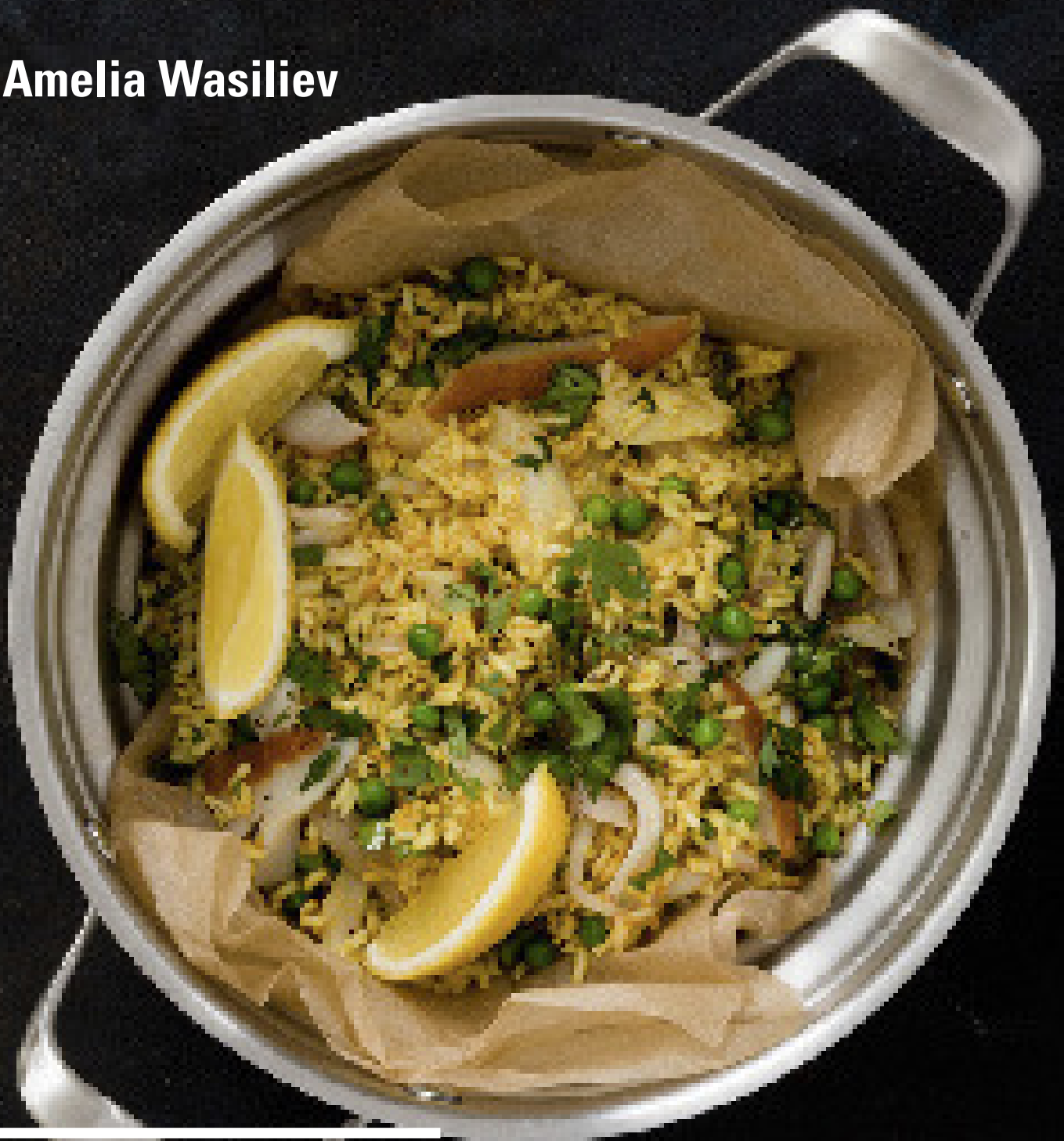


Amelia Wasiliev



Alles aus  dem Dampf

Clever im Dämpfeinsatz gegart

atVERLAG

INHALT

EINLEITUNG	07
VEGETARISCH	13
FLEISCH UND FISCH	45
SCHNELLE BEILAGEN	91
SÜSSES	141
REZEPTVERZEICHNIS	158

TIPPS UND TRICKS ZUM DAMPFGAREN

Wenn im Rezept nichts anderes steht, wird der Kochtopf immer mit 250–500 ml Wasser gefüllt. Dann wird der Topf auf die Herdplatte gestellt und das Wasser zum Kochen gebracht. Folgendes sollte beim Dampfgaren beachtet werden:

TIPP 1

Darauf achten, dass der Dämpfeinsatz die Wasseroberfläche nicht berührt. Die Nahrungsmittel sollen gedämpft und nicht mit kochendem Wasser bespritzt werden. In einigen Rezepten wird eine größere Menge Flüssigkeit (1 Liter oder mehr) verwendet; dann ist besonders darauf zu achten, dass der Dämpfeinsatz genügend Abstand zur Flüssigkeit hat und diese nicht berührt.

TIPP 2

Wenn Sie Lebensmittel zubereiten, die am Dämpfkorb/-einsatz festkleben oder durch die Löcher im Boden hindurchfallen könnten (flüssige Zutaten oder solche mit kleiner Korngröße), sollten Sie den Dämpfkorb auslegen. Sie können dazu Backpapier verwenden, große Kohl-, Chinakohl- oder Salatblätter eignen sich ebenfalls. Der Dampf kann hindurchdringen, und nichts bleibt am Boden hängen.

TIPP 3

Gegart wird in der Regel mit geschlossenem Deckel. Nach dem Garen, wenn nicht anders angegeben, den Deckel abheben und den Dämpfkorb aus dem Kochtopf nehmen. Bei geschlossenem Deckel kann der Inhalt noch lange nachgaren. Und nichts ist schlimmer als zu lange gedämpfte, matschige Speisen.

TIPP 4

Achten Sie unbedingt darauf, dass die Kochflüssigkeit (Wasser oder Brühe) nie vollständig verdampft. Überprüfen Sie alle 10–15 Minuten, ob noch ausreichend Flüssigkeit im Kochtopf ist. Wenn kein Wasser oder keine Brühe mehr im Topf ist, überhitzt der Topf und das Essen verbrennt.

TIPP 5

Stellen Sie sicher, dass Dämpfkorb bzw. -einsatz und Deckel in der Größe mit dem Kochtopf übereinstimmen, damit kein Dampf entweichen kann. Wickeln Sie gegebenenfalls ein feuchtes Geschirrtuch um den Topfdeckel.

AUSRÜSTUNG

Dampfgaren kann man mit verschiedenen Geräten. Sie funktionieren alle nach dem gleichen Prinzip und können für alle Rezepte in diesem Buch verwendet werden. Statt des klassischen Bambuskörbchens oder eines Dämpfeinsatzes aus Edelstahl können Sie notfalls auch ein Metallsieb als Korb verwenden und es in einen passenden Kochtopf hängen. Es gibt auch (elektrische) Dampfgarer mit mehreren Etagen, in denen mehrere Zutaten gleichzeitig getrennt voneinander gedämpft werden können. Die Rezepte in diesem Buch werden jedoch alle mit einem einzigen Dämpfeinsatz gemacht.

EDELSTAHL- DÄMPF-KORB ODER -EINSATZ

Die faltbaren Dämpfkörbe, die in einen Kochtopf beliebiger Größe passen, sind praktisch, aber nicht sehr vielseitig verwendbar, da der Boden relativ klein ist und die Siebfläche tief im Kochtopf hängt, was die Herstellung einer größeren Menge Brühe verunmöglicht. Es gibt passende Sets von Topf und Dämpfeinsatz oder auch separate Dämpfeinsätze. Wichtig bei Letzteren ist die richtige, zu Topf oder Pfanne passende Größe.



