

Miele

Dampfgaren

Das Kochbuch



Dampfgaren

Das Kochbuch

Vorwort

Liebe Genießerin,
lieber Genießer,

gute Gespräche und schöne Momente entstehen, wenn wir zum Essen zusammenkommen. Gemeinsamer Genuss verbindet – insbesondere dann, wenn er auf allen Ebenen überzeugt. Im Alltag ebenso wie bei besonderen Gelegenheiten.

Ihr neuer Dampfgarer bietet Ihnen genau dieses Potenzial: Als wahres Allround-Talent bereiten Sie mit ihm nicht nur Gewohntes schnell und gesund zu, sondern auch kulinarische Menüs auf höchstem Niveau.

Dieses Buch möchte Ihnen dabei eine echte Hilfe sein. In unserer Miele Versuchsküche treffen täglich Wissen und Neugier, Routine und Unerwartetes aufeinander – daraus haben wir für Sie hilfreiche Tipps ebenso wie gelingsichere Rezepte entwickelt. Mehr Rezepte, Inspiration und spannende Themen entdecken Sie übrigens in unserer Miele@mobile App.

Haben Sie Fragen oder Wünsche? Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen. Unsere Kontaktdaten finden Sie am Ende des Buchs.

Wir wünschen Ihnen ganz besondere Genuss-Momente.

Ihre Miele Versuchsküche

Inhalt

4	Vorwort	3	Beilagen & Gemüse	19
	Inhaltsverzeichnis	4	Antipastigemüse	20
	Zu diesem Kochbuch	6	Apfelrotkohl	22
	Bevor Sie beginnen	7	Dim Sum mit Pak-Choi-Füllung	24
	Wichtige Hinweise zu den Rezepten	8	Fenchel mit Walnussvinaigrette	26
	Betriebsarten - Spezialanwendungen - Menügerei	10	Fenchelgemüse	28
	Wissenswertes - Mengen und Maße - Küchen-ABC	13	Gemüsesoufflé	30
			Gnocchi	32
			Hummus	34
			Kartoffelauflauf mit Speck	36
	Miele Zubehör - Miele Pflegeprodukte	16	Kartoffelklöße	38
			Kartoffelpüree	40
	Rezepte von A bis Z	200	Kartoffelsoufflé	42
			Kürbisisotto	44
			Linsensalat	46
			Möhren mit glasierten Schalotten	48
			Pilaw	50
			Pilzhefeklöße mit Kürbissoße	52
			Polenta Schweizer Art	54
			Schafskäse im Zucchini mantel	56
			Schmorgurken	58
			Semmelknödel	60
			Tomaten griechisch	62
			Zucchini schiffchen gefüllt	64
			Fisch	67
			Dorade mit Gemüse	68
			Fischcurry mit Pfirsich	70
			Forelle im Weißweinsud	72
			Lachs mit Porree und Weißweinsauce	74
			Muscheln in Soße	76
			Seeteufel mit Steinpilzsoße	78
			Thunfisch auf Tomatenreis	80

Fleisch	83	Dessert	139
Hackbällchen mit Chinakohl	84	Beerenpudding	140
Hähnchenbrustfilet mit getrockneten Tomaten	86	Christmas Pudding	142
Hähnchengeschnetzeltes mit Paprika	88	Crema Catalana	144
Kalbsfilet mit Kräutern	90	Dampfnudeln mit Aprikosenkompott	146
Kohlrouladen	92	Germknödel	148
Lamm geschmort mit Backpflaumen	94	Grießsoufflé	150
Lammlachs mit grünen Bohnen	96	Karamellcreme	152
Putenbrust gefüllt	98	Karamell-Dattel-Kuchen	154
Rinderfilet	100	Kirschkompott mit Amaretto	156
Rinderfilet pochiert mit Gemüse	102	Kochbirnen	158
Rinderhaschee	104	Limetten-Käsekuchen	160
Rinderschmortopf	106	Mokkafan	162
Saucisson	108	Quarkknödel	164
Schweinemedaille mit Champignon-Apfel-Gemüse	110	Quarksoufflé	166
Tafelspitz mit Apfel-Meerrettich-Soße	112	Quittenmousse	168
Tafelspitz Wiener Art	114	Rotweibirnen pochiert	170
Tikka Masala mit Reis	116	Treacle Sponge Pudding	172
		Walnuss-Schokoladen-Pudding	174
Suppen & Eintöpfe	119	Einkochen & mehr	177
Bohneneintopf mit Lamm	120	Einkochen	178
Fischtopf	122	Entsaften	181
Gulaschsuppe	124	Auftauen	183
Hühnersuppe	126	Blanchieren	186
Kartoffelsuppe	128	Erhitzen	187
Kürbissuppe Australischer Art	130	Garen	189
Möhrencremesuppe	132		
Reisfleisch	134		
Suppe mit Frühlingsgemüse	136		

Zu diesem Kochbuch

Wissenswert: Dampfgaren – damals und heute

In China hat das Garen im Dampf eine lange Tradition. In der Heimat des Dampfgarens kommen schon seit mehr als 1.000 Jahren doppelwandige Kochgefäße zum Einsatz, in denen die Speisen getrennt von der Flüssigkeit gegart werden. In Europa fasste die Garmethode in den 70er-Jahren Fuß: In der Gastronomie kamen erstmals professionelle Dampfgargeräte zum Einsatz. Ein wenig später drang die Technologie dann auch in die Privathaushalte vor. Heute entdecken im Zuge einer bewussteren Ernährung immer mehr Menschen die Vorteile dieser schonenden Zubereitungsart für sich.

Dampfgaren mit Miele

Der Dampfgarer von Miele ist ein wahres All-round-Talent und die ideale Ergänzung zu Backofen und Kochstelle. Ob Sie einzelne Beilagen oder ein komplettes Menü in einem Garprozess zubereiten möchten – Ihren Anforderungen an das Dämpfen sind keine Grenzen gesetzt. Mehr noch: Mit dem Miele Dampfgarer können Sie auch auftauen, erwärmen, blanchieren, einkochen, entsaften und desinfizieren.

Das Prinzip des Miele Dampfgarers ist so einfach wie wirkungsvoll: Anders als beim Kochen liegen die Speisen nicht im Wasser – deshalb laugen sie nicht aus und der Mineralstoffverlust bleibt gering.

Die zum Garen benötigte Wassermenge wird außerhalb des Garraums erhitzt. In den Garraum strömt lediglich reiner Dampf, der die Speisen von allen Seiten sanft umschließt. Dabei können die Lebensmittel nicht oxidieren, da der Dampf den Sauerstoff aus dem Garraum verdrängt. Farben, Aromen und Vitamine bleiben deshalb optimal erhalten.

Durch die gradgenaue, elektronische Temperaturregelung und die individuelle Temperatureinstellung wird jedes Lebensmittel stets mit der am besten geeigneten Temperatur gegart. So gelingen Ihnen auch empfindliche Speisen, wie z. B. Fisch, Pasteten oder Soufflés. Die schnelle Wärmeübertragung und der automatisch ablaufende Garvorgang sorgen für eine punktgenaue Zubereitung – Anbrennen oder Überkochen ausgeschlossen.

Bevor Sie beginnen

Komfortabel: Der vollautomatische Garvorgang

Ihr Dampfgarer besitzt eine intelligente Elektronik – damit genießen Sie höchsten Bedienkomfort. Den Garvorgang müssen Sie nicht beaufsichtigen, denn er läuft vollautomatisch ab. Die eingestellte Temperatur wird exakt gehalten, ein Nachregulieren ist überflüssig. Zudem kann im Dampfgarer nichts anbrennen oder überkochen. Lehnen Sie sich entspannt zurück: Nach Ablauf der Garzeit schaltet das Gerät automatisch ab.

Garzeiten und Vorheizen

Die einzustellende Garzeit ist unabhängig davon, welche Menge einer Speise Sie zubereiten und ob es sich um frische oder tiefgekühlte Speisen handelt. Wie das funktioniert? Erst wenn die eingestellte Temperatur erreicht ist, läuft die Garzeit. Dies bedeutet, dass frische Lebensmittel genau so lang garen wie ihre tiefgefrorenen Pendanten – lediglich die Aufheizzeit variiert. Diese wird jedoch vom Gerät selbsttätig angepasst, so dass Sie sich darum keine Gedanken machen müssen.

Gelingen auch im Dampfgarer: Eigene Rezepte

Auch eigene Kreationen, die Sie bisher z. B. auf der Kochstelle zubereitet haben, gelingen Ihnen im Miele Dampfgarer ganz leicht. Orientieren Sie sich dazu einfach an den Gartabellen am Ende dieses Buches. Sie enthalten Angaben zur Temperatur, den Garzeiten sowie zum benötigten Gargeschirr.

Mit diesen Tabellen können Sie Ihre eigenen Rezepte ganz einfach übertragen. Nach nur wenigen Versuchen werden Sie den Miele Dampfgarer genauso selbstverständlich nutzen wie Ihre anderen Kochgeräte.

Wichtige Hinweise zu den Rezepten

Zu den Garzeiten

- Ist unter einem Rezept eine Zeitspanne angegeben, so bezieht sich diese entweder auf den Gargrad oder auf die Beschaffenheit des Lebensmittels. Wählen Sie kürzere Zeiten für kleinere Stücke oder ein bissfesteres Ergebnis und längere Zeiten für größere Stücke oder ein weicheres Ergebnis.
- Bei den Automatikprogrammen (Funktion ist abhängig vom Modell) ist die mittlere Programmdauer angegeben. Die tatsächliche Dauer hängt bei vielen Programmen vom gewünschten Gargrad ab. Wählen Sie vor Start des Automatikprogrammes einfach die gewünschte Einstellung.

Zu den Zutaten

- Steht hinter der einzelnen Zutat ein Komma (,), beschreibt der dahinterstehende Text das Lebensmittel. Es kann in den meisten Fällen in diesem Zustand gekauft werden. Z. B. Weizenmehl, Type 405; Eier, Größe M; Milch, 3,5 % Fett.
- Steht hinter der einzelnen Zutat ein Geradstrich (|), bezieht sich die Beschreibung auf die Verarbeitung des Lebensmittels, die in der Regel beim Kochen selbst durchgeführt wird. Dieser Verarbeitungsschritt wird im Zubereitungstext nicht mehr erwähnt. Z. B. Käse, würzig | gerieben; Zwiebeln | fein gewürfelt; Milch, 3,5 % Fett | lauwarm
- Bei Fleisch ist immer das Verarbeitungsgewicht angegeben, wenn es nicht gesondert gekennzeichnet ist.
- Bei Obst und Gemüse ist grundsätzlich das ungeschälte Gewicht angegeben.
- Auch wenn der Verarbeitungsschritt im Zubereitungstext nicht genannt wird, wird vorausgesetzt, dass Obst und Gemüse vor dem Zerkleinern gesäubert oder gewaschen und ggf. geschält werden.

Zu den Rezepten mit Automatikprogramm

Zu jedem Automatikprogramm gibt es ein passendes Rezept. Die verfügbaren Automatikprogramme variieren je nach Modell. Falls Ihr Dampfgarer nicht über das entsprechende Automatikprogramm verfügt, können Sie alle Rezepte auch anhand der manuellen Einstellungen zubereiten. Die Zubereitungsschritte berücksichtigen beide Zubereitungsweisen.

Zum Gargeschirr

- Das zu verwendende Gargeschirr ist in jedem Rezept angegeben. Die Größe der Garbehälter ist abhängig vom verwendeten Dampfgarer-Modell.
- Für den Dampfgarer: Schieben Sie die Auffangschale immer in die unterste Einschubebene, wenn Sie in gelochten Garbehältern garen.
- Für den Dampfgarer mit Mikrowelle: Schieben Sie die Glasschale (Auffangschale) immer in die Ebene 1 (unterste Einschubebene).

Besonderheiten zu den einzelnen Dampfgarer-Modellen

Dieses Kochbuch wird Dampfgarern mit unterschiedlicher Funktion beigelegt. Wenn die Einstellangaben voneinander abweichen, werden die zu wählenden Einstellungen in den Rezepten in dieser Reihenfolge angegeben:

- Dampfgarer und Dampfgarer mit Mikrowelle
- (Druckdampfgarer) in runden Klammern

Betriebsarten

Ihr Miele Dampfgarer kann mehr

Dampfgaren

Die meisten Speisen werden bei 100 °C zubereitet. So können Sie z. B. Gemüse und Kartoffeln, Suppen und Eintöpfe, Aufläufe und Hülsenfrüchte garen, ohne dass Farbe, Form, Struktur und Geschmack beeinträchtigt werden. Besondere Vorteile bietet das Dämpfen von Reis, da dieser nach Wunsch locker und körnig bleibt. Auch bei der Zubereitung von Babykost kann der Dampfgarer Sie sinnvoll unterstützen.

Fisch eignet sich hervorragend zum Dampfgaren. Während er bei zu hohen Temperaturen schnell seine zarte Konsistenz verliert, bleiben bei der Zubereitung im Dampfgarer Geschmack und Konsistenz erhalten, da Sie die Temperaturen präzise zwischen 40 und 100 °C einstellen können. Auch Meeresfrüchte und Krustentiere gelingen Ihnen so perfekt – ein Stück Gourmetküche für zu Hause.

Geflügel, Fleisch und Wurstwaren können Sie ebenfalls im Miele Dampfgarer zubereiten. Bei Temperaturen zwischen 90 und 100 °C erhalten Sie ein Stück Fleisch von besonders zarter, mürber Konsistenz. Auch mageres Geflügel, das sonst leicht trocken wird, bleibt schön saftig.

Sous vide

Bitte beachten, Funktion ist abhängig vom Modell. Bei diesem schonenden Verfahren werden Lebensmittel in einer Vakuumverpackung langsam und bei niedrigen, konstanten Temperaturen gegart. Durch die Vakuumierung verdunstet während des Garvorgangs keine Feuchtigkeit und alle Aromastoffe bleiben enthalten. Freuen Sie sich auf das Ergebnis: ein geschmacksintensives und gleichmäßig gegartes Lebensmittel.

Noch mehr Rezepte für das Sous-vide-Garen und weitere spannende Themen entdecken Sie in unserer Miele@mobile App.

Druck-Dampfgaren

Bitte beachten, Funktion ist abhängig vom Modell. In der halben Garzeit zubereiten: Diese Zeiterparnis können Sie bei der Zubereitung von z. B. hitzeunempfindlichem Gemüse, Hülsenfrüchten und vielen Fleischsorten genießen, denn beim Druck-Dampfgaren werden Temperaturen bis zu 120 °C erreicht. Geschmack und Vitamine bleiben dabei genauso erhalten wie beim Dampfgaren ohne Druck. Welche Speisen für das Druck-Dampfgaren geeignet sind, erfahren Sie in den Rezepten sowie den Gartabellen am Ende dieses Buches.

Spezialanwendungen

Auftauen

Auftauen im Dampfgarer geht viel schneller als bei Raumluft: Bei 50–60 °C tauen Sie alle üblichen Tiefkühlwaren wie Gemüse, Obst, Fisch, Fleisch, Geflügel und Fertiggerichte schonend auf. Auch eingefrorene Milchprodukte oder Gebäck machen Sie so schnell wieder verzehrfertig.

Erhitzen

Optisch und geschmacklich wie frisch gegart: Profis sprechen beim Erwärmen im Dampfgarer nicht umsonst von „Regenerieren“. Das Erhitzen rundet die qualitativ unübertroffene Speisenzubereitung im Miele Dampfgarer sinnvoll ab. Bereits gegarte Speisen – bei Bedarf auch mehrere Tellergerichte gleichzeitig – erwärmen Sie am besten bei einer Temperatur von 100 °C. In ca. 8 Minuten ist das Gericht erwärmt und der Teller gleich mit. So haben Sie Zeit, alles in Ruhe zu genießen.

Blanchieren

Sie möchten Obst oder Gemüse einfrieren? Durch Blanchieren sorgen Sie für optimalen Qualitätserhalt während der Lagerung in Tiefkühlschrank oder -truhe. Blanchiert wird für 1 Minute bei 100 °C. Durch das kurzzeitige Erhitzen werden die in Obst und Gemüse enthaltenen Enzyme reduziert, die während der Gefrierlagerung Aromen und Vitamine abbauen.

Entsaften

Ihr Dampfgarer kann auch entsaften! So gewinnen Sie Fruchtsäfte, z. B. für Getränke oder Gelees. Besonders geeignet sind alle Beerenfrüchte. Der Dampf erweicht die Zellwände der Früchte und bringt sie schließlich zum Platzen, wobei der Saft entweicht. In den Gartabellen am Ende dieses Buches finden Sie die dafür empfohlenen Einstellungen.

Einkochen

Einkochen ohne lästiges Umfüllen von heißen Flüssigkeiten: Diesen Komfort bietet Ihnen Ihr Miele Dampfgarer. Einkochen können Sie Obst, Gemüse, Fleisch und Wurst. Und auch das Entkeimen der Gläser übernimmt der Dampfgarer. Beachten Sie hierzu bitte auch die Informationen in der Gebrauchsanweisung.

Menügaren

Sie können nicht alles auf einmal tun? Der Miele Dampfgarer schon!

Im Miele Dampfgarer können Sie auf bis zu drei Ebenen gleichzeitig garen und so z. B. ein komplettes Gericht aus Fisch, Reis und Gemüse zubereiten. Üblicherweise wählen Sie dazu eine Temperatur von 100 °C.

So unterschiedlich die einzelnen Speisen auch sein mögen – durch die ständige Zufuhr von frischem Dampf ist eine Geruchs- oder Geschmacksübertragung ausgeschlossen. So können Sie problemlos auch süße und herzhaftere Speisen zusammen zubereiten. Der Dampf sorgt außerdem für ein gleichmäßiges Gargergebnis auf allen Ebenen und spart bei voll bestücktem Garraum Zeit und Energie gegenüber dem Garen auf der Kochstelle oder im Backofen.

Beim automatischen Menügaren müssen Sie lediglich bis zu drei Menükomponenten im Display Ihres Dampfgarers auswählen und den Anweisungen folgen. Der Dampfgarer gibt vor, zu welchem Zeitpunkt welche Komponente in den Garraum gegeben werden muss und informiert Sie durch ein akustisches Signal. Alle Komponenten gleichzeitig servierbereit: Mit dem Miele Dampfgarer gelingt Ihnen dies mühelos.

Menügaren können Sie übrigens auch ohne Spezialanwendung: Starten Sie mit dem Lebensmittel mit der längsten Garzeit. Während des Garvorgangs können Sie problemlos weitere Speisen zufügen. Steht auf Ihrem Speiseplan beispielsweise „Rotbarsch mit Reis und Brokkoli“, muss der Reis 20 Minuten, der Rotbarsch 6 Minuten und der Brokkoli 4 Minuten garen. Zuerst wird der Reis eingeschoben und für 14 Minuten gegart. Schieben Sie nach Ablauf dieser Zeit den Rotbarsch ein und garen Sie Reis und Fisch zusammen für weitere 2 Minuten. Dann ergänzen Sie den Brokkoli und garen alle drei Zutaten gemeinsam für weitere 4 Minuten.

Ungeahnte Möglichkeiten

Sie werden erstaunt sein, was ein Miele Dampfgarer noch alles kann: Frühstückseier werden auf die Minute genau gekocht. Schokolade lässt sich bei 90 °C schmelzen, ohne dass sie anbrennt oder verklumpt. Einmachgläser und Babyflaschen lassen sich in nur 15 Minuten bei 100 °C desinfizieren. Sie werden so keimfrei wie beim herkömmlichen Auskochen. Desserts wie z. B. locker luftige Soufflés gelingen mühelos. Bei 40 °C können Sie außerdem Joghurt zubereiten und Hefeteig aufgehen lassen.

Dampfreduktion

Wenn mit einer Temperatur ab ca. 80 °C gegart wurde, öffnet sich kurz vor Ende der Garzeit die Tür des Dampfgarers automatisch einen kleinen Spalt, damit Dampf aus dem Garraum entweichen kann.

Mengenunabhängiges Garen

Egal ob Sie für eine oder vier Personen kochen – die Garzeiten in Ihrem Dampfgarer bleiben gleich. Die Garzeit beginnt erst abzulaufen, wenn der Garraum ausreichend vorgeheizt und damit die gewünschte Temperatur erreicht ist.

Ihre Lieblingsrezepte im Miele Dampfgarer

Um eigene Rezepte im Dampfgarer zuzubereiten, nutzen Sie bitte die Gartabellen im Anhang dieses Buches. Grundsätzlich gilt: Bei 100 °C haben die Speisen im Miele Dampfgarer die gleiche Garzeit wie auf der Kochstelle. Damit übertragen Sie Ihre Lieblingsrezepte mühelos und komfortabel. Einfach loslegen und genießen – im Miele Dampfgarer gelingt Ihnen alles perfekt.

Mengen und Maße

14 TL = Teelöffel

EL = Esslöffel

g = Gramm

kg = Kilogramm

ml = Milliliter

Msp. = Messerspitze

1 Teelöffel entspricht ungefähr

- 3 g Backpulver
- 5 g Salz/Zucker/Vanillezucker
- 5 g Mehl
- 5 ml Flüssigkeit

1 Esslöffel entspricht ungefähr

- 10 g Mehl/Speisestärke/Paniermehl
- 15 g Zucker
- 10 ml Flüssigkeit
- 10 g Senf

Küchen-ABC

Ausgelöst	Fisch oder Fleisch, welches sich nicht mehr an Gräte oder Knochen befindet.
Bardieren	Das Umwickeln von Fleisch, Geflügel oder Fisch mit dünnen Speckscheiben, um ein Austrocknen während des Garens zu vermeiden.
Küchenfertig	Lebensmittel, welche bereits geputzt, aber noch nicht zubereitet sind. Zum Beispiel Fleisch, bei dem Fett und Sehnen entfernt sind, Fisch, der entschuppt und ausgenommen ist oder Obst und Gemüse, welches bereits gesäubert und geschält ist..
Pochieren	Garen von Lebensmitteln in heißer, nicht kochender Flüssigkeit.

Miele Zubehör

Beste Ergebnisse erreichen Sie beim Dampfgaren mit dem richtigen Zubehör – Miele bietet Ihnen dazu eine umfangreiche Auswahl an. Jedes Teil ist in Maß und Funktion speziell auf die Miele Geräte abgestimmt und intensiv nach Miele Standard getestet. Alle Produkte erhalten Sie ganz einfach im Miele Webshop, über das Miele Kundentelefon oder im Fachhandel.

