SIEMENS

Kookinspiraties.

Een selectie inspirerende recepten voor de nieuwe inductiekookplaten met braadsensor Plus.

siemens-home.bsh-group.com/welcome

Siemens huishoudapparaten

Kookinspiraties.

Voor het buitengewone in het leven

Wilt u uw gasten een onvergetelijke avond bezorgen?
Dan heeft u alleen maar de juiste ingrediënten nodig en voorzien wij u met ditkookboek van de passende recepten. Ga met deze exclusieve receptenverzameling op een culinaire reis en ervaar niet alleen hoe u buitengewone smaakbelevenissen kunt bereiden, maar ook hoe u de innovaties van uw nieuwe inductiekookplaat het beste kunt inzetten. Op simpele en leuke wijze bereidt u uw gasten zo een heerlijk menu dat bijna niet kan mislukken. Alle informatie in de recepten is meerdere malen uitgeprobeerd en geheel op uw inductiekookplaat afgestemd.
Zo wordt de bereiding extra leuk en wordt het een onvergetelijke avond voor u en uw gasten.
Eet smakelijk!

Wetenswaardigheden over uw inductiekookzone met braadSensor Plus. 5

Informatie over het apparaat 6

Voor- en bijgerechten 13

Sauzen 24

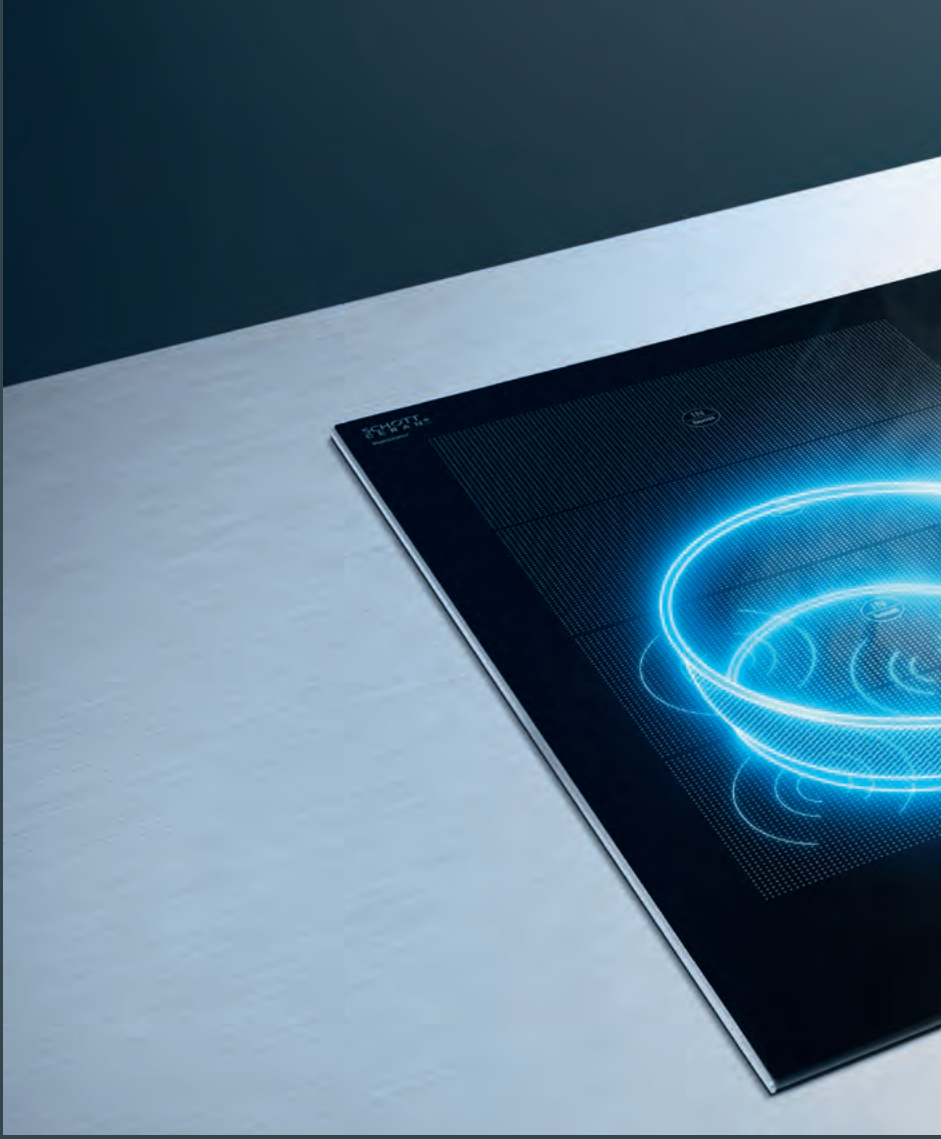
Vlees en vis 34

Groente- en pangerechten 52

Eiergerechten 64

Desserts 74

Receptenlijst 78



Wetenswaardigheden over uw inductiekookzone met braadSensor Plus.