BAMBUSKORB

Diese Dämpfkörbe findet man in asiatischen Supermärkten. Sie können in einem normalen Kochtopf oder im Wok verwendet werden. Die Körbe können in mehreren Etagen übereinandergeschichtet werden, um größere Mengen oder unterschiedliche Zutaten getrennt zuzubereiten. Der Bambus darf nicht direkt mit einer Flamme oder einer anderen Hitzequelle in Kontakt kommen. Es ist sinnvoll, den Bambuskorb vor Gebrauch in Wasser einzuweichen, um Anbrennen zu verhindern. Bedenken Sie, dass die Körbe heiß werden, und fassen Sie sie mit Kochhandschuhen oder einem Topflappen an.



BUNTER BULGURSALAT

FÜR 2 PERSONEN

150 g Bulgur, gewaschen
¼ rote Zwiebel, in feine Streifen geschnitten
½ Salatgurke, längs geviertelt, dann in kleine Stücke geschnitten
100 g Kirschtomaten, halbiert
½ Bund Minze, Blätter abgezupft
½ Bund glatte Petersilie, Blätter abgezupft
Saft von 1 Limette
2 EL Olivenöl
Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

In einem Kochtopf Wasser zum Kochen bringen (siehe Seite 10). Den Boden des Dämpfeinsatzes mit Backpapier auslegen. Den Bulgur daraufgeben und zugedeckt 10 Minuten dämpfen. Umrühren, die Zwiebel hinzufügen und weitere 5 Minuten dämpfen, bis der Bulgur weich und locker ist. In eine Schüssel füllen, Gurke, Tomaten, Kräuter, Limettensaft und Olivenöl hinzufügen. Gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.



KAROTTEN MIT PETERSILIENBUTTER

FÜR 4 PERSONEN

1 Bund Karotten (ca. 400 g), Grün
zurückgeschnitten
50 g Butter, Raumtemperatur
2 EL Petersilie, gehackt
1 TL Knoblauch, gehackt
Meersalz, frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer

In einem Kochtopf Wasser zum Kochen bringen (siehe Seite 10). Karotten, Butter, Petersilie und Knoblauch in einer Schüssel gut mischen, salzen und pfeffern. Den Boden des Dämpfeinsatzes mit Backpapier, Salat- oder Kohlblättern auslegen. Die Karotten im Dämpfeinsatz zugedeckt 8–10 Minuten weich dämpfen. Die Karotten in der geschmolzenen Petersilienbutter wenden und servieren.



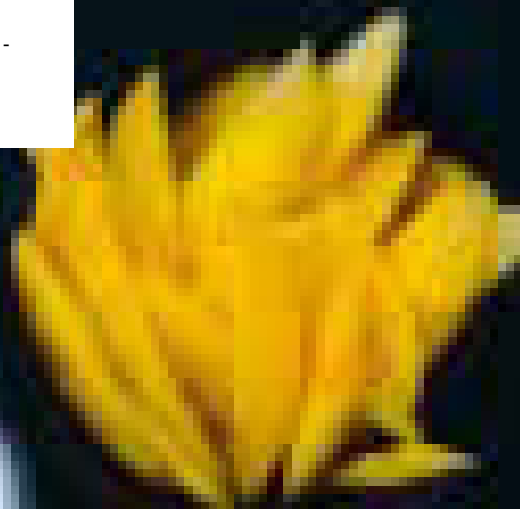


KOKOSNUSS-KLEBREIS MIT LIMETTE & MANGO

FÜR 4 PERSONEN

400 ml Kokosmilch
125 ml Vollrahm (Sahne), zusätzlich zum Servieren
fein abgeriebene Schale von 1 Limette
2 EL Ahornsirup
1 Vanilleschote, längs aufgeschlitzt, Mark ausgekratzt
200 g weißer Arborioreis
1 Mango, geschält, entsteint, in dünne Streifen geschnitten
2 EL Kokosflocken, geröstet

