



Newsletter „Rezepte – Kochen mit Dampf“

Tipps rund ums Dämpfen

Durch Garen im Dampf werden die Speisen besonders schonend zubereitet und der volle Vitamingehalt (vor allem beim Gemüse) bleibt erhalten.

Zusätzlich wird bei dieser Zubereitungsart, in der asiatischen Küche schon seit tausenden Jahren bekannt, das Gargut nicht ausgelaugt, die Zellstrukturen werden nicht aufgebrochen oder ausgetrocknet, sondern die natürlichen Aromen, Spurenelemente und Salze der Speisen bleiben weiterhin erhalten, die Farbe wird sogar noch verstärkt.

Dadurch schmecken Gerichte die mit Dampf zubereitet werden besonders intensiv und natürlich.

Nebenbei kann man auf größere Salz und Fettmengen verzichten.

Vitaldampf:

100% Wasserdampf bei 96°C, bzw. 99°C (maximal Temperatur Geräteabhängig).

Fast alles was am Kochfeld in einen Topf gekocht wird, kann auch gedämpft werden.

Gemüse, Kartoffeln, Knödeln, Kraut, Suppen, Fleisch und Fisch, etc.

Bei Fisch und Würstchen die Temperatur auf 75°- 80° reduzieren.

Intervall Plus (Feuchtgaren hoch):

50% Wasserdampf, maximal Temperatur 130°C.

Ideal zum aufwärmen = regenerieren der Speisen, für Aufläufe, Schmorgerichte wie Gulasch und Rindsrouladen.

Bei Soufflés und Flans die Backzeit verdoppeln und kein Wasserbad verwenden.

Intervall Dampf (Feuchtgaren niedrig):

30% Wasserdampf, maximal Temperatur 230°C.

Ideal für das Braten von Fleischgerichten im Ganzen, z.B. Schweinsbraten, Faschierte Braten, Ente und Gans etc., aber auch um panierte Gerichte möglichst fettarm und schnell zuzubereiten.

Auch manche Kuchen werden besonders saftig wie z.B. ein Nusskuchen oder auch ein Reindling oder Hefezopf.

Feuchte Heißluft: (benötigt kein Wasser)

Idealtemperatur 160-180°.

Die natürliche Feuchtigkeit des Gerichts bleibt erhalten.

Diese Ofenfunktion wird für Kuchen, Biskuits, etc. verwendet.

Backzeit ca. um 10 Minuten. verlängern um ein optimales Ergebnis zu bekommen, bei Blätterteiggebäck nur wenige Minuten.