

# Risotto mit Rucola & Erdbeere

für 4 Portionen

## Zutaten

3 EL Olivenöl  
3 EL Butter  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
¼ Liter Risotto Reis  
¼ Liter trockener Weißwein  
½ Liter Gemüsefond  
Salz, Pfeffer  
1 Stück Sternanis  
6 EL geriebenen Parmesan  
100 g Rucola  
4 Stk. Erdbeeren

## Zubereitung

### Heißluft auf 200°C vorheizen

Zwiebel, Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. 3 EL Olivenöl und 1 EL Butter in einem Glaskochgeschirr (oder ungelochten Metallbehälter) verteilen. Zwiebel und Knoblauch begeben. Behälter in den Kombidämpfer stellen.

### Heißluft 200°C, Dauer: 10 Min.

Alles anschwitzen bis die Butter beginnt aufzuschäumen. Anschließend Weißwein, Gemüsefond, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt und Sternanis in das Glaskochgeschirr begeben und ca. 10-15 Minuten weitergaren bis der Fond im Behälter zu köcheln beginnt.

Hinweis: Risotto Reis im Verhältnis 1:3 gekocht = 1 Teil Reis und 3 Teile Flüssigkeit.

Reis in die köchelnde Flüssigkeit geben und kurz einmal durchrühren! Während des Garvorganges ist weder Umrühren, noch Kontrolle nötig – erledigt alles der Kombidämpfer!

### Heißluft 200°C, Dampfzugabe gering, Dauer: 18-22 Min.

Hinweis: Die exakte Kochzeit des Risottos hängt von der Reissorte und dem persönlichen Geschmack ab, wie bissfest man den Reis gerne möchte. Viele Hersteller geben die empfohlene Kochzeit auf der Packung an (meist 16-18 Min.).

Risotto nach Ablauf der 18-20 Min. aus dem Kombidämpfer nehmen, 2 dicke Butterstücke (2 EL), geriebenen Parmesan und Rucola unterrühren. Durch die kalte Butter wird der Garprozess gestoppt und das Risotto erhält seine cremige Konsistenz.

Risotto auf Tellern schön anrichten, mit Erdbeere garnieren.

# Getrüffeltes Pilze-Erbsen Risotto

für 4 Portionen

## Zutaten

3 EL Olivenöl  
3 EL Butter  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
50 g TK Erbsen  
¼ Liter Risotto Reis  
¼ Liter trockener Weißwein  
½ Liter Gemüsefond  
Salz, Pfeffer  
1 Stück Sternanis  
6 EL geriebenen Parmesan  
Für die getrüffelten Pilze:  
100 g braune Champignon  
1 Butterflocke  
1 cl Trüffelöl

## Zubereitung

### Heißluft, 200°C vorheizen

Zwiebel, Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. 3 EL Olivenöl und 1 EL Butter in einem Glaskochgeschirr (oder ungelochten Metallbehälter) verteilen. Zwiebel und Knoblauch begeben. Behälter in den Kombidämpfer stellen und bei 200° Heißluft 10 Minuten anschwitzen bis die Butter beginnt aufzuschäumen. Weißwein, Gemüsefond, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt und Sternanis in das Glaskochgeschirr begeben und ca. 10-15 Minuten weitergaren bis der Fond im Behälter zu köcheln beginnt.

Hinweis: Risotto Reis wird im Verhältnis 1:3 gekocht = 1 Teil Reis, 3 Teile Flüssigkeit.

Reis und die TK Erbsen in die köchelnde Flüssigkeit geben und kurz einmal durchrühren! Während des Garvorganges ist weder Umrühren, noch Kontrolle nötig – das erledigt alles der Kombidämpfer!

**Heißluft, 200°C, Dampfzugabe gering, Dauer: 18-22 Min.**

Hinweis: Die Kochzeit des Risottos hängt von der Reissorte und dem persönlichen Geschmack ab, wie bissfest man den Reis gerne möchte. Viele Hersteller geben die empfohlene Kochzeit auf der Packung an (meist 16-18 Min.).

### Getrüffelte Pilze:

Butterflocke kurz in einer Pfanne erhitzen, die geschnittenen Champignons dazu geben, scharf anbraten, mit Salz würzen und mit Trüffelöl beträufeln.

The Siemens logo is displayed in a bold, teal, sans-serif font within a white rectangular box in the top left corner of the page.

