

Fach: FK	Thema: Garverfahren II	LOS!	
Datum:	Name:	Klasse:	Blatt-Nr.:

## Garverfahren II

### 2. Garziehen

- 5 Das Wasser oder eine andere Flüssigkeit in einem Topf auf 75°C-90°C erhitzen.  
Das LM einlegen.  
Der Deckel darf nicht auf den Topf, da das Wasser dann eventuell zu Kochen beginnt.  
Die Garzeiten und die Temperatur genau einhalten, um zu vermeiden, dass Lebensmittel zerfallen.  
Den Kochsud nach Möglichkeit für Suppen und Saucen weiterverwenden.

10 **Garziehen** eignet sich für bindegewebsarme LM wie Fisch oder leicht zerfallende LM wie Klöße.

**Garziehen ist garen in feuchter Wärme**

15

### 3. Quellen

- 20 Quellen findet bei Temperaturen zwischen 70°C-90°C statt.  
Dazu die genau abgemessene Menge Wasser in einen Topf geben, erwärmen und das LM zugeben.  
Den Deckel auf den Topf legen und abgedeckt stehen lassen.  
Die Herdplatte auf eine niedrige Stufe einstellen.  
Während der Garzeit saugt das LM die gesamte Flüssigkeit auf.

25

**Quellen** eignet sich besonders für stärkehaltige LM wie Reis, Couscous, Hirse oder Grieß.

**Quellen ist Garen in feuchter Wärme bei 70°C-90°C.**

30

35

#### 4. Dämpfen

In den Topf etwa eine fingerbreit Wasser geben und einen Siebeinsatz einlegen.

Das Gargut in den Siebeinsatz füllen, den Topf mit dem Deckel verschließen und auf höchster Stufe ankochen.

40 Beginnt das Wasser zu sieden, auf geringere Wärmezufuhr zurückschalten und das LM im Wasserdampf fertig garen.

Während des ganzen Garprozesses den Topf nicht öffnen, damit kein Dampf entweicht.

**Dämpfen** eignet sich für Gemüse, Fisch und Teigtaschen.

45

**Dämpfen ist Garen in feuchter Wärme bei 70°C-90°C.**

50

**e bei 75°C- 90°C.**