

## Dünsten und Glasieren

Grundsätzliche Tätigkeiten	1	2	Begründung/Anmerkungen
Gemüse waschen, schälen, schneiden oder tournieren, evtl. blanchieren	■	■	Älteres Knollengemüse oder Gemüse mit starkem Eigengeschmack wie grüne Bohnen, Rosenkohl, Perlzwiebeln etc. blanchieren
Fettstoff in einer Schwenkkasserolle (Sau- teuse) leicht erhitzen	■	■	Aus geschmacklichen Gründen eignet sich Butter oder Olivenöl (für mediterranes Gemüse) besonders gut
Aromaten wie gehackte Zwiebeln, Speck und Knoblauch begeben und andünsten	■	■	Nur dort, wo der Eigengeschmack des Gemüses entsprechend ergänzt werden soll
Gemüse begeben und mit Bewegung, unter Zugabe von etwas Salz, bei geringer Hitze andünsten	■	■	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Säuren werden abgebaut, und Geschmacksstoffe bilden sich</li> <li>– Darauf achten, dass das Gemüse und die Aromaten keine Farbe annehmen</li> <li>– Das Salz entzieht dem Gemüse Flüssigkeit, woraus sich die Dünstflüssigkeit bildet</li> </ul>
Evtl. Flüssigkeit (Wasser oder Gemüse- fond) dazugeben	■	■	Je höher der Wassergehalt des Gemüses und je zarter die Zellstruktur, desto weniger Flüssigkeit wird benötigt
Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bis zum Biss weich dünsten	■	■	Der Deckel sorgt dafür, dass ein zusätzlicher Dampfeffekt entsteht und weniger Fremdflüssigkeit benötigt wird
Abschmecken, fertigstellen	■	■	Beispielsweise: <ul style="list-style-type: none"> <li>– mit gehackten Kräutern bestreuen</li> <li>– mit Gemüserahmsauce oder Saucenrahm binden</li> </ul>
Dünstflüssigkeit zusätzlich einkochen, bis sie sirupartig ist	■	■	Je nach Garpunkt muss das Gemüse dazu aus der Kasserolle genommen und nach dem Einkochen wieder zugefügt werden
Frische Butter und evtl. etwas Zucker be- geben und unter Schwenken überglänzen	■	■	
Abschmecken, mit frisch gehackten Kräutern bestreuen	■	■	

Informatives
<p><i>Flüssigkeiten zum Dünsten und zum Glasieren</i></p> <p>Die Zugabe von Flüssigkeit richtet sich nach dem Wassergehalt des jeweiligen Gemüses. So bedarf es zum Beispiel für Tomaten, Peperoni, Zucchini sowie Gurken fast keiner Flüssigkeit und für Karotten, Weissrüben, Spargeln, Bohnen sowie Kefen/Zuckererbsen nur einer geringen Menge Flüssigkeit. Am Ende des Garvorgangs darf nur so viel Flüssigkeit übrig bleiben, wie sich ins Gericht integrieren lässt.</p> <p>Soll der Eigengeschmack hervor- gehoben werden, zum Beispiel bei jungen Karotten, empfiehlt es sich, nur Wasser zu verwenden. Soll er hingegen gemildert oder ergänzt werden, zum Beispiel bei grünen Bohnen, kann auch ein Gemüsefond verwendet werden.</p> <p><i>Zuckerbeigabe zum Glasieren</i></p> <p>Mit der Zuckerbeigabe soll die natürliche Süsse gewisser Gemüse (z. B. Knollengemüse) unterstrichen werden. Zudem gibt der Zucker dem sirupartig eingekochten Dünstfond zusammen mit der frischen Butter eine leichte Bindung und Glanz. Der Zucker kann zusammen mit dem Gemüse angedünstet oder erst gegen Schluss, vor dem eigentlichen Glasiervorgang, beigegeben werden.</p> <p>Gemüse wie Weissrüben, Kastanien oder Perlzwiebeln können auch braun glasiert zubereitet werden. Dazu den Zucker vorgängig in Fettstoff bis zur gewünschten Farbe karamellisieren.</p>