**SIEMENS**



Risotto aus dem Kombidämpfer nehmen, 2 dicke Butterstücke (2 EL), geriebenen Parmesan unterrühren. Durch die kalte Butter wird der Garprozess gestoppt und das Risotto erhält seine cremige Konsistenz!

Risotto auf dem Teller schön anrichten, die getrüffelten Pilze darüber legen und ein wenig Parmesan darüber reiben.

## Pasta Mediterran

für 4 Portionen

### Zutaten

300 g Farfalle Tricolore  
300 g Cocktailtomaten  
2 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
10 Stk. grüne Oliven  
10 Stk. schwarze Oliven  
5 Stk. getrocknete Tomaten  
Salz, Pfeffer  
2 TL Oregano  
250 ml trockener Weißwein  
750 ml Gemüsefond (1 Stk.  
Suppenwürfel)  
1 EL Olivenöl  
40 g Tomatenmark  
frischer Basilikum

### Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und grob hacken. Cocktailtomaten waschen, halbieren oder vierteln, Basilikumblätter grob Zupfen. Oliven und getrockneten Tomaten grob schneiden. Alle Zutaten in einen ungelochten Dampfgareinsatz geben (vorher mit 1 EL Olivenöl beträufeln) und mit dem Wein und Gemüsefond übergießen.

### Dampfgarer

**100 Grad**

**Dauer: 30 Minuten, gelegentlich umrühren**

Auf dem Teller schön anrichten, frischen Parmesan drüber reiben und mit frischem Basilikum garnieren.

# Tagliatelle mit roten Rüben (oder Kürbis)

für 7 Portionen

## Zutaten

400g rote Rüben/Kürbis  
500g Tagliatelle  
300g Sahne  
75g Parmesan  
Knoblauch  
Olivenöl  
Zitronensaft/Weißwein/Zucker/  
Salz/Pfeffer zum abschmecken

## Zubereitung

Die rote Rüben/Kürbis aufschneiden und bei 100°C 25-40min Dämpfen.

### Backofen

**100°C Grad**

**Dauer: 25-40 Minuten**

Die Rote Rüben schälen (bei Kürbis nicht nötig) und in sehr feine Scheiben schneiden.

Die Tagliatelle nach Packungsangabe bissfest kochen und abgießen.

In einem Topf Knoblauch in Olivenöl anschwitzen und die feinen Gemüsescheiben sowie Sahne zugeben. Abschmecken, Nudeln unterheben und mit Parmesan verfeinern.

## Gemüse-Pasta „Spring“

für 4 Portionen

### Zutaten

300 g Farfalle  
300 g Cocktailtomaten  
2 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
5 Stk. grüner Spargel  
1 Stk. Zucchini  
Salz, Pfeffer  
1 Tasse Blumenkresse  
frische Petersilie, Schnittlauch  
250 ml trockener Weißwein  
300 ml Gemüsefond (1 Stk.  
Suppenwürfel)  
100 ml Obers  
1 EL Olivenöl

### Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und grob hacken. Cocktailtomaten waschen, halbieren oder vierteln, Spargel und Zucchini waschen und grob schneiden. Petersilie und Schnittlauch klein hacken, Blumenkresse schneiden. Alle Zutaten in einen ungelochten Dampfgareinsatz geben (vorher mit 1 EL Olivenöl beträufeln) und mit dem Wein, Gemüsefond und Obers übergießen, mit Salz und Pfeffer würzen.

### Dampfgarer

**100 Grad**

**Dauer: 30 Minuten, gelegentlich umrühren**

Auf dem Teller schön anrichten, mit frischen Kräutern garnieren.

# Thai One Pot Pasta

für 4 Portionen

## Zutaten

300 g Penne  
500 g Cocktailtomaten  
2 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
10 Röschen Broccoli  
200 g Hühnerfleisch  
Salz, Pfeffer  
200 ml Kokosmilch  
2 EL ChilisaUCE  
2 EL süß sauer Sauce  
1 EL Austernsauce  
2 EL Sojasauce  
1 EL Teriyaki Sauce  
250 ml trockener Weißwein  
650 ml Wasser  
1 EL Olivenöl  
40 g Tomatenmark  
½ Bund frischer Koriander  
4 Stk. frische Lemonblätter

## Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und grob hacken. Cocktailtomaten waschen, halbieren oder vierteln, Hühnerfleisch in kleine Streifen schneiden, Broccoli Röschen waschen. Alle Zutaten in eine große Pfanne geben (vorher mit 1 EL Olivenöl beträufeln), mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Wein und Wasser übergießen und köcheln lassen.

