



Gesundes Kochen

Neues aus der Gourmetküche

Gesund oder schmackhaft? Diese Frage stellt sich nicht mehr, seit man sowohl Fleisch als auch Gemüse ohne Zugabe von Wasser oder Fett zubereiten kann. Wie toll das schmeckt, führen uns die besten Köche Österreichs vor.



Was haben Heinz Reitbauer, die Brüder Obauer, Simon Taxacher, Walter Eselböck und Alain Weissgerber gemeinsam? Dass es sich um die besten Köche Österreichs handelt, ist wohl hinlänglich bekannt. Aber dass sie sich alle für das Kochen ohne Wasser und Fett begeistern, wissen die wenigsten. Sie sind Mentoren des „Prix Zep-ter International“, eines Wettbewerbes für junge Köche, die mit einer ganz besonderen Ausstattung ein dreigän-giges Gourmetmenü zaubern müssen: der „Zep-ter Masterpiece Cookware“.



Zepter Cookware funktioniert besonders gut auf eigenen Zepter Kochplatten, aber auch auf allen Arten von Kochfeldern: das digitale Thermostat am Deckel zeigt an, wann die richtige Temperatur im Topf erreicht ist – wenn sie überschritten wird, dreht man einfach die Wärme zurück. Besonders intelligent: die Kochpyramide von Zepter, in der man verschiedene Gerichte auf einer Platte energiesparend zubereiten kann. Mehr darüber: www.zepter.com



Mit diesen besonderen Zepter Kochtöpfen und Pfannen, gefertigt aus dem hochwertigen Zepter Metall 316L, sind mehrere Dinge möglich: einerseits kochen, dünsten und braten die Zutaten in ihrer eigenen Flüssigkeit. Auf diese Art und Weise bleiben ihr ganz natürlicher Geschmack und wichtige Vitamine besonders intensiv erhalten: Gewürzt wird nach dem Brat- oder Garvorgang, Saucen werden nachträglich aus dem schmackhaften Satz zubereitet.



Das besonders Gesunde daran: Alle wertvollen Vitamine und Spurenelemente bleiben erhalten, weil sie nicht über 90 Grad erhitzt werden, und Öle werden nur zum Würzen verwendet, so spart man auch jede Menge Kalorien. Außerdem kann man verschiedene Gemüsesorten in der gleichen Pfanne zusammen zubereiten: Die einzelnen Geschmackskomponenten bleiben unabhängig erhalten. Ein Geschmacks- und Gesundheitserlebnis, das man unbedingt probiert haben sollte.