

Ulrike Zika & Alexander Höss-Knakal

# HAUSMANNSKOST AUS DEM DAMPFGARER

*~ Von herhaft bis süß ~*



KNEIPP  
VERLAG WIEN

Ulrike Zika & Alexander Höss-Knakal

# HAUSMANNSKOST AUS DEM DAMPFGARER

~ Von herhaft bis süß ~

Foodfotografie:  
Mayer mit Hut/Stefan Mayer



**KNEIPP**  
VERLAG WIEN



# INHALT

*Willkommen in der Welt des Dampfgarens! 7*

*Die gesundheitlichen Vorteile des Dämpfens 11*

*Wie geht eigentlich „gesunde Hausmannskost“ 15*

*Dampfgaren in der Praxis 19*

*Zu unseren Rezepten 25*

## SUPPEN 27

## GEMÜSE 49

## NUDEL, STRUDEL, KNÖDEL 69

## FISCH 89

## FLEISCH UND GEFLÜGEL 111

## NACHSPEISEN UND KUCHEN 135

*Die Evolution des Geschmacks 157*

*Das Einmaleins moderner und gesunder Ernährung 161*

*Intensives Geschmackserlebnis 173*

Register 183

Team 188

Dank 189



# WILLKOMMEN IN DER WELT DES DAMPFGARENS!

## Wie alles begann

Speisen über Wasserdampf zuzubereiten, ist eine mehrere Tausend Jahre alte Küchentechnik. Ihren Ursprung hat sie im alten China. Über Japan und Indien kam die Methode des schonenden Garens über Wasserdampf schließlich auch nach Europa. Dort ist sie mittlerweile aus der zeitgemäßen Küche nicht mehr wegzudenken, vereint sie doch Genuss und Gesundheit auf einzigartige Art und Weise.

Die ersten Utensilien, die zum Dampfgaren benutzt wurden, waren einfache Bambuskörbe. Man stapelte sie in einem Topf mit ein wenig siedendem Wasser übereinander, um das Gargut über dem aufsteigenden heißen Dampf zu erhitzen. Die berühmten Dim Sum – jene appetitlichen Teigtaschen, die mit Gemüse, Kräutern, Fisch, Meeresfrüchten oder Fleisch gefüllt sind – werden bis heute auf diese traditionelle Art in der chinesischen Küche zubereitet.

Aber auch die Vorfahren in unseren Breiten haben bereits die Methode des Dämpfens angewendet, indem sie Lebensmittel über

dem Wasserbad gegart haben. Diese sanfte, gesunde und geschmackbringende Zubereitungsart hat also auch in unserer heimischen Küche durchaus Tradition.

## Gerätevielfalt

Über die Jahrtausende entwickelte sich neben den ursprünglichen Utensilien eine große Vielfalt an Geräten zum Dämpfen. Heute verwenden die Lebensmittelindustrie und die Profigastronomie ebenso wie Privathaushalte Hightech-Dampfgarteräte. In der modernen Küche darf ein Dampfgarer nicht mehr fehlen. Viele Geräte verfügen heute sogar zusätzlich als Combi-Dampfgarer über eine vollwertige Backofenfunktion.

## Keep it simple

Die einfachsten Dampfgarer sind die bereits erwähnten Dampfkörbe sowie Siebeinsätze für Töpfe. In übereinandergestapelten Dampfkörben können gleichzeitig unterschiedliche Gerichte gegart werden. Diese Körbe werden heute meist aus Edelstahl hergestellt und in

einen Kochtopf mit wenigen Zentimetern siedendem Wasser am Boden gesetzt. Im mit dem Deckel geschlossenen Topf entwickelt sich der Dampf, in dem das Gargut zubereitet wird.

