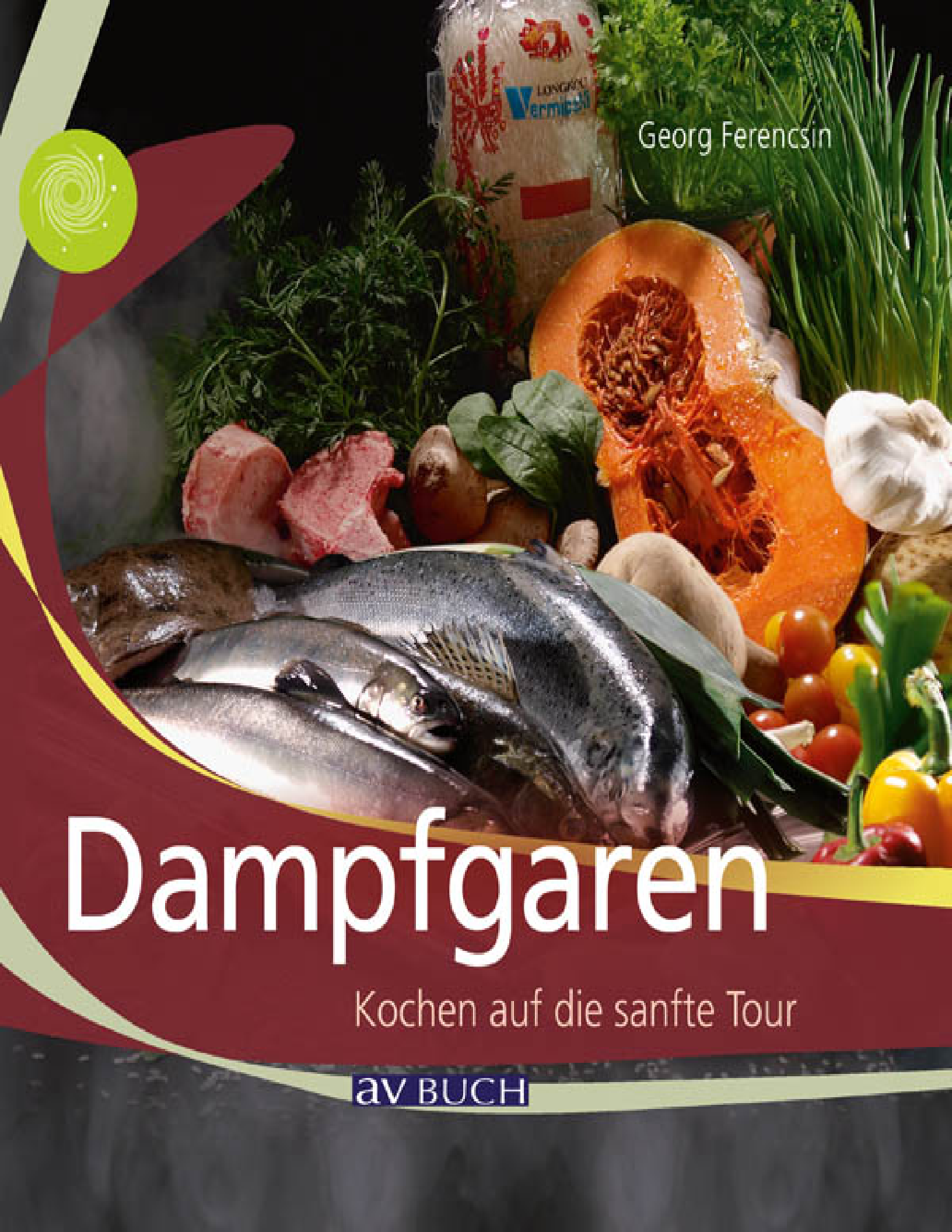




Georg Ferencsin

Dampfgaren

Kochen auf die sanfte Tour

av BUCH



Dampfgaren

Kochen auf die sanfte Tour

Dampfgaren

Kochen auf die sanfte Tour

Georg Ferencsin



Das Küchenteam: Raphael Paul, Matthäus Blauensteiner, Lara Pflanzner, Andreas Zwettler, Georg Ferencsin, Erika Stefal, Christian Zaufl (v.l.n.r.)

