



**Samin Nosrat, Wendy  
MacNaughton**  
**Salz. Fett. Säure. Hitze.**

*Die vier Elemente guten Kochens.*

492 Seiten

Euro 38,00 € (D)

sofort lieferbar

erschienen im August 2018

Übersetzt von Sofia Blind

Illustrationen von Wendy MacNaughton

ISBN 978-3-95614-262-8

Samin Nosrat verdichtet ihre reiche Erfahrung als Köchin und Kochlehrerin zu einem so einfachen wie revolutionären Ansatz. Es geht dabei um die vier zentralen Grundlagen guten Kochens: Salz, Fett, Säure und Hitze.

Salz – das die Aromen vertieft. Fett – das sie trägt und attraktive Konsistenzen ermöglicht. Säure – die alle Aromen ausbalanciert. Und Hitze – die die Konsistenz eines Gerichts letztendlich bestimmt. Wer mit diesen vier Elementen souverän umgeht, kann exzellent kochen, ohne sich an Rezepte klammern zu müssen.

Voller profundem Wissen, aber mit leichter Hand und gewinnendem Ton führt Nosrat in alle theoretischen und praktischen Aspekte guten Kochens ein, vermittelt Grundlagen und Küchenchemie und verrät jede Menge inspirierender Tipps und Tricks.

In über 100 unkomplizierten Rezepten wird das Wissen vertieft und erprobt: frische Salate, perfekt gewürzte Saucen, intensiv schmeckende Gemüsegerichte, die besten Pastas, 13 Huhn-Varianten, zartes Fleisch, köstliche Kuchen und Desserts. Samin Nosrats Rezepte ermuntern zum Ausprobieren und zum Improvisieren.

Angereichert mit appetitanregenden Illustrationen und informativen Grafiken ist dieses Buch ein unverzichtbarer Küchenkompass, der Anfänger genauso glücklich macht wie geübte Köche.



## **Samin Nosrat**

Samin Nosrat lernte im berühmten Restaurant »Chez Panisse« von Alice Waters kochen, studierte Schreiben bei Michael Pollan an der Universität Berkeley und ist Food-Kolumnistin beim New York Times Magazine. Als Schreiberin ist sie so geschätzt wie als Köchin und Kochlehrerin. Sie lebt, kocht und schreibt in Berkeley, Kalifornien. SALZ. FETT. SÄURE, HITZE ist ihr erstes Buch.



## **Wendy MacNaughton**

Wendy MacNaughton ist eine bekannte Illustratorin, deren Arbeiten in zahlreichen Medien erscheinen, u.a. in der New York Times, Lucky Peach und Bon Appétit. Sie lebt in San Francisco und hat eine Reihe von Büchern veröffentlicht.

## Pressestimmen

"Diese auf vier Begriffe komprimierte Kochphilosophie ist in ihrer Einfachheit revolutionär. Ein beeindruckendes Buch."

Yotam Ottolenghi

"Ganz einfach ein unverzichtbares Buch – es fängt die Essenz dessen ein, was Kochen ausmacht. Es vermittelt einem unendlich viel über die Wissenschaft hinter dem Kochen, gleichzeitig entfaltet es eine ganz eigene Poesie. Ein Meisterwerk."

Nigella Lawson

"Es ist das erste Kochbuch, das ich vom ersten bis zum letzten Buchstaben regelrecht verschlungen habe: 'Salz. Fett. Säure. Hitze.' von Samin Nosrat. Ich kann es nicht anders sagen: Es ist das Beste, was ich an Kochbüchern je gelesen habe – mit Abstand. (...) Noch nie zuvor habe ich ein Buch mit so großer Überzeugung und ohne jeden Vorbehalt empfohlen wie dieses."

Franz Neumeier, [cooktaste.de](http://cooktaste.de)

"Die Köchin und Autorin Samin Nosrat verrät, wie sich mit wenig Basiswissen die leckersten Gerichte zaubern lassen."

Anna-Sophia Lang, Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung

"Ich fühlte mich nach dem Lesen des Buchs so ermutigt, dass ich dachte: Warum nicht eine Mayonnaise rühren? Sie gelang mir mühelos. Auch in der Küche kann es nicht schaden, wenn das Selbstbewusstsein ein kleines bisschen größer ist als das Talent."