Informatie over het apparaat

Inductie

Ervaar de voordelen van de Siemens powerInductie. De hitte wordt door inductiespoelen rechtstreeks in de pannen opgewekt en aan de eetwaar doorgegeven - zonder eerst de kookzone te verhitten.
Dat betekent voor u: korte opwarmperioden, meer veiligheid en beduidend minder schoonmaakwerk.

braadSensor Plus

Pangerechten lukken met de braadSensor Plus als nooit tevoren. De sensor verhit de pan tot de door u gewenste braadstand, houdt deze vervolgens constant en voorkomt zo dat uw gerecht aanbrandt.
De sensor werkt zonder dat u deze hoeft te controleren of bij te regelen.
Zo houdt u altijd de controle over uw kookzone en verliest u nooit het overzicht.
Via onze buitengewone panrecepten tonen wij u het volledige spectrum aan braadmogelijkheden.

Speciale accessoires

Speciale accessoires

De recepten voor de braadSensor in deze brochure zijn op de systeempan van Ø 21 cm (Ø 210 mm kookzone) en de systeempan van Ø 19 cm (Ø 180 mm kookzone) afgestemd.

Systeempan, 15 cm Ø
HZ390210

Systeempan, 19 cm Ø
HZ390220

Systeempan, 21 cm Ø
HZ390230

Systeempan, 28 cm Ø
HZ390250

Afkortingen en opgaven van hoeveelheden

Afkortingen	
ml	milliliter
l	liter
g	gram
kg	kilogram
cm	centimeter
mm	millimeter
el	eetlepel
tl	theelepel
bijv.	bijvoorbeeld
ca.	circa
Ø	diameter

Gewichten, inhoudsmaten			
1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lb
1 l	1000 ml	100 cl	10 dl

Opgaven van de voedingswaarden	
Kcal	kilocalorieën
F	vet
KH	koolhydraten
E	eiwit

Lepelmaten	tl	el	volle tl	volle el
bakpoeder	3 g	6 g	7 g	13 g
boter	3 g	8 g	10 g	18 g
honing	6 g	13 g	12 g	26 g
marmelade	6 g	18 g	14 g	26 g
bloem	3 g	7 g	5 g	15 g
olie	3 g	12 g	-	-
zout	5 g	13 g	8 g	24 g
mosterd	4 g	12 g	11 g	26 g
paneermeel	2 g	8 g	4 g	14 g
water/melk	5 g	15 g	-	-
kaneel	2 g	3 g	4 g	11 g
suiker	3 g	9 g	6 g	17 g

Voor- en bijgerechten

Groene asperges met honing

Voor 4 porties

Ingrediënten:
50 g walnoten, grof gehakt
30 g zachte boter
1 bosje groene asperges, ca. 300 g
zout
peper uit de molen
3 el honing

Per portie:
200 kcal, 13 g KH, 15 g vet, 4 g eiwit

1. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de gehakte walnoten in de pan doen, roosteren en opzij zetten.

2. Vervolgens de boter zoals aangegeven in de pan laten smelten en hierin de asperges braden. Kruiden met zout en peper.

3. Als de asperges gaar en licht gebruind zijn, de honing toevoegen.

4. De asperges op een schotel arrangeren en de geroosterde walnoten erover verdelen.

Zo stelt u in:
Noten:
Met braadsensor, stand 4
6-10 minuten roosteren
Asperges:
Met braadsensor, stand 2
8-10 minuten braden

Tip:
Serveer hierbij geitenkaas of feta.

Chicken nuggets

Voor 4 porties, ca. 20 stuks

Ingrediënten:
400 g kipfilet
zout
peper uit de molen
2 eieren
100 g cornflakes
2 el bloem
4 el zonnebloemolie

Per portie:
365 kcal, 26 g KH, 16 g vet, 30 g eiwit

1. De kipfilet onder koud water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. In ca. 20 stukken van gelijke grootte snijden en kruiden met zout en peper.

2. De eieren in een kleine schaal klutsen.

3. De cornflakes in een zak doen en licht plat drukken. Vervolgens eveneens in een kleine schaal doen.

4. De bloem bij de stukken vlees doen. De stukken door de bloem wentelen, zodat deze niet meer kleven.

5. De bebloemde stukken vlees door het ei wentelen en in de cornflakes rollen. De gepaneerde nuggets op een groot bord leggen.

6. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon 2 el olie en de helft van de nuggets in de hete pan doen. In 15-20 minuten aan alle kanten braden en hierbij regelmatig keren. De resterende nuggets op dezelfde wijze bereiden.

Zo stelt u in:
Met braadsensor, stand 4
na het signaal in totaal 30-40 minuten braden

Tip:
In plaats van kipfilet kunt u ook kalkoenfilet gebruiken.

