

Susanne Kuttnig-Urbanz  
Friedrich Pinteritsch

Das **1X1** des  
**DAMPFGARENS**

Schonende Zubereitung  
Leichter Genuss

Pichler Verlag

# Inhaltsverzeichnis

Einleitendes	6
Basics	
Suppeneinlagen	12
Gemüse	18
Kartoffeln	28
Reis	33
Nudeln	36
Getreide	41
Polenta	52
Hülsenfrüchte	56
Knödel	60
Terrine, Flan, Soufflé	65
Brot und Gebäck	70
Würste	74
Fisch und Fleisch	
Meeresfisch und Meeresfrüchte	78
Süßwasserfisch	92
Geflügel	100
Kalb	108
Lamm	110
Pute	114
Schwein	118
Rind	122
Wild	130
Süßes	
Desserts	136
Marmeladen und Chutneys	146
Menükompositionen <small>aus den Rezepten</small>	154
Register	156



Tipps der Ernährungsexpertin  
und Ärztin Dr. Susanne Ouschan



Tipps von Küchenchef  
Friedrich Pinteritsch

# Vorwort der Autoren

Selbstverständlich benötigt man zur Erarbeitung eines Kochbuches einen besonderen, professionellen Zugang, zumindest aber die Liebe zum Essen oder Kochen.

Dass in diesem Fall der Dampfgarer „Hauptdarsteller“ ist, hat mehrere Ursachen. Zum einen war da der Wunsch der begeisterten Hobbyköchin, das neue Gerät endlich perfekt nützen zu können. Zum anderen der Innovationsgeist des Profikochs, der die Experimentierfreude und Neugierde von uns beiden erst so richtig anspornte.

Diese Melange aus unterschiedlichen Ansprüchen trägt nun mit dem Vorliegen dieses Buches dazu bei, der Dampfgarküche einen völlig neuen Stellenwert zu geben. Es ist ein Buch, das prompte Hilfestellung bietet, sogar bei den allerersten, brennenden Fragen, die sich nach dem Kauf eines Dampfgargerätes auftun.

Zwei unterschiedliche Charaktere feilschten also an raffinierten Rezepten, die nicht nur der modernen, gesundheitsbewussten Küche entsprechen, sondern vor allem auf ihre Alltagstauglichkeit geprüft sind.

Noch ein Wort zum Teamwork: Ein gutes Team zeichnet sich nicht allein durch Professionalität im Sinne des Könnens aus. Es sind vielmehr auch Verlässlichkeit, gegenseitiger Respekt, humorvolles Miteinander und die Liebe zur Sache selbst, die zählen. Einig waren wir uns alle zusammen sogar bei der Frage „Wer isst das Gekochte auf?“ – es war für den Einzelnen nicht so einfach, von

den Köstlichkeiten etwas abzubekommen! Aber es wurde alles verspeist, nichts vergeudet ...

Lassen Sie sich nun überraschen, wie geschmackvoll, farbenfroh und innovativ dampfgegarte Speisen sein können! Viel Freude beim Genießen wünschen Ihnen

Susanne Kuttinig-Urbanz

und

Friedrich Pinteritsch

P.S. Die Rezepte beziehen sich auf die Menge für 4 Personen, sofern nicht anders angeführt! Und das Dampfgargerät haben wir in den knackig gestalteten Rezepten als „DG“ bezeichnet.

*v.l.n.r.: Gabriela und Günter Jost (Profis der Fotografie im Foodbereich), Susanne Ouschan (Medizinerin und Ernährungsexpertin), Friedrich Pinteritsch (Profikoch der Dampfgar- und Kombigarküche), Susanne Kuttinig-Urbanz (Publizistin und Hobbyköchin)*



# Basics

# Suppeneinlagen



Suppeneinlagen lassen sich übrigens nicht nur für klare Suppen, wie Gemüse-, Hühner- oder Rindsuppe, verwenden. Z. B. die Polentaschnitte in der Gemüsecremesuppe macht aus dieser eine vollwertige Mahlzeit und ist auch kulinarisch einen Versuch wert!

Suppeneinlagen, in größeren Mengen produziert, können gut tiefgekühlt werden. Dazu Suppeneinlagen nebeneinander auf eine geölte Unterlage geben. Nach dem Schockfrieren portionsweise in Tiefkühlsäckchen füllen und platzsparend im Gefrierschrank lagern.

## Leberknödel

### Zubereitung

Semmeln halbieren, in Wasser einweichen, gut ausdrücken. Rindsleber in sehr kleine Stücke hacken. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebel darin dünsten. Knoblauch pressen. Petersilie waschen, Blätter abzupfen, fein hacken und zur Zwiebel geben.

