

F. JÜRGEN HERRMANN

# DAS GROSSE LEXIKON DER SPEISEN

1. Auflage



Best.-Nr.: 05131

[www.speisenlexikon.de](http://www.speisenlexikon.de)

## **Autor**

F. Jürgen Herrmann, Dresden

## **Mitarbeit an der 1. Auflage**

Reinhard Müller-Jansen, Saarbrücken

## **Verlagslektorat**

Benno Buir

Das vorliegende Buch wurde auf der Grundlage der aktuellen amtlichen Rechtschreibung erstellt.  
Ein Verzeichnis der Bildquellen befindet sich am Schluss des Buches ab S. 1090.

1. Auflage 2012

Druck 5 4 3 2 1

Alle Drucke derselben Auflage sind parallel einsetzbar, da sie bis auf die Behebung von Druckfehlern untereinander unverändert sind.

ISBN 978-3-8057-0513-4

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag genehmigt werden.

© 2012 by Fachbuchverlag Pfanneberg GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten  
<http://www.pfanneberg.de>  
<http://www.speisenlexikon.de>

Korrektorat: Textagentur Da Rin, 50678 Köln

Umschlag: alias.medienproduktion GmbH, 12526 Berlin

Satz: Reemers Publishing Services GmbH, Krefeld ([www.reemers.de](http://www.reemers.de))

Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH, 47574 Goch

## Vorwort

*Das große Lexikon der Speisen* ist ein umfassendes und modernes Nachschlagewerk für die Küche, das das gesammelte kulinarische Wissen der deutschen und internationalen Küche abbildet.

- Es ist alphabetisch aufgebaut und enthält über **17.000 Einträge** und etwa **1.100 farbige Abbildungen**.
- Aufgenommen wurden **Zutaten und Speisen** von den klassischen Garnituren bis zur Herstellung von Trendspeisen und etablierten ausländischen Speisen.

Es wendet sich an alle **Küchenprofis** – Köche und Küchenmeister in Ausbildung und Beruf, Mitarbeiter der Gastronomie, der Hauswirtschaft und des Lebensmittelhandels – sowie an alle, die gerne kochen und sich **der Kochkunst zugetan** fühlen.

**Das Buch** spiegelt die gegenwärtige Fachpraxis wider. Dem Ernährungstrend in der Gesellschaft folgend finden neben traditionellen Verfahren der deutschen und der regionalen Küche auch europäische Zubereitungen, insbesondere aus der mediterranen Küche, sowie internationale, speziell asiatische Gerichte ihren Niederschlag.

Hinweise zu den Verfahren der Speisenerbeitung und Informationen zu Rechtsbestimmungen runden die Einträge ab.

Über das Buch verteilt werden besonders hervorzuhebende Zubereitungen als kalkulierbare Rezepte präsentiert.

**Die beiliegende CD** enthält

- alle Einträge des Buches im Volltext, eingebettet in eine Recherche-Software, die den schnellen Zugang zu den Informationen gewährleistet.
- eine Rezepte-Software mit den kalkulierbaren Rezepten des Buches – inkl. Nährwertberechnung, Umrechnungsfunktion für die Portionen und der Möglichkeit, eigene Rezepte einzugeben und so eine persönliche Rezept-Datenbank aufzubauen.

So kann dieses umfangreiche Werk nicht nur als Buch im Bücherschrank oder zum Nachschlagen in Ihrer Küche, sondern auch als Software in vielerlei Hinsicht zum **unentbehrlichen, praktikablen Küchenbegleiter** werden.

Unser **Dank** gilt all denen, die an der Entstehung des Werkes beteiligt waren, insbesondere aber

- Herrn Bäckermeister *Wilhelm Jung* aus Lörrach und Herrn Fleischermeister *Frank Müller* aus Dresden. Sie begutachteten Einträge aus Bäckerei und Fleischerei.
- Frau *Shoko Kono*. Sie lieferte für Speisen der asiatischen Küche viele wertvolle Praxishinweise.
- dem Sternekoch *André Tienelt* aus Bad Schandau, der Rezepturen und Fotos aus der modernen jungen Küche bereitgestellt hat.
- den Küchenmeistern *Thea* und *Dieter Nothnagel* aus Berlin, die bei der Gestaltung des Bildmaterials mitgewirkt haben.

Ein **besonders herzlicher Dank** gilt *Reinhard Müller-Jansen*, Saarbrücken, der mit ausgesprochener Gründlichkeit den Lexikontext der 1. Auflage mit bearbeitet, ergänzt und insbesondere auf seine Praxisrelevanz untersucht hat.

Niemand ist unfehlbar – und ein Nachschlagewerk lebt auch vom Dialog mit seinen Nutzern. Für Hinweise und Kritik, Anregungen und Ergänzungen sind Autor und Verlag dankbar.

**Arbeiten Sie aktiv am Großen Lexikon der Speisen mit: Schicken Sie uns Ihre eigenen Rezepte – nach Prüfung übernehmen wir sie mit Quellenangabe gern in die folgenden Auflagen!**

**Weitere Informationen:** [www.speisenlexikon.de](http://www.speisenlexikon.de) oder [www.pfanneberg.de](http://www.pfanneberg.de).

Möge *Das große Lexikon der Speisen* im Interesse der Kochkunst für alle Nutzer zum unentbehrlichen Ratgeber beim Kochen, bei der Rezepturgestaltung und bei der beruflichen Aus- und Weiterbildung werden.

## Hinweise für den Gebrauch der Buch-CD

Die Buch-CD zu „*Das große Lexikon der Speisen*“ enthält zwei vollwertige Software-Produkte:

1. Den Inhalt des Buches – Texte und Bilder mit Recherche-Funktion und interner Verlinkung
2. Die Rezepte des Buches – Rezeptdatenbank mit Nährwertberechnung, erweiterbar um eigene Rezepte

### Start

Wenn Sie die CD in Ihr Laufwerk einlegen, öffnet sich (bei Standardeinstellungen Ihres PCs) unser **Startmenü** automatisch.

Hat Ihr PC nicht die Standardeinstellung, wählen Sie über Arbeitsplatz oder Ihren Windows-Explorer Ihr CD-Laufwerk an. Eine der Dateien der CD ist **CD\_Start.exe**. Diese öffnen Sie mit einem Doppelklick.

Im Startmenü können Sie nun die Software-Produkte auf Ihrem PC menügeführt installieren.



### Das große Lexikon der Speisen – Software

Nach Installation oder Start direkt von der CD öffnet sich das Menü der Recherche-Software. Über den Menüpunkt Hilfe erhalten Sie detaillierte Informationen zu den unterschiedlichen Suchfunktionen.

Sie können durch die Stichwörter blättern, Buchstabengruppen direkt anklicken, nach Stichwörtern suchen, nur Stichwörter mit Rezepturen anzeigen oder den gesamten Buchtext nach Begriffen durchsuchen lassen.



### Rezepte-Software mit Nährwertberechnung

Mit der Rezept-Datenbank können Sie die Rezepte des Buches ansehen und drucken, eigene Rezepte erstellen und verwalten. Nährwerte werden auf Grundlage einer Nährwerttabelle berechnet und angezeigt, die Anzahl der Portionen kann automatisch umgerechnet werden.

Die Bedienung ist schnell und einfach zu erfassen, zusätzlich stehen eine Anleitung und die Hilfe-Funktion zur Verfügung.



## A

**A HORNO** Spanische Bezeichnung für »in der Röhre oder im Ofen gebraten, gebacken, überbacken«.

**À L'ANGLAISE** Bezeichnet eine Garstufe: englisch zubereiten. Bei Fleisch rosa braten, bei Gemüse naturell garen, mit frischer Butter vollenden. Bezeichnung auch für englische Panierung bei Fisch- und Fleischspeisen.

**À LA** Französische Bezeichnung, die in die deutsche Fachsprache eingegangen ist. Übersetzt mit »auf« oder »nach«, beispielsweise »auf Bauernart« oder »nach der Art des Hauses«. Hinweis auf bestimmte Zubereitungsformen. Siehe auch → *Garnitur*.

**À LA BARIGOULE** Barigoule als Abwandlung des provenzalischen Begriffes »farigoule«, zu Deutsch → *Thymian*. Weist auf Zubereitung mit Thymian hin.

Der Name kann sich auch auf das provenzalische Wort »barigoulo« beziehen, das mit »Pilz« oder »breitkrempeiger Hut« übersetzt werden kann. Möglicherweise wird damit das pilzförmige oder hutähnliche Aussehen von Artischockenherzen beschrieben. Demnach werden auch Artischockenspeisen unter dieser Bezeichnung angeboten.

**À LA BRESSE** → *Bresse-Art*

**À LA CARTE** Nach der Angebotskarte bestellen. Der Gast bestellt nach der Karte und wird individuell bedient. Er stellt sich sein Menü selbst zusammen. Die bestellten Speisen oder Teile der Speisen sind in der Küche vorbereitet und werden nach der Bestellung fertiggestellt oder die Speisen werden nach Bestellung ganz frisch zubereitet (Zubereitung → *à la minute*).

**À LA MINUTE** Angebot und Zubereitung von nicht vorrätig gehaltenen Speisen. Nach der Bestellung werden die ausgewählten Speisen »minutenschnell« für den Gast zubereitet.

**À LA NAGE** Bezeichnung für schwimmende Zubereitung von Fisch, Schalen- und Krustentieren, wobei die geschmacklich abgestimmte Garflüssigkeit, die meist auch Gemüsestreifen enthält, mitserviert wird.

Beim Anrichten werden entweder Speise und Garflüssigkeit zusammen in einem Gargefäß oder es wird auf Anrichtegereschirr mit der Garflüssigkeit angerichtet. Mitunter wird aus der Garflüssigkeit eine leichte Sauce zubereitet, die mit der Speise und den Gemüsestreifen angeboten wird.

**À PART** Französisch, deutsch übersetzt mit »extra« oder »getrennt«. Die Speisenteile extra anrichten, vorlegen oder auf dem Tisch einsetzen. Die Speisenteile können auch in einem separaten Serviergeschirr angerichtet werden.

**À POINT** Fleisch auf den Punkt garen, dabei ist das Innere voll rosa. Die Kerntemperatur beträgt dann 60–68 °C. Bei Daumendruck federt das Fleisch leicht nach. Siehe auch → *Garstufen, für Fleisch*.

**AACHENER LEBERWURST** Spezialität aus Aachen in Nordrhein-Westfalen: Kochstreichwurst, fein zerkleinert, mit mindestens 10 % Leberanteil.

Aus fettgewebereichem Schweinefleisch, Flomen, Speck und Schweinemasken, auch grob entschtem Rindfleisch hergestellt. Siehe auch → *Leberwurst*.

**AACHENER PRINTEN** In der Region Aachen hergestellte braune, meist rechteckige → *Lebkuchen*, außen knusprig, innen saftig weich. Typisch ist die Verwendung von Kandiszuckererzeugnissen und Rübenkrautsirup sowie von Mandeln, Hasel- und Walnüssen.

**AAL** Süßwasserfisch, zeitweilig im Meer lebend. Über 50 klassische Zubereitungsarten sind bekannt. Aal eignet sich zum Kochen, zum Räuchern. Besonders geschätzt sind Aalspeisen in Aspik und die regional unterschiedlichen Aalsuppen. Räucheraal ist weiterhin ein beliebter Büfettbestandteil. Das → *Aalblut* diente traditionell für Saucen und Ragout als Bindemittel. Siehe auch → *Flussaal*.

**AAL ABZIEHEN** → *Aal vorbereiten*

**AAL VORBEREITEN** Die Schleimschicht des Aals mit reichlich Grobsalz gut einreiben, Salz einige Minuten einwirken lassen, anhaftendes Salz mit dem Schleim durch Reiben mit der Hand abstreifen, gründlich waschen.

Mit einem scharfen Messer am After einstecken und die Bauchdecke zum Kopf hin aufschneiden, dabei darauf achten, dass die Innereien nicht verletzt werden.

Das Messer am After erneut ansetzen und etwa 5 cm in Richtung Schwanz aufschneiden. In diesem Bereich befindet sich der Rest der Niere. Im Afterbereich die Innereien mit dem Daumen lösen, dann diese zum Kopf hin herausziehen und unmittelbar hinter den Kiemen abschneiden. Die am Rückgrat liegende Haut aufritzen, die darunter befindliche Niere unter fließendem Wasser auswaschen, dabei Vertiefungen im Rückgrat sauber auskratzen.



