

Gebundene Gemüse

Die Zutaten

Für gebundene Gemüse eignen sich fast alle Gemüsesorten.

Exemplarisch bearbeitet werden:

- Cremespinat
- Rahmfisolen oder Dillfisolen
- Wiener Kohl
- Eingemachte Kohlrabi
- Eingemachte Karotten
- Einmachkartoffeln
- Kochsalat mit Erbsen
- Eingemachte Erbsen mit Schinken
- Spargelragout
- Gebundene Schwarzwurzeln
- Pilze à la creme



Wie zu sehen ist, versteckt sich unter unterschiedlichen Benennungen nahezu die gleiche Zubereitungsart. Nicht sehr hübsch sind eingebürgerte Benennungen die mit ...gemüse enden wie z.B. Karfiolgemüse, da dies ein Doppelbegriff wäre (Karfiol ist Gemüse). Besser wäre eingemachter Karfiol oder gebundener Karfiol.

Eingemachte Gemüse werden alle nach dem gleichen Prinzip zubereitet:

1. **Gemüse** wird blanchiert
2. mit der entsprechenden **Einmachsauce** gebunden
3. mit den zum Gemüse **passenden Gewürzen** versetzt



Unterschiede gibt es nur:

→ in der unterschiedlichen Dauer des Blanchierens, denn je härter das Gemüse ist, umso länger ist die Kochzeit.

→ in der unterschiedlichen Schneideart

→ in der unterschiedlichen Verwendung harmonischer Geschmacksträger



Geschmacksträger können sein:

1. der Aufgussfond z.B. Spargelfond beim Spargelragout, Milch beim Spinat usw.
2. Geschmacksträger, die angeröstet werden: z.B. Zwiebel, Speck, Pilze, Wurzelgemüse
3. Kräuter und Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Rosmarin, Thymian, Majoran usw.

Was zu welchem Gemüse?

Eingemachtes Gemüse	Aufgussmittel	Gewürze
Cremespinat	Milch und Schlagobers für die Sauce Béchamel	Pfeffer weiß gemahlen, Muskatnuss, Knoblauch, braune Butter
Rahmfisolen oder Dillfisolen	Rindsuppe oder Hühnersuppe oder Gemüsefond und Schlagobers (Sauerrahm)	Zwiebel, Dille eventuell Pfeffer weiß gemahlen, Zitronensaft oder Essig
Wiener Kohl	Rindsuppe oder Gemüsefond oder Selchfond und Sauerrahm oder Crème fraîche	Zwiebel, Speck, Kümmel, Knoblauch, Pfeffer weiß gemahlen, frischer Majoran
Eingemachte Kohlrabi	Rindsuppe oder Kalbsfond oder Gemüsefond und Schlagobers oder Crème fraîche	Zitronensaft, Weißwein, Pfeffer weiß gemahlen, eventuell frischer Estragon oder Petersilie
Eingemachte Karotten	Rindsuppe oder Gemüsefond und Schlagobers oder Crème fraîche	Pfeffer weiß gemahlen, Zucker, Schnittlauch oder Petersilie
Einmachkartoffeln	Rindsuppe und Sauerrahm	Pfeffer weiß gemahlen, Essig oder Zitronensaft, Essiggurkerl, Dille
Kochsalat mit Erbsen	Rindsuppe oder Gemüsefond und Schlagobers oder Crème fraîche	Pfeffer weiß gemahlen, Petersilie, Muskatnuss
Eingemachte Erbsen mit Schinken	Rindsuppe oder Gemüsefond und Schlagobers oder Crème fraîche	Pfeffer weiß gemahlen, Petersilie, Muskatnuss
Spargelragout	Spargelfond und Schlagobers	Zitronensaft, Weißwein, Zucker
Gebundene Schwarzwurzeln	Gemüsefond und Schlagobers	Zitronensaft, Weißwein, Zucker
Pilze à la creme	Milch und Schlagobers	Zitronensaft, Muskatnuss, Petersilie



Die Zubereitung:

→ Gemüse waschen und putzen, dann in entsprechende Stücke schneiden



→ Gemüse bl.....,das heißt.....

.....

.....



→ Abfrischen,

.....

.....

.....

Einmachsauce:

Zutaten:

Für 1 Liter Flüssigkeit (Aufgussmittel und Schlagobers)

.....

.....

Für Saucen wird immer Mehl verwendet!!



Die Einmach:

.....

.....



Das Aufgussmittel:

→

.....

→ Die **überkühlte Einmach** (Roux) wird mit der **Flüssigkeit** aufgegossen.

Wie dick oder wie dünn die Sauce ist, erkennt man erst **nach** dem Aufkochen dieser. Aus diesem Grund ist es wichtig, schon bei der Zubereitung der Einmach ein Gefühl für die benötigte Menge an Butter und Mehl zu bekommen.

Wichtiger Grundsatz beim Kochen:

Verlasse dich nie auf ein Rezept!! Lebensmittel „leben“ und sind nicht immer in ihrer Beschaffenheit und Wirkung gleich!! Das Fingerspitzengefühl des Koches ist entscheidend, ob die Speise „nur“ gut gelingt, oder ob das Essen zum Erlebnis wird!!



→ Im nächsten Schritt wird die Sauce auf das Gemüse gegeben, niemals umgekehrt, denn es wird nur soviel Sauce verwendet, als für die Bindung des Gemüses notwendig ist.

→ würzen und vollenden

Für Caterings: Rasch abkühlen!! Der kritische Temperaturbereich (20 – 60°C), in dem sich Bakterien am schnellsten vermehren, muss so rasch wie möglich durchschritten werden.

Regenerieren:

Möglichkeit a) das Gemüse wurde rasch abgekühlt und in Vakuumbbeutel verschweißt. In diesem Falle wird der Vakuumbbeutel, verschlossen in kochendes Wasser gelegt, erst wenn das Gemüse heiß ist, wird dieser aufgeschnitten und das Gemüse auf den vorgewärmten Tellern angerichtet (Systemgastronomie Vakuumgaren = sous vide)

Möglichkeit b). Man stellt den Topf mit dem Gemüse in einen größeren Topf mit kochendem Wasser und erhitzt das Gemüse schonend im Wasserbad.

Sauce Béchamel

Milcheinmachsauce:

Die Zutaten:



Für einen Liter:

Für die Roux blanc (Einmach):

.....

.....

Zum Aufgießen:

.....

.....

Gewürze nach Bedarf:

z.B.

-Salz, Pfeffer weiß gemahlen, Muskatnuss,

Bouquet garnie (mitverkochen)

-Käse, wenn die Béchamel zum Gratinieren verwendet wird

Vanille, Zitronenzeste, Rum, wenn die Béchamel zur Bereitung von

Süßspeisen verwendet wird.

Zubereitung:



Wie alle anderen weißen Grundsauces und Suppen!

Roux bereiten:

→ Butter

→ Mehl

→

Aufgießen:

→ Milch

→

→

→ würzen.

