



*Mit dem Dampfgarer kann man viele Gerichte herstellen*

Ein Dampfgarer ist perfekt für Haushalte, wo man gesund kochen möchte. Wo auf Fett verzichtet werden soll, wo man viele Vitamine und Nährstoffe erhalten möchte und wo man auch Strom einsparen will. Kaum zu glauben? Aber doch ist es so. Denn der Dampfgarer arbeitet viel schneller als der Herd und verbraucht mit seinen guten Leistungen bis zu 70 Prozent weniger Strom. Nun gibt es durchaus Menschen, die gerne sagen, dass die Mahlzeiten aus dem Dampfgarer schnell langweilig werden. Aber so ist es nicht. Denn erstens kann man natürlich zu dem Fleisch, Reis, den Kartoffeln und dem Fisch, Gemüse und auch Nudeln, auf dem Herd noch Saucen zubereiten. Aber eben nicht in der Pfanne, wo das Fleisch gebraten wurde und wo man noch viel Fett zu sich nehmen würde.

Die [Mahlzeiten aus dem Dampfgarer](#) sind immer so interessant, wie man sie gestalten möchte. Sie wollen ein Hähnchen garen? Mit dem richtigen Dampfgarer ist dies kein Problem. Sie möchten eine Pizza zubereiten? Auch dies kann das moderne Gerät. Der moderne Dampfgarer ist sogar in der Lage die Mikrowelle zu ersetzen. Das wieder sorgt auch für Platzeinsparungen in der Küche.

Für den Dampfgarer gibt es viele Möglichkeiten, den einen Tag kann man Fisch mit Pellkartoffeln und Tzatziki essen, am nächsten Tag eine leckere Pizza zubereiten. Dann kann man sich eine leckere Hähnchenbrust zubereiten, vielleicht mit Brokkoli und Paprika, am nächsten Tag macht man sich einen Reisauflauf mit Gemüse. Es ist alles möglich, wenn man nur ein wenig Fantasie hat und einen guten Dampfgarer für sich auswählt. Der Reis schmeckt aus dem Dampfgarer sehr lecker, das Gemüse behält seine Vitamine, Fleisch wird auch ohne Fett sehr saftig und Kartoffeln werden recht schnell gar.

Den Dampfgarer kann man für Singles und für die Familie einsetzen, wichtig ist, dass man ein Gerät mit perfekter Füllmenge kauft. Mit dem Dampfgarer kann man alles garen, was man auch in der Pfanne oder dem Topf zubereiten kann. Germknödel gelingen, Fisch aus dem Garer ist sehr lecker, warme Früchte schmecken aus dem Gerät perfekt und mehr.

Wer jetzt noch sagt, die Mahlzeiten aus dem Dampfgarer wären langweilig, der hat den Dampfgarer noch nie benutzt oder nicht richtig für sich eingesetzt. Der Dampfgarer ist perfekt, findet in der kleinsten Küche seinen Platz und ist gar nicht teuer. Umso öfter man ihn einsetzt, desto mehr Ideen wird man bekommen, sogar Würstchen kann man in dem Dampfgarer zubereiten. Er ist schnell, man kocht, ohne am Herd stehen zu müssen und kann so lange andere Dinge tun. Wenn das nicht schon Anreiz genug für den Kauf ist. Dazu muss man wissen, dass der Dampfgarer zwischen 80 und 150 Euro zu bekommen ist, wenn man Wert auf Qualität legt. Günstiger geht es manchmal auch und teuer natürlich immer. Aber im Grunde ist teurer nicht nötig, denn auch von Markenherstellern bekommt man schon [gute Produkte](#).