

**Miele**

# Garen mit Niedertemperatur

Das Kochbuch



# Garen mit Niedertemperatur

Das Kochbuch



# Vorwort

Liebe Genießerin,  
lieber Genießer,

wohl an kaum einem anderen Platz finden Freunde und Familie so oft zueinander wie am Esstisch. Wo Menschen Gesellschaft genießen, nimmt auch das Essen eine zentrale Bedeutung ein, denn Essen verbindet.

Wir sind dankbar, dass wir hierzu einen kleinen Beitrag leisten können, indem wir unsere Leidenschaft — und die unzähliger Menschen weltweit — zu unserem Beruf machen durften. In unserer Miele Versuchsküche treffen täglich Wissen und Neugier, Routine und Unerwartetes aufeinander.

Dieses Kochbuch beinhaltet nicht nur all unsere Begeisterung, es beinhaltet auch all unsere Erfahrungen, damit Sie mit Ihrem neuen Miele Gerät perfekte Gerichte zubereiten — gelingsicher und komfortabel.

Mehr Rezepte, Inspiration und spannende Themen entdecken Sie übrigens in unserer Miele@mobile App.

Haben Sie Fragen, Anregungen oder Wünsche?

Kontaktieren Sie uns, wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen. Die Kontaktdaten finden Sie am Ende des Buchs.

Wir wünschen Ihnen nun viel Freude mit diesem Kochbuch und einen guten Appetit.

Ihre Miele Versuchsküche



# Inhalt

Vorwort	3	<b>Kalb und Rind</b>	<b>17</b>
Inhalt	5	Kalbsfilet mit mariniertem Fenchel	18
Zu diesem Kochbuch	6	Kalbsmedaillons im Wirsingmantel	20
Niedertemperaturgaren	7	Kalbssteak mit Weinbrandsoße	22
Wissenswertes - Mengen und Maße - Küchen-ABC		Kalbstafelspitz mit Thunfischsoße	24
Miele Zubehör - Miele Pflegeprodukte	8	Rinderfiletmedaillons mit Austernpilzen	26
	12	Roastbeef mit Gemüsezwiebeln	28
		Rumpsteak mit Blauschimmelkäse-Butter an	
<b>Gartabelle</b>	<b>14</b>	RotweinsöÙe	30
<b>Rezepte von A bis Z</b>	<b>68</b>	<b>Schwein</b>	<b>33</b>
		Schweinefilet asiatisch	34
		Schweinefilet mit CalvadossoÙe	36
		Schweinemedallions mit Chili-Erdnuss-SoÙe	38
		Schweineroulade mit Paprika	40
		<b>Lamm</b>	<b>43</b>
		Lammkarree mit Tomaten-Zucchini-Gemüse	44
		Lammkarree mit KräutersoÙe	46
		Lammrücken mit Tomaten und weißen Bohnen	48
		<b>Wild</b>	<b>51</b>
		Hirschmedaillons mit Pfifferlingen	52
		Rehrücken mit ApfelsoÙe	54
		<b>Fisch</b>	<b>57</b>
		Dorade mit Zucchini-Tomaten-Gemüse	58
		Forelle mit Nussbutter	60
		Kabeljaufilet Saltim Bocca mit Weißweinschaum	62
		Lachsfilet Asiatischer Art	64
		Wolfsbarsch im Speckmantel	66

# Zu diesem Kochbuch

Zur optimalen Nutzung der Rezepte beachten Sie bitte die folgenden Hinweise.

- 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.

# Niedertemperaturgaren

## Sanfte Zubereitung

Niedertemperaturgaren ist eine professionelle Garmethode, um hochwertige Produkte zart, aromatisch und saftig zuzubereiten. Aromen und Nährstoffe bleiben in hohem Maße erhalten. Bisher haben insbesondere Spitzenköche die Methode in ihren Küchen verwendet, doch auch in Privathaushalten erhält das Niedertemperaturgaren immer öfter Einzug.

Eigentlich ist das Niedertemperaturgaren eine alt hergebrachte Zubereitungsweise: Das Fleisch wurde auf der Feuerstelle angebraten und anschließend in das Wärmefach des Kachelofens gestellt bis es zu Ende gegart war. Der Kochprozess dauerte mehrere Stunden, doch die Wartezeit wurde immer mit schmackhaften Gerichten belohnt.

Das gleiche Prinzip nutzt die Miele Wärmeschublade.

### **Entspanntes Kochen**

Die Garmethode Niedertemperaturgaren ist für den Benutzer ein komfortables Garen, da der Prozess nicht beaufsichtigt werden muss. Während der Garzeit können die weiteren Vorbereitungen für das Essen entspannt getroffen werden und es bleibt mehr Zeit für die Gäste.

# Wissenswertes

## „Rückwärtsgaren“

Miele empfiehlt das sogenannte „Rückwärtsgaren“. Dabei wird das Fleisch in der Wärmeschublade zuerst gegart und anschließend angebraten. Das Fleisch erhält so eine schöne Kruste und der Fisch eine krosse Haut. Zusätzlich wird ein schnelles Abkühlen verhindert, das Gericht kann heiß serviert werden.

## Vorwärmen

Für optimale Ergebnisse sollten hitzebeständige Teller oder Servierplatten mindestens 15 Minuten mit der angegebenen Einstellung vorgewärmt werden. Es können auch Auflaufformen mit möglichst niedrigem Rand verwendet werden. Als Material eignen sich sowohl Glas, Porzellan und Steingut. Zu beachten ist, dass die Materialien sich in der Wärmeleitung unterscheiden und somit die Garzeiten beeinflussen können.

Entsprechende Hinweise zum benötigten Geschirr und zu Vorwärmzeiten finden Sie in den Rezepten und in der Gartabelle.

## Kerntemperatur und Speisethermometer

Von der Kerntemperatur eines Stück Fleisches oder Fisches kann man direkt auf seinen Gargrad schließen. Punktgenaues Garen auf eine Kerntemperatur ist mit einem handelsüblichen Speisethermometer möglich.

Das Speisethermometer wird so im Fleisch positioniert, dass die Spitze des Metallstabes in der Mitte des Fleischkerns platziert ist. Achten Sie darauf, dass es nicht an den Knochen stößt oder in eine Fettschicht gesteckt wird, da sonst das Ergebnis verfälscht werden kann.

Aufgrund des nachfolgenden Anbratens sollte das Fleisch nicht ganz durchgegart sein. Ein Richtwert ist eine Temperaturdifferenz von  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$  zu den in den Rezepten und Gartabellen angegebenen Temperaturen. Für große Fleischstücke verwenden Sie eine geringere Temperaturdifferenz.

## Gargrad und Kerntemperaturen

### **Für Fleisch:**

blutig 45-50 °C  
medium 55-60 °C  
durch 65-70 °C

### **Für Fisch:**

glasig 52-60 °C  
durch 65-70 °C

## Fleischqualität

Beim Fleischeinkauf sollte in der Regel die „Fingerdruckprobe“ gemacht werden. Das Fleisch muss, wenn man darauf drückt, schön fest sein. Dies gilt für alle Fleischsorten, egal ob, Rind, Schwein, Lamm oder Wild.

Fleisch, das bei Niedertemperatur gegart wird, sollte immer frisch und nie eingefroren und anschließend aufgetaut sein. Der Grund liegt darin, dass das Fleisch sowohl beim Niedertemperaturgaren als auch im eingefrorenen Zustand reift. Wenn dieser Reifeprozess zu weit fortgeschritten ist, wird das Fleisch beim Niedertemperaturgaren „überreifen“ und eine breiige Konsistenz bekommen.

Das Fleisch sollte nach dem Kauf bis zur weiteren Verwendung aus seiner Verpackung herausgenommen, in ein sauberes Gefäß gelegt und in dem obersten Fach des Kühlschranks platziert werden. Die maximale Lagerzeit hängt von der Größe des Fleischstückes ab. Je größer es ist, desto länger kann es aufbewahrt werden. Zu empfehlen ist aber, das Fleisch sofort für den Verzehr zu verarbeiten, da es dann den besten Geschmack hat.

Im Kühlschrank kann Wildfleisch maximal 2 bis 3 Tage, Schweinefleisch maximal 3 Tage, Rind- und Lammfleisch nicht länger als 4 bis 5 Tage aufbewahrt werden.

