

SIEMENS



# Inspiration til madlavningen.

Et udvalg af inspirerende opskrifter til den nye indbygningsovn iQ700 med fullSteam-funktion, bakingSensor og roastingSensor Plus.

[www.siemens-home.com/mysiemens](http://www.siemens-home.com/mysiemens)



# Inspiration til madlavningen

# Til det ekstraordinære i livet

Vil du give dine gæster en uforglemmelig aften?

Så skal du bare sørge for de rigtige ingredienser, og vi giver dig de bedste opskrifter med kokebogen iQ700.

Tag på en kulinarisk rejse med denne eksklusive opskriftsamling, og lær ikke kun at tilberede ekstraordinære smagsoplevelser, men også hvordan du får mest ud af fornyelserne ved din nye iQ700 indbygningsovn med dampkogningsfunktion, stegetermometer Plus og bagesensor.

Du kan med lethed og fornøjelse tilberede en perfekt menu for dine gæster, som med garanti er vellykket.

Alle angivelser i opskrifterne er testet flere gange og tilpasset nøjagtigt til din ovn.

Tilberedningen bliver sjov, og det bliver en uforglemmelig aften for dig og dine gæster.

Velbekomme!

---

Værd at vide om din iQ700-ovn .....	5
-------------------------------------	---

---

Forretter, supper og salater .....	14
------------------------------------	----

---

Tilbehør og grøntsager, vegetariske retter og tærter .....	30
--	----

---

Fisk .....	86
------------	----

---

Fjerkræ og kød .....	112
----------------------	-----

---

Desserter, souffléer og søde sager .....	146
--	-----

---

Kager og småkager .....	160
-------------------------	-----

---

Brød og boller, pizza og krydrede kager.....	198
--	-----

---

Marmelader og henkogning.....	218
-------------------------------	-----

---

Fortegnelse over opskrifter .....	224
-----------------------------------	-----

---





Værd at vide om din iQ700-ovn med  
dampfunktion, stegetermometer plus  
og bagesensor.

# Informationer om apparatet

## Dampfunktion

Med dampfunktionen tilføres der konstant og automatisk fugtighed til retterne i form af vanddamp ved tilberedning med en klassik ovnfunktion. Benyt dampfunktionen til tilberedningen af en lang række retter uden brug af olie eller fedtstof. Tilbered således grøntsager eller kartofler på en velsmagende og sund måde, uden de taber smag, farve eller vitaminer. Vores kombi-/dampovne kan også bruges til klassisk dampning af grøntsager og fisk.

## Bagesensor

Ovnen registrerer selv, hvornår bagningen er færdig. Det eneste, der stadig skal gøres i forbindelse med bagningen, er at tilberede dejen og vælge den ønskede ret. Med den innovative sensorteknologi styres bagningen automatisk. Bagesensoren beregner fugtighedsindholdet indvendigt i ovnrummet, og registrerer således, hvornår retten er færdig. Ved alle opskrifter i kokebogen, som egner sig særligt godt til bagesensoren, findes en passende indstilling. Hvis du hellere selv vil indstille ovnfunktion, temperatur og tilberedningstid, har vi en alternativ indstilling parat til dig.

## Stegetermometer Plus

Opnå de bedste stegeresultater - nemmere end nogensinde før med stegetermometer Plus. Takket være tre målepunkter kan det innovative stegetermometer angive retternes indvendige temperatur præcist og pålideligt. Det egner sig til mange forskellige retter. Ved alle opskrifter i kokebogen, som egner sig godt til stegetermometer Plus, findes en passende indstilling. Hvis du ikke vil bruge stegetermometeret, har vi en alternativ indstilling parat til dig.

## 4D-varmluft

Bedste bageresultater, uafhængigt af valget af rillehøjde: 4D-varmluft. Vælg med høj fleksibilitet, hvilken rillehøjde du vil bruge til tilberedningen. Ventilatormotorens innovative teknologi muliggør en ideel varmfordeling i ovnrummet. Din ret lykkes dermed uafhængigt af rillehøjden og altid sådan, som du ønsker det.

## Over- og undervarme

Til traditionel bagning og stegning i et lag. Særlig velegnet til kager med fugtigt fyld, i forme eller på bagepladen.

## Varmluft/impulsgrill

Til stegning af fjerkræ, hel fisk og større stykker kød. Grillvarmelegemet og ventilatoren tændes og slukkes skiftevis. Ventilatoren hvirvler den varme luft rundt om retten.





**SIEMENS**

# Forkortelser og mængdeangivelser



## Forkortelser

ml	milliliter
l	liter
g	gram
kg	Kilo
cm	centimeter
mm	millimeter
spsk.	spiseske
tsk.	teske
knsp.	knivspids
str.	strøget
med top	med top
dybfr.	dybfrost
f.eks.	for eksempel
min.	minutter
t.	timer
min.	minimum
ca.	cirka
nip	nip
Ø	diameter

## Brev

Bagepulver	17 g
Vaniljesukker	9 g
Tørgær	7 g
Flødepulver	8 g

## Angivelser af næringsindhold

kcal	kilokalorier
	fedt
kulhydr.	kulhydrater
protein	proteiner
BE	brødenheder

## Vægt, rummål

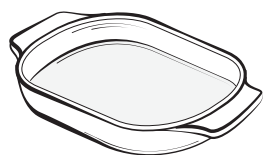
1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lg
1 l	1000 ml	100 cl	10 dl

## Skemål

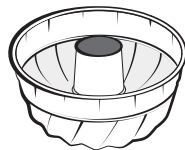
	strøget tsk.	strøget spsk.	tsk. med top	spsk. med top
Bagepulver	3 g	6 g	7 g	13 g
Smør	3 g	8 g	10 g	18 g
Honning	6 g	13 g	12 g	26 g
Konfiture	6 g	18 g	14 g	26 g
Mel	3 g	7 g	5 g	15 g
Olie	3 g	12 g	-	-
Salt	5 g	13 g	8 g	24 g
Sennep	4 g	12 g	11 g	26 g
Rasp	2 g	8 g	4 g	14 g
Vand/mælk	5 g	15 g	-	-
Kanel	2 g	3 g	4 g	11 g
Sukker	3 g	9 g	6 g	17 g

# Tilberedning i





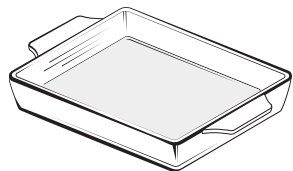
Tærteform, oval



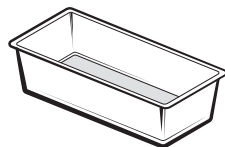
Rillet randform



Springform, kvadratisk



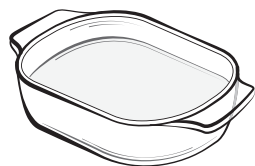
Tærteform, rektangulær



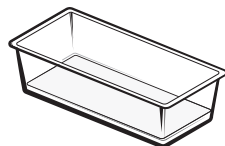
Firkantet form



Springform, rund



Stegegryde af glas uden låg



Firkantet form af glas



Tærteform, glas eller porcelæn



Stegegryde med låg



Rillet mini-randform



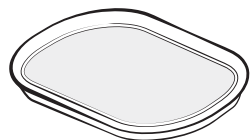
Små tarteletforme



Henkogningsglas



Muffinform



Fad



Tærteform, metal



Små forme

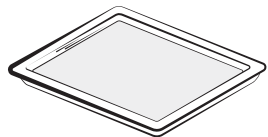


Pizzaplade, rund

# Ekstra tilbehør

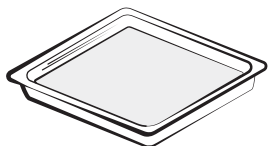


Til apparatet fås et stort udvalg af specialtilbehør. Få flere oplysninger i vores brochurer eller på internettet.



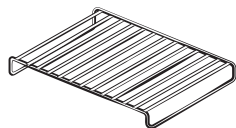
#### **Bageplade, med slip-let-belægning**

Til kager på bageplade og småkager. Bagværk kan let løsnes fra bagepladen. Det er ikke nødvendigt at smøre eller bruge bagepapir.



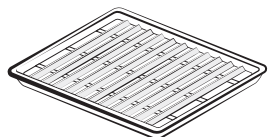
#### **Universalbradepande, med slip-let-belægning**

Til kager med fugtigt fyld, bagværk, dybfrosne retter og store stege. Kan også bruges som fedtopsamlingsbakke ved grillning direkte på risten. Bagværk og stege kan let løsnes fra universalbradepanden. Det er ikke nødvendigt at smøre eller bruge bagepapir.



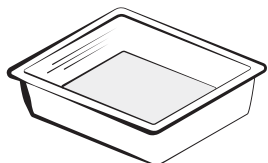
#### **Indsatsrist**

Til kød, fjerkræ og fisk. Til ilægning i universalbradepanden for at opfange dryp af fedt og kødsaft.



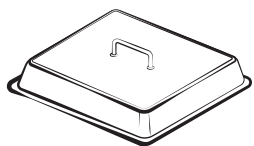
#### **Grillplade**

Til grillning i stedet for risten eller som beskyttelse mod stænk. Må kun anvendes i universalbradepanden.



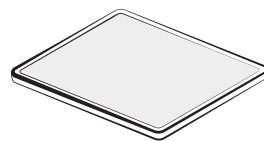
#### **Professionel bradepande**

Ideel til tilberedning af store mængder.



#### **Låg til professionel bradepande**

Låget gør den professionelle bradepande til en professionel stegegryde.



#### **Bagesten**

Til hjemmebagt brød, rundstykker og pizza, som skal have sprød skorpe.



#### **Glasstegegryde (1,5 liter)**

Til gryderetter og gratiner.



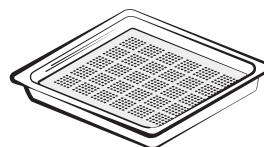
#### **Glasbradepande**

Til gratiner, grøntsagsretter og bagværk.



#### **Pizzaplade**

Til pizza og store runde kager.



#### **Stor dampbeholder med huller**

Til store mængder grøntsager eller en hel fisk. Dampbeholderen bruges som opbevaringssted til henkogning af marmelader og chutneyer.







## Forretter, supper og salater



# Bagte figner med gedeost og skinke

## Til 4 portioner

### Lille dampbeholder uden huller

#### Marinade:

100 ml rød portvin  
2 spsk. honning  
6 spsk. balsamicoeddike  
2 laurbærblade  
1 kanelstang  
1 stjerneanis  
2 nelliker  
½ vaniljestang

#### Figner:

8 små figner  
200 g gedefrskost  
75 g rå skinke, f.eks. parmaskinke  
2 spsk. pinjekerner

#### Pr. portion

279 kcal, 22 g kulhydr., 12 g fedt,  
12 g protein, 1,8 BE

1. Bland alle ingredienser til marinaden sammen i en lille gryde, og lad det koge op en gang. Lad det trække i mindst 3 timer. Fjern derefter krydderierne.

2. Skær et kryds i fignerne ind til midten af dem, og luk dem op. Dryp rigeligt marinade ind i midten af hver figen, og læg et stykke gedeost i.

3. Sæt fignerne i den lille dampbeholder uden huller, og tilbered som angivet.

4. Tag fignerne ud, når osten begynder at smelte, og vikl et stykke skinke om hver. Servér fignerne drysset med pinjekerner.

#### Sådan indstiller De:

Lille dampbeholder uden huller på risten, rille 2  
4D-varmluft  
170 °C  
Tilførsel af damp, middel  
Tilberedningstid: 15-20 minutter

#### Tip:

Server de bagte figner med baguette.



# Fisketerrine med spinat og laks

## Til 8 portioner

### Terrineform med låg

#### Fisketerrine:

500 g sandartfileter eller andre  
fiskefileter

1 spsk. citronsaft

Salt

Friskkværnet hvid peber

300 ml fløde

1 æggehvide

100 g friske spinatblade

180 g laksefilet, fra den tynde haleende  
eller lakseørredfilet

1 bundt persille, fintsnittet

#### Derudover:

Smør til formen

#### Pr. portion

208 kcal, 2 g kulhydr., 14 g fedt,  
19 g protein, 0,1 BE

1. Skyl sandartfileterne kort i koldt vand, og dup dem tørre. Skær dem i tern, krydr med citronsaft, salt og peber, og purér portionsvist med fløde og æggehvide i blenderen. Stil omgående fiskefarsen køligt.

2. Vask spinaten, overhæld den med kogende vand, bred den ud på køkkenrulle, og dup den tør.

3. Skyl laksefileten kort i koldt vand, og dup den tør, halvér den på langs, og krydr den. Vikl fiskestrimlerne enkeltvis ind i spinatblade. Hak resten af spinaten fint.

4. Tilsæt purløg og hakket spinat til fiskefarsen, og bland det godt. Fyld halvdelen i en smurt terrineform. Læg de indviklede laksestrimler ovenpå, og tryk dem let ned, så de er omgivet af fiskefarsen.

5. Stryg resten af farsen ud ovenpå. Luk formen til med låget, og tilbered fisketerrinen, som angivet.

#### Sådan indstiller De:

Terrineform med låg på risten, rille 3

Dampning

80 °C

Tilberedningstid: 45-50 minutter



# Pikante små kyllingepakker

**Til 4 portioner**

**Stor dampbeholder med huller**

**Små kyllingepakker:**

4 store eller 8 små plader rispapir,  
ca. 80 g

16 flotte spinatblade

150 g kyllingebrystfilet

2 tsk. sesamolie

1-2 tsk. lys sojasauce

Salt

Friskkværnet sort peber

1 tsk. frisk ingefær, i fine tern

1 fed hvidløg

1 tørret chili

**Pr. portion**

152 kcal, 18 g kulhydr., 3 g fedt,

12 g protein, 1,5 BE

1. Blødgør rispapirbladene mellem fugtige viskestykker, og halvér eller kvart dem, alt efter hvor store de er. Vask spinaten.

2. Skyl den godt afkølede kyllingebrystfilet kort i koldt vand, dup den tør, og skær den i grove tern. Purér den ikke for fint med 1 tsk. sesamolie, sojasauce og krydderierne.

3. Læg et spinatblad midt på hvert af rispapirbladene. Fordel en teskefuld fyld på hvert spinatblad, og vikl dem til små pakker. De skal være lukket til hele vejen rundt, så fyldet ikke løber ud.

4. Smør dampbeholderen med huller med den resterende sesamolie. Fordel de små kyllingepakker med sammenføjningerne nedad i tilberedningsbeholderen, og damp dem som angivet.

5. Tag de små kyllingepakker ud, og anret dem på et fad.

## **Sådan indstiller De:**

Universalbradepande, rille 1,  
stor dampbeholder med huller, rille 3

Dampning

100 °C

Tilberedningstid: 6-8 minutter

## **Tip:**

Server kyllingepakkerne med pinde. Server dertil en dip af sojasauce krydret med chilisauce og nogle dråber citronsaft.





# Pikant kokosmælk-græskarsuppe

## Til 4 portioner

### Stor flad gratinform

#### Suppe:

500 g hokkaidogræskar

1 bundt suppeurter

1 løg

1 fed hvidløg

2-3 cm frisk ingefær

1 spsk. olivenolie

250 ml kraftig grøntsagsbouillon

1-2 tsk. rød karrypasta

400 ml kokosmælk

Salt

½ bundt glat persille eller koriander, grofthakket

#### Pr. portion

108 kcal, 12 g kulhydr., 5 g fedt,

4 g protein, 1,0 BE

1. Kvart græskarret. Fjern trevler og kerner fra græskarskiverne med en ske. Skær græskarret i strimler, og skær dem i grove tern med skallen på. Rens suppeurterne, og skær dem i tern. Fordel det hele i gratinformen, og damp som angivet.

2. Pil løg og hvidløg, og skær dem i tern, skræl og riv ingefæren. Svits det i en gryde med olivenolie, og kog af med bouillon. Tilsæt den røde karrypasta.

3. Kom græskarblandingen i boullonen, og purér den fint. Hæld kokosmælken på, og opvarm det hele kort.

4. Smag til med salt og servér med hakkede krydderurter.

#### Sådan indstiller De:

Gratinform på risten, rille 3

Dampning

100 °C

Tilberedningstid: 20-25 minutter

#### Tip:

De kan halvere små græskar og derefter fjerne trevler og kerner.



# Apulisk rissalat

## Til 4 portioner

### Lille dampbeholder uden huller

#### Salat:

2 gulerødder

1 lilleporre

50 ml vand

4-5 spsk. hvid balsamicoeddike

1 tsk. sukker

1 gul peberfrugt

100 g dybfrosne ærter

200 g parboiled langkornet ris

300 ml vand eller bouillon

Salt

40 g grønne og sorte oliven uden sten

1 dåse tun i vand, afdryppet vægt 150 g

1 spsk. citronsaft

2-3 spsk. olivenolie

Persilleblade

25 g kapers, afdrypede

#### Pr. portion

397 kcal, 54 g kulhydr., 13 g fedt,

16 g protein, 4,4 BE

1. Skræl gulerødderne, og skær dem i små tern. Rens porren, og skær den i tynde skiver. Rør vand, eddike og sukker sammen i den lille dampbeholder uden huller. Tilsæt gulerødder og porre, og tilbered som angivet.

2. Rens i mellemtiden peberfrugten, og skær den i tynde strimler. Kom de forinden tilberedte grøntsager i en skål sammen med eddikeblandingen. Vend peberfrugtstrimlerne og ærterne i, og lad det hele køle af.

3. Kom risen i den lille dampbeholder uden huller. Tilsæt saltet vand eller bouillon. Damp risen som angivet, indtil den er færdig, og væden er fordampet.

4. Lad risen hvile fem minutter, og løsn den derefter med en gaffel.

5. Hak olivenene fint. Hæld væden fra tunen, og del den i mindre dele.

6. Hæld væden fra grøntsagerne, men gem den til senere brug. Rør grøntsagsvæden sammen med citronsaft og salt, og tilsæt olivenolien.

7. Skyl persillen, og skær den fint. Bland det hele sammen med kapers og citronsaft, og lad det trække i en time.

#### Sådan indstiller De:

Lille dampbeholder uden huller på risten, rille 3

Dampning

100 °C

Grøntsager: 7 minutter

Ris: 15-20 minutter

#### Tip:

Kom i stedet for tun hakket æg, små rejer, muslinger, alt godt fra havet, fint skåret mortadella eller salami i salaten.



# Bønnesalat med rød tomatcreme og fåreost

## Til 4 portioner

### Stor dampbeholder med huller

#### Bønner:

700 g grønne buskbønner  
3 kviste saren

#### Tomatcreme:

150 g tomater  
1-2 fed hvidløg  
2 tørrede tomater  
1-2 spsk. balsamicoeddike  
2-3 spsk. olivenolie  
Salt  
Friskkværnet sort peber

#### Derudover:

100 g fåreost

#### Pr. portion

199 kcal, 13 g kulhydr., 13 g fedt,  
8 g protein, 1,1 BE

1. Vask bønnerne, og fjern trådene fra dem. Fordel dem i dampbeholderen med huller, og læg saren ved. Damp bønnerne som angivet.

2. Vask i mellemtiden de friske tomater, skær dem over på tværs af stilkens retning, fjern kernerne, og skær tomaterne i stykker.

3. Pil hvidløget. Purér tomatstykker, tørrede tomater, hvidløg, eddike og olie. Smag til med salt og peber.

4. Kom bønnerne i en flad skål eller på et fad, og smør dem med tomatcremen, mens de stadig er varme. Lad det trække i mindst 10 minutter.

5. Skær fåreosten i små tern. Bland før servering halvdelen af osten i salaten, og fordel den anden halvdel henover.

#### Sådan indstiller De:

Universalbradepande, rille 1,  
stor dampbeholder med huller, rille 3  
Dampning  
100 °C  
Tilberedningstid: 18-25 minutter

#### Tip:

Tomatcremen smager også godt med mediterrane grøntsags- eller pastasalater. Rør mere olivenolie i cremen, hvis De vil have den mere tyndtflydende.



# Thai-linsesalat

## Til 4 portioner

### Lille dampbeholder uden huller

#### Salat:

1 rødløg, ca. 60 g  
1 fed hvidløg  
1 stk. frisk ingefær, ca. 2 cm  
1 lille rød chili  
1 spsk. olie  
1 spsk. rød karrypasta  
1 spsk. fiskeauce  
1 tsk. grøntsagsbouillonpulver  
250 ml vand  
200 g røde linser  
250 g ananasfrugtkød  
1 gul peberfrugt  
½ bundt purløg  
5 spsk. tomat i tern  
Salt

#### Pr. portion

247 kcal, 36 g kulhydr., 5 g fedt,  
14 g protein, 3,0 BE

1. Pil løg og hvidløg. Skræl ingefæren tyndt, og hak det hele fint. Halvér chilien, fjern kernerne, og snit den fint.

2. Hæld olien på en pande. Sautér løg, hvidløg, ingefær og chili let under omrøring. Tilsæt karrypasta, fiskeauce, bouillonpulver og vand, og lad det koge kort op.

3. Tilsæt de skyllede linser. Hæld blandingen i dampbeholderen uden huller sammen med væden, og damp som angivet.

4. Skær i mellemtiden ananassen i små stykker. Rens peberfrugten, fjern kernerne, og skær den i fine strimler. Skyl purløget, ryst det tørt, og skær det i små ruller.

5. Rør linser og tomattern sammen, og smag til med salt. Tilsæt ananas, peberfrugt og purløg, og servér salaten.

#### Sådan indstiller De:

Lille dampbeholder uden huller på risten, rille 3  
Dampning  
100 °C  
Tilberedningstid: 12-14 minutter







**Tilbehør og grøntsager,  
vegetariske retter og tærter**



# Asiatiske bladgrøntsager med koriandercreme

**Til 4 portioner**  
**Stor dampbeholder med huller**

**Grøntsager:**  
8 små pak choi

**Koriandercreme:**  
1 bundt koriander  
50 g cashewnødder  
100 ml olivenolie  
60 g parmesan, frisk- revet  
Salt  
Friskkværnet sort peber

**Pr. portion**  
374 kcal, 7 g kulhydr., 35 g fedt,  
10 g protein, 0,5 BE

1. Rens pak choien, vask den, og lad den dryppe af. Fordel den i dampbeholderen med huller, og tilbered som angivet.
2. Skyl korianderen, ryst den tør, og pluk bladene af.
3. Rist cashewnødderne på en pande uden fedtstof, indtil de dufter. Tag dem af panden, og lad dem køle af.

4. Purér cashewnødderne med koriander, olivenolie og parmesan. Smag til med salt og peber.

5. Lad den færdige pak choi dryppe af, og anret den på et fad. Dryp med koriandercremen, og servér med det samme.

## Sådan indstiller De:

Universalbradepande, rille 1,  
stor dampbeholder med huller, rille 3  
Dampning  
100 °C  
Tilberedningstid: 5-8 minutter

## Tip:

Tiloversblevet creme smager utrolig lækkert til rejer eller varme nudler.



