

REGISTER

A

Adipozyten 60
 Ahornsirup
 – Ahorn-Orangen-Glasur 32
 – Pute mit Apfel-Ahorn-Glasur 175
 – Senfsauce Mid-South-Carolina-Style 102
 – Glasiertes Brathuhn 168
 – Hähnchenbrust mit Apfel-Ahorn-Glasur 79
 – Schweinebraten mit Ahornsirup-glasur 58
 Aktin 54
 Alkohol Molekülstruktur 255
 Allicin 179
 Alliinase 23
 Alufolie, reißfeste 109, 127
 Aluminium 261
 Aminosäuren 133, 236
 Ananassaft
 – Hähnchenbrust mit Ananas-Zucker-Glasur 79
 Anchovis-Filet
 – Daube provençale 121
 – Provenzalisches Hähnchen 117
 – Perfekter Rinderschmortopf 238
 Antihafbeschichtet 262
 Äpfel
 – Fenchel-Apfel-Chutney 99
 – Schweinebraten en cocotte mit Äpfeln und Schalotten 129
 Äpfel, getrocknete
 – Pute mit Apfel-Ahorn-Glasur 175
 – Dörrobst-Füllung mit Nüssen 173
 Apfelsaft
 – Gegrillte Spareribs 144
 – Hähnchenbrust mit Apfel-Ahorn-Glasur 79
 – Pute mit Cranberry-Melasse-Glasur 174
 Aromastoffe, fettlösliche 177
 Ausflocken von Milchprodukten 185
 Avocado
 – Frische Guacamole 58
 – Avocado-Orangen-Salsa 72
 – Shrimp-Salat 36
 Azeotrop 244

B

Backofen
 – Garen im 74
 – Neueinstellung 12
 – Temperatur 12
 Backpflaumen
 – Geschmorte Short Ribs 116
 Backpulver 166
 Bacon
 – Französischer Schmorbraten 246
 – Durchgebratene Bacon-Cheese-burger 213
 Barbecuefeuer 143
 Basilikum
 – Cherrytomaten-Basilikum-Vinaigrette 81
 – Klassische Spaghetti mit Fleischklößchen 219
 – Provenzalisches Hähnchen 119
 – Shrimp-Salat mit gegrillten roten Paprika und Basilikum 36
 Bier
 – Geschmorte Short Ribs 116
 – Hähnchenbrust mit Zwiebel-Ale-Sauce 78
 Bindegewebe 60, 96, 113
 Bistecca alla fiorentina 138
 Bitterstoffe im Orangensaft 79
 Bohnen, grüne
 – Teriyaki-Rindfleischpfanne mit grünen Bohnen und Shiitakepilzen 41
 Butter
 – Petersilie-Schalotten-Butter 89
 – Schnittlauch-Butter mit Blauschimmelkäse 89
 – bei Geflügel 155
 – Braune Butter mit Zitrone 52
 – Ingwer-Butter-Sauce 51
 – Schnittlauchbutter 136
 – Temperatur 14
 Buttermilch 234, 233
 – Frittiertes Hähnchen 196, 198
 – Klassische Spaghetti mit Fleischklößchen 217
 – Knusprig panierte Schweine-schnitzel 232

C

Calpaine 90
 Capsicum annum 120

Casein-Proteine 185
 Cathepsine 85, 90, 196
 Champignons
 – Einfache Bolognese-Sauce 216
 – Französischer Schmorbraten 246
 – Schnelle Rindfleisch-Gemüse-Suppe 239
 – Bœuf Stroganoff 183
 Chili
 – Knusprig panierte Schweine-schnitzel mit mexikanischem Gewürz-Rub 233
 – Basis-Gewürz-Rub für Schweine-koteletts 158
 – Chipotle-Limetten-Hähnchenbrust vom Grill 192
 – Mole-Steakmarinade 190
 Chilisauce
 – Grillsauce Eastern-North-Carolina-Style 102
 – Grillsauce für Beef ribs „Texas Style“ 141
 Chipotles
 – Pikanter Shrimp-Salat mit Mais und Chipotles 36
 Cornflakes 234
 – Knusprig panierte Schweine-schnitzel, in der Pfanne gebra-ten 232
 Cranberrys
 – Einfache Cranberry-Sauce 164
 – Pute mit Cranberry-Melasse-Glasur 174
 Crêpes karamellisieren 255
 Cystein 38

