schnell, effizient, präzise regulierbar. Die Kochfläche selbst wird nur durch den Topf warm, nicht durch das Kochfeld — geringere Verbrennungsgefahr, leichter zu reinigen. Nachteil: Nur ferromagnetische Töpfe funktionieren (Test: Ein Magnet haftet am Boden).

Elektro (Ceran) ist in Privatküchen verbreitet, in der Profiküche selten. Langsame Reaktionszeit, schlecht regulierbar. Wenn Ihr Ausbildungsbetrieb einen Elektroherd hat, lernen Sie damit — aber wundern Sie sich nicht, wenn es in der nächsten Küche ganz anders geht.

 Matjes sagt: „Gas oder Induktion — das ist eine fast religiöse Frage unter Köchen. Mein Rat: Lernen Sie beides. In Ihrer Karriere werden Sie auf allem kochen, was es gibt. Der gute Koch beherrscht sein Werkzeug — nicht umgekehrt.“

2.3 Mise en Place — Alles an seinem Platz

Mise en Place ist Französisch und bedeutet wörtlich „alles an seinen Platz gestellt“. Es ist das Prinzip, das eine professionelle Küche von einer chaotischen unterscheidet. Es ist der Grund, warum ein gutes Restaurant 200 Essen in zwei Stunden rauschicken kann, ohne dass irgendjemand rennen muss.

Mise en Place ist keine Technik. Es ist eine Haltung.

Was es bedeutet

Bevor Sie den Herd einschalten, bevor Sie das erste Messer in die Hand nehmen, bereiten Sie alles vor, was Sie brauchen. Zutaten gewogen, geschnitten, portioniert, in Schüsseln bereitgestellt. Werkzeuge griffbereit. Teller bereit. Müllbehälter in Reichweite. Tücher gefaltet, feucht, am Platz. Wenn Sie anfangen zu kochen, dürfen Sie nichts mehr suchen müssen. Kein „Wo ist das Salz?“, kein „Ich brauche noch Butter“, kein „Hat jemand meine Schaumkelle gesehen?“. All das ist vorher erledigt. Alles.

In der Praxis heißt das: 80 Prozent Ihrer Arbeitszeit verbringen Sie mit Vorbereitung, 20 Prozent mit dem eigentlichen Kochen. Anfänger finden das frustrierend — sie wollen kochen, nicht schnippeln. Profis wissen: Die Vorbereitung IST das Kochen. Wer sauber vorbereitet, kocht sauber. Wer schlampig vorbereitet, kocht schlampig.

Arbeitsplatz einrichten

Ihr Arbeitsplatz folgt einem System. Dieses System kann von Küche zu Küche variieren, aber das Grundprinzip ist überall gleich: Alles hat einen festen Platz, und alles steht dort, wo Sie es greifen können, ohne sich umzudrehen.

Für Rechtshänder gilt typischerweise: Schneidebrett in der Mitte. Links das Schnittgut (was verarbeitet wird). Rechts die fertigen Produkte (GN-Behälter, Schüsseln). Messer oben rechts oder auf einem Magneten. Müllbehälter links unten oder unter dem Tisch. Tücher gefaltet am Rand des Schneidebretts. Gewürze und Öl in Griffweite.

Für Linkshänder spiegeln Sie das System. Der Punkt ist nicht rechts oder links — der Punkt ist Ordnung. Jeder Griff muss sitzen, jede Bewegung muss fließen. Wenn Sie mitten in der Arbeit aufstehen und etwas holen müssen, stimmt Ihre Mise en Place nicht.

Das feuchte Tuch

Ein Detail, das Bände spricht: Professionelle Köche haben immer ein sauberes, feuchtes Tuch am Arbeitsplatz. Nicht zum Abtrocknen — zum Sauberhalten. Schneidebrett wischen, Tellerrand sauber ziehen, Arbeitsfläche abwischen. Zwischendurch. Ständig.

In guten Küchen haben Köche zwei Tücher: Ein feuchtes für die Arbeitsfläche und ein trockenes als Topflappen. Beide werden regelmäßig gewechselt — ein nasses Tuch, das seit Stunden am Posten liegt, ist ein Hygieneproblem, kein Hilfsmittel.

 Matjes sagt: „Ich habe Köche gesehen, die Gerichte auf Drei-Sterne-Niveau kochen konnten, aber deren Arbeitsplatz nach dem Service aussah wie ein Schlachtfeld. Und ich habe Lehrlinge gesehen, deren Mise en Place so sauber war, dass man vom Schneidebrett hätte essen können. Raten Sie mal, wer die bessere Karriere gemacht hat.“

Mise en Place ist auch im Kopf

Mise en Place hört nicht beim Arbeitsplatz auf. Es beginnt im Kopf. Bevor Sie anfangen zu arbeiten, gehen Sie den Ablauf durch: Was muss ich vorbereiten? In welcher Reihenfolge? Was braucht am längsten? Was kann ich parallel machen? Was muss im letzten Moment passieren?

Schreiben Sie sich am Anfang einen Ablaufplan. Das ist keine Schwäche — das ist professionell. Auch erfahrene Köche notieren sich ihren Service-Ablauf, besonders bei neuen Menüs oder großen Veranstaltungen.

Mit der Zeit wird diese Planung automatisch. Sie werden in eine Küche kommen, die Karte lesen und instinktiv wissen, was Sie zuerst vorbereiten müssen. Aber bis es so weit ist: Planen Sie schriftlich. Es spart Ihnen Fehler, Stress und Ärger.

2.4 Grundlegende Schneidetechniken

Schneiden ist das Handwerk, das Sie in Ihrer Ausbildung am meisten üben werden. Es gibt keinen Shortcut. Es gibt keine Maschine, die alle Schnittarten ersetzt. Es gibt nur Übung, Geduld und ein scharfes Messer.

Die Grundschnitte

Brunoise — Würfel, 1 bis 2 mm Kantenlänge. Der feinste Standardwürfel in der Küche. Verwendet für Garnituren, Füllungen, Vinaigrettes. Um eine saubere Brunoise zu schneiden, schneiden Sie das Gemüse zuerst in feine Scheiben, dann in feine Streifen (Julienne), dann quer in Würfel. Sauberkeit vor Geschwindigkeit — die Geschwindigkeit kommt von allein.

Julienne — Feine Streifen, 1 bis 2 mm dick, 4 bis 5 cm lang. Für Salate, Garnituren, Wok-Gerichte, Suppeneinlagen. Die Technik: Gemüse in 4 bis 5 cm lange Stücke schneiden, flache Seite anlegen, in dünne Scheiben schneiden, Scheiben übereinanderlegen, in feine Streifen schneiden.

Chiffonade — Fein geschnittene Blätter, speziell für Kräuter und Blattsalate. Blätter übereinanderlegen, eng aufrollen, in feine Streifen schneiden. Funktioniert perfekt für Basilikum, Spinat, Sauerampfer. Wichtig: Nicht hacken, sondern ziehen — das Messer gleitet durch die Rolle, ohne die Blätter zu quetschen. Gequetschte Kräuter werden schwarz.

Concassée — Grob gewürfelte, enthäutete und entkernte Tomaten. Klassische Technik: Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser (10 Sekunden), in Eiswasser abschrecken, Haut abziehen, vierteln, Kerne entfernen, in Würfel schneiden. Die Concassée ist die Basis für Tomatensaucen, Bruschetta-Topping und Garnituren.

Mirepoix — Grob gewürfeltes Röstgemüse, typischerweise Karotte, Sellerie und Zwiebel im Verhältnis 1:1:1 oder 2:1:1. Würfelgröße 1 bis 2 cm.

Wird als Geschmacksgrundlage für Fonds, Schmorgerichte und Braten verwendet. Die Mirepoix wird nicht mitgegessen — sie gibt ihren Geschmack ab und wird danach abgeseiht oder entfernt.

Matignon — Wie Mirepoix, aber feiner gewürfelt (5 mm) und mit Speck oder rohem Schinken ergänzt. Wird mitgegessen und dient als aromatische Gemüsebeilage bei geschmorten Gerichten.

Tournieren

Tournieren heißt, Gemüse in eine gleichmäßige, leicht gebogene Fasschenform zu schneiden — sieben Seiten, zwei abgeflachte Enden. Typisch für Karotten, Kartoffeln, Zucchini und Kohlrabi.

Seien wir ehrlich: Tournieren ist eine Technik, die in der modernen Küchenpraxis selten geworden ist. Der Abfall ist hoch, der Zeitaufwand enorm, und die meisten Gäste bemerken den Unterschied nicht. Warum lernen Sie es trotzdem? Weil es in der Prüfung drankommen kann. Weil es Ihre Messertechnik schult wie kaum eine andere Übung. Und weil es Ihnen ein Gefühl für Form, Präzision und Geduld gibt, das Sie bei anderen Arbeiten brauchen werden.

Die Technik: Gemüse in Stücke von etwa 5 cm Länge schneiden. Mit dem Officemesser in leichten, gebogenen Zügen von einem Ende zum anderen schneiden, das Gemüse dabei drehen. Sieben Schnitte, sieben Flächen, gleichmäßig. Die ersten zehn Versuche werden furchtbar aussehen. Machen Sie dreißig. Dann hundert. Dann schauen Sie noch einmal hin.

 *Matjes sagt: „Tournieren ist wie Handschrift. Jeder Koch hat seine eigene, und die meisten sind am Anfang unleserlich. Aber die Übung, die Sie beim Tournieren machen, verbessert jede andere Messerarbeit. Ich habe in meiner Lehrzeit kiloweise Kartoffeln tourniert. Die meisten landeten im Personalesen als Püree. Aber meine Brunoise wurde in dieser Zeit perfekt — und das war kein Zufall.“*

Geschwindigkeit vs. Sauberkeit

Ein letztes Wort zu den Schneidetechniken: Am Anfang Ihrer Ausbildung werden Sie langsam sein. Das ist in Ordnung. Schnelligkeit kommt mit der Übung — sie lässt sich nicht erzwingen. Wer versucht, schnell zu schneiden,

bevor er sauber schneiden kann, produziert ungleichmäßige Ergebnisse und riskiert Verletzungen.

Die Reihenfolge ist immer: Erst sauber, dann schnell. Nie umgekehrt.

Wenn Ihnen jemand in der Küche sagt, Sie seien zu langsam: Nehmen Sie es an, aber ändern Sie nicht Ihre Priorität. Schneiden Sie weiter sauber. Die Geschwindigkeit kommt. Bei manchen nach Wochen, bei manchen nach Monaten. Aber sie kommt.

Zusammenfassung Kapitel 2

Ihr Arbeitsplatz ist Ihr Revier. Ihre Messer sind Ihre Werkzeuge. Ihre Mise en Place ist Ihr System. Alles, was Sie in den folgenden Kapiteln über Warenkunde, Garmethoden und Rezepturen lernen, wird an diesem Arbeitsplatz umgesetzt — mit diesen Messern, nach diesem System.

Investieren Sie in gute Messer und pflegen Sie sie. Lernen Sie Ihre Maschinen kennen, bevor Sie sie benutzen. Richten Sie Ihren Arbeitsplatz ein, bevor Sie anfangen zu kochen. Und üben Sie Ihre Schneidetechniken — jeden Tag, jede Schicht, mit Geduld und einem scharfen Messer.

Mise en Place ist mehr als eine Arbeitstechnik. Es ist die Philosophie, die eine chaotische Küche von einer großartigen unterscheidet. Verinnerlichen Sie sie, und Sie haben nicht nur einen aufgeräumten Arbeitsplatz, sondern einen aufgeräumten Kopf.

Werkzeugkunde und Arbeitstechniken werden in der AusbildungsSpielKoch-App mit Zuordnungsaufgaben und Bilderkennungen vertieft. Welches Messer für welche Aufgabe? Welche Schnittart für welches Gericht? Die App passt die Herausforderungen an Ihr Ausbildungshalbjahr an.

Kapitel 3 folgt: Warenkunde I — Einkauf, Lagerung, Qualität

Kapitel 3 — Warenkunde I: Einkauf, Lagerung, Qualität

 Matjes sagt: „Kein Koch der Welt kann aus schlechter Ware ein gutes Gericht machen. Klingt offensichtlich, oder? Und trotzdem nehmen Küchen jeden Tag Ware an, die sie ablehnen müssten. Weil der Lieferant ein netter Typ ist. Weil gerade Stress ist. Weil ‚das geht schon noch‘. Nein. Geht es nicht. Ihre Arbeit beginnt nicht am Herd. Sie beginnt an der Rampe.“

3.1 Warenwirtschaft — Vom Bestellzettel bis zur Rechnung

Warenwirtschaft klingt nach Büro, nicht nach Küche. Aber die Wahrheit ist: Wer gutes Essen kochen will, muss verstehen, wie die Ware in die Küche kommt, was sie kostet und wie man sie kontrolliert. Das ist kein Verwaltungskram — das ist die Grundlage Ihres Handwerks.

Bestellwesen

In den meisten Betrieben läuft die Bestellung über den Küchenchef oder den Sous-Chef. Als Auszubildender werden Sie damit zunächst wenig zu tun haben. Aber Sie sollten das System verstehen, denn irgendwann stehen Sie selbst vor der Frage, wie viel Ware Sie für welchen Zeitraum brauchen. Die Bestellmenge ergibt sich aus dem Bedarf. Klingt simpel, ist es aber nicht. Der Bedarf hängt ab von der Speisekarte, der erwarteten Gästezahl, den Reservierungen, dem Wochentag, der Saison, dem Wetter und manchmal auch von der Frage, ob gerade Fußball-EM ist. Erfahrene

Küchenchefs entwickeln über die Jahre ein Gefühl dafür. Am Anfang hilft nur: Dokumentieren, auswerten, lernen.

Bestellt wird bei Lieferanten — Großhändler, Direktvermarkter, Bauern, Metzger, Fischhändler. Jeder Betrieb hat seine festen Lieferanten und Bestellrhythmen. Frische Ware kommt oft täglich, Trockensortiment wöchentlich oder bei Bedarf. Die Bestellung erfolgt per Telefon, Fax, Mail oder über digitale Bestellsysteme.

Grundregel: Bestellen Sie nicht mehr, als Sie verbrauchen können. Jedes Kilo Ware, das im Müll landet, ist verschwendetes Geld, verschwendete Ressourcen und verschwendete Arbeit — die Arbeit aller Menschen, die diese Ware erzeugt, transportiert und geliefert haben.

Warenannahme — Die kritischsten 15 Minuten

Die Warenannahme ist einer der wichtigsten Schritte in der gesamten Lebensmittelkette. Was Sie hier übersehen, ziehen Sie durch den ganzen Betrieb mit.

Bei jeder Lieferung kontrollieren Sie drei Dinge: Menge, Qualität und Temperatur.

Menge: Stimmt der Lieferschein mit der Bestellung überein? Stimmt die gelieferte Menge mit dem Lieferschein überein? Sind alle Positionen vollständig? Fehlmengen und Abweichungen sofort notieren und reklamieren — nicht erst morgen, nicht erst „wenn ich Zeit habe“.

Qualität: Sensorische Prüfung — sehen, riechen, anfassen. Ist die Ware frisch? Sind Verpackungen unbeschädigt? Stimmt die Kennzeichnung? Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum in Ordnung? Entspricht die Ware den bestellten Qualität und Spezifikation?

Temperatur: Messen, nicht schätzen. Gekühlte Ware muss in den vorgeschriebenen Temperaturbereichen ankommen. Frischer Fisch bei maximal 2 °C, Fleisch bei maximal 4 °C, Tiefkühlware bei mindestens minus 18 °C. Liegt die Temperatur darüber, haben Sie das Recht und die Pflicht, die Ware abzulehnen. Kein Diskutieren, kein „Das kühlst sich schon wieder runter“. Eine unterbrochene Kühlkette ist eine unterbrochene Kühlkette.

Dokumentieren Sie jede Annahme: Datum, Uhrzeit, Lieferant, Temperatur, etwaige Abweichungen, Ihre Unterschrift. Das ist nicht nur gesetzliche Pflicht — es schützt Sie und Ihren Betrieb.

 *Matjes sagt: „Ich habe einmal einen Lehrling erlebt, der eine Kiste Garnelen angenommen hat, ohne die Temperatur zu messen. ,Die waren doch im Kühltransporter', hat er gesagt. Waren sie. Aber der Kühltransporter war zwei Stunden vorher ausgefallen, die Garnelen hatten 11 Grad. Wir haben die komplette Lieferung zurückgeschickt. Der Lehrling hat sich geschämt. Aber er hat nie wieder eine Lieferung angenommen, ohne das Thermometer in der Hand.“*

Reklamation

Ware ablehnen ist kein Affront gegen den Lieferanten. Es ist Ihr Job. Wenn die Qualität nicht stimmt, die Temperatur nicht passt, die Ware beschädigt ist oder die Menge nicht übereinstimmt, reklamieren Sie — sofort, sachlich und schriftlich.

Notieren Sie auf dem Lieferschein, was beanstandet wird, und lassen Sie sich die Beanstandung vom Fahrer gegenzeichnen. Wenn der Fahrer nicht gegenzeichnet, notieren Sie das ebenfalls. Fotografieren Sie die Ware bei Qualitätsmängeln. Und informieren Sie Ihren Vorgesetzten.

Gute Lieferanten wissen einen kritischen Kunden zu schätzen. Schlechte Lieferanten sortieren sich von selbst aus.

3.2 Lagerung — Ordnung ist kein Luxus

Korrekte Lagerung ist die Verlängerung der Kühlkette und die Voraussetzung für Lebensmittelsicherheit. Ein perfekt gelieferter Fisch, der im Kühlhaus falsch gelagert wird, kann innerhalb von Stunden zum Risiko werden.

Lagerarten

Trockenlager: 15 bis 20 °C, trocken, dunkel, gut belüftet. Hier lagern Mehl, Zucker, Nudeln, Reis, Konserven, Gewürze, Öle. Ware steht nie direkt auf dem Boden — immer auf Regalen oder Paletten, mindestens 20 cm über

dem Boden. Angebrochene Packungen werden in verschließbare Behälter umgefüllt und beschriftet (Inhalt, Anbruchdatum).

Kühllager: 2 bis 7 °C je nach Produkt. Die wichtigste Lagerregel: Getrennte Lagerung. Rohes Fleisch und Geflügel werden getrennt von gegarten Speisen gelagert. Fisch wird separat gelagert, idealerweise in einem eigenen Kühlbereich. Milchprodukte getrennt von stark riechenden Lebensmitteln. Im Kühlschrank gilt: Rohe Produkte unten, gegarte Produkte oben. So wird verhindert, dass Tropfsaft von rohem Fleisch auf fertige Speisen gelangt.

Tiefkühllager: Minus 18 °C oder kälter. Tiefkühlware wird niemals bei Raumtemperatur aufgetaut. Auftauen im Kühlschrank bei 2 bis 4 °C (über Nacht planen) oder unter fließendem kaltem Wasser (bei Zeitdruck). Einmal aufgetauta Ware wird nicht wieder eingefroren. TK-Ware, die Zeichen von Gefrierbrand zeigt — trockene, weiße oder graue Stellen — hat durch Unterbrechung der Kühlkette Qualität verloren. Je nach Ausmaß verwenden oder entsorgen.

FIFO und FEFO

FIFO steht für „First In, First Out“ — was zuerst eingelagert wurde, wird zuerst verbraucht. Neue Ware kommt nach hinten, ältere Ware steht vorne. Simpel, aber in der Hektik des Alltags die Regel, die am häufigsten gebrochen wird.

FEFO steht für „First Expired, First Out“ — was zuerst abläuft, wird zuerst verbraucht. FEFO ist die genauere Variante, weil nicht immer die älteste Ware das kürzeste Haltbarkeitsdatum hat. In der Praxis arbeiten viele Betriebe mit einer Kombination aus beiden Prinzipien.

Beide Systeme funktionieren nur, wenn die Ware korrekt beschriftet ist. Jeder Behälter, jede Schüssel, jedes eingeschweißte Produkt wird mit Inhalt und Datum versehen. Immer. Ohne Ausnahme.

 Matjes sagt: „Kannste so machen, ist aber Scheiße: Karotten mit Grün lagern. Sieht doch hübsch aus auf dem Teller“, sagt der Lehrling. Stimmt. Aber das Grün zieht Feuchtigkeit und Nährstoffe aus der Karotte. Nach zwei Tagen haben Sie weiche, schlappe Möhren und knackiges Grün. Also: Grün ab, sofort nach der Annahme. Wenn Sie es als Garnitur brauchen,

lagern Sie es separat in einem feuchten Tuch. Die Karotte wird es Ihnen danken."

Was noch in diese Kategorie fällt: Tomaten im Kühlschrank lagern — kannste so machen, verlieren aber Aroma und werden mehlig. Tomaten gehören bei Raumtemperatur gelagert, es sei denn, sie sind bereits überreif. Zwiebeln und Kartoffeln nebeneinander lagern — kannste so machen, aber die Gase der Zwiebeln beschleunigen das Keimen der Kartoffeln. Basilikum in den Kühlschrank — wird schwarz. Steht bei Raumtemperatur in einem Glas Wasser, wie ein Blumenstrauß.

Es gibt dutzende solcher Lagerungsfehler, die in Küchen täglich passieren, weil niemand sich die Mühe macht, darüber nachzudenken. Jedes Produkt hat seine eigenen Anforderungen. In Kapitel 4 und den folgenden Warenkundekapiteln finden Sie zu jedem Produkt die korrekte Lagerung. Lernen Sie sie — es macht den Unterschied zwischen mittelmäßiger und guter Ware.

3.3 Lebensmittelkennzeichnung — Lesen, was draufsteht

Die Kennzeichnung von Lebensmitteln ist gesetzlich geregelt — in der EU vor allem durch die Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV), EU-Verordnung Nr. 1169/2011. Als Koch müssen Sie diese Kennzeichnung lesen und verstehen können. Nicht, weil es in der Prüfung dran kommt (kommt es), sondern weil davon die Gesundheit Ihrer Gäste abhängt.

MHD vs. Verbrauchsdatum

Dieser Unterschied rettet im wörtlichen Sinne Leben, und trotzdem bringen ihn viele Menschen durcheinander.

Das **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)** sagt: „Mindestens haltbar bis“ — das Lebensmittel ist bis zu diesem Datum in der vom Hersteller garantierten Qualität (Geschmack, Konsistenz, Nährwert). Nach Ablauf des MHD kann das Produkt noch einwandfrei sein. Joghurt, der drei Tage über

dem MHD liegt, ist in der Regel völlig in Ordnung — prüfen Sie durch Anschauen, Riechen und Schmecken. Das MHD ist kein Wegwerfdatum.

Das **Verbrauchsdatum** sagt: „Zu verbrauchen bis“ — und das meint exakt das. Nach Ablauf dieses Datums darf das Lebensmittel nicht mehr verkauft und nicht mehr verwendet werden. Das Verbrauchsdatum finden Sie auf leicht verderblichen Produkten wie Hackfleisch, frischem Geflügel, Räucherlachs oder Frischkäse. Hier gibt es keinen Spielraum, keine sensorische Prüfung, kein „Riecht noch gut“. Verbrauchsdatum abgelaufen bedeutet: entsorgen.

In der professionellen Küche wird diese Unterscheidung durch tägliche Kontrolle der Lagerbestände sichergestellt. Produkte mit abgelaufenem Verbrauchsdatum werden sofort entsorgt und dokumentiert.

Die 14 Hauptallergene

Seit der LMIV müssen alle 14 Hauptallergene in verpackten Lebensmitteln auf der Zutatenliste hervorgehoben werden. In der Gastronomie müssen sie bei unverpackten Speisen mindestens mündlich auf Nachfrage mitgeteilt werden können — in der Praxis arbeiten die meisten Betriebe mit schriftlicher Dokumentation in der Speisekarte oder in separaten Allergenordnern.

Die 14 Hauptallergene sind:

A — Glutenhaltiges Getreide: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut und daraus hergestellte Erzeugnisse. Versteckt sich in Saucen (Mehlbindung), Panaden, Teigwaren, Brot, vielen Fertigprodukten.

B — Krebstiere: Garnelen, Hummer, Krabben, Langusten und Erzeugnisse daraus. Auch in Fischsaucen und asiatischen Pasten.

C — Eier: Hühnereier und Erzeugnisse daraus. In Nudeln, Gebäck, Mayonnaise, Panaden, Desserts, Klärung von Wein und Brühen.

D — Fisch: Alle Fischarten und Erzeugnisse daraus. In Worcestersauce, asiatischen Saucen, Caesar-Dressing.

E — Erdnüsse: Und Erzeugnisse daraus. Erdnussöl, Erdnussbutter, als Zutat in Saucen und Dressings.

F — Soja: Und Erzeugnisse daraus. Sojasauce, Tofu, Sojalecithin (Emulgator in Schokolade und Backwaren).

G — Milch: Einschließlich Laktose. Butter, Sahne, Käse, Joghurt, Milchpulver. Versteckt sich in erstaunlich vielen Produkten — Wurst, Brot, Fertiggerichten, Gewürzmischungen.

H — Schalenfrüchte: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pekannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse. In Desserts, Pesto, Gebäck, Müsli, Pralinés.

L — Sellerie: Auch Selleriesalz. Versteckt sich in Brühwürfeln, Fertigsaucen, Gewürzmischungen, Wurst.

M — Senf: Auch Senfkörner, Senfmehl. In Dressings, Marinaden, Curryspezialitäten, Würsten.

N — Sesam: Sesamöl, Sesampaste (Tahini), auf Brötchen und Gebäck. Zunehmend verbreitet durch die Beliebtheit der nahöstlichen Küche.

O — Schwefeldioxid und Sulfite (über 10 mg/kg oder 10 mg/l): In Wein, Trockenfrüchten, Essig, Senf, Kartoffelprodukten.

P — Lupinen: Lupinenmehl als Proteinquelle in vegetarischen Produkten, Brot, Nudeln. Kreuzreaktion mit Erdnussallergie möglich.

R — Weichtiere: Schnecken, Muscheln, Tintenfisch, Austern und Erzeugnisse daraus.

 Matjes sagt: „Allergene sind kein Papierkram. Allergene sind der Unterschied zwischen einem guten Abend und einem Krankenwagen. Ich habe es erlebt: Ein Gast mit Erdnussallergie, eine Sataysauce, die ‚nur ein bisschen‘ Erdnuspaste enthielt. Der Gast kam ins Krankenhaus. Anaphylaktischer Schock. Er hat überlebt. Aber dieser Abend hat mir für immer eingebrannt: Jede Zutat, jedes Mal überprüfen. Es gibt keine Beinahe-Allergene und kein ‚ein bisschen‘.“

Zusatzstoffe und E-Nummern

E-Nummern sind keine Erfindung der Lebensmittelindustrie, um Sie zu vergiften. Es sind standardisierte Codes für Lebensmittelzusatzstoffe, die in der EU zugelassen sind. Jeder Zusatzstoff hat eine Nummer und eine Funktion:

E 100 bis 199 sind Farbstoffe, E 200 bis 299 Konservierungsstoffe, E 300 bis 399 Antioxidationsmittel und Säureregulatoren, E 400 bis 499 Verdickungs- und Feuchthaltemittel, E 500 bis 599 Säureregulatoren und Trennmittel, E 600 bis 699 Geschmacksverstärker und E 900 bis 999 verschiedene andere Zusatzstoffe (unter anderem Süßungsmittel und Überzugsmittel).

Als Koch sollten Sie wissen: E 330 ist Citronensäure — völlig unbedenklich, kommt in jeder Zitrone vor. E 621 ist Mononatriumglutamat — der umstrittene Geschmacksverstärker. E 250 ist Natriumnitrit — das Pökelsalz, ohne das es keinen Schinken und keine Wurst gäbe.

In der Praxis gilt: In der gehobenen Küche arbeiten Sie weitgehend ohne Zusatzstoffe, weil Sie mit frischen Produkten kochen. Aber in der Gemeinschaftsverpflegung, in der Systemgastronomie und bei der Verarbeitung von Convenience-Produkten werden Sie auf Zutatenlisten stoßen, die Sie lesen und verstehen müssen. Nicht um Angst zu haben, sondern um informierte Entscheidungen zu treffen.

Deklarationspflichten in der Gastronomie

Bestimmte Zusatzstoffe müssen Sie in der Speisekarte oder auf Aushängen kenntlich machen, wenn Sie sie in Ihren Gerichten verwenden — auch wenn die Ware bereits fertig eingekauft wurde. Die wichtigsten: „mit Farbstoff“, „mit Konservierungsstoff“, „mit Antioxidationsmittel“, „mit Geschmacksverstärker“, „geschwefelt“, „gewachst“, „mit Phosphat“, „mit Süßungsmittel“, „enthält eine Phenylalaninquelle“ (bei Aspartam).

Das bedeutet: Wenn Sie Fertigbrühe mit Glutamat verwenden, muss „mit Geschmacksverstärker“ deklariert werden. Wenn Sie Cocktaikirschen (mit Farbstoff) auf den Eisbecher setzen — „mit Farbstoff“. Wenn gepökelte Wurst in der Suppe schwimmt — „mit Konservierungsstoff“ und „mit Nitritpökelsalz“.

3.4 Sensorische Prüfung — Ihre fünf Sinne als Werkzeug

Bevor es Thermometer gab, bevor es HACCP gab, bevor es die LMIV gab, prüften Köche ihre Ware mit dem, was sie hatten: Augen, Nase, Hände, Zunge und Ohren. Diese sensorische Prüfung ist auch heute noch unverzichtbar — sie ergänzt die technische Kontrolle, ersetzt sie aber nicht.

Sehen

Das Auge isst mit — und es kontrolliert auch mit. Fleisch sollte eine gleichmäßige, sortentypische Farbe haben: Rindfleisch dunkelrot, Kalb hellrosa, Schwein rosa, Geflügel je nach Art hellrosa bis gelblich. Grünliche oder gräuliche Verfärbungen sind Warnzeichen. Gemüse sollte knackig und farbenfroh sein — welke Blätter, braune Stellen und Schimmelansätze sind Ablehnungsgründe. Fisch erkennen Sie an klaren, prallen Augen und leuchtend roten Kiemen (bei ganzem Fisch). Eingesunkene, trübe Augen und blasse Kiemen sind Zeichen mangelnder Frische.

Riechen

Die Nase ist Ihr empfindlichstes Kontrollinstrument. Frisches Fleisch riecht neutral bis leicht säuerlich. Frischer Fisch riecht nach Meer, nach Seetang, nach Frische — niemals „fischig“. Der typische Fischgeruch entsteht erst, wenn der Fisch nicht mehr frisch ist. Milchprodukte riechen milchig bis leicht säuerlich (bei Sauermilchprodukten). Ein stechender, ammoniakartiger oder fauliger Geruch ist bei jedem Lebensmittel ein sofortiger Ablehnungsgrund.

Tasten

Der Fingerdrucktest bei Fisch: Drücken Sie mit dem Finger leicht auf das Fleisch. Bei frischem Fisch federt die Delle sofort zurück. Bleibt eine Delle, ist der Fisch nicht mehr frisch. Das gleiche Prinzip gilt für Fleisch: Frisches Fleisch ist fest und elastisch. Schmieriges oder klebriges Fleisch ist ein Zeichen von Verderb. Gemüse sollte sich fest und knackig anfühlen. Weiche Karotten, schlaffer Salat und schwammige Pilze haben ihre beste Zeit hinter sich.

Schmecken

In der professionellen Küche gilt: Abschmecken ist Pflicht. Jede Sauce, jede Suppe, jedes Dressing wird abgeschmeckt, bevor es an den Gast geht. Verwenden Sie dafür immer einen sauberen Löffel — nie den Löffel, mit dem Sie rühren, direkt in den Mund nehmen und wieder in den Topf stecken. Zwei-Löffel-Methode: Mit dem Kochlöffel etwas auf einen sauberen Probierlöffel geben, probieren, Probierlöffel in die Spülle.

Hören

Der am meisten unterschätzte Sinn in der Küche. Frisches Gemüse knackt beim Brechen. Eine gut erhitzte Pfanne zischt, wenn Öl und Bratgut hineinkommen — zischt sie nicht, ist die Pfanne nicht heiß genug. Frittiergehalt blubbert gleichmäßig in heißem Fett. Fleisch, das in der Pfanne nicht brutzelt, wird nicht braten, sondern schmoren. All das sind akustische Informationen, die Ihnen sagen, ob ein Prozess richtig läuft.

Zusammenfassung Kapitel 3

Warenwirtschaft ist die Schnittstelle zwischen Einkauf und Küche. Als Koch sind Sie dafür verantwortlich, dass nur einwandfreie Ware in Ihren Arbeitsbereich gelangt und dort korrekt gelagert wird. Das bedeutet: Kontrollieren bei der Annahme, reklamieren bei Mängeln, korrekt lagern nach FIFO und FEFO, Kennzeichnung lesen und verstehen, Allergene kennen und dokumentieren.

Ihre fünf Sinne sind dabei genauso wichtig wie Ihr Thermometer. Lernen Sie, Ware zu beurteilen — mit Augen, Nase, Händen, Zunge und Ohren. Mit der Zeit entwickeln Sie ein Gespür dafür, was gute Ware ausmacht. Bis dahin: Messen, prüfen, dokumentieren.

Und merken Sie sich: Jedes Produkt hat seine eigene Art, gelagert zu werden. Tomaten bei Raumtemperatur, Basilikum im Wasserglas, Karotten ohne Grün, Kartoffeln getrennt von Zwiebeln. In den folgenden Kapiteln werden Sie zu jedem einzelnen Produkt erfahren, wie es gelagert, verarbeitet und verwendet wird. Dieses Kapitel hat Ihnen das System gegeben. Die Kapitel 4 bis 12 füllen es mit Leben.

Die AusbildungsSpielKoch-App enthält ein integriertes Lexikon mit 134 Produkten — jeweils mit Lagerungshinweisen, Allergenen, Saisonzeiten und typischen Verwendungen. Was Sie hier im Buch als Grundlage lernen, können Sie in der App gezielt nachschlagen und in spielerischen Quizfragen vertiefen.