# Skorzonerødder i sennepsfløde

## Til 4 portioner

### Stor dampbeholder med huller

#### Grøntsager:

3 spsk. hvidvinseddike  
1 kg skorzonerødder

#### Sennepsflødesauce:

1 løg  
30 g smør  
2 spsk. sennepskorn  
3 spsk. sennep  
125 ml grøntsagsbouillon  
250 ml fløde  
Salt  
Friskkværnet hvid peber  
Muskatnød, frisk revet  
1-2 spsk. lys sovsejævner

#### Pr. portion

309 kcal, 17 g kulhydr., 24 g fedt,  
8 g protein, 1,4 BE

1. Rør eddiken sammen med 1 l vand.

2. Skræl skorzonerødderne under rindende vand, vask dem igen, og læg dem straks i eddikevandet. Tag de enkelte stænger op, og skær dem i 3 cm lange stykker. Kom dem tilbage i eddikevandet, så de ikke bliver misfarvet.

3. Læg skorzonerødderne i dampbeholderen med huller, og damp som angivet.

#### Sådan indstiller De:

Universalbradepande, rille 1,  
stor dampbeholder med huller, rille 3  
Dampning  
100 °C  
Tilberedningstid: 10-15 minutter

#### Tip:

Server hvide kartofler og grillpølser til.

4. Skræl løget til saucen, skær det i fine tern, og sauté dem klare i smørret. Tilsæt sennepskorn, sennep og bouillon, og lad det trække i 5 minutter.

5. Hæld fløden over, krydr med salt, peber og friskrevet muskatnød. Jævn med sovsejævner.

6. Kom skorzonerødderne i saucen.



# Grøntsagssymfoni med citron-friskostecreme

Til 4 portioner  
Stor dampbeholder med huller

**Grøntsager:**

200 g gulerødder  
200 g kålrabi  
200 g squash  
200 g romanesco

**Creme:**

50 g smør  
250 g friskost  
125 ml grøntsagsbouillon  
½ økologisk citron  
Salt  
Friskkværnet hvid peber  
1 basilikumkvist

**Pr. portion**

228 kcal, 11 g kulhydr., 15 g fedt,  
12 g protein, 0,9 BE

1. Skræl gulerødder og kålrabi. Skær gulerødder skråt i tynde skiver, og kålrabi i små tern. Vask squash og romanesco. Halvér squashen på langs, og skær diagonalt i mellemstore trekanter. Del romanescoen i buketter.

2. Fordel grøntsagerne i dampbeholderen med huller, og damp dem som angivet.

3. Opvarm smøret til cremen i en gryde, og tilsæt på lav varme friskosten en skefuld ad gangen. Hæld grøntsagsbouillon over. Riv skallen af den halve citron, og pres saften ud. Smag til med citronsaft og citronskal. Krydr med salt og peber.

4. Skyl basilikumkvisten før serveringen, pluk bladene af, skær dem, og rør dem i.

5. Anret grøntsagerne på tallerkner, eller læg dem lagvis i glas, og servér cremen til.

**Sådan indstiller De:**

Universalbradepande, rille 1,  
stor dampbeholder med huller, rille 3  
Dampning  
100 °C  
Tilberedningstid: 7-10 minutter

**Tip:**

For at opnå den samme tilberedningstid skær da de grøntsager med den længste tilberedningstid - her gulerødder og kålrabi - meget små, grøntsager med kortere tilberedningstid - her squash - i store stykker. Skub altid universalbradepanden ind under dampbeholderen med huller. Den opsamlede væde giver en skøn grøntsagsbouillon. Der kan også anvendes andre grøntsagstyper, og cremen kan tilberedes med mascarpone i stedet for friskost.





# Græskar-chili-grøntsager med æbler

**Til 4 portioner**  
**Universalbradepande**

**Græskar:**

1 kg muskatgræskar  
50 g smør  
Chilisalt  
Friskkværnetblandet peber  
2 hvidløgsfed  
3 mellemstore syrlige æbler  
Ca. 180 g bladselleri  
150 ml vand

**Pr. portion**

234 kcal, 29 g kulhydr., 11 g fedt,  
4 g protein, 2,4 BE

1. Skræl græskaret, og fjern kernehuset. Skær det i ca. 4 cm brede skiver.

2. Smelt smørret, pensl universalbradepanden tyndt med det, og drys med chilisalt og peberblanding.

3. Pil hvidløgsfeddene, skær dem i kvarte, og fordel dem på universalbradepanden. Fordel græskarskiverne ovenpå.

4. Vask æblerne, skær dem i kvarte, og fjern kernehusene. Læg æblestykkerne mellem eller i græskarskiverne.

5. Vask bladsellerien, skær den i ca. 1 cm store tern, og fordel den over græskarskiverne og æblestykkerne. Krydr med chilisalt og peberblanding igen, og pensl med resten af smørret. Hæld vand i, og tilbered græskarret som angivet.

**Sådan indstiller De:**

Universalbradepande, rille 2  
Over-/undervarme  
180 °C  
Tilførsel af damp, middel  
Tilberedningstid: 30-35 minutter

**Alternativ indstilling:**

Universalbradepande, rille 2  
Over-/undervarme  
180 °C  
Tilberedningstid: 30-35 minutter



# Citronkartofler med krydderurter og spids peberfrugt

**Til 4 portioner**  
**Universalbradepande**

**Kartofler:**

900 g små fastkogende kartofler  
½ bundt timian  
½ bundt rosmarin  
3 økologiske citroner  
2 spsk. olivenolie  
Salt

**Peberfrugt:**

800 g rød spids peberfrugt  
5 spsk. olivenolie  
Salt  
Friskkværnet sort peber  
Muskatnød, frisk revet

**Derudover:**

3 spsk. olivenolie til pladen

**Pr. portion**

501 kcal, 44 g kulhydr., 31 g fedt,  
7 g protein, 3,7 BE

1. Vask og skrub kartoflerne grundigt.

2. Skyl krydderurterne, og ryst dem tørre. Skyl citronerne i meget varmt vand, og tør dem af.

3. Smør universalbradepanden med olie. Fordel krydderurter jævnt ovenpå.

4. Halvér kartoflerne afhængigt af størrelse. Skær citronerne i skiver. Fordel kartoflerne og citronerne i universalbradepanden. Dryp med lidt olie, og drys med salt. Bag som angivet.

5. Vask den spidse peberfrugt, halvér den, og fjern kernerne. Skær i 3x3 cm store stykker. Dryp med 5 spsk. olie, og krydr dem.

6. Fordel peberfrugtstykkerne over kartoflerne efter 40 minutter, bland dem lidt, og bag dem færdigt.

**Sådan indstiller De:**

Universalbradepande, rille 2  
4D-varmluft  
190 °C  
Tilførsel af damp, middel  
Tilberedningstid: 60 minutter

**Alternativ indstilling:**

Universalbradepande  
4D-varmluft  
190 °C  
Tilberedningstid: 60 minutter  
Ved anvendelse af 4D varmluft kan tilbehør sættes ind vilkårligt i niveau 1 til 4.



# Spinat med rosiner og pinjekerner

**Til 4 portioner**  
**Stor dampbeholder med huller**

**Spinat:**

40 g rosiner

Dessertvin, f.eks. Vin Santo

750 g spinat

Salt

1 tsk. olivenolie

2 spsk. pinjekerner

**Pr. portion**

124 kcal, 10 g kulhydr., 4 g fedt,

6 g protein, 0,8 BE

1. Læg rosinerne i vin mindst 2 timer.

2. Rens spinaten, fjern stilkene, og vask den. Fordel den i dampbeholderen med huller, drys med lidt salt, og dryp med olivenolie. Damp som angivet.

3. Rist pinjekernerne lysebrune på en pande uden fedtstof, indtil de dufter. Tag dem af panden.

4. Tag spinaten op med en tang, pres den let, og kom den i en forvarmet skål. Bland de afdrippede rosiner og pinjekernerne i.

5. Servér spinaten varm eller kold.

**Sådan indstiller De:**

Universalbradepande, rille 1,  
stor dampbeholder med huller, rille 3

Dampning

100 °C

Tilberedningstid: 2-5 minutter

**Tip:**

Spinaten passer utrolig godt til roastbeef.



# Kartoffelklöße (tysk specialitet)

**Til 12 stk.**  
**Stor dampbeholder med huller**

**Klöße (tysk specialitet):**  
750 g melet kogende kartofler  
125 g mel  
2 små æg  
Salt  
Muskatnød, frisk revet

**Derudover:**  
1 tsk. olie til dampbeholderen  
40 g smør  
½ bundt glat persille

**Pr. stk.**  
126 kcal, 18 g kulhydr., 4 g fedt,  
4 g protein, 1,5 BE

1. Vask kartoflerne, og damp dem med skræl som angivet.

2. Lad dem dampe kort af, og pil dem, mens de stadig er varme. Tryk kartoflerne gennem en kartoffelpresser.

3. Kom mel, æg, salt og lidt friskrevet muskatnød i kartoflerne. Brug først en grydeske, derefter hænderne til at opnå en glat dej. Form 12 klöße af dejen med fugtige hænder.

4. Smør dampbeholderen med huller med olie. Læg klößeerne forsigtigt i, og lad dem trække som angivet, indtil de er færdigtilberedt.

5. Smelt smørret. Skyl persillen, ryst den tør, og hak den groft.

6. Kom klößeerne i en forvarmet skål. Hæld smørret over, og drys med den hakkede persille.

## Sådan indstiller De:

Universalbradepande, rille 1,  
stor dampbeholder med huller, rille 3

Kartofler:

Dampning, 100 °C

Tilberedningstid: 35-40 minutter

Klöße (tysk specialitet):

Dampning, 95 °C

Tilberedningstid: 20-25 minutter





# Spinatknödelrulle

Til 20 skiver

Dampbeholder med huller

**Knödel (tysk specialitet):**

150 g dybfrossen bladspinat

150 g løg

100 g smør

10-12 daggamle rundstykker

5 æg

250 ml mælk

Salt

Friskkværnet peber

Muskatnød, frisk revet

1 bundt persille, hakket

**Derudover:**

Bagepapir

**Pr. skive**

142 kcal, 15 g kulhydr., 7 g fedt,

5 g protein, 1,3 BE

1. Tø spinaten op. Skær løgene i små tern, og svits dem i smørret. Skær rundstykkerne i tern.

2. Rør æggene sammen med mælk, spinat og kryderier. Rør derefter løg og persille i, og vend til sidst rundstykketernene i. Rør det kun kort sammen, så knödelernes form og lethed bliver bevaret.

3. Skær bagepapiret til, så det passer i størrelsen med dampbeholderen, og kom knödelmassen oven på papiret, så den passer diagonalt på pladen. Form massen til en rulle ved hjælp af bagepapiret, og læg den i dampbeholderen med huller. Der skal kun være bagepapir under knödelrullen, så skær resten af papiret af. Tilbered som angivet.

4. Lad knödelrullen køle af efter tilberedningen. Skær knödelrullen i skiver, og servér med det samme, eller rist skiverne på begge sider i lidt smør på panden.

## Sådan indstiller De:

Universalbradepande, rille 1,  
stor dampbeholder med huller, rille 3

Dampning

95 °C

Tilberedningstid: 20-25 minutter



# Krydder-polenta

## Til 4 portioner Mellemstor gratinform

### Polenta:

250 ml grøntsagsbouillon  
250 ml mælk  
150 g majsgryn  
1 tsk. krydderurter, hakkede,  
f.eks. timian, salvie eller rosmarin  
100 ml fløde  
60 g parmesan, frisk- revet

### Derudover:

1 tsk. olivenolie til formen

### Pr. portion

327 kcal, 32 g kulhydr., 17 g fedt,  
12 g protein, 2,7 BE

1. Smør en varmebestandig gratinform med olie.  
2. Hæld grøntsagsbouillon og mælk i formen, og rør majsgrynene i. Tilsæt de hakkede krydderurter, og tilbered polentaen som angivet.

3. Bland fløde og parmesan i polentaen, og lad blandingen hvile endnu 10 minutter i ovnen.

### Sådan indstiller De:

Gratinform på risten, rille 2  
4D-varmluft  
130 °C  
Tilførsel af damp, kraftig  
Tilberedningstid: 25-30 minutter

### Alternativ indstilling:

Gratinform på risten  
4D-varmluft  
130 °C  
Tilberedningstid: 25-30 minutter  
Ved anvendelse af 4D-varmluft kan tilbehør sættes ind vilkårligt i niveau 1 til 4.



# Citrongræs-risotto

**Til 4 portioner**  
**Stor flad gratinform**

**Risotto:**

1 skalotteløg  
1-2 fed hvidløg  
3 spsk. olivenolie  
250 g risottoris  
50 g citrongræs i stykker  
100 ml hvidvin  
500-600 ml grøntsagsbouillon  
20 g smør  
50 g parmesan, friskrevet  
Salt  
Friskkværnet hvid peber

**Pr. portion**

434 kcal, 51 g kulhydr., 20 g fedt,  
10 g protein, 4,5 BE

1. Pil skalotteløg og hvidløg, og hak dem fint.

2. Hæld skalotteløgstern, hvidløg, olivenolie, risottoris, citrongræs, hvidvin og den varme grøntsagsbouillon i gratinformen. Bland det hele godt, og tilbered som angivet.

3. Rør rundt en gang, efter halvdelen af tilberedningstiden.

4. Rør smørret og den revne parmesan i efter tilberedningen. Smag til med salt og peber, og servér med det samme.

**Sådan indstiller De:**

Gratinform på risten, rille 3  
Dampning  
100 °C  
Tilberedningstid: 30-35 minutter

**Tip:**

I stedet for citrongræs kan De også anvende fintsnittede grøntsager (gulerødder, selleri, porre), tørrede karljohan-svampe fintsnittet radicchio eller tørrede tomater i retten.



# Persillerod-kartoffelpuré

**Til 4 portioner**  
**Stor gratinform**

**Pure:**

750 g mellemstore kartofler

120 g persillerod

½ løg

3 spsk. smør

250 ml mælk

Salt

Muskatnød, frisk revet

**Pr. portion**

258 kcal, 29 g kulhydr., 12 g fedt,  
8 g protein, 2,3 BE

1. Skræl kartoflerne, skær dem i små tern, og fordel dem i en flad form.

2. Skræl persillerødder og løg, skær begge dele i fine tern, og sauté dem let i varmt smør. Tilsæt dem til kartoflerne, og hæld mælk over. Tilbered dem bløde som angivet.

3. Pres derefter kartofler og persillerødder igennem en kartoffelpresser og ned i en skål, mens de er varme, og rør massen glat med et piskeris. Smag til med salt og friskrevet muskatnød, og servér.

**Sådan indstiller De:**

Gratinform på risten, rille 3

Dampning

100 °C

Tilberedningstid: 25-30 minutter





# Gnocchi med salviesmør

## Til 4 portioner

### Stor dampbeholder med huller

#### Gnocchi:

800 g melet kogende kartofler

120 g mel

2 æg

Salt

Friskkværnet hvid peber

Muskatnød, frisk revet

#### Salviesmør:

50 g smør

12 salvieblade

#### Derudover:

1 tsk. olie til dampbeholderen

30 g parmesan, friskrevet

#### Pr. portion

423 kcal, 54 g kulhydr., 17 g fedt,

13 g protein, 4,5 BE

1. Skræl kartoflerne, kvart dem, og damp som angivet i dampbeholderen med huller.

2. Tryk kartoflerne gennem en kartoffelpresser, mens de stadig er varme. Bland mel i, og tilsæt æggene. Krydr med salt, peber og muskatnød, og ælt massen til en formbar dej.

3. Form den til små fingertykke ruller, og skær dem ud i 3 cm brede stykker. Tryk riller i dem med bagsiden af en gaffel. Smør dampbeholderen med huller med olie. Læg gnocchierne tæt ved siden af hinanden i beholderen, og tilbered som angivet.

4. Lad smørret skumme op i en dyb pande, og vend salviebladene i det.

5. Vend de godt afdrøppede gnocchi kort i salviesmørret, og servér dem drysset med parmesan.

#### Sådan indstiller De:

Universalbradepande, rille 1,  
stor dampbeholder med huller, rille 3

Dampning

100 °C

Hvide kartofler:

Tilberedningstid: 20-25 minutter

Gnocchi:

Tilberedningstid: 6-8 minutter

#### Tip:

Fyldte gnocchi: Stik gnocchi af dejen med en gaffel. Lav en fordybning i midten, og fyld den med friskost med krydderier. Luk med dej, efterform gnocchierne, og damp dem.

Vend de afdrøppede gnocchi i skummet smør, og server tomatsauce til.



# Efterårsagtig svampeflan

## Til 4 portioner

**Små forme i den store dampbeholder med huller**

## Flan:

5 g tørrede svampe, f.eks. stor trompetsvamp eller karljohansvamp  
150 g kantareller eller champignoner  
1 lille skalotteløg  
1 spsk. smør  
100 ml mælk  
100 g mascarpone  
2 æg  
Salt  
Friskkværnet sort peber  
1 knivspids muskatnød, frisk revet  
2 kviste merian

## Derudover:

Smør til de små forme  
Rasp til at drysse

## Pr. portion

167 kcal, 3 g kulhydr., 14 g fedt,  
8 g protein, 0,2 BE

1. Læg de tørrede svampe cirka 20 minutter i blød i rigeligt vand. Pres dem godt, og hak dem groft. Skær de friske svampe i ensartede små tern.
2. Hak skalotteløget fint, og sauté det lysegult i varmt smør ved middel varme. Skru op for varmen, tilsæt alle svampe, og steg dem kraftigt med. Hvis de trækker saft, skal den fordampe helt. Stil dem derefter køligt.
3. Pisk mælk, mascarpone og æg godt sammen i en skål. Krydr med salt, peber og muskatnød. Skyl merianen, ryst den tør, hak den fint, og tilsæt den til de afkølede svampe.

## Sådan indstiller De:

Små forme i den store dampbeholder med huller, rille 3  
Dampning  
100 °C  
Tilberedningstid: 15-18 minutter

## Tip:

Server terrinen med stegte svampe eller salat.

4. Smør 4 små forme (à 150 ml) godt, og drys dem med rasp. Fyld svampemassen i til ½ cm under kanten, og stil de små forme i dampbeholderen med huller. Tilbered som angivet, indstil massen er stikfast.
5. Lad dem hvile i 10 minutter før servering. Løsn flanererne fra kanten af de små forme med en kniv, og vend dem forsigtigt ud.



# Tomater fyldt med linser, bulgur og frisk gedeost

## Til 4 portioner Mellemstor gratinform

### Fyldning:

75 g grønne linser  
75 g bulgur  
1 skalotteløg  
20 g smør  
300 ml grøntsagsbouillon  
100 g frisk gedeost eller frisk ost  
3 spsk. persille, hakket  
Havsalt  
Frisk kværnet peber  
Sukker

### Tomater:

8 tomater  
Havsalt  
Frisk kværnet peber

### Derudover:

2 spsk. olivenolie til formen

### Pr. portion

246 kcal, 30 g kulhydr., 8 g fedt,  
21 g protein, 2,5 BE

1. Lad linserne trække i koldt vand ca. 60 minutter. Hæld derefter vandet fra. Kom bulgur i en si, og skyl den kort.

2. Pil skalotteløgene, og skær dem i små tern. Kom smør og skalotteternene i en gryde, og svits dem.

3. Tilsæt linser og bulgur, læg låget på, og svits det. Hæld grøntsagsbouillon over, og lad det simre. Rør rundt af og til.

4. Lad linser og bulgur kort dampe af, og rør den friske gedeost i. Tilsæt persillen, og smag fyldet til pikant med salt, peber og sukker.

5. Vask tomaterne. Skær låget af, og skær dem i små tern. Tag forsigtigt frugtkødet ud af tomaterne med en teske. Krydr tomaterne indvendigt, og fyld dem med linse-bulgur-osteblandingen.

6. Fordel olivenolie i gratinformen. Kom tomatternen og de fyldte tomater i formen, og tilbered dem som angivet.

### Sådan indstiller De:

Gratinform på risten, rille 2  
4D-varmluft  
160 °C  
Tilførsel af damp, kraftig  
Tilberedningstid: 25-30 minutter

### Alternativ indstilling:

Gratinform på risten, rille 2  
Over-/undervarme  
210 °C  
Tilberedningstid: 25-30 minutter



# Bagt asparges med salsa

## Til 4 portioner Universalbradepande

### Salsa:

400 g cherrytomater  
1 spsk. frisk oregano  
½ bundt frisk basilikum  
1 lille rød- løg  
6-8 spsk. olivenolie  
Chiliflakes  
Salt  
Frisk kværnet peber  
Sukker

### Asparges:

1,5 kg friske grønne asparges  
4 spsk. olivenolie  
Salt  
Sukker

### Til servering:

Crema di Balsamico

### Pr. portion

379 kcal, 11 g kulhydr., 34 g fedt,  
8 g protein, 0,9 BE

1. Vask tomaterne til salsaen, og skær dem i små stykker. Hak krydderurterne groft. Pil løget, og skær det i strimler. Bland tomater, krydderurter og løg med olie, og smag det til krydret.

2. Skræl den nederste tredjedel af aspargesene, og skær dem i 3-4 cm lange stykker. Kom dem i universalbradepanden, og dryp med olivenolie. Krydr med salt og sukker, og bag som angivet.

3. Anret aspargesene på tallerkner, og kom den kolde salsa over de varme asparges. Dryp med lidt Crema di Balsamico ved servicering.

### Sådan indstiller De:

Universalbradepande, rille 2  
Over-/undervarme  
200 °C  
Tilførsel af damp, middel  
Tilberedningstid: 25-30 minutter

### Alternativ indstilling:

Universalbradepande, rille 2  
Over-/undervarme  
200 °C  
Tilberedningstid: 25-30 minutter





# Grøntsags-brødmuffins

## Til 12 stk. Muffinform

### Dej:

2-3 hvidløgsfed  
2-3 spsk. friske eller dybfrosne  
middelhavskrydderier  
6 spsk. olivenolie  
250 g rodfrugter, f.eks. selleri,  
gulerødder, persillerod  
500 g hvedemel, type 550  
2 breve tørgær  
Ca. 350 ml vand, varmt  
1 tsk. sukker  
100 g parmesan, frisk- revet  
Salt  
Friskkværnet sort peber  
Muskatnød, frisk revet

### Derudover:

Smør til muffinform og  
mel til spredning eller papirforme

### Pr. stk.

252 kcal, 32 g kulhydr., 10 g fedt,  
8 g protein, 2,7 BE

1. Pil hvidløget, skær det i fine tern, og svits det med de fint hakkede krydderurter i 2 spsk. olivenolie.

2. Rens grøntsagerne, vask dem, skræl dem eventuelt, og riv dem groft.

3. Bland mel og gær. Tilsæt lunkent vand og sukker. Ælt det godt sammen med parmesan, krydderblandingen, 4 spsk. olivenolie og de revne grøntsager. Smag til med salt, peber og fristrevet muskatnød. Lad dejen hæve tildækket et lunt sted.

4. Del dejen i 12 stykker, og form dem til kugler. Læg dem i en smurt muffinform drysset med mel eller i papirforme, og lad dem hæve yderligere 20 minutter. Bag som angivet.

### Sådan indstiller De:

Muffinform på risten, rille 2  
4D-varmluft  
180 °C  
Tilførsel af damp, lav  
Bagetid: 40-45 minutter

### Alternativ indstilling:

Muffinform på risten  
4D-varmluft  
180 °C  
Bagetid: 40-45 minutter  
Ved anvendelse af 4D-varmluft kan tilbehør sættes ind vilkårligt i niveau 1 til 4.

