

1. Erklären Sie in einem Satz den Garprozess Dünsten:

**Dünsten ist ein Garprozess mit wenig Fremdflüssigkeit bei etwa 100 Grad Celsius**

2. Welche Lebensmittelgruppen eignen sich zum Dünsten?

**Fleischgerichte, Gemüse, Pilze und Früchte**

3. Was ist das Ziel des Dünstens?

**Wasserreiche Lebensmittel mit empfindlicher Zellstruktur ohne Bräunungsreaktion zu garen**

4. Wir unterscheiden das Dünsten von hellem und dunklem Schlachtfleisch. Nennen Sie je zwei Beispiele:

*Helles Schlachtfleisch:*

**Alle Frikassees und Wiener Gulasch**

*Dunkles Schlachtfleisch:*

**Alle Dünstragouts und Rindergulasch**

5. Beschreiben Sie den Unterschied zwischen Schmoren und Dünsten:

**Beim Dünsten wird das Fleisch nicht angebraten sondern nur gedünstet, deshalb entstehen keine Röstbitter**

6. Weshalb wird Dünsten als eine schonende Garmethode bezeichnet?

**Inhaltstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe bleiben weitgehend erhalten.**

**Durch die niedere Gartemperatur von ca. 100 Grad Celsius entsteht keine**

**Bräunungsreaktion und der Eigengeschmack wird hervorgehoben**