

Garen im Dämpfkörbchen

Gemüse lässt sich am schonendsten in einem Dämpfkörbchen über der Flüssigkeit im Dampf garen. Pfanne mit gut schliessendem Deckel wählen. Es können auch mehrere Gemüsesorten zusammen gedämpft werden: Wenig wasserhaltiges Gemüse mit langer Garzeit zuerst, wasserreiche Sorten erst später begeben.

Kürbiswürfel

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

- Dämpfkörbchen** (Bild 1) in eine Pfanne stellen
- Wasser** in die Pfanne geben (Bild 2), aufkochen
- 1 kg **Kürbis** (z. B. Butternut), geschält, entkernt, in ca. 2 cm grossen Würfeln (ergibt ca. 600 g) im Dämpfkörbchen verteilen
- ½ Teelöffel **Salz** Kürbis salzen, zudecken, bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. dämpfen

Pro Person: 0 g Fett, 1 g Eiweiss, 7 g Kohlenhydrate, 133 kJ (32 kcal)

Tipp

Mit den gedämpften Kürbiswürfeln einen Gratin zubereiten (Bild 3), mit Reis servieren.

Verfeinern

- Ein Kräuterzweiglein (z. B. Bohnenkraut, Rosmarin, Salbei oder Thymian) oder Gewürze (z. B. Sternanis, Wacholder) zum Aromatisieren ins Wasser geben.
- Butterflöckli, wenig Kürbiskern- oder Nussöl vor dem Servieren unter die gedämpften Kürbiswürfel mischen.
- 2 Esslöffel Butter in einer Pfanne schmelzen, 2 Teelöffel Curry begeben, mischen. Gedämpfte Kürbiswürfel begeben, kurz in der Curry-Butter schwenken.
- Kürbiskerne, geröstet, vor dem Servieren über die gedämpften Kürbiswürfel streuen.

Garen im Dämpfkörbchen eignet sich für: fast alle Gemüsesorten.
Ausnahme: loses Blattgemüse (z. B. Spinat).

Garen im Dämpfkörbchen

Auberginen	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 15 Min.
Blumenkohl	Röschen	ca. 25 Min.
Bohnen	ganz	ca. 25 Min.
Broccoli	Röschen	ca. 15 Min.
Bundzwiebeln	geviertelt	ca. 15 Min.
Chicorée/Brüsseler	halbiert	ca. 15 Min.
Fenchel	geviertelt	ca. 25 Min.
Kefen	ganz	ca. 10 Min.
Kohlrabi	in ca. 1 cm dicken Stängelchen	ca. 20 Min.
Krautstiel/Mangold	Stängel in ca. 2 cm breiten Streifen	ca. 15 Min.
Kürbis	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 10 Min.
Mairüben/Herbstrüben	in ca. 5 mm dicken Scheiben	ca. 20 Min.
Pastinaken	in ca. 1 cm dicken Stängelchen	ca. 20 Min.
Patissons	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 20 Min.
Peperoni	in ca. 2 cm grossen Stücken	ca. 25 Min.
Randen	in ca. 1 cm grossen Würfeln	ca. 15 Min.
Romanesco	Röschen	ca. 15 Min.
Rosenkohl	ganz	ca. 20 Min.
Rüebli/Bundrüebli	in ca. 5 mm dicken Scheiben oder Stängelchen	ca. 20 Min.
Sellerie	in ca. 1 cm grossen Würfeln	ca. 20 Min.
Stangensellerie	in ca. 5 cm langen Stücken	ca. 20 Min.
Topinambur	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 40 Min.
Wirz	geachtelt	ca. 20 Min.
Zucchini	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 15 Min.
Zucchini	in ca. 1 cm dicken Scheiben	ca. 10 Min.



Dämpfkörbchen aus Metall sind einfacher zu reinigen als Bambuskörbchen. Im Handel sind auch mehrstöckige Dämpfkörbchen erhältlich. Damit können verschiedene Gemüsesorten gleichzeitig, evtl. zeitlich gestaffelt, gedämpft werden.



So viel Wasser in eine Pfanne geben, dass es den Boden des Dämpfkörbchens knapp nicht berührt. Nach Belieben ein Kräuterzweiglein ins Wasser geben. Das Wasser nicht salzen.



Kürbisgratin

Kürbis dämpfen wie Kürbiswürfel, in gefettete Gratinform (ca. 1½ Liter) geben. 100 g **Mascarpone** mit 1 dl **Milch**, 1 **Tomate**, in Würfeln, 1 Bund **Basilikum**, geschnitten, ¼ TL **Salz**, mischen, darübergiessen. **Kürbiskerne** und **Reibkäse** darüberstreuen.

Gratinieren: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.