Gepaneerde fetasticks

Voor 4 porties, ca. 20 stuks

Ingrediënten:
200 g feta-kaas
peper uit de molen
2 eieren
2 el bloem
6 el paneermeel
2 el olie

Per portie:
316 kcal, 17 g KH, 21 g vet, 14 g eiwit

1. De feta in acht stukken snijden en kruiden met peper.
2. De eieren in een kom doen en klutsen. De bloem en het paneermeel elk in een eigen diep bord doen.
3. De stukken feta achtereenvolgens in de bloem, het ei en het paneermeel wentelen.
4. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de olie en gepaneerde stukken feta in de pan doen en aan beide zijden goudgeel braden.

Zo stelt u in:
Met braadsensor, stand 3
na het signaal 7-10 minuten braden

Tip:
Serveer de fetasticks met een tomatensalade en stokbrood.

Patatas Bravas

Voor 2 porties

Ingrediënten:
500 g aardappelen
300 ml plantaardige olie
zout

Per portie:
395 kcal, 39 g KH, 24 g vet, 5 g eiwit

1. De aardappelen wassen, schillen en in ca. 3 cm grote blokjes snijden.
2. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de plantaardige olie en de aardappels in de pan doen.
3. De gebraden blokjes aardappel uit de pan nemen en op keukenpapier laten uitdruipen.
4. In een schaal doen en met zout kruiden.

Zo stelt u in:
Met braadsensor, stand 3
na het signaal ca. 20 minuten braden

Tip:
U kunt hierbij een scherpe tomatensaus serveren.

Rösti

Voor 4 porties

Ingrediënten:
800 g aardappelen
1 tl zout
peper uit de molen
60 g boter

Per portie:
257 kcal, 31 g KH, 13 g vet, 4 g eiwit

1. De aardappelen schillen, wassen en grof raspen. Vervolgens kruiden met zout en peper.

2. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de helft van de boter in de pan doen.

3. Zodra de boter volledig gesmolten is, de geraspte aardappelen in de pan doen en met een vork glad drukken. Daarna de rest van de boter op het aardappelmengsel doen.

4. Na 25 minuten keren en nog eens 25 minuten braden.

Zo stelt u in:
Met braadsensor, stand 1
na het signaal 50 minuten braden

Sauzen

Bolognesesaus

Voor 4 porties

Ingrediënten:
1 ui
2 teentjes knoflook
1 wortel
3 el zonnebloemolie
300 g rundergehakt
100 ml rode wijn
2 el tomatenpuree
1 groot blik gepelde tomaten
2 laurierblaadjes
½ tl basilicum
zout
peper uit de molen

Per portie:
299 kcal, 9 g KH, 20 g vet, 18 g eiwit

1. Ui en knoflook pellen en fijnhakken. De wortel schillen en in kleine blokjes snijden.

2. De pan verhitten zoals aangegeven en na de signaaltoon de olie en groente in de pan doen.

3. Zodra de uien glazig zijn en bruin beginnen te worden, het gehakt toevoegen en de braadstand verhogen zoals aangegeven.

4. Het gehakt met een houten lepel rul maken. Het gegaarde, licht bruin gebakken gehakt met rode wijn blussen.

5. Zodra de rode wijn verkookt is, de tomatenpuree toevoegen en kort roosteren.

6. De gepelde tomaten snijden. De tomaten, kruiden en specerijen in de pan doen en de braadstand reduceren zoals aangegeven. De saus ongeveer een half uur zacht laten koken.

Zo stelt u in:
Groente:
Met braadsensor, stand 2
na het signaal ca. 5 minuten aanbraden
Gehakt:
Met braadsensor, stand 4
na het signaal 6-10 minuten aanbraden
Bolognesesaus:
Met braadsensor, stand 1
na het signaal ca. 30 minuten koken

Tip:
Serveer de saus met spaghetti en geraspte parmezaanse kaas.

Pindasaus met kokosmelk

Voor 4 porties

Ingrediënten:
1 teentje knoflook
20 g verse gember
1 chilipeper
1 el olie
4 el pindakaas
200 ml kippenbouillon
200 ml ongezoete kokosmelk
2 el sojasaus
2 lente-uitjes

Per portie:
168 kcal, 4 g KH, 13 g vet, 8 g eiwit

1. Knoflook en gember schillen. De chilipeper wassen en ontpitten. Alles in kleine stukken snijden.

2. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de olie, knoflook, gember en chilipeper toevoegen en 6 minuten braden.

3. De pindakaas toevoegen en roeren totdat deze gesmolten is.

4. De bouillon en kokosmelk erbij gieten en 5 minuten zacht laten koken.

5. Met de sojasaus op smaak brengen.

6. De lente-uitjes in dunne reepjes snijden, aan de saus toevoegen en nog eens 1 tot 2 minuten braden.

Zo stelt u in:
Met braadsensor, stand 1
na het signaal 6 minuten braden
Saus: 6-7 minuten laten koken

Tip:
Serveer de saus bij kipfilet of ander vlees.

