



Leseprobe

Julia Holzer

Meine besten Rezepte für den Dampfgarer

Fleisch, Fisch, Gemüse und Desserts - schönes Layout und komplett bebildert mit farbigen Rezeptfotos

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 112

Erscheinungstermin: 25. Februar 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Einfach gesünder essen!

Das Garen im Wasserdampf gehört zu den gesündesten Wegen, Lebensmittel zuzubereiten, denn es bleiben viele wichtige Nährstoffe erhalten. Der Geschmack ist intensiver. Zudem braucht man kein oder kaum Fett zum Dampfgaren, die Speise hat also weniger Kalorien als bei der herkömmlicher Zubereitung. Hinzu kommt, dass unterschiedliche Lebensmittel gleichzeitig im Dampfgarer gegart werden können, das spart Zeit, Stress und Abwasch. Und die Küche bleibt geruchsfrei.

Autor

Julia Holzer

Julia Holzer, Jahrgang 1991, arbeitet als Kindergartenpädagogin. Kochen und Backen ist ihr großes Hobby. Sie hat das Dampfgaren schon vor einigen Jahren für sich entdeckt und inzwischen viele eigene Rezepte entwickelt. Die besten davon hat sie in diesem Buch versammelt.

Vorwort

Es gibt ihn noch nicht so sehr lange und doch hat er sich bereits in den Küchen und Haushalten etabliert: der Dampfgarer.

Doch was ist ein Dampfgarer überhaupt und wie funktioniert das Prinzip des Dampfgarens? Was passiert mit dem Gemüse und warum ist das Dampfgaren von Gemüse um ein Vielfaches gesünder, als wenn wir unser Gemüse einfach nur kochen? Welche Vorteile bringt uns das schonende Dampfgaren für unsere Gesundheit? Diesen Fragen soll im Folgenden näher auf den Grund gegangen werden.

In diesem Sinne: Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Reise in die Welt des gesunden, schonenden Kochens mit dem Dampfgarer und lassen Sie sich von unseren schmackhaften und kreativen Ideen verführen. Genießen Sie die Freude und den Spaß beim Nachkochen, Ausprobieren und Experimentieren. Denn unsere Rezeptvorschläge sind lediglich Anregung und kreative Ideen, die Sie nach eigenem Geschmack und Belieben variieren können, damit es Ihnen und Ihren Liebsten besonders gut schmeckt.

Lassen Sie sich inspirieren und erkennen für sich, welche gesundheitlichen Vorteile das Kochen mit dem Dampfgarer bringt.

Guten Appetit und viel Spaß!