Kapitel 4 folgt: Warenkunde II — Gemüse, Kartoffeln, Pilze, Hülsenfrüchte

Kapitel 4 — Warenkunde II: Gemüse, Kartoffeln, Pilze, Hülsenfrüchte

 Matjes sagt: „In meinen ersten Lehrjahren war Gemüse das, was neben dem Fleisch auf dem Teller lag. Garnitur. Beiwerk. Heute ist pflanzliche Küche eines der spannendsten Felder der Gastronomie. Ganze Restaurants bauen ihre Karte um Gemüse herum auf. Aber egal ob Beilage oder Hauptdarsteller — die Grundlage ist dieselbe: Sie müssen Ihre Ware kennen. Jedes Gemüse hat seine Saison, seine Lagerung, seine Garmethode. Lernen Sie das, und Sie können mit einer Karotte mehr anfangen als mancher Koch mit einem Entrecôte.“

Dieses Kapitel stellt Ihnen 36 pflanzliche Produkte vor, die zum Basiswissen eines Kochs gehören. Sie sind nach botanischen Gruppen geordnet. Zu jedem Produkt finden Sie: Erkennungsmerkmale, Saison, Lagerung, typische Verwendung und Besonderheiten. In den Kapiteln zu Garmethoden (7), pflanzlicher Küche (13) und Menüplanung (16) werden diese Produkte wieder auftauchen — dann im Kontext von Zubereitung, Kreativität und Planung.

4.1 Gemüse — Systematik und Einteilung

Die Einteilung von Gemüse erfolgt in der Küchenpraxis nach dem genutzten Pflanzenteil. Botanisch ist das nicht immer korrekt — die Tomate ist eine Beere, die Erdnuss eine Hülsenfrucht, die Kartoffel ein Nachtschattengewächs wie die Tomate — aber in der Küche zählt die praktische Ordnung.

Fruchtgemüse

Fruchtgemüse ist der essbare Fruchtstand einer Pflanze. Gemeinsam ist diesen Gemüsen, dass sie Wärme zum Reifen brauchen und kälteempfindlich sind.

Tomate — Das meistverwendete Fruchtgemüse der europäischen Küche. Hauptaison Juli bis Oktober, als Gewächshausware ganzjährig verfügbar. Sorten reichen von der kleinen Cocktailltomate über die Roma (ideal für Saucen, fleischig, wenig Kerne) bis zur Ochsenherztomate (groß, aromatisch, für Salate). Lagerung bei Raumtemperatur, nie im Kühlschrank — Kälte zerstört die flüchtigen Aromastoffe und macht das Fruchtfleisch mehlig. Tomaten nachreifen lassen: neben Äpfeln lagern, das Ethylen der Apfel beschleunigt die Reifung. Verwendung: roh (Salate, Bruschetta), als Concassée, für Saucen, Suppen, geschmort, getrocknet, konfiert. Die Tomate ist Basis der Tomatensauce — eine der fünf Grundsaucen.

Paprika — Grüne Paprika ist unreif geerntet, daher leicht bitter. Rote und gelbe Paprika sind ausgereift, süßer und bekömmlicher. Saison Juli bis Oktober. Lagerung im Kühlschrank bei 7 bis 10 °C, bis zu einer Woche. Vor der Verwendung häuten: über offener Flamme oder unter dem Grill schwärzen, in einem geschlossenen Behälter dämpfen lassen, Haut abziehen. Gehäutete Paprika hat ein intensiveres, süßeres Aroma und ist leichter verdaulich. Verwendung: roh in Salaten, gefüllt, gegrillt, in Suppen und Eintöpfen, als Pesto, für Ratatouille.

Zucchini — Botanisch ein Kürbisgewächs. Saison Juni bis Oktober. Kleine Zucchini (15 bis 20 cm) sind aromatischer und fester als große. Lagerung im Kühlschrank bei 8 bis 10 °C, nicht unter 5 °C (kälteempfindlich), bis zu einer Woche. Nicht neben Tomaten oder Äpfeln lagern — das Ethylen beschleunigt den Verderb. Verwendung: gebraten, gegrillt, als Gemüsebeilage, in Suppen, roh in dünnen Scheiben (Carpaccio), gefüllt, als Nudel-Alternative (Zoodles).

Aubergine — Glänzende, feste Haut ohne braune Stellen zeigt Frische an. Saison Juli bis Oktober. Lagerung bei 10 bis 12 °C, sehr kälteempfindlich — nie unter 7 °C. Innerhalb weniger Tage verbrauchen. Das Fruchtfleisch

oxidiert schnell braun nach dem Schneiden — sofort verarbeiten oder in Zitronenwasser legen. Das früher übliche Salzen und Entwässern ist bei modernen Sorten kaum noch nötig, kann aber bei großen Exemplaren überschüssige Feuchtigkeit reduzieren. Verwendung: gegrillt, gebraten, geschmort, für Moussaka, Ratatouille, Baba Ghanoush, als Kaviar d'aubergine.

Gurke — Salatgurke (Schlangengurke) und Einlegegurke (Cornichon) sind die gängigsten Typen. Saison Mai bis September. Lagerung im Kühlschrank bei 10 bis 13 °C, nicht zu kalt — Gurken bekommen bei unter 7 °C wässrige Stellen und werden weich. Verwendung: roh in Salaten, als Gazpacho-Zutat, für Tsatziki, eingelegt als Cornichon. In der gehobenen Küche auch geschmort oder als warme Beilage — eine unterschätzte Zubereitungsart.

Kohlgemüse

Kohlgemüse gehört zur Familie der Kreuzblütler. Alle Kohlarten sind nährstoffreich, preiswert und gut lagerfähig — sie waren jahrhundertelang die Grundlage der europäischen Winterküche.

Weißkohl — Der Klassiker für Sauerkraut, Krautsalat und Kohleintöpfen. Saison Juni bis November, als Lagerware ganzjährig. Ganze Köpfe lagern bei 0 bis 2 °C mehrere Wochen. Angeschnittenen Kohl in Folie wickeln und innerhalb weniger Tage verbrauchen. Weißkohl enthält viel Vitamin C — rohes Sauerkraut ist eine der besten pflanzlichen Vitamin-C-Quellen.

Rotkohl — Süßer und milder als Weißkohl. Die blaue Farbe entsteht durch Anthocyane — Pflanzenfarbstoffe, die auf den pH-Wert reagieren. Essig oder Äpfel im Kochvorgang halten die rote Farbe, Natron macht ihn blau. Klassisch geschmort mit Äpfeln, Essig, Gewürzen und einer Prise Zucker. Lagerung wie Weißkohl. Saison September bis November.

Grünkohl — Wintergemüse, das traditionell erst nach dem ersten Frost geerntet wird — die Kälte wandelt Stärke in Zucker um und mildert den Geschmack. Saison November bis März. Lagerung im Kühlschrank, schnell verbrauchen (welkt rasch). Blätter von den harten Stielen streifen, waschen,

blanchieren. Klassisch geschmort mit Pinkel oder Kochwurst, modern als Salat, Smoothie-Zutat oder Chips.

Blumenkohl — Weiße, feste Röschen ohne Verfärbungen zeigen Frische. Saison Mai bis November. Lagerung im Kühlschrank bei 0 bis 2 °C, in ein feuchtes Tuch einschlagen. Verwendung: gekocht, gedämpft, gratiniert, als Suppe, roh als Taboulé-Ersatz (Blumenkohlcouscous), geröstet im Ganzen. Blumenkohl ist eines der vielseitigsten Gemüse der modernen Küche.

Brokkoli — Der grüne Verwandte des Blumenkohls. Röschen sollten fest und satt grün sein — gelbliche Verfärbungen zeigen an, dass der Brokkoli beginnt zu blühen und an Geschmack verliert. Saison Juni bis November. Lagerung im Kühlschrank, aber schnell verbrauchen — Brokkoli verliert rasch Vitamine und Frische. Nicht neben Ethylen-produzierenden Früchten lagern. Verwendung: gedämpft (kurze Garzeit, knackig lassen), blanchiert, in Aufläufen, als Suppe. Stiele mitverwenden — geschält und in Scheiben geschnitten sind sie genauso schmackhaft wie die Röschen.

Kohlrabi — Typisch deutsch, international wenig bekannt. Grüne und violette Sorten, geschmacklich kaum Unterschied. Saison Mai bis Oktober. Lagerung im Kühlschrank bei 0 bis 2 °C, Blätter sofort entfernen (ziehen Feuchtigkeit aus der Knolle — gleiches Prinzip wie bei Karotten). Kleine Exemplare sind zarter, große können holzig werden. Verwendung: roh (mit Salz, als Rohkost, in Salaten), gedünstet, in Suppen, als Schnitzel-Alternative (in Scheiben paniert).

 *Matjes sagt: „Kohlrabi rob, mit ein bisschen gutem Salz — das ist einer der unterschätztesten Snacks der Küche. Wenn Sie einen Lehrling sehen, der zwischendurch an einer Kohlrabischeibe knabbert statt an einer Zigarette, wissen Sie: Der hat verstanden.“*

Wurzel- und Knollengemüse

Diese Gemüse speichern ihre Energie unterirdisch. Sie sind robust, gut lagerfähig und bilden das Rückgrat von Fonds, Schmorgerichten und Beilagen.

Karotte (Möhre) — Das meistverwendete Wurzelgemüse in der professionellen Küche. Ganzjährig verfügbar, Hauptaison Juni bis

Oktober. Bundmöhren (mit Grün) sind frischer, aber: Grün sofort entfernen, es entzieht der Karotte Feuchtigkeit und Nährstoffe. Lagerung im Kühlschrank bei 0 bis 2 °C in einem perforierten Beutel, mehrere Wochen haltbar. Karotten werden süßer durch Kochen, weil die Hitze Zellwände aufbricht und Zucker freigesetzt. Verwendung: roh, als Mirepoix-Bestandteil, glasiert, in Suppen, als Püree, in Fonds, als Beilage. Karottengrün ist essbar und kann für Pesto oder als Kräuter verwendet werden.

Sellerie (Knollensellerie) — Schwere, feste Knollen ohne hohle Stellen zeigen Qualität. Saison September bis März, als Lagerware länger. Lagerung im Kühlschrank bei 0 bis 2 °C, mehrere Wochen haltbar. Angeschnittene Flächen oxidieren braun — in Zitronenwasser legen. Verwendung: als Mirepoix-Bestandteil, in Fonds, als Suppe (Selleriecremesuppe), roh in Salaten (Waldorfsalat), als Püree, Schnitzel-Alternative. Stangensellerie ist eine andere Varietät — dünne Stangen, roh in Salaten oder als Snack, in Brühen und Fonds.

Petersilienwurzel — Äußerlich der Pastinake ähnlich, aber schlanker und mit feinerem Aroma. Saison Oktober bis März. Lagerung im Kühlschrank bei 0 bis 2 °C. Verwendung: in Fonds (klassischer Suppengrünbestandteil), als Gemüsebeilage, püriert, in Eintöpfen. Nicht mit Pastinake verwechseln — die Petersilienwurzel hat ein grünes Kopfende, die Pastinake ein eingesunkenes.

Rote Bete — Tiefrot, erdig, süß. Saison September bis März, als vakuumierte Kochware ganzjährig. Rohe Rote Bete färbt alles — Hände, Bretter, Kleidung. Handschuhe tragen, Bretter sofort reinigen. Lagerung im Kühlschrank bei 0 bis 2 °C, roh mehrere Wochen haltbar. Verwendung: gekocht (im Ganzen kochen, dann schälen — behält Farbe und Nährstoffe), als Suppe (Borschtsch), roh geraspelt in Salaten, eingelegt, als Carpaccio, fermentiert.

Zwiebelgemüse

Zwiebelgemüse bildet die aromatische Basis der meisten herzhaften Gerichte. Ohne Zwiebeln gibt es keine Saucenküche, keine Fondsküche, keine Schmorküche.

Speiszwiebel — Braune Haushaltzwiebel, Allrounder. Ganzjährig verfügbar. Lagerung trocken, dunkel, bei 15 bis 18 °C, gut belüftet — nie im Kühlschrank (werden weich), nie neben Kartoffeln (gegenseitige Keimbeschleunigung). Mehrere Monate haltbar. Angeschnittene Zwiebeln im Kühlschrank lagern und innerhalb von zwei Tagen verbrauchen. Verwendung: Basis für praktisch alles — Saucen, Suppen, Schmorgerichte, Fonds, Salate, Quiches, Zwiebelkuchen. Die Maillard-Reaktion beim Rösten von Zwiebeln erzeugt tiefen, süßen Aromen, die die Grundlage vieler klassischer Saucen bilden.

Schalotte — Feiner, milder und süßer als die Speiszwiebel. In der gehobenen Küche bevorzugt für Saucen, Vinaigrettes und überall, wo ein dezentes Zwiebelaroma gewünscht ist. Lagerung wie Speiszwiebel. Verwendung: Beurre blanc, Béarnaise, Vinaigrettes, Rotweinsaucen, als Garnitur (glasiert).

Knoblauch — Feste, pralle Knollen mit trockener Haut. Ganzjährig verfügbar, frischer Knoblauch (mit grünem Stiel) im Frühsommer. Lagerung trocken, dunkel, luftig — nicht im Kühlschrank. Ganze Knollen sind monatelang haltbar, einzelne Zehen Wochen. Grüner Keim im Inneren der Zehe entfernen — er ist bitter. Knoblauch verbrennt schnell und wird dann bitter; bei niedriger bis mittlerer Hitze anbraten. Verwendung: universell in der herzhaften Küche, roh (Aioli, Tsatziki), gekocht, geschmort, konfiert (langsam in Öl gegart — wird cremig und mild).

Lauch (Porree) — Mildestes Mitglied der Zwiebelfamilie. Ganzjährig verfügbar, Hauptaison Oktober bis März. Das Weiße und Hellgrüne wird verwendet, das Dunkelgrüne ist faserig — eignet sich aber hervorragend für Fonds. Lauch ist sandig: Längs einschneiden und gründlich unter fließendem Wasser waschen. Lagerung im Kühlschrank bei 0 bis 2 °C, bis zu zwei Wochen. Verwendung: in Fonds (Suppengrün), als Gemüsebeilage, in Quiches, Suppen (Vichyssoise), gratiniert.

Sprossgemüse

Spargel — Das Königsgemüse, und der Inbegriff der Saisonalität in der deutschen Küche. Saison offiziell vom dritten Donnerstag im April bis zum 24. Juni (Johannistag) — danach muss die Pflanze regenerieren. Weißer Spargel wächst unter der Erde (wird gestochen, bevor er Licht sieht), grüner Spargel wächst über der Erde und bildet durch Photosynthese Chlorophyll.

Weißer Spargel: Schälen von unterhalb des Kopfes nach unten, holzige Enden abschneiden (1 bis 2 cm). Die Schalen und Abschnitte für Spargelfond aufheben — daraus entsteht die Basis für Spargelsuppe und Spargelrisotto. Gartest: Mit einem Messer leicht in den unteren Teil stechen — wenn es leicht hineingeht, ist er fertig.

Grüner Spargel: Nur das untere Drittel schälen, oft reicht es, die holzigen Enden zu brechen (der Spargel bricht natürlich an der Stelle, wo das zarte Fleisch beginnt). Kürzere Garzeit als weißer Spargel.

Lagerung: In ein feuchtes Tuch gewickelt im Kühlschrank, aufrecht stehend. Frischen Spargel möglichst am selben Tag verarbeiten. Frischetest: Enden aneinanderreiben — frischer Spargel quietscht.

Salatgemüse

Kopfsalat — Zarter, butteriger Geschmack. Saison Mai bis Oktober. Sehr empfindlich, sofort verbrauchen. Lagerung im Kühlschrank in einem feuchten Tuch, maximal zwei bis drei Tage. Blätter erst kurz vor der Verwendung waschen und zerteilen — nicht schneiden, sondern zupfen (Schnittstellen oxidieren braun). Verwendung: klassischer Blattsalat, als Wrap, in Smoothies.

Eisbergsalat — Knackig, mild, deutlich robuster als Kopfsalat. Ganzjährig verfügbar. Lagerung im Kühlschrank bis zu zwei Wochen. Verwendung: Salate, Burger, Wraps, als knackige Basis für Toppings. In der gehobenen Küche weniger geschätzt, in der Gemeinschaftsverpflegung und Systemgastronomie Standard wegen seiner Haltbarkeit und Textur.

Feldsalat (Rapunzel) — Nussig, intensiv, klein. Saison Oktober bis März — ein typisches Wintergemüse. Sehr empfindlich, welkt schnell. Lagerung

im Kühlschrank, ungewaschen, in einem feuchten Tuch, ein bis zwei Tage. Gründlich waschen (Sand in den Rosetten). Verwendung: als eigenständiger Salat, mit Walnüssen und Speck ein Klassiker.

Rucola — Würzig, leicht scharf und bitter. Ganzjährig verfügbar. Lagerung im Kühlschrank, schnell verbrauchen (wird rasch gelb und welk). Stiele sind bei jungen Blättern zart und essbar, bei größeren Blättern können sie faserig und sehr scharf sein. Verwendung: Salate, auf Pizza und Pasta (nach dem Backen auflegen), in Pesto, als Garnitur.

4.2 Kartoffeln

Die Kartoffel ist nach Reis und Weizen das dritt wichtigste Nahrungsmittel der Welt und das wichtigste der deutschen Küche. Über 150 Sorten sind in Deutschland zugelassen, in der Küchenpraxis kommt es auf die Kocheigenschaft an.

Festkochende Sorten (z. B. Linda, Sieglinde, Annabelle): Behalten ihre Form beim Kochen. Für Salzkartoffeln, Kartoffelsalat, Bratkartoffeln, Gratins. Hoher Anteil an wachsartiger Stärke.

Vorwiegend festkochende Sorten (z. B. Agria, Laura): Leicht mürbe, aber noch formstabil. Allrounder — Salzkartoffeln, Aufläufe, Pommes frites, Rösti.

Mehligkochende Sorten (z. B. Adretta, Augusta): Zerfallen beim Kochen, sind trocken und stärkereich. Ideal für Püree, Knödel, Kartoffelteig, Suppen, zum Binden.

Lagerung: Dunkel, kühl (4 bis 8 °C), trocken, gut belüftet. Licht lässt Kartoffeln grün werden — die grünen Stellen enthalten Solanin, ein giftiges Alkaloid. Grüne Stellen großzügig ausschneiden. Keimende Kartoffeln sind in Maßen noch verwendbar — Keime entfernen, großzügig schälen. Stark gekeimte, schrumpelige Kartoffeln entsorgen.

Nie neben Zwiebeln lagern — die Gase der Zwiebeln fördern das Keimen der Kartoffeln.

Süßkartoffel — Trotz des Namens keine echte Kartoffel, sondern ein Windengewächs. Süß, orange, vielseitig. Lagerung bei Raumtemperatur (nicht im Kühlschrank — wird holzig). Innerhalb von ein bis zwei Wochen verbrauchen. Verwendung: als Püree, Pommes, Suppe, im Ofen gebacken, in Currys. Kann nicht 1:1 wie eine Kartoffel verwendet werden — die Süße verändert das Geschmacksprofil jedes Gerichts.

 *Matjes sagt: „Mehlig oder festkochend — das ist keine Geschmackfrage, das ist Physik. Mehlige Kartoffeln haben mehr Stärke, die beim Kochen aufquillt und die Zellen sprengt. Deshalb zerfallen sie. Festkochende haben weniger Stärke und bleiben intakt. Wenn jemand Kartoffelsalat aus mehligen Kartoffeln macht: Kannste so machen. Ergebnis ist Kartoffelbrei mit Essig. Andersrum: Püree aus festkochenden Kartoffeln wird klebrig wie Tapetenkleister. Das richtige Werkzeug für die richtige Aufgabe — das gilt auch für Kartoffeln.“*

Die Kartoffel in Zahlen

Verhältnisse, die Sie sich merken sollten: Kartoffelpüree — 3 Teile Kartoffeln (mehlig, geschält, gekocht), 1 Teil heiße Milch oder Sahne, Butter nach Geschmack. Durch die Kartoffelpresse drücken, nie im Mixer pürieren (Stärke wird freigesetzt, Ergebnis: Kleister). Kartoffelteig für Knödel — 2 Teile gekochte mehlige Kartoffeln, 1 Teil Mehl oder Stärke, Ei als Bindung. Der Teig sollte weich, aber noch formbar sein.

4.3 Pilze

Pilze sind keine Pflanzen — sie bilden ein eigenes biologisches Reich. In der Küche behandeln wir sie wie Gemüse, aber ihr Nährwert, ihre Textur und ihr Umami-Geschmack machen sie zu etwas Besonderem.

Champignon — Der meistverwendete Speisepilz weltweit, ganzjährig als Zuchtpilz verfügbar. Weiße und braune Sorten (braune sind aromatischer). Frische Champignons sind fest und geschlossen — offene Lamellen zeigen, dass der Pilz älter ist (noch verwendbar, aber nicht mehr für rohe Verwendung). Lagerung im Kühlschrank in einer Papierüte (nie in Plastik — sie schwitzen und werden schleimig). Innerhalb von drei bis vier Tagen verbrauchen. Champignons nicht unter fließendem Wasser waschen — sie

saugen sich voll wie ein Schwamm. Stattdessen mit einem feuchten Tuch oder einer weichen Bürste abreiben. Verwendung: roh in Salaten (nur ganz frisch), gebraten, in Saucen, Suppen, Duxelles, als Füllung.

Pfifferling (Eierschwammerl) — Goldgelb, mit einem feinen, pfeffrigen Aroma. Wildpilz, Saison Juni bis November. Nicht züchtbar — wächst in Symbiose mit Bäumen. Pfifferlinge sind sandig: Gründlich putzen mit einer Bürste und einem feuchten Tuch, holzige Stielenden abschneiden. Lagerung im Kühlschrank auf einem Tuch ausgebreitet, ein bis zwei Tage. Verwendung: gebraten (kurze Garzeit, nicht zu viele auf einmal in die Pfanne — sie sondern Wasser ab), in Rahmsaucen, als Beilage, in Omeletts.

Steinpilz — König der Wildpilze. Festes, weißes Fleisch, intensives, nussiges Aroma. Saison August bis November. Auf Madenbefall prüfen — Stiel anschneiden, kleine Bohrlöcher sind ein Zeichen. Leichter Befall kann toleriert werden (abschneiden), starker Befall bedeutet: entsorgen. Lagerung im Kühlschrank, in einem Tuch, ein bis zwei Tage. Nicht waschen — nur mit einer Bürste reinigen. Die Röhren (Schwamm) unter dem Hut bei älteren Exemplaren entfernen, wenn sie matschig sind. Verwendung: gebraten, in Risotto, als Suppe, roh (nur ganz frische Exemplare, hauchfein geschnitten), getrocknet (konzentriertes Aroma, ideal für Saucen und Fonds).

Allgemeine Pilzregel

Wildpilze dürfen in der Gastronomie nur verwendet werden, wenn sie von sachkundigen Personen gesammelt oder von einem zugelassenen Händler bezogen wurden. Selbst gesammelte Wildpilze sind ein Risiko — Verwechslungsgefahr mit giftigen Arten ist real. Im Zweifel: Pilzberatungsstelle kontaktieren.

 Matjes sagt: „Pilze in Wasser waschen — das hört man immer wieder. Und dann wundern sich Leute, dass ihre Champignons in der Pfanne kochen statt braten. Ein Pilz besteht zu 90 Prozent aus Wasser. Wenn Sie noch mehr Wasser hinzufügen, haben Sie Pilzsuppe in der Pfanne, aber kein Röstaroma. Tuch. Bürste. Fertig.“

4.4 Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind die proteinreichsten pflanzlichen Lebensmittel und gewinnen in der modernen Küche zunehmend an Bedeutung — durch vegetarische und vegane Ernährung, durch Nachhaltigkeit und durch die Wiederentdeckung traditioneller Zubereitungen.

Linsen — Rote, braune, grüne, schwarze Linsen — jede Sorte hat ihre eigene Garzeit und Textur. Rote Linsen zerfallen beim Kochen (ideal für Dal, Suppen, als Bindung). Grüne und braune Linsen (z. B. Puy-Linsen, Alblinsen) behalten ihre Form (ideal für Salate, Beilagen, Eintöpfe). Lagerung trocken in einem verschlossenen Behälter, quasi unbegrenzt haltbar. Die meisten Linsen müssen nicht eingeweicht werden — nur große braune Linsen profitieren von einer Einweichzeit von zwei bis vier Stunden. Nicht in Salzwasser kochen — das Salz verhärtet die Schale und verlängert die Garzeit. Salz erst am Ende zugeben.

Kichererbsen — Nussig, fest, vielseitig. Trocken oder als Konserve. Trockene Kichererbsen über Nacht einweichen (mindestens acht Stunden) und 60 bis 90 Minuten kochen. Konserven-Kichererbsen sind vorgegart — abspülen und direkt verwenden. Das Einweichwasser (Aquafaba) ist ein natürlicher Eischnee-Ersatz — es lässt sich aufschlagen und wird in der veganen Küche als Ersatz für Eiweiß verwendet. Verwendung: Hummus, Falafel, in Currys, Eintöpfen, Salaten, geröstet als Snack.

Weisse Bohnen — Mild, cremig, sättigend. Trockene Bohnen über Nacht einweichen und mindestens 60 Minuten kochen. Wichtig: Rohe Bohnen enthalten Phasin, ein giftiges Lektin, das erst durch Kochen (mindestens 15 Minuten über 75 °C) zerstört wird. Deshalb: Bohnen nie roh oder unzureichend gegart essen. Lagerung trocken, als Konserve oder vorgegart im Kühlschrank (drei bis vier Tage). Verwendung: Cassoulet, Minestrone, als Püree, in Salaten, als Beilage, in Eintöpfen.

Zusammenfassung Kapitel 4

36 Produkte, die Sie als Koch kennen müssen — von der Tomate bis zur weißen Bohne. Jedes hat seine eigenen Regeln für Einkauf, Lagerung und

Verwendung. Das klingt nach viel, aber die Grundprinzipien wiederholen sich: Frische erkennen, korrekt lagern, Temperatur und Feuchtigkeit beachten, saisonal denken.

Gemüse ist kein Beiwerk. Es ist die Grundlage einer guten Küche. Wer seine pflanzlichen Produkte kennt — ihre Saison, ihre Eigenheiten, ihre Möglichkeiten — hat einen Vorteil, der sich in jedem Gericht bemerkbar macht.

Merken Sie sich die häufigsten Fehler: Karotten mit Grün lagern. Tomaten in den Kühlschrank. Kartoffeln neben Zwiebeln. Champignons in Wasser waschen. Basilikum in die Kälte. Mehlige Kartoffeln für Salat. Festkochende für Püree. All das können Sie machen — aber das Ergebnis wird Ihnen nicht gefallen.

Alle 36 pflanzlichen Produkte dieses Kapitels finden Sie im integrierten Lexikon der AusbildungSpielKoch-App — mit Steckbriefen, Bildern, Saisonkalender und Lagerungstipps. Die App fragt Sie gezielt zu den Produkten ab, die zu Ihrem aktuellen Ausbildungshalbjahr passen.

Kapitel 5 folgt: Service und Gastorientierung

Kapitel 5 — Service und Gastorientierung

 Matjes sagt: „Ich war 36 Jahre Koch. Ich habe in Küchen gearbeitet, in denen der Service unser Feind war. Und in Küchen, in denen der Service unser Partner war. Raten Sie mal, wo das Essen besser ankam. Die beste Sauce der Welt nützt nichts, wenn sie kalt auf den Tisch kommt. Und der charmanteste Kellner kann ein versalzenes Steak nicht retten. Küche und Service — das funktioniert nur zusammen. Oder gar nicht.“

5.1 Küche und Service — Zwei Seiten einer Medaille

In vielen Betrieben herrscht zwischen Küche und Service ein Verhältnis, das an einen Stellungskrieg erinnert. Die Küche beschwert sich, dass der Service die Bestellungen falsch aufgibt. Der Service beschwert sich, dass die Küche zu langsam ist. Beide reden übereinander statt miteinander. Das ist nicht nur unprofessionell — es schadet dem Gast, dem Betrieb und am Ende allen Beteiligten.

Als Koch werden Sie den größten Teil Ihrer Arbeitszeit in der Küche verbringen. Aber Sie arbeiten nicht für die Küche — Sie arbeiten für den Gast. Und der Gast erlebt Ihr Essen durch den Service. Diese Kette muss funktionieren.

Die Übergabe: Der Pass

Der Pass (von französisch „passe“) ist die Schnittstelle zwischen Küche und Service. Hier werden die fertigen Teller kontrolliert und an den Service übergeben. In vielen Küchen steht der Küchenchef oder der Sous-Chef am

Pass und kontrolliert jedes Gericht, bevor es die Küche verlässt: Ist die Portionierung korrekt? Stimmt die Temperatur? Ist der Tellerrand sauber? Stimmt die Anrichteweise mit dem Standard überein?

Der Pass ist auch der Ort der Kommunikation. Hier werden Bestellungen angesagt („Zwei Tisch sieben: einmal Zander, einmal Entrecôte“), Sonderwünsche weitergegeben („Tisch drei: ohne Sellerie, Allergie“), Zeitfenster abgestimmt („Tisch fünf: Vorspeisen in fünf Minuten“) und Rückmeldungen aus dem Restaurant kommuniziert („Tisch acht lobt das Dessert“ — oder: „Tisch zwei sagt, das Steak ist zu durch“).

Diese Kommunikation funktioniert nur, wenn beide Seiten klare, knappe Ansagen machen und aufeinander hören. In der Küche wird eine Bestellung angesagt und von den betroffenen Posten bestätigt — „Oui, Chef!“ ist keine Floskel, sondern die Bestätigung, dass die Information angekommen ist. Stille nach einer Ansage ist ein Problem.

Mise en Place für den Service

So wie die Küche ihre Mise en Place hat, hat der Service die seine. Vor dem Einlass der Gäste wird das Restaurant vorbereitet: Tische eingedeckt, Besteck poliert, Gläser kontrolliert (keine Wasserflecken, keine Fingerabdrücke), Servietten gefaltet, Menükarten bereit, Reservierungen überprüft, Sonderwünsche markiert.

Als Koch betrifft Sie das nicht direkt — oder doch. Denn die Mise en Place des Service beginnt in der Küche: Brotkörbchen vorbereitet? Butter temperiert? Amuse-Bouche fertig portioniert? Dressings abgefüllt? All das sind Zuarbeiten, die die Küche für den Service leistet. Wenn Sie als Lehrling den Brotkorb vorbereiten, ist das keine unwichtige Aufgabe. Es ist das Erste, was der Gast bekommt. Der erste Eindruck.

Timing

Timing ist die unsichtbare Kunst des Gastgewerbes. Ein Menü aus vier Gängen muss so getaktet sein, dass der Guest nie zu lange wartet, aber auch nie gehetzt wird. Der Service signalisiert der Küche, wann ein Tisch bereit für den nächsten Gang ist. Die Küche signalisiert dem Service, wie lange ein

Gang noch braucht. Dieses Zusammenspiel erfordert Erfahrung, Kommunikation und gegenseitigen Respekt.

Als Koch lernen Sie mit der Zeit, mehrere Tische gleichzeitig zu takten. Tisch drei ist bei der Vorspeise, Tisch sieben wartet auf den Hauptgang, Tisch zwölf hat gerade bestellt. All das läuft parallel, und alles muss zur richtigen Zeit fertig sein. Diese Fähigkeit lässt sich nicht aus einem Buch lernen — sie entsteht durch Praxis. Aber das Verständnis dafür, warum Timing wichtig ist, beginnt hier.

 Matjes sagt: „Ein perfekt gegartes Filet, das fünf Minuten am Pass steht, weil der Kellner nicht da ist, kommt übergaren auf den Tisch. Und ein Kellner, der dreimal in die Küche rennt und fragt ‚Wie lange noch?‘, macht den Koch nervös und das Essen nicht schneller. Professionelles Timing heißt: Beide Seiten wissen, wo sie stehen, ohne fragen zu müssen.“

5.2 Gastorientierung — Wer bezahlt, bestimmt

Es gibt einen Satz, der in der Gastronomie alles zusammenfasst: Wir kochen für den Gast, nicht für uns. Das klingt selbstverständlich, wird aber erstaunlich oft vergessen — von Köchen, die beleidigt sind, wenn ein Guest das Steak well done bestellt, und von Servicekräften, die genervt reagieren, wenn jemand nach der Speisekarte eine Frage hat.

Sonderwünsche und Allergien

In der modernen Gastronomie sind Sonderwünsche keine Ausnahme, sondern Alltag. Allergien, Unverträglichkeiten, vegetarische und vegane Ernährung, religiöse Speisevorschriften, persönliche Vorlieben — all das begegnet Ihnen täglich. Ihre Aufgabe als Koch: diese Wünsche ernst nehmen und professionell umsetzen.

Das bedeutet nicht, dass Sie alles möglich machen müssen. Ein Steakhouse ohne vegetarische Option ist fragwürdig, aber ein vegetarisches Restaurant muss kein Steak anbieten. Was es bedeutet: Wenn ein Guest nach einer Anpassung fragt, wird diese Anfrage respektvoll behandelt, sachlich geprüft und — wenn möglich — umgesetzt.

Bei Allergien gibt es keinen Ermessensspielraum. Wenn ein Gast sagt, er sei allergisch gegen Nüsse, dann ist das keine Präferenz, sondern eine medizinische Realität. Ihre Reaktion: Prüfen Sie jede Zutat des betreffenden Gerichts, informieren Sie den Gast über mögliche Kreuzkontaminationen, bieten Sie Alternativen an, dokumentieren Sie den Vorgang. Nie raten, nie schätzen, nie „Wird schon nicht so schlimm sein.“

Beschwerden

Ein Gast, der sich beschwert, gibt Ihnen eine Chance. Ein Gast, der unzufrieden geht, ohne etwas zu sagen, kommt nie wieder — und erzählt zehn anderen Leuten davon. Beschwerden sind keine Kränkung, sie sind Information.

Als Koch kommen Beschwerden meist über den Service zu Ihnen: „Tisch vier sagt, die Suppe ist versalzen.“ Ihre Reaktion: Nicht verteidigen, nicht erklären, nicht diskutieren. Stattdessen: Annehmen, prüfen, lösen. Ist die Suppe tatsächlich versalzen? Neue Suppe. Ist das Steak zu roh? Nachgaren. Sind Haare im Essen? Neues Gericht, Entschuldigung, ohne Wenn und Aber.

