



Tipps rund ums Dämpfen

Durch Garen im Dampf werden die Speisen besonders schonend zubereitet und der volle Vitamingehalt (vor allem beim Gemüse) bleibt erhalten. Obst und Gemüse verlieren beim herkömmlichen Kochen im Kochtopf mit Salzwasser, bis zu 70 % ihres Eigengeschmacks. 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, 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, Reisgerichte, etc.

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

Hat das Gericht seinen natürlichen Feuchtigkeitsgehalt brauchst du keine Flüssigkeitszugabe (Knödel, Gemüse, Würstel ...) und man kann das Gericht in einer gelochten Garschale oder am Patisserieblech zubereiten.

Intervall Plus (Feuchtgaren hoch):

50% Wasserdampf, maximal Temperatur 130°C.

Ideal zum aufwärmen = regenerieren der Speisen, für Aufläufe, Schmorgerichte wie Gulasch und Rindsrouladen werden mit diesen Programm weichgeschmort 120°C, immer ohne Abdeckung sonst kann der Dampf seine Feuchtigkeit nicht an das Gericht abgeben.

Bei Soufflés und Flans die Backzeit ca. verdoppeln, 130°C und kein Wasserbad verwenden.

Wenn das Programm „Regenerieren nicht extra Ausgewiesen ist, verwende „Feuchtgaren hoch“ mit 110°C.

Es ist auch das bevorzugte Programm um Kompotte, Sugo, Suppen ... haltbar zu machen (einzuwecken).

Intervall Dampf (Feuchtgaren niedrig):

30% Wasserdampf, maximal Temperatur 230°C.

Ideal für braten von Fleischgerichten im Ganzen, z.B. Schweinsbraten, Faschierte Braten, Ente und Gans etc., aber auch um Paniertes 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°.

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.



KOCHEN AUS LEIDENSCHAFT
ANGELIKA PATAK

Angelika Patak
+43 664 280 98 71
angelika.patak@aon.at
A-3400 Klosterneuburg, Waldgasse 2

Regenerieren (Feuchtgaren hoch = Intervallplus 120°)

Das ideale Programm um Speisen aufzuwärmen!

Man kann aber auch einen z.B. einen halben Brotwecken der schon etwas zäh geworden ist mit dieser Beheizungsart wunderbar resch aufbacken.

Heißluft mit Ringheizkörper

Das ideale Programm um Feuchtigkeit aus dem Gericht (leicht austrocknend) zu bringen.

z.B. Mürbteiggebäck wie Vanillekipferln, Kardinalschnitten, oder Baiser.