Sinaasappel-prei-saus

Voor 4 porties

Ingrediënten:
1 prei, 150 g
20 g boter, gekoeld
1 el olie
1 tl dragon
1 teentje knoflook
1 chilipeper
100 ml groentebouillon of groentefond
100 ml sinaasappelsap

Per portie:
90 kcal, 4 g KH, 8 g vet, 1 g eiwit

1. De prei wassen en in dunne stroken snijden. De boter in kleine stukjes snijden.

2. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de olie, dragon, prei, knoflook en de chilipeper in de pan doen en 5-8 minuten braden.

3. De groentebouillon en het sinaasappelsap erbij gieten en de saus net zo lang koken tot deze tot de helft is ingekookt (ca. 10 minuten).

4. De koude boter toevoegen en de saus nog eens 5 minuten laten koken.

Zo stelt u in:
Met braadsensor, stand 1
na het signaal groente 5-8 minuten braden
Saus: ca. 15 minuten laten koken

Tip:
Serveer de saus bij scampi, vis of rijst.

Gorgonzola-saus

Voor 4 porties

Ingrediënten:
20 g boter
60 g gorgonzola
200 ml room

Per portie:
238 kcal, 2 g KH, 24 g vet, 4 g eiwit

1. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de boter en kaas in de pan doen en laten smelten.
2. De room erbij gieten en regelmatig doorroeren.

Zo stelt u in:
Met braadsensor, stand 1
na het signaal 10 minuten inkoken

Tip:
De saus smaakt heerlijk bij kipfiletrolletjes of varkensmedallions.

Vlees en vis

Mozzarella-gehaktballetjes

Voor 4 porties

Ingrediënten:
1 kleine ui, ca. 70 g
½ paprika
2 el olie
125 g mozzarella
2 eieren
2 el paneermeel
450 g rundergehakt
zout
peper
4 el olie

Per portie:
551 kcal, 8 g KH, 43 g vet, 33 g eiwit

1. De ui pellen en de paprika wassen. Allebei in kleine blokjes snijden. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de ui en paprika met 2 el olie glazig stoven en opzij zetten.

2. De mozzarella in acht blokjes snijden.

3. Eieren, paneermeel, gebraden blokjes paprika en ui in een kom mengen, met het gehakt mengen en kruiden met zout en peper.

4. Met vochtige handen acht balletjes van het gehaktmengsel vormen. Elk balletje plat drukken en in het midden ervan een blokje mozzarella leggen. Weer tot balletjes vormen, zodat er geen kaas meer zichtbaar is.

5. De pan verhitten zoals aangegeven, na de signaaltoon de olie en gehaktballetjes in de pan doen en aan beide zijden braden.

Zo stelt u in:
Paprika en ui:
Met braadsensor, stand 2
5-10 minuten braden
Gehaktballetjes:
Met braadsensor, stand 3
15-20 minuten braden

Perzik-gevogeltepennen

Voor 4 porties

Ingrediënten:
2 perziken, à ca. 150 g
500 g kipfilet
4 sjasliekpennen
zout
peper uit de molen
2 el olijfolie

Per portie:
211 kcal, 7 g KH, 7 g vet, 30 g eiwit

1. De perziken wassen, schillen en in 20 ca. 2 cm grote stukken snijden.

2. De kipfilet onder koud water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. Eveneens in 20 ca. 2 cm grote blokjes snijden.

3. Stukken vlees en perzik beurtelings op de sjasliekpennen prikken en kruiden met zout en peper.

4. De pan verhitten zoals aangegeven. De pennen na de signaaltoon aan alle kanten goudbruin braden in olijfolie.

Zo stelt u in:
Met braadsensor, stand 2
na het signaal 20-25 minuten braden

Tip:
Serveer de pennen met rijst of op een groot bord met salade.

Mediterrane vispennen

Voor 4 porties

Ingrediënten:
200 g roodbaarsfilet
½ rode paprika
1 kleine courgette,
ca. 100 g
12 garnalen zonder schaal
4 sjasliekpennen
1 citroen
4 el olijfolie
½ tl tijm
½ tl rozemarijn
½ tl oregano
½ tl basilicum
1 teentje knoflook
zout
peper uit de molen
3 el plantaardige olie

Per portie:
276 kcal, 2 g KH, 23 g vet,
15 g eiwit

1. De visfilet onder koud water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. In grote blokjes snijden.

2. De paprika en courgette wassen. De paprika ontpitten en in grote stukken snijden. De courgette in ca. ½ cm dikke plakken snijden.

3. Visfilet, garnalen, paprika en courgette beurtelings op de pennen prikken.

4. Knoflook pellen en fijnhakken. De citroen uitpersen. Het sap met olijfolie, kruiden, knoflook, zout en peper tot een marinade roeren.

5. De pennen goed met de marinade bestrijken.

6. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de plantaardige olie en de pennen in de pan doen. Gedurende 15-20 minuten braden en hierbij regelmatig keren.

Zo stelt u in:
Met braadsensor, stand 3
na het signaal 15-20 minuten braden

Tip:
Serveer de vispennen bijvoorbeeld met aioli en witbrood.