Ungelochte Garbehälter

Für die Zubereitung von Speisen in Soßen, Fonds und Wasser, wie zum Beispiel Reis, Suppen oder Eintöpfe, eignen sich besonders unsere ungelochten Garbehälter.

Dabei können Sie zwischen unterschiedlichen Tiefen und Größen wählen: Die flachen Garbehälter dienen der Zubereitung von kleineren Mengen oder von Speisen, die nicht komplett mit Flüssigkeit bedeckt werden müssen. Die tieferen Garbehälter eignen sich zur Zubereitung größerer Mengen oder von Lebensmitteln, die komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein müssen, zum Beispiel Eintöpfe, Schmorfleisch oder Suppen.

Gelochte Garbehälter

Zum direkten Dampfgaren oder Blanchieren von Lebensmitteln eignen sich die gelochten Garbehälter ideal. Durch die Perforation kann der Dampf das Lebensmittel von allen Seiten erreichen. Deshalb sollten Lebensmittel möglichst flach und nicht überlagernd in den Garbehältern platziert werden.

Miele Pflegeprodukte

Mit einer regelmäßigen Reinigung und Pflege werden Sie eine optimale Funktion und Langlebigkeit Ihrer Geräte genießen können. Die Original Miele Pflegeprodukte sind bestens auf die Geräte abgestimmt. Beziehen Sie diese Produkte einfach über den Miele Webshop, das Miele Kundentelefon oder den Fachhandel.

Entkalkungstabletten

Zum Entkalken von Wasserleitungen und -behältern hat Miele spezielle Entkalkungstabletten entwickelt. Damit entkalken Sie Ihr Gerät nicht nur höchst effektiv, sondern auch besonders materialschonend.

MicroCloth Kit

Fingerabdrücke und leichte Verschmutzungen entfernen Sie mit diesem Set mühelos – es besteht aus einem Universal-, einem Glas- und einem Hochglanztuch. Die höchst strapazierfähigen Tücher aus fein gewebten Mikrofasern haben eine besonders hohe Reinigungsleistung.

Beilagen & Gemüse

Kartoffeln, Reis oder Nudeln sind bei den meisten Gerichten unentbehrliche Beilagen. Selten nur sind sie der geschmackliche Mittelpunkt, und dennoch ist die Wahl der Beilage oft maßgeblich für die gesamte Speise. Der Zubereitungs-
vielfalt sind kaum Grenzen gesetzt. Alle drei Beilagen besitzen einen hohen Nährwert und sind wichtige Bestandteile der vollwertigen Ernährung. Und alle drei vereinen einhellig unterschiedlichste Kulturen, Bräuche und Traditionen an einem Tisch.

Antipastigemüse

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 35–40 Minuten + mindestens 3 Stunden zum Durchziehen

Zutaten

Für das Gemüse

2 Paprika (à 200 g), gelb |
in Streifen

2 Paprika (à 200 g), rot |
in Streifen

1 Aubergine (à 200 g) |
in Scheiben

2 Zucchini (à 200 g) |
in Scheiben

500 g Champignons

Für die Marinade:

6 EL Olivenöl

4 EL Weinessig

4 EL Weißwein, trocken

1 Knoblauchzehe | gehackt

Salz

Pfeffer

1 Prise Zucker

2 EL Kräuter der Provence |
fein gehackt

Zubereitung

Paprika, Aubergine, Zucchini und Champignons in einen gelochten Garbehälter geben und garen.

Aus Olivenöl, Weinessig, Weißwein, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zucker und Kräutern eine Marinade herstellen.

Das Gemüse auf einer Platte anrichten, mit der Marinade übergießen und mindestens 3 Stunden durchziehen lassen.

Einstellung

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 3–4 Minuten

Zubehör

Garbehälter gelocht



Apfelrotkohl

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 165 (95) Minuten

Zutaten

125 g Zwiebeln | gewürfelt
50 g Schweineschmalz
700 g Rotkohl | in Streifen
150 ml Apfelsaft
50 ml Weinessig
1 Lorbeerblatt
3 Nelken
25 g Zucker
Salz
Pfeffer
1 Apfel | gewürfelt
30 g Preiselbeeren
50 ml Rotwein

Zubehör

Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Zwiebeln und Schweineschmalz in einen ungelochten Garbehälter geben, abdecken und gemäß Garschritt 1 dünsten.

Rotkohl mit Apfelsaft, Weinessig, Lorbeerblatt, Nelken und Zucker zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gemäß Garschritt 2 weiter garen.

Apfel, Preiselbeeren und Rotwein zu den übrigen Zutaten geben und gemäß Garschritt 3 fertig garen.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 (120) °C

Garzeit: 4 (2) Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 (120) °C

Garzeit: 60 (30) Minuten

Garschritt 3

Temperatur: 100 (120) °C

Garzeit: 60 (30) Minuten

Tipp

Anstelle der Preiselbeeren
Johannisbeergelee verwenden.



Apfelrotkohl

Dim Sum mit Pak-Choi-Füllung

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 75 Minuten

Zutaten

Für den Teig:

200 g Weizenmehl, Type 405
1 Prise Salz
100 ml Wasser

Für die Füllung:

800 g Pak Choi
1 Bund Lauchzwiebeln (à 150 g) |
in feine Ringe
2 Knoblauchzehen |
in feine Scheibchen
20 g Ingwer | gerieben
50 g Cashewkerne, gesalzen |
gehackt
4 EL Sojasoße
3 TL Sesamöl, dunkel
2 TL Waldhönig
2 TL Limettensaft
Salz
Pfeffer

Zum Ausrollen:

1 EL Weizenmehl, Type 405

Zubehör

2 Garbehälter gelocht
Reibe, fein

Zubereitung

Für den Dim-Sum-Teig Weizenmehl, Salz und Wasser zu einem glatten Teig verkneten, zu einer Kugel formen und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen Pak Choi putzen und 4 große Außenblätter zur Seite legen. Vom übrigen Pak Choi die weißen Rippen entfernen und die Blätter in sehr schmale Streifen schneiden. Pak Choi, Lauchzwiebeln und Knoblauch in einen gelochten Garbehälter geben und gemäß Garschritt 1 garen.

Ingwer und Cashewkerne nach dem Garen mit dem Gemüse mischen und mit Sojasoße, Sesamöl, Waldhönig, Limettensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Teig in 12 Portionen teilen, die Teigkugeln auf Weizenmehl jeweils sehr dünn, kreisförmig ausrollen und in Form ziehen (Ø etwa 14 cm). Etwa 2 Teelöffel Füllung mittig auf die Teigkreise geben, Teig darüber zusammenschlagen und zu kleinen Beuteln drehen. 2 gelochte Garbehälter mit den übrigen Pak-Choi-Blättern auslegen, 3-4 Dim Sum jeweils auf ein Blatt setzen und gemäß Garschritt 2 dämpfen.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 (120) °C
Garzeit: 5 (2) Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 35–40 Minuten



Dim Sum mit Pak-Choi-Füllung

Fenchel mit Walnussvinaigrette

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 40 (30) Minuten

Zutaten

Für den Fenchel:

4 Fenchel (à 250 g) |
nur die Knolle
150 ml Weißwein, trocken
50 ml Wermut, trocken
100 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
5 Pfefferkörner

Für die Vinaigrette:

50 g Walnüsse
1 Ei, Größe M
1 Prise Salz
3 EL Olivenöl
2 EL Nussöl
1 EL Balsamicoessig, weiß
1 TL Senf
1 EL Petersilie | gehackt
1 EL Fenchelkraut | gehackt

Zubereitung

Fenchel vierteln und den Strunk großzügig herausschneiden.
In einen ungelochten Garbehälter geben.

Aus Weißwein, Wermut und Gemüsebrühe einen Sud bereiten und zum Fenchel geben. Mit Lorbeerblatt und Pfefferkörnern würzen und garen.

Walnüsse in einer Pfanne anrösten und grob hacken.
Ei hart kochen und hacken.

Aus allen übrigen Zutaten eine Vinaigrette zubereiten und über den Fenchel geben. Walnüsse und Ei darüberstreuen und warm servieren.

Einstellung

Temperatur: 100 (120) °C
Garzeit: 12–15 (6–8) Minuten

Zubehör

Garbehälter ungelocht



Fenchelgemüse

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 50–55 (45) Minuten

Zutaten

2 Fenchel
2 Möhren | in ½ cm dicke
Scheiben
1 Stange Porree, klein |
in 1 cm dicke Ringe
2 Stangen Staudensellerie |
in ½ cm dicke Stücke
1 TL Zitronensaft
½ TL Salz
½ TL Zucker
2 Zwiebeln | gewürfelt
2 EL Butter
Pfeffer
150 g Crème double

Zubehör

Garbehälter gelocht
Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Fenchel vierteln und den Strunk keilförmig herausschneiden.
Das Fenchelkraut fein hacken und zum Garnieren zur Seite stellen.

Möhren, Porree und Staudensellerie in einen gelochten Garbehälter
geben und den Fenchel obenauf legen.

Zitronensaft, Salz und Zucker verrühren und über den Fenchel
geben. Den Garbehälter in den Garraum schieben und einen
ungelochten Garbehälter darunter stellen, um den Gemüsesud
aufzufangen.

In einem Kochtopf Zwiebeln in Butter anschwitzen und mit 150 ml
Gemüsesud auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Crème double
einrühren. Das Fenchelgemüse anrichten und mit Fenchelkraut
dekoriert servieren.

Einstellung

Temperatur: 100 (120) °C
Garzeit: 10–12 (5–6) Minuten



Gemüsesoufflé

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 85–90 (75–80) Minuten

Zutaten

Für die Blumenkohlmasse:

500 g Blumenkohl | in Röschen
4 Eier, Größe M
Salz
Pfeffer
Muskat

Für die Soufflécörmchen:

1 EL Butter

Für die Soße:

2 Schalotten | gewürfelt
20 g Butter
20 g Weizenmehl, Type 405
20 ml Weißwein, trocken
100 ml Gemüsefond
100 g Sahne
Pfeffer

Zum Garnieren:

1 EL Petersilie | gehackt

Zubehör

Garbehälter gelocht
Stabmixer
4 Soufflécörmchen
Rost

Zubereitung

Blumenkohl in einen gelochten Garbehälter geben und gemäß Garschritt 1 garen.

Blumenkohl abkühlen lassen und mit einem Stabmixer pürieren. Eiertrennen und Eiweiß für später auffangen. Eigelb unter die Blumenkohlmasse rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Eiweiß mit dem Schneebesen steif schlagen und unter die Blumenkohlmasse unterheben.

Soufflécörmchen fetten, Masse einfüllen und gemäß Garschritt 2 garen.

In einem Kochtopf Schalotten in Butter anschwitzen. Weizenmehl dazugeben und mit Weißwein ablöschen.

Mit Gemüsefond glatt rühren, Sahne unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüsesoufflé auf einem Teller anrichten, mit der Soße umgießen und mit Petersilie garnieren.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 (120) °C
Garzeit: 14 (6) Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 90 °C
Garzeit: 15–18 Minuten

Tipp

Anstelle des Blumenkohls Brokkoli oder Möhren verwenden. Als Ersatz für Soufflécörmchen Tassen verwenden.



Gnocchi

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 70 (55) Minuten

Zutaten

Für die Gnocchi:

600 g Kartoffeln,
mehligkochend, klein
50 g Weizenmehl, Type 405
50 g Hartweizengrieß
1 Ei, Größe M | nur das Eigelb
1 TL Salz
½ Bund Basilikum (à 15 g) |
Blätter fein gehackt
½ Bund Petersilie, glatt (à 30 g) |
fein gehackt
5 Zweige Oregano | Blätter fein
gehackt
50 g Tomaten, getrocknet, in Öl
eingelegt | püriert
1 TL Tomatenmark
30 g Weizenmehl, Type 405

Zum Bearbeiten:

1 EL Weizenmehl, Type 405

Für die Form:

1 EL Butter

Für die Salbeibutter:

50 g Butter
20 Salbeiblättchen
Salz

Zubereitung

Kartoffeln waschen und im gelochten Garbehälter gemäß Garschritt 1 weich dämpfen.

Kartoffeln kurz abkühlen lassen, pellen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Weizenmehl, Hartweizengrieß, Eigelb und Salz zu einem Teig verkneten. Teig halbieren, eine Hälfte mit Kräutern verkneten, die zweite mit getrockneten Tomaten und Tomatenmark. In jeder Teighälfte Weizenmehl mit unterkneten.

Teighälften auf Weizenmehl zu je einer Rolle (etwa 60 cm lang) formen und in je 30 Gnocchi schneiden. Mit einer leicht bemehlten Gabel auf einer Schnittseite etwas flach drücken.

Gelochten Garbehälter fetten und gemäß Garschritt 2 garen.

Butter in einer Pfanne schmelzen. Salbeiblättchen darin kurz anrösten, leicht salzen.

Salbeibutter zu den Gnocchi servieren.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 (120) °C
Garzeit: 28 (15) Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 10 Minuten

Zubehör

Garbehälter gelocht
Kartoffelpresse
Sieb



Hummus

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 65 (30) Minuten + 12 Stunden zum Einweichen

Zutaten

200 g Kichererbsen, getrocknet
2 Knoblauchzehen | geschält
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
3 EL Zitronensaft
4 EL Sesammus (Tahin)
¼ TL Paprikapulver, rosenscharf
1 TL Salz
Pfeffer
1 EL Olivenöl

Zubehör

Garbehälter ungelocht
Sieb
Stabmixer

Zubereitung

Kichererbsen verlesen und mit reichlich kaltem Wasser bedeckt über Nacht einweichen.

Kichererbsen und Einweichwasser in einen ungelochten Garbehälter geben, sodass die Kichererbsen mit Wasser bedeckt sind. Knoblauchzehen hinzufügen, mit Kreuzkümmel würzen und garen.

Kichererbsen auf einem Sieb abgießen, 125 ml Garflüssigkeit auffangen und beides abkühlen lassen.

Kichererbsen mit Garflüssigkeit, Zitronensaft und Tahin mit einem Stabmixer pürieren. So viel Garflüssigkeit dazu geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzig abschmecken.

Mit Olivenöl beträufeln und servieren.

Einstellung

Temperatur: 100 (120) °C
Garzeit: 50 (15) Minuten

Tipp

Noch feiner wird das Hummus, wenn man das äußere helle Häutchen der Kichererbse vor dem Pürieren abzieht.



Hummus

Kartoffelauflauf mit Speck

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 50 Minuten

Zutaten

Für den Frühstücksspeck mit

Zwiebeln:

100 g Frühstücksspeck |
in Streifen

1 Zwiebel | in Streifen

2 Knoblauchzehen | in Scheiben

Für den Kartoffelauflauf:

500 g Kartoffeln, festkochend |
in ½ cm dicke Scheiben

1 Paprika, rot | in dünne Streifen

1 Paprika, grün | in dünne

Streifen

1 Zweig Rosmarin | nur die Na-
deln, gezupft und fein gehackt

6 Eier, Größe L

Salz

Pfeffer

Für die Form:

1 EL Butter

Zubereitung

Frühstücksspeck in einer beschichteten Pfanne mit Zwiebeln knusprig braten und am Ende Knoblauch zugeben. Pfanne zur Seite stellen.

Ungelochten Garbehälter fetten. Kartoffeln und Frühstücksspeck mit Zwiebeln inklusive Bratfett hinein geben, verteilen und gemäß Garschritt 1 garen.

Rosmarin mit Eiern, Salz und Pfeffer verquirlen und mit Paprika zu der Kartoffelmasse geben. Garbehälter abdecken und gemäß Garschritt 2 stocken lassen.

Auflauf heiß oder kalt in Stücke geschnitten servieren.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 5 Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 25 Minuten

Zubehör

Garbehälter ungelocht



Kartoffelauflauf mit Speck

Kartoffelklöße

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 105–110 Minuten

Zutaten

Für die Kartoffelklöße:

1 kg Kartoffeln, mehligkochend
2 Eier, Größe M
Salz
Muskat
50 g Weizenmehl, Type 405
50 g Kartoffelstärke

Für die Form:

1 EL Butter

Zubehör

Garbehälter gelocht
Kartoffelpresse

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in einem gelochten Garbehälter gemäß Garschritt 1 garen.

Kartoffeln noch heiß pellen und direkt durch die Kartoffelpresse drücken.

Eier zu dem Kartoffelteig geben und mit Salz und Muskat würzen. Weizenmehl und Kartoffelstärke unterrühren.

Aus dem Teig eine Rolle formen, in 12 Stücke teilen und zu Klößen formen.

Gelochten Garbehälter fetten, Klöße hineinssetzen und gemäß Garschritt 2 garen.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 28–34 Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 15–18 Minuten



Kartoffelpüree

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 40–45 (30–35) Minuten

Zutaten

1 kg Kartoffeln, mehligkochend |
geschält und geviertelt
250 g Sahne
100 ml Gemüsebrühe
20 g Butter
Salz
Pfeffer

Zum Garnieren:

1 EL Petersilie | fein gehackt

Zubehör

Garbehälter gelocht
Garbehälter ungelocht
Kartoffelpresse

Zubereitung

Kartoffeln in einen gelochten Garbehälter geben. Sahne und Gemüsebrühe in einem ungelochten Garbehälter unter die Kartoffeln schieben und garen.

Kartoffeln durch die Kartoffelpresse geben und mit der Flüssigkeit aus Sahne und Gemüsebrühe glatt rühren. Butter unterheben und das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie darüberstreuen und servieren.

Einstellung

Temperatur: 100 (120) °C
Garzeit: 15–17 (5–6) Minuten

Tipp

Anstelle der Flüssigkeit 25 g getrocknete, eingeweichte Steinpilze mit der Einweichflüssigkeit mitgaren. Anschließend Pilze fein hacken und unter das Püree heben.



Kartoffelpüree

Kartoffelsoufflé

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 80–85 (75–80) Minuten

Zutaten

300 g Kartoffeln, mehligkochend |
gewürfelt
3 Eier, Größe M
30 g Kerbel | grob gehackt
150 g Schmand
100 g Erbsen, tiefgekühlt
Salz
Pfeffer
Muskat
50 g Parmesankäse, gerieben

Für die Form:

1 EL Butter
1 EL Speisestärke

Zubehör

Garbehälter gelocht
Kartoffelpresse
4 Souffléförmchen

Zubereitung

Kartoffeln im gelochten Garbehälter gemäß Garschritt 1 garen.

Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken.

Eier trennen, das Eiweiß für später auffangen. Eigelb, Kerbel, Schmand und Erbsen verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Souffléförmchen fetten, mit Speisestärke bestreuen und die Masse einfüllen. Parmesankäse darüberstreuen.

Souffléförmchen in den Garbehälter stellen und gemäß Garschritt 2 garen.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 (120) °C
Garzeit: 9–10 (4–5) Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 90 °C
Garzeit: 30–35 Minuten

Tipp

Als Ersatz für Souffléförmchen Tassen verwenden.



Kürbisrisotto

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit 30 Minuten

Zutaten

300 g Risottoreis
60 g Butter
2 Knoblauchzehen | fein gewürfelt
1 Zwiebel, klein | fein gewürfelt
70 ml Weißwein
625 ml Hühnerbrühe
500 g Kürbisfleisch | in 1 cm große Würfel
85 g Parmaschinken (Prosciutto) | fein gehackt
1 Zitrone | nur die Schale
20 g Oregano, frisch | fein gehackt
75 g Spinatblätter, frisch
50 g Parmesan, gerieben
70 g Mascarpone
Salz
Pfeffer

Zubehör

Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Risottoreis, Butter, Knoblauch, Zwiebel, Weißwein, Hühnerbrühe, Kürbis, Parmaschinken und Zitronenschale in einen ungelochten Garbehälter geben. Automatikprogramm starten oder gemäß Garschritt 1 der manuellen Einstellungen garen.

Spinat, Parmesan und Mascarpone unter den Risottoreis heben.

Automatikprogramm:

Gemäß Automatikprogramm fertig garen.

Manuell:

Gemäß Garschritt 2 fertig garen.

Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einstellung

Automatikprogramm

Reis | Rundkornreis | Kürbisrisotto

Programmdauer: 20 Minuten

Manuell

Garschritt 1

Betriebsart: Dampf garen

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 19 Minuten

Garschritt 2

Betriebsart: Dampf garen

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 1 Minute



Linsensalat

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit 25 Minuten

Zutaten

Für den Salat:

1 Zwiebel | gehackt
180 g Möhren | in schmale 5 cm lange Streifen
50 g Aprikosen, getrocknet | zerkleinert
200 g Linsen, rot
1 Kardamomkapsel
1 Lorbeerblatt
1 Zimtstange
2–3 Msp. Koriander, gemahlen
Salz
Pfeffer
300 ml Gemüsebrühe

Für das Dressing:

150 g Naturjoghurt, 3,5 % Fett
2 TL Olivenöl
1 TL Limettensaft
Pfeffer
2 TL Honig
½ Kopf Pflücksalat (à 350 g) | in feine Streifen

Zubehör

Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Zwiebeln, Möhren und Aprikosen mit Linsen in einem ungelochten Garbehälter mischen. Gewürze zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, Gemüsebrühe darüber gießen und dämpfen.

Naturjoghurt mit Olivenöl und Limettensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Linsensalat leicht abkühlen lassen, Kardamomkapsel, Lorbeerblatt und Zimtrinde entfernen.

Pflücksalat unterheben und noch warm mit Dressing beträufelt servieren.

Einstellung

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 10–12 Minuten



Möhren mit glasierten Schalotten

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 25 Minuten

Zutaten

500 g Möhren | in Scheiben
4 Schalotten | geschält und halbiert
2 EL Butter
Salz
Pfeffer
1 EL Petersilie | gehackt

Zubereitung

Möhren in einen gelochten Garbehälter geben.

Schalotten mit der Butter in einen ungelochten Garbehälter geben und abdecken. Beide Garbehälter gleichzeitig garen.

Möhren zu den Schalotten geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Petersilie bestreut servieren.

Zubehör

Garbehälter gelocht
Garbehälter ungelocht

Einstellung

Temperatur: 100 (120) °C
Garzeit: 6 (3) Minuten



Pilaw

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit 35 (20) Minuten

Zutaten

4 Schalotten | fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen | gehackt
200 g Möhren | in feine Scheiben
1 Chilischote, rot | in Ringe
3 Kardamomkapseln
1 Lorbeerblatt
250 g Bulgur
Salz
600 ml Gemüsebrühe
3 EL Butter
2 EL Petersilie, glatt | gehackt

Zubehör

Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Schalotten, Knoblauch, Möhren und Chilischote in einen ungelochten Garbehälter geben.

