

# Teriyaki Sauce

Ob als Dip oder Marinade, mit meinem Rezept bekommst du eine würzige Teriyaki Sauce ganz ohne Alkohol.



## Zutaten :

- 100 ml Sojasauce
- 10 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Peperoni
- 1 Schalotte
- 2 TL Weißweinessig
- 6 EL Zucker, braun
- 4 TL Sesamöl
- 2 TL Speisestärke z.B. Maisstärke

## Zubereitung :

- Schalotte, 2 Knoblauchzehen und 10 g Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. 1 Peperoni waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden.
- Folgendes gibst du in eine Schüssel: 100 ml dunkle Sojasoße, 2 TL Speisestärke, 2 TL Weißweinessig, 6 EL brauner Zucker und 4 TL Sesamöl. Das klein geschnittene Gemüse dazugeben und alles mit einem Schneebesen vermengen.
- Nun gibst du die Soße in einen kleinen Topf, bringst sie zum kochen und lässt sie bei mittlerer Hitze ungefähr 5 Minuten köcheln, bis sie eingedickt ist und einen schönen Glanz bekommen hat.

*Tipp: Nach Belieben kannst du die Soße durch ein Sieb streichen und die kleinen Stücke entfernen.*

**Die Soße passt perfekt zu Hähnchen oder Reis-Gerichten. Ich wünsche dir einen guten Appetit.**

---

## Feuerzangenbowle



## **Zutaten (für 4 Person) :**

- 2 Liter trockener Rotwein (z. B. Spätburgunder)
- 1 Bio-Orange
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Zimtstangen
- 4 Stk. Sternanis
- 5 Gewürznelken
- 1 Zuckerhut
- 300ml brauner oder weißer Rum

## **Zubereitung :**

- Den Rotwein in einen Topf geben. Die Orange und die Zitrone waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Scheiben zum Rotwein geben. Die Gewürze dazugeben und den Rotwein erhitzen, er soll aber nicht kochen.
- Den Rotwein in das Bowle-Gefäß gießen und diesen warmhalten. Währenddessen den Zuckerhut auf das Gitter setzen und rundherum mit dem Rum beträufeln.
- Den Zuckerhut vorsichtig anzünden, so dass er rundherum brennt und der Zucker in die Bowle tropfen kann.
- Es kann immer wieder etwas Rum mit einem Löffel auf den Zuckerhut gegossen werden. Sobald der Zuckerhut sich aufgelöst hat, kann die Bowle getrunken werden.

---

# **Eierlikör**



### **Zutaten für 400 ml :**

200 g Schlagsahne  
100 ml Weinbrand  
3 Eigelb  
1 Pck. Vanillezucker  
100 g Puderzucker

### **Zubereitung :**

Eigelb, Vanillezucker und Puderzucker mindestens 8 Minuten mit dem Mixer auf höchster Stufe cremig schlagen. Schlagsahne dazugeben und weitere 5 Minuten verrühren. Weinbrand hinzufügen und nochmal 3 Minuten verrühren.

Der Likör kann jetzt abgefüllt werden. Gekühlt etwa 4 Wochen haltbar.

[REDACTED]

### **Zutaten für 1,2 l :**

8 Eigelb  
250 g Puderzucker  
375 ml Kondensmilch  
1 Pck. Vanillezucker  
250 ml Rum 54%ig

## **Zubereitung :**

Zuerst die Eidotter und den Vanillezucker schaumig schlagen, langsam den Puderzucker untermischen und die Kondensmilch dazugeben. Nun langsam den Rum untermischen (je nachdem wie „alkoholisch“ ihr den Eierlikör mögt, könnt es auch ein bissel mehr sein...). Das Ganze wird nun im Wasserbad langsam erhitzt. Das geht am besten, wenn man einen kleineren Topf in einen größeren stellt. Dabei immer wieder umrühren. Solange bis es schön dickflüssig wird, aber es sollte auf keinen Fall kochen!

Noch warm in Flaschen abfüllen und diese nicht ganz voll machen, weil der Eierlikör beim Abkühlen noch fester wird und man oftmals noch mit Milch oder Rum auffüllen muss, um ihn wieder aus der Flasche zu kriegen.

Ergibt etwa eine 0,7 l und eine 0,5 l Flasche, also 1,2 l.

