



# Gesund in Spitzenqualität

Das Kochen soll Spaß machen, das Essen schmecken, der Körper optimal mit Vitalstoffen versorgt sein: Der Kochprofi Eberhard Braun gibt Tipps, wie Sie dem Trio ordentlich Dampf machen.

„Messer sind das wichtigste Küchenwerkzeug. Ein gutes Messer muss so scharf sein, dass die Klinge eine Karotte durch das Darüberstreichen schälen kann.“ Wichtig beim Schneiden: Die Finger zum Festhalten des Schneideguts nach innen biegen und das Messer mit wiegenden Bewegungen führen. Übung bringt's bis zum Zeiträffertempel



„Heute bin ich wieder fit wie ein Turnschuh!“ Schier undenkbar, dass jemand antwortet: „Ich wie ein patschnasser Latschen, der passt mir auch besser!“ Körperlich, geistig und psychisch präsent sein, sich wohl fühlen, froh mit sich und dem Alltag umgehen: Das bedeutet Lebensfreude. Die Realität sieht oft anders aus. Die einen fühlen sich müde, schlapp, antriebslos. Bei anderen klappt der Hosenbund, und die Füße sind um eine Schuhnummer gewachsen. Die Freizeit ist zu knapp, die Arbeit zu aufreibend und überhaupt ist das ganze Leben ein einziger Stress ... Wie schlüpft man rein in schwebelichte Sandalen?

Das Rezept gegen Frustrationslöser ist einfach. Wenn auch (zunächst) verflücht schwer umzusetzen: Die eine Zutat heißt aktive Bewegung im Freien, die zweite gesunde Ernährung. Beides lässt sich kombinieren. Gleich am kommenden Markttag hat das Auto Verschnauf-Pause, und Obst, Gemüse, Geflügel werden zu Fuß eingeholt – abgemacht? Versprochen, der Ausflug weckt die Lebensgeister. Nach der autofreien Selbst-Verpflichtung nämlich kommt die Kür, das Schlendern durch die Standreihen mit einer Fülle von Sinneserlebnissen: Das tiefe Grün von Mangold, das helle frisch



Wer keinen Garten besitzt, muss sich ein wenig umschaun in Markthallen und bei Direktvermarktern – der Aufwand lohnt: Rote-Bete-Salat ist eine knackige Delikatesse.

## Hähnchenbrüste auf Salat von jungen Rote-Bete-Blättern und Rettichsprossen

(Dampfgaren bei 90°C)

### Zutaten (für 4 Personen):

4 x 150 g Hähnchenbrüste  
etwas Öl zum Anbraten  
200 g junger Rote-Bete-Blättersalat (oder junger roter Mangoldsalat)  
4 Ei Rettichsprossen  
4 Ei Apfelessig  
6 Ei Walnussöl  
1 TL Honig  
Salz, Pfeffer

Alle Rezepte: Eberhard Braun

### Zubereitung:

Die Hähnchenbrüste salzen, pfeffern und in einer Pfanne im Öl kurz von allen Seiten anbraten. Etwas abkühlen lassen und einzeln straff erst in Frischhaltefolie, dann in Alufolie einwickeln. Die Enden eindrehen. Hähnchenbrüste bei 90°C 10-12 Minuten im gelochten Garbehälter garen. Zwischenzeitlich die Rote-Bete-Blätter mit Rettichsprossen und einer Vinaigrette aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Honig vermengen. Nach Ablauf der Garzeit die Hähnchenbrüste herausnehmen und vor dem Öffnen noch ca. 5 Minuten ruhen lassen. Dann auswickeln, in Scheiben schneiden und mit dem Salat servieren. Dazu passt: Kartoffel-Dinkelbrot.

Dampfgaren ist ideal für die gesunde Küche: Gemüse verliert deutlich weniger Vitamine und Mineralstoffe, als beim Kochen im Topf, alles bleibt geschmacksintensiv, aromatisch und voller Farbigkeit. Für jeden Haushalt gibt es das Richtige, so hat alleine schon Anbieter Miele (Foto) sechs Geräte unterschiedlicher Ausstattung und Größe im Programm.

gezupfter Erbsen. Der sonnenwarme Duft weithin leuchtender Tomaten. Das samtige Orange von Aprikosen und Pfirsichen. Das kräftige Aroma weißer Knoblauchzwiebeln und gelblicher Ingwerwurzeln. Was Augen und Nase geboten wird, lässt sich nur mit der Bestnote in Sinnlichkeit bewerten.