Zum Häuten sind zwei Verfahren üblich:

- Die Aalhaut mit einem scharfen Messer hinter dem Kopf und den Brustflossen einschneiden und etwas lösen. Eine kräftige Schnur hinter dem Kopf in den Schnitt binden. Den Aal aufhängen, die gelöste Haut mit einem Tuch greifen und zum Schwanz hin abziehen. Mit der

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

anderen Hand muss dabei der Aal stramm nach unten gezogen werden.

- ② Nach dem Ausnehmen des Aals im Kopfbereich die Haut vom Bauchlappen beginnend rundherum lösen. Es muss so viel Haut gelöst werden, dass man den haut-



freien Aal gut festhalten kann. Dann die Haut Richtung Kopf abziehen und im folgenden Richtung Schwanz endgültig entfernen.

Bei beiden Vorbereitungsarten sind noch die Rückenflosse, Brust- und Bauchflossen zu entfernen, wobei immer gegen den Strich zu arbeiten ist.

#### TIPP

Vorsicht vor → *Aalblut*. Enthaltene Innereien können den Geschmack beeinträchtigen.

**AAL, AM SPIESS** Aalstücke ohne Haut und Gräten, etwa 5 cm lang, marinieren mit Zitrone, Petersilie, Salz, wenig Pfeffer und Öl, aufspießen, mehlen, braten. Die Sauce extra anrichten.

**AAL, AUFGEROLLT** Badische Spezialität: Aalfilets mit Kräuterfarce (→ *Hechtfarce* mit Dill, Petersilie, Zitronenthymian, Zitronenmelisse u. Ä.) bestreichen, zusammenrollen, mit blanchierten Lauchstreifen oder Bindschnur zusammenbinden, mit Wein im Ofen garen.

**AAL, BELGISCHE ART** → *Aal, grün*

**AAL, BERLINER ART** Aal häuten, in Stücke schneiden, in Vollbier mit Zwiebelscheiben, Pfefferkörnern und Lorbeerlaub dünsten. Fond mit geriebenem Graubrot binden, passieren.

#### AAL, BLAU

- ① Aal ausnehmen, nicht häuten, würzen. Am Kopf und Schwanz zusammenbinden und mit heißem Essig überbrühen. In einem Wurzelsud 20–30 min gar ziehen lassen. Anrichten mit Apfel- oder Sahnemeerrettich, zerlassener Butter oder mit → *Kapernsauce*.
- ② Aal in größere Stücke schneiden, in mit wenig Essig gesäuertem Salzwasser aufkochen, dann gar ziehen lassen. Anrichten mit zerlassener Butter und Meerrettich, auch mit Kapernsauce und Salzkartoffeln.

**AAL, BÜRGERLICHE ART** Aal häuten, in etwa 5 cm große Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen, dünn mehlen, in Butter mit gehacktem Salbei braten. Anrichten mit Zitronenecke und Speisesenfrossette auf Salatblatt.

**AAL, FLÄMISCHE ART** Frische Aalstücke mit Butter anbraten, salzen, pfeffern, dann mit Brennesseln, Sauerampfer, Kerbel, Petersilie, Salbei, Estragon und Dill in hellem Bier dünsten. Sauce mit Eigelb und Rahm binden. Siehe auch → *flämische Art*.

**AAL, FLORIMONDE** Kleine Aale in Zitronensaft marinieren, zusammenrollen, in Alufolie wickeln, im Ofen backen. Anrichten mit Kräuterbutter und → *Kartoffelchips*.

**AAL, FRANZÖSISCHE ART** Aal in etwa 5 cm große Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen, dünn mehlen, in Butter anbraten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Zwiebelwürfelchen, Champignonscheiben oder -würfel in die Pfanne geben, kurz schwenken, mit Mehl bestäuben, ohne Farbe nehmen zu lassen. Weißwein und Fischbrühe angießen, unter Rühren zum Kochen bringen, gehackte Petersilie, Estragon, Thymian und Salbei hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Fisch in die Sauce einsetzen und fertig pochieren, herausnehmen und warm stellen. Sauce einkochen, mit Eigelb und Rahm legieren, mit Zitronensaft würzen und den Aal damit überziehen.

#### AAL, GEBACKEN

- ① Aal enthäuten, filetieren, in breite Streifen schneiden, panieren und frittieren. Mit frittierter Petersilie und Zitronenspalten anrichten.
- ② Aal enthäuten, in etwa 5 cm lange Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer, Zitrone würzen, panieren (→ *Wiener Panierung*), frittieren. Tataren- oder ähnliche Sauce extra reichen.
- ③ Ganzen enthäuteten Aal marinieren mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft, zur Spirale rollen, binden, im Ofen backen. Garnieren mit Pfeffergurkenscheiben, → *Robertsauce* extra reichen.

#### AAL, GEDÜNSTET

- ① Aalstücke ohne Haut mit Fischbrühe und → *Weißwein* dünsten. Mit → *Krebssauce* und Krebschwänzen anrichten.
- ② Aalstücke ohne Haut würzen mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, mehlen, in Butter bräunen. Gehackte Sardellen und Champignonscheiben oder -würfelchen zugeben. → *Sherry* und einige Tropfen Weinessig angießen, Aal gar dünsten. Aalstücke aus dem Fond nehmen, warm stellen, den Fond reduzieren, Rahm zugeben. Mit heller → *Mehlschwitze* leicht binden.

Aal zusammen mit der Sauce anrichten.

#### AAL, GEGRILLT

- ① Frischen Aal mit Haut in etwa 5 cm lange Stücke schneiden, in Fischbrühe etwa 5 min kochen, herausnehmen, nach Erfordernis würzen, mehlen, langsam auf dem Rost garen; → *Kräuterbutter* oder Sardellenbutter extra reichen.
- ② Ausgenommene frische Aalstücke mit Haut einölen und direkt auf der Holzkohlenglut grillen. Pfeffern, erst

später salzen. Das Fett tropft teilweise ab, der Grillfisch bleibt saftig. Die krosse Aalhaut stellt eine Delikatesse dar. Mit Zitronenachteln reichen.

**AAL, GERÄUCHERT** Räucheraal: ausgenommener → Aal mit Kopf und Haut, im Hängen heiß geräuchert. Als Imbiss auch mit Rührei angeboten.



**AAL, GESPICKT** Aal enthäuten, mit Sardellenfilets, Trüffel- oder Pfeffergurkenstreifen spicken; zusammenrollen, binden, in Fischsud pochieren. Überziehen mit → *Tomatensauce*.

**AAL, GRÜN** Berliner Spezialität; ursprünglich aus Belgien (Flamen) stammend: Zwiebel- und Schalottenwürfelchen in Butter hellgelb anbraten, etwa 5 cm lange Aalstücke mit Haut dazugeben, einige Minuten dünsten. Gehackte Kräuter wie Sauerampfer, Petersilie, Kerbel, Estragon, junge Brennesselblätter, Pimpinelle, Brunnenkresse (ohne Stiele), Kerbel zugeben, kurz mit andünsten. → *Weißwein* angießen, den Aal fertig dünsten, aus dem Fond nehmen und warm stellen. Den Fond einkochen, mit Eigelb binden, mit Zitronensaft würzen, über den Fisch nappieren, erkalten lassen und kalt anrichten. Geeignet als kalte Vorspeise oder als kaltes Gericht, dann dazu Pellkartoffeln und Gurkensalat in → *Dillsahne* reichen.

#### TIPP

Es ist möglich, jungen frischen Spinat ohne Stiele wie die Kräuter zu hacken und so mitzuverwenden.

**AAL, HAMBURGER ART** Aal in etwa 5 cm lange Stücke schneiden; mit kleinen ganzen Zwiebelchen, geeignet sind geschälte Perl- oder Silberzwiebeln, in → *Weißwein* und Fischbrühe dünsten, aus dem Fond nehmen und warm stellen; Fond mit weißer Mehlschwitze oder Mehlbutter binden, abschmecken, Fisch beim Anrichten mit der Sauce nappieren. Garnieren mit kleinen → *Mehlklößchen*, mit gehackter Petersilie bestreuen.

**AAL, HAUSHÄLTERINART** Aal in Stücke von 6–8 cm schneiden, Haut einschneiden, salzen und pfeffern, grillen; garnieren mit Pfeffergurken. → *Kräuterbutter*, mit Speisesenf vermischt, extra reichen.

#### AAL, HOLLÄNDISCHE ART

① Aal enthäuten, in etwa 4 cm lange Stücke schneiden, Fischsud aus Wasser, Spickzwiebel, trockenem Weiß-

wein, zerbrochenen schwarzen Pfefferkörnern zubereiten, die Aalstücke darin pochieren, aus dem Sud nehmen und warm stellen. Sud passieren, mit weißer Mehlschwitze binden, etwa 20 min köcheln lassen, mit Sahne-Eigelb-Mischung legieren, geriebenen rezenten Holland-Gouda einrühren, abschmecken; Aalstücke anrichten, mit Sauce überziehen, garnieren mit gehackter Blatt Petersilie. Salzkartoffeln extra reichen.

② Aal im Fischsud wie oben beschrieben pochieren, herausnehmen und anrichten, mit gehackter Blatt Petersilie bestreuen. Zerlassene Butter und Salzkartoffeln extra reichen.

**AAL, IN DILLSAUCE** Frische Aalstücke (enthäutet) in gewürzter Fischbrühe pochieren, herausnehmen und warm stellen; Fischbrühe passieren, mit heller Mehlschwitze binden, 20 min köcheln lassen, mit Rahm verfeinern, abschmecken. Reichlich frischen Dill dazugeben. Fisch anrichten und mit der Dillsauce überziehen.

**AAL, IN GELEE** Aalstück mit Haut in einem Fischsud pochieren, herausnehmen, erkalten lassen. Klare Fischbrühe unter Verwendung von → *Madeira* gut abschmecken und mit z. B. Aspikpulver einen Aspik herstellen. Eine Form mit Aspikmantel auskleiden, Dekorationen wie z. B. Scheiben von gekochten Eiern, Möhrenscheiben, Selleriescheiben, Dillfäden, Petersilienblätter, Tomatenecken u. Ä. in den Mantel eingießen, dann die Aalstücke einsetzen und mit Aspik auffüllen. Gut durchkühlen; eine → *Vinaigrette* mit feinen Tomatenwürfeln, gehacktem Dill, Kerbel, Petersilie, Schnittlauchröllchen und Ketchup beim Anrichten dazu reichen.

**AAL, IN MARINADE** 4–5 cm lange Aalstücke würzen mit Salz, Pfeffer, Zitrone; in Butter dünsten und dann mit gewürzter Marinade übergießen, anschließend gut durchziehen lassen. Als Marinaden eignen sich → *Essig-*, → *Rotwein-* oder → *Currymarinade*. Verwendet als kalte Vorspeise.

**AAL, IN RAHM** Frischen Aal ohne Haut in Stücke schneiden und in → *Weißwein* pochieren. Den Pochierfond verkochen mit Champignonfond und → *Béchamelsauce* sowie Rahm zugeben. Die Aalstücke in die Sauce zurücklegen, jedoch nicht mehr aufkochen. Anrichten mit gedünsteten Champignons und Zwiebelchen.

**AAL, IN ROTWEIN** Aal in 5 cm lange Stücke schneiden, salzen, pfeffern, in heißem Öl anbraten, im Ofen 10 min fertig garen.

Saucenherstellung: Zucker goldbraun karamellisieren, mit Essig ablöschen. Butter und geschälte ganze Schalotten, kleine Lauchstange, Zwiebelwürfel zugeben, kurz dünsten. Mit → *Portwein* ablöschen und um die Hälfte einkochen. → *Rotwein* angießen, wieder um die Hälfte einkochen. Kalbsjus, grob gewürfelte Champignons, Salz, Pfeffer zugeben, etwa 30 min am Siedepunkt halten. Pfefferkörner 10 min vor Garende zugeben. Sauce passieren, aufkochen, kalte Butter unterarbeiten, Sauce abschmecken. Gedünstete Lauchzwiebeln und Fischkartoffeln extra reichen.

