

Gemüse



Gemüse

Gemüse ist gesund – das weiß jeder. Aber die wertvollen Inhaltsstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe wollen pfleglich behandelt werden. Sie mögen keine Hitze, sie sind lichtscheu, lösen sich schon mal in Luft auf oder schwimmen mit dem Wasch- oder Kochwasser einfach davon. Deshalb:

Gemüse schonend vorbereiten – putzen, waschen, zerkleinern

- beim Putzen groben Schmutz, unansehnliche, harte oder nicht essbare Bestandteile entfernen
- geputztes Gemüse gründlich, aber nur kurz waschen – nicht im Wasser liegen lassen
- Gemüse erst kurz vor dem Zubereiten zerkleinern

Gemüse schonend garen

Kurze Garzeiten – mit wenig Wasser (Dünsten oder Dämpfen) – sorgen dafür, dass Vitamine und Co. erhalten bleiben und das Gemüse lecker und knackig auf den Teller kommt.

Blanchieren: kurzes Garen in kochendem, leicht gesalzenem Wasser. Anschließend in kaltem Wasser kurz abschrecken. Dann weiterverarbeiten – etwa zu einem Auflauf (s. Seite 39)

Dämpfen: Garen mit Wasserdampf im Siebeinsatz bei geschlossenem Topf

Dünsten: Garen mit wenig Flüssigkeit und evtl. mit etwas Fett im fest geschlossenen Topf (s. Seite 16)

Braten: im Wok oder in der Pfanne unter Rühren rasch in wenig Fett bräunen (s. Seite 17)

Backen: im Backofen auf dem Backblech (s. Seite 18)



Werkstatt-Tipp: Kaufen Sie vorzugsweise heimisches Gemüse und heimischen Salat – und während der jeweiligen Erntezeiten! Der Geschmack ist dann am besten, der Vitamingehalt am höchsten und der Preis am niedrigsten.

Garzeiten beim Dünsten

Bohnen, grün	20–25 Min.
Blumenkohl-röschen	10–15 Min.
Brokkoliröschen	7–10 Min.
Erbsen, frisch	10–15 Min.
Fenchel, Streifen	5–8 Min.
Kohlrabi, Stifte	7–10 Min.
Möhren, Scheiben/Würfel	8–12 Min.
Paprika, Streifen	5–7 Min.
Rosenkohl	20–25 Min.
Spinat	2–3 Min.
Zucchini, Scheiben	3–5 Min.



Werkstatt-Tipp:

TK-Gemüse immer un-aufgetaut verwenden. So bleiben die Vitamine am besten erhalten. Die Garzeit ist kürzer, weil TK-Gemüse vor dem Einfrieren blanchiert wird.