

KOCHEN VERSTEHEN. AUCH AUS DEM GEFRIERFACH.

Meal Prep verstehen

5 Grundsoßen fürs Gefrierfach

Mehr Geschmack. Weniger Stress.



Einfach vorbereiten.
Später nach deinem Geschmack weiterkochen.

Mit süßem Bonus, flachen Portionen und Tipps aus meiner Küche.

ERST EINMAL DAS WICHTIGSTE

Es muss dir schmecken.

Ich mag viel Zwiebel und scharfen Senf. Du vielleicht nicht. Beides ist in Ordnung.

Diese fünf Soßen sind Ausgangspunkte. Du kannst Zutaten austauschen, milder würzen oder mehr Gemüse verwenden. Fang mit wenig Salz, Säure und Schärfe an. Probieren kannst du jederzeit. Wieder herausnehmen wird schwierig.

Die Mengen helfen dir beim Start. Dosen, Tassen, Handvoll und Löffel geben eine Richtung vor. Entscheidend sind Geschmack und Konsistenz. Eine Tasse meint hier ungefähr 250 ml; EL und TL sind Ess- und Teelöffel, gestrichen, wenn nichts anderes dabeisteht.

Eine Portion ist das, was du später brauchst. Eine kleine Kräuterportion würzt ein Essen. Zwei breite Bratenriegel können schon dessen Grundlage sein. Die Form legt das nicht für dich fest.

DIREKT ZUR PASSENDEN SEITE

Flach portionieren & passende Formen	03
Beutel, Dosen & meine Deli-Container	04
Tomatige Alles-Soße	05
Cremige Zwiebel-Senf-Soße	06
Grüne Kräuterbasis	07
Scharfe Erdnusssoße	08
Bratensoße & zerpfückter Braten	09
Süßer Bonus: Fruchtsoße	10
Aus einer Basis wird dein Essen	11
Abkühlen, einfrieren, sicher erhitzen	12
Silikon pflegen & kleine Probleme lösen	13
Videos, Küchenzeug & dein eigenes Rezept	14

PORTIONIEREN

Flach ist oft praktischer.

Wenn ich spontan koche, möchte ich die Soße direkt verwenden. Deshalb mag ich die dünnen Riegel so gern.

**Dünne Riegel & Platten**

Gut, wenn du kleine Mengen direkt im Topf oder in der Pfanne lösen möchtest. Die kurze Strecke bis zur Mitte hilft beim Erwärmen.

Große Formen halb füllen

Eine große Form muss nicht bis oben voll sein. So bekommst du flachere Portionen und kannst dasselbe Zubehör flexibler nutzen.

Dicke Blöcke bewusst wählen

Für größere Mengen praktisch. Sie brauchen länger, um auch innen heiß zu werden. Plane das ein oder taue sie im Kühlschrank vor.

DARAUF ACHE ICH BEI FORMEN**01 Einzelne Fächer**

Ich möchte eine Portion herausdrücken können, während die anderen in der Form bleiben.

02 Ein stabiler Rand

Bei meinen großen Formen hilft er beim Tragen. Weiche Formen stelle ich vor dem Befüllen auf ein Brett oder Blech.

03 Passende Freigabe

Lebensmittelecht und zum Einfrieren geeignet. Ofen, Spülmaschine und Mikrowelle brauchen jeweils eine eigene Herstellerfreigabe.

Du musst dafür nichts Neues kaufen.

Nimm eine geeignete Form, die du schon hast. Preis und Markenname machen die Soße nicht besser.

ES GEHT AUCH ANDERS

Beutel, Dosen, fertig.

Die Form ist nur fürs Portionieren da. Aufbewahren kannst du die festen Stücke anschließend anders.



Bratenportionen im Beutel.



Deli-Container in mehreren Größen.



Ausgelassenes Hühnerfett, portioniert.

01 Erst fest werden lassen, dann umpacken

Portionen abgedeckt vollständig durchfrieren. Sobald sie hart sind, herausdrücken und in einen geeigneten Gefrierbeutel oder eine dicht schließende Gefrierdose geben. So wird die Form wieder frei.

02 Ganz ohne Form: die flache Beutelplatte

Abgekühlte, dicke Soße in einen Gefrierbeutel füllen. Luft vorsichtig herausstreichen, schließen und flach drücken. Mit einem stumpfen Löffelstiel durch den geschlossenen Beutel tiefe Rillen drücken. Flach durchfrieren. Später an den dünnen Stellen brechen. Keine scharfe Klinge am Beutel verwenden.

