

PRESSEINFORMATION

Richtig einheizen: Welche Backofen-Funktionen für welchen Zweck?

Kombi-Geräte bieten besonders große Funktionsvielfalt

Backen, Schmoren, Dampfgaren, Grillen, Erwärmen: Moderne Backöfen bieten eine Vielzahl an Funktionen, mit denen sich verschiedenste Gerichte ideal zubereiten lassen. Besonders bei Kombi-Geräten eröffnen sich vielfältige Möglichkeiten. „Wer sich einen neuen Backofen kaufen möchte, sollte zuvor überlegen, welche Funktionen er sich wünscht“, meint Christine Maginot-Rohde, Expertin der Initiative HAUSGERÄTE+. „Dem einen reicht ein klassischer Backofen mit Umluft bzw. Heißluft und Grill, der andere möchte aufwendig kochen und backen und braucht dafür zum Beispiel eine Sous-Vide-Garfunktion.“ Doch welche Funktionen beziehungsweise Beheizungsarten eines Backofens eignen sich eigentlich für welche Zubereitungen?

Die Klassiker: Ober- und Unterhitze, Umluft und Grill

Jeder Elektro-Backofen verfügt in der Regel über **Ober- und Unterhitze**, die auch gesondert eingeschaltet werden können. Diese Beheizungsart erlaubt gleichmäßige Back- und Bratergebnisse und eignet sich für die Zubereitung vieler Gerichte, vor allem zum Backen von Kuchen oder Schmoren von Braten. Bei separater Einschaltmöglichkeit ist die Oberhitze fürs Überbacken und Gratинieren, die Unterhitze fürs Nachbacken, zum Beispiel von Obstkuchen, oder auch zum Einkochen ideal.

Die Beheizungsart **Umluft** gehört mittlerweile ebenfalls zum Standard. Hierbei verteilt ein Ventilator gleichmäßig die Wärme und bringt sie schnell von den Heizelementen zum Gargut. Umluft eignet sich beispielsweise dafür, Brötchen oder Pizzateig schnell knusprig zu backen. Noch gleichmäßigere Ergebnisse liefert ein Ofen mit **Heißluftfunktion**. Hier strömt bereits heiße Luft in den Garraum, die mit einem Lüfterrad oder einem Ventilator verwirbelt wird. Die Vorteile: Das Vorheizen des Backofens ist dadurch nicht mehr nötig und es ist möglich, mehrere Backbleche gleichzeitig einzusetzen, zum Beispiel mit Plätzchen. Durch die gleichmäßige Hitzeverteilung wird das Gargut auf allen Ebenen einheitlich gebräunt. Heißluftöfen bieten oft auch die sogenannte **Pizzastufe**, eine Kombination aus Heißluft und Unterhitze. Mit ihr wird besonders effektiv die Feuchtigkeit aus dem Garraum „vertrieben“, so dass vor allem Tiefgekühltes wie Pizza oder Pommes schnell fertig und vor allem schön knusprig werden.

Die meisten Backöfen haben auch eine **Grill-Funktion** für gleichmäßiges Bräunen von Fleisch, Fisch oder Gemüse sowie für schnelles Überbacken von Aufläufen und Grätins. Verbreitet ist bei Backöfen mit Grill die Funktion **Umluftgrillen**, bei Heißluft auch

Pressekontakt:

becker döring communication · Tanja Heinrichs

Kaiserstraße 9 · 63065 Offenbach · Fon +49 69 4305214-16 · Fax +49 69 4305214-29

t.heinrichs@beckerdoering.com · www.beckerdoering.com

Infrabraten, Heißluftgrillen oder **Thermogrillen** genannt. Hier bringt ein Ventilator die Grillhitze direkt ans Gargut, was für eine ideale Bräunung sorgt und Fleisch außen kross werden lässt, ohne das Innere auszutrocknen.

Komfortable Extras für anspruchsvolle Hobbyköche

Neben den Grundfunktionen bieten viele Hersteller weitere Zusatzfunktionen für bestimmte Garmethoden. Dazu zählen beispielsweise Warmhalten, Dörren, Vorwärmen, Auftauen, feucht Backen oder Braten und auch die Intensivhitze. Wenn es häufiger mal schnell gehen soll ist ein Kombi-Backofen mit Mikrowellenfunktion eine gute Wahl.

Für ambitionierte und gesundheitsbewusste Köche bietet sich ein Kombi-Gerät an, das gleichzeitig auch als Dampfgarer fungieren kann. Dampfgarer garen Gemüse, Fisch oder Fleisch besonders schonend und fettarm mittels Wasserdampf, der das Gargut von allen Seiten umgibt. **Dampfbacköfen** bieten den Vorteil eines vollwertigen Backofens und Dampfgarers in einem, mit dem sich die Beheizungsarten einzeln oder gemeinsam nutzen lassen. Eine Kombination ist ideal für Gerichte, die viel Feuchtigkeit, aber auch Heißluft benötigen. Während der Dampf das Innere der Speisen weich und saftig hält, verdampft die umgebende feuchte Luft und sorgt für eine knusprige Außenseite. Das ist beispielsweise optimal für Brot, Brötchen, Hefeteig oder Braten. Da beim Dampfgaren keine Aromen übertragen werden, kann sogar ein komplettes Menü auf bis zu drei Ebenen gleichzeitig zubereitet werden. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch Energie.

Manche Dampfbacköfen ermöglichen auch das sogenannte **Sous-Vide-Garen**, eine Zubereitung bei einer maximalen Temperatur von 99 Grad. Der Vorteil des Sous-Vide-Verfahrens liegt darin, dass die Speisen über einen langen Zeitraum in einem luftdichten Vakuum garen und keinerlei Flüssigkeit verlieren. Gewürze und Marinaden ziehen besser in das Gargut ein, die Aromen können sich nicht verflüchtigen. Es eignet sich ideal für Fleisch und Fisch, wodurch eine sehr zarte Textur erreicht wird.

Weitere Informationen rund um die verschiedenen Funktionen von Backöfen finden sich auf der Homepage der Initiative HAUSGERÄTE+: www.hausgeraete-plus.de

Über HAUSGERÄTE+

Die Initiative HAUSGERÄTE+ informiert umfassend über Energieeffizienz im Haushalt und möchte Verbraucher zum Austausch technisch veralteter Haushaltsgeräte durch energieeffiziente und komfortable Neugeräte motivieren. Getragen wird die Initiative von namhaften Herstellern der Hausgeräteindustrie sowie der Energiewirtschaft. Unter www.hausgeraete-plus.de bietet die Initiative herstellerneutrale Informationen zur bedarfsgerechten Ausstattung und zur effizienten Nutzung von Kühlschränken und Co.

Pressekontakt:

becker döring communication · Tanja Heinrichs

Kaiserstraße 9 · 63065 Offenbach · Fon +49 69 4305214-16 · Fax +49 69 4305214-29

t.heinrichs@beckerdoering.com · www.beckerdoering.com