---

# **Lamm-Rotwein-Reduktion**



## **Zutaten:**

- 1 Schalotte, gewürfelt
- 200 ml Lammfond
- 50 ml Rotwein, trocken
- $\frac{1}{2}$  TL Johannisbeergelee, schwarzes
- $\frac{1}{2}$  TL Crema di Balsamico
- $\frac{1}{2}$  TL Senf, mittelscharfer
- Salz und Pfeffer
- Butter

Für die Sauce die Butter in einer Stielkasserolle schmelzen

und die Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen. Mit Fond und Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit auf etwa 100 ml oder noch etwas weniger einkochen. Die Flüssigkeit durch ein Haarsieb in einen zweiten Topf passieren, Johannisbeergelee, Balsamico und Senf einrühren und die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken. Für die gewünschte Bindung eiskalte Butterstückchen einrühren oder etwas Speisestärke verwenden.

---

## Kimchi

Kimchi bedeutet im Koreanischen „fermentiertes Gemüse“. In Korea gibt es viele verschiedene Arten von Kimchi und jede Familie hat ihre ganz eigene Rezeptur, auf die sie schwört. Unser klassisches Beachu Kimchi Rezept ist nur eines von unzähligen Varianten, wie man das gesunde Kraut zubereiten kann. Lass also deiner Kreativität freien Lauf! Weiter unten stellen wir dir noch ein weiteres Kimchi Rezept (mit einer ganz besonderen Zutat) vor.



### Zutaten:

- 1 Chinakohl, groß
- 2-3 Möhren
- 1 mittelgroßer weißer Rettich
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Zwiebel, klein
- 20 g frischer Knoblauch
- 30 g frischer Ingwer
- 1 Apfel
- 20-40 g Chilliflocken z.B. koreanisches Gochugaru nach Geschmack
- Salz

- 1 EL Fischsoße optional
- 2 EL Sojasoße oder Misopaste als vegane Alternative
- 1 EL Noriflocken optional

### **Zubereitung:**

- Schneide den Chinakohl in mundgerechte Stücke, klassisch sind große Quadrate.
- Die Möhren und den Rettich raspeln oder stiften und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- Wiege nun dein gesamtes Gemüse ab und nimm von dem Gewicht 2% Salz, also auf 1kg Gemüse kommen 20g Salz. Um deine genaue Salzmenge zu berechnen, multipliziere die Grammzahl deines Gemüses mit 0,02.
- Knete das Salz behutsam mit dem Gemüse, sodass die Zellflüssigkeit langsam austritt und das Gemüse im eigenen Saft steht. Bei Chinakohl geht dies meist deutlich schneller als bei Weißkohl.
- Püriere für die typische rote Kimchipaste in einem Blender Knoblauch, Ingwer, Zwiebel, Apfel, Chili und die Fischsoße/Sojasauce/Misopaste. Gib bei Bedarf etwas Wasser dazu.
- Gib die Soße zu dem Gemüse und vermische alles. Schmecke nochmal ab, ob das Kimchi salzig genug schmeckt und gib die Noriflocken dazu, wenn gewünscht.
- Schichte nun das Kimchi Schicht für Schicht in dein Glas und drücke jede einzelne Schicht fest, damit die Flüssigkeit den Kohl schön bedeckt. Lasse ca. 3 cm Platz zum oberen Rand frei, damit das Kraut nicht überläuft beim Fermentieren. Wichtig ist, dass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist und es im Glas keine Luftblasen gibt. Fermentationsgewichte aus Glas sind hierfür ideal.
- Verschließe dein Glas und beschriffe es mit Inhalt und Datum.
- Stelle dein Kraut die ersten 5-7 Tage bei Raumtemperatur in deiner Küche auf, damit die Fermentation gut in Gang

kommt.

- Danach muss das Kimchi an einen kühleren Ort umziehen, am besten den Kühlschrank. Das ist sehr wichtig, sonst wird es zu sauer.
  - Nach ca. 2-3 Wochen Fermentationszeit kannst du mal kosten. Schmeckt es dir, ist dein Ferment fertig!
  - Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich das Kimchi einige Monate.
- 

## Schüttelgurken



### Zutaten (4 Portionen):

- 2 Gurke(n)
- 5 EL Essig
- 4 EL Zucker
- 2 TL Meersalz
- 1 Zwiebel(n)
- $\frac{1}{2}$  Bund Dill
- 1 TL Senfkörner
- Pfeffer

### Zubereitung:

Der Gurkensalat muss mindestens 3 Stunden durchziehen.

Gurken schälen mit dem Gurkenhobel oder per Hand in Scheiben schneiden. Zwiebel putzen und in dünne Ringe schneiden. Gurken und Zwiebeln in eine Schüssel mit Deckel geben. Die Essig und Gewürze dazugeben und kräftig schütteln. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen und zwischendurch noch mindestens 2 x schütteln.

