

# 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  
 Barbecuefeuert 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