

Wertvolle Tipps zum Video "Feine Hausmannskost"

Küchenhelfer "Schneidbrett"

- Es ist ratsam, in der Küche immer ein eigenes Brett für Zwiebel oder Knoblauch und Lauch zu verwenden. Besonders ein Holzbrett nimmt mit der Zeit starke Gerüche an. (Ich verwende es aber trotzdem weit lieber als Plastikbretter, wo ich fürchten muss, dass immer kleinster Plastik-Abrieb in meinem Essen landet)

Wenn du nach einer Zwiebel mal einen Apfel für dein Kompott geschnitten hast, dann weißt du, wovon ich spreche. Gut gewaschene Holzbretter können aber, an der Sonne getrocknet, die Gerüche auch wieder verlieren.

Küchenhelfer "Schere"

- Eine meiner Lieblings-Küchengeräte ist eine Schere. Damit schneide ich von frischen Kräutern bis hin zu Trockenfrüchten alles klein, ganz ohne Messer und Brett.

Steinsalz

- In allen Veggi Mäggi Rezepten wird gutes Steinsalz verwendet. Das ist entweder ungereinigtes Salinen-Salz oder gutes Kristallsalz – gibt's inzwischen auch aus Österreich oder Deutschland und muss nicht vom Himalaya her gekarrt werden – ohne Rieselhilfen und noch mit allen Mineralien und Spurenelementen, die im Salz von Natur aus vorkommen. Ganz im Gegenteil zu herkömmlichem Koch-Salz, von dem zu Recht gesagt wird, dass zu viel Salz ungesund ist.

Gutes Steinsalz gibt es auch in Form von Salzbrocken. Die können in einem Schraubglas in Wasser aufgelöst werden und dienen als Salz-Sole auch zum Würzen von deinen Speisen.

Meersalz hat eigentlich auch noch naturbelassen alle Inhaltsstoffe, durch die Umweltbelastung der Meere verwende ich es allerdings seit einigen Jahren nicht mehr in meiner Küche.

Zum Erdäpfel (Kartoffel)-Schälen

- Erdäpfel sollten erst kurz vor dem Weiterverarbeiten oder Verzehr geschält werden. Durch Kontakt mit Sonnenlicht entwickeln sie nämlich Solanin, das giftig ist. Leicht grünliche Stellen deshalb immer wegschneiden oder abschaben, bevor der Erdäpfel weiter verwendet wird. Auch schwarze Punkte oder größere dunkle Stellen gehören weg geschnitten.

Wenn Erdäpfel im Frühjahr zum Austreiben beginnen, können sie immer noch verwendet werden. Dann nur die Triebe abbrechen und die Ansatzstellen der Triebe großzügig ausschneiden.

Marinierte oder weiter verarbeitete gekochte Erdäpfel können im Kühlschrank gut 1-2 Tage noch aufbewahrt werden für eine nächste Verwendung.

Erdäpfel-Salat sollte vor dem Genießen mindestens 1-2 Stunden noch ziehen können. Am nächsten Tag – im Kühlschrank gelagert – schmeckt er am allerbesten.

Kala Namak - was ist das?

- Hier bei den Semmelknödeln kommt wieder das köstliche Kala Namak zum Einsatz. Es ist indisches Schwarzes Salz, das von Natur aus Schwefel enthält und bei Berührung mit Flüssigkeiten einen ei-ähnlichen Geruch und Geschmack entwickelt. Kala Namak bekommst du im Asia-Laden oder hier: BioVegan-Versand

Ein kleiner Abwasch-Tipp für dich

- Gefäße, in denen Teige aus Mehl und Wasser oder Pflanzenmilch angerührt wurden, sind am leichtesten mit lauwarmem bis kühlem Wasser und den bloßen Händen zu reinigen. Erst wenn alle Mehltreue abgewaschen wurden, sollte ein Küchenschwamm und Spülmittel zum Einsatz kommen. Grund: Der Kleber im Mehl hinterlässt nämlich auch klebrige Stellen in deinem Schwamm und bei Kontakt mit sehr heißem Abwaschwasser werden die Teigreste schnell fest und sind dann schlecht zu entfernen.