Kardamomkapseln leicht andrücken, mit Lorbeerblatt und Bulgur zu den anderen Zutaten in den Garbehälter geben, Gemüsebrühe darüber gießen und garen.

Gewürze aus dem Pilaw entfernen, mit einer Gabel auflockern.

Butter und Petersilie unterheben und heiß servieren.

Einstellung

Temperatur: 100 (120) °C

Garzeit: 20 (6) Minuten



Pilaw

Pilzhefeklöße mit Kürbissoße

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 60 Minuten

Zutaten

Für die Klöße:

20 g Hefe, frisch
150 ml Milch, 3,5% Fett | lauwarm
300 g Weizenmehl, Type 405
1 Prise Zucker
1 TL Salz
1 Ei, Größe M | nur das Eigelb
30 g Butter | weich

Für die Pilzmasse:

400 g Champignons |
klein geschnitten
2 EL Butter
1 Zwiebel, klein | gehackt
Salz
Pfeffer
Muskat
15 g Petersilie | gehackt

Für die Kürbissoße:

1 Hokkaidokürbis (à 1 kg)
1 Zwiebel, klein | gehackt
150 ml Apfelsaft
150 ml Gemüsebrühe
250 ml Garflüssigkeit

Zum Bearbeiten:

2 EL Weizenmehl, Type 405

Für die Form:

1 EL Butter

Zum Verfeinern:

100 g Crème fraîche

Zubehör

Garbehälter ungelocht
Garbehälter gelocht
Sieb, fein
Stabmixer

Zubereitung

Weizenmehl in eine Schüssel sieben, Butter und Salz hinzugeben. Hefe in Milch auflösen und hinzufügen. Zucker, Eigelb und Butter hinzugeben und in etwa 7 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen. In einer offenen Schüssel in den Garraum geben und gemäß Garschritt 1 gehen lassen.

Für die Pilzmasse Champignons portionsweise in heißer Butter andünsten bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Bei der letzten Portion Zwiebel mit anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen, zwei Drittel der Petersilie unterheben und abkühlen lassen.

Kürbis schälen, halbieren und Kerne sowie faseriges Innere entfernen. Fruchtfleisch würfeln und mit Zwiebel, Apfelsaft und Gemüsebrühe in einen ungelochten Garbehälter geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Garbehälter in den oberen Teil des Garraums schieben.

Arbeitsfläche mit Mehl ausstreuen. Hefeteig in 8 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Kugeln flach drücken und zu Teigflächen mit einem Durchmesser von 13 cm ausrollen. 1 gehäuften EL Pilzmasse auf jede Teigfläche geben und zur Kugel formen. Zugedeckt nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Gelochten Garbehälter fetten und Kugeln hineinsetzen. Garbehälter unter den Garbehälter mit dem Kürbisgemüse in den Garraum schieben und gemäß Garschritt 2 garen.

Kürbis abtropfen lassen, dabei Flüssigkeit auffangen. Kürbis mit Garflüssigkeit im Garbehälter mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Crème fraîche verfeinern. Abschmecken und nach Bedarf mehr Garflüssigkeititerrühren.

Kürbissoße zu den Pilzhefeklößen servieren, mit restlichen Pilzen und Petersilie garnieren.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 40 °C
Garzeit: 20 Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 20 Minuten



Polenta Schweizer Art

Für 1 Porzellanform, 2 Liter Fassungsvermögen | Zubereitungszeit 15-35 Minuten

Zutaten

500 ml Geflügelfond
500 ml Milch, 3,5 % Fett
2 TL Salz
1 Msp. Pfeffer
20 g Butter
250 g Polenta (fein, mittel, grob)

Zubehör

Porzellanform, 2 Liter
Rost

Zubereitung

Geflügelfond, Milch, Salz, Pfeffer und Butter in die Porzellanform füllen. Porzellanform auf dem Rost in den Garraum geben. Automatikprogramm starten oder gemäß Garschritt 1 der manuellen Einstellungen garen.

Automatikprogramm:

Gemäß Programmablauf Polenta in die Flüssigkeit einrühren und gemäß Programmablauf umrühren.

Manuell:

Polenta unter Rühren in die Flüssigkeit einrieseln lassen und gemäß Garschritt 2 weiter garen.

Nach der Hälfte der Zeit umrühren und fertig garen.

Anschließend Polenta nochmals gut umrühren.

Einstellung

Automatikprogramm

Getreide | Polenta Schweizer Art | Polenta fein / mittel / grob /
Programmdauer je nach gewählter

Polentasorte: 7 / 23 / 29 Minuten (fein / mittel / grob)

Manuell

Garschritt 1

Betriebsart: Dampfgaren

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 3 Minuten

Garschritt 2

Betriebsart: Dampfgaren

Temperatur: 100 °C

Garzeit:

Polenta fein: 4 Minuten

Polenta mittel: 20 Minuten

Polenta grob: 26 Minuten

Tipp

Statt Geflügelfond Wasser verwenden.



Schafskäse im Zucchini mantel

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 35–40 Minuten

Zutaten

1 Zucchini (à 200 g)
200 g Schafskäse
Salz
Pfeffer
1 EL Olivenöl

Zubereitung

Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden und in einen gelochten Garbehälter geben und gemäß Garschritt 1 garen.

Schafskäse in 2 cm breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zucchini aus dem Garbehälter entnehmen. Schafskäse mit den Zucchini umwickeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl beträufeln und in einem gelochten Garbehälter in den Garraum geben und gemäß Garschritt 2 garen.

Zubehör

Garbehälter gelocht

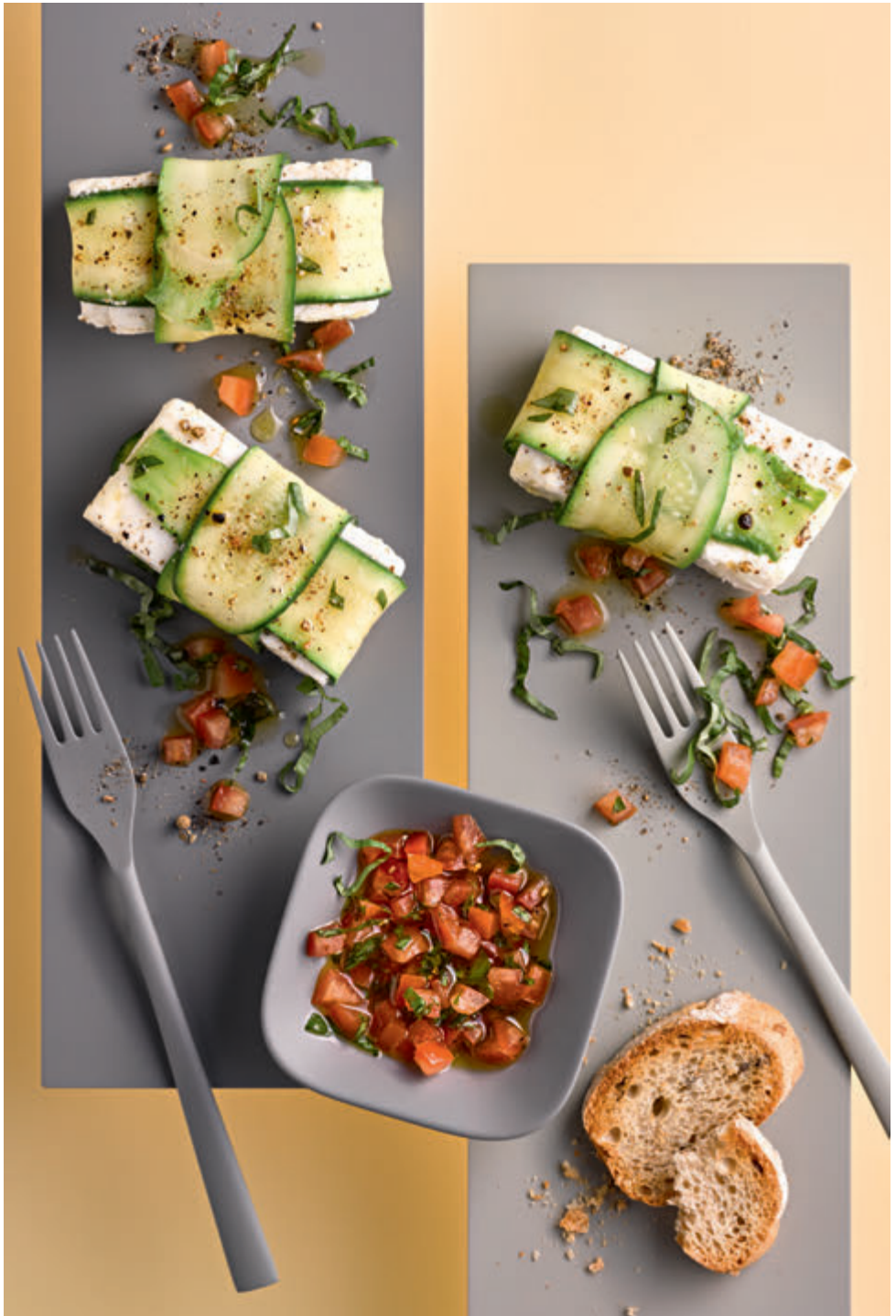
Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 1 Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 3 Minuten



Schmorgurken

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 55–60 (50–55) Minuten

Zutaten

2 Zwiebeln | gewürfelt
200 g Speck, mager | gewürfelt
6 Schmorgurken (à 500 g)
400 g Schmand
1 EL Dill | gehackt
1 Prise Zucker
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln und Speck in einen ungelochten Garbehälter geben, abdecken und gemäß Garschritt 1 dünsten.

Schmorgurken schälen, halbieren, mit einem Löffel die Kerne herausnehmen und Schmorgurken in dünne Scheiben schneiden. Schmorgurken und Schmand zu Speck und Zwiebeln geben.

Mit Dill, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und gemäß Garschritt 2 garen.

Zubehör

Garbehälter ungelocht

Nach dem Garen nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 (120) °C

Garzeit: 4 (2) Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 15–20 Minuten

Tipp

Anstelle der Schmorgurken Salatgurken verwenden.



Schmorgurken

Semmelknödel

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 110–115 Minuten

Zutaten

Für die Semmelknödel:

8 Brötchen | in ½ cm große Würfel

500 ml Milch, 3,5 % Fett

1 Zwiebel | gewürfelt

20 g Butter

2 Eier, Größe M

1 EL Petersilie | gehackt

Zum Einfetten:

Butter

Zubehör

Garbehälter ungelocht

Garbehälter gelocht

Zubereitung

Milch in einem ungelochten Garbehälter gemäß Garschritt 1 erwärmen.

Milch über die Brötchen geben und eine halbe Stunde ziehen lassen.

Zwiebel mit Butter in einen ungelochten Garbehälter geben, mit Aluminiumfolie abdecken und gemäß Garschritt 2 dünsten.

Gedünstete Zwiebel, Eier und Petersilie zu den Brötchen geben und vermischen.

Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen 12 Semmelknödel formen, gelochten Garbehälter fetten, Semmelknödel hineinsetzen und gemäß Garschritt 3 garen.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 95 °C

Garzeit: 2–3 Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 (120) °C

Garzeit: 4 (2) Minuten

Garschritt 3

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 15–18 Minuten



Tomaten griechisch

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 25-30 Minuten

Zutaten

4 Tomaten | quer halbiert
2 Knoblauchzehen | fein gehackt
Salz
Pfeffer
4 Stängel Basilikum | fein
gehackt
100 g Schafskäse |
klein gewürfelt

Zubereitung

Tomaten mit der Schnittfläche nach oben in einen gelochten
Garbehälter setzen.

Knoblauch auf die Schnittfläche der Tomaten streichen. Mit Salz und
Pfeffer würzen.

Basilikum auf die Tomatenhälften verteilen.

Schafskäse auf die Tomaten legen und garen.

Zubehör

Garbehälter gelocht

Einstellung

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 3–4 Minuten



Zucchinischiffchen gefüllt

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 40 Minuten

Zutaten

Für die Füllung:

1 Zwiebel, rot | gehackt
1 Knoblauchzehe | gehackt
½ Spitzpaprika (à 80 g), rot | klein gewürfelt
40 g Oliven, schwarz ohne Stein | gehackt
75 g Oliven, grün ohne Stein | gehackt
150 g Feta | zerbröseln
6 Thymianzweige | Blättchen abgezupft
100 g Schmand
Pfeffer
2 TL Zitronensaft

Für die Zucchini:

4 Zucchini (à 320 g)
Salz

Zum Garnieren:

1 EL Petersilie | gehackt
2 Thymianzweige | Blättchen abgezupft

Zubehör

Garbehälter gelocht

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch, Spitzpaprika, Oliven, Feta und Thymian mit Schmand vermischen. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zucchini ungeschält längs halbieren und mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Zucchinischiffchen innen leicht salzen, Fetamasse einfüllen, in den gelochten Garbehälter setzen und garen.

Mit Petersilie und Thymian garnieren und servieren.

Einstellung

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 10–12 Minuten

Tipp

Anstelle der Zucchini Spitzpaprika verwenden.



Fisch

Fischmahlzeiten sind ein Balsam für Körper und Seele: Seefisch trägt mit einem reichen Gehalt an Jod, Vitaminen und hochwertigen Eiweißen sowie gesundheitsfördernden Omega-3-Fettsäuren zur körperlichen Fitness bei und verbessert auch Konzentrationsfähigkeit, Merkvermögen und Gemütsverfassung. Als kalorienarme Kost, vielseitig und raffiniert, erfahren Fischgerichte Komplimente von allen Seiten. Bei so viel Genuss freut es zu hören, dass die deutsche Gesellschaft für Ernährung zwei Fischmahlzeiten pro Woche empfiehlt.

Dorade mit Gemüse

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 50 Minuten

Zutaten

1 Orange, unbehandelt
2 Knoblauchzehen | zerdrückt
1 Bund Basilikum (à 30 g) |
fein gehackt
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
250 g Zucchini | in 5 cm lange,
dünne Stifte
250 g Staudensellerie | in 5 cm
lange, dünne Stifte
400 g Möhren | in 5 cm lange,
dünne Stifte
4 Doraden (à 450 g), küchen-
fertig

Zubereitung

Orange heiß waschen, trocknen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Knoblauch mit Basilikum, Orangenschale, 3–4 EL Orangensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

Zucchini, Staudensellerie und Möhren in 2 gelochte Garbehälter verteilen, leicht salzen und pfeffern.

Jeweils 1 EL Basilikumsoße in den Bauch der Dorade träufeln und außen mit Salz würzen. Doraden auf das Gemüse legen und garen.

Doraden und Gemüse mit übriger Basilikumsoße servieren.

Einstellung

Temperatur: 90 °C
Garzeit: 25–30 Minuten

Zubehör

2 Garbehälter gelocht



Dorade mit Gemüse

Fischcurry mit Pfirsich

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 50–55 Minuten

Zutaten

Für den Fisch:

400 g Wels, küchenfertig |
gewürfelt
3 EL Sojasoße
1 EL Limettensaft
Salz
Pfeffer

Für das Curry:

10 g Ingwer | fein gerieben
1 Knoblauchzehe | fein gehackt
1 Chilischote | entkernt und fein
geschnitten
2 EL Kokosraspel
200 ml Kokosmilch
2 EL Curry
1 Bund Lauchzwiebeln (à 150 g) |
in feine Ringe
2 Pfirsiche, reif | enthäutet |
gewürfelt

Zubehör

Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Wels mit Sojasoße, Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Alle Zutaten, außer Lauchzwiebeln und Pfirsiche, in einen ungelochten Garbehälter geben und gemäß Garschritt 1 garen.

Lauchzwiebeln und Pfirsiche zu den restlichen Zutaten geben und alles zusammen gemäß Garschritt 2 garen.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 10 Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 5 Minuten



Fischcurry mit Pflirsich

Forelle im Weißweinsud

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 35–40 Minuten

Zutaten

4 Forellen, ganz (à 250 g),
küchenfertig
450 ml Weißwein, trocken
150 ml Balsamicoessig, weiß
150 ml Wasser
1 Zitrone, ungespritzt |
die Schale
120 g Möhren | in Scheiben
Salz
Pfeffer
4 Zweige Petersilie
4 Zweige Thymian
1 TL Pfefferkörner, schwarz
7 Nelken

Zum Garnieren:

75 g Butter
1 Zitrone, unbehandelt |
in Scheiben

Zubehör

Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Forellen in einen ungelochten Garbehälter geben, Weißwein, Balsamicoessig, Wasser, Zitroneschalen, Möhren, Kräuter und Gewürze über die Forellen verteilen und garen.

Nach dem Garen Butter in 6 EL Sud erhitzen, über die Forellen geben und mit Zitronenscheiben garnieren.

Einstellung

Temperatur: 90 °C
Garzeit: 12–15 Minuten



Lachs mit Porree und Weißweinsöße

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 45 (40) Minuten

Zutaten

Für den Lachs mit Porree:

2 Stangen Porree (à 200 g) |
in dünne Ringe
2 Schalotten
1 EL Butter
500 g Lachsfilet, küchenfertig
Salz
Pfeffer

Für die Weißweinsöße:

125 ml Weißwein, trocken
4 EL Fischsud
30 g Butter | kalt

Zum Garnieren:

1 EL Dill | gehackt

Zubehör

Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Porree und Schalotten mit Butter in einen ungelochten Garbehälter geben, abdecken und gemäß Garschritt 1 garen.

Lachsfilet in 4 Portionen schneiden und auf den Porree und die Schalotten legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gemäß Garschritt 2 garen.

Weißwein mit Fischsud in einem Kochtopf erhitzen, Butter in Flocken unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen und zum Lachsfilet mit Porree geben.

Mit Dill garnieren und servieren.

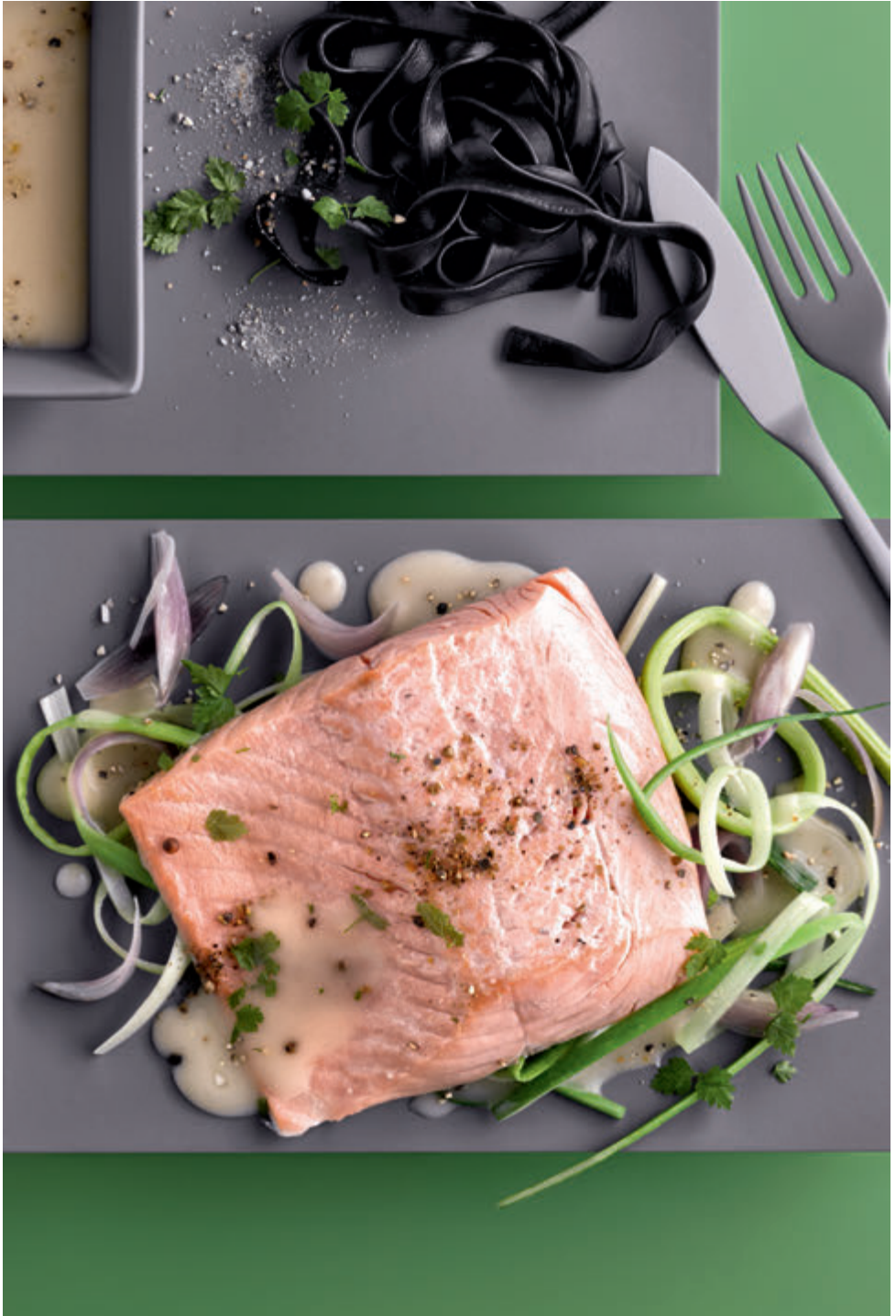
Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 (120) °C
Garzeit: 4 (2) Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 6 Minuten



Lachs mit Porree und Weißweinsoße

Muscheln in Soße

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 40 Minuten

Zutaten

Für die Soße:

2 Schalotten | fein gewürfelt
3 Knoblauchzehen |
fein
gewürfelt
1 Tomate, groß | fein gewürfelt
125 ml Weißwein
350 ml Tomaten, passiert
180 g Frühstücksspeck |
in Streifen
1 Prise Safran
1 Spritzer Tabasco
1 Zitrone | eine große Spalte
3 Stängel Petersilie
6 Zweige Thymian

Für die Muscheln:

700 g Muscheln, küchenfertig
Salz
Pfefferkörner schwarz |
frisch gemahlen

Zum Garnieren:

2 EL Petersilie | gehackt

Zubehör

Garbehälter ungelocht
Küchengarn

Zubereitung

Schalotten, Knoblauch, Tomate, Weißwein, passierte Tomaten, Frühstücksspeck, Safran, Tabasco und Zitronenspalte in einen ungelochten Garbehälter geben.

