



TRANSGOURMET

**COOK**

# Unwasted Food

INSPIRATION & VIELFALT – FÜR PROFIS

AUSGABE DEZEMBER 2024



**06**

**Kartoffel-Inspirationen**

Vom Mille-feuille bis zum Espuma

**10**

**Alleskönner Zitrusfrüchte**

Für glückliche Gesichter

**14**

**Food-Scouting by Cook**

Das Original vom Erfinder der Pinsa



## Inhalt

- 04 Die Kartoffel gibt alles**  
Vor allem aber macht sie Spass
- 06 Kartoffel-Inspirationen**  
Vom Mille-feuille bis zum Espuma
- 08 Viel Leidenschaft**  
So entsteht das perfekte Sous-Vide-Beef-Brisket von Bell
- 09 Beef Brisket Swiss Style**  
Klassiker des US-amerikanischen BBQs
- 10 Alleskönner Zitrusfrüchte**  
Für glückliche Gesichter
- 12 Karamellisieren**  
Mehr Farbe, mehr Geschmack
- 14 Food-Scouting by Cook**  
Das Original vom Erfinder der Pinsa



Seite 14

## Mit Fachwissen und Kreativität gegen Food Waste

**Wo gehobelt wird, fallen Späne. Oder anders gesagt: Wo gekocht wird, gibt es Rüstabfälle und Speisereste. Wer richtig plant und einkauft, kann diese aber zumindest reduzieren. Und manchmal eröffnet Übriggebliebenes auch neue Perspektiven.**

Gemäss dem Food Waste Index Report 2024 wurden im Jahr 2022 weltweit 1,05 Milliarden Tonnen Lebensmittel verschwendet. Nicht wenig davon landet gar nicht erst auf dem Teller, sondern geht bereits bei der Produktion verloren. Auch in Gastronomieküchen. Ganz vermeiden lassen sich Speisereste und Rüstabfälle nicht. Aber minimieren. Dabei spielt Fachwissen eine wichtige Rolle: Denn wer Lebensmittel falsch auswählt und einsetzt, produziert Resten. Auf dem Teller oder im schlimmsten Fall noch direkt in der Küche. Es braucht aber auch Kreativität und Lust am Experimentieren. Denn nicht selten lassen sich aus scheinbaren Resten spannende Komponenten mit überraschenden Aromen und Texturen kreieren. Anregungen dazu liefern wir in dieser Cook-Ausgabe. Wie immer inklusive inspirierender Rezepte. Wir wünschen viel Spass beim Ausprobieren!



# Die Kartoffel gibt alles!

**Kartoffeln enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe, hochwertiges Eiweiss und nur wenig Fett. Vor allem aber machen sie Spass, in der Küche und auf dem Teller. Bis zum letzten Schalenstück.**

Mit einem Verbrauch von 45 Kilogramm pro Jahr und Kopf gehört die Kartoffel in der Schweiz zu den beliebtesten Lebensmitteln. In den unterschiedlichsten Formen kommt die Knolle daher: Gekocht, gebraten, gebacken, püriert oder frittiert, als Rösti, Pommes frites, Chips, Gnocchi oder Kartoffelstock. Dabei geht schnell vergessen, wie anspruchsvoll die Kartoffel eigentlich ist. Bewahrt man sie zum Beispiel falsch auf, wird sie bald einmal ungeniessbar. Bei der Zubereitung gilt es zudem, auf den Stärkegehalt der unterschiedlichen Sorten zu achten. Denn nicht jede Sorte eignet sich für jede Zubereitungsart.

## Tipps für Kartoffel-Genuss ohne Verschwendung:

Kartoffeln bei 4 bis 8 Grad lagern: Ist es wärmer, keimen sie, ist es kälter, wandelt sich die Stärke in Zucker um und der Geschmack verändert sich.

Das Kartoffellager sollte dunkel und trocken sein, damit die Knollen nicht faulen und schimmeln und sich kein giftiges Solanin durch zu viel Licht bildet.

