

Susann Kreihe

DIE HOHE KUNST VOM

DAMPF GAREN

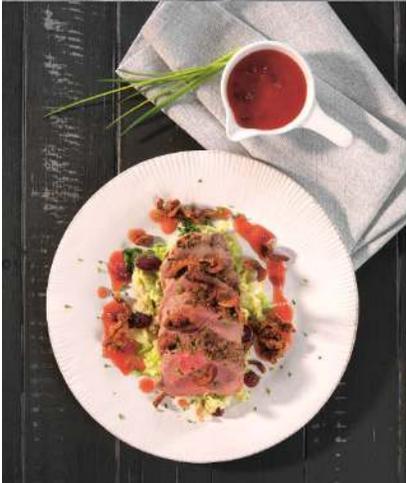
125 Premium-Rezepte für
sensationelle Geschmackserlebnisse:
Fleisch, Fisch, Gemüse & Desserts

Susann Kreihe

DIE HOHE KUNST VOM **DAMPF GAREN**

125 Premium-Rezepte für
sensationelle Geschmackserlebnisse:
Fleisch, Fisch, Gemüse & Desserts





INHALT

Vorwort

EINLEITUNG

DIE REZEPTE

ALLTAGSKÜCHE ALL-IN-ONE

SUPPEN & EINTÖPFE

GEMÜSE

FISCH

FLEISCH

DESSERTS

KUCHEN & GEBÄCK

VORRAT, EINKOCHEN, SELBERMACHEN

ANHANG

Menüs aus dem Dampfgarer für jede Jahreszeit
Register

Über die Autorin
Über das Fototeam
Impressum

VORWORT

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Kochen ist ein Handwerk, das viel mit Gefühl und Liebe zu tun hat. Neben der liebevollen Hingabe zum Rezept und zu den Zutaten sind wir mit viel technischem Fortschritt gesegnet. Diese Technik unterstützt uns und spart in vielen Fällen Zeit und Energie. In den letzten Jahren haben zahlreiche Geräte ihren festen Platz in unseren Küchen gefunden. Neben dem Sous-Vide-Garer, dem Crock-Pot, der Thermoküchenmaschine und anderen ist es in nicht wenigen Haushalten der Dampfgarer geworden.

Jetzt steht der Dampfgarer in der Küche und Sie fragen sich: »Wie soll ich bloß damit loslegen?« Wie bei so vielen Dingen, sind eine anfängliche Scheu und Skepsis normal. Meine Empfehlung an Sie lautet: einfach loslegen. Und wenn es nur Kartoffeln sind. Sie werden erleben, wie einfach und geschmackvoll diese Garmethode ist.

Mit 125 gelingsicheren klassischen und raffinierten Rezepturen können Sie sich durch die bunte Welt des Dampfgenusses kochen. Der Dampfgarer kann jedoch nicht nur dämpfen und damit Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst schonend garen, er kann auch Hefeteig optimal aufgehen lassen, entkeimen, blanchieren, einwecken oder entsaften. Familiengerichte gelingen genauso einfach, wie edle

Menüs für Gäste. Aus den Vorratsrezepten ab [Seite 304](#) können Sie nachhaltig vorkochen und sind für viele Gelegenheiten gut gewappnet.

Ich wünsche Ihnen ein leckeres Dampfgaren und genussvolle Stunden.

A handwritten signature in black ink, reading "Susann Kreihe". The script is cursive and elegant, with a large initial 'S'.

Ihre Susann Kreihe



EINLEITUNG

The background of the page is an abstract, ethereal image. It features a gradient of colors from dark blue at the top to deep purple at the bottom. The texture is soft and misty, resembling smoke or vapor rising from the bottom. The overall effect is a calm, atmospheric, and somewhat mysterious aesthetic.

EINLEITUNG

GUT ZU WISSEN

Zur Handhabung des Buches und Ihres Gerätes

Alle Gerichte in diesem Buch sind mit einem Dampfgarer-
Standgerät von Miele getestet. **Bitte beachten Sie die Angaben des
Herstellers und die Bedienungsanleitung Ihres verwendeten
Dampfgarers.** Die zum Gerät mitgelieferten Gartabellen zeigen
Ihnen die durchschnittlichen Garzeiten. Davon können Sie
ableiten, ob Sie auch mit Ihrem Gerät die in diesem Buch
enthaltenen Gerichte wie beschrieben zubereiten können.
Vertrauen Sie auch Ihrem Gefühl! Die Methode des Dampfgarens
ist so schonend zu den Lebensmitteln, dass auch eine verlängerte
Garzeit den Genuss nicht schmälern kann.