### Tip:

Dejen kan også hæve i ovnen. Indstil ovnfunktionen "Hævning af dej" og 40 °C.



# Grøntsagspilaf

**Til 4 portioner**  
**Universalbradepande**

**Risblanding:**

50 g kikærter  
1 løg  
2 fed hvidløg  
350 g langkornede naturris  
1 spsk. olie  
1 l grøntsagsbouillon

**Grøntsager:**

1 aubergine  
1 squash  
1 stor gulerod  
4 spsk. olie  
Kryddersalt  
Friskkværnet sort peber

**Derudover:**

2 spsk. persille, hakket

**Pr. portion**

544 kcal, 75 g kulhydr., 22 g fedt,  
11 g protein, 6,2 BE

1. Opblød kikærterne natten over i koldt vand. Hæld derefter vandet fra, og lad dem dryppe rigtigt godt af.

2. Pil løg og hvidløg, og hak dem fint.

3. Vask risen under rindende koldt vand, lad den dryppe af, og sautéer den i 1 spsk. olie under omrøring, indtil den har et klart udseende. Bland kikærter, løg- og hvidløgstern i, og rist det hele kort under omrøring.

4. Fordel blandingen i universalbradepanden, hæld grøntsagsbouillon over, og tilbered som angivet.

5. Vask i mellemtiden aubergine og squash, fjern stilkene, og skær dem i tern. Rens guleroden, og skær den i store tern. Opvarm olien. Brun først auberginesternene og derefter squash og gulerødder over det hele ved stærk varme.

6. Smag grøntsagsternene til med kryddersalt og peber, og bland dem forsigtigt i risen. Tilbered som angivet.

7. Servér grøntsagspilaffen med persille drysset over.

**Sådan indstiller De:**

Universalbradepande, rille 3

Dampning

100 °C

Risblanding:

Tilberedningstid: 45-50 minutter

Risblanding med grøntsager:

Tilberedningstid: ca. 5 minutter



# Pillekartofler med to slags dip

## Til 4 portioner

### Stor dampbeholder med huller

#### Kartofler:

1 kg mellemstore fastkogende kartofler, så ens i størrelsen som muligt

#### Bacondip:

100 g røget bacon i skiver  
150 g blåskimmelost  
250 g cremefraiche  
½ bundt purløg

#### Avocadodip:

1 moden avocado  
2 spsk. citronsaft  
250 g cremefraiche  
1 lille rød chili  
½ bundt koriander eller dild  
Salt  
Friskkværnet peber

#### Pr. portion

899 kcal, 51 g kulhydr., 69 g fedt,  
19 g protein, 4,2 BE

1. Vask kartoflerne, børst dem, og fordel dem i dampbeholderen med huller. Damp som angivet.

2. Skær baconen til bacondippen på tværs i cirka 1 cm brede strimler. Steg dem sprøde i en pande ved middel varme, og lad dem dryppe af på køkkenrulle. Purér blåskimmelosten, og bland cremefraichen i. Skær purløget i ringe, og vend dem i osteblandingen sammen med baconstrimlerne.

#### Sådan indstiller De:

Universalbradepande, rille 1,  
stor dampbeholder med huller, rille 3  
Dampning  
100 °C  
Tilberedningstid: 35-45 minutter

3. Halvér avocadoen til avocadodippen, og fjern stenen. Purér frugtkødet med citronsaft, og bland cremefraichen i. Skær chilien igennem på langs, og fjern kernerne. Hak chili og koriander fint, og bland dem i dippen. Smag til med salt og peber.

4. Servér dippene til kartoflerne.



# Couscous med grøntsagssauce

Til 4 portioner

Stor dampbeholder med huller og lille dampbeholder uden huller

## Grøntsagssauce:

200 g tomater

300 g kartofler

300 g gulerødder

1 lille fennikelknold

1 løg

1 fed hvidløg

120 g bladselleri

150 g grønne bønner

2 spsk. olivenolie

Salt

Friskkværnet sort peber

750 ml tomatkraft

160 g kikærter fra dåse, afdryppet vægt

½ tsk. malet allehånde

½ tsk. kardemomme

½ bundt koriander eller glat persille

## Couscous:

250 g couscous

400 ml hønsebouillon

2 spsk. olie

## Pr. portion

593 kcal, 80 g kulhydr., 20 g fedt,

22 g protein, 6,6 BE

1. Skær krydsvist ned i tomaterne, og damp dem i dampbeholderen med huller som angivet.

2. Fjern derefter skindet fra tomaterne, kvart dem, og fjern kernerne.

3. Rens kartofler, gulerødder, fennikel, løg og hvidløg, og skær dem i store tern. Vask bladsellerien, og skær den i skiver. Rens bønnerne, og bræk dem over en gang.

4. Opvarm 2 spsk. olivenolie i en stor gryde. Brun løg, hvidløg, kartofler og fennikel godt, og krydr med salt og peber. Tilsæt gulerødder, bladselleri, bønner og tomatkraft, og lad det hele koge i 10-15 minutter ved svag varme.

5. Skyl kikærterne grundigt i en si. Kom tomatkraft og kikærter i grøntsagerne, 5 minutter før kogetiden er slut. Smag grøntsagssaucen til med salt, peber, allehånde, kardemomme og hakket koriander.

6. Fordel couscousen i den lille dampbeholder uden huller, og hæld den varme bouillon over. Rør 2 spsk. olie i, og damp couscousen som angivet, indtil den er varm.

7. Løsn couscousen med en gaffel, og fordel den på et fad. Hæld grøntsagssaucen over.

## Sådan indstiller De:

Dampning, 100 °C

Tomater:

Universalbradepande, rille 1,  
stor dampbeholder med huller, rille 3

Tilberedningstid: 2-3 minutter

Couscous:

lille dampbeholder uden huller på risten, rille 3

Tilberedningstid: 6-10 minutter





# Grøntsagskarry med tofu

## Til 4 portioner Universalbradepande

### Karry:

60 g sultanarosiner  
250 g tofu  
Sojasauce  
1 løg  
1 fed hvidløg  
1 stk. frisk ingefær, ca. 3 cm  
2 spsk. olie  
2 tsk. karry  
1 tsk. spidskommen  
1 tsk. malet koriander  
1 tsk. gurkemeje  
1 tsk. salt  
250 g gulerødder  
1 chili  
250 g broccoli  
250 g blomkål  
400 ml kokosmælk  
1 citron  
1 tsk. brun farin

### Derudover:

60 g cashewnødder

### Pr. portion

418 kcal, 39 g kulhydr., 19 g fedt,  
19 g protein, 3,2 BE

1. Læg sultanarosinerne 15 minutter i blød i lunkent vand.

2. Dryp tofuen med sojasauce, og lad den trække tildækket i 10 minutter.

3. Pil løg og hvidløg, og hak dem fint. Skræl ingefæren, og riv den fint.

4. Skær tofuen i tern, og brun den sprød i 1 spsk. olie på en pande med slip let-belægning. Kog af med sojasauce, og stil dem til side på en tallerken.

5. Opvarm resten af olien på panden. Kom løg, hvidløg og ingefær på panden, og sauté dem let i 5 minutter ved middel varme. Tilsæt krydderierne, og sauté dem med i 5 minutter under omrøring. Kom blandingen i universalbradepanden.

### Sådan indstiller De:

Universalbradepande, rille 3

Dampning

100 °C

Tilberedningstid: 15-20 minutter

6. Hæld vandet fra sultanarosinerne, og lad dem dryppe af. Rens grøntsagerne. Skær gulerødderne i tern, og hak chilien fint. Del broccoli og blomkål i små buketter. Kom grøntsager og tofu i løg-krydderiblandingen. Hæld kokosmælk over, og tilbered som angivet, indtil grøntsagerne er al dente.

7. Smag karryen til med saften fra citronen og brun farin. Rist cashewnødderne på en pande uden fedtstof, fordel dem over grøntsagskarryen, og anret med det samme.



# Lækkert fyldte brødboller med kantareller

## Til 4 portioner

### Lille dampbeholder uden huller

#### Gærdej:

250 g mel

10 g gær

¼ tsk. sukker

½ tsk. salt

Ca. 80 ml mælk, lunken

1 æg

50 g smør

#### Fyld:

20 g valnødder

2 skalotteløg

1 spsk. smør

20 g bacon, i fine tern

Bladene fra ½ bundt timian

Salt

Friskkværnet peber

#### Svampe:

300 g kantareller

1 skalotteløg

1 fed hvidløg

1 bundt glat persille

1 spsk. olie

150 ml grøntsagsbouillon

2-3 spsk. cremefraiche

1 tsk. mildt paprikapulver

#### Pr. portion

527 kcal, 52 g kulhydr., 29 g fedt,

16 g protein, 4,3 BE

1. Sigt mel, gær, sukker og salt ned i en skål. Tilsæt melet den lunkne mælk. Tilsæt æg og smør, og ælt det hele kraftigt igennem til en glat dej. Tilsæt om nødvendigt lidt mere mel. Lad dejen hæve tildækket på et lunt sted, indtil dejen er fordoblet.

2. Hak valnødderne til fyldet. Pil skalotteløgene, skær dem i små tern, og sauté dem let i smørret. Steg bacontern, valnødder og timian med. Krydr med salt og peber.

3. Ælt dejen igennem igen, del den i 8 portioner, og form dem til små cirkler. Fordel baconfyldet på dejcirklerne, luk dejen sammen, og form dem til små kugler. Læg dejkuglerne med sammenføjningerne nedad i dampbeholderen uden huller, som er drysset med mel, og lad dejen hæve igen.

#### Sådan indstiller De:

Lille dampbeholder uden huller på risten, rille 3

Dampning

100 °C

Tilberedningstid: 15-20 minutter

#### Tip:

Dejen kan også hæve i ovnen. Indstil ovnfunktionen "Hævning af dej" og 40 °C.

4. Rens kantarellerne, og halvér de største. Pil skalotteløg og hvidløg, og skær dem i små tern. Hak persillen fint, stil lidt persille til side til at pynte med. Opvarm olien. Svits kantareller, skalotteløg og hvidløg, indtil de er blanke. Tilsæt persille og grøntsagsbouillon, og lad det hele simre i 10 minutter ved middel varme. Rør cremefraichen i. Smag til med paprika, salt og peber.

5. Damp brødbollerne som angivet.

6. Anret på forvarmede tallerkener. Drys med hakket persille, og servér med kantarellerne.



# Pastasnegle

## Til 4 portioner Mellemstor gratinform

### Fyldning:

2 løg  
2 hvidløgsfed  
6 spsk. olivenolie  
500 g frisk, helbladet spinat  
Salt  
Muskatnød, frisk revet  
300 g frisk gedeost  
1 æg  
Frisk kværnet peber

### Pasta:

300 g frisk pastadej  
350 ml bouillon

### Som drys:

100 g revet ost

### Derudover:

Lidt mel til viskestykket  
Olie til formen

### Pr. portion

700 kcal, 55 g kulhydr., 39 g fedt,  
32 g protein, 4,5 BE

1. Pil løg og hvidløg, skær dem i fine tern, og svits dem gyldne i 3 spsk. olivenolie. Tilsæt den rensede spinat, og svits den. Smag til med salt og frisk revet muskatnød.

2. Rør frisk gedeost og æg sammen med 3 spsk. olivenolie. Krydr rigeligt med peber og lidt salt.

3. Rul pastadejen ud til 30x40 cm på et viskestykke, der er drysset med mel. Pensl med ostecremen, og fordel spinaten ovenpå. Rul dejen sammen fra den lange side ved hjælp af viskestykket, og skær den i 8 lige store stykker.

4. Læg sneglene ved siden af hinanden i en smurt form med skærefladen opad.

5. Opvarm bouillon, og hæld den i formen.

6. Drys sneglene med ost, og bag dem som angivet.

### Sådan indstiller De:

Gratinform på risten, rille 2  
4D-varmluft  
180 °C  
Tilførsel af damp, middel  
Tilberedningstid: 30-35 minutter

### Alternativ indstilling:

Gratinform på risten  
4D-varmluft  
180 °C  
Tilberedningstid: 30-35 minutter  
Ved anvendelse af 4D-varmluft kan tilbehør sættes ind vilkårligt i niveau 1 til 4.



# Spaghettireder med svampe

**Til 4 portioner**  
**Muffinform med 12 fordybninger**

**Spaghetti:**

300 g spaghetti  
2 spsk. olivenolie

**Svampeblanding:**

5 g tørrede karljohan-svampe  
100 g friske champignoner  
1 skalotteløg  
15 g smør  
1 fed hvidløg  
2 æg  
Salt

Frisk kværnet peber  
50 ml fløde  
Muskatnød, frisk revet

**Derudover:**

2 spsk. persille, hakket  
Smør til formen

**Pr. portion**

455 kcal, 54 g kulhydr., 20 g fedt,  
15 g protein, 4,5 BE

1. Kog spaghettien al dente, hæld vandet fra, og rør med det samme 2 spsk. olivenolie i spaghettien.

2. Lad karljohan-svampene trække i lunkent vand.

3. Skyl champignonerne, rens dem, og skær dem i små tern. Pil skalotteløgene, og skær dem i små tern. Lad karljohan-svampene dryppe af, og skær dem i små stykker.

4. Opvarm smørret på en pande. Læg skalotteløg og det pressede hvidløg i smørret på panden, og svits det kort. Læg champignoner og karljohan-svampe i panden, og svits dem kort. Lad løgene køle af.

5. Rør æggene sammen med salt, peber, fløde og muskatnød, og bland det i den afkølede svampemasse. Rør bagefter det hele sammen med de kogte spaghetti.

6. Smør en muffinform med lidt smør. Drej ved hjælp af en stegegaffel spaghettien til små reder, og læg dem i muffinformen.

7. Læg resten af svampemassen i rederne, og fordel resten af væsken jævnt i fordybningen. Bag som angivet.

8. Løsn svamperederne fra formen efter bagningen, og servér dem drysset med persille.

**Sådan indstiller De:**

Muffinform på risten, rille 2  
4D-varmluft  
140 °C  
Tilførsel af damp, kraftig  
Tilberedningstid: 25-30 minutter

**Alternativ indstilling:**

Muffinform på risten  
4D-varmluft  
140 °C  
Tilberedningstid: 25-30 minutter  
Ved anvendelse af 4D-varmluft kan tilbehør sættes ind vilkårligt i niveau 1 til 4.





# Spinatstrudel

## Til 4 portioner Bageplade

### Strudeldej:

250 g mel  
1 tsk. salt  
20 g smør, smeltet  
1 æg, pisket  
4-8 spsk. vand  
Lidt olie

### Fyld:

1 løg  
1-2 fed hvidløg  
Lidt olie  
300 g dybfrossen bladspinat  
100 g tørrede tomater  
200 g ricotta  
2 æg  
60 g pinjekerner  
Lidt appelsinskal eller appelsinaroma  
15 blade citronmelisse  
2 spsk. parmesan, revet  
1 knivspids muskatnød, friskrevet  
Salt  
Friskkværnet peber

### Derudover:

Plastfolie  
Bagepapir  
Smør til pensling

### Pr. portion

532 kcal, 53 g kulhydr., 23 g fedt,  
28 g protein, 4,4 BE

1. Ælt mel, salt, smør, æg og vand sammen, form dejen til en kugle, pensl den med olie, og stil den i køleskabet 2 timer viklet ind i plastfolie.

2. Til fyldet hak da løg og hvidløg fint, og svits dem i olie. Kom den optøede spinat i en skål. Hak de tørrede tomater fint. Kom løg, hvidløg og ricotta i spinaten, og bland det godt sammen. Tilsæt de øvrige ingredienser, og rør det hele sammen til en jævn masse.

3. Rul dejen ud på et viskestykke, der er drysset med mel, og træk den ud. Stik dertil hænderne ind under dejen, og stræk den over håndryggene ud fra midten. Træk dejen ud til en aflang firkant.

4. Fordel fyldet jævnt på dejen. Sørg for at friholde en ca. 2 cm bred kant hele vejen rundt. Fold dejkanten ind over fyldet i siderne.

5. Løft i viskestykket, og rul dejen til en rulle. Lad den glide over på et stykke bagepapir. Læg den på bagepladen ved hjælp af bagepapiret, og anbring den i u-form, hvis det er nødvendigt. Pensl den med smør, og bag med det samme som angivet.

### Sådan indstiller De:

Bageplade, rille 2  
4D-varmluft  
170 °C  
Tilførsel af damp, middel  
Tilberedningstid: 45-55 minutter

### Alternativ indstilling:

Bageplade  
4D-varmluft  
170 °C  
Tilberedningstid: 50-60 minutter  
Ved anvendelse af 4D-varmluft kan tilbehør sættes ind vilkårligt i niveau 1 til 4.



# Aubergine-tomatlasagne

Til 4 portioner

Universalbradepande, stor gratinform

## Lasagne:

1 kg friske tomater

1 lille løg

1 fed hvidløg

4-6 spsk. olivenolie

Salt

Sukker

Friskkværnet sort peber

800 g auberginer

1 bundt basilikum

125 g mozzarella

100 g parmesan, frisk- revet

## Pr. portion

399 kcal, 13 g kulhydr., 30 g fedt,  
19 g protein, 1,1 BE

1. Vask tomaterne, og skær dem i stykker. Pil løg og hvidløg, og skær dem i små tern.

2. Til tomatsaucen opvarm da lidt olivenolie i en gryde, og sautéér løgternene let i den. Tilsæt hvidløg, tomater, salt, sukker, peber og en smule vand. Lad det koge ind på lavt trin i ca. 20 minutter til en tyk sauce.

3. Vask auberginerne, skær dem på langs i 0,5 cm tykke skiver, salt dem, og lad dem trække i ca. 20 minutter. Dup dem derefter tørre med køkkenrulle.

4. Fordel lidt olivenolie i universalbradepanden, og læg halvdelen af aubergineskiverne i den. Pensl auberginerens overside med lidt olivenolie, og grill som angivet.

5. Gør det samme med den anden halvdel.

6. Skyl basilikummen, og ryst den tør. Skær mozzarellaen i tynde skiver.

7. Kom lidt sauce i en gratinform. Fordel et lag aubergineskiver ovenpå, og drys med parmesan og hele basilikumblade. Kom derefter hele tiden skiftevis et lag tomatsauce, auberginer, parmesan og basilikum på, indtil alle ingredienser er brugt op. Læg til sidst mozzarella på lasagnen, og bag som angivet.

## Sådan indstiller De:

Auberginer:

Universalbradepande, rille 4

Grill, stor flade, trin 2

Grilltid: 5-7 minutter pr. plade

Lasagne:

Gratinform på risten, rille 2

4D-varmluft, 180 °C

Tilførsel af damp, middel

Tilberedningstid: 30-35 minutter

## Alternativ indstilling:

Auberginer:

Universalbradepande, rille 4

Grill, stor flade, trin 2

Grilltid: 5-7 minutter pr. plade

Lasagne:

Gratinform på risten

4D-varmluft, 180 °C

Tilberedningstid: 30-35 minutter

Ved anvendelse af 4D-varmluft kan tilbehør sættes ind vilkårligt i niveau 1 til 4.



# Lasagne tricolore

## Til 4 portioner Mellemstor gratinform

### Lasagne:

1 lille løg  
70 g smør  
600 g dybfrossen bladspinat  
Havsalt  
Friskkværnet peber  
Muskatnød, frisk- malet  
50 g mel  
500 ml grøntsagsbouillon, kold  
100 ml fløde  
800 g modne stilkto­mater  
9 lasagneplader uden forkogning  
100 g Pecorino-ost, frisk- revet  
Frisk basilikum

### Derudover:

Smør til formen

### Pr. portion

567 kcal, 39 g kulhydr., 36 g fedt,  
23 g protein, 3,2 BE

1. Pil løget, skær det i fine tern, og svits det i 20 g smør. Tilsæt bladspinaten, og sautéer det ca. 10 minutter i en lukket gryde. Krydr med havsalt peber og muskatnød. Vrid spinaten let, og stil den til side.

2. Skum resten af smørret op i en gryde til saucen, tilsæt mel, og sautéer det let. Hæld grøntsagsbouillon og fløde over samtidigt, og lad det koge op under omrøring. Lad det koge i 5 minutter, og smag til med peber og muskatnød.

3. Giv tomaterne et kort opkog i kogende vand, fjern deres skind, og skær dem i skiver.

4. Smør gratinformen.

5. Hæld ca. en tredjedel af saucen i formen. Dæk til med 3 lasagneplader, og fordel halvdelen af bladspinaten ovenpå. Drys en tredjedel af den revne pecorino-ost over. Læg halvdelen af tomat­skiverne lagvis i formen, krydr med salt, peber og basilikum.

6. Læg igen et lag med 3 lasagneplader, og hæld en tredjedel af saucen over. Fordel den anden halvdel af spinaten og tomaterne ovenpå, og krydr det. Drys med en tredjedel pecorino- ost.

7. Læg 3 lasagneplader på til det sidste lag, hæld resten af saucen over, og drys med resten af osten. Bag som angivet.

### Sådan indstiller De:

Gratinform på risten, rille 2  
Over-/undervarme  
200 °C  
Tilførsel af damp, lav  
Bagetid: 30-40 minutter

### Alternativ indstilling:

Gratinform på risten, rille 2  
Over-/undervarme  
200 °C  
Bagetid: 35-40 minutter



# Gratin dauphinois - kartoffelgratin

**Til 4 portioner**  
**Stor gratinform**

**Gratin:**

1 kg fastkogende kartofler  
Salt  
Frisk kværnet peber  
Muskatnød, frisk revet  
100 g revet Emmentaler  
200 ml fløde  
30 g smør

**Derudover:**

1 fed hvidløg  
Smør til formen

**Pr. portion**

485 kcal, 41 g kulhydr., 30 g fedt,  
13 g protein, 3,4 BE

1. Pil hvidløgsfeddene, og halvér dem. Gnid formen med hvidløg, og smør den derefter.

2. Skræl kartoflerne, vask dem, og skær dem i ca. 3 mm tynde, ensartede skiver.

3. Læg halvdelen af kartoffelskiverne lagvis i formen, tilsæt salt og peber, og drys ca. 50 g ost på. Læg den anden halvdel af kartoflerne i lag ovenover, drys resten af osten på, og smag til med salt og peber igen.

4. Krydr fløden med salt og muskatnød. Hæld fløden over kartoflerne, og fordel smørflager henover. Bag gratinen som angivet.

**Sådan indstiller De:**

Gratinform på risten, rille 2  
Varmluft/impulsgrill  
170 °C  
Tilførsel af damp, middel  
Tilberedningstid: 60-70 minutter

**Alternativ indstilling:**

Gratinform på risten, rille 2  
Varmluft/impulsgrill  
170 °C  
Tilberedningstid: 60-80 minutter

**Tip:**

Læg ikke gratinlagene højere end 2 cm i formen. Hvis der ønskes en større mængde, er det bedre at anvende universalbradepanden. Ved gratiner, der er højere, bør ovnen indstilles til over-/undervarme i stedet for varmluft/impulsgrill. Gratinen kan varieres med lag af tynde skiver af squash eller æble mellem kartoffellagene i formen.







