

KOCHEN OHNE REZEPT



Die 6 Fragen, mit denen aus einer Zutat ein Gericht wird.

Beginne mit einer Zutat. Dann triffst du nur noch eine Entscheidung nach der anderen.

1

PRODUKT

Was muss weg?

Welche Zutat sollte als Nächstes verbraucht werden?

2

ROLLE

Welche Rolle bekommt die Zutat?

Hauptding, Beilage, Geschmacksträger oder Teil von etwas Größerem?

3

ZUBEREITUNG

Wie bereite ich sie zu?

Roh lassen, braten, rösten, kochen, backen oder schmoren? Zustand mitdenken: knackig eher roh, schlapp eher braten oder rösten.

4

MAHLZEIT

Was fehlt für eine Mahlzeit?

Zum Beispiel Reis, Kartoffeln, Nudeln, Brot, Hülsenfrüchte oder Eiweiß? Nur ergänzen, wenn es zur Richtung passt.

5

VERBINDUNG

Was verbindet das alles?

Soße, Brühe, Ei, Käse, Fett, Kochwasser oder Bratensatz?

6

AUSGLEICH

Welche Richtung und was fehlt noch?

Erst die Richtung wählen: zum Beispiel frisch, cremig, würzig, scharf, mediterran oder indisch. Dann probieren und gezielt ergänzen, was noch fehlt.

Nicht alles gleichzeitig lösen. Immer nur die nächste Entscheidung.