

Tipps zum Dampfgaren von Miele-Köchin Gabi Herbst

DIE NR.1 IN ÖSTERREICH
DANKÜCHEN
creativ
WIESING · DORF 23c

Grundsätzlich sollte man alles im Dampfgarer zubereiten, was man normalerweise auf dem Kochfeld dünstet. Es soll alles in den Dampfgarer, was keine Kruste braucht.

Garzeiten: Man nimmt die gleichen Garzeiten, wie auf dem Kochfeld.

Bei Nudeln, Reis, Gerste, Polenta, Bulgur nimmt man die **Zeit**, die auf der **Packung** angegeben ist.

Reis:

1 Teil Reis 1 Teil Wasser, kein Salz, etwas Suppenwürfel

Milchreis: 1 Teil Reis 2 Teile Milch

Risottoreis: 1 Teil Reis 2 Teile Flüssigkeit

Kartoffeln:

Pellkartoffeln – je nach Größe 30 bis 45 Minuten

Salzkartoffeln: Kartoffeln schälen in gleich große Stücke schneiden – **KEIN SALZ** – ca. 20 bis 25 Minuten

Knödel: ca. 15 Minuten - die Garzeit ist immer von der Größe der Knödel abhängig

Der Knödelteig sollte ohne Mehl zubereitet werden, etwas feuchter anmachen, als wenn man sie im Topf zubereitet.

Griesnockerl: Nockerlteig wie gewohnt zubereiten und gleich in die Suppe legen, je nach Größe der Nockerl: Universalgaren, 100° - ca. 10 bis 15 Minuten.

Serviettenknödel: ca. 20 Minuten, Knödel in Frischhaltefolie einwickeln, beim Garen drauflassen, Folie verträgt bedenkenlos 100°C

Frühstückseier: 100° 3-4 Minuten

Hartgekochtes Ei: 100° 7 Minuten

Schokolade schmelzen: 100° 2 Minuten

Tomaten häuten: 75° 1 Minute Obst: 100° 2-3 Minuten

Gemüse blanchieren: 100° 1 Minute

Würstel: 90° 5 Minuten

Fisch und Meeresfrüchte: 85°

Polenta: 1 Teil Polenta 2 Teile Wasser

Nudeln: Nudeln sollen mit Wasser bedeckt sein, Garzeit wie auf der Packung angegeben

Nudelauflauf: 1 Teil Nudeln, 2 Teile Wasser

Suppen: Ich bereite JEDE Suppe im Dampfgarer zu:

Klare Suppen: z. Bsp. Rindfleisch oder Hühnersuppe: alle Zutaten in den Garbehälter mit 4 l Inhalt ohne Löcher geben, würzen, mit Flüssigkeit bedecken, pro kg Fleisch 1 gute Stunde Garzeit bei 100° C.

Gebundene Suppen: Statt Bindemittel verwende ich wenn notwendig 1 Kartoffel, Anrösten der Zwiebeln nicht notwendig, alle Zutaten in einen Dampfgarbehälter (4 l) ohne Löcher geben, mit Flüssigkeit bedecken und je nach Größe der Gemüsestücke ca. ½ Stunde bei Dampfgaren – 100°C garen, Behälter herausnehmen, mit Pürierstab pürieren, mit Sahne* verfeinern, servieren.

***Suppen: Wenn man zur Zubereitung von gebundenen Suppen keine Sahne verwenden möchte, kann man diese ohne weiteres weglassen und mit Joghurt ersetzen, das dann erst beim Servieren dazukommt, schmeckt sehr lecker und hat fast kein Fett. Pro Portion Suppe ca. 1 EL. Joghurt oder Magerjoghurt einfach in die fertige Portion auf dem Teller einrühren.**

Zitronen Soufflé:

Zutaten: 250 g Topfen, 4 Dotter, 40g Zucker, Vanillezucker, 4 Eiweiß, 40g Zucker, Saft einer halben Zitrone, 25 g Maizena

Zubereitung: Topfen, Dotter, Zucker verrühren, Schnee mit Zucker aufschlagen und mit dem Zitronensaft in die Topfenmasse einrühren. In gebutterte und gezuckerte Formen füllen.

Einstellung: 100° 20 Minuten (Tür währenddessen nicht öffnen) Sofort servieren.

Gulasch:

Zwiebel sehr klein hacken, 30 Minuten mit etwas Fett im ungelochten 4-Literbehälter garen, kein Anrösten von Zwiebel und Fleisch notwendig. Erst nach dem Garen der Zwiebel „paprizieren“, würzen, Fleisch zugeben – keine Flüssigkeit zugeben.

Marmelade:

1 Teil Früchte, 1 Teil Gelierzucker, in einen geschlossenen Behälter geben (4l) bei vollreifen Früchten kann man etwas weniger Zucker verwenden, oder 2+1 Gelierzucker. **KEINE Flüssigkeit zugeben!!** Bei Universalgaren, 100°C so lange garen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Noch heiß in Gläser füllen, gut verschließen und noch einmal ca. 10 Minuten bei Universalgaren, 100° ca. 10 Minuten garen. Damit sind die Gläser luftdicht verschlossen und bis zu 2 Jahren haltbar. Bei vollreifen Früchten kann man auch den Gelierzucker 2:1 verwenden, ...

Einwecken:

seit geraumer Zeit habe ich das „Einwecken“ entdeckt und mich diesbezüglich eingehend informiert.

Ich wecke ein: Kompotte, Marmeladen, Rote Rüben, Blaukraut, Sauerkraut, Gartengemüse, Gemüsepurée zur weiteren Verwendung, Gulaschsuppe, Spaghettisauce mit Fleisch, Chili con Carne, Gulasch, Letscho, Rindfleischsuppe, Suppen, und Vieles mehr. Lebensmittel **ohne** Fleisch sind dadurch ca. 2 Jahre haltbar, Lebensmittel mit Fleisch kann man bedenkenlos ½ Jahr aufheben. Wenn das Gargut noch heiß in die Gläser gefüllt wird, gibt man diese gut verschlossen (ich sammle Gurkengläser und Ähnliches) in die Wasserauffangschale und stellt Universalgaren, 100°C ca. 15 Minuten ein. Wenn das Gargut kalt in die Gläser kommt, verlängert sich die Zeit auf ca. 25 Minuten. Die Gläser fülle ich bis oben hin und lasse ca. einen „fingerbreit“ frei. Ich bin von dieser Art des „Haltbarmachen“ sehr begeistert, man kann auch Reste optimal verwerten, die Gefriertruhe ist nicht mehr überfüllt, es wird weniger weggeworfen und ein respektvoller Umgang mit den Lebensmitteln wird dadurch sehr unterstützt. **Es ist darauf zu achten, dass die Gläser gut verschlossen sind.**

Wichtig: Wenn man Lebensmittel einweckt, darf man kein Bindemittel wie Mehl oder Maisstärke verwenden, damit verkürzt sich die Haltbarkeit ganz erheblich auf nur ca. 10 Tage.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Dampfgaren!

Gabi Herbst