

DÄMPFEN UND SOUSVIDE



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 Allesköninger 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 kühlst, 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
REZEPTE	306

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.



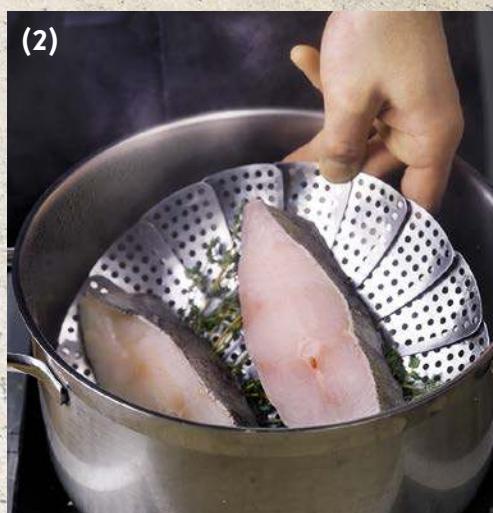
(1)

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)

(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)

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



(6)

(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.