D

Daubièrre 111
 Destillation 244
 Dicarbonylverbindungen 38
 Diffusion 150
 Digitalthermometer Einstellung 13
 dry aged meat 93

E

Edelstahl 261
 Eier
 – Abschrecken 35
 – bei der Panierung 224

– Frittata mit Lauch, Schinken und Ziegenkäse 69
 – Frittata mit Spargel, Kochschinken und Gruyère 68
 – Gefüllte Teufelseier 34
 – Hart gekochte Eier 33
 – Klassischer Eiersalat 34
 – Temperatur 14
 – zum Binden 216
 Eiweiß-Mehl-Mischung 232
 en cocotte 124, 125
 Enzyme im Fleisch 91
 Essig
 – Chutney mit grünen Tomaten 99
 – Chutney mit roter Paprika 99
 – Fenchel-Apfel-Chutney 99
 – Schwedische Gurken-Pickles 223
 – Senfsauce Mid-South-Carolina-Style 102
 – Grillsauce Eastern-North-Carolina-Style 102
 – Grillsauce für Beef ribs „Texas Style“ 141
 – Pikant-süß eingelegte Zwiebeln 186
 – Spareribs vom Grill „Memphis Style“ 142
 Estragon
 – Honig-Senf-Steakmarinade 191
 – Kräuterbutter für Hähnchen Kiew 228
 – Mandelvinaigrette 48
 – Orangen-Estragon-Hähnchenbrust vom Grill 192
 – Pochierter Lachs mit Kräuter-Kapern-Vinaigrette 249
 Ethylalkohol 244

F

Fenchelknolle
 – Fenchel-Apfel-Chutney 99
 Fertigprodukte 236
 Fettdepots punktieren 168
 Fettzellen 60
 Filamente, kontraktile 90
 Fisch
 – Aufbewahrung 53
 – Einkauf 53
 – Fleischstruktur 52
 – im eigenen Saft gegart 130

- Temperatur 15
- Tiefkühlfisch 53
- Flambieren 252
- Sicherheit beim 254

Fleisch

- Aufbau 60
- einfrieren 19
- Farbe 44
- Farbe nach dem Grillen 105
- Lebensmittelsicherheit 61
- marinieren 57
- mehlieren 80
- Poren schließen 77
- ruhen lassen 54
- schmoren 110
- Temperatur 15
- Trockenreifung 85
- Flüssigkeitsverlust
- beim Garen von Fleisch 27
- Geflügel 74
- Flüssigkeitsverschiebung 160

G

- Geflügel
- Bierdose 170
- Bratenkorb richtig verwenden 155
- einfrieren 80
- erst die Haut anbraten 78
- flach klopfen 227
- im eigenen Saft gegart 126
- sicherer Umgang 169
- Temperatur 15
- Geflügelhalter 170
- Gefrierbrand 61, 149
- Gelatinepulver 96, 221
- Gemüse einfrieren 17
- Geschmacksqualitäten 19
- Geschmackssinn 20
- Geschmacksverstärker 20
- Geschmackszonen 20
- Gewürz-Rub 57
- Glutamate 20, 176, 236
- Grillen
- Holz zum Räuchern 106
- mit Wärmezonen 66, 139
- Raucharoma 144
- Smoker im Eigenbau 145
- Tee als Rauchquelle 145
- Grillrost beschichten 49
- Grillschale mit Löchern 95

- Grundgeschmacksqualitäten 236
- Guanylat 236
- Gusseisen 261
- eingebrannt 261

H

- Hackfleisch 200
- Feinheitsgrad 209
- Hygiene 200
- salzen 204
- Zerkleinerungsgrad 200
- Hefe 244
- Holz zum Räuchern 106