## Induktion

**Stufe - maximal**

**Dauer: 10-12 Minuten**

Auf dem Teller schön anrichten, mit frischem Koriander garnieren.



## One Pot Pasta „Italia“

für 4 Portionen

### Zutaten

300 g Spaghetti  
 500 g Cocktailtomaten  
 2 Zwiebeln  
 4 Knoblauchzehen  
 Salz, Pfeffer  
 2 TL Oregano  
 2 TL Thymian  
 250 ml trockener Weißwein  
 750 ml Gemüsefond (1 Stk.  
 Suppenwürfel)  
 1 EL Olivenöl  
 40 g Tomatenmark  
 frischer Basilikum

### Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und grob hacken. Cocktailtomaten waschen, halbieren oder vierteln. Frischer Basilikum grob zupfen. Alle Zutaten in eine große Pfanne geben (vorher mit 1 EL Olivenöl beträufeln), mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Wein und Wasser übergießen und köcheln lassen.

### Induktion

**Stufe - maximal**

**Dauer: 10-12 Minuten**

Auf dem Teller schön anrichten, frischen Parmesan drüber reiben und mit frischem Basilikum garnieren.





# Zarter Schweinslungenbraten

## dazu gedämpfte Erdäpfeln, Spargel und Sauce Hollandaise

für 4 Portionen

### Zutaten

1 kg Schweinslungenbraten  
1 kg Erdäpfeln  
3 Butterflocken  
Petersilie geschnitten  
1 kg Spargel weiß  
Rosmarin  
2 EL Olivenöl  
Meersalz grob  
Pfeffer  
Für die Sauce:  
250 g Butter  
3 Eigelb  
3 EL Weißwein  
1 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### Zubereitung

Schweinslungenbraten in ganzen mit Rosmarin, Pfeffer, Olivenöl vakuumieren und in ein Dampfgareinsatz rein legen.  
**Dampfgarer, 58 Grad, Dauer: 1 Stunde 30 Minuten**

Erdäpfeln schälen, vierteln aufs Blech legen.  
**Dampfgarer, 100 Grad, Dauer: 20 Minuten**

Dann 3 Butterflocken und Petersilie zugeben. Spargel waschen, ca. 3 cm vom Ende entfernen, aufs Blech legen.  
**Dampfgarer, 100 Grad, Dauer: 20 Minuten**

Den Schweinslungenbraten aus dem Backofen und dem Beutel rausnehmen, im Ganzen scharf in der Pfanne anbraten und danach in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden.

**Sauce Hollandaise:** Butter in einem Topf zerlassen aber nicht erhitzen! Eigelb mit Zitronensaft, Weißwein und Salz in einen Topf geben und den ins heiße Wasserbad stellen. Mit einem Rührbesen solange rühren, bis die Masse cremig ist. Topf aus Wasserbad nehmen (sonst gerinnt die Soße) und jetzt nach und nach zuerst Teelöffelweise dann Esslöffelweise unter ständigem Rühren die flüssige Butter zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken. Spargel, Erdäpfeln, Schweinslungenbraten, Sauce Hollandaise schön am Teller anrichten, zum Schluss mit Salz, Pfeffer würzen.

# Rosa Schweinefilet

## Zutaten

Schweinefilets vom Metzger  
Salz, Pfeffer  
Öl  
Küchengarn

## Zubereitung

Die Filets wenn nötig putzen, schnüren und würzen. Danach das Fleisch in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Geben sie die Filets anschließend auf ein Gitter und legen dieses über ein Backblech damit diese gleichmäßig garen kann.

Arbeiten Sie nun mit dem Bratenthermometer, stecken Sie den Fühler in das Fleisch und garen es bei 200°C Ober/Unterhitze oder 4D Heißluft auf 51°C - 53°C Kerntemperatur und lassen Sie es anschließend für mindestens 10 Minuten ruhen.

## Backofen

**Ober/Unterhitze oder 4D Heißluft**

**200 / 51-53 Grad vorheizen**

Optional können Sie das Fleisch vor dem Backen mit Pesto, Salsa Verde, Kräutern oder Speckverfeinern.



