

# Stefan Marquard Sterneküche macht Schule genial einfach - einfach anders



## Aktiviertabelle

Aktivator = Salz-Zucker-Mischung im Verhältnis 5:1  
(z. B. 50g Salz + 10g Zucker = 60g Aktivator)

Sternekoch Stefan Marquard „aktiviert“ Lebensmittel, bevor er sie gart. Dadurch kann die Garzeit bei Gemüse um mindestens 50 Prozent reduziert werden, und die wichtigen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente bleiben erhalten. Außerdem verstärkt diese Behandlung deutlich den Eigengeschmack, da die Gewürze im Rohzustand besser in das jeweilige Lebensmittel eindringen können.

**Und so wird's gemacht:** Das klein geschnittene Gemüse wird nach der folgenden Aktiviertabelle mit dem Aktivator gewürzt. Ebenso Fleisch, Geflügel oder Fisch. 5 Minuten einwirken lassen. Danach wie gewünscht, im eigenen Saft fertig dünsten, braten, kochen, oder bei niedrigen Temperaturen im Ofen garen.

Aktivator pro kg Produkt	Lebensmittel
12g	Gemüse
12g	Fisch
12g	Gambas, Weichtiere, Schalentiere
15g	Fleischstreifen
15g	Fleischwürfel - klein
18g	Fleischwürfel - groß
18g	Steak
20g	Hackfleisch
25g	Fleischstücke (→ groß, über 1kg)