DIE CHOREOGRAFIE (DER BAUPLAN)

Dieses Werkzeug übersetzt das System in eine zeitliche Abfolge. Es ist dein Spickzettel für den Moment, in dem du aktiv am Herd stehst. Keine Theorie, nur die chronologische Reihenfolge der Bausteine.

DIE START-BEDINGUNG

Nichts passiert gleichzeitig. Jeder Baustein hat einen festen Zeitpunkt, an dem er in den Prozess eingreift.

DIE CHOREOGRAFIE AM HERD

1. **Fett (Der Zünder)**

Das Fett kommt zuerst in die Pfanne. Es erhitzt sich und bereitet den Boden für die Röstaromen vor. Ohne heißes Fett beginnt kein Prozess.

2. **Protein (Der Taktgeber)**

Das Protein (Fleisch, Fisch, Ei, Tofu) geht in das heiße Fett. Es bestimmt die Gesamtzeit des Kochens. Erst wenn es fast den gewünschten Garpunkt erreicht hat, geht es weiter.

3. **Wasser (Das Steuer)**

Sobald die Hitze zu stark wird oder der Bratensatz dunkel ansetzt, kommt ein Schluck Wasser in die Pfanne. Es stoppt die Temperatur, löst den Geschmack vom Boden und verhindert das Verbrennen.

4. **Kohlenhydrate & Frische (Der Abschluss)**

Vorgekochte Nudeln, Reis oder Kartoffeln werden zugegeben, um die gelösten Aromen aufzusaugen. Erst in der allerletzten Minute wird die Frischekomponente (Kräuter, zartes Gemüse) untergehoben, damit sie nicht verkocht.

© 2026 KarTei_Küche mit System | YouTube: KarTeiFood