**Fisk**



# Forel i hvidvin

## Til 4 portioner Universalbradepande

### Fisk:

4 foreller, à 300 g, tilberedningsklar  
½ citron  
Salt  
Friskkværnet hvid peber

### Lage:

1 bundt suppeurter  
1 løg  
1 økologisk citron  
1 tsk. salt  
5 enebær  
Nogle salvieblade  
125 ml tør hvidvin  
5 hvide peberkorn

### Peberrodscreme:

200 ml fløde  
1 syrligt æble  
Ca. 2 cm frisk peberrod  
2-3 spsk. appelsinsaft  
Salt  
Friskkværnet sort peber  
1 knivspids sukker

### Derudover:

1 økologisk citron  
1 bakke karse

### Pr. portion

613 kcal, 12 g kulhydr., 32 g fedt,  
65 g protein, 1,0 BE

1. Skyl forellerne kort i koldt vand, rens dem, og dup dem tørre med køkkenrulle. Dryp dem med saften fra en citron. Drys med salt og peber både indvendigt og udvendigt.

2. Rens suppeurterne, og skær dem i fine tern. Pil løget, vask citronen i varmt vand, og tør den af. Skær begge dele i skiver. Kom suppeurter, løg og citron med salt, enebær, salvie, hvidvin og 125 ml vand i universalbradepanden. Damp som angivet.

3. Kom derefter de knuste peberkorn i lagen.

4. Lad forellerne glide ned i den varme lage, og damp som angivet.

5. Pisk fløden stiv til peberrodsfløden. Skræl æble og peberrod, riv det fint, og bland med appelsinsaft. Vend det i fløden, og smag til med salt, peber og sukker.

6. Vask citronen i varmt vand, tør den af, og skær den i skiver. Skær karsen af.

7. Løft forsigtigt forellerne op af lagen, og anret dem på forvarmede tallerkner. Hæld lidt kogelage over, og pynt med citronskiver og karse. Servér peberrodsfløden separat til.

### Sådan indstiller De:

Universalbradepande, rille 3

Dampning

Lage:

100 °C

Tilberedningstid: 15 minutter

Foreller:

90 °C

Tilberedningstid: 15-20 minutter

### Tip:

Ørrederne er færdige, når De let kan trække finnerne af.



# Krydder-foreller på plade

## Til 4 portioner Universalbradepande

### Fisk:

50 g frisk rosmarin  
50 g frisk citrontimian  
50 g frisk estragon  
50 g frisk oregano  
5 spsk. olivenolie  
Chilisalt  
1 spsk. citronpeber  
3-4 spsk. peberblanding  
4 friske foreller, å ca. 300 g,  
tilberedningsklare  
1 økologisk citron  
Havsalt  
4 kviste kruspersille  
1 tsk. kakaopulver  
30 g smør

### Pr. portion

564 kcal, 5 g kulhydr., 32 g fedt,  
63 g protein, 0,4 BE

1. Sortér og skyl krydderurterne, og ryst dem tørre. Hak halvdelen af krydderurterne fint, og stil dem til side.

2. Fordel olivenolien i universalbradepanden. Drys chilisalt, citronpeber og blandet peber over. Fordel de hele krydderurter ovenpå.

3. Skyl forellerne kort i koldt vand, og dup dem tørre med køkkenrulle. Skyl citronen i meget varmt vand, tør den af, riv skallen, og pres citronen. Dryp forellerne med citronsaft, og krydr dem indvendigt og udvendigt med havsalt. Kom en kvist persille og lidt revet citronskal i maven på forellerne.

4. Læg forellerne i universalbradepanden. Fordel de hakkede krydderurter ovenpå, drys med kakaopulver, og læg smørflager på. Tilbered som angivet.

### Sådan indstiller De:

Med stegetermometer  
Universalbradepande, rille 2  
4D-varmluft  
190 °C  
Kernetemperatur 70 °C

### Alternativ indstilling:

Universalbradepande  
4D-varmluft  
190 °C  
Stegetid: 40-45 minutter  
Ved anvendelse af 4D-varmluft kan tilbehør sættes ind vilkårligt i niveau 1 til 4.

### Tip:

Citronskallen giver fisken en frisk smag uden at være syrlig.



# Dorader med krydderurte-saltskorpe

**Til 4 portioner**  
**Universalbradepande**

**Fisk:**  
2 dorader, à ca. 400 g  
2-3 spsk. citronsaft

**Skorpe:**  
2,5-3 kg grovkornet havsalt  
50 g chilisalt  
30 g frisk citrontimian  
2 rosmarinkviste

**Pr. portion**  
158 kcal, 1 g kulhydr., 2 g fedt,  
35 g protein, 0 BE

1. Tag indmaden ud af doraderne, skyl dem kort i koldt vand, og dup dem tørre med køkkenrulle. Dryp dem indvendig og udvendig med citronsaft.

2. Bland havsalt godt sammen med chilisalt.

3. Skyl krydderurterne, og ryst dem tørre. Pluk de små blade af citrontimianen, og kom dem i saltet.

4. Drys universalbradepanden med et lag saltblanding, svarende til størrelsen på fiskene.

5. Læg doraderne på, læg en kvist rosmarin til hver fisk, og dæk dem foroven og i siden med resten af saltet. Fugt overfladen med vand, og tilbered fiskene som angivet.

## Sådan indstiller De:

Universalbradepande, rille 2  
Over-/undervarme  
180 °C  
Tilberedningstid: 40-50 minutter

## Tip:

Doraden kaldes også guldbrase og hører til aborrefamilien.

Denne fisk er meget velegnet til stegning og grillning.





# Sandart med bacon, kartofler og linser

## Til 4 portioner Stor gratinform

### Linser:

2 løg  
1 fed hvidløg  
300 g persillerod  
1 spsk. olivenolie  
200 g brune bjerglinser  
3 spsk. pernod eller Æblesaft  
2 laurbærblade  
3 nelliker  
750 ml grøntsagsbouillon  
2 spsk. balsamico-eddike

### Fisk:

1 tilberedningsklar sandart, 1,1 kg  
1 citron  
1 spsk. olie  
Salt  
100 g bacon i meget tynde skiver  
3 salviekviste

### Kartofler:

500 g små kartofler  
2 spsk. olie, salt

### Derudover:

1 bundt persille  
1 citron  
20 g smør  
Salt, frisk kværnet peber  
Olie til formen

### Pr. portion

733 kcal, 55 g kulhydr., 25 g fedt,  
67 g protein, 4,5 BE

1. Pil løgene og hvidløget, skræl persillerødderne, og skær dem i strimler. Opvarm 1 spsk. olie i en gryde, og svits grøntsagerne deri.

2. Tilsæt de skyllede linser, pernod, laurbærblade og nelliker. Hæld bouillon over, og lad det hele simre ved middel varme i ca. 30 minutter. Tilsæt derefter eddiken.

3. Skyl i mellemtiden sandarten indvendigt og udvendigt i koldt vand, dup den tør, og læg flere diagonale snit fra begge sider. Dryp med saften af en citron og 1 spsk. olie, og drys med salt. Vikl baconstrimler omkring fisken. Pres salvieblade under baconstrimlerne.

4. Skræl kartoflerne, og del dem i kvarte på langs, bland med 2 spsk. olie, og drys med salt. Fordel kartoflerne i den smurte gratinform.

5. Steg kort fisken på den ene side. Læg den med den stegte side nedad på kartoflerne, og tilbered som angivet.

6. Hak persillebladene fint. Bland resten af citronsaften, persillen og smørflagerne sammen med linserne. Smag til med salt og peber. Servér det til fisken sammen med kartoflerne.

### Sådan indstiller De:

Gratinform på risten, rille 2  
Over-/undervarme  
200 °C  
Tilførsel af damp, middel  
Tilberedningstid: 20-30 minutter

### Alternativ indstilling:

Gratinform på risten  
4D-varmluft  
200 °C  
Forvarmning  
Tilberedningstid: 25-35 minutter  
Ved anvendelse af 4D-varmluft kan tilbehør sættes ind vilkårligt i niveau 1 til 4.



# Gratineret sandartfilet på peberrodssauce

## Til 4 portioner Stor gratinform

### Fisk:

4 sandartfilet, à ca. 180 g  
½ citron  
Havsalt  
Citronpeber

### Sauce:

15 g smør  
15 g mel  
50 ml tør hvidvin  
200 ml færdiglavetfiskefond  
200 ml fløde  
2-3 spsk. peberrod, frisk- revet eller  
1 tsk. Wasabi-pasta  
Salt  
Friskkværnet peber

### Derudover:

1 spsk. rasp  
1 TL mildt paprikapulver

### Pr. portion

389 kcal, 9 g kulhydr., 21 g fedt,  
38 g protein, 0,8 BE

1. Skyl sandartfileten kort i koldt vand, og dup den tør med køkkenrulle. Pres citronen. Dryp fileterne med citronsaft, og krydr med salt og peber.

2. Opvarm smørret i en gryde til saucen. Tilsæt mel, og svits det. Kog af med hvidvin, og hæld fiskefond over. Lad saucen simre i 5 minutter. Tilsæt fløde og peberrod. Krydr med salt og peber, og smag godt til.

3. Hæld saucen i en gratinform, og læg fileterne i med skindsiden opad. Bland raspen sammen med paprikapulveret, fordel det over sandarten, og steg fisken som angivet.

### Sådan indstiller De:

Med stegetermometer  
Gratinform på risten, rille 2  
Varmluft/impulsgrill  
180 °C  
Kernetemperatur: 65 °C

### Alternativ indstilling:

Gratinform på risten, rille 2  
Varmluft/impulsgrill  
180 °C  
Tilberedningstid: 25-30 minutter



# Rødbarber på grøntsager

## Til 4 portioner Universalbradepande

### Fisk:

4 rød mullefileter, à 200 g  
1 citron  
Havsalt

### Grøntsager:

2 rød- løg  
1 fed hvidløg  
200 g auberginer  
200 g squash  
2-3 rosmarinkviste  
½ bundt citrontimian  
½ bundt basilikum  
3 spsk. olivenolie  
Salt  
Friskkværnet peber  
1 knivspids sukker  
600 g hakkede tomater  
20 g sorte oliven uden sten

### Derudover:

Alufolie  
Olivenolie

### Pr. portion

334 kcal, 8 g kulhydr., 15 g fedt,  
41 g protein, 0,7 BE

1. Skyl fiskefileterne kort i koldt vand, og dup dem tørre med køkkenrulle. Pres citronen, salt fisken, og dryp den med citronsaften.

2. Pil løg og hvidløg, og skær løgene i ca. 1 cm store tern. Rens aubergine og squash, vask dem, og skær dem ligeledes i ca. 1 cm store tern. Skyl de friske krydderurter, og ryst dem tørre. Læg et par citrontimiankviste til side. Pluk nålene og bladene af resten af krydderurterne, og hak dem fint.

3. Sautér løg, hvidløg og krydderurter let i olivenolie. Krydr med salt, peber og sukker. Tilsæt grøntsagsternene, og sautér dem med i 3-4 minutter. Tilsæt tomater og oliven, og lad det hele simre i ca. 10 minutter. Smag til igen.

### Sådan indstiller De:

Universalbradepande, rille 2  
Over-/undervarme  
190 °C  
Tilberedningstid: 20-25 minutter

### Tip:

Om sommeren kan de hakkede tomater også erstattes af friske halverede cherrytomater.

4. Skær et 30x30 cm stort stykke alufolie til for hver fiskefilet. Pensl med olivenolie i midten, fordel grøntsagerne ligeligt ovenpå, og læg fisken ovenpå med skindsiden opad. Læg citrontimiankvistene, der er lagt til side, oven på fisken, og dryp med lidt olivenolie. Fold først alufolien over fisken, og rul derefter siderne sammen.

5. Læg de små pakker i universalbradepanden, og tilbered som angivet.



# Laksefilet med bladspinat og tomater

**Til 4 portioner**  
**Stor gratinform**

**Spinat:**

2 skalotteløg  
20 g smør  
500 g dybfrossen bladspinat  
Havsalt  
100 g gorgonzola  
Friskkværnet peber

**Tomater:**

500 g stilktogether  
2 spsk. olivenolie  
Salt  
Friskkværnet peber  
1 knivspids sukker

**Fisk:**

400 g laksefilet uden skind

**Som drys:**

20 g pinjekerner  
3 spsk. parmesan, frisk-revet

**Derudover:**

Smør til formen

**Pr. portion**

428 kcal, 5 g kulhydr., 29 g fedt,  
35 g protein, 0,4 BE

1. Pil skalotteløgene, skær dem i fine tern, og svits dem i smørret. Tilsæt bladspinaten, og sautéer det ca. 10 minutter i en lukket gryde. Krydr derefter med havsalt.

2. Skær gorgonzola i tern, bland det i bladspinaten, og smag til med peber.

3. Vask tomaterne, fjern stilkene, og halvér dem. Opvarm olivenolien på en pande. Vend tomaterne i olien, og krydr med salt, peber og sukker.

4. Skyl laksefileten kort i koldt vand, dup den tør med køkkenrulle, og skær den i 3 cm tykke stykker.

5. Rist pinjekernerne på en pande uden fedtstof.

6. Fordel bladspinaten i den smurte gratinform. Læg lakseskiverne ovenpå, og krydr med salt og peber. Fordel de halve tomater på laksen. Drys pinjekerner og permesan over, og grill som angivet.

**Sådan indstiller De:**

Med stegetermometer  
Gratinform på risten, rille 2  
Varmluft/impulsgrill  
180 °C  
Kernetemperatur 65 °C

**Alternativ indstilling:**

Gratinform på risten, rille 2  
Varmluft/impulsgrill  
180 °C  
Grilltid: 30-35 minutter





# Asparges-fiskepakker

## Til 6 portioner Universalbradepande

### Asparges:

500 g hvid asparges

500 g grøn asparges

Salt

Sukker

2 spsk. citronsaft

1 spsk. basilikum, hakket

1 spsk. kørvel, hakket

1 spsk. estragon, hakket

1 spsk. estragoneddike

1 spsk. olivenolie

1 tsb. dijonsennep

Havsalt

Friskkværnet hvid peber

### Fisk:

6 friske havkatfileter, à 100 g

Salt

Friskkværnet peber

2 spsk. citronsaft

100 g rejer, friske eller dybfrosne

### Derudover:

Bagepapir

Bomuldsgarn

Små skåle

### Pr. portion

145 kcal, 3 g kulhydr., 3 g fedt,

24 g protein, 0,3 BE

1. Skræl den hvide asparges helt og den nederste tredjedel af den grønne asparges, og skær enderne af. Skær aspargesene i ca. 5 cm store stykker.

2. Bring vandet i kog. Smag til med salt, sukker og citronsaft. Tilsæt aspargesen, og forkog den i ca. 5 minutter.

3. Bland krydderurterne med eddike, olivenolie og sennep i en stor skål. Tilsæt aspargesen, krydr med havsalt og peber, og lad det trække ca. 10 minutter.

4. Skyl fisken kort i koldt vand, og dup den tør med køkkenrulle. Krydr med salt og peber, og dryp med citronsaft.

5. Skær et 30x30 cm stort stykke bagepapir til for hver fiskefilet, og læg det i en lille skål. Fordel de marinerede asparges, fiskefilet og rejer jævnt i de små skåle. Drej bagepapiret sammen til en lille pakke, og luk den foroven med snor. Klik overskydende kanter af.

6. Læg de små pakker i universalbradepanden, og tilbered som angivet.

### Sådan indstiller De:

Universalbradepande, rille 2

Over-/undervarme

180 °C

Tilberedningstid: 25-30 minutter



# Små rødspætteruller på ratatouille

## Til 4 portioner Stor gratinform

### Fisk:

8 rødspættefileter, à ca. 80 g  
2 spsk. citronsaft  
Havsalt

### Ratatouille:

120 g forårsløg  
120 g bladselleri  
1 rød løg  
Ca. 300 g aubergine  
Ca. 300 g squash  
100 g friske tomater  
40 g friske krydderurter, f.eks. kørvel, estragon, oregano, basilikum, timian  
2 spsk. olivenolie  
500 g passerede tomater  
Havsalt  
Friskkværnet sort peber  
1 knivspids sukker  
1 laurbærblad

### Derudover:

8 træpinde

### Pr. portion

254 kcal, 10 g kulhydr., 10 g fedt,  
31 g protein, 0,8 BE

1. Skyl rødspættefileterne kort i koldt vand, og dup dem tørre med køkkenrulle. Dryp dem med citronsaft, og salt dem.

2. Vask, rens, og skær forårsløg og bladselleri i fine ringe. Pil løget, og hak det fint.

3. Vask og rens aubergine og squash. Skær auberginen i ca. 1 cm store tern. Skræl 8 papirstynde skiver af squashen med en kartoffelskræller, og stil dem til side til de små fiskeruller. Skær ligeledes resten af squashen i tern.

4. Vask tomaterne, og skær dem i tern. Skyl krydderurterne, ryst dem tørre, og hak dem fint.

5. Opvarm olivenolien. Sautér forårsløg, bladselleri, krydderurter og løgtern let. Tilsæt resten af grøntsagerne og de passerede tomater. Smag til med salt, peber og sukker. Tilsæt laurbærbladet, og lad ratatouillen simre ca. 10 minutter uden låg. Hæld den derefter i en gratinform.

6. Læg en squashskive på hver rødspættefilet, rul den sammen, og stik den fast med en tandstik. Læg de små fiskeruller på ratatouillen, og tilbered som angivet.

### Sådan indstiller De:

Gratinform på risten, rille 2  
Over-/undervarme  
200 °C  
Tilførsel af damp, lav  
Tilberedningstid: 30-35 minutter

### Alternativ indstilling:

Gratinform på risten, rille 2  
Over-/undervarme  
200 °C  
Tilberedningstid: 30-35 minutter



# Små søtungeruller med basilikum-laksefyld

## Til 4 portioner Stor gratinform

### Fyld:

125 ml fløde  
½ bundt basilikum  
150 g laksefilet eller lakseørredfilet  
Salt  
Friskkværnet hvid peber

### Fisk:

8 søtungefileter, ca. 600 g  
Salt  
100 ml tør hvidvin

### Til saucen:

150 ml fløde  
1 tsk. smør  
Salt  
Friskkværnet peber

### Derudover:

Smør til formen  
Træpinde

### Pr. portion

426 kcal, 3 g kulhydr., 28 g fedt,  
36 g protein, 0,2 BE

1. Kog fløden til fyldet ind til det halve. Skyl basilikummen kort i koldt vand, og ryst den tør. Pluk bladene af, og læg et par blade til side til pynten. Skyl laksefileten kort i koldt vand, og dup den tør med køkkenrulle. Purér basilikumbladene sammen med laksefilet og fløde så fint som mulig. Smag til med salt og peber, og stil det koldt.

2. Skyl søtungefileterne kort i koldt vand, rens dem, dup dem tørre, bred dem ud, og salt dem let. Pensl de enkelte fileter med basilikumfyldet, og rul dem sammen. Fastgør med en træpind.

3. Smør gratinformen, og salt den let. Læg de små fiskeruller i, og hæl vinen over. Damp som angivet.

4. Kog i mellemtiden fløden til saucen ind til det halve.

5. Tag fileterne ud efter dampningen, og tilsæt fiskelagen til fløden. Smag til med smør, salt og peber. Anret de små søtungeruller med saucen, og servér med det samme.

### Sådan indstiller De:

Gratinform på risten, rille 3  
Dampning  
80 °C  
Tilberedningstid: 12-14 minutter

### Tip:

Server ris, hvide kartofler, fennikel eller salat.



# Marinerede rejer på kulørte grøntsager

## Til 4 portioner Universalbradepande

### Rejer:

400 g friske rejer, rensed  
2 store squash  
150 g gulerødder  
1 rød peberfrugt  
1 rød chili  
2 tomater  
1 stk. frisk ingefær, ca. 3 cm  
1-2 fed hvidløg  
1 økologisk limefrugt  
2 spsk. olivenolie  
1 strøget tsk. gurkemeje  
1 strøget tsk. malet koriander  
1 strøget tsk. malet spidskommen  
75 ml kokosmælk  
1-2 spsk. sojasauce  
Salt  
250 g kinesiske æggenudler  
½ bundt frisk koriander

### Pr. portion

453 kcal, 54 g kulhydr., 12 g fedt,  
32 g protein, 4,5 BE

1. Skyl rejerne kort i koldt vand, rens dem, og dup dem tørre med køkkenrulle.

2. Rens squash, gulerødder og peberfrugt, og skær dem i fine strimler. Hak chilien meget fint. Fjern kernerne i tomaterne, og skær dem i tern.

3. Skræl og riv ingefæren. Hak hvidløgsfeddene fint. Vask limefrugten i varmt vand, tør den, og riv skallen. Pres saften ud. Rør olie, ingefær, hvidløg, limefrugtskal, og -saft, krydderier, kokosmælk og sojasauce sammen med hinanden. Smag marinaden til med salt, og bland den med rejer og grøntsager. Lad dem marinere tildækket en time i køleskabet. Rør rundt flere gange i løbet af den tid.

4. Fordel rejer og grøntsager i universalbradepanden.

5. Damp derefter som angivet.

6. Tilbered i mellemtiden nudlerne al dente efter anvisningen på pakken. Hæld derefter vandet fra, og fordel nudlerne på forvarmede tallerkener eller i forvarmede skåle. Anret rejeblandingen på nudlerne. Pynt med koriander, og servér med det samme.

### Sådan indstiller De:

Universalbradepande, rille 3

Dampning

100 °C

Tilberedningstid: 8-10 minutter





# Fyldte små savoykålpakker

## Til 4 portioner

### Stor dampbeholder med huller

#### Små savoykålpakker:

500 g havbarsfilet, søtungefilet eller rødtungefilet

150 g laksefilet

2-3 spsk. vermouth

8 store spæde savoykålblade eller

16 små savoykålblade

Salt

Friskkværnet hvid peber

400 ml fløde, iskold

1 æggehvite

#### Sauce:

250 ml fiskefond fra glas

2 cl vermouth

200 ml fløde

1 knivspids safranpulver

Salt

Friskkværnet hvid peber

Koriander

#### Derudover:

Olie til at smøre med

#### Pr. portion

666 kcal, 9 g kulhydr., 50 g fedt,

41 g protein, 0,8 BE

1. Skyl fiskefileterne kort i koldt vand, rens dem, og dup dem tørre med køkkenrulle. Skyl ligeledes laksen kort i koldt vand, og dup den tør. Skær den i små tern, hæld vermouth over, bland grundigt sammen, og fordel ternene på en tallerken. Stil laksetern og fiskefilet i fryseren 15 minutter, og lad dem fryse let.

2. Skær savoykålbladenes midterste stilk fladt. Blanchér bladene i dampbeholderen med huller som angivet.

3. Bred dem ud på et viskestykke, og lad dem tørre.

4. Purér havbarsen fint i køkkenmaskinen. Rør fløden i lidt efter lidt. Pisk æggehviten stiv, og rør den i fiskeblandingen sammen med lakseternene. Krydr med salt og peber.

5. Beklæd en kop med et stort savoykålblad eller to små blade. Hæld lidt fiskeblanding i, fold bladet sammen foroven, og tryk det godt fast. Vend den lille pakke ud i den let oliesmurte dampbeholder med huller. Tilbered de små savoykålpakker som angivet.

