



Ulrike Zika
Alexander Höss-Knakal

Hausmannskost aus dem Dampfgarer

Von herzhaft bis süß

Hardcover
19 x 24,5 cm; 192 Seiten
ISBN 978-3-7088-0795-9
Kneipp Verlag Wien

Speisen über Wasserdampf zuzubereiten, ist eine mehrere Tausend Jahre alte Küchentechnik, die ihren Ursprung in China hat. Auch die Vorfahren in unseren Breiten haben bereits die Methode des Dämpfens angewendet. Diese **sanfte, gesunde und geschmacksbringende Zubereitung** hat also auch in unserer heimischen Küche durchaus Tradition. Eine große Anzahl an Gerichten der traditionellen Hausmannskost eignet sich für die **gesunde und schonende Zubereitungsart**.

Rindsroulade mit Pilzen, Kapern und Preiselbeer-Kartoffel-Laibchen, Butternutkürbis mit Mais, Honig und Minze, Fischtartar mit Mixed Pickles und viele weitere schmackhafte Gerichte präsentieren Ernährungsberaterin und Autorin **Ulrike Zika** und Spitzenkoch **Alexander Höss-Knakal** in ihrem neuesten Kulinarikwerk **Hausmannskost aus dem Dampfgarer** und zeigen, wie Dampfgaren neben einem bemerkenswerten geschmacklichen Plus vor allem gesundheitliche Vorzüge für sich verbuchen kann.

Willkommen in der Welt des Dampfgarens!

Dampfgaren gehört zu den ältesten, gesündesten Zubereitungsarten und hat längst einen fixen Platz in der modernen Küche. Ernährungsberaterin **Ulrike Zika** und Küchenprofi **Alexander Höss-Knakal** kochen und garen hier »mit Volldampf« und Leidenschaft und verpassen unseren altbewährten Lieblingsrezepten einen zeitgemäßen Dreh. Die oft als »ungesund und altmodisch« abgestempelten Klassiker der Hausmannskost erfahren in diesem Kochbuch ein raffiniertes Revival – und sind dabei auch noch besonders bekömmlich. Vom Sous-vide-Steak bis zum Gugelhupf: So köstlich schmeckt die neue Dampfgarküche!

- 60 bewährte Lieblingsrezepte – neu entdeckt und im Dampfgarer zubereitet
- Die neuesten Erkenntnisse zu unseren Geschmacksvorlieben und kulinarischen Prägungen
- Endlich wieder Comfort Food, so, wie wir es schon bei Oma gerne gegessen haben!

Presseinformation

Blick ins Buch



© Stefan Mayer

Über die Autor:innen



Ulrike Zika ist Ernährungsberaterin nach TCM sowie Autorin zahlreicher Kochbücher und Gesundheitsratgeber. Dampfgaren zählt seit Jahren zu ihren Lieblingszubereitungsmethoden. Gesundheit verbindet die leidenschaftliche Köchin stets mit hohen Ansprüchen an den kulinarischen Genuss.

Alexander Höss-Knakal ist Spitzenkoch, Foodstylist und Kochlehrer an Wiens renommiertester Tourismusschule. Er hat sich viele Jahre in Sternelokalitäten um die Welt gekocht.



Foto Zika © Robert Saringer, Foto Höss-Knakal © Stefan Mayer