

Blanchieren

☒ Blanchieren wird für die Zubereitung von Gemüse verwendet.

Wenn man etwas blanchiert, bedeutet das, dass man das Gemüse für eine kurze Zeit in heißem Wasser garen lässt. Genau genommen setzt man für diesen Vorgang zunächst einen Topf mit Wasser auf den Herd und wartet, bis das Wasser zu kochen beginnt. Das Gemüse wird dann in das sprudelnd kochende Wasser gegeben und wird je nach Gemüseart für eine gewisse Zeit blanchiert.

Kräftigere bzw. robustere Gemüsesorten wie beispielsweise Kohlsorten müssen länger kochen. Die Blanchierzeit beträgt hierbei nämlich etwa 5-8 Minuten. Andere Gemüsesorten, die als feinere Gemüsesorten bezeichnet werden (wie Möhren usw.) benötigen lediglich 3-5 Minuten im kochenden Wasser.

Nach der gewissen Kochzeit sollte man das Gemüse anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Dieser Vorgang des „abschreckens“ ist notwendig, damit das Gemüse nicht weiter gart, als es gewünscht ist. Würde man das Gemüse nicht abschrecken, so würde die Hitze im Inneren des Gemüses gespeichert bleiben und das Gemüse weiter garen.

Blanchiert man Gemüse, behält es zum einen eine schöne, ansprechende Farbe, zum anderen geht der tolle Geschmack nicht verloren. Natürlich bleiben die Nährstoffe bei einem so schonenden Kochvorgang am ehesten erhalten. Das blanchieren bewirkt zudem, dass das Gemüse frei von Keimen wird und kann anschließend nach dem abkühlen auch eingefroren und zu anderer Zeit verwendet werden.

Kohlsorten werden durch das blanchieren deutlich Magen/Darm freundlicher, da die Blähstoffe „ausgekocht“ werden. So hat man den leckeren Geschmack bewahrt, die Vitamine nicht zerstört und kann trotzdem ohne Sorge auf gesundheitliche Probleme schlemmen. Aber auch Fleisch kann hin und wieder

blanchiert werden.

Der Begriff des Blanchierens stammt übrigens aus dem französischen. „Blanchir“ bedeutet auf französisch „etwas weiß machen“, was auf die Zubereitung von Fleisch zurück zu führen ist. Der Name kommt davon, dass das Fleisch beim Blanchieren eine weißliche Farbe annimmt. Wenn man nicht Gemüse sondern Fleisch blanchiert, werden Haut und die Oberfläche steif bzw. fester, weswegen dieser Vorgang auch als „Steifmachen“ bezeichnet wird. Blanchiert man Tomaten, so lässt sich die Haut anschließend sehr einfach lösen. Dies ist für die Weiterverarbeitung ein großer Vorteil und eine gute Arbeitserleichterung.

Blanchieren

✘ Blanchieren wird für die Zubereitung von Gemüse verwendet. Wenn man etwas blanchiert, bedeutet das, dass man das Gemüse für eine kurze Zeit in heißem Wasser garen lässt. Genau genommen setzt man für diesen Vorgang zunächst einen Topf mit Wasser auf den Herd und wartet, bis das Wasser zu kochen beginnt. Das Gemüse wird dann in das sprudelnd kochende Wasser gegeben und wird je nach Gemüseart für eine gewisse Zeit blanchiert.

Kräftigere bzw. robustere Gemüsesorten wie beispielsweise Kohlsorten müssen länger kochen. Die Blanchierzeit beträgt hierbei nämlich etwa 5-8 Minuten. Andere Gemüsesorten, die als feinere Gemüsesorten bezeichnet werden (wie Möhren usw.) benötigen lediglich 3-5 Minuten im kochenden Wasser.

Nach der gewissen Kochzeit sollte man das Gemüse anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Dieser Vorgang des „abschreckens“ ist

notwendig, damit das Gemüse nicht weiter gart, als es gewünscht ist. Würde man das Gemüse nicht abschrecken, so würde die Hitze im Inneren des Gemüses gespeichert bleiben und das Gemüse weiter garen.

Blanchiert man Gemüse, behält es zum einen eine schöne, ansprechende Farbe, zum anderen geht der tolle Geschmack nicht verloren. Natürlich bleiben die Nährstoffe bei einem so schonenden Kochvorgang am ehesten erhalten. Das Blanchieren bewirkt zudem, dass das Gemüse frei von Keimen wird und kann anschließend nach dem Abkühlen auch eingefroren und zu anderer Zeit verwendet werden.

Kohlarten werden durch das Blanchieren deutlich Magen/Darm freundlicher, da die Blähstoffe „ausgekocht“ werden. So hat man den leckeren Geschmack bewahrt, die Vitamine nicht zerstört und kann trotzdem ohne Sorge auf gesundheitliche Probleme schlemmen. Aber auch Fleisch kann hin und wieder blanchiert werden.

