CONVENIENT SERIES DELUXE

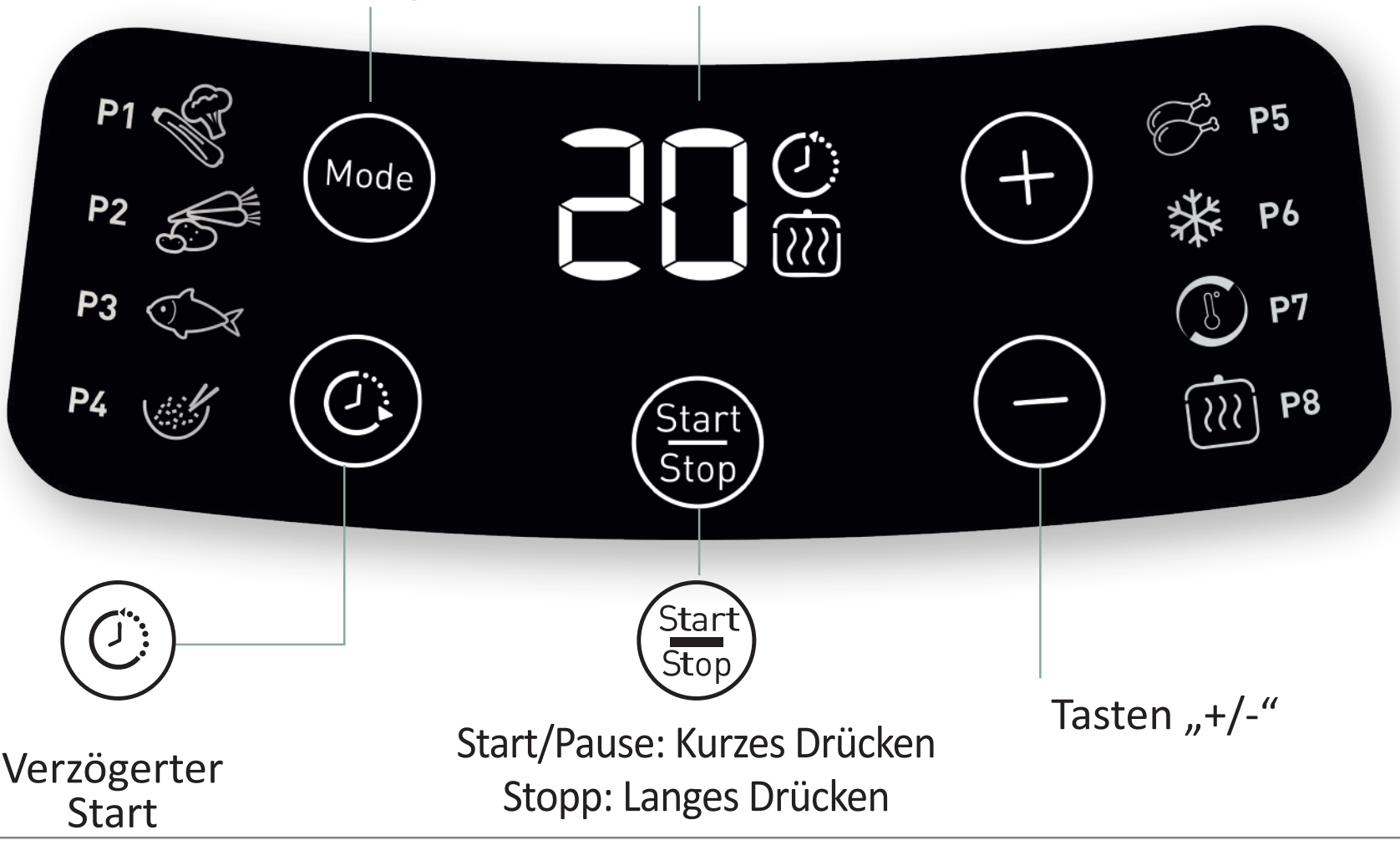
Willkommen
beim gesunden und leckeren Kochen.

DE

Mit der **KOMFORT SERIE DELUXE** *können Sie eine Reihe fantastischer, familienfreundlicher Rezepte für Ihren Dampfgarer entdecken, von Vorspeisen bis zu Desserts.*

Bereiten Sie mit einem der **ACHT AUTOMATISCHEN PROGRAMME** *bis zu* **DREI GERICHTE** *gleichzeitig ohne Aufwand zu oder stellen Sie die Zeit mit den Tasten „+/-“ ein.*

Ein einfaches und intuitives Bedienfeld



8 automatische Garprogramme P1-P8

Kurzzeitprogramm zur Zubereitung von Gemüse

Langzeitprogramm zur Zubereitung von Gemüse

Fisch

Reis
Getreide
Hülsenfrüchte

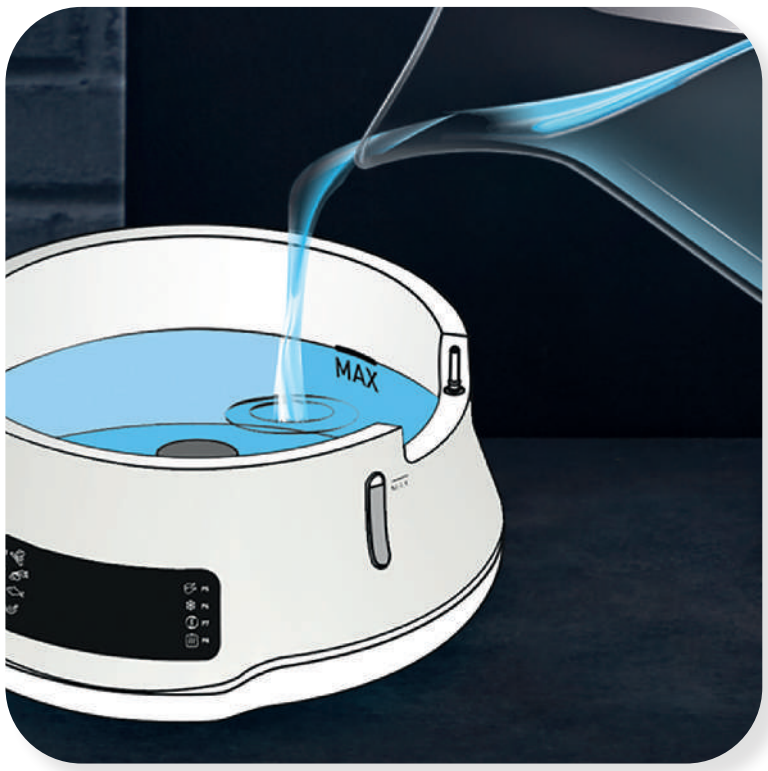
Weißes Fleisch

Auftauen

Aufwärmen

Warmhalten

Ein paar Tipps



Füllen Sie den Tank bis zur Markierung für den maximalen Füllstand mit Wasser.

Die Einsätze in der richtigen Reihenfolge platzieren: Schüssel 1 unten, Schüssel 2 in der Mitte, Schüssel 3 oben.

Bei Speisen mit unterschiedlichen Garzeiten: Legen Sie die Lebensmittel, die die längste Garzeit erfordern, in den unteren Einsatz.

Während des Garvorgangs können Sie dann alle Schüsseln hinzufügen, die Lebensmittel enthalten, die eine kürzere Garzeit erfordern.

Wählen Sie mit der Taste „Mode“ (Modus) eines der 8 automatischen Programme aus oder wählen Sie die Zeit manuell mit den Tasten „+/-“ aus.

Sie können die Garzeit mit den Tasten „+/-“ einstellen oder durch kurzes Drücken von „Start/Stop“ anhalten.

Der Garvorgang wird automatisch beendet, wenn die Zeitschaltuhr abgelaufen ist.

