

Leckere Rezepte



Genius





Inhaltsverzeichnis

Einführung Gar-Methoden	2
-------------------------------	---

Rezepte

Krustenbraten an Wurzelgemüse	4
Rinderfilet mit Rotweinsauce an Gratin.....	6
Maishähnchenfilet mit Ingwerbutter an Reis und Spargel.....	8
Entenbrust an Salzkartoffeln und Gemüse	10
Zander im Bananenblatt auf Zitronenduftreis	12
Tortellini-Salat mit verschiedenem Gemüse.....	14
Lachsfilet im Gemüsebett an Salzkartoffeln.....	16
Pilzragout mit Serviettenknödel.....	18
Gefüllte Reispaprika an Zucchini mit Quinoa	20
Marillenknödel mit gedünstetem Obst	22
Dampfnudeln mit Mohnbutter und Vanillesauce.....	24
Pute mit Rotkohl und Semmelklößen.....	26
Rouladen mit mediterranem Gemüse und Pasta	28
Chili con Carne	30
Wan-Tan Suppe mit Pak Choi	32
„One-Pot“-Pasta mit gedämpften Garnelen.....	34
Gulaschsuppe mit Gemüse und knusprigem Ofenbrot.....	36
Bananenkuchen.....	38
Butterbrioche mit Zitronenmarmelade.....	40
Hähnchenbrust mit Spinatfüllung an Risotto.....	42

Gar-Methoden



Braten

Braten nennt sich das klassische Garen bei hoher Temperatur. Die bei der Bräunung entstehenden Röstaromen sind für den typischen Geschmack verantwortlich. Das braucht man dazu: Bratpfanne oder Bräter



Dampfgaren

Dampfgaren ist eine besonders schonende Gar-Methode mit heißem Wasserdampf bei etwa 100°C. Besonders geeignet sind zartes Gemüse, Getreideprodukte und fettarmer Fisch, aber auch zartes Fleisch oder Kartoffeln. Auf diese Weise bleiben Eigengeschmack, Farbe, wertvolle Nährstoffe und Vitamine der Lebensmittel weitestgehend erhalten. Das braucht man dazu: Dämpfeinsatz, Dämpfer oder Topf. Falls Sie keinen trennbaren Dämpfeinsatz haben, dämpfen Sie es einfach nacheinander oder verwenden Sie noch einen Topf dazu.



Schmoren

Schmoren ist ein kombiniertes Gar-Verfahren, bei dem das Gargut zunächst angebraten und anschließend in siedender Flüssigkeit weitergegart wird. Die beim Anbraten entstehenden Aromastoffe sind entscheidend für den Geschmack eines Schmorgerichtes. Außer Fleisch kann beispielsweise auch Gemüse geschmort werden. Das braucht man dazu: Bräter oder Schmortopf



Kochen

Kochen ist im engeren Sinne das Erhitzen einer Flüssigkeit bis zum Siedepunkt, worin Gemüse, Getreideprodukte oder Fleisch und Fisch zubereitet werden können. Diese Gar-Methode wird besonders für Suppen und Eintöpfe verwendet, aber auch für das Garen von Getreideprodukten wie beispielsweise Nudeln. Das braucht man dazu: Topf



Backen

Backen ist eine Gar-Methode, bei der das Gargut im Backofen mit heißer Luft gegart und gebräunt wird. Die Backtemperatur liegt zwischen 100°C und 250°C. Gebacken werden zum Beispiel Kuchen aller Art, Brotteige, Pasteten, Aufläufe, Kartoffeln, Soufflés, Blätterteiggerichte, Pizzen und Plätzchen. Das braucht man dazu: Backofen



Gratinieren

Auch Überbacken oder Überkrusten genannt. Beim Gratinieren bildet sich auf der, meist mit Käse bedeckten Oberfläche der Speise durch starke Oberhitze eine goldbraune Kruste. Das braucht man dazu: Backofen, Auflaufform

Tipps

Unser 6 in1 Ceravital Brat- & Dampfgarsystem ist das ideale und vielseitige Kochgeschirr für eine ausgewogene und gesunde Ernährung im Alltag! Schonendes Dampfgaren, Braten, Schmoren, Backen, Kochen, Gratinieren und vieles mehr - mit Ceravital bleiben keine Wünsche offen!

Der Nicer Dicer Chef ist die ideale Ergänzung für Ihre Küche um die leckeren Gerichte noch schneller und leichter zu zaubern. Mit ihm können Sie alle Arbeitsschritte in der praktischen Glasschüssel erledigen - vorbereiten, backen und servieren!



Krustenbraten

an Wurzelgemüse

Zutaten für 4 Personen:

Für den Braten:

2 kg Schweinebraten
½ Stange Lauch
1 Zwiebel
Fleischbrühe
Pfeffer und Salz
Paprikapulver
Kümmel
Öl

Für das Wurzelgemüse:

4 Karotten
500 g Kartoffeln
½ Knollensellerie



Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen und das Fleisch von allen Seiten, außer der Schwarte, mit Paprikapulver, Pfeffer, Salz und Kümmel einreiben. Mit der Schwarte nach unten in den Bräter legen und mit Wasser auffüllen, sodass die Schwarte komplett in Flüssigkeit liegt. Dies nun 30 Minuten im Backofen garen.

Karotten, Kartoffeln und Knollensellerie waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Lauch in dünne Scheiben schneiden. Den Bräter aus dem Backofen nehmen und die Schwarte des Bratens rautenförmig einschneiden. Den Braten erneut mit der Schwarte nach unten in den Bräter legen, die Zwiebelwürfel und ein paar Karottenwürfel um den Braten im Bräter verteilen. Bei geschlossenem Deckel eine halbe Stunde im Ofen weitergaren. Die verdampfte Flüssigkeit mit Fleischbrühe (alternativ mit Wasser) wieder auffüllen.

Das restliche Gemüse in den Dämpfeinsatz füllen und beiseite stellen. Nach ca. 1 Stunde den Braten wenden, sodass er mit der Kruste nach oben zeigt. Die Schwarte ordentlich salzen und weitere 30-60 Minuten auf dem Herd garen (je nach Dicke des Fleisches), bis die Kruste Blasen wirft und eine schöne Bräunung bekommt.

Nach einer halben Stunde der Garzeit den Deckel abnehmen und den Dämpfeinsatz mit geschlossenem Deckel aufsetzen. Das Gemüse für etwa 30 Minuten bei 90°C garen. Den Braten aus dem Bräter nehmen und das Gemüse mit Hilfe der Schöpfkelle herausnehmen. Die Sauce erneut aufkochen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Braten aufschneiden und mit dem dampfgegarten Gemüse sowie der Bratensauce anrichten.

Tipp: Dampfgegartes Gemüse behält im Vergleich zu herkömmlich mitgegartem Gemüse im Bräter doppelt so viele Vitamine!