I, J

- Ingwer
- Chutney mit roter Paprika 99
- Südasiatische Steakmarinade 190
- Ingwer-Butter-Sauce 51
- Ingwer-Soja-Sauce mit Frühlingsschneepflanzeln 72
- Shrimp-Salat mit Wasabi und eingelegtem Ingwer 36
- Inosinat 236, 237
- Isoalliin 23
- Isolationseffekt 134
- Isomerisierung 255
- Jakobsmuscheln 51

K

- Kalziumphosphat 132
- Kapern
- Pochierter Lachs mit Kräutern und Kapern-Vinaigrette 249
- Käse
- Durchgebratene Burger 212
- Schnittlauch-Butter mit Blauschimmelkäse 89
- Durchgebratene Bacon-Cheeseburger 213
- Frittata mit Lauch, Schinken und Ziegenkäse 69
- Frittata mit Spargel, Kochschinken und Gruyère 68
- Knusprig panierte Hühnerschnitzel mit Parmesan 226
- Knusprig panierte Schweineschnitzel mit Prosciutto und Asiagokäse 231

- Saftige Burger mit gebratenen Zwiebeln und Räucherkäse 207
- Saftige Burger mit Röstschalotten und Blauschimmelkäse 207
- Kirschen
- Portwein-Kirsch-Glasur 32
- Schweinebraten mit Kirschsauce 99
- Knoblauch 179
- Rinderbraten mit Knoblauch und Rosmarin vom Grill 95
- Knoblauchshrimps nach spanischer Art 178
- Knoblauch-Thymian-Sauce 86
- Mole-Steakmarinade 190
- Knoblaucharoma 179
- Knochen 132
- Isolationseffekt 134
- Knochenfett 132
- Knochenmark 132
- Kochgeschirr, reaktionsfreudiges 261
- Kokosmilch
- Koriander-Kokosnuss-Sauce 87
- Kollagen 97, 132, 215
- Kollagen-Gelatine-Umwandlung 97, 132
- Konduktion 16, 26
- Kontaktwärme 75
- Konvektion 16, 26
- Kräuter wann verwenden 22
- Kräuterbutter 228
- Kugelgrill das richtige Feuer 143
- Kupfer 261

L

- Lachs häuten 131
- Lamm parieren 67
- Langzeitbraten im Ofen 98
- Langzeitgrillen (Barbecue) 101
- Lapsang-Souchong-Teeblätter 144
- Lauch
- Frittata mit Lauch, Schinken und Ziegenkäse 69
- Klassische Hühnersuppe mit Risoni und Frühlingsgemüse 148
- Lachs en cocotte mit Lauch und Weißwein 130
- Likörweine 244
- Limonin 79
- Limoninmonolacton 79
- Lorbeerblätter richtig lagern 108

M

- Maillard-Reaktion 38, 74, 114, 127
- bei Fisch und Meeresfrüchten 50
- bei niedrigen Temperaturen 114
- beim Grillen 45, 66
- im Wok und in der Pfanne 40
- Oberflächentemperatur 38
- Zucker 49
- Maische 244
- Maissirup 80
- Maisstärke 233
- Mandeln
- Mandelvinaigrette 48
- Romesco-Sauce 65
- Marinaden
- mit Salz 176
- mit Buttermilch 196
- Öl 179
- Säuren 177
- Meersalz 165
- Mehl Temperatur 14
- Melanoidine 38
- Messer 263
- Möhren
- Französischer Schmorbraten 246
- Schnelle Rindfleisch-Gemüse-Suppe 240
- Daube provençale 121
- Gesalzene Pute aus dem Ofen 162
- Geschmorte Short Ribs vom Rind 115
- Klassische Hühnersuppe mit Nudeln 147
- Perfekter Rinderschmortopf 238
- Putenbraten, in Lake eingelegt 152
- Ungarischer Rindergulasch 122
- Mononatriumglutamat 20, 236
- MSC (Marine Stewardship Council) 53
- Muskelfaser 60
- Myofibrillen 54
- Myoglobin 44, 105
- Myosin 54
- Nachgareffekt 62, 63, 93
- bei Fleisch vom Grill 64
- Fisch 65