Die bewusste Auswahl frischer Lebensmittel birgt weitere Aspekte: „Fünfundzwanzig Prozent des Kocherfolgs hängen vom Einkauf ab“, bewertet

Eberhard Braun die Resultate und hat dazu einen „nahe liegenden“ Einkaufstipp: „Bei Gemüse und Obst sollte man saisonale Produkte kaufen, möglichst auf Märkten und von regionalen Erzeugern. Die Waren sind ausgereift und haben Geschmack entwickelt. Vermutlich kennt jeder den wässrigen Geschmack frischer Erdbeeren im Winter, man greift besser auf Tiefkühlware zurück.“

Eberhard Braun wusste bereits mit 13 Jahren, dass er Koch werden will, und half seit seinem 15. Lebensjahr in Restaurantküchen aus. Dann folgte er dem Rat „erst mal das Abitur“ und studierte Ernährungswissenschaften, bevor er seine Kochlehre absolvierte. Inzwischen hat er als Koch in rund 20

„Der Einkauf ist die Grundlage des Gelingens“, ist der Kochprofi und Diplom-Ökologin Eberhard Braun überzeugt. Am liebsten gart er die bunte Vielfalt vom Markt in Dampf, mit Gewürzen geht er dabei sparsam um: „In den meisten Fällen braucht man Salz, Pfeffer und ein Kraut“ – und auch hiervon benötigt Dampfgegartes nur Prisen. Der Eigengeschmack macht's.



## Einkaufstipps vom Kochprofi

**Fleisch:** „Rind muss mindestens zwei Wochen gut abhängen. Fragen Sie Ihren Metzger, wie lange das Fleisch im Kühlschrank haltbar und wann es optimal mürbe und ausgereift ist. Wenn Sie Stammkunde sind, können Sie ihn vor einer Einladung fragen, ob er das vorgegebene Fleisch für Sie in seiner Kühlkammer abhängen lässt. Die Bezahlung erfolgt mit der Bestellung, denn Fleisch wird durch das Abhängen leichter. Wer im Supermarkt Fleisch kauft, sollte Packungen nehmen, die mit einem nahen Mindesthaltbarkeitsdatum beschriftet sind. Bei einer Mindesthaltbarkeit von noch zwei Wochen ist das Fleisch zu frisch, das Garergebnis wird nicht optimal.“

**Geflügel:** „Die Qualität von Geflügel hängt ab vom Fett, es ist Geschmacksspeicher und Geschmacksüberträger. Deshalb ist die artgerechte Fütterung der Tiere wichtig, es lohnt sich, direkt auf einer Geflügel-farm oder auf dem Markt einzukaufen. Ich empfehle Biohühner oder deutsche und französische Züchtungen von Erzeugern, die nicht im großen Stil produzieren.“

**Fisch:** „Frischer Fisch riecht nicht nach Fisch, die Nase lässt sich hier nicht betrügen. Filet sollten Sie vor dem Kauf auf ein Papier legen lassen, damit Sie kurz daran riechen können – zehn Zentimeter Abstand reichen. Wenn der Fischhändler das ablehnt, wechseln Sie ihn. Oder Sie greifen lieber auf Tiefkühlware zurück. Ganze Fische haben glänzende, nasse und pralle Augen, die Kiemen sind intakt und rot. Beim Draufdrücken federt das Fleisch nach, es bleiben keine Dellen zurück.“

## Indirekt pochiertes Hasenfilet auf buntem Gemüsesalat

(Dampfgaren)

### Zutaten (für 4 Personen):

4 Hasenfilets (vom Metzger mit Thymian, Rosmarin und Olivenöl flach in einen Vacuumbeutel einschweißen lassen)  
800 g Gemüse der Saison (z. B. Erbsen, Möhren, Frühlingszwiebeln, junge Maiskölbchen, Zucchini, Radieschen etc.)  
Salz und Pfeffer  
½ TL Zucker  
4 Ei Porreesprossen  
3 Ei Verjus\* oder Weißweinessig  
6 Ei Sonnenblumenöl  
gemischte Kräuter der Saison

\* Verjus ist Saft aus unreifen Trauben. Verwendung anstelle von Zitrone oder Essig. Aromatischer als Zitrone, milde und bekömmliche Säure.