Braten

Rinderfilet

mit Rotweinsauce au Gratin

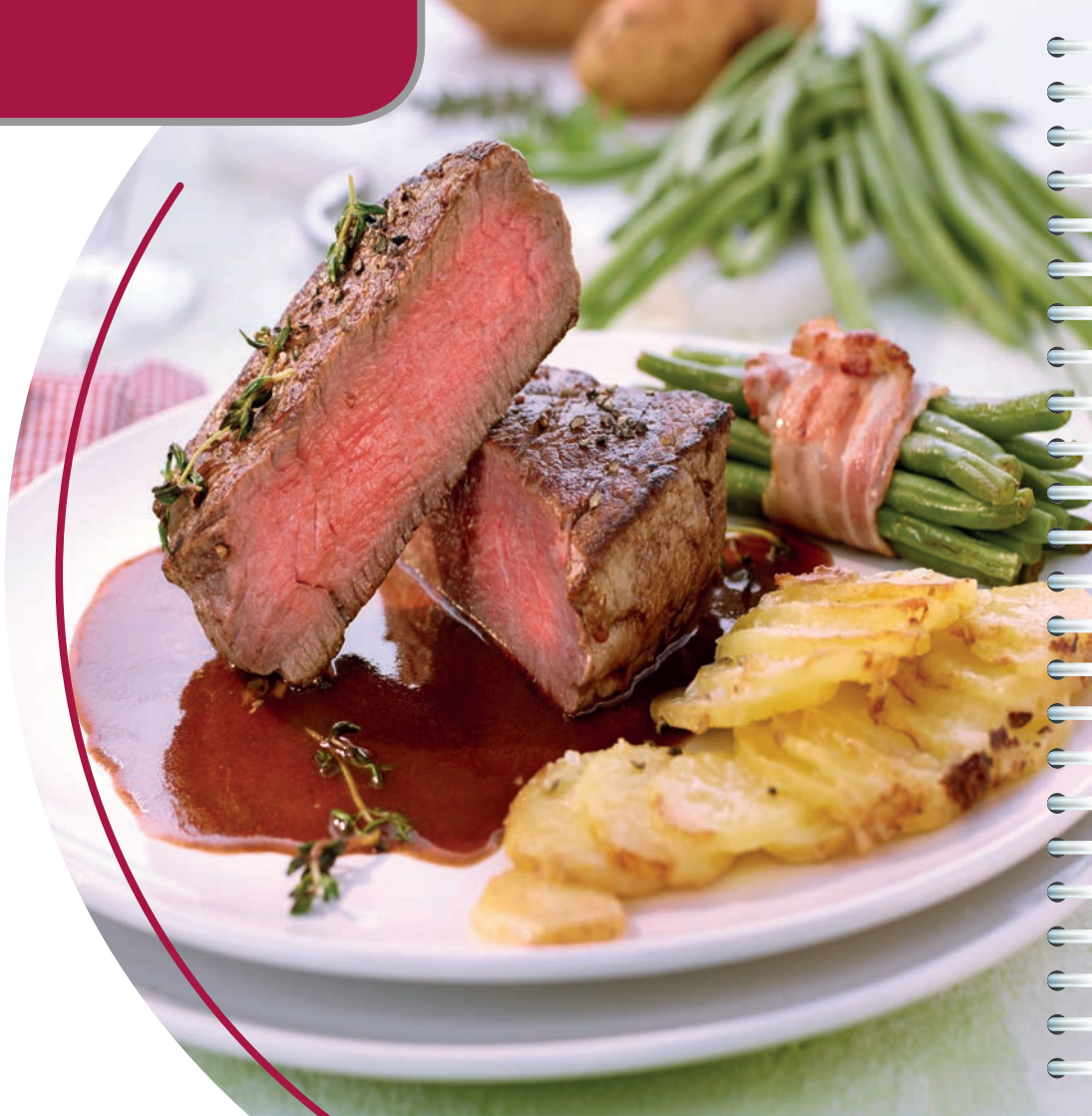
Zutaten für 4 Personen:

Für das Filet:

700 g Rinderfilet
40 ml Olivenöl
3 Knoblauchzehen
2 Schalotten
2 EL Zucker
200 ml Rotwein
100 ml Portwein
300 ml Rinderfond
4 Thymianzweige
1 Rosmarinzweig
3 Salbeiblätter
40 g kalte Butter

Für das Gratin:

500 g Kartoffeln
Salz und Pfeffer
100 g Crème Fraîche
200 ml Milch
3 EL Käse (Parmesan oder Pecorino)
1 EL frische Petersilie



Zubereitung:

Für das Fleisch: Das Fleisch säubern und von allen Seiten in Olivenöl im Bräter scharf anbraten, mit Pfeffer und Salz würzen und in den Dämpfeinsatz legen. Knoblauch und Schalotten schälen, in kleine Würfel schneiden und im selben Bräter anbraten, den Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit Rotwein und Portwein vorsichtig ablöschen, einkochen und den Rinderfond hinzugeben.

Die frischen Kräuter von den Zweigen zupfen, waschen und hinzufügen. Alles zusammen aufkochen. Den Dämpfeinsatz mit dem Rinderfilet aufsetzen und auf 80°C - 85°C bei geschlossenem Deckel etwa 40 - 50 Minuten garen. Im Anschluss das Filet in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Den Fond pürieren und kochen, bis die Sauce sich auf etwa 200 ml verringert hat. Die Rotweinsauce abschmecken und falls nötig mit kalter Butter binden.

Für das Gratin: Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Bräter mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und Kartoffeln darin 15 Minuten kochen. Die gekochten Kartoffeln aus dem Wasser holen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

Crème Fraîche mit Pfeffer und Salz verfeinern. Für das Gratin Kartoffelscheiben und Crème Fraîche im gesäuberten Bräter abwechselnd schichten und Milch darübergießen. Anschließend mit Käse bestreuen und für ca. 35 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 150°C gratinieren.

Das fertige Gratin mit Petersilie bestreuen.

Das Filet portionieren, mit etwas Rotweinsauce neben dem Gratin anrichten und heiß servieren!

Tipp: Als Beilage zu diesem Gericht eignen sich auch ideal frische Bohnen im Speckmantel!



Maishähnchenfilet

mit Ingwerbutter an Reis und Spargel

Zutaten für 4 Personen:

Für das Maishähnchen:

4 Maishähnchenfilets (à 150 g)
2 EL Öl
Salz und Pfeffer
Alufolie

Für den Spargel:

400 g grüner Spargel
(dünne Stangen oder Thai Spargel)

Für den Reis:

250 g Reis

Für die Ingwerbutter:

50 g Ingwer, eingelegt
3 EL Butter



Zubereitung:

Für das Fleisch: Maishähnchenfilets waschen und trocken tupfen. Anschließend im Bräter in etwas Öl von beiden Seiten scharf anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Fleisch fast durchbraten und auf einem Teller beiseite legen. Den Dämpfeinsatz wenn möglich mit Trennelementen in zwei Hälften teilen.