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Aal:	
1,0 kg	Aal, enthäutet
	Pfeffer, Salz
0,09 kg	Pflanzenöl (etwa 6 EL)
Sauce:	
0,004 kg	Zucker (etwa 1 TL)
0,004 l	Estragonessig (etwa 1 TL)
0,03 kg	Butter (2 EL)
0,04 kg	Schalotten (4 St.)
0,2 kg	Lauch (2 kleine Lauchstangen)
0,2 kg	Zwiebeln
0,25 l	Portwein
1,0 l	Rotwein
0,5 l	Kalbsjus
0,04 kg	Champignons
0,12 kg	Butter, kalt
	Knoblauchzehe, Petersilie, Pfefferkörner, weißer Pfeffer, Salz

**AAL, IN WEISSWEIN** Aalstücke ohne Haut in → *Weißwein* einlegen, unter Zugabe von aromatischen Zutaten, speziell Weißem vom Lauch, Petersilienwurzel, Spickzwiebel, Thymianzweigchen pochieren, herausnehmen und zur Seite stellen. Die Garflüssigkeit klären, mit → *Aspik* versetzen, gut abschmecken, die Aalstücke einsetzen, auskühlen lassen. Als Vorspeise zu verwenden.

**AAL, KATALONISCHE ART** Aal in dicke Stücke schneiden, in Öl braten; auf gewürfeltem grünem Gemüsepaprika und Tomaten, in Öl mit einer Spur Knoblauch gedünstet und mit gehackter Petersilie vermischt, auflegen.

**AAL, MARINIERT** In würzig saurer → *Marinade*, im Handel erhältlich. Vor dem Anrichten in kleine Stücke schneiden.

**AAL, MIT BACKPFLAUMEN** Abgezogenen Aal in 5–6 cm lange Stücke schneiden; frische geschälte Silber- oder Perlzwiebeln in Butter zusammen mit den Aalstücken anbraten, → *Rotwein* und → *Marc* angießen, Kräutersträußchen, Knoblauchzehe und Zucker dazugeben. Mit aufgelegtem Deckel zum Kochen bringen, Deckel abheben, den Alkohol anzünden; Deckel wieder auflegen, den Aal bei ganz geringer Hitze langsam bis zu 2 h garen; eingeweichte Backpflaumen (Backpflaumen, die in Schwarztee etwa 2–3 h eingelegt waren) zu dem Aal in den Topf geben, weitere 30 min garen; Sauce nach Belieben mit etwas Mehlschwitze binden, abschmecken.

Geeignete Beilagen sind Schneebällchen, Semmelknödel o. Ä.

**AAL, MIT SALBEI** Aal mit Haut in etwa 5 cm lange Stücke schneiden, mit Zitronensaft marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, abwechselnd mit Salbeiblättern auf Spieße reihen, grillen. Gebutterte grüne Erbsen extra reichen.

**AAL, MIT TOMATENSAUCE** Kleine ganze Aale mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Als Ring zusammenbin-

den, mit Backteig panieren, frittieren; → *Tomatensauce* extra reichen.

## AAL, MÜLLERINART

- 1 Aal ohne Haut in etwa 5 cm lange Stücke schneiden, würzen mit Salz, Pfeffer und Zitrone, dünn mehlen, in Butter braten; mit Zitronensaft beträufeln, mit brauner Butter übergießen, mit gehackter Petersilie bestreuen.
- 2 Zubereitung wie oben, dann Zitronenscheiben auf den Fisch legen, gehackte Petersilie in Butter aufschäumen, über die Zitronenscheiben geben.
- 3 Zubereitung wie oben, dann gehackte Petersilie in Butter aufschäumen, frisch gepressten Zitronensaft zugießen und über den Aal geben.



**AAL, PROVENZALISCHE ART** Den → *Aal* vorbereiten, ohne Haut in etwa 6 cm lange Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern, mehlen. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Aalstücke darin ringsherum goldgelb anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Zwiebelwürfel und durchgepresste Knoblauchzehe in das Öl geben und goldgelb werden lassen. Aalstücke wieder dazugeben. → *Weißwein* und Sardellenpaste miteinander verrühren und zu dem Aal geben. Enthäutete Tomaten halbieren, zugeben und unter geringer Energiezufuhr etwa 15 min dünsten. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Chili, Zucker, Estragon, Oregano, Basilikum, Thymian, Rosmarin. Beim Anrichten mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu Fischkartoffeln und Blattsalat extra reichen.

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1,0 kg	Aal
	Zitronensaft, Salz, Pfeffer
0,075 kg	Olivenöl (etwa 5 EL)
0,075 kg	Zwiebeln
0,002 kg	Knoblauchzehe (etwa 1 St.)
0,125 l	Weißwein
0,01 kg	Sardellenpaste (etwa 1 EL)
0,5 kg	Tomaten
	Chili, Zucker, Petersilie, Estragon, Oregano, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Salz, Pfeffer

**AAL, SAURER** Spezialität aus Schleswig-Holstein: dünner → *Aal, in Gelee*.



**AAL, TEUFELSART** Aal ohne Haut in 4 cm lange Stücke schneiden, in Fischsud vorgaren, panieren mit Wiener Panierung, dann frittieren oder auch unpaniert grillen, vor dem Grillen dünn mit Buttereinfett oder Öl bestreichen. Beim Grillen können Aalstücke mit Haut verwendet werden. → *Teufelsauce* extra reichen.

**AAL, VOM ROST** Aalstücke mit Haut ziselieren; die Aalhaut einschneiden, ohne das Aalfleisch aufzuschneiden; würzen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft, mit Öl einstreichen, grillen. Beim Anrichten komplettieren mit → *Senfbutter* und Essiggemüse.

**AALBLUT** Vorsicht, rohes Aalblut ist giftig. Ein enthaltenes Nervengift darf nicht mit den Schleimhäuten und den Augen des Menschen in Berührung kommen. Durch Erhitzung wird das Gift inaktiviert.

**AALBRICKEN** → *Bratfischwaren* aus kleinen unzerteilten Aalen ohne Kopf. Der Aal wird frisch, mariniert und in Gelee angeboten.

**AALCOCKTAIL** Pochierte Aalfiletstücke ohne Haut und Gräten mit Garnelen, Apfel- und Selleriewürfeln vermengen, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer marinieren, abgedeckt durchziehen lassen. → *Mayonnaise* geschmacklich vervollständigen mit Meerrettich und geschlagener Sahne. Die Zutaten aus der Marinade nehmen, mit der Mayonnaise binden, abschmecken; beim Anrichten mit Kräutern und Eischeiben garnieren.

**AALGIFT** → *Ichthyotoxin*

**AALKRÄUTER** Zusammenstellung von Kräutern zur Aromatisierung unterschiedlicher Aalspeisen, insbesondere der Aalsuppe, aber auch von anderen Fischspeisen.

Aalkräuter bestehen aus → *Basilikum*, → *Bohnenkraut*, → *Dill*, → *Estragon*, → *Kerbel*, → *Majoran*, → *Petersilie*, → *Pimpinelle*, → *Salbei*, → *Schnittlauch*, → *Thymian*, → *Zitronenmelisse* sowie → *Selleriegrün*. Dazu kann noch etwas → *Lorbeerlaub* kommen.

**AALMUTTER** Gelb gefleckter, lang gestreckter, 30–40 cm langer Meerfisch mit Flossensaum aus Schwanz-, Rücken- und Afterflosse. Schuppen liegen in der Schleimhaut. Die Brut ähnelt der vom → *Glasaal*, daher stammt die Namensgebung.

Heimisch in den Küstengewässern Nordeuropas, Bedeutung nur für die regionale Küstenfischerei. Zartes, schmackhaftes Fischfleisch, wie → *Aal* zubereiten.

**AALQUAPPE** Aalrutte, Lotte, Trüsche: seltener schellfischartiger Süßwasserfisch, durchschnittlich 50 cm lang, zwischen 0,5–2 kg schwer, bewohnt europäische, sibirische und nordamerikanische Gebirgsseen und große Flüsse. Zeichnet sich durch weißes zartes Fischfleisch aus. Geeignet zum Pochieren, Dünsten, Braten, Grillen. Siehe auch → *Aalquappenleber*.

**AALQUAPPENLEBER** Verhältnismäßig große Leber der → *Aalquappe*, gilt als Delikatesse. Sie wird gern gebraten. Ein Durchgaren wegen des möglichen Parasitenbefalls ist erforderlich.

**AALRAGOUT** Aalstücke mit Haut, würzen mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, mehlen, in Buttereinfett bräunen. Gehackte Sardellen, Champignonviertel oder kleine ganze Champignons dazugeben. → *Sherry* und einige Tropfen Weinessig angießen, dünsten. Die Aalstücke herausnehmen, warm stellen. Fond im erforderlichen Maß mit Fischbrühe ergänzen, mit Mehlschwitze binden, abschmecken. Aal anrichten, mit Sauce überziehen. Fleurons anlegen.

Die Sauce kann auch mit Kapern, dann aber ohne Champignons und Sherry hergestellt werden.

**AALRAUCHMETTWURST** Norddeutsche Spezialität: schnittfeste fettreiche, dunkel geräucherte → *Rohwurst* aus Schweinefleisch, mittelkörnig.

Ursprünglich in Fischräucherarkammern mitgeräuchert. Der Name weist auf die durch das Räuchern gedunkelte Wursthülle hin.

**AALRAUCHSCHINKEN** Norddeutsche Spezialität: → *Rohschinken*. Ursprünglich in Fischräucherarkammern mitgeräuchert. Der Name weist auf die durch das Räuchern gedunkelte Oberfläche hin.

**AALRAUTE** → *Quappe* bzw. → *Lotte*. Siehe auch → *Aalquappenleber*.

**AALRISOTTO** Feine Schalottenwürfel in Olivenöl andünsten, Risottoreis hinzugeben, nach dem Glasigwerden mit heißer Aalbrühe und Weißwein allmählich angießen (Verhältnis 1:2,5), umrühren, würzen, im Ofen fertig garen.



© Sternekoch André Tienelt, Bad Schandau

Beim Anrichten heiße Räucheraalstücke obenauf legen und dekorieren. Garzeit etwa 18–20 min. Als eigenständiges Gericht, zum Beispiel mit pochiertem Landei und Kräuternage oder als Beilage anbieten.

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

0,1 kg	Risottoreis (italienischer Rundkornreis)
0,250 l	Aalbrühe vom Räucheraal
0,01 l	Olivenöl
0,05 kg	Schalotte (1 St.)
0,02 l	Weißwein
	Salz

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

**AALRUTTE** Aalquappe, Aalraupe, Quappe, Trusche: gelblich-bräunlich marmorierte, bis 60 cm lange → *Süßwasserfische* mit aalförmigem Körper, ähnlich dem Lengfisch. Lebt in Seen, Bächen und Flüssen Europas, Asiens und den großen Seen Amerikas. Hat auch Bedeutung für die Küstentischerei der Ost- und Nordsee.

Weißes, zartes, mageres und wohlschmeckendes Fischfleisch.

Vielfältig zubereitbar: braten mit Haut, gar ziehen im Kräutersud, kochen zu Fischsuppen.

Die große, aromatische und fette Leber eignet sich zum Braten oder Backen. Sie gilt als Delikatesse und wird auch geräuchert angeboten.

**AALRUTTE, BLAU** Aalrutte in Stücke schneiden, zubereiten wie → *Karpfen, blau*.

**AALRUTTE, IN WEISSWEINSAUCE** Fischschnitten in → *Weißwein* und Fischfond pochieren; nappieren mit → *Weißweinsauce*, vermischt mit dem eingekochten Fond; oft auch gratiniert.

**AALPIESSCHEN, JAPANISCHE ART** Flussaale ausnehmen und abziehen, Filets von der Mittelgräte trennen und in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Wenig salzen und 5 min durchziehen lassen. → *Reiswein*, Honig und → *Sojasauce* als Marinade über die Aalstücke gießen, etwa 30–60 min durchziehen lassen.

Aalstücke auf Metallspieße stecken und auf einen mit eingeölter Alufolie bedeckten Grillrost legen. Mit dem heißen Holzkohle- oder Elektrogrill etwa 15 min garen. Vorteilhaft ist ein Drehspieß. Während des Grillens wiederholt mit der Marinade bestreichen, um die Aalstücke glänzend zu überziehen.

