

ANGELIKA ILIES

# DAMPFGAREN

Ganz easy im Dämpfkorb



**G|U**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KV

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

---

### Umschlagklappe vorne:

Garzeiten-Tabelle fürs Dämpfen

- 4 Volle Power – Garen über Dampf
- 64 Feine Desserts mit Grieß

### Umschlagklappe hinten:

Süßes mit Quark und Früchten

Feine Beilagen aus dem Dampf

## 6 SALATE UND ANDERE KLEINIGKEITEN

---

- 8 Hähnchensalat mit Chinakohl
- 10 Bohnen-Beef-Salat
- 11 Spargelsalat mit Radicchio
- 12 Topinambur-Kartoffel-Salat
- 13 Spitzkohl-Apfel-Salat
- 14 Rucola-Ricotta-Bällchen  
mit Tomatensauce



- 16 Champignons »Caprese«
- 17 Gefüllte Spitzpaprika
- 18 Wan-Tan mit Hähnchenfüllung
- 20 **Filo-Säckchen mit Sojadip**
- 22 Tortilla im Glas
- 23 Basilikum-Käse-Eier im Glas
- 24 Brokkoliltörtchen mit Kurkumacreme


COVER-  
REZEPT

## 26 HAUPTSACHE GEMÜSE

- 28 Sizilianisches Orangen-Gemüse
- 29 Asia-Gemüse
- 30 Curry-Blumenkohl mit Gurkencreme
- 32 Möhren-Spaghetti mit Pilzen
- 33 Kohlrabi-Zwiebel-Gemüse
- 34 Spargel-Mangold-Gemüse
- 35 Kräuter-Bohnen mit Garnelen
- 36 Chinakohl-Röllchen mit Polenta
- 38 Zucchini-Nudeln mit Chorizosauce
- 39 Zucchini mit Couscousfüllung
- 40 Lauchgemüse mit Zitronensauce
- 41 Tomaten mit Feta-Reis-Füllung

## 42 FLEISCH UND FISCH

- 44 Hähnchen mit Mandel-Gemüse
- 46 Schweinefilet mit Knusperkruste
- 47 Scharfe Tomaten-Medaillons
- 48 Paprika-Putenbrust
- 49 Balsamico-Hähnchen mit bunten Tomaten
- 50 Japan-Bowl mit Honig-Huhn
- 52 Apfel-Kasseler mit Minze
- 53 Wirsing-Lamm mit Feigen
- 54 Fleischbällchen mit Ananas-Curry-Creme
- 56 Sherry-Lachs mit Fenchel
- 57 Fischpäckchen à la Saltimbocca
- 58 Venezianische Doradenfilets
- 59 Fischfilet mit Spinathaube
- 60 Register
- 62 Impressum

 Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss: Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



# VOLLE POWER – GAREN ÜBER DAMPF

Kochen, Braten, Dünsten war gestern. Dämpfen auch, allerdings ist diese Garmethode heute moderner denn je! Warum? Die Antwort gibt dieses kleine 1 x 1 des Dampfgarens.



Dämpfen ist leicht – und sorgt für leichten Genuss. Die Zutaten garen über kochender Flüssigkeit in dem dabei aufsteigenden Dampf. Aromen verflüchtigen sich nicht in die Luft, gesunde Inhaltsstoffe nicht ins Kochwasser. Eine Zugabe von Fett ist überflüssig. Und: Die Konsistenz, etwa von Fisch, bleibt optimal erhalten.

## SIMPLES KNOW-HOW

So geht's: Etwas Flüssigkeit in einen ausreichend weiten und hohen Topf gießen und den befüllten

Dämpfeinsatz hinein stellen. Die Flüssigkeit zum Kochen bringen, den Topf mit einem passenden Deckel verschließen und die Zutaten im heißen Dampf garen. Den Deckel zwischendurch nicht lüften, damit kein Dampf entweicht und der Garprozess nicht unterbrochen wird. Auch ist ausreichend starke Hitze nötig, damit wirklich Dampf entsteht. Aber der Deckel soll nicht »tanzen«, sich also nicht heben, sonst verkocht die Flüssigkeit.

## FLÜSSIGKEIT ALS BASIS

Sie können Wasser oder Brühe zum Dämpfen nehmen. Aber auch Wein, Gemüse- oder Fruchtsaft eignen sich, gern auch mit Gewürzen und anderen Aromabeigaben versehen. Die Menge ist abhängig von der Topfbreite, dem verwendeten Einsatz, der Garzeit und davon, wie dicht der Deckel schließt. In der Regel sind 500 ml ausreichend, zumindest für eine Garzeit bis ca. 30 Minuten. Geben Sie zu wenig in den Topf, entsteht nicht ausreichend Dampf, auch könnte der Topfboden trocken werden und Schaden nehmen, oder Zutaten anbrennen. Zu viel Flüssigkeit ist Energieverschwendung, und die Zutaten im Dämpfeinsatz dürfen keinen direkten Kontakt damit haben, sonst laugen sie aus.

