

Anschwitzen und Anbraten sowie Dampfgaren ohne Druck (Sauté)

Vorbemerkungen:

- angeschwitzt und angebraten wird grundsätzlich ohne Deckel
- es gibt zwei Stufen: Sauté Hi(gh) und Sauté Lo(w)
- die Zeit kann eingestellt werden

Arbeitsablauf generell:

- *Sauté Lo(w)* oder *Sauté Hi(gh)* werden eingestellt, außerdem der Zeitrahmen
- wenn die Zeitanzeige läuft bedeutet es, dass die Temperatur erreicht ist. Dann gibt man in der Regel Fett bzw. Öl in den Innentopf und das Gargut.
- Zwiebeln und Knoblauch werden in der Regel auf Stellung *Sauté Lo* angeschwitzt, dabei mit einem Holzwender bewegt. Wenn Zwiebelwürfel und Knoblauchscheiben als erster Schritt angeschwitzt werden, stellt man sie beiseite, bevor man z.B. das Fleisch anbrät.
- Fleisch immer portionsweise anbraten, auf Stellung *Sauté Hi*. Zu Beginn tritt in den meisten Fällen Fleischsaft aus. Erst wenn dieser verdunstet ist beginnt der Bräunungsprozess. Stets mit einem Holzwender die Fleischstückchen umdrehen bzw. bewegen. Fleischstückchen nach der Bräunung in Alufolie etwas ruhen lassen.
- werden Zwiebel, Knoblauch und/oder anderes Gemüse nach dem Fleisch angebraten kann die Stellung *Sauté Hi* beibehalten werden, wenn man schnell und viel rührt.
- Soll nach dem Anbraten mit Pressure Cook fortgefahren werden, so wird mit Flüssigkeiten wie Brühe, Fond oder auch Wein/Wasser abgelöscht. Verbliebene Krusten auf dem Topfboden werden mit einem Holzwender gelöst, damit später keine Fehlermeldung kommt.

Andicken von Saucen:

- Für das Andicken von Saucen nach einem Pressure Cook Kochvorgang rührt man Speisestärke mit der in etwa doppelten Menge kaltem Wasser glatt an und rührt diese Mischung ein
- Damit der Geschmack der Speisestärke nicht merkbar ist sollte die Sauce mindestens 3 Minuten köcheln

Dampfgaren ohne Druck:

- Beim Dampfgaren ohne Druck werden ca. 500 ml warmes Wasser in den Innentopf gefüllt, ein Dämpfeinsatz eingesetzt und das Gargut eingeschichtet.
- Man schaltet auf Stellung *Sauté Hi* und wartet, bis das Wasser kocht. Dann wird der Deckel geschlossen und das Garen beginnt

- Wird der Dampfdruck-Deckel verwendet ist streng darauf zu achten, dass **das Dampfdruck-Ventil offen bleibt**. Die bessere Alternative ist ein passender Glasdeckel mit einer kleinen Öffnung.

- Nach Ablauf der gewünschten Garzeit schaltet man mit *Cancel* aus und öffnet den Deckel

Tipps:

- Mit der Zugabe von Fett bzw. Öl geduldig warten, bis die Zeitanzeige zu laufen beginnt
- Für die Entnahme von Fleischstückchen nimmt man am besten einen Sieblöffel aus hitzebeständigem Kunststoff.

Besondere Hilfsmittel:

- Pfannenwender aus Holz (in diesem Buch auch als Holzwender bezeichnet)
- Sieblöffel aus hitzebeständigem Kunststoff
- Alufolie
- Glasdeckel mit kleiner Öffnung (für das Dampfgaren ohne Druck)
- geeignete Dämpfeinsätze (für das Dampfgaren ohne Druck)*

* Man kann dafür den mitgelieferten Frittireinsatz verwenden. Es gibt aber auch zahlreiche passende Zuhörteile am Markt.

Text: Walter
Stand 25.01.2023