

# Paprika-Tricolore-Cappuccino

für 4 Portionen

## Zutaten

2 Schalotten  
1 Stk. gelbe Paprika  
1 Stk. grüne Paprika  
1 Stk. rote Paprika  
1 EL Pflanzenöl  
1-2 TL Zucker  
600 ml kräftige Gemüse-Brühe  
100 ml trockener Weißwein  
30 g Butter  
Salz, Pfeffer  
Saft von etwa ½ Zitrone

## Zubereitung

Schalotten schälen und würfeln. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen. Paprikahälften klein schneiden. Beides in heißem Öl ca. 2 min. farblos anschwitzen. Gemüse mit Zucker bestreuen und diesen leicht karamellisieren lassen, mit Weißwein ablöschen und dann Brühe zufügen.

Suppe bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 min leise köcheln lassen, dann die Butter zufügen und alles mit einem Mixstab sehr fein pürieren.

## Induktion

**Dauer: 25 Minuten**

Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzig abschmecken und in Suppentassen mit Milchschaum servieren.

## 2erlei Paprikasuppe (rot & gelb) mit Kräuterfrischkäse

für 4 Portionen

### Zutaten

500g Paprika Rot  
1 Stk. Zwiebel  
20g Butter  
500 ml Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
200g Kräuterfrischkäse

500g Paprika Gelb  
1 Stk. Zwiebel  
20g Butter  
500 ml Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
200g Kräuterfrischkäse

### Zubereitung

Paprika und Zwiebel würfeln und zusammen mit der Butter in einem ungelochten Garbehälter geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei 100°C Dampf 7 Minuten garen.

**Dampfgarer / Dampf-Backofen**

**100 Grad, vorheizen**

**Dauer: 7 Minuten**

Gemüse im Mixer pürieren, Brühe hinzugeben und bei 95°C 2-3 Minuten erwärmen.

Anschließend in 4 Teller oder Tassen verteilen. Gleichmäßig zusammen eingießen. Aus dem Kräuterfrischkäse kleine Nocken abstechen und in die Suppe geben.

Diesen Vorgang mit beiden Sorten Paprikasuppe vornehmen.

# Karotten-Orangen-Ingwer Cappuccino

für 4 Portionen (L, G, O)

## Zutaten

2 Zwiebeln  
12 große Karotten  
2 Bio Orangen  
4 cm Ingwer  
1 l Gemüsefond (1  
Suppenwürfel)  
125 ml trockener Weißwein  
2 EL Rapsöl (kann auch  
Sonnenblumen- oder  
Maiskeimöl sein)  
2 EL Balsamico Glace  
Salz, Pfeffer, Kristallzucker,  
Muskatnuss

## Zubereitung

Die Karotten schälen und in grobe Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, würfelig schneiden und in einem großen Topf mit Rapsöl bei mäßiger Hitze anschwitzen. Karotten dazu geben, kurz anrösten, mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsefond aufgießen. Den Saft von 2 Bio-Orangen und die abgeriebene Schale dazu geben. Die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

## Induktion

### Dauer: 30 Minuten

Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Prise Zucker abschmecken und alles pürieren. Geschälten Ingwer rein reiben und nochmal kurz pürieren.

Suppe auf dem Teller anrichten und mit Balsamico Glace garnieren. Als Einlage eignet sich sehr gut in Streifen geschnittener Räucherlachs.



## Bärlauch-Süppchen mit Speckstangerl

für 4 Portionen

### Zutaten

1 Stk. Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 300 g Bärlauch (frisch)  
 2 Stk. mittelgroße Erdäpfeln  
 (mehlig)  
 1 l Gemüsefond (1  
 Suppenwürfel)  
 125 ml Weißwein  
 125 ml Schlagobers  
 2 EL Rapsöl (kann auch  
 Sonnenblumen- oder  
 Maiskeimöl sein)  
 2 EL Balsamicoglace  
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
 Speckstangerl

### Zubereitung

Zwiebel grob schneiden, Knoblauch pressen, Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden, Bärlauch waschen und grob schneiden.

Zwiebel in Öl anschwitzen, Knoblauch ganz kurz mitrösten, mit Wasser aufgießen, Suppenwürfel und Kartoffelwürfel dazugeben.

Die Suppe kochen bis die Kartoffelwürfel weich sind, dann den Bärlauch dazugeben und kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit Pürierstab pürieren mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Prise Zucker abschmecken, Schlagobers untermischen und nochmal kurz pürieren.

Suppe in ein Glas gießen, mit Milchschaum, Balsamicoglace und Speckstangerl servieren.

### Induktion

**Dauer: 20-25 Minuten**

# Ital. Tomaten-Süppchen mit Mozzarella & Basilikum

für 4 Portionen

## Zutaten

½ Zwiebel  
1 kg Rispentomaten  
1 l Gemüsefond (1  
Suppenwürfel)  
125 ml Weißwein  
50 ml Gin oder  
Wacholderschnaps  
2 Stk. Mozzarella  
2 EL Rapsöl  
(Sonnenblumen- oder  
Maiskeimöl)  
2 EL Balsamicoglance  
frisches Basilikum  
Salz, Pfeffer,  
Kristallzucker, Muskatnuss

## Zubereitung

Die Tomaten kurz in ein kochendes Wasser legen und blanchieren. Rausnehmen und auskühlen lassen. Danach die Tomaten und die Zwiebel schälen, würfelig schneiden und in einem großen Topf mit Rapsöl bei mäßiger Hitze anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsefond aufgießen. Die Suppe 20 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Prise Zucker abschmecken und alles pürieren. Mit Gin verfeinern und nochmal kurz pürieren.

