

Hauswirtschaft/Oberstufe

Name:

Dämpfen

Dämpfen

Bei 100 °C wird Wasser zu Dampf. In einem dicht schliessenden Gefäss wie einem Dampfkochtopf kann die Temperatur bis auf ca. 120 °C steigen – und mit ihr der Druck. Ob mit oder ohne Druck: Dämpfen ist Garen in heissem Dampf. Unter Druck geht es schneller, doch empfindliches Gargut ist schwierig zu überwachen. Die Garzeit mit dem Dampfkochtopf beträgt ca. 1/5 der normalen Kochzeit.



Ohne Druck dämpfen Zum Beispiel Gemüse, Kartoffeln, Fisch





Mit Druck dämpfen Zum Beispiel Kartoffeln für Stock, Gemüse für Suppe, Fleisch mit langer Gardauer, Hülsenfrüchte





Hauswirtschaft/Oberstufe

N	lä	16	m	ıe	2:																																												
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• •	•	

Dämpfen



Aufgabe 1

Dämpfen mit dem Dampfkochtopf

Welche Antwort ist richtig? Übermale die richtige Lösung mit grüner Farbe. Mache eine Skizze dazu, wo es verlangt wird.

Wie viel Wasser gibst du in den Dampfkochtopf?

Kein Wasser	Gleiche Höhe wie Gargut	Bis zum Siebeinsatz
Skizze		

Skizze		

Welche Einfüllmenge des Garguts ist ideal?

Bis 2 cm über	¾ voll	Voll
den Siebeinsatz		

Skizze

www.ewicemilk.ch/echulo	 	



Name:

Dämpfen

Der erste Ring kommt zum Vorschein. Was tust du?

Hitze reduzieren	Höchste Stufe	Die Minuten der
	belassen	Garzeit zählen
		(Kochzeit beginnt)

Der zweite Ring kommt zum Vorschein. Was tust du?

Hitze reduzieren	Die Pfanne von der Platte ziehen	Die Minuten der Garzeit zählen
	dei Platte Ziellell	(Kochzeit beginnt)

Wann kannst du den Dampfkochtopf öffnen?

Skizze

Hauswirtschaft/Oberstufe

Name:

Dämpfen



Aufgabe 2 Dämpfen mit dem Dämpfkörbchen Bereite das Rezept zu.

Fischröllchen mit Rhabarber *Für 4 Personen*

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Zahnstocher

Füllung

1 Schalotte, fein gehackt 30 g Butter 4 EL Paniermehl 160 g Doppelrahmfrischkäse, z.B. Gala 50 g Rhabarber, gerüstet, sehr klein gewürfelt 1 EL Kerbel, fein gehackt Salz, Pfeffer

500 g Eglifilets, ohne Haut

Butter für das Dämpfkörbchen

Sauce

½ Schalotte, gehackt
Butter zum Dämpfen
1 dl alkoholfreier Apfelwein
1 dl Gemüsebouillon
1,8 dl Saucenhalbrahm
Salz, Pfeffer
1 EL Kerbel, fein gehackt

Kerbel zum Garnieren

Zubereitung

- **1** Füllung: Schalotte in der Butter andämpfen. Paniermehl zugeben, hellbraun rösten, auskühlen lassen.
- 2 Frischkäse mit der Paniermehlmischung und den Rhabarberwürfelchen mischen, Kerbel beifügen, würzen.
- **3** Eglifilets auf der «Hautseite» mit der Füllung bestreichen, aufrollen, mit einem Zahnstocher fixieren und auf das bebutterte Dämpfkörbchen stellen.
- 4 Sauce: Schalotte in der Butter andämpfen. Mit Apfelwein ablöschen, etwas einkochen. Bouillon dazugiessen, aufkochen.
- **5** Dämpfkörbchen in die Flüssigkeit stellen, bei kleiner Hitze zugedeckt 7–10 Minuten garziehen lassen. Dämpfkörbchen herausnehmen, im auf 80°C vorgeheizten Ofen warm stellen.
- **6** Dämpfflüssigkeit absieben, in die gereinigte Pfanne zurückgiessen. Rahm beifügen, aufkochen, sämig einkochen, würzen. Kerbel daruntermischen.
- **7** Kurz vor dem Servieren die Sauce auf vorgewärmte Teller geben, Fischröllchen darauflegen, garnieren und sofort servieren.

Dazu passen Wildreis mit Gemüsewürfelchen, Kartoffeln oder Nudeln.

Statt Rhabarber fein geschnittenen Lauch in die Füllung geben.

www.swissmilk.ch/schule

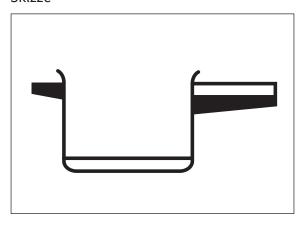


Dämpfen

Wie viel Wasser gibst du in den Dampfkochtopf?

Kein Wasser	Gleiche Höhe	Bis zum
	wie Gargut	Siebeinsatz

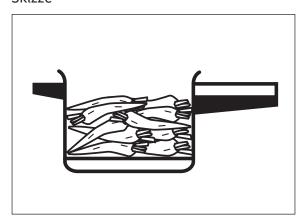
Skizze



Welche Einfüllmenge des Garguts ist ideal?

Bis 2 cm über	¾ voll	Voll
den Siebeinsatz		

Skizze





Dämpfen

Der erste Ring kommt zum Vorschein. Was tust du?

Hitze reduzieren	Höchste Stufe belassen	Die Minuten der Garzeit zählen (Kochzeit beginnt)
		(Nochizett beginne)

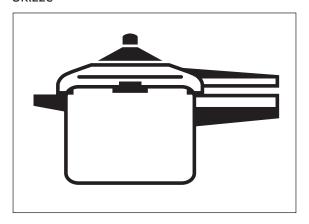
Der zweite Ring kommt zum Vorschein. Was tust du?

Hitze reduzieren	Die Pfanne von der Platte ziehen	Die Minuten der Garzeit zählen
		(Kochzeit beginnt)

Wann kannst du den Dampfkochtopf öffnen?

Wenn der Herd	Wenn das Ventil	Wenn der erste
abgeschaltet ist	ganz unten ist	Ring sichtbar ist

Skizze



www.swissmilk.ch/schule