# Ruck-Zuck-Huhn mit knackigem Gemüse

für 4 Portionen

## Zutaten

4 große reife Tomaten  
2 rote Zwiebeln  
1 gelbe Paprikaschote  
10 kleine Rösschen Broccoli  
½ Zucchini  
6 Hähnchenkeulen, mit Haut  
4 Knoblauchzehen  
½ Bund frischer Thymian (15 g)  
1 TL Paprikapulver  
2 EL Olivenöl  
2 EL Balsamico-Essig

## Zubereitung

Die Tomaten vierteln und in eine große Auflaufform (etwa 25 × 30 cm) legen. Die Zwiebeln schälen und in dicke Spalten schneiden, die Paprikaschote und Zucchini waschen und grob schneiden, Broccoli waschen und kleine Rösschen schneiden. Alles mit dem Hähnchenfleisch in die Form geben.

Die Knoblauchzehen ungeschält mit dem Messerrücken andrücken, dann ebenfalls in die Form geben. Erst die Thymianblätter und das Paprikapulver, dann Öl, Essig und je 1 gute Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles sehr gründlich mischen, dann gleichmäßig so in der Form verteilen, dass kein Gemüse auf dem Fleisch liegt. Etwa 50 Minuten im Ofen garen, bis das Hähnchenfleisch goldbraun und durchgegart ist, dabei gelegentlich wenden und mit dem Garsud, der sich in der Form sammelt, bestreichen.

**Kombi-Dampfgarer**  
**Umluftgrillen**  
**180 Grad, vorheizen**  
**Dampfzugabe gering**  
**Dauer: 30-35 Minuten**

# Hühnerbrust im Rosmarin- Speckmantel auf Gemüse-Potpourri

für 4 Portionen

## Zutaten

4 Stk. Hühnerbrust à 200 g  
4 Stk. Speckstreifen  
4 Rosmarinzweige  
10 kleine Kartoffeln  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
1 grüne Paprika  
10 Coctailtomaten  
1 Zwiebel, grob geschnitten  
4 Butterflocken  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Hühnerbrust salzen, pfeffern, mit Speck ummanteln, Rosmarinzweig darauf legen und mit Spagat binden. Gemüse waschen, grob schneiden und in eine Auflaufform legen. Hühnerbrust auf das Gemüse legen und über den Speck die Butterflocken legen.

**Auflaufform auf dem Rost, Höhe 2**

**Mikrowellen-Kombination**

**Umluftgrillen**

**190 °C**

**360 Watt**

**Dauer: 20-25 Minuten**

# BBQ-Huhn mit Grillgemüse

für 4 Portionen

## Zutaten

4 Hühnerbrüste à 140g

### Marinade:

5 EL Ketchup

Räuchersalz

0,33l Cola

2 EL Zucker

1 EL Honig

4 EL Sojasauce

1 Limette

6-7 EL Bull's Eye BBQ Sauce

Salz, Pfeffer

### Grillgemüse:

1 Melanzanie

1 Zucchini

1 Paprika tricolore

1 Fenchel

Thymian, Rosmarin, Oregano,

Chili, Paprika geräuchert,

Knoblauch

## Zubereitung

Für die Marinade alle Zutaten zusammen mischen und die Hühnerbrüste damit für 24h marinieren. Danach das Fleisch in einer Pfanne oder auf einem Teppanyaki anbraten, auf einen ungelochten Garbehälter mit Klarsichtfolie geben und für 15min bei 95° Grad Dampf fertig garen lassen.

### **Dampfgarer**

**95 °C**

**Dauer: 15 Minuten**

### **Grillgemüse:**

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, auf einen ungelochten Garbehälter geben, mit Olivenöl, Knoblauch, Salz Pfeffer und Gewürzen, etwas Tomatensaft bei 200° für 15min bei Heißluft garen.

### **Backofen**

**Heißluft 200 Grad**

**Dauer: ca. 15 Minuten**

# Zart gebratener Schweins- lungenbraten (Sous Vide) auf Kürbis-Kartoffelnest

für 4 Portionen (L, O)

## Zutaten

1 kg Schweinslungenbraten  
1 kg Erdäpfeln  
1 Hokkaidokürbis  
3 Butterflocken  
Petersilie geschnitten  
Rosmarin  
2 EL Olivenöl  
Meersalz grob  
Pfeffer

## Zubereitung

Schweinslungenbraten im Ganzen mit Rosmarin, Pfeffer und Olivenöl vakuumieren und in einen Dampfgareinsatz reinlegen.

