

Karen Page Andrew Dornenburg

DAS LEXIKON DER

*Aromen- und
Geschmackskombinationen*



»Die Gastronomie ist die verstandesmäßige Erforschung all dessen, was mit dem Menschen in Zusammenhang steht, während er isst. Ihre Aufgabe besteht darin, die Menschheit mit den bestmöglichen Speisen am Leben zu erhalten.«

Jean-Anthelme Brillat Savarin (1755–1826)

»In welcher Kunst oder Wissenschaft wären Verbesserungen möglich, die in größerem Ausmaß dazu beitragen könnten, das Wohlbefinden und die Freuden der Menschheit zu mehren?«

Sir Benjamin Thompson, Count Rumford, in einem Essay von 1794 über die Kunst des Kochens



INHALT

6	VORWORT
10	DIE SPRACHE DER SPEISEN VERSTEHEN LERNEN
11	Was der Mund erkennt
11	Geschmacksknospen
12	Mundgefühl
13	Was die Nase wahrnimmt
13	Aroma: Duft
14	Schärfe
14	Andere Sinnesreize (Chemorezeption oder Chemethesis)
14	Was Herz, Verstand und Seele wahrnehmen
14	Optik
14	Gefühl
15	Verstand
15	Seele
15	Zusammenpassende Geschmacksrichtungen
16	Die Wahl der Kochtechnik
18	KOMMUNIKATION MITTELS DER SPRACHE DER SPEISEN
19	Die äußeren Bedingungen und die Essenz der Ingredienzien
19	Wie man das Wesentliche des Augenblicks erkennt
21	Wie man die Essenz der Ingredienzien erkennt
24	Zusammenpassende Aromen
26	DIE GESCHMACKS- UND AROMENVERBINDUNGEN VON A BIS Z
270	Danksagung
272	Die Experten
277	Die Autoren

DIE SPRACHE DER SPEISEN

VERSTEHEN LERNEN

»Magische Gerichte, magische Worte: Ein großer Koch gleicht im Endeffekt einem großen Poeten (...). Denn es muss der Kuss der Musen gewesen sein, der denjenigen inspirierte, der als Erster auf den Gedanken kam, Reis und Huhn, Trauben und Drosseln, Kartoffeln und Entrecôte, Parmesan und Pasta, Auberginen und Tomaten, Chambertin und Hähnchen, Brandy und Waldschnepfe, Zwiebeln und Kutteln miteinander zu vermählen.«

Marcel E. Grancher, *Cinquante ans à table* (1953)

Aroma = Geschmack + Mundgefühl + Duft + Das gewisse Etwas

Geschmack = was von den Geschmacksknospen wahrgenommen wird

Mundgefühl = was der Rest des Mundeserspürt

Duft = was die Nase wahrnimmt

Das gewisse Etwas = was die anderen Sinne aufnehmen, Herz, Verstand und Seele eingeschlossen

Unsere Geschmacksknospen können nur vier Grundgeschmacksrichtungen erkennen: süß, salzig, sauer und bitter. Das Wesentliche einer großartigen Küche besteht darin, diese vier Geschmacksrichtungen harmonisch aufeinander abzustimmen. So einfach ist das – und doch so schwer. Denn Geschmack ist schließlich nicht nur das Ergebnis des Schmeckens allein, sondern auch das Zusammenwirken von olfaktorischen, visuellen, haptischen und akustischen Reizen oder, anders gesagt, von Geruch, Anblick, Berührung und Klang. Und da wir menschliche Wesen mit einer seelischen und geistigen Dimension sind, spielen auch noch andere als körperliche Faktoren, wie Gefühle, Gedanken und die seelische Verfassung, eine Rolle.

Indem Sie sowohl die offenkundigen wie auch die unterschwelligsten Geschmackskomponenten erkennen und handhaben lernen, werden Sie Ihre Qualitäten als Koch oder Köchin entscheidend verbessern. Dieses Buch wird Ihr ständiger Begleiter in der Küche sein, wann immer Sie besondere Köstlichkeiten kreieren und sich ganz dem Spiel mit den kulinarischen Möglichkeiten hingeben wollen. Wie die großen Köche und Küchenchefs kochen zu lernen, liegt durchaus im Bereich des Möglichen. Gelehrt wird es jedoch kaum, man muss vielmehr selbst Wege dazu finden.

Für alle, die kochen – oder auch nur ihr Essen am Tisch würzen, bevor sie es verspeisen –, ist es von Vorteil, die Grundprinzipien zu beherrschen, die Speisen schmackhaft machen. Vereinfacht

wird dieses schwierige Unterfangen dadurch, dass es auf unserem Planeten zwar eine unermessliche Anzahl von Zutaten und eine unendliche Anzahl an Kombinationen von Zutaten gibt, der Gaumen aber nur die vier grundlegenden Geschmacksrichtungen erkennen kann.

In einem perfekten Gericht sind diese Geschmacksrichtungen harmonisch aufeinander abgestimmt. Hat man einmal die Grundregeln des Würzens und das Ausbalancieren der Geschmacksrichtungen erkannt, eröffnet sich einem eine völlig neue Welt des Kochens. Ein nicht unbeträchtliches Hindernis auf dem Weg dahin sind allerdings die jährlich Tausenden von Kochbüchern mit Rezepten, die einem vorgaukeln, man erreiche ein verblüffendes Resultat, wenn man ihnen nur buchstabengetreu folge. Doch hervorragend zu kochen ist etwas schwieriger, als bloß einem Rezept zu folgen. Eine herausragende Küche verlangt einen feinen Gaumen, der erkennt, wenn einem Gericht noch eine Prise hiervon oder davon fehlt – und der weiß, was er hinzufügen oder unternehmen muss, um ihm den gewünschten Geschmack zu verleihen.

Was der Mund erkennt

Geschmacksknospen

Süße. Salzigkeit. Säure. Bitterkeit. Jeder köstliche Bissen, den Sie je geschmeckt haben, war das Ergebnis des Zusammenspiels dieser vier Geschmacksrichtungen auf Ihren Geschmacksknospen. Wir schmecken diese Geschmacksrichtungen sowohl einzeln als auch vereint. Und jede davon nimmt Einfluss auf die anderen. So unterdrückt etwa Bitterkeit die Süße. Zudem beeinflussen uns die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen auch auf unterschiedliche Weise: Salzigkeit regt den Appetit an, Süße stillt ihn. Nehmen Sie sich Zeit, die vier grundlegenden Geschmacksrichtungen zu erforschen.

Süße

Von etwas Süßem braucht man, verglichen mit Salzigem, Saurem oder Bitterem, eine größere Menge, bis unsere Geschmacksknospen die Süße registrieren. Eine sonst unmerkliche Süße verleiht jedoch einem pikanten Gericht ein Gefühl von Ausgewogenheit und Rundheit. Süße verträgt sich mit Bitterkeit, Säure, ja sogar mit Salzigkeit. Süße kann auch den Geschmack anderer Ingredienzien hervorheben, von Früchten bis Minze.

Salzigkeit

Als wir spaßeshalber dreißig der besten Küchenchefs des Landes fragten, welche zehn Zutaten sie auf die sprichwörtliche einsame Insel mitnehmen würden, um für den Rest ihres Lebens damit zu kochen, war die meistgenannte Ingredienz Salz. Salz ist der natürliche Geschmacksverstärker schlechthin. Es ist die wichtigste Geschmackszutat, um pikante Speisen wohlschmeckend zu machen.

Säure

Säure spielt nach Salzigkeit als Geschmacksverstärker die nächstwichtigste Rolle bei pikanten Gerichten, so wie Zucker bei Süßspeisen. Eine saure Note – sei es ein Spritzer Zitrone oder ein paar Tropfen Essig – verleihen einem Gericht Spritzigkeit und Lebendigkeit. Die Ausgewogenheit von Säure und anderen Geschmacksnuancen ist für das Gelingen eines Gerichts ausschlaggebend.

Bitterkeit

Der Mensch hat ein sehr feines Gespür für bittere Geschmacksnoten und erkennt – dank einem angeborenen Überlebensmechanismus – bereits kleinste Spuren von Bitterkeit. Bitterkeit gleicht Süße aus und trägt besonders dazu bei, einem Gericht die Schwere zu nehmen. Während Bitterkeit von Person zu Person unterschiedlich gewichtet wird, schreiben ihr manche Küchenchefs jedoch eine unverzichtbare »reinigende« Wirkung zu – die den Essenden dazu verleiten kann, noch einen Bissen mehr und noch einen weiteren zu essen.



Umami (Schmackhaftigkeit)

Zusätzlich zu den vier Grundgeschmacksrichtungen geht man heute noch von einer fünften Grundqualität, *Umami* genannt, aus, was auf Deutsch »fleischig«, herzhaft, schmackhaft bedeutet. Damit wird ein abgerundeter mundfüllender Geschmack umschrieben, wie er etwa durch Zutaten wie Blauschimmelkäse, Pilze oder Anchovis hervorgerufen wird. Dieselbe Wirkung haben Geschmacksverstärker wie Natrium-Glutamat, der Hauptbestandteil vieler kommerzieller Würzmischungen.

Mundgefühl

Neben dem Geschmack nimmt der Mund auch taktile bzw. haptische Reize und andere Empfindungen wie Temperatur und Konsistenz wahr, die ebenso einen Einfluss auf den Geschmack insgesamt haben. Diese Aspekte einer Speise, allgemein als Mundgefühl bezeichnet, machen einen großen Teil des Interesses für und des Vergnügens an einem Gericht aus. Das Knackige und Knusprige einer Speise steuern sowohl einen akustischen wie auch einen haptischen Anreiz bei.

Temperatur

Die Temperatur gehört zu den ersten Empfindungen, die der Mund wahrnimmt. Die Temperatur dessen, was wir essen, hat einen Einfluss auf unser diesbezügliches Geschmacksempfinden; so reduziert zum Beispiel Kälte die Süßwahrnehmung. Eine der ersten Lektionen für Pâtissiers ist daher auch, Eiscreme immer einige Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierer zu nehmen, damit sie durch den leichten Temperaturanstieg ihren vollen Geschmack entwickeln kann.

Die Temperatur einer Speise kann sowohl die Wahrnehmung als auch den Genuss eines Gerichts beeinflussen. Eine gekühlte Karottensuppe an einem heißen Sommertag und heiße geschmorte Karotten an einem kalten Wintertag könnte man gar als »heilsam« bezeichnen, da sie in der Lage sind, unseren Körper in einen besseren Einklang mit unserer Umgebung zu bringen.

Konsistenz und Textur

Ausgewogenheit und Konsistenz sind für die Komposition eines Gerichts von großer Bedeutung. Ist in einem Gericht eine schwere Komponente, eine leichte, eine knusprige und eine reinigende Komponente vorhanden? Ob uns eine Speise begeistert und erfreut, hängt zu einem großen Teil von ihrer Konsistenz und Textur ab. Wir schätzen pürierte und/oder cremige Speisen (wie Suppen und Kartoffelpüree) als »Wohlfühlessen«, Knackiges und Knuspriges (wie Chips und Popcorn) als »Spaß- und Lustessen«. Wir genießen die Konsistenz und Textur einer Speise, weil sie unsere anderen Sinne ansprechen: jene für Berührung, Optik und Akustik.

Im Gegensatz zu Babys, die notwendigerweise pürierte Speisen zu sich nehmen, haben die meisten Erwachsenen eine Vorliebe für unterschiedliche Arten von Konsistenz und Textur, im Besonderen für Knackiges und Knuspriges, weil diese in einem Gericht dessen Einheitlichkeit oder Gleichförmigkeit aufbrechen.

Schärfe

Unser Mund nimmt ebenfalls Schärfe wahr – sei es die intensive Schärfe etwa von Chilischoten oder die sanftere von einer Prise Cayennepfeffer. Die Wahrnehmung und Wertschätzung von Schärfe ist dabei von Mensch zu Mensch verschieden.

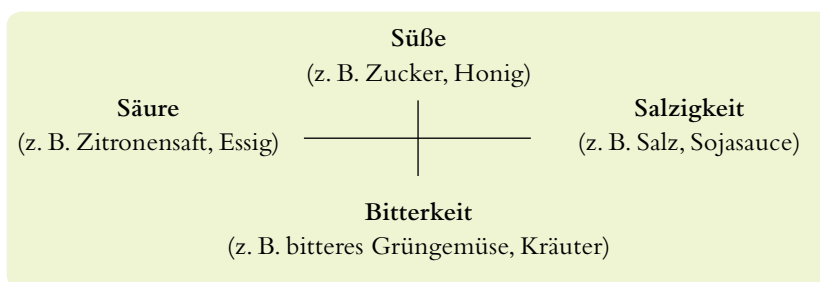
Adstringenz

Wir verziehen den Mund, wenn wir etwas zusammenziehend Ätzendes schmecken. Es handelt sich dabei um ein austrocknend wirkendes Gefühl, wie es etwa durch das Tannin in Rotwein oder starkem Tee verursacht wird und gelegentlich auch bei Lebensmitteln wie Walnüssen, Cranberries und unreifen Persimonen (Kaki, Sharonfrucht) auftreten kann.

Bei jedem Gericht, das Sie kochen, geht es also darum, in all diesen Bereichen nach Ausgewogenheit zu streben:

- Geschmack (z. B. Säure versus Salzigkeit, Süße versus Bitterkeit)
- Schwere (z. B. Fett) versus Reinheit, Läuterung, Frische (z. B. Säure, Bitterkeit)
- Temperatur (z. B. heiß versus kalt)
- Konsistenz (z. B. sämig versus knusprig)

Ausgewogenheit erzielen Sie, indem Sie das Gegenteil, die geschmackliche Ergänzung hinzufügen.



Was die Nase wahrnimmt

Aroma: Duft

Geschmack ist das Zusammenspiel dessen, was die Zunge schmeckt, und des Duftes, den die Nase wahrnimmt. Isst man eine Ananas, »schmeckt« man eigentlich mit der Nase. Wenn die Ananas nicht reif ist, entwickelt sie kaum Duft. Sie mag zwar süß schmecken, aber sie schmeckt nicht wie eine Ananas. Man nimmt an, dass der Duft achtzig Prozent oder mehr der Geschmackswahrnehmung

ausmacht, was auch die Beliebtheit duftender Ingredienzien, von frischen Kräutern und Gewürzen bis zu abgeriebener Zitronenschale erklärt. Die Verwendung aromatischer Zutaten kann den Geruch und somit den Geschmack eines Gerichtes verbessern.

Manche Eigenschaften werden sowohl durch den Geschmacks- als auch den Geruchssinn wahrgenommen:

Schärfe

Bei bestimmten Ingredienzien wie Meerrettich oder Senf geht Schärfe einher mit Geschmack und Aroma, die sowohl die Nase als auch den Gaumen – wenn meist auch angenehm – reizen.

Andere Sinnesreize (Chemorezeption oder Chemethesis)

Damit sind Empfindungen gemeint, die durch eine chemische Reizung der Schleimhäute hervorgerufen werden und sich beispielsweise in einem Kitzeln durch das Prickeln kohlenstoffhaltiger Getränke, in einem Gefühl der »Hitze« beim Essen von Chilischoten oder der »Kälte« beim Genuss von Pfefferminze äußern kann.

»Für mich ist die spanische Kartoffel-Eier-Tortilla meiner Mutter die beste, denn mir wurde dabei klar: der gefühlsmäßige Wert rangiert vor allen anderen.«

Ferran Adrià, El Bulli, Spanien

Was Herz, Verstand und Seele wahrnehmen

Wenn wir dem, was wir essen, unsere volle Aufmerksamkeit widmen, kann eine Speise unser gesamtes Wesen ansprechen. Wir erleben das Essen nicht nur mit unseren fünf physikalischen Sinnen – einschließlich unseres optischen, auf den wir als Erstes eingehen werden –, sondern auch mit dem Gefühl, dem Verstand und der Seele.

Optik

Der optische Eindruck eines Gerichts kann unser Vergnügen daran erheblich verstärken. Und der Anblick eines Gerichtes kann auch unsere geschmackliche Wahrnehmung direkt beeinflussen: Je dunkler zum Beispiel die Farbe eines Beerensorbets ist, desto mehr Beerengeschmack meinen wir wahrzunehmen. Je mehr einem bestimmten Lebensmittel eine bestimmte Farbe zugeordnet wird, desto stärker ist der Eindruck des Geschmacks – bei Beeren rot, bei Zitronen gelb und bei Limetten grün.

Gefühl

Wir schmecken ebenso mit dem Herzen wie mit der Zunge. Denn was sonst würde erklären können, dass ein Erwachsener den Gerichten seiner Mutter den Vorrang vor denen eines großen Küchenchefs einräumt? Damit lässt sich auch die Beliebtheit traditioneller Gerichte und Küchen rund um den Globus erklären, die unserer Liebe zu deren Kulturen, deren Völkern entspringt, und zu den tief verwurzelten Traditionen, die sie uns über Jahrhunderte hinweg bewahrt haben.



Verstand

Würden wir nur essen, um uns zu ernähren, könnten wir wahrscheinlich auch mit Essen in Tablettenform und Wasser überleben. Doch wir essen auch zum Vergnügen. Da wir im Allgemeinen dreimal am Tag essen, und das 365 Tage im Jahr, sind wir durchaus an Neuem interessiert, wie etwa an einer kleinen Abänderung im herkömmlichen Aufbau eines Gerichts. Seit den 1980er Jahren und dem Aufkommen der Mode, Gerichte turmartig zu arrangieren, haben Köche begonnen vermehrt mit dem Erscheinungsbild ihrer Zutaten zu spielen. Als dann in den 1990er Jahren die Avantgarde- und Molekular-Küche in Mode kam, war festzustellen, dass Köche immer häufiger sowohl mit der chemischen Zusammensetzung wie auch der Präsentation ihrer Gerichte experimentierten.

Seele

Speisen zuzubereiten, zu kochen und zu essen ist eine »heilige« Handlung. Entsprechend damit umzugehen, birgt wie kaum etwas anderes die Möglichkeit, unsere tägliche Lebensqualität zu verbessern. Einige der führenden Küchenchefs haben daran gearbeitet, jeden einzelnen Aspekt des Esserlebnisses zu perfektionieren – angefangen bei Speisen und Getränken, bis hin zur Umgebung und zum Service – um das Gesamtergebnis auf ein neues Niveau zu heben, das nicht nur von Vergnügen, Entspannung und Interesse, sondern auch von Bedeutung erfüllt ist.

Zusammenpassende Geschmacksrichtungen

Ein wichtiger Aspekt großer Kochkunst besteht darin, passende Geschmacksrichtungen zusammenzuspannen. Voraussetzung dafür ist die Kenntnis darüber, welche Kräuter, Gewürze und andere Aromastoffe am besten geeignet sind, den Geschmack bestimmter Zutaten hervorzuheben.

In einem jahrhundertelangen Prozess des Ausprobierens haben sich die klassische Küche und ihre Gerichte entwickelt, von denen einige zu unvergänglichen beliebten Geschmackskombinationen wurden, zum Beispiel Basilikum zu Tomaten, Rosmarin zu Lamm, Estragon zu Hummer.

Heutzutage ist man jedoch in der Lage, wissenschaftliche Techniken anzuwenden, um gleichartige Molekularstrukturen zu erkennen und so auf neue Möglichkeiten geschmacklicher Verbindungen zu stoßen, wie etwa Jasmin zu Schweineleber, Petersilie zu Bananen oder weiße Schokolade zu Kaviar – so seltsam dies auch auf den ersten Blick klingen mag.

Die Wahl der Kochtechnik

Beim Anblick einer Kochzutat ist die erste Frage: Wie können wir deren Geschmack oder Qualität zu bester Entfaltung bringen? Neue Techniken auszuprobieren, übt auf alle ambitionierten Köche eine Faszination aus, doch sollte man ein Gericht nicht von irgendeiner Technik abhängig machen.

Es gibt zwei Möglichkeiten, einem Gericht Geschmack zu verleihen: durch Duft bzw. Aroma oder durch einen chemischen Prozess. Beim Kochen handelt es sich eigentlich um nichts anderes als einen Laborversuch: In dem Augenblick, in dem man einem rohen Produkt Hitze zuführt, ändert man dessen Aggregatzustand. Bei dem sogenannten Maillard-Prozess, der in Gang gesetzt wird, wenn man ein Stück Fleisch scharf anbrät, werden Kohlenhydrate und Aminosäuren miteinander verschmolzen. Durch diese chemische Reaktion entsteht Geschmack.

Wie verleiht man einem Fisch, der in einer Brühe mit Kräutern oder Zitrone gekocht wird, Aroma? Das Problem ist, dass Duft und Geschmack sich in der Luft verflüchtigen. Betritt man einen Raum, in dem es hervorragend nach Kochgerüchen riecht, bedeutet dies, dass in dem Gericht nicht mehr viel Geschmack übrig ist. Das Aroma ist entwichen. Ein derzeit in der Gastronomie beliebtes Verfahren, um den Geschmack eines Gerichtes zu erhalten, ist die Sous-vide-Methode (Vakuulgaren), bei der Lebensmittel in einem Vakuumbbeutel auf niedriger Temperatur in einem Wasserbad langsam gegart werden. Auf diese Weise wird das Aroma im Kochgut festgehalten und kann nicht entweichen. Da Sous-vide-Geräte für den Privathaushalt noch kaum erhältlich sind, bietet sich für zu Hause das Garen in einem luftdicht verschlossenen stabilen Plastikbeutel an; dieser wird mit Flüssigkeit und dem Kochgut befüllt und bei gleichbleibender niedriger Hitze in einem Wasserbad gegart.

Es gibt aber auch Stimmen, wie etwa die US-amerikanische Köchin, Kochbuchautorin und Verfasserin einer regionalen und nachhaltigen Frischproduktküche Alice Waters, die Vakuumgegartes als »tote« Speise bezeichnen. Dies vor dem Hintergrund, dass es hier vordringlich darum geht, den Gerichten ihre »erntefrische Knackigkeit« zu erhalten. Es gibt jedoch durchaus Produkte, die einen langen, langsamen Kochvorgang bedingen, etwa ein weniger zartes Stück Fleisch, und mit dieser Methode hervorragend gelingen.

Der Grund, eine bestimmte Gerätschaft oder Methode bei einem Gericht einzusetzen, sollte immer in den guten alten Kochprinzipien begründet und die Antwort auf die Frage sein: Auf welche Weise kann ich den Geschmack am besten erhalten?

Es mag zwar spannend sein, in Restaurants zu essen, die bis an die Grenzen von Präsentation und Technik gehen. Doch bei Speisen, die technisch zu raffiniert sind, steht die Technik im Vordergrund, und der Geschmack gerät vielfach ins Abseits. Ein gelungenes Mahl ist eines, bei dem der Geschmack, die Zeit und der Ort stimmen. Ein Essen kann durch die Übereinstimmung mit der Jahreszeit zu etwas Besonderem werden. Die Zutaten werden zu einem selbstverständlichen Teil dieses Augenblicks, weil das gewählt wird, was zu der Zeit Saison hat.

Manchmal bleibt als Erinnerung von einem Essen auch nur ein geradliniger, klarer Geschmack, obwohl die Ingredienzien im Hintergrund höchst raffiniert waren. Wenn letztlich die Geschmackskombination einfach und erkennbar ist, Säure und Bitterkeit hervorragend ausgewogen sind und einem dies im Gedächtnis bleibt, hat man als Speisender einen Gewinn davongetragen. Oft sind es nicht die besonders komplizierten Gerichte, die einen Treffer erzielen.



KOMMUNIKATION MITTELS DER SPRACHE DER SPEISEN

»Befriedigendes und erfolgreiches Kochen basiert nicht nur auf Know-how. Es entspringt dem Herzen, stellt große Ansprüche an den Gaumen und bedarf der Begeisterungsfähigkeit und einer großen Liebe zu den Speisen, um es zu vollbringen.« Georges Blanc, Drei-Sterne-Koch, Vonnas, Frankreich

Die ausschlaggebende Eigenschaft eines hervorragenden Kochs ist nicht nur ein besonders feiner Gaumen und große technische Versiertheit; es ist sein gesundes Urteilsvermögen. Es geht nicht nur darum, zu wissen, was man mit den Zutaten macht, sondern auch darum, wann, wo, warum und wie man sie einsetzt. Kochen bedeutet die durchdachte Zusammenstellung und Behandlung der Ingredienzien. Gutes Kochen liegt dann vor, wenn diese Ingredienzien danach noch besser schmecken. Hervorragendes Kochen zelebriert nicht nur die Ingredienzien, sondern auch den Moment.

Kochrezepte entstanden als Hilfsmittel, um einen wenig erfahrenen Koch anzuleiten, bestimmte Gerichte zuzubereiten, indem sie spezielle Mengen zusammenpassender Zutaten vorschrieben und die entsprechenden Arbeitsanweisungen dazu lieferten. Die wortwörtliche Befolgung eines Rezepts garantiert jedoch angesichts der Unterschiedlichkeit der einzelnen Zutaten, sei es die Süße einer Frucht oder die Dicke eines Fischfilets, noch keineswegs gleichbleibende Ergebnisse. Jeder, der sklavisch ein Rezept befolgt und es als der Weisheit letzter Schluss statt eine Richtschnur betrachtet, begeht den Fehler, mehr Vertrauen in die Anweisungen anderer zu setzen als in sich selbst. Viele täten sich in der Küche leichter, wenn sie sich nicht blind an Rezepte halten würden. Stur Rezepten zu folgen kann dazu führen, sein Potenzial als Koch nicht ausschöpfen zu können.

Nehmen Sie sich daher die Zeit, die grundlegenden Prinzipien, wie man Speisen einen hervorragenden Geschmack verleiht, zu erlernen und zu beherrschen. Was man mit verschiedenen Zutaten kombinieren kann und wie man sie zubereitet, davon handelt dieses Buch.

Nach über einem Jahrzehnt der im Fernsehen boomenden Kochsendungen sind wir inzwischen besser geschulte Köche als zu irgendeinem anderen Zeitpunkt unserer Geschichte. Dank unserer Grundkenntnisse darüber, wie man Pasta kocht, eine Zwiebel andünstet oder ein Steak grillt, sind die meisten von uns inzwischen in der Lage, ein Gericht hinzuzaubern. Langwierige ausführliche Rezeptanleitungen sind für die heutige Art zu kochen nahezu überflüssig, abgesehen vom Backen, dessen chemische Zusammensetzung und physikalische Prozesse genaue Maßangaben erfordert.

Stützräder mögen zum Erlernen des Fahrradfahrens nützlich sein, ebenso wie Malen nach Zahlen, um malen zu lernen. So kann auch das Befolgen eines Rezeptes von Nutzen sein, wenn man anfängt kochen zu lernen – um zu begreifen, welche Abfolge an Vorgängen zu beachten ist und um deren immanente Logik zu verinnerlichen. Große Kochkunst sollte aber eher in Richtung einer Art »Meditation« gehen: Sie und alle Ihre Sinne sind gleichermaßen angesprochen, hellwach und geschärft. Sie schmecken die Ingredienzien, und Sie wissen, was zu tun ist, um ihnen den bestmöglichen Geschmack zu verleihen oder zu entlocken. Um mit den Worten von Judy Rodgers, der US-amerikanischen Pionierin der einfachen und unkomplizierten modernen Küche, zu sprechen: »Ein

Blick aus dem Fenster sagt Ihnen, wie das Wetter draußen ist, und danach entscheiden Sie, welche Suppe es sein soll.« Seien Sie vollkommen geerdet in diesem Moment, der Teil dieser Sekunde, dieser Minute, dieser Stunde, dieses Tages, dieses Monats, dieser Jahreszeit, dieses Jahres Ihres Lebens ist.

Um Ihre Kochkunst auf eine völlig neue Ebene zu befördern, sollten Sie zu einer besseren Wertschätzung des Wesentlichen Ihrer Ingredienzien gelangen, was Ihnen zu der Erkenntnis verhelfen wird, wann und wie man sie am besten verwendet. Sich auf das Wesentliche der Zutaten zu konzentrieren, gestattet Ihnen, instinktiver und effektiver mit ihnen umzugehen. Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, zu entscheiden, nach welchen Zutaten Sie in Ihrer Küche greifen und warum, und wie mit ihnen dann zu verfahren ist.

Die äußeren Bedingungen und die Essenz der Ingredienzien

Zwei grundlegende Gedankengänge sind es, die einen guten Koch dazu befähigen, Speisen besonders gut schmecken zu lassen:

1. Verständnis für das Wesentliche des **Augenblicks** in einem umfassenden Sinn, angefangen bei der Grundidee der Mahlzeit, über Anlass, Wetter/Jahreszeit, vorhandene Zeit bis hin zu vorhandenem Budget und/oder anderen Mitteln (wie Zutaten, Ausrüstung usw.).
2. Verständnis für das Wesentliche der **Ingredienzien**, einschließlich deren jahreszeitlicher und regionaler Verfügbarkeit, deren relativer Dichte und Geschmacksintensität, Eigenschaften, Geschmack und/oder geschmacklichen Affinitäten.

Je besser Sie mit beidem vertraut sind, desto eher können Sie beides in einem Gericht vereinen, das sowohl den Zutaten als auch dem Augenblick bestmöglich gerecht wird.

Wie man das Wesentliche des Augenblicks erkennt

Warum wollen oder müssen Sie überhaupt kochen? Heutzutage, wo der größere Teil der Mahlzeiten, die wir zu uns nehmen, außer Haus hergestellt wird, ist Kochen zu einer relativ seltenen Tätigkeit geworden. Was also bringt Sie dazu?

Verlieren Sie in der Küche nie Ihren Ausgangspunkt aus den Augen, den Fluchtpunkt, der die Inspiration für Ihren Wunsch zu kochen war. Dieser Inspiration überlegt oder instinktiv zu folgen, führt Sie Schritt für Schritt dahin, etwas Köstliches zu kreieren. Der Ausgangspunkt ist Ihr ursprüngliches Verlangen – zum Beispiel nach einer bestimmten Zutat, einem Gericht oder einem Land. Mit Spannung bereiten Sie Ihre ersten Tomaten dieses Sommers zu; Sie haben Lust auf den Käsekuchen Ihrer Großmutter; oder Sie möchten sich mit einem Gericht zurück nach Italien versetzen, um die Aromen Ihres letzten Urlaubs erneut zu genießen.

Die Rahmenbedingungen für die Verwirklichung Ihres Wunsches geben andere Faktoren vor: Es kann die verfügbare Zeit sein (»Ich habe den ganzen Tag zum vergnüglichen Kochen zur Verfügung« im Gegensatz zu: »Mir bleiben nur fünfzehn Minuten, um etwas auf den Tisch zu bringen«), das verfügbare Budget (z. B. 5 Euro pro Person im Gegensatz zu: »Geld spielt keine Rolle, also her mit den Trüffeln«), der Anlass (Abendessen unter der Woche oder ein Geburtstagsfest), Verfügbarkeit der Zutaten (der Nachbar hat Ihnen frisches Gemüse aus seinem Garten gebracht), Saison (der erste Spargel im Frühling oder der letzte Mais des Spätsommers), das Wetter (das Bedürfnis nach einem kühlenden Lunch an einem heißen Sommertag) oder weitere Faktoren.

Ihr Ausgangspunkt, egal welcher, hat immer einen Kern: Wollen Sie zum Beispiel zu einer Grillparty einladen, um das herrliche Sommerwetter zu feiern, löst dies eine Kette weiterer Überlegungen aus.

- Der Wunsch, einen heißen sonnigen Sommertag zu genießen (Ausgangspunkt: Jahreszeit, Wetter)
 - sommerliches Grillen (Verlangen)
 - Freunde dazu einladen
- Sich entspannen wollen (Zweck)
 - kalte Getränke servieren
 - einige kalte Gerichte servieren
- Den am Morgen frisch auf dem Markt gekauften Mais verwenden (verfügbare Zutaten)
 - Mais-Salsa zu gegrilltem Hähnchen oder Fisch servieren
 - Maiskolben grillen
- Gute Freunde zum Essen einladen (Gäste)
 - Hähnchen essen alle
 - Vielleicht bringt jemand noch einen Fisch oder Hummer mit
- Den Ofen nicht einheizen müssen (angesichts bereits herrschender Hitze)
 - Kochen im Freien, Grill anzünden
 - nur auf der Herdplatte kochen (Wasser kochen)

Wenn Sie also mit Ihrem Beweggrund und dessen Kern beginnen, können Sie alle weiteren Überlegungen zu ihrem logischen Ende bringen und mit einer perfekten Mahlzeit, einem perfekten Anlass aufwarten. Des einen Ausgangspunkt mag sein, gegrilltes Hähnchen mit Mais-Salsa im Garten zu servieren, des anderen, zu Hummer und gekochtem Mais im angenehm kühlen Esszimmer einzuladen.

Gelegenheit, Anlass

Ein schnelles Abendessen nach einem hektischen Arbeitstag wird sich anders gestalten als ein gemütliches Abendessen am Wochenende, mit mehr Zeit, um den sinnlichen Prozess des Kochens zu genießen. Behalten Sie bei der Planung des Essens den Anlass im Auge, unter dem Gesichtspunkt, dass jede Mahlzeit zu etwas Besonderem oder etwas ganz Schlichtem gemacht werden kann. Die Bestandteile eines Frühstücks bekommen einen anderen Grad an Bedeutung, wenn sie für einen besonderen Brunch verwendet werden. Ein schnelles Frühstücksei mit Toast an einem Werktag kann sich in ein Ei im Glas mit Schinken und Sauce Hollandaise auf Toast zu einem Brunch am Wochenende verwandeln oder umgekehrt.