# Mengen und Maße

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, an dem sich keine Gräten oder Knochen mehr befinden.
Bardieren	Das Umwickeln von Fleisch, Geflügel oder Fisch mit dünnen Speckscheiben, um ein Austrocknen während des Garens zu vermeiden.
Blanchieren	Gemüse oder Obst, welches kurz mit heißem Wasser überbrüht und anschließend in eiskaltem Wasser abgeschreckt wird.
Emulsion	Verbindung zweier nicht mischbarer Komponenten, welche durch schnelles Rühren, etwa mit einem Stabmixer, zusammengeführt werden, zum Beispiel Öl und Essig in einem Dressing.
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, das bereits gesäubert und geschält ist.

# Miele Zubehör

12 Für ein gutes Gelingen Ihrer Rezepte ist neben einem hochwertigen Gerät und erstklassigen Zutaten auch das richtige Zubehör erforderlich.

Miele bietet eine umfangreiche Auswahl an Zubehören an. Um bei der Verwendung dieser Zubehöre perfekte Ergebnisse zu gewährleisten, wurden diese in Bezug auf Maße und Funktion speziell auf die Miele Geräte abgestimmt und intensiv nach Miele Standard getestet. Alle Produkte können Sie ganz einfach im Miele Webshop, beim Miele Kundentelefon oder beim Miele Fachhändler erhalten.

## Miele Gourmet-Bräter

Für das einfache Anbraten von großen Stücken Fleisch oder von ganzen Fischen eignet sich der Miele Gourmet-Bräter. Dank der Antihaf-Beschichtung backt auch mit wenig Öl nichts fest.

## iittala Bratpfanne

Die iittala Bratpfanne mit einem Durchmesser von 28 cm zeichnet sich durch einen extrem planen Mehrschichtboden aus, welcher für optimale Wärmeleitung sorgt. Die Pfanne eignet sich für alle Miele Induktionskochfelder und verfügt über eine hochwertige Antihafbeschichtung. Sie überzeugt zudem durch ihr Design mit matter Bürstung, welches exklusiv bei Miele erhältlich ist.

# Miele Pflegeprodukte

Um die optimale Funktion und Langlebigkeit Ihrer Geräte zu gewährleisten, ist eine regelmäßige Reinigung und Pflege Ihres Miele Geräts erforderlich. Die Original Miele Pflegeprodukte sind optimal auf die Geräte abgestimmt. Sie können diese Produkte im Miele Webshop, über das Miele Kundentelefon oder beim Miele Fachhändler beziehen.

## MicroCloth Kit

Das Set, bestehend aus Universal-, Glas- und Hochglanztuch, zeichnet sich durch seine fein gewebten Microphasern aus. Die besonders strapazierfähigen Tücher haben eine besonders hohe Reinigungsleistung und entfernen Fingerabdrücke und leichte Verschmutzungen mühelos.

# Gartabelle

14

Fleischart	Anbratzeit in Minuten	Kerntemperatur* in °C	Garzeit in Minuten	Einstellung Temperaturbereich
<b>Kalb</b>				
Medaillons 3-4 cm Höhe	1 pro Seite 2 pro Seite 2 pro Seite	45-50 55-60 65	40-55 60-75 90-105	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Steak ca. 160 g 2 cm Höhe	1 pro Seite 2 pro Seite 2 pro Seite	45-50 55-60 65	15-30 30-45 65-80	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
<b>Rind</b>				
Medaillons 3-4 cm Höhe	1 pro Seite 1-2 pro Seite 2 pro Seite	45-50 55-60 65	45-60 65-80 95-110	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Hüftsteak ca. 170 g	1 pro Seite 2 pro Seite 2 pro Seite	45-50 55-60 65	45-60 65-80 95-110	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Rumpsteak ca. 200 g	1 pro Seite 1-2 pro Seite 2 pro Seite	45-50 55-60 65	35-45 45-60 95-110	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
<b>Schwein</b>				
Filet ca. 550 g	6-8 insgesamt	65	90-110	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Medaillons ca. 4 cm Höhe	2 pro Seite	65	85-100	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

\* 45-50 °C englisch / 55-60 °C medium / 65 °C durch

Fleischsorte	Anbratzeit in Minuten	Kerntemperatur* in °C	Garzeit in Minuten	Einstellung Temperaturbereich
<b>Lamm</b>				
Lammkarree ca. 170 g	2-4 2-4	60 65	45-60 85-100	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Lammkarree ca. 400 g	2-4 2-4	60 65	45-60 85-100	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Lammrücken ausgelöst ca. 600 g	2 pro Seite 2 pro Seite	60 65	45-60 95-110	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
<b>Wild</b>				
Hirschmedaillons 3-4 cm Höhe	2 pro Seite 2 pro Seite	60 65	65-80 95-110	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Rehrücken ausgelöst ca. 800 g	2 pro Seite 2 pro Seite	60 65	55-70 95-110	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
* 60 °C medium / 65 °C durch				

Fischsorte	Anbratzeit in Minuten	Kerntemperatur* in °C	Garzeit in Minuten	Einstellung Temperaturbereich
<b>Fisch</b>				
Lachs 400 g	2 auf der Hautseite	52	45-60	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Forelle (ganz) ca. 350 g	2 pro Seite	52	15-30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Kabeljau/Skrei 200 g	ohne Anbraten	52	75-90	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Dorade (ganz) ca. 480-500 g	2 pro Seite	52	25-40	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Wolfsbarsch (ganz) ca. 480-500 g	2 pro Seite	52	20-35	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>



# Kalb und Rind

Genüsse besonderer Art

Kulinarische Köstlichkeiten für besondere Anlässe oder jeden Tag sind mit Kalb- und Rindfleisch immer garantiert. Diese Rezepte bringen Abwechslung in die Fleischküche: ob mit krosser Kruste gebraten, in würziger Soße geschmort oder im eigenen Saft gegart, jedes dieser Gerichte hat das Zeug zum Favoriten.

# Kalbsfilet mit mariniertem Fenchel

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 60–100 Minuten

## Zutaten

### Für das Kalbsfilet:

- 1 EL Olivenöl
- 2 Kalbsfilets (à 300 g), küchenfertig
- 2 Zweige Thymian, frisch
- 2 Zweige Rosmarin, frisch

### Zum Anbraten:

- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### Für den Fenchel:

- 2 Fenchel
- 2 Orangen
- 200 ml Orangensaft
- 2 Stangen Zitronengras, frisch
- 3 EL Olivenöl
- Anis, gemahlen
- Salz
- Cayennepfeffer

### Zum Garnieren:

- etwas Fenchelkraut

### Zubehör

- Teller, flach, hitzebeständig
- Stabmixer

## Zubereitung

Teller im Garraum auf 4 Punkte für 15 Minuten vorwärmen.

Die Kalbsfilets in der Zwischenzeit mit Olivenöl marinieren und bei Raumtemperatur zur Seite stellen.

Kalbsfilets mit Kräutern auf den Teller im Garraum geben und garen.

Etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit Fenchel halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel in schmale Streifen schneiden und 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren. Orangen filetieren und zur Seite stellen.

Fenchelkraut klein zupfen und zurück legen.

Zitronengras längs halbieren und mit der Rückseite eines Küchenmessers leicht zerstoßen. Orangensaft mit Zitronengras in einem Kochtopf aufkochen und bei kleiner Einstellung um ein Drittel reduzieren. Zitronengras entfernen. Olivenöl langsam eintröpfeln und mit einem Stabmixer so lange rühren, bis eine Emulsion entstanden ist. Mit Anis, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Fenchel und Orangenfilets mischen und mit der Orangensoße übergießen.

Kalbsfilets aus dem Garraum nehmen, mit Salz würzen und für etwa 2 Minuten pro Seite mit Thymian und Rosmarin scharf anbraten. Dabei aufpassen, dass die Kräuter nicht verbrennen. Nach dem Anbraten mit Pfeffer würzen.

Mit Fenchelkraut bestreuen und servieren.

Einstellung Wärmeschublade



Kerntemperatur: 55–60 °C

Garzeit: 60–90 Minuten



Kalbsfilet mit mariniertem Fenchel

# Kalbsmedaillons im Wirsingmantel

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 110–120 Minuten

## Zutaten

8 Wirsingblätter  
4 Kalbsmedaillons (à 160 g),  
küchenfertig  
1 EL Dijonsenf  
2 Knoblauchzehen | gehackt  
16 Scheiben Schinken,  
geräuchert  
300 g Wirsing  
20 g Butter  
2 Schalotten | gewürfelt  
50 ml Weißwein, trocken  
50 g Sahne  
Salz  
½ TL Cayennepfeffer  
½ TL Kreuzkümmel

### Zum Anbraten:

25 g Butterschmalz  
Zum Garnieren:  
2 EL Schnittlauch | geschnitten

### Zubehör

Teller, flach, hitzebeständig  
Küchengarn

## Zubereitung

Teller im Garraum auf 4 Punkte für 15 Minuten vorwärmen.