Wichtig: Das Fleisch muss nach dem Anbraten schon fast fertig gegart sein um sicherzustellen, dass es beim Dampfgaren den gewünschten Gargrad erreicht!

Für die Beilagen: Den **Spargel** waschen, untere Enden schälen und in eine Hälfte des Dämpfeinsatzes legen. Den **Reis** in den Bräter geben und mit Wasser bedecken, sodass sich die Wasseroberfläche ca. 2 cm oberhalb des Reis' befindet.

Den Reis nach Anleitung (wie zuvor beschrieben) kochen und den Spargel im Dämpfeinsatz auf den Bräter setzen und bei ca. 90°C etwa 13 Minuten garen. Nach 8 Minuten der Garzeit das Fleisch in die freie Hälfte des Dämpfeinsatzes legen und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten fertiggaren.

Die Butter mit dem Ingwer pürieren und kaltstellen, solange Fleisch und Beilagen garen.

Anschließend je 1 Filet auf Tellern anrichten, die Butter darauf zerlassen, den Spargel sowie den Reis hinzufügen und servieren.

Tipp: Mit etwas Weißwein und Brühe können Butter und Ingwer auch zu einer Schaumsauce verarbeitet werden!



Braten

Entenbrust

an Salzkartoffeln und Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

Für die Entenbrust:

- 2 Barberie-Entenbrüste á 250 g
- 8 Rosmarinzweige
- 1 Bio Orange (Saft und Schale)
- 250 ml Geflügelfond
- 150 ml Weißwein
- Salz und Pfeffer

Für die Sauce:

- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Puderzucker
- 150 ml Portwein, rot
- 450 ml Entenfond
- 2 cm Ingwerknolle
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- ½ Staudensellerie
- 2 Thymianzweige
- 2 MSP Kardamomsamen

Für die Beilagen:

- 1 kg Kartoffel
- 400 g Junge Möhren
- 400 g Zuckerschoten



Zubereitung:

Für das Fleisch: Die Entenbrüste waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen, die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit der Hautseite nach unten in den kalten Bräter legen und erhitzen. Anbraten, bis die Haut goldbraun ist und auf der anderen Seite ebenfalls kurz anbraten. Die Entenbrüste anschließend auf einem Teller leicht abkühlen lassen.

Für die Sauce: Währenddessen das Gemüse für die Soße putzen und in feine Würfel schneiden. Den Puderzucker in den gereinigten Bräter sieben und leicht karamellisieren lassen. Das Tomatenmark und das kleingeschnittene Gemüse hinzugeben und leicht anköcheln. Mit Portwein ablöschen und zweimal einreduzieren lassen. Nun den Entenfond hinzugeben und 45 Minuten kochen. Kardamomsamen mörsern, Ingwer und Knoblauch schälen und grob würfeln und die Kräuter und Gewürze 20 Minuten vor Ende hinzugeben. Die Sauce absieben und warmhalten.

Für die Beilagen: Die Nadeln der Rosmarinzwige abzupfen, die Orange auspressen und die Schale abreiben. Die Zuckerschoten waschen und die Möhren waschen und halbieren oder vierteln. Die Kartoffeln waschen, schälen und in gleichgroße Viertel schneiden. Dies ist wichtig, um ein ideales Gar-Ergebnis zu erzielen. Den Dämpfeinsatz wenn möglich mit Trennelementen in zwei Hälften teilen.

Geflügelfond, Weißwein und Orangensaft in den Bräter gießen. In eine Hälfte des Dämpfeinsatzes den Orangenabrieb und die Rosmarinnadeln verteilen und die Entenbrust darauflegen. In der zweiten Hälfte Zuckerschoten, Möhren und Kartoffeln verteilen und bei geschlossenem Deckel alles 15 bis 20 Minuten bei 90°C garen. Die Kartoffeln nach dem Garen ein wenig salzen.

Fleisch aufschneiden beziehungsweise portionieren, Gemüse dazugeben, mit Sauce abrunden und servieren.



Braten

Zander im Bananenblatt

auf Zitronenduftreis

Zutaten für 4 Personen:

Für den Zander:

- 4 Bananenblätter (alternativ: Backpapier)
- 4 Zanderfilets
- 2 Schalotten
- 30 g frischen Ingwer
- 3 Stangen Zitronengras
- 400 ml Fischfond
- Salz und Pfeffer
- 2 Zitronen (Saft)
- 150 ml Sahne
- 2 EL geschlagene Sahne
- 50 g Butter
- Küchengarn

Für den Zitronenduftreis:

- 250 g Basmatireis
- 1 Stange Zitronengras
- ½ unbehandelte Zitrone (Saft und Schale)
- Salz



Zubereitung:

Für den Zitronenduftreis: Den Reis in einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen. In den Bräter geben und diesen mit soviel kaltem Wasser füllen, dass sich die Wasseroberfläche ca. 2 cm über dem Reis befindet. Das Zitronengras der Länge nach halbieren und dazugeben.

Die Schale der halben Zitrone vorsichtig abreiben und dem Reis hinzufügen. Zitronensaft ebenfalls in den Bräter geben und mit Salz abschmecken. Bei geschlossenem Deckel den Reis zum Kochen bringen, anschließend die Hitze reduzieren und den Reis garen lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Das Zitronengras entfernen und den Zitronenduftreis in einer Schüssel abkühlen lassen.

Für den Zander: Schalotten und Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Zitronengras andrücken, alles zusammen mit dem Fischfond in den Bräter geben und aufkochen lassen.

Zanderfilets waschen und mit einem Tuch trocken tupfen. Jedes einzelne Zanderfilet mit Salz, Pfeffer und dem Saft 1 Zitrone würzen und in ein Bananenblatt einwickeln. Das Bananenblatt lässt sich mit Hilfe von Küchengarn ideal fixieren. Den Dämpfeinsatz wenn möglich mit Trennelementen in zwei Hälften teilen, die eingewickelten Zander in eine Hälfte legen. Auf den Bräter setzen und bei 70°C - 75°C etwa 15 Minuten bei geschlossenem Deckel dampfgaren. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Zitronenduftreis in die zweite Hälfte des Dämpfeinsatzes füllen und mit dampfen. Den Dämpfeinsatz anschließend abnehmen und warm halten.

Die flüssige Sahne zu dem Sud im Bräter geben und um ein Drittel einkochen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit dem Saft der zweiten Zitrone, Pfeffer und Salz abschmecken. Die geschlagene Sahne und die Butter unter den Rest des Suds heben und langsam verrühren.

Je einen Zander im Bananenblatt auf einer Portion Zitronenduftreis auf einem Teller anrichten, mit der Sauce garnieren und servieren.