- Geflügel 65
- Thunfisch 73
- Nasspökeln 150, 152
- beim Auftauen 158
- Einwirkzeit der Lake 159
- Lake 159
- Schwein 156
- Nitrite 105
- Nudeln
- Einfache Bolognese-Sauce 216
- Klassische Hühnersuppe mit Muschelnudeln, Tomaten und Zucchini 148
- Nukleotide 133, 236

O

- Oberflächenwasser 160
- Öl bei Marinaden 176
- Olivensalat
- Daube provençale 121
- Olivenvinaigrette 48
- Provenzalisches Hähnchen 117
- Omega-3-Fettsäuren 47
- Orangen
- Avocado-Orangen-Salsa 72
- Crêpes Suzette 253
- Lachs en cocotte mit Sellerie und Orange 131
- Shrimp-Salat mit Avocado und Orange 36
- Provenzalisches Hähnchen mit Safran, Orange und Basilikum 119
- Orangemarmelade
- Glasiertes Brathuhn 168
- Portwein-Kirsch-Glasur 32
- Orangensaft
- Bitterstoffe 79
- Hähnchenbrust mit Orangen-Honig-Glasur 78
- Orangen-Estragon-Hähnchenbrust vom Grill 192
- Pasteurisierung 79
- Osmose 150
- Oxymyoglobin 44

P

- Panade 210
- Panierung 210, 224
- mit der Mikrowelle 235
- mit frischem Brot 227

- Panko-Mehl 220
- Paprika
- Chutney mit roter Paprika 99
- Gegrillte Rindfleischspieße 187
- Hähnchen-Paprikasch 120
- Hühnchenfajitas 193
- Paprika-Haselnuss-Relish mit Thymian 50
- Pfannenshrimps mit Zucchini, roter Paprika und Erdnüssen 181
- Pikant-saure Pfannenshrimps mit Zuckerschoten und Paprika 180
- Rindfleischfajitas vom Grill 57
- Rindfleischpfanne mit Zuckerschoten und Paprika 40
- Romesco-Sauce 65
- Ungarischer Rindergulasch 122
- Paprika, gegrillte
- Shrimp-Salat mit gegrillten roten Paprika und Basilikum 36
- Paprikapulver 120
- Paprikapüree 123
- Pattys für Burger
- eindrücken 213
- richtig formen 213
- Peptide 90
- Petersilie
- Petersilie-Schalotten-Butter 89
- Kräuterbutter für Hähnchen Kiew 228
- Pochierter Lachs mit Kräutern-Kapern-Vinaigrette 249
- Zitronen-Petersilie-Hähnchenbrust vom Grill 192
- Pfanne 43, 61
- Pfannentemperatur 75
- Pfeffer wann verwenden 21
- Pfirsiche
- Schweinebraten mit Pfirsichsauce 98
- Pilze
- Rotweinsauce mit Pilzen 84
- Pochieren
- mit Alkohol 249
- mit wenig Flüssigkeit 251
- Poulet en cocotte 126
- Praktische Wissenschaft
- „Korkigen“ Wein retten 248
- Alkoholfreier Wein 247

- Auf dem Herd oder im Ofen schmoren? 111
- Ausflockung von Sauerrahmprodukten vermeiden 184
- Bauchfett ist nicht immer schlecht 249
- Bräunen mit niedriger Temperatur 114
- Das optimale Barbecuefeuer 143
- Der optimale Feinheitsgrad 209
- Die große Fettschwemme 117
- Die wahren Helden der Marinade 179
- Eindrücken oder nicht? 213
- Flambieren – alles nur Show? 255
- Fleisch und seine Farben 44
- Frisches Paniermehl einfrieren 225
- Gefrorenes Fleisch nasspökeln 158
- Gelatine statt Kalbshack 215
- Hackfleisch zum richtigen Zeitpunkt salzen 204
- Knusperhaut durch Backpulver 166
- Kochen mit Wein 251
- Lorbeerblätter optimal lagern 108
- Manchmal spielt der Nachgarer auch keine Rolle 65
- Optimal und sicher flambieren 254
- Pfanne oder Wok? 43
- Schließen sich durch scharfes Anbraten wirklich die Poren? 77
- Schnellkühlmethode für Wein 252
- Sicherer Umgang mit Geflügel 169
- Steaks vor dem Bräunen auf Temperatur bringen 85
- Tiefkühlshrimps 37
- Tipps fürs Nasspökeln 155
- Tomaten aus der Dose – welches Produkt für welchen Zweck? 243
- Trockenreifung in der eigenen Küche 93
- Warum frisch gepresster Orangensaft sauer wird 79
- Warum wird Beef Brisket rosa? 105
- Was tun mit der grauen Schicht in Lachsfilets? 47
- Wenn Nachgaren unerwünscht ist 73