Wirsingblätter waschen, Strunk entfernen. Wirsingblätter 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren und trocken tupfen.

Kalbsmedaillons flach drücken, je nach Größe auf ein bis zwei Wirsingblätter legen. Dijonsenf und Knoblauch vermischen und Kalbsmedaillons damit bestreichen. Kalbsmedaillons in Wirsingblätter einwickeln, mit Schinken umwickeln und mit Küchengarn festbinden.

Kalbsrouladen auf den Teller im Garraum geben und garen.

Etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit die restlichen Wirsingblätter in Streifen schneiden.

Butter in der Pfanne erhitzen, Schalotten anbraten, Wirsing darin andünsten, mit Weißwein ablöschen, Sahne hinzugeben, mit Salz, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kalbsmedaillons im Wirsingmantel etwa 2 Minuten pro Seite anbraten.

Mit Schnittlauch bestreut servieren.

### Einstellung Wärmeschublade



Kerntemperatur: 55–60 °C

Garzeit: 80–90 Minuten



# Kalbssteak mit Weinbrandsoße

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 35–50 Minuten

## Zutaten

### Für die Kalbssteaks:

4 Kalbssteaks (à 180 g),  
küchenfertig  
Salz  
Pfeffer

### Für das Gemüse:

20 g Butter  
1 Schalotte | gewürfelt  
1 Stange Zitronengras, frisch  
250 g Möhren | in feine Stifte  
250 g Zuckerschoten | halbiert  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Schnittlauch | geschnitten

### Für die Weinbrandsoße:

20 g Butter  
3 Schalotten | gewürfelt  
40 ml Weinbrand  
150 g Crème fraîche  
4 TL Pfefferkörner, grün,  
eingelegt  
Salz  
Pfeffer

### Zum Anbraten:

20 g Butterschmalz

### Zubehör

Teller, flach, hitzebeständig

## Zubereitung

Teller im Garraum auf 4 Punkte für 15 Minuten vorwärmen.

Kalbssteaks in der Zwischenzeit bei Raumtemperatur zur Seite stellen.

Kalbssteaks auf den Teller im Garraum geben und garen.

Zitronengras längs halbieren und mit der Rückseite eines Küchenmessers leicht zerstoßen. Butter in einem Kochtopf erhitzen, Zitronengras und Schalotte darin anbraten, Möhren und Zuckerschoten hinzufügen und etwa 5–6 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Schnittlauch hinzugeben und warm stellen.

Butter in einem Kochtopf erhitzen, Schalotten darin anbraten, Weinbrand, Crème fraîche und Pfefferkörner hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kalbssteaks aus dem Garraum nehmen, mit Salz würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Kalbssteaks etwa 2 Minuten pro Seite scharf anbraten. Nach dem Anbraten mit Pfeffer würzen.

Vor dem Servieren Zitronengras aus dem Gemüse entnehmen.

### Einstellung Wärmeschublade

Kerntemperatur: 55–60 °C

Garzeit: 35–40 Minuten



Kalbssteak mit Weinbrandsoße

# Kalbstafelspitz mit Thunfischsoße

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 100–120 Minuten

## Zutaten

### Für den Kalbstafelspitz:

2 EL Rapsöl  
1 Kalbstafelspitz (à 800 g),  
küchenfertig  
Salz  
Pfeffer

### Für die Thunfischsoße:

1 Dose Thunfisch (à 130 g  
Abtropfgewicht)  
2 Eier, Größe M | nur das Eigelb  
2 TL Essig  
½ Zitrone | nur den Saft  
2 Sardellen (à 15 g)  
70 ml Olivenöl  
20 g Kapern  
Salz  
Pfeffer

### Zubehör

Teller, flach, hitzebeständig  
Stabmixer

## Zubereitung

Teller im Garraum auf 4 Punkte für 15 Minuten vorwärmen.

In der Zwischenzeit Kalbstafelspitz bei Raumtemperatur zur Seite stellen.

Kalbstafelspitz auf den Teller im Garraum geben und garen.

Thunfisch in einen Messbecher geben. Eigelb, Essig, Zitronensaft und Sardellen hinzugeben. Die Zutaten mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse pürieren. Das Olivenöl langsam unter die Masse pürieren. Kapern zur Thunfischsoße hinzufügen und kurz pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Kalbstafelspitz auf beiden Seiten mit Salz würzen und von beiden Seiten 2 Minuten scharf anbraten. Nach dem Anbraten mit Pfeffer würzen.

### Einstellung Wärmeschublade



Kerntemperatur: 57 °C

Garzeit: 90–110 Minuten



# Rinderfiletmedaillons mit Austernpilzen

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 80–100 Minuten

## Zutaten

### Für die Rinderfiletmedaillons:

4 Rinderfiletmedaillons (à 160 g)

Salz

Pfeffer

### Für die Austernpilze:

400 g Austernpilze

20 g Butter

2 Schalotten | gewürfelt

2 EL Sahne

Salz

Pfeffer

1 Prise Zucker

2 EL Schnittlauch | in Röllchen

### Zum Anbraten:

20 g Butterschmalz

## Zubehör

Teller, flach, hitzebeständig

## Zubereitung

Teller im Garraum auf 4 Punkte für 15 Minuten vorwärmen.

In der Zwischenzeit die Rinderfiletmedaillons bei Raumtemperatur zur Seite stellen.

Rinderfiletmedaillons auf den Teller im Garraum geben und garen.

Austernpilze putzen, klein schneiden.

Etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten anbraten, Austernpilze hinzugeben und 2–3 Minuten anbraten. Sahne hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Rinderfiletmedaillons von beiden Seiten mit Salz würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Rinderfiletmedaillons etwa 2 Minuten pro Seite scharf anbraten. Nach dem Anbraten mit Pfeffer würzen.

## Einstellung Wärmeschublade

Kerntemperatur: 55–60 °C

Garzeit: 65–80 Minuten



Rinderfiletmedaillons mit Austerpilzen

# Roastbeef mit Gemüsezwiebeln

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 45–60 Minuten

## Zutaten

### Für das Roastbeef:

4 Stücke Roastbeef (à 200 g),  
küchenfertig  
Salz  
Pfeffer

### Für die Gemüsezwiebeln:

25 g Butter  
500 g Gemüsezwiebeln | in Ringe  
100 g Schinkenspeck, gewürfelt  
1 Bund Lauchzwiebeln (150 g) |  
in Röllchen  
50 g Pfefferkörner, grün,  
eingelegt  
100 ml Weißwein, trocken  
Salz  
Pfeffer

### Zum Anbraten:

20 g Butterschmalz

### Zubehör

Teller, flach, hitzebeständig

## Zubereitung

Teller im Garraum auf 4 Punkte für 15 Minuten vorwärmen.

Roastbeef in der Zwischenzeit bei Raumtemperatur zur Seite stellen.

Roastbeef auf den Teller im Garraum geben und garen.

Etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen, Gemüsezwiebeln anbraten, Schinkenspeck, Lauchzwiebeln und Pfefferkörner hinzugeben, mit Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Roastbeef aus dem Garraum nehmen und mit Salz würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Roastbeef etwa 2 Minuten pro Seite scharf anbraten. Anschließend mit Pfeffer würzen.

### Einstellung Wärmeschublade



Kerntemperatur: 55–60 °C

Garzeit: 45–60 Minuten



Roastbeef mit Gemüsezwiebeln

# Rumpsteak mit Blauschimmelkäse-Butter an Rotweinsoße

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 60-80 Minuten

## Zutaten

### Für die Rumpsteaks:

2 doppelte Rumpsteaks  
(à 400 g), küchenfertig  
Salz  
Pfeffer

### Für die Blauschimmelkäse-Butter:

50 g Blauschimmelkäse  
50 g Butter  
1 EL Schnittlauch | in feine  
Röllchen

### Für das Gemüse:

300 g Bohnen, grün | in 3–4 cm  
lange Stücke  
300 ml Wasser  
20 g Butter  
50 g Speck | gewürfelt  
1 Zwiebel | gewürfelt  
10 Kirschtomaten | geviertelt  
1 TL Bohnenkraut  
Salz  
Pfeffer

### Für die Rotweinsoße:

1 EL Weizenmehl, Type 405  
200 ml Fleischbrühe  
125 ml Rotwein  
Salz  
Cayennepfeffer  
1 Prise Zucker

### Zum Anbraten:

20 g Butterschmalz

### Zubehör

Teller, flach, hitzebeständig  
Frischhaltefolie

## Zubereitung

Teller im Garraum auf 4 Punkte für 15 Minuten vorwärmen.