Festkochende Kartoffeln mit weniger Stärke eignen sich für Suppen und Herdöpfelstock, festkochende für Pommes frites und Salate.

Damit es richtig knusprig wird, festkochenden Kartoffeln vor der Zubereitung sechs bis acht Stunden im kalten Wasser Stärke entziehen:  
Für Rösti werden sie dazu zuerst geschält, für Pommes frites sogar bereits geschnitten.



**PREMIUM  
KARTOFFELN BLAU**

2 kg netto

040013

Tagespreis



**RACLETTE KARTOFFELN**

festkochend  
10 kg netto

040028

Tagespreis



**KARTOFFELN MEHLIGKOCHEND**

2,5 kg netto

040070

Tagespreis

KARTOFFEL-MILLE-FEUILLE | CRÈME-FRAÎCHE-ESPUMA |  
KARAMELLISIERTE SCHALOTTEN | BOEUF PETIT TENDER



Tipp

VALLE LAS ACEQUIAS  
MALBEC OAK  
LUIS SEGUNDO CORREAS

Argentinien  
Mendoza

634010 75 cl 15.48



Rezepte

Weder ein echtes Mille-feuille, noch ein echtes Filet – aber echter Genuss! Dieses knusprige Gericht sorgt für Abwechslung, bei der Kartoffel, beim Fleisch und auf dem Teller.

#### Zubereitung

##### Kartoffel-Mille-feuille

- Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit dem temperierten Fett, Salz und Pfeffer vermischen
- Kartoffeln in einer mit Backpapier ausgelegten, hitzebeständigen Form übereinanderschichten, mit Backpapier bedecken und in einem Ofen bei 150 °C für 70 Minuten backen
- Herausnehmen, mit einem zweiten Einsatz beschweren und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden auskühlen lassen
- Aus der Form stürzen und in nach Wunsch schneiden
- In Frittieröl bei 170 °C goldgelb ausbacken
- Auf Küchenpapier abtropfen lassen und direkt anrichten und servieren

##### Profi-Tipp

Die Kartoffelscheiben können alternativ auf einem Stück Backpapier übereinander ausgelegt werden (mindestens 1,5 Zentimeter, höchstens 3 Zentimeter dick). Danach in einem Beutel vakuumieren und bei 85 °C für 2 Stunden sous-vide garen. Die Kartoffeln aus dem Wasser nehmen und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden (je nach Kartoffelstärke) komplett durchkühlen lassen. Anschliessend portionieren und im Fettbad oder Ofen ausbacken.

## Kartoffeltexturen

Zu viele Kartoffeln gemacht oder eingekauft? Kein Problem: Wie wäre es mit Kartoffel-Erde, Kartoffel-Espuma oder Kartoffel-Crunch? Drei von vielen Varianten, wie sich Kartoffeln zu Komponenten mit spannenden Texturen weiterverarbeiten und zu verschiedenen Gerichten kombinieren lassen. Oder man kreiert daraus gleich eine abwechslungsreiche Kartoffel-Vorspeise.

##### Kartoffel-Erde

- Kartoffeln waschen und schälen, Schale für Kartoffel-Crunch zur Seite legen
- Geschälte Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, ausdampfen lassen und mit einer Gabel grob zerdrücken
- Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken
- Vor dem Anrichten kurz in Olivenöl sautieren

##### Kartoffel-Espuma

- Kartoffeln schälen und Schale für Kartoffel-Crunch zur Seite legen
- Geschälte Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, anschliessend passieren und durch ein Sieb drücken, nicht mixen!
- Kartoffelmasse mit restlichen Zutaten vermischen, abschmecken und durch ein feines Sieb in einen Bläser füllen
- Mit Kapseln befüllen, kräftig schütteln und anrichten

##### Kartoffel-Crunch

- Kartoffelschale in kaltes Wasser geben und für mindestens 30 Minuten wässern
- Herausnehmen und gut trocknen
- Mit dem Öl und den Gewürzen vermischen
- Im Ofen bei 220 °C Umluft goldgelb backen



Tipp

KELLERMEISTER RESERVE  
GRÜNER VELTLINER  
KREMSTAL DAC  
WINZER KREMS

Österreich  
Kremstal

685660

75 cl 16.60



Rezepte



## Von der Idee bis zum Genuss:

So entsteht das perfekte Sous-Vide-Beef-Brisket von Bell

Die hohen Qualitätsstandards stellen sicher, dass nur qualitatives Rindfleisch zur Weiterverarbeitung gelangt.