Kokosmilch, Rahm, Limettenschale, Ahornsirup und Vanillemark samt Schote mischen. Ein Viertel der Mischung beiseitestellen. Den Reis zur restlichen Flüssigkeit schütten und 45–60 Minuten ziehen lassen. In einem Kochtopf Wasser zum Kochen bringen (siehe Seite 10), dann die Temperatur zurückschalten. Den Boden des Dämpfeinsatzes mit Backpapier auslegen. Die Vanilleschote entfernen, den Reis in den Dämpfeinsatz füllen und zugedeckt 20 Minuten dämpfen. Die meiste Flüssigkeit sollte dann aufgesaugt sein. 125 ml Wasser nachgießen und weitere 15–20 Minuten dämpfen, bis die Flüssigkeit wiederum fast vollständig aufgesaugt ist. Auf dem ausgeschalteten Herd zugedeckt 5–10 Minuten ziehen lassen. Die beiseitegestellte Kokosmilchmischung unter den Reis rühren. Mit Mango, Kokosflocken und nach Wunsch Rahm servieren.





REZEPTVERZEICHNIS

- A**
Anchovis
 Artischocken mit Caesar Dressing 122
 Riesengarnelen & Nudeln mit Salsa verde 68
Äpfel mit Nuss-Crumble 154
Artischocken mit Caesar Dressing 122
Aubergine, Teriyaki- 118
Austernsauce, Brokkoli mit 138
Avocado, Brokkoli-Avocado-Salat 98
- B**
Beerenkompott 146
Birnen in Rotwein 142
Blaubeer-Kokos-Küchlein 152
Blumenkohlsuppe 32
Bohnen, siehe auch Grüne Bohnen
 Bohnensalat 134
 Thunfisch mit schwarzem Sesam 76
Brokkoli/Stangenbrokkoli
 Brokkoli-Avocado-Salat 98
 Brokkoli mit Austernsauce 138
 Kokosreis mit Huhn & Brokkoli 72
 Power-Grüngemüse mit Safran-joghurt 34
 Quinoa Veggie Bowl 14
Brunnenkresse, Linsen mit Brunnenkresse & Feta 20
Bulgursalat, bunter 18
Butter
 Karotten mit Petersilienbutter 110
 Lauch mit Thymianbutter 114
- C**
Chili
 Bohnen mit Ingwer & Chili 94
 Fischcurry 58
 Heilbutt in Sake 60
 Lachs mit Pak Choi & Sambal 62
 Spicy Huhn & Chorizo 50
Chorizo
 Fleischbällchen mit Spinat 88
 Spicy Huhn & Chorizo 50
- D**
Dinkel mit Wurzelgemüse 28
- E**
Edamame-Bohnen 100
Ei
 Fleischbällchen mit Spinat 88
 Frische Fettucine mit Champignons 26
 Gedämpftes Ei mit Spargel 36
 Hühnersuppe mit Mais 80
 Lachs Niçoise 78
 Meringue mit Erdbeeren 150
- Omelett mit Schinken & Erbsen 84
Erbsen
 Omelett mit Schinken & Erbsen 84
 Erbsen & Minze 108
 Reissalat mit geräuchertem Fisch 74
 Süßkartoffel-Erbsen-Risotto 22
Erdbeeren, Meringue mit 150
Erdnussbutter, Seidentofu mit Erdnussauce 136
- F**
Fenchel
 Fisch mit Fenchel, Orange & Kapern 52
 Power-Grüngemüse mit Safran-joghurt 34
Fisch
 Fisch mit Fenchel, Orange & Kapern 52
 Fischcurry 58
 Heilbutt in Sake 60
 Lachs mit Pak Choi & Sambal 62
 Lachs Niçoise 78
 Miso-Fisch mit grünen Bohnen 70
 Reissalat mit geräuchertem Fisch 74
 Thunfisch mit schwarzem Sesam 76
Fleischbällchen mit Spinat 88
- G**
Garnelen, Riesen-, & Nudeln mit Salsa verde 68
Gemüsesuppe 38
Gemüsetürmchen 42
Granatapfel, Pilaf mit Spinat und Pinienkernen 24
Grüne Bohnen
 Bohnen mit Ingwer & Chili 94
 Bohnensalat 134
 Lachs Niçoise 78
 Miso-Fisch mit grünen Bohnen 70
Grünkohl
 Grünkohl mit Zitrone & Mandeln 130
 Power-Grüngemüse mit Safran-joghurt 34
- H**
Huhn
 Betrunkenes Huhn 54
 Hühnerschlegel mit Oliven & Kirschtomaten 82
 Hühnersuppe mit Mais 80
 Hühner-Wonton-Suppe 46
 Huhn-Kartoffel-Salat 64
 Kokosreis mit Huhn & Brokkoli 72
 Spicy Huhn & Chorizo 50
- I / J**
Ingwer
 Bohnen mit Ingwer & Chili 94
 Tofu und Gemüse mit Ingwer-Miso-Dressing 30
Joghurt
 Artischocken mit Caesar Dressing 122
 Blumenkohlsuppe 32
 Huhn-Kartoffel-Salat 64
 Lachs Niçoise 78
 Power-Grüngemüse mit Safran-joghurt 34
- K**
Kapern
 Fisch mit Fenchel, Orange & Kapern 52
 Kohl mit Kapern 124
 Riesengarnelen & Nudeln mit Salsa verde 68
Karotten
 Karotten mit Petersilienbutter 110
 Linsen mit Brunnenkresse & Feta 20
 Spicy Huhn & Chorizo 50
 Tofu und Gemüse mit Ingwer-Miso-Dressing 30
Kartoffeln
 Einfaches Kartoffelpüree 104
 Huhn-Kartoffel-Salat 64
Käse und Frischkäse
 Artischocken mit Caesar Dressing 122
 Fleischbällchen mit Spinat 88
 Frische Fettucine mit Champignons 26
 Linsen mit Brunnenkresse & Feta 20
 Spinat-Hüttenkäse-Dip 128
 Spinat-Ravioli mit Zucchini-nudeln 16
 Süßkartoffel-Erbsen-Risotto 22
 Süßkartoffeln mit cremigem Ziegenkäse 126
 Gemüsetürmchen 42
Kichererbsen & Kürbis mit Sumach 120
Kohl (China-, Weiß-, Rot-, Grün-, Palmkohl)
 Grünkohl mit Zitrone & Mandeln 130
 Hühner-Wonton-Suppe 46
 Kohl mit Kapern 124
 Power-Grüngemüse mit Safran-joghurt 34
Kokosnuss
 Äpfel mit Nuss-Crumble 154
 Blaubeer-Kokos-Küchlein 152
 Fischcurry 58
 Kokosnuss-Klebreis mit Limette & Mango 148
 Kokosreis mit Huhn & Brokkoli 72

