



Gesundes Garen mit Dampf

Speisen, die im eigenen Saft im Dampf garen, behalten Eigengeschmack, Nährwerte, Form und Farbe. Das geht kinderleicht: in der einfachen Folie, mit Hilfe von Einsätzen, in speziellen Dampfgeräten oder in modernsten Kombi-Backöfen.

Garen im Dampf – ohne oder fast ohne Flüssigkeit und Fettstoffe – ist weder neu noch der Diätküche vorbehalten. In der asiatischen Küche etwa werden Reis, die berühmten Wan-tan-Teigtaschen oder andere Vorspeisen seit jeher ohne Flüssigkeit im Dampf weich gegart. Bei uns hat sich das Dampfgaren zu Beginn der 60er-Jahre mit dem Dampfkochtopf durchgesetzt. Damals stand allerdings die Zeiterparnis weit mehr im Vordergrund als leichtes, bekömmliches Essen. Erst mit zunehmendem Wohlstand wurde uns der Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit durch Präventivmediziner und Ernährungsberaterinnen vor Augen geführt.



Profigerät für den Privathaushalt

Das reine Dampfgaren ist eine Spezialität aus der Profiküche. Die Vorteile liegen auf der Hand: weitgehendes Erhalten des Eigengeschmackes, der Nährwerte und der Farben; gleichzeitiges Garen von mehreren Gerichten ohne Übertragung der Aromen und ideal zum Aufwärmen. Mit dem neuen Profi Steam von Electrolux können verschiedene Garmethoden untereinander kombiniert werden. Neben Ober- und Unterhitze, Grill und Heissluft kann das Gerät zusätzlich mit Dampf – ohne Druck – garen. Komplette Menüs aus Fleisch oder Fisch, Gemüse, Beilagen und Desserts lassen sich in einem Arbeitsgang zubereiten.

Übrigens, das einzige Gerät auf dem Markt, das alle Koch- und Backfunktionen, inkl. Grillieren, möglich macht.

Auf den ersten Blick unterscheidet sich dieses Gerät kaum von einem herkömmli-

chen Backofen und der Innenraum bietet genau so viel Platz wie andere Backöfen. Erst ein Blick aufs Bedienpanel zeigt an, was dieser Backofen kann: Die Wahltaste für die Ofenfunktion bietet 10 Einstellungen von Dampfgaren über das Intervallgaren, bei dem 75 % Heissluft und 25 % Dampf eingesetzt werden, bis Heissluft, Ober- und Unterhitze, Niedertemperatur-Automatik, Grillieren, Dörren usw. Als Ergänzung zu diesen Kombigeräten kann idealerweise ein separates Mikrowellengerät oder ein Kompaktbackofen eingebaut werden. Eine äusserst komfortable Lösung, um alle Garmethoden abdecken zu können.

Mehr Informationen erhalten Sie unter www.electrolux.ch oder bei Ihrem ELITE-Fachhändler.

 **Electrolux**