



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

### **Garmethoden kurz und knapp erklärt - Teil 1**

Verschiedene Garmethoden kurz und knapp erklärt. Wir verwenden in unseren Rezepten aber nur die gebräuchlichsten, die für euch auch einfach in der Anwendung sind. Im ersten Teil die Methoden, bei denen Wasser das Garen bewirkt.

#### **Kochen**

bedeutet: in kochendem Wasser bedeckt garen

Dazu brauchst du Topf mit Deckel

Geeignet für Nudeln, Reis, Kartoffeln

Nachteil: Verlust an Nährstoffen

#### **Pochieren**

bedeutet Wasser aufkochen, Herd 10 min. abschalten, Lebensmittel dazugeben, auf kleiner Flamme ohne kochen fertig garen

Dazu brauchst du Topf mit Deckel

Geeignet für Fisch, Klöße, Ravioli

Vorteil: Kein Auseinanderfallen



## **Garmethoden**

#### **Blanchieren**

bedeutet für 10 – 60 sec. in siedendes Wasser geben, danach direkt in Eiswasser abschrecken

Dazu brauchst du 2 Töpfe

Geeignet für viele Gemüse (Spinat, Brokkoli,...)

Vorteil: Vitamine und Farbe bleiben erhalten

#### **Dämpfen**

bedeutet garen durch Wasserdampf

Dazu brauchst du Topf mit Siebeinsatz

Geeignet für viele Gemüsesorten, Fisch

Vorteil: Sehr schonende Garmethode

**Dünsten**

bedeutet garen ohne oder mit wenig Flüssigkeit bzw. Fett

Dazu brauchst du einen flachen Topf mit Deckel

Geeignet für viele Gemüse, Obst, Fisch

Vorteil: Entstandene Kochflüssigkeit kann mit verwendet werden , schonende Garmethode

**Sous-vide**

bedeutet Lebensmittel in Beutel vakuumiert, in Wasserbad bei konstanter Temperatur (ca. 50° - 90°C)

langsam gegart Dazu brauchst du ein Vakuumiergerät , Sous-vide-Garer

Geeignet für Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse

Vorteil: Lebensmittel bleiben saftig und behalten ihr Aroma