Rumpsteak met gebakken uien

Voor 2 porties

Ingrediënten:
1 grote ui, ca. 150 g
½ tl paprikapoeder
2 el bloem
200 ml plantaardige olie
2 rumpsteaks, à 180 g
1 tl plantaardige olie
zout
peper uit de molen

Per portie:
670 kcal, 15 g KH, 50 g vet, 41 g eiwit

1. De uien pellen en in dunne ringen snijden.
Het paprikapoeder en de bloem door elkaar mengen en de uienringen er doorheen rollen. De overtollige bloem eraf schudden.

2. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de plantaardige olie en de helft van de uienringen in de pan doen. De uienringen braden tot deze knapperig zijn. Uit de pan nemen en op keukenpapier laten uitdruipen. Vervolgens de resterende uienringen op dezelfde wijze braden en opzij zetten.

3. De rest van de olie in een hittebestendige kom overgieten en de pan reinigen.

4. De steaks onder koud water afspoelen en met keukenpapier droogdeppen. De pan voor de steaks verhitten zoals aangegeven. De olie na de signaaltoon gelijkmatig over de pan verdelen. De steaks in de pan leggen en aan beide zijden braden. Hierna de steaks kruiden met zout en peper.

5. De gebakken uien over de steaks verdelen en opdienen.

Zo stelt u in:
Gebakken uien per portie:
Met braadsensor, stand 3
na het signaal ca. 10 minuten braden
Steaks:
Met braadsensor, stand 4
medium: na het signaal ca. 12 minuten braden
well done: na het signaal ca. 15 minuten braden

Schnitzel met kruiden-knoflookpanade

Voor 4 porties

Ingrediënten:
2 eieren
2 el bloem
8 el paneermeel
1 teentje knoflook
½ tl basilicum, gedroogd
½ tl oregano, gedroogd
4 varkensschnitzels, à 120 g
zout
peper uit de molen
5 el zonnebloemolie

Per portie:
457 kcal, 28 g KH, 22 g vet, 36 g eiwit

1. De eieren in een diep bord klutsen. De bloem en het paneermeel eveneens in een diep bord doen.

2. De knoflook pellen en fijnhakken. Samen met de kruiden bij het paneermeel voegen en alles door elkaar mengen.

3. De schnitzels onder koud water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. Hierna kruiden met zout en peper. Eerst in de bloem, daarna in de geklutste eieren en ten slotte in het paneermeel wentelen.

4. De pan verhitten zoals aangegeven.

5. Na de signaaltoon de olie in de pan doen.
Twee schnitzels in de hete pan leggen en aan elke zijde ca. 4-5 minuten braden.

6. De gebraden schnitzels op een warme plaats zetten en de overige schnitzels braden.

Zo stelt u in:
Met braadsensor, stand 4
na het signaal ca. 20 minuten braden

Tip:
U kunt ook verse kruiden gebruiken. Gebruik in dat geval iets meer. Hak de kruiden fijn en meng deze met het paneermeel.

Varkenshaas in spekmantel

Voor 4 porties

Ingrediënten:
400 g varkenshaas
zout
peper uit de molen
8 plakjes spek
1 el plantaardige olie

Per portie:
257 kcal, 0 g KH, 18 g vet, 24 g eiwit

1. De varkensfilet onder koud water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. In acht stukken van gelijke grootte snijden en licht kruiden met zout en peper.

2. Omwikkelen met de plakjes spek.

3. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon olie en vlees in de pan doen en het vlees aan beide zijden goudbruin braden.

Zo stelt u in:
Met braadsensor, stand 3
na het signaal 15-20 minuten braden

Gevulde kipfiletrolletjes

Voor 4 porties

Ingrediënten:
1 kipfilet, 150-200 g
1 courgette
6 plakjes serranoham
1 el olie, bijv. olijfolie
zout
zwarte peper

Per portie:
157 kcal, 1 g KH, 5 g vet, 28 g eiwit

1. De kipfilet kort onder koud water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. In de lengterichting insnijden, zodat er een groot vlak stuk ontstaat. Niet doorsnijden.

2. De courgette in de lengterichting in ca. 5 mm dikke plakken snijden en deze kruiden met zout en peper.

3. De kipfilet met serranoham en plakken courgette bedekken en samenrollen.

4. De rol in circa acht 2 cm dikke rolletjes snijden en deze telkens met een prikker fixeren.

5. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de olie in de pan doen en de rolletjes 12-15 minuten bakken en hierbij tussentijds keren.

6. Het vlees uit de pan nemen en opdienen.

Zo stelt u in:
Met braadsensor, stand 2
na het signaal 12-15 minuten braden

Tip:
De kipfiletrolletjes smaken bijzonder goed met gorgonzola-saus. Het recept hiervoor vindt u eveneens in deze kookbrochure.