GRUNDLAGEN

Der Weg in unsere Küchen

Wie viele unserer heutigen Kochtechniken wurde auch das
Dampfgaren schon vor langer Zeit als Garmethode angewandt. In
Asien etwa wird seit Jahrhunderten im Dampf gegart. Sicher sind
Ihnen die hübschen Bambuskörbe in Erinnerung.

Dass wir heute hochmoderne Einbau-Dampfgarer, auch in Kombination mit Heißluftfunktion sowie mit Ober-/Unterhitze oder Grillfunktion, in unseren Küchen stehen haben, verdanken wir zum einen der Gastronomie. Wie auch schon »Sous-vide-Garen«, hat sich Dampfgaren aus den Restaurantküchen in die Haushalte seinen Weg gebahnt. Dazu braucht es aber zum anderen immer den Anreiz der Kunden, also Sie als Hobbykoch*innen, das zu wollen und einzufordern. Diese Affinität zu mehr Technik in den Küchen zu Hause hat eine Entwicklung in Gang gesetzt, so dass diese Geräte inzwischen preislich in jeder Größenordnung zu bekommen sind.

Was passiert beim Dampfgaren?

Dampfgaren ist eine Methode, bei der ein Lebensmittel in heißem Wasserdampf gegart wird. Kocht man Lebensmittel in Wasser, gehen viele Inhaltsstoffe in die Garflüssigkeit über. Das ist beim Zubereiten von Brühen, Saucen, Suppen und Eintöpfen gewollt und gewünscht. Gart man jedoch Gemüse, sollte es im besten Fall genau nach dem schmecken, was es ist. Und eben dieser Effekt wird beim Dampfgaren erzielt. Wasser wird dabei in einem externen Dampferzeuger erhitzt und dann als Wasserdampf in den Garraum geleitet. Bei etwa 97–100 °C umschließt der Dampf das Lebensmittel, der Sauerstoff entweicht aus dem Garraum. Der heiße Wasserdampf sorgt dann dafür, dass die Lebensmittel garen. Sowohl Farbe als auch Geschmack und Inhaltsstoffe bleiben weitestgehend erhalten.

Der Großteil der Lebensmittel wird bei 100 °C gegart. Besonders zarte Speisen, wie Obst oder Fischfilets, garen noch schonender bei geringeren Temperaturen von etwa 75–90 °C. Diese können an vielen Geräten separat eingestellt oder bei Topfsystemen über die Temperatur am Herd reguliert werden. Mehr dazu lesen Sie unter dem Punkt: »Ein Vorgang – viele Geräte« auf [Seite 12](#).

Beim Garen im Dampf liegt das Gargut nicht in der Flüssigkeit, sondern wird indirekt gegart. Das geschieht aroma- und vitaminschonend und zählt somit zu den besonders gesunden

Garmethoden. Die Gerichte kommen ohne bzw. mit sehr wenig Fett aus. Durch den intensiven Eigengeschmack kann sparsam gesalzen werden.

Diese Garmethode reiht sich neben allen anderen Zubereitungsarten perfekt ein. Menschen, die aufgrund medizinischer Empfehlungen besonders gesund, fett- und salzfrei (oder -reduziert) kochen müssen, sind mit dem Dampfgaren auf dem richtigen Weg. Für alle anderen bietet sie eine Varianz für viele Zubereitungen, die das Koch- und Essvergnügen um ein Vielfaches ergänzen.



Einzig die Röstaromen, die beim üblichen Anschwitzen oder Anbraten in Fett entstehen, fehlen. Für eine gesundheitsbewusste Ernährung können Sie beim Dampfgaren, wie beschrieben, darauf verzichten. Oder Sie ergänzen den Garvorgang nach dem Dampf

durch Anbraten in der Pfanne, geben das Gerichte bei trockener Hitze in den Backofen oder schalten beim Kombi-Dampfgarer die Heißluftfunktion, die Ober-/ Unterhitze oder die Grillfunktion zu.