- Wie kühlt man Suppe am besten ab? 147
- Wie lange kann man Hähnchenfleisch einfrieren? 80
- Zucker beschleunigt das Bräunen 49
- Zwei Braten pro Brustspitze 106
- Proteine 195
- Proteinstränge 96
- Punkt, isoelektrischer 195

R

- Radiation 16, 26
- Rauchpunkt 74
- Rauch zum Würzen 47
- Rauchring 105
- Rezeptorproteine 236
- Rind
- Teilstücke 136
- Warenkunde 206
- Röstaroma 38

S

- Safran
- Provenzalisches Hähnchen mit Safran, Orange und Basilikum 119
- Saftaustritt bei gebratenem Fleisch 55
- Salbei
- Hähnchenbrust mit Salbei-Wermut-Sauce 76
- Salz 161, 176
- Einkauf 164
- Nasspökeln 152, 155
- sicher salzen 165
- Struktur 164
- wann verwenden 21
- Schalotte
- Petersilie-Schalotten-Butter 89
- Saftige Burger mit Röstschalotten und Blauschimmelkäse 207
- Schinken, gekocht
- Pasta mit cremiger Tomatensauce 242
- Frittata mit Lauch, Schinken und Ziegenkäse 69
- Frittata mit Spargel, Kochschinken und Gruyère 68
- Klassische Spaghetti mit Fleischklößchen 217