**Dampfgarer**

**57 Grad**

**Dauer: 1 Stunde 30 Minuten**

Kürbis und Erdäpfeln schälen, vierteln und auf ein Blech legen.

**Dampfgarer**

**100 Grad**

**Dauer: 20 Minuten**

Nachher 3 Butterflocken und Petersilie dazu geben. Alles aufs Blech legen.

**Dampfgarer**

**100 Grad**

**Dauer: 20 Minuten**

Den Schweinslungenbraten aus dem Backofen und dem Beutel nehmen, im Ganzen scharf in der Pfanne anbraten und danach in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden.

Kürbis, Erdäpfel, Schweinslungenbraten schön am Teller anrichten und zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

# Schweinefilet im Kräutermantel auf Ratatouille-Gemüse

für 4 Portionen

## Zutaten

600g Schweinefilet  
Thymian  
Rosmarin  
Petersilie  
Melanzani  
Zucchini  
Schalotten  
Kirschtomaten  
Stangensellerie  
Karotte  
Tomatensaft  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Gewürze  
Knoblauch  
1 EL Butterschmalz

## Zubereitung

Das Gemüse klein schneiden und in einen ungelochten Garbehälter geben. Mit Oregano, Thymian, Rosmarin, Knoblauch würzen. Bei 190 Grad 15 – 20 Minuten garen.

### Backofen

**190 Grad, vorheizen**

**Dauer: 15-20 Minuten**

Die Kräuter fein hacken. Das Filet im Butterschmalz von allen Seiten gut anbraten. Das Filet auf eine Klarsichtfolie geben und mit den frischen Kräutern ummanteln. Jetzt fest einrollen und auf einen gelochten Garbehälter geben und dampfgaren:

### Dampfgarer

**95 Grad, vorheizen**

**Dauer: 20-22 Minuten**

In einen Topf Tomatensaft, Salz, Pfeffer und Knoblauch geben und einmal kurz aufkochen lassen. Das gegarte Gemüse dazugeben und abschmecken.

Das Filet aus der Folie nehmen und anrichten.

# Karree Steak

für 4 Portionen

## Zutaten

ca. 3-5 cm dicke Karree Steaks  
vom Duroc Schwein  
Meersalz  
50 g Butter

## Zubereitung

Die Karrees Steak in ca. 3-5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Grillplatte auf Induktion auf höchster Stufe vorheizen.  
Backofen Umluft grillen 180°C vorheizen.**

Karree Steaks auf beiden Seiten ca. 2 min. angrillen. **NUR EINMAL WENDEN!**

Danach die Karree Steaks in den Backofen bei 180 Grad stellen, Kernthermometer in die Mitte des Steaks einführen, auf 60-62 Grad einstellen und solange Umluftgrillen, bis die Kerntemperatur erreicht ist.

**Backofen  
Umluftgrillen  
180 Grad**

Steaks rausnehmen, in eine Alufolie einwickeln und 5 Minuten rasten lassen. Danach in Tranchen schneiden und mit Grillgemüse anrichten.



# Burger Variationen

für 4 Portionen

## Zutaten

650 g Rinderfaschiertes  
4 EL Ketchup  
4 EL Mayonnaise  
2 cl Weinbrand  
1 rote Zwiebel  
1 EL Worcestershire Sauce  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
200 g Cheddar Käse (dünne Scheiben)  
Zwiebeln (nach Belieben)  
Tomaten (nach Belieben)  
Salatstreifen (nach Belieben)  
Mayonnaise (nach Belieben)  
Senf, Ketchup (nach Belieben)

### BBQ Sauce:

100 ml Ketchup  
3 EL brauner Zucker  
2 EL Balsamico rosso  
1 EL Worcestershire  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

In einer großen Schüssel das Rinder Faschierte mit Salz und Pfeffer gründlich vermischen.

Aus dieser Masse 4 Burger mittels Burgerpresse formen. Die Burger bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten grillen, dabei einmal wenden 2 Seite ca.4 min.

Für Cheeseburger während des Wendens Käsescheiben auf die Burger legen.