TIPPS

Die Garzeiten sind ungefähre Angaben und können je nach Größe der Speisen, dem Platz zwischen den Speisen, der Menge der Speisen und den individuellen Vorlieben variieren.

Verwenden Sie Ofenhandschuhe, um die Einsätze und den Deckel während des Garvorgangs zu handhaben.

Wenn Rezepte die Verwendung von **Folie erfordern**, verwenden Sie immer den Allzwecktyp, der für den Einsatz in Mikrowellenöfen geeignet ist.

Um optimale Ergebnisse zu erzielen, verwenden Sie Lebensmittel von ungefähr gleicher Größe, damit alles gleichzeitig gar wird.

Tiefgefrorenes Gemüse kann ohne vorheriges Auftauen dampfgegart werden. Alle Meeresfrüchte, Geflügel und Fleisch müssen vor dem Dampfgaren vollständig aufgetaut sein.

Inhalt

Vorspeisen

Karotten-Pastinakensuppe

Lauchsuppe

Brokkolisuppe

Kirschtomaten-Ziegenkäse-Auflauf

Spargel und weich gekochtes Ei mit Parmaschinken

Salat mit geräuchertem Lachs, Artischockenherz, roter Paprika und Pinienkernen

Gemüsestick-Salat mit Tomaten

Roher Thunfisch-Salat mit geriebenem Parmesan und Basilikum-Dressing

Hauptgerichte

Kabeljau-Filet mit Spinat

Lachssteak mit Gemüse und Couscous

Seezungenfilet mit Oliventapenade

Garnelenspieße mit weißen Bohnen

Jakobsmuscheln mit Pastinaken-Püree

Rotbarbe mit Tabbouleh

Fischbällchen mit Zitrone

Marinierte Brasse

Putenröllchen „Cordon Bleu“ (mit Schinken und Käse)

Spargel mit gefülltem Geflügel

Kalbfleisch-Röllchen

Geflügel mit Zitrussauce

Libanesische Moussaka-Röllchen

Lammtajine

Würzige Hühnchenrollen

Gefüllte Zucchini

Geräucherter Lachs-, Spinat- und Eierauflauf

Spanisches Soufflé-Omelette

Beilagen

Kürbis- und Kartoffelpüree

Süßkartoffel- und Karottenpüree

Gemischtes Gemüse

Desserts & Frühstück

Schokoladen-Lava-Kuchen

Heidelbeer-Muffins

Mini-Zitronen-Mohnkuchen

Schokoladencremes

Spekulatius-Cheesecakes

Apfel-Birnen-Kompott

Bananenpüree

Birne mit Schokolade und Krokant

Pfirsich mit Vanille und Mascarpone-Creme

Pochierte Ananas mit Gewürzen

Porridge

Für Kleinkinder geeignetes Rezept (nach pädiatrischer Empfehlung)

Karotten-Pastinakensuppe

P1

1 Person
Vorbereitungszeit 10 min
Kochzeit 15 min

- *1 Pastinake (ca. 100 bis 150 g)*
- *1 Karotte (ca. 100 bis 150 g)*
- *1 bis 2 TL Pflanzenöl*

Karotten-Pastinakensuppe

Schritt 1

Die Pastinake und die Karotte waschen und schälen.

Schritt 2

Die Pastinake der Länge nach vierteln. Das Herz entfernen (das oft etwas hart sein kann) und die Pastinake in Scheiben schneiden. Die Karotte ebenfalls in Scheiben schneiden.

Schritt 3

Das Gemüse in die Schüssel des Geräts legen.

Schritt 4

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P1 für 15 Minuten.

Schritt 5

Nach Ablauf des Programms in einen anderen Behälter umfüllen. Das Pflanzenöl hinzugeben und gut mischen.

Zu dieser Suppe passt auch gut etwas Kreuzkümmel. Sie können auch eine kleine Menge Kartoffeln hinzufügen, um eine dickere Konsistenz zu erhalten.
Soll das Gericht für Erwachsene zubereitet werden, einfach die Mengen der Zutaten mit 3 multiplizieren und die Garzeit auf 30 Minuten verlängern.

Lauchsuppe

P1

1 Person
Vorbereitungszeit 10 min
Kochzeit 15 min

- *1 große Lauchstange*
- *1 Zweig Thymian (optional)*
- *1 bis 2 TL Sahne*

Lauchsuppe

Schritt 1

Die Wurzeln und das dunkelgrüne Ende vom Lauch abschneiden. Den Lauch vierteln und sorgfältig waschen, bevor er in kleine Stücke geschnitten wird. Den Lauch und den Thymian in die Schüssel des Geräts geben.

Schritt 2

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P1 für 15 Minuten.

Schritt 3

Wenn das Programm beendet ist, entfernen Sie den Thymian, füllen Sie in einen anderen Behälter um, geben die Sahne hinzu und mischen Sie alles gut.

Tipps

Sie können auch 50 g gewaschene, geschälte und kleingeschnittene Kartoffeln zu dem Lauch geben.
Soll das Gericht für Erwachsene zubereitet werden, einfach die Mengen der Zutaten mit 3 multiplizieren und die Garzeit auf 30 Minuten verlängern.

Brokkolisuppe

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 10 min
Kochzeit 20 min

- *1 großer Brokkoli*
- *1 Zwiebel*
- *1 EL Olivenöl*
- *100 ml Sahne*
- *500 ml warme Hühnerbrühe*
- *Salz und Pfeffer*

Brokkolisuppe

Schritt 1

Den Brokkoli in Röschen teilen und die Zwiebel fein schneiden.

Schritt 2

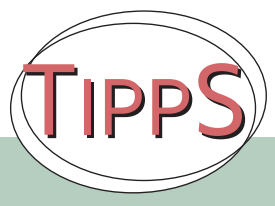
Den Brokkoli in die Schüssel des Geräts legen. Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P12 für 20 Minuten.

Schritt 3

Am Ende des Programms bereiten Sie die Hühnerbrühe zu. Geben Sie dann das gegarte Gemüse in einen Mixer oder in eine große Schüssel. Geben Sie einen Spritzer Olivenöl zusammen mit der Sahne hinzu. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Mixen beginnen. Gießen Sie die zubereitete Hühnerbrühe nach und nach zu, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

Schritt 4

Die Suppe wieder erwärmen und auf vier Schüsseln aufteilen.



Verwenden Sie 100 g Blauschimmelkäse anstelle der Sahne, um eine andere Version dieses Rezepts zu erhalten. Servieren Sie die Suppe mit dünnen Scheiben Blauschimmelkäse und bestreuen Sie sie mit gehackten Haselnüssen.

Kirschtomaten-Ziegenkäse-Auflauf

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 10 min
Kochzeit 25 min

- *200 g Kirschtomaten*
- *100 ml Doppelrahm*
- *2 Eier*
- *40 g Ziegenkäse*
- *12 Basilikumblätter*
- *Salz und Pfeffer*

Kirschtomaten-Ziegenkäse-Auflauf

Schritt 1

Die Sahne mit den Eiern und dem zerbröckelten Ziegenkäse mischen. Die fein gehackten Basilikumblätter, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles auf vier Auflaufförmchen aufteilen. Die Kirschtomaten dazugeben.

Schritt 2

Stellen Sie die Förmchen in zwei Schüsseln des Geräts und decken Sie sie mit einem Bogen Backpapier ab, wobei Sie die Kanten nach innen falten.

Schritt 3

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P2 für 25 Minuten.

Servieren Sie diese kleinen köstlichen Aufläufe warm oder kalt mit einem grünen Salat.

Spargel und weich gekochtes Ei
mit Parmaschinken

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 5 min
Kochzeit 20 min

- *16 dünne grüne Spargelstangen*
- *4 Eier*
- *4 Scheiben Parmaschinken*
- *80 g Parmesanspäne*
- *2 EL Olivenöl*
- *Salz und Pfeffer*

Spargel und weich gekochtes Ei mit Parmaschinken

Schritt 1

Den Spargel waschen und die Enden abschneiden. In Schüssel 1 geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 2

Die (ganzen) Eier in Schüssel 2 geben.