Als Beilagen eignen sich körniger Kochreis, Gemüse wie junge Zwiebeln, Lauch, Paprikafrüchte sowie Pilze.

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1	kg	Aale
0,06	l	Reiswein
0,045	kg	Honig, flüssig (etwa 3 TL)
0,075	l	Sojasauce japanische Art (etwa 5 EL)
0,015	kg	Sojaöl (etwa 1 EL)

**AALSUPPE** Die Aalsuppe stammt aus der holländischen Küche und wird dort mit Bier zubereitet. Heute gilt sie als norddeutsche Spezialität. Dabei sind u. a. Mecklenburger, Bremer und Kurländer Varianten zu unterscheiden.



Für Aalsuppe werden unterschiedliche Gemüse und Trockenfrüchte je nach Region verwendet. Am bekanntesten sind die → *Aalsuppe, Hamburger Art*, → *Aalsuppe, holländische Art* und die → *Aalsuppe, Rügener Art*.

**AALSUPPE, HAMBURGER ART** Aal ausnehmen, abziehen, in etwa 2 cm große Stückchen schneiden, wässern/in Wasser legen. Mit Weinessig gesäuertes Wasser zum Kochen bringen; Kräuterbündel (Dill, Petersilie) zufügen, gewässerte Aalstückchen darin 25–30 min garen; Aalstücke herausnehmen, in Suppenterrine geben und warm stellen; Brühe passieren, ggf. reduzieren.

Schinkenspeck-, Zwiebel-, Möhren-, Selleriewürfel und breite Lauchringe mit etwas Fett hellgelb werden lassen, Wasser oder leichte Fischbrühe angießen, etwa 20 min garen.

Geschälte geviertelte Birnen und Backpflaumen in ganz wenig Wasser garen.

Aalbrühe und Schinken-Gemüse-Brühe (inklusive stückiger Einlage) zusammengießen, mit angerührtem Mehl binden, grüne Erbsen zugeben, 5–10 min köcheln lassen; mit den Kräutern säuerlich abschmecken.

Vorbereitetes Obst und Schwemmklobchen (→ *Schwemmklobchen, als Suppeneinlage*) zu den Aalstückchen geben, mit der fertigen Brühe übergießen; Garnitur von gehackter Petersilie oder Dillfäden.

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

0,750	kg	frischer Aal (2 kleine Aale)
0,100	kg	Schinkenspeck
0,08	kg	Zwiebeln (2 St.)
0,12	kg	Möhren (2 St.)
0,15	kg	Lauch (1 Stange)
0,05	kg	Sellerie
0,125	kg	Trockenpflaumen
0,125	kg	Apfelringe, getrocknet
n. G.		Majoran, Salbei, Estragon, Thymian
1	l	Fleisch- oder Kasslerbrühe
0,03	kg	Mehl
0,25	kg	Birnen (2 St.)
0,2	kg	Grüne Erbsen
		Dill, Zucker, Weinessig

#### TIPP

Ursprünglich wurde die Hamburger Aalsuppe aus Zutaten, die gerade vorrätig waren (»aall ns«, d. h. »alles drin«), jedoch ohne Aal, hergestellt (»Aalsuppe ohne«).

**AALSUPPE, HOLLÄNDISCHE ART** Hollandse Palingsoup; holländische Spezialität: enthäutete Aale in Stücke (etwa 1,5–2 cm) schneiden. Aus den Aalköpfen zusammen mit Seefischabschnitten, Zwiebelwürfeln, Lauchstückchen, Pfefferkörnern, Nelken, Lorbeerlaub, Wasser und → *Weißwein* eine Brühe bereiten, diese leicht salzen, passieren. Die Aalstücke in Butter andünsten, die Brühe angießen, fertig garen. Die fertigen Aalstücke herausnehmen; Garflüssigkeit passieren, mit Chili würzen, mit Eigelb-Sahne-Mischung binden, eiskalte Butterwürfelchen einziehen.

Feine Streifen von Lauch, Sellerie, Petersilienwurzel in Butter dünsten. Eine Suppenterrine mit gerösteten Weißbrotstücken auslegen, die Aalstücke auflegen, die Gemüsestreifen darübergeben, zuletzt die heiße Brühe angießen. Garnitur: Kerbel, Sauerampferstreifen.

Variationsmöglichkeiten:

- Die Suppe ohne geröstete Weißbrotscheiben anrichten.
- Zusätzlich in die Suppe geriebenen alten Holland-Gouda geben.

**AALSUPPE, RÜGENER ART** Mecklenburgisch-vorpommersche Spezialität: Aalgräten in Salzwasser ansetzen und etwa 30 min köcheln lassen. Gewürze zugeben und die Aalbrühe einige Zeit weiter am Siedepunkt halten.

Speckwürfel langsam in Butter auslassen, dann Zwiebel- und andere feine Gemüsestreifen zugeben und zusammen mit dem Speck glasig dünsten. Mehl anstäuben und mit passierter Aalbrühe auffüllen. Die Suppe etwa 15 min leicht köcheln lassen, dann die Aalfiletstücke etwa 10 min in der Suppe gar ziehen lassen. Abschmecken mit → *Weißwein*, Zitrone, Salz und weißem Pfeffer.

Geröstete Weißbrotwürfelchen, gehackte frische Kräuter und Sauerrahm dienen zur geschmacklichen Vollendung; sie können beim Anrichten auch zur Garnitur mitverwendet werden.

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1	l	Wasser
0,5	kg	Aal, filetiert
0,06	kg	Speck, durchwachsen
0,1	kg	Zwiebeln
0,08	kg	Möhren
0,06	kg	Knollensellerie
0,06	kg	Lauch
0,08	kg	Butter
0,06	kg	Mehl
0,05	kg	Weißbrotscheiben, Toastbrot (4 St.)
0,05	kg	Sauerrahm
		Dill, Petersilie, Kerbel, Wasser, Aalgräten, Gewürznelken, Lorbeerlaub, Piment, Zitrone, Weißwein, Pfeffer, Salz

**AAM** Indische Bezeichnung für → *Mango*. Als → *Aamchur* werden allgemein unreif getrocknete und pulverisierte Mangos bezeichnet. Sie dienen als Würzmittel.

**AAMCHUR** Amchur; indische Spezialität: getrocknete grüne, unreife → *Mango*, pulverisiert. Ähnlich wie Tamarinde als Säuerungsmittel in Curries, Suppen, Chutneys und Marinaden verwendet. In der Küche durch Zitronensaft zu ersetzen.

**ÄÄZESUPP** → *Ätzesupp*

**ABALONE** Wegen der Form auch Meerohr, Seeohr oder Ohrschnecke genannt. In allen warmen Weltmeeren beheimatet, jedoch geht das Vorkommen zurück. An den felsigen Küsten Südkaliforniens sowie in Australien, Neuseeland (z. B. Greenlipabalone) sehr verbreitet.



Bis 2 kg schwer. Das Weichtier hat einen breiten Fuß, mit dem es sich am Felsen festhält, und nur eine starke Schutzschale. Der Saugmuskel wird verzehrt.

Bestandteil der mediterranen, amerikanischen und asiatischen Küche (in Japan unter der Bezeichnung *Awabi*). In der japanischen Küche Bestandteil von → *Sashimi* oder → *Sushi*, in der chinesischen als Suppenbestandteil.

Geeignet zum Dämpfen, Braten oder Frittieren. Durch Übergaren wird das Fleisch zäh. Auch unegart verzehrbar. Gehandelt tiefgefroren, getrocknet oder als Konserve.

#### TIPP

Vor dem Verzehr das Schneckenfleisch weich klopfen (engl. tenderized).

**ABALONE GAREN** In Japan werden sie roh, nur in heißem Wasser blanchiert oder in einem leichten Sud gegart verzehrt. Die angelieferten Abalone mit Salz bestreuen, mit einer Bürste abreiben und anschließend gründlich waschen. Die Leber und harte Stellen vom Muskelfleisch trennen und für andere Gerichte verwenden. Das Muskelfleisch vor dem Garen weich klopfen. Die Abalone werden dann entweder kurz gegart oder längere Zeit geschmort, denn sonst werden sie zu zäh.

Beim Garen mit der Schale nochmals salzen, mit Sake begießen und auf dem Grill garen oder in einem flachen Topf 15 min bei schwacher Hitze ziehen lassen. Dann das Muskelfleisch aus der Schale nehmen, in feine Scheiben schneiden, auf die Schale zurücklegen und mit einer Dipsauce reichen.

Für Suppen in siedendes Wasser tauchen und danach kalt abspülen, um den Fettfilm zu entfernen. Danach in der Suppe langsam weich kochen. Zum Verzehr in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

**ABALONE, CHINESISCHE ART** Chinesische Spezialität: Abalone weich klopfen, in Wasser weich kochen und mit einer Marinade aus → *Sojasauce*, Zucker, Brühe und Gewürzen übergießen.

**ABALONE, MIT BAMBUSSPROSSEN UND CHAMPIGNONS** Bambussprossen und Champignons in dünne Scheibchen schneiden, in Sojaöl dünsten, salzen, mit dem Fond von gegarten Abalone-Schnecken angießen, geschnittenes Schneckenfleisch zugeben, aufkochen. Binden mit Stärke. Abschmecken mit → *Sake* oder → *Sherry*. Mit dem gehackten Grün von Frühlingszwiebeln überstreuen. Mit Kochreis anrichten.

**ABALONE, MIT GURKE UND CHAMPIGNONS** Fein gewürfelte Zwiebeln mit Sojaöl dünsten, Scheibchen von grüner Gurke und von Champignons hinzugeben. Dann feine Streifen von Schinken und gegartem → *Abalone*-Schneckenfleisch hinzugeben, mit Currypulver und Mehl bestäuben, Schneckenfond zugießen und durchkochen. Mit Rahm binden, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

**ABALONE, UNEGART** Japanische Spezialität: Muskel in dünne Scheiben schneiden und als Zutat für → *Sashimi* oder → *Sushi* verwenden.

**ABALONE-STEAK** Kalifornische Spezialität: → *Abalone* in dicke Scheiben schneiden, klopfen (tenderized), in Milch einweichen, würzen mit Salz, Pfeffer, evtl. etwas Zitronen- oder Limettensaft, panieren (→ *Wiener Panierung*), frittieren, auf gewürfelte Tomaten auflegen, mit Zitronensaft und zerlassener Butter begießen, mit schwarzen Oliven garnieren.

**ABATIS** → *Geflügelklein*

**ABAZIANTANGEN** Ähnlich dem → *Löffelbiskuit*. Den Boden der Löffelbiskuits mit Kuvertüre überziehen. Die Oberfläche wird anstelle des Zuckers mit gehackten Mandeln bestreut.

Geeignet als Teegebäck oder zum Komplettieren von Eispeisen.

**ABBA** Bezeichnung für ein Senferzeugnis aus Sri Lanka, bestehend aus schwarzen Senfsamen, Knoblauch, frischem Ingwer, Zucker, Malz- und Weinessig.

Verwendet als Beilage zu Fleischspeisen, als Brotaufstrich für Sandwiches und als Zugabe zu → *Stews* und → *Curries*.

**ABC-TRIB** ABC ist die Abkürzung für Ammoniumbicarbonat (doppelt-saures Ammonium). Es ist ein chemisches Backtriebmittel, das auch unter der Bezeichnung → *Hirschhornsalz* angeboten wird. Ammoniumbicarbonat ist ein weißes Pulver mit einem Ammoniumgeruch. An der Luft zersetzt es sich langsam unter Bildung von Ammoniak, Kohlendioxid und Wasser, daher muss es in gut verschließbaren Behältnissen (am besten Glasbehältnissen) gelagert werden. Beim Erhitzen auf 60 °C zerfällt Ammoniumbicarbonat in Wasser (H<sub>2</sub>O), Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) und Ammoniak (NH<sub>3</sub>).

Eingesetzt wird es als Lockerungs- und Backtriebmittel für Dauerbackwaren und flache Frischbackwaren (z. B. *Spekulatius*, *Lebkuchen*, *Kekse*).

Bei Überdosierung oder zu dicken Gebäckstücken kann Ammoniak zurückbleiben und einen unangenehmen Laugengeschmack verursachen.