Geschmacklich ist das Garen im Dampf absolut empfehlenswert. Es können zudem mehrere Lebensmittel, auch Komponenten eines Gerichtes miteinander gegart werden. Der Dampf überträgt das Aroma nicht von einer zur nächsten Ebene. Lediglich abtropfender Saft (etwa von Fisch) würde den Geschmack übertragen. Die einzelnen Komponenten werden je nach Gardauer zugeben.

GUT ZU WISSEN

Versuchen Sie die Gerichte in diesem Buch in Ihr tägliches Kochen zu integrieren. So bekommen Sie schnell eine Routine. Viele der Gerichte sind für das alltägliche Kochen bestens geeignet. Für besondere Anlässe steht Ihnen ab Seite 298 eine Übersicht mit zahlreichen Menüs zur Verfügung.

Ein Vorgang – viele Geräte

Egal, ob Sie nur selten oder regelmäßig dampfgaren, nur ein Lebensmittel oder verschiedene gleichzeitig garen wollen. Ob Sie kleine oder größere Mengen zubereiten wollen, Anfänger oder Profi sind, für jeden gibt es das richtige Gerät.

Die Möglichkeiten in Dampf zu garen sind zahlreich. Neben ganz einfachen Sieben, die in jeden Topf eingesetzt werden können, stehen Dämpftöpfe mit passendem Dämpfeinsatz, asiatische Bambuskörbe, kleine und große elektrische Tischgeräte oder Einbaugeräte zur Verfügung. Diese wiederum können ausschließlich Dämpfen oder Kombigeräte mit Heißluftfunktion, Ober-/Unterhitze und Grillfunktion sein.

Die Küchentechnik ist bei allen Geräten gleich, denn die Zutaten garen in Dampf. Und trotzdem funktionieren sie nicht alle gleich. Die wichtigsten Vor- und Nachteile im Überblick.

Universelle Einsätze für Kochtöpfe aller Art

Asiatische Bambuskörbe, Silikon-, Kunststoff- oder klappbare Metallsiebe mit einem Dreibein sind die einfachsten Dampfgarer. Sie werden in einen Kochtopf mit passendem (Glas-)Deckel gesetzt. Der Topfboden wird etwa 2–3 cm hoch mit Wasser gefüllt und erhitzt. Das zu garende Lebensmittel in den Einsatz legen und bei geschlossenem Deckel garen. Dabei muss das Wasser nicht sprudelnd kochen. Sieden ist ausreichend, um genügend Dampf zu erzeugen. Bei Bambusgarkörben können Sie mehrere übereinander stapeln und in den Etagen verschiedene Zubereitungen gleichzeitig garen. Beachten Sie, dass bei den Bambuskörben der Garvorgang nur durch Öffnen des Deckels begutachtet werden kann. Dies unterbricht den Garvorgang. Garen Sie ggf. etwas länger. Bambuskörbe werden in Asien auch in einen Wok gesetzt, in dem Wasser siedet und dampft.

FAZIT

Diese flexible Variante ist kostengünstig und kann für erste Versuche eingesetzt werden, ohne sich ein teures Gerät anzuschaffen. Die Garzeiten, die in den Rezepten angegeben sind, verlängern Sie jeweils um mehrere Minuten. Der aufgesetzte Deckel ist nicht so dicht, wie bei einem geschlossenen Stand- oder Einbaugerät, daher ist die Temperatur nicht so konstant.

Topf-und bräterähnliche Systeme für den Herd

Runde oder eckige Töpfe und Bräter werden mit passenden Einsätzen und gutsitzenden, abgedichteten Deckeln angeboten. Ein integriertes Thermometer im Deckel dient zur Temperaturkontrolle, die individuelle Hitze wird über die Einstellung am Herd geregelt.

Der Siebeinsatz verfügt über kleine Füße, die dazu dienen, dass der Einsatz nicht im Wasser steht. Ab etwa 30 Euro sind diese Topfsysteme zu bekommen und können auch als Bräter oder Topf separat verwendet werden. Je teurer sie sind, umso hochwertiger ist meist der verwendete Edelstahl. Auch der Topfboden ist bei teureren Exemplaren dicker, er speichert die Hitze länger und besser. Das ist vor allem wichtig, wenn Sie ihn als Bräter häufig und gern einsetzen. Denn nur dann ist das Bratergebnis zufriedenstellend.

