

Dünsten

Wenn man etwas dünstet, bedeutet das, dass man Fleisch, Fisch oder gar Gemüse in Flüssigkeit wie z.B: Wein, Brühe, Fonds oder einfach Wasser gart. Auch das dünsten in Fett ist möglich, allerdings benutzt man dann nur einen ganz minimalen Fettanteil. Diese Art der Zubereitung ist sehr gesund, da kein oder nur sehr wenig Fett verwendet wird, jedoch das Zubereitete dennoch sehr schmackhaft wird.

Beim Dünsten von Speisen muss man ein wenig differenzieren, da es verschiedene Varianten des Dünstens gibt:

Die erste Art wäre das Dünsten ohne Fettzugabe: Das Gemüse wird ohne Zugabe von Fett gedünstet, sondern gart in der Eigenflüssigkeit. Es ist ratsam, die Pfanne oder den Topf mit einem Deckel abzudecken, damit sich ausreichend Wasserdampf entwickeln kann und der Dünstvorgang erfolgen kann. Die Temperatur sollte bei diesem Dünstvorgang bei etwa 70 bis 98 Grad liegen, damit nichts anbrennt.

Eine weitere Alternative wäre, das man mit der Zugabe von anderen Flüssigkeiten wie Wasser oder Brühe etwas andünsten kann. Dies ist z.B. bei Kartoffeln angemessen.

Eine weitere Möglichkeit ist das Dünsten mit Fett. Dies wird meist bei Gemüsesorten wie Möhren oder Kohlrabi angewendet. Hierbei wird durch das Fett der Geschmack verbessert und es kann so leicht nichts anbrennen.

Dünstet man z.B. Fleisch, so gart dieses im eigenen Saft und in der zugegebenen Flüssigkeit, bei einer Temperatur von etwa 98 bis 100 Grad.

Gedünstete Gerichte können z.B. Mild gedünstete Champignons, gedünstete Lachsmedaillons, gedünstete Schnecken oder gedünstete Artischocken sein. Hier spielt natürlich der Anlass

und der Geschmack jeden Einzelnen eine große Rolle.

Dünsten ist, ebenso wie Garen, eine sehr schonende Kochtechnik. Lebensmittel werden schonend zubereitet. Vitamine bleiben erhalten und man kann nahezu vollständig auf die Beigabe von Fetten verzichten. Man kann nicht nur auf dem Herd, sondern auch im Backofen dünsten. Gedünstete Speisen werden durch den starken Eigengeschmack verstärkt.

[Zurück zu den Kochtechniken](#)