***Zubereitungsarten***

*Brauchen Sie Hilfe?*

*Schauen Sie im Wortspeicher nach*!

**Aufgabe:** Beschriften Sie die unten stehenden Abbildungen mit den richtigen Zubereitungsarten.

Quelle: https://www.omoxx.com/garmethoden-eine-ubersicht

## Kochen – die bekannteste aller Garmethoden



**Kochen** ist das Garen von Speisen in sprudelnder Flüssigkeit bei 100°C. **Das braucht man dazu:** [**Töpfe**](http://www.amazon.de/s/?_encoding=UTF8&camp=1638&creative=19454&field-keywords=Fissler%20T%C3%B6pfe&linkCode=ur2&rh=n%3A3167641%2Ck%3AFissler%20T%C3%B6pfe&site-redirect=de&tag=omoxx-21&url=search-alias%3Dkitchen&linkId=OFEEMES5AMSRCDLY)

## Backen



**Backen** ist Garen in heißer Luft.

Das Gargut wird bei Temperaturen von 120°C bis 250°C gegart.

**Das braucht man dazu:** **Backformen, Backblech**

## Blanchieren



**Blanchieren** nennt man das kurze Eintauchen von Lebensmittel in kochendes Wasser. **Das braucht man dazu:** [**Topf**](http://www.amazon.de/s/?_encoding=UTF8&camp=1638&creative=19454&field-keywords=Fissler%20T%C3%B6pfe&linkCode=ur2&rh=n%3A3167641%2Ck%3AFissler%20T%C3%B6pfe&site-redirect=de&tag=omoxx-21&url=search-alias%3Dkitchen&linkId=OFEEMES5AMSRCDLY)

## Braten

****

**Braten** ist das Garen bei starker, trockener Hitze.

Unter Braten versteht man sowohl das Braten im Ofen, das Grillen wie auch das offene Braten in der Pfanne oder im Ofen).

**Das braucht man dazu:** [**Bratpfanne**](http://www.amazon.de/gp/product/B00462QP16/ref%3Das_li_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=19454&creativeASIN=B00462QP16&linkCode=as2&tag=omoxx-21&linkId=6SFQXAN7YL6724LJ)

## Dämpfen

****

**Dämpfen** ist eine besonders schonende Garmethode im drucklosen Wasserdampf bei Temperaturen bis zu 100 °C.

**Das braucht man dazu:** **Dämpfeinsatz oder Dämpfer**

## Dünsten



Beim **Dünsten** wird das Gargut mit wenig Flüssigkeit oder Fett in einem geschlossenen Topf  erhitzt. Das Gargut gart bei einer Temperatur zwischen 70°C und 98°C. Aromen können nicht entweichen.

## Frittieren

****

**Frittieren** ist Garen in heißem schwimmendem Fett bei 150°C – 175°C.

**Das braucht man dazu:** Fritteuse. Man kann auch einen normalen [**Topf**](http://www.amazon.de/s/?_encoding=UTF8&camp=1638&creative=19454&field-keywords=Fissler%20T%C3%B6pfe&linkCode=ur2&rh=n%3A3167641%2Ck%3AFissler%20T%C3%B6pfe&site-redirect=de&tag=omoxx-21&url=search-alias%3Dkitchen&linkId=OFEEMES5AMSRCDLY) **nehmen.**

## Grillen

****

**Grillen** ist das Braten durch direkte Wärmeeinwirkung bei ca. 300 °C .

 **Das braucht man dazu: Grill**

## Schmoren

****

**Schmoren** ist eine Kombination der Garmethoden Braten, Kochen und Dünsten.

1. Kräftiges Anbraten in heißem Fett bei ca. 180 °C.

2. Garen mit Flüssigkeit bei ca. 100 °C im geschossenen Topf.

## Gratinieren

Bräunen und verkrusten der Oberfläche durch trockene Hitze bei ca. 200°C. bis 250 °C.

## Pochieren

## Eine sanfte Garmethode in heißer, aber nicht kochender, wässriger Flüssigkeit (65°C – 75°C).

## Sautieren

Ist eine besondere Form des Kurzbratens bei ca. 160°C bis 240 °C in einer offenen Pfanne.