Der Salat hat dann viel Soße und in dieser ist er auch etwas länger haltbar als normaler Gurkensalat.

---

## **Reis Richtig kochen**

### **Reis kochen – die Wassermethode**

Die wohl sicherste Methode, Reis zu kochen ist die Wassermethode. Dabei kann garantiert nichts anbrennen. Außerdem kannst du mit der Wassermethode einen möglichen Arsengehalt reduzieren. Aber: Beim Abgießen gehen Nährstoffe wie Vitamine verloren.

1. Die 6-fache Menge Wasser mit 1-2 TL Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Reis zugeben und alles einmal umrühren. Wieder aufkochen und ohne Deckel bei mittlerer Hitze je nach Sorte 15-45 Minuten (siehe Verpackung) kochen.
2. Reis in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Eventuell im Topf kurz ausdämpfen lassen.

### **Reis kochen – die Quellmethode**

Der Reis wird hierbei nur in so viel Wasser gegart, wie er beim Kochenaufnehmen kann – also 1 Teil Reis in 2 Teilen

Wasser. Da nichts abgegossen wird, bleiben Würze und Vitalstoffe im Reis.

1. Reis abwiegen und in einen nicht zu kleinen Topf geben. Die doppelte Menge leicht gesalzenes Wasser oder Brühe zugießen.
  2. Deckel auflegen und alles aufkochen. Dann bei sehr schwacher Hitze je nach Sorte 15-45 Minuten (siehe Verpackung) köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
- 

## **Champignon-Zwiebel-Sauce**

### **Zutaten für 4 Personen**

- Champignons braun 100 g
- Zwiebel frisch 1 gr.
- Butterschmalz 1 EL
- Tomatenmark 1 EL
- Mehl 2 EL
- Rinderfond 150 ml
- Rotwein 100 ml
- Kräutersalz etwas
- Pfeffer etwas
- Chilli (Cayennepfeffer) etwas

### **Zubereitung:**

- Champignons putzen und dann klein schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden oder hacken.
- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Pilze und Zwiebel darin andünsten.
- Dann Tomatenmark dazugeben und kurz mitdünsten. Dann Mehl darüberstreuen und anschwitzen.

- Mit Fond und Wein ablöschen. nach Geschmack würzen.
  - Auf kleinster Stufe mit Deckel ca. 15-20 Minuten garen lassen. Den Deckel nach der Hälfte der Kochzeit abnehmen, damit die Sauce etwas dicker wird. (Meine ist mir diesmal etwas zu dickflüssig geworden, da ich keinen Deckel benutzt habe, aber geschmeckt hat sie trotzdem.)
  - Danach evt. nochmals abschmecken. Wer mag kann die Sauce natürlich auch noch pürieren.
- 

## Dunkle Sauce zu gebratenem Fleisch

Rotweinreduktion zu Wild, Ente, Lamm, Rind, Schwein, Kaninchen, oder Grill – und Schmorbraten

### Zutaten:

20 g Butter  
1 Schalotte(n), mittlere  
1 EL Zucker  
1 Schuß Cognac o.ä.  
400 ml Rotwein, trocken, z.B. Burgunder  
1 kl. Bund Petersilie  
1 Zweig/e Rosmarin  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 Prise(n) Pfeffer, grün, aus der Mühle  
etwas Meersalz (Fleur de Sel)  
4 Scheibe/n Chilischote(n), mittelscharf, ohne Kerne (Sambal)  
1/2 TL Gewürzmischung (Baharat)  
etwas Bratensaft  
2 EL Tomatenmark  
40 g Butter, in kleinen Flocken

## **Zubereitung:**

Die fein gehackte Zwiebel in der Butter anschwitzen (ohne Farbe). Zucker und Schnaps dazugeben. Goldbraun karamellisieren lassen und mit dem Portwein ablöschen. Die Konfitüren nacheinander dazugeben und mit der Hälfte des Rotweins auffüllen.

Bei mittlerer Hitze auf ca. die Hälfte reduzieren. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit dem restlichen Rotwein auffüllen, Tomatenmark einrühren, Petersilie, Rosmarin, Knoblauch, Chili und Pfeffer dazugeben und nochmals bei schwacher Hitze einkochen lassen.

Den ausgetretenen Bratensaft, je nach Fleisch- und Bratensorte, löffelweise dazugeben. Ist die gewünschte Konsistenz erreicht, wird die Reduktion durch ein feines Sieb gegossen. Mit Salz und der Gewürzmischung abschmecken.

