

Dutch Oven Kochbuch

**Das Dutch Oven Buch mit Schlemmerfeeling, Geeignet für
Anfänger und Experten, inkl. Fleischgerichte, Snacks, Desserts,
Beilagen und vieles mehr**

Stephan Ritter

Alle Rechte vorbehalten.

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

Rechtlicher Hinweis:

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

Hinweis zum Haftungsausschluss:

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

Inhalt

***Inhalt*..... 3**

***Kapitel 1: Einleitung*.....8**

| | |
|---|----|
| Unterschiede zwischen dem Dutch Oven und anderen Kochtöpfen | 9 |
| Vorteile des Dutch Ovens | 11 |
| Eigenschaften des Dutch Ovens | 13 |
| Tipps und Tricks für die Verwendung des Dutch Ovens | 14 |
| Reinigung und Pflege des Dutch Ovens | 16 |

***Kapitel 2: Beilagen, Desserts & Snacks Rezepte*..... 18**

| | |
|---|----|
| Butterkuchen Mit Mandeln | 19 |
| Violetta Stampf | 19 |
| Bratäpfel Mit Karamellsoße | 19 |
| Grillkäse | 20 |
| Kartoffelschalen | 20 |
| Lecker-schmecker-brownies | 21 |
| Pochierte Birnen Mit Gewürztee | 21 |
| Tapioka-pudding | 22 |
| Chili Käse Tacos | 23 |
| Kekse Mit Soße | 23 |
| Cremige Spinattorte | 24 |
| äpfel Mit Karamellsoße | 24 |
| Zitronen-blaubeerkekse | 25 |
| Ambrosia | 26 |
| Mit Ahorn-ingwer Glasierte Karotten | 26 |
| Nutella-schnecken Mit Kirschen | 26 |
| Geschmorte Zwiebeln Mit Minze | 27 |
| Cranberry-sauce | 28 |
| Erdnussbutter Speck Schokoriegel | 28 |
| Djuvec-reis | 29 |
| Bratapfel Mit Marzipanfüllung | 29 |
| Schokoladenplätzchen | 30 |
| Chicken Wings | 30 |
| Portwein-pochierte Birnen | 31 |

***Kapitel 3: Brote, Süßspeisen und Kuchen Rezepte*.....32**

| | |
|---------------------------------------|----|
| Gefüllte Hefeschnecken | 33 |
| Vollkorn-Cranberry-Walnuss-Brot | 34 |
| Apfel-Kokos-Kuchen | 35 |
| Vollkorn-Buchteln | 36 |
| Lockerer Joghurt-Brot | 36 |
| Bananenbrot mit Dunkelbier | 37 |
| Paradieskuchen | 38 |

| | |
|----------------------------------|----|
| Grießschmarrn | 38 |
| Chili-Käse-Brot | 39 |
| Nuss-Quarkschmarrn | 39 |
| Brownies | 40 |
| Zupfbrot | 41 |
| Gebackene Hefenudeln | 41 |
| Dinkelbrot | 42 |
| Pumpkin Cake | 42 |
| Kokos-Orangenkuchen | 43 |
| Saftiger Schokoladenkuchen | 43 |
| Konfitürebrot | 44 |
| Tiroler Jakobskuchen | 44 |
| Maisfrüchtchen | 45 |
| Börek mit Feta | 45 |
| Dinkel-Kuchen | 46 |
| Kastanienauflauf | 46 |
| Sauerrahmplinsen | 46 |
| Bananen-Pancakes | 47 |