Der Begriff des Blanchierens stammt übrigens aus dem Französischen. „Blanchir“ bedeutet auf Französisch „etwas weiß machen“, was auf die Zubereitung von Fleisch zurück zu führen ist. Der Name kommt davon, dass das Fleisch beim Blanchieren eine weißliche Farbe annimmt. Wenn man nicht Gemüse sondern Fleisch blanchiert, werden Haut und die Oberfläche steif bzw. fester, weswegen dieser Vorgang auch als „Steifmachen“ bezeichnet wird. Blanchiert man Tomaten, so lässt sich die Haut anschließend sehr einfach lösen. Dies ist für die Weiterverarbeitung ein großer Vorteil und eine gute Arbeitserleichterung.

[Zurück zu den Kochtechniken](#)

Backrezepte

Einen wirklichen Grundteig, der sich beim Backen auf alle Backwaren

leicht abgeändert anwenden lässt, gibt es leider nicht.

Deswegen stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten alle gängigen

Backteige von Hefe- bis Brezelteig vor, nachdem Sie die Grundlagen

der Kochschule ausprobiert haben, können Sie eigentlich alles backen was Sie wollen. Ich hoffe Sie haben Spaß an unserer kleinen Kochschule und kommen auf den Geschmack, ihren Teig selber zu machen.

Ein Backteig jedoch, der auf eine lange Tradition zurückblicken

kann und dazu noch sehr vielseitig ist, ist der Mürbeteig.

Wegen diesen Eigenschaften und weil man nur sehr wenige Zutaten

benötigt, wird er oft als Grundteig bezeichnet.

Mürbeteig kann entweder mit Zucker oder

mit Salz zubereitet werden, je nachdem ob man ihn für süße

oder salzige Speisen verwenden möchte. Daneben benötigt

man nur Mehl und Butter sowie eventuell ein bis zwei Eier.

Mürbeteig wird auch heute noch vorzugsweise mit den Händen

verknetet. Dazu siebt man das Mehl auf die Arbeitsfläche

und formt eine Mulde in die Mitte. In diese Mulde werden die restlichen

Zutaten beigefügt. Nun wird alles verknetet.

Mürbeteig ist schnell und einfach

herzustellen und lässt sich für viele Backwaren verwenden.

Vor allem für verschiedene Kuchen von Käsekuchen bis

zur Nussrolle und für Plätzchen, wie das Schwarz-Weiß-Gebäck

eignet er sich hervorragend. Probieren Sie es einfach mal, es ist garnicht schwer.

Der Name ist Programm: Gebäck aus

Mürbeteig ist einfach mürbe: trocken und dennoch schmelzend.

Es ist lecker, knusprig und dennoch zart.

Mürbeteig wird für die unterschiedlichsten Gebäcke verwendet. Von feinem Teegebäck, das auf der Zunge zergeht, bis hin zum festen Tortenboden, der robust genug ist, um die schwere Füllung zu tragen.

Der Mürbeteig ist ein Knetteig, den man nur mit kalten Händen zubereiten soll. Denn Mürbeteig nimmt Wärme übel. Er wird klebrig und weich – auch „brandig“ genannt – und dann ist er auch nicht mehr mit zusätzlichem Mehl zu retten.

Hier einige Tipps, damit der Teig

auch gelingt:

1. Zutaten, Hände und Arbeitsfläche sollen gut gekühlt sei.

2. Möglichst feinen Zucker verwenden. Grober Zucker bildet braune Punkte im Gebäck.
3. Lieber zu wenig kneten, als zu lange.
4. Dem Teig vor dem Backen Ruhe gönnen! Am besten im Kühlschrank lagern!
5. Je mehr Zucker der Teig enthält, desto knuspriger wird das Gebäck.
6. Den Teig zum Kühlen zu einer Kugel formen. Mit Frischhaltefolie abdecken um den Teig vom Austrocknen zu schützen.

Zur Lagerung des Mürbeteiges:

Der Mürbeteig ist gut eine Woche im Kühlschrank

haltbar. Zum Einfrieren eignet sich der Teig auch sehr gut, man

sollte ihn aber in eine zusätzliche Folie packen.

Blitzschnell zum Mürbeteig:

1-2-3 – Teig, der Spitzname des Mürbeteigs,

kommt daher, dass man lediglich 3 Zutaten braucht, um den Teig herzustellen.

Als Eselsbrücke:

1 Teil Zucker

2 Teile Fett

3 Teile Mehl

und nichts kann mehr daneben gehen.

Hier nochmals das Grundrezept für

einen Mürbeteigboden oder – Plätzchen:

Zutaten:

100 g Zucker

200 g Butter

300 g Mehl

1 Ei

Die Zubereitung ist auch wirklich

simpel:

Die gut gekühlte Butter mit dem Zucker verkneten, das Ei dazugeben und kneten, bis eine homogene Masse entsteht. Zum Schluss das Mehl dazugeben und kneten.

Den fertigen Teig zu einer Kugel formen, in

Frischhaltefolie wickeln und kühl stellen. Anschließend

den Teig mit Mehl bestäuben und ausrollen. Gebacken

wird der Teig bei guter Hitze von 200 bis 220°C, damit der

Zucker karamellisiert und das Gebäck schön braun macht.

Es gibt eine große Vielfalt an Backrezepten, aber mit diesen Grundrezepten

decken Sie den größten Teil aller Teigrezepte die Sie normalerweise benötigen ab.

Zu den [Backrezepten](#)