Ein wirklich besonderer Anlass – ein Geburtstag, ein Jahrestag, ein Feiertag – verlangt unbedingt nach etwas ähnlich Besonderem, um ihn zu begehen. Wenn der Zeitmangel eine Rolle spielt, dann ist auch ein Geburtstag nicht der Zeitpunkt, selbst eine Torte zu backen und aufwendig zu dekorieren. Diese Tatsache könnte Sie aber auf die Idee bringen, eine Kilo-Packung vom Lieblingseis des Geburtstagskinds zu kaufen, einige Nüsse zu rösten und eine selbstgemachte Schokoladensauce zu zaubern – was nur einige Minuten dauert im Gegensatz zu den Stunden des Tortenbackens.

Wetterverhältnisse, Klima

Die jahreszeitliche Verfügbarkeit hat einen Einfluss auf die Wahl der Zutaten, das Wetter darauf, wie Sie sie zubereiten und servieren. An kalten Tagen wärmt man sich gerne mit langsam geschmorten Gerichten, Suppen und Eintöpfen auf, und an wärmeren Tagen sorgt man für Kühlung, indem man mehr draußen grillt oder an besonders heißen Tagen schnell zubereitete oder kalte Gerichte serviert.

Wenn man das Wetter in seine Überlegungen miteinbezieht, heißt das, den Rhythmus der Natur miteinbeziehen. Der einfachste Weg auf der Suche nach Ideen, was man kochen könnte, ist, aus dem Fenster zu schauen und sich zu fragen, was man jetzt gerne essen würde. Wenn Sie an einem sonnigen Sommermorgen aus dem Fenster blicken, reizt Sie dann eher ein heißer Haferbrei oder ein Knuspermüsli mit Joghurt? Am Mittag, wenn die Temperatur steigt, läuft Ihnen beim Gedanken an heiße Tomatensuppe das Wasser im Mund zusammen oder bei eisgekühlter Gazpacho? Und ist am Abend die Temperatur so weit gefallen, dass Sie den Backofen einschalten, um ein Hähnchen zu grillen, oder braten Sie es lieber kurz und schnell auf dem Herd?



Wie man die Essenz der Ingredienzien erkennt

Weiß man erst einmal, was man kochen will, führen die passenden Zutaten mit der richtigen Zubereitung zum idealen Gericht. Um die Ingredienzien richtig zuzubereiten, ist es unabdingbar deren Essenz zu begreifen und zu würdigen. Was meinen wir, wenn wir von der »Essenz« einer Zutat sprechen? Zu jeder Zutat gibt es gewisse gedankliche Assoziationen, und aus der Summe dieser Assoziationen ergibt sich die Essenz einer Ingredienz. Diese Essenz ist mehr als nur ihr Geschmack.

Nehmen wir zwei Ingredienzien als Beispiel, beide salzig:

Was fällt Ihnen ein, wenn Sie an Sojasauce denken? Außer ihrer Salzigkeit können gedankliche Verbindungen zu Asien (als Region) hergestellt werden, zu Reis (dafür übliches Würzmittel) und/oder zu Schalotten (passende Zutat).

Was fällt Ihnen ein, wenn Sie an Parmesan denken? Abgesehen von dessen Salzigkeit (Geschmack) können gedankliche Verbindungen etwa zu Italien hergestellt werden (Region), zu Nudeln und Pizza (dafür übliche Zutat/Würzmittel) und/oder Basilikum und Tomaten (passende Zutaten).

Natürlich gibt es auch Ingredienzien, wie etwa Huhn, Knoblauch oder Zwiebeln, die auf der ganzen Welt verwendet werden und die dank ihrer Vielseitigkeit als neutral bezeichnet werden können; viele Zutaten jedoch sind tief in bestimmten gedanklichen Zuordnungen verwurzelt.

Zu den Hauptmerkmalen der Essenz einer Ingredienz gehören deren jahreszeitliche Verfügbarkeit, ihr Geschmack, ihre geschmackliche Intensität, die der Zutat innewohnende Eigenschaft oder der Zweck, ihre regionale Verwurzelung, ihre relative Dichte wie auch ihre geschmackliche Verwandtschaft. Obwohl nicht jeder dieser Faktoren, abhängig vom jeweiligen Gericht, gleich zu gewichten ist, sollte beim Kochen doch gewährleistet sein, dass all diese Faktoren im Umgang mit den Zutaten berücksichtigt werden.

Jahreszeitliche Verfügbarkeit

Mit Ingredienzien zu deren bester Erntezeit zu kochen, ist ein so wichtiger Grundsatz des guten Kochens, dass er häufige Wiederholung verträgt. Es gibt heute überall Geschäfte, in denen nahezu jede Zutat zu fast jeder Jahreszeit erhältlich ist. Die bloße Verfügbarkeit bietet jedoch keine Garantie für Qualität.

Jede Jahreszeit bringt eine andere Palette an Ingredienzien hervor, mit verschiedenen Möglichkeiten, sie zuzubereiten und zu servieren. An klassischen Feiertagsgerichten lässt sich erkennen, wie man jahrzehntlang der Jahreszeit Rechnung getragen hat: Stellen Sie sich ein Spargelschaumsüppchen und eine Lammkeule, gefolgt von Erdbeeren mit Schlagsahne, zu Ostern vor; oder eine Kürbissuppe und einen herzhaften Rehpfeffer im Herbst. Jede Jahreszeit verlangt auch ihre eigenen Getränke; im Sommer sind beispielsweise eher leichtere Weiß- und Roséweine gefragt, im Winter mehr die schwereren Roten.

Geschmack

Jedes Nahrungsmittel hat seinen typischen Geschmack (Bananen schmecken süß) und seinen tatsächlichen Geschmack, der aufgrund seines Alters oder Reifegrades entsteht. Eine Banane zum Beispiel kann, während sie reift und ihre Schale von Grün über Gelb zu Braun wechselt, immer süßer werden. Daher ist es äußerst wichtig, beim Kochen die Zutaten zu probieren.

Tut man das nicht und unterlässt es daher, kleine Änderungen vorzunehmen (z. B. bei sehr reifen Bananen die Zuckermenge zu verringern), wird den Gerichten die Ausgewogenheit fehlen. Sogar scheinbar ähnliche Zutaten (wie normaler Essig im Gegensatz zu Balsamicoessig oder italienisches im Gegensatz zu thailändischem Basilikum) können grundverschieden sein.

Relative Dichte

In Bezug auf Wein weiß man darum, wie wichtig es ist, den Körper oder die Dichte eines Weines zu verstehen. Dies gilt auch für die relative Dichte der verschiedenen Speisen.

Dichte und Jahreszeit gehen oft Hand in Hand, da es uns im Sommer nach leichteren und, wenn die Temperaturen fallen, nach schwereren Gerichten verlangt. Die Lust auf Leichtes lässt sich im Sommer mit einem frischen grünen Salat an einer leichten Vinaigrette und mit etwas Hühnchen oder Garnelen darauf stillen. Unsere Wintergelüste nach Handfestem und Wärmendem gehen eher in die Richtung eines deftigen Eintopfes, mit rotem Fleisch und Wurzelgemüse sämig eingekocht.

Nachfolgend einige Beispiele von Zutaten, die sich einerseits für wärmere gegenüber kühleren Jahreszeiten oder Tagen eignen, wie auch für den Appetit nach Leichtem im Gegensatz zu Schwererem:

	Leicht	Mittel	Schwer
<i>Weißweine</i>	Riesling	Sauvignon Blanc	Chardonnay
<i>Rotweine</i>	Pinot Noir	Merlot	Cabernet Sauvignon
<i>Gemüse</i>	Kopf-/Blattsalat	Karotten	Knollensellerie
<i>Getreide</i>	Couscous	Reis	Bulgur
<i>Obst</i>	Wassermelone	Äpfel	Bananen
<i>Meeresfrüchte/Fisch</i>	Krabben, Seeezunge	Lachs, Thunfisch	
<i>Weißes Fleisch</i>		Huhn, Schwein, Kalb	
<i>Rotes Fleisch</i>			Rind, Lamm, Wild
<i>Saucen</i>	Zitronen-/Limetten-Vinaigrette	Butter/Rahm (Sahne), Olivenöl	Kräftiger Fleischfond

Geschmackliche Intensität

Die geschmackliche Intensität ist ein wichtiger Gesichtspunkt im Hinblick auf die Essenz einer Zutat. Stellen Sie sich den Regler einer Stereoanlage vor, an dem die Stufe 1 das »leise« Würzen mit gehackter Petersilie bedeutet und die 10 das »laute« mit einer Menge frisch gehackter Habanero-Chilis. Sie werden beide in völlig unterschiedlicher Weise verwenden, um höchst unterschiedliche Ergebnisse zu erzielen, in dem Bestreben die unverzichtbare Ausgewogenheit des Gerichtes zu gewährleisten.

Handelt es sich also bei der Zutat, die Sie verwenden um eine »leise«, gemäßigte oder »laute« Ingredienz? Man muss sich der »Lautstärke« oder Intensität einer Zutat bewusst sein, wenn man sie mit anderen kombinieren will. Ist ein Gericht derart überwürzt, dass man seine Essenz nicht mehr schmecken kann, dann stimmt damit etwas nicht. Nachfolgend einige Beispiele:

Proteine

Leicht und/oder »leise«: Fisch, Schalentiere, Tofu

Mittel und/oder gemäßigt: weißes Fleisch (Huhn, Schwein, Kalb)

Schwer und/oder »laut«: rotes Fleisch (Rindfleisch, Lamm, Wildbret)

Kochtechniken

Leicht und/oder »leise«: pochieren, dämpfen

Mittel und/oder gemäßigt: braten, sautieren

Schwer und/oder »laut«: dünsten, schmoren

Kräuter

Leicht und/oder »leise«: Petersilie, Kerbel

Mittel und/oder gemäßigt: Dill, Zitronenthymian

Schwer und/oder »laut«: Rosmarin, Estragon

Wesentliche Eigenschaft der Zutat, Zweck

Verschiedene geschmackliche Ausrichtungen haben verschiedene Funktionen. Salzigkeit regt den Durst an (denken Sie an all die gesalzenen Erdnüsse, die es in Bars gratis gibt!), Säure stillt den Durst (Limonade). Salziges macht Appetit, was in Appetithappen zur Geltung kommt. Bitteres regt den Appetit ebenfalls an und kann andere Geschmacksrichtungen, mit denen es kombiniert wird, hervorheben, wobei es dem Gericht zusätzlich eine leichtere Note verleiht. Säure wirkt erfrischend und gibt jedem Gericht einen Hauch von Frische. Süße sättigt bekanntlich und bildet als süßes Dessert oder zumindest als süße Beigabe (etwa in Form von Honig oder Feigen zur Käseplatte) den idealen und bei uns schon fast üblichen Schlusspunkt einer vollständigen Mahlzeit.

Bestimmte Gewürze wie Zimt und Muskatnuss werden als »wärmend« empfunden; ihre Beigabe in Gerichten kann daher den Zweck haben, diesen eine wärmende Komponente zu verleihen, die besonders an kalten Tagen geschätzt wird. Ebenso gibt es »kühlende« Zutaten (wie Gurke und Minze), die in gleicher Weise gezielt verwendet werden kann.

Sich der einer Ingredienz innewohnenden Eigenschaft bewusst zu sein, hilft Ihnen, sie bestmöglich einzusetzen und unglückliche Fehlpaarungen von Aroma und Zweck zu vermeiden. Noch heute erinnern wir uns an einen ansonsten köstlichen Salat aus roten Beten, der derart süß war, dass er uns den Appetit für den Rest der Mahlzeit raubte.

Region als Bezugspunkt

Einer der einfachsten Wege zu gelungenen Aromenverbindungen in der Küche ist, eine Region als Bezugspunkt festzulegen für das, was Sie kochen wollen. Die Region zu berücksichtigen, ist für die passende geschmackliche Zusammenstellung von gleicher Bedeutung, wie es die jahreszeitliche

Verfügbarkeit für gutes Kochen ist. Der Satz »Was nebeneinander wächst, passt auch zueinander« besitzt als Leitfaden nach wie vor Gültigkeit. Sich zu vergegenwärtigen, auf welcher Landesküche das Gericht basieren soll, grenzt die Wahl der Zutaten ein, was meist von Vorteil ist! Da Huhn zum Beispiel auf der ganzen Welt vertreten ist, wird man sich bei einem Hühnergericht erst einmal entscheiden müssen, aus welcher Ecke der Welt man seine Anregung bezieht. Soll das Gericht in Frankreich beheimatet sein, servieren Sie es mit einer Senf-Sahne-Sauce, oder lieber in Mexiko, dann gibt es eine scharfe Salsa dazu. Die Beilagen, die Sie dazu reichen, werden die regionale Ansiedlung des Gerichtes noch unterstreichen. Wären gekochte neue Kartoffeln dazu das Richtige oder eher Reis und Bohnen?

Zusammenpassende Aromen

Eine Ingredienz, die ohne jegliches Beiwerk serviert wird, kann etwas Köstliches sein, egal ob es sich um eine süße Frucht zu ihrem besten Reifegrad handelt oder um eine seidig glänzende hauchdünne Scheibe rohen Fisch als Sashimi. Doch in Wirklichkeit gibt es perfekte Lebensmittel leider nur allzu selten – und nur wenige, deren Aroma sich allein mit einer Prise hiervon oder einem Spritzer davon auf die Sprünge helfen lässt. Etwas Zucker verstärkt das Aroma von Erdbeeren. Ein Spritzer Limette hebt die Süße einer Melone hervor. Ein paar Tropfen Essig bilden einen wohlschmeckenden Kontrast zu gesalzenen Pommes frites.

Zu wissen, welche Kräuter, Gewürze und sonstige Würzmittel das Aroma dessen, was Sie kochen, am besten zur Geltung bringen, gehört zu den wichtigsten Kenntnissen eines Kochs. Nicht ohne Grund serviert man Tomaten mit Basilikum und Lamm mit Minze. Das Vergnügen besteht darin, die klassische Paarung herauszufinden und sie dann auf eine (scheinbar) neue Art zu präsentieren. Ohne Basilikum kann man sich Tomaten im Sommer kaum vorstellen. Man kann sie aber zusätzlich auch mit etwas Schnittlauch, Minze oder Gewürzsumach servieren, was ihnen eine neue Dimension verleiht.

Auf den folgenden Seiten beschäftigen wir uns mit klassischen und mit modernen Aromenkombinationen, wie sie die Profis und Chefköche in den letzten Jahren und Jahrzehnten erprobt haben. Die hier beschriebene Sprache und Syntax der Ingredienzien eröffnet Ihnen den Zugang zum gesammelten Wissen, der Erfahrung und dem verlässlichen Urteil einiger der kreativsten und ideenreichsten zeitgenössischen Köche und Küchenchefs.



DIE GESCHMACKS- UND AROMENVERBINDUNGEN VON A BIS Z

»Gut zu kochen hängt nicht davon ab, ob das Gericht groß oder klein, teuer oder billig ist. Beherrscht man sein Metier, kann aus einem Stück Sellerie oder aus eingesalzenem Kohl eine herrliche Köstlichkeit entstehen; beherrscht man sein Metier aber nicht, so nutzen einem all die seltenen Leckerbissen der Erde, des Meeres oder des Himmels nichts.«

Yuan Mei, chinesischer Dichter, 18. Jahrhundert

Wenn Sie sich in der Küche schöpferisch betätigen, kann der Anstoß, ein Gericht oder ein Menü zu kreieren, buchstäblich alles und jedes sein. Es mag die jahreszeitliche Verfügbarkeit einer gewissen Zutat sein – sei es Gemüse, Früchte, Fleisch oder Meerestiere – oder eine bestimmte Zubereitungsart, wie zum Beispiel im Sommer etwas zu grillen oder im Winter etwas zu schmoren. Vielleicht haben Sie auch Lust auf die Aromen eines bestimmten Landes oder einer Region: auf Knoblauch und Kräuter der Provence oder auf Knoblauch und Ingwer, wie man sie in Asien verwendet. Oder Ihr Beweggrund ist einfach nur Neugier, der Drang mit einer neuen Zutat oder Technik zu experimentieren.

Davon ausgehend haben wir in den nachfolgenden Listen von A bis Z, von Achioteseamen bis zu Zwiebeln, ein ähnlich breites Spektrum an Ausgangspunkten zusammengestellt: die Jahreszeiten (mit speziellen Auflistungen für Frühling, Sommer, Herbst und Winter), eine umfangreiche Vielfalt von Gemüsen, Früchten, Fleisch, Meeresfrüchten und anderen Ingredienzien, Dutzende von Länderküchen und – dies vor allem – eine breitgefächerte Aufstellung von gängigen bis zu ausgefallenen Aromen, Gewürzen und Würzzutaten – von Avocadoöl über Fenchelpollen bis zu Kaffirlimettenblättern –, einschließlich Dutzender verschiedener Salze, Pfefferarten, Kräuter, Gewürze, Öle und Essigsorten.

Wir haben, wo immer möglich und sinnvoll, die ausschlaggebenden Aspekte der jeweiligen Zutaten herausgearbeitet und zusammengefasst: ihre beste Erntezeit, ihre vorherrschende Geschmacksrichtung, ihre relative Dichte, ihre Geschmacksintensität und ihre wesentliche Eigenschaft oder den Verwendungszweck. Zusätzlich werden Sie über deren beste Zubereitungsart informiert und bekommen einige nützliche Tipps, die Sie bei der Verarbeitung beherzigen sollten. Manche Zutaten eignen sich nur für eine bestimmte Art der Zubereitung. Im Gegensatz zu Huhn, das dank seiner Vielseitigkeit auf viele verschiedene Arten zubereitet werden kann, wird man einen zarten Fisch nur sanft garen oder sogar roh essen, deftigere Fleischpartien wird man dagegen braten oder schmoren.

Die folgenden Listen befähigen Sie durch das verwendete Einstufungssystem dazu, herausragende Verbindungen zu erkennen, mit den Qualitäten und Kombinationen zu spielen und lohnende neue Aromenverbindungen auszuprobieren.



1) Klassiker

Zutaten, die **fett**, in **GROSSBUCHSTABEN** und mit einem Stern versehen sind (*), sind herausragende, seit Jahrhunderten geschätzte Klassiker.

Diese perfekten Verbindungen machen etwa ein oder zwei Prozent der Paarungen aus.

2) Sehr empfehlenswerte Verbindungen

sind in **GROSSBUCHSTABEN** und **fett** gedruckt.

3) Häufig empfohlene Verbindungen

Einträge in *Fett*, doch ohne Großbuchstaben, wurden von den befragten Küchenchefs besonders häufig empfohlen.

4) Empfehlenswert und einen Versuch wert

sind Paarungen, die in normaler Schrift stehen.

Jahreszeit: Die beste Jahreszeit für diese Zutat.

Geschmack: Der vorherrschende Geschmack einer Zutat, z. B. bitter, salzig, sauer, süß.

Wirkung: Die einer Zutat innewohnende Eigenschaft, z. B. kühlend gegenüber wärmend.

Gewicht: Die relative Dichte einer Zutat, von leicht bis schwer.

Intensität: Die relative Intensität des Aromas einer Zutat, von fein über mittel bis stark.

Techniken: Die verbreitetsten Zubereitungstechniken für eine Zutat.

Tipps: Vorschläge zur Verwendung einer Zutat.

Aromenkombinationen: Gruppen von Aromen, die besonders gut zusammenpassen.

Zu vermeiden: Aromen, die nicht dazu passen.

Hin und wieder sind Aromenkombinationen aufgeführt, die **zu vermeiden** sind, damit der Geschmack der betreffenden Hauptzutat nicht überdeckt oder konkurrenziert wird.

Bei vielen Einträgen sind »Aromentrios« und weitere »Aromengruppen« angegeben, um auf passende Aromenkombinationen hinzuweisen, die aus mehr als zwei Bestandteilen bestehen.

Schließlich finden Sie auch da und dort aufschlussreiche Randbemerkungen über Kochtechniken und praktische Erfahrungen in der Küche. Sie stammen alle von den für dieses Buch befragten Köchen und Küchenchefs (siehe Seite 272–275). Diese Hinweise sollen Ihnen dabei helfen, nicht nur das Was des Kombinierens von Aromen zu erlernen, sondern auch das Warum und das Wie zu erkennen.

Richten Sie Ihr Augenmerk auf die Unterschiedlichkeit der Ingredienzien. Nicht jedes Salz und jeder Essig ist gleich. Wenn Sie Ihre Auswahl vervollkommen, vervollkommen Sie auch die Qualität der Aromen, die Sie erschaffen.

Wir haben Tausende von Stunden damit zugebracht, Dutzende der innovativsten Küchenchefs und andere Experten nach den Aromenkombinationen zu befragen, die sie empfehlen würden. Wir haben das Gedächtnis dieser Experten durchforstet – wie auch deren Speisekarten, Websites, Kochbücher sowie uns anderweitig empfohlene Bücher, um Einsicht in deren Vorgehensweise zu erlangen. Anschließend fassten wir ihre Ratschläge in den folgenden leicht verständlichen und benutzerfreundlichen Auflistungen zusammen. Diese Listen stellen eine Fundgrube an Kombinationsvorschlägen dar, aus der Sie in Ihrer eigenen Küche schöpfen können.

Mit den folgenden Listen werden Sie in der Lage sein, buchstäblich jede Zutat besser zur Geltung zu bringen oder die Aromen jeglicher Küchen dieser Welt nachzuempfinden. Dieses Buch wird Ihre eigene Kreativität beflügeln, ob Sie nun eine für Sie neue Ingredienz ausprobieren oder nach Anregungen im Umgang mit einer Zutat suchen, die Sie schon tausendmal verwendet haben, hier werden Sie aufschlussreiche Tipps und Kombinationsmöglichkeiten im Überfluss finden.

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

ACHIOTE-SAMEN (Samen des Anatto- oder Orleansstrauchs)

Fisch
Garnelen
Huhn
Knoblauch

Mexikanische Küche

Rindfleisch
Schalentiere (z. B. Hummer, Garnelen)

Schweinefleisch

Wildgeflügel (z. B. Wachtel)
Zitrusfrüchte (z. B. Bitterorange)

Aromenkombinationen

Achiote + Schweinefleisch + Bitterorange

ADSTRINGENZ

Geschmack: zusammenziehend

Wirkung: kühlend

Äpfel (zusammenziehend-süß)
Artischocken
Bananen, unreif (zusammenziehend-süß)
Basilikum
Beeren
Birnen (zusammenziehend-süß)
Blumenkohl
Bohnen
Brokkoli
Buchweizen
Cashewnüsse
Cranberries
Feigen (zusammenziehend-süß)
Früchte: getrocknet, roh, unreif
Gemüse
Gemüse, roh
Granatapfel (zusammenziehend-süß-sauer)
Haselnüsse
Honig
Kaffee
Kaki
Kohlrüben
Kopfsalat
Kräuter
Kurkuma

Linsen
Majoran
Muskatblüte
Okra
Petersilie
Pflirsiche (zusammenziehend-süß)
Pflaumen (zusammenziehend-süß)
Reismelde
Rhabarber
Roggenbrot
Safran
Spargel
Sprossen
Tee
Trauben (zusammenziehend-süß-sauer)
Walnüsse

AFGHANISCHE KÜCHE

Brot

Chilischoten
Dill
Fenchel
Früchte, besonders getrocknet
Gerste
Gurke
Ingwer
Joghurt
Kardamom
Kebab
Koriander
Kreuzkümmel
Kurkuma
Lamm
Mandeln
Minze
Nelken
Nüsse (z. B. Mandeln)
Pilze
Reis, Basmati
Sesam
Teigwaren
Tomaten und Tomatensauce
Trauben
Zimt

Aromenkombinationen

Mandeln + Kardamom + Zucker
Gurke + Minze + Joghurt

AFRIKANISCHE KÜCHE (siehe auch Äthiopische/Marokkanische Küche)

Bananen

Chilischoten, besonders Westafrika
Eintöpfe mit Fleisch oder Gemüse
Erdnüsse
Fisch, besonders an den Küsten
Früchte, besonders tropisch
Grün-/Blattgemüse, besonders gedämpft, geschmort

Huhn

Hülsenfrüchte, besonders Schwarzaugenbohne
Knoblauch
Kochbananen
Kokosnuss
Mais
Mango
Melone

Okra

Papaya
Paprika
Schmorgerichte
Suppen
Süßkartoffeln
Tomaten
Wassermelonen
Yamswurzeln, besonders Westafrika
Ziege
Zwiebeln

AFRIKANISCHE KÜCHE (NORDEN) (siehe auch Marokkanische Küche)

Aubergine
Couscous
Fisch
Gedünstete Gerichte
Gurken
Huhn
Kichererbsen
Knoblauch
Kreuzkümmel
Lamm
Minze
Paprikaschoten
Petersilie
Reis
Schmorgerichte

Tomaten
Weizen

Aromenkombinationen

Kreuzkümmel + Knoblauch +
Minze (besonders Nordafrika)

AFRIKANISCHE KÜCHE (SÜDEN)

Bockshornklee
Bohnen
Chilischoten
Eintöpfe
Erbsen
Ingwer
Karotten
Knoblauch
Kürbis
Kurkuma
Lamm
Nelken
Tomaten
Zimt
Zwiebeln

Aromenkombinationen

Lamm + Chilischoten + Knob-
lauch + Zwiebeln

AFRIKANISCHE KÜCHE (WESTEN)

Bananen
Chilischoten
Erdnüsse
Gedünstete Gerichte
Huhn
Kochbananen
Mais
Mango
Okra
Papaya
Paprikaschoten
Reis
Schmorgerichte
Suppen
Süßkartoffeln
Tomaten
Weizen
Yamswurzeln
Ziege

Aromenkombinationen

Chilischoten + Erdnüsse + Tomaten

AHORNSIRUP

Geschmack: süß, bitter
Wirkung: kühlend
Gewicht: mittel–schwer
Intensität: mittel–stark

Ananas
Anis
Äpfel
Aprikosen
Backpflaumen
Backwaren (z. B. Lebkuchen)

BANANEN
BIRNEN
Butter
Buttermilch
Datteln
Desserts
Eiscreme: Kaffee-, Vanille-
Englische Creme (Vanillecreme)
Ente
Erdbeeren
Esskastanien
Feigen, besonders getrocknet
Foie gras
French Toast
Frischkäse
Früchte
Frühstück, Brunch
Haferflocken
Haselnüsse
HEIDELBEEREN
Himbeeren
Ingwer
Joghurt
Kaffee
Kaki
Kanadische Küche
Karamell
Karotten
Kürbis
Limette, Saft
Macadamianüsse
Maissirup
Mandeln
Mascarpone

Ahornsirup passt gut zu Nüssen, zum Beispiel in einem Pecankuchen. Man sollte immer Ahornsirup von sehr guter Qualität wählen (z. B. kanadischer). Bei der Kombination von Sirup und Zucker muss man vorsichtig sein, denn die Mischung aus dunklem braunem Zucker und Ahornsirup kann sehr intensiv schmecken.

Muskatnuss
Nektarinen
Neuengland-Küche
Nüsse
Orange
PECANNÜSSE
Pfannkuchen
Pflaumen
Pfirsiche
Pflaumen
Quitte
Rahm (Sahne)
Rhabarber
Rosinen
Rum: braun, weiß
Schinken
Schokolade, besonders dunkel, weiß
Schweinerippchen
Speck
Sternanis
Süßkartoffeln
Tee
Truthahn
Vanille
Waffeln
WALNÜSSE
Whisky
Zimt
Zitrone, Saft
Zucker: hellbraun, roh, weiß
Zwiebeln

Zu vermeiden

Zucker, dunkelbraun, da er in Verbindung mit Ahornsirup zu intensiv ist.

Aromenkombinationen

Ahornsirup + Heidelbeeren +
Zitrone

Ahornsirup + Butter +
Schokolade + Rahm (Sahne)
Ahornsirup + Karamell +
Pecannüsse
Ahornsirup + Mascarpone +
Pistazien

AMARETTO (süßer Mandellikör)

Aprikosen
Butter
Haselnüsse
Italienische Küche
Kaffee
Kirschen
Mandeln
Pflirsiche
Rahm (Sahne)
Schokolade
Schweinefleisch
Zucker

ANANAS

Jahreszeit: Winter–Sommer
Geschmack: süß
Gewicht: mittel
Intensität: mittel
Techniken: roh, pochieren, sautieren, braten, backen, grillen

Ahornsirup
Aprikosen
Avocado
Backwaren
BANANEN
Basilikum
Bayrische Creme
Brandy
Brunnenkresse
Butter, ungesalzen
Cashewnüsse
Cayennepfeffer
Chilischoten: frisch, getrocknet,
rot, grün (z. B. Jalapeño)
Cognac
Cointreau
Curry
Eiscreme
Erdbeeren

Essig, Reis-
Fenchelsamen
Fleisch
Früchte, tropisch
Geflügel
Granatäpfel
Grand Marnier
Grapefruit
Himbeeren
Honig
Huhn
Ingwer
Joghurt
Karamell
Kardamom
Käse: Blauschimmel
Kirschwasser
Kiwi
KOKOSNUSS: Fruchtfleisch,
-milch
Koriandergrün
Kumquats
LIMETTE: abgeriebene Schale,
Saft
Macadamianüsse
MANGOS
Marinaden
Meeresfrüchte (z. B. Garnelen)
Minze
Nelken
Olivenöl
Orangen: Frucht, Marmelade
Papaya
Passionsfrucht
Pfeffer, schwarz
Piment
Pistazien
Rahm (Sahne)
Reis/Reispudding
Rosmarin
RUM
Safran
Salate, Obst-
Salz, besonders Fleur de Sel
Schalotten
Schinken
Schokolade
Spinat
Sternanis
Süßkartoffeln

Ananas besteht zu 80 bis 90 Prozent aus Wasser. Man kann die Ananas einfrieren, dann herausnehmen und in ein Sieb legen, sodass der Saft – in dem sich das ganze Aroma der Ananas befindet! – herausläuft. Nachdem der Saft herausgepresst wurde, wirft man das nun geschmacklose Fruchtfleisch weg und verwendet nur den Saft. Das Gleiche kann man mit Erdbeeren oder anderen Früchten machen, um einen klaren Saft für Drinks zu erhalten, oder um ihn wieder eingefroren und dann geschabt als Granita (Fruchtkristalle) auf eine Nachspeise zu geben.

Gut schmeckt die Kombination von Rosmarin und Ananas.

Szechuanpfeffer
Tamarinde
Tapioka
VANILLE
Walnüsse
Wein, süß (z. B. Vin Santo)
Zimt
Zitrone: abgeriebene Schale, Saft
Zitronengras
ZUCKER: braun, weiß
Zwiebeln, rot

Aromenkombinationen

Ananas + Avocado + Brunnenkresse
Ananas + Banane + Ingwer + Rum +
Zucker + Vanille
Ananas + Beeren + Zitrusfrüchte +
Mangos + Sternanis
Ananas + Kokosnuss + Honig +
Orangen
Ananas + Eiscreme + brauner
Zucker + Vanille
Ananas + Limette + Zucker
Ananas + Madeira + brauner
Zucker + Vanille
Ananas + Rum + Zucker
Ananas + Rum + Vanille + Walnüsse

ANGELIKA (Engelwurz)**Geschmack:** bitter, süß**Intensität:** stark**Tipps:** Erst gegen Ende des Kochvorgangs hinzufügen; zum Backen verwenden.

Hilft bei sehr sauren Früchten, die Zuckermenge zu reduzieren.

Anis

Aprikosen**Desserts****Eiscreme**

Englische Creme (Vanillecreme)

Fisch

Früchte

Haselnüsse

Himbeeren**Ingwer:** frisch, kandiert**Lavendel**

Liköre

Mandeln

Meeresfrüchte

Muskatnuss

Orangen

Pfeffer, schwarz

Pflaumen

Pilze

Rahm (Sahne)***RHABARBER**

Salate

Süßwaren

Wacholderbeeren

Zitronenmelisse

Aromenkombinationen

Angelika + Rahm (Sahne) + Rhabarber

ANIS (siehe auch **Sternanis** und **Fenchel**)**Wirkung:** wärmend**Gewicht:** leicht–mittel**Intensität:** fein–stark**Tipps:** Zu Anfang des Kochens hinzufügen.

Ananas

Äpfel

Angelika passt gut zu frischem oder kandiertem Ingwer. Und in Verbindung mit Rhabarber intensiviert sie dessen Aroma.

Backpflaumen

Backwaren, besonders Kuchen, Kekse

Birnen

Blumenkohl

Brot, besonders Roggenbrot

Chinesische Küche

Datteln

Desserts

EINTÖPFE, BESONDERS MIT**FISCH**

Ente

Erdbeeren

Esskastanien

Feigen

Fenchelsamen

FISCH

Früchte

Gemüse, Wurzelgemüse

Haselnüsse

Ingwer

Kaffee

Kardamom

Karotten

Käse, besonders Ziege

Kleingebäck

Knoblauch

Kohl

Krebse

Kreuzkümmel

Kuchen

Kürbis

Linsen

Mandeln

Marokkanische Küche

Mayonnaise

Mediterrane Küche

Melone

Mixed Pickles

Muscheln

Muskatnuss

Nahöstliche Küche

Nelken

Nüsse

Orangen

Pastinaken

Pfeffer

Pflirsiche

Pflaumen

Piment

Portugiesische Küche

Provenzalische Küche

Quitten

Rahm (Sahne)

Rhabarber

Ricotta, Quark

Rosinen

Rote Bete (Rande)

Sauerkraut

Schalentiere

Schweinefleisch

Skandinavische Küche

Sternanis

Suppe, besonders Fischsuppe

Süßkartoffeln

Tee

Vanille

Vietnamesische Küche

Walnüsse

Wurstwaren

Zimt

Zitrone

Zucker

Zuckerrohrmelasse

ANIS-RIESENYSOP (Agastache anisata, *A. foeniculum*)**Jahreszeit:** Spätfrühling–Sommer**Geschmack:** süß**Gewicht:** leicht–mittel**Intensität:** fein–mittel**Aprikosen**

Basilikum

Beeren, besonders Blaubeeren

Birnen

Bohnen, grün

Mit Anis und Fenchel schmort man Schweinebauch. Fenchel und Schweinefleisch gehört einfach zusammen, wie auch in vielen italienischen Wurstwaren.

