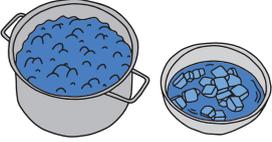
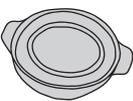


Was ist was?

Feuchte Garverfahren im Überblick

Garverfahren	Kurz-Info	Geeignet für (Beispiele)
Kochen / Sieden 	1 <ul style="list-style-type: none"> in viel Flüssigkeit bei ca. 100 °C Lebensmittel in kaltem Wasser aufsetzen oder kochendem Wasser zugeben mit Deckel 	3 5 <ul style="list-style-type: none"> Hülsenfrüchte Getreide Kartoffeln Nudeln Eintöpfe Suppen
Garziehen / Pochieren 	2 <ul style="list-style-type: none"> langsam in viel Flüssigkeit zwischen 75 und 90 °C ohne Deckel 	7 4 <ul style="list-style-type: none"> aufgeschlagene Eier Würstchen Gnocchi Klöße Fisch
Dämpfen 	3 <ul style="list-style-type: none"> in gesättigtem Wasserdampf am Siedepunkt Topf mit Siebeinsatz fest schließender Deckel 	5 8 <ul style="list-style-type: none"> Gemüse Fisch Teigtaschen Hefeklöße Obst
Dünsten 	4 <ul style="list-style-type: none"> langsam in eigenem Saft oder wenig Flüssigkeit bei ca. 100 °C flacher, breiter Topf mit gut schließendem Deckel oder Bratschlauch 	2 3 <ul style="list-style-type: none"> zartes Fleisch Fisch Gemüse
Dampf- druckgaren 	5 <ul style="list-style-type: none"> in viel Flüssigkeit bei 105 bis 122 °C im Schnellkochtopf nach Anleitung 	6 1 <ul style="list-style-type: none"> Suppenhuhn Hülsenfrüchte Eintöpfe
Blanchieren 	6 <ul style="list-style-type: none"> Lebensmittel portionsweise in viel Flüssigkeit bei 100 °C sprudelnd kochen nur 1 bis 2 Minuten danach in kaltem Wasser abschrecken 	1 7 <ul style="list-style-type: none"> Gemüse mit kurzer Garzeit (vor dem Einfrieren) Tomaten zum Häuten
Quellen 	7 <ul style="list-style-type: none"> Flüssigkeit nach Rezept abmessen zwischen 70 und 95 °C abgedeckt stehen lassen Lebensmittel saugt Flüssigkeit auf 	8 2 <ul style="list-style-type: none"> Reis Couscous Grieß Polenta
Mikrowellen- garen 	8 <ul style="list-style-type: none"> ohne oder mit sehr wenig Flüssigkeit in Gefäßen aus Glas, Keramik oder geeignetem Kunststoff mit spezieller Haube abdecken 	4 6 <ul style="list-style-type: none"> kleine Mengen aller Lebensmittel in Stücke zerteilen