Die Mozzarella in Streifen schneiden und in einem Glas anrichten. Suppe darauf gießen mit Milchschaum, Balsamicoglance und frischem Basilikum garnieren.

## Induktion

Dauer: 20-25 Minuten

# Beef Tartare mit Kartoffelschaum

für 4 Portionen

## Zutaten

400g Rinderfilet  
1 rote Zwiebel  
2 Stück Essiggurkerln  
2 Eigelb  
3 Schuss Tabasco  
1 Esslöffel Worcester Sauce  
3 Esslöffel Ketchup  
2 Esslöffel Essiggurkerlsaft  
Salz, Pfeffer

5 Kartoffel (mehlig)  
2x 50g Schlagobers (flüssig)  
100g Butter  
Salz, Pfeffer  
iSi-Boy-Flasche

## Zubereitung

Rinderfilet in kleine, feine Stücke schneiden. Für die Marinade: Tabasco, Worcester Sauce, Ketchup, Eigelb, Salz, Pfeffer, rote Zwiebeln, Essiggurkerl und Essiggurkerlsaft vermischen. Anschließend das Fleisch mit der Marinade marinieren, gut abschmecken und ca. 150g Beef Tartare auf 4 Gläser aufteilen und anrichten.

### Kartoffelschaum:

Mehlige Kartoffel schälen, klein würfeln und auf einen ungelochten Garbehälter geben. Diesen mit etwas Wasser aufgießen und ca. 30 Min. dämpfen. Anschließend die Kartoffel durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Salz, Pfeffer, Butter und flüssigem Schlagobers so verfeinern, sodass sich die Konsistenz einer Cremesuppe ergibt. Die Masse in eine vorbereitete iSi-Flasche (mit 2 Gas-Kapseln) füllen und oben auf die Gläser geben.  
Genießen!

### Dampfgarer

100 °C

Dauer: 30 Minuten



## Broccoli-Paprika-Zucchini-Kartoffeln-Torte mit Kräuter-Rahm Sauce

für 4 Portionen

### Zutaten

650 g Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
3-4 EL Mehl  
4 Eier  
2 EL Zitronensaft  
300 g Brokkoli  
200 g Zucchini  
150 g rote Paprika  
1 kleine rote Chilischote  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Muskatnuss frisch gerieben  
Zucker  
Für den Guss:  
1 Bund frischer Schnittlauch  
300 g Crème Fraîche  
1 Ei  
150 g geriebener Käse, z.B.  
mittelalter Gouda  
Butter für das Blech

### Zubereitung

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und fein reiben. Mehl und Eier unterrühren. Den Zitronensaft dazugeben und die Masse ca. 15 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und waschen, Paprika und Chilischote halbieren und entkernen. Das Gemüse klein schneiden, unter die Kartoffelmasse mischen und kräftig abschmecken.

Die Kartoffel-Gemüse-Masse auf das gefettete Pizzablech geben und glatt streichen.

Den Schnittlauch kalt abbrausen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden, mit Crème fraîche, Ei und Käse glatt rühren. Die Masse auf den Kuchen geben und wie angegeben backen.

**Pizzablech Ø 30 cm**  
**Pizzablech auf dem Rost, Höhe 1**  
**Mikrowellen-Kombination**  
**4D-Heißluft, 180 °C**  
**360 Watt**  
**Garzeit: 25-30 Minuten**

# Lachsschinken auf Kürbis- Carpaccio

## mit Rucola und frischem Grana Padano

für 4 Portionen (G, O)

### Zutaten

250 g Stangen-Kürbis  
250 g Rucola  
250 g Lachsschinken  
50 g Grana Padano  
Für die Marinade:  
4 cl Balsamico bianco  
4 cl Olivenöl  
4 cl Gelber Muskateller  
1 Zitrone oder Limette (Abrieb)  
1 EL Honig  
Prise Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Rucola waschen, den Stangenkürbis schälen und in ganz dünne Scheiben schneiden und marinieren. Lachsschinken ganz dünn mit der Prosciutto-Maschine schneiden, Grana Padano in dünne Spalten schneiden.

Den marinierten Kürbis und Rucola auf Teller anrichten, Rucola mit Marinade beträufeln, den Lachsschinken schön darauf legen, Grana Padano darüber geben und mit Balsamico Glace verzieren.



# Oliven-Dukan Brot

für 4 Portionen

## Zutaten

500 g Topfen mager  
3 Eier  
1 Eiklar  
250 g Haferkleie  
50 ml Milch (nach Bedarf)  
1 Backpulver  
10 Stk. schwarze Oliven  
10 Stk. grüne Oliven  
Pfeffer, Salz

Für Abwandlung:  
5 Stk. getrocknete Tomaten

## Zubereitung

Topfen und Eier schaumig rühren, Haferkleie, Milch und Backpulver dazu geben, rühren, Oliven schneiden, dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben z.B. Leinsamen, Chia Samen, Kürbiskerne, frische Kräuter dazu geben. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, den Teig rein geben, z.B. mit Leinsamen, Chia Samen bestreuen.

Abwandlung: 5 Stück getrocknete Tomaten klein schneiden und dem Teig beimengen.

**Backofen**  
**4D Heißluft**  
**185 Grad vorheizen**  
**Dauer: 45 Minuten**