



## Kombidämpfen

Das Garen von Speisen im heißen Dampf ist ja nicht wirklich eine Innovation – in Asien hat diese Zubereitungsmethode bereits seit Jahrhunderten Tradition. Wirklich innovativ hingegen sind die neuartigen Geräte, die das Dampfgaren – bzw. vor allem das kombinierte Wechselspiel zwischen trockener Heißluft und reguliertem Dampf – nicht nur in der Profiküche, sondern jetzt auch im Haushalt immer mehr zum Standard werden lassen.

### Die Vorteile des Dampfgarens und Kombidämpfens liegen ja weitgehend auf der Hand:

Da das Gargut nicht im Wasser schwimmt, laugen Vitamine und Mineralstoffe nicht aus. Wenn bei hohen Temperaturen Feuchtigkeit mit im Spiel ist, wird's nicht nur knusprig, sondern die Saftigkeit im Braten bleibt lange erhalten und die Sauce kocht nicht ein. Weiters bleibt die Flaumigkeit in Gebäck und Brot besser erhalten. Das wissen Konditoren und Bäcker schon lange. Nährstoffe, Geschmack, Konsistenz und Aussehen bleiben also wesentlich besser erhalten, als beim herkömmlichen Kochen am Herd oder Backofen. Zudem kann auf eine Menge Fett und Salz verzichtet werden – ein weiteres Plus im Sinne einer gesunden Ernährung!

### Einstellungen

Diese Fragen werden am häufigsten bei Kochveranstaltungen zu den Themen Kochen bzw. Backen mit dem Kombidämpfer gestellt. Wir wollen Ihnen hier nicht die ganzen Vorzüge dieser Technik aufzeigen, dazu findet man im Web bei den Herstellern genügend Informationen.

**Bei uns geht es jetzt es also um das sogenannte „INGEMACHTE“: wie setze ich die Technik in der Praxis um?!**

Die schlechte Nachricht zuerst: „Es gibt verschiedenste Möglichkeiten von Dampfeinstellungen und viele Funktionen!“ Die gute Nachricht: „Man braucht nur 2 Dinge zu verstehen, dann kann man mit einem Kombidämpfer arbeiten.“

### Faustregel Dämpfen & Kombidämpfen

„Alles“ was man in Wasser kochen kann, kann man dämpfen (VITAL-Dampf 96°C). „Immer“ wo Sie früher den Backofen zum Beispiel mit Ober/Unterhitze oder Heißluft verwendet haben, verwenden sie jetzt Kombidampfgaren (Bsp. Feuchtgaren/Intervall-Dampf 180°C). So beginnen Sie Ihre ersten Versuche. Natürlich gibt es viele Tricks und andere Temperaturen. Aber mit dieser Faustregel sind Sie schon zu 80% auf dem richtigen Weg!

**Was gefragt ist, ist der gute alte Hausverstand – ob Sie nun viel Erfahrung in der Küche haben oder gerade neu starten.**

Die Hersteller bieten eine Vielzahl von Ofeneinstellungen und Sonderfunktionen an, die alle ihre Berechtigung haben. Dabei helfen Tabellen und bereits voreingestellte Programme dem Anwender oft zu wenig, da jeder von Ihnen anders ist und auch anders „ISST“!

Wenn Sie vor der Entscheidung stehen, welche Einstellung die Beste für Ihr Gericht ist, dann gehen Sie wie folgt vor: Wer ein Gericht zubereitet, hat eine Vorstellung, wie das Gericht beim Servieren aussehen soll, und wie es im Inneren sein soll: bissfest, flaumig, rosa-medium...

Jetzt geht es darum zu verstehen, welche Einstellungen bei einem Kombidämpfer oder Multi-Dampfgarer (Bezeichnung von AEG) bei diesem Gericht am meisten Erfolg versprechen.