### Dampf in der heimischen Küche

---

Eine große Anzahl an Gerichten der traditionellen Hausmannskost eignet sich für die gesunde und schonende Zubereitungsart. Vielerlei Suppen, Eintopfgerichte, Gulaschvariationen, Krautfleisch, Fischgerichte, Reisgerichte sowie saftige Fleischgerichte wie Tafelspitz oder Geflügel bieten sich für die Zubereitung im Dampfgarer regelrecht an. Einen besonderen Mehrwert bringt das Dämpfen von Gemüse wie Spargel oder Kartoffeln. Aber auch die Nachspeisenküche profitiert von der gesunden Zubereitungsmethode, mit der sich saftig-flaumige Kuchen, sämige Puddings, luftige Soufflés und köstliche Aufläufe zaubern lassen. Nicht zuletzt ist das Dampfgaren eine gute Alternative in der traditionellen Knödel- und Strudelküche. Aber was hat diese Art der Zubereitung eigentlich zu bieten und wie unterscheidet sie sich von anderen Kochmethoden?



# HÜHNERSUPPE MIT NUDELN

- 1 Suppenhuhn
- 1 l Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün
- 2 EL Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 50 g Suppennudeln
- 1 Bund Schnittlauch

- 1 Das Huhn abspülen, trocken tupfen, in Brust und Keule zerteilen und mit der Karkasse in einen Topf oder Wanneneinsatz legen. Wasser angießen. Die Zwiebel schälen und halbieren. Suppengrün schälen, größere Stücke halbieren oder klein schneiden und mit Salz, Lorbeerblättern und Zwiebeln zugeben. Die Suppe ca. 2 Std. bei 100 °C garen. Die Hühnersuppe herausnehmen und abseihen. Die Suppennudeln zugeben und in der Suppe im Dampfgarer 12 Min. weich garen.
- 2 In der Zwischenzeit die Hühnerstücke zerteilen und das Gemüse in Stücke schneiden. Den Schnittlauch abbrausen und fein schneiden. Die Einlage auf Teller verteilen. Suppe und Nudeln zugeben und mit Schnittlauch bestreuen.

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit 15 Minuten ohne Garzeit

Schwierigkeitsgrad leicht



# BUTTERNUTKÜRBIS MIT MAIS, HONIG UND MINZE

- |  |  |
|--|--|
| • 1 Butternutkürbis (1 kg)               | • 100 g Mais (Dose)                    |
| • 5 Knoblauchzehen                       | • 2 EL Honig                           |
| • 1 Bio-Zitrone                          | • 1 EL Thymian                         |
| • Salz                                   | • 2 EL Olivenöl                        |
| • frisch gemahlener<br>schwarzer Pfeffer | • etwas frische Minze<br>zum Bestreuen |

- 1 Den Kürbis schälen, von Samen befreien und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen mit der Hand andrücken. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden.
- 2 Die Kürbisscheiben auf ein Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehen und Mais aufs Backblech geben. Mit Honig beträufeln. Zitronenscheiben und Thymian auf dem Blech verteilen und alles mit etwas Olivenöl beträufeln. Im Dampfgarer ca. 45 Min. bei 100 °C garen. Das Gemüse mit Minze bestreut servieren.

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten ohne Garzeit

Schwierigkeitsgrad leicht



# LACHSFORELLENSPIESSE MIT GURKE UND MANGOLD

- 2 Lachsforellenfilets
  - 1 Salatgurke
  - 1 Bund gelber Mangold
  - Salz
  - frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
  - 2 EL Olivenöl
  - 1 EL Sojasoße
  - 1 EL Weißweinessig
  - 2 Prisen Zucker
- Außerdem**
- 4 Holzspieße
  - 2 EL Rote-Rüben-Sprossen
  - 1 Zitrone

- 1 Die Lachsforellenfilets abspülen und trocken tupfen, von Gräten und Haut befreien. Die Filets der Länge nach halbieren. Die Salatgurke der Länge nach in ca. 3 mm dünne Streifen schneiden. Den Mangold abbrausen und trocken tupfen.
- 2 Je 2 Gurkenstreifen auflegen, je 1 Streifen der Lachsforelle dazwischen legen. Die Lachs-Gurken-Schichten jeweils wellig auf einen Holzspieß aufspießen. Die Spieße auf ein Backblech legen, leicht salzen und pfeffern. Die Mangoldblätter ebenfalls auf das Backblech legen.
- 3 Lachsspieße und Mangold im Dampfgarer ca. 10 Min. bei 100 °C garen.
- 4 In der Zwischenzeit für die Marinade Olivenöl, Salz, Pfeffer, Sojasoße, Weißweinessig und Zucker verrühren. Die Mangoldblätter mit der Marinade vermischen und mit den Spießen anrichten. Mit Rote-Rüben-Sprossen und Zitronenscheiben garnieren.