**ABELMOSCHUS** Bisamkörner: tropische Duft-, Faser- und Gemüsepflanze mit starkem Moschusaroma. Angeblich anregende Wirkung als → *Aphrodisiakum*. Verwendet werden alle Pflanzenteile. Aus Samen wird ätherisches Öl hergestellt. Junge Blätter, Sprossen und unreife Früchte dienen als Gemüse. Schließlich wird *Abelmoschus* als Würzmittel für Spirituosen verwendet.

**ABENDBÜFETT** Bei dieser Büfettform wird die Selbstbedienung durch das Servicepersonal sowie Köche unterstützt. Bewährt hat sich die Büfettform bei Sonderveranstaltungen. Das Büfett wird gern zwischen 19:00 und 22:30 Uhr angeboten.

Die Speisen sind überwiegend verzehrfertig in Portionen angerichtet. Das Anrichteschiff entspricht dem des Taggeschäftes.

Als Sortimente kommen À-la-carte-Sortimente der kalten Küche in Betracht. Dazu gehören Speisen aus Fleisch, Wurst, Geflügel, Wild, Fisch, Obst, Käse und Eiern. Beliebt

sind auch verschiedenste Salatvariationen. Brotsortimente, kalte Saucen, Gewürze und Butter vervollständigen das Angebotssortiment.



Bei der Angebotsdauer sind hygienische Grundsätze einzuhalten. Speisen sollten nicht länger als etwa 2 h im Gastbereich bereitgehalten werden.

**ABENDESSEN** Hauptmahlzeit: Das bekömmliche und angemessene Abendessen schafft Bedingungen für eine unbeschwerter Nachtruhe, die am nächsten Tag durch Frische und Wohlbefinden spürbar wird. Das Abendessen, egal ob kalt oder warm, sollte gut verdaulich und nicht zu reichlich sein. Es sollte die Nährstoffe enthalten, die tagsüber zu wenig aufgenommen worden sind: Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß. Die Mahlzeit sollte mindestens 2 h vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

Falls man später nochmals Hunger bekommt, können Frischobst, Knäckebrötchen oder Fruchtquark gegessen werden. Die »Fernsehkost« – energiereiche Getränke und Knabberien – stellt umfangmäßig meist eine Zwischenmahlzeit dar, ist demzufolge eine Mahlzeit zu viel. Üppige Abendmahlzeiten sollten nur Festlichkeiten vorbehalten bleiben. Auch dann sind leicht verdauliche Speisen auszuwählen: Salate, klare Suppen, Magerfleisch, Obst usw. Zwischenmahlzeiten werden als Convenience-Erzeugnisse von der Systemgastronomie angeboten. Dabei können Imbisspeisen durchaus höheren Ansprüchen gerecht werden.

**ABENDMAHLWEIN** Messwein: Wein für kultische Zwecke. Liturgisch betrachtet müsste der Messwein in der christlichen Kirche Rotwein sein (das »Blut Christi«), heute wird aber aus praktischen Gründen überwiegend Weißwein verwendet. Alkoholfreier Traubensaft wird vom Vatikan abgelehnt.

**ABERDEEN** Aberdeen ist eine Grafschaft in Ostschottland, nach der eine Mastrinderart benannt wurde.

**ABERDEEN ANGUS** → *Angusrind*

**ABFALL** In der Gemeinschaftsverpflegung muss Abfall nach den Bestimmungen des Tierkörperbeseitigungsgesetzes gesondert entsorgt werden. Eine Entsorgung zusammen mit Restmüll ist unzulässig. Für Kleinstmengen von Speiseresten, Fett und Knochen bis 10 kg gibt es in einzelnen Bundesländern Sonderregelungen, die bei den Kommunen zu erfragen sind. Siehe auch → *Abschnitte*.

**ABGÄNGE** Beim Vorbereiten anfallende Lebensmittelabschnitte, insbesondere von Rohstoffen, die noch verwertbar sind.

Teile von Schlachttieren, Wild, Geflügel (Parüren, Knochen), Fisch, Gemüse, Pilzen u. a. können mitunter für Fonds und Saucen verwendet werden. Siehe auch → *Abschnitte*.

**ABGEWÄLLTER REIS** → *Reis, abgewällt*

**ABLAUFSIRUP** Zuckerablaufsirup: bei der Zuckerherstellung nach Abzentrifugieren des kristallisierenden Zuckers anfallendes Halbfertigerzeugnis (Muttersirup). Gilt als flüssiger Zucker bei mindestens 65 % Trockenmasse.

**ABLEMANU** Wotote: dünne breiige Maiszubereitung der westafrikanischen Küche.

Getrocknete Maiskörner braun rösten, dann mahlen und mit Wasser kochen; mit → *Akasa* oder *Banku* gegessen.

Geröstetes Maismehl kann auch als Eintopf mit Palmennusskernöl, Bohnen, Zwiebeln, Tomaten, Pfeffer und Fisch zubereitet werden (→ *Apranaransa*).

**ABMAGERUNGSDIÄT** Reduktionsdiät, siehe → *Reduktionskost*.

**ABONGO** Westafrikanische Maiskuchenart: Teig aus Maismehl, Zucker und Palmöl zubereiten, reifen (fermentieren) lassen und anschließend backen.

**ABONNEMENT-ESSEN** Besondere, preiswerte Speisenangebote für Berufstätige, Kur- und Feriengäste. Meist für eine Woche abwechslungsreich geplant, von den Gästen im Voraus bestellt zu besonders günstigen Konditionen. Vorankündigung in Wochen-Speisekarten.

Beispiele: Essensmarken als Wertgutscheine für eine Woche, Kurgast-Abonnement-Essen zu 5 € je Mittagessen.

**ABRICOTINES** → *Tortelett* aus → *Savarinteig* mit aufgelegten kandierten Aprikosenstücken backen, dann in Rum-Läuterzucker tauchen. Mit passierter dicker Aprikosenkonfitüre überziehen.

**ABSCHNITTE** Beim Vorbereiten anfallende lebensmittelhygienisch einwandfreie Rohstoffteile, die noch verwertbar sind. Das können Teile von Schlachttieren, Wild, Geflügel (Muskelfleischteile, Parüren, Knochen), Fisch, Gemüse, Pilze u. a. sein. Sie können mitunter für Hackmassen, Fonds, Brühen und Saucen verwendet werden. Siehe auch → *Abgänge*.

**ABSINTH, PFLANZE** Auch Wermut genannt: Heil- und Würzpflanze mit bitterem Geschmack, die in Mittel- und Osteuropa, in den Balkan- und Mittelmeerländern wild wächst. Wegen seiner Aroma- und Bitterstoffe wird das Kraut in großem Umfang an die Hersteller von Wermutweinen und Bitterlikören geliefert, auch in der Pharmazie wird Absinth verwendet. Aufgrund des Thujon-



Gehaltes wirkt Absinth in größeren Mengen als Giftstoff, macht süchtig, es kann zu Vergiftungen, epileptischen Krämpfen und Degeneration des Nervensystems kommen. Siehe auch → *Absinth, Spirituose*, → *Absinthsauce*.

**ABSINTH, SPIRITUOSE** Wermutspirituose: ein alkoholisches Getränk, das aus Wermut, Anis, Fenchel und weiteren Kräutern hergestellt wird. Meist von grüner Farbe, deshalb auch als »Grüne Fee« (frz. la Fée Verte) bezeichnet. Der Alkoholgehalt liegt zwischen 45 und 75 % vol. Wegen der Verwendung bitter schmeckender Kräuter als Bitterspirituose eingeteilt.



Traditionell mit Wasser vermischt getrunken. Der Thujon-Gehalt des Wermuts soll süchtig machen. Im Trend liegt die Verwendung bei der Speisenzubereitung, insbesondere von Fischsaucen und Süßspeisen. Siehe auch → *Absinthkraut*, → *Absinthsauce*.

**ABSINTH, ZUTAT** Absinth kann als Trendzutat bezeichnet werden und regt zum Experimentieren an. Er dient zum Marinieren, zum Verfeinern von Beilagen wie zum Beispiel von Fenchel oder Zucchini und zum Abrunden von Saucen (→ *Absinthsauce*).

Beispiele: Auberginen-Cannelloni mit Absinth-Kräuter-Creme; mit Absinth marinierte Garnelen in der Sesamkruste; Kaninchenrücken an Absinthsauce; marinierte Absinth-Erdbeeren.

**ABSINTHKRAUT** → *Absinth, Pflanze*

**ABSINTHSAUCE** Sauce mit Absinth: ausgefallene Zutat, gegenwärtig im Trend. Mit Fisch, Gemüse, Fleisch oder auch Obst kombinierbar. Speisen mit Absinth lassen sich mit Anis und Auberginen geschmacklich gut ergänzen.

Der Geschmack ist intensiv, gibt der Sauce Aroma, deshalb sehr gering dosieren. Die Herstellung erfolgt wie bei der → *Pernodsauce*.

**TIPP**  
Beim Flambieren ist wegen der Feuergefährlichkeit Vorsicht geboten.

**ABTROPFGEWICHT** Früher als Einwaage bezeichnet: das Gewicht der nach dem Abtropfen verbleibenden festen Lebensmittelbestandteile von → *Nasskonserven*, z. B. Gemüse, Obst. Nach der → *Fertigverpackungs-VO* muss es neben der → *Füllmenge* angegeben werden.

**ABU** Tropische Gemüsepflanze: ein Dickblattgewächs aus Indien und Afrika.

**ABURAAGE** Aburaage; japanische Spezialität: dünn geschnittener Bohnenquark, frittiert im Pflanzenöl; siehe auch → *Sojaquark*. Als Fertigerzeugnis tiefgefroren in dünnen quadratischen oder rechteckigen Blättern erhältlich. Demgegenüber wird chinesischer Bohnenquark (Dow foo pok) meist würfelig hergestellt. Ebenfalls tiefgefroren gehandelt.

**ABURAAGE, ALS SUPPENEINLAGE** Japanische Spezialität: → *Aburaage*, in heißes Wasser eingetaucht und dadurch Öl abgespült, in Streifen geschnitten und Suppen wie *Misoshiru*, einer mit → *Miso* abgeschmeckten Suppe, oder → *Suimono*, einer klaren Suppe, zugefügt.

**ABURAAGE, MIT SOJASAUCE** Frittierte Tofuscheiben (*Aburaage*) mit Sojasauce und → *Mirin* kochen. Halbieren, ausbreiten bzw. eine Tasche schneiden und mit → *Sushi*-Reis oder mit Gemüse vermischtem Reis füllen. Die bereits gekochte *Aburaage* ist unter dem Namen → *Inarizushi no moto* erhältlich.

**ABURAGE** → *Aburaage*

**ABURANA** Japanische Spezialität: auch in Europa bekannt als → *Raps*. Als Zutat und vorzugsweise zur Ölgewinnung verwendet.

**ABURANA, GEBACKEN** Japanische Spezialität: Pflanzenteile in Weizenmehl wälzen, in Backteig tauchen und im Öl kurz frittieren. Mit Salz oder einer leichten Sauce aus → *Dashi*, → *Mirin* und → *Shoyu* anrichten.

**ABURANA, GEBRATEN** Pflanzenteile, grob geschnitten, in heißem Wasser kurz garen und gebratenen Wokspeisen untermischen. Sauce aus → *Dashi*, → *Mirin* und → *Shoyu* dazu servieren.

**ABURANA, KALT** Japanische Spezialität: Pflanzenteile in heißem Wasser mit wenig Salz kurz blanchieren, in kaltes Wasser und dann in eine kalte Sauce aus → *Dashi*, → *Mirin* und → *Shoyu* geben. Vor dem Verzehr mit → *Katsuobushi* bestreuen.

**ACAJOU** → *Cashew-Nuss*

**ACARAJÉ** Brasilianische Spezialität: kleiner Kloß, geformt aus Mus von geschälten Bohnen, Garnelen und Zwiebeln. Schwimmend im Fettbad knusprig braun frittieren.

**ACCOLADE** Aus dem Französischen, bedeutet im wörtlichen Sinne übersetzt »Uarmung«: Es ist die klassische Bezeichnung für das kulinarische Angebot von zwei unterschiedlichen Speisenteilen, insbesondere von Wild oder Wildgeflügel auf einem Angebotsgeschirr. Siehe auch → *Dialog*.