**Auch fürs Auge eine runde Sache: Farbliches für den Gemüsesalat.**



**Nach dem Dampfgaren fast farbgleich mit dem Roh-Gemüse – nur die Radieschen verlieren etwas Röte.**

### Zubereitung:

Das Gemüse säubern, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse in einen ungelochten Garbehälter geben, mit Salz, Pfeffer, Zucker vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Im Dampfgarer bei 100°C ca. 6 Minuten garen. Danach Temperatur auf 80°C reduzieren. Die Hasenfilets im Vacuumbeutel in einen zweiten ungelochten Garbehälter legen, auf die zweite Einschubhöhe schieben und bei 80°C ca. 9-10 Minuten garen.

Nach Ablauf der Garzeit das Gemüse mit Verjus oder Weißweinessig, Sonnenblumenöl, Porreesprossen und den Kräutern vermischen. Hasenfilets aus dem Beutel nehmen, salzen, pfeffern und mit dem Salat servieren. Dazu passen: Bärlauchknospen, Bärlauchöl, Rosen-Fleur de sel' und Kartoffel-Dinkelbrot.



**Rund zehn Minuten in Dampf bei 80°C – das Kaninchenfilet ist schön rosig, butterweich und zart.**

Restaurants im In- und Ausland gearbeitet, war im Marketing tätig und organisierte unter anderem TV-Sendungen wie „Immer wieder sonntags“. Heute ist Eberhard Braun selbstständig. Er nennt sich selbst „Mietkoch“, kocht „in house“ für Privat-Leute und in ausgewählten Profiküchen für große Gruppen, kocht auf Kongressen und Messen. Und er gibt Kochkurse, unter anderem im Küchenfachhandel. Sein Ansporn und Ziel: „Ich will, dass auch andere begeistert sind von dem, was auf dem Teller ist.“

### Sekundäre Pflanzenstoffe

Damit meint Eberhard Braun nicht „nur“ Aroma, Geschmack und Optik der Speisen, es fließt immer das Fachwissen des Diplom-Ökotrophologen ein – und damit sind wir auch wieder bei den farbenprächtigen und intensiv duftenden Obst- und Gemüsesorten vom Markt. Diese enthalten lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe, und sie enthalten sekundäre Pflanzenstoffe. Das sind bioaktive Substanzen, die nur in Pflanzen gebildet werden und eine gesundheitsfördernde Wirkung haben. Dazu gehören die Carotinoide, Farbstoffe, wie sie im Grün und Orange von Obst und Gemüse enthalten sind – je dunkler, desto höher der Carotinoid-Gehalt. Die Polyphenole,

**Auf bis zu vier Ebenen lassen sich Garbehälter einschieben: Dampfbackofen „HBC 36D753“ von Bosch mit „AutoPilot“-Programmautomatik.**



**Falls es die Einbausituation nicht anders zulässt: Das Tischgerät „DG 1050“ von Miele benötigt gerade mal 50 cm Fläche auf der Arbeitsplatte plus Stromanschluss. Schon bereitet es ein komplettes Menü zu.**





**Auf Genuss-Linie: Geräte für die 45 cm hohe Nische werden zunehmend beliebt – hier von Neff die Gourmet-Ausstattung Dampfbackofen, Kaffeevollautomat und CompactBackofen.**

darunter die Flavonoide, die für die Farben von allen roten violetten, blauen und gelben Gemüse- und Fruchtarten verantwortlich sind. Die Terpene, zum Beispiel Aromastoffe aus Kümmel, Zitrusöl, Pfefferminze. Die Sulfide, schwefelhaltige Verbindungen in Knoblauch, Zwiebeln, Schnittlauch, Schalotten, Lauch. Die Saponine, Bitterstoffe, die in Hülsenfrüchten wie Kichererbsen, Linsen und Sojabohnen vorkommen...

