

# So wird es gemacht: Gedünstetes Wurzelgemüse

**Durch Dünsten entfalten sich die Aromen der Lebensmittel besonders gut.**

**Gedünstet wird mit sehr wenig Fremdflüssigkeit oder mit Butter.**

Dünsten ist ein sehr schonendes Garen. Für gute Resultate muss mit Deckel und kleiner Hitze gearbeitet werden.



## **Fleisch- oder Geflügelstücke dünsten**

Zum Beispiel Würfel von Kalbsschulter, Teile von Geflügelschenkeln, etwa für Frikassee. Gewürzte Fleischstücke und Zwiebeln in Butter anschwitzen, aber nicht bräunen, mit Mehl stäuben, ablöschen und fertig dünsten.

■ Gemehlttes Fleisch brennt eher an. Darum eventuell aufs Stäuben verzichten und die Sauce zum Schluss mit etwas Mehlbutter binden.



## **Stärke- und zuckerhaltige Gemüse sowie Kastanien dünsten**

Zum Beispiel Petersilienwurzel, Karotten, Rüben, kleine Zwiebeln. Gargut nass oder mit einigen Esslöffeln Flüssigkeit und Butter in eine flache Pfanne geben, leicht würzen, zudecken und bei kleiner Hitze garen. Nach Wunsch kurz vor Schluss den Deckel abnehmen, die restliche Flüssigkeit bei grösserer Hitze zu einem Sirup einkochen und die Gemüse darin schwenken – eben glasieren –, bis sie schön glänzen.

■ Mit einer Prise Zucker, der caramelisieren darf, wird der Glanz noch schöner.



## **Wasserhaltige Gemüse dünsten**

Zum Beispiel Zucchini, Gurken, Tomaten, auch Früchte. Das nasse Gargut in einer flachen Pfanne mit Butter anschwitzen, leicht würzen, zudecken und bei kleiner Hitze garen.

■ Weite Pfannen verwenden, sodass die einzelnen Stücke nicht aufeinander liegen. So bleiben sie besser in Form.

Haben Sie Fragen, Probleme oder sonst ein kulinarisches Anliegen?

Schweizer Milchproduzenten SMP  
Redaktion LE MENU  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
Telefon 031 359 57 59  
lemenu.redaktion@swissmilk.ch

## Gedünstete und glasierte Wurzelgemüse

Für 4 Personen

600 g	Räben, Bodenkohlrabi, Pastinaken, Pfälzer, Rüebli, Schalotten
	Butter zum Dünsten
1 dl	Fleisch- oder Hühnerbouillon
1–2 TL	Zucker
	Salz, Pfeffer
1 Bund	Schnittlauch, geschnitten

**1** Die Wurzelgemüse in ähnlich grosse, schöne Stücke schneiden. Butter in eine weite Pfanne geben und schmelzen, das Gemüse begeben. Die Bouillon, Zucker und Salz begeben, zudecken und das Gemüse bei kleiner Hitze weichdünsten.

**2** Zum Glasieren die verbliebene Flüssigkeit ohne Deckel einkochen, bis ein glänzender Sirup entsteht. Das Gemüse darin schwenken,

sodass es einen schönen Glanz bekommt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf vorgewärmten Tellern servieren und mit Schnittlauch bestreuen.



### GEDÜNSTETE ROLLGERSTE MIT LAUCH

240 g	Rollgerste
	Butter zum Andünsten
250 g	Lauch, gerüstet, in Ringe geschnitten
2 dl	Weisswein oder Bouillon
1 TL	Zitronensaft
1 l	Wasser oder Bouillon
30 g	Butter

80 g	Gruyère, gerieben
	Salz
	Pfeffer

**1** Rollgerste in der Butter unter ständigem Rühren andünsten. Lauch dazugeben, rühren. Mit Weisswein oder Bouillon und Zitronensaft ablöschen, kurz einkochen.

**2** Mit Wasser oder Bouillon ablöschen, auf kleiner Stufe zugedeckt 30–40 Minuten kochen. Von Zeit zu Zeit rühren.

**3** Butter und Käse dazugeben und gut verrühren, abschmecken.