6. Til saucen lad da fiskefond, vermouth, fløde og safran koge ind, indtil det er cremet. Krydr med salt, peber og en smule koriander. Hæld saucen på tallerknerne som spejl, og anret de små savoykålpakker ovenpå.

#### Sådan indstiller De:

Universalbradepande, rille 1,  
stor dampbeholder med huller, rille 3

Dampning

100 °C

Savoykål:

Tilberedningstid: 8 minutter

Små pakker:

Tilberedningstid: 8-10 minutter

#### Tip:

Pakkerne svarer som forret til 8 portioner.





## Fjerkræ og kød



# Aromatiske kalkunroulader

**Til 6 portioner**  
**Universalbradepande**

**Roulade:**

250 g champignoner  
3 løg  
4 spsk. rapsolie  
20 g smør  
6 tynde kalkunschnitzler, à ca. 120 g  
Salt  
Friskkværnet sort peber  
1½ tsk. paprikapulver  
12 tynde skiver mager bacon

**Sauce:**

20 g smør  
1 tsk. sukker  
200 ml grøntsagsbouillon  
100 ml hvidvin  
5 tørrede abrikoser  
Salt  
Frisk kværnet peber

**Derudover:**

Snor eller træpinde

**Pr. portion**

345 kcal, 5 g kulhydr., 18 g fedt,  
38 g protein, 0,4 BE

1. Skyl champignonerne i koldt vand, dup dem tørre, og rens dem. Pil løgene, og skær begge ingredienser i fine tern. Opvarm 1 spsk. olie med smøret i en pande, og steg champignonerne med en tredjedel af løgternene. Stil resten af løgternene til side. Lad svampemassen køle af.

2. Skyl kalkunschnitzlerne kort i koldt vand, og dup dem tørre med køkkenrulle. Tryk dem eventuelt lidt flade. Læg dertil schnitzlerne mellem 2 ark bagepapir, og tryk dem flade med en kødhammer eller en tung gryde. Pensl schnitzlerne med olie, og drys dem med salt, peber og paprikapulver.

3. Skær den røgede bacon i små stykker, læg dem på kalkunschnitzlerne, og fordel svampemassen ovenpå. Rul rouladerne sammen, og fastgør dem med en træpind eller snor hver.

4. Fordel halvdelen af resten af løgternene med 2 spsk. olie i universalbradepanden, og læg rouladerne ovenpå.

5. Steg rouladerne som angivet.

6. Smelt i mellemtiden 20 g smør til saucen, sauté resten af løgternene let, og karamellisér dem med sukker. Kog af med grøntsagsbouillon og vin, og kom abrikosternene i bouillon. Krydr med salt og peber.

7. Hæld saucen over rouladerne efter 15 minutters stegetid, og steg dem færdigt.

8. Fjern træpind eller snor fra rouladerne. Servér kalkunrouladerne med den aromatiske sauce.

**Sådan indstiller De:**

Med stegetermometer  
Universalbradepande, rille 2  
4D-varmluft  
160 °C  
Kernetemperatur 85 °C

**Alternativ indstilling:**

Universalbradepande  
4D-varmluft  
160 °C  
Tilberedningstid: 35-40 minutter  
Ved anvendelse af 4D-varmluft kan tilbehør sættes ind vilkårligt i niveau 1 til 4.



# Fyldt kalkunbryst

**Til 6 portioner**

**Mellemstor stegegryde**

**Kalkun:**

1,2 kg kalkunbryst

1 daggamle rundstykker

1 skalotteløg

1 fed hvidløg

20 g smør

50 g frisk eller dybfrossen bladspinat

Havsalt

Friskkværnet peber

Muskatnød, frisk revet

50 g blåskimmelost

50 ml mælk

30 g stegesmør

2 skalotteløg

100 ml færdiglavet hønsebouillon

Sukker

Lidt balsamico-eddike

Persille efter behag

**Derudover:**

træpinde

Bomuldsgarn

**Pr. portion**

310 kcal, 5 g kulhydr., 8 g fedt,

52 g protein, 0,4 BE

1. Skyl kalkunbrystet kort i koldt vand, og dup det tørt med køkkenrulle. Skær det op fra den tykke side med en kniv, så der opstår en lomme.

2. Skær rundstykket i ca. 1 cm store tern.

3. Pil skalotteløg og hvidløg. Skær skalotteløget i fine tern, og sautéer det let i smør. Tilsæt hvidløgsfeddene, og sautéer dem med. Tilsæt bladspinaten, læg låg på, og tilbered i ca. 5 minutter.

4. Fjern hvidløgsfeddene. Krydr spinaten med havsalt, peber og muskat. Tilsæt blåskimmelosten, og bland det hele sammen.

5. Opvarm mælken, hæld den over rundstykketernene, og lad dem trække lidt. Tilsæt derefter spinaten, og bland det godt sammen.

6. Krydr kødet indvendigt og udvendigt med havsalt og peber, og fyld det med spinatmassen. Luk åbningen med træpinde, og snør sammen med snor.

7. Opvarm det klarede smør i en stegegryde, og brun kalkunbrystet over det hele.

8. Pil skalotteløgene, kvart dem, og brun dem kort med. Hæld hønsebouillon over, og steg kalkunbrystet som angivet. Vend en gang efter ca. 45 minutter.

9. Stil kalkunbrystet varmt efter endt stegetid. Lad grundsaucen koge op, smag til, og jævn med jævningspulver efter behag.

## Sådan indstiller De:

Med stegetermometer

Stegegryde uden låg på risten, rille 2

Over-/undervarme

170 °C

Kernetemperatur 80 °C

## Alternativ indstilling:

Stegegryde med låg på risten, rille 2

Over-/undervarme

170 °C

Tilberedningstid: 75 minutter





# Grillkylling fyldt med krydderurter

**Til 4 portioner**  
**Universalbradepande med rist**

**Kylling:**

2 kyllinger, à 1,2 kg  
Frisk kværnet peber  
Salt  
2 små bundter friske krydderurter,  
f.eks. rosmarin, salvie, timian, merian  
2 tsk. citronsaft

**Til pensling:**

2 spsk. olie  
Salt  
Frisk kværnet peber  
Paprikapulver

**Pr. portion**

555 kcal, 1 g kulhydr., 32 g fedt,  
65 g protein, 0,1 BE

1. Skyl kyllingerne i koldt vand, og dup dem tørre med køkkenrulle. Del dem i lige store halvdele, og fjern ryggraden.

2. Drys de halve kyllinger indvendigt med peber og salt. Skyl krydderurterne, ryst dem tørre, og fordel dem på de halve kyllinger. Dryp citronsaft over.

3. Læg de halve kyllinger med kryddersiden nedad på risten.

4. Bland olie med krydderierne, og pensl de halve kyllinger udvendigt med krydderiblandingen.

5. Grill de halve kyllinger som angivet.

**Sådan indstiller De:**

Med stegetermometer  
Universalbradepande med rist, rille 2  
Varmluft/impulsgrill  
200 °C  
Kernetemperatur 85 °C

**Alternativ indstilling:**

Universalbradepande med rist, rille 2  
Varmluft/impulsgrill  
200 °C  
Grilltid: 45-50 minutter

**Tip:**

Når kyllingerne bliver halveret inden grillningen, er det ikke nødvendigt at vende dem.



# Marinerede kyllingespyd

## Til 4 portioner

### Universalbradepande

#### Kylling:

350 g kyllingebrystfilet  
1 skalotteløg  
50 ml græskarolie eller hasselnøddeolie  
1 spsk. hvid balsamicoeddike  
½ appelsin  
1 spsk. honning  
½ bundt basilikum  
Salt  
Friskkværnet sort peber  
1 gul peberfrugt  
12 champignoner  
12 små cherrytomater

#### Salatdressing:

2 spsk. græskarolie eller  
hasselnøddeolie  
2 spsk. hvidvinseddike  
1 tsk. sennep  
1 spsk. honning  
½ appelsin, presset  
Salt  
Friskkværnet sort peber

#### Derudover:

1 bundt rucola  
Grillspyd

#### Pr. portion

318 kcal, 14 g kulhydr., 18 g fedt,  
23 g protein, 1,2 BE

1. Skyl kyllingebrystfileten kort i koldt vand, fjern skind, og dup den tør med køkkenrulle. Skær den i ca. 3 cm store tern, og læg dem i en flad form.

2. Pil skalotteløget, og skær det i fine tern. Rør græskarolie, balsamicoeddike, saften fra den halve appelsin, honning, nogle basilikumblade og skalotteløgstern sammen til en marinade. Krydr med salt og peber, og hæld marinaden over kødet. Lad kyllingeternene marinere mindst en time i køleskabet, og vend dem flere gange undervejs.

3. Rens peberfrugten, halvér den, fjern kernerne, og skær den i tern. Rens svampene, og fjern stilkene. Vask cherrytomaterne.

4. Tag kyllingeternene ud af marinaden, og pres dem enkeltvis på et basilikumblad. Sæt dem på 4 store grillspyd med peberfrugttern, svampe og cherrytomater, og læg disse ned i universalbradepanden. Damp som angivet.

5. Opvarm i mellemtiden ingredienserne til salatdressing i en lille gryde under omrøring.

6. Vask rucolaen, og ryst den tør. Anret den på et fad, og læg spyddene ovenpå. Dryp den varme salatdressing over spyddene. Servér med friskkværnet sort peber.

#### Sådan indstiller De:

Universalbradepande. rille 3  
Dampning  
100 °C  
Tilberedningstid: 15 minutter



# Sprøde ænder med fyld af stegte æbler

## Til 6 portioner

### Universalbradepande og rist

#### Kød

2 friske ænder uden indmad,  
à ca. 2,4 kg

Ca. 15 g frisk merian

Havsalt

Friskkværnet peber

60 g appelsinmarmelade

#### Fyld af stegte æbler:

4 syrlige æbler, f.eks. Santana eller  
Braeburn

20 g rosiner

2 friske dadler uden sten

30 g marcipan

20 g hakkede valnøddkerner

#### Sauce:

500 ml færdiglavetandefond eller  
høsebouillon

Havsalt

Friskkværnet peber

1 spsk. appelsinmarmelade

1 spsk. jævningpulver

#### Derudover:

Træpinde

Bomuldsgarn

#### Pr. portion

1123 kcal, 31 g kulhydr., 77 g fedt,  
28 g protein, 2,6 BE

1. Skyl anden kort i koldt vand, rens den godt indvendigt, og dup den tør med køkkenrulle.

2. Skyl merianen, ryst den tør, og pluk bladene af. Krydr anden indvendigt og udvendigt med havsalt, peber og merian. Pensl andens inderside rigeligt med appelsinmarmelade.

3. Vask æblerne, og stik kernehusene rigeligt ud. Skær rosiner, dadler og marcipan i små stykker, og bland dem med valnøddkernerne. Fyld æblerne med rosinblandingen.

4. Fyld hver and med 2 æbler, luk åbningen med træpinde, og snør på kryds med snør.

5. Læg ænderne med brystsiden nedad på risten, og steg 70 minutter som angivet. Vend efter 40 minutter.

6. Steg videre efter 70 minutter som angivet med en ny indstilling. Pensl med skysaucen 10 minutter før, tilberedningstiden er afsluttet, og steg færdigt.

7. Tag de stegte ænder ud af ovnen, læg dem på et separat fedt, og stil dem varmt.

8. Skum det overskydende fedt til saucen, og stil det til side. Hæld andebouillon i universalbradepanden. Løsn grundsaucen med en køkkenpensel, hæld den i en gryde, og opvarm den på kogezone. Smag saucen til med havsalt, peber og appelsinmarmelade. Rør jævningpulveret op med lidt koldt vand, og jævn saucen med det.

9. Del ænderne i passende stykker, og servér med saucen.

#### Sådan indstiller De:

Universalbradepande med rist, rille 2

4D-varmluft

170 °C

Stegetid: 70 minutter

derefter

Varmluft/impulsgrill

170 °C

Tilførsel af damp, middel

Stegetid: 30-40 minutter

#### Alternativ indstilling:

Universalbradepande med rist, rille 2

4D-varmluft

170 °C

Stegetid: 70 minutter

derefter

Varmluft/impulsgrill

170 °C

Stegetid: 40-50 minutter



# Andebryst asiatisk

**Til 4 portioner**  
**Universalbradepande med rist**

**And:**  
2 andebrystfileter, à 300 g  
Salt  
Frisk kværnet peber

**Grøntsager:**  
300 g gulerødder  
1 bundt forårsløg  
1 spsk. olie  
150 ml hønsebouillon  
5 spsk. sojasauce  
2 spsk. sherry  
1 stykkefrisk ingefær så stort som en valnød  
100 g bambusskud  
150 g mungbønnespirer  
2 tsk. ahornsirup  
Chilipulver

**Derudover:**  
¼ bundt frisk koriander  
2 spsk. sashewkerner, ristede

**Pr. portion**  
524 kcal, 14 g kulhydr., 36 g fedt,  
36 g protein, 1,1 BE

1. Skyl andebrystfileterne kort i koldt vand, og dup dem tørre med køkkenrulle. Skær krydsende ridser i fedtlaget med en skarp kniv. Gnid med salt og peber. Læg fileterne med skindet opad på risten, og steg som angivet.
2. Skræl gulerødderne, og skær dem i skrå skiver. Vask og rens forårsløgene, og skær dem ud i kvarte.
3. Hæld olien på panden. Brun gulerødder og forårsløg i olien. Tilsæt hønsebouillon, sojasauce og sherry. Tryk den skrællede ingefær gennem en hvidløgspresser, og tilsæt den. Lad blandingen koge ind uden låg i ca. 5 minutter.

4. Rør bambusskuddene i. Smag til med ahornsirup, salt, peber og chilipulver.

5. Skær andebrystfileterne ud i tynde skiver, og arranger dem ovenpå grøntsagerne. Vask korianderen, og riv bladene af. Pynt fileterne med korianderblade og cashewkerner.

## Sådan indstiller De:

Med stegetermometer  
Universalbradepande med rist, rille 2  
Varmluft/impulsgrill  
230 °C  
Kernetemperatur 55 °C

## Alternativ indstilling:

Universalbradepande med rist, rille 2  
Varmluft/impulsgrill  
230 °C  
Grilltid: 25-30 minutter

## Tip:

Der kan udvikle sig røg, hvis der drypper fedt ned. Hæld 125 ml vand i universalbradepanden for at undgå dette.





# Oksebov med perleløgsauce

**Til 6 portioner**  
**Stor stegegryde med låg**

**Kød:**  
2 kg oksebov, uden sener og skind  
Salt  
Friskkværnet sort peber  
1 spsk. mel  
50 g stegesmør

**Sauce:**  
50 g sukker  
4 spsk. estragoneddike  
200 g skalotteløg  
80 g smør  
340 g perleløg fra glas  
20 g jævningspulver  
Salt  
Frisk kværnet peber

**Pr. portion**  
787 kcal, 22 g kulhydr., 48 g fedt,  
67 g protein, 1,8 BE

1. Skyl kødet kort i koldt vand, og dup det tørt med køkkenrulle. Gnid med salt og peber, og drys med mel. Opvarm stegesmørret i en stegegryde, og brun kødet sprødt over det hele. Tag kødet ud af stegegryden.

2. Lad sukkeret karamellisere i stegefedt, og hæld estragon-eddiker over under kraftig omrøring. Pil skalotteløgene. Hæld smør, skalotteløg og perleløg i løgafkoget. Læg kødet ovenpå, luk stegegryden, og steg som angivet.

3. Tag perleløgene ud efter, ca. 40 minutter, og stil dem til side. Hæld flere gange skysaucen over kødet, og vend det ofte. Hæld eventuelt lidt mere vand i.

4. Tag kødet ud af stegegryden, når tilberedningstiden er afsluttet, og stil det varmt. Løsn stegens grums fra kanten med en køkkenpensel, hæld ca. 500 ml vand over, og kog det op.

5. Opløs jævningspulveret i lidt vand, rør det i saucen, og lad det småkoge.

6. Hæld saucen gennem en fin si, og smag til med salt, peber og estragon-eddike. Kom perleløgene i saucen, og opvarm det hele en gang til. Servér saucen sammen med kødet.

## Sådan indstiller De:

Stegegryde med låg på risten, rille 2  
Over-/undervarme  
190 °C  
Tilberedningstid: 3 t.-3 t. 10 min.



# Ossobuco

## Til 4 portioner Stegegryde med låg

### Kød

4 skiver kalveskank, ca. 4 cm tykke  
Havsalt  
Friskkværnet peber  
4 spsk. mel  
20 g stegesmør

### Sauce:

2-3 små løg  
2 gulerødder  
2-3 fed hvidløg  
1 økologisk citron  
1 lille dåse skrællede cherrytomater  
200 ml kalvefond  
200 ml tør rødvin  
1 timiankvist  
1 rosmarinkvist  
2 laurbærblade  
2 spsk. persille, hakket

### Pr. portion

432 kcal, 20 g kulhydr., 16 g fedt,  
43 g protein, 1,6 BE

1. Skyl skiverne af kalveskank kort i koldt vand, dup dem tørre med køkkenrulle, drys med krydderier, og vend dem i mel.

2. Pil løgene og hvidløgsfeddene, og skræl gulerødderne. Skær løg og gulerødder i 1 cm tykke stykker. Hak hvidløget fint. Vask den økologiske citron i meget varmt vand, tør den af, og riv skallen.

3. Opvarm stegesmørret i en stegegryde. Steg skiverne. Tag dem ud af stegegryden, og stil dem til side.

4. Steg løg, gulerødder og hvidløg i stegefedt. Kom cherrytomater, kalvefond, rødvin, krydderurter og skallen fra den økologiske citron i grøntsagerne.

5. Læg kødet i, tryk det ned i saucen, og tilbered som angivet.

6. Smag ossobucoen til før servering.

### Sådan indstiller De:

Stegegryde med låg på risten, rille 2  
Over-/undervarme  
210 °C  
Tilberedningstid: 1 t. 20 min. - 1 t. 30 min.



# Kalvefilet i frakke af limefrugt-melisse

## Til 6 portioner Bageplade

### Kød:

2 økologiske limefrugter  
½ bundt citronmelisse  
1 tsk. Szechuanpeber  
Ca. 900 g kalvefilet  
Friskkværnet sort peber  
1 spsk. stegesmør

### Sauce:

1 skalotteløg  
1 spsk. smør  
100 ml hønsebouillon  
50 ml tør hvidvin  
400 ml fløde  
1 økologisk limefrugt  
Kryddersalt  
Friskkværnet sort peber

### Derudover: Bagepapir

### Pr. portion

596 kcal, 5 g kulhydr., 38 g fedt,  
52 g protein, 0,4 BE

1. Læg et ark bagepapir på køkkenbordet. Skyl limefrugterne i meget varmt vand, tør dem af, og riv skallen på bagepapiret. Skyl citronmelissen, ryst den tør, og pluk ca. 15 blade i meget små stykker. Stil resten af saucen til side. Knus Szechuanpeber i en morter. Drys de små blade på bagepapiret sammen med Szechuanpeber.

2. Skyl kalvefileten kort i koldt vand, og dup det tørt med køkkenrulle. Skær fedt, skind og sener fra, og krydr med peber. Brun kødet på alle sider i varmt stegesmør i ca. 4 minutter.

3. Tag kødet ud af panden, og læg det på det klargjorte bagepapir. Rul fileten godt sammen, drej siderne sammen, og lad den ligge indrullet i bagepapir i ca. 25 minutter. Pak derefter ud, læg kødet på bagepladen, og steg som angivet.

4. Hak skalotteløgene fint til saucen. Svits i den varme smør, hæld bouillon og vinen over. Tilsæt to kviste citronmelisse, og lad det blive mindre til ca. 3 spsk.

5. Hæld det i en anden gryde gennem en si. Kog op med fløde, og lad det småkoge ved lav varme i ca. 15 minutter, indtil saucen er lettere cremet. Smag til med lidt revet limefrugtskal, 1-2 tsk. limefrugtsaft, kryddersalt og lidt sort peber. Hak ca. 10 citronmelisseblade fint, og kom dem i saucen.

6. Krydr fileten med kryddersalt, og skær den i skiver. Pynt med et par citronmelisseblade, og server med den varme sauce.

### Sådan indstiller De:

Med stegetermometer  
Bageplade, rille 2  
Varmluft/impulsgrill  
180 °C  
Kernetemperatur 65 °C

### Alternativ indstilling:

Bageplade, rille 2  
Varmluft/impulsgrill  
180 °C  
Stegetid: 35-40 minutter



# Mør kalveryg i savoykålsvøb

## Til 4 portioner Mellemstor stegegyrde

### Kød:

1 svinenet, bestilles hos slagteren  
Salt  
1 tsk. bagepulver  
8-10 savoykålblade  
1 kg uddenet kalveryg i et stykke,  
uden skind og sener  
30 g klaret smør  
2 rosmarinkviste  
1 fed hvidløg  
Friskkværnet peber  
100 g parmaskinke

### Pr. portion

694 kcal, 3 g kulhydr., 49 g fedt,  
61 g protein, 0,2 BE

1. Udvask og udblød forsigtigt svinenettet i lunkent vand.

2. Bring saltvand og bagepulver i kog. Blanchér savoykålbladene kort deri, og lad dem dryppe af.

3. Skyl kødet kort i koldt vand, og dup det tørt med køkkenrulle. Opvarm det klarede smør i en stegegyrde, og brun kødet over det hele. Rist rosmarinkvistene og det pillede fed hvidløg med. Tag kødet ud, krydr med salt og peber, og vikl parmaskinken omkring.

4. Skær lidt op i savoykålbladene ved stilken, og bred dem ud på bordpladen, så de overlapper hinanden og fylder lige så meget som kalveryggen. Læg kødet på, og omslut det med resten af savoykålbladene.

5. Udvask svinenettet igen, og bred det ud på bordpladen. Læg kalveryggen ovenpå, og vikl den ind. Klip det overskydende svinenet af med en køkkensaks.

6. Læg kalveryggen ned i stegegyrden, og steg som angivet.

### Sådan indstiller De:

Med stegetermometer  
Stegegyrde på risten, rille 2  
Varmluft/impulsgrill  
190 °C  
Kernetemperatur 65 °C

### Alternativ indstilling:

Stegegyrde uden låg på risten, rille 2  
Varmluft/impulsgrill  
190 °C  
Stegetid: 50-55 minutter





# Flæskesteg med honning-timian-svær

## Til 6 portioner Universalbradepande

### Kød

2,2 kg flæskesteg med svær fra bov,  
lad slagteren skære sværene  
Havsalt  
Friskkværnet sort peber  
3 fed hvidløg  
100 ml vand

### Grøntsager:

250 g skalotteløg  
200 g knoldselleri  
300 g gulerødder  
200 g pastinakker  
200 g bladselleri  
250 g porre  
50 ml balsamico-eddike  
250 ml vand  
Ca. 30 g frisk timian  
10 pimentkorn

### Til pensling:

1 citron  
3 spsk. honning  
Friske timiankviste

### Pr. portion

967 kcal, 24 g kulhydr., 68 g fedt,  
66 g protein, 2,0 BE

1. Skyl kødet kort i koldt vand, og dup det tørt med køkkenrulle. Drys med salt og peber. Læg kødet med sværen nedad i universalbradepanden. Pil hvidløgsfeddene. Tilsæt vand og hvidløgsfed til kødet, og steg som angivet.

