

Kochen mit Dampf

Sie sind in aller Leute Munde und aus einer modernen Küche nicht mehr wegzudenken: die Steamer und Dampfgarer. LE MENU erklärt, wie die Geräte funktionieren, zeigt die Vorteile auf und bietet eine kurze Übersicht über die verschiedenen Haupt-Gerätetypen und Funktionen.

Dampfgarer und Dampfdruckgärer garantieren eine geschmackvolle und gesunde Ernährung. Die Speisen kommen nicht mit Wasser in Kontakt, Vitamine und Mineralstoffe werden nicht ausgeschwemmt oder zerstört. Die schonende Zubereitung ist nicht nur für Vitamine und Mineralstoffe optimal, auch der Geschmack und die Farbe der zubereiteten Nahrungsmittel bleiben intensiv. Kommt hinzu, dass für die Zubereitung weniger Salz und Fett benötigt werden, was für eine gesunde Küche optimal ist.

Dampfgarer: der Schonende

Der Dampfgarer arbeitet ohne Druck, die Dampftemperaturen können, je nach Nahrungsmittel oder Gericht, zwischen 50 und 100 Grad gewählt werden. Es kann gleichzeitig auf drei Ebenen gegart werden, ohne dass eine Geschmacksübertragung stattfindet. Weil die Wärme durch Kondensation übertragen wird, können sich die Aromen nicht vermischen. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente bleiben erhalten.

Kombibackofen: der Alleskönner

Im Gegensatz zum Dampfgarer oder dem Dampfdruckgärer kann mit diesen Geräten zusätzlich zum Dampfgaren auch konventionell gebraten und gebacken werden. Beim so genannten Intervallgaren werden Heissluft und Dampf im Verhältnis 75 zu 25 kombiniert. Backwaren werden dadurch knusprig und das Fleisch saftig und aromatisch.

Steamer: der Schnelle

Der Steamer ist ein Dampfdruckgärer und arbeitet mit Temperaturen von 50 bis 120 Grad. Bis 100 Grad ist er wie der Dampfgarer einsetzbar. Über 100 Grad wird mit Druck gegart. Gegenüber konventionellen Kochmethoden beträgt die Zeitersparnis bis 75 Prozent.

Haben Sie Fragen, Probleme oder sonst ein kulinarisches Anliegen?

Schweizer Milchproduzenten SMP
Redaktion LE MENU
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 59
lemenu.redaktion@swissmilk.ch



Im Handel sind Geräte in verschiedenen Preisklassen und in den verschiedensten Ausführungen und Kombinationen (zum Beispiel mit integrierter Mikrowelle) erhältlich. Am besten lässt man sich vor einer Anschaffung eines neuen Gerätes fachkundig beraten.



Der feine Kräuter-Milch-Flan wird mit der Funktion «Dampfgaren» gekocht.

Kräuter-Milch-Flan

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

4 Förmchen von je 1,5 dl Inhalt

Butter für die Förmchen

2 dl Milch

1 dl Rahm

4 Eier

4 EL Kräuter, z.B. Estragon, Dill, Petersilie, fein gehackt

Salz, Pfeffer

Salat und Kräuter zum Garnieren

1 Rost auf der zweiten Rille einschieben.

2 Ofen auf «Dampfgaren» einstellen und 10 Min. auf 97 °C vorheizen.

3 Alle Zutaten im Mixer pürieren, würzen. Flüssigkeit in die ausgebutterten Förmchen verteilen.

4 Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten dampfgaren. Die Masse darf auf Fingerdruck nur noch wenig nachgeben.

5 Förmchen herausnehmen und auskühlen lassen.

6 Flan vom Förmchenrand mit einem Messer sorgfältig lösen. Auf Teller stürzen, mit Salat und Kräutern garnieren.