Gebakken forel

Voor 2 porties

Ingrediënten:
2 forellen, à 250 g
zout
peper uit de molen
2 el plantaardige olie

Per portie:
389 kcal, 0 g KH, 20 g vet, 51 g eiwit

1. De forellen kort met koud water afspoelen en met keukenpapier droogdeppen.
2. De vis van binnen en buiten kruiden met zout en peper.
3. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de olie en forellen in de pan doen en aan beide zijden braden.

Zo stelt u in:
Met braadsensor, stand 3
na het signaal 25-35 minuten braden

Tip:
Serveer hierbij rijst en bladsla.

Groente- en pangerechten

Gebraden paddestoelen

Voor 2 porties

Ingrediënten:
400 g champignons
1 teentje knoflook
75 g blokjes spek
2 el zonnebloemolie
1 el sesamzaad
1 tl zout

Per portie:
424 kcal, 3 g KH, 41 g vet, 13 g eiwit

1. De paddenstoelen schoonmaken en in kleine plakjes snijden. De knoflook pellen en fijnhakken.

2. De pan verhitten zoals aangegeven en na de signaaltoon de olie, champignons, blokjes spek en knoflook in de pan doen. Al roerend braden tot de paddenstoelen gaar en licht gebruind zijn.

3. Kort voor het einde van de braadtijd het sesamzaad erover strooien.

4. Op smaak brengen met zout en opdienen.

Zo stelt u in:
Met braadsensor, stand 4
na het signaal ca. 10 minuten braden

Tip:
Serveer de paddestoelen met rijst of stokbrood. Als voorgerecht volstaan de paddestoelen voor 4 porties.

Gevulde pannenkoeken

Voor 2 porties

Voor het pannenkoekenbeslag:
100 g bloem
2 eieren
150 ml melk
zout
4 tl zonnebloemolie

Voor de vulling:
½ paprika, ca. 100 g
1 tomaat, ca. 100 g
1 kleine courgette, ca. 100 g
100 g champignons
1 sjalot
zout
peper uit de molen
2 el plantaardige olie
70 g geraspte kaas, bijv. mozzarella

Per portie:
628 kcal, 45 g KH, 39 g vet, 25 g eiwit

1. Voor de pannenkoeken uit de bloem, eieren, melk en zout een glad beslag bereiden.

2. Paprika, tomaat en courgette wassen en in kleine blokjes snijden. De champignons schoonmaken en de sjalot schillen. Beide eveneens klein snijden.

3. De pan verhitten zoals aangegeven en na de signaaltoon 1 tl olie in de pan doen. Een kwart van het beslag in de pan gieten en hiervan een dunne pannenkoek bakken, aan elke zijde 1-2 minuten. Op dezelfde wijze nog drie pannenkoeken bakken en op een warme plaats zetten.

4. Hierna in de hete pan de paprika, champignons en courgette in 2 el olie ca. 5 minuten aanbraden.

5. De braadstand zoals aangegeven terugschakelen en de sjalot- en tomaatstukjes toevoegen. De groente 5-10 minuten stoven. Kruiden met zout en peper.

6. De pannenkoeken op voorverwarmde borden leggen en voor de helft met groente vullen. Bestrooien met kaas en dichtklappen.

Zo stelt u in:
Pannenkoeken:
Met braadsensor, stand 5
na het signaal elke kant 1-2 minuten braden
Groentevulling:
Paprika, champignons, courgette
Met braadsensor, stand 4, ca. 5 minuten aanbraden
Sjalotten en tomaten toevoegen
Met braadsensor, stand 2, 5-10 minuten braden

Rijstpannetje

Voor 4 porties

Ingrediënten:
1 wortel
1 ui
1 teentje knoflook
1 kleine rode paprika
150 g witte kool
3 eieren
4 el sojasaus
300 g rijst, gekookt
zout
peper uit de molen
2 el peterselie, gehakt
4 el olie

Per portie:
311 kcal, 28 g KH, 17 g vet, 10 g eiwit

1. Wortel, ui en knoflook schillen en in kleine blokjes snijden. De paprika wassen en ontpitten, en de witte kool schoonmaken. De paprika en witte kool in reepjes snijden.

2. De eieren samen met 1 el sojasaus door elkaar roeren.

3. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon 1 el olie en de eieren in de pan doen. Onder voortdurend roeren bakken tot de eieren bruin beginnen te worden. Uit de pan nemen en opzij zetten.

4. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon 3 el olie toevoegen. De groente aanbraden. Zodra de kool iets geslonken is, de gekookte rijst en eieren toevoegen.

5. Braden tot de groente beetgaar is. Daarna 3 el sojasaus toevoegen en zout en peper naar smaak toevoegen.

6. Bestrooid met peterselie opdienen.

Zo stelt u in:
Eieren:
Met braadsensor, stand 2
na het signaal ca. 5 minuten braden
Rijstpannetje:
Met braadsensor, stand 4
na het signaal ca. 10 minuten braden

Tip:
Doe de fijngehakte gember samen met de groente in de pan.