Kürbis
Kichererbsen & Kürbis mit Sumach 120
Kürbispüree 106
Tofu und Gemüse mit Ingwer-Miso-Dressing 30
Gemüsetürmchen 42

L

Lauch mit Thymianbutter 114
Linsen mit Brunnenkresse & Feta 20

M

Mais
Hühnersuppe mit Mais 80
Huhn-Kartoffel-Salat 64
Ganze Maiskolben 92
Bohnensalat 134
Mandeln, Grünkohl mit Zitrone & Mandeln 130
Mango, Kokosnuss-Klebreis mit Limette & Mango 148
Mayonnaise
Huhn-Kartoffel-Salat 64
Lachs Niçoise 78
Meerrettich, Rote Bete mit Meerrettichcreme 96
Miso
Spargel mit Miso-Aioli 112
Miso-Fisch mit grünen Bohnen 70
Tofu und Gemüse mit Ingwer-Miso-Dressing 30
Muscheln in Tomatenbrühe 66

N

Nudeln/Pasta
Frische Fettucine mit Champignons 26
Gemüsetürmchen 42
Riesengarnelen & Nudeln mit Salsa verde 68
Spinat-Ravioli mit Zucchini-nudeln 16
Nüsse
Äpfel mit Nuss-Crumble 154
Schinken & Rosenkohl mit Pekannüssen 48
Seidentofu mit würziger Erdnussauce 136
Zucchini mit Zitrone & Haselnüssen 116

