

Es brutzelt und dampft im Netz

Das dickste Kochbuch der Welt: Im Internet finden Feinschmecker Tausende von Menüvorschlägen – von der mittelalterlichen Leckerei bis zum währschaften Klassiker.

Man nehme einen Computer, suche im Web nach Menüvorschlägen, drucke Rezept und Einkaufsliste aus, kaufe ein und koche: Mit elektronischen Kochbüchern zaubert man ebenso schnell und einfach ein köstliches Gericht auf den Tisch wie mit Grossmutter's guten alten Kochbüchern im Regal. Die Küchenhilfe im Netz bietet sogar noch einige Vorteile: Tausende kostenlose Rezepte sind jederzeit verfügbar, Anleitungen können als Text, Audiodatei oder als Video genutzt werden. Und die Einkaufszettel lassen sich mit einem Klick ausdrucken.

Kochen, was der Kühlschrank hergibt

Eine weitere Annehmlichkeit mancher Online-Rezeptdatenbanken ist die Funktion «Kochen nach Kühlschrank» beziehungsweise die Rezeptsuche nach vorhandenen Zutaten: Dazu gibt man am Computer die Zutaten ein, die sich gerade im Kühlschrank oder im Vorratsschrank befinden, und auf Knopfdruck liefert das virtuelle Kochbuch Menüvorschläge, ohne dass man vor der Zubereitung noch einkaufen gehen muss. Eine solche «Kühlschrank-Funktion» bieten beispielsweise die Websites daskochrezept.de und saison.ch.

Das Angebot von Websites, die sich mit Kochen und Essen befassen, ist riesig. Genüsslich in einem Kochbuch zu blättern, mag für manche Hobbyköche zwar angenehmer sein, als Rezeptdatenbanken im Internet abzufragen. Doch findet man hier mehr Koch-

ideen und Rezepte, als man je in Buchform zu Hause haben wird. Von einer speziellen Rezeptsammlung für Gerichte aus dem Mittelalter (www.mittelalterlichkochen.de) über eine Website mit 24-Stunden-Kochshow, Reportagen und Dokumentationen rund ums Thema Essen (www.bongusto.de) bis zur Seite für Schweizer Kochrezepte (www.schweizerkochrezepte.ch) findet man Re-

zepte und Kochtipps zu fast allen erdenklichen Themen.

Die Website für Schweizer Rezepte und ähnlich breit gefasste Portale bieten zudem zahlreiche Services wie Tipps, Kalorientabellen, eine Auflistung aller E-Nummern und sogar eine Gewürztabelle, auf der Köche nachlesen können, welche Gewürze zu welchen Speisen passen. Rezepte sind im Internet schnell gefunden



Grösser als jede Kochbuchsammlung: Das Rezeptangebot im Internet.

Die besten Kochseiten im Internet

- > Grosse Rezept-Datenbanken: www.chefkoch.de, www.rezeptdatenbank.de
- > Sammlung mit Kochvideos: www.waskochen.ch
- > Web-TV-Kochstudio: www.bongusto.de
- > Kochen nach Kühlschrank: www.daskochrezept.de
- > Rezipesammlung der «Saisonküche» mit Rezeptsuche nach Zutaten, Anlässen, Ländern oder nach Kühlschrank: www.saison.ch
- > Schnelle Rezepte der Saisonküche: «Kochen in 20 Minuten» auf www.20minuten.ch
- > Schweizer Rezepte: www.schweizer-kochrezepte.ch, www.kochbu.ch
- > Grillrezepte: www.grillsportverein.de/rezepte, www.grillrezept.de