

# DÄMPFEN UND SOUSVIDE



POCHIEREN

BLANCHIEREN

SIEDEN

GEFRIEREN

TE

## **EINLEITUNG**

Wasser, das Lebenselixier .....	9
---------------------------------	---

## **DAMPF**

Einfach, schonend und verdampft gesund. Geräte, Techniken und Rezepte .....	20
DAMPF – DER GUTE GEIST IM WASSER .....	22
DAMPFGAREN TRADITIONELL .....	28
DAMPFGAREN MODERN .....	32
REZEPTE .....	44

## **WASSER KOCHEND**

Dynamisch, kräftig, mächtig – es macht Pasta, Reis und Mais erst genießbar .....	80
BLASEN VOLLER GEHEIMNISSE .....	82
AUF KLEINER FLAMME .....	88
BLANCHIEREN – HEISS, KURZ, GUT .....	92
REZEPTE .....	110

## **WASSER HEISS**

Konservieren, Pochieren, Sous-vide. Kulinarische Feinarbeit unterm Siedepunkt .....	144
MANCHE MÖGEN'S HEISS .....	146
GENUSS OHNE LUFT: SOUS-VIDE .....	152
NACH DER HITZE IN DIE KÄLTE .....	167
DER KLASSIKER: WASSERBAD .....	168
POCHIEREN – GAREN NICHT SO SCHWER! .....	170
REZEPTE .....	178

## **WASSER KALT**

Löst Aromen und Probleme. Ein Alleskönner in der Küche .....	248
ALLES KLAR! KALTES WASSER .....	250
DER NATÜRLICHE WEICHMACHER .....	260
VÖLLIG ENTSPANNT UND TOTAL GELÖST .....	262
ES HERRSCHT WASCH-ZWANG .....	264
WASSER IN SCHACH HALTEN .....	266
REZEPTE .....	270



# WASSER GEFROREN

Es kühlt, es knirscht, es konserviert – und es schmeckt köstlich .....	288
WASSERFEST – KÄLTE EN BLOC .....	290
COOLE MASCHINEN – EISMASCHINEN .....	296
LIBERTÉ, SORBET, GRANITÉ .....	298
DAS PRINZIP ABSCHRECKUNG .....	300
DAS IST DOCH EINE FARCE! .....	302
<b>REZEPTE</b> .....	<b>306</b>

# WASSER SPEZIAL

RÖMERTOPF® – DER GUTE TON .....	38
DIESER TOPF MACHT DRUCK .....	40
IM DUNST DER BACKSTUBE .....	42
ANYTHING GOES! WASSER-BRATEN .....	102
HEISSEXTRAKT: TEE UND KAFFEE .....	104
ESPRESSO: GESCHMACK UND DUFT UNTER DRUCK .....	106
FRITTIEREN MIT WASSER .....	140
EINKOCHEN: BUNTE SCHÄTZE IM GLAS .....	172
WELLNESS FÜR WÜRSTE .....	174
AQUA AGING IN MINERALWASSER.....	198
MIT ALLEN WASSERN GEWASCHEN: WARENKUNDE WASSER .....	256
 DAMPF – EIN ASIATISCHER ZAUBERER .....	64
ISLAND – HIER KOCHT DIE INSEL .....	220
 KOCHEN MIT WASSER: GERÄTE .....	320
REGISTER .....	324
BEZUGSQUELLEN .....	334
LITERATURANGABEN UND BILDNACHWEIS .....	335
DIE MITWIRKENDEN .....	336
UNSERE SPITZENKÖCHE .....	338
IMPRESSUM .....	340



# DÄMPFEN LOWTECH

EINFACH, UNKOMPLIZIERT UND OHNE SCHNICKSCHNACK: DAMPF-  
GAREN IST WAS FÜR PURISTEN. INHALTSSTOFFE UND STRUKTUR,  
FORM UND FARBE BLEIBEN ERHALTEN. UND DAS BESTE KOMMT AM  
SCHLUSS: DER GESCHMACK GEDÄMPFTER DELIKATESSEN.



(1)

Ein Prinzip, viele Möglichkeiten: Die Technik des Dampfgarens ohne Druck und mit externer Hitzequelle ist immer ähnlich. Garvorgang und Garzeiten ändern sich kaum. Ein wenig Know-how ist aber hilfreich.

## DÄMPFEN IN TOPF UND EINSATZ

Dämpfeinsätze aus gelochtem Metall mit beweglichen Lamellen **(2)** passen sich jeder Topfgröße an. Wichtig sind die »Füße«. Sie müssen sicherstellen, dass das Gargut nicht mit dem Kochwasser in Berührung kommt.

**(1)** Das Gargut (geeignet sind Fischsteaks, -filets oder kleine Fische, Hähnchenbrust, Fleisch oder Gemüsestücke) flach auf dem Einsatz verteilen. Eine Lage Kräuter bringt noch mehr Aroma.



(2)

**(2)** Einen Topf knapp 2 cm noch mit Wasser füllen, den Dämpfeinsatz hineinstellen, Deckel auflegen und das Wasser zum Kochen bringen. Garzeiten siehe Tabelle Seite 36/37.

## DÄMPFEN IN WOK UND PFANNE

Dampfgaren funktioniert auch im Wok oder in der Pfanne. Für Kleinteiliges **(3)** genügt ein Teller, größere Stücke kommen besser in ein Dämpfkörbchen aus Bambus. Dafür 2 bis 3 cm Wasser ohne oder mit Aromazusatz (Tee, Brühe) in Wok oder Pfanne gießen. Passenden Deckel auflegen und Flüssigkeit zum Sieden bringen.





(3)

**(3)** Dämpfen auf dem Teller: Einen Abstandshalter (z. B. Metallring, 5 cm hoch) mittig in das siedende Wasser stellen, Teller mit Gargut darauf platzieren und zugedeckt dämpfen.

**(4)** Dämpfen im Körbchen: Zutaten auf dem Boden verteilen und Körbchen in den Wok stellen oder auf eine große Pfanne setzen. Zum Dämpfen von kleinem Gargut den Boden mit Backpapier, für Reis mit einem Tuch auslegen.

**(5)** Den Bambusdeckel auflegen und das Gargut im Dampf weich garen.

**(6)** Zum Dämpfen größerer Mengen die Körbchen stapeln, Deckel auflegen.

#### DÄMPFEN VON KLEBREIS

Zum Garen von Klebreis gibt es in einigen Ländern Ostasiens hutförmige Bambuskörbe, die weit in den Topf hineinragen. Diese Technik funktioniert auch, wenn man den Reis in einem mit einem Tuch ausgelegten Spitzsieb in einen Topf hängt. Welche Kunststücke Dampf in Asiens Küchen vollbringt, lesen Sie ab Seite 64.



(4)



(5)



(6)