FAZIT

Für alle, die sowohl gerne schmoren als auch dampfgaren. Daher amortisieren sich die höheren Anschaffungskosten recht schnell. Die Garzeiten entsprechen mit geringen Abweichungen denen in den Rezepten. Nach einigen Tests in der heimischen Küche werden Sie schnell ein Gefühl für die passenden Garzeiten bekommen.





Geräte, entweder mit stapelbaren, durchsichtigen Kunststoff- oder Edelstahlinsätzen oder als Standbzw. Einbaugeräte

Elektrische Dampfgarer besitzen meist mehrere übereinander stapelbare Ebenen und einen befüllbaren Wassertank. Es kann nur

in mitgelieferten Einsätzen gegart werden. Viele Gerichte aus diesem Buch können auch in solchen Geräten zubereitet werden. Temperatur und Zeit sind über Drehknöpfe einstellbar.

Hier sind Geräte im Preisgefüge von etwa 30,- Euro bis zu 200,- Euro zu finden. In verschiedenen Qualitäten, für jeden Anspruch. Meist bieten die Hersteller separate Reisschalen, Eiereinsätze, Auffangschalen für Kondenswasser und abtropfende Säfte. Wasser sollte auch während des Garvorgangs einfach nachfüllbar sein, das Gerät über einen Wasserstandsanzeiger und Temperaturregler verfügen.

FAZIT

Passend für alle, die technikaffin sind und dennoch nicht mehrere Hundert Euro ausgeben wollen. Durch die (meist) durchsichtigen Garbehälter können Sie den Vorgang bestens im Auge behalten. Die Garzeiten entsprechen denen in den Rezepten. Sie können die Zeiten nach Ihrem Belieben anpassen.

Standgeräte

gibt es in verschiedenen Größen, etwa der einer Mikrowelle oder eines Backofens. Sie verfügen über einen auffüllbaren Wassertank und verschiedene individuell einsetzbare Garbehälter, gelocht und ungelocht. Die Temperatur kann etwa von 40 °C bis 100 °C eingestellt werden. Nach dem Einschalten läuft der Garvorgang vollautomatisch ab oder die Hersteller bieten zusätzlich voreingestellte Automatikprogramme an.

FAZIT

Legen Sie Wert auf Qualität und Langlebigkeit und ist Dampfgeräten ein fester Bestandteil Ihrer Küchenroutine, greifen Sie zu diesen höherpreisigen Geräten. Die Garvorgänge sind wie angegeben umsetzbar.

Einbaugeräte

Sie funktionieren ebenso, wie die Standgeräte, werden aber in die Küche integriert. Sie verfügen entweder über einen Wassertank oder über einen Wasseranschluss. Auch bei diesen lassen sich Zeit, Temperatur oder vorgegebene Programme wählen. Preislich liegen sie in der oberen Kategorie und können mehrere 1000,- Euro kosten.

GUT ZU WISSEN

Kombi-Dampfgarer

Diese Geräte sind Einbaugeräte, die über eine Dampfgar- und eine Heißluftfunktion, Ober-/ Unterhitze und Grill verfügen, die jeweils einzeln oder in Kombination verwendet werden können. Alle Rezepte in diesem Buch sind reine Dampfgerrichte. Sie können allerdings bei allen Gerichten, die etwas Bräune gut vertragen können (vor allem optisch), diese Funktion entsprechend zuschalten.

GUT ZU WISSEN

Bei flexiblen Systemen (Bambus, faltbare Siebeinsätze, Dampfgarsysteme für den Herd) lässt sich das Wasser mit vielfältigen Aromen variieren. Dazu zählen: Kräuter, Gewürze, Ingwer, Zitruschale oder -scheiben, Knoblauch, Zwiebeln, loser Tee, Wein, Spirituosen, Brühe oder Säfte.

Bei Stand- oder Einbaudampfgarern kann ausschließlich Wasser in die vorgesehenen Behälter gefüllt werden. Jedoch lassen sich die Lebensmittel auf diese Aromaten legen, die sich durch direkten Kontakt auf das Gargut übertragen.

GUT ZU WISSEN

Beim zwischenzeitigen Öffnen des Dampfgarers geht viel Dampf und somit Hitze verloren, dadurch wird der Garvorgang unterbrochen und verlängert sich.

