

## **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 auf einer Ebene. Bei separater Einschaltmöglichkeit ist die Oberhitze fürs Überbacken und Gratinieren, 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 eines ringförmigen Heizelements an der Geräterückwand 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.

Pressekontakt:

**Initiative HAUSGERÄTE+ · Claudia Oberascher**  
Reinhardtstraße 32 · 10117 Berlin · Fon +49 30 300199-1372  
[oberascher@hea.de](mailto:oberascher@hea.de) · [www.hausgeraete-plus.de](http://www.hausgeraete-plus.de)

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 bzw. Heißluftgrillen. 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**

Zusatzfunktionen, wie beispielsweise Dampfstoß- oder Feuchtigkeitszugabe, ermöglichen weitere Garmethoden. Dazu zählen feucht Backen oder Braten Warmhalten, Vorwärmen, Auftauen 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 Dampfbackofen an. Dieses Kombi-Gerät kann gleichzeitig auch als vollwertiger Dampfgarer fungieren. Dampfgarer garen Gemüse, Fisch oder Fleisch besonders schonend und fettarm mittels Wasserdampfs, der das Gargut von allen Seiten umgibt. Bei Dampfbacköfen können die Beheizungsarten einzeln oder gemeinsam genutzt werden. 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 95 Grad. Der Vorteil des Sous-Vide-Verfahrens liegt darin, dass die Speisen über einen langen Zeitraum bei gradgenauer Zieltemperatur 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](http://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](http://www.hausgeraete-plus.de) bietet die Initiative herstellernerneutrale Informationen zur bedarfsgerechten Ausstattung und zur effizienten Nutzung von Kühlschrank und Co.

Pressekontakt:

**Initiative HAUSGERÄTE+ · Claudia Oberascher**  
Reinhardtstraße 32 · 10117 Berlin · Fon +49 30 300199-1372  
[oberascher@hea.de](mailto:oberascher@hea.de) · [www.hausgeraete-plus.de](http://www.hausgeraete-plus.de)