2. Skræl og rens skalotteløg, knoldselleri, gulerødder og pastinakker, og skær dem i ca. 3 cm lange stykker. Vask og skær ligeledes bladselleri og porrer i ca. 3 cm lange stykker, og stil dem til side.

3. Løsn forsigtigt kødet fra universalbradepanden efter ca. 40 minutter stegetid med en paletkniv, og vend det.

4. Fordel grøntsagerne - undtagen porrer og bladselleri - omkring kødet, hæld balsamico-eddike over, og hæld vand i. Skyl timianen, og ryst den tørt. Kom i grøntsagerne sammen med pimentkornene, og steg videre ca. 60 minutter.

5. Tilsæt porrer og bladselleri, hæld eventuelt lidt mere vand i, og steg videre i 40 minutter.

6. Pres i mellemtiden citronen, og rør saften sammen med honning og 1 tsk. timianblade.

7. Pensl kødet med citron-honning, og steg færdigt.

### Sådan indstiller De:

Med stegetermometer  
Universalbradepande, rille 2  
Over-/undervarme  
200 °C  
Kernetemperatur 85 °C

### Alternativ indstilling:

Universalbradepande, rille 2  
Over-/undervarme  
200 °C  
Tilberedningstid: ca. 2 timer 40 minutter



# Roast pork Cantonese style

**Til 4 portioner**  
**Mellemstor stegegyde af glas**

**Kød:**  
750 g svinenakke, et aflangt,  
smalt stykke

**Marinade:**  
30 g forårsløg  
20 g frisk ingefær, skræillet  
1 tsk. fem-krydderi-pulver  
1 tsk. salt  
1 spsk. sukker  
100 ml kinesisk char Siu Sauce eller  
Hoi sin Sauce

**Til pensling:**  
2 spsk. honning

**Pr. portion**  
468 kcal, 20 g kulhydr., 26 g fedt,  
39 g protein, 1,7 BE

1. Skyl kødet kort i koldt vand, dup det tørt med køkkenrulle, og halvér det på langs.

2. Rens forårsløgene, vask dem, og skær dem i ca. 2 cm lange stykker. Skær ingefær i små tern. Bland krydderier og saucen i en skål. Tilsæt forårsløg og ingefær. Lad kødet ligge tildækket i saucen i mindst 1 time i køleskabet.

3. Læg kødet i en stegegyde, og steg uden låg som angivet.

4. Pensl kødet med honning efter 20 minutters stegetid, og vend det. Vend og pensl med honning en gang til i den resterende stegetid.

## Sådan indstiller De:

Med stegetermometer  
Stegegyde uden låg på risten, rille 2  
4D-varmluft  
200 °C  
Kernetemperatur 80 °C

## Alternativ indstilling:

Stegegyde uden låg på risten  
4D-varmluft  
200 °C  
Tilberedningstid: 45-50 minutter  
Ved anvendelse af 4D-varmluft kan tilbehør sættes ind vilkårligt i niveau 1 til 4.



# Svineryg med abrikossauce

## Til 4 portioner Mellemstor stegegryde

### Kød:

1,2 kg svineryg i et stykke uden ben

Havsalt

Frisk kværnet peber

2 spsk. stegesmør

2 spsk. hvidvinseddike

### Abrikossauce:

500 g skalotteløg

750 g friske abrikoser

5 timiankviste

100 ml hvidvin

100 ml kalvefond

### Derudover:

2 forårsløg

### Pr. portion

401 kcal, 13 g kulhydr., 17 g fedt,

46 g protein, 1,1 BE

1. Pil skalotteløgene, og skær dem i stykker til saucen. Vask abrikoserne, halvér dem, og fjern stenene.

2. Skyl svineryggen kort i koldt vand, og dup den tør med køkkenrulle. Krydr med havsalt og peber.

3. Opvarm stegesmørret i en stegegryde, og brun kødet over det hele. Hæld hvidvinseddike over, og tag kødet op af stegegryden.

4. Svits halvdelen af skalotteløgene og abrikoserne i stegefedt, og tilsæt timiankvistene.

5. Hæld hvidvinen over og læg kødet i stegegryden igen. Steg som angivet i den åbne stegegryde.

6. Tilsæt resten af skalotteløgene og abrikoserne efter ca. 45 minutter, og hæld kalvefonden over.

7. Steg svineryggen færdig. Fjern timiankvistene, og smag saucen til.

8. Vask forårsløgene, skær den grønne del i små ringe, og drys dem over købet før servering.

### Sådan indstiller De:

Med stegetermometer

Stegegryde uden låg på risten, rille 2

Varmluft/impulsgrill

190 °C

Kernetemperatur 75 °C

### Alternativ indstilling:

Stegegryde uden låg på risten, rille 2

Varmluft/impulsgrill

190 °C

Tilberedningstid: 60-65 minutter



# Lammerack i lavendelhoningmarinade

## Til 4 portioner

### Universalbradepande med rist

#### Kød:

600-700 g lammerack med ben  
2 friske timiankviste  
1½ tsk. lavendelblomster  
2 fed hvidløg  
½ citron  
3 spsk. lavendelblomsterhonning  
Salt  
Friskkværnet sort peber

#### Citron-timiansmør:

1 økologisk citron  
40 g sukker  
40 ml citronsaft  
2-3 spsk. friske timianblade  
70 g smør

#### Pr. portion

452 kcal, 25 g kulhydr., 31 g fedt,  
219 g protein, 2 BE

1. Skyl lammerackene kort i koldt vand, og dup dem tørre med køkkenrulle. Skyl timianen, ryst den tør, og stryg bladene af. Bland med lavendelblomsterne. Pil hvidløget, og skær det fint. Pres den halve citron, og rør saften sammen med honning, krydderurter, hvidløg, salt og en stor knivspids peber. Smør rackene ind med det, og lad det marinere en time i køleskabet.

2. Læg kødet på risten, og steg som angivet.

3. Til citron-timiansmørret vask da citronen i varmt vand, og tør den af. Kvart den på langs, og skær den i 1 cm bredde skiver.

4. Lad sukkeret karamellisere i en gryde. Sænk varmen. Tilsæt citronskiverne, citronsaft, 50 ml vand, timianblade samt smør, og lad det simre ind i ca. 3 minutter.

5. Servér citron-timiansmørret til lammerackene.

#### Sådan indstiller De:

Med stegetermometer  
Universalbradepande med rist, rille 2  
Varmluft/impulsgrill  
180 °C  
Kernetemperatur 57 °C

#### Alternativ indstilling:

Universalbradepande med rist, rille 2  
Varmluft/impulsgrill  
180 °C  
Tilberedningstid: 25-30 minutter





# Lammehofte fyldt med chilipærer

**Til 4 portioner**  
**Mellemstore stegegryde**

**Fyldning:**

1-2 hvidløgsfed  
½ bundt glat persille  
2 pærer, f.eks. Williams eller  
Abate, à ca. 180 g  
1 frisk chilifrugt  
2 spsk. olivenolie  
1-2 spsk. pinjekerner  
60 g Pecorino-ost, frisk- revet

**Kød:**

4 lammehofte à ca. 220 g,  
bestilles hos slagteren  
Salt  
Frisk kværnet peber  
3 rød- løg  
2 spsk. olivenolie  
20 g sukker  
100 ml hvidvin  
200 ml færdiglavet lammebouillon

**Derudover:**

Træpinde

**Pr. portion**

757 kcal, 14 g kulhydr., 57 g fedt,  
45 g protein, 1,1 BE

1. Pil hvidløgsfeddene. Skyl persille, og ryst det tørt. Hak hvidløg og persille fint.

2. Skræl pærerne, halvér dem, tag kernehuset ud, og skær dem i små tern. Vask chilifrugten, halvér den, fjern kernerne, og snit den fint.

3. Opvarm olie i en pande. Svits hvidløg, persille, pærer og chili kort. Tilsæt pinjekerner. Hæld i en skål, og lad det afkøle. Bland Pecorino-osten i.

4. Skyl kødet kort i koldt vand, dup det tørt med køkkenrulle, og skær eventuelt lidt af det tykke fedtlag af. Skær en lille lomme, og krydr med salt og peber. Fyld 1-2 spsk. pærefyld i lommen, og luk den med træpinde.

5. Pil løgene, og skær dem i skiver. Opvarm olivenolien i en pande, brun kødet over det hele, og læg det i en stegegryde. Svits kort løgene i en pande, og karamellisér dem med sukker. Hæld vin og lammebouillon over.

6. Hæld grundsaucen over kødet, og steg lammehofte som angivet.

7. Servér den færdige lammehofte sammen med skysaucen.

**Sådan indstiller De:**

Med stegetermometer  
Stegegryde uden låg på risten, rille 2  
Varmluft/impulsgrill  
180 °C  
Kernetemperatur 65 °C

**Alternativ indstilling:**

Stegegryde uden låg på risten, rille 2  
Varmluft/impulsgrill  
180 °C  
Stegetid: 25-30 minutter



# Gratinerede steaks af hjorteryg

## Til 4 portion Stor stegegyde uden låg

### Kød:

1 lille gulerod  
40 g knoldselleri  
1 skalotteløg  
4 steaks af hjorteryg, à ca. 180 g,  
uden skind og sener  
2 spsk. solsikkeolie  
Salt  
Frisk kværnet peber  
200 ml vildtbouillon eller kalvebouillon  
færdig-lavet

### Topping:

1 skive toastbrød  
1 sylrigt æble, f.eks. Braeburn eller  
Topaz  
1 pære, f.eks. Williams eller Forelle  
2 spsk. creme- fraiche  
Salt  
Frisk kværnet peber  
1 spsk. rasp  
1 spsk. maledede hasselnødder

### Pr. portion

397 kcal, 22 g kulhydr., 16 g fedt,  
41 g protein, 1,9 BE

1. Til topping skæres toastbrød uden skorpe i små tern. Svitses i en pande med belægning og stilles til side.

2. Rens rodfrugterne, og skær dem i tynde skiver med en kartoffelskræller. Pil skalotteløget, og skær det i fine strimler.

3. Skyl steakene kort i koldt vand, og dup dem tørre med køkkenrulle. Opvarm olien i en pande, og steg steakene på begge sider. Tilsæt rodfrugterne, og steg dem med. Krydr steakene med salt og peber, kom dem i stegegyden med de stegte rodfrugter, og steg dem som angivet.

4. Tag de færdige steaks op af stegegyden, og stil dem på et varmt sted.

5. Hæld vildtbouillon i grundsaucen, krydr, og hæld i en gryde gennem en fin si. Jævn efter behag, og smag til igen.

6. Vask æbler og pærer, og riv dem fint med skræl til topping. Rør sammen med cremefraiche, tilsæt toastbrødternene, og krydr med salt og peber.

7. Læg steakene tilbage i stegegyden, og fordel toppingen på steakene. Bland rasp og hasselnødder, drys det over steakene, og gratinér på rille 3 som angivet.

8. Servér steakene af hjorteryg sammen med saucen.

### Sådan indstiller De:

Med stegetermometer  
Stegegyde uden låg på risten, rille 2  
Over-/undervarme  
160 °C  
Kernetemperatur 60 °C  
Gratinerings:  
Stegegyde uden låg på risten, rille 3  
Grill, stor flade  
Trin 3  
Tilberedningstid: 10-12 minutter

### Alternativ indstilling:

Stegegyde uden låg på risten, rille 2  
Over-/undervarme  
160 °C  
Tilberedningstid: 25 minutter  
Gratinerings:  
Stegegyde uden låg på risten, rille 3  
Grill, stor flade  
Trin 3  
Tilberedningstid: 10-12 minutter





## Dessertes, souffléer og søde sager



# Blåbærsoufflé

**Til 6 portioner**  
**Små souffléforme**

**Soufflé:**

3 æg  
250 g kvark (mager)  
50 g mel  
1 tsk. citronsaft  
1 knsp. salt  
50 g sukker  
100 g friske blåbær,  
alternativt dybfrosne  
25 g flormelis

**Derudover:**

Smør til formene  
Sukker til at drysse

**Pr. portion**

176 kcal, 23 g kulhydr., 5 g fedt,  
10 g protein, 1,9 BE

1. Forvarm ovnen.

2. Smør de små souffléforme, og drys dem med sukker.

3. Skil æggene. Rør æggeblommen glat med kvark og mel, og tilsæt citronsaften. Pisk æggehviden stiv med salt, og drys sukkeret i lidt efter lidt. Vend den piskede æggehvide i kvarkmassen, og bland forsigtigt blåbærrene i.

4. Fordel soufflémassen i de små forme, drys tykt med flormelis, og bag som angivet.

**Sådan indstiller De:**

Små forme på risten, rille 2  
Over-/undervarme  
200 °C  
Forvarmning  
Bagetid: ca. 14 minutter

**Tip:**

Åbn aldrig døren indimellem ved bagning af soufflé. Så falder souffléerne sammen. Servér souffléerne straks efter bagning.





# Chokoladetærte med honning-abrikoser og lavendel

Til ca. 10 stk.

Springform Ø 24 cm

## Dej:

160 g letbitter chokolade,

70 % kakaoandel

125 g smør

140 g sukker

3 æg

50 g mel

70 g pinjekerner, malede

1 strøget tsk. malet piment

## Abrikoser:

200 g friske abrikoser

20 g blomsterhonning

75 ml abrikossaft

1 tsk. citronsaft

## Derudover:

Bagepapir

1 spsk. lavendelblomster

## Pr. stk.

272 kcal, 26 g kulhydr., 17 g fedt,

4 g protein, 2,1 BE

1. Skær chokoladen i mindre stykker, kom den i en skål sammen med smørret, og smelt det i vandbad.

2. Beklæd formens bund og kanter med bagepapir.

3. Rør æg og sukker til en skummende masse. Hæld langsomt den afkølede chokolademasse i, og rør det sammen.

4. Forvarm ovnen.

5. Sigt melet, og bland det sammen med de malede pinjekerner og piment. Vend det forsigtigt i skummassen med et piskeris. Fyld dejen i springformen, og bag som angivet.

6. Vask abrikoserne, halvér dem, og skær dem i ca. 1 cm brede skiver. Opvarm honningen i en pande. Tilsæt abrikosskiverne, abrikos- og citronsaft, og lad det trække ca. 5 minutter.

7. Skær chokoladetærten i passende stykker til servering, og pynt dem med abrikosstykker og lavendelblomster.

## Sådan indstiller De:

Springform på risten, rille 2

Over-/undervarme

240 °C

Forvarmning

Tilførsel af damp, lav

Bagetid: 8 minutter

Lad stå i ovnen 2 minutter mere efter slukning.

## Alternativ indstilling:

Springform på risten, rille 2

Over-/undervarme

240 °C

Forvarmning

Bagetid: 8 minutter

Lad stå i ovnen 2 minutter mere efter slukning.



# Små chokolade- essokager

## Til 6 portioner Små forme

### Chokolademasse:

90 g letbitter overtrækschokolade  
80 g smør  
1 tsk. instant espressopulver  
2 æg  
2 æggeblommer  
80 g sukker  
80 g mel

### Derudover:

Smør til de små forme  
Mel til drysning

### Pr. portion

306 kcal, 35 g kulhydr., 16 g fedt,  
6 g protein, 2,9 BE

1. Bræk overtrækschokoladen i små stykker, og læg dem i en skål. Tilsæt smør og espressopulver, smelt i vandbad, og lad massen køle lidt af.

2. Forvarm ovnen.

3. Pisk i mellemtiden æg, æggeblommer og sukker til en cremet masse med en håndmikser. Rør melet i den smeltede overtrækschokolade.

4. Smør 6 små forme, drys dem med mel, og fyld chokolademassen i. Bag de små kager som angivet.

5. Vend de små chokoladekager ud på en tallerken, og lad dem hvile kort. De små kager skal stadig være næsten flydende indvendig.

### Sådan indstiller De:

Små forme på risten  
4D-varmluft  
190 °C  
Forvarmning  
Bagetid: 9-10 minutter  
Ved anvendelse af 4D-varmluft kan tilbehør sættes ind vilkårligt i niveau 1 til 4.

### Tip:

Massen kan fryses ned i de små forme. I så fald er bagetiden 15-17 minutter i en forvarmet ovn. Bagetiden afhænger dog også af, hvor tykke de små forme er. Hvis de er usikker på bagetiden, så skær en af de små kager over, se efter, og spis den.



# Topfenknödel (tysk dessertspecialitet) med karamelliseret ananas

## Til 4 portioner

Lille dampbeholder uden huller

### Topfenknödel (tysk dessertspecialitet):

170 g franskbrød

30 g smør

30 g flormelis

2 æg

½ økologisk citron

1 vaniljestang

250 g kvark

### Karamelliseret ananas:

600 g ananas

1 spsk. smør

2 spsk. sukker

2 cl appelsinlikør, f.eks. Cointreau

1 spsk. honning

100 g hindbær

### Derudover:

Smør til formen

### Pr. portion

478 kcal, 64 g kulhydr., 15 g fedt,

17 g protein, 5,3 BE

1. Skær skorpen af franskbrødet, skær brødet i små tern, og rist dem på en pande uden fedtstof. Lad dem køle af.

2. Pisk smør og flormelis skummende med en håndmikser. Tilsæt æggene et ad gangen, og pisk videre.

3. Vask den halve citron i varmt vand, og riv skallen. Skær vaniljestangen igennem på langs, og skrab marven ud. Rør franskbrødstern, æggemasse, vaniljemarv og citronskal god sammen.

4. Vrid kvarken i et klæde, og rør den sammen med massen. Dæk massen til, og stil den køligt i 30 minutter.

5. Form små knødeler på ca. 60 g hver. Smør den lille dampbeholder uden huller med lidt smør, og damp topfenknødelerne som angivet.

6. Skræl ananassen, kvart den, og fjern stilken. Skær den i flade stykker. Opvarm smøret med sukkeret på en pande. Sukkeret skal karamellisere en smule. Kom ananasstykkerne på panden, og brun dem ved kraftig varme. Smag til med appelsinlikør og honning. Læg hindbær på, og servér det til topfenknødelerne.

### Sådan indstiller De:

Lille dampbeholder uden huller på risten, rille 3

Dampning

95 °C

Tilberedningstid: 10-15 minutter



# Spansk flan og pærekompot

## Til 6 portioner

### Små forme og mellemstor flad form

#### Flan:

100 g sukker

250 ml fløde

200 ml mælk

1 vaniljestang

4 æggeblommer

1 økologisk appelsin

50 ml cream sherry

#### Kompot:

½ økologisk citron

800 g fuldmodne pærer

500 ml hvidvin

100 g sukker

#### Derudover:

Plastfolie

30 g pinjekerner

#### Pr. portion

504 kcal, 54 g kulhydr., 22 g fedt,

7 g protein, 4,5 BE

1. Opvarm ved middel varme 80 g sukker i en tykbundet gryde uden slip let-belægning, indtil sukkeret begynder at smelte langs kanten. Rør forsigtigt rundt i sukkeret fra kanten med en træske, til sukkeret bliver flydende og karamelliserer. Fordel karamellen i 6 små forme. Drej de små forme frem og tilbage, til de er dækket af et jævnt lag karamel på indersiden.

2. Kog langsomt fløde og mælk op. Halvér vaniljestangen på langs, skrab marven ud, og tilsæt den sammen med stangen. Lad det trække i 5 minutter. Rør æggeblommer og resten af sukkeret sammen i en skål. Lad flødeblandingen koge op igen, og rør lidt efter lidt den kogende varme blanding i æggeblommehmassen.

3. Vask appelsinen i varmt vand, tør den af, og riv skallen. Tilsæt sherry og appelsinskal, og hæld det hele i de små forme gennem en fin si. Stil de små forme i dampbeholderen med huller, og dæk dem til med plastfolie.

#### Sådan indstiller De:

Små forme i den store dampbeholder med huller, rille 1, flad form på risten, rille 3

Dampning

95 °C

Tilberedningstid: 20-25 minutter

4. Vask den økologiske citron i varmt vand, og tør den af. Skræl pærerne, halvér dem, og fjern kernerne. Skær dem i skiver, fordel dem i en flad form, og dryp dem med saften fra den halve citron. Tilsæt vin, sukker og lidt citronskal, og skub dem ind over flanen i ovnen. Damp flan og pærer sammen som angivet.

5. Tag frugterne op af lagen. Kog væsken ind, til den bliver sirupsagtig, hæld den over frugterne, og stil kompotten koldt.

6. Flanen bliver bedst, hvis den får lov at køle af natten over. Stil kort de små forme i varmt vand, og vend flanen ud på en tallerken. Rist pinjekernerne gyldenbrune på en pande uden fedtstof, og servér dem til flanen.





# Rabarber-æblekompot

**Til 4 portioner**  
**Flad mellemstor form**

**Kompot:**

800 g rabarber

150 g sukker

2 små æbler, à 100 g

1 kanelstang

**Pr. portion**

208 kcal, 47 g kulhydr., 0 g fedt,

1 g protein, 3,9 BE

1. Vask rabarberen, skræl den, og skær begge ender af. Skær tykke stænger igennem på langs, og skær dem derefter i stykker.

2. Læg rabarberstykkerne i en form, drys med sukker, og ryst dem godt.

3. Vask og skræl æblerne. Kvart æblerne, fjern kernehuse, og skær æblerne i skiver lige inden tilberedningen. Kom dem ned i rabarberen sammen med kanelstangen.

4. Når der har dannet sig lidt saft, så damp rabarber-æbleblandingen som angivet.

**Sådan indstiller De:**

Gratinform på risten, rille 2

Dampning

100 °C

Tilberedningstid: 10-15 minutter

**Tip:**

Kom et stk. opskåret vaniljestang ned i rabarberen i stedet for kanelstangen. Til sødning og i stedet for æblerne kan der også anvendes en banan, der er skåret i skiver, eller 300 g jordbær.





## Kager og småkager



# Smørkage - Grundopskrift gærdej

**Til ca. 16 stk.**  
**Universalbradepande**

**Gærdej:**

375 g mel  
1 brev tørgær  
75 g sukker  
1 knsp. salt  
150 ml mælk, lunken  
75 g smør, blødt  
1 æg

**Fyld:**

100 g smør  
4 spsk. hyldebærsirup eller limesirup  
100 g sukker  
100 g hakkede mandler eller  
mandelflager

**Derudover:**

Smør til pladen

**Pr. stk.**

271 kcal, 30 g kulhydr., 14 g fedt,  
5 g protein, 2,5 BE

1. Bland mel og gær sammen i en skål til gærdejen. Tilsæt alle andre ingredienser, og ælt dejen godt igennem i ca. 10 minutter med en håndmixer eller køkkenmaskine med dejkroge. Lad dejen hæve på et lunt sted, indtil dejen er fordoblet.

2. Smør pladen, og rul dejen ud på den. Prik huller i dejen flere steder med en gaffel, og lad dejen hæve igen tildækket.

3. Til fyldet rør da smøret og siruppen sammen. Fordel smørblandingen i portioner med en lille ske på den udrullede dej. Drys halvdelen af sukkeret og derefter mandlerne sammen med resten af sukkeret henover.