Das ist keine Unterwerfung. Das ist Professionalität. Der Gast bezahlt für ein Erlebnis, und wenn dieses Erlebnis nicht stimmt, ist es Ihre Aufgabe, das zu korrigieren. Die Fehleranalyse machen Sie später, intern, im Team. Nicht vor dem Gast.

5.3 Getränkegrundwissen für Köche

Sie werden in Ihrer Karriere nicht als Sommelier arbeiten (es sei denn, Sie wechseln bewusst in den Service). Aber ein Grundverständnis von Getränken gehört zum Handwerk, weil Essen und Trinken zusammengehören.

Wein — Die Basis

Weißwein wird aus hellen oder dunklen Trauben ohne Schale vergoren — daher die helle Farbe. Rotwein wird mit Schale vergoren — die Schale gibt

Farbe, Tannine und Struktur. Roséwein wird aus dunklen Trauben mit kurzer Schalenkontaktzeit hergestellt — etwas Farbe, wenig Tannine.

Für die Küche ist relevant: Trockene Weißweine (Riesling, Chardonnay, Weißburgunder) eignen sich zum Kochen von Fischgerichten, hellen Saucen, Risotto. Trockene Rotweine (Spätburgunder, Merlot, Cabernet Sauvignon) für Schmorgerichte, dunkle Saucen, Rotweinjus. Grundregel: Kochen Sie nur mit Wein, den Sie auch trinken würden. Schlechter Wein wird durch Kochen nicht besser — die Aromen konzentrieren sich, auch die schlechten.

Bier

Deutschland hat eine Biertradition, die sich in der Küche widerspiegelt. Bier wird verwendet für Bierteig (Ausbackteig für Fisch, Gemüse), für Schmorgerichte (Boeuf à la bière, Carbone flamande), für Biersuppen und Biersaucen. Helle Biere für leichtere Gerichte, dunkle Biere für kräftige Schmorgerichte.

Nichtalkoholische Getränke

Als Koch sollten Sie wissen, welche Getränke zu welchen Speisen passen — auch ohne Alkohol. Mineralwasser (still oder mit Kohlensäure) zu jedem Essen. Säfte (Apfel, Orange, Traube) als Begleitung, aber auch als Kochzutat (Orangenreduktion, Apfelessig). Kaffee und Tee als Abschluss eines Menüs, aber auch als Aromenträger in Desserts, Saucen und Marinaden.

Getränke in der Prüfung

Im Rahmen Ihrer Ausbildung wird Getränkekunde abgefragt — hauptsächlich in den Lernfeldern, die sich mit Service und Gastorientierung beschäftigen. Sie müssen keine Weinkarte auswendig kennen, aber Sie sollten die Grundkategorien beherrschen: Wein (rot, weiß, rosé), Schaumwein (Sekt, Champagner, Prosecco), Bier (obergärig, untergärig), Spirituosen (Grundtypen: Brand, Likör, Destillat), Heißgetränke, Softdrinks.

Zusammenfassung Kapitel 5

Küche und Service sind ein Team. Ihre Aufgabe als Koch geht über das Kochen hinaus — Sie arbeiten für den Gast, und der Gast erlebt Ihre Arbeit durch den Service. Kommunikation am Pass, Timing zwischen den Gängen, professioneller Umgang mit Sonderwünsche und Beschwerden — all das gehört zu Ihrem Beruf.

Gastorientierung bedeutet nicht, dass der Guest immer Recht hat. Es bedeutet, dass der Guest immer respektvoll behandelt wird. Und dass Sie als Koch die Verantwortung übernehmen, wenn etwas schief läuft — sachlich, schnell, ohne Drama.

Ein Grundverständnis von Getränken rundet Ihr Profil ab. Sie müssen kein Sommelier werden, aber Sie sollten wissen, welcher Wein in die Sauce gehört und warum ein Bierteig funktioniert.

Das Zusammenspiel von Küche und Service wird in der AusbildungsApp SpielKoch-App durch Szenario-Fragen simuliert — Zeitdruck, Sonderwünsche, Allergien, Kommunikation am Pass. Entscheidungen, wie Sie sie im echten Service treffen werden.

Kapitel 6 folgt: Ernährung — Nährstoffe, Ernährungsformen, Verantwortung

Kapitel 6 — Ernährung: Nährstoffe, Ernährungsformen, Verantwortung

 Matjes sagt: „Ich bin Koch, kein Ernährungsberater. Aber ich finde, jeder Koch sollte verstehen, was er den Leuten auf den Teller legt. Nicht um zu missionieren — sondern um informierte Entscheidungen zu treffen. Wenn Sie wissen, warum Ballaststoffe wichtig sind, werden Sie sie nicht als Erstes aus dem Rezept streichen. Wenn Sie verstehen, was Zucker im Körper macht, gehen Sie vielleicht bewusster mit der Dessertportion um. Wissen macht keine schlechteren Köche. Es macht bessere.“

6.1 Makronährstoffe — Die großen Drei

Jedes Lebensmittel, das Sie verarbeiten, liefert Energie und Nährstoffe. Die drei Makronährstoffe sind die Hauptenergielieferanten des Körpers. Als Koch müssen Sie keine Nährwerte ausrechnen, aber Sie sollten verstehen, was die Grundbausteine der Ernährung sind und in welchen Lebensmitteln sie stecken.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind der primäre Energielieferant des Körpers. Ein Gramm liefert etwa 4 kcal (17 kJ). Sie werden unterteilt in einfache Zucker (Einfach- und Zweifachzucker) und komplexe Kohlenhydrate (Mehrfach- und Vielfachzucker).

Einfache Zucker (Glucose, Fructose, Saccharose) gehen schnell ins Blut — kurzer Energieschub, schneller Abfall. Zucker, Honig, Obst,

Süßigkeiten. In der Küche: Karamellisieren, Süßen, Konservieren (Marmelade).

Komplexe Kohlenhydrate (Stärke, Glykogen) werden langsamer abgebaut und liefern gleichmäßige Energie. Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot, Hülsenfrüchte, Getreide. In der Küche: Beilagen, Bindung (Stärke als Verdickungsmittel), Teige.

Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate — der Körper kann sie nicht als Energie nutzen, aber sie sind essenziell für die Verdauung. Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag. In der Praxis erreichen die meisten Menschen das nicht.

Fette (Lipide)

Fette sind der energiereichste Makronährstoff: Ein Gramm liefert etwa 9 kcal (37 kJ) — mehr als doppelt so viel wie Kohlenhydrate oder Eiweiß. Fette sind Energiespeicher, Geschmacksträger, Lösungsmittel für die fettlöslichen Vitamine (A, D, E, K) und Bestandteil jeder Zellmembran.

Gesättigte Fettsäuren sind bei Raumtemperatur fest. Butter, Schmalz, Kokosfett, fettes Fleisch, Wurst, Käse. In der Küche unverzichtbar als Geschmacksträger und Bratmedium. Ernährungsphysiologisch in großen Mengen ungünstig — erhöhen das LDL-Cholesterin.

Ungesättigte Fettsäuren sind bei Raumtemperatur flüssig. Einfach ungesättigt: Olivenöl, Rapsöl, Avocado. Mehrfach ungesättigt: Leinöl, Walnussöl, fetter Fisch (Omega-3-Fettsäuren). In der Küche: Kaltgepresste Öle für Salate und kalte Speisen, raffinierte Öle zum Braten und Frittieren. Kaltgepresste Öle nie hoch erhitzen — sie rauchen früh und bilden schädliche Stoffe.

Transfettsäuren entstehen bei der industriellen Härtung von Pflanzenölen und beim wiederholten Erhitzen von Frittiefett. Ernährungsphysiologisch die ungünstigste Fettform. In der professionellen Küche relevant:

Frittierzett regelmäßig wechseln, nicht überhitzen, Temperatur kontrollieren.

Für die Küche ist Fett vor allem eines: Geschmack. Butter in der Sauce, Olivenöl im Dressing, Schmalz in der Bratkartoffel — Fett transportiert Aromen und gibt Speisen Fülle und Mundgefühl. Ein komplett fettfreies Gericht schmeckt flach. Die Kunst liegt im Maß.

Eiweiß (Proteine)

Eiweiß ist der Baustoff des Körpers. Ein Gramm liefert etwa 4 kcal (17 kJ). Proteine bestehen aus Aminosäuren, von denen acht für Erwachsene essenziell sind — der Körper kann sie nicht selbst herstellen, sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

Tierische Proteinquellen: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte. Enthalten alle essenziellen Aminosäuren in günstiger Zusammensetzung (hohe biologische Wertigkeit).

Pflanzliche Proteinquellen: Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen), Soja, Nüsse, Getreide. Einzeln betrachtet fehlen oft eine oder mehrere essenzielle Aminosäuren, aber durch kluge Kombination (Hülsenfrüchte + Getreide, z. B. Linsen mit Reis) lässt sich eine vollständige Aminosäurenversorgung erreichen.

In der Küche reagiert Eiweiß auf Hitze: Es denaturiert — die Struktur verändert sich irreversibel. Das Ei wird fest, das Fleisch gart, die Milch flockt. Diese Denaturierung ist die Grundlage vieler Garprozesse. Zu viel Hitze macht Eiweiß zäh und trocken (übergartes Steak, gummiartiges Rührei). Die richtige Kerntemperatur zu treffen ist im Wesentlichen die Kunst, Proteine im optimalen Zustand zu denaturieren.

 Matjes sagt: „Wissen Sie, warum ein Steak bei 56 Grad Kerntemperatur medium rare ist und bei 74 Grad eine Schuhsohle? Proteine. Zwischen 50 und 60 Grad denaturieren die Myosinproteine — das Fleisch wird fest, bleibt aber saftig. Über 70 Grad kontrahiert das Kollagen, und das Wasser wird aus den Fasern gepresst. Das ist keine Kochphilosophie, das ist Biochemie. Und wenn Sie das verstanden haben, brauchen Sie kein Rezept mehr, um ein Steak perfekt zu garen.“

6.2 Mikronährstoffe — Klein, aber entscheidend

Mikronährstoffe liefern keine Energie, sind aber für den Stoffwechsel unverzichtbar. Ein Mangel macht krank — manchmal sofort, manchmal schleichend.

Vitamine

Vitamine werden in fettlösliche und wasserlösliche unterteilt.

Fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) brauchen Fett als Transportmedium. Vitamin A (Karotten, Leber) unterstützt die Sehkraft. Vitamin D (fetter Fisch, Eigelb, Sonnenlicht) ist essenziell für Knochen und Immunsystem. Vitamin E (Pflanzenöle, Nüsse) wirkt antioxidativ. Vitamin K (grünes Blattgemüse, Brokkoli) ist nötig für die Blutgerinnung.

Merksatz für die vier fettlöslichen Vitamine: **A, K, D, E — „Alles Kacke, Deine Elli.“** Den kennt jeder alte Koch, und Sie werden ihn nie wieder vergessen. Prüfungstauglich ist er vielleicht nicht — aber er sitzt nach einmal Lesen.

Küchenrelevanz: Karotten mit etwas Fett zubereiten — ohne Fett kann der Körper das Beta-Carotin (Vorstufe von Vitamin A) kaum aufnehmen. „Möhren sind gesund“ stimmt also nur zur Hälfte: Möhren mit einem Schuss Öl oder Butter sind gesund.

Wasserlösliche Vitamine (B-Gruppe und C) sind hitze- und lichtempfindlich und gehen beim Kochen teilweise ins Kochwasser über. Vitamin C (Paprika, Zitrusfrüchte, Kohlgemüse) und die B-Vitamine (Vollkorn, Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte) sind die wichtigsten.

Küchenrelevanz: Gemüse nicht in großen Wassermengen todkochen, sondern kurz blanchieren, dämpfen oder dünnen. Kochwasser weiterverwenden (Suppen, Saucen). Gemüse frisch und zeitnah verarbeiten — langes Lagern von geschnittenem Gemüse reduziert den Vitamingehalt.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Calcium (Milchprodukte, grünes Gemüse) für Knochen und Zähne. **Eisen** (rotes Fleisch, Hülsenfrüchte, Spinat) für den Sauerstofftransport im Blut

— pflanzliches Eisen wird besser aufgenommen, wenn gleichzeitig Vitamin C vorhanden ist (Linsen mit Zitronensaft). **Magnesium** (Nüsse, Vollkorn, Bananen) für Muskeln und Nerven. **Jod** (Seefisch, jodiertes Salz) für die Schilddrüse. **Zink** (Fleisch, Käse, Nüsse) für das Immunsystem.

In der Prüfung wird von Ihnen kein Detailwissen über jeden einzelnen Mikronährstoff verlangt. Aber Sie sollten die Grundprinzipien kennen: Vitaminschonend garen, Nährstoffe durch Kombination besser verfügbar machen, Vielfalt auf dem Teller als Grundlage guter Ernährung.

6.3 Ernährungsformen — Was auf den Teller kommt

Die Zeiten, in denen alle Gäste das Gleiche aßen, sind vorbei. Sie werden in Ihrer Karriere mit unterschiedlichsten Ernährungsformen konfrontiert. Einige basieren auf gesundheitlichen Gründen, andere auf ethischen Überzeugungen, wieder andere auf religiösen Vorschriften. Alle verdienen Respekt und professionelle Umsetzung.

Vegetarisch — Kein Fleisch, kein Fisch, keine Meeresfrüchte. Milchprodukte und Eier werden je nach Variante gegessen (ovo-lacto-vegetarisch) oder nicht. In der Küche: Pflanzliche Proteinquellen nutzen (Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh, Seitan), Gemüse in den Mittelpunkt stellen, Umami durch fermentierte Produkte erzeugen.

Vegan — Keine tierischen Produkte jeglicher Art. Kein Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Eier, Honig, Gelatine. In der Küche: Bindung ohne Ei (Stärke, Leinsamen, Aquafaba), Sahne-Ersatz (Hafer, Soja, Kokos), Umami durch Hefeflocken, Sojasauce, Miso. Vegane Küche erfordert Kreativität und solides Handwerk — sie ist keine Einschränkung, sondern eine eigene Disziplin.

Halal — Islamische Speisevorschriften. Kein Schweinefleisch, kein Alkohol. Fleisch muss von rituell geschlachteten Tieren stammen. In der Praxis: Getrennte Lagerung und Zubereitung, Halal-zertifizierte Lieferanten, kein Wein in Saucen (auch nicht „verkocht“ — der Alkohol verflüchtigt sich nie vollständig).

Koscher — Jüdische Speisevorschriften. Strikte Trennung von Fleisch und Milchprodukten (getrennte Küchenutensilien, getrennte Mahlzeiten). Kein Schweinefleisch, keine Schalentiere. Fleisch muss geschächtet sein. In der Praxis komplex — spezialisierte Betriebe arbeiten mit rabbinischer Aufsicht.

Glutenfrei — Medizinisch notwendig bei Zöliakie (Autoimmunreaktion auf Gluten). Kein Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Hafer (es sei denn, zertifiziert glutenfrei). Kreuzkontamination vermeiden — ein Krümel reicht, um Symptome auszulösen. In der Küche: Separate Schneidebretter, separate Kochgeräte, glutenfreie Alternativen (Reis, Mais, Kartoffel, Buchweizen, Hirse, Quinoa).

Laktosefrei — Bei Laktoseintoleranz (Milchzucker wird nicht verdaut). Hart- und Schnittkäse enthalten kaum Laktose, Butter ist meist verträglich. Sahne, Milch, Frischkäse, Quark müssen ersetzt oder in laktosefreier Variante verwendet werden.

DGE-Empfehlungen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt Orientierungswerte für eine vollwertige Ernährung. Die wichtigsten Grundsätze: Vielfalt genießen, Gemüse und Obst als Basis (fünf Portionen am Tag), Vollkorn bevorzugen, tierische Produkte in Maßen, pflanzliche Öle bevorzugen, Zucker und Salz sparsam einsetzen, Wasser als Hauptgetränk, schonend zubereiten.

Als Koch müssen Sie die DGE-Empfehlungen nicht auswendig kennen, aber Sie sollten sie als Orientierung verstehen — besonders in der Gemeinschaftsverpflegung (Kantinen, Menschen, Krankenhäuser, Seniorenheime), wo Sie täglich für Hunderte oder Tausende von Menschen kochen und eine besondere Verantwortung für deren Ernährung tragen.

Zusammenfassung Kapitel 6

Ernährung ist kein Nebenfach. Was Sie kochen, beeinflusst die Gesundheit der Menschen, die es essen — jeden Tag, jede Mahlzeit. Sie müssen kein Ernährungswissenschaftler werden, aber die Grundlagen sollten sitzen:

Makronährstoffe und ihre Funktionen, vitaminschonendes Garen, die wichtigsten Ernährungsformen und ihre Anforderungen.

Verstehen Sie, warum Proteine bei Hitze denaturieren, und Sie verstehen, warum Kerntemperaturen wichtig sind. Verstehen Sie, warum Fett ein Geschmacksträger ist, und Sie kochen bewusster. Verstehen Sie, was Zöliakie bedeutet, und Sie nehmen die glutenfreie Bestellung ernst statt sie als Trend abzutun.

Kochen ist Handwerk. Aber Kochen ist auch Verantwortung. Dieses Kapitel hat Ihnen das Grundwissen gegeben, um diese Verantwortung ernst zu nehmen.

Ernährungswissen wird in der AusbildungsSpielKoch-App durch Zuordnungsaufgaben und Fallbeispiele abgefragt — von der Nährstoffzuordnung bis zur Menüplanung für spezielle Ernährungsformen.

— Ende Part I: Foundation —

Mit den Kapiteln 1 bis 6 haben Sie die Grundlagen: Hygiene, Arbeitsplatz, Warenwirtschaft, Warenkunde, Service und Ernährung. Alles, was in Ihrem ersten Ausbildungsjahr sitzt, bevor es ans eigentliche Kochen geht. In Part II wird es handwerklich: Garmethoden, Saucen, Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Gewürze — die Kernkompetenz des Kochberufs.

Kapitel 7 folgt: Garmethoden — Die 20 Wege, Hitze in Geschmack zu verwandeln

TEIL II

DAS HANDWERK

2. Ausbildungsjahr — Lernfelder 6–8 vertieft

Kapitel 7 — Garmethoden: Die 20 Wege, Hitze in Geschmack zu verwandeln

 Matjes sagt: „Kochen ist im Kern eine einzige Sache: Hitze kontrollieren. Ob Sie ein Ei pochieren oder ein Rind schmoren — Sie bringen Energie in ein Lebensmittel und verändern es dadurch. Die Frage ist nur: Wie viel Hitze? Wie schnell? Mit welchem Medium? Wenn Sie die 20 Garmethoden in diesem Kapitel verstanden haben, können Sie jedes Rezept der Welt nachvollziehen. Nicht weil Sie es auswendig gelernt haben — sondern weil Sie verstehen, was passiert.“

Garmethoden lassen sich in drei Kategorien einteilen: **feuchte Garmethoden** (Hitze wird über Wasser oder Dampf übertragen), **trockene Garmethoden** (Hitze wird über Fett, heiße Luft oder Strahlung übertragen) und **kombinierte Garmethoden** (Kombination aus trockener und feuchter Hitze). Dazu kommen Sonerverfahren, die sich nicht sauber in eine Kategorie pressen lassen.

Zu jeder Methode finden Sie: Das Prinzip, die Temperaturen, geeignete Lebensmittel und die typischen Fehler. Denn die meisten Fehler in der Küche sind Garmethodenfehler.

TEIL A — Feuchte Garmethoden

Gemeinsames Prinzip: Wasser oder Dampf überträgt die Hitze. Maximale Temperatur bei Normaldruck: 100 °C. Keine Bräunung möglich (Maillard-Reaktion beginnt erst über 140 °C). Dafür schonend und gleichmäßig.

1. Kochen (Sieden)

Prinzip: Lebensmittel werden in reichlich Flüssigkeit bei 100 °C gegart. Die gesamte Oberfläche ist von Flüssigkeit umgeben.

Temperaturen: 100 °C (sprudelnd kochend) oder knapp darunter (95 bis 98 °C, leicht siedend).

Geeignet für: Kartoffeln, Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte, Eier, Gemüse (wenn schnelles Durchgaren gewünscht), Fonds und Brühen (als Grundlage).

Typische Fehler: Zu wenig Wasser — die Lebensmittel kleben zusammen (Nudeln) oder garen ungleichmäßig. Zu langes Kochen — Gemüse verliert Farbe, Vitamine und Biss. Kein Salz im Kochwasser — Nudeln und Kartoffeln schmecken flach, weil das Salz während des Garens eindringt.

„Das ist keine Kochwäsche, das ist Gemüse!“ — Diesen Satz werden Sie in Ihrer Ausbildung hören, garantiert. Er bedeutet: Gemüse wird nicht stundenlang in Wasser ertränkt, bis es grau und tot auf dem Teller liegt. Kurze Garzeiten, knackig lassen, Farbe erhalten. Gemüse ist kein Wäscheposten.

Verhältnis: Nudelwasser — 1 Liter Wasser pro 100 g Nudeln, 10 g Salz pro Liter. Das klingt nach viel Salz? Ist es auch. Aber das meiste bleibt im Wasser. Die Nudel nimmt nur so viel auf, wie sie braucht. Wer am Nudelwasser spart, spart am Geschmack.

2. Blanchieren

Prinzip: Kurzes Eintauchen in kochendes Wasser (10 Sekunden bis 3 Minuten), sofort gefolgt von Abschrecken in Eiswasser. Das Eiswasser stoppt den Garprozess sofort.

Zweck: Farbe fixieren (Chlorophyll bleibt grün), Enzyme deaktivieren (verlängert Haltbarkeit), Oberfläche reinigen, Schälen erleichtern (Tomaten, Pfirsiche), Vorbereitung zum Einfrieren.

Geeignet für: Grünes Gemüse (Bohnen, Brokkoli, Spinat, Erbsen), Tomaten (zum Häuten), Knochen (Fond-Vorbereitung — Unreinheiten entfernen).

Typische Fehler: Zu lange im kochenden Wasser — das Gemüse wird weich statt knackig. Kein Eiswasser bereit — der Garprozess läuft nach, das Ergebnis ist weder roh noch richtig gegart. Zu viel Gemüse auf einmal —

das Wasser kühlt ab und kocht nicht mehr, das Blanchieren wird zum Kochen.

 *Matjes sagt: „Blanchieren ist eine Methode, keine Andeutung. Zehn Sekunden zu spät raus, und Ihr Brokkoli ist matschig. Bereiten Sie das Eiswasser VOR dem Blanchieren vor. Klingt offensichtlich. Wird trotzdem ständig vergessen.“*

3. Pochieren

Prinzip: Garen in Flüssigkeit bei 65 bis 80 °C. Die Flüssigkeit bewegt sich kaum — keine Blasen, nur ein leichtes Zittern der Oberfläche. Das „Ziehen lassen“ ist die sanfteste aller feuchten Garmethoden.

Geeignet für: Eier (pochierte Eier: 3 bis 4 Minuten bei 75 °C in Wasser mit einem Schuss Essig), Fisch (in Fischfond oder Court-Bouillon), Hühnerbrüste (bleiben saftig, wenn sie nicht über 75 °C kommen), Obst (Birnen in Rotwein), Klöße und Knödel.

Typische Fehler: Zu hohe Temperatur — das Eiweiß gerinnt zu schnell (pochiertes Ei wird zerfetzt statt geformt), Fisch zerfällt, Geflügel wird trocken. Das Wasser soll niemals kochen.

Klöße nur streicheln, wenn sie oben schwimmen — so lernen Sie es von Ihrem Ausbilder, und so stimmt es auch. Klöße werden in leicht siedendes Wasser gegeben. Wenn sie nach oben steigen, sind sie fast fertig. Dann noch ein bis zwei Minuten ziehen lassen, nicht rühren, nicht drücken, nicht mit dem Löffel dranrumstochern. Streicheln, nicht schlagen.

4. Dämpfen

Prinzip: Lebensmittel werden im Dampf gegart, ohne direkten Kontakt mit dem Wasser. Die Hitze wird über den Wasserdampf übertragen (100 °C bei Normaldruck, im Druckdampfgarer bis 120 °C).

Geeignet für: Gemüse (vitaminschonendste Methode), Fisch, Kartoffeln, Reis (in vielen asiatischen Küchen Standard), Dim Sum.

Vorteile: Keine Nährstoffe gehen ins Kochwasser über, der Eigengeschmack bleibt erhalten, keine Zugabe von Fett nötig. Im

Kombidämpfer lassen sich große Mengen gleichzeitig dämpfen — in der Gemeinschaftsverpflegung die wichtigste Garmethode.

Typische Fehler: Zu dicht gepackt — der Dampf zirkuliert nicht, die Garzeiten werden ungleichmäßig. Deckel zu oft öffnen — der Dampf entweicht, die Temperatur sinkt.

5. Dünsten

Prinzip: Garen im eigenen Saft und wenig Fett bei geschlossenem Deckel. Die Feuchtigkeit kommt aus dem Lebensmittel selbst, unterstützt durch eine kleine Menge Flüssigkeit oder Fett. Temperatur unter 100 °C.

Geeignet für: Gemüse (Spinat, Mangold, Zucchini), Fisch (auf einem Gemüsebett), Obst (Kompott), Zwiebeln (glasig dünsten als Aromenbasis).

Typische Fehler: Deckel abnehmen — die Feuchtigkeit entweicht, das Lebensmittel brennt an statt zu dünsten. Zu hohe Hitze — aus Dünsten wird Braten, das Gemüse bräunt statt sanft zu garen.

Unterschied zum Schmoren: Beim Dünsten wird nicht angebraten. Keine Röstaromen, kein Anbraten vor dem Flüssigkeitszugeben. Dünsten ist die sanftere Schwester des Schmorens.

TEIL B — Trockene Garmethoden

Gemeinsames Prinzip: Hitze wird über Fett, heiße Luft oder Strahlung übertragen. Temperaturen über 140 °C sind möglich, was die Maillard-Reaktion auslöst — die chemische Reaktion zwischen Aminosäuren und Zucker, die Bräunung, Röstaromen und Geschmackstiefe erzeugt. Die Maillard-Reaktion ist der Grund, warum gebratenes Fleisch anders schmeckt als gekochtes.

6. Kurzbraten (Sautieren)

Prinzip: Kleine oder flache Stücke werden bei hoher Hitze in wenig Fett schnell gegart. Die Pfanne muss heiß sein, bevor das Bratgut hineinkommt. Hohe Hitze sorgt für schnelle Krustenbildung und Maillard-Reaktion.

Temperaturen: 180 bis 230 °C Pfannentemperatur.

Geeignet für: Steaks, Schnitzel, Filets, Leber, Garnelen, Pilze, Gemüse (Wok).

Das zwischen dem Schwarzen und Rohem ist genau richtig — so hören Sie es am Grillposten, wenn Ihr Ausbilder Ihnen das Kurzbraten beibringt. Gemeint ist: Die Kruste soll dunkel sein, aber nicht verbrannt. Das Innere soll gar sein, aber nicht tot. Die Grenze zwischen perfekt und ruiniert ist beim Kurzbraten schmal, und Sie lernen sie nur durch Übung, Aufmerksamkeit und viele verbrannte Steaks.

Typische Fehler: Pfanne nicht heiß genug — kein Zischen beim Einlegen, kein Röstaroma, das Fleisch kocht im eigenen Saft. Zu viel Bratgut auf einmal — die Pfannentemperatur sinkt, Feuchtigkeit kann nicht verdampfen, Ergebnis: gedämpftes statt gebratenes Fleisch. Zu oft wenden — die Kruste reißt ab, das Fleisch trocknet aus. Einmal wenden reicht.

Öl: Verwenden Sie Öle mit hohem Rauchpunkt — raffiniertes Rapsöl, Sonnenblumenöl, Butterschmalz. Keine Butter (verbrennt ab 150 °C), kein kaltgepresstes Olivenöl (raucht ab 180 °C). Butter kann am Ende zugegeben werden (Arrosieren — das Fleisch mit schäumender Butter übergießen).

7. Braten im Ofen (Rösten)

Prinzip: Garen im Ofen durch heiße Luft bei 150 bis 250 °C. Geeignet für größere Stücke, die gleichmäßig durchgaren sollen. Die trockene Hitze erzeugt eine Kruste auf der Oberfläche.

Geeignet für: Braten (Rind, Schwein, Lamm), ganzes Geflügel, ganze Fische, Gemüse (Ofengemüse), Kartoffeln.

Kerntemperatur ist König: Beim Braten im Ofen arbeiten Sie immer mit dem Kernthermometer. Die Ofentemperatur ist nicht die Temperatur im Fleisch — ein Rinderbraten bei 180 °C Ofentemperatur braucht je nach

Größe Stunden, bis der Kern die gewünschte Temperatur erreicht. Verlassen Sie sich nie auf Zeitangaben allein. Immer messen.

Typische Fehler: Kein Vorheizen — das Bratgut kommt in den kalten Ofen und trocknet aus, bevor die Kruste sich bildet. Kein Kernthermometer — Raten statt Messen. Zu häufiges Öffnen der Ofentür — Temperaturverlust.

8. Grillen

Prinzip: Garen durch Strahlungshitze (Infrarot) von unten, oben oder seitlich. Kontaktgrill (auf dem Rost) oder Oberhitzegrill (Salamander). Temperaturen von 250 bis über 350 °C an der Oberfläche.

Geeignet für: Steaks, Würste, Geflügelteile, Fisch (ganz oder Filet), Gemüse (Paprika, Zucchini, Aubergine, Maiskolben), Käse (Halloumi).

Typische Fehler: Kein sauberer Rost — das Bratgut klebt und reißt beim Wenden. Zu frühes Wenden — die Kruste hat sich noch nicht gelöst (wenn sich das Fleisch leicht vom Rost löst, ist es bereit zum Wenden). Flammen durch tropfendes Fett — Fettbrand erzeugt PAK (polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe), die krebserregend sind. Flammen vermeiden, nicht ins Feuer gießen.

9. Frittieren

Prinzip: Lebensmittel schwimmen vollständig in heißem Fett bei 140 bis 180 °C. Die hohe Temperatur verdampft das Wasser an der Oberfläche sofort — eine knusprige Kruste entsteht, während das Innere saftig bleibt.

Temperaturen: 160 bis 170 °C für die meisten Produkte. 140 °C für dicke Stücke (Vorfrittieren von Pommes). 175 bis 180 °C für den zweiten Frittiergegang (Pommes fertig frittieren). Nie über 180 °C — ab dort entstehen verstärkt Transfettsäuren und Acrylamid.

Geeignet für: Pommes frites, Schnitzel, Backfisch, Gemüse im Teig (Tempura), Berliner, Krapfen.

Verhältnis Pommes frites — die Zweistufenmethode: Kartoffeln in Stifte schneiden (1 cm Stärke), wässern (30 Minuten in kaltem Wasser —

entfernt Oberflächenstärke), trocknen, bei 140 °C vorfrittieren (5 bis 7 Minuten, blond, weich), herausnehmen und ruhen lassen (mindestens 10 Minuten), bei 175 °C fertigfrittieren (2 bis 3 Minuten, goldbraun, knusprig), sofort salzen.

Typische Fehler: Fett nicht heiß genug — das Lebensmittel saugt sich mit Fett voll statt eine Kruste zu bilden. Zu viel Bratgut auf einmal — die Fetttemperatur sinkt drastisch. Nasses Bratgut ins Fett — Fettexplosion. Alles, was ins Fett kommt, muss trocken sein.

 *Matjes sagt: „Feuchtigkeit und heißes Fett — das ist die gefährlichste Kombination in der Küche. Ein Spritzer Wasser in der Friteuse, und Sie haben eine Stichflamme. Gefrorene Pommes in zu heißes Fett, und es schäumt über. Trocknen, trocknen, trocknen. Und nie eine Friteuse über Dreiviertel füllen.“*

10. Gratinieren

Prinzip: Überbacken mit Oberhitze, oft im Salamander oder unter dem Backofengrill. Die Oberfläche wird gebräunt und knusprig — durch Käse, Béchamel, Semmelbrösel oder Ei.

Temperaturen: 220 bis 280 °C, nur von oben.

Geeignet für: Aufläufe, Zwiebelsuppe (Crouton mit Käse), Fischfilet mit Kräuterkruste, Crème brûlée (Zucker karamellisieren), Gemüsegratins.

Typische Fehler: Zu weit vom Heizelement — bräunt nicht. Zu nah — verbrennt, bevor das Innere warm ist. Gratinieren ist ein Finish, keine Garmethode für rohe Lebensmittel.

TEIL C — Kombinierte Garmethoden

11. Schmoren (Braisieren)

Prinzip: Erst scharf anbraten (Röstaromen durch Maillard-Reaktion), dann in Flüssigkeit bei niedriger Temperatur langsam fertiggaren. Die Kombination aus trockener und feuchter Hitze verwandelt zähes

Bindegewebe (Kollagen) in Gelatine — das Fleisch wird zart und die Sauce sämig.

Temperaturen: Anbraten bei 200+ °C, dann Schmoren bei 150 bis 160 °C Ofentemperatur, oder auf dem Herd bei leichtem Sieden.

Geeignet für: Gulasch, Ossobuco, Schmorbraten, Rouladen, Coq au Vin, Lammschulter, Ochsenbäckchen, Gemüse (Rotkohl, Kürbis).

Flüssigkeit: Fond, Wein, Bier, Tomatensaft — maximal zwei Drittel des Bratguts bedeckt. Schmoren ist kein Kochen. Das Fleisch soll nicht schwimmen, sondern in Dampf und Flüssigkeit langsam weich werden.

Verhältnis Gulasch: 1:1 Fleisch und Zwiebeln (ja, wirklich so viel Zwiebel). Die Zwiebeln zerfallen beim Schmoren und bilden die natürliche Saucenbindung. Kein Mehl nötig.

Typische Fehler: Fleisch nicht trocken genug beim Anbraten — es dampft statt zu bräunen. Zu viel Flüssigkeit — aus Schmoren wird Kochen, die Sauce hat keine Intensität. Ungeduld — Schmoren braucht Zeit. Zwei, drei, vier Stunden, je nach Stück. Wer nach einer Stunde aufgibt, bekommt zähes Fleisch.