Kapitel 4: Frühstück Rezepte **48**

| | |
|---|----|
| Omelett Mit Lachs Und Blattspinat | 49 |
| Pekannusskuchen | 49 |
| Rührei Mit Speck | 50 |
| Frühaufsteher Schmankerl | 50 |
| Schichtiges Western Frühstück | 51 |
| Süße Frühstückspfannkuchen | 51 |
| Pekannuss-bananen-pudding | 52 |
| Reis-karotten Pilaf | 52 |
| Bratkartoffeln Mit Knoblauch | 53 |
| Früchte-ragout | 54 |
| Pfannkuchen | 54 |
| Käse-schinken-croissants | 54 |
| Hefezopf | 55 |
| Gegrillte Zucchini | 56 |
| Bauernfrühstück | 56 |
| Warmes Müsli | 56 |
| Blaubeer-pfannkuchen | 57 |
| Ketchup Pilz-auflauf | 58 |
| 7-schichtiges Western Frühstück | 58 |
| Gebackene Bohnen | 59 |
| Klassisches Dutch Baby | 59 |
| Buttermilch Zitronen Kekse | 59 |
| Chilaquiles | 60 |
| Straußenei | 60 |
| Pfannkuchen Aus Dem Dutch Oven | 61 |

Kapitel 5: Fisch & Meeresfrüchte Rezepte **62**

| | |
|---|----|
| Heilbutt Mit Geröstetem Knoblauch | 63 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| Gepfefferte Garnelen | 63 |
| Fisch Mit Couscous | 64 |
| Hummer Bisque | 65 |
| Griechische Scampies | 65 |
| Fischsoljanka | 66 |
| Budapester Fischgulasch | 66 |
| Gebackener Brotfisch | 67 |
| Gesmokter Lachs Mit Chili & Ingwer | 67 |
| Gelbes Curry Mit Lachs | 68 |
| Hefepfannkuchen Mit Räucherlachs | 68 |
| Schichtfisch | 69 |
| Fisch-garnelen-eintopf | 69 |
| Fischgulasch | 70 |
| Senffisch | 71 |

Kapitel 6: Fleischgerichte Rezepte **72**

| | |
|---|----|
| Pulled Pork | 73 |
| Sauerkrautauflauf | 73 |
| Gourmet-rosenkohl | 74 |
| Schinkensoufflé | 74 |
| Geschmorte Rehkeule | 74 |
| Rinderbrust Al Dente | 75 |
| Hackfleisch-kuchen | 76 |
| Bayrischer Schmorbraten | 76 |
| Orientalischer Lammeintopf | 77 |
| Spareribs | 78 |
| Schaschlik | 78 |
| überbackene Schinkennudeln | 79 |
| Dutch-steak | 80 |
| Rinderbraten | 80 |
| Brauhaus-gulasch | 81 |
| Wildgulasch Mit Schokolade Und Cranberries | 81 |
| Knusprig Gebratene Hähnchenschenkel | 82 |
| Hähnchenschenkel Mit Erbsen,artischocken,minze Und Kartoffeln | 83 |
| Reispastete Mit Weißkohl Und Tomatensoße | 83 |
| Gebratene Lammkeule Mit Kräutern Und Knoblauch | 84 |
| Gulasch Aus Rindfleisch Und Tomate | 84 |
| Gefüllter Auflauf Mit Grünem Paprika | 85 |
| Wachauer Eintopf | 86 |
| Zwiebeltarte | 86 |
| Kaninchen Mit Wilden Waldpilzen | 87 |
| Klassisches Rindsgulasch | 87 |
| Whiskey-cola-fleisch | 88 |
| Scharfer Pfefferonitopf | 89 |
| Roastbeef Mit Kürbis & Pfifferlingen | 89 |
| Ochsenschwanzragout | 90 |
| Country Beef Spezial | 90 |
| Kalbsragout In Weißweinsauce | 91 |

| | |
|---|-----|
| Schweinegulasch | 92 |
| Rindfleisch Mit Ananas Curry | 93 |
| Smoked Spareribs | 93 |
| Rinder Stew | 94 |
| Hähnchen Tetrizzini | 95 |
| Gebratener Weißkohl Mit Speck | 96 |
| Rindfleischartopf Mit Frischen Kräutern | 96 |
| Kaninchen Mit Honig | 97 |
| Buntes Hackfleisch | 97 |
| Fleischring | 98 |
| Ente Mit Kirschen Und Portwein | 98 |
| Schlegel Vom Reh | 99 |
| Minestrone Mit Truthahn | 100 |