4. Bag smørkagen som angivet.

**Sådan indstiller De:**

Bagning med bagesensor  
Universalbradepande, rille 3  
Vælg Retter  
Kategori: Kager, brød  
Ret: Kage  
Ret: Kage på plade

**Alternativ indstilling:**

Bageplade, rille 3  
Over-/undervarme  
170 °C  
Bagetid: 20-25 minutter

**Tip:**

Dejen kan også hæve i ovnen. Indstil ovnfunktionen "Hævning af dej" og 40 °C.



# Rosinfletning

**Til ca. 20 skiver**  
**Bageplade**

**Gærdej:**

500 g mel  
1½ brev tørgær  
100 g sukker  
1 brev vaniljesukker  
1 knsp. salt  
100 g smør  
2 æg  
Ca. 125 ml mælk, lunken  
100 g rosiner

**Til pensling:**

1 æggeblomme  
2 spsk. mælk

**Derudover:**

Bagepapir

**Pr. skive**

182 kcal, 28 g kulhydr., 6 g fedt,  
4 g protein, 2,3 BE

1. Bland mel og gær sammen i en skål til gærdejen. Tilsæt alle andre ingredienser, og ælt dejen godt igennem. Lad dejen hæve et lunt sted i 20-30 minutter.

2. Ælt dejen godt igennem en gang til, og del den i 3 lige store stykker. Form en rulle af hvert stykke, og flet de 3 ruller til et løst fletbrød.

3. Læg bagepapir på bagepladen. Læg fletbrødet på bagepladen, og lad det hæve 20 minutter mere. Fletbrødet skal hæve godt op og blive ca. en halv gang større.

4. Pisk æggeblomme og mælk sammen. Pensl fletbrødet jævnt med blandingen, og bag som angivet.

**Sådan indstiller De:**

Bagning med bagesensor  
Bageplade, rille 3  
Vælg Retter  
Kategori: Kager, brød  
Ret: Kage  
Ret: Kage på plade

**Alternativ indstilling:**

Bageplade, rille 3  
Over-/undervarme  
190 °C  
Bagetid: 25-35 minutter

**Tip:**

Dejen kan også hæve i ovnen. Indstil ovnfunktionen "Hævning af dej" og 40 °C. Fletbrødet bliver smukt brunt, hvis det pensles med en blanding af æggeblomme og mælk. I stedet for rosiner kan der tilsættes små chokoladestykker til dejen.





# Stikkelsbærkage med mandel-topping - grundopskrift rørdej

Til ca. 12 stk.  
Springform Ø 26 cm

**Dej:**  
200 g smør, blødt  
200 g sukker  
4 æg  
200 g mel  
1 tsk. bagepulver

**Fyld:**  
400 g stikkelsbær  
50 g mandelflager  
30 g sukker

**Derudover:**  
Smør til formen  
Flormelis til drys

**Pr. stk.**  
336 kcal, 36 g kulhydr., 19 g fedt,  
6 g protein, 3,0 BE

1. Rør smør og sukker skummende. Rør æggene i lidt efter lidt.

2. Bland mel med bagepulver, og vend det i skummassen.

3. Hæld dejen i en smurt springform. Skyl kort stikkelsbærrene, dup dem tørre, og fordel dem på dejen.

4. Drys mandler og sukker over, og bag kagen som angivet.

5. Drys den færdige og stadig varme kage med flormelis.

#### Sådan indstiller De:

Bagning med bagesensor  
Springform på risten, rille 2  
Vælg Retter  
Kategori: Kager, brød  
Ret: Kager  
Ret: Kager i form

#### Alternativ indstilling:

Springform på risten, rille 2  
Over-/undervarme  
170 °C  
Bagetid: 50-60 minutter

#### Tip:

I stedet for stikkelsbær kan rabarber, ribs, æbler eller abrikoser også bruges.



# Æblekage med karamelliserede valnødder

Til ca. 12 styk  
Springform Ø 28 cm

**Karamel:**

1 økologisk appelsin  
300 g valnødder  
30 g sukker

**Rørt dej:**

4 sylrlige æbler, ca. 800 g  
200 g smør  
200 g sukker  
4 æg  
40 g appelsinmarmelade  
200 g mel  
1 strøget tsk. bagepulver

**Derudover:**

Bagepapir  
Smør til formranden

**Pr. stk.**

516 kcal, 43 g kulhydr., 35 g fedt,  
9 g protein, 3,6 BE

1. Vask appelsinen i varmt vand, og tør den af. Skræl skallen tyndt af med et rivejern eller en kartoffelskræller, og skær i papirstynde tynde strimler. Skræl ikke det hvide skind med af.

2. Hak valnødderne groft, og rist dem på en pande med slip let-belægning uden fedtstof, rist appelsinstrimlerne kort med. Drys sukker over, og lad ingredienserne karamellisere.

3. Læg bagepapir i bunden af springformen, og smør springformens kant. Fordel de karamelliserede valnødder i formen.

4. Vask æblerne, skræl dem, fjern kernehuset, og skær dem i ca. 2 cm store tern.

5. Rør smørret skummende med sukkeret. Rør æggene i enkeltvist, og tilsæt appelsinmarmeladen. Bland mel med bagepulver, sigt det, og rør det i skummassen. Kom æblerne i dejen, bland dem i, og fordel dejen på valnødderne.

6. Bag kagen som angivet.

**Sådan indstiller De:**

Bagning med bagesensor  
Springform på risten, rille 2  
Vælg Retter  
Kategori: Kager, brød  
Ret: Kager  
Ret: Kager i form

**Alternativ indstilling:**

Springform på risten, rille 2  
Over-/undervarme  
180 °C  
Bagetid: 50-55 minutter



# Blommekage med valnøddedrys

**Til ca. 20 stk.**  
**Universalbradepande**

**Fyld:**  
Ca. 1,5 kg friske blommer

**Drys:**  
250 g mel  
150 g sukker  
180 g smør, koldt  
1 knsp. salt  
1 tsk. kanel  
50 g valnødder, groft- hakke

**Rørt dej:**  
200 g smør, blødt  
250 g sukker  
5 æg  
100 g kvark  
350 g mel  
1 knsp. salt  
1 brev bagepulver

**Derudover:**  
Smør til pladen

**Pr. stk.**  
424 kcal, 49 g kulhydr., 22 g fedt,  
6 g protein, 4 BE

1. Vask blommerne, fjern stenene, og halvér til sidst blommerne.

2. Bland mel, sukker, smør, salt og kanel, så der opstår drys. Bland til sidst de hakkede valnødder i.

3. Rør smør og sukker skummende til kagedejen. Kom æggene i lidt efter lidt. Rør langsomt kvarken i skummassen.

4. Bland mel, salt og bagepulver, sigt det, og rør det kort i.

5. Smør universalbradepanden med smør, og fordel dejen jævnt på den.

6. Læg blommerne på dejen, fordel drysset ovenpå, og bag kagen som angivet.

## Sådan indstiller De:

Bagning med bagesensor  
Universalbradepande, rille 3  
Vælg Retter  
Kategori: Kager, brød  
Ret: Kager  
Ret: Kager på plade

## Alternativ indstilling:

Universalbradepande, rille 3  
Over-/undervarme  
180 °C  
Bagetid: 50-60 minutter



# Linse

Til ca. 12 stk.

Springform Ø 26 cm

**Mørdej:**

200 g mel

1 strøget tsk. bagepulver

1 knsp. salt

125 g maledede hasselnødder eller  
mandler

125 g sukker

1 brev vaniljesukker

1 knivspids maledede nelliker

1 strøget tsk. kanel

1 æg

125 g smør, koldt

**Fyld:**

250 g marmelade eller gele,  
f.eks. hindbær eller ribs

**Derudover:**

Smør til formen

**Pr. stk.**

316 kcal, 39 g kulhydr., 16 g fedt,  
4 g protein, 3,3 BE

1. Bland alle tørre ingredienser til mørdejen sammen i en skål. Tilsæt ægget, skær det kolde smør i små stykker, og fordel dem ovenpå. Ælt blandingen til en klump med dejkroge på en håndmikser eller en køkkenmaskine, først på lavt trin, derefter på højere trin. Vikl den i plastfolie, og stil den koldt.

2. Smør formen.

3. Rul to tredjedele af dejen ud på bordpladen, der er drysset let med mel, kom den i formen, og træk en lille kant op ad siderne. Prik huller i dejbunden flere steder med en gaffel.

4. Fordel marmeladen eller gelen jævnt ovenpå.

5. Rul resten af dejen ud, skær den i strimler, og læg dem på kagen, så de danner et gitter. Bag som angivet.

**Sådan indstiller De:**

Bagning med bagesensor

Springform på risten, rille 2

Vælg Retter

Kategori: Kager, brød

Ret: Kager

Ret: Kager i form

**Alternativ indstilling:**

Springform på risten, rille 2

Over-/undervarme

190 °C

Bagetid: 25-35 minutter

**Tip:**

Linzer tærte er god at tilberede på forhånd. Den skal helst trække i mindst to dage, inden den spises. Så smager den endnu bedre.

I juletiden kan der stikkes små stjerner, juletræer eller måner ud af dejen som pynt på kagen.





# Kvarkkage aromatiseret med vanilje

Til ca. 12 stk.  
Springform Ø 26 cm

## Mørdej:

200 g mel  
1 knsp. salt  
75 g sukker  
1 tsk. bagepulver  
75 g smør  
1 vaniljestang  
1 æg

## Kvarkmasse:

1 økologisk citron  
1 vaniljestang  
3 æg  
100 g sukker  
500 g cremefraiche  
250 g kvark  
½ brev vaniljebuddingpulver  
100 ml fløde

## Derudover:

Smør til formen

## Pr. stk.

324 kcal, 31 g kulhydr., 19 g fedt,  
8 g protein, 2,6 BE

1. Smør kun springformen i bunden.

2. Bland alle tørre ingredienser til mørdejen sammen i en skål. Skær det kolde smør i små stykker, og fordel dem ovenpå. Ælt blandingen med dejkrogene på en håndmikser eller en køkkenmaskine på lavt trin, indtil der opstår en fin dryslignende masse.

3. Skær vaniljestangen igennem på langs, og skrab vaniljemarven ud. Slå hul på ægget med en gaffel, kom det i drysblanding sammen med vaniljemarven, og ælt det hurtigt til en glat dej.

4. Læg to tredjedele af dejen ud i formens bund. Form resten af dejen til en rulle, og tryk dejrullen fast langs formens kant i en højde på ca. 2-3 cm. Prik huller i dejbunden flere steder med en gaffel, og stil dejen koldt ca. 40 minutter.

5. Vask citronen i varmt vand, tør den af, og riv skallen. Skær vaniljestangen igennem på langs, og skrab vaniljemarven ud. Rør citronskal, vaniljemarv og alle andre ingredienser til kvarkmassen sammen med hinanden. Fyld det i formen, og bag tærten som angivet.

## Sådan indstiller De:

Bagning med bagesensor  
Springform på risten, rille 2  
Vælg Retter  
Kategori: Kager, brød  
Ret: Kager  
Ret: Kager i form

## Alternativ indstilling:

Springform på risten, rille 2  
Over-/undervarme  
180 °C  
Bagetid: 60-80 minutter



# Aromatisk hindbærtærte - grundopskrift biskuitdej

Til 12 stk.

Springform Ø 28 cm

## Biskuitdej:

3 æg

3 spsk. vand, varmt

150 g sukker

150 g mel

1 tsk. bagepulver

## Fyld:

900 g dybfrosne hindbær

100 g sukker

200 ml fløde

4 blade husblas

200 g yoghurt, 3,5 %

½ vaniljestang

3 breve rødt kageovertræk

## Derudover:

Bagepapir

## Pr. stk.

240 kcal, 36 g kulhydr., 8 g fedt,

5 g protein, 3,0 BE

1. Læg bagepapir i bunden af springformen. Lad en tredjedel af hindbærrene tø op med 50 g sukker.

2. Skil æggene. Pisk æggehviden stiv med 3 spsk. varmt vand. Drys sukkeret i lidt efter lidt. Pisk massen, indtil den er cremet og blank. Rør æggeblommen sammen med en gaffel, og vend den i æggehvidemassen. Bland mel og bagepulver, sigt det på massen, og rør det kort i. Fyld dejen i formen, og bag som angivet.

3. Vend den færdige kage ud på en bagerist, og fjern forsigtigt bagepapiret. Lad kagen køle helt af.

4. Tryk de optøede, sødede hindbær gennem en sigte til fylDET. Pisk fløden stiv. Udblød husblasen, vrid den, og smelt den. Rør yoghurten sammen med resten af sukkeret og marven fra en halv vaniljestang. Rør hurtigt den opløste husblas i. Tilsæt hindbærmassen, og vend fløden i.

5. Skær kagen igennem en gang, og læg kagebunden på et kagefad. Læg en høj tærtering omkring kagebunden. Smør halvdelen af hindbærcremen på, og læg den øverste kagedel på. Smør resten af hindbærcremen ovenpå.

6. Fordel resten af de dybfrosne hindbær jævnt på kagen. Tilbered kageovertrækket efter anvisningen på pakken, lad det kort køle af, og hæld det over hindbærrene.

7. Afkøl tærten mindst 3-4 timer, før der skæres i den.

## Sådan indstiller De:

Bagning med bagesensor  
Springform på risten, rille 2  
Vælg Retter  
Kategori: Kager, brød  
Ret: Kager  
Ret: Kager i form

## Alternativ indstilling:

Springform på risten  
4D-varmluft  
170 °C  
Forvarmning  
Bagetid: 35-40 minutter  
Ved anvendelse af 4D-varmluft kan tilbehør sættes ind vilkårligt i niveau 1 til 4.



# Schwarzwälder kirsebærtærte

Til 16 stk.  
Springform Ø 28 cm

## Biskuitdej:

5 æg  
5 spsk. vand, lunkent  
240 g sukker  
200 g mel  
40 g kakao  
1 strøget tsk. bagepulver

## Fyld:

2 glas syrlige kirsebær,  
afdryppet vægt pr. glas 370 g  
3 breve rødt kageovertræk  
Kirsebær snaps  
4 blade hvid husblas  
400 ml fløde  
2 spsk. sukker

## Pynt:

4 blade hvid husblas  
400 ml fløde  
2 spsk. sukker  
Chokoladedrys

## Derudover:

Bagepapir

## Pr. stk.

329 kcal, 45 g kulhydr., 12 g fedt,  
7 g protein, 3,8 BE

1. Læg bagepapir i bunden af formen.

2. Rør æggene hvidskummene sammen med vand og sukker. Bland mel, kakao og bagepulver, og vend blandingen i massen. Fyld dejen i formen, og bag som angivet.

3. Lad surkirsebærerne dryppe af, og opfang saften. Rør kageovertrækket sammen med kirsebærssaft. Kom ca. to tredjedele af kirsebærerne i kageovertrækket, og lad det køle af. Stil resten til side til pynten.

4. Skær den afkølede lagkagebund igennem to gange. Læg låget til side, og dryp bundene med kirsebær snaps.

5. Udblød husblasen i koldt vand, og smelt den ved lav varme. Pisk fløden stiv sammen med sukkeret, og rør forsigtigt husblasen i.

6. Smør halvdelen af kirsebærmassen på den første lagkagebund, og fordel halvdelen af den piskede fløde ovenpå. Læg den anden bund ovenpå, og fordel ligeledes pisket fløde og bær på den. Læg den øverste lagkagebund på.

7. Tilbered fløden til pynten som beskrevet ovenfor, og smør den på lagkagen. Fordel resten af kirsebærerne på fløden, og dekorér lagkagen med chokoladedrys.

## Sådan indstiller De:

Bagning med bagesensor  
Springform på risten, rille 2  
Vælg Retter  
Kategori: Kager, brød  
Ret: Kager  
Ret: Kager i form

## Alternativ indstilling:

Springform på risten  
4D-varmluft  
160 °C  
Forvarmning  
Bagetid: 35-45 minutter  
Ved anvendelse af 4D-varmluft kan tilbehør sættes ind vilkårligt i niveau 1 til 4.



# Nødderoulade med nougatfyld

Til ca. 8 skiver  
Bageplade

## Biskuitdej:

6 æg  
125 g sukker  
1 knsp. salt  
50 g mel  
½ tsk. bagepulver  
125 g valnødder, groft- hakkede

## Fyldning:

100 g nøddenougat  
500 ml fløde  
2 breve piskeflødestabilisator

## Derudover:

Bagepapir  
Flormelis til drys  
Sukker til viskestykket

## Pr. skive

532 kcal, 34 g kulhydr., 39 g fedt,  
11 g protein, 2,9 BE

1. Læg bagepapir på bagepladen.
2. Pisk æggene skummende. Drys sukker og salt i.
3. Bland mel og bagepulver, og vend det i æggemassen med et piskeris. Vend ligeledes valnødderne i.
4. Hæld dejen på bagepladen, fordel den jævnt, og bag den som angivet.
5. Vend straks efter bagningen den pladeformede lagkagebund ud på et viskestykke, som er drysset med sukker. Pensl bagepapiret med lidt vand, og træk det forsigtigt, men alligevel ret hurtigt af. Rul den pladeformede lagkagebund sammen ved hjælp af viskestykket, og lad den køle af.
6. Smelt nøddenougaten i et vandbad eller i mikroovnen, og rør den glat med ca. 100 ml fløde.
7. Pisk resten af fløden halvvejs stiv. Tilsæt flødestabilisator og nougatmasse, og pisk det meget stift.
8. Rul den afkølede roulade af lagkagebund ud af viskestykket. Smør med nougatfløden, og rul det sammen igen.
9. Drys med flormelis før servering.

## Sådan indstiller De:

Bagning med bagesensor  
Bageplade, rille 3  
Vælg Retter  
Kategori: Kager, brød  
Ret: Kager  
Ret: Kager på plade

## Alternativ indstilling:

Bageplade  
4D-varmluft  
180 °C  
Forvarmning  
Bagetid: 30-35 minutter  
Ved anvendelse af 4D-varmluft kan tilbehør sættes ind vilkårligt i niveau 1 til 4.





# Vandbakkelsestærte med jordbærfyld - grundopskrift vandbakkelser

Til ca. 12 stk.

Bageplader og universalbageplade

## Vandbakkelsesdej:

150 ml vand

30 g smør

1 knsp. salt

100 g mel

25 g jævningspulver

4 æg

½ strøget tsk. bagepulver

## Fyldning:

500 g jordbær

8 blade hvid husblas

100 g kvark, 20 % fedtindhold

300 g yoghurt

100 g flormelis

50 ml hyldeblomstsirup

200 ml fløde

## Derudover:

Bagepapir

Smør til bagepladerne

Flormelis til drys

## Pr. stk.

224 kcal, 24 g kulhydr., 11 g fedt,

7 g protein, 2,0 BE

1. Læg en springformbund Ø 26 cm på bagepapiret, og skær 3 bagepapirbunde ud. Smør bageplader og universalbradepande i midten, og læg en bagepapirbund på hver.

2. Bring vand, smør og salt i kog i en gryde. Hæld det sigtede mel med jævningspulveret i gryden på en gang. Sluk kogezone. Rør massen godt igennem med en grydeske eller med håndmikser med dejkroge. "Afbag" blandingen på den varme kogezone. Rør i massen, indtil dejen samles til en klump, og der dannes et hvidt lag i bunden af gryden.

3. Læg klumpen i en høj røreskål. Rør æggene i enkeltvist ved højeste trin. Lad dejen køle af.

4. Rør bagepulveret i den kolde dej.

5. Bag 3 bunde af dejen. Kom en tredjedel af dejen på den forberedte plade, og bag som angivet.

6. Vask jordbærrene, lad dem dryppe af, og skær dem i små tern. Kom husblassen i koldt vand, og lad den trække.

7. Rør kvark og yoghurt sammen med sigtet flormelis og hyldeblomstsirup. Tilbered husblassen som beskrevet på pakken, rør den i kvarkmassen, og stil den kold, indtil cremen begynder at blive til gelé. Pisk fløden stiv. Vend jordbærrene og den piskede fløde i kvarkmassen.

8. Læg en bund af vandbakkelsesdej på et tærtefad. Fordel halvdelen af kvarkfyldet ovenpå. Læg den anden bund på, og fordel resten af kvarkfyldet ovenpå. Læg den sidste bund på, og tryk den let på plads. Stil tærten i køleskabet i mindst 2 timer.

9. Drys med flormelis inden serveringen.

## Sådan indstiller De:

Bageplader, rille 1 og 5,

Universalbradepande rille 3

4D-varmluft

190 °C

Bagetid: 20-30 minutter



# Tyrkisk Revani

**Til ca. 32 styk**  
**Stor gratinform**

**Sirup:**

600 ml vand  
600 g sukker  
1 økologisk citron  
½ bundt frisk mynte, efter behag

**Dej:**

4 æg  
170 g sukker  
50 ml solsikkeolie  
100 g semulje af hård hvede  
200 g yoghurt  
250 g mel  
2 brev bagepulver

**Derudover:**

Smør til formen

**Pr. stk.**

165 kcal, 33 g kulhydr., 3 g fedt,  
2 g protein, 2,7 BE

1. Kom vand og sukker i en gryde til siruppen, og kog det op. Lad det koge ind sirupagtigt ved mild varme ca. 20 minutter.

2. Skyl citronen i meget varmt vand, tør den af, riv skallen, og stil det til side. Skyl mynten, og ryst den tør. Kom 1 spsk. af citronsaften og mynten i siruppen, rør det sammen, og lad det køle af.

3. Pisk æg og sukker skummende til dejen, indtil sukkeret er opløst. Tilsæt de øvrige ingredienser, og rør det hele sammen til en glat masse.

4. Smør gratinformen, hæld dejen i, glat den ud, og bag den som angivet.

5. Fjern mynten fra siruppen. Gennemvæd den varme Revani med siruppen, og drys med den revne citronskal.

6. Lad Revanien køle af, og skær den i mindre stykker.

**Sådan indstiller De:**

Gratinform på risten, rille 2  
Over-/undervarme  
180 °C  
Tilførsel af damp, lav  
Bagetid: 30-35 minutter

**Alternativ indstilling:**

Gratinform på risten, rille 2  
Over-/undervarme  
180 °C  
Bagetid: 30-35 minutter



# Baklava

**Til 60 stk.**  
**Universalbradepande**

**Dej:**  
10-12 blade filodej  
350 g smør

**Nøddeblanding:**  
150 g mandler  
150 g valnødder  
150 g pistacier  
½ tsk. malet kanel  
1 knivspids malede nelliker

**Sirup:**  
675 g sukker  
175 g honning  
500 ml vand

**Derudover:**  
Smør til universalbradepanden

**Pr. stk.**  
171 kcal, 19 g kulhydr., 10 g fedt,  
2 g protein, 1,5 BE

1. Lad den dybfrosne filodej optø som beskrevet på pakken.
2. Opvarm smørret i en gryde, skum den hvide skum lidt efter lidt.
3. Hak mandler, valnødder og pistacier meget fint. Bland mandler, valnødder og halvdelen af pistacierne med krydderierne.
4. Skær dejen til, så den passer til universalbradepandens størrelse, og dæk den til med en fugtig klud. Opbevar fire stykker dej til det afsluttende lag dej. De resterende dejrester bruges sammen med lagene.
5. Smør universalbradepanden. Læg et stykke dej i universalbradepanden, og drys med det flydende smør. Gentag dette tre gange. Drys det fjerde lag med ca. 80 g af nøddeblandingen.

