



Dampfgaren im Dampfgarer

Grillen, Braten, Schmoren, Frittieren, Sautieren, En papillote (also in Papier gegart), Sous Vide, Kochen oder Dampfgaren - die möglichen Zubereitungsarten für Lebensmittel erscheinen unendlich - und eine Entscheidung ist nicht immer leicht zu treffen.

Dampfgaren – was ist das eigentlich?

Wer dampfgart, trifft die Wahl für intensiven Geschmack und eine gesunde Zubereitung. Weder Fett noch Öl werden benötigt. Im geschlossenen Raum des Dampfgarers umspielt der Wasserdampf gleichmäßig das Lebensmittel, bis es die gewünschte Konsistenz hat, bissfest und gar ist.

Im Gegensatz zum Kochen und Dünsten hat das Gargut in einem Dampfgarer in der Regel keinen direkten Kontakt zum Wasser. Dadurch bleiben Vitamine und Nährstoffe erhalten und werden nicht - wie so oft - mit dem Kochwasser in den Abguss gespült.

Und wenn es doch im eigenen Saft gart? Dann liegen die Zutaten im ungelochten Garbehälter, sodass Vitamine und Nährstoffe in den entstehenden Sud übergehen. Dieser enthält deren konzentrierten, intensiven Geschmack und kann vielfältig zu Saucen, Suppen und Dressings weiterverarbeitet werden. Alternativ können die Zutaten in einem gelochten Behälter gegart und der Sud in einem ungelochten Garbehälter aufgefangen werden.

Beide Garmethoden sind mit Dampfgarern von Miele möglich.

Wiener Schnitzel mit Spargelsalat – so hilft der Miele Dampfgarer

Das Schnitzel wird klassisch gebraten, aber für den Salat aus Spargel, Möhren und Radieschen ist der Miele Dampfgarer der perfekte Partner. Für das Gemüse wählen wir den Garbehälter ohne Lochung, da wir den Sud später für das Salatdressing verwenden möchten. Das umfangreiche Auswahlprogramm ermöglicht selbst unerfahrenen Köchen unkompliziertes und gelingsicheres Garen: gewünschte Zeit und Temperatur einstellen, Spargel und Möhren für den Salat in den Garbehälter geben - und dann heißt es nur noch abwarten. Das Gemüse wird bei 100 °C bissfest gegart und mit Radieschen, Zitronen und Radieschengrün in eine Schüssel für den Salat gegeben. Den geschmacksintensiven Sud mit Senf, Öl und Zitronensaft zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Und schon ist Zeit für Genuss!

Vorteile des Dampfgarens

Gemüse behält, wie eigentlich jede andere Zutat auch, die dampfgegart wird, nicht nur seinen Biss, sondern auch Form und Farbe. Durch die einfache und exakte Einstellung der Temperatur ist es beinahe

unmöglich, Gerichte zu übergaren. Da kein Fett für die Zubereitung benötigt wird, ist Dampfgaren außerdem eine besonders gesunde und kalorienbewusste Zubereitungsform und mit zahlreichen Ernährungsweisen vereinbar. Das Gargut bleibt geschmacksintensiv und muss nicht übermäßig gewürzt werden.

Verglichen mit anderen Zubereitungsarten bleiben mehr Mineralstoffe und Vitamine im Lebensmittel erhalten. Menschen, die Dampfgaren, essen somit besonders gesund, wie bereits mehrere Studien gezeigt haben. Das wussten die Bewohner des heutigen Japans übrigens bereits in der Steinzeit, denn dort fanden Archäologen die ältesten Spuren dieser Zubereitungsart. In diesem Sinne „Itadakimasu“, das ist Japanisch für „Guten Appetit“.

Was kann alles „dampfgegart“ werden?

Es gilt, alles was gekocht werden kann, ist auch fürs Dampfgaren geeignet. Das heißt Gemüse wie unser Spargel und die Möhren für den Salat, aber auch Fleisch oder Fisch, und sogar Obst für den Nachtisch. Aber das ist noch längst nicht alles. Wir zeigen euch hier noch eine Reihe weiterer Einsatzmöglichkeiten, die ihr womöglich noch gar nicht auf dem Schirm habt:

- **Eier kochen** Weich, mittel oder hart? In wenigen Minuten bei 100 °C zum optimalen Frühstücksei
- **Joghurt zubereiten** In nur 5 Stunden bei 40 °C könnt ihr mit dem Dampfgarer euren eigenen Joghurt herstellen.
- **Erhitzen** Wie frisch gegart: Gerichte vom Vortag lassen sich in wenigen Minuten bei 80-100°C perfekt regenerieren.
- **Hefeteig gehen lassen** Mit dem Dampfgarer gelingt auch Hefeteig – bei 40°C geht er wunderbar auf.
- **Warmhalten** Gekessert wird etwas später? Euer Dampfgarer hält Speisen automatisch bis zu 15 Minuten warm.
- **Enthäuten** Tomaten, Nektarinen, Mandeln und vieles mehr könnt ihr in 1-4 Minuten im Dampfgarer enthäuten.
- **Einmachgläser sterilisieren** Gläser lassen sich optimal für das Einkochen von Obst etc. desinfizieren.

Kann man im Dampfgarer backen?

Klingt verrückt, geht aber. Die Kombi-Dampfgarer von Miele bieten die Möglichkeit zum Backen und Braten. Gerade wer viel backt, ist mit so einem Gerät gut beraten. Brot zum Beispiel wird durch die Kombination aus Dampfgarer und Backofen außen besonders knusprig, ohne dabei auszutrocknen. Ach ja, und da gibt es noch eine weitere Besonderheit aus dem Hause Miele: Den Dampfgarer mit integrierter Mikrowelle – wenn es doch mal schnell gehen muss. Ihr seht, Miele hat für jedes Bedürfnis das passende Gerät am Start.