Jetzt mit der restlichen Butter die Sauce binden, d.h. die Butter wird in kleinen Stückchen, nach und nach untergezogen. Bei Bedarf mit einer Prise Meersalz nachwürzen.

**Die Sauce nicht mehr kochen, das Fett der Butter trennt sich leicht und schwimmt dann leider auf der Sauce.**

Je nach gewählter Fleischart den Schnaps wählen: Grand Marnier/Ente, Cognac/Schwein, Rum/Rind, Sambuca/Lamm.

---

# **Garstufen: Tabellen für jede Fleischsorte**

# Garen: Was die Temperatur mit dem Fleisch macht

Um zu verstehen, warum unterschiedliche Kerntemperaturen zu unterschiedlichen Garstufen führen, muss man erstmal verstehen, was beim Garen mit dem Fleisch passiert. Fleisch besteht aus Muskelfasern und die bestehen wiederum aus Proteinen, also aus Eiweiß. **Ab 50 °C fängt dieses Eiweiß an zu stocken.** Das heißt, dass sich die Struktur löst und lockerer wird.

Das im Bindegewebe enthaltene Kollagen wird bei 70 °C ebenfalls aufgebrochen und zu Gelatine, das macht das Fleisch besonders zart. Es ist allerdings **eine Gratwanderung:** Wenn die Temperaturen weiter steigen, schließt sich das Kollagen wieder zusammen und das Fleisch wird zäh. Fleisch mit hohem Bindegewebsanteil sollte man daher nicht zu heiß zubereiten.

## Mit der richtigen Kerntemperatur zum guten Geschmack

Neben der Konsistenz hat das Garen noch viele weitere Einflüsse auf das Fleisch. **Bei hohen Temperaturen werden zum Beispiel Bakterien, Pilze und andere Keime vollständig abgetötet,** das Fleisch wird dadurch besser haltbar.

Wohl am wichtigsten ist aber die Veränderung im Geschmack. Die Hitze kitzelt aus dem Fleisch die Aromen heraus, verleiht dem Grillgut eine leckere Kruste und sorgt für einen sagenhaften Duft. Nicht ganz unschuldig daran ist die sogenannte **Maillard-Reaktion**. Wenn sich durch die Hitze Eiweiß- und Zuckermoleküle miteinander verbinden, **entstehen die klassischen Röstaromen**, die wir so lieben. Das Fleisch wird durch die Temperatur also stark verändert und je größer der Temperaturunterschied, desto stärker der Geschmacksunterschied.

# Wie hängt die Kerntemperatur mit der Garstufe zusammen?

Die Kerntemperatur bestimmt, wie gar das Fleisch tatsächlich ist. An der Oberfläche wird es deutlich schneller gar als im Inneren, daher ist die Kerntemperatur hier ausschlaggebend. Sie wird an der dicksten Stelle des Stücks gemessen, am besten mit einem Hilfsmittel wie zum Beispiel einem [Grillthermometer](#). Zu jeder Garstufe und auch zu jeder Fleischsorte gehört eine andere Kerntemperatur, die je nach Zubereitungsart auch unterschiedlich schnell erreicht wird.

## Welche Garstufen gibt es bei Steaks und wie unterscheiden sie sich?

Ob Rinder- oder Schweinefilet oder einfach ein gutes [Roastbeef](#): Jeder mag sein Steak unterschiedlich – von richtig blutig bis gut durch. Hier eine Übersicht aller Garstufen und was sie bedeuten.

Deutsch	Englisch	Kerntemperatur	Beschreibung
blau / roh / stark blutig	blue / raw	20 °C	Das Fleisch ist innen noch völlig roh und es tritt roter Fleischsaft aus. Außen ist eine leichte braune Kruste und das Fleisch gibt auf Druck hin stark nach.
blutig / englisch / Kern roh	rare / underdone	> 45 °C	Im Kern ist das Fleisch noch blutig und saftig, am Rand wird es schon leicht rosa. Drei Viertel sind noch roh, die Kruste ist braun und knusprig.

hellrosa / rosa	medium rare	„> 55 °C	Der Klassiker für Steaks: Innen nicht mehr ganz roh, sondern durchgehend zart rosa. Außen eine knusprige Kruste.
halb durch	medium	60 °C	Der Kern ist immer noch zartrosa während von das Fleisch nach außen immer fester wird. Der Fleischsaft ist rosa.
fast durch	medium well	65 °C	Das Steak ist fast komplett durchgebraten. Die Kruste ist dunkelbraun, das Fleisch gibt bei Druck kaum noch nach.
durch	well done	70 °C	Das Fleisch ist bis zum Kern durchgebraten und braun. Der Biss ist kräftig.

