

Gemüse schälen und schneiden: 7 unentbehrliche Tipps

Wir lieben Gemüse – sowohl verfeinert in Glas, Dose oder Beutel als auch frisch. Und da wir jeden Tag mit Gemüse zu tun haben, haben wir für Sie sieben unentbehrliche Tipps zum Vorbereiten von Gemüse zusammengestellt.

Vorab: Achten Sie auf die Ausstattung ihrer Küche: Messer und Schäler sind in jeder Küche die wichtigsten Werkzeuge. Je nach Gemüse sollten unterschiedliche Schäler eingesetzt werden. Spezielle Schäler und Information darüber erhalten Sie beispielsweise im Fachgeschäft.



1. Weißkohl und Rotkohl schneiden

Weiß- und Rotkohl sind typische Herbstgemüse. Sie sind nicht nur als Sauerkraut oder verfeinerte Variante eine tolle [Zutat](#) sondern auch als Rohkost-Salate. Doch wie werden Kohlköpfe vorbereitet und geschnitten? Entfernen Sie bei beiden Kohlarten Sie zunächst die äußeren Blätter. Rotkohl vierteln Sie nun und entfernen den harten Strunk aus der Mitte. Schneiden Sie die Viertel mit einem großen Messer in mehrere Scheiben und beginnen Sie von der Spitze her, Streifen zu schneiden. Für Rotkohl brauchen die Streifen nicht zu fein zu sein.

Weißkohl sollten Sie allerdings feiner schneiden, sowohl für Rohkost als auch, wenn Sie selbst Sauerkraut ansetzen möchten. Besonders gut eignet sich hierfür ein Gemüsehobel.

Tipp: Rotkohl kann die Hände beim Verarbeiten färben. Wenn Sie eine Brotschneidemaschine haben, können Sie das Verfärben vermeiden, indem Sie den Kohlkopf nur halbieren und dann mit der Maschine weiter zerschneiden. Probieren Sie, welche Einstellung zum gewünschten Ergebnis führt.





2. Zwiebeln schneiden

Wie Zwiebeln zu schneiden sind, ohne dass die Augen tränen, ist eine der am häufigsten gestellten Fragen in allen Kochforen des Internets. Die Antworten reichen von der Empfehlung, eine Taucherbrille zu tragen oder die Zwiebeln unter Wasser zu schneiden bis hin zum Trick, einen Löffel in den Mund zu nehmen. Das Ganze bei geöffnetem Fenster und am besten nur mit den milderer Schalotten. Wer sehr empfindlich ist, kann diese Tipps natürlich ausprobieren – wir raten aber zu einem viel einfacheren Mittel: Verwenden Sie ein extrem scharfes Messer zum Zwiebelschneiden. Dadurch wird die Zwiebel weniger gequetscht, so dass wesentlich weniger Saft austritt, der für das Augentränen verantwortlich ist.

Tipp: Waschen Sie die Hände nach dem Schneiden mit sodahaltigem Spülmittel, das nimmt zuverlässig den Geruch.



3. Wellenschnitt und Karottenstreifen

Gemüsescheiben mit Wellenschnitt sehen dekorativ aus. Mit einem Messer mit Wellenschliff lassen sich diese herstellen. Weiche Gemüse wie etwa Salatgurken lassen sich problemlos mit einem Wellenschnitt versehen, doch bei festerem Gemüse wie Sellerie oder Karotten gilt: Kochen Sie das Gemüse erst – es lässt sich dann ganz leicht in Scheiben schneiden. Speziell größere Mengen Karotten können Sie auf diese Weise sehr schnell mit Wellenschnitt servieren.

Übrigens: Wenn Sie rohe Karotten verwenden möchten, z.B. für einen Salat, nehmen Sie einmal einen Sparschäler statt Messer zur Hand. So können Sie ganz einfach dünne Karottenstreifen herstellen. Legen Sie hierzu den Sparschäler nach dem Schälen der Karotte nicht weg, sondern behalten ihn einfach in der Hand und schälen dünne Streifen von der Karotte ab. Die Länge der Streifen bestimmen Sie dabei selbst.



