



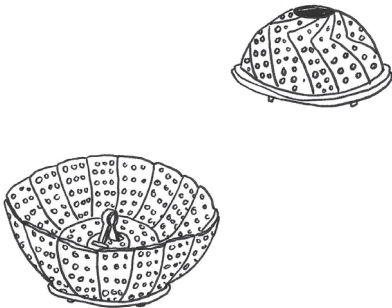
Dämpfen

.....

Dämpfen ist eine traditionelle östliche Kochmethode, die auch bei uns sehr beliebt ist. Diese Kochtechnik steht für eine leichte und gesunde Zubereitung, ohne Fett, wobei Vitamine und Mineralien erhalten bleiben. Durch das Dämpfen behalten die Zutaten optimal ihren Eigengeschmack. Fast alle Gemüsesorten eignen sich zum Dämpfen, ebenso alle Fischarten sowie Puten- und Hähnchenfleisch. Dämpfen Sie Fisch auf niedriger Temperatur, sodass der Fisch zart bleibt und während des Garens nicht zu viel Feuchtigkeit verlorengeht. Einige asiatische Häppchen z.B. „Dim Sum“ (Teigtaschen) werden auch gedämpft.

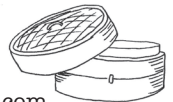
Gemüsedämpfer aus rostfreiem Stahl

Diesen ausklappbaren Dämpfeinsatz können Sie auf einem großen oder kleinen Topf benutzen. Füllen Sie den Topf mit ca. 2 cm Wasser oder Bouillon und bringen Sie die Flüssigkeit zum Kochen. Legen Sie die Zutaten in den Dämpfeinsatz, legen Sie den Deckel auf und dämpfen Sie alles gar.



Dämpfkorb aus Bambus

Sie können den Korb in einen Wok setzen oder auf einen passenden „normalen“ Topf. Geben Sie etwa 4 cm Wasser oder Bouillon in den Wok oder den Topf und bringen Sie die Flüssigkeit zum Kochen. Stapeln Sie eventuell mehrere Dämpfkörbe übereinander und schließen Sie den obersten mit dem Deckel. Sie können in den verschiedenen Körben sowohl Fisch und Reis, als auch Gemüse zusammen dämpfen. Geben Sie immer die Zutat mit der längsten Dämpfzeit nach unten in den Korb. Fisch oder Dim Sum können leicht am Korb festkleben, dies kann verhindert werden, indem man den Fisch etc. auf einem Stück Backpapier, einem Salatblatt oder einem kleinen Porzellanschälchen in den Korb legt.



Tipps, Informationen und Rezepte finden Sie auf: www.dille-kamille.com



#dillekamille