12. Glasieren

Prinzip: Lebensmittel werden in einer Mischung aus Fett, Zucker (oder Fond) und wenig Flüssigkeit gegart, bis die Flüssigkeit zu einem glänzenden Überzug reduziert ist.

Geeignet für: Karotten (Vichy-Karotten), Perlzwiebeln, Maronen, Rüben, Schinken (Honigglasur).

Verhältnis glasierte Karotten: Karotten in gleichmäßige Stücke schneiden. Knapp mit Fond bedecken, ein Stück Butter und eine Prise Zucker zugeben. Offen kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Karotten von einem glänzenden Film überzogen sind. Schwenken, nicht rühren.

Typische Fehler: Zu viel Flüssigkeit — das Glasieren dauert ewig. Zu hohe Hitze am Ende — der Zucker verbrennt und wird bitter. Den Moment

verpassen, in dem die Glasur fertig ist — es gibt ein Fenster von etwa 30 Sekunden zwischen perfekter Glasur und angebranntem Zucker.

TEIL D — Sonderverfahren

13. Sous-vide (Vakuumgaren)

Prinzip: Lebensmittel werden vakuumverpackt und in einem Wasserbad bei präziser Temperatur (auf 0,5 °C genau) über längere Zeit gegart. Die Temperatur des Wasserbads ist gleich der gewünschten Kerntemperatur.

Temperaturen: Fisch: 45 bis 55 °C. Geflügel: 62 bis 68 °C. Rinderfilet: 54 bis 58 °C. Rinderschulter: 60 °C für 24 bis 48 Stunden.

Vorteile: Absolute Präzision, kein Übergaren möglich (solange die Temperatur stimmt), gleichmäßiges Ergebnis, Vitamine und Aromen bleiben im Beutel. Vorproduktion möglich — vakuumiert und gekühlt bis zum Service.

Nachteil: Keine Maillard-Reaktion — keine Kruste. Deshalb wird Sous-vide-Gegartes fast immer vor dem Servieren kurz scharf angebraten, gegrillt oder mit dem Bunsenbrenner abgeflammt.

Typische Fehler: Beutel nicht dicht — Wasser dringt ein, das Ergebnis ist ruiniert. Keine Kruste nach dem Garen — das Fleisch sieht grau und unappetitlich aus. Zu lange bei zu niedriger Temperatur ohne HACCP-Kenntnis — unter 54 °C über mehrere Stunden ist ein mikrobiologisches Risiko.

14. Niedrigtemperaturgaren

Prinzip: Garen im Ofen bei 80 °C über mehrere Stunden. Die niedrige Temperatur sorgt für gleichmäßiges Durchgaren ohne Temperaturgefälle — der Rand ist genauso rosa wie der Kern.

Geeignet für: Große Braten, Roastbeef, Kalbsrücken, Lammkeule. Fleischstücke, die von Rand zu Rand gleichmäßig gegart sein sollen.

Ablauf: Fleisch scharf anbraten (Kruste), dann in den vorgeheizten Ofen bei 80 °C, Kernthermometer einsetzen, warten. Ein Rinderbraten von zwei Kilogramm braucht bei 80 °C etwa drei bis vier Stunden, bis der Kern 56 °C erreicht.

Typische Fehler: Kein Anbraten vorher — das Fleisch hat keine Kruste und sieht grau aus. Ungeduld — die Ofentemperatur erhöhen, „damit es schneller geht“, zerstört das Prinzip.

15. Konfieren

Prinzip: Langsames Garen in Fett (oder Zucker) bei niedriger Temperatur, 60 bis 90 °C. Ursprünglich eine Konservierungsmethode — im Fett gegart und darin gelagert hält Fleisch wochenlang.

Geeignet für: Entenkeulen (Confit de canard — der Klassiker), Knoblauch (in Olivenöl konfiert — wird cremig und mild), Zitronen (in Zucker und Salz), Lachs (in Olivenöl bei 50 °C — butterzarte Textur).

Typische Fehler: Zu hohe Temperatur — aus Konfieren wird Frittieren. Zu wenig Fett — das Lebensmittel ist nicht vollständig bedeckt und gart ungleichmäßig.

16. Räuchern

Prinzip: Lebensmittel werden dem Rauch von verbrennendem Holz ausgesetzt. Der Rauch konserviert (antibakterielle Stoffe), aromatisiert und trocknet.

Kalträuchern: 15 bis 25 °C, über Stunden oder Tage. Für Lachs, Schinken, Wurst, Käse. Das Lebensmittel wird nicht gegart, sondern bleibt roh — die Konservierung erfolgt durch Rauch und vorheriges Salzen oder Pökeln.

Heißräuchern: 60 bis 120 °C, über Minuten bis Stunden. Das Lebensmittel wird gleichzeitig gegart. Für Forelle, Makrele, Würste, Fleisch. Ergebnis: gar, aromatisch, goldbraune Oberfläche.

Holzwahl: Buche (Standard in Deutschland, mild), Erle (mild, für Fisch), Eiche (kräftig, für Fleisch und Wurst), Kirsche (fruchtig, süßlich), Hickory

(intensiv, amerikanisch). Nadelholz ist ungeeignet — das Harz erzeugt bitteren, unangenehmen Rauch.

17. Flambieren

Prinzip: Hochprozentiger Alkohol (Cognac, Brandy, Rum, Grand Marnier) wird in der Pfanne erhitzt und entzündet. Der Alkohol verbrennt, die Flamme erlischt von selbst, zurück bleiben konzentrierte Aromen.

Geeignet für: Crêpes Suzette, Steak au Poivre, Weihnachtspudding, Garnelen, Bananen Foster.

Sicherheit: Nie die Flasche über die offene Flamme halten — der Alkohol in der Flasche kann sich entzünden. Alkohol in einem separaten Gefäß abmessen, in die heiße Pfanne geben, mit einem langen Streichholz oder durch Kippen der Pfanne zum Herd hin entzünden. Abzugshaube vorher ausschalten — der Fettfilter kann Feuer fangen.

Typische Fehler: Alkohol zu kalt — zündet nicht. Zu viel Alkohol — unkontrollierbare Flamme. Panik — die Flamme erlischt von selbst, wenn der Alkohol verbrannt ist. Nicht mit Wasser löschen.

18. Sautieren

Prinzip: Verwandt mit dem Kurzbraten, aber mit einer spezifischen Technik: Kleine Stücke werden in einer Sauteuse (Schwenkpfanne) bei hoher Hitze unter ständigem Schwenken gegart. Das Schwenken sorgt dafür, dass alle Stücke gleichmäßig Kontakt mit dem Pfannenboden bekommen.

Geeignet für: Gemüse (Champignons, Zucchini), Garnelen, Geflügelstreifen, Wok-Gerichte.

Wenn du in der Geschwindigkeit weitermachst, schlafst du gleich ein — das hören Sie am Sautierposten, wenn Ihre Pfannenbewegung zu langsam und zu vorsichtig ist. Sautieren heißt Schwung. Die Pfanne schräg halten, mit einem Ruck nach vorne und oben bewegen, die Stücke fliegen hoch und landen umgedreht. Das übt man nicht mit Garnelen — das übt man mit trockenen Bohnen. Solange, bis es sitzt.

19. Pochieren in Öl

Prinzip: Lebensmittel werden in Olivenöl (oder einem anderen Öl) bei 60 bis 80 °C langsam gegart. Das Öl überträgt die Wärme gleichmäßiger als Wasser und erzeugt eine seidige, butterweiche Textur.

Geeignet für: Lachs, Kabeljau, Thunfisch, Garnelen, Knoblauch, Hühnerbrust.

Unterschied zum Konfieren: Pochieren in Öl arbeitet mit kürzeren Zeiten (15 bis 30 Minuten) und dient nicht der Konservierung, sondern der Textur.

Typische Fehler: Zu heißes Öl — aus Pochieren wird Frittieren. Kein Thermometer — bei diesen Temperaturen ist der Unterschied zwischen 60 und 80 °C enorm.

20. Marinieren und Beizen

Prinzip: Lebensmittel werden durch Säure (Zitrus, Essig), Salz oder Enzyme chemisch verändert — ohne Hitze. Die Säure denaturiert Proteine ähnlich wie Hitze, das Salz entzieht Feuchtigkeit und konserviert.

Marinieren: Einlegen in eine Mischung aus Öl, Säure, Gewürzen und Kräutern. Dient der Geschmacksentwicklung und macht Fleisch zarter (die Säure bricht Kollagen auf). Dauer: 30 Minuten (Fisch) bis 24 Stunden (Wildfleisch).

Beizen: Einreiben oder Einlegen in Salz, Zucker oder eine Kombination. Graved Lachs (Salz + Zucker + Dill, 24 bis 48 Stunden), gepökeltes Fleisch. Das Salz entzieht Wasser, verdichtet die Textur, konserviert.

Ceviche: Roher Fisch wird in Zitrus- oder Limettensaft „gegart“ — die Säure denaturiert das Eiweiß. Der Fisch wird fest und weiß, bleibt aber roh im technischen Sinne. Frische des Fischs ist hier nicht verhandelbar — nur allerfeinste Ware, Sashimi-Qualität.

 *Matjes sagt: „Marinieren und Beizen — das sind die ältesten Konservierungsmethoden der Welt. Bevor es Kühlschränke gab, hat man mit Salz, Essig und Rauch gearbeitet. Und wissen Sie was? Graved Lachs, Sauerkraut, Ceviche, Beef Jerky — manche der besten Dinge der Küche sind Konservierungsmethoden, die so gut schmecken, dass wir sie beibehalten haben, obwohl wir Kühlschränke haben.“*

Zusammenfassung Kapitel 7

Zwanzig Garmethoden. Fünf feuchte, fünf trockene, zwei kombinierte, acht Sonderverfahren. Jede hat ihre eigene Logik, ihre eigenen Temperaturen, ihre eigenen Fehlerquellen.

Das Gemeinsame: Hitze verändert Lebensmittel. Proteine denaturieren, Stärke quillt auf, Zucker karamellisiert, Fett schmilzt, Wasser verdampft, Aromen entstehen oder gehen verloren. Wenn Sie verstehen, was auf molekularer Ebene passiert, verstehen Sie, warum eine Methode funktioniert und eine andere nicht.

Lernen Sie die Grundprinzipien, nicht die Rezepte. Wenn Sie wissen, warum Schmoren bei 150 °C funktioniert und bei 250 °C nicht, können Sie jedes Schmorgericht der Welt kochen — egal ob Gulasch, Coq au Vin oder Ossobuco. Wenn Sie verstehen, warum Blanchieren Eiswasser braucht, brauchen Sie keine Anleitung für jedes einzelne Gemüse.

Garmethoden sind das Alphabet der Küche. Dieses Kapitel hat Ihnen die Buchstaben gegeben. Die Sätze schreiben Sie selbst — ab jetzt, jeden Tag, in jeder Schicht.

Alle 20 Garmethoden sind im Lexikon der AusbildungsSpielKoch-App hinterlegt — mit Temperaturbereichen, geeigneten Produkten und den häufigsten Zuordnungsfragen der IHK-Prüfung. Die App fragt: Welche Garmethode passt zu welchem Produkt? Welche Temperatur zu welcher Methode? Und warum?

Kapitel 8 folgt: Suppen und Saucen — Das flüssige Fundament

Kapitel 8 — Suppen und Saucen: Das flüssige Fundament

 Matjes sagt: „Wenn dein Fond nicht schmeckt, schmeckt am Ende nichts. Jede große Sauce, jede klare Suppe, jedes Schmorgericht steht und fällt mit dem Fond. Ein guter Fond braucht gute Knochen, frisches Gemüse, kaltes Wasser und Zeit. Kein Shortcut, kein Brühwürfel, keine Abkürzung. Wer den Fond beherrscht, beherrscht die Küche.“

8.1 Fonds — Die Basis von allem

Ein Fond ist ein konzentrierter Auszug aus Knochen, Gemüse, Gewürzen und Wasser. Er ist die Grundlage aller klassischen Saucen, der meisten Suppen und vieler Schmorgerichte. Die Qualität des Fonds bestimmt die Qualität von allem, was darauf aufbaut.

Fond blanc (Weißer Fond)

Zutaten: Kalbs- oder Geflügelknochen, Mirepoix (Karotte, Sellerie, Zwiebel), Bouquet garni (Lorbeer, Thymian, Petersilienstiele, Pfefferkörner), kaltes Wasser.

Methode: Knochen kalt abspülen, in einen großen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken. Kalt aufsetzen — das ist entscheidend. Kaltes Wasser löst langsam Eiweiß aus den Knochen, das als Schaum aufsteigt und abgeschöpft wird. Heißes Wasser bindet das Eiweiß sofort ein und macht den Fond trüb.

Langsam erhitzen, nicht kochen lassen. Schaum regelmäßig abschöpfen. Nach einer Stunde Mirepoix und Bouquet garni zugeben. Geflügelfond: 2

bis 3 Stunden. Kalbsfond: 4 bis 6 Stunden. Durch ein feines Sieb oder Passiertuch abseihen. Nicht drücken — das presst Trübstoffe in den Fond.
Verhältnis: 1 kg Knochen auf 2 Liter Wasser.

Fond brun (Brauner Fond)

Zutaten: Wie Fond blanc, aber die Knochen werden vorher im Ofen geröstet (200 °C, 30 bis 45 Minuten, bis sie dunkelbraun sind). Das Mirepoix wird mitgeröstet oder separat in einem Topf angeschwitzt, bis es Farbe nimmt. Optional: Tomatenmark (2 bis 3 EL), mitrösten bis es dunkelrot wird.

Methode: Geröstete Knochen in den Topf, Bratblech mit Wasser ablöschen (Deglacieren — die Röstaromen vom Blech lösen), den Satz zum Fond geben. Weiter wie Fond blanc, aber 6 bis 8 Stunden ziehen lassen. Das Ergebnis ist dunkel, kräftig und voller Umami.

Brauner Fond ist die Basis für Jus, Demi-glace, Espagnole und alle dunklen Saucen. Ohne braunen Fond gibt es keine klassische Saucenküche.

Fumet de poisson (Fischfond)

Zutaten: Gräten und Karkassen von Plattfischen (Steinbutt, Seezunge) oder anderen Weißfischen, Schalotten, Weißwein, Petersilienstiele, Pfefferkörner, Zitrone. Keine fetten Fische (Lachs, Makrele) — sie machen den Fond ölig und bitter.

Methode: Gräten gründlich wässern (30 Minuten in kaltem Wasser, mehrmals wechseln — entfernt Blut und Trübstoffe). Schalotten in Butter anschwitzen, Gräten dazu, mit Weißwein ablöschen, mit kaltem Wasser aufgießen. Maximal 20 Minuten ziehen lassen — nicht länger. Fischknochen geben nach 20 Minuten bittere Stoffe ab. Abseihen.

Verhältnis: 1 kg Gräten auf 1,5 Liter Wasser, 200 ml Weißwein.

 Matjes sagt: „20 Minuten. Nicht 25, nicht 30, nicht ,ach, ich lass den mal noch ein bisschen‘. Fischfond, der zu lange kocht, ist bitter. Punkt. Stellen Sie sich einen Timer. Und wenn der piept, seihen Sie ab. Sofort.“

Fond de veau lié (Gebundener Kalbsfond)

Prinzip: Brauner Kalbsfond wird reduziert (auf ein Drittel bis ein Viertel des Volumens eingekocht) und mit Stärke oder Pfeilwurzelmehl leicht gebunden. Das Ergebnis ist eine sämige, konzentrierte Basis, die als eigenständige Sauce oder als Grundlage für Ableitungen dient. In der modernen Küche hat der Fond de veau lié die klassische Espagnole weitgehend ersetzt — schneller, leichter, flexibler.

8.2 Roux — Die Mehlschwitze

Roux ist die klassische Bindung der französischen Küche: Butter und Mehl zu gleichen Teilen, in einem Topf angeschwitzt.

Verhältnis: 1:1 Butter und Mehl. Für 1 Liter Sauce brauchen Sie etwa 60 g Butter und 60 g Mehl.

Helle Roux (Roux blanc): Butter schmelzen, Mehl einrühren, 2 bis 3 Minuten bei niedriger Hitze rühren, ohne dass die Masse Farbe annimmt. Der rohe Mehlgeschmack muss verschwinden, aber die Roux bleibt blond. Basis für Béchamel und Velouté.

Dunkle Roux (Roux brun): Wie helle Roux, aber länger geröstet, bis die Masse nussbraun ist und nach Haselnuss duftet. Bindet schwächer als helle Roux (die Stärke wird durch die Hitze teilweise abgebaut), gibt aber Farbe und Geschmack. Basis für Espagnole.

Typische Fehler: Hitze zu hoch — die Roux verbrennt und wird bitter. Nicht genug rühren — Klumpen. Kalte Flüssigkeit in heiße Roux (oder umgekehrt — heiße Flüssigkeit in kalte Roux) — bei beidem gilt: Ein Temperaturunterschied zwischen Roux und Flüssigkeit verhindert Klumpen. Heißen Fond in kalte Roux oder kalte Milch in heiße Roux, unter ständigem Rühren. Beides gleichzeitig heiß: Klumpen.

Die Roux ist eine der ersten Techniken, die Sie in der Ausbildung lernen werden. Sie ist simpel, aber tückisch. Übung hilft — machen Sie sie zehnmal, und sie sitzt.

8.3 Die fünf Grundsaucen (Muttersaucen)

Das System der Grundsaucen geht auf Auguste Escoffier und Marie-Antoine Carême zurück — zwei Namen, die Sie kennen sollten. Aus fünf Grundsaucen lassen sich durch Zugabe von Zutaten hunderte Ableitungen (Tochtersaucen) herstellen. Das System ist über hundert Jahre alt und immer noch die Grundlage der klassischen Küche.

1. Béchamel

Basis: Helle Roux + Milch.

Methode: Helle Roux herstellen, kalte Milch nach und nach unter ständigem Rühren zugießen, aufkochen lassen, auf kleiner Flamme 20 Minuten köcheln (dadurch verschwindet der Mehlgeschmack vollständig). Mit Salz, weißem Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken.

Verwendung: Lasagne, Aufläufe, Gemüsegratins, Croque Monsieur, als Basis für Käsesaucen.

Ableitung → Mornay: Béchamel + geriebener Gruyère oder Emmentaler + Eigelb. Die klassische Käsesauce für Gratins.

2. Velouté

Basis: Helle Roux + heller Fond (Geflügel, Kalb oder Fisch).

Methode: Wie Béchamel, aber statt Milch wird Fond verwendet. 30 bis 45 Minuten sanft köcheln lassen, abschäumen, durch ein feines Sieb passieren. Das Ergebnis ist eine samtige, mittelschwere Sauce mit dem Geschmack des jeweiligen Fonds.

Verwendung: Basis für Geflügelsaucen, Fischsaucen, Cremesuppen.

Ableitung → Rahmsauce: Velouté + Sahne + Zitronensaft. Universelle Begleitung zu Geflügel, Fisch, Pasta.

3. Espagnole und Demi-glace

Basis: Dunkle Roux + brauner Fond + Tomatenmark + Mirepoix.

Methode: Dunkle Roux herstellen, Tomatenmark einrühren, mit braunem Fond aufgießen, Mirepoix zugeben. Mehrere Stunden sanft köcheln, regelmäßig abschäumen, abseihen. Für **Demi-glace:** Espagnole zu gleichen

Teilen mit braunem Fond mischen und auf die Hälfte einreduzieren. Das Ergebnis ist dunkel, sämig, intensiv.

Verwendung: Basis für alle klassischen dunklen Saucen — Rotweinsaucen, Pfeffersauce, Madeirasauce, Jägersauce.

In der modernen Küche wird die aufwändige Espagnole zunehmend durch Fond de veau lié ersetzt. Für die Prüfung sollten Sie beides kennen.

4. Tomatensauce

Basis: Tomaten + Zwiebeln + Knoblauch + Olivenöl + Gewürze.

Methode: Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Tomaten zugeben (frische Concassée oder San-Marzano-Tomaten aus der Dose — beides legitim), mit Salz, Pfeffer, Basilikum, optional einer Prise Zucker würzen. 30 bis 60 Minuten einkochen, bis die Sauce eingedickt ist. Durch ein Sieb passieren für eine feine Sauce oder belassen für eine rustikale Variante.

Verhältnis: 2 kg Tomaten, 200 g Zwiebeln, 4 Zehen Knoblauch, 50 ml Olivenöl — ergibt etwa 1 Liter Sauce.

Verwendung: Pasta, Pizza, als Basis für Schmorgerichte, Ratatouille, Shakshuka.

5. Hollandaise

Basis: Eigelb + geklärte Butter + Zitronensaft + Reduktion (Schalotten, Weißwein, Essig, Pfefferkörner).

Methode: Reduktion herstellen (Schalotten, Weißwein, Essig und Pfefferkörner einkochen, bis etwa 2 EL Flüssigkeit übrig sind, abseihen). Eigelb mit der Reduktion und etwas Wasser im Wasserbad (bain-marie) aufschlagen, bis die Masse dicklich und cremig ist (Ribbon-Stadion — die Masse fällt in Bändern vom Schneebesen). Geklärte, flüssige Butter in dünnem Strahl einschlagen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Physik: Hollandaise ist eine warme Emulsion — Fett (Butter) und Wasser (aus der Reduktion und dem Eigelb) werden durch das Lecithin im

Eigelb in einer stabilen Verbindung gehalten. Wird die Masse zu heiß, gerinnt das Eigelb. Wird sie zu kalt, bricht die Emulsion. Die Temperatur muss zwischen 60 und 70 °C bleiben.

Ableitung → Béarnaise: Hollandaise, aber die Reduktion wird mit Estragon und Kerbel statt nur mit Pfefferkörnern hergestellt. Frischer gehackter Estragon wird am Ende untergerührt. Der Klassiker zu Steak.

Rettung bei gebrochener Hollandaise: Einen Esslöffel kaltes Wasser in eine saubere Schüssel, die gebrochene Masse löffelweise unter ständigem Schlagen einarbeiten. Oder: Ein frisches Eigelb aufschlagen und die gebrochene Masse langsam einarbeiten. Funktioniert nicht immer — aber öfter, als man denkt.

 Matjes sagt: „Hollandaise ist der Prüfstein. Wer eine Hollandaise aufschlagen kann, ohne dass sie bricht, hat die Temperaturkontrolle verstanden. Die Sauce verzeiht keine Fehler — zu heiß, und Sie haben Rührei in Butter. Zu kalt, und die Butter setzt sich ab. Es gibt einen Sweetspot, und den finden Sie nur durch Übung. Mein Tipp: Machen Sie die ersten zehn Hollandaises zu Hause, nicht im Service unter Druck.“

8.4 Kalte Saucen und Dressings

Nicht alle Saucen werden gekocht. Kalte Saucen sind eigenständige Zubereitungen, die in der modernen Küche mindestens so wichtig sind wie die warmen Klassiker.

Vinaigrette

Verhältnis: 3 Teile Öl, 1 Teil Essig (oder Zitronensaft). Salz, Pfeffer, optional Senf als Emulgator. Alles verquirlen oder im verschlossenen Glas schütteln. Senf stabilisiert die Emulsion, ohne die ist die Vinaigrette eine instabile Verbindung, die sich schnell wieder trennt — kurz vor dem Servieren nochmal durchschütteln.

Variationen sind endlos: Himbeeressig statt Weinessig, Walnussöl statt Olivenöl, frische Kräuter, Schalotten, Honig, Sojasauce.

Mayonnaise

Basis: Eigelb, neutrales Öl, Senf, Zitronensaft oder Essig, Salz.

Methode: Eigelb mit Senf, Salz und Zitronensaft verrühren. Öl tropfenweise (!!) einschlagen — am Anfang wirklich tropfenweise, bis die Emulsion steht. Dann in dünnem Strahl weitergießen, unter ständigem Schlagen. Alle Zutaten müssen Raumtemperatur haben — kaltes Eigelb emulgiert schlecht.

Die Physik: Mayonnaise ist eine kalte Emulsion. Ein Eigelb kann etwa 200 ml Öl emulgieren. Mehr, und die Emulsion bricht. Zu schnell Öl zugeben: Emulsion bricht. Zu kalte Zutaten: Emulsion bricht. Gebrochene Mayonnaise retten: Frisches Eigelb in eine saubere Schüssel, die gebrochene Masse löffelweise einschlagen.

Pesto

Klassisch (Pesto Genovese): Basilikum, Pinienkerne, Parmesan (oder Pecorino), Knoblauch, Olivenöl, Salz. Im Mörserstoßen (Pesto kommt von pestare — zerstoßen). Mixer geht auch, wird aber durch die Hitze des Messers leicht bitter. Kurze Impulse, nicht pürieren.

Verhältnis: 2 Bund Basilikum, 30 g Pinienkerne, 50 g geriebener Parmesan, 1 Zehe Knoblauch, 100 ml Olivenöl.

Salsa verde

Kräuter (Petersilie als Basis, dazu Minze, Basilikum, Estragon — je nach Tradition), Kapern, Sardellen, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Senf. Alles fein hacken, mit Öl verrühren. Die italienische Version ist grober, die argentinische (Chimichurri) feiner, die Idee ist dieselbe: Ein kräutriges, würziges, frisches Gegengewicht zu gegrilltem oder geschmortem Fleisch und Fisch.

8.5 Weitere Saucenarten

Beurre blanc

Methode: Schalotten in Weißwein und Essig einkochen (Reduktion), bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Vom Herd nehmen, eiskalte

Butterstücke einzeln einschlagen, bis eine cremige, glänzende Sauce entsteht. Nicht kochen lassen — die Emulsion bricht bei zu hoher Hitze.

Die Beurre blanc ist eine Buttersauce ohne Ei — die Emulsion wird allein durch die Caseinproteine der Butter gehalten. Zarter, leichter und zerbrechlicher als Hollandaise. Klassisch zu gedämpftem oder pochiertem Fisch.

Jus (Bratensaft)

Kein eigenständiges Rezept, sondern das Ergebnis des Bratprozesses. Bratensatz (die karamellisierten Stücke am Pfannenboden) mit Fond, Wein oder Wasser ablöschen (Deglazieren), einreduzieren, abseihen. Der konzentriertesten Geschmack, den eine Sauce haben kann — rein, unverdünnt, direkt aus dem Bratgut.

Guter Jus braucht keine Bindung. Die Gelatine aus den Knochen und dem Bindegewebe, die beim Braten freigesetzt wird, gibt dem Jus natürliche Sämligkeit. Wenn er beim Abkühlen geliert, wissen Sie, dass der Fond sein Werk getan hat.

Gastrique

Methode: Zucker karamellisieren (goldbraun, nicht zu dunkel), mit Essig ablöschen (Vorsicht: spritzt und dampft), einreduzieren bis sirupartig. Die Gastrique ist eine süß-saure Basis, die Frucht- oder Fleischsaucen Tiefe und Komplexität gibt. Klassisch: Entenbrust mit Orangensauce — die Gastrique verbindet die Süße der Orange mit der Säure des Essigs.

8.6 Suppen

Suppen werden in vier Grundtypen eingeteilt. Die Grenzen sind fließend, aber die Systematik hilft beim Verständnis.

Klare Suppen

Bouillon ist das Ergebnis, wenn Sie einen Fond mit Einlagen servieren — geschnittenes Gemüse, Nudeln, Fleischstücke, Kräuter. Eine gute Bouillon ist klar, aromatisch und golden.

Consommé ist die Veredelung: Eine Bouillon wird mit einer Klärung (gehacktes Fleisch, Eiweiß, Mirepoix — zusammen die „Clarification“) versetzt und langsam erhitzt. Das Eiweiß gerinnt und bindet alle Trübstoffe. Das Ergebnis ist eine kristallklare Brühe mit tiefem Geschmack. Consommé ist eine der anspruchsvollsten klassischen Techniken und ein Prüfungsklassiker.

Gebundene Suppen

Cremesuppe: Gemüse in Fond oder Milch garen, pürieren, mit Sahne verfeinern. Spargelcremesuppe, Blumenkohlsuppe, Kürbissuppe — das Prinzip ist immer gleich. Die Qualität steht und fällt mit dem Fond und der Frische des Gemüses.

Veloutésuppe: Auf Basis einer Velouté (helle Roux + Fond), mit püriertem Gemüse oder Geflügel angereichert, mit einer Liaison (Eigelb + Sahne) gebunden. Seidiger und gehaltvoller als eine Cremesuppe, aber aufwändiger.

Kalte Suppen

Gazpacho: Rohe Tomaten, Gurke, Paprika, Knoblauch, Brot, Olivenöl, Essig — püriert und eiskalt serviert. Andalusischer Klassiker, perfekt im Sommer. Alle Zutaten müssen reif und aromatisch sein — Gazpacho aus unreifen Wintertomaten schmeckt nach nichts.

Vichyssoise: Kartoffel-Lauch-Suppe, heiß zubereitet, kalt serviert. Mit Sahne, Schnittlauch. Elegant, simpel, unterschätzt.

Nationale Suppen

Viele Länder haben Suppen, die zur kulinarischen Identität gehören.

Minestrone (Italien: Gemüsesuppe mit Nudeln oder Reis, Parmesan).

Bouillabaisse (Südfrankreich: Fischeintopf mit Safran, Rouille und Croûtons). **Gulaschsuppe** (Ungarn/Österreich: Rind, Paprika, Kartoffeln — nicht zu verwechseln mit Gulasch, das ein Schmorgericht ist). **Tom Kha Gai** (Thailand: Kokosmilch, Galgant, Zitronengras, Hähnchen).

Diese Suppen folgen keinem einheitlichen Prinzip — sie sind gewachsene Traditionen. Aber sie alle basieren auf dem gleichen Fundament: einem guten Fond, frischen Zutaten und der richtigen Balance von Aromen.

Zusammenfassung Kapitel 8

Vier Fonds, eine Roux, fünf Grundsaucen und ihre Ableitungen, vier kalte Saucen, drei Saucen-Sonderformen und vier Suppentypen — das ist das flüssige Fundament der Küche. Es klingt nach viel, aber das System ist logisch: Fond → Roux → Grundsauce → Ableitung. Wenn Sie den Fond beherrschen und die Roux nicht anbrennen lassen, können Sie jede Sauce der klassischen Küche herstellen.

Merken Sie sich die Verhältnisse: Roux 1:1. Vinaigrette 3:1. Fond 1 kg Knochen auf 2 Liter Wasser. Fischfond maximal 20 Minuten. Diese Zahlen sitzen, und Sie brauchen kein Rezeptbuch mehr aufzuschlagen.

Und merken Sie sich die Physik: Emulsionen (Hollandaise, Mayonnaise, Vinaigrette) sind Verbindungen, die nicht zusammengehören wollen — Fett und Wasser. Lecithin im Eigelb und Senf halten sie zusammen. Zu viel Hitze, zu schnelles Öl, zu kalte Zutaten — und die Emulsion bricht. Verstehen Sie, warum eine Emulsion funktioniert, und Sie wissen, wie Sie sie retten.

Alle 20 Saucen aus diesem Kapitel sind im Lexikon der AusbildungsspielKoch-App hinterlegt — mit Grundrezepturen als Verhältnisse, Ableitungsbäumen und Zuordnungsaufgaben: Welche Grundsauce gehört zu welcher Ableitung? Welcher Fond zu welcher Sauce?

Kapitel 9 folgt: Warenkunde III — Fleisch und Geflügel

Kapitel 9 — Warenkunde III: Fleisch und Geflügel

 Matjes sagt: „Fleisch ist das Produkt, bei dem die meisten Fehler passieren — und die teuersten. Ein Rinderfilet kostet 60 Euro das Kilo. Wenn Sie es verbraten, ist das nicht nur ärgerlich, das ist ein wirtschaftlicher Schaden. Deshalb: Kennen Sie Ihre Teilstücke. Wissen Sie, welches Stück geschmort und welches kurzgebraten wird. Und messen Sie die Kerntemperatur. Immer.“

9.1 Rindfleisch

Das Rind liefert die größte Bandbreite an Teilstücken mit den unterschiedlichsten Eigenschaften. Von butterzart bis zäh, von mager bis durchzogen — alles am selben Tier. Der entscheidende Unterschied: Wie viel hat der Muskel gearbeitet? Muskeln, die wenig bewegt wurden (Filet, Rücken), sind zart und eignen sich zum Kurzbraten. Muskeln, die viel gearbeitet haben (Schulter, Wade, Brust), sind durchzogen mit Bindegewebe und werden erst durch langes Schmoren zart.

Rinderfilet (Tenderloin) — Das zarteste Stück am Rind, weil der Muskel kaum belastet wird. Mager, feinfaserig, mild im Geschmack. Teilstücke von Kopf bis Spitze: Châteaubriand (dickes Ende, für zwei Personen), Tournedos (Mittelstück), Filet Mignon (dünne Spitze). Garmethode: Kurzbraten, Grillen, Niedrigtemperatur, Sous-vide. Kerntemperatur: 52 °C (rare) bis 60 °C (medium). Nie durchbraten — ein durchgebratenes Filet ist verschwendetes Geld.

Entrecôte (Rib-Eye) — Aus der Hochrippe, stärker marmoriert als das Filet, dadurch saftiger und geschmackvoller. Der Fettkern in der Mitte macht das Rib-Eye aus — er schmilzt beim Braten und durchzieht das Fleisch mit Saft. Garmethode: Kurzbraten, Grillen. Kerntemperatur: 54 bis 58 °C (medium rare bis medium). Das Entrecôte verträgt mehr Hitze als das Filet, weil das intramuskuläre Fett es vor dem Austrocknen schützt.

Schulter (Bug) — Stark beanspruchter Muskel, viel Bindegewebe, kollagenreich. Ideal zum Schmoren — das Kollagen wandelt sich in Gelatine um, das Fleisch wird zart und die Sauce sämig. Gulasch, Sauerbraten, Tafelspitz (aus der flachen Schulter oder der Keule). Garmethode: Schmoren, Kochen (Tafelspitz). Kerntemperatur: 85 bis 95 °C (das Kollagen braucht diese Temperatur, um vollständig zu gelieren).

