
Subject: Gemüsezubereitung

Posted by [zagq](#) on Thu, 24 Aug 2006 19:04:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich esse in letzter Zeit ziemlich viel Gemüse, weil ich mich auf eine low-carb Diät gesetzt habe. Es gibt praktisch jeden Tag Spinat, Tomaten, Paprika, Zucchini, Auberginen (denkt euch ein 'oder' dazwischen).

Heute beim kochen des Spinats dachte ich mir, dass das ganze gute Zeug darin vermutlich rausgekocht wird.

Deshalb meine Frage: was ist die schonendste Methode, um Gemüse zuzubereiten ? Muss ich mir jetzt so einen Dampfgarer anschaffen ?

Subject: Re: Gemüsezubereitung

Posted by [Gast](#) on Thu, 24 Aug 2006 19:06:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dünsten oder ganz leicht anbraten, je nachdem. Tomaten kann man auch gut ganz klein schneiden und z.B. zu einer Pasta einfach roh hinzugeben.

Subject: Re: Gemüsezubereitung

Posted by [zagq](#) on Thu, 24 Aug 2006 19:08:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dünsten.....heisse ? sorry, aber ist recht neu dass ich tatsächlich koche, ein neues Gebiet und ein weites Feld....wobei ich sagen muss dass mir der Lachs schon ausgezeichnet gelingt, mit Limettensaft und Zitronengras.

sancho pansa schrieb am Don, 24 August 2006 21:06Dünsten oder ganz leicht anbraten, je nachdem. Tomaten kann man auch gut ganz klein schneiden und z.B. zu einer Pasta einfach roh hinzugeben.

Subject: Re: Gemüsezubereitung

Posted by [Gast](#) on Thu, 24 Aug 2006 19:13:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann auch nur die allereinfachsten Dinge kochen, aber gerade die können sehr gut sein, und wenn die pasta sogar italienerinnen schmeckt

dünsten: wasser in einem topf kochen, sieb mit geschnittenen gemüse über den topf und

das gemüse durch den wasserdampf garen lassen. so nur besser macht es auch meine großmutter.

Subject: Re: Gemüsezubereitung
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 24 Aug 2006 19:46:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja ! und leg Dir einen Wok mit Dünstaufgabe zu, z.B. so einen:

http://cgi.ebay.de/Berndes-Wok-Set-Edelstahl-18-10-36cm_W0QQitemZ170021594469QQihZ007QQcategoryZ32252QQssPageNameZWVWQQrdZ1QQcmdZViewItem

und dann bekommst du die Vitamine volle pulle ins Haus geliefert

Subject: Re: Gemüsezubereitung
Posted by [Claudi](#) on Thu, 24 Aug 2006 20:13:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zagq schrieb am Don, 24 August 2006 21:08dünsten.....heisse ? sorry, aber ist recht neu dass ich tatsächlich koche, ein neues Gebiet und ein weites Feld....

Ich empfehle dir das Schulkochbuch von Dr. Oetker (Originalnachdruck des erfolgreichen Standardwerks Ausgabe 1952). Damit du erst mal die Grundlagen beherrschst.

Subject: Re: Gemüsezubereitung
Posted by [Angie65](#) on Thu, 24 Aug 2006 20:26:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Claudit schrieb am Don, 24 August 2006 22:13zagq schrieb am Don, 24 August 2006 21:08dünsten.....heisse ? sorry, aber ist recht neu dass ich tatsächlich koche, ein neues Gebiet und ein weites Feld....

Ich empfehle dir das Schulkochbuch von Dr. Oetker (Originalnachdruck des erfolgreichen Standardwerks Ausgabe 1952). Damit du erst mal die Grundlagen beherrschst.

Hey - das hab ich auch von Oma geerbt. Das ist wirklich genial - steht sogar drin, wie man Eier kocht..... Und man kocht so wie Oma - darf in meiner Küche nicht fehlen. Das kann ich absolut empfehlen für jeden, der ab und an mal kocht.