### Schritt für Schritt zum Geschmackserlebnis

Zuerst wird das Fleisch in die gewünschte Portionsgröße geschnitten, damit es perfekt für die unterschiedlichen Zubereitungsarten passt. Um das Brisket saftig und aromatisch zu machen, wird anschliessend eine würzige Salzlake injiziert. Dieser Prozess sorgt dafür, dass die Rindsbrust gleichmässig durchzogen und besonders zart wird.

Nach dem Injektionsprozess gelangt das Brisket in den «Tumbler». Dort wird es behutsam gewürzt, sodass die Aromen tief in das Fleisch einziehen. Das gezielte Würzen ist entscheidend, um den typischen Geschmack des Briskets zu garantieren.

Nun wird das vorbereitete Fleisch in Schrumpfbeuteln verschweisst, um ein optimales Garergebnis zu erzielen.

### Perfekte Garung für besten Geschmack

Beim Garen zeigt sich die Kunst der Brisket-Herstellung: Über mehrere Stunden hinweg wird das Fleisch bei kontrollierter Temperatur gegart. Dieser Prozess ist wichtig, um das Brisket zart zu machen und die Aromen optimal zu entfalten. Nach dem Garen muss das Brisket sorgfältig abgekühlt werden, bevor es weiterverarbeitet wird.

Im letzten Schritt wird das fertige Brisket banderoliert und ausgezeichnet. So erhält es nicht nur die perfekte Verpackung, sondern auch eine klare Kennzeichnung für die einfache Handhabung in der Gastronomie.

### Tipp für die Zubereitung

Für optimalen Genuss: Brisket bei 80°C im Dampf- oder Wasserbad auf 60°C Kerntemperatur erwärmen. Mit Fleischsaft und Butter bei 180°C 30 Minuten glacieren. Optional mit BBQ-Sauce verfeinern.



Rezepte



## Beef Brisket Swiss Style eignet sich sehr gut für Events

Das Fleisch im Voraus niedergaren, herunterkühlen, im kalten Zustand portionieren und vor dem Servieren regenerieren. So hat man keinen Stress und die Gewissheit, dass Menge und Qualität des Fleisches perfekt stimmen.



**BELL  
BEEF BRISKET**

Sous Vide  
ca. 1,75 kg

077427



**RINDS-BRUST**

für Brisket  
ca. 3 kg

Tagespreis

052223

Tagespreis

# Alleskönner Zitrusfrüchte

In der kälteren Jahreszeit sorgen Zitrusfrüchte für glückliche Gesichter. Dank ihrer Frische, den Vitaminen und ihrem Variantenreichtum. Einziger Nachteil sind ihre hohen Rüstverluste. Aber auch diese lassen sich minimieren.

Oft spricht man schlicht von Orangen, Zitronen, Mandarinen und Grapefruits. Dahinter aber verbergen sich rund 1600 verschiedene Arten von Zitrusfrüchten, von grün bis orange, von süß und sauer bis salzig und bitter. Allen gemeinsam ist ihr hoher Gehalt an Vitamin C und ihre Frische sowie die Exotik, die sie in Gerichten entfalten. Aber auch die vergleichsweise hohen Rüstverluste: Das Perikarp, das Gehäuse, macht bei Zitrusfrüchten teilweise bis zu 45 Prozent aus. Ein Grossteil davon ist die Schale, also das Exokarp. Ebenfalls oft weggerüstet wird das darunterliegende weisse Mesokarp. Schade nicht nur im Hinblick auf das Budget, sondern auch auf den Genuss und die Optik. Schliesslich könnten diese Rüstabfälle noch viel Freude auf den Teller bringen.