Scampischotel

Voor 2 porties

Ingrediënten:
1 rode chilipeper
3 teentjes knoflook
200 g scampi's zonder kop en schaal
6 el olijfolie
150 g kerstomaten
80 g olijven zonder pit
zout
2 el citroensap
1 bosje peterselie

Per portie:
505 kcal, 7 g KH, 43 g vet, 21 g eiwit

1. De chilipeper wassen en halveren. De pitten verwijderen. De knoflook pellen en samen met de chilipeper klein hakken.

2. De peterselie fijnhakken en opzij zetten.

3. De pan verhitten zoals aangegeven. De scampi's kort aanbraden in de hete olijfolie. De tomaten, olijven, chili en knoflook toevoegen en afbraden.

4. Kort voor het opdienen zout naar smaak toevoegen. Citroensap en gehakte peterselie toevoegen.

Zo stelt u in:
Met braadsensor, stand 2
na het signaal 5-9 minuten braden

Tip:
Serveer de scampischotel met stokbrood of rijst. Als voorgerecht volstaat de scampischotel voor 4 porties.

Bamischotel

Voor 4 porties

Ingrediënten:
1 bosje bosuitjes
2 wortels
1 stuk gember, ter grootte van een walnoot
2 teentjes knoflook
3 el olie
200 g rundergehakt
150 g taugé
250 g gekookte mie
4 el sojasaus
citroensap
zout
cayennepeper

Per portie:
350 kcal, 27 g KH, 19 g vet, 19 g eiwit

1. Bosuitjes en wortelen schillen en in kleine reepjes snijden. Gember en knoflook eveneens schillen en fijnhakken.

2. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon 2 el olie en het gehakt in de pan doen.

3. Het gehakt aanbraden, uit de pan nemen en opzij zetten.

4. De groente en taugé met 1 el olie in de hete pan doen en aanbraden. De gekookte mie toevoegen en verwarmen. Ten slotte het gebraden gehakt weer toevoegen. Kruiden met sojasaus, citroensap, zout en cayennepeper.

Zo stelt u in:
Met braadsensor, stand 4
na het signaal ca. 10 minuten braden

Eiergerechten

Frittata met groente, spek en kaas

Voor 4 porties

Ingrediënten:
1 prei
200 g spek
1 courgette, ca. 100 g
25 ml olijfolie
6 eieren
75 g Parmezaanse kaas, geraspt
zout

Per portie:
553 kcal, 4 g KH, 51 g vet, 23 g eiwit

1. De prei in fijne reepjes, het spek in reepjes en de courgette in ca. 5 mm dikke plakken snijden. De prei en courgette kruiden met zout.

2. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon olie in de pan doen en de prei 5-8 minuten bakken.

3. Het spek bij de prei doen en alles nog eens 5-7 minuten bakken. De prei en het spek uit de pan nemen en op keukenpapier laten uitdruipen.

4. De courgette in de pan doen en 10-12 minuten bakken. De courgette weer uit de pan nemen.

5. De eieren goed kloppen en kruiden met zout. De prei en het spek bij de eieren doen en mengen. Wat olie in de pan doen en het eimengsel toevoegen.

6. Na 2 minuten de gebakken plakken courgette op het eimengsel leggen en Parmezaanse kaas erover strooien. De pan met een deksel sluiten en de frittata 10 minuten bakken.

7. De frittata keren en nog eens 5-7 minuten braden.

Zo stelt u in:
Met braadsensor, stand 1
Prei: 5-8 minuten braden
Prei en spek: 5-7 minuten braden
Met braadsensor, stand 2
Courgette: 10-12 minuten braden
Met braadsensor, stand 1
Frittata: 10 minuten braden, keren en nog eens 5-7 minuten braden

Tip:
Leg er een deksel op. Zonder deksel wordt de braadtijd langer.

Eieren met tomaten en serranoham

Voor 4 porties

Ingrediënten:
150 g uien
120 g serranoschinken
2 el olie, bijv. olijfolie
600 g gezeefde tomaten
6 eieren
kruiden naar wens,
bijv. basilicum

Per portie:
354 kcal, 11 g KH, 26 g vet,
19 g eiwit

1. De uien pellen. Ui en ham in kleine stukjes snijden.

2. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de olie en ui in de pan doen en 7 minuten braden.

3. De serranoham toevoegen en samen met de ui 2 minuten licht aanbraden.

4. De gezeefde tomaten toevoegen en de saus ca. 10 minuten laten sudderen.

5. In de tomatensaus kuiltjes voor de eieren vormen, de eieren één voor één kloppen, afzonderlijk in de kuiltjes doen en kruiden. De pan met een deksel sluiten en het geheel ca. 5 minuten braden tot de eieren in de gewenste mate gestold zijn.

Zo stelt u in:
Met braadsensor, stand 1
Uien: 7 minuten braden
Uien en serranoham: 2 minuten aanbraden
Tomatensaus: toevoegen: ca. 10 minuten garen
Eieren toevoegen: ca. 5 minuten garen

Tip:
Leg er een deksel op. Zonder deksel wordt de braadtijd langer.