Kapitel 7: Geflügel Rezepte 101

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Knoblauch-hähnchen | 102 |
| Schichtfleisch Von Der Pute | 102 |
| Pulled Turkey | 103 |
| Georgia Captain Hähnchen | 103 |
| Pulled Chicken | 104 |
| Chicken Gravy With Biscuits | 104 |
| One Pot Dopf-chicken | 105 |
| Hähnchen Nach Afrikanischer Art | 106 |
| überbackenes Putengulasch | 106 |
| Hähnchenauflauf | 107 |

Kapitel 8: Suppen & Eintöpfe Rezept 108

| | |
|--|-----|
| Ochsenchwanz-Gemüse-Eintopf | 109 |
| Pollo Verde | 110 |
| Kichererbseneintopf mit Spinat | 111 |
| Hähnchenfleischklößchen und Gemüsenudelsuppe | 111 |
| Mitternachtssuppe | 112 |
| Angler-Eintopf mit Fisch und Garnelen | 113 |
| Schweine-Ragout | 114 |
| Selleriesuppe mit Knoblauchcroûtons | 114 |
| Dicke Spalterbsen-Suppe | 115 |
| Schweizer Kalbfleischartopf | 116 |
| Bohnentopf „Wildwest“ | 116 |
| Bratwurstsuppe | 117 |
| Kokosnuss Curry Hühnersuppe | 117 |
| Biersuppe | 118 |
| Hähnchen- und Spinat-Tortellini-Suppe | 118 |
| Kräftige Rindssuppe | 119 |
| Hammel-Eintopf | 119 |
| Suppe mit Tomaten und Basilikum | 120 |
| Gemüsesuppe | 120 |
| Erbsentopf mit Selchfleisch | 121 |
| Asiatische Kokossuppe | 121 |

| | |
|--|-----|
| Afrikanische Suppe mit Kochbananen | 122 |
| Herbstgemüse-Eintopf | 122 |
| Scharfe Krautsuppe | 123 |
| Auberginen-Suppe | 123 |
| Maissuppe | 124 |
| Rahmsuppe | 124 |
| Haferflockensuppe | 124 |
| Bärlauchsuppe | 125 |
| Einfache Kürbissuppe | 125 |

Kapitel 9: Vegetarisch & Veganes Rezepte **126**

| | |
|--|-----|
| Kokos-linseneintopf | 127 |
| Sauerkrauteintopf | 127 |
| Kohlrabi-traum | 128 |
| Gemüselasagne Aus Dem Dutch Oven | 129 |
| Tomaten-zucchini-quiche | 129 |
| Gebackener Maisauflauf | 130 |
| Schoko Cobbler | 131 |
| Afrikanischer Eintopf | 131 |
| Mediterraner Orzo Pasta Eintopf | 132 |
| Pizza Grün-weiß-rot | 133 |
| Kürbisrisotto | 134 |
| Gemüse-chili | 134 |
| Feta-gemüse Leckerei | 135 |
| Camembert-omelett | 135 |
| überbackene Pilz-nudeln | 136 |
| Schoko Milchreis | 136 |
| Nusszopf | 137 |
| Dutch Oven Cheese Cake | 137 |
| Holler- Röster Mit Zwetschken | 138 |
| Champignon-gratin | 138 |
| Veggie-fritters | 139 |
| Honig Muffins | 139 |
| Brokkoli-pilze-couscous | 140 |
| Paprika-kartoffel-eintopf | 140 |
| Batata Meets Avocado | 141 |
| Jambalaya | 141 |
| Gebackene Gnocchi Mit Gemüse | 142 |
| One Pot Gemüsereis | 143 |
| Zimtkuchen | 143 |
| Gemüseeintopf | 144 |