Es gibt weitere Gruppen sekundärer Pflanzenstoffe, innerhalb der Gruppen verbergen sich Zehntausende Substanzen – und in der Summe üben sie eine Vielzahl von Schutzfunktionen aus. Sie können das Immunsystem stärken, Entzündungen hemmen, Krankheitserreger abtöten, den Körper vor freien Radikalen schützen, es wird ihnen Krebsrisiko-senkende Wirkung zugeschrieben. Zweifelsfrei macht es Sinn, täglich einen bunten Mix dieser Bodyguards zu verspeisen. Die Faustregel: Je frischer die Lebensmittel sind und je schonender sie zubereitet werden, desto mehr Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sind enthalten.

#### Schonend mit Dampf garen

Diese Vitalstoffe sollen nach dem Kochen natürlich noch bestmöglich erhalten sein, damit sich der Körper zwanglos bedienen kann. Eberhard Braun

arbeitet deshalb überzeugt mit Dampfgeräten: „Dampfgaren ist die gesündeste Garmethode.“ Bleibt die Frage, auf welche Gerätart die Entscheidung fallen soll – drei stehen zur Wahl: Klassische Dampfgarer, Dampfbacköfen – Dampf und Heißluft kann jeweils separat oder kombiniert im Wechsel erfolgen –, sowie Backöfen mit mehreren Beheizungsarten inklusive zusätzlicher Dampffunktion, diese Geräte werden auch Multifunktions-Backöfen genannt.

► Die klassischen Dampfgarer werden in zwei Versionen angeboten, die sich in ihren Garverfahren unterscheiden:

a) Das Dampf-Druckgaren. Diese Geräte benötigen einen festen Wasserzu- und -ablauf, es lassen sich auch Temperaturen über 100°C nutzen, während des Garvorgangs dürfen sie nicht geöffnet werden.

b) Das Dampf-Drucklosgaren. Diese Technik arbeitet mit Temperaturen bis 100°C, und ein Wasseranschluss ist nicht erforderlich – es wird ein herausnehmbarer Wassertank vollgefüllt. In einer Dampfkammer im Gerät wird heißer Dampf erzeugt und über eine Einblasöffnung in den Garraum auf und zwischen die Speisen geleitet. Die Geräte verfügen über mehrere Einschub-Ebenen, sodass parallel ein komplettes Gericht gegart werden kann; je nach Garzeit werden die Garbehäl-



## Stellen Sie Ihr persönliches Kochzentrum zusammen...

Induktion, High-Light oder Gas? Warum ergänzen Sie nicht Ihr Hauptkochfeld mit einer weiteren Beheizungsart? Oder sogar gleich mit einem Gas Wok oder einer Grill-Station? Die neuen Domino-Kochfelder machen es möglich! Eine Verbindungsleiste aus Aluminium wird von unten an der Arbeitsplatte befestigt, auf der Oberfläche fügt sich das Profil passgenau zwischen die Kochfelder ein, sodass sie optimal zueinander passen. Auf diese Weise können Sie verschiedene Beheizungsarten wie High-Light, Gas oder Induktion spielerisch miteinander kombinieren und Ihr persönliches Profi-Kochzentrum zusammenstellen.

Auch das neue TEKA Teppan Yaki GKS 45 TY lässt sich wunderbar in die Domino-Kochfeldreihe integrieren. Das Teppan Yaki steht nicht nur für gesunde, vitaminreiche

Zubereitung von Mahlzeiten – es ist auch Ausdruck von Geselligkeit, von gemeinschaftlichem Kochen und Genießen. Teppan Yaki ist ein japanischer Flächengrill, auf dem schonend Gemüse, Fleisch oder Fisch direkt ohne Zusatzgeschirr gegart wird.

Neben einem Teppan Yaki führt die Domino-Serie auch ein Wok-Kochfeld im Programm: Das GKST 38 Wok Profil verfügt über eine Ø 230 mm große Wokzone. Diese wird mit einer Sensorschaltung geregelt und lässt sich mit einer Tastenkombination kinderleicht verriegeln. Eine Aluguss-Wokpfanne als serienmäßiges Zubehör macht dieses Kochfeld komplett.