Schritt 3

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P1 für 12 Minuten.

Schritt 4

Nach dem Ende des Programms die Schüssel 2 mit den Eiern entnehmen und den Spargel weitere 8 Minuten in Schüssel 1 garen. Die Zeit mit der Taste „+“ einstellen.

Schritt 5

Zum Servieren den Spargel zusammen mit einer Scheibe Schinken pro Teller auf vier Tellern anrichten. Die Eier schälen, halbieren und auf die einzelnen Portionen geben. Mit Parmesanspänen bestreuen und mit Pfeffer würzen.

Vorspeisen

Salat mit geräuchertem Lachs, Artischockenherz, roter Paprika und Pinienkernen

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 10 min
Kochzeit 15 min

- *8 rohe frische Artischockenherzen*
- *1 rote Paprika*
- *4 Knoblauchzehen*
- *1 EL Olivenöl*
- *1 TL Dill*
- *70 g geräucherter Lachs*
- *1 TL Senf*
- *40 g Pinienkerne*
- *Thymian*
- *Salz und Pfeffer*

Salat mit geräuchertem Lachs, Artischockenherz, roter Paprika und Pinienkernen

Schritt 1

Die Artischockenherzen halbieren und die rote Paprika in breite Streifen schneiden. Den Knoblauch hacken.

Schritt 2

Die Artischocken und die rote Paprika in die Schüssel des Geräts geben. Knoblauch und Thymian darauflegen.

Schritt 3

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P1 für 15 Minuten.

Schritt 4

Den geräucherten Lachs in Streifen schneiden. Bereiten Sie die Sauce aus Öl, Senf und Pinienkernen zu. Würzen.

Schritt 5

Lassen Sie das gegarte Gemüse leicht abkühlen. Anschließend die Sauce über das Gemüse geben und mischen. Gegebenenfalls nachwürzen. Den Dill und den geräucherten Lachs hinzufügen. Servieren.

Gemüsestick-Salat
mit Tomaten

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 15 min
Kochzeit 20 min

- *1 Karotte*
- *2 Zucchini*
- *2 Lauchstangen (das Weiße vom Lauch)*
- *1 rote Paprika*
- *1 gelbe Paprika*
- *100 g Tomatenpüree*
- *1 EL Olivenöl*
- *1 EL Pinienkerne*
- *Salz und Pfeffer*

Gemüsestick-Salat mit Tomaten

Schritt 1

Das gesamte Gemüse in dünne Juliennestreifen streifen. Das Gemüse in eine der beiden Schüsseln des Geräts geben.

Schritt 2

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P1 für 20 Minuten.

Schritt 3

Lassen Sie das Gemüse abkühlen und geben Sie es in eine Salatschüssel. Mischen Sie Tomatenpüree, Olivenöl, Salz und Pfeffer, gießen Sie die Mischung über den Salat und bestreuen Sie ihn mit Pinienkernen.

Sie könnten auch etwas mageren Schinken und Kirschtomaten dazugeben.

Roher Thunfisch-Salat mit geriebenem Parmesan und Basilikum-Dressing

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 10 min
Kochzeit 15 min

- *280 g frischer Thunfisch*
- *1 Limette*
- *2 EL Basilikum*
- *4 EL fein geriebener Parmesan*
- *5 getrocknete Tomaten*
- *4 EL Olivenöl*
- *1 EL Balsamico-Essig*
- *280 g gemischter Salat*
- *Salz und Pfeffer*

Roher Thunfisch-Salat mit geriebenem Parmesan und Basilikum-Dressing

Schritt 1

Den Thunfisch in 4 cm große Würfel schneiden. Die Thunfischwürfel mit 1 EL Öl, etwas fein geriebener Limettenschale und 1 TL Limettensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 2

Geben Sie alles in die Reisschale oder einen hitzebeständigen Behälter. Decken Sie ihn mit mikrowellengeeigneter Klarsichtfolie ab und stellen Sie ihn in die Schüssel des Geräts.

Schritt 3

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P3 für 15 Minuten.

Schritt 4

Währenddessen hacken Sie das Basilikum fein und schneiden die getrockneten Tomaten in kleine Stücke. Mischen Sie den geriebenen Parmesan, das Basilikum, die Tomaten sowie das restliche Öl und den Essig.

Schritt 5

Nach dem Ende des Garvorgangs garnieren Sie den Salat mit der Parmesanmischung. Geben Sie eine kleine Portion in die Mitte des Tellers. Ordnen Sie dann die Thunfischwürfel um den Salat an und geben Sie das restliche Dressing darüber.

Kabeljau-Filet mit Spinat

P1

1 Person
Vorbereitungszeit 10 min
Kochzeit 20 min

- *10 bis 20 g Kabeljau (passen Sie die Menge dem Alter des Kindes an)*
- *200 g gehackter gefrorener Spinat*
- *1 TL feste Crème fraîche*
- *1 TL Pflanzenöl*

Kabeljau-Filet mit Spinat

Schritt 1

Den gefrorenen Spinat in die Schüssel 1 des Geräts legen.

Schritt 2

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P1 für 15 Minuten.

Schritt 3

Vierteln Sie das Kabeljaufilet und stellen Sie sicher, dass es frei von Gräten ist.

Schritt 4

Legen Sie die Fischstücke in die Schüssel 2 des Geräts. Sobald das P1-Programm für die Gemüse beendet ist, nehmen Sie den Deckel vorsichtig ab. Setzen Sie Schüssel 2 auf Schüssel 1 und setzen Sie den Deckel wieder auf. Überprüfen Sie den Wasserstand und füllen Sie ggf. über den äußeren Füllschacht nach. Stellen Sie die Garzeit mit der Taste „+“ auf weitere 5 Minuten ein.

Schritt 5

Nachdem das Programm beendet ist, lassen Sie den Spinat abtropfen und füllen ihn in einen anderen Behälter um. Die Crème fraîche dazugeben und gut mischen.

Kabeljauwfilet met spinazie

Schritt 6

Abhängig davon, woran Ihr Kind gewöhnt ist, teilen oder stückeln Sie den Fisch und legen Sie ihn dann auf das Püree.

Tipps

Dieses Rezept kann durch Anpassung der Mengenangaben auch für Erwachsene zubereitet werden. Bei 550 g Fischfilet erhöhen Sie die Garzeit auf 20 Minuten.

Lachssteak
mit Gemüse und Couscous

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 10 min
Kochzeit 30 min

- *4 kleine Lachssteaks mit Haut (560 g)*
- *2 große Karotten (250 g)*
- *1 Zucchini (250 g)*
- *150 g Couscous*
- *EL Ihrer Lieblingsgewürzmischung (mexikanisch, Herbes de Provence, Curry usw.)*
- *4 EL halbfette Crème fraîche*
- *Salz*

Lachssteak mit Gemüse und Couscous

Schritt 1

Das Gemüse mit einem Schäler oder einer Mandoline in sehr dünne Streifen schneiden. Alles in die Schüssel 1 des Geräts legen.

Schritt 2

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P1 für 15 Minuten.

Schritt 3

Legen Sie währenddessen die Lachssteaks in die Schüssel 2. Mischen Sie die halbfette Crème fraîche mit 1 EL der Gewürze und einer Prise Salz und verteilen Sie sie alles auf den Steaks.

Schritt 4

Den Couscous in die Reisschüssel geben. 200 ml kaltes Wasser, die restlichen Gewürze und 1 TL Salz zugeben. Alles mischen und die Oberseite glattstreichen. Den Reis in die Schüssel 3 des Geräts geben.