Index **145**

Kapitel 1: Einleitung

Ein Dutch Oven ist ein traditioneller, schwerer, gusseiserner Topf mit einem dicht schließenden Deckel, der sowohl auf dem Herd als auch im Ofen verwendet werden kann. Durch sein Design und die Materialwahl ist der Dutch Oven ein äußerst vielseitiges Kochgerät, das besonders in der Outdoor-Küche, aber auch in der heimischen Küche eingesetzt wird. Der Dutch Oven zeichnet sich durch seine exzellente Wärmespeicherung und -verteilung aus, was ihn ideal für langsames Schmoren, Braten, Backen, Kochen und sogar Frittieren macht. Seit Jahrhunderten wird er in verschiedenen Kulturen als zuverlässiges und robustes Kochgerät geschätzt.

Im Wesentlichen handelt es sich bei einem Dutch Oven um einen schweren Topf aus Gusseisen, der oft auch mit einer Emaillebeschichtung versehen ist, was die Reinigung erleichtert und Rostbildung verhindert. Es gibt auch Modelle ohne Beschichtung, die eine Patina entwickeln und regelmäßig eingölt werden müssen. Der Dutch Oven wird wegen seiner Fähigkeit, hohe Temperaturen auszuhalten und Wärme gleichmäßig zu verteilen, geschätzt. Dies macht ihn ideal für Rezepte, die eine gleichmäßige und lange Kochzeit erfordern.

In der Outdoor-Küche wird der Dutch Oven oft über einem offenen Feuer oder mit Holzkohle verwendet, während er in der modernen Küche häufig auf dem Herd oder im Backofen genutzt wird. Er eignet sich hervorragend für die Zubereitung von Eintöpfen, Schmorgerichten, Brot, Braten und sogar Desserts wie Kuchen oder Pudding.



Unterschiede zwischen dem Dutch Oven und anderen Kochtöpfen

Der Dutch Oven unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von anderen Kochtöpfen, sowohl in Bezug auf Material als auch auf die Art und Weise, wie er Wärme speichert und verteilt. Hier sind einige der wesentlichen Unterschiede:

1. Material:

- Die meisten herkömmlichen Töpfe bestehen aus Materialien wie Edelstahl oder Aluminium, die eine schnelle und effiziente Erwärmung ermöglichen, aber oft nicht die Wärmespeicherkapazität eines Dutch Ovens haben.
- Der Dutch Oven besteht aus Gusseisen, das bekannt für seine hervorragende Wärmespeicherung ist. Gusseisen heizt sich zwar langsamer auf, speichert die Wärme aber viel länger, was ihn ideal für langes Schmoren und langsames Garen macht.

2. Wärmeverteilung:

- Herkömmliche Töpfe können bei ungleichmäßiger Hitzeverteilung dazu führen, dass Lebensmittel an bestimmten Stellen anbrennen oder nicht gleichmäßig garen.
- Im Dutch Oven wird die Hitze gleichmäßig im gesamten Topf verteilt, wodurch die Speisen gleichmäßig gegart werden. Dies ist besonders vorteilhaft für Schmorgerichte, die über mehrere Stunden auf niedriger Temperatur gekocht werden.



3. Verwendung:

- Während normale Töpfe in der Regel für spezifische Kochmethoden wie Kochen, Braten oder Dünsten ausgelegt sind, ist der Dutch Oven extrem vielseitig. Er kann für fast jede Kochmethode verwendet werden, einschließlich Backen, Braten, Kochen, Schmoren und Frittieren.
- Der Dutch Oven kann sowohl auf dem Herd als auch im Ofen verwendet werden, und Outdoor-Enthusiasten schätzen ihn für seine Verwendung über offenem Feuer oder Holzkohle.

