



Kochrezepte sind keine Baupläne

Mit viel Fett kocht es sich einfach: Nichts brennt an und alles schmeckt – meist auch ohne grosse Raffinesse. Kein Wunder also, dass die meisten Rezepte reichlich Butter, Schmalz und Öl vorsehen. Kochbücher entsprechen aber nicht rigorosen Bauplänen. Rezepte sind also keine Gebote sondern vielmehr Inspirationen. Variieren ist durchaus erwünscht. Nur Mut! Die angegebene Fettmenge darf ruhig halbiert werden. Auch fettreduzierte Sahne und Quark sind nicht verboten. Für das gewisse Etwas sorgen feine Kräuter und Gewürze nach Gutdünken. Was für Fett gilt, trifft übrigens auch beim Zucker zu: Die Nachspeise schmeckt mit der halben Menge genauso lecker. Und wer will sich schon innerlich karamellisieren?

	Top-Tipp	OK	Mässig	Ungeeignet
1. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>