**ACE-GETRÄNK** Erfrischungsgetränk (→ *Erfrischungsgetränke, alkoholfreie*) aus Frucht- und Gemüsesäften, mit den Vitaminen A, C und E angereichert.

**ACEROLA** Barbadoskirische, Ahorn-, Puerto-Rico- oder Westindische Kirsche: eine Südfrucht, beheimatet in Westindien, Zentral- und Südamerika. Kirschenähnliche Steinfrucht eines immergrünen Baumes mit gelborangen bis roten, ovalen bis runden Früchten; weich und saftig, aber sauer. Sauerkirsche mit dem höchsten



Vitamin-C-Gehalt (1,3 %) aller Früchte. 30-facher Vitamin-C-Gehalt einer Zitrone. Wegen der Säure kein Rohverzehr. Vielfältig industriell verarbeitet. Ausfuhr als Saft zur Vitaminanreicherung, für Konfitüren, Speiseeis und Getränke.

**ACESULFAM-K** Künstlicher → *Süßstoff* mit 130- bis 200-facher Süßkraft von Haushaltszucker. Hitzestabil, soll harmlos sein und wird vom Körper wieder ausgeschieden.

**ACESULFAM-K. SUNETT** E 950: → *Süßstoff* mit starker Süßkraft, Geschmacksverstärker. Synthetisch erzeugt.

**ACETO BALSAMICO** Italienische Spezialität: Gärungssig aus rotem, auch aus weißem Traubenmost, 5–6 % Säure, Reifung in Eichenholzfässern. Feine Säure, süßlich, geeignet für Salate, Salatsaucen, Fleisch- und Fischspeisen, auch für süße Früchte.

Der Aceto balsamico tradizionale di Modena ist ein preisintensives Naturprodukt und wird nur aus dem eingekochten Traubenmost weißer Trauben, in der Hauptsache *Trebiano* und *Sauvignon*, hergestellt. Konservierungs- oder Farbstoffe werden nicht verwendet. In Fläschchen zu 100 ml wird er angeboten. Zwei Qualitäten werden gehandelt: über 12 Jahre alt (*cremefarbene Kapsel*) und über 25 Jahre alt (*goldene Kapsel, Kennzeichnung »extravecchio«*).

Aceto balsamico tradizionale di Reggio Emilia gleicht dem Aceto balsamico tradizionale di Modena in Herstellung, Qualität und Abfüllung. In der Reggio Emilia wird mitunter noch der Traubenmost der *Lambrusco* verwendet. Drei Qualitäten werden angeboten: über 12, 18 und über 25 Jahre alt.

Unter der Bezeichnung Aceto balsamico condimento werden verschiedene Essige angeboten, die aus der Gegend von Modena oder Reggio Emilia kommen. Sie bieten meist gute Qualitäten, dürfen jedoch die Bezeichnung Balsamessig nicht tragen.

Aceto balsamico di Modena war, zumindest bis 2002, eine ungeschützte Bezeichnung und sagt nichts über Ursprung oder Qualität aus. Unter dieser Bezeichnung werden zumeist industrielle Erzeugnisse angeboten, die



aus Weinessig, Mostkonzentrat, Zucker, Karamell, Aromastoffen und Konservierungsmitteln bestehen können.

Aceto balsamico bianco ist wie Aceto balsamico di Modena ein Erzeugnis in oben genannter Qualität, meist bestehend aus weißem Traubenmostkonzentrat, Weinessig und Konservierungsstoffen.

**ACETO DOLCE** Italienische Spezialität: süßsauer eingelegte Früchte und Gemüse in Essig mit Most, Senfkörnern und Honig. Als Obst- und Gemüsekonserve gehandelt. Die Zutaten werden mit Essig vorbereitet und mit einer Mischung aus Senfkörnern, Honig und Fruchtsaft eingekocht. Zu gemischten Vorspeisen anbieten.

**ACETYLIERTE STÄRKE** Stärkeacetat, E 1420: Verdickungsmittel, Stabilisator, Trägerstoff. Natürlich erzeugt.

**ACETYLIERTES DISTÄRKEADIPAT** E 1422: Verdickungsmittel, Stabilisator, Trägerstoff.

**ACETYLIERTES DISTÄRKEPHOSPHAT** E 1414: Verdickungsmittel, Stabilisator, Trägerstoff.

**ACHARDOSE** Süßungsmittel, durch Karamellisierung von Saccharose gewonnen und mit gleichem Energiewert. Für Diabetiker ungeeignet.

**ACHARDS** Achar; ostindische Spezialität: pikant abgeschmeckte Mischung von Gemüsen und Früchten in Würzessig. Als Gemüsekonserve, bestehend aus Bambussprossen, Melonenstückchen, Knollensellerie, Nusskernen, Rettich, Gurken, kleinen unreifen Maiskölbchen und Pilzen in Essig und Speisesenf, im Handel erhältlich.

**ACHATSCHECKE** Größte Landschnecke: in den Tropen beheimatet, im Fernen Osten und bei uns auf Farmen gezüchtet. Nicht zu verwechseln mit der kleineren Weinbergsschnecke, etwa doppelt so groß, aber dunkler wie diese. Geringere Qualität, gerne anstatt **Weinbergsschnecke** verwendet. Als Konserve gehandelt.

**ACHIA** Atachia; indische Spezialität: in Würzessig mit scharfen Gewürzen eingelegte junge **Bambussprossen**.

**ACHIAGURKEN** Zuckergurken: Schälgurken in Essig-Zucker-Aufguss mit mindestens 20 % Zucker und Ingwer.

**ACHIRA** Essbare Canna (**Arrowroot**). Fleischige Wurzelstöcke enthalten Stärke (25–30 %) sowie Fett und Eiweiß. Gebacken verzehrt oder zur Stärkegewinnung verwendet.

**ACHOTE** Farbstoffe, siehe **Annatto**.

**ACHTFUSS** Meeresweichtier: achtarmiger Tintenfisch. Siehe auch **Krake**, **Oktopus**.

**ACHUA** Kleine längliche, rotorange Steinfrüchte eines Baumes aus dem Amazonasgebiet und aus Guayana mit essbarem Fruchtfleisch.

**ACHUETE** **Annattosamen**

**ACIDOPHILUS-MILCH** Sauermilcherzeugnis (**Sauermilcherzeugnisse**), auch als Reformjoghurt bezeichnet. Wie Joghurt, jedoch mit *Lactobacillus acidophilus* in längerer Säuerung zubereitet. Milder Geschmack.

Der *Lactobacillus* soll bei der Verdauung nicht durch die Magensäure beeinträchtigt werden, wodurch die Ansiedlung im Darm möglich ist. Das wiederum führt zur Förderung des Gleichgewichts in der Darmflora. Wirkt dort antibakteriell, dadurch diätetisch und therapeutisch bedeutsam.

**ACKERBOHNE** Acker-, Sau-, Große Bohnen, Dicke Bohnen: zu den Wicken gehörige Pflanze mit großen, bohnenartigen Früchten, deren Kerne nur grün sind, solange der Keimfleck noch weiß ist. Die Kerne sollen möglichst grün verwendet werden. Später sind die Kerne mit einer zähen, lederartigen Haut umgeben, die nach dem Kochen entfernt werden muss. Siehe auch **Puffbohne**.

**ACKERHELLERKRAUT** Auch als Pfennigkresse bezeichnet: Wildpflanze aus Indien und Südeuropa. Zum Salat verwendet.

**ACKERSALAT** **Feldsalat**

**ACKERSCHACHTELHALM** Tsukushi; japanische Spezialität: Verwendet werden die essbaren braunweißen kleinen **Ackerschachtelhalmsprossen**.

**ACKERSCHACHTELHALMSPROSSSEN** Asiatische Spezialität: junge kleine Sprossen waschen, in heißem Salzwasser blanchieren, in eine Sauce aus **Sake**, **Sojasauce**, **Mirin**, Zucker und **Dashi** geben und einkochen lassen.

**ACKERSENF** Wilder Senf: in Ostasien auch kultiviert (weißer Senf), scharf und leicht bitter. Wildpflanze wird als Salat verwendet, dafür dann besonders junge Pflanzen; auch mit anderen Salatarten gemischt.

**ACOJANUSS** **Cashew-Nuss**

**ACORDA** Portugiesische Spezialität: zubereiten aus Brühe, würzen mit Knoblauch, Kräutern und anderen Gewürzen. Als Einlage Schweine- und Geflügelfleisch, Meeresfrüchte und Brotstücke. Gereicht zusammen mit **Sardinen, gegrillt**.

**ACROLEIN** Giftiger Abbaustoff, der bei Überhitzung von Fetten aus dem Glycerin entsteht und durch bläuliche, stechend riechende Dämpfe wahrnehmbar wird.

**ACRYLAMID** Das Krebs fördernde Acrylamid entsteht unter anderem auch bei der Herstellung von Kartoffelerzeugnissen. Bei Temperaturen über 100 °C kommt es zu einer Reaktion zwischen Aminosäuren und Zucker (Glukose, Fruktose), es bildet sich zum einen das uner-



wünschte Acrylamid, zum anderen bilden sich aber auch erwünschte Verbindungen (Bräunung, Aromabildung). Faktoren, die die Bildung von hohen Acrylamidkonzentrationen fördern, sind: hohe Temperaturen, niedriger Wassergehalt, hoher Zuckergehalt.



Hieraus ergeben sich für die Küchenpraxis bei der Herstellung von frittierten Kartoffelerzeugnissen folgende Erkenntnisse:

- Zur Herstellung von frittierten Kartoffelerzeugnissen möglichst zuckerfreie, voll ausgereifte Rohware einsetzen.
- Frittierte Kartoffelbeilagen hell frittieren; je stärker die Bräunung ist, umso höher ist der Acrylamidgehalt.
- Nicht zu lange frittieren, da mit steigender Austrocknung der Oberfläche die Acrylamidbildung beschleunigt wird.
- Bei nicht zu hohen Temperaturen frittieren (etwa 175 °C). Die Höhe der Temperatur und deren Einwirkungsdauer beeinflussen die Acrylamidbildung stark.

#### TIPP

Acrylamidbildung wird gefördert durch hohe Temperaturen, niedrigen Wassergehalt in Lebensmitteln und eine starke Bräunung der Erzeugnisse. Außerdem sollten Kartoffeln möglichst frisch, ohne grüne Stellen (Solamin) verwendet und nicht unter 8 °C gelagert werden.

**ADAMSAPFEL** → Pampelmuse

**ADÄPPELSCHLAT** Ädäppelschlot: mundsprachlich kölnische Bezeichnung für → Kartoffelsalat.

**ADELINENSALAT** → Salat, Adeline

**ÄDELKÄSE** Schwedischer Grünschimmelkäse aus Kuhmilch, ähnlich dem → Roquefort und so wie dieser verwendet.

**ADIOWAN** Ajwain: indisches Gewürz, dem → Thymian ähnlich. Gehandelt überwiegend als getrocknete Samen.

Geeignet zum Würzen von Hülsenfrüchten, Gemüse, Gebäck und Brot.

**ADIPINSÄURE** E 355: Säuerungsmittel, -regulator und Geschmacksverstärker. Synthetisch hergestellt.

**ADI-WERT** Abkürzung für englisch Acceptable Daily Intake: internationale Messgröße für die Menge eines Zusatzstoffes (→ Zusatzstoffe). Es ist die Menge eines Stoffes, die täglich ohne Gesundheitsschäden aufgenommen werden kann.

**ADLERFARN** Wildes Farn, auch kultiviert: insbesondere in Neuseeland und im Himalajagebirge vorkommend, aber auch in Japan (→ Wari) kultiviert. In der asiatischen Küche, insbesondere in Japan, China und Korea, beliebt. Eingerollte Triebe wie Frühlingsgemüse zubereiten. Wurzeln können ebenfalls Speisezwecken dienen. Auch als Salat verwendet. Als Konserven gehandelt.

**ADLERFISCH** Kapitän- und Umberfisch: graugrüner Meeresfisch aus nordwestafrikanischen Fängen, ähnlich dem Kabeljau geformt. Durchschnittlich 75–90 cm lang, helles, festes und saftiges Fischfleisch. Fettarm und mit hochwertigem Eiweiß.