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit 25 Minuten ohne Garzeit

Schwierigkeitsgrad mittel





# GRÜNER SPARGEL MIT BBQ-SCHWEINSSCHOPF UND KARTOFFELPÜREE

## Für den Schweinsschopf

- 800 g Schweinsschopf
- 1 EL Wacholderbeeren
- 1 TL Pfefferkörner
- 20 g Salz
- 20 g brauner Zucker
- 1 TL Knoblauchpulver
- 2 EL Olivenöl

## Für das Kartoffelpüree

- 800 g Kartoffeln (mehligkochend)
- 200 ml Milch
- 70 g Butter
- frisch geriebene Muskatnuss

## Für die Marinade

- 50 g brauner Zucker

- 250 g Ketchup

- 50 ml Balsamicoessig
- 50 ml Sojasoße
- 50 g Honig

## Außerdem

- 400 g grüner Spargel
- Kresse zum Dekorieren

1 Das Fleisch abspülen und trocken tupfen.

Für die Beize Wacholderbeeren und Pfefferkörner fein mörsern. Mit Salz, Zucker und Knoblauchpulver vermischen. Das Fleisch längs halbieren und mit der Beize einreiben. Das Fleisch ca. 2 Std. bei 100 °C weich garen.

2 Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen und gemeinsam mit dem Fleisch ca. 1 Std. weich garen.

3 Für die Marinade alle Zutaten verrühren. Das Fleisch herausnehmen, mit der Marinade einstreichen und in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl rundum anbraten. Die restliche Marinade zugeben und das Fleisch

beim Braten immer wieder mit der Marinade überziehen.

4 Die Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch und Butter mit Salz und Muskatnuss aufkochen und nach und nach mit den Kartoffeln verrühren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Das Püree warm halten.

5 Den Spargel waschen, die unteren Teile abschneiden und den Spargel im Dampfgarer 10 Min. bei 100 °C bissfest garen. Mit Salz würzen.

6 Das Fleisch aufschneiden und mit dem Püree und dem grünen Spargel anrichten. Mit Kresse und etwas Marinade dekorieren.

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten ohne Garzeit

Schwierigkeitsgrad mittel

# NOUGAT-TASCHEN MIT RHABARBER

## Für die Taschen

- 200 ml Milch
- 20 g Butter
- Salz
- 1 Pck. Vanillezucker
- Abrieb von  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone
- 140 g glattes Mehl  
(Type 700) plus etwas zum Verarbeiten

## Außerdem

- 2 Eigelb
- 200 g Nougat
- 3 EL Butter
- 3 EL grob gehackte Haselnüsse
- 3 EL feine Haferflocken
- 2 EL Zucker
- kreisförmiger Ausstecher ( $\varnothing 9$  cm)

## Für den Rhabarber

- 400 g Rhabarber
- 100 ml Aperol
- 20 g Zucker

1 Für die Taschen Milch, Butter, Salz, Vanillezucker und Zitronenabrieb in einem Topf aufkochen. Mehl zugeben und mit einem Kochlöffel unter ständigem Rühren den Teig abrühren, das dauert 2–3 Min. Den Teig in eine Schüssel füllen. Die Eier trennen. Die Eigelbe unterrühren und den Teig glatt kneten.

2 Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 2 mm dünn ausrollen. Mit dem Ausstecher kreisförmige Teigscheiben ausschneiden. Die Scheiben mit etwas Eiweiß bestreichen und mit je 1 EL Nougat belegen. Die Teigscheiben zusammenklappen und die Ränder mit einer Gabel festdrücken. Die Taschen in einen gelochten Garbehälter legen.