Die Temperaturangaben können von Fleischsorte zu Fleischsorte schwanken und geben eine grobe Orientierung.

## Tabelle: Welche Kerntemperatur für welches Fleisch?

Während fast rohes Rindfleisch saftig und gut schmeckt, ist die Garstufe „raw“ für Geflügel völlig ungeeignet. Es gibt eben nicht die eine Kerntemperatur, die für jede Fleischsorte perfekt ist. Deshalb hier die wichtigsten Kerntemperaturen im Überblick

## Kerntemperaturen für Rindfleisch

Teilstück	medium rare	medium	well done
<a href="#">Entrecôte</a>	–	56 °C	–
<a href="#">Rinderbrust</a>	–	–	90-95 °C
<a href="#">Rinderfilet</a>	38-55 °C	55-58 °C	–
<a href="#">Roastbeef</a>	53 °C	55-60 °C	–
<a href="#">Tafelspitz</a>	–	55 °C	90 °C
<a href="#">Côte de Boeuf</a>	48 °C	53-55 °C	–
<a href="#">T-Bone-Steak</a>	49 °C	54-58 °C	–

## Kerntemperaturen für Schweinefleisch

Teilstück	medium	well done
<a href="#">Schweinefilet</a>	58 °C	65 °C
<a href="#">Schweinenacken</a>	–	70-75 °C
<a href="#">Schweinerücken</a>	65-70 °C	–
<a href="#">Spareribs</a>	65 °C	85 °C

## Kerntemperaturen für Lammfleisch

Teilstück	medium	well done
<a href="#">Lammkarree</a>	55 °C	–
<a href="#">Lammkeule</a>	60 °C	70-72 °C
<a href="#">Lammrücken</a>	60-62 °C	68 °C

## Kerntemperaturen für Kalbfleisch

Teilstück	medium	well done
<a href="#">Kalbsfilet</a>	60 °C	–
<a href="#">Kalbskarree</a>	65-70 °C	–
<a href="#">Kalbsspareribs</a>	–	75 °C

# Kerntemperaturen für Geflügel

Teilstück	medium	well done
Ente	–	80-90 °C
Entenbrust	62-65 °C	–
Gans	75-80 °C	90-92 °C
Hähnchen	–	80-85 °C
Hähnchenbrust	–	72 °C
Pute	–	80-90 °C
Truthahn	–	80-85 °C

**Tipp:** Bei Geflügel ist es besonders wichtig, das Fleisch gut durchzugaren, weil hier eine erhöhte Gefahr von Salmonellen und anderen Bakterien besteht.

## Welche Garzeit für welche Garstufe?

Leider kann man diese Frage nicht universell beantworten. Wie lange ein Stück braucht, bis es die richtige Kerntemperatur erreicht hat, **hängt von zu vielen Faktoren ab: Der umgebenden Hitze, der Dicke und der ursprünglichen Temperatur des Stücks, der Fleischsorte und vielem mehr.** Verlassen Sie sich hier also nicht so sehr auf die Zeit, sondern eher auf Ihr Gefühl und ein paar kleine Helfer, zum Beispiel auf ein [Grillthermometer](#).

## Die Fingerdruckprobe – Garstufe einfach ertasten

Dafür brauchen Sie nichts Weiteres als Ihre Hände. Berühren Sie mit dem Daumen die Fingerkuppe des Zeigefingers und tasten Sie mit der anderen Hand den Daumenballen ab – er ist ganz weich und lässt sich leicht eindrücken, genauso wie ein noch rohes Steak. Wenn Sie das Gleiche mit den anderen Fingern machen, wird der Daumenballen bis zum kleinen Finger hin immer fester. **Der Mittelfinger entspricht dabei medium rare, der Ringfinger medium well und der kleine Finger well done.** So

können Sie ganz einfach die Garstufe ermitteln, ohne ins Steak reingucken zu müssen.

## Fazit zu den Garstufen und Kerntemperaturen

Hitze verändert den Geschmack und die Konsistenz des Fleischs. Wann es am besten schmeckt, hängt nicht nur von der Garstufe, sondern auch vom Teilstück, von der Fleischsorte und von Ihrem persönlichen Geschmack ab. Manche Stücke müssen zwingend durchgegart werden, andere sind fast roh ein Genuss. Die Garstufe lässt sich am besten über die Kerntemperatur ermitteln – oder Sie machen einfach die Fingerdruckprobe.