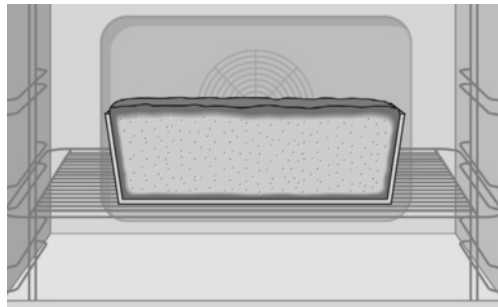
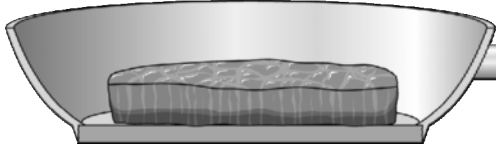
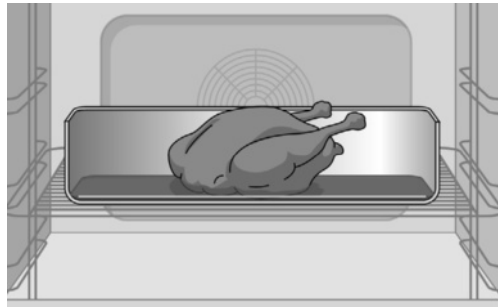

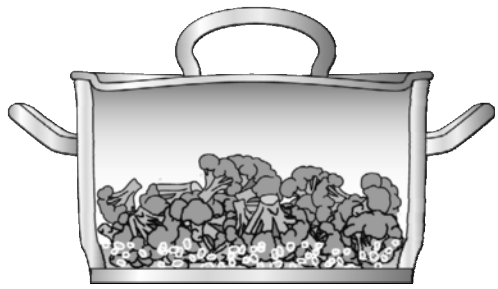
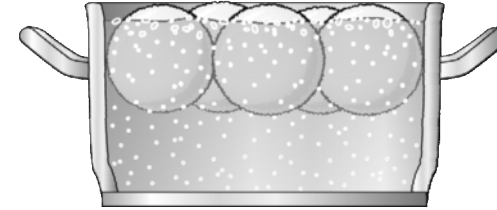


# AB 17 Die wichtigsten Garmethoden im Überblick

Garmethode	Backen	Braten in der Pfanne/Kurzbraten
Definition	Garen und Bräunen in heißer Luft	Garen und Bräunen mit Röststoffbildung, mit oder ohne Zugabe von Fett
		
Garmethode	Braten im Backofen	Dämpfen
Definition	Garen und Bräunen mit Röststoffbildung, ohne Zugabe von Fett	Garen in Wasserdampf
		
Garmethode	Dünsten	Garziehen/Quellen
Definition	Garen im eigenen Saft oder in wenig Flüssigkeit, eventuell mit wenig Fett	Garen in viel siedender Flüssigkeit
		
Garmethode	Kochen	Schmoren
Definition	Garen in viel siedender Flüssigkeit	Anbraten in heißem Fett, dann Weitergaren in wenig Flüssigkeit mit geschlossenem Deckel
	