

Dampfgaren mit Druck (Steam)

Vorbemerkungen:

Das Wichtigste zum Thema:

- Der Funktionsknopf hat die Bezeichnung *Steam*. Es gibt zwei Möglichkeiten: *Steam Hi* oder *Steam Lo*.

Die Funktion *Steam* gleicht der Funktion *Pressure Cook*. In der praktischen Anwendung verwendet man *Pressure Cook* dann, wenn die Garflüssigkeit das Gargut ganz oder teilweise bedeckt und *Steam* dann, wenn das Gargut durch Platzierung auf einem Einsatz nur durch Dampf gegart wird.

- Damit der Topf Dampfdruck aufbauen kann:

* muss genügend Flüssigkeit im inneren Topf sein (mindestens ca. 250 ml)

* muss der Dampfdruckdeckel richtig aufgesetzt und geschlossen sein

* muss das Dampfdruckventil geschlossen sein

- Der Druckaufbau dauert einige Minuten, erst dann beginnt die Zeit für den Kochvorgang

- Solange der Topf unter Druck steht, darf man den Deckel keinesfalls öffnen. Es muss immer erst der Dampfdruck vollständig abgebaut werden!

- Es gibt zwei grundsätzliche Methoden, den Dampf abzulassen bzw. den Druck abzubauen:

* NPR= Natural Pressing Release. Das Gerät wird ausgeschaltet bzw. ausgesteckt. Man wartet, bis der Druck "natürlich" abgebaut wird. Das dauert mindestens 15 min, kann aber auch noch viel länger sein

* QPR=Quick Pressing Release. Das Ventil wird vorsichtig in eine Stellung gebracht, bei der Dampf schnell entweichen kann. Achtung: heißer Dampf tritt aus, in besonderen Fällen können auch Lebensmitteldämpfe austreten. Es ist große Vorsicht geboten.

Arbeitsablauf generell:

- Beim Dampfgaren mit Druck plaziert man das Gargut auf einem Einsatz und gießt etwa 250-350 ml Wasser zu.

- Wenn alle Zutaten und genügend Flüssigkeit im Innentopf sind werden Deckel und Ventil vorschriftsmäßig geschlossen.

- Man schaltet auf *Steam Hi* oder *Steam Lo* und stellt die gewünschte Zeit ein. Mit *Start* beginnt das Ganze.

- Dann braucht es einige Zeit, bis der Dampfdruck aufgebaut ist. Erst nach Erreichen dieses Drucks beginnt die eingestellte Zeit abzulaufen.

- Nach dem Zeitablauf schaltet das Gerät auf Ende. In der Praxis wird man im Regelfall 10 min warten (NPR) und dann vorsichtig

das Ventil öffnen (QPR). Quick Pressing Release nutzt man bei zeitkritischen Kochvorgängen, wie zum Beispiel beim Dämpfen unter Druck von Fisch und Gemüse.

- Der Deckel darf erst nach **vollständigem Abbau des Drucks** vorsichtig geöffnet werden.

- Für die Entnahme des Gargutes nutzt man eine Zange mit Kunststoffenden oder einen hitzebeständigen Kunststofflöffel.

Besondere Hilfsmittel:

- geeignete Dämpfeinsätze für das Dampfgaren mit Druck (mitgeliefert werden ein Abstandshalter und ein Frittierkorb, sowie ein Lochblech, das in den Frittierkorb eingesetzt werden kann)

- Sieblöffel aus hitzebeständigem Kunststoff

Allgemeine Tipps:

- mit eingesetztem Lochblech schafft man für das Dämpfen zwei Ebenen, z.B. unten für Gemüse, oben für Fisch oder Fleisch. Achtung: Sowohl die untere als auch die obere Ebene locker füllen, nach oben hin nicht über den Rand des Fritterkorbes hinaus befüllen.

Text: Walter
Stand 25.01.2023