



## Mein Rezept

Name:

Zutaten:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

So geht's:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Tipps und Tricks

Hängen Sie sich die Tricks doch an den Küchenschrank. Bald schon können Sie eh alles auswendig. Oder fügen Sie Ihre eigenen Tricks hinzu. Gerne können Sie uns Ihre Ideen auch schicken und wir teilen Sie hier mit allen.

### Los geht's

1 Nehmen Sie gut beschichtete Töpfe und Pfannen, dann brennt so schnell nichts an.

2 Beginnen Sie zunächst vorhandene Rezepte abzuwandeln und sich so mit dem Thema „Kochen ohne Rezept“ vertraut zu machen.

3 Lassen Sie Gemüse nicht verkochen, es darf ruhig etwas Biss haben. Dazu beim Kochen regelmäßig hineinstecken um zu sehen, ob es gar ist. Wenn das Gemüse zerfällt ist es leider verkocht. Das eignet sich dann gut für Suppen, Soßen oder auch herzhaftere Brotaufstriche.

### Ordentlich würzen

4 Mit Salz und Pfeffer, sowie Zwiebeln und Knoblauch können Sie bei den meisten herzhaften Rezepten nichts falsch machen.

5 Honig, Agavendicksaft, Zucker, Zimt, Kokos oder Schokolade versüßen Nachtische.

6 Jede Küche hat ihre typischen Gewürze. Mit den folgenden Faustregeln gelingen Ihnen die ersten Gerichte zielsicher:

- Deutsch: Schnittlauch, Petersilie, Muskatnuss (reiben)
- Italienisch: Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum, Salbei
- Fernöstlich: Koriander, Kumin (Kreuzkümmel), Chili, Curry, Ingwer
- Asiatisch: Sojasauce, Ingwer, Zitronengras
- Weihnachtlich: Zimt, Piment, Anis, Nelken, Vanille

7 Grobe, getrocknete Gewürze können Sie entweder fein mörsern oder geben es in einen Teebeutel oder ein Sieb und kochen die Gewürze mit. Wenn das Essen fertig ist, entfernen Sie den Beutel. Fein gemahlene Gewürze geben Sie direkt hinzu. Frische Gewürze hacken Sie fein und geben Sie in der Regel am Schluss über das Gericht.

Sie finden Ihr Rezept ist besonders gelungen? Schicken Sie es uns an [info@bratkartoffelnmachenschlank.de](mailto:info@bratkartoffelnmachenschlank.de)