**teka**  
KÜCHENTECHNIK



**Konventionelles Braten und Backen lässt sich bei diesem Bauknecht-Gerät prima mit Dampf kombinieren: Äußeres Zeichen der Multifunktionalität ist die Wasserschublade in der Gehäusefront.**

ter mit den jeweiligen Komponenten nach und nach eingeschoben. Bei den anspruchsvolleren Geräten mit Menüfunktion funktioniert das „Was wann wohin“ vollautomatisch – man folgt einfach dem akustischen Signal und dem Hinweis auf dem Display. Eine Geruchsübertragung findet beim gleichzeitigen Garen übrigens nicht statt.

► Dampfbäcköfen bieten die Möglichkeit, neben Dampf auch Heißluft als Beheizungsart einzusetzen. Diese Geräte sind ideal, wenn Brot aus der eigenen Backstube aufgetischt werden soll, sie eignen sich bestens für große wie kleine Fleischstücke, die innen zart und außen knusprig werden sollen. Es ist alles möglich, vom Joghurt ansetzen und Brot gehen lassen über das Warmhalten und Regenerieren von Speisen bis zum Überbacken. Automatik-Programme sorgen dafür, dass beim Brotbacken beispielsweise der Wechsel von Dampf und Heißluft selbsttätig gemanagt wird. Der Wassertank ist bei dieser Technik ebenfalls im Gerät integriert, befüllt wird er je nach Fabrikat über eine kleine Wasserschublade in der Gehäusefront.

► Backöfen mit Dampffunktion verfügen über gängige Beheizungsarten wie Ober- und Unterhitze, Heißluft, Umluft, Grill und zusätzlich über die Option, Dampf zuschalten zu können. Je nach Programm-Einstel-

lung wird während des Garvorgangs unterschiedlich lange Dampf in den Garraum geleitet, die Speisen werden „beschwadet“. Geeignet ist die Technik beispielsweise für große Bratenstücke, die trotz langer Gardauer nicht austrocknen, weil der Dampf Feuchtigkeitsverlust verhindert.

### Welches Gerät soll es sein?

Wie immer bei der Ausstattung privater Räume, kommt es auch bei der Garteknik mit Dampf auf die persönlichen Vorlieben an. Eberhard Braun

betrachtet das Dampfgaren als eigenständige Technik, die den Backofen ergänzt. Nun, nicht in jeden Küchenraum passen beide Geräte. Der Multifunktionsbackofen bzw. -dampfgarer ist bei Einbau-Grenzen ein Alleskönner, zu haben unter anderem als Gerät, das neben seinen sonstigen Programmen abwechselnd mit Heißluft und Dampf arbeitet oder auch nur Dampf spendiert.

Das super Garergebnis in diesen Geräten steht außer Frage. Immer wieder konfrontiert wird der Koch-



**Inklusive Automatikprogrammen für das Dampfgaren: Multi-dampfgarer „B 9820“ von AEG-Electrolux mit den Zusatzfunktionen „Vitaldampfgaren“ und „Intervall-Dampfgaren“.**

## Gedämpfter Zander mit Spargel und Kartoffeln

(Menügaren – Dämpfen)

### Zutaten (für 4 Personen):

4 x 150 g Zanderfilet  
1 kg Spargel  
600 g Frühkartoffeln  
80 g Butter, in Würfel geschnitten  
4 El Schnittlauch, geschnitten  
1 Zitrone, in Viertel geschnitten  
Salz und Pfeffer

### Vorbereitung:

Die Frühkartoffeln schälen, längs halbieren und in einen gelochten Garbehälter geben. Den Spargel schälen, in einen ungelochten Garbehälter geben und mit Butterwürfeln belegen.

Zuletzt die Zanderfilets ebenfalls in einen ungelochten Garbehälter geben.

### Menügaren:

Frühkartoffeln zuerst in den Dampfgarer geben (100°C, Garzeit ca. 20-25 Minuten, untere Einschubhöhe).