## DER GEEIGNETE TOPF

Wirklich unverzichtbar ist ein gut schließender Deckel, damit sich ordentlich Dampf bildet. Bei der Höhe müssen es für unseren Dämpfkorb 14 cm oder mehr sein, damit zwischen Zutaten und auf-

gelegtem Deckel genug Platz ist und der Dampf gut zirkulieren kann. Der Durchmesser des benötigten Topfes ist abhängig vom jeweiligen Rezept und den Zutaten. Wollen Sie Gemüse für 4 Portionen dämpfen oder Filets flach ausbreiten, brauchen Sie einen Topf mit einem Durchmesser von mindestens 26 cm, damit der Garkorb komplett aufgefaltet hinein passt. Für kleinere Mengen und einen noch teilweise geschlossenen Korb reichen auch etwas kleinere Töpfe. Perfekt ist ein großer Pasta-Topf oder auch ein Wok mit hohem Deckel.

### ACHTUNG HEISS!

Beim Kochen wird es heiß, das lernt jedes Kind, und das gilt natürlich auch fürs Dämpfen! Deshalb ist diese Reihenfolge am besten: Flüssigkeit in den Topf gießen, gefüllten Einsatz hineinstellen, die Flüssigkeit zum Kochen bringen und erst dann den Deckel auflegen. Ab diesem Moment beginnt die in den Rezepten genannte Garzeit. Beim Herausheben nach dem Dämpfen ist besondere Vorsicht geboten. Den Deckel am besten schräg vom Körper weg anheben und den Dampf entweichen lassen. Den Korb erst dann mit Topflappen herausheben. Sie können die gegarten Zutaten auch direkt mit einer Küchenzange auf einen Teller heben.

### DIE GARZEITEN...

... sind ab dem Moment berechnet, sobald die Flüssigkeit im Topf sprudelnd kocht und der Deckel aufgelegt wird. Natürlich sind alle Angaben nur Richtwerte – sie können je nach Zutat deutlich variieren. Junges und zartes Gemüse ist schneller gar als älteres, dicke Fischfilets müssen länger in den Dampf als dünne etc. Und natürlich spielen auch persönliche Vorlieben eine Rolle: Der eine mag Gemüse bissfest, der andere weich. Und Beef kann rosa oder durchgegart auf den Tisch kommen.



### VERSCHIEDENE GAREINSÄTZE

Unser Garkorb ist faltbar, platz sparend, hübsch anzusehen, nichts klebt daran fest und er darf sogar in die Spülmaschine. Natürlich gibt es auch andere Gerätschaften zum Dämpfen. Faltbare Einsätze aus Metall ähneln unserem Garkorb, allerdings kleben Zutaten daran leicht fest. Flache Einsätze aus Silikon benötigen wenig Stauraum, sind jedoch an den Rändern instabil, da landen schon mal Zutaten ungewollt im heißen Wasser. Bambuskörbchen sind stapelbar, können aber Aromen annehmen und sollten nicht in die Spülmaschine. Bei diversen Topfserien gibt es exakt passende, gelocherte Aufsätze. Sie bieten den Zutaten eine ebene Auflagefläche, sind aber teurer als Garkörbe. Und für Dämpf-Fans gibt es sogar spezielle Dampfgeräts als Stand- oder Einbaugerät.

# HÄHNCHENSALAT MIT CHINAKOHL

Beste Größe aus Asien: zarter Kohl, mit kräftig mariniertem Fleisch kombiniert und mit Erdnüssen getoppt. Das lässt sich auch gut im Büro schlemmen!

- 2 EL Hoisinsauce (ersatzweise süße Sojasauce)
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Szechuan-Pfeffer
- Salz
- 500 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
- 300 ml Geflügelbrühe
- 400 g Chinakohl
- 150 g Mungbohnen sprossen
- 1 kleine rote Paprika
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Pfeffer
- etwas Koriandergrün
- 30 g geröstete, gesalzene Erdnusskerne

## Auch zum Mitnehmen

Für 4 Personen |  
20 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 330 kcal,  
33 g E, 19 g F, 5 g KH

