

Dünsten und Sieden

Kategorien: Grundlagen, Informationen

Zutaten für: 1 Keine Angabe

Anleitung:

Wir haben es einmal wissen wollen, was man eigentlich genau unter den einzelnen Garverfahren versteht, die in Rezepten immer wieder auftauchen. Hier eine kleine Liste.

Pochieren: Langsames Garziehenlassen bei einer Temperatur unterhalb des Kochens, 70 bis 95 Grad

Blanchieren: Kurzzeitiges Garen in kochender Flüssigkeit

Daempfen: Garen durch Wasserdampf auf einem Siebeinsatz ueber kochender Flüssigkeit in geschlossenem Topf

Beim Dampfkochtopf (Garen unter Druck) wird das Gemuese schneller weich als die Aromastoffe aufgeschlossen werden. Kochen/ Sieden: Garen in viel siedender Flüssigkeit bei einer Temperatur von 100 Grad Gemuese beim Kochen nicht zudecken, weil es sich sonst verfaerbt. Es entsteht eine Saeure, die abziehen muss. Sie ist am Verfaerben schuld. Darum auch in moeglichst viel Wasser kochen.

Duensten: Garen im eigenen Saft unter Zugabe von wenig Fett und Flüssigkeit bei einer Siedetemperatur von 100 Grad im geschlossenen Topf Gemuese kann nach den o. a. Techniken gegart werden. Zartes Gemuese sollte eher pochiert, blanchiert, gedaempft oder geduenstet werden, Gemuese, das zu Salat verarbeitet werden soll, sollte gekocht werden.