Tafelspitz — Ein Klassiker der Wiener Küche. Flaches Stück aus der Keule (oder Hüfte), wird in Rinderbrühe sanft gegart, bis es zart ist. Nicht kochen, sondern knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen — drei bis vier Stunden. Serviert mit Schnittlauchsauce, Apfelpüree und Bratkartoffeln. Der Tafelspitz ist der Beweis, dass man aus einem simplen Stück gekochtem Rindfleisch ein Gericht von Eleganz machen kann.

Rinderzunge — Seltener auf Speisekarten, aber ein unterschätztes Stück. Muss mehrere Stunden gekocht werden, dann lässt sich die raue Haut abziehen. Das Fleisch darunter ist zart, geschmackvoll und hat eine einzigartige Textur. In Scheiben mit Madeirasauce ein Klassiker, kalt aufgeschnitten als Brotbelag.

9.2 Kalbfleisch

Kalb ist das junge Rind — geschlachtet zwischen wenigen Wochen und sechs Monaten. Das Fleisch ist hell (rosa bis zartrosa), feinfaserig, mild und zart. Kalbfleisch trocknet schneller aus als Rindfleisch, weil es weniger Fett enthält. Vorsicht mit der Hitze.

Kalbsschnitzel — Aus der Oberschale, dünn geschnitten (5 bis 7 mm), plattiert. Der Klassiker: Wiener Schnitzel — paniert (Mehl, Ei, Semmelbrösel), in Butterschmalz ausgebacken, die Panade muss sich

soufflieren (eine Luftsicht zwischen Fleisch und Panade bilden). Garmethode: Kurzbraten in reichlich Fett. Garstufe: Gerade durch, nicht trocken.

Kalbshaxe (Ossobuco) — Querschnitt durch die Wade, mit Knochen und Mark. Geschmort in Weißwein, Tomaten, Gemüse — Ossobuco alla Milanese, serviert mit Gremolata (Petersilie, Knoblauch, Zitronenzeste). Garzeit: 2 bis 3 Stunden bei niedriger Temperatur. Das Mark aus dem Knochen löffeln — das ist der Preis.

Kalbsleber — Zart, mild, deutlich feiner als Schweineleber. In dünne Scheiben geschnitten, bei hoher Hitze kurz gebraten — 1 bis 2 Minuten pro Seite. Die Leber muss innen noch rosa sein. Durchgebratene Leber ist bitter und trocken. Klassisch mit Zwiebeln und Apfel (Berliner Leber) oder mit Salbei und Marsala.

Kalbsniere — Muss sorgfältig vorbereitet werden: Den weißen Fettkern und die Häute entfernen, in kaltem Wasser oder Milch wässern (30 Minuten, zieht Bitterstoffe). Dann in Scheiben schneiden und kurz bei hoher Hitze braten. Nicht übergaren — wird sonst gummiartig. Klassisch in Senfsauce oder Madeirasauce.

9.3 Schweinefleisch

Das meistgegessene Fleisch in Deutschland. Preiswerter als Rind und Kalb, vielseitig, mit einem höheren Fettanteil, der es beim Garen saftig hält.

Schweinekotelett — Rückensteak mit Knochen. Mit oder ohne Fettrand, der beim Braten knusprig wird. Garmethode: Kurzbraten, Grillen. Kerntemperatur: 62 bis 65 °C — modernes Schweinefleisch darf und sollte noch leicht rosa sein. Die alten Zeiten, in denen Schwein aus Angst vor Trichinen totgebraten wurde, sind vorbei (Trichinen sind in Deutschland seit Jahrzehnten kein relevantes Risiko mehr).

Schweinefilet — Das zarteste Stück am Schwein, klein und mager. Trocknet schnell aus — kurze Garzeiten, nicht über medium garen. Garmethode: Kurzbraten, Niedrigtemperatur, Sous-vide. Kerntemperatur: 58 bis 62 °C.

Schweinebauch — Durchwachsen, fettreich, geschmacksintensiv. Der Star der modernen Bistro-Küche: langsam geschmort oder sous-vide gegart (72 °C , 24 Stunden), dann kurz in der Pfanne knusprig gebraten. Das Fett wird beim langen Garen buttrig weich, die Schwarze knusprig. Auch klassisch als Grillhaxe, Kasseler oder Bacon.

Schweinehaxe — Geschmort oder gegrillt, mit knuspriger Schwarze. In Bayern eine Institution. Garzeit geschmort: 2 bis 3 Stunden. Für knusprige Schwarze am Ende die Temperatur auf 220 °C erhöhen.

 Matjes sagt: „Schweinefleisch rosa servieren — da zucken immer noch Leute zusammen. „Das ist ja noch roh!“ Nein, ist es nicht. Modernes Schweinefleisch bei 62 Grad Kerntemperatur ist perfekt gegart, saftig und sicher. Wer Schweinefilet auf 80 Grad bringt, kann auch einen Schwamm servieren. Schmeckt ähnlich.“

9.4 Lammfleisch

Lamm hat ein intensiveres, eigenständigeres Aroma als Rind oder Schwein. Das Fett ist geschmackstragend — wer Lammfett nicht mag, mag kein Lamm. In der gehobenen Küche ist Lamm eines der meistverwendeten Fleischsorten.

Lammkeule — Großes Stück, ideal zum Schmoren oder langsamen Braten im Ofen. Mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian gespickt, bei 160 °C drei bis vier Stunden gegart. Kerntemperatur: 62 bis 68 °C (rosa bis medium).

Lammkarree (Rack) — Die Krone des Lamms. Rippenstück mit freigelegten Knochen (frenched), jedes Kotelett einzeln tranchiert. Kurz scharf anbraten, im Ofen fertiggaren. Kerntemperatur: 56 bis 60 °C . Klassisch mit Kräuterkruste (Dijon-Senf, Semmelbrösel, gehackte Kräuter, Knoblauch).

Lammschulter — Wie Rinderschulter: viel Bindegewebe, braucht langes Schmoren. Ergebnis: zartes, saftiges Fleisch, das vom Knochen fällt. Geschmort mit Tomaten, Oliven und Zitrone — mediterran. Oder als Pulled Lamb — 8 Stunden bei 120 °C .

9.5 Wild

Wildfleisch ist mager, intensiv im Geschmack und saisonal. Hauptsaeson: Herbst und Winter (Jagdsaison). Wildfleisch hat einen niedrigeren Fettanteil als Zuchtfleisch und trocknet deshalb schneller aus. Spicken (Fettstreifen einziehen) oder Bardieren (mit Speck umwickeln) schützt beim Garen.

Hirschrücken — Edelstes Stück, vergleichbar mit Rinderfilet. Kurzbraten oder Niedrigtemperatur. Kerntemperatur: 54 bis 58 °C (rosa). Wild wird traditionell mit fruchtigen, süß-sauren Beilagen serviert: Preiselbeeren, Rotkohl, Birnen, Maronen.

Rehkeule — Schmoren oder langsam im Ofen braten. Vorher beizen (Rotwein, Wurzelgemüse, Wacholder, Piment — 24 bis 48 Stunden) gibt Geschmack und macht das Fleisch zarter. Klassische Wildgerichte leben von der Beize und der Sauce.

Wildschwein — Kräftiger als Hausschwein, dunkler, intensiver. Wildschweinbraten, Wildragout, Wildschweingulasch. Garzeit: lang, niedrige Temperatur. Wildschwein muss immer durchgegart werden (Trichinenrisiko bei Wildschweinen, anders als bei Hausschweinen, real).

9.6 Geflügel

Geflügel ist das vielseitigste Fleisch der Küche — von der simplen Hühnerbrust bis zur ganzen Weihnachtsgans. Die wichtigste Regel: Kerntemperatur 75 °C. Geflügel wird immer durchgegart. Salmonellen- und Campylobacter-Risiko. Kein Pardon.

Hähnchenbrust — Das meistverkaufte Geflügelteil. Mager, mild, trocknet schnell aus. Die Kunst: saftig garen, ohne die 75 °C zu unterschreiten. Sous-vide bei 65 °C für 90 Minuten, dann scharf anbraten — das liefert perfekte Ergebnisse. Im Ofen: 180 °C, Kernthermometer verwenden, bei 74 °C rausnehmen (Nachzieheffekt bringt den Kern auf 75+). Oder pochiert — in Fond bei 75 °C ziehen lassen, 20 Minuten.

Hähnchenkeulen — Dunkles Fleisch, mehr Fett, mehr Geschmack als Brust. Schmoren, Braten, Grillen. Kerntemperatur: 80 bis 85 °C — bei

Keulen darf es mehr sein, das Bindegewebe im dunklen Fleisch wird dadurch erst zart. Eine Keule bei 75 °C ist sicher, bei 82 °C ist sie perfekt.

Entenbrust — Dicke Fettschicht unter der Haut, die beim richtigen Garen knusprig wird. Technik: Haut rautenförmig einritzen (nicht ins Fleisch schneiden), mit der Hautseite in die kalte Pfanne legen, bei mittlerer Hitze langsam ausbraten. Das Fett schmilzt aus, die Haut wird kross. Dann umdrehen, kurz von der Fleischseite braten, im Ofen bei 180 °C zu Ende garen. Kerntemperatur: 56 bis 60 °C — ja, Entenbrust wird rosa serviert. Das Fett und die Haut schützen das Fleisch.

Gänsekeule — Der Klassiker zu Weihnachten. Geschmort bei 160 °C, drei bis vier Stunden, bis das Fleisch vom Knochen fällt. Für knusprige Haut am Ende 15 Minuten bei 220 °C. Klassische Begleiter: Rotkohl, Klöße, Bratäpfel.

Bridieren und Tranchieren

Bridieren heißt, einen ganzen Vogel mit Küchengarn zu binden, damit er gleichmäßig gart und eine schöne Form behält. Flügel und Keulen werden an den Körper gebunden. Technik, die Sie im ersten oder zweiten Lehrjahr lernen.

Tranchieren heißt, den gegarten Vogel fachgerecht zu zerlegen: Keulen abtrennen, Brust vom Knochen lösen, in Scheiben schneiden. Am Tisch vor dem Gast tranchieren ist eine aussterbende, aber eindrucksvolle Kunst.

9.7 Qualität, Reifung und Verantwortung

Qualitätsmerkmale

Gutes Rindfleisch erkennen Sie an der Farbe (kräftig rot, nicht grau oder braun), der Marmorierung (feines intramuskuläres Fett — je mehr, desto saftiger), dem Geruch (frisch, leicht säuerlich, nie süßlich oder stechend) und der Festigkeit (federnd, nicht matschig).

Gutes Geflügel hat eine helle, gleichmäßige Hautfarbe, riecht neutral und fühlt sich fest an. Schmierigkeit oder ammoniakartiger Geruch sind sofortige Ablehnungsgründe.

Dry Aging und Wet Aging

Dry Aging: Fleisch reift offen bei 1 bis 3 °C und kontrollierter Luftfeuchtigkeit über 3 bis 8 Wochen. Feuchtigkeit verdunstet (Gewichtsverlust 10 bis 15 %), Enzyme bauen Bindegewebe ab, Geschmack intensiviert sich. Nussig, buttrig, komplex. Teuer, weil Verlust und Aufwand hoch.

Wet Aging: Fleisch reift vakuumverpackt im eigenen Saft. Kein Gewichtsverlust, günstigere Produktion. Ergebnis: zart, aber weniger geschmacksintensiv als Dry Aged. Die Standardmethode im Großhandel.

Herkunft und Tierwohl

Das Thema Tierwohl wird in der Gastronomie immer wichtiger — aus ethischen Gründen, aus Überzeugung der Gäste und aus Qualitätsgründen. Tiere aus artgerechter Haltung liefern in der Regel besseres Fleisch: mehr intramuskuläres Fett, bessere Textur, intensiverer Geschmack. Das hat seinen Preis.

Die Haltungsformen sind in Deutschland in vier Stufen eingeteilt: Stufe 1 (Stallhaltung), Stufe 2 (Stallhaltung Plus — etwas mehr Platz), Stufe 3 (Außenklima — Zugang zu Frischluft), Stufe 4 (Premium — Auslauf, Bio). Als Koch treffen Sie keine Einkaufsentscheidungen (das macht der Küchenchef oder der Betrieb), aber Sie sollten wissen, was die Stufen bedeuten und warum die Herkunft auf der Speisekarte angegeben wird.

9.8 Kerntemperaturen — Die Tabelle, die Sie auswendig können müssen

Kerntemperaturen sind nicht verhandelbar. Sie sind der objektive Maßstab zwischen roh, perfekt und ruiniert.

Rindfleisch:

Rare (blutig): 48 bis 52 °C — kühler, roter Kern, weich.

Medium rare: 53 bis 56 °C — warmer, roter Kern, saftig.

Medium: 57 bis 60 °C — rosa Kern, fest, aber noch saftig.

Medium well: 61 bis 65 °C — leicht rosa, deutlich fester.

Well done: über 65 °C — grau durchgegart. Auf Wunsch des Gastes, ohne Kommentar.

Kalbfleisch: 62 bis 68 °C (je nach Stück, nie rare).

Schweinefleisch: 58 bis 65 °C (modernes Schwein darf rosa sein, siehe Kotelett/Filet). Ausnahme Wildschwein: immer durchgaren, mindestens 70 °C.

Lamm: 54 bis 62 °C (Karree/Rücken rosa, Keule eher medium).

Geflügel: Mindestens 75 °C — ausnahmslos. Keule bis 82 °C für optimale Textur.

Wild: Rücken/Filet: 54 bis 58 °C (rosa). Keule/Schulter: Schmoren bis 90+ °C.

Merken Sie sich den Nachzieheffekt: Fleisch gart nach dem Herausnehmen weiter. Bei Kurzgebratenem 2 bis 3 °C, bei großen Braten bis zu 5 °C. Fleisch also 2 bis 3 Grad unter der Zieltemperatur vom Herd nehmen und ruhen lassen.

Ruhens lassen: Fleisch nach dem Garen ruhen lassen — mindestens 5 Minuten bei Steaks, 15 bis 20 Minuten bei Braten. Die Muskelfasern, die sich durch die Hitze zusammengezogen haben, entspannen sich. Der Saft, der ins Zentrum gedrängt wurde, verteilt sich wieder gleichmäßig. Ein Steak, das direkt nach dem Braten angeschnitten wird, blutet aus. Ein Steak, das fünf Minuten geruht hat, bleibt saftig.

9.9 Die Logik der Teilstücke

Sie müssen nicht jedes Teilstück jeder Tierart auswendig kennen. Was Sie brauchen, ist die Logik dahinter — dann können Sie jedes Stück Fleisch richtig zuordnen.

Die Regel: Je weniger der Muskel gearbeitet hat, desto zarter ist er und desto kürzer kann er gegart werden. Je mehr der Muskel gearbeitet hat, desto mehr Bindegewebe enthält er und desto länger braucht er.

Rücken und Filet — Am wenigsten belastet, zarteste Stücke. Kurzbraten, Grillen, Niedrigtemperatur.

Keule (Ober- und Unterschale, Nuss, Hüfte) — Mäßig belastet, vielseitig. Mittelstücke: Kurzbraten (Steaks) oder Schmoren (je nach Unterstück). Tafelspitz und Rouladen kommen von hier.

Schulter und Bug — Stark belastet, viel Kollagen. Schmoren, Kochen. Gulasch, Ragout, Sauerbraten.

Brust und Bauch — Durchwachsen, fettreich. Langsam garen, Schmoren, Pökeln. Schweinebauch, Rinderbrust (Brisket).

Haxe und Wade — Extrem viel Bindegewebe. Nur Schmoren. Ossobuco, Schweinshaxe, Eisbein.

Diese Logik gilt für Rind, Kalb, Schwein und Lamm gleichermaßen. Der Rücken ist immer zart, die Schulter immer zum Schmoren, die Haxe braucht immer Zeit. Wenn Sie das verstanden haben, können Sie auch ein Tier zerlegen, das Sie noch nie gesehen haben — die Anatomie ist bei allen Vierbeinern ähnlich.

 Matjes sagt: „In meiner Lehrzeit hat mein Chef gesagt: ‚Zeig mir, wo das Stück am Tier saß, und ich sag dir, was du damit machst.‘ Das ist die ganze Wahrheit über Fleisch. Muskel, der viel arbeitet — schmoren. Muskel, der wenig arbeitet — kurzbraten. Alles andere sind Details.“

Zusammenfassung Kapitel 9

25 Produkte, 5 Tierarten, 1 Grundregel: Kennen Sie Ihr Teilstück. Filet wird kurzgebraten, Schulter wird geschmort, Geflügel wird durchgegart. Der Rest ist Temperaturkontrolle und Timing.

Die Kerntemperaturtabelle im Anhang ist Ihr wichtigstes Werkzeug bei der Fleischzubereitung. Schreiben Sie sich die wichtigsten Werte auf einen Zettel und hängen Sie ihn an Ihren Posten. Nach ein paar Hundert Steaks brauchen Sie ihn nicht mehr — aber bis dahin: Messen schlägt Raten.

Die 25 Fleischprodukte sind im App-Lexikon mit Steckbriefen, Garmethoden-Zuordnung und Kerntemperaturen hinterlegt. Die App fragt gezielt: Welches Teilstück für welche Methode? Welche Kerntemperatur für welche Garstufe? Prüfungswissen, das sitzt.

Kapitel 10 folgt: Warenkunde IV — Fisch und Meeresfrüchte

Kapitel 10 — Warenkunde IV: Fisch und Meeresfrüchte

 Matjes sagt: „Fisch ist das ehrlichste Produkt der Küche. Er lügt nie. Wenn er nicht frisch ist, riecht er. Wenn er zu lange gart, zerfällt er. Wenn Sie ihn nicht respektieren, bestraft er Sie sofort. Aber wenn Sie lernen, mit Fisch umzugeben — sauber filetieren, auf den Punkt garen, mit den richtigen Saucen kombinieren — dann haben Sie eine Kompetenz, die Sie von neunzig Prozent aller Köche abhebt. Denn die Wahrheit ist: Viele Köche haben Angst vor Fisch. Seien Sie nicht einer von ihnen.“

10.1 Einteilung der Fische

Fische lassen sich nach mehreren Kriterien einteilen. Für die Küchenpraxis sind vier Einteilungen relevant:

Nach Lebensraum: Süßwasserfische (Forelle, Zander, Hecht, Saibling) und Salzwasserfische (Kabeljau, Scholle, Lachs, Thunfisch). Lachs ist ein Wanderfisch — er lebt im Meer und laicht im Süßwasser. In der Zucht (Aquakultur) wird er im Salzwasser gehalten.

Nach Körperform: Rundfische (runder Querschnitt, Augen seitlich — Lachs, Kabeljau, Forelle) und Plattfische (flacher Körper, beide Augen auf einer Seite — Scholle, Seezunge, Steinbutt). Die Körperform bestimmt die Filetiertechnik: Rundfische liefern zwei Filets, Plattfische vier.

Nach Skelett: Knochenfische (die allermeisten Speisefische) und Knorpelfische (Haie, Rochen — in der europäischen Küche selten).

Nach Fettgehalt: Magerfische (unter 2 % Fett: Kabeljau, Seezunge, Zander), mittelfette Fische (2 bis 8 %: Forelle, Dorade, Rotbarsch) und

Fettfische (über 8 %: Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch). Der Fettgehalt bestimmt die Garmethode: Magerfische trocknen schnell aus und profitieren von feuchten Methoden (Pochieren, Dämpfen) oder kurzer Hitze. Fettfische vertragen höhere Temperaturen und eignen sich zum Grillen, Braten und Räuchern.

10.2 Die 16 wichtigsten Speisefische

Salzwasserfische

Kabeljau (Dorsch) — Magerfisch, weißes, festes Fleisch mit großen Flocken. Einer der wichtigsten Speisefische weltweit. Als Jungfisch heißt er Dorsch, der ausgewachsene Fisch Kabeljau. Frisch, getrocknet (Stockfisch), gesalzen (Klippfisch) oder als Backfisch. Garmethode: Pochieren, Dämpfen, Braten mit Vorsicht (zerfällt leicht). Kerntemperatur: 55 bis 60 °C. Der Kabeljaubestand im Nordatlantik war lange überfischt — achten Sie auf MSC-Zertifizierung oder nachhaltige Herkunft.

Seelachs (Köhler) — Trotz des Namens kein Lachs, sondern ein Verwandter des Kabeljaus. Magerfisch, gräuliches Fleisch, das beim Garen weiß wird. Preiswert, gut für Fischfrikadellen, Backfisch, Fischstäbchen. In der gehobenen Küche unterschätzt.

Scholle — Plattfisch, zart, fein, mager. Klassiker: Scholle Finkenwerder Art (in Speck gebraten, mit Krabben). Saison: Mai bis Oktober. Filetieren ergibt vier dünne Filets. Garmethode: Braten in Butter (Meunière), Dämpfen. Sehr kurze Garzeit — eine Scholle ist in 3 bis 4 Minuten fertig.

Seezunge — Die Königin unter den Plattfischen. Weißes, festes, zartes Fleisch mit feinem Geschmack. Teuer. Garmethode: Meunière (in Butter gebraten, Zitrone, Petersilie), pochiert, gedämpft. Klassisch als Dover Sole auf der Haut gebraten, am Tisch filetiert.

Steinbutt — Der König unter den Plattfischen. Festes, weißes Fleisch, hervorragender Geschmack. Einer der teuersten Speisefische. Garmethode: Im Ganzen im Ofen, filetiert pochiert oder gebraten. Kerntemperatur: 52

bis 56 °C. Steinbutt verträgt auch höhere Temperaturen, ohne trocken zu werden — das feste Fleisch ist verzeihend.

Lachs — Fettfisch, orangerosa Fleisch (die Farbe kommt von Carotinoiden im Futter). Wild gefangener Lachs hat festeres Fleisch und intensiveren Geschmack als Zuchtlachs. Garmethode: Kurzbraten (Haut knusprig braten, Fleischseite nur kurz), Pochieren, Räuchern (kalt: Graved Lachs, Räucherlachs; heiß: Stremellachs), Grillen, Sous-vide, roh (Sashimi, Sushi — nur Sashimi-Qualität). Kerntemperatur: 48 bis 52 °C (glasig im Kern) bis 58 °C (durchgegart). Viele Gäste bevorzugen Lachs glasig — fast roh im Kern, nur außen gegart.

Hering — Fettfisch, silbrig, klein, einer der wichtigsten Fische der Nordsee. Frisch als Brathering, mariniert als Bismarckhering, eingelegt als Matjeshering (junger Hering vor der Geschlechtsreife, besonders zart und fett), geräuchert als Bückling, gesäuert als Rollmops. Saison: Juni bis September. Der Hering ist einer der nachhaltigsten Speisefische — Bestände sind bei verantwortungsvoller Fischerei stabil.

Makrele — Fettfisch, kräftiger Geschmack, blaue Streifen auf dem Rücken. Hervorragend geräuchert, gegrillt oder im Ofen gebraten. Das fettreiche Fleisch bleibt auch bei höheren Temperaturen saftig. Reich an Omega-3-Fettsäuren.

Thunfisch — Fettfisch, rotes Fleisch (fast wie Steak). Wird in der gehobenen Küche als Steak behandelt: Kurz scharf anbraten, innen roh lassen. Kerntemperatur: 40 bis 45 °C (rare) — Thunfisch, der durchgegart wird, ist trocken und fade. Nur Sashimi-Qualität verwenden. Achtung Nachhaltigkeit: Blauflossenthunfisch (Bluefin) ist stark überfischt. Skipjack und Gelbflossenthunfisch sind bessere Alternativen.

Dorade (Goldbrasse) — Mittelfetter Fisch, festes weißes Fleisch, mediterraner Klassiker. Im Ganzen gegrillt oder im Ofen gebacken (auf Salz, auf Gemüse, in Salzkruste). Filets kurzbraten. Zuchtware ganzjährig verfügbar, wild gefangen im Sommer.

Wolfsbarsch (Loup de mer) — Mittelfetter Fisch, feines weißes Fleisch. Einer der beliebtesten Fische der gehobenen Küche. Im Ganzen im Ofen,

als Filet auf der Haut knusprig gebraten. Zuchtware (aus Aquakultur im Mittelmeer) ganzjährig.

Rotbarsch — Aus dem Nordatlantik, festes, rosa-weißes Fleisch. Preiswert, vielseitig. Gut zum Braten, Pochieren, Überbacken. Langsam wachsende Art — Nachhaltigkeit beachten.

Süßwasserfische

Forelle — Mittelfetter Fisch, eines der wichtigsten Süßwasserprodukte. Regenbogenforelle aus Aquakultur ganzjährig, Bachforelle wild im Sommer. Klassiker: Forelle blau (in Essigwasser pochiert, die Schleimhaut der frischen Forelle färbt sich bläulich), Forelle Müllerin (in Mehl gewendet, in Butter gebraten). Im Ganzen oder filetiert. Auch hervorragend geräuchert.

Zander — Magerfisch, feines weißes Fleisch, der Edelfisch unter den Süßwasserfischen. Fest, grätenarm, mild. Garmethode: Auf der Haut kross braten (die Haut wird knusprig und essbar), Pochieren, Dämpfen. Kerntemperatur: 54 bis 58 °C. Zander verzeiht kein Übergaren — wird sofort trocken und faserig.

Saibling — Verwandter der Forelle, mit rotem Bauch und rosa Fleisch. Feiner, butteriger Geschmack. Aus Aquakultur oder wild aus Bergseen. Zubereitung wie Forelle — im Ganzen, filetiert, geräuchert.

Hecht — Großer Raubfisch, festes weißes Fleisch, viele Y-Gräten. Grätenreich, deshalb oft zu Fischfarce, Klößchen (Quenelles) oder Frikadellen verarbeitet. Frisch filetiert: Kurzbraten. Wild, Saison Herbst bis Frühling.

 Matjes sagt: „Fisch erkennt man an drei Dingen: Augen, Kiemen, Geruch. Klare, pralle Augen — frisch. Trübe, eingesunkene Augen — alt. Leuchtend rote Kiemen — frisch. Blasse, bräunliche Kiemen — Finger weg. Riecht nach Meer — frisch. Riecht nach Fisch — zu spät. Frischer Fisch riecht nie fischig. Merken Sie sich das, und Sie werden nie schlechte Ware annehmen.“

10.3 Meeresfrüchte

Meeresfrüchte sind keine Fische, sondern Krustentiere, Weichtiere und Kopffüßer. Sie sind empfindlicher als Fisch, verderben schneller und erfordern besondere Sorgfalt bei Lagerung und Zubereitung.

Krustentiere

Garnelen (Shrimps, Crevetten) — Das meistgehandelte Meeresfrüchteprodukt weltweit. Roh grau-transparent, beim Garen rosa-weiß. Größenangabe in Stück pro Kilogramm: 16/20 bedeutet 16 bis 20 Garnelen pro Kilo (groß), 41/50 bedeutet 41 bis 50 pro Kilo (klein). Tiefgeföhlt oder frisch, mit oder ohne Schale. Garmethode: Kurzbraten (2 bis 3 Minuten, nicht länger — werden sonst gummiartig), Grillen, in Saucen, als Einlage. Garnelen sind gar, wenn sie sich zu einem C formen. Formen sie sich zu einem O, sind sie übergaren.

Hummer — Luxusprodukt. Lebend eingekauft (Panzer muss intakt sein, Hummer muss sich bewegen). Humanes Töten: Kopf mit einem Messerstich ins Kreuz sofort töten, dann in kochendes Wasser. Oder direkt in kochendes Wasser geben (Diskussion um Tierschutz — in einigen Ländern ist das Lebendkochen verboten, elektrische Betäubung als Alternative). Garzeit: 500 g = 12 Minuten, pro weitere 500 g 5 Minuten. Hummerfleisch aus Scheren (fest, süß) und Schwanz (zarter, saftiger). Klassisch: Hummer Thermidor, gebrillter Hummer, Hummersuppe (Bisque).

Langustine (Kaisergarnat) — Kleiner als Hummer, zarteres Fleisch. Nur der Schwanz wird verwendet. Kurzbraten, Grillen, als Einlage in Fischsuppen. Empfindlich — kurze Garzeit.

Muscheln

Miesmuschel — Klassisch in Weißwein, Schalotten, Petersilie (Moules Marinières). Muscheln müssen vor dem Kochen leben — offene Muscheln, die sich beim Klopfen nicht schließen, sind tot und werden entsorgt. Nach dem Kochen: Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, werden ebenfalls entsorgt. Saison: September bis Februar (Monate mit R). Gründlich waschen, Bärte entfernen.

Jakobsmuschel (Coquille Saint-Jacques) — Das weiße Muskelfleisch (die Nuss) und der orangefarbene Rogen (Corail) sind die essbaren Teile. In der Schale oder bereits ausgelöst erhältlich. Kurz und scharf anbraten — 1 Minute pro Seite, karamellisierte Kruste, glasiger Kern. Übergarte Jakobsmuscheln sind gummiartig. Eines der elegantesten Meeresfrüchteprodukte.

Auster — Wird traditionell roh serviert, mit Zitrone und einem Tropfen Mignonette (Schalottenessig). Frischetest: Die Schale muss fest geschlossen sein, und die Auster muss beim Öffnen nach Meer riechen. Das Austernöffnen (mit einem speziellen Austernmesser am Scharnier) ist eine Technik, die Übung braucht — und ein Kettenhandschuh schützt die Haltehand.

Kopffüßer

Tintenfisch (Calamari) — Tuben und Tentakel. Zwei Garmethoden, dazwischen liegt die Katastrophe: Entweder ganz kurz braten (30 Sekunden bis 2 Minuten — zart) oder ganz lange schmoren (45+ Minuten — wieder zart). Alles dazwischen ist gummiartig und zäh. Frittiert als Calamari-Ringe ein Klassiker.

Oktopus — Muss vor dem Garen weich gemacht werden: Einfrieren und wieder auftauen (bricht die Zellstruktur), in Kork kochen (mediterrane Methode), oder langsam schmoren (90 Minuten bis 2 Stunden bei niedriger Temperatur). Danach gegrillt oder gebraten — die Kombination aus zartem Inneren und knuspriger Außenseite.

10.4 Fisch verarbeiten

Filetieren

Rundfisch filetieren: Fisch auf die Seite legen. Mit dem Filetiermesser hinter den Kiemen bis zur Mittelgräte einschneiden. Das Messer flach an der Mittelgräte entlangführen, mit langen, gleichmäßigen Zügen vom Kopf zum Schwanz. Filet abheben. Fisch umdrehen, zweites Filet lösen. Gräten

mit der Pinzette entfernen — mit den Fingerspitzen über das Filet streichen, Gräten ertasten, in Wuchsrichtung herausziehen.

Plattfisch filetieren: Fisch auf die dunkle Seite legen. Mittelschnitt entlang der Wirbelsäule. Von der Mitte nach außen arbeiten, Messer flach an den Gräten entlangführen. Vier Filets: zwei von der Oberseite, zwei von der Unterseite.

Die Karkassen (Gräten und Kopf) aufheben — daraus wird Fischfond. Nichts wegwerfen, was Geschmack hat.

Fisch-Kerntemperaturen

Magerfisch (Kabeljau, Zander, Seezunge): 55 bis 60 °C — gerade fest, noch saftig.

Mittelfetter Fisch (Forelle, Dorade): 55 bis 58 °C.

Fettfisch (Lachs, Thunfisch): 48 bis 55 °C — glasig im Kern ist bei Fettfisch erwünscht.

Fisch gart schnell und verzeiht kein Übergaren. Lieber eine Minute zu kurz als eine Minute zu lang. Im Zweifel: Kernthermometer.

10.5 Klassische Fischzubereitungen

Es gibt eine Handvoll Fischzubereitungen, die zur kulinarischen Grundbildung gehören. Sie werden in der Prüfung abgefragt, und Sie werden sie in der Praxis immer wieder kochen.

Forelle blau: Eine ganze, frische Forelle wird in Essigwasser (Court-Bouillon mit reichlich Essig) pochiert. Die natürliche Schleimhaut des Fisches reagiert mit der Säure und verfärbt sich bläulich — daher der Name. Voraussetzung: Die Forelle muss absolut frisch sein und die Schleimhaut darf nicht beschädigt werden (deshalb den Fisch so wenig wie möglich anfassen). Serviert mit zerlassener Butter, Petersilienkartoffeln und Meerrettich.

Forelle Müllerin Art: Forelle (ganz oder filetiert) in Mehl wenden, in reichlich Butter goldbraun braten. Die Butter schäumt und bräunt dabei

leicht (Nussbutter — Beurre noisette). Zitronensaft und gehackte Petersilie über den fertigen Fisch. Müllerin heißt Müllersfrau — das Mehl gibt den Namen.

Scholle Finkenwerder Art: Hamburger Klassiker. Scholle in Mehl wenden, in Butter braten. Separat gewürfelten Speck knusprig ausbraten, Krabben (Nordseegarnelen) und gehackte Petersilie dazugeben, über die fertige Scholle geben. Einfach, perfekt, norddeutsch.

Lachs gebeizt (Graved Lachs): Lachsfilet mit einer Mischung aus grobem Salz, Zucker und gehacktem Dill bedecken. Zwei Filets aufeinanderlegen (Fleischseite innen), beschweren, 24 bis 48 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Die Beize entzieht Wasser und „gart“ den Fisch chemisch. In dünne Scheiben aufschneiden, mit Dill-Senf-Sauce (Hovmästarsås) servieren. Verhältnis Beize: 2 Teile Salz, 1 Teil Zucker, reichlich Dill.

Fischfrikadellen: Fischfilet (Seelachs, Kabeljau, Hecht) durch den Fleischwolf drehen oder fein hacken. Mit eingeweichtem Brötchen, Ei, Zwiebeln, Petersilie, Salz und Pfeffer mischen. Frikadellen formen, in Butter braten. Klingt einfach — ist es auch. Die Qualität steht und fällt mit der Frische des Fisches.