Tipp: Alternativ zu einem Bananenblatt können Sie auch Backpapier verwenden!



Dampfgaren

Tortellini - Salat

mit verschiedenem Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

250 g Tortellini, trocken
1 Tomate
500 ml Gemüsebrühe
1 Zucchini
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Paprika
1 Knoblauchzehe
1 gr. Glas Salatcreme
75 g Schinken, gekocht
Pfeffer und Salz



Zubereitung:

Gemüsebrühe im Bräter langsam zum Kochen bringen.

Tomate, Paprika und Zucchini waschen und vom Kerngehäuse befreien. Alles in gleichmäßige Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in schmale Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, Wurzelansatz entfernen und ebenfalls würfeln.

Paprika- und Zucchini-Würfel gleichmäßig im Dämpfeinsatz verteilen, den Dämpfeinsatz auf den Bräter setzen, mit dem Deckel verschließen und das Gemüse bei etwa 80°C für 15 Minuten dämpfen. Die Tortellini nach Anleitung in der Brühe kochen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit ebenfalls Tomaten und Frühlingszwiebeln in den Dämpfeinsatz geben und weitergaren.

Sobald die Tortellini nach Packungsanleitung fertig gegart sind, diese aus der kochenden Gemüsebrühe nehmen, sodass das Gemüse weitergaren kann.

Das Gemüse nach dem Garen abkühlen lassen und mit dem Knoblauch und der Salatcreme zu den Tortellini geben und vorsichtig umrühren. Mit frisch gemahltem Pfeffer und Salz abschmecken.

Tipp: Nach Belieben können auch weitere Gemüsesorten wie Auberginen, Karotten oder Ähnliches verwendet werden!



Dämpfen

Lachsfilet

im Gemüsebett auf Salzkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

Für den Lachs:

4 Lachsfilets á 125 g
100 ml Weißwein
200 ml Fischfond
 $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
4 Knoblauchzehen
2 Schalotten
8 Pfefferkörner

Für das Gemüsebett:

Kräuter der Saison
2 Karotten
 $\frac{1}{4}$ Sellerieknolle
4 Frühlingszwiebeln
Salz und Pfeffer

Für die Salzkartoffeln:

1 kg Kartoffeln



Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in gleichmäßige Viertel schneiden. Dies ist wichtig, um ein ideales Gar-Ergebnis zu erzielen. Den Dämpfeinsatz wenn möglich mit Trennelementen in zwei Hälften teilen. Kartoffelstücke nun in eine Hälfte des Dämpfeinsatzes legen, salzen und beiseite stellen.

Den Saft aus der Zitronenhälfte pressen, den Knoblauch sowie die Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Weißwein mit dem Fischfond, den Pfefferkörnern, dem Zitronensaft, dem Knoblauch- und Schalottenwürfeln im Bräter zum Kochen bringen. Während der Sud im Bräter aufkocht, Sellerie und Karotten schälen, in feine Streifen schneiden und diese in der zweiten Hälfte des Dämpfeinsatzes verteilen. Die Frühlingszwiebeln angeschrägt in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, über dem restlichen Gemüse im Dämpfeinsatz verteilen, nach Geschmack würzen, auf den Bräter setzen und ca. 15 Minuten bei 80°C garen.

Die Lachsfilets gleichmäßig auf das Gemüse legen. Die saisonalen Kräuter in den kochenden Fond geben, den Dämpfeinsatz wieder aufsetzen und mit dem Deckel verschließen. Durch den Fond ziehen die Aromen bereits während des schonenden Garens in den Fisch und das Gemüse. Die Hitzezufuhr reduzieren und bei ca. 80°C für ca. 12 Minuten dampfgaren.

Lachs auf dem Gemüsebett anrichten, Salzkartoffeln hinzugeben und servieren.

Tipps:

- Im Gegensatz zum Kochen bleiben beim Dampfgaren fast doppelt so viele Vitamine erhalten!
- In der Spinatsaison passt auch frischer, dampfgearter Spinat ideal zu Lachs!



Dampfgaren

Pilzragout

mit Serviettenknödel

Zutaten für 4 Personen:

Für das Pilzragout:

600 g gemischte, frische Pilze
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Paprikapulver, edelsüß
450 ml Gemüsebrühe
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
100 g Schlagsahne
1 TL Tomatenmark
Zitronensaft
1 EL Öl zum Braten
2 EL Butter
Salz und Pfeffer

Für die Serviettenknödel:

4 Brötchen, trocken
500 ml Milch
1 Ei
1 Eigelb
50 g flüssige Butter
150 g Mehl
Alufolie



Zubereitung:

Für die Serviettenknödel: Die Brötchen in kleine Scheiben schneiden. Milch, Ei, Eigelb, flüssige Butter und etwas Salz in einer Schüssel mischen, die Brötchenscheiben dazugeben und alles 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend das Mehl darüberstäuben und durchkneten.

Die Pilze putzen, Zwiebeln und den Knoblauch schälen, halbieren und die Wurzelansätze entfernen. Pilze in schmale Scheiben schneiden. Die Zwiebeln sowie den Knoblauch fein würfeln.

Anschließend die Brötchenmasse abtropfen lassen, mittig auf ein großes Stück Alufolie geben und zu einer gleichmäßigen Rolle formen. Die Enden der Alufolie gut verschließen und in den Dämpfeinsatz legen.

Öl und Butter im Bräter erhitzen. Zwiebeln, Pilze und Knoblauch hinzugeben, leicht salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Das Tomatenmark dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Gemüsebrühe angießen, alles bei mittlerer Hitze garen und den Dämpfeinsatz mit dem Serviettenknödel aufsetzen. Bei geschlossenem Deckel und 90°C alles ca. 30 Minuten garen.

Petersilie waschen, gut trocken schütteln und fein hacken, den Schnittlauch verlesen und in Röllchen schneiden. Die Sahne steif schlagen und zusammen mit den Kräutern und ein wenig Zitronensaft mischen. Diese Masse unter die Pilze im Bräter mischen und kurz durchziehen lassen.

Den Knödel vorsichtig in Scheiben schneiden und mit dem Pilzragout auf Tellern anrichten.