Petersilie und Thymian zusammenbinden und dazu geben und den Garbehälter abdecken. Automatikprogramm starten oder gemäß Garschritt 1 der manuellen Einstellungen garen.

Automatikprogramm:

Gemäß Programmablauf Muscheln zur Soße geben und offen weiter garen.

Manuell:

Gemäß Garschritt 2 Muscheln zur Soße geben und offen weiter garen.

Die Kräuter entnehmen, die Zitrone auspressen, mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Mit Petersilie garniert servieren.

Einstellung

Automatikprogramm

Muscheln | Muscheln in Soße
Programmdauer: 30 Minuten

Manuell

Garschritt 1

Betriebsart: Dampf garen
Temperatur: 100 °C
Garzeit: 25 Minuten

Garschritt 2

Betriebsart: Dampf garen
Temperatur: 100 °C
Garzeit: 5 Minuten



Muscheln in Soße

Seeteufel mit Steinpilzsoße

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 45 (40) Minuten + 12 Stunden zum Einweichen

Zutaten

30 g Steinpilze, getrocknet
100 g Schalotten | gewürfelt
20 g Butter
4 Seeteufelfilets (à 150 g) |
gehäutet
1 Zitrone | nur den Saft
150 ml Gemüsebrühe
2 EL Weißwein, trocken
150 g Schmand
50 g Sahne
Salz
Pfeffer

Zubehör

2 Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Steinpilze über Nacht einweichen, anschließend abtropfen lassen und klein schneiden.

Schalotten mit Butter in einen ungelochten Garbehälter geben, abdecken und gemäß Garschritt 1 dünsten.

Steinpilze dazugeben und 2 Minuten ziehen lassen.

Seeteufel mit Zitronensaft säuern. Mit Gemüsebrühe und Weißwein in einen weiteren ungelochten Garbehälter geben und gemäß Garschritt 2 garen. Seeteufel warm stellen.

Auf der Kochzone aus Sud, Schalotten, Schmand und Sahne eine Soße bereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Seeteufel geben.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 (120) °C

Garzeit: 4 (2) Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 90 °C

Garzeit: 8–10 Minuten



Seeteufel mit Steinpilzsoße

Thunfisch auf Tomatenreis

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 55 (105) Minuten + 4 Stunden zum Marinieren

Zutaten

Für die Marinade:

1 Bund Zitronenthymian (à 30 g)
2 Knoblauchzehen
2 Schalotten
80 ml Olivenöl
5 Pfefferkörner, schwarz

Für den Thunfisch:

4 Thunfischsteaks (à 125 g),
küchenfertig

Für den Tomatenreis:

500 g Tomaten
200 g Langkornreis
1 TL Senfkörner
250 ml Gemüsefond
1 EL Tomatenmark
Salz
Pfeffer
100 g Erbsen, tiefgekühlt

Zum Garnieren:

5 Stängel Basilikum | gehackt

Zubehör

Garbehälter gelocht
Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Blättchen von Zitronenthymian abzupfen. Einige Blättchen zum Garnieren zur Seite stellen. Knoblauch und Schalotten schälen, zusammen mit Zitronenthymian fein hacken und mit Olivenöl und Pfefferkörnern verrühren.

Thunfisch in die Marinade geben und zugedeckt 4 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Tomaten über Kreuz einritzen, in einen gelochten Garbehälter geben und gemäß Garschritt 1 dämpfen.

Tomaten kurz abkühlen lassen, häuten und würfeln.

Langkornreis, Senfkörner und Gemüsefond mit Tomatenmark in einen ungelochten Garbehälter geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gemäß Garschritt 2 garen.

Tomaten und Erbsen unter den Langkornreis heben, Thunfisch darauf legen, leicht salzen, alles mit der Marinade beträufeln und gemäß Garschritt 3 garen.

Zitronenthymian und Basilikum darüber streuen und servieren.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 95 °C
Garzeit: 1 Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 (120) °C
Garzeit: 12 (6) Minuten

Garschritt 3

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 10 Minuten



Fleisch

Fleischgerichte aus dem Miele Dampfgarer sind besonders zart, saftig und delikat, dazu gelingsicher. Die Nährstoffe – hochwertiges Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe im Geflügel, B-Vitamine im Schweinefleisch und der hohe Eisenanteil beim Rind – bleiben weitgehend erhalten. Beim Dampfgaren von Fleisch entsteht ein Extrakt aus Fleisch und Fett, der sich hervorragend als Saucenfond eignet. Ist eine Bräunung erwünscht, müssen die Fleischstücke auf der Kochstelle angebraten und mit Dampf zu Ende gegart werden.

Hackbällchen mit Chinakohl

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 40 Minuten

Zutaten

Für die Hackbällchen:

15 g Ingwerwurzel | zerdrückt
2 Knoblauchzehen | zerdrückt
750 g Hackfleisch, vom Schwein
1 TL Chinesisches 5-Gewürze-
Pulver
½ TL Zimt, gemahlen
2 EL Sojasoße
Salz

Für den Chinakohl:

100 g Möhren | in feine Stifte
1 Chinakohl (à 750 g) | in Blätter
geteilt
200 g Chinesische Eiernudeln
(Eier Mie Nudeln)

Zubehör

Garbehälter gelocht
Garbehälter ungelocht
Sieb

Zubereitung

Ingwer und Knoblauch mit Hackfleisch, Chinesisches 5-Gewürze-
Pulver, Zimt und Sojasoße verkneten, mit Salz würzen und daraus
32 Bällchen formen.

Möhren und Chinakohl in einem gelochten Garbehälter verteilen,
Hackbällchen darauf geben und gemäß Garschritt 1 garen.

Chinesische Eiernudeln mit Salz in einen ungelochten Garbehälter
geben. Soviel Wasser angießen, dass die Chinesische Eiernudeln
bedeckt sind. Zu den Hackbällchen in den Garraum geben und
gemäß Garschritt 2 garen.

Chinesische Eiernudeln auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit China-
kohl, Möhren und Hackbällchen in Schalen anrichten und servieren.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 6–7 Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 6–7 Minuten



Hackbällchen mit Chinakohl

Hähnchenbrustfilet mit getrockneten Tomaten

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 35–40 Minuten

Zutaten

Für die Hähnchenbrustfilets:

4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g),
küchenfertig
Salz

Für die Frischkäsefüllung:

75 g Frischkäse,
Doppelrahstufe
30 g Crème fraîche
15 g Basilikum
15 g Oregano
Salz
Pfeffer
Koriander
50 g Tomaten, getrocknet, in Öl
eingelegt

Zubehör

Sieb
Garbehälter gelocht
4 Holzspieße

Zubereitung

Bei den Hähnchenbrustfilets seitlich eine Tasche einschneiden und salzen.

Frischkäse, Crème fraîche, Basilikum und Oregano verrühren und mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.

Die Tomaten in einem Sieb gut abtropfen lassen, fein schneiden und unter die Frischkäsefüllung rühren.

Frischkäsefüllung in die Hähnchenbrustfilets füllen und bei Bedarf mit einem Holzspieß schließen.

In einen gelochten Garbehälter geben und garen.

Einstellung

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 8 Minuten



Hähnchenbrustfilet mit getrockneten Tomaten

Hähnchengeschnetzeltes mit Paprika

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 55–60 Minuten + 15 Minuten zum Marinieren

Zutaten

Für das

Hähnchengeschnetzelte:

3 Hähnchenbrustfilets (à 150 g),
küchenfertig
2 Paprika, rot |
in schmale Streifen

Für die Marinade:

3 EL Öl
2 TL Paprikapulver, rosenscharf
3 TL Curry

Für die Soße:

100 g Sahne
100 g Crème fraîche
Salz
Pfeffer
Curry

Zubereitung

Hähnchenbrustfilets in 1 cm breite Streifen schneiden. Paprika mit dem Fleisch in einen ungelochten Garbehälter geben.

Aus Öl, Paprikapulver und Curry eine Marinade herstellen und das Fleisch 15 Minuten darin ziehen lassen.

Sahne und Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über das Fleisch und Gemüse gießen und garen.

Nach dem Garen erneut mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Einstellung

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 12–14 Minuten

Zubehör

Garbehälter ungelocht



Hähnchengeschnetzeltes mit Paprika

Kalbsfilet mit Kräutern

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 55 (35) Minuten

Zutaten

600 g Kalbsfilet, küchenfertig
Salz
Zitronenpfeffer
½ Bund Petersilie (à 30 g)
½ Bund Kerbel (à 15 g)
½ Bund Basilikum (à 15 g)
½ Bund Estragon (à 15 g)
2 TL Kapern
100 ml Weißwein, trocken
100 ml Gemüsebrühe
¼ Zitrone, unbehandelt | nur die
Schale | gerieben
100 g Sahne
1 EL Wasser
1 EL Speisestärke

Zubehör

Garbehälter ungelocht
Reibe fein
Sieb

Zubereitung

Kalbsfilet mit Salz und Zitronenpfeffer einreiben und in einen ungelochten Garbehälter legen.

Kräuter waschen, trockentupfen, Blättchen abzupfen und zur Seite stellen. Die Stängel der Kräuter mit Kapern zum Kalbsfilet geben, Weißwein und Gemüsebrühe angießen und garen.

Inzwischen Kräuterblättchen fein hacken und mit der Zitronenschale mischen.

Nach dem Garen Kalbsfilet herausnehmen und warm stellen. Den entstandenen Sud durch ein Sieb in einen Kochtopf gießen, Sahne zufügen und aufkochen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, dann abschmecken. Speisestärke mit Wasser anrühren und Soße nach Bedarf leicht andicken.

Kalbsfilet in Kräutern mit Zitronenschale wenden.

Das Kalbsfilet aufschneiden und mit der Soße servieren.

Einstellung

Temperatur: 100 (120) °C
Garzeit: 25–30 (15) Minuten



Kalbsfilet mit Kräutern

Kohlrouladen

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 85 Minuten

Zutaten

Für den Weißkohl:

1 Weißkohl (à 1,2 kg)

Für die Füllung:

2 Brötchen

1 Zwiebel | fein gewürfelt

30 g Butterschmalz

450 g Hackfleisch, halb Rind,
halb Schwein

1 Ei, Größe M

2 Knoblauchzehen | fein gehackt
Salz

Pfeffer

Majoran

2 TL Petersilie | gehackt

Für das Gemüse:

4 Schalotten | fein gewürfelt

2 Knoblauchzehen | fein gehackt

2 Paprika (à 175 g), gelb |

grob gewürfelt

2 Paprika (à 175 g), rot |

grob gewürfelt

100 g saure Sahne

1 Zitrone | nur der Saft

Zubehör

Garbehälter ungelocht

Stabmixer

Zubereitung

Weißkohl vom Strunk befreien und im ungelochten Garbehälter gemäß Einstellung blanchieren.

Äußere Blätter ablösen und auf der Arbeitsfläche auslegen.

Für die Füllung Brötchen in etwas Wasser aufweichen, gut ausdrücken und passieren.

Zwiebel in Butterschmalz anbraten.

Hackfleisch, Brötchenmasse, Ei, Knoblauch, Gewürze, Petersilie und Zwiebel gut vermischen.

Weißkohlblätter flach drücken und Füllung darauf verteilen.

Weißkohlblätter seitlich einschlagen und aufrollen.

Schalotten, Knoblauch und Paprika in einen ungelochten Garbehälter geben, Kohlrouladen mit dem Verschluss nach unten auf das Gemüsebett legen und Automatikprogramm starten oder gemäß manuellen Einstellungen garen.

Kohlrouladen aus dem ungelochten Garbehälter nehmen und warm stellen.

Saure Sahne und Zitronensaft zu dem Gemüse geben, mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz abschmecken.

Automatikprogramm und Manuell:

Kohlrouladen in die Paprikasoße legen und gemäß Garschritt fertig garen.

Einstellung

Automatikprogramm und Manuell

Weißkohl blanchieren

Betriebsart: Dampf garen

Temperatur: 100 °C

Dauer: 10-15 Minuten

Einstellung

Automatikprogramm

Kohlrouladen garen

Fleisch | Rind | Kohlroulade

Programmdauer: 30 Minuten

Manuell

Kohlrouladen garen

Betriebsart: Dampf garen

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 30 Minuten

Automatikprogramm und Manuell

Fertig Garen

Betriebsart: Dampf garen

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 5 Minuten



Lamm geschmort mit Backpflaumen

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 100 (70) Minuten

Zutaten

Für das Lamm:

800 g Lammfleisch (Keule),
küchenfertig | gewürfelt

Zum Anbraten:

4 EL Butterschmalz

Für den Lammfond:

3 Zwiebeln, rot | in Spalten
Salz

½ TL Zimt, gemahlen

½ TL Kreuzkümmel, gemahlen

½ TL Koriander, gemahlen

½ TL Cayennepfeffer, gemahlen

150 ml Lammfond

3 Lorbeerblätter

Für die Backpflaumen:

600 g Möhren | in Scheiben

1 Zitrone, unbehandelt |

in Achtel

250 g Backpflaumen

Für den Couscous:

200 g Couscous

Für den Sesamjoghurt:

30 g Sesam

2 Knoblauchzehen | zerdrückt

300 g Naturjoghurt, 3,5 % Fett

Zum Garnieren:

2 Zweige Koriander, frisch

Zubehör

Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Lamm portionsweise rundherum scharf anbraten.

Lamm mit Zwiebeln in einen ungelochten Garbehälter geben, mit Salz, Zimt, Kreuzkümmel, Koriander und Cayennepfeffer würzen. Lammfond angießen, Lorbeerblätter zugeben und Lamm gemäß Garschritt 1 garen.

Für den Sesamjoghurt etwas Saft der Zitrone zur Seite stellen.

Nach dem Garen Möhren und Zitrone mit Backpflaumen zum Lamm geben und gemäß Garschritt 2 garen.

Nach dem Garen Couscous zufügen und gemäß Garschritt 3 weich garen.

Inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Knoblauch mit Naturjoghurt und Sesam verrühren und mit Salz und Saft der Zitrone abschmecken.

Nach dem Garen Lorbeerblätter entfernen, mit Salz und Gewürzen abschmecken, mit Korianderzweigen garnieren und mit Sesamjoghurt servieren.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 (120) °C

Garzeit: 35 (17) Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 (120) °C

Garzeit: 20 (8) Minuten

Garschritt 3

Temperatur: 100 (120) °C

Garzeit: 5 (2) Minuten



Lammlachs mit grünen Bohnen

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 50 Minuten

Zutaten

Für die Bohnen:

750 g grüne Bohnen
1 Bund Bohnenkraut (à 30 g)
1 Zwiebel, rot | fein gehackt
Salz
30 g Butter
100 ml Lammfond
250 g Kirschtomaten

Für die Lammlachse:

4 Lammlachse (à 150 g),
küchenfertig
2 Knoblauchzehen | zerdrückt
Pfeffer

Zum Anbraten:

3 EL Olivenöl

Für den Bratenfond:

4 EL Balsamicoessig
100 ml Lammfond

Zum Binden:

1 EL Wasser
1 EL Speisestärke

Zum Abschmecken:

1 Prise Zucker

Zubereitung

Bohnen mit Bohnenkraut und Zwiebel in einen ungelochten Garbehälter geben und salzen. Butterflöckchen darauf verteilen, mit Lammfond angießen und gemäß Garschritt 1 garen.

Lammlachse mit Knoblauch, Salz und Pfeffer einreiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Lammlachse rundherum anbraten. Lammlachse aus der Pfanne nehmen. Bratenfond mit Balsamicoessig und Lammfond ablöschen.

Lammlachse und Kirschtomaten zu den Bohnen geben, mit Bratenfond beträufeln und Garschritt 2 garen.

Soße der Bohnen in einen Kochtopf gießen und aufkochen. Mit Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, Speisestärke mit Wasser anrühren und Soße damit leicht andicken.

Mit Lammlachsen und Bohnengemüse servieren.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 10 Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 8–10 Minuten

Zubehör

Garbehälter ungelocht



Putenbrust gefüllt

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit 120 (90) Minuten

Zutaten

Für die Aprikosenmasse:

1 Zwiebel | gehackt
120 g Aprikosen, getrocknet |
gewürfelt
1 EL Butter
50 ml Sherry, trocken
Salz
Cayennepfeffer

Für die Putenbrust:

1 Putenbrust (à 1,5 kg),
küchenfertig

Für das Gemüse:

1 kg Möhren | in dicke Scheiben
2 Bund Lauchzwiebeln (à 150 g) |
in feine Ringe
Pfeffer

Für die Füllung:

100 g Frischkäse, Doppelrahm-
stufe
1 TL Honig
100 g Frühstücksspeck,
in Scheiben

Zum Anbraten:

3 EL Sonnenblumenöl

Für den Bratenfond:

100 ml Sherry, trocken
100 ml Hühnerbrühe
100 g Sahne
30 ml Sherry, trocken
1 EL Wasser
1 EL Speisestärke

Zubehör

2 Garbehälter ungelocht
Frischhaltefolie
Küchengarn
Fleischklopfer

Zubereitung

Zwiebel und Aprikosen mit Butter, Sherry, Salz und Cayennepfeffer in einem ungelochten Garbehälter mischen und gemäß Garschritt 1 garen.

Die Putenbrust so aufschneiden, dass eine möglichst große flache Fleischscheibe entsteht. Mit Hilfe eines Fleischklopfers zwischen Frischhaltefolie flacher klopfen, salzen und pfeffern.

Möhren und Lauchzwiebeln in einen ungelochten Garbehälter geben, salzen und pfeffern.

Aprikosenmasse leicht abkühlen lassen, mit Frischkäse vermischen und mit Salz, Cayennepfeffer und Honig abschmecken. Auf den Braten streichen und diesen mit Speckscheiben belegen. Braten aufrollen, mit Küchengarn festbinden und rundherum in heißem Sonnenblumenöl scharf anbraten.

Die gefüllte Putenbrust auf das Gemüse im Garbehälter setzen. Bratensatz mit Sherry und Hühnerbrühe ablöschen, über das Gemüse geben und gemäß Garschritt 2 garen.

Bratenfond in einen Kochtopf gießen, Sahne zufügen und aufkochen. 5 Minuten einköcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Sherry abschmecken. Speisestärke mit Wasser anrühren und Soße damit binden.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 (120) °C
Garzeit: 4 (2) Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 (120) °C
Garzeit: 80–90 (55–60) Minuten



Putenbrust gefüllt

Rinderfilet

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 40–90 Minuten

Zutaten

450–650 g Rinderfilet, küchenfertig | Stück oder Medaillons
3 EL Öl
250 g saure Sahne
70 g Mayonnaise
3 TL Meerrettich Creme
2 TL Senf, grobkörnig
3–4 Tomaten, getrocknet | fein gehackt
Salz
Pfeffer
1–2 Baguette-Brötchen | längs halbiert

Zum Garnieren:

100 g Rucola

Zubehör

Küchengerät
Garbehälter ungelocht

Tipp

Der Gargrad ist abhängig von der Dicke des Fleischstückes. Bei dünnen Fleischstücken zunächst eine niedrigere Gardauer wählen.

Zubereitung

Rinderfilet (Stück oder Medaillons) so zusammenbinden, dass gleichmäßig dicke Stücke entstehen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Rinderfilet (Stück oder Medaillons) goldbraun anbraten, in einen ungelochten Garbehälter geben und gemäß Automatikprogramm oder manuellen Einstellungen garen.

Rinderfilet (Stück oder Medaillons) nach dem Garen 5–10 Minuten ruhen lassen. Zwischenzeitlich saure Sahne, Mayonnaise, Meerrettich Creme, Senf, Tomaten, Salz und Pfeffer verrühren und auf die Baguettehälften streichen.

Rinderfilet (Medaillons) in sehr dünne Scheiben schneiden und auf das Baguette-Brötchen legen. Mit Rucola garnieren.

Einstellung

Automatikprogramm

Fleisch | Rind | Rinderfilet | Stück / Medaillons

Programmdauer

Stück: 60 Minuten

Programmdauer

Medaillons: 20 Minuten

Manuell

Betriebsart: Dampfgaren

Temperatur für alle

Fleischgrößen: 53 / 63 / 75 °C | Rare / Medium / Done

Garzeit:

Für ein Stück: 70 / 60 / 50 Minuten | Rare / Medium / Done

Für Medaillons

1 cm Dicke: 10 Minuten

Für Medaillons

2 cm Dicke: 30 / 20 / 20 Minuten | Rare / Medium / Done

Für Medaillons

3 cm Dicke: 40 / 30 / 30 Minuten | Rare / Medium / Done



Rinderfilet pochiert mit Gemüse

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit 50 (45) Minuten

Zutaten

Für das Gemüse:

250 ml Rinderbrühe
200 g Möhren |
in mundgerechte Stücke
200 g Blumenkohl | in Röschen
2 Zucchini (à 200 g) |
in mundgerechte Stücke
8 Lauchzwiebeln |
ohne das Grüne
100 g Zuckerschoten

Für das Rinderfilet:

500 g Rinderfilet, küchenfertig
Petersilie | gehackt

Zubehör

Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Rinderbrühe in einem ungelochten Garbehälter mit Möhren und Blumenkohl gemäß Garschritt 1 garen.

Zucchini, Lauchzwiebeln und Zuckerschoten dazugeben und gemäß Garschritt 2 garen.

Gemüse aus dem Gemüsesud nehmen und warm stellen.

Rinderfilet in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in dem entstandenen Sud gemäß Garschritt 3 pochiern.

Fleisch mit dem Gemüse anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 (120) °C
Garzeit: 8 (4) Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 4 Minuten

Garschritt 3

Temperatur: 100 (120) °C
Garzeit: 4 (2) Minuten



Rinderhaschee

Für 8 Portionen | Zubereitungszeit 250 Minuten

Zutaten

30 g Butter
3 EL Öl
1,2 kg Rindfleisch, küchenfertig |
gewürfelt
Salz
Pfeffer
500 g Zwiebeln | fein gewürfelt
2 Lorbeerblätter
4 Nelken
1 EL Zucker, braun
2 EL Weizenmehl, Type 405
1,2 l Rinderbrühe
70 ml Essig

Zubereitung

Butter in einer Pfanne erhitzen. Sobald sich die Blasen zurückbilden, Öl hinzufügen und erhitzen.

Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten anbraten.

Zwiebeln, Lorbeerblätter, Nelken und Zucker hinzufügen und weitere 3 Minuten braten.

Rindfleisch mit Weizenmehl bestäuben und weitere 2–3 Minuten braten.

Rinderbrühe und Essig unter ständigem Rühren hinzufügen, so dass eine glatte Soße entsteht.

