

BETTINA BREITER

Leicht genießen
mit dem
Dampfgarer



riva

50

abwechslungsreiche
Rezepte

BETTINA BREITER

Leicht genießen
mit dem
Dampfgaren

50 abwechslungsreiche
Rezepte

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Maria Wittek

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: © Bettina Breiter

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0654-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0224-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0225-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



Inhalt

- 5 EINLEITUNG
- 6 STEAMEN UND DAMPFGAREN

11 VORSPEISEN

- 12 GARNELEN-COCKTAIL
- 15 VITELLO TONNATO
- 16 DIM SUM
- 19 GEMÜSETERRINE
- 20 KAROTTENPÜREE MIT EI

21 SALATE UND SUPPEN

- 22 ROTE-BETE-SALAT
- 25 FRUCHTIGER LINSENSALAT
- 26 FITNESS-SALAT MIT HÄHNCHEN
- 29 SELLERIESUPPE
- 30 ERBSENSUPPE

31 HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH

- 32 KASSELER MIT SAUERKRAUT
- 35 TAFELSPITZ
- 36 ZITRONENRISOTTO MIT HÄHNCHEN
- 39 KAROTTENPÜREE MIT MARONI UND HÄHNCHEN
- 40 SAUCISSON-SAUERKRAUT DIM SUM
- 43 SCHINKEN-SULZ-TERRINE
- 44 RAGOUT MIT KARTOFFELPÜREE, DÖRRBOHNEN UND KAROTTEN
- 47 GEMÜSE-HÄHNCHEN-SALAT
- 48 SCHWEINEFILET AN APFEL-INGWER-SAUCE MIT REIS UND GEMÜSE
- 50 RIZ CASIMIR





51 VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

- 52 BROKKOLI-KARTOFFELPÜREE
- 55 WEISSKOHL MIT SENFSAUCE AN WILDREIS
- 56 RATATOUILLE
- 59 ROTE-BETE-RISOTTO
- 60 POLENTA MIT PILZRAGOUT
- 63 GNOCCHI MIT FRÜHLINGSGEMÜSE
- 64 SEMMELKNÖDEL
- 66 GEMÜSECURRY MIT JOGHURTDIP
- 69 WINTERLICHER QUINOA-SALAT
- 70 ROTE-BETE-RAVIOLI



71 HAUPTGERICHTE MIT FISCH

- 72 LACHSFILET MIT GEMÜSE
- 75 LACHS MIT REIS UND BROKKOLI AN SAFRANSAUCE
- 76 FISCHRÖLLCHEN MIT ZUCKERSCHOTEN
- 79 FORELLE AUF LAUWARMEM ORANGENSALAT
- 80 SCHLEMMERFILET
- 83 LACHSSPIESSE AUF SÜSSKARTOFFELPÜREE
- 84 TOMATEN MIT THUNFISCHFÜLLUNG
- 87 ERBSEN-MINZE-RISOTTO MIT FISCH
- 88 FLUSSBARSCHFILET AN KRÄUTERRAHMSAUCE MIT KARTOFFELN
- 90 SAUERKRAUT-WIRSING MIT LACHS

91 DESSERTS

- 92 SCHOKOLADENCREME MIT GRANATAPFEL
- 95 PANNA COTTA MIT BEEREN
- 96 KARAMELL-KÖPFLI
- 99 ZWETSCHGENKNÖDEL
- 100 APRIKOSEN-APFEL-KOMPOTT MIT JOGHURT UND NÜSSEN
- 103 FRUCHTKOMPOTT
- 104 GEBRANNTRE CREME
- 107 MILCHREIS MIT ZIMT, ZUCKER UND APFELSCHNITZEN
- 108 VANILLECREME MIT ERDBEEREN
- 111 APFELMUS-ZIMTCREME MIT KARAMELLMANDELN



Einleitung

Dies ist mein zweites Kochbuch-Projekt – das Ergebnis halten Sie in den Händen. In den letzten Monaten habe ich immer wieder auf diesen Moment hingearbeitet. Ich habe unzählige Fotos geschossen, viele neue Rezepte ausprobiert und viel gegessen. Und jetzt freue ich mich riesig darauf, meine Rezepte mit Ihnen zu teilen.

Ich bin Betti und ich koche für mein Leben gern mit meinem Steamer. Seit drei Jahren verzaubert mich das Dampfgaren und ich veröffentliche regelmäßig neue Rezepte auf meinem Blog www.steamhaus.ch. Daneben finden Sie Wissenswertes zum Thema Dampfgaren und eine Gartabelle.