Vorwort

Gesundes Kochen stellt für mich seit vielen Jahren eine große Aufgabe dar. Als ehemaliger Koch in der Spitzengastronomie und nun Lehrer an den „Tourismusschulen Modul“ in Wien habe ich inzwischen für meine Kochkurse und meinen Unterricht zahlreiche Rezepte selbst entwickelt. Eine besondere Herausforderung war und ist für mich das Kochen mit dem Dampfgarer bzw. Dampfbackofen. Leider musste ich bei den von mir geleiteten Kochseminaren aber immer wieder feststellen, dass auch ambitionierte Hobbyköchinnen und -köche mit den vorhandenen Rezepten in den diversen Büchern zu diesem Thema nicht zurechtkamen – warum auch immer. Ich finde das sehr schade, denn die vielen Vorzüge, die das Dampfgaren mit sich bringt, sind einfach nicht zu toppen. Einerseits ist es ein Verfahren, bei dem die Nahrungsmittel sehr schonend behandelt werden. Andererseits werden dadurch Zeitressourcen frei, die anderweitig genutzt werden können. Als Gastgeber kann man sich zum Beispiel in Ruhe seinen Gästen widmen, ohne dabei befürchten zu müssen, dass in der Küche irgendetwas anbrennen könnte. Zudem ist es möglich, vieles schon im Vorhinein vorzubereiten, und obendrein herrscht in der Küche kein Tohuwabohu in Form von unzähligen gebrauchten Töpfen und Schüsseln. Last, but not least, bringt es u. a. auch Vorteile für Ihre Kinder. Wie alle Mütter und Väter wissen, kann es mit dem Aufwärmen oder Regenerieren von Speisen bei unserem Nachwuchs oft nicht schnell genug gehen. Während nun das Essen mithilfe von Dampf in wenigen Minuten auf sanfte und gesunde Weise erwärmt wird, können Sie den Sprösslingen Ihre ganze Aufmerksamkeit widmen. Noch ein Hinweis zu den Rezepten. Da die hier vorgestellten Rezepte mit verschiedenen Dampfgarmethoden zubereitet

werden können, kann es mitunter zu leichten Abweichungen bei den Garzeiten kommen. Ebenso gibt es bei den Geräten geringfügige Bedienungsunterschiede, die eventuell leichte Korrekturen erfordern. Alle Rezepte für den Dampf- bzw. Kombibackofen gelingen selbstverständlich auch in einem üblichen Backofen, dann eben ohne Dampf.

Mein Anliegen war es, ein Kochbuch zu gestalten, das die Leserinnen nicht mit einer langen Einleitung „langweilt“, sondern sich in erster Linie der Zubereitung der Speisen widmet. Vor allem war ich darauf bedacht, mich nicht auf ein bestimmtes Gerät zu beziehen, sondern allen „dampfgarenden“ Hobbyköchinnen und -köchen die Möglichkeit zu bieten, sich mit diesem neuen Betätigungsfeld anzufreunden.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und viel Freude beim Nachkochen!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Georg Ferencsin', with a large, stylized initial 'G'.

Georg Ferencsin



Dampfgaren – Kochen auf die sanfte Tour

Sie essen gern gedämpften Fisch, Fleisch und vitaminreiches Gemüse? Dann sollten Sie das Garen mit Dampf unbedingt einmal ausprobieren. Für dieses Verfahren, das bei 80-100 °C erfolgt, ist beste Lebensmittelqualität und Frische der Produkte eine besonders wichtige Voraussetzung.

Dampfgarer

Ein Dampfgarer ist ein Küchengerät, mit dem Lebensmittel wie Gemüse, Fisch und Fleisch mittels Wasserdampf gegart werden. Bei dieser schonenden und gesunden Zubereitungsmethode kommen die Speisen nicht mit Wasser in Berührung; so werden (lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe nicht ausgeschwemmt. Außerdem trocknet das Gargut nicht aus wie etwa beim Garen in einem herkömmlichen Backofen. Der heiße Wasserdampf strömt auf die Nahrungsmittel und umschließt sie von allen Seiten. Bei manchen Lebensmitteln, insbesondere bei Gemüse, wird die Farbe sogar noch verstärkt und die natürlichen Aromen bleiben erhalten.



Grundsätzlich ist Dampfgaren jedoch keine neue Erfindung. In China ist diese Art der Speisenzubereitung bereits seit vielen Jahrhunderten bekannt. Von dort breitete sie sich nach Südostasien aus und gelangte über Japan und Indien nach Europa. Populär wurde das schonende Dampfgaren allerdings erst in den 1990er-Jahren, als sich ein neues Gesundheitsbewusstsein langsam etablierte, man verstärkt nach schonenden und möglichst fettfreien Garmethoden suchte und das Interesse an asiatischer und speziell chinesischer Küche wuchs. Während Dampfgarer in der Gastronomie schon längst gang und gäbe sind, finden sie allmählich auch immer mehr in Privathaushalten Einzug. Häufig besteht jedoch der Irrglaube, dass das sanfte Garen nur zum Dämpfen von Gemüse geeignet sei. Das stimmt nicht, die Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten ist viel, viel größer. Im Dampfgarer können sämtliche Gemüse, Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Knödel, gedünstetes und gedämpftes Fleisch, gedämpfter Fisch, Frühstückseier und Desserts zubereitet werden, um nur einige Beispiele zu nennen. Auch