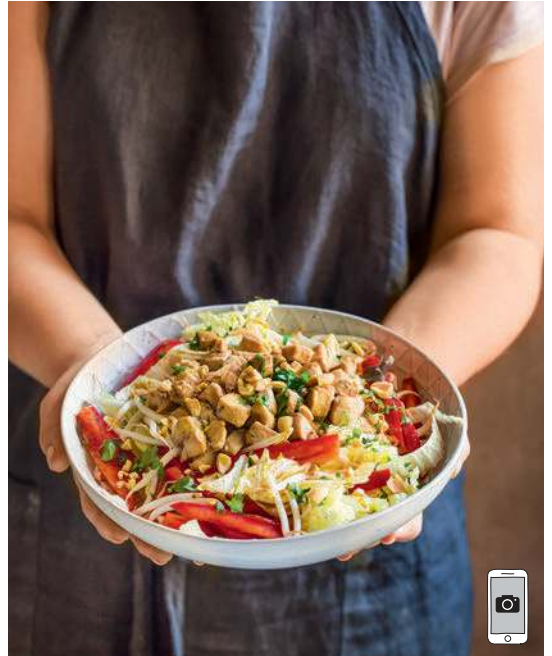
**1** Hoisinsauce, Sojasauce, Zitronensaft, Szechuan-Pfeffer und etwas Salz verrühren. Die Hähnchenbrust abrausen, trocken tupfen, in 1 cm große Würfel schneiden und damit marinieren. Die Geflügelbrühe in einen Topf (mind. 22 cm Ø) gießen, den Dampfkorb hineinstellen, das Fleisch auf dem Dampfkorb verteilen (Bild 1), die Brühe aufkochen, den Topf mit einem passenden Deckel verschließen und das Hähnchen ca. 5 Min. dämpfen (Bild 2).

**2** Inzwischen den Chinakohl putzen, waschen, trocken schütteln und ohne den harten Strunk in schmale Streifen schneiden. Die Sprossen kalt abrausen und gut abtropfen lassen. Die Paprikaschote halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Kohl, Sprossen und Paprika in einer Schüssel vermischen und das gedämpfte Hähnchen dazugeben.

**3** Die Brühe im Topf bei starker Hitze etwas einkochen lassen. 4 EL davon mit dem Öl, Kreuzkümmel und etwas Pfeffer verrühren, abschmecken und über den Salat gießen (Bild 3). Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und grob hacken. Mit den Erdnusskernen über den Salat streuen.

## TIPP

Szechuan-Pfeffer hat ein pfeffriges und leicht zitroniges Aroma. Sie können ihn auch durch Zitronenpfeffer ersetzen. Oder Sie nehmen schwarzen Pfeffer und etwas abgeriebene Zitronenschale oder gehackten Ingwer.



# RUCOLA-RICOTTA-BÄLLCHEN MIT TOMATENSAUCE

Italien lässt grüßen: Mit sanftem Frischkäse, mundgerecht verarbeitet und über würziger Tomatensauce gedämpft, die später sein feines Aroma abrundet.

75 g Parmesan am Stück  
250 g Ricotta  
3 Eier (M)  
1 TL abgeriebene  
Bio-Zitronenschale  
60 g Hartweizengrieß  
60 g Semmelbrösel  
Salz | Pfeffer  
75 g Rucola  
1 große Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
1 Dose geschälte gehackte  
Tomaten (400 g)  
1–2 TL getrockneter Thymian

**Außerdem:**  
Semmelbrösel zum Binden  
nach Bedarf

**Ganz schön veggie!** 

Für 6 Personen |  
30 Min. Zubereitung |  
30 Min. Dämpfen  
Pro Portion ca. 285 kcal, 15 g E,  
16 g F, 21 g KH

- 1 Etwa 50 g Parmesan fein reiben, den Rest grob reiben oder in Späne hobeln. In einer Schüssel den fein geriebenen Parmesan mit Ricotta und den Eiern verrühren. Die Zitronenschale, Grieß und Semmelbrösel, Salz und Pfeffer zugeben und unterrühren. Zum Quellen etwa 20 Min. zugedeckt kalt stellen.
- 2 Inzwischen den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. 50 g Rucola sehr fein hacken, den Rest auf dem Dämpfkorb ausbreiten. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einen weiten Topf (mind. 24 cm Ø) geben, erhitzen und die Zwiebeln darin leicht anbraten. Die Tomaten aus der Dose samt Saft und zusätzlich ca. 125 ml Wasser dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
- 3 Den gehackten Rucola unter den Ricottateig rühren. Mit feuchten Händen zu etwa 12 tischtennisballgroßen Kugeln formen – bei Bedarf noch etwas Semmelbrösel zum Teig geben. Die Hälfte der Bällchen auf dem Dämpfkorb verteilen und diesen in den Topf mit der Tomatensauce stellen. Aufkochen, den Topf mit einem passenden Deckel verschließen, die Bällchen 15 Min. dämpfen.
- 4 Den Dämpfkorb vorsichtig aus dem Topf heben, die fertigen Bällchen im Ofen bei 50° Umluft zugedeckt warm halten. Die Sauce mit 50–100 ml Wasser aufgießen und die übrigen Bällchen ebenfalls 15 Min. dämpfen. Die Bällchen mit der Tomatensauce anrichten und mit dem grob geriebenen Parmesan bestreuen.