Lachssteak mit Gemüse und Couscous

Schritt 5

Sobald das P1-Programm für die Gemüse beendet ist, nehmen Sie den Deckel vorsichtig ab. Setzen Sie die Schüsseln 2 und 3 auf die Schüssel 1 und setzen Sie den Deckel wieder auf.

Schritt 6

Überprüfen Sie den Wasserstand und füllen Sie ggf. über den äußeren Füllschacht nach. Starten Sie dann das Garprogramm P1 für 15 Minuten.

Schritt 7

Wenn das Programm beendet ist, mischen Sie den Couscous und das Gemüse vorsichtig in einer Schüssel. Zu den Lachssteaks servieren und auf Wunsch mit etwas Crème fraîche garnieren.

Tipps

Versuchen Sie es mit einer der vielen Gewürzmischungen, die im Handel erhältlich sind. Sie können auch Ihre eigene Mischung herstellen, vielleicht sogar mit frischen Kräutern. Um dieses Rezept noch einfacher zu gestalten, verwenden Sie eine Pfannengemüse-Fertigmischung.

Seezungenfilet
mit Oliventapenade

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 10 min
Kochzeit 10 min

- *16 kleine Seezungenfilet (300 g)*
- *400 g Zucchini*
- *4 Scheiben getoastetes Roggenbrot*
- *2 EL schwarze oder grüne Oliventapenade*
- *2 EL gehacktes Basilikum*
- *2 EL Olivenöl*
- *16 Cocktailspieße*
- *Salz und Pfeffer*

Seezungenfilet mit Oliventapenade

Schritt 1

Die Tapenade auf den Seezungenfilets verteilen. Die Filets aufrollen und mit einem Cocktailspieß oder Zahnstocher sichern. Den Reis in die Schüssel des Geräts geben.

Schritt 2

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P1 für 10 Minuten.

Schritt 3

Währenddessen mit einem Schäler, einer Mandoline oder einem Spiralschneider Zucchinispaghetti herstellen. Die Spaghetti mit dem Olivenöl, dem gehackten Basilikum, Salz und Pfeffer mischen.

Schritt 4

Reiben Sie den Toast mit Knoblauch ein, bevor Sie die gewürzten Spaghetti darauf verteilen. Entfernen Sie die Cocktailspieße aus den Seezungenfilets und legen Sie sie auf den Toast.

Garnelenspieße mit weissen Bohnen

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 10 min
Kochzeit 15 min

- *12 gegarte große Garnelen mit Schale*
- *4 dicke Scheiben getoastetes Bauernbrot (optional)*
- *300 g gegarte weiße Bohnen*
- *1 Zwiebel*
- *1 Becher Joghurt*
- *50 ml Olivenöl oder Nussöl*
- *Salz und Pfeffer*

Garnelenspieße mit weissen Bohnen

Schritt 1

Die Zwiebel hacken. Die weißen Bohnen und die Zwiebel in die Schüssel des Geräts geben.

Schritt 2

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P1 für 15 Minuten.

Schritt 3

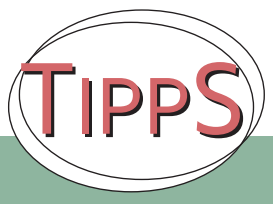
Schälen Sie die Garnelen und stecken Sie drei auf einen Holzspieß.

Schritt 4

Wenn die Bohnen gar sind, geben Sie sie in einen anderen Behälter und mischen Sie sie mit dem Joghurt, um eine glatte Konsistenz zu erhalten. Würzen Sie bei Bedarf nach.

Schritt 5

Die Bohnenmischung auf dem gerösteten Brot verteilen und je einen Garnelenspieß darauf legen. Mit etwas Olivenöl beträufeln.



Wenn die Garnelen nicht gegart bzw. gefroren sind, können Sie sie im Gerät garen (für gefrorene Garnelen verwenden Sie das Programm P3 für 20 Minuten).
Wenn Sie kein Brot möchten, servieren Sie die Garnelenspieße einfach mit der Bohnenmischung als Saucenbeilage.

Jakobsmuscheln mit Pastinaken-Püree

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 5 min
Kochzeit 15 min

- *400 g Pastinaken*
- *12 Jakobsmuscheln guter Qualität*
- *10 g Butter*
- *Salz und Pfeffer*

Jakobsmuscheln mit Pastinaken-Püree

Schritt 1

Schälen und würfeln Sie die Pastinaken.

Schritt 2

Legen Sie die gewürfelte Pastinaken und die Jakobsmuscheln in die Reisschale des Geräts.

Schritt 3

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P1 für 15 Minuten.

Schritt 4

Zerdrücken Sie die gegarten Pastinaken mit einer Gabel, geben Sie Butter hinzu und würzen Sie mit Salz und Pfeffer.

Tipps

Versuchen Sie einmal, eine köstliche, hausgemachte Mango- und Passionsfruchtsauce zu diesem Pastinakenpüree zu reichen. Mischen Sie dazu das Fruchtfleisch einer Passionsfrucht mit 1 EL Olivenöl und 1 Mango.

Rotbarbe mit Tabbouleh

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 10 min
Kochzeit 10 min

- *150 g Couscous*
- *4 Rotbarbenfilets*
- *2 Tomaten*
- *1 rote Paprika*
- *1 grüne Paprika*
- *Saft von einer 1 Zitrone*
- *Salz und Pfeffer*

Rotbarbe mit Tabbouleh

Schritt 1

Tomaten würfeln und Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten mit den Paprika und dem Zitronensaft mischen.

Schritt 2

Die Mischung in Schüssel 1 des Geräts oder in einen mit Backpapier abgedeckten hitzebeständigen Behälter geben.

Schritt 3

Den Couscous in die Reisschüssel geben. 200 ml kaltes Wasser dazugeben, mischen und die Reisschüssel in Schüssel 2 des Gerätes setzen.

Schritt 4

Die Rotbarbenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in Schüssel 3 geben.

Schritt 5

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung und garen Sie 10 Minuten lang. Stellen Sie die Zeit mit der Taste „+“ ein.

Rode mul met tabouleh

Schritt 6

Couscous, Tomaten und Paprika in einer Salatschüssel mischen. Das Tabbouleh in der Mitte des Tellers anordnen und die Rotbarbenfilets darauf legen.

Tipps

Sie können auch eine Sauce für die Rotbarbenfilets zubereiten:

Den ausgetretenen Bratensaft des Fischs in eine Pfanne gießen. 100 ml Weißwein hinzugeben und die Mischung reduzieren. Dann 200 ml Sahne, 1 Zweig gehackte frische Minze und einen Bund Basilikumblätter hinzugeben. Mischen und gegebenenfalls nachwürzen.

Fischbällchen
mit Zitrone

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 15 min
Kochzeit 20 min

- *600 g Weißfischfilets*
- *100 g Brotscheiben*
- *2 Knoblauchzehen*
- *1 Ei*
- *1 Salzzitrone*
- *2 kleine Bund Koriander*
- *150 g Joghurt*
- *1 TL Harissa*
- *Olivenöl*
- *Salz*
- *Pfeffer*

Fischbällchen mit Zitrone

Schritt 1

In einem Mixer oder anderen geeigneten Behälter den gewürfelten Fisch mit dem Brot, der Schale der Salzzitrone, den Knoblauchzehen, einem Bund Koriander, dem Ei und etwas Pfeffer zu einer homogenen Masse mischen. Aus der Masse 16 Bällchen formen.

Schritt 2

In die Schüssel des Geräts legen.

Schritt 3

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P3 für 20 Minuten.

Schritt 4

Mischen Sie den Joghurt mit dem restlichen gehackten Koriander, Harissa, 1 EL Olivenöl und einer Prise Salz. Servieren Sie diese Sauce zu den Fischbällchen.

Tipps

Eine Scheibe Zitrone hinzugeben und mit Reis servieren.

