

## Kochen mit Dampf: Gesunde und geschmackvolle Zubereitung von Speisen liegt voll im Trend.

Das Dampfgaren – diese besondere Technik des Garens ist in Asien bereits seit über 2000 Jahren bekannt und hat nun den Weg in die deutsche Küche geschafft. Die Zubereitung von Speisen im Dampfga-

rer ist nicht nur einfach und spart Zeit, sondern ermöglicht auch eine ausgewogene Ernährung. Wertvolle Inhaltsstoffe bleiben erhalten und der Geschmack wird viel intensiver.



Dampfgaren, klassisches Backen und Braten mit Heißluft oder beides gleichzeitig: Dampfbacköfen bieten für jedes Lebensmittel die ideale Zubereitung. Durch die innovative Kombination aus Dämpfen und Heißluft eignen sich Dampfbacköfen nicht nur für die schonende Zubereitung von Fleisch, Fisch und Gemüse. Auch Brote, Kuchen und Braten gelingen so, wie man sie sich wünscht. Außen knusprig und innen saftig.

Da Garzeiten beim Dampfgaren und Kochen nahezu identisch sind, ist die Umstellung denkbar einfach. Vorspeisen, Fisch, Fleisch, Gemüselagen oder Süßspeisen können einzeln zubereitet werden oder als ein komplettes Menü in einem einzigen Garprozess.

Ob mit Wassertank oder Festwasseranschluss – für jede Küche und individuelle Bedürfnisse findet sich das passende Gerät.

Im Dampfgarer kann nichts anbrennen oder verkochen. Fisch, Fleisch und auch empfindliches Gemüse behalten ihre Farbe, Form und vor allem ihren Eigengeschmack. Alles bleibt saftig und aromatisch. Und weil Aromen nicht übertragen werden, kann Süßes und Salziges gleichzeitig garen. Gesund sind Speisen, die mit Dampf zubereitet werden, ohnehin, weil man auf Fett und Öl verzichten kann. So macht Kochen richtig Spaß!

## Lachs im Gemüsebett



### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Karotten
- 200 g Zucchini
- 4 Stück Frühlingszwiebeln
- 600 g Kartoffeln
- 600 g Lachsfilet (bevorzugt Wildlachs)

Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft  
Zitronenscheiben (für die Garnitur)

### Zubereitung:

Kartoffeln schälen, Karotten und Zucchini waschen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Kartoffeln in eine gelochte Schale legen.

Gemüse extra in einen weiteren gelochten Garbehälter geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilet würzen, mit Zitronensaft beträufeln und ebenfalls in eine eigene, leicht eingefettete Lochschale legen.

Zuerst die Kartoffeln 30 Minuten auf 100 °C dämpfen. Nach 18 Minuten den Lachs in den Dampfgarer geben, die Temperatur auf 85 °C reduzieren. Die letzten 6 Minuten auch das Gemüse mitdämpfen.

Die Kartoffeln nach Geschmack salzen. Kartoffeln und Gemüse auf Tellern anrichten, Lachsschnitte auf das Gemüse setzen. Mit der Zitronenscheibe belegt servieren. Guten Appetit!

## Termine

Besuchen Sie einen Kochkurs bei DIE NÜRNBERGER Kochschule, Veranstalter DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer, und nehmen Sie teil an der Entstehung eines wunderbaren Menüs mit korrespondierenden Weinen und lernen Sie viele Tipps und Tricks von unserem Sternekoch Waldemar Nagel:

**21.06.2017**

Steaks, Dips und Salate in Roth

**05.07.2017**

Barbecue – Sommergenuss auf der Dachterrasse in Fürth

**12.07.2017**

Spanische Küche – Tapas und mehr

Beginn 17:30 Uhr, Dauer ca. 4 Stunden, Kursgebühr 89,00 Euro inkl. Aperitif, aller kursbegleitenden Getränke sowie ausgesuchter Weine und einer Rezeptmappe mit allen Rezepten des Abends.

Besuchen Sie uns auch bei  