## Tipps für weniger Rüstabfälle bei Orangen, Zitronen & Co.:

**Kandieren:** Schalenteile, mit oder ohne Mesokarp, gegen die Bitterkeit dreimal blanchieren, in Zuckerwasser weichkochen und trocknen lassen: Ein geschmackliches und optisches Highlight.

**Öl aromatisieren:** Schale von Zitrusfrüchten in Flaschen geben und beispielsweise mit Olivenöl auffüllen. Drei Wochen ziehen lassen. Öl sieben und für Salate oder Marinaden nutzen.

**Karamellisieren:** Schalenteile im Backofen trocknen und zur Dekoration oder zum Aromatisieren verwenden. Mit etwas höherer Hitze erhält man karamellierte Zesten und damit nochmals neue Aromen.

**Zitrus-Wasser:** Schalen von Zitrusfrüchten, am besten noch mit etwas Mesokarp, im Wasser auskochen. Das aromatisierte Wasser kann als Flüssigkeitsbasis für Kuchen und Brot genommen werden.

## KUMQUATS

Import  
2 kg netto

047737

Tagespreis

## MANDARINEN PATERNÒ

Italien  
ca. 2 kg netto

047853

Tagespreis

## ZITRONEN

Spanien  
2 kg netto

048821

Tagespreis

## LIMETTEN

Import  
1 kg netto

047753

Tagespreis



## Karamellisieren: Mehr Farbe, mehr Geschmack

**Mit etwas Zucker wird alles besser. Erst recht, wenn dieser gezielt erhitzt wird. Dabei geht es nicht immer nur um Desserts.**

Goldgelbe, knackige Karamellstücke machen sich hervorragend als Dessert-Dekoration. Und sind schnell gemacht: Zucker langsam erhitzen, ausstreichen und auskühlen lassen. Je nach Zucker und Temperatur lassen sich sogar unterschiedliche Farben und Aromen schaffen. Entsprechend schade wäre es, sich auf den Dessertbereich zu beschränken.

### Was karamellisieren

Mit einer Honig-Öl-Marinade können Fisch und Fleisch zusätzlich karamellisiert werden. Bei Früchten oder Gemüse lässt sich der fruchteigene Zucker mit Balsamico oder Ahornsirup ergänzen. Nicht zuletzt kann auch bei Desserts experimentiert werden, etwa mit verschiedenen Zuckerarten, die mit Gewürzen oder Zesten von Zitrusfrüchten verfeinert werden.

### Wie karamellisieren

Ganz klassisch kann in der Pfanne karamellisiert werden. Der Backofen mit gleichmässiger Hitze ist ideal für grosse Mengen oder empfindliche Zutaten, während der Elektrosalamander gut ist für kleine Gerichte, auf die man noch rasch eine knusprige Kruste zaubern möchte. Oder man nimmt den Gasbrenner zum Karamellisieren von Zucker auf Desserts.



### Profi-Tipps

Zum Karamellisieren verwendet man verschiedene «Zuckerarten» Rohrzucker, Honig, Balsamico usw. und diese verschiedene Zuckerarten reagieren unterschiedlich auf Hitze, was dazu führen kann, dass sich Bitterstoffe oder unangenehme Aromen entwickeln.

Eine gleichmässige und kontrollierte Hitze ist entscheidend, um den Zucker oder die zuckerhaltigen Lebensmittel gleichmässig zu karamellisieren, ohne sie zu verbrennen. Um das gewünschte Aroma zu erzielen, ist Geduld gefragt: Die Hitze sorgfältig kontrollieren und den Prozess genau überwachen.