Eiscreme
Englische Creme (Vanillecreme)
Estragon
Fenchelknollen
Fisch

FRÜCHTE, BESONDERS

SOMMER-

Gemüse, Wurzelgemüse

Getränke

Himbeeren

Honig

Huhn

Johannisbeeren

Karotten

Kerbel

Kirschen

Krabben

Kürbis, Winter-

Lavendel

Lychees

Majoran

Melonen

Minze

Nektarinen

Orangen

Pastinaken

Petersilie

Pfirsiche

Pflaumen

Rahm (Sahne)

Reis

Rote Bete (Rande)

Salat: grün, Frucht-

Schalentiere (z. B. Garnelen)

Schweinefleisch

Spinat

Steinfrüchte (z. B. Pfirsiche)

Süßkartoffeln

Tees

Tomaten

Wassermelone

Zitrone

Zucchini

ÄPFEL

Jahreszeit: Herbst

Geschmack: süß, zusammenziehend

Wirkung: kühlend

Gewicht: mittel

Intensität: fein–mittel

Techniken: dünsten, dämpfen, sautieren, karamellisieren, frittieren (z. B. in Ausbackteig), backen

Ahornsirup

Ananas

Apfelsaft, -wein

Apfelbrand

Aprikosen, getrocknet, Marmelade, Püree

Armagnac

Auberginen

Backpflaumen

Baiser

Birnen

Blätterteig

Bourbon Whisky

Brioche

Brombeeren

BUTTER, UNGESALZEN

CALVADOS

Cognac

Cointreau

Cranberries

Crème fraîche

Currypulver

Datteln

EISCREME

Englische Creme (Vanillecreme)

Ente

Erdnuss und Erdnussbutter

Essig, Apfel-, Himbeer-

Esskastanien

Estragon

Fenchel

Französische Küche, besonders Normandie

Friséesalat

Gans

Geflügel

Granatäpfel

Haferflocken

Hafermehl

Haselnuss

Honig, besonders Kastanien-, Wildblumen-

Huhn

Ingwer

Joghurt

Johannisbeeren, besonders schwarze, und Johannisbeergelee

Karamell

Kardamom

Käse: Camembert, Cheddar, Gruyère, Ziege

Kirschen: frisch, getrocknet

Kirschwasser

Kohl, Rot-

Koriander

Kreuzkümmel

Kürbis

Lavendel

Lorbeerblatt

Lychees

Madeira

Mandeln

Mayonnaise

Meerrettich

Melasse

Mürbteiggebäck

Muskatnuss

Nelken

Nüsse

Öl: Haselnuss-, Oliven-, Raps-, Walnuss-

Orange: abgeriebene Schale, Saft

Pecannüsse

Petersilie

Pfeffer, schwarz

Pflaumen

Piment

Pinienkerne

Pistazien

Quitten

RAHM (SAHNE)

Reis und Reispudding

Rhabarber

Rindfleisch

Rosinen, besonders kernlos, weiß

Rosmarin

RUM: BRAUN, WEISS

Salat: grün, Obst-

Salz

Sauerkraut

Sauerrahm (saure Sahne)

Schnittlauch

Schweinefleisch

Sellerie

Sellerieknolle
 Senf
Sherry
 Speck
 Sternanis
 Suppen
Süßkartoffeln
 Tartes/Kuchen
 Thymian
Vanille
 Verjus
WALNÜSSE
 Wein, rot, trocken weiß
Wermut
***ZIMT**
**ZITRONE: ABGERIEBENE
 SCHALE, SAFT**
 Zitronenthymian
**ZUCKER: BRAUNER,
 WEISSER**
 Zwiebeln, besonders Frühlings-, rot

Aromenkombinationen

Äpfel + Mandeln + Karamell
 Äpfel + Mandeln + Armagnac +
 Crème fraîche + Rosinen
 Äpfel + Aprikosen + Pinienkerne +
 Rosmarin
 Äpfel + brauner Zucker + Rahm
 (Sahne) + Walnüsse

Gut funktioniert die Kombination von **Apfel** und Sellerie. Ein herbes grünes Apfelsorbet wird Sie nicht aus den Pantinen kippen lassen, da man das schon kennt. Kommt aber noch das Aroma von Sellerie dazu, entsteht etwas Neues. Auch die gemeinsame Verwendung der Aromen von Äpfeln und Fenchel ist sehr reizvoll, vor allem in Sorbets.

Äpfel und Karamell vertragen sich wunderbar, und je nachdem, mit welchen Nüssen man sie kombiniert, ergibt sich eine ganz eigene Geschmacksrichtung. Nimmt man Pecannüsse, wird das Ganze zu

Äpfel + Calvados + Cranberries +
 Ahornsirup
 Äpfel + Karamell + Zimt
 Äpfel + Karamell + Zimt + Dat-
 teln + eingelegte Zitronen +
 Quitten + Ras el-Hanout +
 Vanille
 Äpfel + Karamell + Erdnüsse
 Äpfel + Karamell + Pecannüsse
 Äpfel + Karamell + Pistazien +
 Vanille
 Äpfel + Sellerie + Walnüsse
 Äpfel + Zimt + Cranberries
 Äpfel + Zimt + dunkle Schokolade +
 Yamswurzel
 Äpfel + Rahm (Sahne) + Ingwer
 Äpfel + Ingwer + Haselnüsse
 Äpfel + Ingwer + Zitrone +
 Quitte + Zucker
 Äpfel + Honig + Zitronenthymian
 Äpfel + Rosinen + Rum
 Äpfel + Rotkohl + Zimt

APRIKOSEN ALLGEMEIN

Jahreszeit: Sommer
Geschmack: süß
Gewicht: mittel
Intensität: mittel
Techniken: roh, pochieren,
 dünsten, backen, grillen

einem eher schwereren winterlichen Dessert, verwendet man dagegen Mandeln, bleibt es leicht.

Apfel und Shiso passen gut zusammen, besonders in einem Sorbet. Dafür nimmt man einen fein-herben Granny Smith, etwas Zucker, Zitrone und Shisoblätter. Ihr Aroma, eine Mischung aus Kreuzkümmel und Zimt, ist wie geschaffen für den Apfel.

Eines der interessantesten Desserts von Frédy Girardet, des mit drei Michelin-Sternen ausgezeichneten Küchenchefs, der sich 1996 zur Ruhe

Ahornsirup
 Amaretto
 Ananas
 Anis
Äpfel
 Aprikosenschnaps
 Backpflaumen
 Baiser
 Bananen
 Brandy
 Brombeeren
 Butter, ungesalzen
 Cayennepfeffer
 Cognac
Cranberries
 Eintöpfe, mittlerer Osten
EISCREME, besonders Vanille-
Englische Creme (Vanillecreme,
 z. B. Crème brûlée)
 Ente
 Erdbeeren
 Essig, Rotwein-
 Foie gras
 Gebrannte Nüsse
 Geflügel
 Haferflocken und Hafermehl
 Haselnüsse
 Heidelbeeren
 Himbeeren
 Honig
 Huhn

gesetzt hat, waren Äpfel in Form kleiner Kugeln. Diese Nachspeise hatte so gar nichts mehr mit der traditionellen Methode zu tun, ganze Äpfel zu kochen. Er blanchierte sie zwei Minuten bei starker Hitze und legte sie dann in eine Reduktion von Rotwein mit Zimt, abgeriebener Orangenschale und Zucker. Das Ganze kam anschließend auf ein Backblech und musste eine Stunde lang gerüttelt werden, damit die Äpfel nicht austrockneten. Die Äpfel saugten die Aromen auf wie ein Schwamm und wurden danach mit Vanilleeis serviert.

Aprikosen schmecken gekocht viel besser als roh. Es kommt selten vor, dass eine Frucht eher in gekochtem Zustand ihr volles Potenzial entfaltet, doch bei der Aprikose trifft dies zu. Eine etwas fade Aprikose wird gedünstet himmlisch schmecken. Besonders gut passen Kamille oder Lavendel dazu.

Ingwer

Joghurt
Kaffee und Espresso
Karamell
Kardamom
Käse (z. B. Brie, Reblochon)
Käsekuchen
Kirschen
Kirschwasser
Knoblauch
Kokosnuss
Koriander
Lamm
Liköre: Aprikosen-, Nuss-
MANDELN
Marokkanische Küche
Mascarpone
Mediterrane Küche
Minze (Garnitur)
Muskatnuss
Nektarinen
Nüsse
Orangen: abgeriebene Schale, Saft
Orangenlikör
Pfeffer, schwarz
Pflirsiche
Pflaumen
Piment
Pinienkerne
Pistazien
RAHM (SAHNE)
Reispudding
Ricotta, Quark
Rosinen
Rosmarin
Rum
Safran
Salate, besonders grün, Frucht-

Sauerrahm (saure Sahne)
Sauternes
Schokolade, weiß
Schweinefleisch
Tee: Apfel, Aprikose, Earl Grey
***VANILLE**
Walnüsse
Wein, Süß-, Weiß-
Wild
Zimt
ZITRONE: abgeriebene Schale, Saft
Zitronenverbene
ZUCKER: braun, weiß
Zwiebeln, besonders gelb

Aromenkombinationen

Aprikosen + Mandeln + Rahm (Sahne) + Zucker
Aprikosen + Mandeln + Baiser + Moscato d'Asti
Aprikosen + Äpfel + Pinienkerne + Rosmarin
Aprikosen + Cranberries + weiße Schokolade
Aprikosen + Orangen + Zucker + Vanille + Walnüsse

APRIKOSEN ALLGEMEIN

Jahreszeit: Sommer
Geschmack: süß
Gewicht: mittel
Intensität: mittel
Techniken: roh, pochieren, düns-
ten, backen, grillen

Ahornsirup
Amaretto
Ananas
Anis
Äpfel
Aprikosenschnaps
Backpflaumen
Baiser
Bananen
Brandy
Brombeeren
Butter, ungesalzen
Cayennepfeffer

Cognac
Cranberries
Eintöpfe, mittlerer Osten
EISCREME, besonders Vanille-
Englische Creme (Vanillecreme, z. B. Crème brûlée)
Ente
Erdbeeren
Essig, Rotwein-
Foie gras
Gebraunte Nüsse
Geflügel
Haferflocken und Hafermehl
Haselnüsse
Heidelbeeren
Himbeeren
Honig
Huhn
Ingwer
Joghurt
Kaffee und Espresso
Karamell
Kardamom
Käse (z. B. Brie, Reblochon)
Käsekuchen
Kirschen
Kirschwasser
Knoblauch
Kokosnuss
Koriander
Lamm
Liköre: Aprikosen-, Nuss-
MANDELN
Marokkanische Küche
Mascarpone
Mediterrane Küche
Minze (Garnitur)
Muskatnuss
Nektarinen
Nüsse
Orangen: abgeriebene Schale, Saft
Orangenlikör
Pfeffer, schwarz
Pflirsiche
Pflaumen
Piment
Pinienkerne
Pistazien
RAHM (SAHNE)

Reispudding
 Ricotta, Quark
 Rosinen
 Rosmarin
 Rum
 Safran
 Salate, besonders grün, Frucht-
 Sauerrahm (saure Sahne)
 Sauternes
 Schokolade, weiß
 Schweinefleisch
 Tee: Apfel, Aprikose, Earl Grey
***VANILLE**
 Walnüsse
 Wein, Süß-, Weiß-
 Wild
Zimt
ZITRONE: abgeriebene Schale,
 Saft
 Zitronenverbene
ZUCKER: braun, weiß
 Zwiebeln, besonders gelb

Aromenkombinationen

Aprikosen + Mandeln + Rahm
 (Sahne) + Zucker
 Aprikosen + Mandeln + Baiser +
 Moscato d'Asti
 Aprikosen + Äpfel + Pinienkerne +
 Rosmarin
 Aprikosen + Cranberries + weiße
 Schokolade
 Aprikosen + Orangen + Zucker +
 Vanille + Walnüsse

APRIKOSEN, GETROCKNET

Techniken: dämpfen, dünsten

Arme Ritter (French Toast)
 Backpflaumen
 Eiscreme
 Englische Creme (Vanillecreme)
 Haselnüsse
 Honig
 Ingwer
 Johannisbeeren
 Kirschen, getrocknet
 Kürbiskerne
 Madeira

Marokkanische Küche
Orangen: abgeriebene Schale,
 Saft
 Pfannkuchen/Crêpes
 Piment
 Pistazien
 Reispudding
 Rosinen
 Schweinefleisch
 Tamarindenpaste
 Vanille
 Wein, süß, weiß (z. B. Muskat)
 Zimt
 Zitrone: abgeriebene Schale, Saft
 Zucker

Aromenkombinationen

Getrocknete Aprikosen + getrock-
 nete Kirschen + Ingwer + Oran-
 gen + Pistazien

ARGENTINISCHE KÜCHE (siehe auch Lateinamerikanische Küche)

Kürbis
 Mais
 Pfirsiche
 Rindfleisch
 Süßkartoffeln

AROMA

Für besondere Effekte in punkto
 Aroma verwenden Sie:

Ananas
 Gewürze
 Kräuter
 Schokolade
 Sous-vide-Garen
 Sternanis
 Trüffel
 Vanille
 Zimt

ARTISCHOCKEN

Jahreszeit: Sommer–Herbst
Gewicht: mittel
Intensität: mittel–stark
Techniken: roh, sautieren, dämpfen,

dünsten, kochen, schmoren,
 braten, frittieren, grillen, backen

Aioli
 Basilikum
 Bohnen, Fave
 Bohnenkraut
Butter
 Cashewkerne
 Chiliflocken
 Crème fraîche
 Eier, hartgekocht (Eigelb)
 Essig: Balsamico-, Reis-, Sherry-,
 Weißwein-
 Estragon, frisch
 Fond, Huhn
 Französische Küche
 Garnelen
 Grapefruit
 Haselnüsse
 Huhn
 Hummer
 Italienische Küche
 Joghurt
 Kapern
 Karotten
 Kartoffeln
Käse: Emmentaler, Gruyère,
 Parmesan, Ziege
 Kerbel
KNOBLAUCH
 Koriander
 Lauch
Lorbeerblatt
 Marokkanische Küche
 Mayonnaise
 Mediterrane Küche
MINZE
 Nüsse: Cashew, Haselnüsse,
 Walnüsse
 Öl: Erdnuss-, Haselnuss-
 Oliven: Niçoise-, schwarz
OLIVENÖL
 Orangen
 Pancetta
Paniermehl
 Paprikaschoten, besonders gebraten
PEFFER: SCHWARZ, WEISS
 Pesto
PETERSILIE, GLATTBLÄTTRIG

Pilze
 Piquillo-Pfeffer
 Radicchio
 Rahm (Sahne)
 Reis
 Risotto
 Rosmarin
 Rote Bete (Rande)
 Rucola
 Safran
 Salate
 Salbei
SALZ
Sardellen
 Sauce Hollandaise
 Schalentiere (z. B. Krebse)
 Schalotten
 Schinken (z. B. Rohschinken, Serrano)
 Schnittlauch
 Sellerie
 Senf, Dijon-
 Sherry, trocken
 Sojasauce
 Spanische Küche
 Speck
 Spinat
 Tapenade
 Thunfisch
THYMIAN, FRISCH
TOMATEN
 Trüffel, schwarz
 Vinaigrette
 Walnüsse
WEIN, TROCKEN WEISS
ZITRONE: abgeriebene Schale, Saft, eingelegt
 Zucker (wenig)
ZWIEBELN, BESONDERS GELB, SÜSS

Aromenkombinationen

Artischocken + Butter + Knoblauch + Zitrone + Petersilie
 Artischocken + Rahm (Sahne) + Parmesan + Thymian
 Artischocken + Knoblauch + Zitrone
 Artischocken + Knoblauch + Zitrone + Minze

Artischocken + Knoblauch + Zitrone + Olivenöl
 Artischocken + Knoblauch + Zitrone + Olivenöl + Thymian
 Artischocken + Knoblauch + Minze
 Artischocken + Knoblauch + Parmesan + Thymian
 Artischocken + Knoblauch + Salbei
 Artischocken + Zitrone + Minze + Joghurt
 Artischocken + Zitrone + Zwiebeln
 Artischocken + Pilze + Zwiebeln + Wurstwaren
 Artischocken + Olivenöl + Parmesan + weiße Trüffel

ASIATISCHE KÜCHE siehe **Chinesische, Japanische, Vietnamesische usw.**

ÄTHIOPISCHE KÜCHE

Gedünstetes
 Gemüse, gedünstet
 Gewürze
 Injera (weiches Fladenbrot)
 Rindfleisch, roh oder gedünstet
 Wein, Honig-

AUBERGINEN

Jahreszeit: Sommer
Geschmack: bitter
Gewicht: mittel–schwer
Intensität: mittel
Techniken: dämpfen, pfannenrühren, kochen, schmoren, sautieren, braten, füllen, backen, frittieren, grillen

Artischocken
Basilikum
 Bohnenkraut
 Bouquet garni
 Cashewnüsse
 Cayennepfeffer
 Chiliflocken
 Chilipulver
Chilischoten, besonders frisch grün

Chinesische Küche
 Curry
 Dips
ESSIG: Balsamico-, Champagner-, Reis-, Rotwein-, Sherry-
 Fenchel
 Fenchelsamen
 Fond, Huhn
 Französische Küche, besonders provenzalisch
 Frühlingszwiebeln
 Garam Masala
 Granatapfel
 Honig
 Indische Küche
Ingwer
 Italienische Küche
 Japanische Küche
Joghurt
 Kapern
KÄSE: Parmesan, Ricotta salata, Emmentaler, Feta, Gruyère, Mozzarella, Pecorino, Ziege
 Kichererbsen
KNOBLAUCH
 Kohl, grün
 Kokosmilch
 Koreanische Küche
 Koriander
Koriandergrün
 Kreuzkümmel
 Kürbis, gelb oder Sommer-
 Lamm
 Linsen
 Minze
Miso (Sojabohnenpaste)
 Nahöstliche Küche
ÖL: OLIVEN-, Erdnuss-, Sesam-
Oliven: schwarz, grün
 Oregano
 Östliche Mittelmeerküche
Paniermehl
 Paprika (Garnitur)
Paprikaschoten, besonders grün, rot
 Pasta
 Peperoni, Piquillo (z. B. spanische Küche)
PETERSILIE, GLATTBLÄTTRIG
PFEFFER: SCHWARZ, WEISS

Auberginen sind ein raffiniertes Gemüse, das sich gut mit kräftigen Kräutern wie Rosmarin und Majoran verträgt.

Das Aroma von Auberginen wird noch satter, fleischiger, wenn man es durch Miso oder Tahina (Sesampaste) verstärkt.

Einen Versuch wert: Eine Auberginen-Gazpacho, die wie eine Babaganoush-Suppe schmeckt. Zuerst brät man Auberginen und Zwiebeln an. Dann wird diese Mischung zusammen mit Tahina, Tomatenwasser, Buttermilch für die Säure, Zitrone und Knoblauch gemixt. Die Suppe wird dann mit drei verschiedenen Gelees aus Aubergine, Zitrone und Zwiebel garniert – genau den Aromen der Suppe.

Pilze, besonders junge Zuchtchampignons, Shiitake
Piment
Pinienkerne
Pitabrot
Reis
Ricotta, Quark
Rohschinken
Rosmarin
Safran
Salbei
SALZ, Meersalz
Sardellen
Schalotten
Schnittlauch
Senf, Dijon-
Sesam: Öl, Samen
Sojasauce
Tahina
Tamari
Thymian
TOMATEN, Tomatensaft,
Tomatensauce
Walnüsse
Würste
Zimt

ZITRONE, Saft
Zucchini
Zucker
ZWIEBELN, besonders gelb,
Gemüse-, rot

Aromenkombinationen

Auberginen + Basilikum + Paprikaschoten + Knoblauch + Tomaten
Auberginen + Basilikum + Mozzarella
Auberginen + Basilikum + Olivenöl + Balsamico
Auberginen + Basilikum + Ricotta salata + Tomaten
Auberginen + Paprikaschoten + Knoblauch + Senf
Auberginen + Knoblauch + Zitronensaft + Olivenöl + Petersilie + Tahina
Auberginen + Knoblauch + Zwiebeln + Petersilie
Auberginen + Linsen + Joghurt

AUSTERN

Jahreszeit: Herbst–Frühling (die Monate mit einem r im Namen)
Geschmack: salzig
Gewicht: leicht–schwer (z. B. leichte Kumamotos im Gegensatz zu schweren Austern)
Intensität: fein–mittel
Techniken: roh, pochieren, dämpfen, braten, sautieren, backen, frittieren, grillen

Aïoli
Äpfel
Austernsaft
Basilikum
Bier, Ale
Brot, besonders dunkel
Butter, ungesalzen
Cajun-Küche
Cayennepfeffer
Champagner
Chilisauce
Cocktailsauce
Crème fraîche
Daikon (japanischer Rettich)

ESSIG: Champagner-, Balsamico-,
Rotwein-, Reis-, Sherry-
Fenchel
Fonds: Fisch, Muscheln, Gemüse,
Huhn
Französische Küche
Frühlingszwiebeln
Garnelen
Gazpacho
Gurken
Ingwer
Kapern
Kartoffeln
Kaviar
Kerbel
Knoblauch
Koriandergrün
Kreolische Küche
Küchen des amerikanischen Südens
Lachs, geräuchert
Lauch
Lavendel
Limette, abgeriebene Schale, Saft
Lorbeerblatt
Maismehl (zum Überbacken)
Meerrettich
Mehl (zum Bestreuen)
Minze
ÖL: Oliven-, Erdnuss-, Pflanzen-,
Raps-
Oliven
Orange
Paniermehl, Panko
Paprika
Passionsfrucht
Petersilie, glattblättrig
PFEFFER: schwarz, weiß
Pilze, wildwachsend
Ponzu-Sauce
RAHM (SAHNE)
Risotto
Rote Bete (Rande)
Safran
Sake
SALZ, Meersalz
Sauce Hollandaise
Saucen: Cocktail, Mignonette
Sauerampfer
Sauerrahm (saure Sahne)
SCHALOTTEN

Schnittlauch

Seeigel
Seetang
Sellerie
Shiso (Sesamblatt)

Sojasauce

Spargel
Speck

Spinat

Tabascosauce
Tapioka

Thymian

Tomaten: Fleisch, Saft

Trüffel: schwarz, weiß

Venusmuscheln

WEIN, trocken, weiß

Wermut

Yuzu-Zitronensaft

ZITRONE: abgeriebene Schale,

Saft

Zitronenverbene

Zucker (Prise)

Zwiebeln, Gemüse-

Zu vermeiden

Estragon

Aromenkombinationen

Austern + Kaviar + Lauch

Austern + Kaviar + Tapioka

Austern + Venusmuscheln + Kartoffel + Thymian

Austern + Rahm (Sahne) + Meerrettich + Zwiebeln

Austern + Ingwer + Meerrettich + Sherryessig

Austern + Meerrettich +

Champagneressig

Austern + Muskatet + Schalotten + Essig

Austern + Schalotten + Essig

AUSTRALISCHE KÜCHE

Edelkrebse

Fisch

Früchte, frisch

Gegrilltes

Gemüse, frisch

Käse

Lamm

Meeresfrüchte

Nüsse, Macadamia

Rindfleisch

Schalentiere, besonders Garnelen

Wein

AVOCADO

Jahreszeit: Herbst–Frühling

Botanische Verwandtschaft:

Piment, Lorbeer

Gewicht: mittel–schwer

Intensität: fein

Techniken: roh

Tipp: Wird verwendet, um einem Gericht Schwere und Fülle zu verleihen.

Basilikum und Thai-Basilikum

Bohnen, schwarz

Butter, ungesalzen

Chayote

Chicorée, Brüsseler

Chilischoten: Chipotle, Jalapeño,

Serrano

Crème double

Crème fraîche

Dashi (japanische Fischbrühe)

ESSIG: Apfel-, Balsamico-,

Estragon-, Weißwein-

Estragon

Fenchel

Fisch

Fisch, geräuchert (z. B. Forelle)

Fonds: Huhn, Gemüse

Friséesalat

Früchte, besonders tropisch

Grapefruit

Guacamole (unverzichtbare Zutat)

Gurken

Huhn

Hummer

Jakobsmuscheln

Jicama (süße Wurzel der Yambohne)

Joghurt

Kerbel

Knoblauch

Koriandergrün

Krabben

Krebse

Kreuzkümmel

Küche des amerikanischen Südwestens

LIMETTE, SAFT

Mais und Maisteig

Mangos

Mayonnaise

Mexikanische Küche

Öl: Raps-, Oliven-, Walnuss-

Orangen

Paprikaschoten, besonders rot

Petersilie, glattblättrig

Pfeffer: schwarz, weiß

Rettich

Rucola

Sake

Salat, besonders grün, Meeresfrüchte-

Salsa

SALZ, MEERSALZ

Sandwiches

Sauerrahm (saure Sahne)

Schalentiere (z. B. Garnelen)

Schnittlauch

Sojasauce

Speck

Spinat

Suppen

Tabascosauce

Tequila

Tomaten

Tomatillos

Vinaigrette

Zentralamerikanische Küche

Zitrone: abgeriebene Schale, Saft

ZWIEBELN, besonders ROT,

Frühlings-, weiß

Aromenkombinationen

Avocado + Speck + Jakobsmuscheln + Tomaten

Avocado + Basilikum + rote Zwiebeln + Tomaten + Balsamico

Avocado + Chili + Koriandergrün + Limette + schwarzer Pfeffer + Salz + Frühlingszwiebeln

Avocado + Koriandergrün + Limettensaft

Avocado + Krebs + Grapefruit + Tomaten

Da **Avocados** relativ gehaltvoll sind, empfiehlt es sich, sie mit viel Fleur de Sel und Zitronensaft zu würzen und zum Beispiel mit Frisée- und Chicoréesalat zu mischen. Avocados benötigen etwas Bitteres als Gegengewicht.

- Avocado + Crème fraîche + Grapefruit
- Avocado + Chicorée + Friséesalat + Zitronensaft + Meersalz
- Avocado + Jalapeños + Koriandergrün + Kreuzkümmel + Knoblauch + Limette + Zwiebel
- Avocado + Zitrone + geräucherte Forelle

BACKPFLAUMEN siehe Pflaumen, getrocknet

BALSAMICO siehe Essig, Balsamico

BANANEN

- Jahreszeit:** ganzjährig
- Geschmack:** süß, zusammenziehend
- Wirkung:** kühlend
- Gewicht:** mittel
- Intensität:** fein
- Techniken:** roh, dünsten, sautieren, karamellisieren, backen, frittieren, grillen
- Tipp:** Zucker verstärkt das Aroma von Bananen.

Ahornsirup

Ananas

Aprikosen

Armagnac

Backwaren (z. B. Muffins, Cakes)

Baiser

Bananenlikör

Brandy

Brombeeren

Butter, ungesalzen

Buttermilch

Calvados

Cashewnüsse

Chilischoten: Habanero, Jalapeño, Serrano

Cognac

Crème anglaise

Crème fraîche

Currys

Datteln

EISCREME

Englische Creme (Vanillecreme)

Erdbeeren

Erdnüsse und Erdnussbutter

Essig, weiß

Feigen, getrocknete

Frischkäse

Fruchtsalat

Frühstück

Granatäpfel

Guaven

Haferflocken und Hafermehl

Haselnüsse

Heidelbeeren

Himbeeren

Honig

Ingwer

Joghurt

Kaffee

KARAMELL

Kardamom

Kirschen

Kirschwasser

KOKOSNUSS UND KOKOSMILCH

Kuchen

Limetten, Saft

Macadamia

Mandeln

Mangos: grün, reif

Muskatnuss

Nelken

Öl, Pflanzen-

Orangen

Papaya

Passionsfrucht

Pecannüsse

Petersilie

Pfannkuchen

Pfeffer, schwarz

Piment

Pistazien

Pudding

RAHM (SAHNE)

Reis

Rosinen

RUM

Sauerrahm (saure Sahne)

SCHOKOLADE: dunkel, weiß

Sesamsamen

Smoothies und Shakes

Süßkartoffeln

Tabascosauce

Vanille

Walnüsse

Zimt

ZITRONE, SAFT

Zitronengras

ZUCKER: BRAUN, WEISS

Aromenkombinationen

Banane + Brombeeren + Rahm (Sahne)

Banane + braune Butter + Karamell + Zitrusfrüchte + Erdnüsse

Banane + Karamell + Schokolade

Banane + Karamell + Crème fraîche + Zitronengras

Banane + Kokosnuss + Rahm (Sahne)

Banane + Rahm (Sahne) + Honig + Macadamianüsse + Vanille

Banane + Rahm (Sahne) + Mango

Banane + Datteln + Hafermehl

Banane + Honig + Sesamsamen

Banane + Macadamianüsse + Rum

Banane + Haferflocken + Pecannüsse

Man kann **Bananen** ganz und ungeschält einfrieren. Sie reifen im Gefrierschrank weiter und werden schwarz. Für Bananenmus lässt man sie dann auftauen und püriert sie anschließend, um sie etwa für einen Kuchen oder eine Mousse zu verwenden. Auf diese Weise lässt sich ein wesentlich besseres Aroma erzielen.

BÄRLAUCH (siehe auch Lauch, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln)

Jahreszeit: Frühling

Gewicht: leicht

Intensität: mittel–stark

Techniken: roh, dünsten, kochen

Butter

Fisch (z. B. Heilbutt, Lachs, Forelle)

Fond, Huhn

Gepökeltes Fleisch (z. B. Speck)

Huhn

Karotten

Kartoffeln, besonders neue

Käse: Parmesan

Linsen, grün

Olivenöl

Pasta

Pfeffer, schwarz

Pilze, wildwachsend
(z. B. Morcheln)

Rahm (Sahne)

Risotto

Rohschinken

Schalotten

Schinken

Schnittlauch

Schweinefleisch

Spargel

Speck

Wein, weiß

Zwiebeln

Aromenkombinationen

Bärlauch + Spargel + Morcheln

Bärlauch + Linsen + Schweinefleisch

Bärlauch + Parmesan + Risotto

Bärlauch + Pasta + Speck

BARSCH (siehe auch folgende Unterarten)

Gewicht: leicht

Intensität: fein

Techniken: pochieren, dämpfen, sautieren, braten, backen, frittieren, grillen

Artischocken

Cayennepfeffer

Estragon

Fenchel

Fond, Fisch

Karotten

Kerbel

Knoblauch

Lorbeerblatt

Olivenöl

Orangen: abgeriebene Schale, Saft

Petersilie, glattblättrig

Pfeffer: schwarz, weiß

Safran

Salz, Meersalz

Schalotten

Seezunge

Sellerie

Sternanis

Tomaten und Tomatenmark

Vanille

Wein, Weiß-

Zitrone

Zwiebeln

BARSCH, BLAU-

Jahreszeit: Frühling–Frühherbst

Gewicht: mittel

Intensität: stark

Techniken: pochieren, sautieren, braten (z. B. im Pfeffermantel bei großer Hitze), schmoren, grillen, backen

Chilischoten, Chipotle

Essig, Apfel-

Koriandergrün

Limette, Saft

Majoran

Olivenöl

Rosmarin

Senf, braun

Thymian

Tomaten

Wein

Zitrone

Zucker

Zwiebeln, rot

BARSCH, SCHWARZ-

Gewicht: mittel

Intensität: fein

Basilikum

Butter

Chilischoten, Jalapeño-

Chutney

Endivie

Ente, Peking-

Erbsen

Essig: Champagner-, Rotwein-

Esskastanien

Estragon

Fenchel

Fond, Huhn

Frühlingszwiebeln

Garnelen

Honig

Ingwer

Jakobsmuscheln

Karotten

Knoblauch

Kohl, Wirsing

Kohlrüben

Koriander

Koriandergrün

Kürbis, gelb

Lauch

Limette

Majoran

Minze

Olivenöl

Orangen, Saft

Oregano

Papaya

Pastinaken

Petersilie, glattblättrig

Pfeffer, weiß

Pilze, Steinpilze

Rosinen

Rote Bete (Rande)

Safran

Salz, Meersalz

Schalotten

Schinken

Schnittlauch

Sellerie

Senf

Spargel

Thunfisch

Thymian

Tomaten

Wein: rot, weiß**Zitrone**

Zitrone, eingelegt

Zucchini

Zwiebeln

Aromenkombinationen

Schwarzbarsch + Chutney + Papaya

Schwarzbarsch + neue Kartoffeln + Garnelen

BARSCH, SEE-**Jahreszeit:** Winter–Frühling**Gewicht:** mittel**Intensität:** fein**Techniken:** für Fischsuppe, pochieren, dämpfen, sautieren, braten, backen, frittieren, grillen

Artischocken

Basilikum

Bohnen, besonders grün oder weiß

BUTTER: geklärt, gesalzen, ungesalzen

Cayennepfeffer

Crème fraîche

ESSIG: Sherry-, Champagner-, Reis-, Rotwein-, Weißwein-

Estragon

Fenchel**Fonds:** Huhn, Fisch, Gemüse**Garnelen**

Haselnüsse

Honig

Ingwer, frisch

Jakobsmuscheln

Kapern

Kardamom

Karotten**Kartoffeln,** besonders als Kruste, Püree**Kerbel****Knoblauch, frisch****Koriander****Koriandergrün**

Lachsrogen

Lauch**Limette, Saft**

Linsen

Lorbeerblatt

Mais

Majoran

Mandeln

Mayonnaise

Minze

Minze, grün

Mirin (japanischer süßer Reiswein)

Neue Kartoffeln

Öl: Erdnuss-, Oliven-, Raps-, Sesam-

Oliven, schwarz

Oregano

Paprikaschoten: rot, grün**Petersilie, glattblättrig****PFEFFER: schwarz, weiß****PILZE,** besonders junge Champignons, Steinpilze oder Shiitake

Rahm (Sahne)

Rettich

Rhabarber

Röstgemüse (Karotte, Sellerie, Zwiebel)

Rote Bete (Rande)

Safran

Sake

SALZ

Sardellen

Saucen: Beurre blanc, braune Butter

Schalotten

Schnittlauch

Sellerie

Semmelbrösel

Senf, Dijon-

Sesamsamen

Shiso (Sesamblatt)

Sojasauce**Speck****Spinat, besonders jung**

Sternanis

Tamarinde

Thymian, frisch**TOMATEN:** geröstet, Kirschtomaten, Traubentomaten, Tomatensaft

Vanille

Wein, weiß und trocken**Schwarzbarsch** ist ein Fisch, der sich mit exotischen Aromen verträgt. Zum Beispiel mit Peking-Ente, grünem Papayasalat und einer hellen, dünnen Chutney-Sauce.**Wermut**

Yuzu-Zitronensaft (japanisch)

Zitrone, eingelegt

Zitrone: abgeriebene Schale, Saft

Zitrusfrüchte

Zucchini

Zucker

Zwiebeln: gelb, Perl-**Zusammenpassende Aromen**

Seebarsch + Artischocken + Basilikum + Schnittlauch + grüne Bohnen + Zitrone + neue Kartoffeln

Seebarsch + Speck + Mais + Fave (Dicke Bohnen)

Seebarsch + Pilze + Sesamsamen + Garnelen

BARSCH, STREIFEN-**Gewicht:** mittel**Intensität:** fein**Techniken:** roh, dämpfen, pochieren, schmoren, in der Pfanne braten, sautieren, scharf anbraten, backen, frittieren, grillen

Artischocken

Blumenkohl

Butter: geklärt, ungesalzen

Buttermilch

Calamari

Cayennepfeffer

Chilischoten: getrocknet, frisch (z. B. Jalapeño)

Currys und Currypulver

Dill

ESSIG: Champagner-, Rotwein-, Sherry-, Weißwein-

Fave (Dicke Bohnen)

Fenchel

Der **Streifenbarsch** hat einen herzhaften Geschmack. Gut schmeckt er, wenn man ihn mit der Haut schön knusprig brät und am Schluss Butter, Knoblauch und Thymian hinzufügt. Dieser Fisch verträgt sich auch sehr gut mit Fleisch, egal ob Speck, Kalbsbries oder geschmortes Schweinefleisch.