Italiaanse omelet

Voor 4 porties

Ingrediënten:
1 pot gedroogde tomaten in olie, vulgewicht 285 g
125 g mozzarella
8 eieren
150 ml room
zout
zwarte peper uit de molen
1 bosje verse basilicum
4 tl boter

Per portie:
452 kcal, 9 g KH, 36 g vet, 23 g eiwit

1. Gedroogde tomaten en mozzarella laten uitdruipen en beide in kleine stukken snijden.

2. De eieren samen met de room klutsen. De basilicum afspoelen en droogschudden. Enkele basilicumblaadjes opzij leggen. De rest klein snijden en door het eimengsel roeren. Kruiden met zout en peper.

3. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon 1 tl boter in de pan doen. Een kwart van het eimengsel in de pan gieten. Een kwart van de tomaten en mozzarella erop leggen.

4. Het mengsel laten stollen.

5. De omelet op een voorverwarmd bord laten glijden. Met basilicumblaadjes bedekken en dubbelklappen.

6. De resterende omeletten op dezelfde wijze bereiden.

Zo stelt u in:
Met braadsensor, stand 2
na het signaal ca. 5 minuten laten stollen

Aardappelomelet

Voor 4 porties

Ingrediënten:
700 g aardappelen
1 ui, ca. 100 g
7 eieren
1 tl zout
peper uit de molen
250 ml olijfolie

Per portie:
438 kcal, 30 g KH, 28 g vet, 16 g eiwit

1. De aardappelen en ui schillen en in ca. 1-2 cm grote stukken snijden.

2. De eieren samen met zout en peper in een grote schaal klutsen.

3. De olijfolie in de pan verwarmen zoals aangegeven. Na de signaaltoon de stukken aardappel en ui 20-25 minuten in de hete pan braden.

4. De gebraden stukken aardappel en ui uit de pan nemen en op keukenpapier laten uitdruipen. Hierna aan de geklopte eieren toevoegen.

5. Een klein beetje olie in de pan laten en de overige olie uit de pan nemen.

6. De pan weer verhitten zoals aangegeven en na de signaaltoon hierin het aardappel-ei-mengsel laten stollen. Met behulp van een groot bord keren en afbakken.

Zo stelt u in:
Aardappels en uien:
Met braadsensor, stand 2
na het signaal 20-25 minuten braden
Omelet:
Met braadsensor, stand 2
na het signaal 20-30 minuten braden

Tip:
Snij de omelet in vieren. U kunt de omelet warm of koud met rauwe ham serveren.

Desserts

Fruit in een deeglaagje

Voor 4 porties

Ingrediënten:
2 eieren
zout
60 g suiker
140 g bloem
100 ml witte wijn
2 el olijfolie
20 stukjes fruit van het seizoen, bijv. aardbeien, kwetsen, vijgen, stukjes banaan of appelpartjes

Voor het uitbakken:
400 ml plantaardige olie

Per portie:
416 kcal, 45 g KH, 21 g vet, 8 g eiwit

1. De eieren scheiden en het eiwit met een snufje zout stijf kloppen. De suiker er langzaam aan toevoegen en het eiwit verder kloppen.

2. De bloem, witte wijn, olijfolie en eidooiers tot een glad deeg roeren.

3. Het geklopte eiwit geleidelijk en voorzichtig door het deeg werken.

4. Het fruit in het deeg wentelen.

5. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de olie in de pan doen en de vruchten portie voor portie goudbruin bakken in de hete olie en op keukenpapier laten uitdruipen.

Zo stelt u in:
Met braadsensor, stand 4
na het signaal 5-6 minuten per portie

Tip:
Serveer het fruit met honing, poedersuiker of roomijs.

Receptenlijst

A

Aardappelomelet, **72**

B

Bamischotel, **62**
Bolognesesaus, **26**

C

Chicken nuggets, **16**

E

Eieren met tomaten en serranoham, **68**

F

Frittata met groente, spek en kaas, **66**
Fruit in een deeglaagje, **76**

G

Gebakken forel, **50**
Gebraden paddestoelen, **54**
Gepaneerde fetasticks, **18**
Gevulde kipfiletrolletjes, **48**
Gevulde pannenkoeken, **56**
Gorgonzola-saus, **32**
Groene asperges met honing, **14**

I

Italiaanse omelet, **70**

M

Mediterrane vispennen, **40**
Mozzarella-gehaktballetjes, **36**

P

Patatas Bravas, **20**
Perzik-gevogeltepennen, **38**
Pindasaus met kokosmelk, **28**

R

Rijstpannetje, **58**
Rösti, **22**
Rumpsteak met gebakken uien, **42**

S

Scampischotel, **60**
Schnitzel met kruiden-knoflookpanade, **44**
Sinaasappel-prei-saus, **30**

V

Varkenshaas in spekmantel, **46**

Notities

Notities

9001116079
SEFS5I
001126 nl

BSH groep is licentiehouder van het merk Siemens van Siemens AG.

9001116079