## SIZILIANISCHES ORANGEN-GEMÜSE

1 Bio-Orange | 1 kleine Aubergine | 1 Zucchini |  
1 kleine gelbe Paprika | 2 Zwiebeln | 2 Zweige  
Majoran | 30 g kleine Rosinen | Salz | Pfeffer |  
30 g Pinienkerne | 300 ml Gemüsebrühe | 2 EL  
aromatisches Olivenöl | Orangenscheiben zum  
Garnieren

**Feinstes Mittelmeer-Feeling** 🌿

Für 4 Personen | 30 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 160 kcal, 3 g E, 10 g F, 13 g KH

**1** Die Orange heiß abwaschen, trocken tupfen und 1 TL Schale fein abreiben. Die Orange mit dem Messer schälen, sodass keine weiße Fruchthaut mehr anhängt, und die Filets auslösen.

**2** Aubergine, Zucchini und Paprikaschote waschen und putzen, Zwiebeln schälen. Aubergine und Zucchini in dicke Streifen, Zwiebeln und Paprika

rika in dünnere Streifen schneiden. Das Gemüse auf dem Dämpfkorb verteilen. Den Majoran waschen, die Blättchen abzupfen und mit den Orangenseiten und Rosinen zum Gemüse geben. Alles mit Orangenschale, Salz und Pfeffer würzen.

**3** In einem Topf (mind. 22 cm Ø) die Pinienkerne goldbraun rösten, dann herausnehmen. Die Brühe in den Topf gießen, den Dämpfkorb hineinstellen. Die Brühe aufkochen, den Topf mit einem Deckel verschließen und das Gemüse ca. 8 Min. bissfest dämpfen. Zum Servieren in einer Schale anrichten, mit Olivenöl beträufeln, mit Pinienkernen bestreuen und mit Orangenscheiben garnieren.



## ASIA-GEMÜSE

350 g Mini-Pak Choi | 2 Frühlingszwiebeln |  
 1 kleine rote Chilischote | 100 g kleine feste  
 Champignons | 125 g Mungbohnen sprossen |  
 350 ml Gemüsebrühe | 3 EL Sojasauce |  
 1 TL brauner Zucker | 1 TL 5-Gewürze-Pulver |  
 Salz | Pfeffer | 2 EL Sesamöl | 30 g geröstete  
 gesalzene Cashewkerne

### Toller Begleiter zu Chickenwings 🌿

Für 4 Personen | 25 Min. Zubereitung  
 Pro Portion ca. 130 kcal, 5 g E, 7 g F, 7 g KH

**1** Den Pak Choi putzen, waschen und in 3 cm breite Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen und halbieren. Die Mungbohnen sprossen abbrausen und abtropfen lassen.

**2** Die Brühe in einen Topf (mind. 22 cm Ø) gießen, den Dämpfkorb hineinstellen. Pak Choi, Frühlingszwiebeln und Chili darauf verteilen. Mit Sojasauce beträufeln, mit Zucker und 5-Gewürze-Pulver bestreuen. Die Brühe zum Kochen bringen, den Topf mit einem passenden Deckel verschließen und das Gemüse 5 Min. dämpfen.

**3** Champignons und Mungbohnen sprossen mit in den Dämpfkorb geben, wieder zudecken, aufkochen und das Gemüse weitere 5 Min. bissfest dämpfen. Zum Servieren in eine Schüssel geben, abschmecken, mit Sesamöl beträufeln und mit Cashewkernen bestreuen.



## AROMASTARK AUS DEM DAMPF

Das Geheimnis der extra sanften Garmethode: Hier wird nicht direkt im heißen Wasser gekocht, sondern im aufsteigenden Wasserdampf gegart. Vitamine, Mineralstoffe und der Eigengeschmack der Zutaten bleiben so perfekt erhalten. Und aus dem praktischen Dämpfkorb lassen sich ganz leicht überraschende Leckerbissen aller Art zaubern: ob knackiges Gemüse, Teigtaschen oder Klößchen, saftiges Hühnchen oder zartes Fischfilet.

**Gelingt garantiert:** Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

**Für Alltag und Gäste:** Frisch, gesund, bunt und abwechslungsreich

**Extra:** Garzeitentabelle für die wichtigsten Zutaten



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-6459-9



9 783833 864599



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**GU**