Semmeln, Leber, Zwiebel, Petersilie, Majoran und Knoblauch fein faszieren. Ei und Brösel dazugeben, salzen und pfeffern, gut vermengen und ca. 5 Minuten rasten lassen. Mit befeuchteten Händen kleine Knödel formen und im DG bei 100 °C etwa 8 Minuten dämpfen.



Man kann die Leberknödel auch im Salzwasser garen. Gibt man zu dieser Masse nur 20 g Semmelbrösel und drückt sie mit Hilfe eines Löffels durch ein grobes Reibeisen oder durch ein Spätzlesieb, erhält man Leberreis als Suppeneinlage.

Verfügt man nicht über eine Fasziermaschine, kann man die Masse mit dem Stabmixer fein pürieren.

### Zutaten

2 Semmeln, altbacken  
120 g Rindsleber  
1 Zwiebel (klein)  
1 Bd. Petersilie  
30 g Butter  
1 TL Majoran, getrocknet  
1 Zehe Knoblauch  
1 Ei  
50 g Semmelbrösel  
Salz, Pfeffer



Leberknödel

# Lauch-Quiche

Für eine Form von ca. 26 cm Durchmesser

## Zubereitung

Eine Lauchstange längs vierteln und nochmals quer halbieren. Restlichen Lauch in 1 cm dicke Ringe schneiden.

Alles in der Butter bei kleiner Hitze 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein ablöschen und diesen bei großer Hitze ganz verdampfen lassen. Auskühlen lassen.

Den DG auf 100 °C vorheizen. Auflaufform mit Wasser austreichen, Teig in die Form legen. Boden regelmäßig mit einer Gabel einstechen, gemahlene Mandeln daraufstreuen. Lauchringe darüber verteilen. Lange Lauchstücke obenauf legen. Roquefort in Stücken über den Lauch verteilen. Die Quiche im DG bei 100 °C 10 Minuten dämpfen.

Für den Guss alle Zutaten verquirlen. Über die Quiche gießen. Mit den Mandelsplittern bestreuen. 40 - 50 Minuten im DG bei 100 °C fertig dämpfen.

## Zutaten

4 Lauchstangen, ca. 800 g  
25 g Butter  
100 ml Weißwein  
1 Pkg. Blätterteig  
3 EL Mandeln, gemahlen  
50 g Roquefort  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Für den Guss

3 Eier  
250 ml Milch  
Muskatnuss  
25 g Mandelsplitter



# Gedämpfter Gemüsestrudel

Für 2 Strudel

## Zubereitung

Den DG auf 100 °C vorheizen.

Gemüse und Champignons putzen. Lauch längs halbieren. Gemüse in kleine Würfel schneiden. Alles auf eine gelochte Garschale geben und im DG 8 Minuten dämpfen.

Schnittlauch fein schneiden. Sauerrahm mit Grieß, Schnittlauch und Petersilie verrühren, mit dem Gemüse vermischen und mit Salz, Pfeffer sowie zerdrücktem Knoblauch würzen.

Ein ungelochtes Blech vorbereiten. Den Teig auf einem Tuch ausbreiten, das erste Teigblatt mit der zerlassenen Butter bestreichen, das zweite drauflegen. Die Gemüsefülle gleichmäßig auf zwei Dritteln der Teigfläche verstreichen, den Teig mit der Fülle einrollen. Auf das leicht geölte Blech legen und im DG 55 Minuten dämpfen.

## Zutaten

gezogener Strudelteig (TK)

400 g Lauch

500 g Karotten

500 g Champignons

1 Bd. Schnittlauch

200 g Sauerrahm

60 g Weizengrieß

2 EL Petersilie, gehackt

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

50 g Butter

Öl



Wer es einmal ganz eilig hat, kann auch Tiefkühlgemüse verwenden. Dieses kommt tiefgefroren in den DG, weitere Zubereitung wie beschrieben.



# Zucchinitörtchen

## Zubereitung

Den (aufgetauten) Blätterteig messerrückendick auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und vierteln. 4 Darioformen oder Kaffeetassen kalt ausspülen und mit dem Teig auslegen, dabei einen 2 cm hohen Rand hochdrücken.

Den DG auf 100 °C vorheizen.

Die Zucchini von den Stielansätzen befreien, waschen und in ganz feine Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zucchini darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten nicht zu weich dünsten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Zucchini mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

Die Eier verquirlen, den Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, den gerösteten Sesam einstreuen.

Die Zucchini in den Förmchen gleichmäßig verteilen und mit der Eier-Käse-Mischung übergießen.

Im DG 25 Minuten dämpfen. Danach ganz kurz überkühlen lassen, die Törtchen aus den Formen nehmen und anrichten.

## Zutaten

150 g Blätterteig (TK)  
250 g Zucchini  
1 EL Butter  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer, frisch gemahlen  
½ TL Oregano, getrocknet  
2 Eier  
50 g Almkäse, frisch gerieben  
Muskatnuss  
2 TL Sesam, trocken geröstet  
Mehl für die Arbeitsfläche



Statt der Darioformen kann man auch eine Muffinform nehmen.