## CONFIERTE-ZITRONEN-CREME | ZITRUSSALAT | MERINGUE-STÄBCHEN | MASCARPONE-ROSMARIN-CREME

### Zubereitung

#### Confierte-Zitronen-Creme

- Zitronen gründlich reinigen, vor allem wenn sie behandelt sind
- In Scheiben schneiden
- Zitronenscheiben dreimal blanchieren und anschliessen abtropfen lassen
- Zitronenkernen entfernen
- Zitronenscheiben abwägen und das gleiche Gewicht in Zucker und in Wasser zusammen mit den Zitronen in einen Topf geben
- Alles aufkochen und 30 Minuten köcheln lassen
- In ein Weckglas abfüllen und erkalten lassen
- Die kandierten Zitronen abtropfen lassen und zu einer feinen Creme pürieren

#### Zitrusfrüchte-Salat

- Zitrusfrüchte schälen, am besten mit einem Sparschäler, so dass die Zesten weiterverarbeitet werden können (kandierte Zesten)
- Zitrusfrüchte sorgfältig filetieren und nach Bedarf kleiner schneiden
- Aus den Filetierabfällen den Saft auspressen, diesen mit dem Bergamotte-Sirup aufkochen und den Fond abkühlen lassen, bis er nur noch lauwarm ist
- Essig in den lauwarmen Fond geben, mit einem Stabmixer zu eine Art Vinaigrette verarbeiten
- Geschnittene Zitrusfrüchte mit der Vinaigrette marinieren



Rezepte



## PULVERISIERTE AGRUMENSCHALEN

### Volle Verwertung von Rüstabfällen (Schalen) aus der Verarbeitung von Agrumen

#### Zubereitung

##### Pulverisierte Agrumenschalen

- Die Agrumen Schalen dreimal im Wasser blanchieren, um die Bitterstoffe zu reduzieren
- Das Wasser mit dem Zucker und den Agrumenschalen aufkochen.
- Die Agrumenschalen abseihen und im Ofen bei 50 °C oder im Dörrautomaten vollständig austrocknen
- Die getrockneten Agrumenschalen mit einem Mixer pulverisieren

#### Profi-Tipp

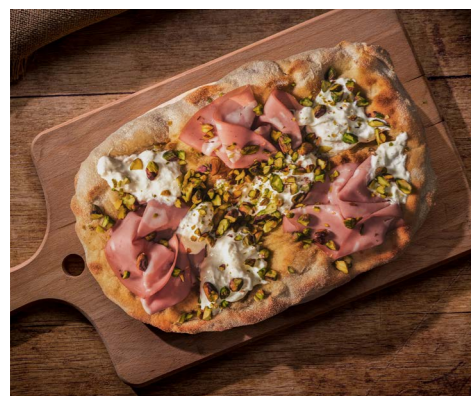
**Die pulverisierten Agrumenschalen können unterschiedlich eingesetzt werden:**

- Im Dessertbereich (Creme, Eis, Sorbet usw.)
- Im Barbereich (Cocktails, Deco usw.)
- Allgemein in der Küche vom Amuse-Bouche bis zum Hauptgang (zum Garen, Parfümieren usw.)
- Herstellung von Gewürzmischungen und parfümiertem Zucker, Salz oder Öl



## Der Erfinder und weltweite Pinsa-Marktführer

Mit handgefertigten Pinsa-Basen, einer einzigartigen Rezeptur und viel Leidenschaft hat DI MARCO das Original geschaffen, das weltweit Massstäbe setzt. Die Pinsa vereint Tradition und Leidenschaft mit einem unvergleichlichen Geschmack.



### Die Popularität der Pinsa Romana

Von Italien über Spanien, Frankreich und die Schweiz bis heute in 70 Ländern weltweit: Die Pinsa Romana ist zum globalen Hit geworden, die Nachfrage ist in den letzten Jahren stark gestiegen.