das Regenerieren von bereits gegarten Speisen ist möglich. Dazu werden die gut gekühlten Speisen einfach in einem Gastronormeinsatz bei Dampf und einer Temperatur zwischen 80 und 100 °C erwärmt. Auch wenn – wie heutzutage nicht selten – zu unterschiedlichen Zeiten gegessen wird, ist ein Dampfgarer eine sehr sinnvolle Anschaffung. Die fertigen Lebensmittel können auf einem Teller angerichtet und mit einer Frischhaltefolie überzogen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Bei Dampf und der gewünschten Temperatur kann das Gericht innerhalb weniger Minuten im Dampfgarer erwärmt werden. Anschließend die Folie entfernen und die Speise genießen.

Gastronormeinsatz – was ist das?

Gastronormeinsätze sind Behälter aus einer Chrom-Nickel-Legierung, aus Glas, Porzellan oder Kunststoff, die in ihrer Größe durch eine Gastronorm (siehe unten) festgelegt sind. Sie werden vorwiegend in der Gastronomie, aber immer öfter auch im Haushalt für die neuen Dampfgarer und Kombibacköfen eingesetzt. Die Einsätze sind ungelocht sowie gelocht verfügbar und in verschiedenen Größen und Fassungsvermögen erhältlich. Geeignete Größen für Haushaltsgeräte werden in folgenden Maßen angeboten:

GN 1/3: 325 x 176 mm

GN 1/2: 325 x 265 mm

GN 2/3: 354 x 325 mm



Kombibacköfen

Diese Geräte sind echte Alleskönner. Dabei handelt es sich um Dampfgarer mit einer integrierten Backofenfunktion. Sie können sowohl als Dampfgarer oder als Backofen verwendet werden, aber auch die Kombination Hitze mit Dampf ist möglich. Es gibt Geräte, die einen Wassertank zum Nachfüllen besitzen, oder Geräte mit einem fix montierten Wasserzu- und -ablauf. Ein Vorteil besteht darin, dass permanent frisches Wasser verfügbar ist. Außerdem rinnt das beim Dämpfen entstandene Wasser direkt ab. Speisen aus Hefe-, Brand-, Blätter- oder Plunderteig wie Brandteigkrapfen, Pizzen oder Buchteln können damit ganz einfach zubereitet werden. Selbstverständlich ist es auch möglich, Gebäck vom Vortag aufzubacken (125 °C Hitze und 60 % Dampf) oder Fleisch im Ganzen zu braten, das mithilfe der Hitze-Dampf-Kombination nicht mehr austrocknen kann. Fisch und Fleisch können damit auch mit dem sogenannten Niedrigtemperatur-Verfahren zubereitet werden.



Niedergartemperatur-Methode

Sie lieben rosa und zart Gebratenes? Dann sollten Sie diese einzigartige Garmethode unbedingt ausprobieren. Für dieses Verfahren, das bei 80 °C erfolgt, ist beste Fleisch- und Fischqualität ebenfalls eine besonders wichtige Voraussetzung.



Und so wird's gemacht. Zunächst heizen Sie Ihren Kombibackofen auf 80 °C vor. Das Fleisch erst kurz vor Gebrauch würzen. Dann in einer Pfanne neutrales Pflanzenöl (Vorsicht: kein kalt gepresstes Öl verwenden, es würde verbrennen) oder Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Braten Sie auch die Enden sorgfältig an, damit alle Poren geschlossen sind und der Saft im Fleisch bleibt. Halten Sie sich dabei an die in der Gartabelle (hier) angegebenen Zeiten, denn dadurch bekommt der Braten die gewünschte schützende Kruste und die Brataromen sind ja bekanntlich die Geschmacksträger. Setzen Sie nun das Stück Fleisch in einen ungelochten Gastronormeinsatz und garen das Fleisch bei 80 °C. Stellen Sie die Kerntemperatur am Kombibackofen ein und platzieren Sie den Kerntemperaturfühler in der Mitte des Fleischstücks. Bei Erreichen der gewünschten Kerntemperatur ertönt ein akustisches Signal. Während der Braten im Kombibackofen gart, können Sie sich zum Beispiel in Ruhe der Soße und den Beilagen widmen.