3 Den Rhabarber schälen, in feine Scheiben schneiden und in einen ungelochten Garbehälter geben. Zucker und Aperol zugeben. Rhabarber und die Teigtaschen bei 100 °C in den Dampfgarer geben. Den Rhabarber nach 3 Min. herausnehmen und auskühlen lassen. Die Taschen insgesamt 15 Min. garen.

4 Butter in einer Pfanne schmelzen. Haselnüsse, Haferflocken und Zucker zugeben unter ständigem Rühren leicht braun rösten. Die gedämpften Taschen darin wälzen und sofort mit dem Rhabarber servieren.

Für 16 Stück

Zubereitungszeit 45 Minuten ohne Garzeit  
Schwierigkeitsgrad mittel



# TEAM



**Ulrike Zika** ist Ernährungsberaterin nach TCM und Autorin zahlreicher Kochbücher und Gesundheitsratgeber. Dampfgaren zählt seit Jahren zu ihren Lieblings-Zubereitungsmethoden. Gesundheit verbindet die leidenschaftliche Köchin stets mit hohen Ansprüchen an den kulinarischen Genuss, denn was nicht schmeckt, wird nicht gegessen und hat somit auch keine Chance, gesund zu sein!

**Stefan Mayer** ist seit über 30 Jahren Food-Fotograf. Sein Anspruch ist es, geschmackvolle Arrangements in stimmungsvollem Licht zu modellieren. Seine Fotos verwöhnen das Auge, duften und schmecken.

**Christine Schlitt** studierte Germanistik, Musikwissenschaften, Kunstgeschichte. Sie lebt und arbeitet als freie Lektorin in Worms und verleiht vielen Kochbüchern den letzten Schliff.

**Alexander Höss-Knakal** ist Spitzenkoch, Foodstylist und Kochlehrer an einer Wiener Tourismusschule. Er hat sich viele Jahre in Sternelokalen um die Welt gekocht. Heute ist er erfolgreicher Foodstylist und Rezeptentwickler, der seine Rezepte mit viel Liebe zu guten Grundzutaten und kulinarischem Hochgenuss perfekt in Szene setzt.

**Andrea Högerle** studierte Grafik-Design in Pforzheim. Ihre Faszination für England führte sie an die Universität nach Leeds, wo sie ihr Studium beendete. Nach Stationen in den Niederlanden gründete sie gemeinsam mit ihrem Partner, Simon Jefferson, eine Agentur für Visuelle Kommunikation in Köln.

IM KNEIPP VERLAG BEREITS ERSCHIENEN:

DAS NEUE STANDARDWERK  
FÜR DEN COMBI-DAMPFGARER

Ulrike Zika & Alexander Höss-Knakal



# DAMPF

Aromatisch — Überraschend — Vielfältig



KNEIPP  
VERLAG WIEN

€ 29,90

Hardcover

19 x 24,5 cm; 192 Seiten

ISBN 978-3-7088-0794-2



# SO GUT SCHMECKT HEIMATKÜCHE AUS DEM DAMPFGARER

Dampfgaren gehört zu den ältesten, gesündesten Zubereitungsarten und hat längst einen fixen Platz in der modernen Küche, denn es ist einfach, nachhaltig und spart Zeit.

Ernährungsberaterin Ulrike Zika und Küchenprofi Alexander Höss-Knakal kochen und garen hier „mit Volldampf“ und Leidenschaft und verpassen unseren altbewährten Lieblingsrezepten einen zeitgemäßen Dreh. Die oft als „ungesund und altmodisch“ abgestempelten Klassiker der Hausmannskost erfahren in diesem Kochbuch ein raffiniertes Revival – und sind dabei auch noch besonders bekömmlich.

Vom Sous-vide-Rehfilet bis zum Gugelhupf:  
So köstlich schmeckt die neue Dampfgarküche!

**Miele**

ISBN 978-3-7088-0795-9  
[www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)

