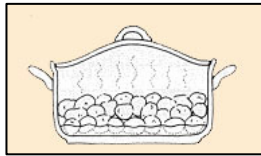
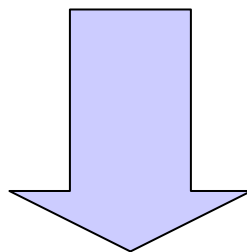


# Dünsten

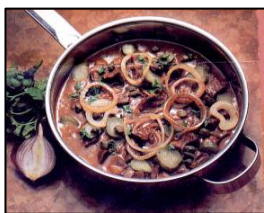


Das **Dünsten** ist ein Kochverfahren, bei welchem das Kochgut nicht ganz mit Flüssigkeit bedeckt, garm gemacht wird. Gedünstet wird immer mit zugedecktem Kochtopf, so dass der aus der Flüssigkeit herausragende Teil im Dampf (Dunst) garen kann.



**Die Art des Dünstens hängt vom Rohmaterial ab.**

Naturdünsten/  
Weißdünsten



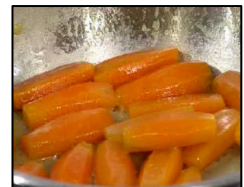
Helbraun  
Dünsten /  
Poelieren /  
Glacieren

Dünsten von  
Gemüse



Braundünsten/  
Schmoren -  
Braisieren

Dünsten von  
Früchten /  
Glacieren

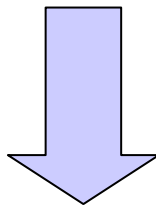




**Naturdünsten/  
Weißdünsten**  
ca. 100 °C



Das Kochgut wird vorher nicht angebraten. Es werden Geschmacksstoffe wie Zwiebel unter der Beigabe von Fett, Speck oder Butter angeröstet und das roh portionierte Fleisch in diesem fertigen Ansatz gedünstet.



**Gerichte:**  
Gulasch, Pörkölt, Zwiebelfleisch, Saftfleisch, Frikasee...



**Arbeitsschritt 1**  
Zwiebeln ohne Farbe in Fett anschwitzen



**Arbeitsschritt 2**  
Rohportioniertes Fleisch in diesem fertigen Ansatz ohne Farbe zu nehmen dünsten bis sich ein sirupartiger Saft bildet



**Arbeitsschritt 3**  
mit Flüssigkeit ablöschen - (deglacieren) (Wein, Essigwasser), reduzieren und mit wenig Fond auffüllen, mit Wasser oder Fond aufgießen



**Arbeitsschritt 4**  
zugedeckt weichdünsten

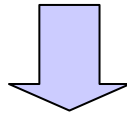




**Hellbraun Dünsten /  
Poelieren - Glacieren**  
140 – 160 °C



**Hellbraun Dünsten** ist ein Garprozess im Fettstoff bei schwacher Hitze im Ofen mit Deckel ohne (wenig) Fremdflüssigkeit. - **Garen in wenig hellbraunen Saft**



**Gerichte:**  
Geflügel, zartes Mastgeflügel aller Art wird poeliert.  
Schlachtfleisch, zarte Stücke wie Filet, Kalbsbraten wird glaciert.



**Arbeitsschritt 1**

**Nicht anbraten!**

Matignon und ewtl. Speckwürfel in der Braisiere (Schmorkasserolle) verteilen. Gebundene und gewürzte Fleischstücke draufsetzen. Geklärte Butter über das Fleisch geben.



**Arbeitsschritt 2**

Bei 140° - 160 °C mit **geschlossenem Deckel** ins Rohr.

Zudecken und unter öffteren arrosieren (mit dem austretenden Fett übergießen).

**Arbeitsschritt 3**

Zuletzt ohne Deckel rasch Farbe geben.



**Arbeitsschritt 4**

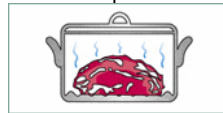
Matignon und angefallene Schmorflüssigkeit für die dazugehörige Sauce verwenden.



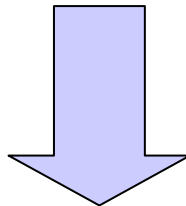
**Warum?**

Bei Temperaturen von lediglich 150 °C gart das Fleisch besonders nährstoffschonend und wird wegen des Fehlens einer Bratkruste auch leichter verdaulich. Zudem hat das Fehlen von starken Röstbittern den Vorteil, dass der Eigengeschmack des Fleisches gut zur Geltung kommt.

## Braundünsten/ Schmoren – Braisieren



Es wird nur **bindegewebreiches** Kochgut mit harter Struktur in wenig Flüssigkeit bei geschlossenem Deckel gegart.



### Gerichte:

**Fleisch:** dunkles Schlachtfleisch, helles Schlachtfleisch und zähes Fleisch von Geflügel, Wild –und Wildgeflügel, (Chili con Carne, Sugo Bolognese, Tiroler Bauernbrat'l, Schmortopf...) Kartoffeln, gefüllte Gemüse, Krautrouladen

#### Arbeitsschritt 1

Betreffendes Kochgut bei **ca. 200 °C anbraten!**



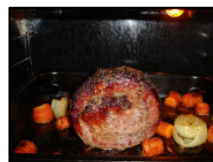
#### Arbeitsschritt 2

evt. Tomatisieren um ein gutes Resultat zu erzielen ist ein bereits fertiges Aufgussmittel (Fond) unerlässlich.



#### Arbeitsschritt 3

Bei **geschlossenen** Deckel in **wenig** gebräuntem Saft bei **100°-150 °C** garen. Gelegentlich Flüssigkeit hinzugeben, bis das Kochgut gar ist.



#### Arbeitsschritt 4

Das Gargut wird entnommen, die gehaltvolle Sauce wird passiert, abgewürzt und evtl. gebunden.



Nicht das Alter der Tiere ist entscheidend, sondern die Art und die Qualität des Fleischteils. So wird das weiße Scherzel oder das Beinscherzel vom Rind nahezu immer Braun gedünstet, selbst dann, wenn das Tier noch recht jung war. Auch die Schulter und die Stelze von jungen Kälbern eignet sich zum dünsten sehr gut.