 *Matjes sagt: „Forelle blau — das ist der Test, ob ein Koch mit Fisch umgehen kann. Wenn die Forelle nicht blau wird, war sie entweder nicht frisch genug, oder Sie haben die Schleimhaut zerstört, indem Sie den Fisch zu viel angefasst haben. Weniger ist mehr. Und wenn Ihnen jemand eine ‚Forelle blau‘ aus der Tiefkühltruhe andrehen will: Das funktioniert nicht. Die Schleimhaut überlebt das Einfrieren nicht.“*

Zusammenfassung Kapitel 10

16 Fische und 8 Meeresfrüchte — das klingt nach viel, aber die Grundprinzipien sind übersichtlich. Fettgehalt bestimmt die Garmethode: Mager → schonend, Fett → verträgt mehr Hitze. Frische ist bei Fisch nicht verhandelbar: Augen, Kiemen, Geruch. Garzeitfenster sind bei Fisch eng — Sekunden entscheiden zwischen perfekt und ruiniert.

Und merken Sie sich die Tintenfisch-Regel: Ganz kurz oder ganz lang. Dazwischen liegt Gummi.

Alle 24 Fisch- und Meeresfrüchteprodukte sind im Lexikon der AusbildungsSpielKoch-App mit Steckbriefen, Fettgehalt-Klassifizierung, Nachhaltigkeitsbewertung und Garmethoden-Zuordnung hinterlegt.

Kapitel 11 folgt: Warenkunde V — Milchprodukte und Eier

Kapitel 11 — Warenkunde V: Milchprodukte und Eier

 Matjes sagt: „Butter, Sahne, Eier — das sind die drei Zutaten, die aus einem guten Gericht ein großartiges machen. Die französische Küche basiert im Kern auf dieser Dreifaltigkeit. Und das Ei ist das vielseitigste Lebensmittel, das es gibt: Es bindet, es lockert, es emulgiert, es glasiert, es klärt — und allein auf dem Teller, richtig zubereitet, ist es ein perfektes Gericht.“

11.1 Milch

Frischmilch (pasteurisiert): Kurz erhitzt auf 72 bis 75 °C (15 bis 30 Sekunden), um Keime abzutöten. Geschmack und Nährstoffe bleiben weitgehend erhalten. Haltbarkeit gekühlt: 7 bis 10 Tage. In der Profiküche Standard für Saucen, Desserts, Teige.

H-Milch (ultrahocherhitzt): Auf 135 bis 150 °C erhitzt (1 bis 4 Sekunden). Ungekühlt monatelang haltbar, nach dem Öffnen wie Frischmilch behandeln. Geschmack leicht verändert (Kochgeschmack). In der Küche überall dort verwendet, wo Frischmilch nicht verfügbar oder Haltbarkeit wichtig ist. Für Béchamel schmecken manche Köche den Unterschied — für Kartoffelpüree nicht.

Fettstufen: Vollmilch (3,5 % Fett), fettarme Milch (1,5 %), Magermilch (0,3 %). In der Profiküche: Vollmilch. Fett ist Geschmacksträger. Wer Fett spart, spart Geschmack.

11.2 Sahne, Crème, Schmand

Schlagsahne (30 bis 33 % Fett): Aufschlagbar, weil der Fettgehalt hoch genug ist, um beim Schlagen Luftbläschen stabil einzuschließen. Sahne muss kalt sein zum Aufschlagen — warm lässt sie sich nicht steif schlagen. Verwendung: Desserts, Kuchen, zum Verfeinern von Suppen und Saucen, als Liaison (Sahne + Eigelb).

Crème fraîche (30 bis 40 % Fett): Gesäuerte Sahne mit hohem Fettgehalt. Flockt beim Kochen nicht aus — ideal zum Binden von Saucen und Suppen bei Hitze. Crème fraîche ist die sicherere Wahl, wenn Sie Sahne in eine kochende Sauce geben müssen.

Saure Sahne (10 % Fett): Gesäuert, dünnflüssiger. Für Dressings, kalte Saucen, in der osteuropäischen Küche (Borschtsch, Pelmeni). Flockt bei Hitze — nicht mitkochen, erst am Ende unterrühren.

Schmand (20 bis 24 % Fett): Zwischen saurer Sahne und Crème fraîche. Stichfest, mild-säuerlich. Klassisch für Flammkuchen, Aufläufe, Dips. Verträgt moderate Hitze besser als saure Sahne.

11.3 Butter

Süßrahmbutter: Aus nicht gesäuerter Sahne. Milder Geschmack. In der Küche Allrounder — Braten (bis 150 °C, dann verbrennen die Milchfeststoffe), Backen, Saucen.

Sauerrahmbutter: Aus gesäuerter Sahne. Leicht säuerlicher, kräftigerer Geschmack. In Deutschland traditionell bevorzugt.

Butterschmalz (Ghee): Geklärte Butter — Wasser und Milcheiweiß wurden entfernt. Rauchpunkt bei 250 °C — deutlich höher als normale Butter. Zum Braten bei hohen Temperaturen, Frittieren, in der indischen Küche. Hält sich ungekühlt monatelang.

Nussbutter (Beurre noisette): Butter wird erhitzt, bis die Milchfeststoffe bräunen und ein nussiges Aroma entsteht. Goldbraun, nicht dunkelbraun — die Grenze zum Verbrennen (Beurre noir — schwarze Butter) ist schmal. Klassisch über Fisch (Forelle Müllerin), Spargel, Gnocchi.

11.4 Fermentierte Milchprodukte

Joghurt: Milch, durch Milchsäurebakterien gesäuert. Stichfest oder gerührt. In der Küche: Marinaden (Tandoori), Dressings, Desserts, als Saucenbasis (Tsatziki, Raita). Griechischer Joghurt (10 % Fett) ist cremiger und fester — abgetropfter Joghurt, konzentriert.

Quark: Frischkäse aus gesäuerter Milch. Magerquark (unter 10 % Fett i.Tr.) bis Sahnequark (40 % Fett i.Tr.). Vielseitig: Cheesecake, Quarkknödel, Kräuterquark, Quarktaschen, als Füllung für Strudel. In der deutschen Küche unverzichtbar, international kaum bekannt.

Buttermilch: Nebenprodukt der Butterherstellung. Säuerlich, dünnflüssig, fettarm. Für Pancakes (die Säure reagiert mit Backpulver — mehr Trieb), Dressings, als Getränk, in Suppen.

Kefir: Durch Kefirpilze fermentierte Milch. Leicht prickelnd, säuerlich, dickflüssig. Enthält Probiotika. In der Küche ähnlich wie Buttermilch verwendbar.

11.5 Käse

Die Welt des Käses ist ein eigenes Universum. Für die Ausbildung reicht die Grundsystematik.

Frischkäse: Nicht gereift. Mozzarella, Ricotta, Mascarpone, Feta, Ziegenkäse frisch. Mild, feucht, begrenzt haltbar. In Salaten, auf Pizza, als Füllung, in Desserts (Tiramisu — Mascarpone).

Weichkäse: Kurz gereift, weicher Teig, essbare Rinde. Camembert, Brie. Werden mit zunehmender Reife cremiger und intensiver. Auf der Käseplatte, überbacken (Camembert im Ofen), in Saucen.

Schnittkäse: Mittlere Reife, fester Teig, in Scheiben schneidbar. Gouda, Edamer, Tilsiter, Appenzeller, Raclette. Auf Brot, zum Überbacken, als Raclette und Fondue.

Hartkäse: Lang gereift (Monate bis Jahre), fest, intensiv. Parmesan (Parmigiano Reggiano — mindestens 12 Monate, oft 24 bis 36), Gruyère, Comté, Pecorino. Zum Reiben über Pasta, in Saucen (Mornay), als

Abschluss eines Menüs auf der Käseplatte. Die Rinde von Parmesan in Minestrone mitkochen — gibt Umami und Sämigkeit.

 Matjes sagt: „Parmesan-Rinde in die Minestrone. Das ist einer dieser Tricks, die Ihnen niemand beibringt, weil sie zu einfach sind. Die Rinde löst sich beim Kochen langsam auf und gibt Geschmack ab, für den Sie sonst stundenlang Fond kochen müssten. Heben Sie jede Parmesanrinde auf. Einfrieren geht auch.“

11.6 Eier

Das Ei ist das Schweizer Taschenmesser der Küche. Kein anderes Einzelprodukt hat so viele Funktionen.

Aufbau

Schale (10 %), Eiklar (60 %), Eigelb (30 %). Das Eiklar besteht zu 90 % aus Wasser und 10 % aus Proteinen (hauptsächlich Ovalbumin). Das Eigelb enthält Fett, Proteine, Lecithin (Emulgator) und die Vitamine A, D, E. Die Hagelschnüre (die weißen Fäden) halten das Eigelb in der Mitte — sie sind essbar und müssen nicht entfernt werden.

Frischetests

Wassertest: Frisches Ei sinkt und liegt flach auf dem Boden. Älteres Ei richtet sich auf (die Luftkammer am stumpfen Ende vergrößert sich mit der Zeit). Schwimmt das Ei, ist es alt — entsorgen. Einfach, zuverlässig, dauert fünf Sekunden.

Aufschlagtest: Frisches Ei hat ein gewölbtes, festes Eigelb und dickflüssiges Eiklar, das eng um das Eigelb liegt. Älteres Ei hat ein flaches Eigelb und wässriges, zerflossenes Eiklar.

Gewichtsklassen und Haltungsformen

Gewichtsklassen: S (unter 53 g), M (53 bis 63 g), L (63 bis 73 g), XL (über 73 g). In der Profiküche Standard: L oder M. Rezepte beziehen sich, wenn nicht anders angegeben, auf Eier der Größe M.

Haltungsformen (erste Ziffer des Stempelcodes): 0 = Bio, 1 = Freiland, 2 = Bodenhaltung, 3 = Käfighaltung. Die zweite und dritte Stelle bezeichnen das Herkunftsland (DE = Deutschland).

Funktionen in der Küche

Bindemittel: Eiweiß gerinnt bei Hitze und hält Zutaten zusammen. Frikadellen, Knödel, Panaden, Aufläufe.

Triebmittel: Aufgeschlagenes Eiklar (Eischnee) schließt Luft ein. Soufflé, Biskuit, Baiser, Mousse. Eischnee gelingt nur, wenn die Schüssel absolut fettfrei ist — ein Tropfen Eigelb im Eiklar, und es wird nicht steif.

Emulgator: Das Lecithin im Eigelb verbindet Fett und Wasser. Mayonnaise, Hollandaise, Béarnaise — ohne Eigelb keine Emulsion.

Klären: Eiweiß bindet Trübstoffe. Consommé wird mit Eiweiß geklärt (siehe Kapitel 8).

Glasieren: Eigelb-Milch-Mischung (Dorure) wird auf Gebäck gestrichen — erzeugt goldbraune, glänzende Oberfläche.

Das perfekte Ei

Das Ei allein auf dem Teller ist ein Prüfstein für jeden Koch.

Spiegelei: Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze, Ei hineinschlagen, bei niedriger Hitze stocken lassen. Das Eiklar soll fest, das Eigelb noch flüssig sein. Kein Wenden, kein Deckel (es sei denn, Sie wollen ein „Ochsenauge“ — Spiegelei mit gestocktem Eigelb).

Rührei: Eier verquirlen, in Butter bei niedriger Hitze stocken lassen, mit einem Spatel ständig schieben. Rührei darf nie braun werden und nie trocken sein. Vom Herd nehmen, bevor es fertig aussieht — es gart nach. Großzügig Butter, optional ein Schuss Sahne am Ende. Gordon Ramsays Rührei-Methode (auf und vom Herd, cremig, mit Crème fraîche) hat eine ganze Generation von Köchen beeinflusst.

Pochiertes Ei: Wasser mit einem Schuss Essig auf 75 °C bringen (leichtes Sieden). Ei in eine Tasse aufschlagen, einen Strudel im Wasser erzeugen, Ei hineingleiten lassen. 3 bis 4 Minuten ziehen lassen. Das Eiklar umhüllt das

Eigelb, das flüssig bleibt. Abschöpfen, abtropfen, servieren. Eggs Benedict (pochiertes Ei auf Toast, Schinken, Hollandaise) ist der Brunch-Klassiker.

Zusammenfassung Kapitel 11

Milchprodukte und Eier sind die stillen Helden der Küche. Butter gibt Geschmack, Sahne gibt Säsigkeit, Käse gibt Umami, und das Ei kann praktisch alles. Kennen Sie die Unterschiede: Wann Crème fraîche statt Sahne, wann Butterschmalz statt Butter, wann Schlagsahne statt Schmand. Und beherrschen Sie das Ei — gebratenes, pochiertes, gerührtes, geschlagenes, emulgiertes Ei. Es ist der beste Test für einen Koch.

Die 24 Milchprodukte und ihre Verwendung sind im App-Lexikon hinterlegt. Die App fragt Zuordnungen: Welches Milchprodukt für welche Anwendung? Welche Käseart für welche Verwendung?

Kapitel 12 folgt: Warenkunde VI — Gewürze und Kräuter

Kapitel 12 — Warenkunde VI: Gewürze und Kräuter

 Matjes sagt: „Ein Koch, der nicht würzt, ist ein Heizungsinstallateur, der Essen warm macht. Gewürze sind der Unterschied zwischen ‚satt‘ und ‚gut‘. Aber — und das ist der Punkt — würzen heißt nicht zuschütten. Würzen heißt: genau die richtige Menge, zum richtigen Zeitpunkt, für das richtige Gericht. Weniger ist fast immer mehr. Und wer alle Gewürze gleichzeitig verwendet, schmeckt am Ende keines.“

12.1 Gewürze — Die 25, die Sie kennen müssen

Gewürze sind getrocknete Pflanzenteile, die Speisen Aroma und Geschmack geben. Sie werden nach dem verwendeten Pflanzenteil klassifiziert.

Samen und Früchte

Pfeffer (schwarz, weiß, grün) — Das meistverwendete Gewürz der Welt. Schwarzer Pfeffer: unreif geerntet, getrocknet, scharf und aromatisch. Weißer Pfeffer: reif geerntet, Schale entfernt, schärfer, weniger komplex — für helle Saucen (keine dunklen Punkte). Grüner Pfeffer: unreif, in Salzlake eingelegt, mild, frisch. Immer frisch mahlen — vorgemahlener Pfeffer verliert innerhalb von Wochen sein Aroma.

Muskatnuss — Warm, süßlich, leicht bitter. Eine Prise reicht. Frisch reiben — ganze Nüsse halten jahrelang, gemahlenes Muskat verliert in Wochen sein Aroma. Klassisch in Béchamel, Kartoffelpüree, Spinat, Blumenkohl. In großen Mengen giftig (Myristicin), aber in Küchenmengen unbedenklich.

Kümmel — Typisch deutsch, in der internationalen Küche wenig verwendet. Sauerkraut, Brot, Kohl, Kartoffeln, Gulasch. Hilft bei der Verdauung von Kohl — deshalb die Kombination.

Koriandersamen — Nicht verwechseln mit frischem Korianderkraut (komplett anderes Aroma). Warm, zitrusartig, leicht süß. In Curryspezialitäten, Marinaden, für Brot, in der nordafrikanischen Küche.

Kreuzkümmel (Cumin) — Erdig, warm, leicht bitter. Nicht mit Kümmel verwechseln — komplett anderer Geschmack. Essenziell für Chili, Curry, Falafel, Hummus, mexikanische und indische Küche.

Anis — Süß, lakritzartig. In Gebäck, Brot, Likören (Ouzo, Pastis, Sambuca). In der herzhaften Küche selten, aber in der Fischküche als dezenten Akzent.

Wacholderbeeren — Harzig, frisch, leicht süß. Wild, Sauerkraut, Braten, Beizen, Gin. Mitkochen lassen, vor dem Servieren entfernen. Sparsam dosieren — Wacholder wird schnell dominant.

Piment (Nelkenpfeffer) — Schmeckt nach Nelke, Zimt und Muskat gleichzeitig (daher „Allspice“ auf Englisch). Wild, Schmorgerichte, Lebkuchen, Marinaden. Ganz mitkochen, vor dem Servieren entfernen.

Kardamom — Intensiv, süß-scharf, blumig. In Curryspezialitäten, Chai, skandinavischem Gebäck, arabischem Kaffee. Kapseln aufbrechen, Samen verwenden. Eines der teuersten Gewürze.

Rinden

Zimt — Ceylon-Zimt (fein, mild, hochwertig) und Cassia-Zimt (kräftiger, günstiger, enthält mehr Cumarin). Für Desserts, Gebäck, Kompott, aber auch herhaft: Marokkanische Tajines, Chili, Glühwein. Stangenzimt mitkochen und entfernen, Zimtpulver direkt einrühren.

Wurzeln und Rhizome

Ingwer — Scharf, zitrusartig, warm. Frisch (schälen, reiben oder in Scheiben) oder getrocknet. In der asiatischen Küche unverzichtbar, aber

auch in Suppen, Dressings, Desserts, Tee. Frischer Ingwer hat ein anderes Aromaprofil als getrockneter — nicht 1:1 austauschbar.

Kurkuma — Erdig, leicht bitter, intensiv gelb (färbt alles — Finger, Bretter, Kleidung). Basis von Currys. Frisch oder getrocknet. In der Küche für Farbe und als subtiler Aromengeber. Nicht überdosieren — wird bitter.

Meerrettich — Scharf, flüchtig (die Schärfe verfliegt beim Kochen). Frisch reiben, sofort verwenden oder mit Essig/Zitrone fixieren. Klassisch zu Tafelspitz, Räucherfisch, Roastbeef. Im Glas (Sahnemeerrettich) eine Notlösung, frisch ist unvergleichlich.

Blüten, Fäden und Kapseln

Safran — Das teuerste Gewürz der Welt (Narben der Krokusblüte, von Hand geerntet). Intensiv gelb-orange, leicht bitter, blumig, honigartig. Wenige Fäden reichen — in warmem Wasser oder Fond einweichen, dann zur Speise geben. Risotto alla Milanese, Bouillabaisse, Paella. Safranpulver ist oft gefälscht — Fäden bevorzugen.

Vanille — Die fermentierte Schote einer Orchidee. Mark herauskratzen und verwenden, leere Schote in Zucker aufbewahren (Vanillezucker). Desserts, Cremes, Eis, aber auch herhaft: Vanille zu Hummer, zu Karotten, zu Roter Bete. Vanilleextrakt als Alternative, Vanillin (synthetisch) als Notlösung.

Nelken — Intensiv, warm, leicht betäubend. Sehr sparsam dosieren. Rotkohl, Glühwein, Wildgerichte, Lebkuchen, Marinaden. In Zwiebel gespickt (Oignon piqué) als Aromengeber in Fonds und Saucen mitkochen, vor dem Servieren entfernen.

Chilischärfe

Paprikapulver — Von mild-süß (edelsüß) über mittelscharf (rosenscharf) bis scharf. Basis für Gulasch, ungarische Küche, Marinaden. Nicht zu heiß anrösten — verbrennt sofort und wird bitter. In Fett kurz anschwitzen (30 Sekunden), dann mit Flüssigkeit ablöschen.

Cayennepfeffer — Gemahlene Chilischoten, rein scharf ohne viel Eigenaroma. Zum Nachwürzen, in Saucen, Suppen, überall wo Schärfe gebraucht wird. Dosierung in Prisen — weniger ist anfangs immer besser, nachschärfen können Sie immer.

12.2 Frische Kräuter

Frische Kräuter teilen sich in zwei Gruppen: robuste und empfindliche. Die Gruppe bestimmt, wann Sie sie zum Gericht geben.

Robuste Kräuter — mitkochen

Robuste Kräuter haben feste Blätter und ätherische Öle, die Hitze vertragen. Sie werden von Anfang an mitgekocht und entwickeln ihr Aroma über Zeit.

Rosmarin — Nadelartig, intensiv, harzig. Lamm, Kartoffeln, Focaccia, Grillfleisch. Ganze Zweige mitkochen, vor dem Servieren entfernen (Nadeln sind unangenehm im Mund). Sparsam — Rosmarin wird schnell dominant.

Thymian — Warm, erdig, vielseitig. Schmorgerichte, Saucen, Fonds, Geflügel, Gemüse. Teil des Bouquet garni. Ganze Zweige mitkochen, Blätter lösen sich oft von selbst.

Oregano — Kräftig, leicht bitter, warm. Pizza, Tomatensauce, griechische Küche, Grillfleisch. Einer der wenigen Kräuter, die getrocknet fast besser sind als frisch.

Salbei — Intensiv, leicht bitter, kampferartig. In Butter gebraten zu Gnocchi, Pasta, Kalbsschnitzel (Saltimbocca). Wenige Blätter reichen — Salbei dominiert schnell.

Lorbeer — Nicht frisch essen (bitter, ledrig). Getrocknete Blätter in Fonds, Schmorgerichten, Saucen, Eintöpfen mitkochen. 1 bis 2 Blätter pro Liter. Vor dem Servieren entfernen.

Empfindliche Kräuter — am Ende zugeben

Empfindliche Kräuter haben weiche Blätter und flüchtige Aromen, die durch Hitze zerstört werden. Sie werden roh oder in letzter Sekunde zugegeben.

Petersilie — Der Allrounder. Glatte Petersilie (intensiver, in der Profiküche bevorzugt) und krause Petersilie (milder, dekorativer). Gehackt über fertige Gerichte, in Saucen, Salaten, als Garnitur. Stiele für Fonds aufheben — sie haben mehr Geschmack als die Blätter.

Schnittlauch — Milde Zwiebelschärfe. In feine Röllchen geschnitten über Suppen, Quarkspeisen, Eierspeisen, Salate. Nie mitkochen.

Dill — Frisch, anisartig, zart. Fisch, Gurken, Kartoffeln, Gravlax. Erst am Ende zugeben — Dill wird beim Kochen bitter und verliert sein Aroma.

Basilikum — Süß, pfeffrig, anisartig. Tomaten, Mozzarella (Caprese), Pesto, Pasta. Nicht schneiden, sondern zupfen oder in Chiffonade schneiden (siehe Kapitel 2). Zerdrückte Blätter werden schwarz. Nie im Kühlschrank lagern — bei Raumtemperatur im Wasserglas.

Estragon — Süßlich, anisartig, leicht bitter. Béarnaise, Geflügel, Fisch, Senfsaucen. Französischer Estragon (aromatischer) bevorzugt vor russischem (milder, robuster). Sparsam verwenden.

Kerbel — Zart, leicht anisartig. Suppen, Eierspeisen, Salate, als Garnitur. Extrem empfindlich — welkt in Minuten, nie kochen.

Korianderkraut — Frisch, zitrusartig, seifig (genetisch bedingt — manche Menschen empfinden Koriander als seifig, das ist keine Einbildung, sondern ein Enzymdefekt). Asiatische, mexikanische, indische Küche. Erst am Ende zugeben. Stiele haben mehr Aroma als Blätter — in Pasten und Currys mitverarbeiten.

Minze — Frisch, kühlend, süß. Tabouleh, Lamm, Desserts, Cocktails (Mojito), Tee. Spearmint (milde Gartenminze) für die Küche, Pfefferminze (intensiver) für Tee und Desserts.

 Matjes sagt: „Die Faustregel: Wenn das Kraut aussieht, als könnte es einen Winter überleben — mitkochen. Wenn es aussieht, als würde es beim Anpussten umfallen — am Ende draüber. Rosmarin überlebt den Winter. Basilikum stirbt beim ersten Frost. So einfach ist das.“

12.3 Lagerung

Getrocknete Gewürze: Dunkel, trocken, luftdicht verschlossen. Ganze Gewürze halten 2 bis 3 Jahre, gemahlene 6 bis 12 Monate. Wenn ein Gewürz beim Reiben zwischen den Fingern nicht mehr duftet, ist es tot — ersetzen.

Frische Kräuter: Robuste Kräuter (Rosmarin, Thymian) im Kühlschrank in einem feuchten Tuch, bis zu einer Woche. Empfindliche Kräuter (Basilikum, Dill, Koriander) bei Raumtemperatur im Wasserglas, innerhalb von zwei bis drei Tagen verbrauchen. Basilikum nie in den Kühlschrank.

Ganze vs. gemahlen: Kaufen Sie Gewürze wenn möglich ganz und mahlen Sie sie frisch. Der Unterschied ist wie zwischen frisch gemahlenem Kaffee und Instantkaffee. Ein Mörser oder eine kleine Gewürzmühle gehört in jede Küche.

Zusammenfassung Kapitel 12

25 Gewürze, 12 frische Kräuter — das ist Ihr Basisarsenal. Kennen Sie jedes einzelne: Wie es schmeckt, wozu es passt, wann es zugegeben wird. Die Einteilung in robust (mitkochen) und empfindlich (am Ende) ist die wichtigste Regel.

Und: Würzen ist keine Demokratie. Nicht alles muss an alles. Ein Gericht mit zwei, drei gezielten Gewürzen schmeckt besser als eines mit zehn. Mut zur Reduktion.

Alle 25 Gewürze sind im App-Lexikon mit Steckbriefen, Verwendungshinweisen und typischen Kombinationen hinterlegt. Die App fragt: Welches Gewürz zu welchem Gericht? Welche Gewürze bilden zusammen eine klassische Kombination?

— Ende Part II: Craft —

Mit den Kapiteln 7 bis 12 haben Sie das Handwerk: 20 Garmethoden, 20 Saucen, 25 Fleischprodukte, 24 Fisch- und Meeresfrüchteprodukte, 24 Milchprodukte, 25 Gewürze. Alles, was Sie für die gestreckte Abschlussprüfung Teil 1 brauchen — die

nach dem vierten Ausbildungshalbjahr kommt. Die folgende Prüfungsvorbereitung bereitet Sie darauf vor.

Prüfungsvorbereitung Teil 1 folgt.

Prüfungsvorbereitung — Gestreckte Abschlussprüfung Teil 1

 Matjes sagt: „Die Prüfung ist kein Hexenwerk. Sie fragt ab, ob Sie die Grundlagen beherrschen — und ob Sie unter Druck sauber arbeiten können. Beides haben Sie in den ersten zwei Jahren gelernt. Jetzt müssen Sie es nur noch zeigen.“

Was wird geprüft?

Die gestreckte Abschlussprüfung Teil 1 findet in der Regel nach dem vierten Ausbildungshalbjahr statt — also etwa zur Hälfte Ihrer Ausbildung. Sie zählt mit 25 % in die Gesamtnote.

Die Prüfung besteht aus zwei Teilen:

Praktischer Teil — „Zubereiten eines Menüs oder eines Gerichts“:

Sie erhalten einen Warenkorb und müssen daraus ein Gericht oder zwei Gänge planen und zubereiten. In der Regel haben Sie 180 Minuten (3 Stunden) Zeit. Die Prüfer bewerten: Arbeitsplanung, fachgerechte Verarbeitung der Rohstoffe, Garmethoden, Anrichteweise, Geschmack, Hygiene und Arbeitsorganisation.

Schriftlicher Teil — „Technologie und Warenkunde“:

60 Minuten, schriftliche Aufgaben zu den Lernfeldern 1 bis 8. Hygiene und HACCP, Warenkunde (Erkennung, Lagerung, Qualitätsmerkmale),

Garmethoden und ihre Anwendung, Nährstoffe und Ernährung, Arbeitsschutz und -sicherheit, Grundlagen der Warenwirtschaft.

Der Warenkorb — Planung ist alles

Sie wissen vorher nicht, welche Zutaten im Warenkorb sind. Sie wissen nur: Es werden Produkte sein, die zu den Lernfeldern 6 bis 8 passen — also Suppen und Saucen, Fleisch oder Fisch mit Beilagen. Der Warenkorb ist so zusammengestellt, dass mehrere sinnvolle Gerichte daraus möglich sind.

Ablaufplan erstellen

Bevor Sie anfangen zu kochen, schreiben Sie einen Ablaufplan. Das ist Teil der Bewertung. Und es ist der Unterschied zwischen einer geordneten Prüfung und einem Desaster.

Der Plan beantwortet vier Fragen: Was kuche ich? In welcher Reihenfolge? Was braucht am längsten? Was muss im letzten Moment passieren?

Beginnen Sie mit dem, was am längsten dauert. Wenn Ihr Gericht eine Sauce auf Fondbasis hat, setzen Sie den Fond als Erstes an. Wenn Sie Fleisch schmoren, kommt das früh in den Ofen. Beilagen und Garnituren werden parallel vorbereitet. Das Anrichten ist der letzte Schritt — planen Sie dafür mindestens 10 Minuten ein.

Ein guter Ablaufplan sieht so aus:

- 0:00 — Warenkorb sichten, Gericht planen, Ablaufplan schreiben.
- 0:15 — Fond ansetzen / Schmorflüssigkeit vorbereiten.
- 0:20 — Fleisch/Fisch vorbereiten (parieren, filetieren, würzen).
- 0:30 — Gemüse putzen und schneiden.
- 0:45 — Fleisch anbraten / in den Ofen. Sauce starten.
- 1:00 — Beilagen vorbereiten (Kartoffeln, Reis, Nudeln aufsetzen).
- 1:30 — Zwischenstand: Sauce abschmecken, Garprobe machen.
- 2:00 — Garnitur vorbereiten, Teller bereitstellen.
- 2:30 — Letzte Garproben. Kerntemperatur messen. Sauce finalisieren.
- 2:45 — Anrichten. Tellerränder sauber wischen.
- 3:00 — Abgabe.

Dieser Plan ist ein Beispiel. Ihr Plan wird anders aussehen — er hängt vom Warenkorb ab. Aber die Struktur bleibt gleich: Zuerst das Langsame, dann das Schnelle, am Ende das Anrichten.

Die häufigsten Fehler

In 36 Jahren Küche und unzähligen Prüfungen, die ich als Kollege und Mentor miterlebt habe, sind es immer wieder dieselben Fehler:

Kein Ablaufplan. Oder ein Ablaufplan, der nach fünf Minuten über Bord geworfen wird, weil er unrealistisch war. Planen Sie konservativ. Lieber 10 Minuten Puffer als 10 Minuten zu wenig.

Sauce vergessen. Das Fleisch ist perfekt, die Beilage sitzt, aber die Sauce ist dünn, nicht abgeschmeckt oder schlicht vergessen. Die Sauce ist in der klassischen Küche das Zentrum des Gerichts. Beginnen Sie früh damit.

Nicht abschmecken. Gerichte gehen auf den Teller, ohne dass der Koch probiert hat. Das ist der häufigste Fehler überhaupt — und der am einfachsten zu vermeiden. Schmecken Sie alles ab. Jede Sauce, jede Suppe, jede Beilage. Zwei-Löffel-Methode.

Übergaren. Fisch zu lange in der Pfanne. Gemüse zu lange im Wasser. Fleisch ohne Kernthermometer. Messen schlägt Raten — das haben Sie in den letzten Kapiteln oft genug gelesen. In der Prüfung gilt es besonders.

Unordentlicher Arbeitsplatz. Die Prüfer achten auf Ihre Arbeitsweise. Ein sauberer Posten signalisiert Kontrolle. Ein chaotischer Posten signalisiert das Gegenteil — und das beeinflusst die Bewertung, bewusst oder unbewusst.

Schlechtes Anrichten. Sie haben drei Stunden hervorragend gekocht, und dann klatschen Sie alles in 30 Sekunden auf den Teller. Das Anrichten ist der letzte Eindruck. Planen Sie Zeit dafür ein. Saubere Tellerränder. Klare Linien. Nicht überladen. Weniger ist mehr.

 Matjes sagt: „Die Prüfung beginnt nicht mit dem Kochen. Sie beginnt in dem Moment, in dem Sie den Warenkorb öffnen. Atmen Sie durch. Schauen Sie sich an, was da ist. Denken Sie nach, bevor Sie anfangen. Die ersten

fünf Minuten — in denen Sie planen — sind die wichtigsten des ganzen Tages."

Praxis-Tipps

Üben Sie den Warenkorb. Bitten Sie Ihren Ausbilder oder Kollegen, Ihnen einen Warenkorb zusammenzustellen, und kochen Sie daraus unter Zeitdruck. Machen Sie das mehrmals. Die Prüfungssituation verliert ihren Schrecken, wenn Sie sie geübt haben.

Kochen Sie Ihre Grundtechniken. Hollandaise aufschlagen, Fond kochen, Fleisch auf den Punkt braten, Fisch filetieren, Gemüse blanchieren — all das muss sitzen, ohne dass Sie nachdenken müssen. Die Prüfung ist nicht der Ort, um etwas zum ersten Mal zu versuchen.

Arbeiten Sie sauber. Nicht nur aus Hygienegründen, sondern weil ein sauberer Arbeitsplatz schneller ist. Wer im Chaos arbeitet, sucht Dinge. Wer ordentlich arbeitet, findet sie.

Lesen Sie die Aufgabenstellung genau. Klingt banal, wird aber regelmäßig ignoriert. Wenn drei Portionen verlangt sind, kochen Sie drei Portionen. Wenn ein bestimmtes Teilstück vorgegeben ist, verwenden Sie dieses Teilstück. Wenn eine Garmethode verlangt wird, verwenden Sie diese Garmethode — nicht eine andere, die Ihnen besser gefällt.

Bleiben Sie ruhig. Drei Stunden sind lang genug, wenn Sie einen Plan haben. Wenn etwas schiefgeht — die Sauce bricht, das Fleisch ist übergaren, die Beilage verbrennt — geraten Sie nicht in Panik. Lösen Sie das Problem. Sauce neu aufschlagen. Fleisch nachproduzieren, wenn die Zeit reicht. Beilage neu ansetzen. Die Prüfer bewerten auch, wie Sie mit Fehlern umgehen.

Der schriftliche Teil

Für den schriftlichen Teil wiederholen Sie die Kapitel 1 bis 6 und die Grundlagen aus 7 bis 12. Die Fragen sind in der Regel eine Mischung aus Wissensabfrage (Nennen Sie die 7 HACCP-Prinzipien), Zuordnung

(Welche Garmethode für welches Produkt?) und Situationsaufgaben (Ein Gast hat eine Nussallergie — was tun Sie?).

Lernen Sie nicht auswendig. Verstehen Sie die Zusammenhänge. Wenn Sie verstanden haben, warum HACCP existiert, können Sie die Prinzipien herleiten, auch wenn Sie die exakte Formulierung vergessen haben. Wenn Sie wissen, warum kollagenreiches Fleisch geschmort wird, können Sie jede Zuordnungsfrage beantworten.