4. Deckel und Dichtheit:

- Die Deckel herkömmlicher Töpfe sind oft leichter und schließen nicht so dicht wie die eines Dutch Ovens. Dies kann dazu führen, dass Feuchtigkeit entweicht und Speisen austrocknen.
- Der schwere, dicht schließende Deckel des Dutch Ovens hilft, die Feuchtigkeit und Aromen im Inneren des Topfes zu bewahren, was zu besonders saftigen und geschmackvollen Gerichten führt.

5. Wartung und Pflege:

- Edelstahl- oder Aluminiumtöpfe sind oft leichter zu reinigen, da sie nicht so pflegeintensiv sind wie ein unbeschichteter Dutch Oven aus Gusseisen, der regelmäßige Pflege benötigt, um Rostbildung zu verhindern und die Patina zu erhalten.
- Dutch Ovens mit Emaillebeschichtung sind einfacher in der Pflege, aber Modelle ohne Beschichtung müssen regelmäßig geölt und sorgfältig gereinigt werden.



Vorteile des Dutch Ovens

Der Dutch Oven bietet eine Reihe von Vorteilen, die ihn zu einem unverzichtbaren Küchengerät machen. Zu den wichtigsten Vorteilen gehören:

1. Vielseitigkeit:

- Der Dutch Oven ist extrem vielseitig und kann für eine Vielzahl von Kochtechniken verwendet werden. Egal ob Braten, Schmoren, Backen, Kochen oder Frittieren – der Dutch Oven kann fast jede Kochmethode bewältigen.
- Durch seine Eignung für sowohl Herd als auch Backofen sowie für den Einsatz über einem offenen Feuer ist er in verschiedenen Kochsituationen einsetzbar.

2. Hervorragende Wärmespeicherung und -verteilung:

- Dank des Gusseisens speichert der Dutch Oven die Wärme hervorragend und gibt sie gleichmäßig an das Gargut ab. Dies ist besonders nützlich bei langen Garzeiten oder für Gerichte, die auf niedriger Hitze langsam gekocht werden müssen, wie Schmorgerichte oder Eintöpfe.
- Ein Dutch Oven hält die Temperatur auch bei Temperaturwechseln konstant und sorgt dafür, dass das Essen gleichmäßig durchgart.

3. Feuchtigkeitsspeicherung:

- Der schwerer Deckel des Dutch Ovens schließt dicht ab und sorgt dafür, dass die Feuchtigkeit im Topf bleibt. Dies ist besonders wichtig für Schmorgerichte und Braten, bei denen das Fleisch saftig bleiben soll.



- Durch das Speichern der Feuchtigkeit bleiben auch die Aromen im Essen intensiver, da sie nicht entweichen können.

4. Robustheit und Langlebigkeit:

- Gusseisen ist extrem langlebig und hält bei richtiger Pflege Jahrzehnte. Ein Dutch Oven ist ein robustes Küchenwerkzeug, das nahezu unverwüstlich ist und auch bei starker Beanspruchung über viele Jahre hinweg funktioniert.
- Modelle ohne Emaillebeschichtung entwickeln im Laufe der Zeit eine natürliche Antihafbeschichtung (Patina), die die Funktion des Topfes noch verbessert.

5. Verwendung über offenem Feuer:

- Der Dutch Oven ist ideal für den Einsatz im Freien geeignet. Durch seine Hitzebeständigkeit kann er direkt in die Glut eines Lagerfeuers gestellt werden, was ihn besonders beliebt bei Camping-Fans macht.
- Er kann sowohl auf Holzkohle als auch über einem Gasherd oder offenem Feuer verwendet werden und ist damit das perfekte Werkzeug für Outdoor-Köche.

6. Sparsame Zubereitung:

- Durch seine Fähigkeit, die Wärme über längere Zeit zu speichern, verbraucht der Dutch Oven weniger Energie im Vergleich zu herkömmlichen Töpfen. Es reicht oft, ihn einmal aufzuheizen und dann die Energiezufuhr zu reduzieren, um das Essen langsam weitergaren zu lassen.