Elisabeth Raether, ZEIT-Magazin

"Nosrat entwirft eine Art Periodensystem des Kochens, in dem sie ihre Titelhelden als Grundbausteine der Küche analysiert und schlüssig kombiniert. (...) Man nehme dieses Buch, lese es und koche anschließend, was man will."

profil

"Ein ebenso unterhaltsames, gut zu lesendes wie inhaltsreiches Buch. (...) Wunderbare Illustrationen: Wo sonst findet man Schaubilder zu den Fetten und Säuren der Welt und ihren regionalen Küchen? (...) Sehr zu empfehlen!"

Felix Stenert, ekz-Informationdienst

"Autorin Samin Nosrat definiert die Grundlagen des Kochens neu und sorgt für viele spannende Aha-Momente."

Chefkoch

"Es ist geschrieben, wie wenn eine gute Freundin sich in der Küche neben einen stellt und genau erklärt, warum was wie gerade passiert... Ich will nicht mehr ohne dieses Buch sein."

dinnerumacht.de

"Mit einem ganzen Schatz an profundem Wissen, aber mit leichter Hand und ungeheuer unterhaltsamen Ton führt die amerikanische Kochlehrerin in alle theoretischen und praktischen Aspekte guten Kochens ein."

Ira Moritz, Frankfurter Kochbuchrezensentin

"Das Buch wimmelt geradezu von Informationen und ist sehr unterhaltsam, da man auf jeder Seite die Faszination der Autorin für das Kochen spürt."

Mona Grosche, Schnüss

"Kochen ist für mich viel Gefühls- und Erfahrungssache. Einige Dinge hat man sozusagen im Handgelenk, andere lernt man 'by trial and error' und wieder andere Tricks bringen einem die Mamas und Omas bei. Doch nachdem ich 'Salz Fett Säure Hitze' gelesen habe, habe ich das Gefühl, kochen jetzt auch endlich verstanden zu haben!"

Caroline Forster, carolinarikum.com

"Fehlt's an der Basis, überzeugt selbst das ausgefeilteste Gericht nicht. Köchin und 'New York Times'-Kolumnistin Samin Nosrat hat den wichtigsten Grundlagen mit 'Salz. Fett, Säure. Hitze' deshalb ein ganzes – lehrreiches! – Buch gewidmet."

Brigitte

"Mal wieder die Hälfte der Zutaten im Supermarkt vergessen? Die fade Erkenntnis, dass die eigenen Kreationen immer gleich schmecken? Panik, weil man sich für zu langsam hält? Solche Krisen kennt wohl jeder, der kocht. Die US-amerikanische Köchin Samin Nosrat bietet nun einen Ausweg aus der Verzweiflung."

Sophia Schünemann, Welt am Sonntag

"Lecker zu kochen ist schwer? Von wegen. Eine amerikanische Köchin hat die vier Elemente guten Kochens identifiziert. Folgt man diesen Regeln, schmeckt jedes Gericht zum Niederknien."

Denise Wachter, stern.de

"Der Anspruch klingt natürlich vermessen: mit nur einem Buch, auf kaum 500 Seiten, eine Theorie des Kochens aufzustellen. Doch Samin Nosrat gelingt das."

Marten Rolff, Süddeutsche Zeitung

"Samin Nosrats unermüdliches Nachforschen, ihre fast kindliche Wissbegierde, die sie antreibt, machen das Buch so herausragend."

Leandra Graf, Schweizer Familie

"Undogmatisch und bodenständig erklärt Nosrat, wie Kochen funktioniert. (...) Sie spricht wie eine Freundin zu ihren Lesern, ermutigt zum Experiment, tröstet für den Fall des Nichtgelingens, vermittelt Optimismus: Sie schaffen das!"

Katharina Stegelmann, literaturSPIEGEL

"Im Plauderton weiht Nosrat den Leser in die physikalisch-chemischen Grundlagen des Kochens ein, erklärt aufs Einfachste komplizierte Prozesse und Zusammenhänge und liefert so das Fundament für ein tieferes Verständnis, wie man richtig kocht."

Kai Röger, Der Tagesspiegel