Fischsauce
 Fonds: Fisch, Schalentiere
Frühlingszwiebeln
 Gurke
 Ingwer
 Karotten
Kartoffeln
 Kerbel
 Knoblauch
 Koriandergrün
 Lauch
 Limette, Saft
 Lorbeerblatt
 Mais
 Meerrettich
 Minze
ÖL: Erdnuss-, Oliven-, Pflanzen-, Raps-, Sesam-
 Oliven, französisch
 Orangen
 Pak Choi (chinesischer Senfkohl)
 Paprika, mild
 Paprikaschoten: rot, gelb
Petersilie, glattblättrig
PFEFER: SCHWARZ, GRÜN, WEISS
 Pfifferlinge
 Pilze, Shiitake
 Rahm (Sahne)
 Rosmarin
 Rote Bete (Rande)
 Salbei
SALZ, MEERSALZ
 Sauce Hollandaise
 Sauerkraut
 Sauerrahm (saure Sahne)
Schalotten
 Schinken, luftgetrocknet
 Schnittlauch

Seeteufel
 Sellerie
 Senf, Dijon-
 Sesamsamen
 Sojasauce
 Speck
 Tabascosauce
Thymian, frisch
 Tintenfisch
 Tintenfischtinte
Tomaten
 Trüffel, schwarz
 Venusmuscheln
 Walnüsse
Wein: Portwein, trockener Weißwein, Riesling
 Zitrone: abgeriebene Schale, Saft
 Zitronenverbene
 Zucchini
Zwiebeln: Perl-, rot

Aromenkombinationen

Streifenbarsch + Speck + Sauerkraut
 Streifenbarsch + Pak Choi + Fischsauce
 Streifenbarsch + Muschelbrühe + Majoran + Spinat
 Streifenbarsch + Curry + Sauerrahm (saure Sahne)
 Streifenbarsch + Fenchel + Oliven + Tomaten
 Streifenbarsch + Knoblauch + Zitrone + Thymian
 Streifenbarsch + Lauch + Zitronensaft + Dijonsenf
 Streifenbarsch + Lauch + Shiitakepilze

BARSCH, ZACKEN-

Jahreszeit: Frühling
Gewicht: mittel
Intensität: fein
Techniken: pochieren, dämpfen, pfannenrühren, braten, sautieren, schmoren, frittieren, backen, grillen

Artischocken
 Austernsauce

Butter
 Cayennepfeffer
 Chilisauce
 Chilischoten, Anaheim
 Chinakohl
 Endivie
 Essig: Balsamico-, Sherry-
Estragon
Fonds: Huhn, Fisch, Schwein
 Gurke
 Ingwer
 Kapern
 Karotten
 Käse, Asiago
 Kerbel
Knoblauch
 Limette, Saft
 Lorbeerblatt
 Mandeln
 Mediterrane Küche
Öl: Maiskeim-, Oliven-, Pflanzen-, Sesam-
 Oliven, Picholine
 Paprikaschoten, rot
Petersilie, glattblättrig
Pfeffer: schwarz, weiß
 Pilze, Steinpilze
 Portwein
 Rosmarin
 Salbei
 Salz, Meersalz
 Sardellen
 Schalotten
 Sellerie
Sesam, Samen
 Sojasauce
 Speck
Thymian
Tomaten
Wein: rot, weiß
 Wermut, trocken
Zitrone, Saft
 Zucchini
 Zwiebeln, weiß

BASILIKUM ALLGEMEIN

Jahreszeit: Sommer
Geschmack: pfeffrig-süß
Gewicht: leicht, zartblättrig
Intensität: mild-mittel
Tipps: Erst vor dem Servieren zugeben. Verleiht dem Gericht eine frische Note.

Ananas
Aprikosen
Asiatische Küche
Auberginen
Beeren
Bohnen: grün, weiß
Brokkoli
Brot
Chilischoten
EIER UND EIERSPEISEN
Eiscreme
Englische Creme (Vanillecreme)
Ente
Erbsen
Essig: Balsamico-, Sherry-
Fenchel
Fisch, besonders pochiert oder gegrillt
Fleisch
Französische Küche
Garnelen
Geflügel
Gemüse, besonders Sommergemüse
Gurke
Heidelbeeren
Himbeeren
Honig
Huhn
Ingwer, frisch
ITALIENISCHE KÜCHE
Jakobsmuscheln
Kalbfleisch
Kambodschanische Küche
Kaninchen
Kapern
Karotten
Kartoffeln
KÄSE: MOZZARELLA, PARMESAN, PECORINO, Feta, Ziege

*KNOBLAUCH

Kokosmilch
Koriandergrün
Krebs
Lachs
Lamm
Leber
Limette, Saft
Mais
Majoran
Mediterrane Küche
Miesmuscheln
Minze
Nektarinen
NUDELGERICHTE UND SAUCEN
Oliven
OLIVENÖL
Orangen
Oregano
Paprikaschoten, besonders rot, geröstet
Parmesan
PESTO (wichtige Zutat)
Petersilie, glattblättrig
Pfeffer: schwarz, weiß
Pflirsiche
Pinienkerne
Pizza
Rahm (Sahne)
Reis
RICOTTA
Rosmarin
Salate und Salatsaucen
Salz, Meersalz
Saucen
Schalentiere
Schnittlauch
Schokolade, weiß
Schweinefleisch
Seebarsch
Senf: Pulver, Körner
Sojasauce
Sommergemüse
Sommerkürbis
Spinat
Suppen, besonders asiatische, Bohnensuppen, Gemüsesuppen
***TOMATEN und Tomatensaucen**

Basilikum, immer ganz am Ende des Kochvorgangs beigegeben, verändert die Geschmacksrichtung eines Gerichtes komplett. In der letzten Sekunde hinzugefügt, verleiht es der Speise eine minzartige Frische, die vorher nicht vorhanden war. Basilikum verleiht »Frische« und »Lebendigkeit«, öffnet das Gericht und macht es leicht. In der Thaiküche gibt es Kokosmilch-Currys, in denen die ganzen Basilikumblätter verwendet werden. Auf diese Weise serviert, avanciert Basilikum zu einer Art Gemüse.

Basilikum funktioniert gut in Verbindung mit Früchten, mit Erdbeeren und sämtlichen Zitrusfrüchten. Für Sommerfrüchte empfiehlt sich das Trio von Basilikum, Zitrone und Vanille. Selbst Kirschtomaten kann man damit kombinieren und zum Beispiel für fruchtig-würzige Tartes verwenden.

Thailändische Küche (z. B. grüne Currys)

Thunfisch
Thymian
Vanille
Vietnamesische Küche
Vinaigrettes
Wassermelone
Zimt
Zitrone, Saft
Zitronenverbene
ZUCCHINI
Zwiebeln

Zu vermeiden

Estragon

Aromenkombinationen

Basilikum + Kokosnuss + Curry
Basilikum + Knoblauch + Olivenöl + Salz
Basilikum + Knoblauch + Olivenöl + Parmesan + Pinienkerne

Thai-Basilikum verleiht einer Vielzahl vegetarischer Gerichte einen gewissen Kick. Es verträgt sich auch gut mit Fleischgerichten, von Rinder-Carpaccio bis Wild. Für Pesto aus Thai-Basilikum empfiehlt es sich, das Rezept etwas abzuändern, denn sonst bekommt das Pesto eine seltsame Farbe und sieht gerne etwas abgestanden aus. Um ein tiefes, sattes Grün zu erzielen, gibt man etwas Kürbiskernöl dazu.

Basilikum + Gelbflossen-Thunfisch + Tomaten + Wassermelone
Basilikum + Zitrone + Vanille
Basilikum + Mozzarella + Tomaten
Basilikum + Olivenöl + Parmesan

BASILIKUM, THAI-

Geschmack: anis- oder lakritzartig

Asiatische Küchen
Rindfleisch
Kokosmilch
Currys
Ingwer
Zitronengras
Nudeln und Nudelgerichte
Öle, besonders Kürbiskern-Salate
Suppen, besonders asiatische
Thaiküche
Vegetarische Gerichte
Wild

Aromenkombinationen

Thai-Basilikum + Rindfleisch + Kürbiskernöl
Thai-Basilikum + Kokosmilch + Ingwer

BASILIKUM, ZITRONEN-

Geschmack: sauer
Gewicht: leicht
Intensität: mittel

Aprikosen
Beeren
Desserts
Fisch
Gemüse
Meeresfrüchte
Pflirsiche
Schalentiere
Suppen
Zimt

BEEREN ALLGEMEIN (siehe auch Himbeeren, Erdbeeren usw.)

Jahreszeit: Frühling–Sommer

Gewicht: leicht

Intensität: fein–mittel

Techniken: roh, pochieren

Crème de Cassis
Crème de Menthe
Crème fraîche
Holunderblütensirup
Honig, Wildblumen-Joghurt
Limette, Saft
Minze
Mohnsamen
Pfeffer, schwarz
Quark, Frischkäse, Ricotta
Rahm (Sahne)
Salate, Frucht-
Sauerrahm (saure Sahne)
Schokolade: dunkel, Milch-, weiß
Wild
Zitrone: abgeriebene Schale, Saft
Zucker: braun, weiß

BELGISCHE KÜCHE

Aufschnitt
Bier
Chicorée
Eintöpfe
Essig
Fleisch
KARTOFFELN: GEBRATEN,
püriert
Mandeln
Muscheln, gedämpft

Rindfleisch
Rosenkohl
Schalotten
Schokolade
Senf
Suppen
Waffeln
Wild

Aromenkombinationen

Rindfleisch + Lorbeerblatt + Bier + Thymian + Essig
Chicorée + Béchamelsauce + Muskatnuss
Chicorée + Ziegenkäse + Kräuter
Muscheln + Butter + Knoblauch + Petersilie + Schalotten

BIER

Geschmack: verschieden, von bitter bis süß

Gewicht: mittel–schwer

Intensität: fein–stark

Eintöpfe
Fleisch
Garnelen
Käse: Alpkäse, Cheddar, Emmentaler, Weichkäse
Marinaden
Rindfleisch
Saucen
Sauerkraut
Schinken
Schweinefleisch
Würste
Zwiebeln

Wenn man mit **Bier** kocht, kann das Gericht bitter werden. Um dem auf natürliche Weise, ohne Zucker, entgegenzuwirken, kann man Zwiebeln verwenden. So kann man Rippchen in Bier marinieren, sie dann schmoren und das Gericht mit pürierten gebratenen Zwiebeln garnieren.

BIRNEN

Jahreszeit: Herbst–Winter

Geschmack: süß

Gewicht: mittel

Intensität: fein–mittel

Techniken: roh, pochieren, dämpfen, sautieren, braten, backen, frittieren (z. B. als Chips), grillen

Ahornsirup

Anis

Äpfel: Frucht, Saft

Apfelwein

Aprikosen, besonders getrocknet oder püriert

Birnenbrand

Birnenmost

Borretsch

Bourbon Whisky

Brombeeren

Brunnenkresse

Butter, braun

BUTTER, ungesalzen

Calvados

Cassis

Champagner

Chinesische Küche, besonders mit asiatischen Birnen

Cranberries

Crème Anglaise

Crème fraîche

Datteln

Dill

Eiscreme, Vanille-

Endivie

Englische Creme (Vanillecreme)

Ente und Entenconfit

Erdbeeren, besonders Sauce

Erdnüsse

ESSIG: Balsamico-, Champagner-, Sherry-, weiß, Weißwein-

Eskastanien

Feigen

Fenchel

Fleisch, besonders fett, gegrillt und/oder gebraten

Französische Küche

Frischkäse

Frühlingszwiebeln

Gebrannte Mandeln

Geflügel

Grand Marnier

Haferflocken

Haselnüsse

Heidelbeeren

Himbeeren: Frucht, Püree

HONIG

Ingwer

Italienische Küche

KARAMELL

Kardamom

KÄSE: BLAUSCHIMMEL,

ROQUEFORT, Stilton, Brie,

Parmesan, Pecorino, Ziegen-

käse, Gorgonzola, Cambozola,

Camembert, Cantal, Cheddar,

Feta

Kirschen: getrocknet, frisch

Kirschwasser

Kürbis: Butternuss-, Winter-

Liköre: Mandel-, Haselnuss-,

Orangen-

Macadamianüsse

MANDELN und Mandelpaste

Vorschlag für einen Salat: gebratene

Birnen, Roquefort, Zitrone und Olivenöl, garniert mit Borretschblüten. Die Sauce dazu besteht aus karamellisiertem Honig und Pfeffer, abgelöscht mit einem Coteaux du Layon, der etwas süßer ist als Sauternes, aber mehr Säure besitzt. Die Karamellsauce ist ein Wachmacher!

Käse und Obst: Blauschimmelkäse schmeckt scharf und lässt den Gaumen heftig reagieren, die Birne beruhigt ihn dann wieder.

Salatkräuter: In Salaten machen sich Kräuter gut, in diesem zum Beispiel Fenchel, Thymian, Estragon, Petersilie und Anis-Ysop.

Borretschblüten: Der Geschmack einer Borretschblüte ähnelt dem einer Auster! Sie ist salzig. Isst man zur Blütezeit im Sommer ein paar davon, denkt man unwillkürlich an eine milde Auster.

Marsala

MASCARPONE

Mediterrane Küche

Minze (Garnitur)

Muskatblüte

Muskatnuss

NELKEN

Nüsse

Obstbrand, besonders Birne

Öl: Oliven-, Raps-

ORANGE: Frucht, abgeriebene Schale, Saft

Passionsfrucht

Pecannüsse

Petersilie, glattblättrig

Pfeffer: schwarz, weiß

Pflaumen

Piment

Pinienkerne

Pistazien

Poire William

Portwein: rot, weiß

Quitten

Radicchio

Durch das Pochieren verändert sich die Konsistenz von Birnen. Für eine Tarte kann man die Birnen mit abgeriebener Zitronenschale und Vanille pochieren und sie dann mit Englischer Creme (Vanillecreme), Honig, Zitrone und Vanille kombinieren. Und als Krönung gibt es eine Honig-Grappa-Zabaglione mit geriebenem toskanischen Pecorino, so wie bei einem Nudelgericht. Das Ganze klingt etwas verrückt, doch all diese Aromen kann man in der klassischen italienischen Küche als Kombination finden. Birnen werden im Norden Italiens oft mit Grappa getränkt. Eine klassische Kombination aus der Toskana sind Birnen, Honig und Pecorino. Pecorino passt zu jedem Aroma, und Honig befördert alle Aromen.

Rahm (Sahne)
 Reis (z. B. Pudding)
 Rhabarber
 Ricotta, Quark
 Rohschinken
Rosinen
Rosmarin
 Rote Bete (Rande)
 Rucola
 Rum
Salate: Obst-, grün
Salz (Prise)
Sauerrahm (saure Sahne)
SCHOKOLADE, besonders dunkel, weiß
Schweinefleisch
 Sellerie
 Senf
 Speck
Sternanis
 Süßkartoffeln
 Täubchen
VANILLE
WALNÜSSE
WEIN: rot (z. B. Burgunder), kräftig rot (z. B. Cabernet Sauvignon), trocken weiß (z. B. Riesling), moussierend (z. B. Champagner), süß (z. B. Eiswein)
 Whisky
 Wild
 Zabaglione
ZIMT
ZITRONE: ABGERIEBENE SCHALE, SAFT
ZUCKER: braun, weiß

Aromenkombinationen
 Birnen + Amaretto + Haselnüsse
 Birnen + Rucola + Parmesan + Vinaigrette + Walnüsse
 Birnen + Speck + bitteres Grüngemüse + Ziegenkäse
 Birnen + Blauschimmelkäse + Olivenöl + Rotweinessig + Brunnenkresse
 Birnen + Karamell + Balsamico
 Birnen + Karamell + Esskastanien + Crème fraîche

Birnen + Karamell + Schokolade
 Birnen + Zimt + Ingwer + Honig
 Birnen + Fenchel + Parmesan + Balsamico + Walnüsse
 Birnen + Ingwer + Honig + Vanille
 Birnen + Gorgonzola + Vinaigrette + Walnüsse
 Birnen + Honig + Limette + Vanille
 Birnen + Honig + Rosmarin
 Birnen + Ahornsirup + Walnüsse
 Birnen + Mascarpone + Pistazien + Rotwein
 Birnen + Pecorino + Balsamico
 Birnen + Roquefort + Zucker + Vanille + Rotwein
 Birnen + Roquefort + Walnüsse
 Birnen + Stilton + Haselnüsse + Balsamico

BITTERKEIT

Geschmack: bitter

Wirkung: kühlend, regt den Appetit an, verstärkt andere Geschmacksrichtungen

Tipp: Bitteres wirkt durstlöschend. Fügt man einem Gericht etwas Bitteres hinzu, wirkt es leichter. Je heißer Speisen oder Getränke sind, desto weniger stark empfindet man die Bitternote. Salz übertönt Bitterkeit.

Auberginen
 Backnatron
 Backpulver
 Bier, besonders hopfiges (z. B. bitteres Ale)
 Bockshornklee
 Bohnen, Lima-
 Brunnenkresse
 Chicorée
 Cima di rapa (Stängelkohl, Rüb-
 stiel)
 Cranberries
 Endivie
 Escariol (Winterendivie)
 Friséesalat
 Gewürze, viele
 Grapefruit (bitter-sauer)

Viele westliche Kulturen verzichten auf eine bitterere Komponente in ihren Speisen. In Indien und Asien gehört sie zu einem ausgewogenen Gericht.

Eine Spur **Bitterkeit** wirkt als »läuternder Bissen«, der Lust auf die nächste Gabel eines Gerichts macht. Aus diesem Grund empfiehlt sich etwa Kresse oder Brunnenkresse zu einem Steak mit Kartoffelbeilage, Rucola oder ein Bett aus bitterem Grüngemüse, wie Brunnenkresse, Friséesalat, Rucola und gehobelte Endivie, zu gebratenem Fisch oder geschmorten Kalbsbäckchen. Bitterkeit hilft, die Schwere eines Gerichtes abzufangen.

Grün-/Blattgemüse, bitter, dunkelblättrig (z. B. von Rote Bete, Löwenzahn, Senf, Kohlrüben)
 Grünkohl
 Kaffee
 Kakao
 Kalbsleber
 Koffein (z. B. in Kaffee, Tee)
 Kohl, grün
 Kräuter, viele
 Kurkuma
 Magenbitter
 Mangold (z. B. Stielmangold)
 Meerrettich
 Melone, bitter
 Oliven (bitter-salzig)
 Paprikaschoten, grün
 Radicchio
 Rhabarber
 Romana-Salat
 Rosenkohl
 Rucola
 Schokolade, dunkel
 Spinat
 Tee
 Tonic Water
 Walnüsse, besonders schwarze
 Wein, rot, besonders tanninhaltig

Zitrusschale (von Zitrone, Orange usw.)

Zucchini

BLUMENKOHL

Jahreszeit: Herbst–Winter

Geschmack: zusammenziehend

Botanische Verwandtschaft: Brokkoli, Rosenkohl, Kohl, Blattkohl, Grünkohl, Kohlrabi

Wirkung: kühlend

Gewicht: mittel

Intensität: mittel

Techniken: roh, dämpfen, köcheln, kochen, schmoren, pürieren, sautieren, braten, gratinieren, frittieren

Äpfel

Braune Butter

Brokkoli

Brunnenkresse

Butter, ungesalzen

Chiliflocken

Chilisauce

Chilischoten, getrocknet rot

Currypulver

Dill

Eier, hartgekocht, besonders Eigelb

Essig: rot, Weißwein-

Estragon

Fond, Huhn

Französische Küche

Frühlingszwiebeln

Garam Masala

Grün-/Blattgemüse

Indische Küche

Ingwer

Jakobsmuscheln

Joghurt (z. B. indische Küche)

Johannisbeeren, getrocknet

Kapern

Kardamom

Kartoffeln, rot

KÄSE: Blauschimmel, Cheddar, Comté, Emmentaler, Gruyère, Parmesan, Pecorino, Ziege

Kaviar

Kerbel

KNOBLAUCH

Koriander

Koriandergrün

Kreuzkümmel

Kurkuma

Lauch

Limette

Lorbeerblatt

Mediterrane Küche

Minze

Mohnsamen

Muscheln

Muskatnuss

Nahöstliche Küche

ÖL: Oliven-, Pflanzen-, Raps-, Traubenkern-

Oliven: schwarz, grün

Orangen: abgeriebene Schale, Saft

Paprika

Paprikaschoten, besonders grün

Pasta

Petersilie, glattblättrig

PFEFFER: SCHWARZ, WEISS

Pinienkerne

RAHM (SAHNE) UND MILCH

Rosinen

Safran

SALZ, MEERSALZ

Sardellen

Sauce Hollandaise

Saucen: Béchamel, braune Butter, Käse, Rahm (Sahne), Hollandaise, Mornay

Schalotten

Schnittlauch

Viele mögen keinen **Blumenkohl** oder am ehesten noch, wenn er gut gebraten ist oder als Püree. Blumenkohl ist sehr wasserhaltig, was ein glattes Püree ergibt, und er hat ein feines, doch ausgeprägtes Aroma. Apfel passt gut dazu, da er Säure und Knackigkeit beisteuert und zugleich die stärkeren Kohlaromen etwas zurückdrängt. Auch Blumenkohl und Curry ergibt eine interessante Kombination, zum Beispiel in einer Suppe.

Schokolade und Kakao, zu karameellisierendem Blumenkohl

Selleriesamen

Semmelbrösel

Senf: besonders Dijon-, Körner, Öl Suppen

Thymian

Tomaten

Trüffel, weiß

Zitrone: abgeriebene Schale, Saft

ZWIEBELN: Frühlings-, rot

Aromenkombinationen

Blumenkohl + Sardellen + rote Chiliflocken + Knoblauch + Olivenöl

Blumenkohl + Semmelbrösel + braune Butter + Petersilie

Blumenkohl + Koriandergrün + Nelken + Kreuzkümmel + Kurkuma

Blumenkohl + Rahm (Sahne) + Sauerampfer

Blumenkohl + Curry + Apfel

Blumenkohl + Curry + Essig

Blumenkohl + Knoblauch + Minze + Pasta

Blumenkohl + Pinienkerne + Limette

BOCKSHORNKLEE

Jahreszeit: Herbst

Geschmack: bitter, süß

Wirkung: erhitzend

Gewicht: leicht–mittel

Intensität: fein–mittel

Ahornsirup, künstlich (unverzichtbare Zutat)

Äthiopische Küche

Blumenkohl

CURRYS UND CURRY-PULVER

Eintöpfe, besonders auf Tomatenbasis Erbsen

Fenchelsamen

Fisch

Gemüse, besonders Grün- und Wurzelgemüse

Bockshornklee hat ein unglaubliches, ganz eigenes Aroma. Er passt zu allem, von Lamm über Huhn bis zu Gemüse.

Huhn

Hülsenfrüchte

Indische Küche

Joghurt

Kaninchen

Kardamom

Kartoffeln

Käse, besonders Weich-

Knoblauch

Koriander

Kreuzkümmel

Kurkuma

Lamm

Linsen

Mayonnaise

Minze

Nelken

Pfeffer

Rahm (Sahne), besonders Saurrahm (saure Sahne)

Reis

Saucen, besonders cremig

Schalentiere, Garnelen

Spinat

Suppen

Tomaten

Zimt

BOHNEN ALLGEMEIN

*BOHNENKRAUT

Essig

Karotten

Knoblauch

Majoran

Minze

PETERSILIE

Rosmarin

Salbei

Salz

Sellerie

Thymian

Zitrone

Zwiebeln

BOHNEN, CANNELINI- (siehe auch Bohnen, weiß)

Gewicht: mittel

Intensität: fein–mittel

Techniken: köcheln, schmoren, pürieren

BOHNENKRAUT

Estragon

Fond, Huhn

Italienische Küche

Karotten

Knoblauch

Lamm

Olivenöl

Paprika, mild

PETERSILIE, GLATTBLÄTT- RIG

Pfeffer, schwarz

Safran

Salate

Salz

Sellerie

Speck

Suppen

Thymian

Tomaten, besonders Eiertomaten

Venusmuscheln

Würste (z. B. Chorizo)

Zitrone

Zwiebeln, besonders Gemüse-

BOHNEN, DICKE siehe Bohnen, Fave

BOHNEN, FAVE (auch Dicke oder Saubohnen genannt)

Jahreszeit: Frühling–Sommer

Geschmack: bitter

Gewicht: leicht–mittel

Intensität: mittel

Techniken: kochen, sieden, pürieren

Asiatische Küche

Basilikum

BOHNENKRAUT

Butter, ungesalzen

Chilischoten

Curry

Dill

Ente

Erbsen

Essig, Apfel-

Falafel (wichtiger Bestandteil)

Fenchel

Fisch (z. B. Lachs)

Fond, Huhn

Geflügel (z. B. Truthahn)

Gnocchi

Grün-/Blattgemüse, bitter

Hummer

Italienische Küche

Joghurt

Kaninchen

KÄSE: Feta, Manchego, Parmesan, Pecorino, Schafmilchkäse

Knoblauch

Koriandergrün

Kräuter

Kreuzkümmel

Lamm

Lauch

Linsen

Mais

Marokkanische Küche

Mediterrane Küche

Mexikanische Küche

Minze (z. B. italienische Küche)

Nahöstliche Küche

ÖL: OLIVEN-, Walnuss-

Orangen, abgeriebene Schale

Oregano

Pasta

PETERSILIE, GLATTBLÄTT- RIG

Pfannengerührtes

Pfeffer, schwarz

Rahm (Sahne)

Reis und Risotto

Rettich

Ricotta

Rosmarin

Salate

Salbei, frisch

Salz, Meersalz

Schalentiere (z. B. Hummer)

Schalotten

Schinken
 Schinken, luftgetrocknet
 Schnittlauch, frisch
 Speck
 Spinat
 Steak
 Suppen
Thymian
 Tomaten
 Vinaigrette
 Walnüsse
Zitrone, Saft
Zwiebeln, besonders Frühlings-

Aromenkombinationen

Dicke Bohnen + Basilikum + Frühlingszwiebeln
 Dicke Bohnen + Knoblauch + Olivenöl + Rosmarin
 Dicke Bohnen + Lamm + Thymian
 Dicke Bohnen + Olivenöl + Pecorino + luftgetrockneter Schinken
 Dicke Bohnen + Olivenöl + Thymian
 Dicke Bohnen + Schafmilchkäse + Olivenöl

BOHNEN, FLAGEOLET-

Gewicht: leicht–mittel
Intensität: fein
Techniken: köcheln

Äpfel

Basilikum

BOHNENKRAUT

Butter

Cassoulet (französischer Eintopf)

Essig, Rotwein-

Estragon

Fines herbes (französische Kräutermischung)

Fisch (z. B. Kabeljau)

Fond: Huhn, Gemüse

Französische Küche, besonders provenzalisch

Geflügel

Huhn

Karotten

Käse, besonders Manchego oder Pecorino

Knoblauch

*LAMM

Limette

Lorbeerblatt

Majoran

Olivenöl

Orangen

Pasta

PETERSILIE

Pfeffer, schwarz

Rahm (Sahne)

Rucola

Salate

Salz

Schalotten

Schweinefleisch, besonders gebraten

Sellerie

Suppen

Thymian

Tomaten und Tomatensaucen

Wein, trocken weiß

Zitrone, Saft

Zwiebeln, besonders gelb, rot, süß

Aromenkombinationen

Flageoletbohnen + Knoblauch + Thymian

BOHNEN, GRÜN

Jahreszeit: Sommer–Herbst

Gewicht: leicht–mittel

Intensität: mittel

Techniken: dämpfen, kochen, sautieren, rührbraten, grillen

BASILIKUM

Bohnen, enthülst

BOHNENKRAUT

Butter, ungesalzen

Cayennepfeffer

Chiliflocken

Chilischoten

Crème fraîche

Curryblätter

Dill

Eier, besonders hartgekocht

Erdnüsse

ESSIG: Estragon-, Rotwein-, Reis-, Sherry-, Weißwein-

Dicke Bohnen haben ein großartiges Aroma. Früher hat man sie blanchiert, wobei ein guter Teil des Aromas im Wasser verloren ging. Besser ist es, Favabohnen wie auch anderes Gemüse nur mit wenig Wasser, Olivenöl oder Butter zugeeckt zu garen. Auf diese Weise bleibt das Aroma erhalten. Zum Beispiel ein paar Frühlingszwiebeln in einer Pfanne mit Butter oder Öl anschwitzen, zugedeckt wegen des Aromas. Dann die enthülsten Favabohnen und wenig Wasser dazugeben und gar kochen. Ganz am Schluss noch etwas gehackte Petersilie oder Basilikum dazu, und fertig ist eine wunderbare Beilage etwa zu Fisch. Als Variante kann man auch etwas Thymian und Lammjus beifügen.

