GRUNDAUSSTATTUNG

Diese Übersicht zeigt Werkzeuge, die in einer funktionierenden Küche dauerhaft vorhanden sind. Diese Ausstattung ist kein Ideal, sondern ein Arbeitsrahmen.

Hardware & Garen

□ **Topf (mit Deckel)**: Single (1,5 bis 2 Liter) / Familie (mind. 5 Liter für Pasta & Eintöpfe).
□ **Pfanne**: Single (Ø 24 cm als Allrounder) / Familie (2 Pfannen, davon zwingend eine Ø 28 cm).
□ **Heißluftfritteuse**: Single (2 bis 3 Liter Garraum) / Familie (4 bis 6 Liter Garraum). (Hinweis: Günstige Alternative, falls kein Backofen vorhanden ist).

Werkzeuge & Vorbereitung

□ **Kochmesser**: Universell (Klingenlänge ca. 15 bis 20 cm).
□ **Sägemesser**
□ **Wetzstahl**
□ **Schneidebrett**: Single (1 großes Brett) / Familie & Meal-Prep (Mind. 2 große Bretter zur Vermeidung von Kreuzkontamination bei paralleler Verarbeitung).
□ **Kochlöffel**
□ **Spatel**
□ **Schneebesen**
□ **Zange**
□ **Dosenöffner**
□ **Reibe**: (Hinweis: Ideal direkt mit Auffangbehälter).
□ **Schüsseln**: Single (2 Stück) / Familie & Meal-Prep (3 bis 4 Stück, inkl. einer großen 3-Liter-Schüssel).
□ **Sieb**: Single (Ø 16 bis 20 cm) / Familie (ab Ø 24 cm).
□ **Messbecher**: Universell (1 Liter).
□ **Küchenwaage**

Infrastruktur & Verbrauch

□ **Vorratsdosen (Meal-Prep)**: Single-Portionen (0,5 bis 0,6 Liter) / Familien-Portionen (1 bis 2 Liter). (Hinweis: Ideal aus ofen- und gefrierfestem Borosilikatglas mit Klickverschluss).
□ **Gläser**
□ **Küchentücher**
□ **Topflappen**
□ **Backpapier**
□ **Frischhaltefolie**
□ **Küchenrolle**

PFLEGE- & INVESTITIONS-GRUNDSÄTZE

- **Qualität vor Quantität**: Ein massives, scharfes Kochmesser ersetzt einen Block voller stumpfer Klingen. Regelmäßige Pflege (z.B. mit dem Wetzstahl) garantiert die Funktion.
- **Langlebigkeit statt Beschichtung**: Unbeschichtete Pfannen (Stahl / Edelstahl) sind die sichere Wahl. Sie schließen die gesundheitsschädlichen Nebenwirkungen von Teflon aus und sind bei richtiger Handhabung nahezu unverwüstlich.
- **Thermische Reinigung**: Stahl- und Edelstahlpfannen lassen sich am leichtesten reinigen, wenn sie noch warm (nicht kochend heiß) mit Wasser ausgespült werden. Die Restwärme löst Bratrückstände mühelos.

© 2026 KarTei_Küche mit System | YouTube: KarTeiFood