

wrenkh • wiener kochsalon

Die 26 (bis 39) Zutaten der Wiener Glücksküche

Empfehlungen von Christian Wrenkh für die Minimalbesetzung des Küchenkabinetts. 26 Teilnehmer sind die Untergrenze, mit der sich schon gut kochen lässt. Mit 39 Zutaten ist man fast perfekt ausgestattet.

Fettig (mindestens 5 davon)

1. Traubenkernöl oder Bratöl mit wenig Eigengeschmack, hoher Rauchpunkt
2. Olivenöl, nicht zu fruchtig
3. Rapsöl kaltgepresst
4. Helles Sesamöl
5. Dunkel geröstetes Sesamöl
6. Kürbiskernöl
7. Biomargarine oder Butter
8. Kokosmilch
9. Haltbar-Schlagsahne

Salzig (1 davon)

1. Salinensalz
2. Meersalz
3. Gemüsebrühe

Süß (2 davon)

1. Honig
2. Ahornsirup
3. Zucker, von weiß bis dunkel

Fruchtig bis sauer (3 davon)

1. Zitronensaft
2. Balsamico (Essig von Trauben oder Äpfeln)
3. Apfelessig
4. Reissessig (für die asiatische Küche)

Fruchtig-süß bis herb (3 davon)

1. Tomaten geschält
2. Dunkle Schokolade mind. 68%
3. Mangopulpe
4. Roter Rübensaft
5. Tomatensaft
6. Reiswein (Mirin), Weißwein, Rotwein, Portwein, TBA

Würzig bis scharf (4 davon)

1. Schwarze Pfefferkörner für die Pfeffermühle
2. Dijonsenf
3. Cayennepfeffer
4. Senfsaat
5. Sojasauce
6. Norialgen

Glückskörner & Pasta (4 davon)

1. Quinoa
2. Buchweizen
3. Hirse
4. Reis
5. Hülsenfrüchte z. B. rote Linsen, Dosenbohnen
6. Nudeln

Wurzeln, Zwiebeln, Knollen (4 davon)

1. Zwiebeln
2. Knoblauch
3. Karotten
4. Ingwer
5. Kartoffeln

Hinweis: **Gewürze** betrachtet Christian Wrenkh als Fleißaufgabe für „jene, die viel kochen“.