Estragon

Fenchel

Fond, Huhn

Französische Küche

Garnelen

Ingwer, frisch

Joghurt

Kapern

Karotten

Kartoffeln

KÄSE: Asiago, Blauschimmel, Feta, PARMESAN, Ziegenkäse

Kerbel

Kichererbsen

Knoblauch

Kokosnuss

Koriandergrün

Kreuzkümmel

Liebstöckel

Limette, Saft

Lorbeerblatt

Mais

Majoran

Mandeln

Mediterrane Küche

Minze

Nüsse

ÖL: OLIVEN-, Erdnuss-, Sesam-

Oliven: schwarz, Niçoise

Oregano

Panchetta (Bauchspeck)

Paprika, geräuchert, mild

Paprikaschoten, rot

Pernod

PETERSILIE

Pfeffer: schwarz, weiß

Pilze

Rahm (Sahne)

Rosmarin

Salbei

Salz

Sardellen

Schalotten

Schinken (z. B. Roh-, Serrano-)

Schinken, luftgetrocknet

Schnittlauch

Schweinefleisch

Semmelbrösel

Senf, Dijon-

Senfkörner, schwarz

Sojasauce

Speck

Tamari (Sojasauce)

Thymian

TOMATEN

Vinaigrette

Walnüsse

Zitrone, Saft

Zitronenmelisse

Zucker

ZWIEBELN, besonders Früh-
lings-, Perl-, rot

Aromenkombinationen

Grüne Bohnen + Sardellen + Knob-
lauch + Parmesan + Walnüsse

Grüne Bohnen + Senf + Schinken +
Vinaigrette + Walnüsse

BOHNEN, KIDNEY-

Geschmack: süß-zusammenzie-
hend

Wirkung: kühlend

Gewicht: mittel

Intensität: mittel

Techniken: köcheln, kochen

BOHNENKRAUT

Cayennepfeffer

Chili

Chilischoten: getrocknet rot,
frisch grün

Chorizo

Curryblätter

Garam Masala

Indische Küche

Ingwer

Italienische Küche, besonders
Toskana

Kardamom

Karotten

Kartoffeln

Knoblauch

Koriander

Kreuzkümmel

Kurkuma

Lorbeerblatt

Nelken

Olivenöl

Paprikaschoten, besonders rot

PETERSILIE

Pfeffer, schwarz

Safran

Salz

Sauerkraut

Schweinefleisch

Speck

Thymian

Tomaten

Wein, rot

Zimt

Zwiebeln, besonders rot, süß,
weiß

BOHNEN, LIMA-

Jahreszeit: Sommer

Geschmack: bitter

Gewicht: mittel

Intensität: mittel

Techniken: dämpfen, sieden

Bohnenkraut

Butter

Chilischoten

Currys

Dill

Essig

Fisch

Geflügel, besonders Huhn

Grün-/Blattgemüse, bitter

Knoblauch

Koriandergrün

Kräuter

Kreuzkümmel

Lauch

Lorbeerblatt

Minze

Mittelamerikanische Küche

Neuengland-Küche (z. B. Succo-
tash, Bohnen-Mais-Eintopf)

Olivenöl

Oregano

**PETERSILIE, GLATTBLÄTT-
RIG**

Pfeffer, gemahlen

Rahm (Sahne)

Rosmarin

Salbei

Salz

Sauerampfer

Schalentiere (z. B. Garnelen)

Schalotten

Schinken, Schweinehaxe

Soul Food Küche

Speck

Spinat

Steak

Succotash (wichtige Zutat)

Südamerikanische Küche

Thunfisch

Thymian

Tomaten und Tomatensauce

Zitrone, Saft

Zwiebeln

BOHNEN, PINTO-

Jahreszeit: Winter

Gewicht: mittel

Intensität: mittel

Techniken: sieden, aufwärmen

BOHNENKRAUT

Bohnenmus (wichtige Zutat)

Chili

Chilischoten: Chipotle, Jalapeño, Poblano, Serrano

Epazote (mexikanisch, Wohlriechender Gänsefuß)

Frühlingszwiebeln

Käse: Feta, Queso fresco (Frischkäse)

Knoblauch

Koriandergrün

Kreuzkümmel

Küche des amerikanischen Südwestens

Mexikanische Küche, besonders Norden

Minze

Öl: Lein-, Pflanzen-

Oregano, getrocknet

Paprika

PETERSILIE

SALZ

Sauerrahm (saure Sahne)

Schweinefleisch

Speck

Tequila

Tomaten

Zwiebeln, weiß

Aromenkombinationen

Pintobohnen + Speck + Poblano-Chilis + Tomaten

BOHNEN, ROT

Gewicht: mittel

Intensität: mittel

Techniken: sieden

BOHNENKRAUT

Chilis (wichtige Zutat)

Chilischoten

Chorizo

Eintöpfe

Knoblauch

Küche des amerikanischen Südwestens

Mexikanische Küche

Olivenöl

Paprikaschoten, besonders grün

PETERSILIE

Schweinefleisch

Würste

Zwiebeln

BOHNEN, SCHWARZ

Gewicht: mittel–schwer

Intensität: mittel

Techniken: köcheln

Ahornsirup

Äpfel

Avocados

Bier

BOHNENKRAUT

Butter

Cayennepfeffer

Chiliflocken, rot

Chilipulver, Ancho-

CHILISCHOTEN: Ancho,

Cachuca, Chipotle, Jalapeño

Crème fraîche

Eier, besonders hartgekocht

Ente

Epazote (mexikanisch, Wohlriechender Gänsefuß)

Essig: Apfel-, Rotwein-, Sherry-, Weißwein-

Fenchelsamen

FONDS: RIND, HUHN,

GEMÜSE

Frühlingszwiebeln

Garnelen

Ingwer

Joghurt

Karibische Küche

Karotten

Käse: Cheddar, Feta, Frischkäse, geräucherter Käse, Gruyère, Parmesan

KNOBLAUCH

KORIANDERGRÜN

KREUZKÜMMEL

Küche des amerikanischen Südwestens

Limette, Saft

Lorbeerblatt

Mexikanische Küche, besonders Süden

Mittelamerikanische Küche

ÖL: Oliven-, Erdnuss-, Leinsamen-, Pflanzen-, Raps-

Orangen: abgeriebene Schale, Fruchtfleisch, Saft

Oregano, getrocknet

Paprikaschoten: grün, rot

PETERSILIE, GLATTBLÄTT-RIG

Pfeffer: schwarz, weiß

Piment

Rahm (Sahne)

Reis

Rosmarin

SALZ

SAUERRAHM (SAURE SAHNE)

Schalotten

Schinken, Schweinehaxe

Schnittlauch

Schweinefleisch, gepökelt

Sellerie

Sellerieknolle

Sherry

Speck

Spinat

Südamerikanische Küche

Suppen

Tabascosauce

Thymian

Tomaten und Tomatenmark

Wein: Madeira, Sherry

Würste

Zitrone

Zucker: braun, weiß

ZWIEBELN: gelb, rot, weiß

Aromenkombinationen

Schwarze Bohnen + Kreuzkümmel + grüne Paprikaschoten + Oregano

Schwarze Bohnen + Zitrone + Sherry

BOHNEN, SCHWARZAUGEN-

Gewicht: leicht–mittel

Intensität: mittel–stark

Techniken: köcheln

Afrikanische Küche
 Bohnenkraut
 Cayennepfeffer
 Chiliflocken
 Chilischoten, getrocknet rot
 Essig, Weißwein-
 Garam Masala
GRÜNGEMÜSE (z. B. Kohl)
 Indische Küche
 Ingwer, frisch
 Joghurt
 Kardamom
 Karotten
 Knoblauch
 Koriander
 Kreuzkümmel
 Kurkuma
 Lorbeerblatt
 Nelken
 Öl, Erdnuss-
Pfeffer, schwarz
 Reis
 Salz
 Schweinefleisch
SCHWEINEHAXEN
 Sellerie
Südamerikanische Küche
 Tomaten
 Zimt
Zwiebeln: gelb, rot

Aromenkombinationen

Schwarzaugenbohnen + Kohl +
 Schweinehaxe
 Schwarzaugenbohnen + Reis +
 Bohnenkraut

BOHNEN, WEISS (siehe auch Bohnen, Cannellini-)

Jahreszeit: Winter

Gewicht: mittel

Intensität: mittel

Techniken: köcheln

Ahornsirup
 Ale oder dunkles Bier
 Ancho-Chilipulver
 Aprikosen, getrocknet

Basilikum
BOHNENKRAUT
 Bouquet garni
 Bourbon Whisky
 Butter, ungesalzen
 Cayennepfeffer
 Chiliflocken, -pulver, -schoten,
 getrocknet
 Cima di rapa (Stängelkohl, Rüb-
 stiel)
**Essig: Apfel-, Balsamico-,
 Rotwein-**
 Estragon
 Fenchel
 Fond: Huhn, Gemüse
 Ingwer, gemahlen
Italienische Küche
 Karotten
 Käse: **Parmesan**, Manchego,
 Pecorino Romano
Ketchup
KNOBLAUCH
 Kürbis, Winter-
 Lamm
Lorbeerblatt
 Melasse
 Nelken
ÖL: OLIVEN-, Erdnuss-
 Pasta
PETERSILIE, GLATTLÄTTRIG
PFEFFER: schwarz, weiß
 Pilze
 Rahm (Sahne)
 Ricotta
 Rosmarin
 Röstgemüse (Karotte, Sellerie,
 Zwiebel)
 Rucola
 Rum, braun
 Salate
 Salbei
SALZ, MEERSALZ
 Schalotten
 Schinken
 Schinken, luftgetrocknet
 Schnittlauch
 Schweinefleisch
 Sellerie
Senf: Dijon-
 Speck

Suppen
Thymian
 Tomaten und Tomatenmark
 Trüffel
 Wein, trocken, weiß
 Zitrone, Saft
 Zucker, braun
ZWIEBELN (z. B. Cipollini, rot,
 weiß)

Aromenkombinationen

Weißer Bohnen + Olivenöl +
 Pecorino
 Weißer Bohnen + Olivenöl + Ros-
 marin + Balsamicoessig
 Weißer Bohnen + Cima di rapa +
 Waldpilze

BOHNENKRAUT

Gewicht: mittel, groblättrig

Intensität: mittel–stark (Sommer-
 bohnenkraut ist weniger intensiv
 als Winterbohnenkraut)

Tipps: Verträgt Kochen. Sommer-
 bohnenkraut mit Sommergemü-
 sen verwenden, Winterbohnen-
 kraut mit Wintergemüsen.

Basilikum
***BOHNEN, besonders getrock-
 net, Sorten (z. B. Fave,
 grün, Lima)**
 Bouquet garni
Eier und Eierspeisen
 Eintöpfe, besonders mit Fleisch
Erbsen
 Essig
 Estragon
 Fenchel
 Fines herbes (Zutat)
**Fisch, besonders gebacken oder
 gegrillt**
**Fleisch, besonders gegrillt, gebrä-
 ten, gedünstet**
Füllungen (z. B. Geflügel)
 Geflügel, besonders gegrillt
Gemüse, besonders Wurzelgemüse
 Grünkohl
 Herbes de Provence (Zutat)

Huhn

Hühnerleber

Hülsenfrüchte

Kalbfleisch

Kaninchen

Kartoffeln**Käse (z. B. Ziege) und Käsegerichte****Knoblauch**

Kohl

Kräuter, andere (zum Mischen)

Kreuzkümmel

Kürbis, Sommer-

Lamm

Lavendel

Linsen

Lorbeerblatt

Majoran

Makrele

Mediterrane Küche

Minze

Muskatnuss

Oliven

Oregano

Paprika

Paprikaschoten

Petersilie

Pilze

Polenta

Reis

Rindfleisch

Rosenkohl

Rosmarin

Bohnenkraut ist nicht so holzig wie Thymian, nicht so stachlig wie Rosmarin und nicht so beißend wie Salbei, und es behält trotz Kochens sein Aroma. Es schmeckt gut an Kartoffeln, an Polenta und an Pilzen. Bohnenkraut und Pilze passen hervorragend zusammen, besonders gut sind gegrillte Steinpilze mit Bohnenkraut. Die Pilze werden zuerst gegrillt und dann auf einem Bett von Bohnenkraut fertig gegart. Bohnenkraut passt auch in eine Sherry- oder Rotweinvinaigrette mit Schalotten, was sich sehr gut auf Salaten macht.

Rote Bete (Rande)

Salate und Salatdressings

Salbei

Saucen und Bratensaft

Schmorgerichte

Schnittlauch

Schweinefleisch

Suppen, besonders auf Tomatenbasis**Thymian****Tomaten und Tomatensaucen**

Wein, rot

Zucchini

Zwiebeln

Aromenkombinationen

Bohnenkraut + Knoblauch + Tomaten

BONITOFLOCKEN, GETROCKNET

(siehe auch Thunfisch)

Geschmack: salzig**Gewicht:** leicht–mittel**Intensität:** mittel–stark**Tipp:** Große Flocken nimmt man für Fischfond, kleine zum Würzen von Gerichten.

Essig

Fond, Fisch

Frühlingszwiebeln

Japanische Küche

Kapern

Knoblauch

Öl, Pflanzen-

Sardellen

BOUQUET GARNI**Tipp:** Das Gewürzsträußchen wird nach dem Kochen entfernt.

Eintöpfe

Fonds

Französische Küche

Suppen

Aromenkombinationen

Lorbeerblatt + Petersilie + Thymian

BOURBON (siehe auch Whisky)**Gewicht:** schwer**Intensität:** stark

Ananassaft

Apfelsaft

Aprikosenschnaps

Barbecue

Butter

Desserts

Eiscreme

Grapefruitsaft

Grenadine

Honig

Ingwer

Magenbitter

Minze

Orangensaft

Pecannüsse

Pfersiche

Rahm (Sahne)**Südamerikanische Küche**

Wermut: trocken, süß

ZITRONENSAFT**ZUCKER: WEISS, BRAUN****Aromenkombinationen**

Bourbon + Grapefruit + Honig

Bourbon + Zitrone + Pfirsiche

Bourbon + Zitrone + Zucker

Bourbon + Ananas + Zucker

BOYSENBEEREN**Jahreszeit:** Sommer**Geschmack:** sauer–süß**Gewicht:** leicht–mittel**Intensität:** fein–mittel

Kirschwasser

Nektarinen

Pfirsiche

Rahm (Sahne)

Vanille

Wein, besonders trocken, rot

Zitrone, Saft

Zucker

BRASILIANISCHE KÜCHE (siehe auch Lateinamerikanische Küche)

Bohnen
Chilischoten
Fleisch
Gegrillte Gerichte
Grügemüse: Kohl, Grünkohl
Ingwer
Kardamom
Knoblauch
Kokosmilch
Koriandergrün
Kürbis
Muskatnuss
Nelken
Orangen
Peperoni
Petersilie
Pfeffer, schwarz
Reis
Safran
Schweinefleisch
Thymian
Würste
Zwiebeln

Aromenkombinationen

Rahm (Sahne) + Eigelb + Zucker
Schweinefleisch + Bohnen + Grüngemüse + Zwiebeln + Orangen

BROCCOLINI (auch Baby- oder Spargel-Brokkoli)

Jahreszeit: ganzjährig
Gewicht: leicht–mittel
Intensität: fein–mittel
Techniken: roh, blanchieren, dämpfen, pfannenrühren, sautieren

Basilikum
Chiliflocken
Käse: Feta, Parmesan
Knoblauch
Mandeln
Olivenöl
Pasta
Petersilie, glattblättrig
Salate

Sesamöl
Suppen
Tomaten
Zitrone, Saft

BROKKOLI

Jahreszeit: Herbst–Winter
Botanische Verwandtschaft:
Rosenkohl, Kraut, Blumenkohl, Blattkohl, Grünkohl, Kohlrabi
Wirkung: kühlend
Gewicht: mittel
Intensität: mittel
Techniken: dämpfen, kochen, pfannenrühren, sautieren, frittieren

Basilikum
Blumenkohl
Butter, ungesalzen
Chiliflocken
Chilischoten, besonders grün
Curry und Curryblatt
Eier
Essig: Balsamico-, Rotwein-
Estragon
Frühlingszwiebeln
Huhn
Ingwer, besonders frisch
Karotten
KÄSE: Cheddar, Emmentaler, Feta, Mozzarella, Parmesan, Ziegenkäse

Knoblauch
Koriander
Koriandergrün
Kümmelsamen
Mandeln
Minze
Öl: Erdnuss-, Oliven-, Sesam-
Oliven
Oregano
Pasta
Petersilie
Pfeffer, gemahlen
Rahm (Sahne)
Reis, Basmati
Salz
Sardellen
Sauce Hollandaise

Schalotten
Semmelbrösel
Senf und Senfkörner
Thymian
Vinaigrette
Wein
Zitrone, Saft
Zitronenmelisse
Zwiebeln, besonders Frühlings-

Aromenkombinationen

Brokkoli + Sardellen + Kapern + rote Chiliflocken + Knoblauch + Oliven
Brokkoli + Sardellen + Zitrone
Brokkoli + Knoblauch + Zitronensaft + Olivenöl
Brokkoli + Knoblauch + Estragon

BROMBEEREN

Jahreszeit: Sommer
Geschmack: sauer
Gewicht: leicht–mittel
Intensität: mittel
Techniken: roh, gekocht

Äpfel
Aprikosen
Auflauf
Bananen
Brandy
Butter, ungesalzen
Buttermilch
Cointreau
Crème de Cassis
Crème fraîche
EISCREME
Englische Creme (Vanillecreme)
Erdbeeren
Frischkäse, Quark
Grand Marnier
Haferflocken
Haselnüsse
Heidelbeeren
Himbeeren
Honig
Ingwer
Joghurt
Karamell

Käse, Ziege
 Kirschwasser
 Früchtekuchen
 Liköre, Beeren-
 Limette: abgeriebene Schale, Saft
 Maismehl
 Mandeln
 Mango
 Mascarpone
 Melonen
Minze
 Nektarinen
 Nelken
 Orangen
Pfirsiche
RAHM (SAHNE)
 Salate, Frucht-
 Salz (Prise)
 Sauerrahm (saure Sahne)
 Schokolade: dunkel, weiß
 Schweinefleisch
Vanille
 Wassermelone
 Wein (z. B. Merlot)
Zimt
ZITRONE, SAFT
ZUCKER: BRAUN, WEISS

Aromenkombinationen

Brombeeren + Crème de Cassis +
 Zucker
 Brombeeren + Ingwer + Pfirsiche
 Brombeeren + Honig + Vanille +
 Joghurt

BRUNNENKRESSE

Jahreszeit: Frühling, Herbst
Geschmack: bitter, süß
Gewicht: leicht
Intensität: mittel
Techniken: roh

Äpfel
 Austern
 Birnen
 Bohnensprossen
Butter, ungesalzen
 Buttermilch
 Chinesische Küche

Crème fraîche
 Eier
Endivie
 Ente
 Erbsen
Essig: Champagner-, Reis-, Rot-
 wein-, Sherry-
 Estragon
 Fenchel
 Fisch
 Fischsauce, asiatisch
 Fleisch, gebraten
FONDS: Gemüse, Huhn, Fisch,
 Meeresfrüchte
 Französische Küche
 Frühlingszwiebeln
 Garnelen
 Geräucherter Lachs
Gurken
 Huhn, besonders gebraten
 Ingwer
 Italienische Küche
 Jakobsmuscheln
 Joghurt
 Kalbfleisch
Kartoffeln
Käse: Blauschimmel, Pecorino,
Ziege
 Kerbel
 Knoblauch
 Koriandergrün
 Lachs
 Lamm
Lauch
 Limette, Saft
 Mandeln
Mascarpone
 Meeresfrüchte
 Minze
ÖL: OLIVEN-, Pflanzen-, Sesam-,
 Traubenkern-, Walnuss-
 Orange
 Paprikaschoten, besonders rot
Petersilie, glattblättrig
Pfeffer: schwarz, weiß
 Pilze
 Radicchio
Rahm (Sahne)
 Reis
 Rindfleisch, besonders gebraten

Rote Bete (Rande)
 Salate
Salz, Meersalz
 Sauerampfer
 Schalotten
 Schnittlauch
 Sesamöl
 Sesamsamen, schwarz
 Sojasauce
 Spargel, besonders weiß
 Speck
 Suppen, besonders asiatisch,
 Gemüse
 Tee-Sandwiches
 Tomaten
 Vinaigrette
 Walnüsse
 Wein: Reis-, weiß
 Zitrone, Saft
 Zucker (Prise)
 Zwiebeln: gelb, rot, weiß

Aromenkombinationen

Brunnenkresse + Mandeln + grüne
 Äpfel + Pecorino
 Brunnenkresse + Speck + Rahm
 (Sahne)
 Brunnenkresse + Endivie + Roque-
 fort + Walnüsse
 Brunnenkresse + Ingwer + Zitrone +
 Garnelen

BULGUR

Gewicht: leicht–mittel
Intensität: fein–mittel
Techniken: dämpfen

Butter
 Dill
 Estragon
 Fisch (z. B. Barsch, Hecht)
 Fleisch
 Gemüse, Grüngemüse
 Granatäpfel
 Huhn
 Kichererbsen
 Lamm
 Linsen
 Nahöstliche Küche

Öl: Oliven-, Walnuss-
Orangen
Petersilie
Pilaf (wichtige Zutat)
Pinienkerne
Reis
Salate
Suppen
Tabouleh (wichtige Zutat)
Tangerine
Tomaten
Walnüsse

BUTTER, BRAUNE (Beurre noisette)

Bananen
Birnen
Essig, besonders Balsamico-
Fisch, besonders weiß (z. B. Heil-
butt, Rochen)
Früchte, gehaltvoll
Jakobsmuscheln
Krebse
Nüsse

Aromenkombinationen

Braune Butter + Balsamico + Fisch
Braune Butter + Bananen + Nüsse

Braune Butter verträgt sich sehr gut mit allem Nussigen wie auch mit gehaltvollen Früchten wie Bananen. Klassisch ist auch der Cake Financier, der aus Mehl, brauner Butter, Eiweiß und Puderzucker hergestellt wird. Butter hat selbst schon einen hervorragenden Geschmack, und durch das Bräunen fügt man nichts hinzu, sondern verändert sie nur. Der Vorgang ist eigentlich ganz simpel, verlangt jedoch etwas Fingerspitzengefühl, da die Butter weiter kocht, auch wenn man sie schon vom Feuer genommen hat. Schlägt man sie ab der Hälfte des Kochprozesses mit dem Schneebesen auf, verstärkt sich das Aroma noch, da dadurch die einzelnen Partikel in der Schwebe gehalten werden.

BUTTERMILCH

Geschmack: sauer
Gewicht: mittel
Intensität: mittel–stark

Ahornsirup
Bananen
Brombeeren
Datteln
Erdbeeren
Haferflocken
Heidelbeeren
Himbeeren
Honig
Ingwer
Kirschen
Kräuter
Limette
Mayonnaise
Minze
Muskatnuss
Nektarinen
Orangen
Pflirsiche
Pflaumen
Rhabarber
Rosinen
Sauerrahm (saure Sahne)
Walnüsse
Zimt
Zitrone
Zucker, braun

CABERNET SAUVIGNON

Gewicht: schwerer Rotwein
Intensität: stark

Erdbeeren
Fleisch, rot
Käse, besonders reif und/oder kräftig in Geruch und Geschmack, Blauschimmel
Lamm
Pfeffer, schwarz
Rindfleisch
Steak
Wild
Wildgeflügel

CAJUN-KÜCHE

Cayennepfeffer
Chilischoten
Gumbo
Jambalaya (Reispfanne)
Languste
Meeresfrüchte
Pfefferschoten
Reis
Sellerie
Tomaten
Zwiebeln

CALAMARI siehe Tintenfisch

CALVADOS

Jahreszeit: Winter
Gewicht: mittel–schwer
Intensität: mittel–stark
Typ: Meist als Digestif getrunken.

Äpfel
Birnen
Französische Küche
Gin
Magenbitter, Orangen-
Orange, Saft
Rum
Wermut, süß
Zitrone, Saft
Zucker

CANTALOUPE-MELONE

Jahreszeit: Sommer
Geschmack: süß
Gewicht: leicht–mittel
Intensität: mittel

Basilikum
Currypulver
Estragon
Grapefruit
Himbeeren
Ingwer
Joghurt
Koriandergrün
Limette, Saft
Melone: Honig-, Wasser-
Minze
Pfeffer: schwarz, weiß
Portwein
Sternanis
Wein, besonders süß, Pinot Blanc
Zitrone, Saft
Zitronengras

CASHEWNÜSSE

Geschmack: süß, schwer
Wirkung: wärmend
Gewicht: mittel–schwer
Intensität: stark

Ananas
Aprikosen
Bananen
Currys
Datteln
Gemüse, besonders indisch
Grapefruit
Guave
Honig
Huhn (z. B. indische Küche)
Indische Küche
Ingwer
Kaffee/Espresso
Kaki
Karamell
Käse
Kiwis
Kokosnuss (z. B. indische Küche)
Macadamianüsse

Mandeln
Mango
Minze
Muskatnuss
Öl, Pflanzen-
Papaya
Passionsfrucht
Reis
Rum
Salate
Salz
Saucen
Schokolade, besonders weiß
Vanille
Zimt
Zitrone
Zucker: braun, weiß

CATFISH (Katzenwels)

Gewicht: mittel
Intensität: fein
Techniken: pochieren, dämpfen,
sautieren, pfannrühren, frittieren,
grillen

Avocados
Basilikum
Butter, ungesalzen
Cayennepfeffer
Chilischoten, Chipotle
Essig, Apfel-
Fond, Huhn
Grüngemüse, Blattkohl
Gurke
Kapern
Kartoffeln
Knoblauch
Kohl (z. B. Krautsalat)
Koriandergrün
Öl: Erdnuss-, Pflanzen-, Oliven-
Oliven, besonders Niçoise
Petersilie, glattblättrig
Pfeffer: schwarz, Szechuan
Pinienkerne
Salz
Schinken
Sojasauce
Speck
Südamerikanische Küche

Tomaten
Tomatillo
Vinaigrette
Wein, trocken weiß
Zitrone, Saft
Zucker

CAYENNEPFEFFER

Geschmack: pikant
Wirkung: wärmend
Gewicht: leicht
Intensität: stark
Tipp: Cayennepfeffer schmeckt
schärfer, je länger er mitgekocht
wird.

Auberginen
Basilikum
Bohnen
Cajun-Küche
Chili
Eintöpfe
Fisch
Fleisch
Hummer
Indische Küche
Italienische Küche
Kartoffeln
Käse und Käsesaucen
Knoblauch
Koriander
Koriandergrün
Krebs

Eine Prise **Cayennepfeffer** in einem Gericht macht einen Unterschied ähnlich dem eines Turbos im Vergleich zu einem normalen Motor. Cayennepfeffer wirkt auf die Aromen wie ein Raketenantrieb. Er bewirkt eine gewisse Hitze und beschleunigt die Aufnahme der Aromen. Ich verwende Cayenne in fast allem, allerdings mit Fingerspitzengefühl. Es darf nur eine Prise sein, in letzter Minute zugeben. Zusammen mit Basilikum wird dessen Aroma dadurch noch verstärkt.

Kreolische Küche
Kreuzkümmel
Mais
Mexikanische Küche
Öl
Paprikaschoten
Reis
Sardinen
Saucen
Schalentiere
Suppen
Tomaten
Zitrone
Zwiebeln

Zu vermeiden

Kaviar
Trüffel
zarte Aromen

Aromenkombinationen

Cayennepfeffer + Koriander +
Kreuzkümmel + Knoblauch

CHAMPAGNER

Gewicht: leicht–mittel

Intensität: fein–mittel

Brombeeren
Cranberries
Erdbeeren
Himbeeren
Kaviar
Kirschen
Limette
Melone
Minze
Zitrone

CHARDONNAY

Gewicht: mittel–schwer

Intensität: fein–stark

Butter und Buttersaucen
Fisch
Huhn
Hummer
Jakobsmuscheln

Kalbfleisch
Krebs
Lachs
Rahm (Sahne) und –Saucen
Schalentiere

CHICORÉE (siehe auch Salat, Blatt-, Bitter-, Radicchio)

Jahreszeit: Herbst–Frühling

Gewicht: mittel

Intensität: mittel

Techniken: roh, dämpfen, über-
backen, grillen

Äpfel
Blattsalate
Brunnenkresse
Crème fraîche
Feigen
Fisch, geräuchert
Fleisch und Geflügel, eher kräftig
Kapern
Käse, besonders Frisch-,
Gruyère
Knoblauch
Koriandergrün
Kreuzkümmel
Lachs, geräuchert
Nüsse
Olivenöl
Paprika, geräuchert
Petersilie
Rohschinken
Salate
Schinken, Roh-, Serrano-
Speck
Zitrone

CHILENISCHE KÜCHE (siehe auch Lateinamerikanische Küchen)

Chilischoten
Fleisch
Knoblauch
Kreuzkümmel
Mais
Oliven
Oregano
Paprika

Pfeffer, schwarz
Rosinen

CHILIPASTE

Geschmack: scharf

Gewicht: mittel–schwer

Intensität: stark

Asiatische Küche
Marinaden
Rindfleisch
Saucen
Schweinefleisch

CHILIPULVER

Geschmack: scharf

Gewicht: leicht

Intensität: fein–stark

Kreuzkümmel
Tabascosauce
Tequila

CHILISCHOTEN ALLGEMEIN

Jahreszeit: Sommer

Geschmack: scharf

Gewicht: leicht–mittel (von frisch
bis getrocknet)

Intensität: mittel–sehr stark (von
getrocknet bis frisch)

Techniken: roh, braten, sautieren

Tipps: Am Ende des Kochvorgangs
zugeben. Das in den Chili-
schoten enthaltene Capsaicin ist
verantwortlich für die Schärfe
und wird als Hitzeempfindung
wahrgenommen.

Ananas
Asiatische Küche
Auberginen
Avocado
Bananen
Basilikum
**BOHNEN, BESONDERS
SCHWARZ, PINTO-**
Cajun-Küche

Cayennepfeffer
 Chinesische Küche
CURRYS (unverzichtbare Zutat)
 Eintöpfe
 Erdnüsse, besonders asiatische Küche
Essig: Balsamico-, Rotwein-, Sherry-
 Fenchel
 Fischsauce, besonders asiatische Küche
 Früchte, besonders Zitrusfrüchte
 Gemüse, süß (z. B. Rote Bete [Rande]), Karotten, Mais)
Indische Küche
INGWER, besonders asiatische Küche
 Joghurt
 Karibische Küche
 Käse: Fontina, Ziege, Mozzarella, Parmesan
 Ketchup
KNOBLAUCH
Kokosnuss und Kokosmilch, besonders asiatische Küche
 Koriander
KORIANDERGRÜN, besonders lateinamerikanische Küche
 Kreuzkümmel
 Küche des amerikanischen Südwestens
 Lateinamerikanische Küche
LIMETTE, SAFT
 Linsen
 Lorbeerblatt
 Mais
 Majoran
 Mangos
 Meeresfrüchte
***MEXIKANISCHE KÜCHE**
 Mexikanische Saucen
 Oliven
 Olivenöl
 Oregano
 Pakistanische Küche
 Petersilie, glattblättrig
 Pilze
Reis
 Rosmarin
 Safran
 Salate, besonders Bohnen-

Salsas und andere Saucen
 Schalotten
 Schokolade
 Senf
 Sesam und Sesamöl, besonders asiatische Küche
 Sojasauce
***THAILÄNDISCHE KÜCHE**
 Thymian
Tomaten und Tomatensaucen
 Verbene
 Zimt
 Zitrone, Saft
Zitronengras
Zwiebeln

Aromenkombinationen
 Chilischoten + Koriandergrün + Limette

CHILISCHOTEN, ANAHEIM

Geschmack: scharf, süß
Gewicht: mittel
Intensität: sehr fein–stark

Paprikaschoten, gefüllt
 Salate
 Salsas

CHILISCHOTEN, ANCHO (getrocknete Poblanos)

Geschmack: scharf, süß
Gewicht: mittel
Intensität: fein–stark

Cashewnüsse
 Chili
Saucen, besonders Molesauce
 Suppen
 Truthahn

CHILISCHOTEN, CHIPOTLE (getrocknete, geräucherte Jalapeños)

Geschmack: sehr scharf, rauchig
Gewicht: mittel
Intensität: mittel–sehr stark

Avocado
 Bohnen
Chili
Eintöpfe
Essig, weiß
Huhn
 Knoblauch
 Koriandergrün
 Limette, Saft
 Mayonnaise
 Melasse
Mexikanische Küche
 Olivenöl
 Orange, Saft
Paprika
 Reis
Salsas und Saucen
 Salz, besonders
 Schokolade
 Schweinefleisch
Suppen
 Tex-Mex-Küche
Tomaten
 Wild
 Zentralamerikanische Küche
 Zitrone, Saft
 Zucker
 Zwiebeln

CHILISCHOTEN, GUAJILLO

Geschmack: scharf
Gewicht: mittel
Intensität: mittel–stark

Eier
 Eintöpfe
 Jicama (süße Wurzel der Yambohne)
 Limette
 Saucen
 Schweinefleisch
 Suppen
 Tomaten

CHILISCHOTEN, HABANERO

Geschmack: sehr scharf, süß
Gewicht: mittel
Intensität: sehr stark

Fisch (z. B. Red Snapper)
Salsas und Saucen
Schweinefleisch
Zitrone, Saft
Zucker
Zwiebeln

CHILISCHOTEN, JALAPEÑO

Geschmack: sehr scharf
Gewicht: mittel
Intensität: sehr stark

Käse
Olivenöl
Salsas und Saucen
Salz, Meersalz
Suppen
Zimt
Zitrone, Saft
Zwiebeln, weiß

CHILISCHOTEN, PASILLA

(getrocknete Chilacas)

Geschmack: scharf
Gewicht: mittel
Intensität: fein–stark

Molesauce
Saucen

CHILISCHOTEN, PIMENT

D'ESPELETTE

Geschmack: scharf
Gewicht: mittel
Intensität: fein–mittel

Französisch-baskische Küche
Käse, französisch oder spanisch
Olivenöl
Spanisch-baskische Küche

CHILISCHOTEN, POBLANO

Geschmack: scharf
Gewicht: mittel
Intensität: fein–mittel

Chilischoten, Chipotle
Gemüse, gebraten
Knoblauch
Koriandergrün
Mais
Pfefferschoten, gefüllt
Salate
Salsas
Tomaten
Zwiebeln

CHILISCHOTEN, SERRANO

Geschmack: sehr scharf
Gewicht: mittel
Intensität: sehr stark

Bloody Mary
Chilipulver
Essig, weiß
Fond, Huhn
Knoblauch
Koriander
Koriandergrün
Kreuzkümmel
Melasse
Öl, Pflanzen-
Olivenöl
Orange, Saft
Salsas
Zwiebeln, gelb

CHINAKOHL

Jahreszeit: ganzjährig
Gewicht: leicht
Intensität: fein
Techniken: roh, marinieren (einlegen), dünsten, pfannenrühren, sautieren, schmoren, backen, grillen

Cashewnüsse
Chilischoten, Jalapeño
Chinesische Küche
Eintöpfe
Ente
Essig, Reis-
Fisch, Lachs
Frühlingszwiebeln

Gurke
Huhn
Ingwer
Jakobsmuscheln
Karotten
Knoblauch
Koriandergrün
Krautsalat, asiatisch
Kurzgebratenes
Meeresfrüchte
Minze
Öl, Sesam-
Orange, Saft
Pilze (z. B. Shiitake)
Reiswein
Schalentiere: Garnelen
Schweinefleisch
Sesamsamen
Sojasauce
Suppen
Thai-Basilikum
Tofu

CHINESISCHE KÜCHE (siehe auch Szechuan-Küche)

Techniken: dämpfen, in der Pfanne braten, pfannenrühren

Chilischoten
Ente
Erdnüsse
Essig, Reis-
Fisch
Fond, Huhn
Frühlingszwiebeln
Garnelen: frisch, getrocknet
Gemüse
Hoisin-Sauce
Huhn
Ingwer
Zuckerschoten
Knoblauch
Kohl
Meeresfrüchte
REIS
Reiswein
Schweinefleisch
Sesam: Öl, Samen
SOJASAUCE

In der **chinesischen Küche** gibt es die Unterscheidung in »rotes« und »weißes« Kochen. Rotes Kochen bezeichnet das Schmoren oder Dämpfen mit dunkler Sojasauce und Gewürzen wie Sternanis, Zimt und Kandiszucker. Auf diese Art kann man zum Beispiel auch einen Ochsenschwanz zubereiten, die Brühe anschließend klären und daraus Aspik herstellen. Dazu gibt es eine kleine Gänseleberterrine, und begleitet wird beides zusammen von eingelegtem Ingwergemüse. Das ist zwar kein chinesisches Gericht, wie man es in einem Chinarestaurant finden würde, doch eines mit chinesischem Einfluss.