O

Oliven
Hühnerschlegel mit Oliven & Kirschtomaten 82
Lachs Niçoise 78
Orange, Fisch mit Fenchel, Orange & Kapern 52

P

Pak Choi
Lachs mit Pak Choi & Sambal 62
Reisnudeln mit Schweinefleisch & Pak Choi 86

Pesto
Gemischte Pilze mit Pesto 132
Gemüsetürmchen 42
Pilaf mit Spinat und Pinienkernen 24
Pilze
Frische Fettucine mit Champignons 26
Gemischte Pilze mit Pesto 132
Gemüsetürmchen 42
Hühner-Wonton-Suppe 46
Wontons mit Spinat & Pilzen 40
Pinienkerne, Pilaf mit Spinat und Pinienkernen 24

Q

Quinoa Veggie Bowl 14

R

Radieschen
Gedämpftes Ei mit Spargel 36
Tofu und Gemüse mit Ingwer-Miso-Dressing 30

Reis

Kokosnuss-Klebreis mit Limette & Mango 148
Kokosreis mit Huhn & Brokkoli 72
Pilaf mit Spinat und Pinienkernen 24
Reissalat mit geräuchertem Fisch 74
Süßkartoffel-Erbsen-Risotto 22
Reisnudeln mit Schweinefleisch & Pak Choi 86
Reiswein/Sake
Betrunkenes Huhn 54
Heilbutt in Sake 60
Rindfleisch/Schweinefleisch
Fleischbällchen mit Spinat 88
Omelett mit Schinken & Erbsen 84
Reisnudeln mit Schweinefleisch & Pak Choi 86
Rosenkohl
Quinoa Veggie Bowl 14
Schinken & Rosenkohl mit Pekannüssen 48
Rote Bete (Rande)
Gemüsetürmchen 42
Quinoa Veggie Bowl 14
Rote Bete mit Meerrettich-creme 96
Rucola, Dinkel mit Wurzelgemüse 28

S

Safran, Power-Grüngemüse mit Safranjoghurt 34
Schinken
Omelett mit Schinken & Erbsen 84
Schinken & Rosenkohl mit Pekannüssen 48
Schokoladenpudding mit Sauce 144
Sellerie
Linsen mit Brunnenkresse & Feta 20
Muscheln in Tomatenbrühe 66

Sesam, Thunfisch mit schwarzem Sesam 76
Spargel
Gedämpftes Ei mit Spargel 36
Spargel mit Miso-Aioli 112
Spinat

Pilaf mit Spinat und Pinienkernen 24
Power-Grüngemüse mit Safran-joghurt 34
Sahniges Blattgemüse 102
Spinat-Hüttenkäse-Dip 128
Spinat-Ravioli mit Zucchini-nudeln 16
Wontons mit Spinat & Pilzen 40
Sumach, Kichererbsen & Kürbis mit Sumach 120
Süßkartoffel
Gemüsetürmchen 42
Quinoa Veggie Bowl 14
Süßkartoffel-Erbsen-Risotto 22
Süßkartoffeln mit cremigem Ziegenkäse 126

T

Tahini (Sesampaste), Quinoa Veggie Bowl 14

Tofu

Seidentofu mit würziger Erdnussauce 136
Tofu und Gemüse mit Ingwer-Miso-Dressing 30

Tomate

Gemüsetürmchen 42
Hühnerschlegel mit Oliven & Kirschtomaten 82
Linsen mit Brunnenkresse & Feta 20
Muscheln in Tomatenbrühe 66

W

Wonton-Blätter

Hühner-Wonton-Suppe 46
Wontons mit Spinat & Pilzen 40

Wurzelgemüse, Dinkel mit 28

Z

Zitrone

Grünkohl mit Zitrone & Mandeln 130
Zitronen-Ricotta-Cheese-cake 156
Zucchini mit Zitrone & Haselnüssen 116

Zucchini

Spinat-Ravioli mit Zucchini-nudeln 16
Zucchini mit Zitrone & Haselnüssen 116

Zuckerschoten (Kefen)

Fischcurry 58
Power-Grüngemüse mit Safran-joghurt 34