03 Deli-Container: meine Alltagshelfer

Ich nutze sie für Reste, Sauerteig, Kräuter und kleine Vorräte. Meine lassen sich stapeln und haben gleich große Deckel. Soßen friere ich darin heute seltener ein, weil mir der runde Block zu unpraktisch ist.

Kräuter: waschen, sehr gut trocknen, schneiden und locker in eine gefriergeeignete Dose füllen.

Verschlossen einfrieren, nicht festpressen. So kann ich kleine Mengen entnehmen. Die hellen Stücke oben sind ausgelassenes Hühnerfett. Aufgetaute Portionen bleiben im Kühlschrank.

Auch Glas geht, wenn es ausdrücklich gefriergeeignet ist: Füllraum lassen und Temperatursprünge vermeiden. Für Beutel und Dosen zählt die Gefriereignung, nicht nur, ob sie nach Plastik aussehen. Vakuumieren ist optional.

01 / GRUNDSOSSE

Tomatige Alles-Soße

Für Nudeln, Bohnen, Gemüse oder ein schnelles Blech aus dem Ofen.

ETWA 30-40 MINUTEN | ERGIBT MEHRERE SOSSENPORTIONEN

DEIN STARTPUNKT

2 Dosen gehackte Tomaten

1-2 Zwiebeln, fein gewürfelt

1-2 Knoblauchzehen

1-2 EL Tomatenmark

Ein Schuss Öl

Etwas Wasser zum Ausspülen der Dosen

Salz, Pfeffer; Kräuter nach Geschmack

SO GEHST DU VOR

01 Zwiebeln weich braten

Öl erhitzen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten weich werden lassen.

02 Tomatenmark mitnehmen

Knoblauch und Tomatenmark kurz mitrösten. Es darf duften, soll aber nicht schwarz werden.

03 Zeit für Geschmack

Tomaten und wenig Wasser zugeben. Offen 20-30 Minuten leise köcheln; zwischendurch umrühren.

04 Entscheide selbst

Stückig lassen oder pürieren. Erst jetzt abschmecken, dann zügig abkühlen.

Daran erkennst du es

Die Soße ist sämig und schmeckt nicht mehr roh nach Tomatenmark. Beim Rühren bleibt kurz eine Spur im Topf.

AUS DEM GEFRIERFACH

Flach oder in Riegeln einfrieren. Mit einem Schluck Wasser direkt im Topf lösen, umrühren und vollständig erhitzen. Für Pizza anschließend etwas dicker einkochen.

DARAUS WIRD EIN ESSEN

Eine Dose abgespülte Kidneybohnen und Paprika dazu: Bohnentopf. Mit Nudelwasser und Nudeln wird es Pasta. Mit Brühe wird daraus Tomatensuppe.

Dein Feinschliff: Erst Salz prüfen. Bei zu viel Säure helfen etwas Fett oder eine kleine Prise Zucker. Frische Kräuter erst zum Schluss.

Allergene: In dieser Basis keine der 14 kennzeichnungspflichtigen Hauptallergene vorgesehen. Zutatenetiketten beachten.

02 / GRUNDSOSSE

Cremige Zwiebel-Senf-Soße

Mild oder scharf, glatt oder mit Zwiebelstückchen: dein Geschmack entscheidet.

ETWA 20–25 MINUTEN | SAHNE AM BESTEN FRISCH ERGÄNZEN

DEIN STARTPUNKT

1–2 Zwiebeln, fein gewürfelt

2 EL Butter

2 gestrichene EL Mehl

2 Tassen milde Brühe

Zum Fertigmachen: ein Schuss
Sahne, auch laktosefrei

1–2 TL Senf als Startpunkt

Pfeffer, Muskat, bei Bedarf Salz

SO GEHT DU VOR

01 Sanft starten

Zwiebeln in Butter etwa 7 Minuten weich dünsten. Für eine helle Soße nicht dunkel rösten.

02 Die Bindung bauen

Mehl einrühren und etwa 1 Minute mitgaren. Brühe nach und nach mit dem Schneebesen einrühren.

03 Auskochen lassen

8–10 Minuten leise köcheln lassen. Die Soße soll glatt sein und nicht mehlig schmecken.

04 Basis einfrieren

Leicht würzen und zügig kühlen. Sahne und Senf gebe ich bevorzugt beim späteren Erwärmen dazu.