- Sternanis
- Tofu
- Weizen (z. B. Nudeln), besonders nördliches China
- Zimt
- Zucker

Aromenkombinationen

- Kohl + Hühnerbrühe
- Knoblauch + Ingwer + Schweinefleisch
- Ingwer + Reiswein + Sojasauce
- Sojasauce + Zucker

CHINESISCHES FÜNF-GEWÜRZE-PULVER siehe Fünf-Gewürze-Pulver

CHORIZO (siehe auch Würste)

- Geschmack:** salzig, würzig
- Gewicht:** mittel–schwer
- Intensität:** mittel–stark
- Techniken:** dünsten, schmoren, sautieren, braten

- Äpfel
- Apfelwein, voll vergoren
- Bohnen
- Chili
- Chiliflocken
- Eintöpfe
- Fond, Huhn
- Grünkohl
- Huhn
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Kräuter
- Lorbeerblatt
- Olivenöl
- Paprika
- Paprikaschoten, geröstet
- Seeteufel
- Spanische Küche**
- Süßkartoffeln
- Thymian
- Tomaten
- Venusmuscheln
- Zwiebeln

Zu vermeiden

- öliger Fisch (z. B. Sardinen)
- zarter Fisch (z. B. Heilbutt, Jakobs-
muscheln)

Aromenkombinationen

- Chorizo + Muschelbrühe + Kräuter + Seeteufel

CIMA DI RAPA (Stängelkohl, Rübstiel)

- Jahreszeit:** Spätherbst–Frühling
- Geschmack:** bitter
- Gewicht:** mittel–schwer
- Intensität:** mittel–stark
- Techniken:** dämpfen, kochen, sautieren, pfannenrühren

- Basilikum
- Bohnen, weiß
- Butter, ungesalzen
- Chiliflocken
- Chilis
- Essig: Balsamico-, Rotwein-
- Fisch

- Fleisch
- Fond, Huhn
- Geflügel
- Huhn
- Italienische Küche
- Käse, Parmesan**
- Kichererbsen
- KNOBLAUCH**
- Mandeln
- OLIVENÖL**
- Oregano**
- Pasta, besonders Orecchiette**
- Petersilie, glattblättrig
- Pfeffer: weiß, schwarz
- Piquillo Peperoni
- Rahm (Sahne)
- Salz
- Sardellen
- Schinken
- Schnittlauch
- Tomaten
- Würste**
- Zitrone, Saft

Aromenkombinationen

- Cima di rapa + Sardellen + rote Chiliflocken + Knoblauch + Olivenöl
- Cima di rapa + Knoblauch + Oregano
- Cima di rapa + rote Chiliflocken + Oregano

CLEMENTINEN siehe Mandarinen

COGNAC

- Äpfel und Apfelwein
- Backpflaumen**
- Essig, Apfel-
- Foie gras
- Huhn
- Pfeffer: schwarz, grün
- Pilze
- Rahm (Sahne)
- Rindfleisch (z. B. Filet mignon)
- Rosinen
- Schokolade
- Schweinefleisch

Senf, besonders Dijon-
Truthahn
Vanille

COUSCOUS

Gewicht: leicht
Intensität: fein–mittel
Techniken: ziehen lassen

Afrikanische Küche, Norden
Aprikosen, getrocknet
Basilikum
Butter
Cayennepfeffer
Fisch (z. B. Red Snapper)
Fonds: Huhn, Fisch, Gemüse
Frühlingszwiebeln
Huhn
Ingwer
Karotten
Kerbel
Kichererbsen
Kohl
Kohlrüben
Koriandergrün
Kreuzkümmel
Marokkanische Küche
Minze
Nahöstliche Küche
Oliven
Olivenöl
Paprikaschoten, besonders rot
Pesto
Petersilie, glattblättrig
Pfeffer, schwarz, weiß
Rosinen
Safran
Salz, Meersalz
Schalotten
Tomaten und Tomatensaft
Würste, Merguez
Zitrone: Saft, eingelegt, abgeriebene Schale
Zucchini
Zwiebeln

CRANBERRIES

Jahreszeit: Herbst–Mitte Winter
Geschmack: sauer
Gewicht: leicht–mittel
Intensität: stark
Techniken: kochen

Ahornsirup
Äpfel
Aprikosen
Backwaren
Birnen
Chilischoten, Jalapeño
Cognac
Frischkäse
Geflügel
Haferflocken
Haselnüsse
Honig
Huhn
Ingwer
Johannisbeeren
Kürbis
Likör, Orange (z. B. Grand Mar-
nier)
Limette, abgeriebene Schale
Mandeln
Nelken
Nüsse
ORANGE: abgeriebene Schale,
Saft
Pfeffer
Pflirsiche
Piment
Pistazien
Quitten
Rahm (Sahne)
Rosinen
Salz
Schokolade: dunkel, weiß
Schweinefleisch
Sternanis
Süßkartoffeln
Tangerine
Thymian
Truthahn
Vanille
Walnüsse
Wein, weiß
Ziegenkäse

Zimt

**ZITRONE: SAFT, abgeriebene
Schale**
ZUCKER: braun, weiß

CRÈME FRAÎCHE

Geschmack: sauer
Gewicht: mittel–schwer
Intensität: stark

Äpfel
Erdbeeren
Französische Küche
Früchte, frisch
Himbeeren
Karamell
Kartoffeln
Saucen
Zucker, braun

CURRYBLÄTTER

Geschmack: sauer, bitter
Gewicht: leicht
Intensität: fein–mäßig stark
Tipp: Gegen Ende des Kochvor-
gangs zugeben oder um ein
Gericht abzurunden.

Asiatische Küchen
Bockshornkleesamen
Brot, besonders indisches
(z. B. Naan)
Chilischoten
Currys, besonders indische
Erbsen
Fenchelsamen
Fisch
Fonds
Gemüse
Indische Küche
Ingwer
Kardamom
Knoblauch
Kokosnuss
Koriander
Koriandergrün
Kreuzkümmel
Kurkuma

Lamm
Linsen
Nelken
Paprika
Pfannengerührtes
Pfeffer
Piment
Reis
Schalentiere
Senfkörner
Suppen
Tamarinde
Zimt

CURRYPULVER UND -SAUCEN

Geschmack: bitter-süß, beißend
Gewicht: mittel–schwer
Intensität: mittel–stark
Tip: Zu Beginn des Kochvorgangs zugeben.

Butter
Cashewnüsse
Cayennepfeffer
Chilischoten, rot
Crème fraîche
Dill
Eier und Eiersalat
Eintöpfe, Fleisch
Fenchel
Fisch
Fonds: Huhn, Fisch
Gemüse
Huhn
Indische Küche
Ingwer
Kardamom
Kartoffeln
Käse
Knoblauch
Kokosnuss
Koriander
Koriandergrün
Kreuzkümmel
Kurkuma
Limette, Saft
Mayonnaise
Muskatblüte
Muskatnuss

Nelken
Öl, Pflanzen-
Paprika
Pfeffer: schwarz, rot
Pilze
Rahm (Sahne)
Rindfleisch
Safran
Salate (z. B. Huhn-, Eier-, Kartoffel-)
Salz
Saucen
Schalentiere
Sternanis
Suppen, besonders Fisch, Erbsen
Tamarinde
Thailändische Küche
Thunfisch
Tomaten
Zimt
Zitrone, abgeriebene Schale
Zitronengras
Zucchini
Zwiebeln

DAIKON (japanischer/ostasiatischer Riesenrettich)

Jahreszeit: Herbst–Winter
Geschmack: süß
Gewicht: leicht
Intensität: fein–mittel
Techniken: roh (z. B. in feinen Streifen), marinieren, dünsten, pfannenrühren, schmoren

Basilikum
Butter
Currypulver
Dill
Ente
Essig
Fisch
Frischkäse
Frühlingszwiebeln
Gurken
Honig
Ingwer
Karotten

Daikon lässt sich ausgezeichnet in Eintöpfen verwenden. Er ist milder, süßer und saugfähiger als Kohlrüben oder Rettich. Er verträgt sich gut mit schweren Aromen, wie Ente, Schweinefleisch oder Rindfleisch.

Käse, Feta
Kohl
Lachs
Liebstöckel
Majoran
Minze
Miso (Sojabohnenpaste)
Orange, Saft
Oregano
Petersilie
Rahm (Sahne)
Rindfleisch
Rote Bete (Rande)
Sauerrahm (saure Sahne)
Schnittlauch
Schweinefleisch
Sellerieknolle
Sesamöl
Sojasauce
Suppen
Tamari
Thunfisch
Thymian
Zitrone, Saft
Zucker
Zuckerschoten
Zwiebeln, besonders Frühlings-

DATTELN

Jahreszeit: Herbst–Winter
Geschmack: süß
Wirkung: kühlend
Gewicht: mittel–schwer
Intensität: mittel

Ahornsirup
Äpfel
Aprikosen
Armagnac

C

D

Gefüllte und mit Speck umwickelte **Datteln** sind bekannt. Probieren Sie mal als Variante, Datteln mit Chorizo zu füllen, sie mit Speck zu umwickeln und Chermoula (die marokkanische Gewürzpaste aus Paprika, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Knoblauch, Zitronensaft, Koriandergrün und Olivenöl) darüber oder dazu zu geben. Von Judy Rogers (Zuni Café, San Francisco) stammt das folgende süße Dattelgericht: Medjool-Datteln, gefüllt mit Ahorn-Mascarpone, bestreut mit gehackten Pistazien und Orangenblütenwasser. Das Orangenblütenwasser überrascht jeden zutiefst, da man es nicht sieht, aber schmeckt. Die Gäste schlecken sich hinterher die Finger ab, um herauszufinden, woher dieser Geschmack kam.

Backpflaumen
 Bananen
 Brandy
 Butter, ungesalzen
 Buttermilch
 Couscous
 Cranberries, getrocknet
 Crème fraîche
 Desserts
Eiscreme
 Feigen
Frischkäse
 Haferflocken
 Haselnüsse
 Honig
 Huhn
 Ingwer
 Johannisbeeren
Kaffee
 Karamell
KÄSE, besonders Brie, **Parmesan**, Pecorino, Roquefort
 Kirschen, getrocknet
 Kokosnuss
 Kuchen
 Lamm

Limette
 Macadamianüsse
Mandeln
 Marokkanische Küche
Mascarpone
 Nahöstliche Küche
Nüsse
ORANGE: abgeriebene Schale, Saft
 Orangenblütenwasser
 Pecannüsse
 Pfeffer, schwarz
Pistazien
 Quitten
Rahm (Sahne)
 Ricotta, Quark
 Rosinen
 Rosmarin
 Rum
 Schnittlauch
Schokolade, besonders dunkel oder weiß
 Speck
 Thymian
 Vanille
Walnüsse
 Wein: rot, süß
 Zimt
 Zitrone
Zucker: braun, weiß

Aromenkombinationen

Datteln + Karamell + Vanille + Walnüsse
 Datteln + Schokolade + Walnüsse
 Datteln + Rahm (Sahne) + Rum
 Datteln + Ahornsirup + Mascarpone + Pistazien
 Datteln + Orange + Walnüsse

DESSERTS

Tipps: Süße verleiht ein Gefühl von Sättigung, daher sollte man eine Mahlzeit mit etwas Süßem beenden. Auch süße Desserts sollten ausgewogen sein (bezüglich Säure, Salzgehalt usw.). Ein Dessertwein sollte immer süßer sein als die Nachspeise, zu der er gereicht wird.

DEUTSCHE KÜCHE

Anis
 Bier
 Brot, Roggenbrot
Dill: Samen, Kraut
 Essig
 Fisch
 Fleisch, besonders mit Früchten
 Ingwer
 Kalbfleisch
 Kartoffeln
Kümmel, ganz
 Lorbeerblatt
 Meerrettich
 Mohnsamen
 Muskatblüte
 Muskatnuss
 Paprika, mild
 Petersilie
 Pfeffer, weiß
 Piment
 Sauerbraten
 Sauerkraut
 Sauerrahm (saure Sahne)
 Schnittlauch
 Schweinefleisch
 Wacholderbeeren
 Würste
 Zimt
 Zucker

Aromenkombinationen

Kümmel + Paprika + Sauerrahm (saure Sahne)
 Kümmel + Sauerkraut
 Rahm (Sahne) + Meerrettich + Fisch oder Fleisch
 Rahm (Sahne) + Paprika + Mohnsamen
 Dill + Gurken
 Ingwer + Sauerbraten
 Wacholderbeeren + Wild
 Muskatblüte + Huhn
 Muskatnuss + Kartoffeln
 Zucker + Essig

DILL

Jahreszeit: Frühling–Herbst
Geschmack: sauer, süß

Gewicht: leicht, zartblättrig
Intensität: mäßig stark
Tipp: Immer frischen Dill verwenden. Dill nicht mitkochen.

Aubergine
Avocados
Basilikum
Blumenkohl
Bohnen, besonders grün, Fave
Brokkoli
Brot, besonders Roggen-
Crème fraîche
Deutsche Küche

EIER UND EIERSPEISEN

(z. B. Omeletts)

Erbsen
Europäische Küche
FISCH, besonders ganz

Fleisch (z. B. Lamm)
Forelle
Frischkäse
Garnelen
Geflügel

Gemüse
Griechische Küche

GURKEN

Heilbutt
Huhn

Jakobsmuscheln

JOGHURT UND JOGHURT-

SAUCEN

Kalbfleisch
Kapern

Karotten

KARTOFFEL UND KARTOFFEL-

FELSALAT

Käse: weich, Hütten-, Ziegen-
Knoblauch

Kohl

Dill verleiht einem Gericht Frische und Klarheit. Klassisch ist er zu Fischgerichten, besonders im Winter, aber auch Gerichte wie Gulasch mit Nudeln, können sowohl mit Schnittlauch als auch mit Dill bestreut werden, um ihnen einen frischen Kräutergeschmack zu verleihen.

Koriander
Koriandergrün
Kürbis
Lachs
Lachs, **gebeizt** (unverzichtbare Zutat)

Languste
Liebstöckel
Mais
Mediterrane Küche
Meerrettich
Minze

MIXED PICKLES (unverzichtbare Zutat)

Nahöstliche Küche
Nordamerikanische Küche
Paprika
Pastinaken

Petersilie
Pilze
Rahm- (Sahne-)saucen

Räucherlachs
Reis, besonders Pilaw
Rindfleisch

Rote Bete (Rande)

Russische Küche
Salate und Salatdressings

Saucen
Sauerrahm (saure Sahne) und Saucen damit

Schalentiere
Schnittlauch

Seezunge
Sellerieknolle

Senf
Skandinavische Küche

Spargel
Spinat
Suppen, besonders Kartoffelsuppe

TOMATEN UND TOMATEN-

SAFT

Türkische Küche
Zitronenmelisse
Zitronenthymian
Zucchini
Zwiebeln

Aromenkombinationen

Dill + Koriandergrün + Minze
Dill + Gurke + Lachs

EIER UND EIERGERICHTE

ALLGEMEIN

Geschmack: süß, zusammenziehend

Wirkung: erhitzend

Gewicht: leicht–mittel

Intensität: fein

Techniken: kochen (weich, hart), pochieren, Rührei, braten, backen (Frittata, Quiche usw.)

Basilikum

Brot
Butter
Chorizo
Crème fraîche

Dill
Estragon
Frischkäse
Frühlingszwiebeln

Ginkgonüsse

Kapern

Kartoffeln

Käse: Feta, Gruyère, Havarti, Mozzarella, Parmesan, Comté, Emmentaler, Roquefort

Kaviar

Kerbel

Knoblauch

Kräuter, besonders Fines Herbes (Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Estragon)

Lachs, geräuchert

Lauch

Majoran

Olivenöl

Paprikaschoten, besonders grün

Petersilie, glattblättrig

Pfeffer: schwarz und weiß

Pilze

Rahm (Sahne)

Salz, Meersalz

Sauerampfer

Schalotten

Schinken, Roh-, Serrano-, Koch-

Schnittlauch

Spargel

Speck und Pancetta

Spinat

Thymian

D

E

Tomaten
Trüffel
Zwiebeln

Zu vermeiden

Cranberries

Aromenkombinationen

Eier + Speck + Käse + Zwiebeln
Eier + Speck + Crème fraîche +
Zwiebeln (Elsass)
Eier + Rote Bete + geräucherter
Weißfisch
Eier + Käse + Pilze + Thymian
Eier + Grünkohl + Pinkel (Hafer-
mehlwurst, Berlin)
Eier + Mozzarella + Tomaten
(Römisch)
Eier + Pilze + Rotwein (Bordelais)
Eier + Kartoffeln + Würste

EIER, FRITTATA

Artischocken

Basilikum

Italienische Küche

Käse: Feta, Gruyère, Havarti,
Mozzarella, Parmesan

Kräuter

Paprikaschoten

Pfeffer, schwarz

Pilze

Zusammen mit einer Suppe oder einem Salat ist eine **Frittata** eine vollwertige Mahlzeit. Die Frittata gleicht in ihrer Vielseitigkeit dem Risotto; man kann sich bei beiden schwindlig kombinieren und nahezu jede andere Zutat daruntermischen. Ideal mit Gemüse wie Spargel, Artischocken, Pilzen, Zwiebeln, Zucchini – alles passt dazu. Und zu jeglicher Gemüsekombination empfehlen sich frische Kräuter und Käse. Was sich als Zutat weniger empfiehlt, ist Fleisch, da die Eier schon ausreichend Protein enthalten; auch eingelegtes Gemüse passt weniger gut.

Rucola
Salz
Sardellen
Schalotten
Schnittlauch
Spargel
Speck und Pancetta
Thymian
Tomaten
Würste
Zucchini
Zwiebeln

EIER, HARTGEKOCHT

Techniken: hacken, halbieren,
trennen, in Scheiben schneiden,
Eigelb scharf würzen

Basilikum
Béchamelsauce
Butter, ungesalzen
Cayennepfeffer
Chilischoten, Jalapeño
Curry
Dill
Estragon
Frühlingszwiebeln
Ingwer, eingelegt
Knoblauch
Koriandergrün
Lachs
Lauch
Mandeln
Mayonnaise
Minze
Olivenöl
Paprika
Petersilie, glattblättrig
Pfeffer, schwarz
Rahm (Sahne)
Salz
Sauerrahm (saure Sahne)
Schalotten
Schnittlauch
Senf: Dijon-, Pulver
Tabascosauce
Tomaten

ENDIVIE

Jahreszeit: Winter–Frühling

Geschmack: bitter, süß

Gewicht: leicht

Intensität: fein–mittel

Techniken: roh, schmoren, glasieren, braten, grillen

Äpfel

Avocado

Basilikum

Birnen

Bockshornklee

Brunnenkresse

Butter, ungesalzen

Chiliflocken

Crème fraîche

Erdnüsse

ESSIG: Rotwein-, Balsamico-,
Himbeer-, Sherry-

Estragon

Fenchelsamen

Fisch, geräuchert, besonders Lachs
oder Forelle

Fonds: Huhn, Fisch, Kalb

Französische Küche

Frischkäse

Friséesalat

Garnelen

Granatapfel

Grapefruit

Honig

Huhn

Ingwer

Kapern

Kardamom, grün

KÄSE: Blauschimmel, Gorgonzola, Gruyère, Parmesan, Roquefort, Ziege, Asiago, Kräuterkäse

Kerbel

Knoblauch

Koriander

Krebs

Kreuzkümmel

Lauch

Lorbeerblatt

Mandeln

Mayonnaise

Meeresfrüchte

Die **Endivie** wird oft wegen ihres bitteren Geschmacks gemieden, doch ein guter Koch kombiniert sie mit einem süßen Dressing.

Meerrettich

Nüsse

ÖL: OLIVEN-, Erdnuss-, Leinsamen-, Pflanzen-, Traubenkern-

Olivens, schwarz

Orange: Frucht, Saft

Pecannüsse

Petersilie, glattblättrig

Pfeffer: schwarz, weiß

Pilze

Pistazien

Radicchio

Rahm (Sahne)

Rosmarin

Rote Bete (Rande)

Rucola

Salate

Salz, Meersalz

Sardellen

Sauerrahm (saure Sahne)

Schalotten

Schnittlauch

Sellerie

Senf: Dijon-, grobkörnig, Pulver, Körner

Speck und Pancetta

Thymian

Tomaten

Vinaigrette mit Senf

WALNÜSSE

Wild

Zimt

Zitrone, Saft

Zucker: braun, weiß

Aromenkombinationen

Endivie + Rucola + Radicchio

Endivie + Käse + Pilze

ENDIVIE, KRAUSE siehe Salat, Frisée

ENGLISCHE CREME

(Eiercreme, Vanillecreme)

Gewicht: mittel–schwer

Intensität: fein

Ahornsirup

Ananas

Äpfel

Aprikosen

Backpflaumen

Bananen

Beeren

Birnen

Erdbeeren

Haselnüsse

Himbeeren

Ingwer

Kaffee

Kaki

Karamell

Kirschen

Kokosnuss

Kürbis

Liköre: Nuss-, Orangen-

Mandeln

Mango

Muskatnuss

Orange

Passionsfrüchte

Pflaumen

Quitten

Rhabarber

Rosinen

Schokolade, besonders dunkel oder weiß

Süßkartoffeln

Tee

Thymian

Vanille

Walnüsse

Wein, süß

Zimt

Zitrone

ENGLISCHE KÜCHE

Erbsen

Fisch (Fish and Chips)

Haferflocken

Hammel

Käse: Cheddar, Stilton

Konfitüren und Marmeladen

Lamm

Puddings (z. B. Yorkshire)

Rahm (Sahne)

Roastbeef

Scones

Tee

Tee-Sandwiches (belegte Brötchen)

Wild

Worcestershire-Sauce

ENTE

Jahreszeit: Herbst

Gewicht: schwer

Intensität: mittel–stark

Techniken: pfannenrühren, sautieren, braten, schmoren (besonders Keulen), grillen (besonders Brust)

ÄPFEL, besonders Granny Smith

Aprikosen (Sauce)

Artischocken

Backpflaumen

Basilikum

Birnen

Bohnen, Fave

Brunnenkresse

Butter, ungesalzen

Chicorée

Chiliflocken

Chilimark

Chilischoten: Ancho, Jalapeño

Chinakohl

Chinesische Küche

Currypaste, besonders thailändische grüne

Currypulver, besonders Madras-Datteln

Emmer

Entenfett

Erbsen

ESSIG: Balsamico-, Champagner-, Himbeer-, Reis-, Rotwein-, Sherry-, weiß

Esskastanien

Estragon, frisch

Feigen

Ente verträgt sich besonders gut mit Früchten. Daniel Humm serviert in seinem »Eleven Madison Park« (New York) ein Entengericht mit Bitterorangen. Das Fruchtfleisch und ein bisschen von der leicht säuerlichen und bitteren abgeriebenen Schale wird püriert. Dazu gibt es Fenchel, der in Butter mit etwas Sternanis gegart wurde.

Ein weiterer Vorschlag: Entenbrust mit einer Sauce aus Pinot Noir, Brombeeren und Ingwer. Wenn man es sich zuhause etwas einfacher machen will, sautiert man die Ente, gibt viel frischen Ingwer, Schalotten und ein paar Esslöffel Johannisbeermarmelade dazu und, um die Süße abzumildern, etwas Champagneressig.

Fenchel
Fenchelsamen
Fischsauce, Thai-
Foie gras
FONDS: Huhn, Ente, Wild, Fleisch, Truthahn
Frühlingszwiebeln
Füllung
Fünf-Gewürze-Pulver
Gemüse, Wurzelgemüse
Granatapfel
Gurken
Heidelbeeren
Himbeeren
Hoisinsauce
Honig, besonders Lavendel
INGWER
Johannisbeeren, schwarz oder rot:
Frucht, Marmeladen
Kaffirlimettenblätter
Kardamom
Karotten
Kartoffeln
Käse: Asiago, Parmesan, Pecorino
Kerbel
KIRSCHEN: normal, sonnengetrocknet

KNOBLAUCH
Kohl: grün, rot
KOHLRÜBEN
Kokosmilch
Koriander
Koriandergrün
Kreuzkümmel
Kümmel, ganz
Kumquats
Kürbis, Butternuss-
Kurkuma
Lauch
Lavendel
Likör: Orangen- (z. B. Grand Mar-nier), Pfirsich-
Limette, Saft
Linsen
Lorbeerblatt
Majoran
Mangos
Mediterrane Küche
Meerrettich
Minze
Mohnsamen
Morcheln
Muskatnuss
Nelken
Nüsse, Macadamia
ÖL: Oliven-, Erdnuss-, Pflanzen-, Raps-, Sesam-, Traubenkern-
Oliven, besonders grün
ORANGE: abgeriebene Schale, Saft
Pancetta
Pasta
Petersilie, glattblättrig
PFEFFER: schwarz, grün, rosa, weiß
Pfirsiche
Pflaumen: Frucht, Sauce
PILZE, BESONDERS WILD-
WACHSEND (besonders Steinpilze oder Shiitake)
Piment
Portwein
Reis, besonders Basmati, wild
Ricotta, Quark
Risotto
Rosmarin
Röstgemüse (Karotte, Sellerie, Zwiebel)

Rucola
Sake
Salbei
SALZ: Fleur de Sel, Meersalz
Sauerkraut
Schalotten
Schnittlauch
Schokolade/Kakao
Sellerie
Sellerieknolle
Senf, Dijon-
Sesamsamen: schwarz, weiß
Sherry
SOJASAUCE
Speck
Spinat
Sternanis
Süßkartoffeln
Tabascosauce
Tamarinde
Teriyakisauce
Thailändische Küche
Thymian, frisch
Tomaten: Mark, Püree, roh
Verjus
Wacholderbeeren
Wasserkastanien
WEIN, trocken rot (z. B. Cabernet Sauvignon, Merlot), trocken weiß (z. B. Riesling), Portwein, Reiswein, Süßwein (Madeira, Muskat)
Wermut
Zimt
ZITRONE, SAFT, eingelegt
Zitronengras
Zitrusfrüchte
ZUCKER: braun, weiß
ZWIEBELN, besonders Früh-
lings-, süß

Aromenkombinationen
Ente + Mandeln + Aprikosen
Ente + Mandeln + Honig
Ente + Äpfel + Sellerieknolle + Haselnüsse
Ente + Äpfel + Pastinaken (und/oder Wurzelgemüse)
Ente + Aprikosen + Kirschen + Basmatireis

Ente + Rucola + Linsen
Ente + Rucola + Vinaigrette + Walnüsse
Ente + Speck + Ingwer + Spinat
Ente + Brombeeren + Ingwer + Pinot Noir
Ente + Kohl + Pilze
Ente + Kirschen + Essig
Ente + Zimt + Honig + Orange + Sternanis
Ente + Nelken + Knoblauch + Orange + Backpflaumen + Rotwein
Ente + Datteln + Kohlrüben
Ente + Fave + Pecorino
Ente + Knoblauch + Ingwer + Minze
Ente + Ingwer + Honig + Sojasauce
Ente + Ingwer + Kumquats + schwarzer Pfeffer + Sternanis
Ente + grüner Pfeffer + Süßkartoffeln
Ente + Honig + Lavendel
Ente + Zitrone + Pflaumen
Ente + Linsen + Zwiebeln + Balsamico
Ente + Orange + Frühlingszwiebeln
Ente + Pastinaken + Kohlrüben

ENTENCONFIT

Brunnenkresse
Essig, Rotwein-
Fond, Huhn
Friséesalat
Knoblauch
Linsen, grün
Öl: Haselnuss-, Walnuss-
Petersilie, glattblättrig
Pfeffer, weiß
Pilze, wildwachsend
Roquefort
Rote Bete (Rande)
Salz
Schalotten
Senf, Dijon-
Zwiebeln

EPAZOTE (mexikanisch, Wohlriechender Gänsefuß)

Geschmack: bitter
Gewicht: leicht–mittel
Intensität: mittel–stark

Bohnen, besonders schwarz

Chilischoten
Chorizo
Fisch
Gemüse, grün
Hülsenfrüchte
Karibische Küche
Knoblauch
Koriandergrün
Kreuzkümmel
Kürbis
Lateinamerikanische Küchen
Limette
Mais
Mexikanische Küche
Molesaucen
Nelken
Oregano
Paprika
Paprikaschoten
Pfeffer
Pilze
Reis
Salsas
Schalentiere
Schweinefleisch
Suppen
Tomatillos
Zentralamerikanische Küche
Ziege
Zwiebeln

ERBSEN ALLGEMEIN (siehe auch Zuckerschoten)

Jahreszeit: Ende Frühling–Sommer
Geschmack: süß
Gewicht: leicht–mittel
Intensität: fein–mittel
Techniken: dämpfen, kochen, schmoren, sautieren

BASILIKUM

Bohnenkraut, Winter

Bouquet garni
Brunnenkresse
BUTTER, ungesalzen
Cayennepfeffer
Chilischoten: getrocknet rot, frisch grün
Crème fraîche
Currypulver
Dill
Essig, Champagner-
Estragon
Fave
Fisch
Fonds: Huhn, Gemüse
Französische Küche
Frühlingszwiebeln
Garam Masala
Garnelen
Geflügel
Honig
Huhn
Hummer
Ingwer
Italienische Küche
Jakobsmuscheln
Joghurt
Kardamom
KAROTTEN und Karottensaft
Kartoffeln
Käse, besonders Parmesan
Kerbel
Knoblauch
Kopfsalat
Koriander
Koriandergrün (z. B. indische Küche)
Krebs
Kreuzkümmel
Kurkuma
Lauch
Limette, Saft
Lorbeerblatt
Majoran
Mascarpone
MINZE
Nelken
Öl: Erdnuss-, Oliven-
Pancetta
Pasta
Petersilie, glattblättrig

Pfeffer: schwarz, weiß

Pilze, besonders Morcheln

RAHM (SAHNE), CRÈME DOUBLE

Ricotta

Risotto

Rohschinken

Rosmarin

Rucola

Salbei

Salz, Meersalz

Sauerampfer

Schalotten

Schinken und Eisbein

Schnittlauch

Schweinefleisch

Sellerie

Spanische Küche, besonders im
Süden

Spargel

Speck

Spinat

Thymian

Tomaten

Vinaigrette

Wein, trocken weiß

Zimt

Zitrone, Saft

Zucker

Zuckerschoten

Zwiebeln: Frühlings-, Perl-, rot,
weiß

Aromenkombinationen

Erbsen + Speck + Rahm

(Sahne) + Schalotten

Erbsen + Basilikum + Kartoffeln

Erbsen + Sellerie + Olivenöl +

Zwiebeln + Hühnerfond +

Zucker

Erbsen + Eiercreme/Eierstich +

Parmesan

Erbsen + Hummer + Pasta

Erbsen + Majoran + Mascarpone +

Parmesan

Erbsen + Minze + Morcheln

Erbsen + Pilze + Ricotta

Erbsen + Zwiebeln + Pancetta +

Salbei

ERDBEEREN

Jahreszeit: Spätfrühling–Sommer

Geschmack: süß-sauer

Gewicht: leicht

Intensität: mittel

Techniken: roh, sautieren

Tips: Die Zugabe von Zucker
verstärkt das Erdbeeraroma,
ebenso wie die Zugabe von
Säure, zum Beispiel Zitrusaft
oder Essig.