Nach 10 Minuten den Spargel in den Dampfgarer einschieben (100°C, Garzeit ca. 10-15 Minuten, zweite Einschubhöhe).

Nach weiteren 5 Minuten den Zander in die oberste Einschubhöhe schieben (100°C, Garzeit ca. 6-10 Minuten).

Nach insgesamt ca. 25 Minuten alle Speisen aus dem Dampf nehmen, salzen, pfeffern. Die Kartoffeln mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Den Zander mit Spargel, Kartoffeln und Zitrone servieren. Dazu passt: Zitronenöl mit grünem Kardamom.

## Kartoffel-Dinkelbrot mit frischen Gartenkräutern

(Dampf und Heißluft im Wechsel)

### Zutaten:

600 g Dinkelmehl  
150 g Weizenmehl, Typ 405  
42 g Frischhefe  
ca. 450 g Wasser  
2 Tl Salz  
150 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend), geschält und geraspelt  
40 g Rapsöl  
1 Tasse gemischte Gartenkräuter (z. B. Majoran, Thymian, Rosmarin, Schnittlauch etc.)

### Zubereitung:

Frischhefe im lauwarmen Wasser auflösen. Dinkelmehl, Weizenmehl, Salz zugeben und kräftig durchkneten. Zugedeckt 20-30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Geraspelte Kartoffeln, fein geschnittene Kräuter und Rapsöl unterkneten. Den Teig zu einem Laib formen und in eine oder zwei geölte Backformen setzen. Zugedeckt ein weiteres Mal 20-30 Minuten gehen lassen.

Gegangenes Brot bei 200°C in den vorgeheizten Backofen schieben und 20 Minuten im Kombibetrieb (Dampf und Heißluft) backen. Anschließend auf 160°C zurückschalten und weitere 20-30 Minuten im Kombibetrieb fertig backen. Nach der Backzeit aus der Form nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

profi jedoch mit dem Aspekt Fleischzubereitung: „Vielen Kochkurs-Gästen gefällt das ‚blasse‘ Fleisch nicht, das aus dem Dampf kommt. Es gibt einen einfachen Trick: Wenn Röststoffe fehlen, kann das Fleisch ein, zwei Minuten vor Garende herausnehmen, kurz anbraten und eine Kruste herstellen. Aber unbedingt nachträglich, nicht vorher, sonst würde die Kruste beziehungsweise der Bratensatz ‚wegwaschen‘ werden.“

Das Fazit von Eberhard Braun in puncto Gemüse: „In den Dampfgargeräten wird unter Ausschluss von Sauerstoff gegart, dadurch bleiben Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe weitgehend erhalten. Die Gemüse werden nicht ausgelaugt, weil sie nicht im Wasser liegen. Viele Inhaltsstoffe sind für den Körper leichter zu erschließen, wenn die Gemüse

gedünstet sind. Daran denken sollte man, dass fettlösliche Vitamine wie das Provitamin A erst durch Fett erschlossen werden, dafür empfiehlt sich ein gutes Öl. Die Struktur der Gemüse bleibt erhalten, Eigengeschmack und Aroma sind so intensiv, dass nach dem Garen eine Geschmacksunterstützung mit beispielsweise wenig Salz, Pfeffer, einem Kraut, etwas Öl völlig ausreicht.“ Kurz: Eine Ernährung, die vitalstoffreich und gesund ist, nicht dick macht, den Körper unter anderem auch die Botenstoffe bilden lässt, die uns mit guter Stimmung versorgen – sozusagen ein Stiefel, den man sich locker anziehen und leichtfüßig über alle Jahreszeiten tragen kann. ■

Helga Bauer

[www.gourmetcook.de](http://www.gourmetcook.de)



Der Backofen „PX 790“ von Teka hat Heißluft, Dampf, Konvektion und Grill zu bieten – und besitzt das Know-how zum Spülen: Je nach Verschmutzungsgrad sind die Programme „Spülen“ und „Reinigen“ wählbar, um den Backofen schonend mit möglichst geringem Wasserverbrauch zu säubern. Aufgrund der Spül- und der Dampffunktion benötigt das Gerät einen Festwasser- und einen Abwasser-Anschluss.