Daran erkennst du es

Die warme Basis überzieht einen Löffel dünn. Sie darf etwas zu dick wirken: Sahne und Flüssigkeit kommen später noch dazu.

AUS DEM GEFRIERFACH

Mit wenig Wasser bei mittlerer Hitze lösen und vollständig erhitzen. Dann Sahne und Senf einrühren. Bereits mit Sahne eingefroren? Kräftig rühren oder kurz mixen; die Textur kann sich verändern.

DARAUS WIRD EIN ESSEN

Passt zu Kartoffeln, Frikadellen, Fisch oder einer Gemüsepfanne. Mit Dill und Zitrone wird sie frisch, mit etwas Käse kräftiger.

Dein Feinschliff: Scharfer Senf ist kein Muss. Fang klein an. Wird die Soße zu dick, Flüssigkeit esslöffelweise zugeben.

Allergene: Milch, Weizen/Gluten und Senf; Brühe je nach Produkt z. B. Sellerie. Zutatenetiketten beachten.

03 / GRUNDSOSSE

Grüne Kräuterbasis

Ein kleiner Vorrat für Frische. Daraus werden Kräutersoße, Dip oder Dressing.

ETWA 10 MINUTEN | KLEIN PORTIONIEREN UND SOFORT EINFRIEREN

DEIN STARTPUNKT

2 große Handvoll frische Kräuter, z.
B. Petersilie, Dill oder Basilikum

4–6 EL mildes Öl als Start

1 kleine Knoblauchzehe, optional

Etwas Zitronenabrieb und ein
Spritzer Saft

Eine Prise Salz

Bei Bedarf 1–2 EL Wasser

SO GEHT DU VOR

01 Sauber vorbereiten

Kräuter gründlich waschen und gut trocknen. Dicke, harte Stiele entfernen; zarte Stiele dürfen mit.

02 Kurz zerkleinern

Mit Öl, wenig Salz und optional Knoblauch fein hacken oder kurz mixen.

03 Die Konsistenz finden

Nur so viel Öl oder Wasser ergänzen, dass eine dicke, löffelbare Paste entsteht. Nicht lange warm mixen.

04 Direkt kalt stellen

In kleinen, abgedeckten Portionen sofort einfrieren. Nicht bei Raumtemperatur stehen lassen.

Daran erkennst du es

Die Kräuter bleiben erkennbar, die Basis ist saftig und nicht wässrig. Das ist ein Würzvorrat, noch keine fertige große Soßenportion.

AUS DEM GEFRIERFACH

Für kalte Verwendung abgedeckt im Kühlschrank auftauen und am selben Tag verbrauchen. Für warme Gerichte eine kleine Portion zum Schluss einrühren, bis sie vollständig gelöst ist.

DARAUS WIRD EIN ESSEN

Mit Joghurt oder Quark wird es ein Dip. Mit etwas Nudelwasser eine Kräutersoße. Mit Essig und Wasser ein Dressing. Fang pro Portion mit einem kleinen Löffel an.

Dein Feinschliff: Zitronensaft, Käse oder geröstete Kerne frisch ergänzen. Öl mit rohen Kräutern und Knoblauch immer kalt halten; Zitrone macht die Mischung nicht haltbar.

[Zum Nachlesen: NCHFP – Kräuter-Öl-Basis einfrieren](#)

Allergene: Basis ohne Hauptallergene vorgesehen; bei Ergänzungen Milch, Nüsse oder Saaten prüfen. Zutatenetiketten beachten.

04 / GRUNDSOSSE

Scharfe Erdnusssoße

Sämig, würzig und so scharf, wie du sie wirklich essen möchtest.

ETWA 10–15 MINUTEN | KONZENTRIERTE BASIS

DEIN STARTPUNKT

4 gehäufte EL Erdnussmus oder Erdnussbutter

Etwa eine halbe Tasse Wasser, bei Bedarf mehr

1 EL Sojasoße als Start

1 kleiner Spritzer Limettensaft oder milder Essig

Etwas Chili oder Sambal Oelek

Optional: geriebener Ingwer, Knoblauch und etwas Honig

SO GEHT DU VOR**01 Langsam verrühren**

Erdnussmus mit einem Teil des Wassers im kleinen Topf erwärmen. Mit dem Schneebesen glatt rühren.