Ahornsirup

Amaretto

Ananas

Aprikosen, püriert

Bananen

Beeren

Biskuit

Boysenbeeren

Brandy

Brombeeren

Buttermilch

Champagner

Chartreuse

Cognac

Crème de Cassis

Crème fraîche

EISCREME

Englische Creme (Vanillecreme)

Erdnüsse

***ESSIG, BALSAMICO-,**

BESONDERS GEREIFT

Frischkäse

Gelatine (für Konsistenz)

Granatäpfel

Grapefruit

Grappa

Guaven

Haferflocken

Haselnüsse

Heidelbeeren

HIMBEEREN

Holundersirup

Honig

Ingwer

Joghurt

Karamell

Kardamom

Käse (z. B. Queso de los Beyos)

KIRSCHWASSER

Koriander

Kumquats

Liköre, Beeren- oder Orangen-

(z. B. **GRAND MARNIER**,
Curaçao, Cointreau, Framboise)

Limette: abgeriebene Schale,
Saft

Mandeln

Mangos

Mascarpone

Melone

Minze (Garnitur)

Mürbteig: Gebäck, Kuchen

Muskatnuss

Nelken

Nespoli (japanische Wollmispel)

ORANGE: abgeriebene Schale,
Saft

Papaya

Passionsfrucht

Pecannüsse

Pfeffer, schwarz

Pfirsiche

Pflaumen

Pies

Pinienkerne

Pistazien

Portwein

***RAHM (SAHNE)**

***RHABARBER**

Ricotta, Quark

Rum

Sake

SAUERRAHM (SAURE

SAHNE)

Schokolade: dunkel, weiß

Sherry

Stachelbeeren

Tartes

Trauben

VANILLE

Walnüsse

WEIN: ROT ODER ROSÉ

(z. B. **Beaujolais**, Cabernet

Sauvignon), **süß weiß**

(z. B. Moscato d'Asti, Muskat,

Riesling, Sauternes, Vin Santo)

Zabaglione

Zimt

Eine winzige Spur Vanille macht **Erdbeeren** erst so richtig lecker. Es darf nur ganz wenig sein, denn man will ja kein Vanille-Erdbeer-Dessert; man möchte ein Erdbeerdessert mit einem Hauch Vanille, der beinahe unbemerkt bleibt.

Erdbeeren vertragen sich sehr gut mit Cabernet Sauvignon, und schwarzer Pfeffer verleiht der Kombination den ultimativen Kick.

Aus Beeren, die nicht ganz perfekt sind, lässt sich mit etwas Einfallsreichtum durchaus noch etwas Gutes zaubern. Wenn die ersten Erdbeeren im Frühjahr noch nicht so geschmackvoll sind, kann man sie im Ofen mit Rotwein, Balsamico, Zucker, Maissirup und Wasser garen; sie werden so wunderbar marmeladig.

Erdbeeren verströmen einen Hauch Rosenduft, der durch Rosen-Geranien noch verstärkt wird.

ZITRONE: abgeriebene Schale, Saft

Zitronenverbene

***ZUCKER:** braun, weiß

Zu vermeiden

Salz

Aromenkombinationen

Erdbeeren + Mandeln + Rahm (Sahne)

Erdbeeren + Mandeln + Olivenöl + Balsamico

Erdbeeren + Mandeln + Rhabarber

Erdbeeren + Balsamico + schwarzer Pfeffer

Erdbeeren + schwarzer Pfeffer + Ricotta + Rotwein

Erdbeeren + Champagner + Grand Marnier

Erdbeeren + Rhabarber + Zucker

ERDNÜSSE und ERDNUSSBUTTER

(siehe auch Nüsse allgemein)

Geschmack: süß, zusammenziehend

Wirkung: erhitzend

Gewicht: mittel–schwer

Intensität: mittel–stark

Afrikanische Küche

Äpfel

BANANEN

Basilikum

Birnen

Burmesische Küche

Butter

Cayennepfeffer

Chilischoten (z. B. Jalapeño)

Chinesische Küche

Currypaste, Thai-, rot

Currypulver

Currys

Desserts

Erdbeeren

Essig, Rotwein-

Estragon

Fischsauce, Thai-

Garnelen

Haferflocken

Himbeeren

Honig

Huhn

Indonesische Küche

Kaffee

Karamell

Knoblauch

Kokosnuss und Kokosmilch

Koriandergrün

Küche des amerikanischen Südens

Kurkuma

Limette, Saft

Molesaucen

Nudeln

Öl: Oliven-, Erdnuss-, Pflanzen-

Paprikaschoten

Pfannengerührtes

Rice Krispies

Rindfleisch

Rosinen

Salate

Salz

Saucen

SCHOKOLADE, BESONDERS

DUNKEL, MILCH

Schweinefleisch

Sojasauce

Thailändische Küche

Tomaten

Traubengelee

Vanille

Vietnamesische Küche

Zitrone, Saft

Zucker: braun, weiß

Zwiebeln

ERDNUSSÖL siehe Öl, Erdnuss-

ESCARIOL (Winterendivie, glattblättrige Endivie)

Jahreszeit: ganzjährig

Geschmack: bitter

Gewicht: mittel

Intensität: mittel–stark

Techniken: schmoren, braten, grillen

Bohnen

Butter

Chiliflocken

Chilischoten, getrocknet rot

Essig, Rot- oder Weißwein-

Fisch

Fond, Huhn

Geflügel

Haselnüsse

Käse: Fontina, Gruyère, Mozzarella, Parmesan, Roquefort

Erdnüsse sind nicht so vielseitig verwendbar wie andere Nüsse. Sie haben ein kräftiges Aroma und einen typischen Geschmack. Milchschokolade und Erdnüsse vertragen sich sehr gut. Erdnüsse passen auch zu Bananen, vor allem wenn man die Banane mit Schokolade überzieht, sie dann in Erdnüssen wälzt und tiefgefriert.

Die Blätter der **Winterendivie** sind bitter und fest. Man kann sie mit Olivenöl und Rotweinessig anmachen, einen kräftigen Käse (wie Cheddar oder Gruyère) dazu-geben, und Äpfel, die ihm eine knackige erfrischende Note verleihen.

Knoblauch

Kreuzkümmel

Mandeln

Oliven, schwarz

Olivenöl

Paprika, mild

Petersilie

Pfeffer: schwarz, weiß

Rahm (Sahne)

Rindfleisch

Salz

Sardellen

Schalotten

Schweinefleisch

Suppen, besonders Bohnensuppe

Tomaten (z. B. Kirsch)

Zitrone

Zwiebeln

Aromenkombinationen

Escariol + Äpfel + Cheddar

Escariol + Olivenöl + Schalotten

ESSIG, APFEL-, APFELWEIN-

Geschmack: sauer

Gewicht: leicht

Intensität: fein–mittel

Amerikanische Küche

Äpfel

Birnen

Erbsen

Früchte, besonders in Salaten

Geräucherter Fisch

Geräuchertes Fleisch

Ingwer

Körner

Kräuter

Krautsalat

Öl

Salate und Salatdressings

Saucen

Schweinefleisch

Zucker

Aromenkombinationen

Apfelessig + Ingwer + Zucker

ESSIG, BALSAMICO-

Geschmack: sauer, süß

Gewicht: mittel–schwer

Intensität: mittel–stark

Tipps: Zu verwenden, wenn ein süßer, wenig säurehaltiger Essig gewünscht ist. Am Ende des Kochvorgangs zufügen (auf keinen Fall kochen!) oder zum Abschmecken eines Gerichts verwenden.

Aprikosen

Auberginen

Basilikum

Beeren, besonders Erdbeeren

Bohnen, grün

Braune Butter

Brunnenkresse

Chicorée

Endivie

***ERDBEEREN**

Essig: Rotwein-, Sherry- (vermischte Essigsorten)

Fisch, besonders weiß

Fleisch

Gemüsesorten

Grün-/Blattgemüse/-salate

Grillgerichte

Haselnussöl

Himbeeren

Honig

Huhn

Italienische Küche

Käse, Parmesan

Kirschen

Kohl

Marinaden

Obst

Öl

Paprikaschoten: grün, rot

Pfeffer, schwarz

Radicchio

Rucola

SALATE UND SALATDRESSINGS

Senf: besonders Dijon-, Körner, Pulver

Sesamöl

Steak

***TOMATEN**

Trüffelöl, weiß

Vinaigrette

Walnussöl

Zwiebeln

Aromenkombinationen

Balsamico + braune Butter + Fisch

Weißer Balsamico + grobkörniger Senf

ESSIG, BANYULS-

Geschmack: sauer-süß

Gewicht: leicht

Intensität: fein–mittel

Tipps: Kann Rotweinessig ersetzen. Zum Ablöschen verwenden.

Birnen

Ente

Fisch

Fleisch

Das Aroma der jeweiligen Zutat lässt sich verstärken, indem man die entsprechende **Essigsorte** dazu verwendet: zu Gurken ein paar Tropfen Gurkenessig, zu Himbeeren einen Himbeeressig und zu Tomaten einen Tomatenessig.

Balsamico verträgt sich hervorragend mit Obst, besonders gut mit Erdbeeren, wie die Italiener sie essen.

Weißer Balsamico besitzt Fruchtigkeit, einen Hauch von Süße und einen dezenten Säuregehalt.

Banyuls-Essig eignet sich vorzüglich, um Gerichte abzurunden. Ein kross gebratener, halb roh servierter Fisch erhält zuletzt noch einen Spritzer Banyuls. Ebenso gut eignet sich Banyuls zum Abschmecken von Geflügel wie etwa Wachteln.

Foie gras
Gemüsesorten
Honig
Jakobsmuscheln
Käse: Blauschimmel, Parmesan
Kopfsalat
Lachs, weiß
Marinaden
Nüsse
Öl: Haselnuss-, Walnuss-, Oliven-
Pfeffer, schwarz
Pilze
Rahm (Sahne)
Rote Bete (Rande)
Salate und Salatdressings
Salz
Saucen
Schalentiere
Tomaten
Wachteln
Walnüsse

Aromenkombinationen

Banyuls-Essig + Blauschimmel-
käse + Blattsalat + Birnen + Wal-
nüsse

ESSIG, CABERNET-SAUVIGNON-

Cabernet-Essig eignet sich gut zum Abrunden von Fleischgerichten. Gibt man ihn zu Beginn des Kochvorgangs zu, verkocht er, da er leicht flüchtig ist.

ESSIG, CHAMPAGNER-

Geschmack: sauer
Gewicht: leicht
Intensität: fein–mittel

Tipp: Champagneressig ist von allen Essigsorten der edelste und feinste.

Artischocken
Avocados
Blattsalate, zart (z. B. Jungsalat,
Kopfsalat)
Erdbeeren
Fenchel
Fisch
Gemüsesorten
Gerichte mit besonders feinem
Aroma
Himbeeren
Kartoffeln
Lauch
Öle: Nuss-, Oliven-, Trüffel-
Salate
Schalentiere

Man kann das Aroma eines Sorbets akzentuieren, indem man die genau passende Säure als Gegenpol wählt. Zitronensaft ist sehr intensiv. Er vermag zwar Süße auszugleichen, übertönt aber auch gerne den Geschmack der Speisen und ergibt dann einfach ein Zitronensorbet. Bei manchen Sorbets ist **Champagneressig** zu bevorzugen. Er ist leicht und einfach zu handhaben. Essig verfügt über einen stärkeren Fruchtsäuregehalt, daher kann man sparsamer damit umgehen und die Frucht des Desserts (zum Beispiel in einem Mango- oder Himbeersorbet) mehr in den Vordergrund rücken. Da er aus Trauben gemacht wird, die ja auch Beeren sind, ist er auch wie geschaffen für Beeren-desserts – Beeren zu Beeren.

ESSIG, CHARDONNAY-

Chardonnay-Essig besitzt eine süße Säure, daher braucht man zum Einlegen von Zutaten dem Sud keinen zusätzlichen Zucker zuzugeben.

ESSIG, EISWEIN-

Geschmack: sauer, süß

Gewicht: leicht

Intensität: fein–mittel (bei ca. 5 % Säuregehalt)

Austern
Beeren
Erdbeeren
FOIE GRAS, BESONDERS
TERRINE
Gemüse
Hummer
Jakobsmuscheln
Meeresfrüchte
Obst
Öl: Traubenkern-
Pfirsiche
Salate
Saucen
Sorbets
Zwiebeln

Eisweinessig ist der König unter den Weinessigen. Er wird aus Trauben gewonnen, die gefroren geerntet und gepresst werden, ehe aus ihnen Essig gemacht wird. Es mangelt ihm nicht an Säure, doch er ist dickflüssiger, süßer und herber. Er passt hervorragend zu Foie gras.

ESSIG, ESTRAGON- (Essig mit Kräuteraroma)

Geschmack: sauer

Gewicht: leicht

Intensität: mittel–stark

Endivie
Kopfsalat, Eisberg-, Romana-
Öl, mild (z. B. Erdnuss-)
Olivenöl

Vincotto wird auf ähnliche Weise wie Balsamico hergestellt und besitzt sowohl Sirupsüße als auch eine Essignote. Er ist sehr dickflüssig und eignet sich sehr gut, um über Obst oder Käse geträufelt zu werden.

ESSIG, MALZ-

Geschmack: sauer

Gewicht: leicht

Intensität: stark, mit mäßigem Säuregehalt

Tipp: Mit Bedacht über Speisen träufeln.

Dressings

Fisch, gebraten

Mixed Pickles

Öl: Erdnuss-, Haselnuss-, Oliven-

Zu vermeiden

Saucen

ESSIG, OBST-

Geschmack: sauer, süß

Gewicht: leicht

Intensität: fein–mittel

Avocados

Birnen

Fleisch, weiß

Huhn

Obstsalate

Öle, besonders Erdnuss-, Haselnuss-, Nuss-

Salate und Salatdressings

Truthahn

Walnussöl

Zu vermeiden

Eier

Käse

ESSIG, REIS-

Geschmack: sauer, süß

Gewicht: leicht

Intensität: fein, mit niedrigem Säuregehalt

Rotweinessig gehört in den verlässlichen Grundstock zu kalten Speisen. Er eignet sich für Dressings und Marinaden.

Asiatische Küche

Frühlingszwiebeln

Gurken

Honig

Ingwer

Japanische Küche

Koriander

Koriandergrün

Lachs

Mirin (japanischer süßer Reiswein)

Nudeln

Obst, besonders Salate

Öle: Erdnuss-, Sesam-

Pfeffer: schwarz, rosa

Reis (z. B. für Sushi)

Salate

Sesamsamen

Sojasauce

Sternanis

Suppen, besonders cremige, Kartoffel-

Wasabi

Zitrone

ESSIG, ROTWEIN-

Geschmack: sauer

Gewicht: leicht–mittel

Intensität: stark, mit hohem Säuregehalt

Tipp: Rotweinessig hält kräftigeren Gewürzen und kräftigeren Kräutern stand.

Blattsalate, dickblättrig

Bohnen, grün

Fleisch, rot

Grillgerichte

Grünkohl

Herzhaftes

Huhn

Kalte Gerichte

Kirschen

Löwenzahnblätter

Mangold

Marinaden

Öle: Nuss-, Oliven-

Pilze

Salate und Salatdressings

Saucen

Senf

Spinat

Tomaten

Vinaigrette

Zimt

ESSIG, SHERRY-

Geschmack: sauer, süß

Gewicht: leicht

Intensität: mittel

Äpfel

Birnen

Bohnen

Ente

Feigen

Fisch

Fleischgerichte

Gazpacho

Gemüse

Grün-/Blattgemüse, besonders bitter

Gurken

Huhn

Nüsse

Öle: Nuss-, Walnuss-

Orange

Pancetta

Radicchio

Salatdressings

Salate, besonders mit Äpfeln, Nüssen, Birnen

Saucen

Schwere Gerichte

Senf, grobkörnig

Spanische Küche

Spargel

Tomaten

Tortilla, spanisch

Zwiebeln

ESSIG, VINCOTTO (aus eingedicktem Traubenmost)

Geschmack: sauer-süß

Gewicht: mittel–schwer

Intensität: mittel–stark

Birnen

Desserts

In dem Augenblick, in dem **Sherry-essig** einem Gericht zugegeben wird, beginnt die Musik zu spielen. Es ist nicht nur sein Aroma, sondern auch sein Duft. Er bringt die Dinge zum Knistern, und das nicht nur beim Salat. Er ist der Funke, der aus der Gazpacho die einzigartige Suppe macht, die sie ist. Er ist der Funke, der aus einem einfachen Linseneintopf etwas völlig Neues macht. Man gibt nur zum Schluss einen Hauch davon dazu. Einen Versuch wert: ein Sorbet aus Sherry-essig, bei dem man in die pikante oder die süße Richtung gehen kann. Auf Orangenspalten serviert, mit etwas Olivenöl, einer Sardelle und ein paar schwarzen Oliven, wird daraus ein Salat. Orangen mit etwas Honig, Manchego und dem Sherry-essigsorbet darauf, und schon haben Sie eine süße Nachspeise.

Die Variationsbreite bei Sherryessig reicht von leicht bis schwer, und er schmeckt auf fast allen Gemüsen, doch besonders auf Spargel und Gurken.

- Feigen
- Fenchel
- Fleisch, besonders gegrillt, gebraten
- Italienische Küche**
- Joghurt
- Käse, Burrata** (mozzarellaähnlicher Kuhmilchkäse)
- Mandeln
- Obst**
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Salate und Salatdressings
- Speck

ESSIG, WEISSWEIN-

- Geschmack:** sauer
- Gewicht:** leicht
- Intensität:** fein–mittel

Tipp: Kann, falls nötig, Champagneressig ersetzen.

- Artischocken
- Avocados
- Fenchel
- Fisch
- Gerichte mit besonders feinem Aroma
- Kartoffeln
- Lauch
- Öle: Leinsamen-, Oliven- (extra vergine), Sonnenblumen-
- Schalentiere

ESSKASTANIEN

- Jahreszeit:** Herbst–Winter
- Geschmack:** süß
- Gewicht:** mittel–schwer
- Techniken:** roh, kochen, rösten, kandieren, pürieren

- Ahornsirup
- ÄPFEL: FRUCHT, SAFT, WEIN**
- Armagnac
- Backpflaumen
- Birnen
- Brandy
- Butter, ungesalzen**
- Cognac
- Crème fraîche
- Desserts
- Eintöpfe
- Ente
- Feigen
- Fenchel**
- Fenchelsamen**
- Fleisch
- FOND, HUHN**
- Füllung (z. B. für Geflügel)**
- Geflügel (z. B. Huhn, Truthahn)
- Himbeeren
- Honig, besonders Kastanien-Huhn (Beilage)**
- Ingwer
- Italienische Küche
- Kaffee
- Karamell
- Kardamom

- Linsen
- Lorbeerblatt
- Mascarpone
- Muskatnuss
- Nelken
- Olivenöl
- Orange
- Pasta
- Pfeffer: schwarz, weiß**
- Pflaumen
- Pilze, Steinpilze**
- RAHM (SAHNE) ODER MILCH**
- Ricotta
- Risotto
- Rohschinken
- Rosenkohl**
- Rosinen
- Rum**
- Salbei

Esskastanien haben ein explodierendes Aroma und passen zu Schokolade und Birnen. Man muss sie mit erdigen Aromen kombinieren. Mit Beeren kombiniert, gehen diese unter.

Es macht Spaß auszuprobieren, was sich mit einer Zutat alles veranstalten lässt. Mit Kastanien könnte dies folgendermaßen aussehen: ein Kastanien-Halbgefrorenes mit Stückchen von kandierten Kastanien, angerichtet auf einem mit Orangensaft getränkten Stück Kastanien-Biskuit, dazu eine Kastanien-Waffel mit Kastanienmus. Als ergänzendes Aroma bietet sich die Kombination mit Birne an. Beide besitzen eine gewisse Schwere, doch je nachdem, wie man mit der Birne verfährt, kann sie auch Frische und Säure beisteuern. Man kann die Birne zum Beispiel in Zucker, Butter und Eisweinessig anbraten und im Ofen weich garen und dann fein gewürfelt mit Orangenconfit anrichten. Der Saft der Birne ergibt die Sauce.

Salz, Meersalz
 Saucen
 Schalotten
 Schinken
Schokolade, besonders dunkel
 oder weiß
 Schweinefleisch (Beilage)
Sellerie
 Sellerieknolle
 Selleriesamen
 Sherry
 Speck
 Süßkartoffeln
 Thymian
Vanille
 Wein, besonders süßer Marsala oder
 Sherry
 Wild (Beilage)
 Würste
 Zimt
Zitrone, Saft
Zucker: braun, weiß
Zwiebeln

Zu vermeiden

Beeren

Aromenkombinationen

Kastanien + Äpfel + Rahm (Sahne)
 Kastanien + Speck + Fenchel
 Kastanien + Crème fraîche + Zucker
 Kastanien + Orange + Birne

ESTRAGON

Jahreszeit: Ende Frühling–Sommer

Geschmack: süß

Gewicht: leicht

Intensität: stark

Tipp: Am Ende des Kochvorgangs
 zugeben.

Anis
 Äpfel
 Aprikosen
 Artischocken
 Austern
 Barsch
 Basilikum (sagen manche)
 Blattsalate (z. B. Frisée)

Blumenkohl
 Bohnen, grün
 Bohnenkraut
 Brokkoli
 Crème fraîche
 Dill
EIER UND EIER SPEISEN
 (z. B. Omeletts), Eiersalat
 Erbsen
ESSIG, besonders Champagner-,
 Sherry-, Weißwein-
Fenchelknolle
 Fenchelsamen
 Fines herbes (unverzichtbare Zutat)
FISCH
 Fleisch, weiß
 Fond, Gemüse
Französische Küche
 Füllungen
 Garnelen
Geflügel
 Gemüsesorten
Grapefruit
 Grün-/Blattgemüse, bitter
 Heilbutt
***HUHN**
Hummer
 Jakobsmuscheln
 Kalbfleisch
 Kaninchen
 Kapern
Karotten
Kartoffeln
Käse, besonders Ziege
 Kerbel
 Knoblauch
 Krebse und Krebsfleisch-Frikadellen
 Kürbis, Sommer-
 Lachs
 Lauch
 Liebstöckel
Limette
 Linsen
 Lorbeerblatt
 Mais
 Majoran
 Mayonnaise
Melone
 Miesmuscheln
 Minze

Olivenöl
 Orange, Saft
 Paprika
 Pasta
 Pernod
PETERSILIE
 Pfeffer, schwarz
 Pfirsiche
Pilze
 Rahm (Sahne)
 Reis
 Rettich
 Ricotta
 Rindfleisch
Rote Bete (Rande)
 Salate (z. B. grün, Obst-) und Salat-
 dressings
Saucen: BÉARNAISE (unver-
 zichtbare Zutat), Creme-, Hol-
 landaise, Tartare u.a.

Estragon hat ein fantastisches
Aroma. Es erinnert an die Provence,
 an Fenchel... einfach herrlich.
Man muss aber vorsichtig damit
umgehen. Meistens wird er zu klein
 geschnitten und oxidiert, noch
 bevor er in das Gericht gelangt. Man
 sollte die Blättchen höchstens in
 drei Stücke schneiden, mehr nicht.
 Eins, zwei drei, das genügt. Denn
 sonst oxidiert er schon auf dem
 Schneidbrett und entwickelt einen
 unangenehmen Geschmack.

Estragon ist ein ziemlich eigenar-
 tiges und kräftiges Kraut; er unter-
 scheidet sich in der Anwendbarkeit
 von anderen Kräutern und sollte in
 Maßen verwendet werden. Er passt
 zu vielem, wie beispielsweise zu
 Fisch und Huhn – und für eine Béar-
 naise ist er unverzichtbar!

Estragon besitzt ein Lakritz-Aroma
 und einen zarten Duft. Er verträgt
 sich gut mit anderen Aromen.

Sauerampfer
Säurehaltige Lebensmittel und Aromen (z. B. Zitrusfrüchte)
SCHALENTIERE
Schalotten
Schnittlauch
Schokolade
Schwarzwurzeln
Schweinefleisch
Seezunge
Selleriesamen
Senf: Dijon-, chinesisches (Zutat und Ergänzung)

Sojasauce
Spargel
Spinat
Steaks
Suppen
TOMATEN
Vinaigrette
Wein, rot
Wild
Wildgeflügel
ZITRONE, SAFT
Zitronige Kräuter (Melisse, Thymian, Verbene)
Zucchini
Zwiebeln

Zu vermeiden
Basilikum (sagen einige)
Bohnenkraut
Desserts
Oregano
Rosmarin
Salbei
Süße Gerichte

Aromenkombinationen
Estragon + Anis + Selleriesamen
Estragon + Huhn + Zitrone
Estragon + Orange + Meeresfrüchte

FARNSPROSSEN

Jahreszeit: Frühling
Geschmack: bitter
Gewicht: mittel
Intensität: mittel–stark
Techniken/Tipp: Immer gekocht verwenden: blanchieren, kochen, dämpfen, sautieren.

Amerikanische Küche, besonders Neuengland

Bärlauch
Basilikum
Bohnen, Fave
Braune Butter
Butter, Süßrahm
Cayennepfeffer
Essig: Balsamico-, Sherry-
Estragon
Fenchel
Fisch (z. B. Heilbutt, Lachs)
Geflügel
Gnocchi
Huhn
Joghurt
Kalbfleisch
Kartoffeln
Käse: Comté, Parmesan, Ziege

Knoblauch
Lamm
Meerrettich
Öl: Oliven-, Sesam-, Walnuss-
Pasta
Petersilie, glattblättrig
Pfeffer
PILZE, WILDWACHSEND
(z. B. Pfifferlinge, Morcheln)

Polenta
Rindfleisch
Rohschinken
Salate
Salz
Sauce Hollandaise
Schalotten
Senf
Sesamsamen
Sojasauce
Spargel
Speck
Spinat

Thymian
Vinaigrette
Walnüsse
Zitrone, Saft
Zwiebeln, besonders Cipollini, Frühlings-, rot

Aromenkombinationen
Farnspussen + Butter + Kräuter + Morcheln + Bärlauch
Farnspussen + Knoblauch + Morcheln + Lachs
Farnspussen + Sesamöl und/oder Samen + Sojasauce

FASAN

Jahreszeit: Herbst
Gewicht: mittel
Intensität: mittel
Techniken: braten, grillen
Tipp: Vor dem Braten mit Speck umwickeln, um Austrocknen zu verhindern.

Äpfel
Apfelwein
Basilikum
Butter
Buttermilch
Calvados
Esskastanien
Estragon
Foie gras
Französische Küche, besonders Süden
Italienische Küche, besonders Süden

KARTOFFELN
KNOBLAUCH
Kohl, besonders Wirsing
Kürbis, Winter-
Lorbeerblatt
Muskatnuss
Olivenöl
Orange
Petersilie, glattblättrig
Pilze, besonders wildwachsend
Portwein

E

F

Rahm (Sahne): Crème double, sauer
Rosinen
Salbei
Sauerkraut
Schalotten
Spanische Küche, besonders Süden
Speck
THYMIAN
Trüffel
Wein
Wildreis
Zimt
Zitrone, Saft
Zwiebeln

Aromenkombinationen
Fasan + Äpfel + Kartoffeln

FEIGEN, FRISCH

Jahreszeit: Sommer–Herbst

Geschmack: süß, zusammenziehend

Wirkung: kühlend

Intensität: fein–mittel

Techniken: roh, karamellisieren, braten, backen, frittieren, grillen

Anis, besonders grün

Äpfel

Birnen

Butter, ungesalzen

Cognac

Crème anglaise

Crème fraîche

EISCREME

Ente

ESSIG: BALSAMICO-, Rotwein-, Sherry-

Fisch (z. B. Barsch)

Fleisch, gepökelt und geräuchert

Französische Küche, besonders Süden

Frischkäse

Fünf-Gewürze-Pulver

Haselnüsse

HIMBEEREN

HONIG

Huhn

Ingwer
Italienische Küche, besonders Süden
Kaffee/Espresso
Karamell
KÄSE: Blauschimmel, Gorgonzola, Ziege, Manchego, Provone, Roquefort
Kirschen
Kirschwasser
Knoblauch
Koriandergrün
Lamm
Lavendel
Liköre, besonders Himbeer-
Limette, Saft
MANDELN
Mango
Marokkanische Küche
Mascarpone
Mediterrane Küche
Minze
Nahöstliche Küche
Nelken
Öl: Oliven-, Traubenkern-
ORANGE: abgeriebene Schale, Saft
Pancetta
Pecannüsse
Pfeffer, schwarz
Pinienkerne
Quark
Ricotta
Pistazien
Portwein
Radicchio
RAHM (SAHNE)
Reis
Rohschinken, besonders Serrano-
Rosmarin
Rucola
Rum, besonders braun
Sardellen
Schokolade: dunkel, weiß
Schweinefleisch
Sorbet
Speck
Sternanis
Thymian
Trauben

VANILLE

Vin Santo

Wachteln

WALNÜSSE

Wein: trocken rot, Marsala, Portwein

Wildgeflügel

Zimt

Zitrone: Saft und abgeriebene Schale

ZUCKER: braun, weiß

Zwiebeln

Aromenkombinationen

Feigen + Mandeln + Anis

Feigen + schwarzer Pfeffer + Ricotta

Feigen + Karamell + Vanille + Balsamico

Feigen + Koriandergrün + Limette

Feigen + Zimt + Honig + Orange

Feigen + Rahm (Sahne) + Ziegenkäse + Honig

Feigen + Rahm (Sahne) + Honig + Himbeeren

Feigen + Ziegenkäse + Pinienkerne

Feigen + Honig + Mascarpone

Feigen + Zitrone + Rosmarin

Feigen + Olivenöl + Rosmarin

Feigen + Pernod + Walnüsse

FEIGEN, GETROCKNET

Geschmack: süß

Gewicht: mittel

Intensität: mittel

Techniken: dünsten

Ahornsirup

Ananas

Anissamen

Äpfel

Aprikosen, getrocknet

Backpflaumen

Bananen

Birnen

Brandy

Cognac

Datteln

Esskastanien

Gebäck
Haferflocken
HONIG
Ingwer
Kaffee
Karamell
Käse: Manchego, Parmesan, Ziege
Kirschen, getrocknet
Kokosnuss
Lorbeerblatt
Macadamianüsse
Mandeln
Mascarpone
Muskatnuss
Nelken
ORANGE: Frucht, Saft
Pecannüsse
Pistazien
Quitten
Rahm (Sahne)
Ricotta, Quark
Rosinen, gelb
Schokolade, besonders dunkel, weiß
Süßkartoffeln
Vanille
WALNÜSSE
WEIN, ROT, süß
Wild
Zimt
Zitrone: abgeriebene Schale, Saft
Zucker, braun

Aromenkombinationen

Getrocknete Feigen + Anis + Orangen + Walnüsse

FELDSALAT siehe Salat, Feld-, Nüssli-

FENCHEL

Jahreszeit: ganzjährig

Geschmack: süß

Gewicht: leicht

Intensität: fein

Techniken: roh, dämpfen, kochen, schmoren, sautieren, braten, grillen

Anis
Anislikör (z. B. Sambuca)
Äpfel
Auberginen
Basilikum
Birnen
Brunnenkresse
BUTTER, UNGESALZEN
Crème fraîche
Eier
Eintöpfe, besonders Fisch-
Endivie
Essig: Apfel-, Champagner-, Himbeer-
Estragon
Fenchelpollen
Fenchelsamen
FISCH, besonders gegrillt und/oder ganzer Lachs oder Barsch
Fleisch
Fonds: Huhn, Kalb, Gemüse
Friséesalat
Frühlingszwiebeln
Füllungen
Garnelen
Gemüse, besonders Sommergemüse
Gurken
Honig
Huhn
Hummer
Ingwer, frisch
Italienische Küche
Kalbfleisch
Karotten
Kartoffeln
KÄSE: Parmesan, Blauschimmel, Gorgonzola, Gruyère, Pecorino, Ziegenkäse
Knoblauch
Kopfsalat
Koriander
Kräuter
Krebs
Lachs
Lamm
Lauch
Liebstöckel
Limette: Saft, Blatt (Kaffir-)
Lorbeerblatt
Mandeln

Fenchel schmeckt sehr gut roh gehobelt, mit etwas Zitronensaft, Olivenöl und Fenchelsamen. Er verträgt sich gut mit Trockenfleisch wie Rohschinken und ebenso mit Schalentieren wie Languste, Hummer oder Krebs. Fenchel passt sowohl zu Fisch wie zu Fleisch. Sehr gut ist auch die Kombination mit kaltem pochiertem Lachs oder leichtem weißem Fleisch wie Hühner- oder Kalbfleisch.

Mit Fenchel kann man nahezu jede andere Zutat kombinieren, denn er nimmt deren Aromen an. Schmort man ihn in Olivenöl und Kalbsfond, erhält man ein völlig anderes Aroma, als wenn man ihn in Olivenöl, Weißwein und Wasser schmort. Man kann die Knollen auch vierteln und im Ofen schmoren und karamellisieren lassen – dann entstehen Zuckeraromen, und man kann eine Nachspeise damit zubereiten. Ein weiterer Vorschlag: roher gehobelter Fenchel mit Rucola und einem gehobelten knackigen Apfel in einem Dressing aus Apfelwein, Honig und Senf. Der knackige Fenchel ist das i-Tüpfelchen auf dem Salat. Oder eine Tarte Tatin aus Fenchel und Feigen zum Beispiel zu Ente. Die Aromen von Feige und Fenchel passen hervorragend zusammen.