Die App simuliert die Prüfungssituation: 30 Fragen, 20 Minuten, kein Zurück. Nutzen Sie das als Übung — mehrmals, bis die Ergebnisse stabil sind.

Sie haben Teil 1 Ihrer Ausbildung abgeschlossen — die Grundlage und das Handwerk. In Teil III geht es um die Meisterschaft: Pflanzliche Küche, Vorspeisen, Desserts, Menüplanung, Küchenorganisation, Events und Nachhaltigkeit. Alles, was aus einem Handwerker einen denkenden Koch macht.

Kapitel 13 folgt: Pflanzliche Küche — Gemüse als Hauptdarsteller

TEIL III

DIE MEISTERSCHAFT

3. Ausbildungsjahr — Lernfelder 9–14

Kapitel 13 — Pflanzliche Küche und Beilagen

 Matjes sagt: „Als ich gelernt habe, war Gemüse die Beilage, die den Teller voll machte. Kartoffeln, Reis und Nudeln waren Sättigungsbeilagen. Das Fleisch war der Star. Heute drehen die besten Küchen der Welt das um: Gemüse in der Mitte, Fleisch als Akzent — oder ganz ohne. Und das ist nicht nur ein Trend, das ist handwerklich anspruchsvoller. Aus einem Filet ein gutes Steak zu machen, ist keine Kunst. Aus einer Karotte ein Gericht zu machen, das Gäste begeistert — das ist eine.“

13.1 Gemüse-Zubereitungsmethoden

Sie kennen aus Kapitel 4 die Produkte und aus Kapitel 7 die Garmethoden. Dieses Kapitel bringt beides zusammen: Welche Methode macht welches Gemüse am besten?

Blanchieren und Erfrischen

Grünes Gemüse (Bohnen, Brokkoli, Erbsen, Spinat) wird blanchiert, um Farbe und Biss zu erhalten. In der Profiküche ist Blanchieren eine Vorbereitungsmethode: Das Gemüse wird morgens blanchiert und abgeschreckt, im Kühlschrank gelagert und vor dem Service kurz in Butter geschwenkt oder erwärmt. So haben Sie im Service jedes Gemüse in 30 Sekunden fertig.

Dünsten und Dämpfen

Die vitaminschonendsten Methoden. Wurzelgemüse, Zucchini, Fenchel, Kohlrabi — alles, was Eigengeschmack hat und ihn behalten soll. Wenig Fett, wenig Flüssigkeit, Deckel drauf, niedrige Hitze. Das Gemüse gart im eigenen Dampf und schmeckt nach sich selbst, nicht nach dem Kochwasser.

Braten und Rösten

Hohe Hitze + Gemüse = Maillard-Reaktion = Geschmack. Ofengemüse bei 200 °C (Karotten, Kürbis, Rote Bete, Zwiebeln, Kartoffeln — in Öl, Salz, Kräuter, 30 bis 45 Minuten). Karamellisierte Oberflächen, weicher Kern. Oder in der Pfanne: Pilze, Spargel, Zucchini — heiß, kurz, knackig.

Glasieren

Karotten glasieren ist eine Grundtechnik, die jeder Koch beherrschen muss (siehe Kapitel 7, Garmethode 12). Funktioniert auch mit Perlzwiebeln, Navetten, Kohlrabi, Rüben. Das Prinzip: Fond + Butter + Zucker, offen kochen, bis ein glänzender Film das Gemüse überzieht.

Gratinieren

Blumenkohl-Gratin, Kartoffelgratin, Gemüseauflauf — Béchamel oder Sahne, Käse darüber, ab unter den Salamander. Das Gemüse muss vorgegart sein (blanchiert oder gedünstet), sonst ist der Käse verbrannt, bevor das Gemüse weich ist.

Gemüse als Hauptgericht

In der vegetarischen und veganen Küche wird Gemüse zum Zentrum des Tellers. Das erfordert ein Umdenken: Gemüse allein sättigt weniger als Fleisch, also brauchen Sie Substanz — durch Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, oder durch die Zubereitungsart selbst (geschmorter Blumenkohl im Ganzen, Selleriesteak, Auberginenragout).

Umami ist der Schlüssel: Ohne Fleischfond und Bratensatz müssen Sie Tiefe anders erzeugen. Sojasauce, Miso, Hefeflocken, fermentierte Produkte, geröstete Nüsse, Pilze, Parmesan (nicht vegan, aber vegetarisch), Tomatenmark — all das liefert die fünfte Geschmacksrichtung, die pflanzliche Gerichte brauchen, um nicht flach zu schmecken.

13.2 Kartoffelgerichte

Die Kartoffel aus Kapitel 4 — jetzt in der Praxis. Denken Sie an die Grundregel: festkochend für Gerichte, die Form halten sollen, mehlig für Gerichte, die zerfallen dürfen.

Salzkartoffeln: Festkochend, geschält, in Salzwasser knapp bedeckt kochen. Garprobe: Messer gleitet leicht hinein. Abgießen, kurz ausdampfen lassen (Topf zurück auf die heiße Platte, Deckel halb offen). Klingt simpel, wird trotzdem oft falsch gemacht — zu viel Wasser, zu wenig Salz, nicht ausdampfen lassen.

Pellkartoffeln: Festkochend, mit Schale kochen. Schale hält Aromen und Nährstoffe besser. Nach dem Kochen pellen.

Kartoffelpüree: Mehligkochend. Kochen, abgießen, durch die Kartoffelpresse drücken (nie im Mixer — Stärke wird freigesetzt, Ergebnis: Kleister). Heiße Milch und Butter einrühren. Verhältnis: 3 Teile Kartoffeln, 1 Teil heiße Milch/Sahne, Butter nach Geschmack. Salz, Muskatnuss. Robuchons berühmtes Püree: fast 1:1 Kartoffeln und Butter. Dekadent und legendär.

Bratkartoffeln: Festkochend, vorgekocht (am Vortag — durchgekühlte Kartoffeln braten besser). In Scheiben schneiden, in Butterschmalz oder Öl bei hoher Hitze braten. Nicht zu früh wenden — die Kruste muss sich bilden. Zwiebeln separat braten und erst am Ende unterheben, sonst verbrennen sie.

Kartoffelgratin (Gratin Dauphinois): Festkochend, in dünne Scheiben geschnitten, geschichtet mit Sahne, Knoblauch, Salz, Muskatnuss. Kein Käse im Original — die Stärke der Kartoffel und die Sahne binden von selbst. 160 °C, 60 bis 75 Minuten.

Pommes frites: Vorwiegend festkochend, Zweistufenmethode (siehe Kapitel 7).

Rösti: Festkochend, grob gerieben, in Butterschmalz gebraten. Schweizer Klassiker. Goldbraun, knusprig, innen weich.

Kartoffelknödel: Mehligkochend. Gekochte Kartoffeln durch die Presse, mit Stärke, Ei und Salz zu einem Teig verarbeiten. Verhältnis: 2 Teile Kartoffel, 1 Teil Mehl/Stärke, 1 Ei pro 500 g Kartoffeln. In leicht siedendem Salzwasser pochieren. Klöße nur streicheln, wenn sie oben schwimmen — Sie erinnern sich.

Gnocchi: Wie Kartoffelknödel, aber kleiner. Mehlige Kartoffeln, wenig Mehl (so wenig wie möglich — mehr Mehl = härtere Gnocchi), Ei, Salz. Kleine Stücke formen, über eine Gabel rollen (das Rillenmuster hält Sauce). In Salzwasser pochieren, dann in Butter schwenken. Mit Salbei und Nussbutter, mit Tomatensauce, mit Gorgonzola-Sahne.

13.3 Getreide, Reis, Nudeln

Reis

Langkornreis (Basmati, Jasmin): Locker, körnig. Quellmethode: 1 Teil Reis, 1,5 Teile Wasser, Salz, Deckel drauf, aufkochen, Hitze runter, 12 bis 15 Minuten quellen lassen, nicht umrühren. Oder im Überfluss kochen (wie Nudeln) und abgießen.

Risottoreis (Arborio, Carnaroli, Vialone Nano): Rundkornreis mit hohem Stärkegehalt. Die Stärke erzeugt die cremige Konsistenz des Risotto. Methode: Reis in Butter anschwitzen (tostare), mit Weißwein ablöschen, heiße Brühe kellenweise zugeben, ständig rühren. 18 bis 20 Minuten. Am Ende kalte Butter und Parmesan einrühren (mantecare). Ein gutes Risotto fließt auf dem Teller (all'onda — wie eine Welle), ist nicht trocken und nicht suppig.

Sushi-Reis: Rundkornreis, nach dem Kochen mit einer Mischung aus Reisessig, Zucker und Salz gewürzt. Abkühlen lassen, nicht im Kühlschrank (wird hart).

Nudeln

Getrocknete Nudeln: In reichlich Salzwasser al dente kochen (bissfest — ein weißer Punkt im Kern beim Durchbrechen). Garzeit laut Packung minus 1 Minute. Abgießen, nicht abschrecken (die Stärke hilft, dass die Sauce haftet). Sofort mit Sauce vermischen.

Frische Nudeln: Kürzere Garzeit (2 bis 4 Minuten), weichere Textur. Grundteig: 100 g Mehl (Tipo 00) + 1 Ei. Salz. Kneten bis der Teig glatt und elastisch ist. 30 Minuten ruhen lassen. Durch die Nudelmaschine drehen.

Getreideprodukte

Couscous: Kein Kochen — heißen Fond oder Wasser über den Couscous gießen (Verhältnis 1:1), abdecken, 5 Minuten quellen lassen, mit einer Gabel auflockern. Butter oder Olivenöl untermischen.

Bulgur: Ähnlich wie Couscous, aber etwas größer. Quellen oder kurz aufkochen. Basis für Tabouleh (mit Petersilie, Minze, Tomaten, Zitrone, Olivenöl).

Polenta: Maisgrieß in Wasser oder Fond einrühren (Verhältnis 1:4), 30 bis 45 Minuten unter Rühren köcheln. Butter und Parmesan einrühren. Cremig als Beilage oder ausgekühlt, in Scheiben geschnitten und gebraten oder gegrillt.

Quinoa: Kein echtes Getreide, sondern ein Pseudogetreide. Vor dem Kochen abspülen (Saponine auf der Oberfläche schmecken bitter). Verhältnis 1:2 (Quinoa:Wasser), 15 Minuten köcheln. Vielseitig: Salate, Bowls, als Beilage, in Bratlingen.

13.4 Hülsenfrüchte als Hauptgericht

Aus Kapitel 4 kennen Sie Linsen, Kichererbsen und weiße Bohnen. Hier ihre Hauptrollen:

Linsengericht (Dal): Rote Linsen in Fond oder Wasser kochen (15 bis 20 Minuten, zerfallen von selbst). Separat Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel in Öl oder Ghee anbraten (Tadka), unter die Linsen rühren. Cremig, sättigend, vollständig pflanzlich.

Hummus: Kichererbsen (gekocht oder aus der Dose), Tahini (Sesampaste), Zitronensaft, Knoblauch, Olivenöl, Salz. Im Mixer fein pürieren. Für Seidigkeit: Kichererbsen warmverwenden und etwas Eiswasser zugeben.

Falafel: Rohe (!) eingeweichte Kichererbsen (nie gekochte — die halten nicht zusammen), Zwiebeln, Kräuter, Kreuzkümmel im Cutter zerkleinern. Bällchen formen, frittieren bei 170 °C bis goldbraun.

Cassoulet: Weiße Bohnen, geschmort mit Ente (Confit), Toulouse-Wurst, Schweinebauch, Tomaten, Kräutern. Stundenlang im Ofen. Eines der

großen Schmorgerichte der französischen Küche — und das Fleisch ist eigentlich Beilage zu den Bohnen.

Zusammenfassung Kapitel 13

Pflanzliche Küche ist kein Verzicht. Sie ist eine eigene Disziplin, die solides Handwerk erfordert — und die Fähigkeit, Geschmackstiefe ohne die Abkürzung Fleisch zu erzeugen. Kartoffeln, Reis, Nudeln und Getreide sind keine langweiligen Beilagen — sie sind die Basis von Hunderten eigenständiger Gerichte. Und Hülsenfrüchte sind die proteinreichsten pflanzlichen Lebensmittel, die in der modernen Küche endlich die Rolle bekommen, die sie verdienen.

Pflanzliche Zubereitungen, Kartoffelgerichte und Getreiderezepuren werden in der AusbildungsSpielKoch-App als Zuordnungs- und Entscheidungsfragen abgefragt: Welcher Kartoffeltyp für welches Gericht? Welches Getreide für welche Zubereitung?

Kapitel 14 folgt: Vorspeisen und Snacks

Kapitel 14 — Vorspeisen und Zwischenmahlzeiten

 Matjes sagt: „Die Vorspeise ist das Versprechen. Sie sagt dem Gast: „Lehn dich zurück, du bist in guten Händen.“ Eine schlechte Vorspeise ruiniert das Vertrauen, bevor der Hauptgang überhaupt in der Pfanne ist. Eine gute Vorspeise macht den Gast neugierig auf alles, was kommt.““

14.1 Kalte Vorspeisen

Salate

Ein guter Salat ist keine Notlösung. Er ist ein Gericht, das Frische, Textur, Säure und Geschmack in Balance bringt. Die Zusammenstellung folgt einem Prinzip: Basis (Blätter, Gemüse, Getreide), Protein (optional — Käse, Ei, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte), Topping (Texturkontrast — Nüsse, Samen, Croutons, Chips), Dressing (Vinaigrette, cremig, asiatisch).

Das Dressing wird immer separat vorbereitet und erst kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengt. Zu früh angemacht, und der Salat fällt zusammen — die Säure bricht die Zellstruktur der Blätter. Ausnahme: Krautsalat und marinierte Salate, die durchziehen sollen.

Terrinen und Pasteten

Eine Terrine ist eine kalte Zusammensetzung aus Farce (fein püriertes Fleisch, Fisch oder Gemüse), die in einer Form gegart und kalt aufgeschnitten wird. Klassisch: Geflügelterrine, Wildterrine, Gemüseterrine. Die Farce wird gebunden durch Ei und Sahne, gegart im

Wasserbad bei 160 °C im Ofen. Über Nacht kalt stellen, in Scheiben aufschneiden, mit Cornichons, Senf und Toast servieren.

Pastete ist im Kern dasselbe, aber in Teig gebacken (Pâté en croûte). Ambitioniert, prüfungsrelevant in manchen Kammern, beeindruckend wenn es gelingt.

Carpaccio, Ceviche, Tatar

Drei Zubereitungen, die auf rohen Zutaten basieren — und deshalb absolute Frische und Hygiene erfordern.

Carpaccio: Hauchdünn geschnittenes rohes Fleisch (klassisch Rinderfilet) oder Fisch, flach auf dem Teller, mit Olivenöl, Zitrone, Parmesan, Rucola. Das Fleisch vorher 30 Minuten ins Gefrierfach — angefroren lässt es sich hauchdünn aufschneiden.

Ceviche: Roher Fisch in Zitrus- oder Limettensaft mariniert (siehe Kapitel 7, Marinieren). Die Säure denaturiert das Protein, der Fisch wird fest und weiß. Mit Chili, Zwiebeln, Koriander, Süßkartoffel. Sashimi-Qualität obligatorisch.

Tatar (Rindertatar): Rohes Rinderfilet, von Hand fein gehackt (nicht durch den Fleischwolf — zerstört die Textur). Mit Eigelb, Kapern, Cornichons, Schalotten, Worcestersauce, Senf angemacht. Vor dem Gast angerichtet oder in der Küche vorbereitet. Die Frische des Fleisches ist nicht verhandelbar — Tatar aus Fleisch, das schon zwei Tage liegt, ist ein Gesundheitsrisiko.

14.2 Warme Vorspeisen

Quiche: Mürbeteig (3:2:1 — Mehl:Butter:Ei, siehe Kapitel 15), blind vorgebacken (mit Hülsenfrüchten oder Backperlen beschweren, damit der Boden nicht aufgeht), mit einem Guss aus Eiern und Sahne (Verhältnis 3 Eier auf 200 ml Sahne) und Zutaten nach Wahl gefüllt. Quiche Lorraine: Speck, Zwiebeln, Gruyère. 180 °C, 25 bis 30 Minuten, bis der Guss gerade fest ist — nicht übergaren, sonst wird er gummiartig.

Soufflé: Grundmasse (Béchamel mit Eigelb und geschmacksgebender Zutat — Käse, Spinat, Pilze) + geschlagenes Eiklar, vorsichtig unterheben. In gebutterter Form bei 200 °C, 12 bis 15 Minuten. Das Soufflé wartet auf niemanden — es fällt zusammen, sobald es aus dem Ofen kommt. Sofort servieren. Das Soufflé ist eine der anspruchsvollsten Techniken der klassischen Küche und eine Demonstration von Temperaturkontrolle und Timing.

Gratinierte Zwiebelsuppe (Soupe à l'oignon): Zwiebeln langsam karamellisieren (30 bis 45 Minuten bei mittlerer Hitze — Geduld), mit Fond aufgießen, in feuerfeste Schalen füllen, Crouton drauf, Gruyère darüber, unter dem Salamander gratinieren.

14.3 Kleine Gerichte und Snacks

Die Grenzen zwischen Vorspeise, Snack und kleinem Gericht verschwimmen in der modernen Gastronomie.

Bowls: Reis oder Getreide als Basis, Protein, Gemüse (roh und gegart), Topping, Dressing. Poke Bowl, Buddha Bowl, Bibimbap — das Prinzip ist global und endlos variabel.

Canapés und Fingerfood: Kleine, aus der Hand essbare Stücke für Empfänge und Events. Brot oder Cracker als Basis, Aufstrich, Belag. Maximal zwei Bissen. Optik ist entscheidend — Canapés müssen aussehen, als hätte man sich Mühe gegeben, weil man es hat.

Wraps und Sandwiches: In der Gemeinschaftsverpflegung und Systemgastronomie Alltag. Frische Zutaten, gutes Brot, Balance zwischen Sauce und Füllung. Auch ein Sandwich kann handwerklich exzellent sein — wenn die Butter gleichmäßig verstrichen, der Schinken frisch aufgeschnitten und der Salat knackig ist.

 Matjes sagt: „Ich habe in Häusern gearbeitet, in denen das Amuse-Bouche — ein einziger Bissen — mehr Aufmerksamkeit bekam als der Hauptgang in mancher Kantine. Das ist kein Snobismus. Das ist Respekt vor dem Handwerk. Ob ein Bissen oder ein ganzer Teller — die Sorgfalt muss dieselbe sein.“

Zusammenfassung Kapitel 14

Vorspeisen setzen den Ton für das gesamte Menü. Ob kalt oder warm, ob eine Terrine, die stundenlange Vorbereitung erfordert, oder ein Salat, der in zehn Minuten steht — die Qualität der Zutaten und die Sorgfalt der Zubereitung entscheiden. Und bei allem, was roh serviert wird: Frische ist nicht verhandelbar.

Vorspeisen-Techniken werden in der AusbildungsSpielKoch-App in Szenario-Fragen abgefragt: Welche Vorspeise passt zu welchem Menü? Welche Hygieneanforderungen gelten bei Robzubereitungen?

Kapitel 15 folgt: Süßspeisen und Desserts

Kapitel 15 — Süßspeisen und Desserts

 Matjes sagt: „Dessert ist das Letzte, was der Guest isst. Es ist der Geschmack, den er mit nach Hause nimmt. Ein perfektes Menü mit einem lieblos hingeklatschten Dessert ist wie ein Film mit einem schlechten Ende — man vergisst alles Gute davor. Die Patisserie ist ein eigenes Universum. In diesem Kapitel kratzen wir nur an der Oberfläche — aber diese Oberfläche muss sitzen.“

15.1 Grundteige

Teige sind die Architektur der Patisserie. Fünf Grundteige decken 90 Prozent aller Anwendungen ab.

Mürbeteig (Pâte brisée / Pâte sucrée): Verhältnis 3:2:1 — drei Teile Mehl, zwei Teile Butter, ein Teil Zucker (für süßen Mürbeteig). Plus Ei als Bindung. Kalte Butter in Stücken mit Mehl verreiben (sablieren), bis eine sandige Konsistenz entsteht. Zucker und Ei zugeben, schnell zusammenkneten, nicht überarbeiten — Überkneten entwickelt Gluten und macht den Teig zäh statt mürbe. Mindestens 30 Minuten kalt stellen. Verwendung: Tartes, Quiches, Kekse.

Hefeteig: Mehl, Hefe, Milch, Zucker, Butter, Ei, Salz. Die Hefe braucht Wärme (28 bis 32 °C) und Zeit, um den Teig zu lockern. Zu heiß: Hefe stirbt. Zu kalt: Hefe arbeitet nicht. Frische Hefe (42 g Block) oder Trockenhefe (1 Päckchen = 7 g = äquivalent zu 21 g Frischhefe). Kneten bis der Teig glatt und elastisch ist, gehen lassen (Volumen verdoppelt, 30

bis 60 Minuten), nochmals kneten, formen, nochmals gehen lassen, backen. Verwendung: Brioche, Gugelhupf, Zimtschnecken, Berliner, Hefezopf.

Biskuit: Eier und Zucker warm aufschlagen (Wasserbad, 40 °C), bis die Masse hell, dickschaumig und auf das Drei- bis Vierfache aufgegangen ist. Mehl vorsichtig unterheben — nicht rühren, sondern falten, damit die Luft erhalten bleibt. Sofort backen (180 °C, 12 bis 15 Minuten). Das Biskuit lebt von der eingeschlagenen Luft — kein Backpulver, kein Fett. Verwendung: Torten, Rouladen, Tiramisù, Charlotte.

Brandteig (Pâte à choux): Wasser, Butter und Salz aufkochen. Mehl auf einmal einrühren (abbrennen — daher der Name), auf dem Herd rühren, bis sich der Teig vom Topf löst und ein weißer Film am Boden entsteht. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen, Eier einzeln einröhren, bis der Teig glänzt und schwer vom Löffel fällt. Aufspritzen und backen (200 °C, dann runter auf 160 °C). Verwendung: Windbeutel (Profiteroles), Éclairs, Churros, Pommes Dauphine. Brandteig geht beim Backen auf, weil das eingeschlossene Wasser verdampft und den Teig von innen aufbläht.

Crêpe-Teig: Mehl, Eier, Milch, eine Prise Salz, geschmolzene Butter. Dünn und fließfähig. 30 Minuten ruhen lassen (Gluten entspannt sich). In einer heißen Pfanne mit wenig Butter hauchdünn ausbacken. Süß (Zucker, Nutella, Früchte, Crêpes Suzette) oder herhaft (Schinken, Käse, Ei — dann heißt er Galette, traditionell aus Buchweizenmehl).

15.2 Cremes und Mousses

Crème brûlée: Sahne, Eigelb, Zucker, Vanille. Sahne mit Vanille erhitzen. Eigelb mit Zucker verquirlen (blanchieren — hellcremig rühren, nicht aufschlagen). Heiße Sahne langsam in die Eigelbmasse rühren. In feuerfeste Förmchen füllen, im Wasserbad bei 150 °C 35 bis 45 Minuten garen, bis die Masse gerade fest ist (wackelt noch leicht in der Mitte). Kalt stellen, mindestens 4 Stunden. Vor dem Servieren: Zucker auf die Oberfläche, mit Bunsenbrenner oder unter dem Salamander karamellisieren. Die Kruste muss knacken.

Panna cotta: Sahne, Zucker, Vanille — erhitzten, Gelatine (in kaltem Wasser eingeweicht, ausgedrückt) einrühren, in Förmchen füllen, kalt stellen. Verhältnis: 500 ml Sahne, 60 g Zucker, 3 Blatt Gelatine. Die Textur soll seidig und wackelig sein — zu viel Gelatine macht Panna cotta gummiartig.

Mousse au chocolat: Schokolade schmelzen (Wasserbad, 45 °C), Eigelb unterrühren, geschlagene Sahne und Eischnee vorsichtig unterheben. Die Luft ist das Geheimnis — zu grobes Rühren zerstört die Mousse. Kalt stellen, mindestens 4 Stunden. Bitterschokolade (70 %) ergibt die intensivste Mousse.

Bayerische Creme (Bavaroise): Crème anglaise (Milch-Eigelb-Zucker-Masse, zur Rose abgezogen — 82 °C, die Masse überzieht den Löffelrücken) + aufgelöste Gelatine + geschlagene Sahne. In Formen füllen, kalt stellen, stürzen. Die Königsdisziplin der kalten Cremes.

15.3 Eis und Sorbets

Grundeis (Crème glacée): Milch, Sahne, Zucker, Eigelb — als Crème anglaise zubereitet, abgekühlt, in der Eismaschine gefroren. Die Eismaschine röhrt Luft ein und verhindert große Eiskristalle — das Ergebnis ist cremig statt körnig. Ohne Eismaschine: Masse alle 30 Minuten im Gefrierfach umrühren (mühsam, aber möglich).

Sorbet: Fruchtpüree + Zuckersirup, gefroren. Kein Milchprodukt, kein Ei — vegan. Die Balance zwischen Süße und Säure ist entscheidend: Zu wenig Zucker und das Sorbet wird steinhart, zu viel und es gefriert nicht richtig. Zitronensorbet zwischen den Gängen als Gaumenreiniger — ein Klassiker des formellen Menüs.

15.4 Obstzubereitungen

Kompott: Obst in Zuckersirup sanft gegart. Äpfel, Birnen, Pflaumen, Beeren. Gewürze: Zimt, Vanille, Sternanis. Warm oder kalt serviert.

Coulis: Fruchtpüree, roh oder kurz gekocht, gesüßt, passiert. Himbeer-Coulis, Mango-Coulis — als Saucenspiegel auf dem Teller, über Panna cotta, zu Eis.

Geröstete Früchte: Obst im Ofen oder in der Pfanne karamellisiert. Pfirsiche, Ananas, Bananen, Feigen. Butter, Zucker, ein Schuss Rum oder Grand Marnier — und Sie haben ein Dessert in fünf Minuten.

 Matjes sagt: „*Die Patisserie hat ihren eigenen Rhythmus. In der Küche arbeiten Sie mit Augenmaß und Gefühl. In der Patisserie arbeiten Sie mit der Waage. Jedes Gramm zählt, jedes Grad Temperatur, jede Minute im Ofen. Wer in der Patisserie improvisiert, hat verloren. Hier regiert das Rezept — und das Thermometer.*“

Zusammenfassung Kapitel 15

Fünf Grundteige, vier Cremes, Eis, Sorbets und Obstzubereitungen — das ist Ihr Einstieg in die Patisserie. Die Grundprinzipien: Präzision beim Wiegen und Messen, Temperaturkontrolle beim Schmelzen und Gerinnen, Luft als Triebmittel (Biskuit, Mousse, Soufflé) und die Geduld, Dinge kalt stellen zu lassen, bevor Sie sie servieren.

Merken Sie sich den Mürbeteig: 3:2:1. Merken Sie sich die Crème brûlée: Sahne, Eigelb, Vanille, Wasserbad. Und merken Sie sich: In der Patisserie wird gewogen, nicht geschätzt.

Dessert-Grundlagen werden in der AusbildungsSpielKoch-App mit Verhältnis-Fragen und Zuordnungsaufgaben abgefragt: Welcher Teig für welches Gebäck? Welche Creme für welches Dessert?

Kapitel 16 folgt: Menüplanung — Die Kunst der Komposition

Kapitel 16 — Menüplanung und Speisenfolge

 Matjes sagt: „Ein Menü ist kein Zufall. Es ist Dramaturgie. Jeder Gang bereitet den nächsten vor. Die Vorspeise weckt den Appetit, der Hauptgang befriedigt ihn, das Dessert setzt den Schlusspunkt. Wenn Sie das verstanden haben, kochen Sie keine einzelnen Gerichte mehr — Sie erzählen eine Geschichte.“

16.1 Menüregeln

Die klassische Speisenfolge folgt Regeln, die sich über Jahrhunderte entwickelt haben. Sie sind keine Gesetze — man darf sie brechen — aber man sollte sie kennen, bevor man sie bricht.

Klassische Speisenfolge

Ein formelles Menü baut sich wie folgt auf:

1. **Kalte Vorspeise** (Salat, Terrine, Carpaccio)
2. **Suppe** (Consommé, Cremesuppe)
3. **Warmer Vorspeise** (Fischgang, Soufflé)
4. **Sorbet** (Gaumenreiniger — Zitrone, Champagner)
5. **Hauptgang** (Fleisch oder Fisch mit Beilagen und Sauce)
6. **Käse** (Käseplatte, von mild nach kräftig)
7. **Dessert** (Süßspeise, Eis, Gebäck)

In der Praxis sind Drei-Gänge-Menüs (Vorspeise, Hauptgang, Dessert) Standard. Vier-Gänge-Menüs ergänzen eine Suppe oder einen Fischgang. Sieben Gänge sind die Ausnahme — Festmenüs, Gourmetrestaurants.

Sensorische Dramaturgie

Ein gutes Menü arbeitet mit Kontrasten und Steigerungen:

Geschmack: Leicht → kräftig. Die Vorspeise ist dezent, der Hauptgang intensiv. Nie das Kräftigste zuerst — danach schmeckt alles fade. Säure (Vorspeise) öffnet den Gaumen, Umami (Hauptgang) befriedigt ihn, Süße (Dessert) schließt ihn.

Textur: Abwechslung. Nicht dreimal cremig. Nicht dreimal knusprig. Wenn die Vorspeise ein seidiges Carpaccio ist, braucht der Hauptgang Biss. Wenn die Suppe samtig ist, braucht die Vorspeise Crunch.

Temperatur: Kalt, warm, heiß, kalt — Wechsel halten den Gaumen aufmerksam.

Farbe: Ein weißer Teller nach dem anderen ermüdet das Auge. Grüne Kräuter, orange Karotten, rote Saucenspiegel, braune Krusten — Farbe ist nicht Dekoration, Farbe ist Appetit.

Sättigung: Aufbauen, nicht erschlagen. Kleine Portionen in der Vorspeise, großzügig im Hauptgang, leicht im Dessert.

Was NICHT zusammengehört

Kein Lachs als Vorspeise und Fisch als Hauptgang (zweimal Fisch). Keine Cremesuppe, dann Rahmsauce, dann Panna cotta (dreimal cremig). Kein Tomatensalat, dann Tomatensauce zum Hauptgang (zweimal Tomate). Keine Paniertes als Vorspeise und Paniertes als Hauptgang (zweimal frittiert/gebacken). Abwechslung in Produkt, Garmethode, Textur und Geschmack — das ist die Grundregel.

16.2 Vom Warenkorb zum Menü

In der Prüfung (Teil 2) und in der Praxis müssen Sie aus vorgegebenen oder verfügbaren Zutaten ein stimmiges Menü zusammenstellen. Der Prozess:

Schritt 1 — Bestandsaufnahme: Was ist verfügbar? Welche Produkte, welche Qualität, welche Saison?

Schritt 2 — Hauptgang zuerst: Der Hauptgang ist das Herz des Menüs. Entscheiden Sie hier zuerst: Welches Protein (oder pflanzliche Hauptkomponente), welche Garmethode, welche Beilagen, welche Sauce.

Schritt 3 — Vorspeise als Kontrast: Die Vorspeise kontrastiert den Hauptgang. Fleisch-Hauptgang → leichte Gemüsevorspeise oder Fisch. Fisch-Hauptgang → Salat, Terrine, Suppe.

Schritt 4 — Dessert als Abschluss: Leicht nach einem schweren Hauptgang. Gehaltvoll nach einem leichten. Saisonal passend.

Schritt 5 — Gegenlesen: Wiederhole ich ein Produkt? Eine Garmethode? Eine Textur? Passt die sensorische Dramaturgie?

16.3 Kalkulation

In der Gastronomie entscheidet die Kalkulation über Gewinn und Verlust. Als Koch müssen Sie keine Buchhaltung machen, aber Sie müssen verstehen, wie Preise entstehen.

Wareneinsatz: Die Kosten aller Zutaten für ein Gericht. Berechnung: Menge × Einkaufspreis für jede Zutat, addieren. Berücksichtigen: Putzverluste (ein Kilo Brokkoli ergibt nicht ein Kilo essbaren Brokkoli — Strunk, Blätter, Abfall).

Aufschlagkalkulation: Wareneinsatz × Aufschlagfaktor = Verkaufspreis (netto). Typische Faktoren in der Gastronomie: 3 bis 4 für à-la-carte-Gerichte, 2,5 bis 3 für Mittagsmenüs, höher für Getränke.

Food Cost: Wareneinsatz ÷ Verkaufspreis × 100 = Food Cost in Prozent. Zielwert: 25 bis 35 %. Unter 25 % — entweder sehr günstig eingekauft oder sehr teuer verkauft. Über 35 % — der Betrieb verdient nicht genug an dem Gericht.

 *Matjes sagt: „Kochen ohne Kalkulation ist ein Hobby. Kochen mit Kalkulation ist ein Beruf. Ich habe brillante Köche erlebt, die Betriebe in den Ruin gewirtschaftet haben, weil sie jedes Gericht mit Trüffeln und Hummer*

garniert haben, ohne auf die Zahlen zu schauen. Kreativität braucht einen Rahmen — und dieser Rahmen heißt Warenausatz."

Zusammenfassung Kapitel 16

Ein gutes Menü ist Dramaturgie: Kontraste in Geschmack, Textur, Temperatur und Farbe. Es beginnt leicht, steigert sich und schließt mit einem Akzent. Die Kalkulation gibt den wirtschaftlichen Rahmen vor. Beides zusammen — kulinarische Kreativität und betriebswirtschaftliches Verständnis — macht den professionellen Koch aus.

Menüplanung wird in der AusbildungsSpielKoch-App als Entscheidungsszenario abgefragt: Stellen Sie aus einem vorgegebenen Warenkorb ein 3-Gänge-Menü zusammen — unter Berücksichtigung von Allergien, Saisonalität und sensorischer Dramaturgie.

