DÜNSTEN

Video: Youtube. Die essen&trinken Kochschule, 4. 11. 2019

KURZ VORGESTELLT

Bei dieser Kochtechnik gart man schonend mit wenig Flüssigkeit.

INFORMATIONEN

Bei dieser Methode wird das Gargut mit sehr wenig Flüssigkeit (Fett, Bouillon, Wasser oder Wein) oder im eigenen Saft bei geringer Hitze in einem geschlossenen Kochgeschirr gegart. Dünsten ist eine recht schonende Garmethode, die den Geschmack des Garguts erhält und seine Nährstoffe schont. Besonders geeignet ist sie für Geflügel, Fisch, Gemüse, Reis und Obst.

DATEN

Quelle: Kochen leicht gemacht, Parragon