In der Zwischenzeit Rumpsteaks bei Raumtemperatur zur Seite stellen.

Rumpsteaks auf den Teller im Garraum geben und garen.

Blauschimmelkäse mit Butter verkneten und Schnittlauch hinzugeben.  
Die Masse auf Frischhaltefolie legen, eine Rolle formen und kalt stellen.

Wasser zum Kochen bringen, Bohnen hinein geben und etwa 15–  
20 Minuten garen. Wasser abgießen und Bohnen zur Seite stellen.

Butter in einem Kochtopf erhitzen, Speck und Zwiebel anbraten,  
Bohnen, Kirschtomaten und Bohnenkraut hinzugeben und mit Salz  
und Pfeffer abschmecken.

Rumpsteak von beiden Seiten mit Salz würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Rumpsteak etwa  
2 Minuten pro Seite scharf anbraten. Nach dem Anbraten mit Pfeffer  
würzen.

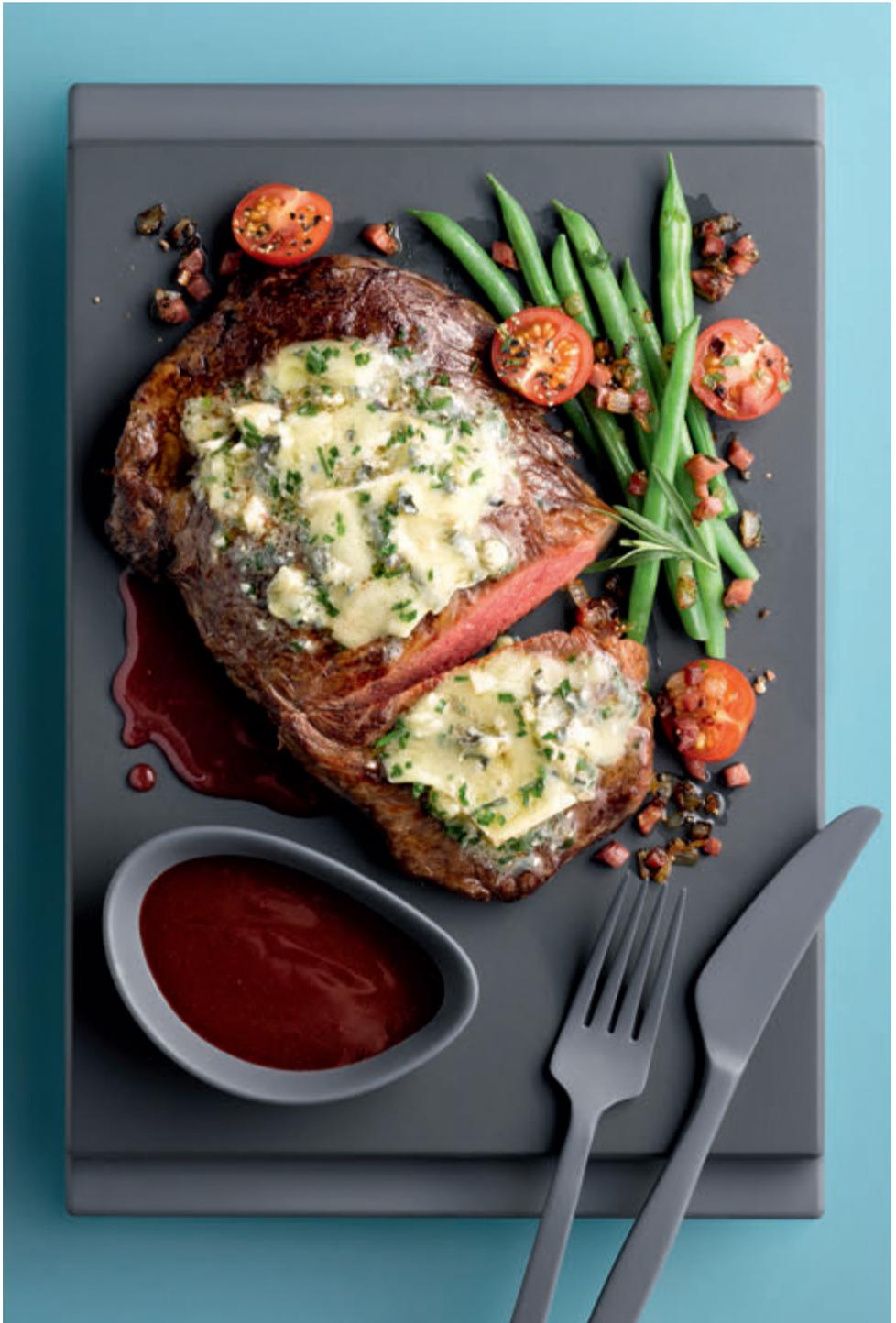
Rumpsteak aus der Pfanne nehmen. Das Bratfett mit dem Wei-  
zenmehl bestäuben und anrösten. Mit Fleischbrühe und Rotwein  
ablöschen und zu einer homogenen Masse verrühren. Mit Salz,  
Cayennepfeffer und Zucker abschmecken.

Blauschimmelkäse-Butter in Scheiben schneiden, auf das Fleisch  
legen und mit dem Gemüse und der Soße auf vorgewärmten Tellern  
servieren.

### Einstellung Wärmeschublade

Kerntemperatur: 55–60 °C

Garzeit: 45–60 Minuten



Rumpsteak mit Blauschimmelkäse-Butter an Rotweinsauce



# Schwein

Schwein muss man haben

Schweinefleisch zeichnet sich durch seinen würzigen und pikanten Geschmack aus. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung bietet es vielerlei Geschmackserlebnisse. Ob ein saftiges Steak, ein zartes Filetstück, ein traditionelles Schnitzel oder ein festlicher Braten — Abwechslung ist garantiert. Den Zubereitungsmöglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt.

# Schweinefilet asiatisch

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 110–130 Minuten

## Zutaten

### Für das Schweinefilet:

600 g Schweinefilet,  
küchenfertig  
Salz  
Pfeffer  
Curry

### Für das Gemüse:

20 g Butter  
150 g Shiitakepilze | gewürfelt  
1 Bund Lauchzwiebeln (150 g) |  
in 1 cm große Würfel  
150 g Zuckerschote | gedrittelt  
125 g Sojasprossen  
150 g Ananas | in kleine Stücke  
15 g Ingwerwurzel | gerieben  
100 ml Reiswein  
Salz  
Zucker  
1 TL Curry  
Pfeffer

### Zum Anbraten:

20 g Butterschmalz

## Zubehör

Teller, flach, hitzebeständig

## Zubereitung

Teller im Garraum auf 5 Punkte für 15 Minuten vorwärmen.

Schweinefilet in der Zwischenzeit bei Raumtemperatur zur Seite stellen.

Schweinefilet auf den Teller im Garraum geben und garen.

Etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen, Shiitakepilze anbraten, Lauchzwiebeln, Zuckerschoten, Sojasprossen, Ananas und Ingwer dazu geben und etwa 3–4 Minuten garen. Mit Reiswein ablöschen und mit Salz, Zucker, Curry und Pfeffer abschmecken.

Schweinefilet aus dem Garraum nehmen und mit Salz würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Schweinefilet etwa 2 Minuten pro Seite anbraten. Nach dem Anbraten mit Pfeffer würzen.

### Einstellung Wärmeschublade

Kerntemperatur: 65 °C

Garzeit: 90–110 Minuten



# Schweinefilet mit Calvadossoße

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 230–250 Minuten

## Zutaten

### Für die Marinade:

1 EL Ahornsirup  
4 EL Sherry, trocken  
1 EL Traubenkernöl  
1 Limette | nur den Saft  
10 Nelken  
Pfeffer

### Für das Schweinefilet:

600 g Schweinefilet,  
küchenfertig  
Salz  
Pfeffer

### Für die Calvadossoße:

4 Äpfel | in Spalten  
1 Limette | nur den Saft  
25 g Butter  
2 Schalotten  
60 g Zucker  
Chili, gemahlen  
125 ml Apfelsaft  
50 ml Calvados  
125 g Crème fraîche  
Salz  
Cayennepfeffer  
1 EL Schnittlauch | geschnitten

### Zum Anbraten:

25 g Butterschmalz

### Zubehör

Teller, flach, hitzebeständig

## Zubereitung

Aus Ahornsirup, Sherry, Traubenkernöl, Limettensaft, Pfeffer und Nelken eine Marinade zubereiten, über das Schweinefilet geben und im Kühlschrank 2 Stunden einwirken lassen. Schweinefilet aus der Marinade nehmen und abtupfen.