Marinierte Brasse

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 15 min
Kochzeit 30 min

- *2 geschuppte und ausgenommene Brassen (je 500 g)*
- *2 Stangen Zitronengras*
- *1 fein gehackte Frühlingszwiebel*
- *1 Zucchini*
- *200 g Brokkoli*
- *3,5 EL Sojasauce*
- *2 EL Öl*

Marinierte Brasse

Schritt 1

Die Zucchini in Scheiben schneiden, den Brokkoli in Röschen teilen und alles in Schüssel 1 des Geräts geben. 2 EL Sojasoße darüber träufeln.

Schritt 2

Die äußere Schicht des Zitronengrases abziehen und entsorgen. Das Zitronengras und die Frühlingszwiebel hacken. Mit 1,5 EL Sojasoße und dem Öl vermischen.

Schritt 3

Machen Sie auf jeder Seite 3 große Einschnitte bis zur Mittelgräte der Brasse. Verteilen Sie die Zitronengrasmischung in den Einschnitten und legen Sie die Brasse in Schüssel 2 des Geräts.

Schritt 4

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P3 für 20 Minuten.

Gehacktes Zitronengras ist in einigen Geschäften gefroren erhältlich. Alternativ können Sie auch Limettenzesten verwenden.

Putenröllchen „Cordon Bleu“
(mit Schinken und Käse)

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 10 min
Kochzeit 20 min

- *4 dünne Putenschnitzel (450 g)*
- *4 Scheiben Schinken*
- *100 g Emmentaler*
- *2 EL Dijon-Senf*
- *1 EL Öl*

Putenröllchen „Cordon Bleu“ (mit Schinken und Käse)

Schritt 1

Den Senf mit dem Öl mischen und beide Seiten der Schnitzel damit bestreichen. Den Käse in 4 dicke Stangen schneiden. Legen Sie auf jedes Schnitzel eine Scheibe Schinken und eine Käsestange an das Ende und rollen Sie dann alles auf. Sichern Sie die Enden mit Zahnstochern und legen Sie die Röllchen in Schüssel 1 des Geräts.

Schritt 2

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P5 für 20 Minuten.

Schritt 3

Servieren Sie die gegarten Röllchen sofort, damit der Käse nicht ausläuft.

Tipps

Servieren Sie das Puten-Cordon-Bleu mit grünem Gemüse oder Salat.

Spargel mit gefülltem Geflügel

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 5 min
Kochzeit 20 min

- *4 Hähnchenbrüste*
- *16 Spargelstangen*
- *50 ml Sojasauce*
- *30 g Estragon-Senf*
- *Salz und Pfeffer*

Spargel mit gefülltem Geflügel

Schritt 1

Den Spargel schälen.

Schritt 2

Jede Hühnerbrust mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Sojasauce darüber träufeln und mit Senf bestreichen.

Schritt 3

Legen Sie 3 Spargelstangen auf jede Hühnerbrust und rollen Sie alles so zusammen, dass die Spargelspitzen herausschauen. Sichern Sie alles ggf. mit Cocktailspießen.

Schritt 4

Die Hühnerbrust in die Schüssel des Geräts legen.

Schritt 5

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P1 für 15 Minuten.

Tipps

Sie können auch eine Spargelsauce für dieses Gericht zubereiten:

Schneiden Sie den Spargel in 12 cm lange Stangen und geben Sie die Stangen mit den Köpfen auf die Hühnerbrust. Legen Sie den restlichen Spargel beiseite. Legen Sie diese Spargelabschnitte neben das Hähnchen in die Schüssel des Geräts und garen Sie sie gleichzeitig. Nach dem Garen 400 ml Hühnerbrüche zum Kochen bringen, die gegarten Spargelabschnitte dazugeben und mixen. Durch ein Sieb gießen und 200 ml fettarme Sahne dazugeben. Auf einem Teller servieren und die Sauce über das Hähnchen gießen.

Kalbfleisch-Röllchen

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 15 min
Kochzeit 12 min

- *8 dünne Kalbsschnitzel (ca. je 50 g)*
- *8 große Spinatblätter*
- *120 g frischer Ziegenkäse*
- *1 EL frische Minze*
- *1 EL Sahne*
- *Salz und Pfeffer*

Kalbfleisch-Röllchen

Schritt 1

Die Minze fein hacken.

Schritt 2

Den frischen Ziegenkäse mit der Sahne und der Minze mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Mischung auf den einzelnen Schnitzeln verteilen.

Schritt 3

Dann rollen Sie jedes Schnitzel in einem Salatblatt ein. Sichern Sie die Röllchen mit jeweils einem Cocktailspieß. Legen Sie die Schnitzel in die Schüssel des Geräts.

Schritt 4

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung und garen Sie 12 Minuten lang. Stellen Sie die Zeit mit der Taste „+“ ein.

Schritt 5

Legen Sie die Rollen auf eine Platte und entfernen Sie die Spieße. Tipp: Sie können die Kalbsschnitzel auch durch dünn geschnittene Putenschnitzel ersetzen.

Geflügel
mit Zitrussauce

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 15 min
Kochzeit 15 min

- *400 g Hühnerbrust*
- *1 TL Honig*
- *1 rote Paprika*
- *4 Orangen*
- *30 g Ketchup*
- *2 Zucchini*
- *Salz und Pfeffer*

Geflügel mit Zitrussauce

Schritt 1

Die Hühnerbrust in 2 cm große Würfel schneiden. Die Paprika und die ungeschälten Zucchini würfeln.

Schritt 2

Die Zesten einer Orange mit dem Saft dieser Orange und jenem einer weiteren Orange mischen.

Schritt 3

Für die Zubereitung der Kebabs fädeln Sie abwechselnd Hähnchen, Paprika und Zucchini auf die Spieße (max. 22 cm lang). Den Honig mit dem Orangensaft, den Orangenzesten, etwas Ketchup, Salz und Pfeffer mischen. In eine Schüssel geben und einige Minuten marinieren.

Schritt 4

Legen Sie die Spieße in die Reisschüssel des Geräts.

Schritt 5

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P1 für 15 Minuten.

Schritt 6

Halbieren Sie die 2 restlichen Orangen und spießen Sie diese auf die Kebabs auf.

Wenn Sie möchten, können Sie die Marinade in einer Pfanne etwas reduzieren und die Spieße darin rollen.

Libanesische Moussaka-Röllchen

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 10 min
Kochzeit 15 min

- *1 Aubergine*
- *4 Scheiben gekochter Schinken*
- *4 Tomaten*
- *1 Zwiebel*
- *3 Knoblauchzehen*
- *1 Bund Koriander*
- *50 ml Olivenöl*

Libanesische Moussaka-Röllchen

Schritt 1

Die Aubergine in 12 Scheiben schneiden. Die Tomaten vierteln. Die Zwiebel hacken. Den Knoblauch zerdrücken. Die Minze fein hacken.

Schritt 2

Die Auberginenscheiben, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauchzehen und Koriander in der Schüssel des Geräts anordnen.

Schritt 3

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P1 für 15 Minute.

Schritt 4

Nach dem Garen die Zutaten in eine Salatschüssel geben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Alles mit einer Gabel zerdrücken und gegebenenfalls nachwürzen. Die Füllung auf eine Scheibe Schinken geben und aufrollen.

Tipps

Dieses Gericht kann warm oder kalt mit einem Salat und auf einer Scheibe geröstetem Bauernbrot serviert werden.