### **Grillplatte**

**direkt/mittlere Hitze**

**Dauer: 45 Minuten**

**Grillzubehör: Burgerpresse**

Die Brötchen aufschneiden und für 1-2 Minuten mit der Schnittfläche nach unten auf dem Rost toasten.

Zum Servieren je 1 Burger auf 1 Brötchenhälfte legen, nach Geschmack belegen und die zweite Brötchenhälfte auflegen.



## Rotbarschfilet mit Kürbiskernkruste auf Esterhazy-Gemüse

für 4 Portionen

### Zutaten

750 g Rotbarschfilet  
500 g Wurzelgemüse  
10 Stk. kleine geschälte  
Kartoffeln  
2 Butterflocken  
3 EL Creme Fraiche  
100 ml trockener Weißwein  
Salz, Pfeffer  
4 Zitronenscheiben

Für die Kürbiskernkruste:

10 g Kürbiskerne  
1 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Wurzelgemüse schälen, waschen und in feine Streifen (Julienne) schneiden. Erdäpfeln schälen und halbieren. Kürbiskerne kurz rösten und fein hacken.

2 Butterflocken in eine Glasform geben, die Erdäpfeln, das Wurzelgemüse, Weißwein und Creme Fraiche dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Kürbiskernkruste:

Die Zutaten in den Mörser geben und zu einer Marinade mörsern.

Die Fischfiles auf das Gemüse legen und mit der Kürbiskernmarinade bestreichen und wie angegeben garen.

### Kombi-Dampfgarer

Umluftgrillen

180 Grad

Dampfzugabe mittel

Dauer: 20-25 Minuten

Danach auf dem Teller anrichten.

# Saiblingsroulade mit Tomatenrisotto

Für 4 Portionen

## Zutaten

4 Saiblingsfilets à 120 g  
250g Ricotta  
300g Babyblattspinat  
1 gelbe und 1 orange Karotte  
1 Limette  
Salz, Pfeffer

### Risotto:

1 Schalotte  
500g Risottoreis  
¼ L Weißwein  
2 L Hühnerfonds  
100g Butter  
100g Parmesan  
250g Kirschtomaten  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Klarsichtfolie auslegen, die 4 Saiblingsfilets in einer 2er Reihe untereinander lappend übereinander legen, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft marinieren. In der Mitte den Babyblattspinat verteilen, darauf die gehobelten Karotten (orange und gelb) legen, Ricotta in der Mitte verstreichen und einrollen. Bei 95°C im Dampfgerar für ca. 14 Minuten garen.

### **Dampfgerar**

**95 °C**

**Dauer: 14 Minuten**

### **Risotto:**

Schalotten in Olivenöl anschwitzen, Risottoreis dazugeben und mitanschwitzen bis der Reis glasig wird. Anschließend mit Weißwein ablöschen und mit warmen Hühnerfond immer wieder aufgießen und einköcheln lassen bis der Risottoreis bissfest gegart ist. Mit Butter, Parmesan und Tomaten verfeinern und mit Salz/Pfeffer abschmecken.

# Gegrillter Thunfisch in Sesamkruste & grüner Spargel

für 4 Portionen

## Zutaten

250 g Thunfischsteak  
5 EL schwarzer Sesam (oder  
gemischt weiß und schwarz)  
Salz, Pfeffer  
1 Bund grüner Spargel  
2 EL Zitronenolivenöl

## Zubereitung

Grünen Spargel waschen, abtrocknen und auf den Grill oder Rost direkt legen. Bei höchster Stufe 1 Minuten auf jeder Seite grillen. Danach ca. 5-7 Min. indirekt grillen (im Backofen 180 Grad Umluftgrillen).

**Backofen  
Umluftgrillen  
180 Grad  
Dauer: 10 Minuten**

Thunfischsteak 2 Minuten auf jeder Seite bei höchster Stufe direkt grillen. Der Thunfisch ist im Kern noch roh.

**Grillplatte  
Höchste Stufe  
Dauer: 4 Minuten**

Sesam kurz anrösten, danach den Thunfisch in Sesam wälzen. Spargel mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronenolivenöl beträufeln und auf den Teller anrichten. Thunfisch in dünne Scheiben schneiden, mit Salz, Pfeffer würzen und auf dem Spargel anrichten.

