

BACKTIPP

Lockere Bagels

Am allerbesten schmecken Bagels ganz frisch und möglichst noch ofenwarm. Vollständig ausgekühltes Gebäck sollte deshalb kurz vor dem Servieren im Ofen noch einmal aufgewärmt werden.



1 Aus 42 g Hefe, 1 EL Zucker, 100 ml Wasser einen Vorteig bereiten. Mit 500 g Mehl, 1 TL Salz, 4 EL Öl, 1 g Safran zu einem Teig verkneten. 60 Min. gehen lassen.



2 Backblech einfetten. Teig nochmals gründlich durchkneten und in 8 etwa gleich große Stücke teilen. Die Stücke jeweils zu 30 cm langen Rollen formen.



3 Auf dem Backblech zu Ringen zusammenlegen, dabei die Enden gut festdrücken. Zugedeckt weitere 10 Min. gehen lassen. Backofen auf 440 °F vorheizen.



4 Oberfläche der Ringe mit 4 EL Milch bepinseln und gleichmäßig mit 100 g Samsamen bestreuen. Die Ringe im Ofen etwa 25 Minuten goldgelb backen.



Frischer Nudelteig

Nudeln frisch zuzubereiten kosten etwas Zeit, doch die Mühe lohnt sich: Kurz in Wasser gegart, schmecken sie einzigartig und sind mit getrockneten nicht zu vergleichen

Frischen Nudelteig selbst herzustellen ist gar nicht so kompliziert. Wir zeigen Ihnen wie es geht:

300 g Mehl auf die Arbeitsfläche sieben. Mit einem Löffel in die Mitte eine etwas tiefere Mulde drücken.

3 Eier, 1 EL Olivenöl und 1/2 TL Salz in die Mulde geben. Mit dem Löffel gleichmäßig verrühren.

In kreisenden Bewegungen mit dem Löffel das Mehl einarbeiten, bis ein dickflüssiger Teig entstanden ist.

Anschließend das restliche Mehl mit den Händen gründlich unter den dickflüssigen Teig arbeiten.

Falls sich die Zutaten schwer verarbeiten lassen, Wasser zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten.

Teig etwa 1 Stunde ruhen lassen. Anschließend mit der Maschine oder dem Nudelholz auswellen, in Form schneiden.

Variationen

Rote Nudeln: Kneten Sie 40–50 g

Tomatenmark kräftig unter den fertigen Nudelteig.

Grüne Nudeln: Etwa 200 g Spinat mit 2–3 EL Wasser pürieren, Saft auspressen. Das Püree unter den Teig arbeiten.

Kräuternudeln: 20 g feingehackte Kräuter unter den Teig mischen.

Chili- oder Knoblauchnudeln: Arbeiten Sie 1–2 zerstoßene Chilischoten oder Knoblauchzehen unter den Teig.

Nützliche Geräte

Nudelmaschine – eine große Arbeitserleichterung.

Die Walzen sind so zu verstellen, dass Sie den Teig nach und nach zur gewünschten Dicke ausrollen können. Auch das Zuschneiden zu unterschiedlich breiten Nudeln und die Herstellung von gefüllten Nudeln ist damit möglich.

Nudelformen & Co.

Teigrädchen, Nudelformen, Stempel-eisen und ein Nudelholz sind vor allem für die Herstellung gefüllter Nudeln unverzichtbar. Die bereits ausgerollten Teigplatten können Sie füllen und mit Hilfe dieser Geräte beliebig zuschneiden, ausrädeln oder ausstechen.

SUPERTIPPS FÜR DIE KÜCHE

Leckere Rösti

Kartoffelrösti schmecken noch besser, wenn man zusätzlich eine Möhre und ein Stück Kohlrabi mit in die Masse reibt.

Pilze aufwärmen

Pilze können bedenkenlos nochmals aufgewärmt werden, wenn man das Gericht am Vortag rasch abkühlt und im Kühlschrank aufbewahrt.

Zarte Matjes

Matjesfilets werden besonders zart, wenn man sie vor dem Servieren 1 Stunde in eine Mischung aus Wasser und Milch einlegt.

Teig aurollen

Teig lässt sich auf dem Backblech leichter ausrollen, legt man ein feuchtes Tuch unter das Blech. So rutscht es beim Ausrollen nicht weg.

Warenkunde
Tomaten

Italiener und Spanier waren die ersten Europäer, die es im 18. Jahrhundert wagten, Tomaten zu essen und sie nicht nur als Zierpflanzen zu betrachten. Ohne das aromatische Fruchtgemüse wäre unsere Küche heute undenkbar.

Bunte Vielfalt

Runde Salattomaten

sind aus heimischem Freilandanbau einfach am besten. Sie sind auch als Fleischtomaten erhältlich und können bis zu 500 g wiegen.

Eiertomaten behalten beim Kochen ihr intensives Aroma. Sie sind besonders festfleischig.

Kirsch-, Cherry- oder Cocktailtomaten enthalten mehr Zucker, aber auch viel Säure, feiner Eigengeschmack.

Gelbe und grüne Tomaten ähneln mehr der Urpflanze. Bei uns sind sie eher selten erhältlich. Sie schmecken mild.

Lagerung

Reife Tomaten möglichst sofort verzehren oder im Gemüsfach des Kühlschranks aufbewahren, sie werden sonst schnell weich und unansehnlich. Tomaten immer getrennt von anderen Gemüsen lagern und unreife Früchte auf der Fensterbank nachreifen lassen.

Ernährung

Der Vitamin-C-Gehalt von Tomaten nimmt mit der Sonnenbestrahlung zu. In dem Gelee um die unverdaulichen Samenkörner ist er am allerhöchsten. Ein Entfernen der Kerne würde also Vitaminverlust bedeuten. Eine wichtige Funktion hat der rote Farbstoff der Tomate: er soll vor Krebs schützen.