VOR- UND NACHTEILE DES DAMPFGARENS IM ÜBERBLICK

VORTEILE

aroma- und vitaminschonend

intensives Eigenaroma

fett- und salzfreies Garen möglich

Geschmack, Farbe, Form und Struktur bleiben erhalten

auf mehreren Ebenen parallel garen (je nach System)

zeitgenaues Garen

entspanntes Garen, da nichts überkochen kann

energiesparend, da weniger Wasser erhitzt werden muss als beim Kochen in Wasser

NACHTEILE

Röstaromen fehlen

Gerichte können »blass« aussehen (dagegen helfen frische Kräuter und Gewürze – bei Geräten mit externer Dampferzeugung entfällt dieser Nachteil)

je nach Art des Gerätes sind nur bestimmte Vorgänge möglich

möglichst gleiche Schnittform für gleichmäßiges Garen

die zu garenden Mengen sind, je nach System, begrenzt

Meine persönliche Rückmeldung

Für die Rezeptentwicklung dieses Buches habe ich mich für ein Standgerät von Miele entschieden. Mit drei Einschubleisten und drei mitgelieferten Garbehältern war ich für fast alle Gerichte bestens ausgerüstet. Vielen Dank an Miele für die freundliche Bereitstellung. Meine Meinung ist davon jedoch unbeeinflusst, da ich solche Geräte immer aus den Augen eines Profikochs und dem Bedarf des Zu-Hause-Kochens betrachte. In den Restaurantküchen, in denen ich bisher gearbeitet habe, wurde meist mit Kombidämpfern gearbeitet. Ein oftmals riesiges Standgerät, das Heißluft, Dampf oder eine Kombination aus beidem erzeugte und täglich dauerhaft im Einsatz war. Für dieses Buch kam ein Einbaugerät für die Zeit der Rezeptentwicklung leider nicht in Frage, da wir den Platz dazu nicht verfügbar hatten. Mit Dampfgarsystemen, also Brättern mit passendem Einsatz, arbeite ich schon seit vielen Jahren. Auch die Dampf-Funktion von Thermoküchenmaschinen ist mir aus meiner eigenen Küche und der Rezeptentwicklung bestens bekannt und ich schätze sie sehr. Zudem habe ich ein stapelbares Standgerät mit Kunststoffeinsätzen ausprobiert. Alle Geräte liefern zuverlässige Ergebnisse. Je hochwertiger sie verarbeitet sind, umso genauer stimmen die Garzeiten. Dies liegt darin begründet, dass sie den Dampf besser halten, die Deckel dichter aufsitzen oder die angegebene Temperatur auf den Punkt gehalten wird. Nichtsdestotrotz kann jedes der Geräte dämpfen und mit ein bisschen Übung sammeln Sie die nötige Erfahrung bezüglich der Garzeiten. Die gute Nachricht: Verkochen kann im Dampfgarer nichts (außer, die Garzeit ist zu lang gewählt – dann kann Gemüse zu weich werden). Somit können Sie die Zeit nachstellen, falls es nötig sein sollte.

DIE RICHTIGE AUSSTATTUNG

Verwenden Sie das mitgelieferte Garzubehör.

Auch eigene hitzebeständige Schalen, etwa aus Porzellan, sind zum Dampfgaren geeignet. Die Garzeit verlängert sich im Verhältnis zu Edelstahl, da zunächst das dickere Kochgeschirr erhitzt werden muss, bevor die Hitze zum Gargut vordringt. Jedoch bleiben sie länger heiß und können zum Servieren verwendet werden. Silikonformen eignen sich für Kuchen und Gebäck.

Lebensmittel, die in Flüssigkeit gegart werden, geben Sie zum Garen immer in ungelochte Garbehälter. Dazu zählen u. a. Suppen, Brühen, Fleisch oder Fischragouts, Getreide, wie Reis oder Couscous.



Hefeteig oder luftige Teige werden in gelochten Garbehältern gegart. Diese entweder leicht einfetten oder mit passend zurechtgeschnittenen Backpapierstücken auslegen. Sie können mit

einem Locher kleine Löcher in das Backpapier stanzen, so kann der Dampf gut zirkulieren.

