



## Presseinformation

---

Angelika Ilies

### Dampfgaren

Ganz easy im Dämpfkorb

Reihe: GU Küchenratgeber

Umfang: 64 Seiten, ca. 55 Fotos

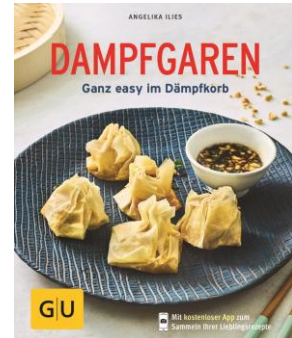
Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 8,99 € (D) / 9,30 € (A) / 11,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6459-9

Erscheinungstermin: Februar 2018

 Auch als eBook erhältlich.



### Schonend und aromatisch – Gemüse, Fisch und Fleisch ganz easy im Dämpfkorb zubereiten

Dämpfen – das ist viel mehr als heiße Luft! Diese Zubereitungsart ist besonders schonend: Vitamine und Mineralstoffe bleiben optimal erhalten, genau wie der wunderbare Eigengeschmack der Zutaten. Die kommen dabei nämlich erst gar nicht mit Wasser in Berührung, sondern werden in einem Aufsatz darüber vom Wasserdampf umhüllt. Auf diese Weise entsteht ein unverwechselbarer Geschmack.

Im GU-Küchenratgeber **Dampfgaren** hat Angelika Ilies auf 64 Seiten lauter aromastarke Rezepte versammelt, angefangen bei Salaten und anderen Kleinigkeiten über Gemüse bis hin zu Fisch und Fleisch: Knackiges Asia-Gemüse kommt hier leicht und frisch auf den Teller und der Spargel behält als Salat aus dem Dampf sein intensives Frühlingsaroma. Wirsing-Lamm, Paprika-Putenbrust oder Apfel-Kasseler bleiben beim Garen extra-saftig und ein empfindliches Doradenfilet fällt bei dieser Zubereitung bestimmt nicht auseinander. Ob pur, mariniert oder gefüllt, selbst raffinierte Gerichte sind auf diese Weise ganz unkompliziert zuzubereiten. Und dank der praktischen Garzeitentabelle kann beim Dämpfen garantiert nichts schiefgehen.

Angelika Ilies ist seit vielen Jahren als freie Autorin und Food-Journalistin tätig und hat bei GU schon mehrere erfolgreiche Kochbücher geschrieben. Sie liebt die schnelle unkomplizierte Küche und überrascht ihre Familie gern mit immer neuen Kreationen, bei denen sie oft Klassisches durch ungewöhnliche Zutaten und Aromen abwandelt.