Eigenschaften des Dutch Ovens

Ein Dutch Oven hat eine Reihe von charakteristischen Eigenschaften, die ihn von anderen Töpfen unterscheiden und seine vielseitige Verwendbarkeit unterstreichen:

1. Material:

- Dutch Ovens bestehen aus Gusseisen, das für seine hohe Wärmespeicherkapazität und gleichmäßige Wärmeverteilung bekannt ist. Dies sorgt für gleichmäßige Garergebnisse, unabhängig davon, ob Sie Fleisch schmoren oder Brot backen.
- Es gibt auch emaillierte Dutch Ovens, die eine schützende Beschichtung haben. Diese Versionen sind pflegeleichter, da sie nicht wie unbehandeltes Gusseisen regelmäßig geölt werden müssen.

2. Schwerer Deckel:

- Der Dutch Oven verfügt über einen schweren, dicht schließenden Deckel, der dafür sorgt, dass die Feuchtigkeit und Hitze im Topf bleibt. Dies ist besonders wichtig für Schmorgerichte und andere Speisen, die lange Kochzeiten erfordern.
- Einige Deckel sind sogar so gestaltet, dass sie als separate Pfanne verwendet werden können, was die Vielseitigkeit des Geräts noch weiter erhöht.



3. Größe und Kapazität:

- Dutch Ovens gibt es in verschiedenen Größen, von kleinen 2-Liter-Modellen bis hin zu großen 12-Liter-Versionen. Die Wahl der Größe hängt von der Art der Gerichte ab, die Sie zubereiten möchten, sowie von der Anzahl der Personen, die Sie bekochen.
- Größere Dutch Ovens eignen sich besonders für das Kochen im Freien oder für größere Portionen.

4. Griffe:

- Der Dutch Oven ist mit robusten, in den Topf integrierten Griffen ausgestattet, die das Tragen und Heben des schweren Topfes erleichtern. Diese Griffe sind hitzebeständig und ermöglichen es, den Topf problemlos vom Herd in den Ofen oder ins Freie zu transportieren.

5. Vielseitige Einsatzmöglichkeiten:

- Ein Dutch Oven kann auf allen Herdarten, einschließlich Induktion, verwendet werden. Er ist außerdem ofenfest und kann direkt auf offenes Feuer oder Holzkohle gestellt werden, was ihn ideal für Outdoor-Köche macht.
- Darüber hinaus kann er als Backform verwendet werden, z.B. für Brot, Kuchen oder andere Backwaren.

Tipps und Tricks für die Verwendung des Dutch Ovens

Der Dutch Oven bietet zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten, aber es gibt einige Tipps und Tricks, um das Beste aus diesem vielseitigen Kochgerät herauszuholen:



1. Vorheizen:

- Vor allem bei unbeschichteten Gusseisentöpfen ist es wichtig, den Dutch Oven langsam vorzuheizen. Gusseisen nimmt Wärme langsamer auf, speichert sie aber auch länger, sodass ein langsames Vorheizen für optimale Kochergebnisse sorgt.

2. Verwenden Sie Fett:

- Bei einem unbeschichteten Dutch Oven sollten Sie immer etwas Öl oder Fett verwenden, um zu verhindern, dass die Lebensmittel am Boden kleben. Dies ist besonders wichtig bei Fleisch oder anderen Speisen, die leicht anhaften könnten.
- Bei emaillierten Dutch Ovens ist dies weniger ein Problem, aber auch hier kann eine kleine Menge Öl die Ergebnisse verbessern.

3. Temperaturkontrolle:

- Gusseisen speichert Hitze besonders gut, daher sollten Sie die Hitzequelle reduzieren, sobald der Topf auf die gewünschte Temperatur gebracht wurde. Zu hohe Temperaturen können dazu führen, dass Lebensmittel anbrennen.
- Beim Backen oder Schmoren im Ofen kann es vorteilhaft sein, den Dutch Oven zunächst bei hoher Temperatur vorzuwärmen und dann die Hitze zu reduzieren.