02 Würzen und probieren

Sojasoße, wenig Säure und Chili zugeben. Optional Ingwer und Knoblauch fein gerieben dazu.

03 Kurz köcheln lassen

3–5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Wasser schluckweise einrühren, wenn die Soße zu dick wird.

04 Süße ist optional

Erst probieren: gesüßte Erdnussbutter braucht oft keinen Honig. Abkühlen und klein portionieren.

Daran erkennst du es

Die warme Soße läuft langsam vom Löffel. Beim Abkühlen wird sie deutlich fester; das ist bei dieser Basis normal.

AUS DEM GEFRIERFACH

Mit einem Schluck Wasser erwärmen. Nach und nach Flüssigkeit einrühren, bis die Soße wieder glatt ist, und vollständig erhitzen. Nicht trocken in der Pfanne ansetzen lassen.

DARAUS WIRD EIN ESSEN

Mit gebratenem Gemüse und Nudeln, zu Reis oder als Dip zu Ofengemüse. Für Dressing im Kühlschrank auftauen und mit Wasser und etwas Säure lockern.

Dein Feinschliff: Mehr Säure für Frische, mehr Wasser für Leichtigkeit, mehr Chili für Schärfe. Sojasoße vorsichtig: Sie bringt schon Salz mit.

Allergene: Erdnuss, Soja und bei vielen Sojasoßen Weizen/Gluten; bei weiteren Zutaten Etikett prüfen. Zutatenetiketten beachten.

05 / MEIN HIGHLIGHT

Bratensoße. Und der Braten gleich mit.

Beim nächsten Schmorbraten mehr Soße machen. Einen Teil pur einfrieren, einen Teil mit zerpfücktem Fleisch.

DU BRAUCHST KEINE NEUE EINKAUFLISTE

Gegarten Schmorbraten, seinen Schmorsud, das mitgegarte Gemüse und bei Bedarf etwas Wasser oder Brühe. Zwiebeln, Möhren oder Paprika passen gut. Würze und Süße hängen davon ab, was schon im Topf steckt.

01 Den Braten fertig garen

Das Fleisch soll sich ohne Kraft mit zwei Gabeln zerteilen lassen. Zeit hängt von Fleischstück, Größe und Gerät ab. Mein Bratenvideo zeigt dir das Prinzip.

02 Aus dem Sud wird die Soße

Fleisch herausnehmen. Harte Gewürze, Knochen und Lorbeer entfernen. Überschüssiges Fett nach Geschmack abschöpfen. Gemüse und Sud pürieren oder durch ein Sieb geben.

03 Sämig machen

Zu dünn? Offen im Topf einkochen. Zu kräftig? Etwas Wasser oder milde Brühe dazu. Salz, Senf, Säure und Süße erst danach einstellen.

04 Zwei Vorräte aus einem Topf

Einen Teil Soße pur portionieren. In den Rest gezupftes Fleisch geben: saftig, aber nicht in Flüssigkeit schwimmend. Beides zügig kühlen und eher flach einfrieren.

**So mache ich daraus Essen**

Ein oder zwei dünne Riegel mit etwas Wasser oder Nudelwasser bei mittlerer Hitze lösen. Umrühren, vollständig durcherhitzen und dann Nudeln, Reis oder Gemüse ergänzen.

[Mein Bratenvideo auf YouTube ansehen](#)

Reste mit Absicht: Banane kann Süße und Bindung bringen. Erst wenig nehmen und prüfen, ob das zum restlichen Topf passt. Nicht jeder Rest passt zu jedem Braten. Schweinenacken wird Pulled Pork; Rind wird Pulled Beef.

Allergene: abhängig von Brühe, Senf, Sojasoße und verwendeten Resten. Zutatenetiketten beachten.

BONUS / ES DARF AUCH SÜSS SEIN

Fruchtsoße fürs Gefrierfach.

Kirsche für Joghurt. Erdbeere für Pfannkuchen. Oder ein bisschen Obst für den nächsten Shake.