4. Pilze reinigen

Pilze werden immer trocken gereinigt und nur mit einem kleinen scharfen Messer geputzt, indem die Enden der Stiele und alle Verunreinigungen entfernt werden. Waschen Sie Pilze nicht, sie werden dadurch leicht unansehnlich. In vielen Rezepten werden Pilze zunächst angebraten. Da sie dann oft viel Wasser ziehen, ist es ratsam, erst zu würzen, wenn das Wasser verkocht ist.



5. Kartoffeln richtig schälen und Tipps zur Lagerung

Kartoffeln sind ein Grundnahrungsmittel und werden häufig in größeren Mengen gelagert – optimal trocken und dunkel bei einer Temperatur unter 15 Grad. Früher war dies meist der kühle Keller, in denen oft eine Kartoffelkiewe stand, die die Kartoffeln für die kommenden Monate bereit hielt. Heute werden Kartoffeln üblicherweise in Supermärkten in Netzen zum Verkauf angeboten. Auf diese Weise sind sie jedoch stark dem Licht ausgesetzt, was häufig dazu führt, dass die Kartoffeln grüne Stellen entwickeln. Diese enthalten gesundheitsschädliches Solanin und sollten vor dem Kochen daher unbedingt entfernt werden. Schneiden Sie die Kartoffeln daher großzügig aus.

Unter vier Grad gelagert wandelt sich die Stärke der Kartoffeln in Zucker um, was zur Folge hat, dass sie nach dem Kochen leicht süßlich schmecken. Daher sollten sie Kartoffeln unbedingt vor Frost schützen.

Zum Schälen der Kartoffeln brauchen Sie nur einen guten Kartoffelschäler und ein kleines Gemüsemesser für das Ausschneiden der Triebe.



6. Kürbis schälen? Kommt auf die Sorte an

Wenn Sie ein Fan von herbstlich-köstlichem Kürbis sind – sei es in Form von Suppe, als Ofengemüse oder eingelegt – dann wissen Sie, dass die harte Schale von Kürbissen oft nicht leicht zu entfernen ist. Selbst wenn der Kürbis vor dem Schälen in Achtel geschnitten wurde, kann es noch sehr mühsam werden. Sie werden deshalb erleichtert sein, wenn Sie hören, dass man nicht alle Kürbisse schälen muss, sondern einige samt Schale zubereiten kann. Dazu gehören der beliebte Hokkaido-Kürbis, der Butternut-Kürbis und der Muskatkürbis. Zerkleinern Sie ihn einfach nach Rezept, ohne ihn vorher zu schälen, achten Sie jedoch darauf, alle Kerne zu entfernen. Dann können Sie ihn nach Anweisung weiterverarbeiten. Selbst große Kürbisstücke, die im Ofen gebacken werden, haben eine butterweiche Schale.



7. Tomaten häuten

Wenn Sie frische Tomaten für eine Tomatensauce, eine Quiche oder einen Eintopf verwenden und diese nicht vorher pürieren, kann es empfehlenswert sein, die Tomaten vorher zu häuten. So bleiben keine kleinen Stückchen der Schale zurück. Sie können die Tomaten dazu entweder vor dem Schneiden mit einem speziellen Tomatenschäler schälen. Er hat viele scharfe Zähne und kann auch die weiche Haut der Tomate mühelos schälen.

Wenn Sie keinen Tomatenschäler zur Hand haben, gibt es noch eine klassische Methode, die Tomate von ihrer Haut zu befreien. Schneiden Sie hierzu die Tomaten unten kreuzförmig ein. Legen Sie sie anschließend für 30 bis 60 Sekunden in kochendes Wasser. Achten Sie darauf, dass die Tomaten nicht länger im kochenden Wasser liegen, da das Fruchtfleisch sonst zu weich wird.

Wenn Sie etwas abgekühlt sind, können Sie die Haut mit einem Küchenmesser abziehen und die Tomate nach Rezept weiterverarbeiten.

Tipp: Die Saison, in der Sie frische aromatische Freilandtomaten erhalten, ist sehr kurz. Denken Sie daran an Tomaten aus der Dose, beispielsweise von ORO di Parma. Da sie direkt nach der Ernte verarbeitet werden, bringen sie das ganze Jahr über aromatische Tomaten in die Küche und sind küchenfertig vorbereitet.