



Thema der Woche: Endlich Zeit ... zum Kochen
Zeit nehmen, um Zeit zu sparen
13.07.2009 | 16:13 Uhr

Mit dem Faktor Zeit hat Peter Henzek oft zu tun, wenn er mit Hobbyköchen spricht. Meistens geht es dann aber darum, „schnell in der Küche etwas zu zaubern. Am besten mit Zutaten, die man in jedem Supermarkt findet“, erklärt der Koch und Unternehmer, der in Mülheim auch eine Kochschule betreibt.

Wenn es schnell gehen sollte in der Küche, komme es vor allem auf ein vernünftiges Equipment an, sagt der Experte. „Das ist ja wie beim Handwerken auch: Mit einer kaputten Bohrmaschine und einem unpassenden Schraubendreher nervt es einfach nur.“ Auch beim Kochen sollte das Werkzeug in einwandfreiem Zustand sein. Also: Wenn es schnell gehen und Spaß machen soll, sollte man sich vorher die Zeit nehmen. Zeit, um sich gute Töpfe anzuschaffen, die nicht ansetzen. Zeit, um gute, scharfe Messer parat zu haben. Zeit, um wacklige Schneidbretter auszutauschen gegen stabile Unterlagen. Wer eine komplett neue Grundausstattung für die Küche anschafft, braucht erst recht Zeit, sagt der erfahrene Koch.

Peter Henzek, der seit diesem Jahr auch den Biergarten am Schloss Broich bewirtschaftet, empfiehlt mindestens drei Messer: ein großes Kochmesser (für Gemüse und Zwiebeln), ein Fleischmesser und ein großes Sägemesser „für Brot, Gemüse und fast alles andere“. Zwei Töpfe sollte man schon besitzen. Einen breiten Topf kann man auch zum Braten verwenden, wenn man eine gute Pfanne aus Preisgründen erst später anschaffen will, rät Henzek.

„Qualität kann man sehen und fühlen.“ Edelstahlpfannen und -töpfe mit Eisenboden haben Gewicht, Gleiches gilt für ein hochwertiges Kochmesser, das der Profi benutzt.

Wer zumeist für zwei bis vier Personen koche, komme mit einer Grundausstattung aus. Weniger sei da oft mehr: Lieber einen guten Topf als drei minderwertige. Wer Zeit hat, sollte einfach mal in seiner Küche alles Überflüssige aussortieren, rät Peter Henzek.

Erfahrung und gutes technisches Equipment spare natürlich Zeit in der Küche, gibt der Profi Henzek zu, der „keine Zeit zum Kochen“ nicht als Ausrede gelten lassen will. Natürlich gehe beim Profi (und dem erfahrenen Hobbykoch) auch das Einkaufen schneller von der Hand: „Der Ungeübte sucht auf dem Markt nach bestimmten Zutaten. Der Erfahrene guckt, was gut aussieht, und überlegt sich dann, was er daraus macht.“ Doch wer mal ein wenig länger beim Einkaufen verweilen könne, der solle sich einfach Zeit nehmen, sich über die Nahrungsmittel Gedanken zu machen. Das täten die wenigsten. „Sind Geschmacksverstärker drin oder Konservierungsstoffe? Man sollte es sich einfach wert sein, mal das Kleingedruckte zu lesen“. Welches Öl verwende ich, beachte ich beim Einkauf das jahreszeitliche Angebot? Dabei hat Henzek gar nichts gegen eine Currywurst „Solange es nicht zur Regel wird.“

Peter Henzeks Tipp für einen schnellen Salat: Kaufen Sie Möhren, Kohlrabi, Zuckerschoten, Sellerie, Zucchini, Schalotten – was Sie mögen. Schätzen Sie im Rohzustand ab, was Sie für eine Portion benötigen. Gemüse in daumenagelgroße Stückchen schneiden, in Öl anbraten, das gibt Aromastoffe. 1 EL Zucker zugeben, 2 Minuten karamellisieren. Ablöschen mit weißem Balsamessig. (brauner färbt das Gemüse). Kurz ziehen lassen, pfeffern, salzen, abkühlen lassen. Dazu passt ein gebratener Spieß mit Hähnchen- oder Fisch-Filet. Das Fleisch wird so schneller gar, als am Stück. Das Brat-Gemüse kann man schon am Vortag zubereiten.

Bettina KUTZNER

Zeit nehmen, um Zeit zu sparen - | WAZ.de - Lesen Sie mehr auf:

<http://www.derwesten.de/staedte/muelheim/zeit-nehmen-um-zeit-zu-sparen-id476527.html#plx455082028>