EIN GUTER ANFANG

2 Tassen entsteinte Kirschen, Erdbeeren oder anderes vorbereitetes Obst

Ein kleiner Schluck Wasser oder Saft

Zitronensaft nach Geschmack

Optional: etwas Zucker, Vanille oder Zimt

DAS GRUNDPRINZIP

- 01 Vorbereiten**
Frisches Obst waschen, putzen und klein schneiden. Kerne und Steine entfernen.
- 02 Weich kochen**
Mit wenig Flüssigkeit im Topf erwärmen und 5–10 Minuten weich köcheln. Bei TK-Beeren die ganze Masse gründlich aufkochen, nicht nur antauen.
- 03 Dein Geschmack**
Stückig lassen oder pürieren. Erst jetzt entscheiden, ob Zucker, Zitrone oder Gewürze fehlen.
- 04 Klein einfrieren**
Zügig abkühlen, abgedeckt einfrieren und feste Portionen umpacken.

Das Obst bestimmt, was noch fehlt.

Reife Erdbeeren brauchen oft weniger Zucker als Sauerkirschen. Gefroren schmeckt Süße schwächer: Probiere die Soße vor dem Einfrieren.

VIER EINFACHE ANWENDUNGEN

Joghurt oder Quark · Im Kühlschrank auftauen und unterrühren.

Porridge · Eine kleine Portion beim Kochen mit erwärmen.

Pfannkuchen · Im Topf lösen und als warme Fruchtsoße servieren.

Shake · Aufgetaute Soße mit Milch, Joghurt oder Pflanzendrink mixen. Gefrorene Stücke nur in dafür geeigneten Mixern.

Zum Nachlesen: Küchenhygiene und tiefgekühlte Beeren

KOCHEN VERSTEHEN

Die Soße ist der Anfang.

Du musst nicht fünf neue Gerichte planen. Schau erst, was schon in deiner Küche liegt.

- 01 Was muss weg?**
Nimm die Zutat, die du als Nächstes verbrauchen möchtest.
- 02 Welche Rolle bekommt sie?**
Hauptsache, Beilage oder ein kleiner Teil des Essens?
- 03 Welche Zubereitung passt?**
Zum Beispiel braten, rösten oder schmoren. Zustand und gewünschte Konsistenz entscheiden.
- 04 Was macht satt?**
Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot oder Hülsenfrüchte.
- 05 Was verbindet alles?**
Eine passende Soßenportion. Mit etwas Wasser, Brühe oder Nudelwasser auf die richtige Dicke bringen.
- 06 Was fehlt noch?**
Probieren. Dann gezielt Salz, Säure, Fett, Schärfe, Frische oder Crunch ergänzen.

FÜNF KOMBINATIONEN ZUM LOSLEGEN

Was da ist	Passende Basis	Zum Schluss
Paprika + Bohnen + Reis	Tomate	Zitrone + Petersilie
Brokkoli + Nudeln	Zwiebel-Senf	Pfeffer + Käse
Kartoffeln + Joghurt	Kräuterbasis als Dip	Zitrone + Kerne
Gemüse + Nudeln	Erdnuss	Limette + Frühlingszwiebel
Reis + Bratenreste	Bratensoße	Senf oder etwas Essig

DAMIT ES SPÄTER WIRKLICH HILFT

Schnell kalt. Später richtig heiß.

Der kurze Ablauf für gekochte Soßen und Bratenportionen.

01 Zügig abkühlen

Große Mengen auf mehrere flache, saubere Behälter verteilen. Ein kaltes Wasserbad und gelegentliches Rühren helfen. Nicht stundenlang im warmen Topf stehen lassen; zügig in den Kühlschrank und vollständig herunterkühlen.

02 Abgedeckt einfrieren

Nur geeignete Behälter und Formen verwenden. Etwas Füllraum lassen, denn wasserreiche Soßen dehnen sich aus. Das Gefriergerät soll -18 °C oder kälter halten.

03 Fest? Dann umpacken.

Nicht nach einer festen Stundenzahl entscheiden. Erst wenn alles durchgefroren ist, Portionen herauslösen, zügig dicht verpacken und zurück ins Gefrierfach legen. Möglichst wenig Luft im Beutel lassen.

04 Beschriften und zuerst das Älteste nehmen

Inhalt, Einfrierdatum und Portionsgröße notieren. Mein praktisches Ziel für diese Vorräte: innerhalb von 2–3 Monaten aufbrauchen. Das ist eine Orientierung für Geschmack und Übersicht, keine feste Sicherheitsfrist.

05 Nur entnehmen, was du brauchst

Gekochte Soßen direkt mit etwas Flüssigkeit im Topf lösen oder abgedeckt im Kühlschrank auftauen. Nicht auf der Arbeitsplatte warm werden lassen. Die Kräuterbasis hat ihren eigenen Hinweis auf Seite 7.