Dampfgaren

Gefüllte Reispaprika

an Zucchini mit Quinoa

Zutaten für 4 Personen:

Für die Reispaprika:

125 g Langkornreis
1 Tomate
1 Zwiebel
½ Zucchini
1 Knoblauchzehe
4 große Paprikaschoten
2 EL Öl
2 EL Tomatenmark
200 g Schafskäse
250 ml Gemüsebrühe
1 TL Ajvar
Salz und Pfeffer

Für die Quinoa-Zucchini:

2 große Zucchini
125 g rotes Quinoa
250 ml Gemüsebrühe
4 EL Frischkäse
4 EL geriebener Ziegenkäse
Olivenöl



Zubereitung:

Für die Reispaprika: Den Reis nach Packungsanweisung garen. Die Deckel der Paprikaschoten abschneiden, aufbewahren und jeweils den Strunk abschneiden. Anschließend die Paprikas waschen und entkernen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, halbieren und Wurzelansätze entfernen. Anschließend in kleine Würfel schneiden und kurz in Öl anschwitzen. Tomatenmark unterrühren und kurz anbraten. Tomate, ½ Zucchini und Schafskäse ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Den Reis abgießen und gut abtropfen lassen, mit dem Gemüse und der Tomatensauce vermischen und in die vorbereiteten Schoten füllen. Die abgeschnittenen Deckel auf die Paprikas setzen. 200 ml Wasser, Gemüsebrühe und Ajvar miteinander im Bräter verrühren und die gefüllten Paprikaschoten hineinsetzen.

Für die Quinoa-Zucchini: Gemüsebrühe zum Kochen bringen, das Quinoa hinzugeben und etwa 10 Minuten lang köcheln lassen, bis es die Flüssigkeit aufgenommen hat. Im Anschluss noch einmal etwa 10 Minuten quellen lassen.

Die restlichen beiden Zucchini waschen, halbieren und aushöhlen. Das Fruchtfleisch beiseite stellen. Die Zucchinihälften leicht salzen. Zucchini Fruchtfleisch kleinschneiden und zusammen mit dem Schafskäse und dem Frischkäse dem fertigen Quinoa hinzufügen. Die ausgehöhlten Zucchini mit der Quinoa-Mischung füllen und in den Dämpfeinsatz setzen.

Den Dämpfeinsatz über die kochenden Paprikas setzen und im Dampf bei 70°C - 75°C etwa 15 Minuten garen.

Gefüllte Paprikas und Zucchini mit etwas Sauce anrichten und servieren.

Tipps:

- Die Paprikas können als herzhafter Variante auch mit Hackfleisch gefüllt werden. Ihre Garzeit verlängert sich dann auf etwa 45 Minuten bei 85°C - 90°C.
- Statt Zucchini kann auch anderes Gemüse wie beispielsweise Tomaten oder Auberginen gefüllt werden. Ideal zu diesem vegetarischen Gericht passen auch würzige Hackfleischbällchen.



Dampfgaren

Marillenküödel

mit gedünstetem Obst

Zutaten für 4 Personen:

Für die Marillenküödel:

250 g Quark
1 Ei
100 g Mehl, griffig
50 g Grieß
Salz
8 Aprikosen, frisch (Marillen)
8 Würfelzucker
8 Mandeln, geschält
2 EL Zucker
1 TL Zimt, gemahlen
60 g Paniermehl
80 g Butter
Puderzucker

Für das gedünstete Obst:

10 Aprikosen, frisch



Zubereitung:

Ei und 50 g der Butter gut verrühren, Quark unterheben. Mehl, eine Prise Salz und das Grieß hinzugeben, vermengen und den Teig etwa 20 Minuten ruhen lassen.

Die Marillen entkernen und mit einem Stück Würfelzucker füllen. Den Teig zu einer Rolle formen und in 8 gleichgroße Stücke teilen. Jedes Teigstück in der bemehlten Handfläche flach drücken, eine Marille in die Mitte setzen und außerdem eine geschälte Mandel hinzufügen, den Teig darüber hüllen und Knödel formen.

Obst waschen, schälen und in große Würfel schneiden.

Den Bräter mit ca. 500 ml Wasser füllen und dieses zum Kochen bringen. Den Dämpfeinsatz wenn möglich mit Trennelementen in zwei Hälften teilen. Die Marillknödel legen Sie nun in die eine Hälfte, das geschnittene Obst in die andere. Beides nun im Dampf etwa 15 Minuten bei 90°C dampfgaren, anschließend vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

Im blitzschnell gereinigten Bräter nun die restliche Butter, Zucker, Zimt und Paniermehl anbraten und die abgekühlten Marillknödel wälzen.

Anschließend Marillknödel zusammen mit dem vitaminreichen Obst anrichten und mit Puderzucker garnieren.

Tipps:

- Das gedünstete Obst behält während dem Dampfgarvorgang seine Vitamine und ist somit eine gesunde Alternative zu Dosenobst oder anderen eingekochten Varianten!
- Das Wasser nach Belieben mit Zimt, Zucker, Milch oder Vanille würzen, um die Aromen beim Dampfgaren auf die Marillknödel zu übertragen.
- Auch in herzhafter Variante als Käseknödel in Kräutermarinade ein Gaumenschmaus!



Dampfnudeln

mit Mohnbutter und Vanillesauce

Zutaten für 4 Personen:

Für die Dampfnudeln:

- 600 g Weizenmehl
- 1 Würfel Hefe o. 2 Pkg. Trockenhefe
- 4 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 80 g Butter
- 400 ml Milch
- 2 Eier

Für die Mohnbutter:

- 2 EL Mohn
- 2 EL Zucker
- 1 EL Butter



Zubereitung:

Für die Dampfnudel: Das Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde in der Mitte formen und die Hefe hineingeben. Darüber den Zucker streuen, das Salz am Rand der Masse verteilen. Die Butter und Milch lauwarm erhitzen, in die Hefemulde geben und mit den zwei Eiern zusammen zu einem Teig verkneten. Um sich diesen Vorgang zu erleichtern, können Sie auch ein Rührgerät verwenden.

Ist der Teig noch klebrig, einfach etwas Mehl hinzugeben. Bitte beachten: Der Teig darf nicht fest werden. Eine weiche Kugel formen und an einem warmen Ort für etwa 30 Minuten gehen lassen, sodass die Teigmenge sich verdoppelt. Aus dem Teig acht gleichmäßige Kugeln formen. Alle Dampfnudeln im gebutterten Dämpfeinsatz positionieren. Mit einem Tuch abdecken und nochmals für etwa 30 Minuten aufgehen lassen.

Reichlich Wasser im Bräter zum Kochen bringen und den Dämpfeinsatz aufsetzen. Bei geschlossenem Deckel die Dampfnudeln etwa 30 Minuten bei 100°C dampfgaren. Zur idealen Kontrolle während des gesamten Garvorgangs den Deckel geschlossen halten.

Für die Mohnbutter: Butter zum Schmelzen bringen und über den Dampfnudeln verteilen. Mohn mit etwas Zucker mischen und darüberstreuen.

Tipp: In der süßeren Variante schmecken die Dampfnudeln auch sehr gut mit Vanillesauce! Nach Belieben können Sie auch mit Pflaumenmus gefüllt werden - so entstehen leckere Germknödel!