Lammtajine

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 40 min
Kochzeit 15 min

- *600 g Lamm*
- *1 Zwiebel*
- *2 Stangen Sellerie*
- *2 Tomaten*
- *1 rote Paprika*
- *1 Bund Koriander*
- *Mehrere minzeblättchen*
- *150 ml Lammfond*
- *20 g frischer Ingwer*
- *1 Knoblauchzehe*
- *Curry-Pulver, Safran, Quatre épices (französische Gewürzmischung aus gemahlenem Pfeffer, Nelken, Muskatnuss und Ingwer)*
- *20 g Honig*
- *20 g kandierte Zitrone*
- *Salz und Pfeffer*

Lammtajine

Schritt 1

Das Lammfleisch in dünne Streifen schneiden. Den Sellerie und die Tomaten würfeln. Die Paprika in feine Scheiben schneiden. Zwiebel, Koriander und Minze fein hacken.

Schritt 2

Das Fleisch 15 Minuten lang mit dem Gemüse, den Gewürzen, Honig und Zitrone marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 3

Alles in die Hauptschüssel des Geräts geben.

Schritt 4

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P1 für 15 Minuten.

Schritt 5

Währenddessen den Lammfond auf dem Herd leicht reduzieren und die Hälfte des Korianders dazugeben.

Schritt 6

Unmittelbar vor dem Servieren den Lammjus durch ein Sieb gießen, ggf. nachwürzen und den restlichen gehackten Koriander hinzufügen.

Mit Couscous oder Quinoa servieren. Herstellung von Quatre-épices: 2 EL frisch gemahlenen weißen Pfeffer, 1 EL gemahlenen Ingwer, 1 EL gemahlene Muskatnuss und 1 EL gemahlene Nelken mischen. In einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Würzige Hühnchenrollen

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 30 min
Kochzeit 25 min

- *4 Hühnerbrüste*
- *4 kleine rohe Chorizo-Würste*
- *1 Apfel*
- *12 getrocknete Tomaten*
- *150 g Fetakäse*
- *4 Handvoll gemischte Salatblätter*
- *Olivenöl*
- *Essig*

Würzige Hühnchenrollen

Schritt 1

Die Hühnerbrust horizontal in zwei Hälften schneiden, um ein dünnes Schnitzel zu erhalten. Würzen.

Schritt 2

Den Apfel schälen und in dünne Stäbchen schneiden. Die getrockneten Tomaten fein hacken.

Schritt 3

Die Chorizo pellen und die Wurstmasse mit etwas Apfel, getrockneten Tomaten und zerkrümeltem Feta auf die geschnittene Hühnerbrust geben.

Schritt 4

Die Hühnerbrust von einem Ende her aufrollen. Fest einrollen und dann sehr fest in mikrowellengeeignete Frischhaltefolie einrollen.

Schritt 5

Die Röllchen in die Schüssel 1 des Geräts geben.

Schritt 6

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P5 für 25 Minuten.

Schritt 7

Die Klarsichtfolie von den Röllchen lösen und mit dem gewürzten, gemischten Salat und den restlichen Apfelstäbchen servieren.

Gefüllte Zucchini

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 15 min
Kochzeit 20 min

- *4 runde Zucchini*
- *240 g gekochter Basmatireis*
- *120 g Champignons*
- *1 Bund Koriander*
- *40 g geschälte Tomaten*
- *1 EL geriebener Parmesan*
- *1 EL Olivenöl*
- *Grobes Salz und Pfeffer*

Gefüllte Zucchini

Schritt 1

Die Zucchini aushöhlen und den Deckel beiseite legen. Tomaten und Champignons würfeln.

Schritt 2

Reis, Champignons, Parmesan, Olivenöl, gehackten Koriander und gewürfelte Tomaten mischen.

Schritt 3

Die Zucchini mit dieser Mischung füllen und in die Reisschale des Geräts geben.

Schritt 4

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P1 für 20 Minuten.

Schritt 5

Sofort servieren.

Sie können auch ungekochten Reis verwenden. Dieser muss jedoch zuerst in einer Pfanne oder der Reisschale des Dampfgarers gegart werden.

Geräucherter Lachs-, Spinat- und Eierauflauf

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 5 min
Kochzeit 15 min

- *4 Eier*
- *50 g Babyspinat*
- *50 g geräucherter Lachs*
- *4 EL feste Crème fraîche*
- *Salz*
- *Pfeffer*

Geräucherter Lachs-, Spinat- und Eierauflauf

Schritt 1

Den Babyspinat auf dem Boden von 4 Auflaufförmchen verteilen.

Schritt 2

Jeweils 1 EL Crème fraîche, Lachsstreifen, ein Ei, Salz und Pfeffer darauf geben.

Schritt 3

Die Förmchen in zwei Schüsseln des Kochgeräts setzen.

Schritt 4

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung und garen Sie 15 Minuten lang. Stellen Sie die Zeit mit der Taste „+“ ein.

TIPPS

Probieren Sie verschiedene Varianten wie Schinken oder Käsewürfel anstelle von geräuchertem Lachs. Sie können auch Kirschtomaten oder Erbsen hinzufügen.

Spanisches Soufflé-Omelette

P2

2 Personen
Vorbereitungszeit 15 min
Kochzeit 15 min

- *3 Eier*
- *50 ml Magermilch*
- *100 g gewürfelte rote Paprika*
- *35 g gewürfelte Chorizo (nicht zu scharf)*
- *35 g fein geschnittene Schalotten*
- *3 g fein gehackter Knoblauch*
- *1/2 Bund gehackte Petersilie*
- *1 TL gehackter Schnittlauch*
- *1 Prise Piment d'Espelette*
- *Salz und Pfeffer*

Spanisches Soufflé-Omelette

Schritt 1

Die Eier mit der Milch, Salz und Pfeffer verschlagen. Paprika, Chorizo, Petersilie, Schnittlauch, Knoblauch, Schalotten und Piment d'Espelette mischen. Die Mischung in die Reisschüssel geben und in die Schüssel des Geräts setzen.

Schritt 2

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung und garen Sie 15 Minuten lang. Stellen Sie die Zeit mit der Taste „+“ein.

Schritt 3

Das gegarte Omelette in Würfel schneiden, in jeden Würfel einen Cocktailspieß stecken und servieren.

Tipps

Mit einer Auswahl roter, gelber und grüner Paprika wird das Gericht noch farbenfroher.

Kürbis- und Kartoffelpüree

P1

1 Person
Vorbereitungszeit 10 min
Kochzeit 20 min

- *200 g Kürbis*
- *100 g Kartoffeln*
- *1 bis 2 TL Pflanzenöl*

Kürbis- und Kartoffelpüree

Schritt 1

Die Kartoffeln und den Kürbis waschen und schälen. Alles in kleine 2 cm große Würfel schneiden. Alles in die Schüssel des Geräts legen.

Schritt 2

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P1 für 20 Minuten.

Schritt 3

Füllen Sie das gegarte Gemüse in einen anderen Behälter um. Das Öl zugeben und gut mischen.

Soll das Gericht für Erwachsene zubereitet werden, einfach die Mengen der Zutaten mit 4 multiplizieren und die Garzeit auf 25 Minuten verlängern.

Süsskartoffel- und Karottenpüree

P1

1 Person
Vorbereitungszeit 10 min
Kochzeit 20 min

- *1 kleine Süßkartoffel*
- *1 Karotte*
- *1 bis 2 TL Pflanzenöl*

Süsskartoffel- und Karottenpüree

Schritt 1

Die Karotte und die Süßkartoffel schälen und waschen. Die Karotte in dünne Scheiben schneiden. Die Süßkartoffel längs halbieren und in Scheiben schneiden. In die Schüssel des Geräts legen.

Schritt 2

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P2 für 20 Minuten.

Schritt 3

Füllen Sie das gegarte Gemüse in einen anderen Behälter um. Das Öl zugeben und gut mischen.

Versuchen Sie einmal, während des Garvorgangs 10 bis 20 g rohe gewürfelte Hühnerbrust hinzuzugeben.

Soll das Gericht für Erwachsene zubereitet werden, einfach die Mengen der Zutaten mit 4 multiplizieren und die Garzeit auf 25 Minuten verlängern.

