

Wer Vorräte im Haus hat, braucht keinen Fresslieferdienst. So einfach ist das. Denn hat man dieses & jenes auf Lager, kann man auch mal ganz spontan was Feines kochen – für sich, für sie oder ihn, für die Familie, für Freunde. In der ersten Folge ging's um die Sättigungsbeilagen und um Hülsenfrüchte, die ungemein vielfältig verwendbar sind. Heute stehen Produkte im Fokus, die der Soße dienen. Und außerdem unverzichtbare Tiefkühlsachen.

Alles für die Soße



Diesen dunklen Port gibt's bei Edeka – er ist zum Kochen bestens geeignet

Wenn man etwas brät, entsteht die Soße durch Ablöschen und Verbessern des Bratensatzes. Zum Ablöschen eignen sich: ein trockener Weißwein, ein süffiger Rotwein und heller oder dunkler Portwein. Weil er sich in gut drei Vierteln der Fälle gut eignet, gehört also eine Flasche Weißwein immer in den Kühlschrank. Das muss kein teures Gesöff sein, darf aber auch nicht zur Kategorie „billiger Fusel“ gehören; dieser „Kochwein“ muss mindestens so gut sein, dass man davon gern auch mal ein Gläschen so trinken mag. Auch wenn es etwas zu schmoren gibt oder ein Risotto ansteht, ist der Weißwein immer ein guter Freund.



*Gemüsenbrühpulver von
Ernteseegen - empfehlenswert*

Und dann ist da noch die Brühe. Wer seine Brühen nicht selbst ansetzt, sollte unbedingt und ausschließlich zu Pulverprodukten aus dem Biosupermarkt greifen und selbst dort kontrollieren, dass keine bösen Geschmacksverstärker drin sind. Und dann sollte man Gemüse-, Hühner- und Rinderbrühe in dieser Form im Haus haben. Gemüsebrühe dient immer vor allem der Anhebung des Gesamtaromas, während die Hühnerbrühe als solche durchschmeckt und Bouillonpulver der Sache einfach mehr Wumms gibt. Wie sich alle drei Sorten Brühe selbst herstellen und dann lagern lassen, kommt demnächst an dieser Stelle dran.

Wir setzen auf die Tomate



*So sehen richtige
Tomatenmarkdöschen aus*

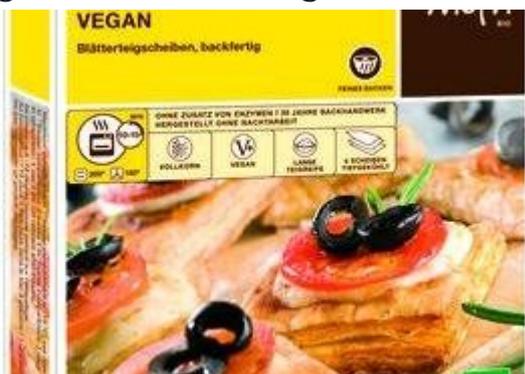
Weil wir vom Bevorraten sprechen, fallen Sahnesoßen erst einmal durch; natürlich kann man sich Schlagsahne, Saure Sahne und Creme fraiche in den Kühlschrank stellen, aber dann muss man halt cremig kochen, weil Milchprodukte sich nicht ewig halten. Und von H-Sahne und dergleichen wollen wir uns ja wohl bitte fernhalten. Wer es trotzdem gern schlotzig mag, sollte mal mit Soja-, Mandel- oder Hafermilch experimentieren, die sich im Kühlschrank deutlich länger halten. Allerdings verhalten sich die veganen Milchersatzprodukte beim Kochen oft auch anders. Da ist man mit der Tomate einfach auf der sicheren Seite. Tatsächlich handelt es sich um die Soßenzutat, die sich am längsten hält.



*Inzwischen meine Lieblingsmarke bei den
Dosentomaten*

Deshalb sollte man sie immer in drei Aggregatzuständen im Haus haben. Das A und O fast aller dunklen Soßen ist das Tomatenmark. Besonders empfehlenswert sind die kleinen Döschen aus italienischer Produktion, die etwas mehr als einen Esslöffel Rotpampe fassen. Davon habe ich immer acht bis zehn auf Lager. Für Nudelsoßen optimal sind dann auch noch stückige Tomaten in Dosen; zum Beispiel die der italienischen Marke Mutti. Schließlich finden getrocknete Tomaten aus der Gemüseabteilung vielfache Verwendung – unter anderem bei der Anfertigung von rotem Pesto.

Tiefgekühlt hält lange



*Moin ist die Marke für verschiedene Sorten TK-
Blätterteig*

Wir werden auch in dieser Abteilung nicht von Fertiggerichten sprechen, so viel ist klar. Statt dessen beschränken wir uns auf genau zwei Zutaten, die in der TK-Abteilung obligatorisch sein sollten. Selbst Profis mühen sich selten damit ab, Blätterteig selbst herzustellen. Dabei lassen sich aus diesem Produkt unglaublich viele Snacks und Gerichte zaubern. Deshalb gehören ein oder zwei Packungen TK-Blätterteig in den Vorrat. Übrigens: Von Moin gibt es

ganz unterschiedliche Sorten, auch passend zu veganer Ernährung.

Und dann sind da noch tiefgekühlte Erbsen, ein wahres Wunderprodukt. Tatsächlich sind die fast genauso gut wie frisch geerntete und verarbeitete Erbsen, die aber ohnehin nur ein paar Wochen Saison haben. Am besten kauft man sie gleich beutelweise. So kann man sie händeweise in Nudelsoßen verbrauchen oder einfach als Gemüsebeilage servieren. Das funktioniert bestenfalls auch noch mit TK-Rotkohl, den Puristen aber nicht ohne Grund ablehnen.