Teller im Garraum auf 4 Punkte für 15 Minuten vorwärmen.

Schweinefilet in der Zwischenzeit bei Raumtemperatur zur Seite stellen.

Schweinefilet auf den Teller im Garraum geben und garen.

Äpfel mit Limettensaft beträufeln.

Butter in einem Kochtopf erhitzen, Schalotten anbraten, Zucker darüber streuen und Apfelspalten darin wenden. Mit Chili würzen und zur Seite stellen.

Apfelsaft und Calvados aufkochen und auf die Hälfte reduzieren, Crème fraîche hinzugeben und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Schweinefilet aus dem Garraum nehmen und mit Salz würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Schweinefilet etwa 2 Minuten pro Seite scharf anbraten. Nach dem Anbraten mit Pfeffer würzen.

Mit Schnittlauch bestreut servieren.

### Einstellung Wärmeschublade

Kerntemperatur: 60 °C

Garzeit: 90–110 Minuten



Schweinefilet mit Calvadossoße

# Schweinemedailles mit Chili-Erdnuss-Soße

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 95–100 Minuten

## Zutaten

### Für die Schweinemedailles:

8 Schweinemedailles (à 60 g)

Salz

Pfeffer

### Für die Chili-Erdnuss-Soße:

20 g Butter

2 Schalotten | gewürfelt

200 g Champignons

2 Bund Lauchzwiebeln (à 150 g) |

in 5 cm lange Stücke

2 Chilischoten | gewürfelt

40 ml Weißwein, trocken

Salz

Pfeffer

5 EL Erdnusscreme

5 EL Wasser

1 TL Currypaste

1 EL Sojasoße

2 TL Sweet Chilisoße

2 EL Petersilie, glatt | gehackt

### Zum Anbraten:

20 g Butterschmalz

### Zubehör

Teller, flach, hitzebeständig

## Zubereitung

Teller im Garraum auf 4 Punkte für 15 Minuten vorwärmen.

Schweinemedailles in der Zwischenzeit bei Raumtemperatur zur Seite stellen.

Schweinemedailles auf den Teller im Garraum geben und garen.

Etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Champignons anbraten, Lauchzwiebeln und Chilischoten hinzugeben, mit Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Erdnusscreme, Wasser, Currypaste, Sojasoße und Chilisoße in einem Kochtopf miteinander verrühren und kurz aufkochen lassen.

Schweinemedailles aus dem Garraum nehmen und mit Salz würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Schweinemedailles etwa 2 Minuten pro Seite scharf anbraten. Nach dem Anbraten mit Pfeffer würzen.

### Einstellung Wärmeschublade

Kerntemperatur: 60 °C

Garzeit: 85–100 Minuten



Schweinemedallions mit Chili-Erdnuss-Soße

# Schweineroulade mit Paprika

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 120–150 Minuten

## Zutaten

### Für die Schweinerouladen:

4 Schweinerouladen (à 150 g)  
2 EL Rapsöl  
2 Zwiebeln | gewürfelt  
Senf  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver, edelsüß

### Für die Paprika:

15 g Butter  
2 Schalotten | gewürfelt  
2 Spitzpaprika, gelb (à 100 g) |  
in Streifen  
2 Spitzpaprika, rot (à 100 g) | in  
Streifen  
40 ml Reiswein  
150 g Tomatenpüree  
250 g Aprikosen, getrocknet |  
halbiert  
Salz  
Cayennepfeffer  
Paprikapulver, edelsüß  
2 EL Schnittlauch | geschnitten

### Zum Anbraten:

20 g Butterschmalz

## Zubehör

Teller, flach, hitzebeständig  
Küchengarn

## Zubereitung

Teller im Garraum auf 4 Punkte für 15 Minuten vorwärmen.

Schweinerouladen mit Senf bestreichen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zwiebeln in einer Pfanne mit Rapsöl glasig dünsten. Zwiebeln auf den Schweinerouladen verteilen, aufrollen und mit Küchengarn festbinden.

Schweinerouladen auf den Teller im Garraum geben und garen.

Etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten anbraten, Paprika andünsten und mit Reiswein ablöschen.

Tomatenpüree und Aprikosen hinzugeben, mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver würzen.

Schweinerouladen aus dem Garraum nehmen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Schweinerouladen etwa 2 Minuten pro Seite scharf anbraten.

### Einstellung Wärmeschublade



Kerntemperatur: 65 °C

Garzeit: 100–130 Minuten





# Lamm

Genuss für das ganze Jahr

Reich an Vitaminen, Eiweiß und Mineralstoffen bietet Lamm eine hervorragende Abwechslung zu anderen Fleischsorten. Ob mediterran oder traditionell zubereitet, Lammgerichte finden immer mehr Anhänger. Lammfleisch ist nicht nur zur Osterzeit beliebt, es hat das ganze Jahr Hochkonjunktur. Gourmets in aller Welt schätzen dieses Fleisch und genießen es in vollen Zügen.

# Lammkarree mit Tomaten-Zucchini-Gemüse

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 90–110 Minuten

## Zutaten

### Für das Lammkarree:

4 Stück Lammkarree (à 270 g),  
küchenfertig  
Salz  
Pfeffer

### Für das Tomaten-Zucchini-Gemüse:

25 g Butterschmalz  
2 Fleischtomaten | enthäutet und  
geviertelt  
1 Schalotte | gewürfelt  
1 Knoblauchzehe | gewürfelt  
200 g Zucchini | in Scheiben  
½ Limette | nur den Saft  
50 ml Weißwein, trocken  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Sonnenblumenkerne,  
geschält

### Für die Basilikumbutter:

3–4 Basilikumzweige | nur die  
Blättchen, klein geschnitten  
80 g Butter | weich  
Salz  
Pfeffer

### Zum Anbraten:

25 g Butterschmalz

### Zubehör

Teller, flach, hitzebeständig

## Zubereitung

Teller im Garraum auf 4 Punkte für 15 Minuten vorwärmen.

Lammkarree in der Zwischenzeit bei Raumtemperatur zur Seite stellen.

Lammkarree auf den Teller im Garraum geben und garen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Schalotten anbraten, Knoblauch, Zucchini und Fleischtomaten hinzufügen, andünsten und mit Limettensaft und Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Sonnenblumenkerne dazugeben.

Basilikumblättchen mit der Butter verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Lammkarree aus dem Garraum nehmen und mit Salz würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Lammkarree etwa 2 Minuten pro Seite anbraten. Anschließend mit Pfeffer würzen.

### Einstellung Wärmeschublade

Kerntemperatur: 55–60 °C

Garzeit: 45–60 Minuten



# Lammkarree mit Kräutersoße

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 80–100 Minuten

## Zutaten

### Für das Lammkarree:

4 Lammkarree (à 270 g),  
küchenfertig  
Salz  
Pfeffer

### Für die Kräutersoße:

50 g Pinienkerne  
100 g Tomaten, getrocknet, in Öl  
eingelegt | gewürfelt  
30 g Basilikum | grob gehackt  
2 Zweige Thymian | grob gehackt  
1 Knoblauchzehe | klein gewürfelt  
30 g Petersilie | grob gehackt  
30 g Schnittlauch | grob gehackt  
1 Schalotte | klein gewürfelt  
60 g Parmesan, gerieben  
80 ml Olivenöl  
1 Msp. Sambal Olek  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver, edelsüß

### Zum Anbraten:

20 g Butterschmalz

## Zubehör

Teller, flach, hitzebeständig

## Zubereitung

Teller im Garraum auf 4 Punkte für 15 Minuten vorwärmen.

Lammkarree in der Zwischenzeit bei Raumtemperatur zur Seite stellen.

Lammkarree auf den Teller im Garraum geben und garen.

Etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Tomaten, Basilikum, Thymian, Knoblauch, Petersilie, Schnittlauch, Schalotte, Parmesan und Olivenöl verrühren, mit Sambal Olek, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Lammkarree aus dem Garraum nehmen und mit Salz würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Lammkarree etwa 2 Minuten pro Seite scharf anbraten. Anschließend mit Pfeffer würzen.