Für Marmeladen und Einkochgut eignen sich Weckgläser und Gläser mit Twist-off Deckeln. Diese sind wiederverwendbar. Sie können leere Gläser von anderen Zubereitungen verwenden. Ggf. neue Deckel zukaufen, falls sie beschädigt sind oder nach längerer Zeit Roststellen aufweisen. Die Gläser dürfen sich gegenseitig nicht berühren, da sie sonst platzen können.

Garbehälter eher immer flach wählen, damit die Garzeit nicht unnötig verlängert wird.

Speisen beim Dampfwaren abzudecken ist nur nötig, wenn sich Kondenswasser negativ auf den Garvorgang auswirkt. Dazu zählen u. a. Soufflés, Puddings oder Aufläufe.

10 EINSTEIGER-TIPPS

Welches Gerät soll es sein?

Wenn Sie erste Versuche starten und nur ab und zu Dämpfen wollen, empfehle ich Ihnen ein Dämpfsieb aus Silikon, Kunststoff oder Metall. Diese sind für viele Topfgrößen geeignet. Mit Preisen zwischen 5–10 Euro kann nichts schief gehen.

»Mise en place«

Ein Küchenfachbegriff aus der französischen Sprache, bedeutet »alles an seinen Platz stellen«. Lesen Sie das Rezept vor der Zubereitung und schauen Sie, dass alle Zutaten und Gerätschaften zur Verfügung stehen.

Sparsam würzen

Da durch den Dampf die Geschmacks- und Inhaltsstoffe bestens erhalten bleiben und das Lebensmittel intensiver schmeckt, können

Sie sehr sparsam würzen. Es kann auch ganz auf Salz verzichtet werden. Garen Sie zunächst ohne Salz und würzen Sie erst im Anschluss. Auch Kräuter, Gewürze, Sprossen oder Micro Leaves bieten geschmacklich tolle Varianten.

Sud wird zur Sauce

In allen Dampfsystemen und Dämpfsieben in Töpfen, die auf dem Herd verwendet werden, können Sie das Wasser, das erhitzt wird, mit Aromaten verfeinern. Dazu zählen Kräuter, Gewürze, Ingwer, Zitronengras, Knoblauch, Zwiebel, Zitronen- oder Orangenschale oder -scheiben, aber auch bei den Flüssigkeiten können Sie variieren. Rotwein, Weißwein, Brühe oder Tee eignen sich ebenso. Sie dürfen allerdings nicht in die integrierten Wasserbehälter der Dampfgargeräte (Einbau und Standgeräte) gefüllt werden. Dort hinein gehört nur Wasser, wie es in der Bedienungsanleitung steht.

Nach dem Garen seihen Sie den Dämpfsud durch ein Sieb, kochen ihn auf und verfeinern die Sauce mit Sahne, Crème fraîche oder Kokosmilch. Für eine leichte Bindung dient in kaltem Wasser angerührte Speisestärke.

Immer genug Wasser zum Dämpfen

Achten Sie immer darauf, dass die Behälter mit genügend, aber nicht zu viel Wasser für den gesamten Dämpfvorgang aufgefüllt sind. Gegebenenfalls frühzeitig nachfüllen, damit der Garvorgang nicht unterbrochen wird bzw. die Geräte keinen Schaden nehmen.

Deckel drauf – Türe zu

Für einen ununterbrochenen Garvorgang ist es wichtig, dass die Türe bzw. die Deckel während des gesamten Garvorgangs geschlossen bleiben. Bei Stand- oder Einbaugeräten können Sie sich auf die Zeiteinstellung verlassen bzw. vorgegebene Programme ablaufen lassen. Arbeiten Sie mit einem Topf mit Siebeinsatz oder

einem Dampfgarsystem, sind Glasdeckel am besten geeignet, da man den Garvorgang immer beobachten kann.

Angegebene Garzeit

Die angegebene Garzeit habe ich bei meiner Rezeptentwicklung den durchschnittlichen Vorlieben angepasst. Die Geschmäcker und Vorlieben sind zahlreich und durch Gewohnheiten geprägt. Sie können beim Dampfgaren jederzeit nachgaren, bis Ihr persönlicher Geschmack getroffen ist.