Kapitel 17 — Küchenorganisation und Betriebswirtschaft

 Matjes sagt: „Eine gute Küche läuft nicht, weil alle gut kochen. Sie läuft, weil einer den Überblick hat. Dienstplan, Wareneinsatz, Lager, Inventur, Müll, Energiekosten — das ist nicht die glamouröse Seite des Berufs. Aber es ist die Seite, die darüber entscheidet, ob der Laden nächstes Jahr noch steht.“

17.1 Küchenmanagement

Dienstplanung

Die Küche ist ein Schichtbetrieb. Frühschicht, Spätschicht, Teildienst (morgens Vorbereitung, Pause, abends Service). Der Dienstplan muss Arbeitsrecht (Arbeitszeitgesetz: maximal 10 Stunden täglich, 11 Stunden Ruhezeit zwischen Schichten, Jugendarbeitsschutzgesetz für Auszubildende) und betriebliche Anforderungen unter einen Hut bringen.

Als Auszubildender haben Sie besondere Rechte: Keine Arbeit nach 20 Uhr (unter 16 Jahren) bzw. 22 Uhr (unter 18 Jahren in der Gastronomie, mit Ausnahmen). Keine Arbeit an Sonn- und Feiertagen ohne Ersatzruhetag. Überstunden müssen dokumentiert und ausgeglichen werden.

Kennen Sie Ihre Rechte. Und fordern Sie sie ein. Das ist kein Aufbegehren — das ist professionell.

Wareneinsatz kontrollieren

Wöchentliche Inventur der Hauptprodukte (Fleisch, Fisch, teure Zutaten). Verbrauch dokumentieren, mit den Verkaufszahlen abgleichen. Wenn der Wareneinsatz steigt, ohne dass die Gästezahlen steigen, stimmt etwas nicht: Verschwendungen, Überportionierung, Diebstahl oder Preiserhöhungen der Lieferanten.

Lebensmittelverschwendungen reduzieren

Ein Drittel aller weltweit produzierten Lebensmittel wird verschwendet. Die Gastronomie ist Teil des Problems — und kann Teil der Lösung sein.

Nose-to-Tail: Das ganze Tier verwenden. Innereien, Knochen (Fond), Fett (Schmalz), Haut (Gribenes). Was früher selbstverständlich war, ist heute eine bewusste Entscheidung.

Root-to-Leaf: Das ganze Gemüse verwenden. Karottengrün (Pesto), Brokkolistiele (Suppe), Petersilienstile (Fond), Kartoffelschalen (Chips). Abfall ist oft nur ein Zeichen mangelnder Kreativität.

Resteverwertung: Aus dem Service übrig gebliebenes Gemüse wird zur Suppe. Brot vom Vortag wird zu Croutons, Semmelbröseln oder Brot pudding. Fleischreste werden zur Farce oder zum Ragout.

Portionskontrolle: Zu große Portionen erzeugen Tellerreste. Die richtige Portionsgröße spart Geld und reduziert Abfall. Wiegen, nicht schätzen — auch hier.

17.2 Digitalisierung in der Küche

Die Küche digitalisiert sich — langsam, aber unaufhaltsam. Digitale Warenwirtschaftssysteme ersetzen das handschriftliche Lagerbuch. Digitale Rezeptdatenbanken ermöglichen standardisierte Zubereitung über mehrere Standorte. Tablets am Posten zeigen Allergenlisten und Rezepturen. Bestellsysteme laufen über Apps statt per Telefon.

Als Koch der nächsten Generation werden Sie mit diesen Systemen arbeiten. Die Grundfähigkeit bleibt analog — ein gutes Gericht kochen. Aber die Organisation drumherum wird zunehmend digital.

Und ja: Apps in der Ausbildung sind Teil dieser Entwicklung. Eine App, die Ihr Fachwissen abfragt und an Ihr Niveau anpasst, ist keine Spielerei — sie ist ein Werkzeug. Nutzen Sie es.

Zusammenfassung Kapitel 17

Küchenorganisation ist die unsichtbare Grundlage eines funktionierenden Betriebs. Dienstplanung, Wareneinsatz, Abfallreduzierung und Digitalisierung sind keine Randthemen — sie sind der Rahmen, in dem Ihr Handwerk stattfindet. Verstehen Sie diesen Rahmen, und Sie sind nicht nur ein guter Koch, sondern ein wertvoller Mitarbeiter.

Betriebswirtschaftliche Grundlagen und Nachhaltigkeitskonzepte werden in der App durch Kalkulations- und Entscheidungszenarien abgefragt.

Kapitel 18 — Veranstaltungen und Catering

 Matjes sagt: „200 Essen in zwei Stunden — das ist ein Service. 500 Essen auf einen Schlag, transportiert in einem Lkw, aufgebaut in einer Halle, die Sie zum ersten Mal sehen — das ist Catering. Alles, was Sie über Mise en Place gelernt haben, multiplizieren Sie hier mit dem Faktor zehn. Und dann hoffen Sie, dass nichts schiefgeht. Spoiler: Es geht immer etwas schief. Die Frage ist nur, ob Sie es lösen können.“

18.1 Veranstaltungsarten

Bankett: Formelles Essen mit festgelegtem Menü, Sitzordnung, Gangfolge. Hochzeiten, Firmenessen, Galas. Alle Gäste essen dasselbe zur selben Zeit — das erfordert präzises Timing und große Mengen in gleichbleibender Qualität.

Buffet: Gäste bedienen sich selbst. Kalte und warme Speisen, Salate, Desserts. Vorteile: Flexibel, Gäste wählen selbst, weniger Servicepersonal nötig. Nachteile: Schwierige Temperaturkontrolle (Warmhaltebecken für warme Speisen, Eisunterlagen für kalte), höherer Wareneinsatz (Buffet muss bis zum Ende gut aussehen), Hygienerisiko durch Selbstbedienung.

Flying Buffet: Service-Personal reicht kleine Portionen auf Tabletts durch den Raum. Elegant, modern, ideal für Empfänge und Stehveranstaltungen. Erfordert viele kleine Portionen (Fingerfood-Format) und gut koordiniertes Service-Personal.

Catering (extern): Essen wird in der Küche produziert und an einem anderen Ort serviert. Die Herausforderung: Transport, Warmhalten (oder

kontrolliertes Kühlen und Regenerieren), Aufbau vor Ort, eingeschränkte Küchenausstattung am Veranstaltungsort.

18.2 Planung und Logistik

Event-Kochen ist Projektmanagement. Die Planung beginnt Wochen oder Monate vor der Veranstaltung.

Menüabsprache: Mit dem Auftraggeber klären: Budget, Gästzahl, Allergien und Ernährungsformen, Anlass und Stil, verfügbare Infrastruktur am Veranstaltungsort (Küche vorhanden? Strom? Wasser? Kühlmöglichkeiten?).

Personalplanung: Wie viele Köche, wie viele Servicekräfte? Faustregel: 1 Koch pro 40 bis 60 Gäste (je nach Menükomplexität), 1 Servicekraft pro 15 bis 20 Gäste beim Bankettservice.

Logistik: Checklisten. Für alles. Ware, Geräte, Geschirr, Besteck, Gläser, Tischwäsche, Dekoration, Transportbehälter, Warmhalteboxen, Kühlboxen. Was nicht auf der Liste steht, wird vergessen. Und was vergessen wird, fehlt vor Ort — und dann ist es zu spät.

Zeitplan: Rückwärts planen. Wann wird serviert? Wie lange dauert das Anrichten? Wann muss die Ware am Veranstaltungsort sein? Wann muss der Transport starten? Wann muss die Produktion in der Küche fertig sein? Wann beginnt die Produktion?

Allergenmanagement bei Großveranstaltungen

Bei 200 Gästen haben Sie statistisch 10 bis 20 mit Allergien oder Unverträglichkeiten. Bei 500 entsprechend mehr. Vorab abfragen, dokumentieren, separate Zubereitungen planen, kennzeichnen. Bei Buffets: Allergenkennzeichnung an jedem Gericht (Karten, Symbole, Listen). Kreuzkontamination verhindern — separate Löffel, separate Schüsseln.

 *Matjes sagt: „Bei einem Bankett für 300 Gäste habe ich einmal erlebt, dass die Warmhaltebox im Transporter umgekippt ist. 300 Portionen Sauce auf dem Boden des Lkw. Wir hatten 90 Minuten bis zum Service. Lösung: Vor Ort aus Fond, Butter und Reduktion eine neue Sauce gemacht. Nicht*

dieselbe Sauce, aber eine gute. Die Gäste haben nichts gemerkt. Der Koch, der nicht improvisieren kann, ist beim Catering verloren."

Zusammenfassung Kapitel 18

Veranstaltungen und Catering sind die Königsdisziplin der Logistik. Alles, was in der täglichen Küche auf kleiner Flamme läuft, wird hier hochskaliert — und jeder Fehler multipliziert sich mit der Gästzahl. Planung, Checklisten und die Fähigkeit, unter Druck zu improvisieren, sind die Schlüsselkompetenzen.

Event-Planung wird in der AusbildungsSpielKoch-App als komplexes Szenario simuliert: Planen Sie ein Buffet für 100 Gäste — mit Budget, Allergien, Personalplanung und Zeitplan.

Kapitel 19 — Nachhaltigkeit und Verantwortung

 Matjes sagt: „Ich bin ein Hering. Meine Artgenossen schwimmen im Meer. Ob sie das in 50 Jahren noch tun, hängt auch davon ab, was Sie als Koch bestellen, verarbeiten und servieren. Das klingt pathetisch, aber es stimmt. Köche haben Einfluss — auf Lieferketten, auf Gäste, auf die Frage, was auf den Teller kommt und was nicht.“

19.1 Überfischung und Aquakultur

Die Weltmeere sind in einem kritischen Zustand. Laut der FAO sind über ein Drittel der kommerziell genutzten Fischbestände überfischt. Einige Arten stehen kurz vor dem Zusammenbruch oder haben ihn bereits erlebt.

Bedrohte Arten, die Sie kennen sollten: Europäischer Aal (vom Aussterben bedroht — Verzicht empfohlen), Blauflossenthunfisch (stark überfischt — nur aus zertifizierten Beständen, besser vermeiden), Wildkabeljau aus der Nordsee (Bestände erholen sich langsam, aber fragil), Haie und Rochen (extrem langsame Reproduktion, viele Arten gefährdet).

Gute Alternativen: Hering (stabile Bestände bei verantwortungsvoller Fischerei), Makrele (aus dem Nordostatlantik), Zuchtforelle und Saibling (aus europäischer Aquakultur), Karpfen (traditionelle Teichwirtschaft, ökologisch sinnvoll).

Aquakultur: Zuchtfisch kann Teil der Lösung sein — oder Teil des Problems. Gute Aquakultur: Geschlossene Kreislaufanlagen, nachhaltige Futtermittel, geringe Umweltbelastung. Schlechte Aquakultur:

Mangrovenzerstörung (Garnelenzucht), Antibiotika-Einsatz, Verfütterung von Wildfisch (für Lachs- und Garnelenzucht werden Unmengen kleiner Fische zu Fischmehl verarbeitet).

19.2 Nachhaltigkeitssiegel

MSC (Marine Stewardship Council): Siegel für nachhaltigen Wildfang. Kriterien: Bestandserhaltung, Minimierung von Umweltauswirkungen, effektives Management. Weit verbreitet, aber nicht unumstritten — Kritiker bemängeln, dass die Standards nicht streng genug sind.

ASC (Aquaculture Stewardship Council): Siegel für verantwortungsvolle Aquakultur. Kriterien: Umweltverträglichkeit, Tierwohl, faire Arbeitsbedingungen.

Bio-Siegel (EU-Bio, Naturland, Bioland): Für Zuchtfisch und Fleisch. Strengere Standards als konventionelle Produktion bei Futter, Haltung, Besatzdichte, Medikamenteneinsatz.

Kein Siegel ist perfekt. Aber zertifizierte Produkte sind in der Regel besser als nicht zertifizierte. Als Koch können Sie Lieferanten nach Zertifizierungen fragen und bei der Speiseplanung bewusst entscheiden.

19.3 Fleischproduktion und Alternativen

Die Fleischproduktion ist einer der größten Treiber des Klimawandels — durch Methanemissionen, Landnutzung, Wasserverbrauch und Futtermittelanbau. Das heißt nicht, dass Sie kein Fleisch verarbeiten sollen. Es heißt, dass die Menge und die Herkunft zählen.

Weniger, aber besser: Ein Betrieb, der weniger Fleisch auf die Karte setzt, dafür aber aus artgerechter Haltung und regionaler Herkunft, handelt verantwortungsvoller als einer, der täglich Billigfleisch verarbeitet. Die Gäste verstehen das zunehmend — und sind bereit, für Qualität mehr zu zahlen.

Pflanzliche Alternativen: Tofu (aus Soja, vielseitig, übernimmt Aromen), Tempeh (fermentierter Soja, nussig, fest), Seitan (Weizeneiweiß,

fleischähnliche Textur, nicht bei Glutenunverträglichkeit). Industrielle Ersatzprodukte (Beyond Meat, etc.) sind eine Option, aber nicht die einzige — die pflanzliche Küche aus Kapitel 13 zeigt, dass Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide keine Ersatzprodukte brauchen, um sättigend und schmackhaft zu sein.

Insekten: In der EU seit 2023 als Novel Food zugelassen (Mehlwürmer, Grillen, Wanderheuschrecken). Hoher Proteingehalt, geringer Ressourcenverbrauch. In der europäischen Küche noch ein Nischenthema, global betrachtet essen über zwei Milliarden Menschen regelmäßig Insekten.

19.4 Verantwortung als Koch

Nachhaltigkeit ist kein Marketingbegriff. Es ist eine Haltung.

Zero-Waste-Kochen: Alles verwenden, was verwendbar ist. Gemüseschalen für Fonds, Kaffeesatz als Peeling oder Dünger, Brotabschnitte als Semmelbrösel, Fleischknochen für Jus. Das Ziel ist nicht Perfektion — das Ziel ist Bewusstsein. Jedes Kilogramm weniger Abfall zählt.

Saisonalität: Erdbeeren im Dezember kommen aus beheizten Gewächshäusern oder sind um die halbe Welt geflogen. Erdbeeren im Juni kommen vom Feld nebenan. Die Saison gibt den Rahmen vor — und dieser Rahmen macht die Küche nicht ärmer, sondern reicher, weil er zu Kreativität zwingt.

Regionalität: Je kürzer der Transportweg, desto frischer die Ware, desto geringer der ökologische Fußabdruck, desto stärker die lokale Wirtschaft. Das bedeutet nicht, dass Sie keinen Pfeffer aus Indien verwenden dürfen. Es bedeutet, dass der Spargel im Mai nicht aus Peru kommen muss.

Gäste informieren: Sie müssen keine Predigten halten. Aber wenn auf der Karte steht, woher das Fleisch kommt, welcher Fischer den Fisch gefangen hat, dass die Karotten vom Hof nebenan sind — dann treffen Gäste informierte Entscheidungen. Und das ist mehr wert als jede Nachhaltigkeitsbroschüre.

 Matjes sagt: „Ich bin ein Hering aus der Nordsee. Meine Art wird seit Jahrhunderten gefischt — und es gibt uns immer noch, weil Fangquoten funktionieren, wenn man sich daran hält. Nachhaltigkeit ist kein Luxus der Besserverdienenden. Es ist die Voraussetzung dafür, dass auch die nächste Generation noch kochen kann, was wir kochen.“

Zusammenfassung Kapitel 19

Nachhaltigkeit ist ein Querschnittsthema, das jeden Bereich der Küche berührt: Einkauf, Lagerung, Verarbeitung, Abfallmanagement. Die Entscheidungen, die Sie als Koch treffen — welches Fleisch, welchen Fisch, welches Gemüse, wie viel Abfall — haben Konsequenzen, die über Ihren Arbeitsplatz hinausgehen. Handeln Sie bewusst. Nicht perfekt, aber bewusst.

Nachhaltigkeit wird in der AusbildungsSpielKoch-App als durchgängiges Prinzip behandelt — bei jedem Produkt im Lexikon finden Sie Hinweise zu Saisonalität, Herkunft und ökologischem Fußabdruck.

— Ende Part III: Mastery —

Mit den Kapiteln 13 bis 19 haben Sie die dritte Dimension Ihres Berufs kennengelernt: pflanzliche Küche, Vorspeisen, Desserts, Menüplanung, Organisation, Events und Verantwortung. Die gestreckte Abschlussprüfung Teil 2 fragt genau das ab — die Fähigkeit, ein komplettes Menü zu planen, zu kochen und zu reflektieren.

Prüfungsvorbereitung Teil 2 folgt.

Prüfungsvorbereitung — Gestreckte Abschlussprüfung Teil 2

 Matjes sagt: „Teil 2 ist die Prüfung, in der Sie zeigen, dass Sie ein Koch sind — nicht nur jemand, der kochen kann. Sie planen, Sie organisieren, Sie reflektieren. Es geht nicht mehr nur um die Hand, es geht um den Kopf.“

Was wird geprüft?

Die gestreckte Abschlussprüfung Teil 2 findet am Ende des dritten Ausbildungsjahres statt und zählt mit 75 % in die Gesamtnote. Sie besteht aus einem praktischen Teil, einem schriftlichen Teil und einem Fachgespräch.

Praktischer Teil — „Planen und Zubereiten eines Drei-Gänge-Menüs“

Sie erhalten einen Warenkorb und eine Aufgabenstellung. Daraus planen Sie ein stimmiges Drei-Gänge-Menü: Vorspeise, Hauptgang, Dessert. Zeitrahmen: 5 bis 6 Stunden (je nach Kammer), davon 30 bis 45 Minuten für die schriftliche Planung.

Bewertet wird:

Die Planung: Menüzusammenstellung (sensorische Dramaturgie, Abwechslung), Arbeitsablaufplan (realistisch, vollständig), Berücksichtigung von Allergenen und Ernährungsformen.

Die Durchführung: Fachgerechte Verarbeitung der Rohstoffe (Filetieren, Parieren, Schneidetechniken), Anwendung geeigneter Garmethoden, Mise en Place und Arbeitsorganisation, Hygiene (persönlich und am Arbeitsplatz), Umgang mit Resten und Abfall.

Das Ergebnis: Geschmack (das Wichtigste), Optik und Anrichteweise, Temperatur (heiß Speisen heiß, kalte kalt), Konsistenz und Gargrad, Portionsgröße.

Schriftlicher Teil

Zwei bis drei schriftliche Prüfungsbereiche, jeweils 60 bis 90 Minuten:

Produkte, Lagerhaltung, Warenwirtschaft: Warenkunde vertieft, Qualitätskontrolle, Lagerungsarten, Bestellwesen, Kalkulation.

Küchenprozesse, Nachhaltigkeit: Arbeitsabläufe organisieren, HACCP anwenden, Nachhaltigkeit im Betrieb, Lebensmittelverschwendungen vermeiden, Gästorientierung.

Wirtschafts- und Sozialkunde: Arbeitsrecht (Ausbildungsvertrag, Arbeitszeitgesetz, Jugendarbeitsschutz), Tarifrecht, Sozialversicherungen, Betriebsrat, Rechte und Pflichten.

Fachgespräch

Nach dem praktischen Teil führen die Prüfer ein situatives Fachgespräch (15 bis 20 Minuten). Sie fragen nach den Entscheidungen, die Sie beim Kochen getroffen haben: Warum diese Garmethode? Warum diese Sauce? Was würden Sie beim nächsten Mal anders machen? Welche Allergene enthält Ihr Menü? Wie kalkulieren Sie den Wareneinsatz?

Das Fachgespräch zeigt, ob Sie nur nachkochen oder ob Sie verstehen, was Sie tun. Wer erklären kann, warum eine Entscheidung richtig war, beweist Kompetenz. Wer nur sagt „Das hab ich halt so gelernt“, fällt auf.

Die Tage vor der Prüfung

Eine Woche vorher: Kochen Sie Ihr stärkstes Drei-Gänge-Menü komplett durch — unter Zeitdruck, mit Ablaufplan, als ob es die Prüfung wäre. Notieren Sie, was schiefläuft, und korrigieren Sie es.

Drei Tage vorher: Wiederholen Sie kritische Techniken: Sauce Hollandaise, Fisch filetieren, Dessert-Cremes. Nicht Neues lernen — Bekanntes festigen.

Am Abend vorher: Messer schärfen, Kochkleidung bereitlegen, Thermometer checken, früh schlafen. Die Prüfung wird nicht am Abend vorher gewonnen. Sie wird in den drei Jahren davor gewonnen.

Am Morgen: Frühstücke. Genug trinken. Pünktlich sein. Durchatmen.

 Matjes sagt: „In der Prüfung passieren Fehler. Jedem. Immer. Der Unterschied zwischen Bestehen und Durchfallen ist nicht, ob Fehler passieren — sondern ob Sie sie lösen. Sauce bricht? Neu aufschlagen. Fisch übergaren? Nachproduzieren, wenn die Zeit reicht. Beilage verbrannt? Neue ansetzen. Nicht stehenbleiben, nicht jammern, nicht aufgeben. Lösen.“

Zusammenfassung

Teil 2 der gestreckten Abschlussprüfung ist das Gesellenstück. Es zeigt, ob Sie in drei Jahren gelernt haben, selbstständig zu arbeiten: planen, kochen, anrichten, erklären. Nutzen Sie die App als Vorbereitungswerkzeug — die Chef-Prüfung simuliert Teil 2 mit Warenkorbszenarien, Zeitdruck und Reflexionsfragen. Aber die beste Vorbereitung ist und bleibt: kochen, kochen, kochen.

Die Chef-Prüfung in der AusbildungsSpielKoch-App simuliert den vollständigen Ablauf: Warenkorb analysieren, Menü planen, Arbeitsablauf erstellen, Reflexionsfragen beantworten. 45 Minuten, unter Prüfungsbedingungen.

Anhang

A — Kerntemperaturtabelle

Rindfleisch

Garstufe	Kerntemperatur	Beschreibung
Rare (blutig)	48–52 °C	Kühler, roter Kern
Medium rare	53–56 °C	Warmer, roter Kern
Medium	57–60 °C	Rosa Kern
Medium well	61–65 °C	Leicht rosa
Well done	über 65 °C	Durchgegart

Kalbfleisch

62–68 °C (je nach Stück)

Schweinefleisch

58–65 °C (darf rosa sein). Wildschwein: immer über 70 °C.

Lamm

54–62 °C (Karree rosa, Keule medium)

Geflügel

Mindestens 75 °C. Keule: 80–85 °C für optimale Textur.

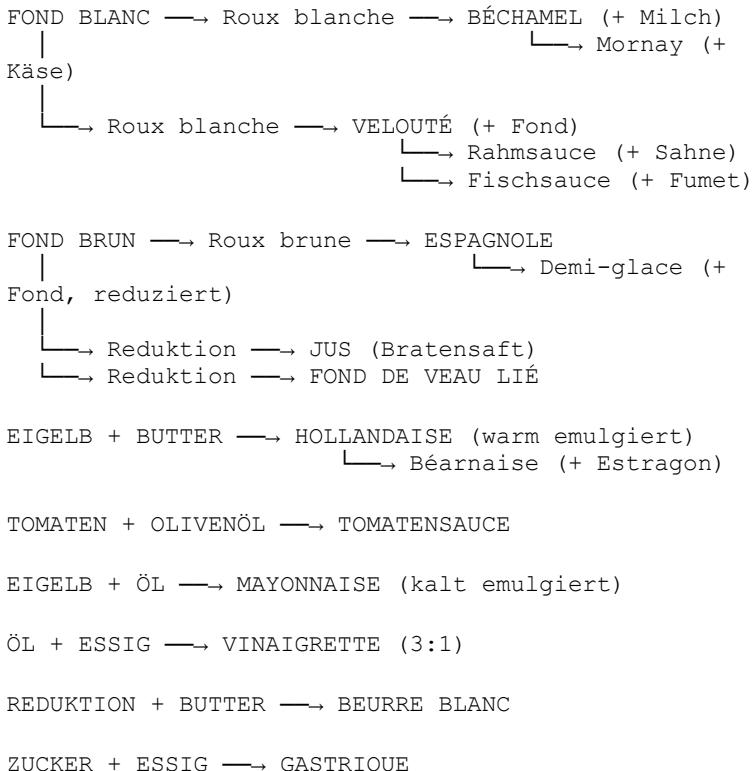
Wild

Rücken/Filet: 54–58 °C. Keule/Schulter: Schmoren bis 90+ °C.

Fisch

Magerfisch: 55–60 °C. Mittelfett: 55–58 °C. Fettfisch: 48–55 °C.

B — Saucenstammbaum



C — Verhältnisse auf einen Blick

Zubereitung	Verhältnis
Roux	1:1 (Butter:Mehl)
Vinaigrette	3:1 (Öl:Essig)
Mürbeteig	3:2:1 (Mehl:Butter:Zucker)
Fond	1 kg Knochen : 2 L Wasser
Nudelwasser	1 L Wasser : 100 g Nudeln : 10 g Salz
Kartoffelpüree	3:1 (Kartoffel:Milch)

Knödelteig	2:1 (Kartoffel:Mehl)
Langkornreis	1:1,5 (Reis:Wasser)
Polenta	1:4 (Polenta:Flüssigkeit)
Quinoa	1:2 (Quinoa:Wasser)
Couscous	1:1 (Couscous:Flüssigkeit)
Panna cotta	500 ml Sahne : 60 g Zucker : 3 Blatt Gelatine
Quiche-Guss	3 Eier : 200 ml Sahne
Graved Lachs Beize	2:1 (Salz:Zucker) + Dill
Gulasch	1:1 (Fleisch:Zwiebeln)

D — Die 14 Hauptallergene

Buchstabe	Allergen	Beispiele
A	Glutenhaltiges Getreide	Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel
B	Krebstiere	Garnelen, Hummer, Krabben
C	Eier	Vollei, Eiklar, Eigelb
D	Fisch	Alle Fischarten
E	Erdnüsse	Erdnüsse, Erdnussöl
F	Soja	Sojasauce, Tofu, Sojaöl
G	Milch (Laktose)	Milch, Butter, Käse, Sahne
H	Schalenfrüchte	Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pistazie
L	Sellerie	Knolle und Stange
M	Senf	Senfkörner, Senfpulver, Senfsauce
N	Sesam	Sesamöl, Sesamkörner
O	Sulfite (ab 10 mg/kg)	Wein, Trockenobst, Essig

P	Lupinen	Lupinenmehl, Lupineneiweiß
R	Weichtiere	Muscheln, Schnecken, Tintenfisch

E — Saisonkalender (Kurzübersicht Deutschland)

Frühling (März–Mai): Spargel (ab April), Rhabarber, Radieschen, Spinat, Bärlauch, Frühlingszwiebeln, Kohlrabi.

Sommer (Juni–August): Tomaten, Paprika, Zucchini, Auberginen, Gurken, Bohnen, Erbsen, Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren), Kirschen, Pfirsiche, Pfifferlinge, Salate.

Herbst (September–November): Kürbis, Kohl (alle Sorten), Rote Bete, Sellerie, Lauch, Äpfel, Birnen, Quitten, Zwetschgen, Steinpilze, Maronen, Nüsse, Wild.

Winter (Dezember–Februar): Grünkohl, Rosenkohl, Feldsalat, Chicorée, Schwarzwurzel, Topinambur, Lagerware (Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln, Kohl).

F — Glossar

Abschrecken: Blanchiertes Lebensmittel in Eiswasser stoppen. **Al dente:**

Bissfest (Nudeln, Gemüse). **Arrosieren:** Bratgut mit Fett übergießen. **Bain-marie:** Wasserbad. **Blanchieren:** Kurz in kochendes Wasser, dann abschrecken. **Bouquet garni:** Kräuterbündel (Thymian, Lorbeer, Petersilienstiele). **Bridieren:** Geflügel mit Garn binden. **Brunoise:** Feinster Gemüsewürfel (1–2 mm). **Chiffonade:** Feine Streifen von Blattkräutern/Salat. **Concassée:** Geschälte, entkernte, gewürfelte Tomate.

Court-Bouillon: Gewürzter Kochsud für Fisch. **Deglacieren:** Bratensatz mit Flüssigkeit lösen. **Demi-glace:** Reduzierte braune Grundsauce.

Dorure: Eigelb-Milch-Mischung zum Bestreichen. **Farce:** Fein zerkleinerte Masse als Füllung. **FIFO:** First In, First Out. **Fumet:** Fischfond. **Julienne:**

Feine Stifte (2 mm × 5 cm). **Liaison:** Bindung aus Eigelb und Sahne.

Mirepoix: Suppengemüse-Würfel (Karotte, Sellerie, Zwiebel). **Mise en Place:** Alles an seinem Platz — Vorbereitung. **Napper:** Speise mit Sauce überziehen. **Parieren:** Fleisch von Sehnen, Häuten, Fett befreien. **Sautieren:** In der Schwenkpfanne bei hoher Hitze garen. **Tranchieren:** Fachgerechtes Zerlegen von Fleisch oder Geflügel.

G — Weiterführende Ressourcen

Bücher: Der große Hering (klassisches Nachschlagewerk), Lehrbuch der Küche (Pauli), Larousse Gastronomique, On Food and Cooking (Harold McGee — die Wissenschaft hinter dem Kochen).

Online: IHK-Prüfungsvorbereitung (regionale Kammer), Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), MSC/ASC Fischratgeber.

App: AusbildungsSpielKoch — 134 Produkte, 20 Garmethoden, 20 Saucen, 3 Prüfungssimulationen, Lernfortschritt über alle 6 Semester.



Matjes sagt zum Abschluss: „Sie haben jetzt 200 Seiten gelesen — oder zumindest geblättert. Das Wissen ist da. Aber Wissen allein kocht kein Gericht. Geben Sie in die Küche. Schneiden Sie Gemüse. Setzen Sie einen Fond auf. Braten Sie ein Steak. Rühren Sie eine Hollandaise. Machen Sie Fehler und lernen Sie daraus. Dieses Buch ist die Landkarte. Die Reise machen Sie selbst. Viel Erfolg.“

Der junge Hering

Dein Begleiter durch die Kochausbildung

© B.I.N.D.A. Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

Begleit-App: AusbildungsSpielKoch

Erhältlich im Apple App Store

Anhang H — Löffelmaße: Was wiegt ein Löffel?

 Matjes sagt: „Eine Waage ist Pflicht. Aber manchmal ist der Löffel schneller — und in der heißen Phase des Service wiegt niemand 5 Gramm Salz auf der Digitalwaage ab. Dann muss der Teelöffel sitzen.“

Grundregel: 1 Teelöffel (TL) = ca. 5 ml Volumen. 1 Esslöffel (EL) = ca. 15 ml = 3 Teelöffel. 1 Prise = was zwischen Daumen und Zeigefinger passt (unter 1 g). 1 Messerspitze = was auf eine Messerspitze passt (unter 0,5 g).

Gestrichen = Löffel voll, mit Messerrücken glatt abgestrichen.

Gehäuft = Löffel voll, mit kleiner Haube obendrauf.

Trockene Zutaten

Zutat	1 TL gestrichen	1 TL gehäuft	1 EL gestrichen	1 EL gehäuft
Salz (fein)	5 g	10 g	15 g	20 g
Salz (grob/Fleur de Sel)	4 g	8 g	12 g	16 g
Zucker (Kristall)	4 g	8 g	10 g	15 g
Puderzucker	3 g	5 g	4 g	8 g

Mehl (Weizen)	3 g	6 g	10 g	15 g
Speisestärke	3 g	5 g	7 g	10 g
Backpulver	3 g	6 g	9 g	12 g
Natron	3 g	6 g	9 g	12 g
Kakaopulver	2 g	4 g	5 g	8 g
Grieß	4 g	7 g	8 g	12 g
Semmelbrösel	3 g	5 g	7 g	10 g
Haferflocken	3 g	5 g	7 g	10 g
Nüsse/Mandeln (gemahlen)	3 g	5 g	5 g	8 g
Käse (fein gerieben)	3 g	5 g	5 g	8 g
Trockenhefe	3 g	5 g	9 g	12 g
Gelatine (gemahlen)	3 g	5 g	8 g	12 g

Gewürze (gemahlen)

Gewürz	1 TL gestrichen	1 TL gehäuft	1 EL gestrichen
Pfeffer	2 g	4 g	6 g
Paprikapulver	3 g	5 g	8 g
Zimt	2 g	4 g	6 g
Kurkuma	3 g	5 g	8 g
Kreuzkümmel/Cumin	2 g	4 g	7 g
Ingwer (gemahlen)	2 g	4 g	6 g
Muskatnuss (gerieben)	2 g	4 g	6 g
Currypulver	2 g	4 g	7 g
Knoblauchpulver	3 g	5 g	8 g

Flüssigkeiten und Fette

Zutat	1 TL	1 EL
Wasser	5 g	15 g
Milch	5 g	15 g
Sahne	5 g	15 g
Olivenöl	4 g	12 g
Sonnenblumenöl	4 g	12 g
Butter (weich)	5 g	10 g
Honig	7 g	20 g
Sirup/Melasse	7 g	20 g
Senf	5 g	15 g
Tomatenmark	5 g	15 g
Sojasauce	5 g	15 g
Essig	5 g	15 g
Worcestersauce	5 g	15 g
Crème fraîche / Schmand	5 g	10 g

Faustregeln für die Praxis

1 EL Honig ≈ 20 g — Honig ist schwerer als es aussieht, weil er dichter ist als Wasser.

1 EL Mehl ≈ 10 g — Mehl ist leichter als es aussieht, weil viel Luft zwischen den Partikeln ist.

1 EL Salz ≈ 15 g — Das sind drei Teelöffel. Wenn im Rezept „1 EL Salz“ steht, ist das viel. Immer gestrichen lesen, wenn nicht anders angegeben.

1 Päckchen Trockenhefe = 7 g ≈ 2 TL gestrichen — Entspricht ca. 21 g Frischhefe (halber Würfel).

1 Päckchen Backpulver = 16 g ≈ 2 EL gestrichen — Für 500 g Mehl.

1 Prise Salz \approx 0,3 g — Zwischen Daumen und Zeigefinger. Wer große Hände hat, gibt automatisch mehr.

Alle Angaben sind Richtwerte. Löffel sind nicht genormt — Ihr Esslöffel zu Hause kann mehr oder weniger fassen als der in der Lehrküche. Für die Patisserie gilt: Waage schlägt Löffel. Für den Service gilt: Löffel schlägt Raten.