### Einstellung Wärmeschublade



Kerntemperatur: 55–60 °C

Garzeit: 45–60 Minuten



# Lammrücken mit Tomaten und weißen Bohnen

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 110–130 Minuten

## Zutaten

### Für den Lammrücken:

600 g Lammrücken, ausgelöst,  
küchenfertig  
Salz  
Pfeffer

### Für das Gemüse:

2 EL Sonnenblumenöl  
1 Zwiebel | gewürfelt  
300 g Tomaten | geviertelt  
1 Knoblauchzehe | gewürfelt  
200 g Bohnen, weiß, gegart  
100 ml Weißwein, trocken  
1 TL Zitronensaft  
100 g Sahne  
Paprikapulver, edelsüß  
2 EL Minze, frisch | in Streifen  
geschnitten  
Salz  
Pfeffer

### Zum Anbraten:

20 g Butterschmalz

### Zubehör

Teller, flach, hitzebeständig

## Zubereitung

Teller im Garraum auf 4 Punkte für 15 Minuten vorwärmen.

Lammrücken in der Zwischenzeit bei Raumtemperatur zur Seite stellen.

Lammrücken auf den Teller im Garraum geben und garen.

Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel anbraten, Tomaten und Knoblauch hinzugeben, andünsten und die Bohnen mit erwärmen.

Weißwein, Zitronensaft und Sahne hinzugeben, mit Paprikapulver, frischer Minze, Salz und Pfeffer abschmecken.

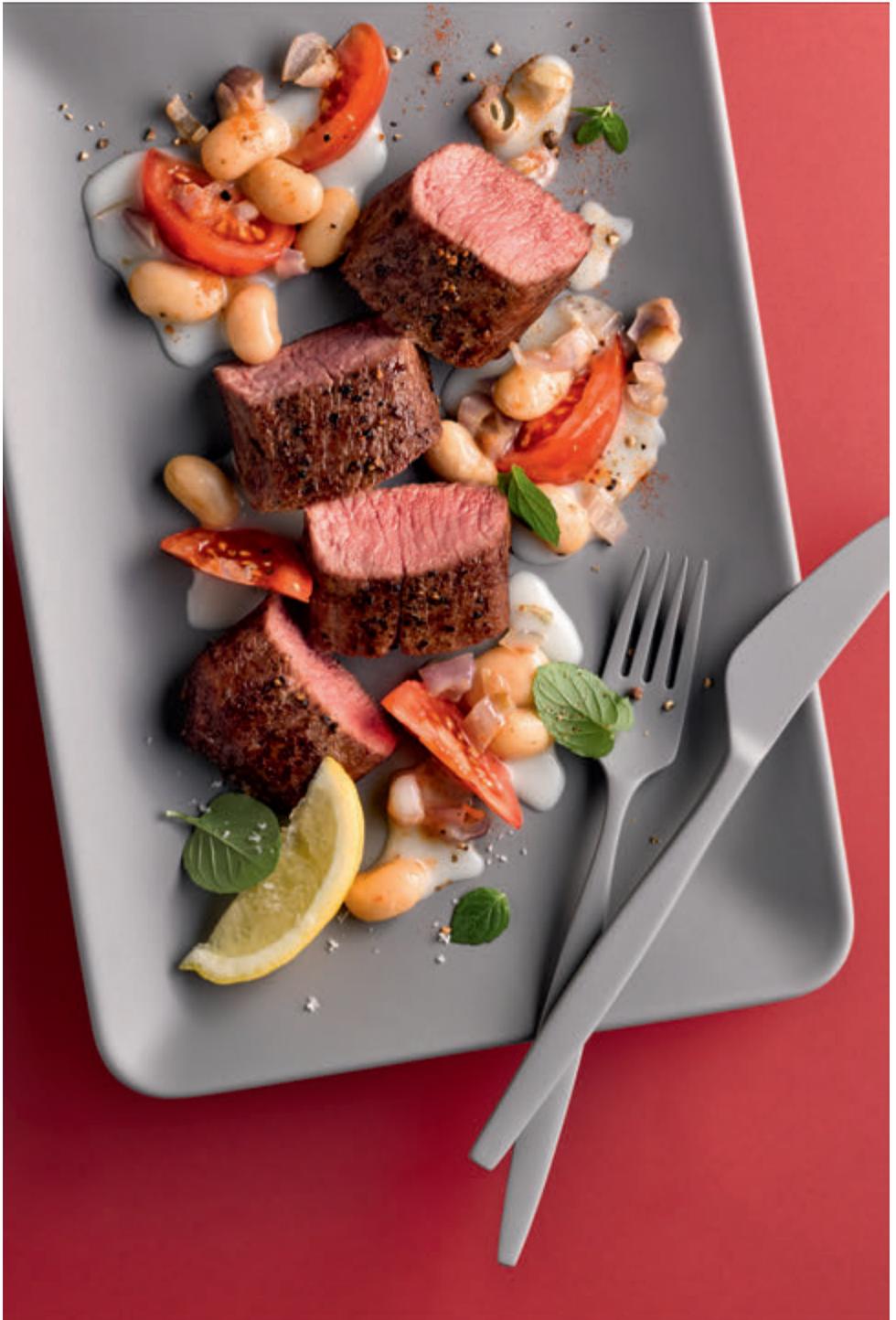
Lammrücken aus dem Garraum nehmen, mit Salz würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Lammrücken etwa 2 Minuten pro Seite scharf anbraten. Anschließend mit Pfeffer würzen.

### Einstellung Wärmeschublade

Kerntemperatur: 55–60 °C

Garzeit: 95–110 Minuten



Lammrücken mit Tomaten und weißen Bohnen



# Wild

Das Halali für wahre Wildliebhaber

Ob als Vorspeise, als Auftakt zu einem großen Menü, als Hauptgang oder zum Salat, Wild ist immer ein Höhepunkt. Seine Artenvielfalt ist Garant für unterschiedliche Geschmackserlebnisse. Wild war und ist noch nie ein alltäglicher Genuss, sondern immer schon etwas Besonderes. So wird es zu besonderen Anlässen gereicht. Genießer, die Wild lieben, werden eine Wildmahlzeit immer einer anderen Fleischmahlzeit vorziehen.

# Hirschmedaillons mit Pfifferlingen

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 100–120 Minuten

## Zutaten

### Für die Hirschmedaillons:

8 Hirschmedaillons (à 80 g),  
küchenfertig  
Salz  
Pfeffer  
8 Scheiben Speck,  
durchwachsen

### Für die Pfifferlinge:

20 g Butter  
1 Zwiebel | gewürfelt  
600 g Pfifferlinge | geputzt  
50 g Sahne  
50 ml Weißwein, trocken  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
4 Birnenhälften | gegart  
40 g Preiselbeergelee

### Zum Anbraten:

20 g Butterschmalz

### Zubehör

Teller, flach, hitzebeständig

## Zubereitung

Teller im Garraum auf 4 Punkte für 15 Minuten vorwärmen.

In der Zwischenzeit Hirschmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen.

Hirschmedaillons mit Speck umwickeln und bei Raumtemperatur zur Seite stellen.

Hirschmedaillons mit Speck auf den Teller im Garraum geben und garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Pfifferlinge portionsweise anbraten. Sahne und Weißwein hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Birnenhälften mit Preiselbeergelee füllen.

Hirschmedaillons mit Speck aus dem Garraum nehmen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Hirschmedaillons mit Speck für etwa 2 Minuten pro Seite scharf anbraten. Speck dabei ebenfalls kross anbraten.

### Einstellung Wärmeschublade



Kerntemperatur: 60 °C

Garzeit: 95–110 Minuten



Hirschmedaillons mit Pfifferlingen

# Rehrücken mit Apfeloße

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 110–130 Minuten

## Zutaten

### Für den Rehrücken:

800 g Rehrücken, ausgelöst,  
küchenfertig  
8 Scheiben Schinkenspeck  
Thymian  
Salz  
Pfeffer

### Für die Apfeloße:

20 g Butter  
4 Äpfel (Boskop) | in Spalten  
200 ml Apfelsaft  
100 ml Wildfond  
30 g Rosinen  
30 g Walnüsse | gehackt  
1 EL Speisestärke  
1 EL Wasser  
50 g Sahne  
30 ml Apfelbrand  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
1 EL Petersilie | gehackt

### Zum Anbraten:

20 g Butterschmalz

## Zubehör

Teller, flach, hitzebeständig

## Zubereitung

Teller im Garraum auf 4 Punkte für 15 Minuten vorwärmen.

In der Zwischenzeit Rehrücken mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Rehrücken mit Schinkenspeck umwickeln und bei Raumtemperatur zur Seite stellen.

Rehrücken mit Schinkenspeck auf den Teller im Garraum geben und garen.

Etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit Butter in einem Kochtopf erhitzen, Äpfel andünsten, mit Apfelsaft und Wildfond ablöschen. Rosinen und Walnüsse hinzugeben und aufkochen. Speisestärke mit Wasser anrühren und die Flüssigkeit damit binden. Sahne hinzugeben und mit Apfelbrand, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Rehrücken mit Schinkenspeck aus dem Garraum nehmen.

