

So bleiben Vitamine & Co. erhalten - Teil II

Eine weitere sehr sanfte Zubereitungsart ist das Dünsten. Es eignet sich für Gemüse, Fisch, Geflügel und zartes Fleisch. Bei dieser Methode wird das Lebensmittel im eigenen Saft mit ganz wenig Wasser, Brühe oder etwas Fett in einem gut schließenden Topf bei milder Hitze gegart. Wenn man aus dem entstandenen Sud die Soße bereitet, gehen auch die darin enthaltenen Nährstoffe nicht verloren. Wer lieber im Backofen gart, kann Gemüse, Fisch oder Fleisch in einen Bratschlauch packen. Wichtig ist, dass das Gargut locker im gut verschlossenen Beutel liegt, damit sich darin der Dampf entwickeln kann. Ähnlich funktioniert der Römertopf oder die marokkanische Tajine. In diesen Tontöpfen werden die Zutaten ebenfalls im Dunst gegart. Sie eignen sich sehr gut für Eintopfgerichte. Die Nährstoffe bleiben weitgehend erhalten und die Aromen der einzelnen Zutaten können sich optimal verbinden.

Niedertemperaturgaren setzt sich nicht nur in der Sterneküche durch. Da Fleisch bei Temperaturen von 60-90°C bis zu 6 Stunden lang gegart wird, tritt nur minimal Fleischsaft aus, das Fleisch gart sehr gleichmäßig und wird besonders zart.

Der französische Begriff *Sous-vide* bezeichnet Garen im Vakuum. Es ist eine Variante des Niedertemperaturgarens. Sie nutzt den im Vergleich zum Backofen besseren Wärmeaustausch eines Wasserbades.



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Fleisch, Fisch oder Gemüse wird in einen Kunststoffbeutel eingeschweißt und die Luft mit einem Vakuumiergerät abgesaugt. Bei Gartemperaturen zwischen 50 und 85°C bleiben die Aromen besonders gut erhalten.

Eine weitere Garmethode aus dem asiatischen Raum, die hier immer mehr Anhänger findet, ist das Pfannenrühren im Wok. Diese Methode setzt auf hohe Temperaturen, aber eine ganz kurze Garzeit. Damit Fleisch und Gemüse blitzschnell im heißen Fett gar werden, müssen sie entsprechend ihrer Garzeit in gleichmäßige Stücke geschnitten werden. Das erfordert etwas Aufwand in der Vorbereitung, dafür nimmt der eigentliche Garvorgang nur wenige Minuten in Anspruch. Insbesondere Gemüse bleibt knackig und behält seine frische Farbe. Zusätzlich entwickeln sich köstliche Röstaromen.

**Ihr Apotheker
Lutz Engelmann**