# Grillgemüse

für 4 Portionen

## Zutaten

1 Zwiebel  
1 Zucchini  
3 Paprika Tricolore  
(1xrot, 1xgrün, 1xgelb)  
10 mittelgroße Champignons

### Rosmarinerdäpfel:

1/2 kg Erdäpfeln  
Rosmarin  
Thymian  
2 EL Olivenöl  
Meersalz grob  
Pfeffer

## Zubereitung

Gemüse waschen und grob schneiden.  
Erdäpfeln mit Schale waschen und ca. 20 Minuten vorkochen  
und danach halbieren.

## Induktion

**Dauer: 20 Minuten**

Zwiebel anrösten, Paprika, Zucchini, Erdäpfeln und  
Champignons dazu geben, alles rösten, und mit Salz, Pfeffer,  
Thymian und grob gehacktem Rosmarin abschmecken.  
Alles schön auf Teller anrichten.

# Zitronen Rosmarin Kartoffeln

ca. 7 Portionen

## Zutaten

900g festkochende Kartoffeln  
2 Bio Zitronen  
Kleiner Bund Rosmarin  
Olivenöl  
Salz/Pfeffer

## Zubereitung

Kartoffeln, Zitronen und Kräuter gründlich waschen. Kartoffeln in ca. 2x2cm große Würfel schneiden oder Babykartoffeln verwenden. Universalpfanne mit Rosmarin auslegen.

In einer Schale die Kartoffeln mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronenschnitzen marinieren. Die Kartoffeln auf die Kräuter geben und bei 190°C 4D Heißluft und mittlerer Dampfzugabe ca 45 Minuten grillen bis sie weich oder goldbraun sind.

## Dampfbackofen

**4D Heißluft**

**190 Grad**

**Dampfstufe mittel**

**Dauer: ca. 45 Minuten**

# Gegrillter Halloumi im Speckmantel auf Rucola- Tzatziki Salat

für 4 Portionen (G, L)

## Zutaten

250 g Rucola  
250 g Halloumi  
ca. 50 g Speck  
½ Salatgurke  
1 Knoblauchzehe  
250 g Sauerrahm  
3 EL Balsamico glace  
3 EL Balsamico bianco  
4 EL Olivenöl  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Senf  
½ Zitrone  
4 Stück Cocktailtomaten  
Prise Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Rucola waschen und mit Balsamico bianco, Olivenöl, Wasser, Zitrone, Senf, Salz und Pfeffer marinieren. Die Salatgurke waschen, mit der Schale grob reiben mit Sauerrahm vermischen, salzen, pfeffern, gepressten Knoblauch, 1 EL Olivenöl und Zitronensaft dazugeben.

Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Speck ummanteln. Ein wenig Öl in die Pfanne geben und den Halloumi im Speckmantel auf beiden Seiten braten. Die Cocktailtomate mitbraten.

Den marinierten Rucola auf Teller anrichten, 2 Esslöffeln vom Gurkenrahmsalat in die Mitte geben, den Halloumi und die gegrillte Tomate schön darauf legen und mit Balsamico Glace verzieren.

## Induktion

Dauer: 20 Minuten

# Schafskäse-Spinat Strudel auf Schnittlauch-Rahm Sauce

für 4 Portionen

## Zutaten

1 Packung Blätterteig  
1 Becher Crème Fraîche  
750 g Blattspinat  
250 g Schafskäse  
1 Stück Ei  
4-5 Zehen Knoblauch  
Salz  
Pfeffer  
Für die Schnittlauch-Rahm  
Sauce:  
250 g Sauerrahm  
½ Bund frischen Schnittlauch  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Weißweinessig  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Für den Spinatstrudel zunächst den Blätterteig ausrollen und in die Mitte die Creme Fraiche streichen. Den gekochten, ausgekühlten Blattspinat schneiden und mit dem zerbröselten Schafkäse, dem zerdrückten Knoblauch und den Gewürzen vermengen.

Die Masse in der Mitte des Teiges verteilen, die Seitenränder einschlagen, zusammenrollen, die Enden gut verschließen und mit einem verschlagenen Ei bestreichen.

### Kombi-Dampfgarer

**4D Heißluft**

**180 Grad**

**Dampfzugabe gering**

**Dauer: 25-30 Minuten**

oder

### varioSpeed

**4D Heißluft**

**190 Grad**

**360 Watt**

**20-25 Minuten**

### Schnittlauch-Rahm Sauce:

Schnittlauch klein hacken, mit Sauerrahm, Knoblauch, Zitronensaft und Weißweinessig vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.