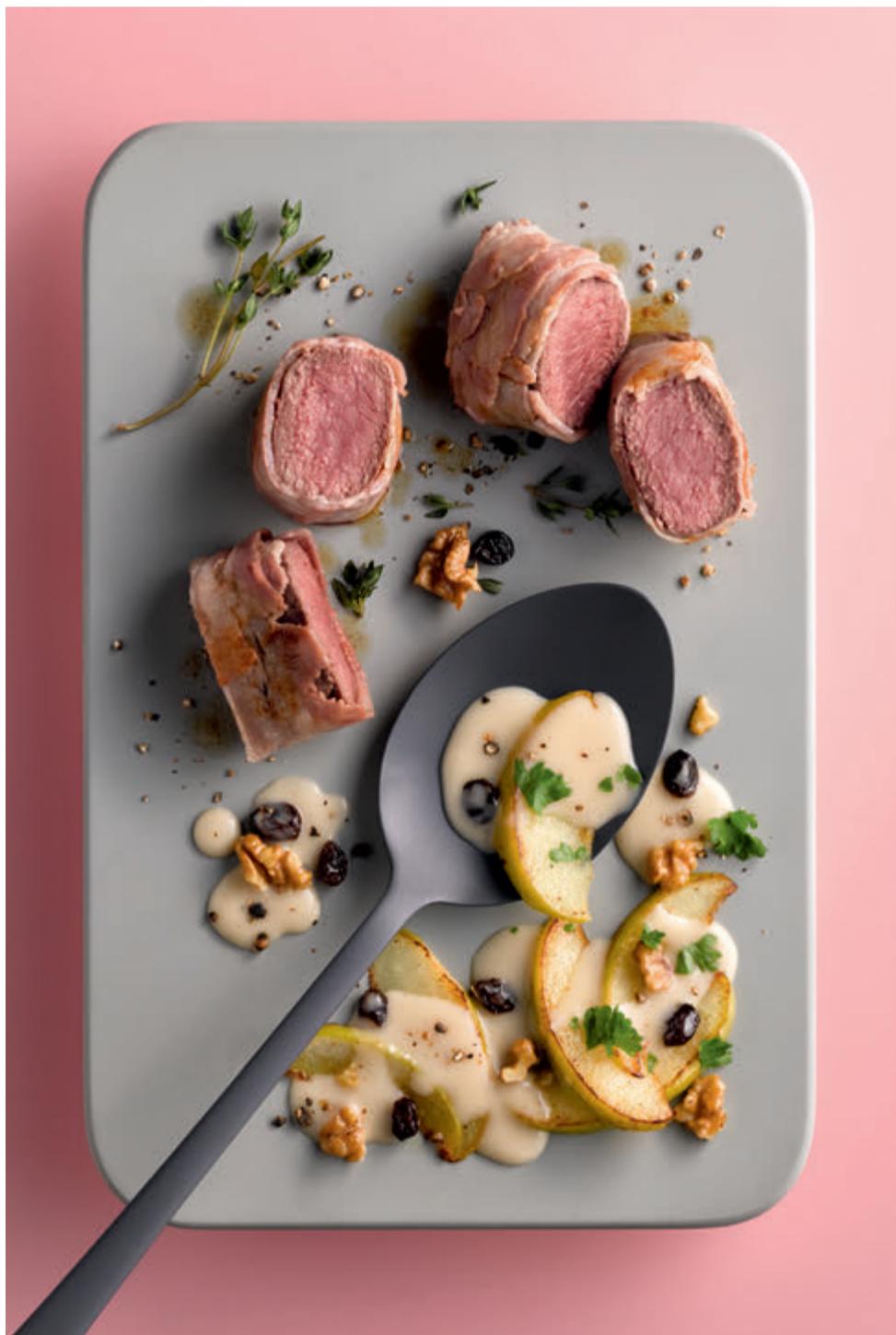
Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Rehrücken mit Schinkenspeck etwa 2 Minuten pro Seite scharf anbraten. Schinkenspeck dabei kross anbraten.

### Einstellung Wärmeschublade



Kerntemperatur: 60 °C

Garzeit: 95–110 Minuten



Rehrücken mit Apfeloße



# Fisch

## Fisch for compliments

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.

# Dorade mit Zucchini-Tomaten-Gemüse

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 60–80 Minuten

## Zutaten

### Für die Dorade:

2 Doraden (à 450 g),  
küchenfertig  
Salz  
Pfeffer  
½ Zitrone, unbehandelt | in  
dünne Scheiben  
½ Knoblauch, frisch | in dünne  
Scheiben  
2 Zweige Thymian  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Majoran  
2 EL Rapsöl

### Für das Zucchini-Tomaten- Gemüse:

360 g Kirschtomaten  
360 g Zucchini | halbiert,  
in Scheiben  
2 EL Rapsöl  
Salz  
Pfeffer

### Zubehör

Teller, flach, hitzebeständig  
Gourmet-Bräter

## Zubereitung

Teller im Garraum auf 5 Punkte für 15 Minuten vorwärmen.

Doraden mit Salz und Pfeffer von innen und außen würzen. Doraden mit jeweils drei Scheiben Zitrone und einer Scheibe Knoblauch füllen. Zusätzlich einen Zweig Thymian, Rosmarin und Majoran hinzufügen.

Doraden mit Kirschtomaten und Zucchini auf den Teller im Garraum geben und garen.

Rapsöl im Gourmet-Bräter erhitzen und Doraden pro Seite etwa 2 Minuten anbraten.

Für das Gemüse Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Kirschtomaten und Zucchini scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Einstellung Wärmeschublade



Kerntemperatur: 52–54 °C

Garzeit: 50–70 Minuten



Dorade mit Zucchini-Tomaten-Gemüse

# Forelle mit Nussbutter

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit 30–40 Minuten

## Zutaten

### Für die Forelle:

2 Forellen (à 350 g), küchenfertig

2 EL Rapsöl

Salz

Pfeffer

### Für die Nussbutter:

70 g Butter

50 g Walnüsse, ganz | grob

gehackt

Salz

Pfeffer

### Zubehör

Teller, flach, hitzebeständig

Gourmet-Bräter

## Zubereitung

Teller im Garraum auf 5 Punkte für 15 Minuten vorwärmen.

Forellen mit Salz und Pfeffer von innen und außen würzen.

Forellen auf den Teller im Garraum geben und garen.

Für die Nussbutter Butter in einer Pfanne zergehen lassen. Butter so lange erhitzen, bis sie hell gebräunt ist. Walnüsse zerstoßen und der Nussbutter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rapsöl im Gourmet-Bräter erhitzen und Forellen darin von beiden Seiten 2 Minuten scharf anbraten.

### Einstellung Wärmeschublade

Kerntemperatur: 52–54 °C

Garzeit: 25–35 Minuten



# Kabeljaufilet Saltim Bocca mit Weißweinschaum

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 50–60 Minuten

## Zutaten

### Für das Kabeljaufilet:

750 g Kabeljaufilet, küchenfertig |  
in 8 gleichmäßig große Stücke  
16 Salbeiblätter  
16 Scheiben Parmaschinken  
2 EL Rapsöl

### Für den Weißweinschaum:

100 g Zwiebeln | fein gewürfelt  
1 EL Butter  
250 ml Weißwein, trocken  
200 ml Gemüsebrühe  
100 g Crème fraîche  
Muskat  
Salz  
Pfeffer  
Zucker

### Zubehör

Teller, flach, hitzebeständig  
Stabmixer

## Zubereitung

Teller im Garraum auf 5 Punkte für 15 Minuten vorwärmen.

Jedes Kabeljaufilet mit zwei Salbeiblättern und zwei Scheiben Parmaschinken umwickeln.

Kabeljau auf den Teller im Garraum geben und garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren.

Gemüsebrühe hinzufügen und noch einmal aufkochen lassen. Crème fraîche unterrühren und mit Muskat, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Soße mit einem Stabmixer pürieren und aufschäumen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Kabeljau darin von beiden Seiten 2 Minuten scharf anbraten.