06 Überall vollständig erhitzen

Gekochte Soßen und Braten beim Aufwärmen an allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen lassen. Auch die Mitte großer Stücke muss heiß werden. Umrühren; im Zweifel messen.

Nach dem Auftauen: im Kühlschrank lagern und möglichst am selben Tag verwenden. Wenn möglich, nur die benötigte Menge erwärmen. Einfrieren macht verdorbene oder lange warm gehaltene Lebensmittel nicht wieder gut.

Quelle: BfR – Vorkochen für mehrere Tage

Quelle: BfR – Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt

PFLEGE & KLEINE PANNEN

Die Soße soll nach Soße schmecken.

Silikon kann Gerüche annehmen. So gehe ich damit um – und darauf kommt es bei deiner Form an.

01 Nach dem Durchfrieren umpacken

Ich lasse meine Portionen nicht unnötig lange in der Form. Im dicht geschlossenen Gefrierbeutel oder in der Dose ist die Form wieder frei und die Oberfläche besser abgeschirmt.

02 Gründlich und geruchsarm reinigen

Ich wasche gern von Hand: warmes Wasser, fettlösendes, möglichst unparfümiertes Spülmittel und ein weicher Schwamm. Gut nachspülen und vollständig trocknen lassen.

03 Spülmaschine nach Herstellerangabe

Ein pauschales Verbot passt nicht: Manche Hersteller empfehlen sie ausdrücklich. Wenn deine Form spülmaschinengeeignet ist, kannst du sie dort reinigen. Bei seifigem Geruch Reinigungsmittel und Nachspülen prüfen.

04 Erhitzen nur mit passender Freigabe

Manche Hersteller empfehlen für ihre ofenfesten Silikonformen Wärme gegen Gerüche. Übernimm Temperatur und Dauer nur aus der Anleitung deiner Form. Gefriergeeignet heißt nicht ofenfest. Deckel oder Kunststoffteile dürfen oft nicht mit hinein.

WENN DIE SOSSE NACH DEM AUFTAUEN ANDERS AUSSIEHT

Zu dick? Wasser, Brühe oder Nudelwasser nach und nach einrühren.

Etwas getrennt? Sanft erwärmen und kräftig rühren; bei cremigen Soßen gegebenenfalls kurz mixen. Sahne beim nächsten Mal frisch ergänzen.

Zu dünn? Offen einkochen. Erst danach abschmecken, sonst wird es schnell zu salzig.

Würfel kleben zusammen? Beim nächsten Mal vollständig durchfrieren und rasch umpacken, damit die Oberfläche nicht antaut.

[Herstellerhinweise zur Silikonpflege: Souper Cubes](#)

WEITERKOCHEN & FESTHALTEN

Wenn es gut war: schreib es auf.

Genau die Mischung, die bei dir funktioniert hat, ist dein Rezept.

Mehr Meal Prep auf meinem Blog

Weitere Ideen zum Vorkochen, Einfrieren und Kombinieren.

Mein Bratenvideo auf YouTube

Schau dir an, wie ich beim Braten mit dem arbeite, was da ist.

Mein Küchenzeug bei Amazon*

Meine Sammlung als Orientierung. Schau zuerst, was du schon zu Hause hast.

WIR – Unser Familienkochbuch*

Zum Eintragen deiner eigenen Rezepte und Erinnerungen. Auch ein einfaches Heft funktioniert.

Zum Slow Cooker: Ich nutze selbst einen von Russell Hobbs. Den Ninja PossibleCooker finde ich interessant, habe ihn aber nicht selbst getestet. Für diese Soßen brauchst du keinen Multikocher; der normale Topf reicht. Ein Schmorbraten gelingt auch im passenden Bräter.

DEINE VERSION

Meine Soße / Datum:

Das war drin und ungefähr so viel:

Das habe ich beim Abschmecken geändert:

Dazu hat sie gepasst / so groß war meine Portion:

* Werbung / Affiliate-Links und eigenes Buch. Wenn du über einen Amazon-Link kaufst, kann ich eine Provision bekommen. Für dich bleibt der Preis gleich. Als Amazon-Partner verdiene ich an qualifizierten Verkäufen.

Juri kocht · September 2026. Praxisbilder aus meiner Küche, teilweise bildgestützt aufbereitet; Titelmotiv als Illustration gestaltet. Die Soßen sind flexible Grundlagen. Hersteller- und Packungsangaben beachten.