Pute

mit Rotkohl und Semmelklößen

Zutaten für 4 Personen:

Für die Pute:

1 Pute, ca. 3 kg (alternativ: Hähnchen)
400 g Champignons, frisch
125 g Schinken (Katenschinkenwürfel)
3½ Zwiebeln (groß)
2 EL Petersilie, glatt
300 g Brät (Bratwurstfülle)
1 EL Thymian, getrocknet
50 g Butterschmalz
1 große Möhre
6 Scheiben Speck
500 ml Gemüsebrühe
250 ml Weißwein
Speisestärke
Küchengarn
Alufolie

Für die Beilagen:

400 g Rotkohl
1 kleiner Apfel
1 EL Rotweinessig
4 trockene, helle Brötchen
400 ml heiße Milch
40 g geräucherter Bauchspeck
1 EL Pflanzenöl
2 Eier
Muskatnuss



Zubereitung:

Für die Pute: Pute innen und außen unter kaltem Wasser abwaschen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Für die Füllung die Pilze in Scheiben schneiden. ½ Zwiebel fein würfeln und zusammen mit den Katenschinkenwürfeln im Bräter glasig andünsten, dann die Pilze dazugeben und 5 Minuten weiterdünsten. Bräter vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen. 1 EL Petersilie fein hacken und mit der Brät und dem getrockneten Thymian zu der Pilz-Schinken-Zwiebel-Mischung geben. Pute damit füllen und mit Küchengarn verschließen. Butterschmalz im gereinigten Bräter erhitzen und die Pute mit der Brust nach oben hineinlegen. Brust und Keulen mit den Speckscheiben belegen.

2 Zwiebeln und die Möhre schälen, fein würfeln und um die Pute herum verteilen, mit dem Deckel verschließen und in den auf 200°C vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben. Die Garzeit beträgt ca. 3 Stunden (Rechnung: pro kg Pute: 1 Stunde). Während der Garzeit nach und nach die Brühe angießen. 30 Minuten vor Ende der Garzeit die Speckscheiben entfernen. Backofen-Temperatur auf 175°C reduzieren und mit Umluft noch eine halbe Stunde schmoren. Nach Ende der Garzeit die Pute herausnehmen und auf eine vorgewärmte Servierplatte legen. Mit Alufolie abdecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Bratenfond mit Weißwein einkochen und durch ein Sieb in einen Topf passieren. Speisestärke mit etwas Wasser in einer Tasse verquirlen und einrühren, nochmal aufkochen lassen und abschmecken.

Für die Beilagen: Die trockenen Brötchen in feine Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit heißer Milch übergießen. Dies einige Minuten ziehen lassen. 1 Zwiebel schälen, zusammen mit dem Bauchspeck würfeln und alles in Öl glasig anbraten. Den zweiten EL Petersilie hacken und hinzugeben und das Ganze mit

der Brotmasse vermischen. Eier und Gewürze ebenfalls zur Brotmasse geben und kräftig durchkneten. Den Dämpfeinsatz wenn möglich mit Trennelementen in zwei Hälften teilen, wobei die für die Knödel geplante Hälfte gerne etwas größer sein darf. Die Knödelmasse mit feuchten Händen zu runden Knödeln formen und in den Dämpfeinsatz geben.

Strunk vom Rotkohl entfernen und in dünne Streifen schneiden. Den Apfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Den Rotkohl, Apfelscheiben, Essig und Salz gut mischen und in die zweite Hälfte des Dämpfeinsatzes geben. Den Bräter mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Den Dämpfeinsatz auf einen Liter kochende Wasser setzen und mit dem Deckel verschließen. Die Temperatur auf 90°C erhöhen und dann die Hitzezufuhr regulieren, um die Temperatur zu halten und die Speisen für 30 Minuten zu garen.

Tipp: Gedämpftes Wurzelgemüse ist ebenfalls eine ideale Beilage für dieses Gericht. Für Informationen zur Zubereitung siehe Seite 4: Rezept „Krustenbraten an Wurzelgemüse“.



Schmoren

Rouladen

mit mediterranem Gemüse und Pasta

Zutaten für 4 Personen:

Für die Rouladen:

- 4 Rinderrouladen (à ca. 120 g)
- 8 dicke Scheiben getrockneter Schinken (z. B. Parma- oder Serranoschinken)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- Salz, Pfeffer
- 250 g eingelegte und geröstete Paprika
- 2 EL Öl zum Braten
- Küchengarn
- Butter zum Fetten

Für das Gemüse:

- 4 Karotten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml Gemüsebrühe
- 500 g stückige Tomaten
- 150 ml weißer Portwein
- 2-3 Lorbeerblätter
- 2-3 Pimentkörner

Für die Pasta:

- 500 g Bandnudeln



Zubereitung:

Karotten und Selleriestangen putzen, waschen, in Scheiben schneiden und grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, halbieren, Wurzelansätze entfernen und in feine Würfel schneiden.

Das Fleisch abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Frischkäse bestreichen und je mit einer Scheibe Schinken belegen. Die Paprika in Streifen schneiden und am Ende der Fleischscheibe verteilen. Das Fleisch eng aufrollen und mit Küchengarn zusammen binden.

Im Bräter etwas Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Nun das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten und anschließend herausnehmen. Den Bratensatz mit weißem Portwein ablöschen und die Gemüsebrühe hinzufügen. In der Sauce die Lorbeerblätter und die Pimentkörner mitkochen. Stückige Tomaten und Tomatenmark ebenfalls hinzufügen und mitkochen. Den Dämpfeinsatz wenn möglich mit Trennelementen in zwei Hälften teilen und die Rouladen in eine Hälfte setzen. Das Gemüse in die zweite Hälfte des Dämpfeinsatzes füllen. Den Deckel schließen und beides bei ca. 85°C 15 bis 20 Minuten über dem Saucensud fertiggaren. Die Rouladen in die Sauce geben und hier kurz ziehen lassen.

Kurz bevor die Rouladen fertig sind, bringen Sie das Salzwasser für die Nudeln zum Kochen und bereiten Sie nach Anleitung al dente zu.

Nudeln abschütten und portionsweise mit Gemüse und je einer Roulade anrichten und servieren.

Tipp: Durch das schonende Garen des Gemüses bleiben doppelt so viele Vitamine erhalten als bei herkömmlichem Kochen. Das Fleisch behält durch diese Gar-Methode ebenfalls mehr Nährstoffe und behält außerdem sein einzigartiges Aroma. So ernähren Sie sich gesünder und das unkompliziert und schnell!



Chili con Carne

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g kleingewürfeltes Rindfleisch
(vorzugsweise aus der Schulter)
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 4 EL Öl zum Braten
- 4 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver, rosenscharf
- 2 EL Paprikapulver, edelsüß
- 200 ml Rotwein
- 1 l Fleischbrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Gewürznelken
- 400 g Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- 1 TL Kümmel
- Salz und Pfeffer
- Petersilie zum Garnieren



Zubereitung:

Zwiebeln schälen, längs halbieren und fein würfeln. Paprikaschoten halbieren, Stiele und Kerne entfernen, waschen und ebenfalls würfeln, allerdings etwas gröber.