Ich arbeite hauptsächlich mit meinem Profi-Kombi-Steamer. Viele meiner Freunde und Bekannten haben leider nicht die Möglichkeit, ein solches Gerät in ihrer Küche unterzubringen, obwohl sich viele genau das wünschen. Oft

bekam ich das Feedback »Ich würde so gern deine leckeren Rezepte ausprobieren, aber ich hab leider keinen Dampfgarer«. Nun, es gibt eine Alternative: den Elektro-Dampfgarer! Er ist nicht teuer und findet in jeder Küche Platz. Zwar hat er nicht alle Möglichkeiten des Profi-Kombi-Steamer, doch mit der Garmethode »Dämpfen« lassen sich schon sehr viele köstliche Rezepte zubereiten. Und genau dafür habe ich dieses Kochbuch geschrieben. Jeder soll die Möglichkeit haben, sich von der Welt des Dampfgarens verzaubern zu lassen.

Ich fotografiere und koche leidenschaftlich gern und liebe es, gut zu essen und Neues auszuprobieren. Für leckeres und gesundes Essen muss man jedoch nicht stundenlang in der Küche stehen oder Profi sein. Jeder kann gut kochen und sich selbst, seinen Freunden oder der Familie ein Lächeln auf die Lippen zaubern – denn gutes Essen macht definitiv glücklich.

Steamen und Dampfgaren

Gesund und gehaltvoll

Weil bei einem Elektro-Dampfgarer mit Dampf gearbeitet wird, sind Nährstoff- und Vitaminverluste deutlich geringer als bei herkömmlichen Kochmethoden. Speisen sind leichter bekömmlich und die Verwendung von Fett ist nicht notwendig. Durch das Dämpfen entfalten sich Aromen besser und Farben werden intensiver. Aufgrund der geschmacksverstärkenden Wirkung des Dämpfens kann Salz ganz weggelassen oder wesentlich sparsamer eingesetzt werden. Deswegen sind Steamen und Dampfgaren so gesund.

Elektro-Dampfgaren vereinfacht das Leben

Im Elektro-Dampfgarer werden Zutaten schonend und schnell zubereitet, ohne dass etwas anbrennen kann, umgerührt werden muss oder stressig wird. Sie stehen also nicht die ganze Zeit am Herd, sondern können in der Zwischenzeit etwas lesen, einen Kaffee genießen oder kurz die Wäsche aufhängen – was immer Sie möchten. Die freie Zeit gehört Ihnen!

Garen von ganzen Menüs

Mit dem Elektro-Dampfgarer lassen sich unterschiedliche Produkte gleichzeitig garen, ohne dass eine Geschmacksübertragung stattfindet. So können Sie ein ganzes Menü, bestehend aus Suppe, Fisch und einer Creme, auf einmal zubereiten.

Auftauen im Nu

Der Elektro-Dampfgarer taut schonend Fleisch, Fisch und Geflügel auf.

Wellness mit Dampf

Im Elektro-Dampfgarer lassen sich sogar feuchtwarme Tücher oder heiße Wickel vorbereiten.

Garzeit und Gerätetyp

Sämtliche Rezepte des vorliegenden Kochbuchs wurden mit einem Russell Hobbs Cook@Home (19270-56) Dampfgarer (800 W, 9 l) zubereitet. Dieser Elektro-Dampfgarer ist mit drei spülmaschineneigneten Dampfgarbehältern ausgestattet, die ein Fassungsvermögen von 9 l haben, sowie mit einer Reisschale. In den Rezepten finden Sie immer wieder die Angaben Garkorb 1, 2 oder 3. Mit Garkorb 1 ist der unterste Korb gemeint, die 2 ist der mittlere und Garkorb 3 ist der oberste. Beim Russell Hobbs Elektro-Dampfgarer sind die Garkörbe entsprechend benannt. Der 60-Minuten-Timer schaltet den Dampfgarer automatisch ab und Wasser kann jederzeit während des Dampfvorgangs über die seitlichen Wassereinfüllöffnungen nachgefüllt werden.

Die Garzeiten können je nach Gerät variieren – bitte beachten Sie dies, wenn Sie mit einem anderen Gerät arbeiten.