Rindfleisch in einen ungelochten Garbehälter geben und garen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Zubehör

Garbehälter, ungelocht

Einstellung

Automatikprogramm

Fleisch | Rind | Rinderhaschee

Programmdauer: 180 Minuten

Manuell

Betriebsart: Dampfgaren

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 180 Minuten



Rinderschmortopf

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 150 Minuten

Zutaten

Für das Rindfleisch

60 g Weizenmehl, Type 405
Pfeffer | frisch gemahlen
1 kg Rindfleisch (Schulter) |
klein gewürfelt
3 EL Öl
1 Zwiebel, groß | in feine Ringe
1 Stange Porree, groß |
in feine Ringe
350 g Möhren | gewürfelt
3 Stangen Sellerie | gewürfelt
250 g Champignons | geviertelt
2–3 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter
200 ml Rinderbrühe
200 ml Schwarzbier
2 EL Ketchup

Für die Klöße:

100 g Weizenmehl, Type 405
3 g Backpulver
50 g Butterschmalz
1 TL Petersilie | gehackt
½ TL Schnittlauch | geschnitten
Salz
Pfefferkörner, frisch gemahlen
4–5 EL Wasser | kalt

Zubehör

Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Weizenmehl mit Pfeffer würzen und Rindfleisch darin wenden.

Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen und Rindfleisch in kleinen Portionen nacheinander von allen Seiten anbraten und zur Seite stellen.

Die andere Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel für 3 Minuten darin anbraten. Porree, Möhren und Sellerie hinzufügen und für weitere 5 Minuten braten.

Champignons, Thymian und Lorbeerblätter hinzufügen.

Rindfleisch, Rinderbrühe, Schwarzbier und Ketchup zugeben, kurz aufkochen und in einen ungelochten Garbehälter geben und abdecken. Automatikprogramm starten oder gemäß Garschritt 1 der manuellen Einstellungen garen.

Zwischenzeitlich Weizenmehl und Backpulver in eine Schüssel geben, Butterschmalz, Petersilie und Schnittlauch hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und Wasser einrühren und einen weichen Teig herstellen.

Den Teig in 8 Portionen teilen und mit bemehlten Händen zu kleinen Kugeln formen.

Automatikprogramm:
Gemäß Programmablauf Rinderschmortopf kurz umrühren, die Klöße hinzufügen und mit etwas Sud begießen und weiter garen.

Manuell:
Rinderschmortopf kurz umrühren, die Klöße hinzufügen und mit etwas Sud begießen. Gemäß Garschritt 2 fertig garen.

Einstellung

Automatikprogramm

Suppen & Eintöpfe | Rinderschmortopf
Programmdauer: 120 Minuten

Manuell

Garschritt 1

Betriebsart: Dampfgaren
Temperatur: 100 °C
Garzeit: 90 Minuten

Garschritt 2

Betriebsart: Dampfgaren
Temperatur: 100 °C
Garzeit: 30 Minuten



Rinderschmortopf

Saucisson

Zubereitungszeit 25 Minuten

Zutaten

100-750 g Saucisson

Zubehör

Garbehälter gelocht

Zubereitung

Saucisson in einen gelochten Garbehälter geben und garen.

Einstellung

Automatikprogramm

Wurstwaren | Saucisson

Einstellung je nach Menge wählen:

100-200 g

200-300 g

300-400 g

400-750 g

Programmdauer: 10-20 Minuten

Manuell

Betriebsart: Dampfgaren

Temperatur: 95 °C

Garzeit: 10-20 Minuten



Saucisson

Schweinemedailon mit Champignon-Apfel-Gemüse

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 60 Minuten + 3 Stunden zum Marinieren

Zutaten

Für die Marinade:

1 Zwiebel, rot | gehackt
4 EL Calvados
2 TL Senf, mittelscharf
150 ml Apfelsaft
150 ml Fleischbrühe
Pfeffer, schwarz

Für die Schweinemedailons:

8 Schweinemedailons (à 75 g)

Für das Champignon-Apfel-Gemüse:

700 g Champignons, braun, klein
4 Äpfel, säuerlich | in Spalten

Zum Anbraten:

1 EL Butterschmalz

Zum Verfeinern und Binden der Marinade:

150 g Sahne
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Wasser
1 EL Speisestärke
1 TL Petersilie, gehackt

Zubehör

Garbehälter ungelocht
Sieb

Zubereitung

Für die Marinade Zwiebel mit Calvados, Senf, Apfelsaft, Fleischbrühe und Pfeffer verrühren. Schweinemedailons in die Marinade geben und zugedeckt 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Champignons und Äpfel in einem ungelochten Garbehälter verteilen.

Schweinemedailons aus der Marinade nehmen, in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Schweinemedailons in 2 Portionen von beiden Seiten kurz scharf anbraten.

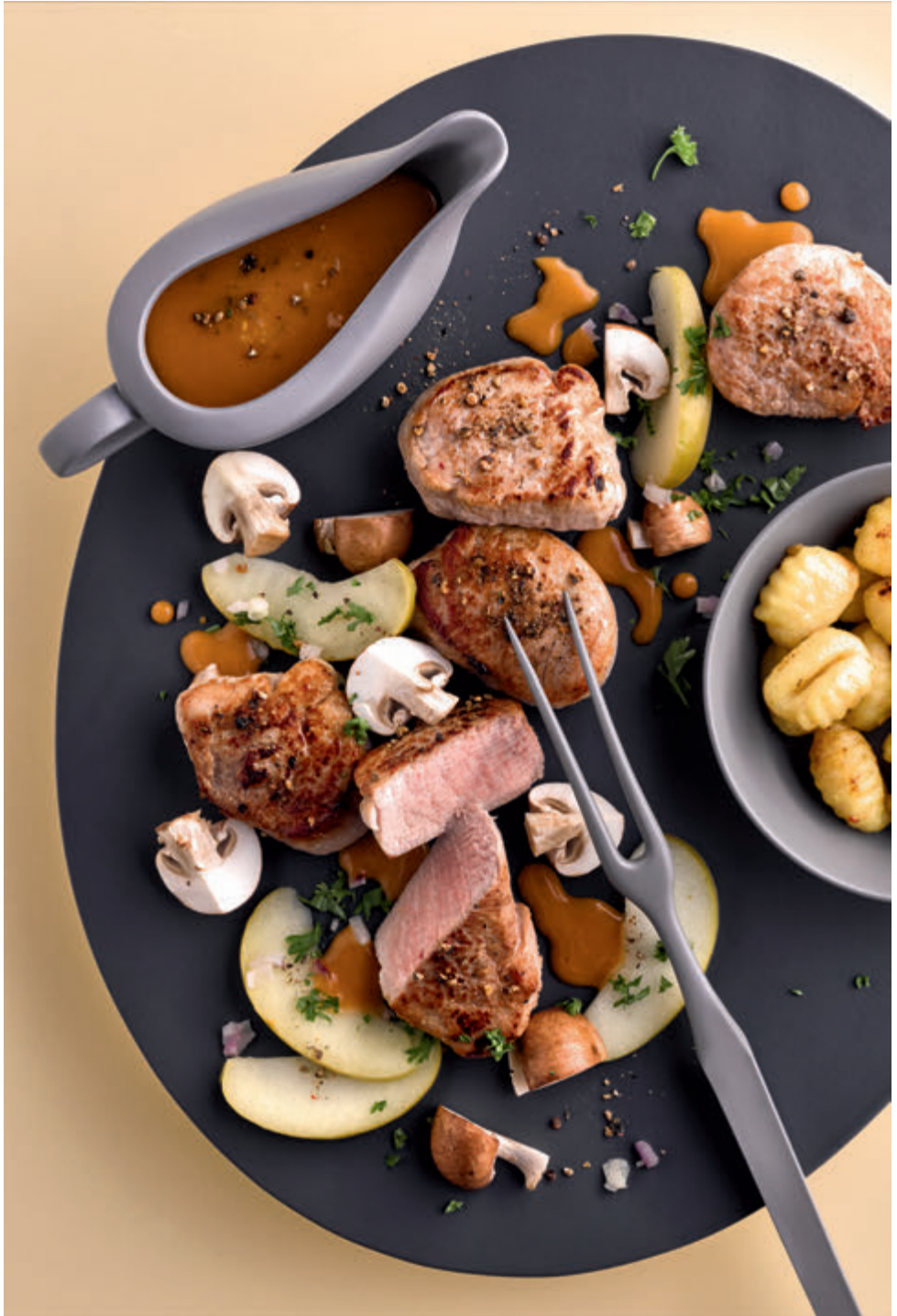
Inzwischen Marinade mit Sahne verrühren, salzen und über das Champignon-Apfel-Gemüse gießen. Schweinemedailons darauf setzen, mit Bratensatz übergießen, mit Pfeffer würzen und garen.

Die entstandene Soße in einen Kochtopf gießen, Schweinemedailons und Champignon-Apfel-Gemüse kurz im Garraum warm stellen. Soße aufkochen, Speisestärke mit Wasser anrühren und Soße damit leicht andicken und abschmecken.

Mit Schweinemedailons, Champignon-Apfel-Gemüse und Petersilie servieren.

Einstellung

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 10–12 Minuten



Tafelspitz mit Apfel-Meerrettich-Soße

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 155–165 (80–90) Minuten

Zutaten

Für den Tafelspitz:

200 g Möhren | gewürfelt
200 g Knollensellerie | gewürfelt
50 g Petersilienwurzel | gewürfelt
800 g Tafelspitz, küchenfertig
2 TL Salz
5 Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter

Für das Gemüse:

250 g Kartoffeln, klein, festkochend | in ovale Stücke
250 g Bundmöhren | in ovale Stücke
250 g Kohlrabi | in ovale Stücke

Für die Soße:

2 Äpfel, säuerlich | grob gerieben
200 g Sauerrahm
1 Bund Schnittlauch (à 20 g) | in Röllchen
1 EL Meerrettich, gerieben
Pfeffer

Zubehör

2 Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Möhren, Knollensellerie und Petersilienwurzel mit Tafelspitz, Salz, Pfefferkörnern und Lorbeerblättern in einen ungelochten Garbehälter geben und gemäß Garschritt 1 garen.

Nach Ablauf der Garzeit von dem entstandenen Sud 6 EL entnehmen, dabei bleibt der Garbehälter mit dem Tafelspitz im Garraum. Sud zu den Kartoffeln, Bundmöhren und Kohlrabi in einen ungelochten Garbehälter geben. Diesen Garbehälter zu dem ersten Garbehälter in den Garraum schieben und gemäß Garschritt 2 garen.

Äpfel mit Sauerrahm verrühren. Schnittlauch und Meerrettich dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch gegen die Fasern in dünne Scheiben schneiden und mit Gemüse und Soße anrichten.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 (120) °C
Garzeit: 110–120 (45–50) Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 (120) °C
Garzeit: 15 (8) Minuten



Tafelspitz mit Apfel- Meerrettich-Soße

Tafelspitz Wiener Art

Für 10 Portionen | Zubereitungszeit 160 Minuten

Zutaten

2 kg Tafelspitz, am Stück,
küchenfertig
2 Zwiebeln | halbiert
1 Bund Suppengrün |
grob zerkleinert
15 g Liebstöckel
7 Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
Salz

Zubereitung

Tafelspitz mit der Fettseite nach unten in einen ungelochten Garbehälter legen.

Zwiebeln mit der Schnittfläche nach unten in einer Eisenpfanne ohne Fett stark anrösten.

Suppengrün, Kräuter, Zwiebeln und Gewürze zum Tafelspitz geben und garen.

Den Tafelspitz vor dem Schneiden etwas ruhen lassen.

Zubehör

Garbehälter ungelocht

Einstellung

Automatikprogramm

Fleisch | Rind | Tafelspitz Wiener Art

Programmdauer: 150 Minuten

Manuell

Betriebsart: Dampfgaren

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 150 Minuten



Tafelspitz Wiener Art

Tikka Masala mit Reis

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 60 Minuten + 30 Minuten zum Marinieren

Zutaten

Für das Hähnchen:

4 Knoblauchzehen |
fein gewürfelt
2,5 cm Ingwer | fein gewürfelt
1 Chili, rot, groß | fein gewürfelt
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
2 TL Koriander, gemahlen
1 TL Kurkuma
1 TL Paprikapulver
1 TL Garam Masala
1 TL Salz
1½ EL Öl
100 g Naturjoghurt
500 g Hähnchenbrustfilet,
küchenfertig | gewürfelt
2 Zwiebeln | in Streifen
1 EL Öl
1 EL Butter
1 Dose Tomaten, gehackt
(à 400 g)
1 EL Tomatenmark
1 EL Mango Chutney
100 ml Sahne

Für den Reis:

300 g Basmatireis
450 ml Wasser

Zum Garnieren:

½ Bund Koriander | gehackt

Zubehör

2 Garbehälter ungelocht
Stabmixer

Zubereitung

Knoblauch, Ingwer und Chili zusammen mit Gewürzen, Salz und Öl in einem Stabmixer zu einer Paste verarbeiten. Mit Naturjoghurt verrühren und Hähnchenbrustfilet für mindestens 30 Minuten darin marinieren.

Zwiebeln in Öl und Butter für 10–12 Minuten glasig dünsten. Das Hähnchenbrustfilet und die Marinade zugeben und weitere 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Tomaten, Tomatenmark, Mango Chutney und Sahne hinzufügen, kurz aufkochen, in einen ungelochten Garbehälter geben und abdecken. Automatikprogramm starten oder gemäß Garschritt 1 der manuellen Einstellungen garen.

Basmatireis in einen ungelochten Garbehälter geben, mit Wasser übergießen.

Automatikprogramm:

Gemäß Programmablauf Basmatireis dazu geben und weiter garen.

Manuell:

Basmatireis dazu geben und gemäß Garschritt 2 fertig garen.

Mit Koriander garnieren.

Einstellung

Automatikprogramm

Fleisch | Geflügel | Hähnchen | Tikka Masala mit Reis

Programmdauer: 30 Minuten

Manuell

Garschritt 1

Betriebsart: Dampfgaren

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 15 Minuten

Garschritt 2

Betriebsart: Dampfgaren

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 15 Minuten



Suppen & Eintöpfe

Bereits der Name besagt, wie praktisch seine Zubereitung ist: Ein Topf für alle Zutaten genügt, und Fleisch, Gemüse, Kartoffeln & Co. garen gemeinsam zu einem schmackhaften, sättigenden Hauptgericht heran. Die einfache Zubereitung erweist sich auch beim Kochen für viele Personen als nützlich. Dabei sind Eintöpfe herrlich vielseitig und schmecken als vegetarische Variante genauso gut wie mit Fleisch, Wurst, Fisch oder Muscheln. In vielen Kulturen sind sie – mal deftig, mal edel – fester Bestandteil des Speiseplans.

Bohneneintopf mit Lamm

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 55–60 (45–50) Minuten

Zutaten

500 g Lammfleisch, küchenfertig | klein gewürfelt
2 EL Sonnenblumenöl
1 Zwiebel | gehackt
200 ml Gemüsebrühe
400 g Kartoffeln, festkochend | gewürfelt
200 g grüne Bohnen | halbiert
3 Möhren (à 60 g) | gewürfelt
1 Zweig Rosmarin | nur die Nadeln, gehackt
300 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer

Zum Garnieren:

2 Lauchzwiebeln | in feine Ringe

Zubehör

Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Lammfleisch mit Sonnenblumenöl in einer Pfanne anbraten. Nach kurzer Zeit Zwiebel dazu geben und anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen.

Lammfleisch mit Sud in einen ungelochten Garbehälter geben. Kartoffeln, grüne Bohnen, Möhren und Rosmarin hinzugeben und gemäß Garschritt 1 garen.

Nach dem Garen die restliche Gemüsebrühe hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und gemäß Garschritt 2 weiter garen.

Lauchzwiebeln kurz vor dem Servieren darüberstreuen.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 (120) °C
Garzeit: 15 (7–8) Minuten

Garschritt 1

Temperatur: 95 °C
Garzeit: 2 Minuten

Tipp

Statt Lammfleisch Rindfleisch, Mettklößchen oder -würstchen verwenden.



Fischtopf

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 35–40 Minuten

Zutaten

Für den Fisch

500 g Rotbarschfilet,
küchenfertig
2 EL Zitronensaft
Salz
200 g Möhren | gewürfelt
200 g Erbsen

Für die Soße:

100 g Crème fraîche
100 g Sahne
2 EL Weißwein, trocken
1 EL Speisestärke
Pfeffer
Zucker
1 EL Dill | fein gehackt

Zubehör

Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Rotbarschfilet mit Zitronensaft einreiben und mit Salz würzen.

Rotbarschfilet in einen ungelochten Garbehälter geben. Möhren und Erbsen zum Fisch geben und gemäß Garschritt 1 garen.

In der Zwischenzeit alle weiteren Zutaten zu einer Soße verrühren und nach Ende der Garzeit über den Fisch gießen und gemäß Garschritt 2 weiter garen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 8 Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 4 Minuten



Gulaschsuppe

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 125 Minuten

Zutaten

250 g Kartoffeln, festkochend
25 g Butterschmalz
200 g Zwiebeln | fein gewürfelt
250 g Rindfleisch (Schulter) |
in 1–1,5 cm große Würfel
20 g Weizenmehl, Type 405
20 g Tomatenmark
Salz
Pfeffer
20 g Paprikapulver, edelsüß
3 Knoblauchzehen | gehackt
1 EL Majoran, getrocknet
1 Msp. Kümmel, gemahlen
1 EL Essig
1 l Gemüsefond

Zubehör

Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Kartoffeln schälen, in etwa 1 x 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, damit sie nicht braun werden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln darin langsam rösten, bis sie eine goldbraune Farbe bekommen.

Zwiebeln in einen ungelochten Garbehälter geben, Rindfleisch, Weizenmehl, Tomatenmark, sowie alle Gewürze und Essig dazu geben.

Mit dem Gemüsefond aufgießen, gut durchrühren und Automatikprogramm starten oder gemäß Garschritt 1 der manuellen Einstellungen garen.

Automatikprogramm:

Gemäß Programmablauf Kartoffeln dazu geben und fertig garen.

Manuell:

Kartoffeln gemäß Garschritt 2 dazu geben und fertig garen.

Mit Salz abschmecken.

Einstellung

Automatikprogramm

Fleisch | Rind | Gulaschsuppe

Programmdauer: 105 Minuten

Manuell

Garschritt 1

Betriebsart: Dampfgaren

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 60 Minuten

Garschritt 2

Betriebsart: Dampfgaren

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 45 Minuten



Gulaschsuppe

Hühnersuppe

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit 125 (90) Minuten

Zutaten

1 Suppenhuhn (à 1,5 kg),
küchenfertig
200 ml Wasser
1 kg Suppengemüse
120 g Suppenudeln
800 ml Wasser
Salz
Pfeffer
1 EL Petersilie | gehackt

Zubehör

Garbehälter ungelocht
Sieb

Zubereitung

Suppenhuhn mit Wasser in einen ungelochten Garbehälter geben.

Suppengemüse putzen, schälen, die Hälfte in grobe Stücke schneiden und zum Suppenhuhn geben und gemäß Garschritt 1 garen.

Restliches Suppengemüse fein zerkleinern, Porree in Ringe, Möhren und Sellerieknolle in feine Stifte schneiden und zur Seite stellen.

Nach Ende der Garzeit das Suppenhuhn aus der Flüssigkeit nehmen, Brühe durch ein Sieb gießen und zurück in den ungelochten Garbehälter füllen.

Fleisch lösen, in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit dem Suppengemüse, den Suppenudeln und dem restlichen Wasser in den ungelochten Garbehälter geben und gemäß Garschritt 2 garen. Wenn die Suppe zu dickflüssig ist, die Wassermenge erhöhen.

Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 (120) °C
Garzeit: 50 (25) Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 10 Minuten

Tipp

Anstelle des Suppenhuhns eine Poularde verwenden.



Hühnersuppe

Kartoffelsuppe

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 50 (45) Minuten

Zutaten

180 g Porree | in Ringe
250 g Kartoffeln, mehligkochend |
gewürfelt
500 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
100 g Sahne
2 TL Basilikum | gehackt
2 TL Petersilie | gehackt
2 TL Schnittlauch | gehackt

Zubehör

Garbehälter ungelocht
Stabmixer

Zubereitung

Porree und Kartoffeln mit der Gemüsebrühe in einen ungelochten Garbehälter geben und gemäß Garschritt 1 garen.

Suppe im Garbehälter mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne unterrühren und gemäß Garschritt 2 erwärmen.

Basilikum, Petersilie und Schnittlauch mischen, über die Suppe geben und servieren.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 (120) °C
Garzeit: 16 (8) Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 95 °C
Garzeit: 2 Minuten



Kartoffelsuppe

Kürbissuppe Australischer Art

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 35 Minuten

Zutaten

1 kg Kürbisfleisch | gewürfelt
400 g Süßkartoffeln | gewürfelt
2 Zwiebeln | gewürfelt
250 ml Hühnerbrühe
Salz
Pfeffer

Zum Garnieren:

250 g Chorizo | klein gewürfelt
250 ml saure Sahne
10 g Koriandergrün | gehackt

Zubehör

Garbehälter gelocht

Zubereitung

Kürbisfleisch, Süßkartoffeln und Zwiebeln in einen gelochten Garbehälter geben und garen.

Chorizo anbraten.

Das Gemüse pürieren, Hühnerbrühe und etwa 250 ml der aufgefängenen Flüssigkeit hinzugeben, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe in eine vorgewärmte Suppenschüssel füllen. Mit saurer Sahne, Chorizo und Koriandergrün garnieren.

Einstellung

Automatikprogramm

Suppen & Eintöpfe | Kürbissuppe

Programmdauer: 25 Minuten

Manuell

Betriebsart: Dampfgaren

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 25 Minuten



Kürbissuppe Australischer Art

Möhrencremesuppe

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 45–50 (40) Minuten

Zutaten

500 g Möhren | gewürfelt
50 g Zwiebeln | gewürfelt
½ Knoblauchzehe | fein gehackt
40 g Butter
750 ml Gemüsebrühe
1 TL Paprikapulver, edelsüß
125 g saure Sahne
Salz
Pfeffer

Zum Garnieren:

1 EL Petersilie | gehackt

Zubehör

Garbehälter ungelocht
Stabmixer

Zubereitung

Möhren, Zwiebeln und Knoblauch mit Butter, Gemüsebrühe und Paprikapulver in einen ungelochten Garbehälter geben und gemäß Garschritt 1 garen.