- Knusprig panierte Schweine-
schnittel mit Prosciutto und Asia-
gokäse 231
 - Schmorbraten 112
 - Schmoreintöpfe 121
 - Schmoren 107, 110
 - en cocotte 124, 125
 - mit Alkohol 246
 - Ofen oder Herd 111
 - Schmortopf 124
 - Schneebeesen 23
 - Schnittlauch
 - Schnittlauch-Butter mit Blauschim-
melkäse 89
 - Schnittlauchbutter 136
 - Schwein
 - Teilstücke 220
 - Nasspökeln 156
 - Nitrate 221
 - Nitrite 221
 - Silberhaut durchtrennen 87
 - Warenkunde 221
 - Senf
 - Gegrillter Lammrücken mit süßer
Senfglasur 66
 - Honig-Senf-Steakmarinade 191
 - Sesamsamen
 - Thunfischsteaks mit Sesamkruste
aus der Pfanne 72
 - Shrimps, tiefgekühlt 37
 - Smoke ring 105
 - Sojasauce
 - Burgersauce „Pub Style“ 206
 - Honig-Senf-Steakmarinade 191
 - Klassische Steakmarinade 189
 - Südostasiatische Steak-
marinade 190
 - Ingwer-Soja-Sauce mit Frühlings-
zwiebeln 72
 - Mojo-Steakmarinade 190
 - Mole-Steakmarinade 190
 - Sous-Vide-Verfahren 91
 - Spargel
 - Frittata mit Spargel, Kochschinken
und Gruyère 68
 - Klassische Hühnersuppe mit
Risoni und Frühlingsgemüse 148
 - Speck
 - Traditioneller gefüllter Puten-
braten 172
 - Daube provençale 121
 - Perfekter Rinderschmortopf 238
 - Suppe richtig abkühlen 147
- T**
- Tafelsalz 164
 - Tangerinen
 - Rindfleischpfanne mit Tangerinen,
Zwiebeln und Zuckerschoten 43
 - TCA 248
 - Tee als Rauchquelle 145
 - Temperatur
 - Gekühlt 14
 - Tiefgefroren 14
 - von Zutaten 13
 - Zimmertemperatur 14
 - Thiazole 38
 - Thiophene 38
 - Thiosulfinate 23
 - Thunfisch Nachgareffekt 73
 - Thymian
 - Knoblauch-Thymian-Sauce 86
 - Tiefkühlen 17
 - Tiefkühlshrimps 37
 - Tomaten
 - Einfache Bolognese-Sauce 216
 - Pasta mit cremiger Tomaten-
sauce 242
 - aus der Dose 243
 - Cherrytomaten-Basilikum-
Vinaigrette 81
 - Daube provençale 121
 - Klassische Hühnersuppe mit
Muschelnudeln, Tomaten und
Zucchini 148
 - Klassische Spaghetti mit Fleisch-
klößchen 219
 - Tomaten, ganze 243
 - Tomaten, grüne
 - Chutney mit grünen Tomaten 99
 - Tomaten, passierte 243
 - Tomatenmark 243
 - Tomatenstücke 243
 - Trigeminusnerv 21
 - Trockenkammer für Fleisch 47
 - Trockenpökeln 160
 - Trockenreifung 90, 93
 - TRPM5-Sensitivität 16
- U, V**
- umami 19, 90, 236
 - Vakuumrektifikation 247
 - Vakuumverdampfung 247
 - Verbindungen, polymerisierte bei
Kochgeschirr 262
- W**
- Wärmeübertragung 16
 - Warner-Bratzler-Schervorrichtung 80
 - Wasabi
 - Shrimp-Salat mit Wasabi und ein-
gelegtem Ingwer 36
 - Wasserabsorption 210
 - Wein
 - Kochen mit 251
 - Kork 248
 - Kühlen 252
 - Wein, alkoholfreier 247
 - Wok 43
 - Wokgerichte aus der Pfanne 40
 - Worcestersauce 194
 - Burgersauce „Pub Style“ 207
 - Klassische Steakmarinade 189
 - Senfsauce Mid-South-Carolina-
Style 102
 - Grillsauce Western-South-Carolina-
Style 102
 - Schweinekoteletts im Holzrauch
gegrillt 134
- Z**
- Zeitangaben 12
 - Zimmertemperatur 14
 - Zitrone
 - Braune Butter mit Zitrone 52
 - Zitronen-Petersilie-Hühnchenbrust
vom Grill 192
 - Zucchini
 - Gegrillte Rindfleischspieße mit
Zitrone-Rosmarin-Marinade 187
 - Klassische Hühnersuppe mit
Muschelnudeln, Tomaten und
Zucchini 148
 - Pfannenshrimps mit Zucchini,
roter Paprika und Erdnüssen
„Sichuan Style“ 181
 - Zucker
 - zum Bräunen 49
 - , reduzierende 38
 - Zuckerschoten
 - Pikant-saure Pfannenshrimps mit
Zuckerschoten und roter
Paprika 180
 - Rindfleischpfanne mit Tangerinen,
Zwiebeln und Zuckerschoten 43
 - Rindfleischpfanne mit Zuckerschoten
und Paprika 40
 - Zusatzstoffe bei Tiefkühlshrimps 37
 - Zwiebeln
 - Bœuf Stroganoff 183
 - Daube provençale 121
 - Französisches Huhn im Topf 126
 - Hähnchenbrust mit Zwiebel-Ale-
Sauce 78
 - Hähnchen-Paprikasch 119
 - Hühnchenfajitas 193
 - Gegrillte Rindfleischspieße mit
Zitrone-Rosmarin-Marinade 187
 - Geschmorte Rinderbrust mit
Zwiebeln 107
 - Klassischer Schmorbraten 112
 - Traditioneller gefüllter Puten-
braten 170
 - Perfekter Rinderschmortopf 238
 - Pikant-süß eingelegte Zwie-
beln 186
 - Provenzalisches Hähnchen 117
 - Rindfleischfajitas vom Grill 57
 - Rindfleischpfanne mit Tangerinen,
Zwiebeln und Zuckerschoten 43
 - Saftige Burger mit gebratenen
Zwiebeln und Räucherkäse 207
 - Ungarischer Rindergulasch 122