Gemischtes Gemüse

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 15 min
Kochzeit 25 min

- *2 Zucchini*
- *2 Karotten*
- *2 rote Paprika*
- *1 Zwiebel*
- *8 kleine Radieschen*
- *2 EL Olivenöl*
- *1 Bund Koriander*
- *Salz und Pfeffer*

Gemischtes Gemüse

Schritt 1

Die Zucchini und die Karotten in stifteln, die Paprika und die Zwiebel in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Radieschen in eine oder zwei Schüsseln des Geräts legen.

Schritt 2

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung auf und beginnen Sie den Garvorgang mit Programm P2 für 25 Minuten.

Schritt 3

Den Koriander hacken.

Schritt 4

Nach dem Ende des Programms das Gemüse mit dem Olivenöl mischen und den Koriander hinzufügen.

Dieses Gemüse eignet sich auch gut als Belag für Röstbrot mit etwas Tapenade.

Schokoladen-Lava-Kuchen

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 10 min
Kochzeit 15 min

- *100 g dunkle Kochschokolade*
- *100 g Butter*
- *2 Eier*
- *100 g Zucker*
- *25 g Mehl*
- *1/2 TL Backpulver*

Schokoladen-Lava-Kuchen

Schritt 1

Die Schokolade mit der Butter schmelzen.

Schritt 2

Die Eier mit dem Zucker mit einem elektrischen Mixer hell und luftig aufschlagen. Die geschmolzene Schokolade und Butter unterrühren. Mehl und Backpulver hinzugeben und vorsichtig unterheben.

Schritt 3

Den Teig in vier gefetteten Auflaufförmchen verteilen. In eine oder zwei Schalen des Geräts setzen. Die Förmchen mit mikrowellenfester Klarsichtfolie abdecken. Alternativ können Sie vier Stücke Backpapier etwas kleiner als die Förmchen schneiden und über die Förmchen legen.

Schritt 4

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung und garen Sie 15 Minuten lang. Stellen Sie die Zeit mit der Taste „+“ ein. Nach dem Garen leicht abkühlen lassen und dann die Frischhaltefolie oder das Backpapier vorsichtig entfernen. Servieren Sie das Gericht heiß oder kalt.

Tipps

Vor dem Servieren einige rote Beeren darüber streuen.

Verwenden Sie für optimale Ergebnisse Terracotta- oder Keramik-Förmchen (10 cm).

HEIDELBEER-MUFFINS

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 10 min
Kochzeit 40 min

- *130 g Mehl*
- *1 TL Backpulver (5 g)*
- *1 Prise Salz*
- *80 g Muscovado- (oder brauner) Zucker*
- *1 Ei*
- *3 EL Sonnenblumenöl (45 ml)*
- *3 EL Milch (45 ml)*
- *1 TL Vanilleextrakt*
- *120 g gefrorene Heidelbeeren*

Heidelbeer-Muffins

Schritt 1

Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker mischen.

Schritt 2

Das Ei in einer anderen Schüssel mit Öl, Milch und Vanilleextraktaufschlagen.DietrockenenZutatendazugeben und zu einer glatten Masse verrühren. Die gefrorenen Heidelbeeren hinzugeben und vorsichtig unterrühren.

Schritt 3

Die Mischung in 4 Papierförmchen für Muffins geben und in die Auflaufförmchen stellen. Dann in eine oder zwei Schüsseln des Geräts setzen.

Schritt 4

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung und garen Sie 40 Minuten lang. Stellen Sie die Zeit mit der Taste „+“ein.

Schritt 5

Die gegarten Muffins aus den Förmchen lösen und auf einem Küchengitter auskühlen lassen.

Tipps

Die Muffins gehen gut auf, wenn Sie direkt vor dem Backen eine große Prise Zucker oben in die Mitte auf die Muffins geben.

Verwenden Sie für optimale Ergebnisse Terracotta- oder Keramik-Förmchen (10 cm).

Mini-Zitronen-Mohnkuchen

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 15 min
Kochzeit 25 min

- *55 g Reismehl*
- *25 g gemahlene Mandeln*
- *1 EL Mohnsamen*
- *1 TL Backpulver*
- *1 Prise Salz*
- *2 Eier*
- *60 g Zucker*
- *1 EL Öl*
- *2 Zitronen*

Mini-Zitronen-Mohnkuchen

Schritt 1

Zesten von einer Zitrone abziehen. Eine Zitrone entsaften.

Schritt 2

Die Eier, den Zucker und die Zitronenzesten mit einem elektrischen Schneebesen schaumig aufschlagen.

Schritt 3

Mehl, gemahlene Mandeln, Backpulver, Salz und Mohnsamen vorsichtig unterheben. Öl und Zitronensaft dazugeben. Alles gut mischen.

Schritt 4

Vier Auflaufförmchen oder kleine Einzelförmchen einfetten und mit Backpapier auskleiden. Den Teig zwischen den Förmchen aufteilen und in eine oder zwei Schüsseln des Geräts setzen.

Schritt 5

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung und garen Sie 25 Minuten lang. Stellen Sie die Zeit mit der Taste „+“ein.

Mini-Zitronen-Mohnkuchen

Schritt 6

Wenn das Programm beendet ist, lassen Sie die kleinen Kuchen etwas abkühlen. Die kleinen Kuchen aus den Förmchen lösen und auf einem Küchengitter auskühlen lassen.

Tipps

Für das Icing mischen Sie 40 g Puderzucker mit 1 oder 2 TL Zitronensaft. Gießen Sie es über die kleinen Kuchen und streuen Sie Mohnsamen darüber.

Das Reismehl verleiht diesen kleinen glutenfreien Kuchen eine sehr weiche Konsistenz. Sie können jedoch auch normales Mehl verwenden.

Verwenden Sie für optimale Ergebnisse Terracotta- oder Keramik-Förmchen (10 cm).

SCHOKOLADENCREMES

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 15 min
Kochzeit 25 min

- *150 ml Milch*
- *150 ml Doppelrahm*
- *115 g dunkle Kochschokolade oder dunkle Schokoladenchips*
- *1 Geschlagenes Ei*
- *1 Eigelb*

Schokoladencremes

Schritt 1

Die Schokolade in kleine Stücke hacken und in eine große Schüssel geben. Wenn Sie Schokoladenchips verwenden, können Sie diese direkt dazugeben.

Schritt 2

Den Doppelrahm in eine kleine Pfanne geben und bei geringer Hitze schmelzen (dies sollte etwa 5 Minuten dauern). Kurz vor dem Siedepunkt gießen Sie den Rahm über die Schokolade. Lassen Sie die Mischung ca. 30 Sekunde ruhen. Rühren Sie die Masse dann mit einem Spatel glatt. Geben Sie das Ei und das Eigelb hinzu und mischen Sie es vorsichtig unter. Geben Sie zum Schluss die Milch hinzu.

Schritt 3

Gießen Sie die Mischung in 4 Glasbehälter (Joghurtbecher-Größe). Die Förmchen mit mikrowellenfester Klarsichtfolie oder mit Backpapier abdecken.

Schritt 4

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung und garen Sie 25 Minuten lang. Stellen Sie die Zeit mit der Taste „+“ein.

Schokoladencremes

Schritt 5

Wenn das Programm beendet ist, lassen Sie die Cremetöpfchen etwas abkühlen, bevor Sie sie für einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

Tipps

Für einen weniger intensiven Schokoladengeschmack verwenden Sie Milch- oder Pralinenschokolade.

Das restliche Eiweiß lässt sich für die Herstellung von Baiser verwenden. Den Ofen auf 100 °C vorheizen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Sobald sich steife Spitzen gebildet haben, geben Sie nach und nach 60 g Zucker hinzu. Backen Sie Baiser-Bällchen dann auf Backpapier. 2 Stunden im Ofen garen.

