

BETTINA BREITER

Leicht genießen
mit dem
Dampfgarer

50 abwechslungsreiche
Rezepte

riva

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 spülmaschinengeeigneten 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>Gemüse</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



Vorspeisen



Garneleu-Cocktail

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN • GARZEIT: 10 MINUTEN

ZUTATEN

500 g Garnelen
(nicht vorgekocht)
Salz
Pfeffer
2 EL Olivenöl
1 TL Chilipulver-Mix

½ Eisbergsalat
½ Bund Basilikum
2 Avocados

Sauce:

3 EL Mayonnaise
3 EL Joghurt
1 EL Ketchup
1 Spritzer Worcester-
sauce
Saft von ½ Zitrone

1 Baguette

1. Garnelen, falls tiefgefroren, auftauen lassen und falls nötig entdarmen. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Chilipulver einreiben und in einer Schüssel im Kühlschrank 3–12 Stunden marinieren.
2. Eisbergsalat in Streifen schneiden. Etwas Basilikum zur Seite legen, den Rest hacken. Avocados schälen und in Streifen schneiden.
3. Marinierte Garnelen in Garkorb 1 des Dampfgarers legen.
4. Ca. 10 Minuten garen. (Nach 5 Minuten kontrollieren, denn die Dauer kann je nach Größe der Garnelen variieren.)
5. Unterdessen Eisbergsalat, Basilikum und Avocados in vier Cocktailgläsern anrichten.
6. Alle Zutaten für die Sauce verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Etwas Sauce über Salat und Avocados geben, die Garnelen darauf verteilen und nochmals Sauce dazugeben. Mit dem restlichen Basilikum garnieren und mit Baguette servieren.





Vitello tonnato

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN • GARZEIT: 30 MINUTEN

ZUTATEN

500 g Kalbsbraten
etwas Öl zum Anbraten
Salz
Pfeffer

Sauce:

1 Eigelb
1 TL Senf
100 ml Sonnenblumenöl

160 g Thon/Thunfisch
4 Sardellenfilets
1 EL Kapern
½ EL Zitronensaft
3 EL Fleischsud
1 EL saurer Halbrahm/
saure Sahne

Zum Garnieren:

½ Bio-Zitrone in
Scheiben
1 EL Kapern

1. Kalbsbraten mit etwas Öl ca. 5 Minuten in einer heißen Bratpfanne anbraten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und in Garkorb 1 des Dampfgarers legen. Gargutsonde einstecken.
2. Ca. 30 Minuten garen (Kerntemperatur 55–60 °C).
3. Unterdessen für die Sauce die Mayonnaise herstellen. Dazu Eigelb und Senf in einen hohen schmalen Behälter geben. Mit dem Stabmixer verrühren, bis eine helle Masse entsteht. Weiter mixen und sehr langsam nach und nach das Sonnenblumenöl dazugeben. So entsteht eine cremige Mayonnaise.
4. Die restlichen Zutaten in einen anderen Behälter geben und alles pürieren. Danach die Mayonnaise einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Kalbsbraten komplett auskühlen lassen. Danach in sehr feine Streifen schneiden, auf eine Platte legen und Sauce darübergerben. Mit Zitronenscheiben, Kapern und Pfeffer garnieren. Dazu passt Baguette.

Dim Sum

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN • GARZEIT: 10 MINUTEN

ZUTATEN

250 g Schweinehackfleisch

2 EL Sojasauce

½ TL Zucker

1 TL Mehl

1 TL Sesamöl

50 g Shiitakepilze

1 Frühlingszwiebel

1 Knoblauchzehe

Pfeffer

1 Packung Wonton-Blätter

Sauce:

1 EL Zucker

4 EL Sojasauce

2 EL Sherry-Essig

½ Chilischote

1 EL Sesam

1. Hackfleisch, Sojasauce, Zucker, Mehl und Öl in eine Schüssel geben. Pilze und Frühlingszwiebel fein hacken und hinzufügen. Knoblauchzehe abziehen, auspressen und mit den anderen Zutaten gut vermischen. Mit Pfeffer würzen.
2. Ca. 1 TL Fleischfüllung auf ein Wonton-Blatt geben. Den Rand mit etwas Wasser bestreichen, Wonton-Blatt zu einem Halbmond falten und die obere Teighälfte gezackt in Falten gelegt auf die untere Hälfte drücken, um die Naht zu verschließen. Die Garkörbe 1, 2 und 3 des Dampfgarers mit Backpapier belegen und Dim Sum darauf verteilen.
3. 10 Minuten garen.
4. Unterdessen die Sauce zubereiten. Zucker, Sojasauce und Sherry-Essig in einer kleinen Schüssel verrühren. Chilischote entkernen, fein hacken und dazugeben.
5. Dim Sum mit Sauce anrichten und mit Sesam bestreuen.

Dim Sum ist kantonesisch und bedeutet:
»das Herz berühren«





Gemüseterrine

PORTIONEN: 4-8

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN • GARZEIT: 35 MINUTEN

ZUTATEN

1 Peperoni
1 Zucchini
1 Frühlingszwiebel

4 Eier
250 g Ricotta
150 g geriebener
Parmesan
1 Bund Basilikum
Salz
Pfeffer

1. Peperoni, Zucchini und Frühlingszwiebel sehr fein schneiden und in Garkörbe 1 und 2 des Dampfgarers legen.
2. 15 Minuten garen.
3. Die Eier schaumig rühren. Ricotta und Parmesan dazugeben. Basilikum hacken und untermischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Acht Kaffeetassen (oder eine Terrineform) mit Klarsichtfolie auskleiden.
5. Gedämpftes Gemüse mit der Käsefüllung mischen und auf die Tassen verteilen. Tassen in die Garkörbe 1, 2 und 3 des Dampfgarers stellen.
6. 20 Minuten garen.
7. Lauwarm oder kalt servieren.

Verwenden Sie je nach Jahreszeit
saisonales Gemüse.

Karottepüree mit Ei

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN • GARZEIT: 30 MINUTEN

ZUTATEN

500 g Karotten
4 Eier
20 g Butter
1 EL Rahm/Sahne
Salz
Pfeffer

½ Beetkresse
(z. B. Alfalfa)
Crème fraîche

1. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. In Garkorb 1 des Dampfgarers legen, die Eier in Garkorb 2.
2. 30 Minuten garen.
3. Gedämpfte Karotten in einen hohen Becher geben und pürieren. Butter und Rahm dazugeben. Nochmals pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Karottenpüree in Gläser geben. Eier schälen, aufschneiden und jeweils eine Hälfte in ein Glas legen. Mit einem Klecks Crème fraîche und Kresse anrichten.