**ADLONSALAT** → Salat, Adlon

**ADMIRALSART** Garnitur aus gebackenen Austern, Miesmuscheln, Krebschwänzen, kannelierten Champignonköpfen, Trüffelscheiben, dazu → Nantuasauce oder → Normannische Sauce.

Für in → Weißwein gedünstete Seefische wie Butt, Seezunge oder Lachs, für → Fischkraftbrühe, weiterhin auch für Fischklößchen, Hummer, Pilze, Eierspeisen und Reis verwendet.

#### ADOBA

- 1 Spanische Bezeichnung für mariniertes oder gepökelttes Fleisch. Als Pökelfleisch und Sauerbraten zubereitet.
- 2 Philippinische Bezeichnung für ein Schweineragout, in Essigwasser gegart.

**ADRIO** Atriau:

- 1 Länglicher Fleischklops aus Kalbfleisch-, Schweineleberhack, Zwiebeln und Kräutern, im Schweinenetz gebraten.
- 2 Schweizer Brühwurst. Das Brät besteht aus feinem Schweine- und/oder Kalbfleisch sowie Schweine- oder Kalbsleberwürfelchen als Einlage ins Schweinenetz gehüllt.

**ADVENTSKOHL** Bezeichnung vom Niederrhein und der Vorderpfalz für → Wirsingkohl, der im Freien überwintert hat. Geerntet zwischen April und Mai.

**ADZUKIBOHNE** Azukibohne: einjährige Hülsenfrucht (→ Hülsenfrüchte) mit hellbräunlichen oder rötlichen, 8 mm langen Samen, die etwa 23 % Eiweiß und 46 % Kohlenhydrate, aber nur geringe Mengen Fett enthalten. Anbaugebiete sind vor allem Japan, China, aber auch Südamerika, der Süden der USA und Kongo.

Geeignet zum Kochen und als Mehl für Suppen und Backwaren. Weiter für Eintöpfe, Salate und orientalische Speisen verwendet.

Süßlicher, aber kräftiger Geschmack, durch Kochen zart werdend. Relativ leicht verdaulich.

#### TIPP

Kochzeit etwa 50 min, lässt sich durch Einweichen verkürzen.

**AERO-SCHOKOLADE** → Luftschokolade

**AETTEKEES** → Brüsseler Käse



**AFFENBROTBAUM** Afrikanischer Affenbrotbaum: Südfucht mit holziger Kapsel Frucht. Verwendet werden Fruchtmarm, Kerne und Blätter. Junge Blätter dienen vor allem in Afrika, Madagaskar und Australien als Suppengemüse. Frisches Fruchtmarm wird wie Kürbis eingelegt oder abgepresst zum Getränk verwendet. Siehe auch → *Affenbrotfrucht* (Baobab).



**AFFENBROTFRUCHT** Gurkenförmige holzige Kapsel Frucht (Baobab) vom → *Affenbrotbaum*: 50 cm lange gurkenförmige Früchte mit süßsaurem mehligem Fruchtmarm und zahlreichen, etwa 1,6 cm langen Kernen. Sie weisen einen beachtlichen Vitamin-C- und Fettgehalt (15 % Fett) auf und werden zur Ölgewinnung verwendet. Das süßsaure



kürbisähnliche Fruchtmarm kann roh verzehrt, zu Saft gepresst oder als Kompott zubereitet werden.

**AFFENKARTOFFEL** Westafrikanischer Lippenblütler mit dicken Wurzelknollen: als Gemüse verwendet.

**AFFENPFLAUME** Strauch mit rötlichen bedornen Zweigen, kleinen ovalen Blättern, limonengelben wachsigen Blüten sowie essbaren Vitamin-C-reichen Früchten.

**AFLATOXIN** *Aspergillus flavus*: starkes Schimmelpilzgift, besonders auf verschimmeltem Brot oder Nüssen zu finden.

**AFRIKANISCHE ART** Typisch sind in Öl oder Dampf garte Früchte wie Auberginen, Gurken, Tomaten, Zucchini oder Pilze.

❶ Für Fisch: gebraten, garniert mit gebratenen Bananen. Siehe auch → *Teufelssauce*.

❷ Für Schlachtfleisch: Steinpilze, Scheiben von Auberginen, olivenförmige Gurkenstücke, Tomatenviertel, alles in Öl sautiert, dazu Schlosskartoffeln.

**AFRIKANISCHE SPEZIALITÄTEN** Man kann bei der afrikanischen Küche vier kulinarische Regionen unterscheiden:

– die nordafrikanische Region nördlich der Sahara mit arabischen Einflüssen,

- die äthiopische Region, die durch die Küchen Äthiopiens und Eritreas geprägt ist,
- die schwarzafrikanische Region mit Ost-, Zentral- und Westafrika sowie
- die südafrikanische Region mit asiatischen und europäischen Einflüssen am Kap.

**AGAR-AGAR** Pflanzengelatine, japanische Gelatine: asiatische Spezialität, heute auch in Europa vielfältig verwendet (→ *E 406*). Hergestellt aus Meeralgen (Rotalgen) auf Kohlenhydratbasis (Galaktose), also ein rein pflanzliches Erzeugnis. Vergleichbare Eigenschaften wie Gelatine, jedoch mit bedeutend höherer Gelierkraft. Erzeugt in Spanien, Portugal, USA, Japan. Gehandelt als gelbliches Pulver, als Blätter, Streifen, Körner, Granulat oder in fadenförmigen Strängen.

Das Geliemittel quillt bereits in kaltem Wasser und löst sich in siedendem Wasser: Geliertemperatur 35–40 °C, bleibt bis 45 °C fest. Die Schmelztemperatur des Gelees beträgt 95 °C.

Mit Agar-Agar gebundene Speisen können eingefroren werden; beim Auftauen bleibt die Bindung erhalten.

Verwendet als Geliemittel, Emulgator, Bindemittel und Stabilisator. In der Lebensmittelproduktion eingesetzt bei der Herstellung von Milcherzeugnissen, Puddingpulver, Speiseeis, Schmelzkäse.

Als alternatives Geliemittel bei vegetarischen Kostformen, bei Schweinefleischverbot oder bei Ablehnung von Rindererzeugnissen (→ *BSE-Risikomaterial*) verwendet.

Zu empfehlen auch bei der Verarbeitung von exotischen Früchten wie Ananas, Mango, Kiwi, die ein Enzym enthalten, welches das Gelieren von Knochengelatine beeinträchtigen kann.

Angeboten in Naturkostläden, Reformhäusern, Apotheken usw.

**TIPP**  
Auf 1 l Wasser werden 8 g Agar-Agar für einen schnittfesten Gelee gerechnet.

In kaltes Wasser Pulver oder Granulat geben, unter Rühren erhitzen, bis leichter Dampf aufsteigt. Gelee wird beim Abkühlen sofort fest und ist auf der Zunge nicht ganz glatt zu spüren.

**AGATHIBLÜTEN** Katurai Blüten: weiße, etwa 11 cm lange Blüten einer in Indien beheimateten, Vitamin-C-reichen Pflanze. Überwiegend als Viehfutter verwendet.

Für den menschlichen Verzehr Hülsen als Gemüse zubereiten. Blüten mit Zucker kochen.

**AGAVE** Immergrüne Staude: Die Agaven sind vor allem in tropischen und subtropischen Regionen, insbesondere in Mexiko, beheimatet. Sie werden als Nutzpflanze und als Gemüse verwendet. Der zuckerhaltige »Blutungs-saft« wird als Süßungsmittel verwendet und zu alkoholischen Getränken vergoren (Mescal, → *Tequila*). Siehe auch → *Agavendicksaft*, → *Pulque*.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z



**AGAVENDICKSAFT** Agavendicksaft bildet sich im Blüten-schaft der → *Agave*. Die Herstellung erfolgt aus dem dickflüssigen, goldgelben Saft der blühenden Agavenpflanzen. Beim Einritzen der Sprosse tritt der Saft aus und wird gesammelt. Pflanzen können in 3–4 Monaten bis zu 900 l Saft liefern, der nach dem Sammeln eingekocht werden muss. Der Geschmack ist mild-süß. Agavendicksaft ist sehr gut löslich und hat eine geringe Kristallisationsneigung. Die Süßkraft ist etwas höher als die des Zuckers. Wegen seines hohen Fruktoseanteils (2,5 %) kann der Saft auch für Diabetiker verwendet werden. Eingesetzt als Süßungsmittel für Speisen und Getränke. Bei Brotaufstrich soll er das Aroma der Früchte verstärken und zudem zu besonders guter Gelierung beitragen. Siehe auch → *Pulque*.

**AGEMONO** Japanische Spezialität: Agemono ist ein Oberbegriff für in Pflanzenöl frittierte Speisen. Berühmte Agemono-Varianten sind mit Teig aus Weizenmehl und Wasser frittierte Speisen (→ *Tempura*), mit gewürztem Mehl frittierte Speisen (Karaage) und mit Panko-Paniermehl frittierte Speisen (Fulai).

**AGENPFLAUME** Halbtrockenpflaume aus der französischen Stadt Agen (Garonne). Siehe auch → *Trockenpflaume*.

**AGLIO** Italienische Bezeichnung für → *Knoblauch*.

**AGLIO E OLIO** Italienische Spezialität: erhitztes Olivenöl und frischer Knoblauch. Speziell für Teigwaren verwendet.

**AGNELLOTTI** Agnelotti; italienische Spezialität, ähnlich den → *Ravioli*:

- ① Kleine halbmondförmige Teigtäschchen, gefüllt mit Hackfleisch, Geflügel, Wurst, Gemüse, Ricotta oder anderem Käse. Komplettiert mit → *Tomatensauce*; geriebener Parmesan extra angerichtet.
- ② Kleine Art von Ravioli, gefüllt mit Haschee von feinen angedünsteten Zwiebelwürfeln, Huhn, Kalbshirn, Reis und Gewürzen, gegart, abgetropft, gratiniert.

**AGNÈS SOREL** Garnitur, benannt nach Agnès Sorel (1422–1450), der Geliebten des französischen Königs Karl VII. Für Geflügel: kleine Geflügelschaumbrotchen mit Champignonscheiben gefüllt und in Tortelettförmchen pochierte, runde Scheiben von Pökeltzunge. Siehe auch → *Deutsche Sauce*.

**AGRASEL** Österreichische Bezeichnung für → *Stachelbeere*.

**AGRAZ** Kugelige violette, süße Blaubeere, kommt in Jamaika und Kolumbien vor. Frisch und zu Konfitüre verarbeitet, dient Agraz als Zutat für Speiseeis und Backwaren.

**AGRESTO** Saft unreifer Weintrauben, in Saucen anstatt → *Essig* verwendbar. Gilt als Zutat in der feinen Küche.

**AGRINI** Schweizerischer Weichkäse mit 45 % F. i. Tr., aus Ziegen- oder Kuhmilch hergestellt.

**AGRODOLCE** Italienische Spezialität: dickflüssiges Erzeugnis aus süßen Obstsaften mit Zwiebeln, Tomaten, Zimt, Senfkörnern, Honig, Olivenöl, Balsamico und anderen Würzmitteln, mit pikant-würzigem, süßsauerlichem Geschmack. Angeboten als → *Obst-* und *Gemüsekonserve*, die durch den Essiggehalt konserviert wird. Verwendung als Bestandteil von Vorspeisen, als Beigabe zum Grillen u. a.

**AGRUMEN** Italienisch Agrumi, siehe → *Zitrusfrüchte*.

**ÄGYPTISCHE ART** Garnitur:

- ① Allgemein für Speisen, mit Auberginen und Tomaten verziert/angerichtet.
- ② Für Fisch: Fisch in Öl gebraten, mit geschmolzenen Tomaten und gedünsteten Zwiebelringen garniert; mit → *Currysauce* umgossen.
- ③ Für Fisch: pochiertes Fisch auf Pilaw mit Safran dresiert; nappiert mit Sauce, portugiesisch (→ *Sauce, portugiesische Art*), vermischt mit Streifen von rotem Gemüsepaprika.

**ÄGYPTISCHE SUPPE** Durchgestrichene Suppe aus Reis, Lauch und Zwiebeln.

**ÄGYPTISCHE ZWIEBEL** → *Catavissazwiebel*

**ÄGYPTISCHER SALAT** → *Salat, ägyptischer*

**AHLBEERE** → *Johannisbeere*

**AHLE WORSCHT** Spezialität aus Kassel: wörtlich als »alte Wurst« übersetzt. Die Wurstspezialität besteht aus Schweine- und Rindfleisch, ist schnittfest, gereift und getrocknet.