Der Name Pinsa leitet sich vom lateinischen Wort «pinsère» ab, was so viel bedeutet wie «zerdrücken» oder «strecken». Durch diese sorgfältige Handarbeit erhält die Pinsa ihre charakteristische längliche Form, die ihr ein unverwechselbares rustikales und handwerkliches Aussehen verleiht. Die Pinsa wird traditionell bianco gebacken, sprich ohne Tomaten- oder sonstiger Saucen, und erst dann mit ausgewählten Zutaten belegt und mit einem Schuss nativem Olivenöl beträufelt.

### DI MARCO – Wegbereiter der Pinsa Romana

Aus Liebe zur Perfektion: In den 1980er-Jahren experimentierte Corrado Di Marco, durch seine Familie inspiriert, jahrelang mit neuen Mehlsorten und Techniken, um eine leichtere, bekömmlichere Version der Pizza zu entwickeln. In über 2000 Fermentationstests optimierte er das Rezept und schuf so 2001 die Pinsa Romana – DAS ORIGINAL: ein moderner, ovaler, luftiger Teigboden, der sich mit einer knusprigen Aussenschicht und einer luftig weichen Textur im Inneren präsentiert. Das Rezept dieser einzigartigen Mischung aus Weizen-, Reis- und Sojamehl, in Kombination mit einem speziellen Mutterteig, ist ein gut gehütetes Geheimnis! Zu Recht gewinnen die Produkte von DI MARCO jede Blindverkostung und Awards in mehreren Ländern.

### Genuss, der gesünder überzeugt!

Die Pinsa Romana von DI MARCO setzt neue Massstäbe in der modernen Küche: Hergestellt aus rein pflanzlichen Zutaten, vegan sowie Halal- und Koscher-zertifiziert ist sie eine gesunde Alternative zu herkömmlichen Produkten. Frei von GVO, Zusatzstoffen und Konservierungsmitteln garantiert DI MARCO höchste Qualität durch die Verwendung ausschliesslich zertifizierter Rohstoffe. Dank ihrer Sauerteigbasis bietet die Pinsa nicht nur einen höheren Nährwert, sondern ist durch die 72stündige Fermentation und den hohen Wasseranteil besonders leicht verdaulich. Für Menschen mit Glutenunverträglichkeit gibt es sie zudem in einer glutenfreien Variante und für Vollkorn-Fans eine aus Mehrkorn – perfekter Genuss für alle!

Die guten Werte sind der Grund, warum viele Diätköche die Pinsa-Basen von DI MARCO einsetzen.

#### DI MARCO PINSA ROMANA CLASSIC

tiefgekühlt  
19 x 30 cm  
16 x 230 g

529295



230 g 3.64

#### DI MARCO PINSA ROMANA GLUTENFREI

tiefgekühlt  
30 x 19 cm  
10 x 250 g

529239



250 g 4.98





**HUGENTOBLER** | Schweizer Kochsysteme

**Neu und exklusiv: 20 % Rabatt für  
Transgourmet/Prodega-Kunden auf  
das gesamte Kursangebot!**

Profitieren Sie als Transgourmet/Prodega-Kunde vom exklusiven Rabatt und erweitern Sie Ihr Fachwissen! Erleben Sie das vielseitige Kursangebot von Hugentobler – von **Sous-Vide**-Techniken bis zu **Butterzart im Hold-o-mat**. Lernen Sie neue Methoden, die Ihre Küche auf ein neues Niveau heben.

Direkt zu den Kursen und zur Anmeldung:  
[hugentobler.ch/kursangebot](https://hugentobler.ch/kursangebot)

Promo-Code: cook



**Transgourmet/Prodega**  
Transgourmet Schweiz AG  
Lochackerweg 5  
3302 Moosseedorf

031 858 48 48

[cook.transgourmet.ch](https://cook.transgourmet.ch)  
[webshop.transgourmet.ch](https://webshop.transgourmet.ch)

**20.12.2024.–10.4.2025**

Preisänderungen und Mengenbeschränkungen vorbehalten.  
Alle Angebote exkl. MwSt. in CHF.