Die Vorzüge auf einen Blick

- Im Dampf gegartes Gemüse bekommt eine intensive Farbe.
- Verschiedene Speisen können gleichzeitig im Dampf gegart werden. Es findet keine Geschmacksübertragung statt.
- Gemüse kann man bereits vor dem Dämpfen würzen. Dafür eignet sich feinkörniges Gewürz (zum Beispiel feines Salz).
- Würste wie Saucisson, Wienerli oder Brühwürste gelingen sehr gut im Dampf. Da man Würste nicht einstechen muss, verlieren sie ihren Eigengeschmack nicht.
- Gefrorenes Gemüse lässt sich ohne vorheriges Auftauen dampfgaren.
- Die Größe der verwendeten Produkte hat einen wesentlichen Einfluss auf die Garzeit.
- Und das Wichtigste: Sie können ausprobieren, lernen und Erfahrungen sammeln. Es macht wirklich Spaß!

Dampfgartabelle für Elektro-Dampfgarer

<i>Gemüse</i>	<i>Dauer</i>
Artischocken	50–60
Auberginen	25–30
Blumenkohl	25–30
Bohnen	40–50
Brokkoli	20–30
Chicorée	25–30
Dörrbohnen eingeweicht	45–60
Erbsen	15–20
Fenchel	20–25
Kabis/Weißkohl	30–40
Karotten (zerkleinert)	20–30
Kefen/Zuckerschoten	15–20
Kohlrabi	25–35
Kohl	45–60
Krautstiel/Mangold	20–25
Kürbis	30–40
Lauch	25–35
Maiskolben	45–50
Peperoni (Paprika)	15–20

<i>Gewüse</i>	<i>Dauer</i>
Rote Bete	70–90
Rosenkohl	25–30
Sauerkraut roh	50–70
Sauerkraut vorgegart	20–30
Schwarzwurzel	30–35
Sellerie	20–30
Spargel grün	20–25
Spargel weiß	25–30
Spinat	5–10
Stangensellerie	25–30
Süßkartoffeln	35–50
Tomaten	15–20
Wirsing	20–30
Zucchini	20–30
<i>Eier</i>	<i>Dauer</i>
Eier weich gekocht	10–20
Eier hart gekocht	20–30
<i>Beilagen</i>	<i>Dauer</i>
Bulgur (1 Teil Bulgur, 1 Teil Wasser)	30–40
Couscous (1 Teil Couscous, 1 Teil Wasser)	15–20
Ebly/Zartweizen (1 Teil Ebly, 1 Teil Wasser)	25–35
Gnocchi	10–15
Grieß (1 Teil Grieß, 2,5 Teile Milch)	15–20
Hirse (1 Teil Grieß, 1,5 Teile Wasser)	20–40
Kartoffeln zerkleinert	20–30
Kartoffeln ganz	35–50
Knödel	20–35
Knöpfli/Spätzle mit Reibkäse und Butter	30–35
Polenta (1 Teil Polenta, 3 Teile Flüssigkeit)	20–45
Ravioli	10–15
Reis (1 Teil Reis, 1,5 Teile Flüssigkeit)	30–40
Risotto (1 Teil Risotto, 2,5 Teile Flüssigkeit)	30–40

Linsen, rot (1 Teil Linsen, 1 Teil Flüssigkeit)	20–30
Linsen, grün/braun (1 Teil Linsen, 1 Teil Flüssigkeit)	50–70
<i>Fleisch</i>	<i>Dauer</i>
Filet	25–35
Geschnetzeltes	60–90
Hähnchenbrüstchen	20–30
Rippli/Kasseler	45–60
Saucisson	30–45
Schinkli/Schinken	60–90
Siedfleisch/Tafelspitz	70–100
Speck	30–40
<i>Fisch, Meeresfrüchte</i>	<i>Dauer</i>
Fischfilet	10–20
Fisch ganz	30–40
Fischterrinen	20–35
Garnelen	5–15
Lachsfilet	10–20
Muscheln	25–35
Thon/Thunfisch	10–30
<i>Dessert</i>	<i>Dauer</i>
Karamell-Köpfler	25–40
Crème	25–35
Flan	20–60
Kompott	15–25
Panna Cotta	20–30
<i>Auftauen</i>	<i>Dauer</i>
Fleisch, Geflügel, Fisch	15–25
<i>Wellness</i>	<i>Dauer</i>
Feuchtwarme Tücher	15–20
Heiße Wickel	15–25
Hot Stone	20–30



Garkorb 3

Garkorb 2

Garkorb 1

Wasser-einflüll-öffnungen

60-Minuten-Timer

Russell Hobbs

Vorspeisen