# **FISCH** und **FLEISCH**

# Meeresfisch und Meeresfrüchte



Meeresfisch stellt einerseits eine sehr gute Quelle für tierisches Eiweiß dar, er enthält unter anderem mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie Omega-3 und das lebensnotwendige Jod. Dem gegenüber stehen andererseits Überfischung, schlechte Qualität von Zuchtfischen und hohe Schadstoffbelastung.

Um sicherzugehen, dass man auch wirklich qualitativ hochwertigen Fisch kauft, der nicht vom Aussterben bedroht ist und mit Antibiotika und Chemikalien behandelt wurde, ist beim Kauf darauf zu achten, dass dieser das MSC\*-Gütesiegel trägt oder zumindest aus Biozuchtanlagen stammt. Dann steht dem Genuss dieser wohlschmeckenden Delikatessen nichts mehr im Wege!

\* Marine Stewardship Council

## Kartoffeln-Krabben-Terrine

### Zubereitung

Den DG auf 100 °C vorheizen.

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale im DG 50 Minuten dämpfen. Danach die Kartoffeln schälen und mit einem groben Reibeisen in eine Schüssel reiben.

Sauerrahm, Salz, Muskat dazugeben und locker vermengen. Die Krabben unter die Kartoffeln mischen.

Dariolförmchen oder Kaffeetassen mit Butter gut ausfetten und die Kartoffel-Krabbenmasse einfüllen.

Im DG bei 100 °C 15 Minuten dämpfen.

### Zutaten

500 g mehliges Kartoffeln  
150 g Nordseekrabben, geschält  
3 EL Sauerrahm  
Salz, Muskat  
Butter für die Form



Kartoffeln-Krabben-Terrine



Fischvariation an Safransauce und Wildreis

# Fischvariation an Safransauce und Wildreis

## Zubereitung

Den DG auf 100 °C vorheizen.

Für die Safransauce den Weißwein aufkochen, auf etwa die Hälfte der ursprünglichen Menge einkochen, Gemüsebrühe und Safranfäden begeben. Kurz köcheln lassen und mit Schlagobers aufgießen. Mit dem Stabmixer einige kalte Butterflocken einarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Wildreis in einem Behälter 1,2 l Salzwasser geben und die Butter dazugeben. Den gewaschenen Reis zufügen, würzen und im DG 20 Minuten dämpfen.

Die Fischfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, anschließend teilen, so dass für jede Portion die gleiche Variation zur Verfügung steht.

Einen ungelochten Garbeälter mit Olivenöl ausstreichen, die Fischfilets darauflegen und im DG bei 95 °C 4 Minuten dämpfen.



Ein Fischfilet mit geschältem Hanfsamen bestreuen. Hanf und Fisch vertragen sich geschmacklich besonders gut und sind ernährungsphysiologisch sehr wertvoll.

Geschälte Hanfsamen geben auch Fleisch jeglicher Art eine schöne Kruste.

## Zutaten

800 g verschiedene Fischfilets  
(z. B. Scholle, Lachs, Branzin)  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Zitronensaft

600 g Wildreis  
1 EL Butter  
Salz

1/16 l Weißwein  
3 EL Gemüsebrühe  
½ Päckchen Safranfäden  
(= 1 Messerspitze)  
100 g Schlagobers  
2 EL Butter  
Salz, Pfeffer

# Fisch-Mangoldröllchen an asiatischen Nudeln

## Zubereitung

Den DG auf 100 °C vorheizen.

Vom gewaschenen Mangold die großen Blätter abnehmen und im DG 4 Minuten dämpfen.

Danach eiskalt abschwemmen und die groben Stiele ausschneiden.

Die Fischfilets würzen, auf ein ungelochtes, geöltes Garblech legen und im DG 6 Minuten dämpfen.

Die Fischfilets mit einer Gabel zerdrücken, noch einmal abschmecken, gehackten Knoblauch beifügen, mit dem Reismehl und dem Ei vermischen.

Die großen Mangoldblätter auflegen, einen Teil der Fischfarce daraufgeben und wie eine Roulade zusammendrehen. Mit allen Mangoldblättern so verfahren, bis die Fischfarce verbraucht ist.

Die Nudeln auf ein ungelochtes Blech legen. 500 ml Salzwasser einfüllen und die Nudeln 5 Minuten dämpfen.

Die Fisch-Mangoldröllchen schräg durchschneiden und auf die Nudeln setzen.

## Zutaten

400 g Fischfilet  
(weißfleischiges, z. B. Petersfisch,  
Kabeljau, Scholle etc.)

Salz, Pfeffer

Zitronensaft

1 EL Öl

1 Knoblauchzehe

3 EL Reismehl

1 Ei

1 Mangold

1 Pkg. asiatische Nudeln