

## Tipps zum Dünsten

Dünsten hat viele Vorteile. Zum einen gehen weniger Nähr- und Geschmacksstoffe verloren als beim Kochen. Ausserdem ist die Zubereitung fettarmer als beim Braten. Du benötigst auch keine speziellen Töpfe, sondern nur eine Pfanne mit einem Deckel.

Grundsätzlich wird beim Dünsten der eigene Saft des Lebensmittels benutzt. Sollte dieser jedoch nicht ausreichen, kannst du etwas Wasser dazu geben. Achte aber darauf, dass nur der Boden der Pfanne bedeckt ist.

Ausserdem ist es wichtig, dass die Temperatur nicht zu hoch ist, damit nichts anbrennen kann. Achte auch darauf, dass du nicht zu viel umrührst. Denn beim Anheben des Deckels geht ein Teil des Wasserdampfes verloren, den du für das Dünsten benötigst. Du kannst zum Beispiel stattdessen den Topf schwenken.

Gerne kümmern wir, Sonrisa, uns um das Catering für dein Fest und bereiten internationale Gerichte für dich und deine Gäste zu. Melde dich bei uns: [www.sonrisaglobal.ch](http://www.sonrisaglobal.ch), [info@sonrisaglobal.ch](mailto:info@sonrisaglobal.ch), +41 52 730 90 00.

Wir freuen uns auf deine Anfrage.  
Dein Sonrisa Team