Zutaten mit einem Stabmixer im Garbehälter pürieren. Saure Sahne unterheben und die Möhrencremesuppe gemäß Garschritt 2 erwärmen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 (120) °C
Garzeit: 12–15 (6–8) Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 95 °C
Garzeit: 2 Minuten



Reisfleisch

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 90 Minuten

Zutaten

250 g Zwiebeln | fein gewürfelt
2 EL Butterschmalz
2 EL Paprikapulver
1 EL Tomatenmark
250 g Rindfleisch (Schulter) |
in 1 cm große Würfel
250 g Tomaten, passiert
1 EL Weißweinessig
1 Knoblauchzehe | fein gehackt
1 TL Majoran
Kümmel
Salz
Pfeffer
½ Paprika (à 175 g), rot |
klein gewürfelt
½ Paprika (à 175 g), gelb |
klein gewürfelt
250 g Langkornreis
500 ml Gemüsebrühe

Zubehör

Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Zwiebeln in einer Pfanne in Butterschmalz anbraten.

Paprikapulver und Tomatenmark in die Zwiebeln einrühren.

Rindfleisch in einen ungelochten Garbehälter geben. Zwiebeln, passierte Tomaten, Weißweinessig, Knoblauch und Gewürze zufügen. Automatikprogramm starten oder gemäß Garschritt 1 der manuellen Einstellungen garen.

Automatikprogramm:

Gemäß Programmablauf Paprika mit Langkornreis und Gemüsebrühe dazu geben und fertig garen.

Manuell:

Paprika mit Langkornreis und Gemüsebrühe dazu geben und gemäß Garschritt 2 fertig garen.

Einstellung

Automatikprogramm

Suppen & Eintöpfe | Reisfleisch

Programmdauer: 70 Minuten

Manuell

Garschritt 1

Betriebsart: Dampfgaren

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 45 Minuten

Garschritt 2

Betriebsart: Dampfgaren

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 25 Minuten



Suppe mit Frühlingsgemüse

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 55 (50) Minuten

Zutaten

150 g Knollensellerie |
in feine Streifen
3 Möhren (à 60 g) |
in feine Streifen
200 g Lauchzwiebeln | in Rauten
100 g Zuckerschoten
600 ml Gemüsebrühe
1 Ei, Größe M
1 EL Semmelbrösel
Salz
Pfeffer
Muskat
1 EL Kerbel | gehackt
1 EL Petersilie | gehackt

Zum Garnieren:

1 EL Petersilie | gehackt

Zubehör

Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Knollensellerie, Möhren, Lauchzwiebeln und Zuckerschoten zusammen mit der Hälfte der Gemüsebrühe in einen ungelochten Garbehälter geben und gemäß Garschritt 1 garen.

Nach Ende der Garzeit restliche Gemüsebrühe hinzufügen und gemäß Garschritt 2 weiter garen.

Ei, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Muskat und gehackte Kräuter miteinander vermischen, in die Frühlingssuppe geben und gemäß Garschritt 3 fertig garen.

Frühlingssuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 (120) °C

Garzeit: 10 (5) Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 95 °C

Garzeit: 2 Minuten

Garschritt 3

Temperatur: 95 °C

Garzeit: 2 Minuten



Dessert

Was wäre ein Menü ohne ein schmeichelndes Finale? Das Dessert ist das Dankeschön an die Gäste, die Liebkosung an die Familie, die Selbstbelohnung für die Köchin oder den Koch. Ob gesund mit frischen Früchten, ob spritzig mit Alkohol, ob süß mit Zucker und Sahne ... das Dessert verwöhnt mit Phantasie und sinnlichen Überraschungen. Sein Auftritt wird um so begeisterter begrüßt, je kreativer es angerichtet und dekoriert ist. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit für die Feinheiten!

Beerenpudding

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit 105 Minuten

Zutaten

Für den Teig:

225 g Zwieback
50 g Butter
40 g Honig, flüssig
300 ml Milch, 3,5 % Fett

Für die Beeren:

200 g Erdbeeren | in Viertel
125 g Himbeeren
125 g Brombeeren
1 Apfel, klein, säuerlich |
klein gewürfelt
1 Vanilleschote |
nur das Vanillemark
40 g Zucker

Für das Eis:

6 Kugeln Vanilleeis

Für die Form:

1 EL Butter

Zubehör

Puddingform mit Deckel,
etwa 1,25 l Inhalt
Rost

Tipp

Anstelle der Puddingform eine höhere, feuerfeste Auflaufform verwenden. Zum Verschließen der Auflaufform das Backpapier doppelt falten, auf die Form legen und mit Küchegarn festbinden.

Zubereitung

Zwieback zerdrücken oder grob mahlen. Butter mit Honig schmelzen und mit Milch unter den Zwieback rühren.

Erdbeeren und Apfel mit Beeren, Vanillemark und Zucker mischen.

Puddingform fetten, $\frac{3}{4}$ des Teigs hinein geben und an den Rändern seitlich hochdrücken. Beeren einfüllen und leicht andrücken. Mit übrigem Teig abdecken und den Rand gut festdrücken. Puddingform mit Deckel verschließen. Auf dem Rost in den Garraum schieben und garen.

Nach dem Garen mindestens 15 Minuten in der Form ruhen lassen.

Auf einen Teller stürzen, in Portionen teilen und mit Eis servieren.

Einstellung

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 60 Minuten



Beerenpudding

Christmas Pudding

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 380 Minuten + 24 Stunden zum Marinieren

Zutaten

Für den Christmas Pudding:

170 g Weizenmehl, Type 405
¾ TL Zimt
¾ TL Mixed Spices
115 g Semmelbrösel
115 g Butterschmalz
115 g Zucker, braun
30 g Mandeln, ganz
115 g Rosinen
115 g Korinthen
115 g Sultaninen
55 g Kirschen, kandiert
55 g Früchte, kandiert
1 Apfel, klein | gerieben
1 Zitrone, unbehandelt | nur die Schale
1 Orange, unbehandelt | nur die Schale
½ Orange | nur den Saft
2 EL Weinbrand
2 Eier, Größe M
1 EL Gerstenmalz, flüssig
75 ml Schwarzbier, z. B. Guinness

Für die Keramikschüssel:

1 EL Butter

Zubehör

Keramikschüssel, 1,2 Liter
Fassungsvermögen
Backpapier
Aluminiumfolie, Rost

Tipp

In Großbritannien wird der Christmas Pudding traditionell zum Weihnachtsfest gegessen und 6–12 Monate im Voraus zubereitet und gelegentlich mit Weinbrand getränkt.

Zubereitung

Weizenmehl und Gewürze in eine große Schüssel sieben. Semmelbrösel, Butterschmalz, Zucker, Mandeln, Früchte, Abrieb der Zitrusfrüchte und Orangensaft hinzufügen. In der Mitte der Schüssel eine Mulde formen und Weinbrand, geschlagene Eier und Gerstenmalz hinzugeben. Nach und nach das Schwarzbier hinzufügen und verrühren, bis ein zähflüssiger Teig entstanden ist. Schüssel abdecken und über Nacht ruhen lassen.

Keramikschüssel fetten, Teig hineingeben und flach drücken. Schüssel mit Backpapier und Aluminiumfolie abdecken, auf dem Rost in den Garraum schieben und gemäß Einstellungen garen.

Schüssel mit neuem Backpapier und neuer Aluminiumfolie abdecken und an einem kühlen, dunklen und trockenen Ort bis zur gewünschten Verwendung lagern.

Vor dem Servieren erwärmen.

Einstellung

Automatikprogramm

Variante Garen: Dessert | Christmas Pudding | Garen
Programmdauer: 360 Minuten

oder

Variante Erhitzen: Dessert | Christmas Pudding | Erhitzen
Programmdauer: 105 Minuten

Manuell

Variante Garen
Betriebsart: Dampfgaren
Temperatur: 100 °C
Garzeit: 360 Minuten
Variante Erhitzen
Betriebsart: Dampfgaren
Temperatur: 100 °C
Garzeit: 360 Minuten



Crema Catalana

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit 50–55 Minuten + 4 Stunden zum Kühlen

Zutaten

144
450 g Sahne
1 TL Vanillezucker
4 Eier, Größe M | nur das Eigelb
2 EL Mandeln, gehackt
3 EL brauner Zucker

Zubehör

6 Soufflécörmchen
Rost

Zubereitung

Sahne in einem Kochtopf bis kurz vor dem Kochen erhitzen.

Von der Kochzone nehmen und Vanillezucker, Eigelb und Mandeln unterröhren.

Die Masse in Soufflécörmchen füllen, abdecken, auf dem Rost in den Garraum schieben und garen.

Abkühlen lassen und für etwa 4 Stunden kühlen. Mit braunem Zucker bestreuen.

Grill vorheizen.

4 Minuten unter dem Grill karamellisieren.

Einstellung

Temperatur: 90 °C

Garzeit: 30–35 Minuten

Tipp

Als Ersatz für Soufflécörmchen Tassen verwenden.



Crema Catalana

Dampfnudeln mit Aprikosenkompott

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit 90 Minuten

Zutaten

Für den Teig:

21 g Hefe, frisch
125 ml Milch, 3,5 % Fett |
lauwarm
250 g Weizenmehl, Type 405
35 g Zucker
1 Prise Salz
1 Ei, Größe M | nur das Eigelb
40 g Butter | weich

Für das Aprikosenkompott:

500 g Aprikosen | entsteint |
in Viertel
20 g Zucker
½ Vanilleschote |
nur das Vanillemark
50 ml Aprikosennektar

Für das Milchgemisch:

100 ml Milch, 3,5 % Fett
25 g Zucker
20 g Butter

Zum Bearbeiten:

1 EL Weizenmehl, Type 405

Für die Streusel:

25 g Butter
8 g Vanillezucker
1 EL Zucker

Zubehör

Sieb, fein
Schüssel, backofentauglich
Rost
2 Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Weizenmehl in eine Schüssel sieben, Zucker, Salz, Eigelb, und Butter hinzugeben. Hefe in Milch auflösen und hinzufügen.

Zutaten in etwa 7 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen und in einer offenen Schüssel auf dem Rost in den Garraum schieben und gemäß Garschritt 1 gehen lassen.

Für das Aprikosenkompott Aprikosen mit Zucker, Vanillemark und Aprikosennektar in einen ungelochten Garbehälter geben und mischen.

Für das Milchgemisch Milch, Zucker und Butter in einen weiteren ungelochten Garbehälter geben. Hefeteig aus dem Garraum nehmen und in 6 Portionen teilen. Zum Bearbeiten Weizenmehl ausstreuen und darauf Kugeln formen und zugedeckt 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Milchgemisch im Garraum gemäß Garschritt 2 erhitzen.

Teigkugeln dicht an dicht in die heiße Milch setzen und den Garbehälter abdecken. Zusammen mit den Aprikosen in den Garraum schieben und gemäß Garschritt 3 gleichzeitig garen.

Aprikosenkompott herausnehmen, Dampfnudeln gemäß Garschritt 4 weiter garen.

Butter mit Vanillezucker zerlassen. Dampfnudeln damit bestreichen und mit Zucker bestreuen.

Mit Aprikosenkompott servieren.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 40 °C
Garzeit: 15 Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 5 Minuten

Garschritt 3

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 20 Minuten

Garschritt 4

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 10 Minuten



Germknödel

Für 8 Portionen | Zubereitungszeit 65–70 Minuten

Zutaten

Für den Teig:

42 g Hefe, frisch
250 ml Milch, 3,5 % Fett |
lauwarm
500 g Weizenmehl, Type 405
1 TL Zucker
1 Prise Salz
50 g Margarine | weich

Für die Soße:

4 EL Pflaumenmus (Powidl)
250 g Sahne
8 g Vanillezucker
½ TL Zimt, gemahlen
1 Prise Salz

Für die Form:

1 EL Butter

Zubehör

Sieb, fein
Schüssel, backofentauglich
Rost
Garbehälter gelocht

Zubereitung

Weizenmehl in eine Schüssel sieben, Butter und Salz hinzugeben. Hefe in Milch auflösen und hinzufügen. Zucker, Eigelb und Butter hinzugeben und in etwa 7 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen. In einer offenen Schüssel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß Garschritt 1 gehen lassen.

Teig in 8 Stücke teilen, zu Klößen formen und zugedeckt 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Gelochten Garbehälter fetten, Klöße hinzugeben und gemäß Garschritt 2 garen.

Pflaumenmus, Sahne, Vanillezucker, Zimt und Salz in einem Kochtopf auf der Kochzone unter ständigem Rühren kurz aufkochen und als Soße dazu servieren.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 40 °C
Garzeit: 15 Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 14 Minuten

Tipp

Tiefgekühlte Germknödel 15 Minuten bei Raumtemperatur auftauen lassen und anschließend, wie im Rezept beschrieben, garen.



Grießsoufflé

Für 8 Portionen | Zubereitungszeit 70–75 Minuten

Zutaten

Für das Milchgemisch:

1 Vanilleschote
250 ml Milch, 3,5 % Fett
50 g Butter

Für die Grießmasse:

50 g Hartweizengrieß
5 Eier, Größe M
60 g Zucker

Für die Form:

1 EL Butter
1 EL Zucker

Zubehör

Garbehälter ungelocht
8 Souffléförmchen
Rost

Zubereitung

Vanilleschote der Länge nach mit einem Messer halbieren und Vanillemark auskratzen.

Milch, Butter, Vanillemark und Vanilleschote in einen ungelochten Garbehälter geben und gemäß Garschritt 1 erhitzen.

Milchgemisch aus dem Garraum nehmen. Hartweizengrieß unter Rühren einstreuen und 1–2 Minuten ruhen lassen.

Nochmals umrühren und gemäß Garschritt 2 garen. Nach der Hälfte der Garzeit einmal umrühren.

Grießmasse aus dem Garraum nehmen, in eine Schlüssel füllen, umrühren und abgedeckt abkühlen lassen. Anschließend Vanilleschote entfernen.

Eier trennen, Eiweiß auffangen. Eigelb unter die Grießmasse rühren. Mit einem Schneebesen Eiweiß mit Zucker steif schlagen und unter die Grießmasse heben.

Souffléförmchen fetten und mit Zucker ausstreuen. Grießmasse einfüllen, Souffléförmchen auf dem Rost in den Garraum schieben und gemäß Garschritt 3 garen.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 5 Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 °C
Garzeit: 1 Minuten

Garschritt 3

Temperatur: 90 °C
Garzeit: 25–30 Minuten

Tipp

Als Ersatz für Souffléförmchen Tassen verwenden.



Karamellcreme

Für 8 Porzellanförmchen à 100 ml oder 6 Porzellanförmchen à 150 ml | Zubereitungszeit 25 Minuten

Zutaten

Für den Karamell:

100 g Zucker
50 ml Wasser

Für die Vanillecreme:

500 ml Milch, 3,5 % Fett
1 Vanilleschote |
längs aufgeschnitten
4 Eier, Größe M

Zum Garnieren:

200 ml Sahne | geschlagen

Zubehör

Garbehälter ungelocht
Rost

Zubereitung

Zucker und Wasser in einer Pfanne karamellisieren, flüssigen Karamell auf Porzellanförmchen verteilen.

Automatikprogramm: Gemäß Programmablauf Milch und Vanilleschote in einen ungelochten Garbehälter geben und erwärmen.

Manuell: Milch und Vanilleschote in einen ungelochten Garbehälter geben und Gemäß Garschritt 1 erwärmen.

Nach dem Garen Vanilleschote entfernen.

Eier mit Zucker schaumig schlagen, nach und nach die heiße Vanillemilch unterrühren. Auf die Porzellanförmchen verteilen.

Auf dem Rost in den Garraum einschieben und gemäß Automatikprogramm oder gemäß Garschritt 2 und 3 der manuellen Einstellungen weiter garen.

Karamellcreme zwei bis drei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zum Servieren auf einen Teller stürzen und nach Belieben mit Sahne garnieren.

Einstellung Automatikprogramm

Dessert | Karamellcreme

Programmdauer: Für 8 Porzellanförmchen à 100 ml: 17 Minuten
Für 6 Porzellanförmchen à 150 ml: 18 Minuten

Manuell

Garschritt 1

Betriebsart: Dampf garen
Temperatur: 100 °C
Garzeit: 3 Minuten

Garschritt 2

Betriebsart: Dampf garen
Temperatur: 85 °C
Garzeit: Für 8 Porzellanförmchen à 100 ml: 9 Minuten
Für 6 Porzellanförmchen à 150 ml: 12 Minuten

Garschritt 3

Betriebsart: Dampf garen
Temperatur: 40 °C
Garzeit: 5 Minuten



Karamellcreme

Karamell-Dattel-Kuchen

Für 12 Portionen (Garbehälter oder Muffinförmchen) | Zubereitungszeit 60-100 Minuten, je nach Form

Zutaten

Für den Teig:

275 g Datteln, getrocknet,
entsteint | fein gehackt
1 TL Natron
250 ml Wasser | kochend
25 g Butter
160 g Zucker, braun
2 Eier, Größe M
½ TL Vanilleessenz
3 g Backpulver
195 g Weizenmehl, Type 405

Für die Karamellsoße:

225 g Zucker, braun
250 g Sahne
40 g Butter

Zubehör

Garbehälter ungelocht
(als große Form)
Backpapier
oder 12 Muffinförmchen, Ø 5 cm
Rost

Zubereitung

Datteln mit Natron in eine Schüssel geben und kochendes Wasser darüber gießen. Zum Abkühlen zur Seite stellen.

Butter und Zucker in einer großen Schüssel schaumig schlagen, nach und nach Eier und Vanilleessenz unterrühren. Das mit Backpulver vermischte Weizenmehl, Datteln und Flüssigkeit zufügen.

Ungelochten Garbehälter mit Backpapier auslegen oder 12 Muffinförmchen bereit stellen und den Teig hinein geben. Abdecken und auf dem Rost in den Garraum schieben und garen.

Für die Karamellsoße Zutaten in einem Kochtopf bei mittlerer Hitze unter Rühren erwärmen. Für 3 Minuten köcheln, bis sich eine zähflüssige Masse bildet.

Den noch warmen Karamell-Dattel-Kuchen mit Karamellsoße servieren.

Einstellung

Automatikprogramm

Dessert | Karamell-Datteln-Kuchen | ein großer / mehrere kleine
Programmdauer: Für die große Form (Garbehälter ungelocht):
70 Minuten
Für die Muffinförmchen: 30 Minuten

Manuell

Betriebsart: Dampfgaren
Temperatur: 100 °C
Garzeit: Für die große Form (Garbehälter ungelocht):
70 Minuten
Für die Muffinförmchen: 30 Minuten



Kirschkompott mit Amaretto

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 75 Minuten

Zutaten

2 kg Sauerkirschen | entsteint
200 ml Kirschnektar
200 ml Rotwein, trocken
300 g brauner Zucker
1 TL Zimt, gemahlen
50 ml Amaretto

Zubehör

4 Einmachgläser mit Deckel,
Einmachring und Klammern

Zubereitung

Einmachgläser heiß ausspülen und Sauerkirschen in Schichten hineinlegen.

Kirschnektar mit Rotwein, braunem Zucker und Zimt aufkochen, mit Amaretto abschmecken.

Heiße Flüssigkeit über die Sauerkirschen gießen, so dass diese bedeckt sind. Ränder der Einmachgläser trocken wischen, wenn nötig. Einmachgläser mit Einmachring, Deckel und Klammern gut verschließen und garen.

Einmachgläser herausnehmen, abkühlen lassen, Klammern entfernen und auf Dichtheit prüfen. Undichte Einmachgläser rasch verbrauchen. Einmachgläser dunkel und kühl lagern.

Einstellung

Temperatur: 85 °C
Garzeit: 40 Minuten



Kochbirnen

Für 12 Portionen | Zubereitungszeit 35 - 85 Minuten

Zutaten

Für den Sud:

2 Zimtstangen
3 Nelken
½ Zitrone | nur die Schale
1 Lorbeerblatt
400 ml Rotwein
300 ml Wasser
400 ml Johannisbeersaft
100 g Zucker

Für die Kochbirnen:

1 kg Kochbirnen

Zubehör

Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Für den Sud Zutaten in einen Kochtopf geben und zum Kochen bringen.

Die Birnen schälen, dabei die Stiele nicht entfernen. Die Birnen können entweder im Ganzen, als Hälften oder Viertel gegart werden.

Die Birnen in einen ungelochten Garbehälter geben, mit dem Sud übergießen, sodass die Birnen komplett bedeckt sind. Birnen in den Garraum geben und Automatikprogramm starten oder gemäß manuellen Einstellungen garen.

Automatikprogramm:

Gemäß Größe und Schnittform der Birnen Programmablauf wählen.

Manuell:

Gemäß Größe und Schnittform der Birnen Garzeit wählen.

Kochbirnen in den Garraum geben und garen.

Einstellung

Automatikprogramm

Obst | Kochbirnen

Programmdauer: 21–75 Minuten

Manuell

Betriebsart: Dampfgaren

Temperatur: 100 °C

Garzeit: ganze Birnen: 50 / 70 / 75 Minuten |
klein / mittel / groß

Birnenhälften: 35 Minuten

Birnenviertel: 27 Minuten

Tipp

Für ein optimales Ergebnis
Kochbirnen über Nacht im Sud
im Kühlschrank ziehen lassen.



Kochbirnen

Limetten-Käsekuchen

Für 12 Stücke (Springform) oder 6 Portionen (Souffléförmchen) | Zubereitungszeit 75 Minuten + 120 Minuten zum Kühlen

Zutaten

200 g Kekse, Vollkorn
100 g Butter | flüssig
750 g Frischkäse
225 g Zucker
4 Eier, Größe M
4 Limetten | Saft
und abgeriebene Schale

Zum Garnieren:

1 Mango | geschält, in Scheiben
3 Passionsfrüchte |
nur das Fruchtfleisch

Zubehör

Stabmixer
Backpapier
Springform, Ø 26 cm
oder 6 Souffléförmchen
Rost

Zubereitung

Kekse mit einem Stabmixer zerkleinern, Butter hinzufügen und gut vermischen. Auf dem mit Backpapier ausgelegten Boden einer Springform oder in die Souffléförmchen verteilen, andrücken und kalt stellen.

Frischkäse, Zucker, Eier, Limettenschale und -saft verrühren und auf dem Keksboden verteilen.

Springform oder Souffléförmchen abdecken, auf dem Rost in den Garraum schieben und garen.

Abdeckung abnehmen und für etwa 2 Stunden kalt stellen.