Mediterrane Küche

Miesmuscheln

Minze

Mixed Pickles

Muskatnuss

ÖL: Oliven-, Raps-

Oliven: schwarz, grün

ORANGE: SAFT, Spalten

Pancetta

Paprika

Paprikaschoten

Pasta

Pecannüsse
Pernod
Petersilie, glattblättrig
PFEFFER: SCHWARZ, WEISS
Rahm (Sahne)
Reis
Rohschinken
Rosmarin
Rote Bete (Rande): Gemüse, Saft
Rucola
Salate (z. B. grün oder Thunfisch-) und Salatdressings
Salz, Meersalz
Saucen
Schalentiere
Schalotten
Schnittlauch
Schweinefleisch
Schwertfisch
Spargel
Spinat
Sternanis
Suppen, besonders Gemüse-Thunfisch
Thymian
Tomaten und Tomatensauce
Vinaigrette
Walnüsse
Wein: trocken weiß, Wermut
Wermut
ZITRONE: abgeriebene Schale, Saft
Zitronenmelisse
Zucchini
Zucker (Prise)
Zwiebeln, besonders rot

Aromenkombinationen

Fenchel + Mandeln + Fenchelsamen + Honig + Zitrone
Fenchel + Apfel + Pecorino + Brunnenkresse
Fenchel + Spargel + Fenchelsamen + Knoblauch + Olivenöl
Fenchel + Knoblauch + Zwiebeln + Tomaten
Fenchel + Zitrone + Minze + Olivenöl + Oliven + Orange
Fenchel + Zitrone + Olivenöl + Parmesan + Petersilie

Fenchel + Zwiebeln + Kartoffeln + Hühnerfond
Fenchel + Orange + Sambuca

FENCHELPOLLEN

Geschmack: süß
Gewicht: leicht
Intensität: fein
Tipp: Zur Abrundung eines Gerichts benutzen.

Aprikosen
Fenchelsamen
Fisch, besonders weiß, beim Garen leicht zerfallend, pochiert oder gedämpft
Geflügel
Gemüse
Huhn
Joghurt
Kaninchen
Kartoffeln
Knoblauch
Lachs
Lamm
Meerforelle
Nüsse, besonders Mandeln, Pistazien
Pasta
Rahm (Sahne)
Reis oder Risotto
Rindfleisch

Fenchelpollen haben ein sanftes Fenchel-Anis-Aroma mit einer blumigen Komponente. Sie sind so zart, dass man sie nicht während des Kochens zugibt, sondern erst zum Schluss über das fertige Gericht streut. Fenchelpollen passen hervorragend auf leichtere Speisen wie Salat oder weißen zarten, pochierten oder gedämpften Fisch, auf Geflügel oder Schweinefleisch. Wenn ein Gericht Fenchelpollen enthält, bemerkt man, noch ehe der erste Bissen den Mund erreicht, diesen blumigen Duft, der an Sommer, Leichtigkeit und Frische erinnert.

Salate
Schalentiere
Schweinefleisch
Wildschwein
Zitrone

Aromenkombinationen

Fenchelpollen + Zitrone + Joghurt

FENCHELSAMEN

Geschmack: süß
Gewicht: leicht
Intensität: fein–mittel
Tipp: Kurz vor Ende des Kochvorgangs zugeben.

Äpfel
Backwaren (z. B. Brot)
Basilikum
Bohnen
Bouillabaisse
Chinesische Küche
Currys
Ente
Estragon
Feigen
Fenchel
FISCH, BESONDERS GEDÄMPFT
Fleisch, geschmort
Fonds und Brühen
Fünf-Gewürze-Pulver (unverzichtbare Zutat)
Garam Masala (unverzichtbare Zutat)
Gemüse, besonders grün
Gurke
Herbes de Provence (unverzichtbare Zutat)
Huhn
Italienische Küche
Kartoffeln
Knoblauch
Kohl
Kreuzkümmel
Lauch
Linsen
Mediterrane Küche
Mixed Pickles

Nelken
 Oliven
 Orange
 Paprika
 Pasta
 Petersilie
 Pfeffer, schwarzer
 Ras el-Hanout (unverzichtbare Zutat)
 Reis
 Rote Bete (Rande)
 Safran
 Salate
 Saucen
 Sauerkraut
Schalentiere
Schweinefleisch
 Skandinavische Küche
 Suppen, besonders Fisch
 Tomaten und Tomatensaucen
***WÜRSTE, besonders italienische**
 Zimt

Aromenkombinationen
 Fenchelsamen + Zimt + Nelken + Pfefferkörner + Sternanis (Fünf-Gewürze-Pulver)

FETA siehe Käse, Feta

FINES HERBES

Tipp: Gegen Ende des Kochvorgangs zugeben.

Weißer Fisch – Dorade, Seezunge, Butterfisch, Rochen, Barsch – ist vergleichbar mit weißem Fleisch, und roter Fisch – Lachs, Thunfisch – mit rotem Fleisch. Lachs ist wie Schweinefleisch und Thunfisch wie Rindfleisch, und beide sollte man mit kräftigeren Aromen kombinieren. Thunfisch verträgt sogar einige der Aromen für Rindfleisch, einschließlich schwarzem Pfeffer, Rotwein und Wasabi.

FRANZÖSISCHE KÜCHE

Aromenkombinationen

Kerbel + Schnittlauch + Petersilie + Estragon

FISCH ALLGEMEIN (siehe auch einzelne Fischarten, Meeresfrüchte)

Geschmack: süß

Wirkung: erhitzen

Gewicht: leicht–mittel

Intensität: fein–mittel

Anis
 Basilikum
 Brühen
 Butter
 Dill
 Erbsen (Beilage)
Fenchel
 Fines herbes (Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Estragon)
 Grapefruit
 Ingwer
 Knoblauch
 Lauch
 Limette: abgeriebene Schale, Saft
 Petersilie
 Pfefferkörner
 Rahm (Sahne)
 Rhabarber
 Salz
 Tomaten
 Wein, besonders weiß
Zitrone: abgeriebene Schale, Saft
 Zitronengras
 Zitronenverbene

Aromenkombinationen

Fisch + Ingwer + Zitronengras

Fisch + Kräuter + Weißwein

Fisch + Zwiebeln + Tomaten

FISCHSAUCE

Geschmack: salzig

Gewicht: leicht

Intensität: stark

Frühlingsrollen
 Garnelen
 Gemüse
 Limette, Saft
 Saucen, Dips
Südostasiatische Küche
 Thailändische Küche
 Zucker

FLEISCH

Tipp: Zur Verbesserung des Fleischaromas vor dem Kochen das Fleisch zum Beispiel in Lake einlegen oder marinieren, während des Kochens durch die Wahl der geeignetsten Kochtechnik und nach dem Kochen mit passenden Gewürzen und Saucen.

FLUNDER

Jahreszeit: Sommer

Gewicht: leicht

Intensität: fein

Techniken: pochieren, dämpfen, pfannenrühren, sautieren, braten, backen, frittieren, grillen

Bärlauch
 Basilikum
 Butter
 Chilisauce
 Curry, grün
 Dill
 Erbsen
 Kapern
 Kokosmilch
 Krebs
 Limette
 Mais
 Maismehl (z. B. als Kruste)
 Mandeln
 Mediterrane Küche
 Miso (Sojabohnenpaste)
 Nudeln
 Olivenöl
 Paniermehl oder Crackerbrösel
 Pasta
 Pfeffer, schwarz

Salz
Schnittlauch
Seetang, besonders Konbu
Shiso (Sesamblatt)
Ume (Japanische Pflaume)
Wein, weiß
Zitrone
Zucchini
Zwiebeln, süß (z. B. Vidalia)

Aromenkombinationen

Flunder + Kapern + Zitrone
Flunder + Shiso + Ume
Flunder + Konbu-Seetang + Shiso

FOIE GRAS

Jahreszeit: Herbst
Gewicht: schwer
Intensität: mittel
Techniken: sautieren, schmoren, als Terrine

ÄPFEL

Aprikosen
Armagnac
Birnen
Brandy
Cognac
Endivie
Erdbeeren
Essig: Apfel-, Balsamico-
Feigen: getrocknet, frisch
Fond, Huhn
Französische Küche
Ingwer
Kirschen
Kohl
Lauch
Mangos
Miso (Sojabohnenpaste)
Muskatnuss
Öl: Oliven-, Traubenkern-
Pfeffer, schwarz
Pfirsiche
Pflaumen
Piment
Pistazien
Portwein
Rhabarber

Rosinen
Salz
Sauternes
Schalotten
Schnittlauch
Schokolade
Speck
Tomaten
Trauben
Trüffel, besonders weiß, und Trüffelöl
Zucker (Prise)
Zwiebeln

Aromenkombinationen

Foie gras + Kirschen + Balsamico
Foie gras + Kirschen + Pistazien
Foie gras + Erdbeeren + schwarzer Pfeffer

FORELLE

Jahreszeit: Hochsommer
Gewicht: mittel
Intensität: mittel, stark
Techniken: pochieren, dämpfen, sautieren, braten, backen, grillen

Äpfel: Frucht, Wein
Bohnen, grün
Braune Buttersauce
Butter, ungesalzen
Cayennepfeffer
Chilipulver
Escariol (Winterendivie)
Essig, besonders Sherry-, Wein-
Fines herbes
Flusskrebs
Fond, Pilze
Kapern
Karotten
Kartoffeln
Käse: Manchego, Parmesan
Knoblauch
Lauch
Linsen
Lorbeerblatt
Mais
Mandeln
Minze

Öl: Oliven-, Erdnuss-, Raps-
Oregano
Paniermehl
Paprikaschoten, besonders rot
Petersilie
Petersilie, glattblättrig
Pfeffer: schwarz, weiß
Pilze
Pinienkerne
Rahm (Sahne)
Salbei
Salz
Sardellen
Saucen (z. B. Béarnaise)
Schalotten
Schinken, besonders Roh-, Ser-
rano-
Sellerie
Speck
Thymian
Tomaten
Wein: trocken rot, weiß
Zitrone, Saft
Zwiebeln

Aromenkombinationen

Forelle + Speck + Linsen + Sherry-
essig
Forelle + Kapern + Zitrone

Die Tarte flambée (Flammkuchen) ist ein zweihundert Jahre altes Gericht, das ursprünglich von Elsässer Bauern im holzbefeuerten dörflichen Brotbackofen gebacken wurde. Sie entstand aus dem, was auf dem Hof vorhanden war: Käse und Rahm von der Kuh, Schweinefleisch von der Sau und Zwiebeln vom Feld, alles auf ein Stück Teig gelegt. Als moderne Abwandlung kann man den Rahm durch eine Mischung aus Quark, Rahm und Sauerrahm ersetzen. Und um den Räucher- geschmack zu kompensieren, kann man einen speziell geräucherten Speck verwenden.

FORELLE, GERÄUCHERT

Geschmack: salzig

Gewicht: mittel

Intensität: stark

Äpfel

Bohnen, grün

Cayennepeffer

Crème fraîche

Dill

Grün-/Blattgemüse, jung

Mais

Majoran

Meerrettich

Muskatnuss

Olivenöl

Paprikaschoten, rot, geröstet

Pfeffer: schwarz, weiß

Portulak

Rahm (Sahne)

Rettich

Salz, Meersalz

Sauerrahm (saure Sahne)

Schnittlauch

Walnussöl

Wein, weiß (z. B. Riesling)

Zitrone, Saft

Aromenkombinationen

Geräucherte Forelle + Äpfel + Meerrettich

Geräucherte Forelle + Crème fraîche + Dill

Geräucherte Forelle + Meerrettich + Zitronensaft + Olivenöl + Portulak

FRANZÖSISCHE KÜCHE ALLGEMEIN

Eier

Essig, verschiedene

Estragon

FOND

Gebäck

Gebrautes Fleisch

Geflügel

Kalbfleisch

Kartoffeln

Käse

Kräuter

Meeresfrüchte

Petersilie

RAHM (SAHNE)

Rindfleisch

SAUCEN

Sautierte Gerichte

Schalotten

Schweinefleisch

Senfsorten

Spirituosen

Thymian

Trüffel, schwarz

WEIN

Weizen, besonders als Mehl

Würste

Zwiebeln

Aromenkombinationen

Butter + Käse + Fond

Butter + Käse + Wein

Butter + Kräuter

Rahm (Sahne) + Kräuter

Kräuter + Fond

Kräuter + Wein

FRANZÖSISCHE KÜCHE, NORDEN

Äpfel: Frucht, Saft, Wein

Austern

Buchweizen (unverzichtbare Zutat für Galettes)

BUTTER

Calvados

Charcuterie

Fisch, Süßwasser-

Hummer

Kalbfleisch

Käse: Camembert

Kohl

RAHM (SAHNE)

Schalentiere

Schweinefleisch: Speck, Schinken

Wild

Würste

Aromenkombinationen

Speck + Käse + Rahm (Sahne)

FRANZÖSISCHE KÜCHE, SÜDEN

(auch Provenzalische genannt)

Anis

Basilikum

Fisch, besonders gegrillt

Fleisch

Gemüse

Grillgerichte

Herbes de Provence

Huhn, besonders gegrillt

Knoblauch

Lamm, besonders gebraten

Lavendel

Majoran

Oliven

OLIVENÖL

Paprikaschoten

Pasteten

Rindfleisch, besonders gedünstet

Rosmarin

Salbei

Sardellen

Schalentiere

Schweinefleisch

Senf

Suppen

Tomaten

Wein

Aromenkombinationen

Basilikum + Knoblauch + Olivenöl + Parmesan

Basilikum + Olivenöl + Tomaten

Paprikaschoten + Auberginen + Knoblauch + Zwiebeln + Tomaten + Zucchini

Huhn + Knoblauch + Oliven + Zwiebeln + Tomaten

Knoblauch + Eidotter + Zitrone + Olivenöl + Safran

Majoran + Rosmarin + Salbei + Thymian (auch Herbes de Provence genannt)

Oliven + Basilikum + Kapern + Knoblauch + Olivenöl (Tapenade)

Schweinefleisch + Anis + Majoran + Thymian

Meeresfrüchte + Knoblauch + Olivenöl + Tomaten

FRISCHE

Jahreszeit: Frühling–Sommer

Tipps: Die folgenden Kräuter werden immer frisch verwendet (wenig oder gar nicht gekocht) und verleihen dann einem Gericht eine frische, helle Note. Für den gegenteiligen Effekt siehe die Liste unter »Schmoren, Langsam garen«.

Basilikum

Dill
Estragon
Fenchelpollen
Koriandergrün
Minze
Schnittlauch
Zitrusfrüchte

FRISCHKÄSE

Geschmack: sauer

Gewicht: schwer

Intensität: stark

Ahornsirup
Beeren
Brot, besonders Früchtebrot
Crème fraîche
Desserts
Eier
Erdbeeren
Früchte, getrocknet
Frühstück, Brunch
Heidelbeeren
Himbeeren
Honig
Ingwer
Joghurt
Käse: frischer Ziegenkäse
Kirschen
Kiwi
Likör, Orangen- (z. B. Grand Mar-
nier)
Mascarpone
Muskatnuss
Nelken
Orange, Saft
Quark, Ricotta

Quittenmus
Rahm (Sahne)
Rosinen
Rum
Salz (Prise)
Sauerrahm (saure Sahne)
Vanille

Vollkornbiskuits, zerdrückt
ZITRONE: SAFT, abgeriebene Schale
Zucker

Aromenkombinationen

Friskkäse + Crème fraîche +
Orange + Zucker + Vanille
Friskkäse + Ahornsirup + Mascarpone

FRISÉESALAT siehe Salat, Frisée-

FRÜCHTE, FRISCH (siehe auch einzelne Sorten)

Geschmack: süß

Tipp: Zucker verstärkt das natürliche Aroma der Frucht.

Ingwer, frisch
Mandeln
Sabayon
Vanille
Zitrone: abgeriebene Schale, Saft
ZUCKER

FRÜCHTE, TROPISCH

(siehe auch einzelne Sorten, z. B. Mango, Papaya, Ananas)

Geschmack: süß, sauer

Ananas
Bananen
Bourbon Whisky
Chilischoten
Eiscreme
Erdbeeren
Fünf-Gewürze-Pulver
Granatapfel
Guave

Honig
Ingwer
Joghurt
Karamell
Kokosnuss
Koriander
LIMETTE: SAFT, abgeriebene Schale

Mangos
Melone, Honig-
Minze
Nelken
Orange: abgeriebene Schale, Saft
Rahm (Sahne)

RUM

Schokolade
Schokolade, weiß
Spirituosen, weiß: Gin, Wodka
Vanille

Zitrone: abgeriebene Schale, Saft
Zitronengras
Zucker: braun, weiß

Aromenkombinationen

Tropische Früchte + Kokos-
nuss + Honig + Limette
Tropische Früchte + Ingwer +
Minze + Orange + Zucker

FRÜCHTE, GETROCKNET

(siehe auch Datteln, Feigen, Rosinen usw.)

Geschmack: süß

Tipp: Harte Früchte vor der Verwendung dämpfen.

Apfelsaft
Ingwer
Nüsse
Pistazien
Schokolade
Vanille
Walnüsse
Zimt
Zitrone

Tropische Früchte haben ein kräftiges Aroma und können sich Schokolade gegenüber gut behaupten. Andererseits sind tropische Früchte wie Bananen und Mangos nicht allzu süß, daher verträgt sich Karamell sehr gut mit ihnen. Um tropischen Früchten eine besondere Note zu verleihen, kann man etwas Limetensaft und eventuell Rum dazugeben, zu Mangos etwas hellbraunen Zucker oder eine Mischung von hellbraunem und weißem Zucker, weil das Aroma zwar wichtig ist, aber nicht zu herb sein darf.

FRÜHLING

Wetter: eher warm

Techniken: braten und andere Garmethoden auf dem Herd

Artischocken (Hochsaison: März–April)

Bärlauch (Hochsaison: März–Mai)

Bohnen, Fave (Hochsaison: April–Juni)

Brunnenkresse

Butterkrebse

Erbsen (Hochsaison: Mai)

Erdbeeren

Flusskrebse

Gewürze, kühlend (z. B. weiße Pfefferkörner)

Grün-/Blattgemüse: Salat, Frühlings-

Knoblauch, grün (Hochsaison: März)

Kopfsalat

Lamm

Lauch

Leichte Speisen

Limetten

Löwenzahnblätter (Hochsaison: Mai–Juni)

Nespoli (Loquat; japanische Wollmispel)

Orangen, Navel (Hochsaison: März)

Pilze, Morcheln (Hochsaison: April)

Rhabarber (Hochsaison: April)

Sauerampfer (Hochsaison: Mai)

Soufflés

Spargel: grün, lila, weiß (Hochsaison: April)

Tomaten, alte Sorten

Trichterfarn

Zitrone, Meyer-

Zucchini Blüten

Zwiebeln: Frühlings-, süß (Hochsaison: Mai)

FRÜHLINGSZWIEBELN

Jahreszeit: Frühling

Gewicht: leicht

Intensität: mittel

Techniken: roh, sautieren, pfannen-rühren, schmoren, grillen

Anis

Basilikum

Butter, ungesalzen

Chilischoten

Curry

Dill

Eierspeisen

Essig

Frischkäse

Grün-/Blattgemüse, bitter

Honig

Japanische Küche

Karotten

Kartoffeln

Käse: Ziege, Parmesan

Knoblauch

Koreanische Küche

Koriandergrün

Lorbeerblatt

Muskatnuss

Nelken

Olivenöl

Oregano

Paprika

Paprikaschoten

Petersilie

Pfeffer, weiß

Pilze

Rahm (Sahne)

Reis

Rosmarin

Salbei

Salz

Senf, Dijon-

Sesamöl

Thailändische Küche

Thymian

Tomaten

Zimt

Zitrone, Saft

Zucker

FÜLLUNGEN

Jahreszeit: Herbst–Winter

Gewicht: mittel–schwer

Intensität: fein–mittel

Äpfel

Butter, ungesalzen

Esskastanien

Fonds: Huhn, Truthahn

Hühnerfett

Hühnerleber

Knoblauch

Maisbrot

Olivenöl

Paniermehl

Pecannüsse

Petersilie, glattblättrig

Pfeffer: schwarz, weiß

Pilze (z. B. Shiitake)

Rohschinken

Rosmarin

Salbei

Salz

Sellerie

Thymian

Walnüsse

Wurstwaren, besonders Huhn, Schwein

Zwiebeln

FÜNF-GEWÜRZE-PULVER

Geschmack: süß

Gewicht: leicht

Intensität: fein–mittel

Chinesische Küche

Eintöpfe

Ente

Huhn

Pfannengerührtes

Rindfleisch

Schweinefleisch

Aromenkombinationen

Zimt + Nelken + Fenchelsamen +

Sternanis + Szechuanpfeffer

GARAM MASALA

Wirkung: wärmend

Tipp: Kurz vor Ende des Kochvorgangs oder vor dem Servieren zugeben.

Indische Küche

Aromenkombinationen

Kardamom + schwarzer Pfeffer +

Zimt + Nelken + Koriander +

Kreuzkümmel + getrocknete

Chilis + Fenchel + Muskat-

blüte + Muskatnuss

GARNELEN (siehe auch Schalentiere)

Jahreszeit: ganzjährig

Gewicht: leicht–mittel (je nach Größe)

Intensität: fein

Techniken: pochieren, dämpfen, kochen, pfannenrühren, sautieren, braten, frittieren, backen, grillen

Amerikanische Südstaatenküche

Ananas und Ananassaft

Äpfel und Apfelwein

Artischocken

Austern

Avocado

Basilikum

Bier

Blattsalate

Bohnen: schwarz, Borlotti, Fave, grün, weiß

Bonitoflocken (z. B. japanisch)

Brandy

Braune Buttersauce

Brunnenkresse

Butter, ungesalzen

Cajun-Küche

Cayennepfeffer

Chicorée

Chiliflocken

Chiliöl

Chilipaste

Chilipulver

Chilisauce

CHILISCHOTEN: Ancho,

Chipotle, getrocknet rot,

Jalapeño, Serrano

Chinesische Küche

Cognac

Curryblatt

Currypulver oder Sauce

Dill

Eier

Endivie

Erdnüsse

Essig: Balsamico-, Estragon-, Reis-, Sherry-, Wein-

Estragon

Fenchel

Fenchelsamen

Fisch, weiß

Fischsauce, Thai-

Fonds: Garnele, Muschel, Fisch, Huhn

Frühlingszwiebeln

Grün-/Blattgemüse, besonders

Löwenzahn, Blattkohl, Kohlrübe,

Rote Bete (Rande), Senf

Grütze

Gurken

Hecht

Honig

Hummer

Ingwer

Jakobsmuscheln

Japanische Küche

Joghurt

Kaffirlimette

Kapern

Karotten und Karottensaft

Kaviar

Kerbel

Ketchup

***KNOBLAUCH**

Kohl: grün, rot

Kokosnuss: Milch, geraspelt

Koreanische Küche

Koriander

Koriandergrün (Garnitur)

KREBS

Kreolische Küche

Kreuzkümmel

Kürbis

Kurkuma

Lauch

Limette: Blätter, Saft, ganz, abgeriebene Schale

Lorbeerblatt

Mais

Majoran

Mandeln

Mango

Mayonnaise

Mediterrane Küche

Meerrettich

Melone, Cantaloupe

Mexikanische Küche

Miesmuscheln

Minze

Mirin (japanischer süßer Reiswein)

Muskatnuss

Nelken

ÖL: Erdnuss-, Haselnuss-, Maiskeim-, Pflanzen-, Raps-,

Traubenkern-; zum Beträufeln:

Erdnuss-, Sesam-

Old-Bay-Würzmischung

Oliven, schwarz

Olivenöl

Orange: abgeriebene Schale, Saft

Oregano

Paniermehl, Panko

Paprika

Garnelenschalen ergeben eine hervorragende Saucengrundlage. Sie schmecken süß, und man sollte darauf achten, sie von allen Seiten sehr scharf anzubraten, um das Optimum an Süße aus ihnen herauszuholen. Nach dem Geruch, der während des Bratens der Schalen aufsteigt, passen als weitere Aromen zum Beispiel Vanille und Whisky – eine wunderbare Kombination.

Paprikaschoten, rot

Pasta

Pesto

Petersilie, glattblättrig

PFEFFER: schwarz, weiß

Pilze (z. B. Pfifferlinge, Shiitake)

Piment

Pinienkerne

Pistazien

Rahm (Sahne)

Reis (z. B. Arborio, Bomba)

Rettich

Risotto

Rosmarin

Rucola

Rum, braun

Safran

Sake

Salbei

Salsa

SALZ, Meersalz

Romesco-Sauce

Sauerrahm (saure Sahne)

Schalotten

Schnittlauch

Seeteufel

Sellerie

Sellerieknolle

Senf: regional, Dijon-, Pulver (Sauce), Körner

Sesam: Öl, Samen

Shiso (Sesamblatt)

Sojasauce

Spargel

Speck

Spinat

Sternanis

Süßkartoffeln

Tabascosauce

Tee-Sandwiches (belegte Brötchen)

Tempura

Thailändische Küche

Thymian, Zitronen-

Tintenfisch

Tintenfischtinte

TOMATEN und Tomatenmark, sonnengetrocknet

Vanille

Venusmuscheln

Vietnamesische Küche

Vinaigrette

Wasabi

WEIN: trocken weiß, Reis, Sauternes

Wermut

Worcestershire-Sauce

Würste (z. B. Andouille)

Yuzu-Zitronensaft

Zimt

ZITRONE: abgeriebene Schale, Saft

Zitronengras

Zucchini

Zucker: braun, weiß

Zuckerschoten

ZWIEBELN, besonders Gemüse-, rot, weiß

Aromenkombinationen

Garnelen + Speck + Schnittlauch

Garnelen + Basilikum + Jalapeños

Garnelen + Schwarzbohnen +
Koriander

Garnelen + Cayennepfeffer +
Zimt + Orange

Garnelen + Steinpilze + Currypul-
ver + Dijonsenf

Garnelen + Chilischoten + Limet-
tensaft + brauner Zucker

Garnelen + Koriander + Estragon

Garnelen + Krebs + Old-Bay-
Würzmischung

Garnelen + Krebs + Pistazien +
Brunnenkresse

Garnelen + Knoblauch + Grütze +
Mascarpone + Tomaten

Garnelen + Knoblauch + Senf +
Limette

Garnelen + Knoblauch + Senf +
Estragon

Garnelen + Ingwer + Grüner
Apfel + Safran

Garnelen + Meerrettich +
Ketchup + Zitrone

Garnelen + Weiße Bohnen + Papri-
kaschoten + Orange + Würste

GEBRATENE GERICHTE

Fenchel

Gemüse, Wurzelgemüse

Huhn

Kalbfleisch: Lende, Rippen

Karotten

Kartoffeln

Kohlrüben

Kürbis, Winter- (z. B. Butternuss-)

Lamm

Pastinaken

Rehfleisch

Rindfleisch

Rote Bete (Rande)

Schalotten

Schinken

Schweinefleisch

Sellerieknolle

Steckrüben

Topinambur

Truthahn

Yamswurzeln

Zwiebeln

GEFLÜGEL siehe Huhn, Truthahn
usw.

GEMÜSE siehe einzelne Gemüse-
sorten

Tip: Zwiebeln verstärken das
Aroma des Gemüses und brin-
gen dessen Süße zur Geltung.

GEORGISCHE KÜCHE (RUSSISCHE)

Essig
Fisch
Fleisch
Granatapfel
Knoblauch
Mixed Pickles
Pfeffer, rot gemahlen
Walnüsse

Aromenkombinationen

Koriander + Dill + Bockshorn-
klee (blau) + Knoblauch + rote
Peperoni
Knoblauch + Walnüsse

GEPÖKELTES

Geschmack: salzig
Tipp: Fleisch vor dem Kochen in
Salzlauge einzulegen, ist eine alte
Methode der Haltbarmachung;
sie verleiht ihm zudem mehr
Feuchte, Saftigkeit und Aroma.

Geflügel
Huhn
Schweinefleisch
Truthahn
Wildgeflügel

Um einer Sauce den letzten Schliff zu geben, genügt schon eine Prise eines **Gewürzes** wie Fenchel, Koriander, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer. Cayennepfeffer eignet sich besonders gut, um den Schärfegrad anzuheben. Man braucht nur eine Prise davon und merkt sein Vorhandensein eigentlich gar nicht. Wenn Sie eine französische Buttersauce mit Zitronenpüree und gehackter Zitronenschale machen und eine Prise Cayennepfeffer dazugeben, wird dies das Aroma verstärken, ohne dass die Sauce zu scharf wird.

GERÄUCHERTER LACHS siehe

Lachs, geräuchert

GERSTE

Geschmack: süß, zusammenziehend
Wirkung: kühlend
Techniken: köcheln

Bohnenkraut
Butter
Essig, Sherry-
Fonds: Gemüse, Huhn
Knoblauch
Olivenöl
Oregano
Petersilie, glattblättrig
Pfeffer, weißer
Pilze: gezüchtet, wildwachsend (z.
B. Shiitake)
Rindfleisch
Salbei
Salz
Schalotten
Suppen
Thymian
Tomaten
Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie,
Zwiebeln)
Zitronenthymian
Zwiebeln

Jede Profiküche verfügt über ihre eigene Pfeffermischung, die eben nicht nur aus Pfeffer besteht. Für Fleisch und gelegentlich auch Thunfisch würde sich beispielsweise eine Mischung aus einer Kombination von schwarzen und rosa Pfefferkörnern, Koriandersamen und geröstetem gemahlenem Sternanis eignen. Was sich immer zur Hand zu haben lohnt, sind die vier folgenden Gewürze: Fleur de Sel, Chiliflocken – sie sind die unübertroffene Verbindung von Schärfe und Frucht –, Senfpulver und Sumach als Säurekomponente.

GEWÜRZE siehe einzelne Gewürze

GIN

Gewicht: leicht–mittel
Intensität: fein–stark

Aprikosenschnaps
Austern
Basilikum
Brombeeren
Calvados
Champagner
Cointreau
Cola
Cranberrysaft
Curaçao
Earl-Grey-Tee
Granatapfel
Granatapfelsirup
Gurke
Honig
Ingwer
Koriandergrün
KRÄUTER
Limettensaft
Minze
Orangensaft
Rosengeranie
Rosmarin
Salbei
Sellerie

Eine Überwürzung lässt sich nur rückgängig machen, indem man die Menge des Kochguts erhöht. Dazu kann man irgendein passendes Püree hinzufügen oder etwas Süßes, da Süße ein Übermaß an Würze ausgleicht. Bei einem indischen Curry, das zu heftig geraten ist, kann man pürierte Aprikosen zugeben. Das Aprikosenpüree bringt Süße mit, bindet die Sauce und vermehrt die Gesamtmenge.

TONIC

Zitronensaft

Zucker

Aromenkombinationen

Gin + Calvados + Zitronensaft +
Orangensaft

Gin + Basilikum + Zitrone

Gin + Brombeeren + Salbei

Gin + Koriandergrün + Limette

Gin + Cointreau + Limette + Ros-
marin

Gin + Gurke + Minze

Gin + Earl Grey + Zitrone + Zucker

Gin + Limette + Minze

Gin + Limette + Minze + Granat-
apfel

Gin + Limette + Orange

GIN-AROMEN

Beefeater: Birne

Hendrick's: Gurke, Rosenblätter

Old Raj: Safran

Zuidam Dry: abgeriebene Oran-
genschale

GRANATÄPFEL

Jahreszeit: Herbst

Geschmack: sauer, süß

Wirkung: kühlend

Gewicht: leicht–mittel

Intensität: mittel

Techniken: roh, Eis/Sorbet

Avocados

Bananen

Chilischoten

Couscous

Curry

Desserts

Essig: Balsamico-, Rotwein-
Fisch

Fleisch, gebraten

Gedünstetes

Geflügel (z. B. Truthahn)

Granatapfelsirup (unverzichtbare
Zutat)

Grapefruit

Gurken

Haselnüsse

Honig

Huhn

Hülsenfrüchte

Hummus

Ingwer, besonders frisch

Kardamom

Knoblauch

Kokosnuss

Koriander

Kreuzkümmel

Kumquats

Kurkuma

Lamm

Limette, Saft

Mandeln

Muskatnuss

Nahöstliche Küche

Nelken

Olivenöl

Orange, Saft

Petersilie

Piment

Pinienkerne

Rahm (Sahne)

Rote Bete (Rande)

Rucola

SALATE, besonders Gurke-, Obst-,
grün

Schokolade, weiß

Schweinefleisch

Sesamsamen

Sorbets

Tequila

Walnüsse

Wein: Port, rot, weiß

Zimt

Zitrone, Saft

Zucker

Zwiebeln

Aromenkombinationen

Granatapfel + Mandeln + Zimt +

Nelken + Knoblauch + Ingwer +
Honig

Granatapfel + Huhn + Kokosnuss +
Curry + Zwiebeln

Granatapfel + Zitrone + Zucker

Das Schöne an **Granatäpfeln** ist, dass sie sehr aromatisch sind, aber wenig Zucker enthalten. Ihr einzigartiges Aroma lässt sich mit nichts vergleichen. Dieser Geschmack erfreut sich inzwischen großer Beliebtheit, weil er in Form von Saft, Sirup usw. erhältlich ist. Die Kerne aus den Früchten herauszulösen, kann sehr mühsam sein. Der Saft ergibt ein großartiges Sorbet.

GRANATAPFELSIRUP

Geschmack: süß, sauer

Gewicht: mittel–schwer

Intensität: mittel–stark

Chilischoten

Ente

Essig, Balsamico-

Fleisch

Geflügel

Huhn

Ingwer

Lamm

Marinaden

Nahöstliche Küche

Nelken

Olivenöl

Pfeffer

Piment

Rindfleisch

Salatdressings

Schweinefleisch

Senf und Senfkörner

Walnüsse

Wild

Wildgeflügel

Zimt

GRAPEFRUIT

Jahreszeit: ganzjährig

Geschmack: sauer

Gewicht: leicht

Intensität: stark

Techniken: roh, backen, grillen