

HIER KOCHT DER CHEF

DÜNSTEN VS. DÄMPFEN

«Lieber Herr Brunner, seit neuestem bereite ich das Gemüse in einem speziellen Topf zu (mit wenig Wasser, das Gemüse wird mit Dampf gegart), vergleichbar mit der Zubereitung in einem Steamer. So weit, so gut: Das Gemüse ist knackig, nicht verkocht, aber eben fad. Welchen Tipp können Sie mir geben, um das Gemüse gewürzt zu geniessen?»

Tja, das Problem ist, dass Dampf eben nach nichts schmeckt. Auch wenn Sie das Gemüse im Voraus würzen, wird ein grosser Teil davon durch den Dampf wieder abgewaschen, ähnlich wie in einer Autowaschanlage. Und nicht nur die Gewürze werden abgewaschen, sondern auch die wasserlöslichen Aroma- und Nährstoffe. Was dabei an Geschmack verloren geht, können Sie mit meinem Rüeblitest überprüfen. Doch zuerst muss ich den Begriff «Dämpfen» noch kurz erklären: In der klassischen Küche gibt es zwei Grundzubereitungsarten, die sich sehr ähnlich sind: das von Ihnen praktizierte Dämpfen und das Dünsten. Die Unterscheidung ist nicht bei jeder Zubereitung ganz klar, doch im Wesentlichen folgendermassen: Dämpfen meint das Garen im Dampf, auf einem Siebeinsatz oder mit Druck in einem Dampfkochtopf. Beim Dünsten gibt man das Gemüse in eine Pfanne, deckt sie mit einem gut sitzenden Deckel zu und lässt es bei sehr niedriger Temperatur im eigenen

Saft schmoren. Den Unterschied dieser zwei Zubereitungsarten können Sie mit dem erwähnten Rüeblitest überprüfen.

RÜEBLITEST: Die Rüeblis schälen, in Scheiben schneiden, leicht salzen und in zwei Hälften teilen. Die erste Hälfte wie oben beschrieben dämpfen. Dazu genügt für den Notfall eine ganz normale Pfanne mit Deckel, in die man ein Sieb mit dem Gemüse legt.

Die andere Hälfte der Rüeblis mit ganz, ganz wenig Butter (Vitamine und Aromastoffe sind fettlöslich!), aber ohne einen Tropfen Flüssigkeit in eine zweite Pfanne geben und mit einem gut schliessenden Deckel zudecken. Auf der niedrigsten Hitzestufe etwa 10–20 Minuten weich schmoren. Dabei entsteht ziemlich viel Saft, den Sie unbedingt probieren müssen. Das ganze Aroma, das darin enthalten ist, geht nämlich beim Dämpfen verloren.

Anschliessend kochen Sie diesen Saft vollständig ein und überziehen damit ihre Rüeblis Scheiben. Wenn Sie diese beiden einfachen Zubereitungen miteinander vergleichen, verstehen sie den Unterschied zwischen Dämpfen und Dünsten, und ich vermute, Sie werden sich in Zukunft wohl überlegen, wofür Ihr spezieller Dampftopf gut geeignet ist und wofür eher nicht.

Im Gegensatz zum Dämpfen können Sie das Dünsten zusätzlich mit Ihrer Fantasie und nach

Ihrem Geschmack vielfältig variieren. Hier ein paar Beispiele für die Rüeblis:

CAROTE AGRO DOLCE: Die Rüeblis schälen, aber nicht zerschneiden. Den Pfannenboden mit Aceto balsamico bedecken, wenig Olivenöl und Salz beifügen. Die Rüeblis darin weich dünsten. Das dauert bei grösseren Exemplaren relativ lange. Sobald sie weich sind, den Aceto vollständig einkochen und die Rüeblis damit überziehen. Das Gemüse sieht jetzt eher hässlich braun aus. Doch vor dem Servieren schneidet man sie auf, und innen leuchten sie in einem intensiven Orange und schmecken köstlich.

RÜEBLI MIT PFEFFERMINZE: Die Rüeblis nach Belieben klein schneiden. Zusammen mit feinhackten Pfefferminzblättern, etwas Salz, Pfeffer und relativ viel Butter weich dünsten.

RÜEBLI MIT INGWER: Die Rüeblis klein schneiden und mit gehackten Schalotten, etwas Knoblauch und frisch geriebenem Ingwer weich dünsten.

FRÜHLINGSRÜEBLI: Junge Bundrüebli nur mit einem Schwamm abreiben, nicht schälen. Mit ganzen Frühlingszwiebeln, halbierten Radiesli, Salz, etwas Olivenöl und Butter weich dünsten. Vor dem Servieren gehackten Kerbel, Basilikum und Estragon darübergeben. Dazu können Sie zum Beispiel Risotto mit frischen Eierschwämmli servieren.

*Peter Brunner, Restaurant Kaiser's Reblaub.
Anregungen, Kritik und Fragen werden
per E-Mail entgegengenommen:
peter.brunner@kaisers-reblaub.ch*