Spekulatius-Cheesecakes

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 15 min
Kochzeit 20 min

- *300 g Frischkäse*
- *2 EL Crème fraîche (30 ml)*
- *45 g Zucker*
- *2 Eier*
- *2 TL Zitronensaft*
- *2 Tropfen Vanilleextrakt*
- *Eine kleine Prise grobes Salz*
- *70 g Spekulatius-Kekse*
- *25 g Butter*

Spekulatius-Cheesecakes

Schritt 1

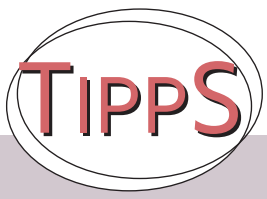
Die Butter schmelzen. Die Spekulatius-Kekse fein zerkrümeln. Die geschmolzene Butter dazugeben, gut mischen und die Masse fest auf den Boden von 4 Auflaufförmchen drücken.

Schritt 2

Den Frischkäse mit Crème fraîche, Zucker, Eiern, Zitronensaft, Vanilleextrakt und Salz zu einer glatten Masse mischen. Die Mischung auf die Auflaufförmchen verteilen. Mit mikrowellenfester Klarsichtfolie oder mit Backpapier abdecken. In eine oder zwei Schalen des Geräts setzen.

Schritt 3

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung und garen Sie 20 Minuten lang. Stellen Sie die Zeit mit der Taste „+“ein. Nach dem Ende des Programms lassen Sie die Förmchen leicht abkühlen, bevor Sie die Abdeckung vorsichtig entfernen. Die Förmchen in den Kühlschrank stellen. Gekühlt servieren.



Verwenden Sie für optimale Ergebnisse Terracotta- oder Keramik-Förmchen.

Apfel-Birnen-Kompott

P1

1 Person
Vorbereitungszeit 10 min
Kochzeit 10 min

- *1 großer Apfel*
- *1/2 Birne*

Apfel-Birnen-Kompott

Schritt 1

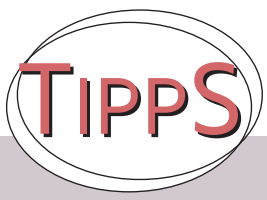
Den Apfel waschen und schälen. Die Birne halbieren. Die Kerne herauslösen und das Obst klein schneiden. In die Schüssel des Geräts legen.

Schritt 2

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung und garen Sie 10 Minuten lang. Stellen Sie die Zeit mit der Taste „+“ein.

Schritt 3

Nach dem Garen in einen Behälter geben, umrühren und vor dem Servieren abkühlen lassen.



Dieses Rezept ist für Kinder und Erwachsene geeignet. Verwenden Sie einfach drei Äpfel und eine Birne, um vier Gläser oder Förmchen zu füllen.

Bananenpüree

P1

1 Person
Vorbereitungszeit 10 min
Kochzeit 12 min

- *1 große Banane*

Bananenpüree

Schritt 1

Die Banane waschen, nicht schälen und die Enden abschneiden. Halbieren und die Schale mit einer Messerspitze längs teilen. Beide Hälften in die Schüssel des Geräts legen.

Schritt 2

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung und garen Sie 12 Minuten lang. Stellen Sie die Zeit mit der Taste „+“ein.

Schritt 3

Vor dem Entfernen der Bananenschale gut abkühlen lassen.

Schritt 4

Dann das Fruchtfleisch in einem Behälter glatt oder stückelig verrühren.

Tipps

SiekönneneinwenigHüttenkäsehinzufügen,währendSiedieBananemischen. Dieses Rezept ist für Kinder und Erwachsene geeignet. Verwenden Sie einfach vier Bananen zum Füllen von vier Gläsern oder Förmchen.

Birne mit Schokolade und Krokant

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 10 min
Kochzeit 20 min

- *4 Birnen*
- *1 Tafel dunkle Kochschokolade*
- *2 EL Krokant*
- *1 Teebeutel aromatisierten Tees (z. B. Jasmin oder Bergamotte)*

Birne mit Schokolade und Krokant

Schritt 1

Die Birnen schälen. Die ganze Birne in die Schüssel des Geräts legen.

Schritt 2

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung und garen Sie 20 Minuten lang. Stellen Sie die Zeit mit der Taste „+“ ein.

Schritt 3

Schmelzen Sie währenddessen die Schokolade in einem Wasserbad.

Schritt 4

Sobald das Programm beendet ist, legen Sie die Birnen in flache Schalen, bedecken Sie sie mit der geschmolzenen Schokolade und bestreuen Sie alles mit Krokant. Sie können Krokant durch geröstete Mandelblättchen ersetzen. Heiß servieren.

Pfirsich mit Vanille und Mascarpone-Creme

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 5 min
Kochzeit 10 min

- *4 weiße und gelbe Pfirsiche*
- *1 EL Zucker*
- *2 TL Vanillepulver*
- *250 g Mascarpone*
- *30 g Puderzucker*

Pfirsich mit Vanille und Mascarpone-Creme

Schritt 1

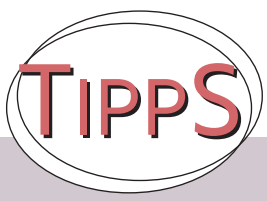
Die Pfirsiche waschen, vierteln und die Kerne entfernen. Mit dem Zucker und der Hälfte der Vanille in eine Reisschale geben. Die restliche Vanille beiseite legen.

Schritt 2

Die Reisschale in die Schüssel des Geräts setzen. Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung und garen Sie 10 Minuten lang. Stellen Sie die Zeit mit der Taste „+“ ein.

Schritt 3

Nach dem Garen abkühlen lassen. Mischen Sie den Mascarpone mit dem Puderzucker und der restlichen Vanille. Mit den Pfirsichen und ihrem ausgetretenen Saft servieren.



Etwas Thymian dazugeben, um den Pfirsichen zusätzlichen Geschmack zu verleihen.

Pochierte Ananas mit Gewürzen

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 15 min
Kochzeit 20 min

- *1 Ananas*
- *2 Nelken*
- *1 Zimtstange*
- *1 Sternanis*
- *5 Kardamomkapseln*
- *Samen einer Vanilleschote*
- *60 g brauner Zucker*

Pochierte Ananas mit Gewürzen

Schritt 1

Die Ananas schälen und in Ringe schneiden. Die Ananasringe in Lagen in der Reisschale anordnen. Den Zucker und die Gewürze zwischen den Lagen verteilen. Die Reisschale in die Schüssel des Geräts setzen.

Schritt 2

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung und garen Sie 20 Minuten lang. Stellen Sie die Zeit mit der Taste „+“ein.

Schritt 3

Die Gewürze entfernen. Heiß oder kalt servieren.

Porridge

P4

4 Personen
Vorbereitungszeit 5 min
Kochzeit 15 min

- *200 g Haferflocken*
- *500 ml Milch*
- *4 TL Zimt*
- *3 TL Honig*
- *1 Apfel*
- *125 g Heidelbeeren*
- *1 Handvoll Mandeln*

Porridge

Schritt 1

Haferflocken, Milch und Zimt in der Reisschale mischen. Die Reisschale in die Schüssel des Geräts setzen.

Schritt 2

Füllen Sie den Wasserbehälter bis zur MAX-Markierung und garen Sie 15 Minuten lang. Stellen Sie die Zeit mit der Taste „+“ein.

Schritt 3

Nach Ablauf der Garzeit sorgfältig mischen. Wenn Sie eine lockerere Konsistenz bevorzugen, fügen Sie etwas mehr Milch hinzu. Zwischen den Schüssel aufteilen. Mit Apfel-, Heidelbeeren- und Mandelstückchen garnieren. Mit Honig beträufeln und servieren.

Tipps

Sie können entweder Kuhmilch oder pflanzliche Milch verwenden, je nach Ihren Vorlieben.