Öl im Bräter erhitzen, Fleisch- und Zwiebelwürfel anbraten. Anschließend Paprikawürfel dazugeben, ca. 1 Minute mitbraten und mit Rotwein ablöschen. Fleischbrühe, Tomatenmark, Gewürznelken und das Lorbeerblatt mit in den Ceravital Bräter geben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse kurz aufkochen und dann bei schwacher Hitze ca. 40 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden und grob würfeln. Die Kartoffelwürfel für die letzten 15 Minuten mit in die Suppe geben und ziehen lassen. Knoblauch schälen, Wurzelansätze entfernen, längs halbieren und ganz fein würfeln.

Geriebene Zitronenschale, Kümmel und Salz in einem Mörser zerkleinern und das Chili 5 Minuten vor Ende der Garzeit damit abschmecken. Petersilie waschen, hacken, das Chili in Suppentellern anrichten, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp: Wird das Chili mit weniger Flüssigkeit eingekocht, lässt es sich auch ideal als Füllung für Wraps verwenden!



Schmoren

Wan-Tan Suppe

mit Pak Choi

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Garnelen, roh
- 4 getrocknete, chinesische Pilze
- 250 g Hackfleisch vom Schwein
- 1 TL Salz
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- 1 TL Ingwer, frisch
- 250 g Wan-Tan Teig
- 1¼ Hühnerbrühe oder Rinderbrühe
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 Pak Choi



Zubereitung:

Garnelen schälen, ausnehmen und das Fleisch fein hacken. Pilze mit heißem Wasser übergießen und 20 Minuten einweichen lassen. Die Flüssigkeit abgießen und die Pilze ausdrücken. Stiele abschneiden und Pilzhüte fein hacken. Anschließend den Ingwer schälen und fein reiben. Die 4 Frühlingszwiebeln in kleine Scheiben schneiden und einen Esslöffel beiseite stellen für die Garnitur.

Garnelenfleisch, Pilze, Hackfleisch, Salz, Sojasauce, Sesamöl, Frühlingszwiebeln und Ingwer sorgfältig mischen. Nur jeweils eine Wan-Tan-Hülle verarbeiten, die restlichen Hüllen mit einem sauberen, feuchten Tuch abdecken, damit die Teigplatten nicht austrocknen. Einen gehäuften Teelöffel der Hackfleischmischung in die Mitte der Teighülle geben. Die Teigränder anfeuchten, zu einem kleinen Dreieck zusammenfallen und die beiden Spitzen aufeinanderlegen. Die Teigtaschen auf einen mit Mehl bestäubten Teller legen.

Im Bräter die Brühe zum Kochen bringen. Den Pak Choi waschen und trocken tupfen. Danach den Strunk entfernen und die Blätter der Länge nach in breite Streifen schneiden. Den Dämpfeinsatz wenn möglich mit Trennelementen in zwei Hälften teilen. Den Pak Choi in die eine Hälfte legen, die Wan-Tans in die zweite Hälfte und den Dämpfeinsatz auf den Bräter setzen.

Wan-Tans und Pak Choi bei ca. 85°C für ca. 10 Minuten dampfgaren, anschließend beides zur Brühe geben und direkt servieren. Mit fein gehackten Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipp: Wan-Tans können auch als vegetarische Variante zubereitet werden!



„One-Pot“ – Pasta

mit gedämpften Garnelen

Zutaten für 4 Personen:

Für die Nudeln:

500 g Spaghetti
1.100 ml Wasser

Für die Garnelen:

250 g Garnelen, tiefgefroren oder frisch

Für das Gemüse:

2 Zucchini
3 Tomaten
3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 Zweige Basilikum
1 Chilischote, nach Belieben
2-3 EL Olivenöl, kaltgepresst
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Tiefgefrorene Garnelen schonend auftauen, waschen und abtupfen. Zucchini und Tomaten waschen und in große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel grob und den Knoblauch sehr fein würfeln.

Wasser in den Bräter füllen und Nudeln, Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch und die Basilikumblätter hinzugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen und alles zusammen aufkochen lassen und insgesamt ca. 20 Minuten kochen, bis das Wasser vollständig verkocht ist. Für besondere Schärfe eine Chilischote kleinschneiden und hinzufügen.

Die Garnelen im Dämpfeinsatz gleichmäßig verteilen und bei etwa 75°C über der bereits kochenden Pasta für 8-10 Minuten bei geschlossenem Deckel dampfgaren.

Oliveneröl zur fertig gekochten Pasta geben und mischen. Die Pasta mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten, die Garnelen darauflegen und mit frischem Pfeffer und Salz sowie einem Basilikumblatt abrunden.

Tipps:

- Verwenden Sie für dieses Gericht hochwertiges, kaltgepresstes Olivenöl, welches vorher scharf mit Knoblauch, Kräutern und Chili angereichert wurde, um den intensiven Gemüsegeschmack zu unterstreichen.
- Garnieren Sie die Pasta mit frischem Rucola und etwas Parmesan für ein vielfältiges Geschmackserlebnis!



Gulaschsuppe mit Gemüse und knusprigem Ofenbrot

Zutaten für 4 Personen:

Für die Gulaschsuppe:

12 Zwiebeln
500 g Rindfleisch
1 l Fleischbrühe
100 g Schweineschmalz
1 EL Paprikapulver, scharf
1 EL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Kümmel, zerstoßen
½ TL Majoran, gerebelt
Salz
2 Kartoffeln
2 Paprikaschoten
4 Tomaten
1 Knoblauchzehe
100 ml Wein, rot
Saure Sahne

Für das Ofenbrot:

1 kg Weizenmehl (Typ 550-750)
2 Würfel Hefe
600 ml Wasser, lauwarm
20 g Salz
1 TL Zucker



Zubereitung:

Für das Brot: Die frische Hefe mit dem Wasser in einer Tasse anrühren. Den Zucker hinzugeben und für 10 Minuten ruhen lassen. Umrühren, Mehl und Salz hinzufügen und zu einem Teig kneten. Den Teig 30 - 45 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er ungefähr doppelt so groß ist wie zuvor.

Danach den Teig erneut kurz kneten, formen und in den Bräter legen. Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 60 Minuten backen. Brot aus der Form nehmen und abkühlen lassen.

Für die Suppe: Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in Schweineschmalz im Bräter anschwitzen. Das Rindfleisch grob kleinschneiden (oder bereits fertige Fleischstücke beim Metzger kaufen) und zu den Zwiebeln geben. Beides unter größtmöglicher Hitze scharf anbraten, bis die Seiten des Fleisches leicht bräunlich werden. Kartoffeln, Paprikaschoten und Tomaten schälen und in große Würfel schneiden. Knoblauch schälen, Wurzelansatz entfernen und würfeln.