Vorsicht: heißer Dampf

Achten Sie jederzeit auf Ihre eigene Sicherheit! Heißer Dampf kann schwere Verbrennungen verursachen. Halten Sie immer Abstand, schützen Sie Ihre Haut vor dem ausströmenden Dampf beim Öffnen des Deckels bzw. der Türe. Ofenhandschuhe sind empfehlenswert! Aber auch Ihr Gesicht ist beim Garen sehr nah am heißen Dampf.

Reinigung

Nach dem Garen den Wassertank oder den Topf entleeren und den Garraum reinigen und trocknen. Es gibt Geräte mit automatischen Trockenvorgängen. Dies entnehmen Sie bitte den Herstellerangaben Ihres Gerätes. Bambuskörbe können den Geschmack des Lebensmittels annehmen, daher am besten mehrere Körbe für verschiedene Lebensmittel bereitstellen. Sie dürfen auch nicht in der Spülmaschine gereinigt werden.

Fehlermeldungen

Bei den meisten elektrischen Dampfgargeräten gibt es akustische Signale, sollte ein Fehler auftreten. Achten Sie auf die Hinweise des Herstellers. Da das Wasser im Laufe der Garzeit verdampft, kontrollieren Sie bei Topfsystemen oder Siebeinsätzen und Bambuskörben zwischendurch und füllen Sie ggf. Wasser nach.

EXTRAS – DAS KANN DAMPFGAREN NOCH!

Einkochen

Haltbarmachen von Lebensmitteln stammt aus einer Zeit, in der sehr saisonal gekocht wurde, und die Fülle an Lebensmitteln nur zur jeweiligen Saison zur Verfügung stand. Heute können wir immer und zu jeder Zeit auf Lebensmittel zurückgreifen. Nichtsdestotrotz sind reif und frisch geerntetes Gemüse und Obst am aromatischsten und voller Vitamine und Mineralstoffe. Sie werden in großer Zahl angeboten und sind daher günstiger als außerhalb der Saison. Es lohnt sich, das Einmachen in seinen Alltag zu integrieren. Mit dem Dampfgarer nichts leichter als das.

Geeignet sind reife und frische Lebensmittel, einwandfrei zu verwenden. Alle Methoden des Einkochens haben zum Ziel, dass mikrobiologische und biochemische Prozesse auf ein Minimum gebracht werden.

Neben Weckgläsern mit Gummiring, Glasdeckeln und Klammern können Sie auch Twist-off Gläser mit einwandfreien Deckeln verwenden. Kontrollieren Sie sowohl Gläser als auch Deckel auf Beschädigungen und tauschen Sie sie notfalls aus. Säubern Sie alle Bestandteile mit heißem Wasser und wenig Spülmittel. Für gleichmäßiges Einkochen sollten die Gläser die gleiche Größe haben.

Obst und Gemüse waschen, putzen und vorbereiten. Locker in Gläser einschichten. Nach Belieben nur mit Wasser oder Obst mit Zuckersirup und Gemüse mit Salz- oder Essigsud aufgießen. Lassen

Sie 2–3 cm bis zum Rand Platz, gießen Sie Flüssigkeit an, bis alles gut bedeckt ist. Die verschlossenen Gläser auf einen gelochten Garbehälter setzen, die Gläser dürfen sich nicht berühren, da sie ansonsten platzen oder springen könnten. Im untersten Einschub platzieren. Entsprechende Einkochzeiten richten sich nach der Größe der Gläser und der Füllung. Nach Rezeptvorgabe einkochen.

Entsaften

Beeren und weiches, reifes Obst lassen sich im Dampfgarer einfach und schnell entsaften. Ist das Obst überreif, enthält es besonders viel Saft, ist süß und aromatisch. Druck- und Schadstellen entfernen Sie vor dem Verarbeiten.

Kirschstiele und Weintraubenstiele enthalten Bitterstoffe, daher sollten die Früchte ohne Stiel verwendet werden. Je fester das Obst ist, umso kleiner schneiden.

Besonders harmonisch sind Obstmischungen aus säuerlichen, süßen und herben Sorten. Vor dem Entsaften können Sie die geschnittenen Früchte mit etwas Zucker mischen und 30 Minuten zum Saftziehen beiseitestellen. Dadurch sind die Früchte ergiebiger. 1–3 EL Zucker pro kg (oder mehr nach Geschmack) sind dafür ausreichend.