Vor dem Servieren mit Mangoscheiben und Passionsfrucht garnieren.

Einstellung

Automatikprogramm

Dessert | Käsekuchen | ein großer / mehrere kleine
Programmdauer: Für die Springform: 60 Minuten
Für die Souffléförmchen: 20 Minuten

Manuell

Betriebsart: Dampfbacken
Temperatur: 100 °C
Garzeit: Für die Springform: 60 Minuten
Für die Souffléförmchen: 20 Minuten



Mokkaflan

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 45 Minuten

Zutaten

Für die MokkaMilch:

200 ml Milch, 3,5 % Fett

100 g Sahne

6 g espressopulver, instant

Für die Flanmasse:

1 Ei, Größe M

3 Eier, Größe M | nur das Eigelb

60 g brauner Zucker

Zum Servieren:

4 EL Kaffeelikör

250 g Himbeeren

Zubehör

Garbehälter ungelocht

Sieb

4 Soufflécupchen

Rost

Zubereitung

Milch und Sahne mit espressopulver verrühren, in einen ungelochten Garbehälter geben und gemäß Garschritt 1 erhitzen.

Ei, Eigelb und braunen Zucker mit einem Schneebesen verquirlen und MokkaMilch unter Rühren langsam hinzufügen. Flanmasse durch ein Sieb in Soufflécupchen gießen, abdecken, auf dem Rost in den Garraum schieben und gemäß Garschritt 2 garen.

Soufflécupchen aus dem Garraum nehmen und abkühlen lassen.

Vor dem Servieren die Mokkaflans auf Teller stürzen, mit Kaffeelikör beträufeln und mit Himbeeren anrichten.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 5 Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 20 Minuten

Tipp

Als Ersatz für Soufflécupchen

Tassen verwenden.



Quarkknödel

Für 10 Portionen | Zubereitungszeit 50 Minuten + 60 Minuten zum Kühlen

Zutaten

Für die Quarkknödel:

200 g Butter
1 EL Puderzucker
1 EL Rum
1 TL Zitronenschale, gerieben
750 g Magerquark
2 Eier, Größe M
180 g Semmelbrösel
1 Prise Salz

Für die Semmelbrösel:

150 g Butter
250 g Semmelbrösel

Für die Form:

1 EL Butter

Zubehör

Garbehälter gelocht

Zubereitung

In einer Schüssel Butter mit Puderzucker, Rum und Zitronenschale schaumig rühren.

Magerquark, Eier, Semmelbrösel und Salz dazugeben und gut verrühren.

Die Quarkmasse für mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Automatikprogramm starten oder Garraum vorheizen.

Aus der Quarkmasse 20 Knödel formen. Gelochten Garbehälter fetten und Quarkknödel hinein setzen und garen.

Für die Semmelbrösel Butter in einer Pfanne erhitzen und Semmelbrösel zugeben. Unter ständigem Rühren die Brösel goldbraun rösten.

Zum Servieren Semmelbrösel über die Knödel geben.

Einstellung

Automatikprogramm

Dessert | Quarkknödel

Programmdauer: 25 Minuten

Manuell

Betriebsart: Dampfgaren

Temperatur: 95 °C

Garzeit: 25 Minuten



Quarksoufflé

Für 8 Portionen | Zubereitungszeit 30–35 Minuten

Zutaten

280 g Speisequark 20 % Fett
4 Eier, Größe M
1 TL Zitronenschale, gerieben
80 g Zucker

Für die Form:

1 EL Butter
1 EL Zucker

Zubehör

8 Soufflécörmchen
Rost

Zubereitung

Eier trennen und Eiweiß für später auffangen. Quark mit dem Eigelb verrühren und Zitronenschale dazugeben.

Mit einem Schneebesen Eiweiß mit Zucker steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.

Soufflécörmchen fetten und mit Zucker austreuen. Quarkmasse einfüllen und auf dem Rost in den Garraum schieben und garen.

Einstellung

Temperatur: 90 °C
Garzeit: 20–25 Minuten

Tipp

Als Ersatz für Soufflécörmchen Tassen verwenden.



Quittenmousse

Für 5 Portionen | Zubereitungszeit 35 (30) Minuten + 12 Stunden zum Kühlen

Zutaten

600 g Quitten | gewürfelt
1 Zitrone | nur den Saft
4 Blatt Gelatine, weiß
8 g Vanillezucker
50 g Zucker
100 g saure Sahne
250 g Sahne

Zum Garnieren:

5 TL Quittengelee
50 g Schokolade, weiß | geraspelt

Zubehör

Garbehälter gelocht
Sieb
Stabmixer

Zubereitung

Fruchtfleisch der Quitten mit Zitronensaft mischen. In einen gelochten Garbehälter geben und weich garen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Quitten mit dem Stabmixer fein pürieren, nach Belieben durch ein Sieb streichen. Mit Vanillezucker und Zucker abschmecken. Gelatine ausdrücken und in der warmen Masse auflösen. Saure Sahne unterrühren. Creme kühl stellen, bis sie zu gelieren beginnt.

Sahne mit einem Schneebesen steif schlagen und unter die Creme heben.

Quittenmousse über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Zum Servieren Nocken von der Quittenmousse abstechen.

Mit Quittengelee anrichten und mit Schokolade überstreuen.

Einstellung

Temperatur: 100 (120) °C

Garzeit: 10 (5) Minuten



Quittenmousse

Rotweinbirnen pochiert

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 45 Minuten + 12 Stunden zum Kühlen

Zutaten

Für den Rotweinsud:

1 Orange, unbehandelt | den Saft
und 2–3 dünne Streifen von der
Orangenschale

500 ml Rotwein, trocken

60 g brauner Zucker

¼ TL Zimt, gemahlen

Für die Vanillecreme:

75 g Zucker

1 Vanilleschote |

nur das Vanillemark

50 g Sahne

Für die Birnen:

4 Birnen, fest

Zum Servieren:

250 g Mascarpone

100 g Magerquark

Zubehör

2 Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Saft der Orange, Rotwein, braunen Zucker, Zimt und Orangenschalen in einen ungelochten Garbehälter geben und gemäß Garschritt 1 erhitzen.

Für die Vanillecreme Zucker, Vanillemark und Sahne in einem ungelochten Garbehälter verrühren.

Birnen schälen, die Stiele nicht entfernen. Birnen im Ganzen in den Rotweinsud geben.

Die beiden Garbehälter mit der Vanillecreme und den Birnen im Rotweinsud gleichzeitig gemäß Garschritt 2 garen.

Nach dem Garen Vanillecreme aus dem Garraum nehmen und abkühlen lassen.

Rotweinbirnen einmal im Sud wenden und gemäß Garschritt 3 weiter pochiern, bis sie weich sind.

Nach dem Pochieren Orangenschalen aus dem Rotweinsud entfernen. Rotweinbirnen im Sud über Nacht in den Kühlschrank stellen, ebenso die Vanillecreme.

Vor dem Servieren Mascarpone und Magerquark mit der Vanillecreme verrühren. Rotweinbirnen mit etwas Rotweinsud beträufeln und mit der Vanillecreme anrichten.

Einstellung

Garschritt 1

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 5 Minuten

Garschritt 2

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 8 Minuten

Garschritt 3

Temperatur: 100 °C

Garzeit: 8 Minuten



Rotweibirnen pochiert

Treacle Sponge Pudding

Für 6 Portionen (Schüssel oder Förmchen) | Zubereitungszeit 70 - 120 Minuten, je nach Form

Zutaten

Für die Form:

1 EL Butter

Für den Pudding:

3 EL Zuckersirup, hell

125 g Weizenmehl, Type 405

5 g Backpulver

125 g Butter | weich

3 Eier, Größe M

125 g Zucker

1 EL Zuckerrübensirup

3 EL Zuckersirup, hell

Zubehör

1 große Keramikschüssel

(1 Liter)

6 Förmchen à 150 ml

Backpapier

Aluminiumfolie

Küchengarn

Garbehälter ungelocht

Zubereitung

Keramikschüssel oder Förmchen fetten. Zuckersirup hinein geben.

Weizenmehl und Backpulver in eine große Schüssel sieben, Butter, Eier, Zucker und Zuckerrübensirup hinzugeben, in 2 Minuten zu einem glatten Teig verrühren und in die Keramikschüssel oder die Förmchen geben. Mit der Unterseite eines Löffels glatt streichen.

Aus Backpapier einen Kreis bzw. mehrere Kreise ausschneiden, größer als der obere Rand der Keramikschüssel oder der Förmchen. Den Kreis/die Kreise zweimal mittig falten und auf die Keramikschüssel/Förmchen platzieren. Mit Aluminiumfolie abdecken, seitlich abklappen und mit Küchengarn um den Schüsselrand befestigen.

Die Keramikschüssel/Förmchen in einen ungelochten Garbehälter stellen und garen.

Die Puddings mit einem Messer vom Rand lösen, kopfüber auf vorgewärmte Teller stürzen und Zuckersirup darüber gießen.

Sofort servieren.

Einstellung

Automatikprogramm

Dessert | Treacle Sponge Pudding | ein großer / mehrere kleine

Programmdauer: Für die Keramikschüssel: 90 Minuten

Für die Förmchen: 40 Minuten

Manuell

Betriebsart: Dampfgaren

Temperatur: 100 °C

Garzeit: Für die Keramikschüssel: 90 Minuten

Für die Förmchen: 40 Minuten



Walnuss-Schokoladen-Pudding

Für 8 Portionen | Zubereitungszeit 65–70 Minuten

Zutaten

Für den Pudding:

100 g Schokolade, dunkel
5 Eier, Größe M
80 g Butter
80 g Zucker
8 g Vanillezucker
80 g Walnüsse, gemahlen
80 g Paniermehl

Für die Form:

1 EL Butter
1 EL Puderzucker

Zubehör

8 Soufflécörmchen
Rost

Zubereitung

Schokolade schmelzen und Eier trennen. Eiweiß für später auffangen. Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig röhren, Eigelb zugeben und verröhren.

Schokolade abkühlen lassen und mit Walnüssen und Paniermehl unter die Masse heben.

Eiweiß mit einem Schneebesen steif schlagen und unter die Masse heben.

Soufflécörmchen fetten und mit Puderzucker ausstreuen.

Masse in die Soufflécörmchen füllen und auf dem Rost in den Garraum schieben und garen.

Einstellung

Temperatur: 90 °C
Garzeit: 30 Minuten

Tipp

Als Ersatz für Soufflécörmchen Tassen verwenden.



Einkochen & mehr

Der Dampfgarer wäre kein würdiges Miele Produkt, besäße er nicht mehrere komfortable Zusatznutzen. So ist er ein wertvoller Helfer beim Haltbarmachen, ob beim Blanchieren vor der Gefrierlagerung oder beim Einkochen. Nach der Tiefkühlung ist Gefriergut beim Auftauen im Dampfgarer erneut bestens aufgehoben. Und beim Erhitzen bereits gegarter Speisen beweist das Gerät mit kurzen, sanften Regenerierphasen einmal mehr sein Talent.

Einkochen im Miele Dampfgarer

178

Das Einkochen dient dem Haltbarmachen und Bevorraten verschiedenster Lebensmittel. Da sich Obst, Gemüse und Fleisch gleichermaßen zum Einkochen eignen, wissen sowohl Gartenbesitzer nach reicher Ernte als auch Großfamilien und alle gastlichen Haushalte die Vorteile des Einkochens zu schätzen. Ein Obst- und Gemüsevorrat wird idealerweise zur Saisonzeit angelegt, wenn die meisten Vitamine und Mineralstoffe enthalten und die Preise am niedrigsten sind. Eine vorausschauende Vorratshaltung erübrigt später manchen zusätzlichen Einkauf und zeugt von der Fürsorge für Familie und Gäste. Indem es biochemische und mikrobiologische Prozesse, die die Lebensmittel mit der Zeit zum Verderb bringen, hemmt oder sogar ausschaltet, erhält das Einkochen den Geschmack und verlängert bei sachgerechtem Umgang die Haltbarkeit der Nahrung.

Einkochen

Verwenden Sie nur einwandfreie, frische Lebensmittel ohne Druckstellen und faule Stellen.

Gläser

Verwenden Sie nur einwandfreie, sauber gespülte Gläser und Zubehör. Sie können Gläser mit Twist-Off-Deckel sowie mit Glasdeckel und Gummidichtung verwenden. Achten Sie darauf, dass die Gläser die gleiche Größe haben, damit alles gleichmäßig eingekocht wird. Reinigen Sie den Glasrand nach dem Einfüllen des Einkochgutes mit einem sauberen Tuch und heißem Wasser und verschließen Sie die Gläser.

Obst

Verlesen Sie Obst sorgfältig, waschen Sie es kurz, aber gründlich und lassen Sie es abtropfen. Beerenobst sehr vorsichtig waschen, es ist sehr empfindlich und wird schnell zerdrückt. Entfernen Sie ggf. Schalen, Stiele, Kerne oder Steine. Zerkleinern Sie größeres Obst. Schneiden Sie z. B. Äpfel in Spalten. Soll größeres Steinobst mit Stein (Pflaumen, Aprikosen) eingekocht werden, stechen Sie die Früchte mehrere Male mit einer Gabel oder einem Holzstäbchen an, da sie sonst platzen.

Gemüse

Waschen, putzen und zerkleinern Sie Gemüse. Blanchieren Sie Gemüse vor dem Einkochen, damit es seine Farbe behält. (siehe Kapitel „Blanchieren im Miele Dampfgarer“).

Füllmenge

Füllen Sie die Lebensmittel nur locker in das Glas bis maximal 3 cm unter den Rand. Die Zellwände werden zerstört, wenn das Lebensmittel gepresst wird. Stoßen Sie das Glas sanft auf ein Tuch, damit sich der Inhalt besser verteilt. Füllen Sie die Gläser mit Flüssigkeit auf. Das Einkochgut muss bedeckt sein. Verwenden Sie bei Obst eine Zuckerlösung, bei Gemüse nach Belieben eine Salz- oder Essiglösung.

Fleisch und Wurst

Braten oder kochen Sie das Fleisch vor dem Einfüllen knapp gar. Nehmen Sie zum Auffüllen den Bratenfond, der mit Wasser verlängert werden kann, oder die Brühe, in der das Fleisch gekocht wurde. Achten Sie darauf, dass der Glasrand frei von Fett ist. Gläser mit Wurst dürfen nur zur Hälfte befüllt werden, da die Masse während des Einkochens hochsteigt.

Tipps

Nutzen Sie die Nachwärme, indem Sie die Gläser erst 30 Minuten nach dem Ausschalten aus dem Garraum entnehmen. Lassen Sie dann die Gläser mit einem Tuch bedeckt ca. 24 Stunden langsam abkühlen.

Vorgehensweise

- Schieben Sie den Rost in die unterste Einschubebene.
- Stellen Sie die gleich großen Gläser auf den Rost. Die Gläser dürfen sich nicht berühren.

Einkochen im Miele Dampfgarer

180

Einkochgut	Temperatur in °C	Zeit* in Minuten
Beerenobst		
Johannisbeeren	80	50
Stachelbeeren	80	55
Preiselbeeren	80	55
Steinobst		
Kirschen	85	55
Mirabellen	85	55
Pflaumen	85	55
Pfirsiche	85	55
Reineclauden	85	55
Kernobst		
Äpfel	90	50
Apfelmus	90	65
Quitten	90	65
Gemüse		
Bohnen	100	120
Dicke Bohnen	100	120
Fleisch		
Vorgekocht	90	90
Gebraten	90	90
* Diese Angaben beziehen sich auf 1-l-Gläser. Bei ½-l-Gläsern verkürzen Sie die Gesamtzeit um 15 Minuten. Bei ¼-l-Gläsern verkürzen Sie die Gesamtzeit um 20 Minuten.		

Entsaften im Miele Dampfgarer

Sie können in Ihrem Gerät weiches Obst entsaften, z. B. Beerenobst und Kirschen. Überreifes Obst ist zur Saftgewinnung bestens geeignet; je reifer das Obst, desto ergiebiger und aromatischer wird der Saft.

Vorbereitung

Verlesen und waschen Sie das zu entsaftende Obst. Schneiden Sie schadhafte Stellen heraus. Entfernen Sie die Stiele von Weintrauben und Sauerkirschen, da sie Bitterstoffe enthalten. Beeren müssen Sie nicht entstielen.

Tipps

Mischen Sie zur Geschmacksabrundung mildes mit herbem Obst. Die Saftmenge und das Aroma werden zum Teil verbessert, wenn dem Obst Zucker zugesetzt wird und dieser einige Stunden einziehen kann. Wir empfehlen auf 1 kg süßes Obst 50–100 g Zucker, auf 1 kg herbes Obst 100–150 g Zucker. Wollen Sie den gewonnenen Saft aufbewahren, füllen Sie ihn heiß in saubere Flaschen ab und verschließen diese sofort.

Vorgehensweise

- Legen Sie das vorbereitete Obst in einen gelochten Garbehälter.
- Platzieren Sie darunter einen ungelochten Garbehälter oder die Auffangschale, um den Saft aufzufangen.

Einstellungen

Temperatur: 100 °C
Dauer: 40–70 Minuten

Entsaften im Miele Dampfgarer

182

Entsaften	Temperatur* in °C	Zeit* in Minuten
Weiche Früchte		
z. B. Beerenobst	100	40–70
Mittelharte Früchte		
z. B. Äpfel, Birnen	120	30–45
Harte Früchte		
z. B. Quitten	120	40–50
* Die Werte gelten für Dampfgarer und Druckdampfgarer.		

Auftauen im Miele Dampfgarer

Das Tiefgefrieren von Lebensmitteln ist die natürlichste und vielleicht bequemste Art der Haltbarmachung. Beim Einfrieren entstehen nur geringe Vitaminverluste, Mineralstoffe bleiben sogar vollständig erhalten. Da Mikroorganismen beim Gefrieren nicht gänzlich abgetötet werden, sollte das Tiefkühlgut nach seiner Entnahme zügig zubereitet und verzehrt werden. Je nach Art und Größe des Lebensmittels erfolgt die Weiterverarbeitung in gefrorenem, an- oder aufgetautem Zustand.

Beim Auftauen ist Ihnen der Dampfgarer auf sanfte Weise behilflich. Wählen Sie die Betriebsart „Auftauen“ (abhängig vom Modell). Stellen Sie die Temperatur und Zeit gemäß der Auftautabelle ein. Halten Sie bitte auch die Ausgleichszeiten ein, sie dienen der gleichmäßigen Wärmeverteilung.

Bitte beachten Sie:

- Verwenden Sie möglichst flache Gefriergefäße, sie verkürzen die Auftauzeit erheblich.
- Frieren Sie kleinere, bedarfsgerechte Portionen ein. Mehrere kleine Portionen lassen sich schonender und schneller auftauen als eine große Portion.
- Gefriergüter gleicher Art und Größe (z. B. mehrere Hähnchenschenkel) können zusammen aufgetaut werden, ohne dass sich die Temperatureinstellung oder die Auftauzeit gegenüber nur einem Auftaugut verändert, sofern sie einzeln eingefroren werden.
- Nehmen Sie die Lebensmittel zum Auftauen aus der Gefrierpackung (Ausnahme Brot und Gebäck), und legen Sie sie auf einen flachen Teller oder in den flachen Garbehälter.
- Sie können das Auftaugut nach der Hälfte der Zeit wenden und es voneinander lösen. Dies gilt insbesondere für dicke Auftaustücke (z. B. Bratenstücke).
- Lassen Sie nach Ablauf der Zeit das Auftaugut noch einige Zeit bei Zimmertemperatur stehen. Diese Ausgleichszeit (siehe Tabelle „Auftaugut“) ist notwendig, damit das Auftaugut bis ins Innerste auftauen kann.

Auftauen im Miele Dampfgarer

184

Auftaugut	Gewicht in Gramm	Temperatur* in °C	Auftauzeit** in Minuten	Ausgleichszeit* in Minuten
Milch/Milchprodukte				
Käse in Scheiben	125	60	15	10
Quark	250	60	20–25	10–15
Sahne	250	60	20–25	10–15
Weichkäse	100	60	15	10–15
Obst				
Apfelmus	250	60	20–25	10–15
Apfelstücke	250	60	20–25	10–15
Aprikosen	500	60	25–28	15–20
Erdbeeren	300	60	8–10	10–12
Himbeeren/Johannisbeeren	300	60	8	10–12
Kirschen	150	60	15	10–15
Pfirsiche	500	60	25–28	15–20
Pflaumen	250	60	20–25	10–15
Stachelbeeren	250	60	20–22	10–15
Gemüse				
z. B. Grünkohl, Rotkohl, Spinat; im Block gefroren	300	60	20–25	10–15
Fisch				
Fischfilets	400	60	15	10–15
Forellen	500	60	15–18	10–15
Hummer	300	60	25–30	10–15
Krabben	300	60	4–6	5
* Die Werte gelten für Dampfgarer und Druckdampfgarer.				

Auftaugut	Gewicht in Gramm	Temperatur* in °C	Auftauzeit* in Minuten	Ausgleichszeit* in Minuten
Fleisch				
Braten	in Scheiben	60	8–10	15–20
Hackfleisch	250	50	15–20	10–15
	500	50	20–30	10–15
Gulasch	500	60	30–40	10–15
	1000	60	50–60	10–15
Leber	250	60	20–25	10–15
Hasenrücken	500	50	30–40	10–15
Rehrücken	1000	50	40–50	10–15
Schnitzel/Kotelett/Bratwurst	800	60	25–35	15–20
Geflügel				
Hähnchen	1000	60	40	15–20
Hähnchenkeulen	150	60	20–25	10–15
Hähnchenschnitzel	500	60	25–30	10–15
Putenkeulen	500	60	40–45	10–15
Fertiggerichte				
Fleisch, Gemüse, Beilage	480	60	20–25	10–15
Eintopf, Suppen	480	60	20–25	10–15
Gebäck				
Blätterteig-Gebäck	–	60	10–12	10–15
Hefeteig-Gebäck	–	60	10–12	10–15
Rührteig-Gebäck-Kuchen	400	60	15	10–15
Brötchen/Brot				
Brötchen	–	60	30	2
Graubrot, geschnitten	500	60	75	20
	250	60	40	15
	125	60	20	10
Vollkornbrot, geschnitten	250	60	65	15
Weißbrot, geschnitten	150	60	30	20

* Die Werte gelten für Dampfgarer und Druckdampfgarer.