Nach dem scharfen Anbraten von Zwiebeln und Fleisch den Knoblauch kurz mitbraten und dann mit Fleischbrühe und Wein aufgießen. Die Gewürze hinzufügen und die Fleischbrühe zum Kochen bringen. Nun füllen Sie die Kartoffeln, Paprikaschoten und Tomaten in den Dämpfeinsatz und setzen ihn mit geschlossenem Deckel auf den Bräter.

Bei geschlossenem Deckel gart nun das Gemüse schonend über der kochenden Brühe und nimmt gleichzeitig bereits dessen Aromen und Gewürze auf. Sobald das Fleisch in der Gulaschsuppe fertig geschmort ist, fügen Sie das gegarte Gemüse der Suppe hinzu, indem Sie es vorsichtig unterheben.

Tipps:

- Um die Schärfe der Suppe etwas anzupassen, können Sie nach Belieben Saure Sahne hinzugeben.
- Um ein Brot mit perfekter Dicke zu backen, nutzen Sie den Kompakt-Bräter!



Banauenkuchen

Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

100 g Butter
250 g Zucker
3 Eier
1 Pkg. Vanillezucker
300 g Quark
200 g Mehl
1 TL Backpulver

Für die Karamellschicht:

2 EL Butter
150 g brauner Zucker
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
4 Bananen



Zubereitung:

2 EL Butter, braunen Zucker und Zimt zusammen im Bräter karamellisieren lassen. Anschließend die Bananen schälen, in dicke bis sehr dicke Scheiben schneiden und auf der Karamellschicht gleichmäßig nebeneinander auslegen. Die Anzahl der benötigten Bananen variiert hierbei je nach Dicke der Scheiben.

Während die Karamellschicht langsam auskühlt, den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

100 g Butter und Zucker verrühren und luftig schlagen, nach und nach die Eier hinzugeben. Quark unterrühren und zuletzt Mehl und Backpulver, sowie Vanillezucker hinzugeben. Den Teig gleichmäßig auf der Karamellschicht im Bräter verteilen und für etwa 30 Minuten im Backofen backen.

Wenn der Kuchen fertiggebacken ist, direkt auf eine Servierform stürzen.

Tipps:

- Durch die robuste Keramik-Beschichtung bleibt selbst beim Karamellisieren nichts im Bräter kleben und es lässt sich einfach und schnell mit einem Tuch reinigen.
- Die ideale Dicke erhält der Kuchen beim Backen im Kompakt-Bräter!



Backen

Butterbrioche

mit Zitronenmarmelade

Zutaten für 4 Personen:

Für die Brioche:

20 g Hefe
125 g Butter, weich
250 ml Milch
2 Eier
½ TL Salz
500 g Mehl
Lauwarmes Wasser

Für die Zitronenmarmelade:

1 kg Zitronen, ungespritzt und ungewachst
1 kg Zucker
4 EL Prosecco



Zubereitung:

Für die Brioche: Die Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen und für etwa 10 Minuten ruhen lassen. Butter, Milch, Eier und Salz miteinander verrühren. Anschließend Mehl unter die Hefemischung heben und alles zu einem glatten Teig kneten.

Das Ganze zu einem einfachen Leib formen und in den Ceravital Bräter setzen. Hier für etwa 50 Minuten gehen lassen und ein leichtes Muster in die Oberfläche einritzen, sodass die Brioche gleichmäßig aufgeht.

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und die Brioche darin etwa weitere 50 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für die Zitronenmarmelade: Die Zitronen gut waschen und abbürsten. Nun die Schale in Zesten abziehen und die weiße Haut entfernen. Zitrone in gleichmäßige Scheiben schneiden und die Kerne entfernen. Zitronenscheiben in den mit Wasser gefüllten Bräter geben und möglichst lange stehen lassen (am Besten über Nacht). Am nächsten Tag die Masse 30 Minuten kochen lassen, dabei ständig umrühren. Anschließend den Zucker (kein Gelierzucker) hinzugeben und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Prosecco einrühren. Die Marmelade in Gläser mit Schraubdeckel füllen und 10 Tage unbewegt stehen lassen.

Tipps:

- Nach Belieben lässt sich auch frische Butter, ein anderer Fruchtaufstrich oder Nuss-Nougat Creme ideal kombinieren!
- Diese neutrale Variante des Brioche lässt sich durch etwas Zucker, Rosinen, Schokolade oder eine Nussmischung auch perfekt als süßen geflochtenen Kuchen servieren.



Backen

Hähuceubrust

mit Spinatfüllung au Risotto

Zutaten für 4 Personen:

Für das Hähnchen:

4 Hähnchenbrustfilets
120 g Blattspinat, gefroren
40 g getrocknete Tomaten (in Öl)
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
1 Bund Schnittlauch
1 Mozzarella
Butterschmalz und Butter zum Braten
Küchengarn (alternativ: Zahnstocher oder Rouladennadeln)

Für das Risotto:

800 ml Geflügelbrühe
2 Zwiebeln
3 El Öl zum Braten
300 g Risotto-Reis
1 El Butter
100 g Parmesan
Olivenöl



Zubereitung:

Für das Fleisch: Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, die Sehnen entfernen und mit einem scharfen Messer je eine Tasche in das Fleisch schneiden. Blattspinat auftauen lassen und zusammen mit den Tomaten und dem Schnittlauch kleinhacken.

Im Bräter etwas Butter erhitzen und Schalotten- und Knoblauchwürfelchen darin anschwitzen. Spinat-Tomaten-Mischung dazu geben, kurz mitdünsten, alles salzen und danach abkühlen lassen.

Die Mischung in die Fleischtaschen geben. Die Öffnungen mit Küchengarn, Zahnstochern oder Rouladennadeln sorgfältig verschließen. Butterschmalz im Bräter erhitzen, Hähnchenbrustfilets von außen salzen und pfeffern und von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend die gefüllten Hähnchenbrustfilets im Ofen bei 180°C etwa 30 Minuten weitergaren und mit etwas Mozzarella gratinieren.

Für das Risotto: Geflügelbrühe erhitzen und warm halten. Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln. Währenddessen Öl in einem zweiten Bräter erhitzen und Zwiebelwürfel anschließend darin glasig dünsten. Risotto-Reis dazugeben und 2 Minuten mit anbraten. Soviel Brühe dazu gießen, dass der Reis bedeckt ist. Risotto nun 20-25 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen.

Wichtig: Das Risotto muss immer mit Brühe bedeckt sein, deshalb regelmäßig heiße Brühe hinzugeben, sobald diese vom Reis fast aufgesogen ist und gut umrühren. In der Zwischenzeit den Parmesan klein hacken. Restliche Butter und die Hälfte vom Käse unter das Risotto mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen Käse darüber streuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Gefüllte Hähnchenbrustfilets auf dem Risotto anrichten und servieren.



Gratinieren



Genius

© 2018 by Genius GmbH, Limburg/Lahn