### Einstellung Wärmeschublade

Kerntemperatur: 52–54 °C

Garzeit: 35–50 Minuten



Kabeljaufilet Saltim Bocca mit Weißweinschaum

# Lachsfilet Asiatischer Art

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 80–100 Minuten + 12 Stunden zum Marinieren

## Zutaten

### Für die Marinade:

10 g Kardamom | grob gehackt  
3 Stangen Zitronengras | in Ringe  
30 g Wildblütenhonig  
4 EL Sojasoße  
100 ml Gemüsebrühe  
3 EL Sesamöl  
1 Knoblauchzehe | in Scheiben  
50 g Ingwerwurzel | in Scheiben  
2 Limetten

### Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets (à 400 g),  
küchenfertig, ohne Haut  
2 EL Rapsöl

### Für die Soße:

250 ml Kokosmilch  
1 Möhre | in dünne Streifen  
2 Lauchzwiebeln | in Scheiben  
80 g Zuckerschoten  
15 ml Reisessig  
20 g Honig  
40 g Sojasprossen  
Salz  
Pfeffer

### Zubehör

Teller, flach, hitzebeständig  
Küchenpapier  
Sieb

## Zubereitung

Kardamom in einer Pfanne anrösten und Zitronengras dazu geben. Wildblütenhonig hinzufügen und leicht karamellisieren lassen. Mit Sojasoße und Gemüsebrühe ablöschen. Pfanne von der Kochzone nehmen und Sesamöl hinzugeben. Knoblauch und Ingwer der Marinade zufügen. Abrieb und Saft der Limetten der Marinade hinzufügen. Die Marinade abkühlen lassen.

Die Lachsfilets über Nacht in der Marinade marinieren.

Teller im Garraum auf 5 Punkte für 15 Minuten vorwärmen.

Lachsfilets aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier abtupfen. Marinade durch ein Sieb passieren und zur Seite stellen.

Lachsfilets auf den Teller im Garraum geben und garen.

Kokosmilch aufkochen und die Hälfte der Marinade hinzufügen. Die Soße bei kleiner Stufe köcheln und auf die Hälfte reduzieren. Möhre, Lauchzwiebeln und Zuckerschoten in der Soße 5 Minuten garen.

Mit Reisessig, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

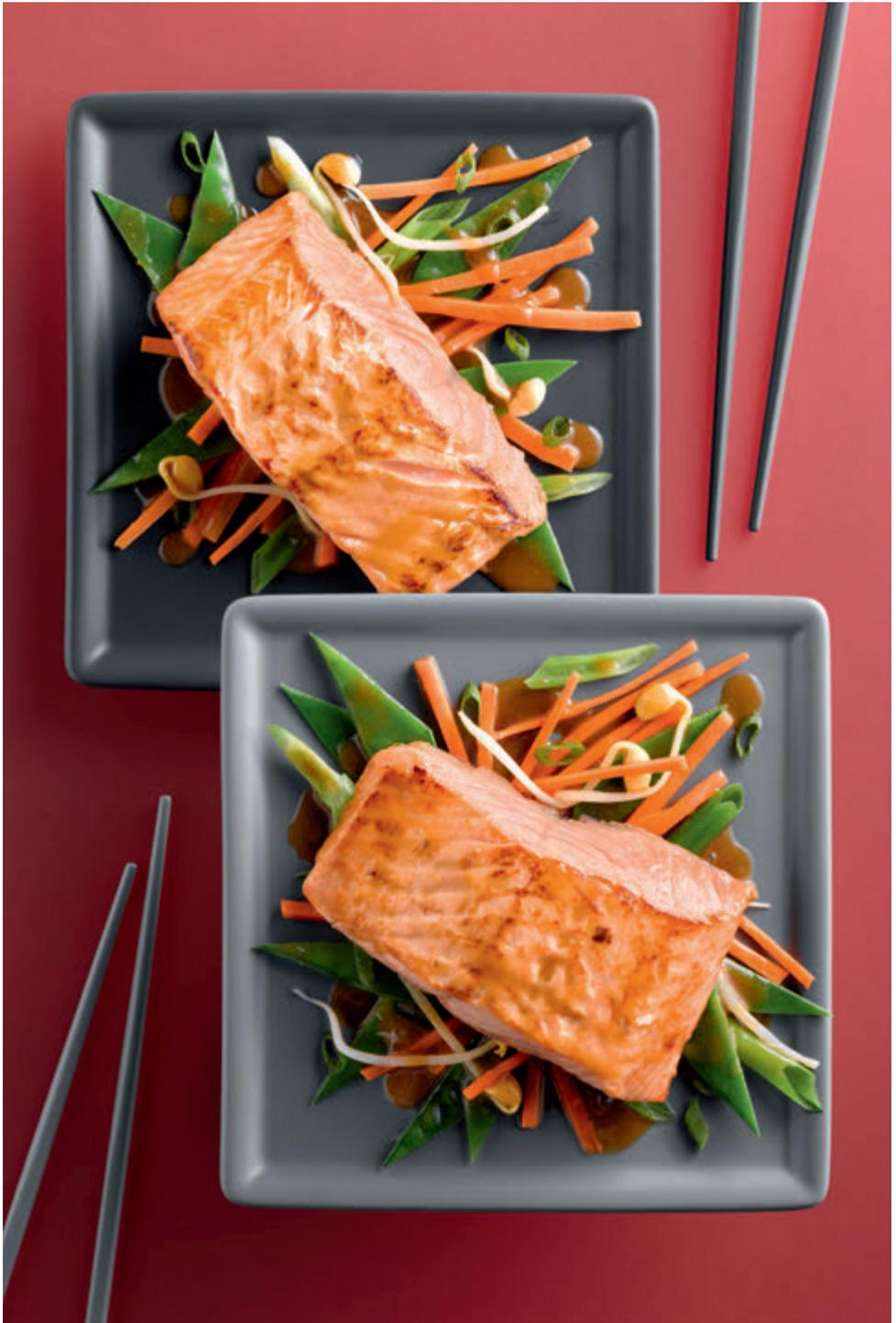
Sojasprossen hinzufügen und für 2 Minuten garen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Lachsfilets von der Unterseite 2 Minuten scharf anbraten.

### Einstellung Wärmeschublade

Kerntemperatur: 52–54 °C

Garzeit: 50–70 Minuten



# Wolfsbarsch im Speckmantel

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit 40–55 Minuten

## Zutaten

2 Wolfsbarsch (à 500 g),  
küchenfertig  
300 g Bacon  
2 EL Rapsöl

## Zubereitung

Teller im Garraum auf 5 Punkte für 15 Minuten vorwärmen.

Wolfsbarsche jeweils mit der Hälfte des Bacon bardieren.

Wolfsbarsche auf den Teller im Garraum geben und garen.

## Zubehör

Teller, flach, hitzebeständig  
Gourmet-Bräter

Rapsöl im Gourmet-Bräter erhitzen und Wolfsbarsche darin von allen Seiten 2 Minuten scharf anbraten.

## Einstellung Wärmeschublade

Kerntemperatur: 52–54 °C

Garzeit: 40–55 Minuten



# Rezepte von A bis Z

68

Dorade mit Zucchini-Tomaten-Gemüse	58
Forelle mit Nussbutter	60
Hirschmedaillons mit Pfifferlingen	52
Kabeljaufilet Saltim Bocca mit Weißweinschaum	62
Kalbsfilet mit mariniertem Fenchel	18
Kalbsmedaillons im Wirsingmantel	20
Kalbssteak mit Weinbrandsoße	22
Kalbstafelspitz mit Thunfischsoße	24
Lachsfilet Asiatischer Art	64
Lammkarree mit Tomaten-Zucchini-Gemüse	44
Lammkarree mit Kräutersoße	46
Lammrücken mit Tomaten und weißen Bohnen	48
Rehrücken mit Apfelsoße	54
Rinderfiletmedaillons mit Austernpilzen	26
Roastbeef mit Gemüsezwiebeln	28
Rumpsteak mit Blauschimmelkäse-Butter an Rotweinsoße	30
Schweinefilet asiatisch	34
Schweinefilet mit Calvadossoße	36
Schweinemedallions mit Chili-Erdnuss-Soße	38
Schweineroulade mit Paprika	40
Wolfsbarsch im Speckmantel	66





**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 19-0477  
Mat.-Nr. 11 158 030 (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](http://www.miele.de)  
E-Mail [info@miele.de](mailto: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](http://www.miele.at)  
E-Mail [info@miele.at](mailto:info@miele.at)

## **Miele AG**

Schweiz  
Limmatstr.4  
8957 Spreitenbach

Internet [www.miele.ch](http://www.miele.ch)  
E-Mail [www.miele.ch/contact](http://www.miele.ch/contact)

## **Miele s.á.r.l.**

Luxemburg  
20, Rue Christophe Platin  
L- 2339 Luxembourg

Internet [www.miele.lu](http://www.miele.lu)  
E-Mail [infolux@miele.lu](mailto:infolux@miele.lu)