Blanchieren im Miele Dampfgarer

186

Das Blanchieren dient der Vorbereitung zum Haltbarmachen von Gemüse und Obst. Die kurze Wärmebehandlung beim Blanchieren setzt die in pflanzlichen Lebensmitteln enthaltenen Enzyme außer Kraft und beugt damit Farb- und Geschmacksveränderung sowie stärkerem Vitaminabbau vor. Damit die Lebensmittel nicht nachgaren, sollten sie unmittelbar nach dem Blanchieren in Eiswasser abgekühlt werden.

So wird es gemacht:

Gemüse oder Obst putzen, waschen, große Sorten zerkleinern (Blumenkohl und Brokkoli in Röschen, Porree, Möhren und Kohlrabi geschnitten) und in einem gelochten Garbehälter in den Dampfgarer geben. Bei einer Temperatur von 100 °C beträgt die Blanchierdauer für alle Lebensmittel ca. 1 Minute. Geben Sie diese nach dem Blanchieren zum schnellen Abkühlen in Eiswasser.

Blanchiert werden sollten:

Äpfel, Aprikosen, Birnen, Pfirsich, Blumenkohl, Bohnen (grün oder gelb), Brokkoli, Erbsen, Grünkohl, Kohlrabi, Möhren, Spargel, Spinat, Porree (Lauch)

Nicht blanchiert werden sollten:

Beerenobst, Kräuter

Erhitzen im Miele Dampfgarer

Erhitzen können Sie in gelochten oder ungelochten Garbehältern sowie Serviergeschirr. Beim Erhitzen mit Serviergeschirr haben Sie den Vorteil, dass das Geschirr gleichzeitig erwärmt und die Temperatur gehalten wird. Je nach Art des Serviergeschirrs kann sich die Zeit des Erhitzens verändern.

Es empfiehlt sich, Soßen separat zu erwärmen. Ausnahmen sind Speisen, die in Soßen zubereitet werden (z. B. Gulasch).

Erhitzen im Miele Dampfgarer

188

Lebensmittel	für Dampfgarer Zeit in Minuten* bei 100 °C	für Druckdampfgarer Zeit in Minuten* bei 95 °C
Gemüse		
z. B. Möhren, Blumenkohl, Kohlrabi, Bohnen	6–7	3–4
Beilagen		
z. B. Nudeln, Reis	3–4	4–5
Kartoffeln, längs halbiert	12–14	4–5
Klöße	15–17	4–5
Fleisch und Geflügel		
z. B. Braten in Scheiben, 1½ cm dick	5–6	5–6
Rouladen, in Scheiben geschnitten	5–6	5–6
Gulasch	5–6	5–6
Lammragout	5–6	5–6
Königsberger Klopse	13–15	5–6
Hähnchenschnitzel	7–8	5–6
Putenschnitzel	7–8	5–6
Fisch		
Fischfilet, 2 cm dick	6–7	3–4
Fischfilet, 3 cm dick	7–8	3–4
Tellergerichte		
z. B. Spaghetti, Tomatensoße	13–15	4–5
Schweinebraten, Kartoffeln, Gemüse	12–14	5–6
Gefüllte Paprikaschote (halbiert), Reis	13–15	5–6
Hühnerfrikassee, Reis	7–8	5–6
Gemüsesuppe	2–3	4–5
Cremesuppe	3–4	4–5
Klare Suppe	2–3	4–5
Eintopf	4–5	5–6
* Die Zeiten gelten für Lebensmittel, die auf einem Teller erhitzt werden. Damit kein Dampf auf dem Geschirr kondensiert, decken Sie die Speisen mit einem tiefen Teller ab.		

Garen im Miele Dampfgarer

Die Garzeit eines Lebensmittels ist unter anderem abhängig von der Frische, Qualität, Stückgröße, Herkunft und von dem gewünschten Gargrad. Da bei Gemüse und Obst die Stückgrößen und der Zerkleinerungsgrad sehr unterschiedlich ausfallen können, wird in dieser Kategorie von einer mittleren Stückgröße und einem mittleren Gargrad „bissfest“ ausgegangen. Hülsenfrüchte können je nach Sorte auf sehr unterschiedliche Art und Weise weiterverarbeitet werden. Aus diesem Grund sind die Garzeiten für Erbsen, Bohnen und Linsen so ausgelegt, dass das Lebensmittel gar ist, aber noch in seiner Form erhalten bleibt.

Die in der Tabelle angegebenen Zeiten sind Richtwerte. Wir empfehlen, zunächst die kürzere Garzeit zu wählen. Sie können bei Bedarf nachgaren. Die Garzeit beginnt erst nach Erreichen der eingestellten Temperatur.

Gargut	für Dampfgarer		für Druckdampfgarer		Gargeschirr	
	Temperatur in °C	Garzeit in Minuten	Temperatur in °C	Garzeit in Minuten	Garbehälter gelocht	Garbehälter ungelocht
Gemüse						
Artischocken	100	32–38	120	12–14	•	
Blumenkohl, ganz	100	27–28	100	27–28	•	
Blumenkohl, Röschen	100	8	120	2	•	
Bohnen, grün	100	10–12	120	2	•	
Brokkoli, Röschen	100	3–4	100	3–4	•	
Speisemöhren, zerkleinert	100	6	120	1	•	
Bundmöhren, ganz	100	7–8	120	3	•	
Bundmöhren, halbiert	100	6–7	120	3	•	
Bundmöhren, zerkleinert	100	4	120	1	•	
Chicorée, halbiert	100	4–5	100	4–5	•	
Chinakohl, geschnitten	100	3	120	1	•	
Erbsen	100	3	100	3	•	
Zuckerschoten	100	5–7	100	5–7	•	

Garen im Miele Dampfgarer

Gargut	für Dampfgarer		für Druckdampfgarer		Gargeschirr	
	Temperatur in °C	Garzeit in Minuten	Temperatur in °C	Garzeit in Minuten	Garbehälter gelocht	Garbehälter ungelocht
Gemüse						
Fenchel, halbiert	100	10–12	120	4–5	•	
Fenchel, in Streifen	100	4–5	120	2	•	
Grünkohl, geschnitten	100	23–26	120	4–6	•	
Kartoffeln festkochend, geschält, ganz	100	27–29	100	27–29	•	
Kartoffeln festkochend, geschält, halbiert	100	21–22	120	9	•	
Kartoffeln festkochend, geschält, geviertelt	100	16–18	120	6	•	
Kartoffeln vorwiegend festkochend, geschält, ganz	100	25–27	100	25–27	•	
Kartoffeln vorwiegend festkochend, geschält, halbiert	100	19–21	120	7	•	
Kartoffeln vorwiegend festkochend, geschält, geviertelt	100	17–18	120	5	•	
Kartoffeln mehligkochend, geschält, ganz	100	26–28	100	26–28	•	
Kartoffeln mehligkochend, geschält, halbiert	100	19–20	120	7	•	
Kartoffeln mehligkochend, geschält, geviertelt	100	15–16	120	5	•	
Pellkartoffeln, festkochend	100	30–32	100	30–32	•	
Kohlrabi, in Stifte	100	6–7	120	2	•	

Gargut	für Dampfgarer		für Druckdampfgarer		Gargeschirr	
	Temperatur in °C	Garzeit in Minuten	Temperatur in °C	Garzeit in Minuten	Garbehälter gelocht	Garbehälter ungelocht
Gemüse						
Kürbis, gewürfelt	100	2–4	100	2–4	•	
Maiskolben	100	30–35	120	15	•	
Mangold, geschnitten	100	2–3	100	2–3	•	
Paprika, gewürfelt oder in Streifen	100	2	100	2	•	
Pilze	100	2	100	2	•	
Porree (Lauch), geschnitten	100	4–5	120	1	•	
Porree (Lauch), Stangen halbiert	100	6	100	6	•	
Romanesco, ganz	100	22–25	100	22–25	•	
Romanesco, Röschen	100	5–7	120	2	•	
Rosenkohl	100	10–12	120	3–4	•	
Rote Bete, ganz	100	53–57	120	24–26	•	
Rotkohl, geschnitten	100	23–26	120	4	•	
Schwarzwurzel, ganz, daumendick	100	9–10	120	3–4	•	
Sellerieknolle, in Stifte	100	6–7	120	2	•	
Spargel, grün	100	7	100	7	•	
Spargel, weiß, daumendick	100	9–10	100	9–10	•	
Spinat	100	1–2	100	1–2		•
Spitzkohl, geschnitten	100	10–11	120	2–3	•	
Staudensellerie, geschnitten	100	4–5	120	1–2	•	

Garen im Miele Dampfgerar

Gargut	für Dampfgerar		für Druckdampfgerar		Gargeschirr	
	Temperatur in °C	Garzeit in Minuten	Temperatur in °C	Garzeit in Minuten	Garbehälter gelocht	Garbehälter ungelocht
Gemüse						
Steckrüben, geschnitten	100	6–7	120	2–3	•	
Weißkohl, geschnitten	100	12	120	2	•	
Wirsing, geschnitten	100	10–11	120	2	•	
Zucchini, Scheiben	100	2–3	100	2–3	•	
Hülsenfrüchte						
Bohnen, nicht eingeweicht, im Verhältnis mit Wasser 1:3						
Kidneybohnen	100	130–140	100	130–140		•
Rote Bohnen (Azuki-Bohnen)	100	95–105	100	95–105		•
Schwarze Bohnen	100	100–120	120	15–16		•
Wachtelbohnen	100	115–135	100	115–135		•
Weißer Bohnen	100	80–90	100	80–90		•
Bohnen, eingeweicht, mit Wasser bedeckt						
Kidneybohnen	100	55–65	120	7		•
Rote Bohnen (Azuki-Bohnen)	100	20–25	120	3		•
Schwarze Bohnen	100	55–60	120	7		•
Wachtelbohnen	100	55–65	120	7		•
Weißer Bohnen	100	34–36	120	7		•

Gargut	für Dampfgarer		für Druckdampfgarer		Gargeschirr	
	Temperatur in °C	Garzeit in Minuten	Temperatur in °C	Garzeit in Minuten	Garbehälter gelocht	Garbehälter ungelocht
Erbsen, nicht eingeweicht, im Verhältnis mit Wasser 1:3						
Gelbe Erbsen	100	110–130	100	110–130		•
Grüne Erbsen, geschält	100	60–70	100	60–70		•
Erbsen, eingeweicht, mit Wasser bedeckt						
Gelbe Erbsen	100	40–50	120	11		•
Grüne Erbsen, geschält	100	27	120	9		•
Linsen, nicht eingeweicht, im Verhältnis mit Wasser 1:2						
Braune Linsen	100	13–14	100	13–14		•
Rote Linsen	100	7	100	7		•
Obst						
Äpfel, in Stücken	100	1–3	100	1–3		•
Birnen, in Stücken	100	1–3	100	1–3		•
Kirschen, süß und sauer	100	2–4	100	2–4		•
Mirabellen	100	1–2	100	1–2		•
Nektarinen/Pfirsiche, in Stücken	100	1–2	100	1–2		•
Pflaumen	100	1–3	100	1–3		•
Quitten, gewürfelt	100	6–8	120	3–4		•
Rhabarber, in Stücken	100	1–2	100	1–2		•
Stachelbeeren	100	2–3	100	2–3		•
Hühnereier						
Eier, Größe M, weich	100	4	100	4	•	
Eier, Größe M, mittel	100	6	100	6	•	
Eier, Größe M, hart	100	10	100	10	•	
Eier, Größe L, weich	100	5	100	5	•	

Garen im Miele Dampfgerät

Gargut	für Dampfgerät		für Druckdampfgerät		Gargeschirr	
	Temperatur in °C	Garzeit in Minuten	Temperatur in °C	Garzeit in Minuten	Garbehälter gelocht	Garbehälter ungelocht
Hühnereier						
Eier, Größe L, mittel	100	6–7	100	6–7	•	
Eier, Größe L, hart	100	12	100	12	•	
Sonstiges						
Schokolade schmelzen	65	20	65	20		•
Gemüse blanchieren	100	1	100	1	•	
Obst blanchieren	100	1	100	1	•	
Zwiebeln dünsten	100	4	120	2		•
Speck auslassen	100	4	120	2		•
Flüssigkeiten erhitzen, Tasse/Becher	100	2	100	2		•
Joghurt herstellen, Joghurtgläser	40	300	40	300	•	
Hefeteig gehen lassen, Behälter/Schüssel	40	mind. 15	40	mind. 15	•	
Tomaten häuten	95	1	95	1	•	
Paprika häuten	100	4	100	4	•	
Feuchte Tücher erwärmen	70	2	70	2	•	
Honig entkristallisieren	60	90	60	90	•	
Äpfel konservieren	50	5	50	5	•	
Eierstich	100	4	120	2		•
Getreide im (Verhältnis mit Wasser)						
Amarant (1:1,5)	100	15–17	120	8		•
Bulgur (1:1,5)	100	9	120	4		•
Grünkern, ganz (1:1)	100	18–20	120	9		•

Gargut	für Dampfgarer		für Druckdampfgarer		Gargeschirr	
	Temperatur in °C	Garzeit in Minuten	Temperatur in °C	Garzeit in Minuten	Garbehälter gelocht	Garbehälter ungelocht
Getreide (im Verhältnis mit Wasser)						
Grünkern, geschrotet (1:1)	100	7	120	4		•
Hafer, ganz (1:1)	100	18	120	9		•
Hafer, geschrotet (1:1)	100	7	120	4		•
Hirse (1:1,5)	100	10	100	10		•
Polenta (1:3)	100	10	100	10		•
Quinoa (1:1,5)	100	15	120	7		•
Roggen, ganz (1:1)	100	35	120	18		•
Roggen, geschrotet (1:1)	100	10	120	5		•
Weizen, ganz (1:1)	100	30	120	15		•
Weizen, geschrotet (1:1)	100	8	120	4		•
Klöße						
Dampfnudeln	100	30	100	30	•	
Hefeklöße	100	20	100	20	•	
Kartoffelklöße im Kochbeutel, bedeckt mit Wasser	100	20	100	20		•
Semmelknödel im Kochbeutel, bedeckt mit Wasser	100	18–20	100	18–20		•
Nudeln						
Bandnudeln, bedeckt mit Wasser	100	14	120	8		•
Suppennudeln, bedeckt mit Wasser	100	8	100	8		•

Garen im Miele Dampfgarer

Gargut	für Dampfgarer		für Druckdampfgarer		Gargeschirr	
	Temperatur in °C	Garzeit in Minuten	Temperatur in °C	Garzeit in Minuten	Garbehälter gelocht	Garbehälter ungelocht
Reis (im Verhältnis mit Wasser)						
Basmatireis (1:1,5)	100	15	120	7		•
Parboiled Reis (1:1,5)	100	23–25	120	11		•
Vollkornreis (1:1,5)	100	26–29	120	13		•
Wildreis (1:1,5)	100	26–29	120	13		•
Rundkornreis (im Verhältnis mit Flüssigkeit)						
Milchreis (1:2,5)	100	30	100	30		•
Risottoreis (1:2,5)	100	18–19	120	11		•
Bindemittel						
Gelatine	90	1	90	1		•
Mehlkloße	100	3	100	3		•
Sago						
1 x umrühren	100	20	–	–		•
ohne Umrühren	–	–	120	6		•
Fisch und Schalentiere						
Aal	100	5–7	100	5–7	•	
Barschfilet	100	8–10	100	8–10	•	
Crevetten	90	3	90	3	•	
Doradenfilet	85	3	85	3	•	
Forelle, 250 g	90	10–13	90	10–13	•	
Garnelen	90	3	90	3	•	
Heilbuttfilet	85	4–6	85	4–6	•	
Jakobsmuscheln	90	5	90	5	•	
Kabeljaufilet	100	6	100	6	•	

Gargut	für Dampfgarer		für Druckdampfgarer		Gargeschirr	
	Temperatur in °C	Garzeit in Minuten	Temperatur in °C	Garzeit in Minuten	Garbehälter gelocht	Garbehälter ungelocht
Fisch und Schalentiere						
Karpfen, 1,5 kg	100	18–25	100	18–25	•	
King Prawns	90	4	90	4	•	
Lachsfilet	100	6–8	100	6–8	•	
Lachssteak	100	8–10	100	8–10	•	
Lachsforelle	100	14–17	100	14–17	•	•
Langusten	95	10–15	95	10–15	•	
Miesmuscheln	90	12	90	12	•	•
Pangasiusfilet	85	3	85	3	•	
Rotbarschfilet	100	6–8	100	6–8	•	
Schellfischfilet	100	4–6	100	4–6	•	
Schollenfilet	85	4–5	85	4–5	•	
Seeteufelfilet	85	8–10	85	8–10	•	
Seezungenfilet	85	3	85	3	•	
Steinbuttfilet	85	5–8	85	5–8	•	
Thunfischfilet	85	5–10	85	5–10	•	
Venusmuscheln	90	4	90	4	•	•
Zanderfilet	85	4	85	4	•	
Fleisch und Wurstwaren						
Beinscheibe, bedeckt mit Wasser	100	110–120	120	45–50		•
Brühwürstchen	90	6–8	90	6–8	•	•
Eisbein	100	135–145	120	75–80		•
Hähnchenbrustfilet	100	8–10	100	8–10	•	•

Garen im Miele Dampfgarer

198

Gargut	für Dampfgarer		für Druckdampfgarer		Gargeschirr	
	Temperatur in °C	Garzeit in Minuten	Temperatur in °C	Garzeit in Minuten	Garbehälter gelocht	Garbehälter ungelocht
Fleisch und Wurstwaren						
Haxe	100	105–115	120	58–63		•
Hohe Rippe, bedeckt mit Wasser	100	110–120	120	38–43		•
Kalbsgeschnetzeltes	100	3–4	100	3–4	•	
Kasslerscheiben	100	6–8	120	3–4	•	•
Lammragout	100	12–16	120	6–8		•
Putenrouladen	100	12–15	100	12–15	•	
Putenschnitzel	100	4–6	100	4–6	•	•
Poularde	100	60–70	120	30		•
Querrippe, bedeckt mit Wasser	100	130–140	120	50–55		•
Rindergulasch	100	105–115	120	30–35		•
Suppenhuhn, bedeckt mit Wasser	100	80–90	120	40		•
Tafelspitz	100	110–120	120	45–50		•
Weißwurst	90	6–8	90	6–8	•	•

Rezepte von A bis Z

200

Antipastigemüse	20	Kirschkompott mit Amaretto	156
Apfelrotkohl	22	Kochbirnen	158
Beerenpudding	140	Kohlrouladen	92
Bohneneintopf mit Lamm	120	Kürbisrisotto	44
Christmas Pudding	142	Kürbissuppe Australischer Art	130
Crema Catalana	144	Lachs mit Porree und Weißweinsouße	74
Dampfnudeln mit Aprikosenkompott	146	Lamm geschmort mit Backpflaumen	94
Dim Sum mit Pak-Choi-Füllung	24	Lammlachs mit grünen Bohnen	96
Dorade mit Gemüse	68	Limetten-Käsekuchen	160
Fenchel mit Walnussvinaigrette	26	Linsensalat	46
Fenchelgemüse	28	Möhrencremesuppe	132
Fischcurry mit Pfirsich	70	Möhren mit glasierten Schalotten	48
Fischtopf	122	Mokkaflan	162
Forelle im Weißweinsud	72	Muscheln in Soße	76
Gemüsesoufflé	30	Pilaw	50
Germknödel	148	Pilzhefeklöße mit Kürbissoße	52
Gnocchi	32	Polenta Schweizer Art	54
Grießsoufflé	150	Putenbrust gefüllt	98
Gulaschsuppe	124	Quarkknödel	164
Hackbällchen mit Chinakohl	84	Quarksoufflé	166
Hähnchenbrustfilet mit getrockneten Tomaten	86	Quittenmousse	168
Hähnchengeschnetzeltes mit Paprika	88	Reisfleisch	134
Hühnersuppe	126	Rinderfilet	100
Hummus	34	Rinderfilet pochirt mit Gemüse	102
Kalbsfilet mit Kräutern	90	Rinderhaschee	104
Karamellcreme	152	Rinderschmortopf	106
Karamell-Dattel-Kuchen	154	Rotweibirnen pochirt	170
Kartoffelauflauf mit Speck	36	Saucisson	108
Kartoffelklöße	38	Schafskäse im Zucchini mantel	56
Kartoffelpüree	40	Schmorgurken	58
Kartoffelsoufflé	42	Schweinemedaillon mit Champignon-Apfel-Gemüse	110
Kartoffelsuppe	128	Seeteufel mit Steinpilzsoße	78

Semmelknödel	60
Suppe mit Frühlingsgemüse	136
Tafelspitz mit Apfel-Meerrettich-Soße	112
Tafelspitz Wiener Art	114
Thunfisch auf Tomatenreis	80
Tikka Masala mit Reis	116
Tomaten griechisch	62
Treacle Sponge Pudding	172
Walnuss-Schokoladen-Pudding	174
Zucchinischiffchen gefüllt	64

Redaktion:

Werk Gütersloh
Werk Bünde

Rezeptentwicklung:

Versuchsküche, Werk Bünde

Fotografie:

Fotostudio Casa, Münster

Styling:

Renate Neetix, Bielefeld
Fotostudio Casa, Münster

Foodstyling:

Renate Neetix, Bielefeld

Konzept, Gestaltung und Produktion:

Marketing Communications International
Miele Gütersloh

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Miele & Cie. KG und Quellenangabe gestattet.

© Miele & Cie. KG
Gütersloh

Änderungen vorbehalten

2. Auflage
MMS 19-0033
Mat.-Nr. 11 157 140 (03/19)

Miele & Cie. KG

Vertriebsgesellschaft
Deutschland
Carl-Miele-Straße 29
D-33332 Gütersloh

Postfach, D- 33325 Gütersloh

Information rund um das Kochen und
Braten und den dazugehörigen Geräten
Telefon 0800 / 22 44 666
(gebührenfrei)

Internet www.miele.de
E-Mail info@miele.de

Vertriebsgesellschaft Österreich

Miele Gesellschaft m.b.H.
Mielestraße 1
A-5071 Wals

Produktinfo Miele Österreich
Telefon 050-800 800
(österreichweit zum Ortstarif)
Mo.-Fr. 8.00-17.00 Uhr

Internet www.miele.at
E-Mail info@miele.at

Miele AG

Schweiz
Limmatstr.4
8957 Spreitenbach

Internet www.miele.ch
E-Mail info@miele.ch

Miele s.à.r.l.

Luxemburg
20, Rue Christophe Platin
L- 2339 Luxembourg

Internet www.miele.lu
E-Mail infolux@miele.lu