

Kein Stress in der Küche

Das Geheimnis für weniger Stress in der Küche!

Du bist gerade so damit beschäftigt Deine Gewürze zu suchen oder deine Zwiebeln in feine Würfel zu schneiden, dass Dir die Zucchini in der Pfanne anbrennen? ... Das muss nicht sein! Denn ein gut strukturierter und schnell vorbereiteter Arbeitsplatz, ist in der Küche das A & O! Folgende To Do's vereinfachen Dir das Kochen immens und sind außerdem noch schnell erledigt. So kommt definitiv kein Stress mehr in der Küche auf...

- Lege ein feuchtes Küchenhandtuch oder eine Papierserviette unter dein Schneidebrett. So rutscht dir das Brett nicht weg und liegt auch beim „wildem Schnippeln“ ruhig und sicher an seinem Platz.
- Stelle Dir alle benötigten Gewürze, Öle und sonstigen Zutaten neben dein Schneidebrett. So hast Du alles griffbereit und musst nicht unnötig suchen.
- Lege Dir alle benötigten Küchenwerkzeuge ordentlich an deinen Arbeitsplatz.
- Erledige erstmal alle Schneidearbeiten, damit du nicht in Stress kommst, wenn es parallel in der Pfanne brutzelt. Im Küchenjargon nennt man das „Mis en place“. Nur so funktioniert auch der reibungslose Ablauf in einem Restaurant, wenn mehrere Bestellungen gleichzeitig reinkommen. Mache Dir die Arbeitsweise der Profis auch zu Hause zu Nutze.
- Packe Dir einen kleinen Behälter oder ein Papierhandtuch für dein Abfälle neben Deinen Arbeitsplatz, damit dein Brett immer sauber und aufgeräumt ist.
- Habe ein festes Gehrhandtuch, einen Topflappen oder einen Backhandschuh immer griffbereit, um auch mal schnell etwas „Heißes“ anfassen zu können.
- Wenn Du diese kleinen Punkte immer beachtest, wirst Du definitiv weniger bis gar keinen Stress mehr in der Küche haben. Auch wenn Du mal für mehr als zwei Gäste kochen solltest.