

Fach: <b>FK</b>	Thema: <b>Garverfahren III</b>	<b>LOS!</b>	
Datum:	Name:	Klasse:	Blatt-Nr.:

## Garverfahren III

### 4. Dämpfen

5

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

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

10

Beginnt das Wasser zu sieden, auf eine 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.

15

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

### 5. Dünsten

In einem flachen, breiten Topf Fett erwärmen.

20

Das LM kurz darin andünsten und anschließend wenig Wasser zugeben.

Den Topf mit einem Deckel gut verschließen und vor Ende der Garzeit nicht wieder öffnen.

Nach dem Ankochen die Herdplatte herunterschalten und dann bis zum Ende garen.

Den Topfinhalt nicht umrühren oder wenden, sondern bei geschlossenem Deckel den Topf ab und zu vorsichtig rütteln, um Wasserdampfverluste zu vermeiden.

25

**Dünsten** eignet sich für bindegewebsarmes Gargut wie Fisch, zartes Gemüse oder Geflügelteilstücke.

**Dünsten ist Garen in feuchter Wärme**

30