**AHORNKIRSCH** Tropische Steinfrucht. Siehe auch → *Ace-rola*.

**AHORNSIRUP** Süßmittel aus dem eingedickten Saft von Ahornbäumen. Etwa 90 % der Weltermte werden in Kanada erzeugt. Enthält viele Mineralstoffe, aber fast keine Vitamine.

Herstellung: 30–40 Jahre alte Bäume werden angezapft. Der süße Saft wird bis zu 50-mal eingekocht. 40–50 l Saft liefern 1 l Sirup. Die besten Qualitäten (A, B) sind an ihrer hellen, bernsteinähnlichen Farbe und durch ein mildes Aroma zu erkennen. Ahornsirup ist kühl gelagert begrenzt haltbar.

Wegen seines karamellartigen Geschmacks eignet sich Ahornsirup vor allem zu süßem Gebäck, Eierpfannkuchen und Speiseeis, wird in Kanada und den USA gern verwendet.

**ÄHRENFISCHE** Kleinste Seefische, bis zu 100 St./kg. Diese kleinen länglichen Fische erreichen eine Größe von 15–20 cm, sind sehr zart und fast durchsichtig.

Geeignet zum Backen naturell. Einige europäische Arten sind besonders im Mittelmeerraum auf dem Speiseplan zu finden. Sie werden nicht ausgenommen, sondern im Ganzen am besten in Öl gebraten oder frittiert. Je nachdem können sie vorher noch mariniert und/oder in Mehl gewendet werden.

**ÄHRENGETREIDE** Zum Ährengetreide gehören → *Weizen*, → *Roggen* und → *Gerste*, während → *Reis* und → *Hafer* in Rispen und → *Mais* in Kolben reifen.

**ÄHZESUPP** Mundsprachlich, kölnisch für → *Erbsensuppe*.

**AIDA-SALAT** Gehört zu den gemischten Salaten. Besteht zur einen Hälfte aus krauser Endivie, zur anderen aus Tomatenfleischstreifen, grünen Paprikafruchtstreifen, gegartem Eiklar in Scheiben sowie aus feinen Scheiben von geschnittenen Artischockenböden.

→ *Salatmarinade* mit Essig und Speisesenf zubereiten, den Salat anmachen. Über den Salat nudelförmiges, durch ein grobes Sieb gedrücktes, hart gekochtes Eigelb geben.

**AIGO SAOU** Spezialität aus der Provence: Fischsuppe mit Kartoffeln, Zwiebeln, Tomaten.

Die klare Suppe wird auf in Olivenöl getauchte Weißbrotscheiben gegeben. Fisch, Gemüse und Kartoffeln extra anrichten.

**AIGUILLETES** Gebratenes Geflügel, geschmortes Fleisch oder Wild in dünne Streifen oder dünne längliche Scheiben schneiden, allgemein fächerförmig anrichten. Mit zur Fleischart passender Sauce reichen, z. B. → *Orangensauce*, *pikant* oder → *Kirschensauce*, → *Burgunder Sauce*, → *Ma-deirasauce*.

**AIL** Französische Bezeichnung für → *Knoblauch*.

**AIL DOUX** Als Gemüse verwendeter zarter, junger und milder → *Knoblauch*.

**AIOLI** Alioli (Knoblauch frz. ail, Öl frz. olio), → *Knoblauchsauce*, Knoblauchmayonnaise, auch Ailloli oder Sauce aioli genannt: Spezialität aus Südfrankreich (Provence). Knoblauchmayonnaise aus geschälten, zur Paste verarbeiteten Knoblauchzehen, Eigelb und Olivenöl. Verwendet zu allen in wässriger Flüssigkeit gegarten Speisen, insbesondere zu Vorspeisen, Fischsuppen, Schnecken, Froschkeulen, kaltem Fleisch sowie für Gemüse, Eierspeisen, Salate und zu Räucherfischspeisen. Für italienische Pastagerichte wird die Knoblauchsauce auch warm gereicht. Dann ist es sinnvoll, zur Stabilisierung eingeweichtes, ausgedrücktes Mie de pain zuzugeben. Siehe auch → *Aioli, mit Kartoffeln*.



**AIOLI, MIT KARTOFFELN** Kartoffeln kochen oder dämpfen, pürieren und abkühlen. Knoblauch und Salz im Mörser fein zerreiben, unter das Püree ziehen. Kartoffelpüree, Eigelb und Knoblauch glatt rühren. Olivenöl wie für Mayonnaise unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Chili abschmecken. Klassisch unter anderem zur Bouillabaisse.

**AIRAG** Mongolisches Milcherzeugnis aus Stutenmilch, die mit gesäuertem Getreide milchsauer vergoren wird. Als Getränk verwendet.

**AITEL** Döbel: Süßwasserfisch aus der Familie der Karpfen mit schmackhaftem weichem, aber relativ grätenreichem Fleisch, der in den meisten europäischen Bächen und Flüssen vorkommt.

Länge 60–70cm, durchschnittlich 40 cm, mit dunklem Rücken und gestrecktem, fast rundem Körper. Gelblich heller Silberglanz an den Seiten. Relativ fettarm (etwa 4 %). Wird wie → *Karpfen* zubereitet.

**AJINOMOTO** Aji-no-moto; japanische Spezialität: Bezeichnung für Geschmacksverstärker. Siehe auch → *Glutamat*.

**AJMUDA** Doldenblütengewächs, in Asien kultiviert. Die Blätter dienen als Küchenkraut wie Petersilie. Früchte bilden Bestandteil von → *Curry*-Mischungen.

**AJOWAN** Ajowan; indische Spezialität: Doldengewächs, beheimatet in Nordafrika und Asien. Biologisch mit Petersilie und Kreuzkümmel verwandt. Äußerlich den Petersiliensamen ähnlich. Geschmack vergleichbar mit → *Thymian*. Als Würzmittel für Hülsenfrüchte eingesetzt. Gewürz insbesondere in der indischen Küche geschätzt. Verwendet werden die getrockneten Samen zum Würzen von Gemüse und Gebäck. Das aus den Samen abgepresste Öl wird als Heilmittel eingesetzt, da es Blähungen vermindert, die allgemein nach dem Verzehr von Hülsenfruchtspeisen auftreten.

**AJAR** Ajwar; Balkan-Spezialität: meist industriell hergestellte Paprika-Auberginen-Mischung in den Geschmacksrichtungen von mild bis scharf. Kann auch individuell auf Vorrat hergestellt werden.

❶ Pikant säuerliches Püree aus Paprikafrüchten (80 %), Auberginen (8 %), Knoblauch, Peperoni, Olivenöl, Salz, Brantweinessig und/oder Zitrone, Zucker und gehackter Petersilie.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

☉ Auberginenpüree, gewürzt mit Paprika, Knoblauch, Sonnenblumenöl, Brantweinessig, Salz, Zucker.

Verwendet als Beigabe zu Grillspeisen, zu kurzgebratenen Lammspeisen, Würsten, zu Gemüse, als Brotaufstrich und als → *Dip*. Zum Verfeinern von Suppen, Eintöpfen und Saucen.

**AKA MISO** Japanische Spezialität: rote → *Sojabohnenpaste*.

**AKAIWASHI** Japanische Spezialität: gesalzene Sardinen getrocknet, außerdem in Reiskleie (→ *Kleie*) eingelegt.

**AKASA** Westafrikanisches Erzeugnis aus Mais- oder Maniokstärke. Ein aus der Stärke zubereiteter Teig wird gequollen, zerdrückt und gesiebt, fermentiert, gekocht und in dieser Form als Halffertigerzeugnis gehandelt. Verarbeitet zu Brei, Fladen und Suppen. Dient insbesondere als Kinder- und Frühstückskost.

**AKAZIENHONIG** Echter Akazienhonig, wird in Mexiko erzeugt, hat jedoch keine besondere kulinarische Bedeutung; ähnliche Eigenschaften wie Robinienhonig.

Handelsübliche Bezeichnung für → *Robinienhonig* (Falsche Akazie), hellgelb bis durchsichtig, flüssig, milder Geschmack. Importiert aus Südosteuropa. Siehe auch → *Honig*.

**AKEBI** Schlinggewächs, in Japan und China als Wildgemüse kultiviert. Verwendet werden insbesondere die jungen Triebe. Die Frucht hat eine ovale, leicht violette und etwa 8 cm lange Schale mit hohler Innenseite. In der Mitte der Aushöhlung befindet sich ein Samenstrang, der mit süßem und zartem Fruchtfleisch umhüllt ist. Die weiche Schale wird als Gemüse oder als Gefäß zum Anrichten verwendet.

**AKI** → *Akipflaume*

**AKIPFLAUME** Aki: tropische scharlachrote quittenförmige Kapsel Frucht, beheimatet in Westafrika, Karibik und in Jamaika, dort Bestandteil von Nationalspeisen. Gelbes fettreiches (20 %) Fruchtfleisch mit drei großen dunklen Samen.

Verwendet werden die vollreifen Früchte als Beilage zu pikanten Fleisch- und Fischspeisen, als Suppeneinlage sowie für Eintöpfe. Ohne die dunklen, stark giftigen Samen auch roh verzehrbar.

**AKTINIDIE** → *Kiwi*

**AL DENTE** Italienisch, dente bedeutet wörtlich übersetzt »Zahn, beißbar, bissfest«. Im übertragenen Sinne heißt das: Teigwaren, auf den Punkt gegart, aber auch Gemüse, knackig gegart. Garzustand, bei dem die Speisen innen gar sind, dabei noch »Biss« haben und ihre Farbe gut erhalten bleibt.

Anwendungsbeispiele: Teigwaren, Gemüse

Das Gegenteil dazu sind weiche, klebrige und zerkochte Teigwaren oder zerkochtes übergartes Gemüse.

**AL FORNO** Italienische Bezeichnung für im Ofen gebackene, überbackene oder gebratene Speisen.

**AL SUGO** Italienische Bezeichnung für »in der Sauce«, darunter ist meist eine → *Fleischausauce* zu verstehen.

**ALABASTEREI** Industriell hergestellte bunte, gefärbte Ostereier aus → *Schaumzucker*.

**ALAND** Alant, siehe → *Aitel*.

**ALASKA CORBA** Serbische Spezialität: Fischsuppe aus Donaufischen mit geröstetem Weißbrot anrichten.

**ALASKA-LACHS** → *Lachs*

**ALASKA-POLLACK** Der → *Pollack* ist weltweit einer der meistgefangenen Fische. Beliebter fettarmer Seefisch. Nahe Verwandter des Seelachses, wird etwa 60 cm



lang. Vorkommend in den Küstenregionen des Nordpazifiks, von Japan bis zum Golf von Alaska. Zartes, weiß bis leicht rosafarbenes Fleisch, meist nach dem Fang tiefgefroren. Zum Dünsten und Braten geeignet. Verwendet für → *Fischstäbchen*, → *Schlemmerfilet*, → *Krebsfleischersatz*.

**ALASKA-SALAT** Gemischter → *Blattsalat* mit Ei, Lachs und Zwiebeln.

**ALASKA-SEELACHS** → *Alaska-Pollack*. Siehe auch → *Seelachs*.

**ALBACORE** Italienisch, wörtlich übersetzt »Weißherz«: weißer → *Thunfisch*, kleine fett- und vitaminreiche Thunfischart. Kulinarisch besonders wertvoll, deshalb auch als »Hühnchen des Meeres« bezeichnet. Enthält allerdings das biogene Amin → *Histamin*, das in größeren Mengen gesundheitsschädigend wirkt.

**ALBEDO** Weiße schwammige Innenschicht der Zitronenschalen im Gegensatz zu → *Flavedo*.

**ALBELI** Schweizerische Spezialität: kleinwüchsige → *Felchen*-Art. Sie hat weißes, schmackhaftes, wenig saftiges Fischfleisch. Geeignet zum Backen und Frittieren.

**ALBERGE** Früh reifende kleine → *Aprikose*.

**ALBERTINE** Garnitur für Fischspeisen: → *Weißweinsauce* mit gehackten Champignons, Trüffeln und Petersilie; dazu geschmolzene Tomaten und Spargelspitzen.