6. Læg et stykke dej på nøddeblandingen, pensl med smør, læg det næste stykke dej på, pensl med smør, og drys med nøddeblandingen. Gentag proceduren ca. fire gange. Brug også dejresterne. Pensl til sidst også dejstykkerne, som er lagt til side, med smør og læg dem ovenpå.

7. Forvarm ovnen.

8. Skær Baklavaen i ca. 3x5 cm lange strimler med en skarp kniv, stæk med vand, og bag som angivet.

9. Kom sukker, honning og vand i en høj gryde til siruppen, og opvarm under omrøring. Lad siruppen småkoge ca. 20 minutter. Skum den hvide skum. Hæld siruppen jævnt over den varme Baklava, og drys med resten af pistacierne.

10. Lad Baklavaen stå mindst en time, indtil siruppen er suget op. Baklava holder sig flere dage ukølet.

## Sådan indstiller De:

Universalbradepande, rille 3  
Over-/undervarme  
170 °C  
Forvarmning  
Tilførsel af damp, lav  
Bagetid: 35-40 minutter

## Alternativ indstilling:

Universalbradepande, rille 3  
Over-/undervarme  
170 °C  
Forvarmning  
Bagetid: 35-40 minutter



# Butterdejssnitter med mascarponecreme og rabarber

**Til 15 stk.**  
**Bageplade**

**Butterdej:**  
2 plader butterdej  
50 ml vand  
15 g sukker

**Fyld:**  
100 g rabarber  
40 g flormelis  
100 g mascarpone  
100 g yoghurt  
3 blade husblas

**Derudover:**  
Flormelis til drys

**Pr. stk.**  
85 kcal, 8 g kulhydr., 5 g fedt,  
1 g protein, 0,6 BE

1. Lad butterdejspladerne tø op.

2. Opvarm vandet, drys sukkeret i, og kog ind til det tykner. Pensl en butterdejsplade tyndt med vand, og læg en plade til ovenpå. Rul dejen ud på en 30x30 cm stor flade drysset let med mel, og skær den i 15 lige store rektangulære dele.

3. Forvarm ovnen.

4. Læg bagepapir på bagepladen, læg butterdejssnitterne på den, pensel med sukkeropløsningen, og bag som angivet.

5. Vask rabarbereren, skræl den, og skær den i meget små tern. Bland dem med 20 g flormelis, og lad det trække i ca. 10 minutter. Kog det kort op i en gryde, og lad det derefter køle af.

6. Rør mascarpone, yoghurt og 20 g flormelis sammen med hinanden.

7. Udblød husblasen 5 minutter i koldt vand, vrid den, og smelt den ved lav varme i en gryde. Rør den hurtigt i mascarponemassen. Tilsæt rabarbereren, og bland den i. Stil massen kort i køleskabet.

8. Halvér butterdejssnitterne på langs, fyld dem med mascarponemassen, og drys med flormelis før servering.

## Sådan indstiller De:

Bageplade, rille 2  
Over-/undervarme  
220 °C  
Forvarmning  
Bagetid: ca. 12 minutter

## Tip:

I stedet for rabarber kan der også bruges ferskenskiver eller abrikosstykker.





# Romkager

**Til ca. 100 stk.**

**Bageplader og universalbradepande**

**Mørdej:**

300 g mel

2 strøgne tsk. bagepulver

100 g sukker

1 brev vaniljesukker

1 æg

150 g smør

**Fyld:**

Ca. 300 g marmelade

**Belægning:**

150 g flormelis

Rom

2 spsk. vand, varmt

Kulørte sukkerperler, efter behag

**Derudover:**

Bagepapir

**Pr. stk.**

33 kcal, 5 g kulhydr., 1 g fedt,

0 g protein, 0,4 BE

1. Bland alle tørre ingredienser til mørdejen sammen i en røreskål. Tilsæt ægget, skær det kolde smør i små stykker, og fordel dem ovenpå. Ælt blandingen med dejkroge på en håndmikser eller en køkkenmaskine, først på lavt trin, derefter på højere trin. Form til en kugle, og tryk den flad. Vikl ind i husholdningsfilm, og stil det koldt ca. 1 time.

2. Læg bagepapir på bagepladerne. Rul dejen tyndt ud, og stik runde småkager ud, som fordeles på pladerne. Bag som angivet.

**Sådan indstiller De:**

Bageplader, rille 1 og 5,  
universalbradepande rille 3

4D-varmluft

140 °C

Bagetid: 15-30 minutter

**Tip:**

Skær bagepapiret til efter bagepladens størrelse. Det har indflydelse på bruningen, hvis papiret er for stort.

3. Stryg hver småkage med marmelade, og læg endnu en småkage ovenpå.

4. Rør flormelis, rom og vand sammen, og stryg blandingen på oversiden af småkagerne. Pynt med sukkerperler efter behag.



# Kannelsnegle

**Til 12 stk.**  
**Bageplade**

**Gærdej:**

500 g mel  
2 brev tørgær  
60 g sukker  
100 g smeltet smør  
Ca. 250 ml mælk, lunken

**Fyld:**

200 g marcipan  
Ca. 50 ml fløde  
100 g tørrede figner  
100 g tørrede abrikoser  
2 stk. kandiserede ingefær

**Glasur:**

60 g abrikosmarmelade  
1 spsk. appelsinlikør

**Derudover:**

Bagepapir

**Pr. stk.**

406 kcal, 57 g kulhydr., 15 g fedt,  
9 g protein, 4,7 BE

1. Bland mel og gær sammen i en skål til gærdejen. Tilsæt alle andre ingredienser, og ælt dejen godt igennem. Lad dejen hæve tildækket på et lunt sted i 30 minutter.

2. Læg bagepapir på bagepladen.

3. Bland marcipan og fløde til en smørbar masse.

4. Skær figner og abrikoser i ca. 5 mm små tern. Skær ingefæren i meget fine tern, og bland den sammen med de tørrede frugter.

5. Rul dejen ud i en tykkelse på ca. 1,5 cm på bordpladen drysset med mel. Smør marcipanmassen ud på dejen. Fordel frugterne ovenpå. Rul dejpladen sammen fra den lange side. Skær den i ca. 3 cm tykke skiver, læg dem på bagepladen, og bag som angivet.

6. Opvarm abrikosmarmeladen, og rør den sammen med appelsinlikøren. Smør kannelsneglene, som stadig er varme, med marmeladen.

**Sådan indstiller De:**

Bagning med bagesensor  
Bageplade, rille 3  
Vælg Retter  
Kategori: Kager, brød  
Ret: Småkager  
Ret: Gærkager

**Alternativ indstilling:**

Bageplade, rille 3  
Over-/undervarme  
190 °C  
Bagetid: 20-30 minutter

**Tip:**

Dejen kan også hæve i ovnen. Indstil ovnfunktionen "Hævning af dej" og 40 °C.



# Chokolademuffins med kirsebær og chili

**Til 12 stk.**

**Muffinform med 12 fordybninger**

**Dej:**

12 friske kirsebær,  
alternativt Kirsebær på glas

125 g smør

75 g letbitter chokolade

3 æg

175 g sukker

150 g mel

1 knsp. salt

1 tsk. bagepulver

Chilipulver efter behag

**Derudover:**

Smør til muffinformen eller papirforme

**Pr. stk.**

240 kcal, 27 g kulhydr., 13 g fedt,

4 g protein, 2,3 BE

1. Vask kirsebærerne, fjern stenene, og lad kirsebærerne dryppe af.

2. Smør muffinformen, eller gør små papirforme parat.

3. Kom smør og chokolade i mindre stykker i en skål, og smelt det i vandbad.

4. Rør æg og sukker skummende. Rør langsomt smør-chokolademassen i skummassen.

5. Bland mel med salt og bagepulver, og vend det i skummassen. Tilsæt forsigtigt doseret chilipulver efter smag.

6. Hæld halvdelen af dejen i de små forme, kom et kirsebær i hver, og fordel resten af dejen ovenpå. Bag muffinsene som angivet.

## Sådan indstiller De:

Bagning med bagesensor

Muffinform på risten, rille 3

Vælg Retter

Kategori: Kager, brød

Ret: Småkager

Ret: Muffin

## Alternativ indstilling:

Muffinform på risten, rille 3

Over-/undervarme

190 °C

Bagetid: 20-30 minutter



# Koriander-appelsin-brioche

**Til 12 stk.**  
**Muffinform**

**Dej:**

1 økologisk appelsin  
1 tsk. korianderkorn  
500 g mel  
1 brev tørgær  
1 knsp. salt  
125 ml mælk, lunken  
90 g sukker  
2 piskede æg  
90 g smør

**Derudover:**

Smør til formen  
Smør, smeltet, til pensling

**Pr. stk.**

315 kcal, 4 g kulhydr., 15 g fedt,  
38 g protein, 0,3 BE

1. Vask appelsinen i varmt vand, tør den af, og riv skallen. Knus korianderfrøene groft i en morter.

2. Bland mel, gær og salt sammen i en skål. Tilsæt alle andre ingredienser, og ælt det sammen til en glat dej. Lad dejen hæve på et lunt sted, indtil dejen er næsten fordoblet.

3. Smør muffinformen med smør. Skær en fjerdedel af dejen af. Rul 12 lige store kugler af det store dejstykke. Form 12 dråbeformede kugler af den resterende dej. Læg de store kugler i muffinformen. Tryk en lille fordybning i hver dejkugle, og placér den lille kugle i denne. Pensl med smeltet smør, og lad dem hæve igen et lunt sted.

4. Bag dem derefter gyldne som angivet.

**Sådan indstiller De:**

Bagning med bagesensor  
Muffinform på risten, rille 3  
Vælg Retter  
Kategori: Kager, brød  
Ret: Småkager  
Ret: Gærkager

**Alternativ indstilling:**

Muffinform på risten  
4D-varmluft  
170 °C  
Bagetid: 25-30 minutter  
Ved anvendelse af 4D-varmluft kan tilbehør sættes ind vilkårligt i niveau 1 til 4.

**Tip:**

Mål alle ingredienser af på forhånd, så de alle har stuetemperatur.

Dejen kan også hæve i ovnen. Indstil ovnfunktionen "Hævning af dej" og 40 °C.







**Brød og boller,  
pizza og krydrede kager**



# Krydret surdejsrugbrød

**Til 1 brød, ca. 30 skiver**  
**Universalbradepande**

**Surdejsformering:**

50 g surdej, fra bageren eller  
færdiglavet surdej  
375 g rugmel type 1150  
375 ml vand, lunkent

**Brøddej:**

350 g rugmel type 1150  
300 g hvedemel type 405 eller Type 550  
2 tsk. brødkrydderi, stødt i morter  
20 g tørgær  
1 spsk. honning  
250 ml vand, lunkent  
20 g salt

**Pr. skive**

122 kcal, 26 g kulhydr., 1 g fedt,  
3 g protein, 2,2 BE

1. Kom surdejen med rugmel og lunkent vand i en skål allerede dagen før til surdejsformeringen, og rør rundt. Lad dejen hæve tildækket et lunt sted i 24 timer.

2. Tag 50 g af surdejsmassen næste dag, og opbevar det til et nyt brød. Kom resten af surdejsmassen i en røreskål. Ælt rugmel, hvedemel, brødkrydderi, gær og honning med vand. Ælt, indtil dejen er glat. Lad dejen hæve et varmt sted 40 minutter.

3. Ælt saltet i den hævede dej, form et brød, og læg det i universalbradepanden, som er drysset med lidt mel. Lad dejen hæve yderligere ca. 30 minutter.

4. Bag brødet som angivet.

5. Lad det færdige brød køle af på en bagerist.

**Sådan indstiller De:**

Universalbradepande, rille 2  
4D-varmluft  
220 °C  
Tilførsel af damp, kraftig  
Bagetid: 15 minutter  
derefter  
4D-varmluft  
180 °C  
Bagetid: 50-60 minutter

**Alternativ indstilling:**

Universalbradepande  
4D-varmluft  
210 °C  
Bagetid: 15 minutter  
derefter  
190 °C  
Bagetid: 60-65 minutter  
Ved anvendelse af 4D-varmluft kan tilbehør sættes ind vilkårligt i niveau 1 til 4.

**Tip:**

Surdej kan opbevares i et lukket glas i køleskabet i op til 2 uger.

Dejen kan også hæve i ovnen. Indstil ovnfunktionen "Hævning af dej" og 40 °C.

Variant nøddebrød: Ælt 250 g valnødder eller hele hasselnødder i med saltet.



# Fladbrød

**Til 1 fladbrød, ca. 8 stk.**  
**Universalbradepande**

**Gærdej:**

500 g mel  
2 breve tørgær  
1 tsk. salt  
350 ml vand, lunkent

**Fyld:**

3 spsk. olivenolie  
1 spsk. friske rosmarinblade  
2 spsk. pinjekerner  
Havsalt

**Derudover:**

Olie til bagepladen

**Pr. stk.**

281 kcal, 46 g kulhydr., 7 g fedt,  
8 g protein, 3,8 BE

1. Bland mel og gær sammen i en skål. Tilsæt alle andre ingredienser, og ælt godt igennem til en blød gærdej. Lad dejen hæve et lunt sted i 15-20 minutter.

2. Rul dejen ud på en smurt bageplade til en ca. 1,5 cm høj dejplade, prik huller med en gaffel, og lad dejen hæve igen i 15 minutter.

3. Tryk små fordybninger i brødet med knoerne, og dryp olivenolie over. Drys efter behag med rosmarinblade, pinjekerner og havsalt. Bag som angivet.

**Sådan indstiller De:**

Universalbradepande, rille 3  
Over-/undervarme  
230 °C  
Tilførsel af damp, kraftig  
Bagetid: 20-30 minutter

**Alternativ indstilling:**

Universalbradepande, rille 3  
Over-/undervarme  
250 °C  
Bagetid: 20-30 minutter

**Tip:**

Lækre smagsvarianter: Ælt dejen med 3 spsk. parmesan, eller tilsæt fintsnittede, tørrede tomater til dejen.  
Dejen kan også hæve i ovnen. Indstil ovnfunktionen "Hævning af dej" og 40 °C.



# Flerkornsrundstykker

## Til 12 boller Bageplade

### Dej:

Surdejspulver til 500 g mel  
500 ml vand  
50 g rugmel, type 997  
40 g knækkede rugkerner  
450 g hvedemel, type 550  
1½ tsk. salt  
1½ brev tørgær  
1 spsk. honning

### Til æltning:

40 g havregryn  
25 g hørfrø  
25 g græskarkerner  
50 g solsikkekerner

### Derudover:

Smør til pladen

### Pr. stk.

216 kcal, 36 g kulhydr., 4 g fedt,  
8 g protein, 3,0 BE

1. Rør surdejspulver, 350 ml vand, rugmel og knækkede rugkerner sammen til en dej, og lad dejen hæve et varmt sted i 60 minutter.

2. Tilsæt derefter lidt efter lidt de resterende ingredienser, og bland det hele til en smidig dej i ca. 7 minutter med dejkroge i køkkenmaskinen.

3. Ælt dejen igennem endnu en gang, og form dejen til ens store boller på 70-100 g på en bordplade, der er drysset med mel.

4. Bland havregryn, hørfrø og kerner. Fugt bollerne lidt, og tryk dem forsigtigt ned i blandingen.

5. Smør bagepladen, og fordel bollerne på bagepladen. Lad dejen hæve yderligere i 60 minutter. Snit evt. i bollerne 10 minutter før afslutning af hævetiden.

6. Bag bollerne som angivet, og lad dem køle af på en rist.

### Sådan indstiller De:

Bageplade, rille 3  
4D-varmluft  
180 °C  
Tilførsel af damp, kraftig  
Bagetid: 15-25 minutter

### Alternativ indstilling:

Bageplade  
4D-varmluft  
180 °C  
Bagetid: 15-25 minutter  
Ved anvendelse af 4D-varmluft kan tilbehør sættes ind vilkårligt i niveau 1 til 4.

### Tip:

Dejen kan også hæve i ovnen. Indstil ovnfunktionen "Hævning af dej" og 40 °C.





# Scones

## Til 16 stk. Bageplade

**Dej:**  
450 g mel  
15 g bagepulver  
1 knsp. salt  
110 g smør  
20 g sukker  
230 ml mælk

**Til pensling:**  
1 æggeblomme  
2 spsk. mælk

**Derudover:**  
Smør til pladen

**Pr. stk.**  
174 kcal, 23 g kulhydr., 8 g fedt,  
4 g protein, 1,9 BE

1. Sigt mel og bagepulver i en skål. Tilsæt saltet. Kom smørflagerne i, og smuldr med melblandingen, indtil det ligner drys.

2. Tilsæt sukker og mælk. Rør i med en ske, og ælt forsigtigt sammen.

3. Smør bagepladen.

4. Rul dejen ud i en tykkelse på ca. 1 cm på en bordplade drysset let med mel. Stik cirkler på 5 cm Ø ud, og læg dem på bagepladen.

5. Pisk æggeblomme og mælk sammen, og pensl dejens overside med blandingen. Bag som angivet.

### Sådan indstiller De:

Bagning med bagesensor  
Bageplade, rille 3  
Vælg Retter  
Kategori: Kager, brød  
Ret: Småkager  
Ret: Muffin

### Alternativ indstilling:

Bageplade, rille 2  
Over-/undervarme  
Forvarmning  
210 °C  
Bagetid: 15-25 minutter

### Tip:

Scones lykkes bedst, når dejen kun æltes kort.  
Ostescones: Ælt 150 g revet ost i massen.  
Sød variant: Ælt 75 g småt skårne tørfrugter i dejen, f.eks. svesker.



# Pikante muffins med blåskimmelost

**Til 12 stk.**

**Muffinform**

**Dej:**

130 g smør

1 rød- løg, ca. 40 g

1 spsk. olie

400 g mel

2 tsk. bagepulver

3 æg

Ca 225 ml mælk

150 g blåskimmelost, f.eks. Stilton

Salt

Friskkværnet sort peber

**Derudover:**

papirforme

**Pr. stk.**

284 kcal, 26 g kulhydr., 16 g fedt,

9 g protein, 2,2 BE

1. Smelt smørret i en lille gryde, og lad det køle af. Pil løget, og skær det i fine tern. Opvarm olien i en pande, og sautéér løgternene, indtil de er bløde. Lad dem køle af.

2. Bland mel og bagepulver, og sigt det ned i en skål. Tilsæt smeltet smør, æg og mælk, og rør det hele sammen til en glat dej med en håndmikser.

3. Skær osten i små tern. Vend ost og løg i dejen med en dejskraber. Krydr med salt og peber.

4. Sæt de små papirforme i muffinfordebyningerne, og hæld dejen i. Bag muffinsene som angivet.

5. Lad de færdige muffins køle af 10 minutter på en bagerist, og løsn dem først derefter fra de små forme.

## Sådan indstiller De:

Bagning med bagesensor  
Muffinform på risten, rille 3  
Vælg Retter  
Kategori: Kager, brød  
Ret: Småkager  
Ret: Muffins

## Alternativ indstilling:

Muffinform på risten, rille 3  
Over-/undervarme  
190 °C  
Bagetid: 20-25 minutter

## Tip:

Muffinsene kan spises varmt og koldt. Servér med årstidens salat.



# Pizza Margherita

**Til 2 portioner**  
**Pizzaplade Ø 30 cm**

**Gærdej:**

150 g mel  
½ brev tørgær  
1 knivspids havsalt  
Ca. 100 ml vand, lunkent

**Fyld:**

150 g cherrytomater  
125 g mozzarella  
150 g purerede tomater  
Havsalt  
Frisk kværnet peber  
½ tsk. sukker  
3 spsk. basilikum, hakket  
½ tsk. salt  
2 spsk. olie

**Derudover:**

1 spsk. olie til bagepladen

**Pr. portion**

466 kcal, 62 g kulhydr., 16 g fedt,  
17 g protein, 5,2 BE

1. Bland mel og gær sammen i en skål til gærdejen. Tilsæt alle andre ingredienser, og ælt dejen godt igennem. Lad dejen hæve på et lunt sted i 30 minutter.
2. Vask i mellemtiden cherrytomaterne, og halvér dem. Skær mozzarellaen i tern.
3. Smør pizzapladen med olie. Rul dejen jævnt ud på den, og prik huller i dejen flere steder med en gaffel.

4. Krydr de passerede tomater, med havsalt, peber og sukker. Bland halvdelen af basilikummen i.

5. Fordel tomatmassen på dejen. Læg cherrytomaterne på pizzaen. Fordel mozzarellaen jævnt over cherrytomaterne. Drys resten af basilikummen over, drys med salt, og dryp med olivenolie.

6. Bag pizzaen som angivet.

**Sådan indstiller De:**

Bagning med bagesensor  
Pizzaplade på risten, rille 3  
Vælg Retter  
Kategori: Kager, brød  
Ret: Pizza, quiche o. Co  
Ret: Pizza

**Alternativ indstilling:**

Pizzaplade på risten, rille 2  
Over-/undervarme  
250 °C  
Bagetid: 25-30 minutter

**Tip:**

Dejen kan også hæve i ovnen. Indstil ovnfunktionen "Hævning af dej" og 40 °C.

Pizza Romana: Læg 4 vaskede, benfrie, saltede ansjoser i små stykker på pizzaen i stedet for basilikumblade. Smag til med salt og 2 tsk. oregano, og dryp med olie.

Pizza al Prosciutto: Brug 100 g kogt, ikke for mager skinke i stedet for basilikumblade.



# Pie med hakket kød og kidneybønner

**Til 12 stk.**

**Pieform Ø 26 cm**

**Dej:**

350 g mel

½ tsk. salt

150 g smør, koldt

Ca. 75 ml vand, iskoldt

**Fyld:**

1 kartoffel, ca. 250 g

50 ml grøntsagsbouillon

2 løg

1 fed hvidløg

4 spsk. olivenolie

1 lille dåse kidneybønner,

afdryppet vægt 125 g

750 g blandet hakket kød

Havsalt

Friskkværnet sort peber

2 små rosmarinkviste

2 stængler oregano

1 lille bundt glat persille

**Derudover:**

Smør til formen

Æggeblomme til pensling

**Pr. stk.**

410 kcal, 27 g kulhydr., 26 g fedt,

17 g protein, 2,2 BE

1. Kom mel og salt i en røreskål. Skær det kolde smør i små stykker, og kom dem i melet. Ælt blandingen med dejkrogene på en håndmikser eller en køkkenmaskine på lavt trin, indtil der opstår en fin dryslignende masse. Kom det kolde vand i melblandingen, og ælt det kun kort i. Form dejen til en kugle, tryk den flad, og stil den koldt ca. 30 minutter.

2. Vask kartofflen, skræl den, og skær den i små tern. Kom dem i en gryde, hæld grøntsagsbouillon over, og forkog kartoffelternene. Tryk dem derefter ud med en gaffel eller ved hjælp af en kartoffelstamper.

3. Pil løg og hvidløgsfed, og hak dem fint. Opvarm olivenolien i en pande, og sautéér løg og hvidløg let. Hæld kidneybønnerne i en si. Skyl dem kort, og lad dem dryppe af. Kom det hakkede kød i løgene, og brun det. Krydr med salt og peber. Skyl krydderurterne, ryst dem tørre, og hak dem fint.

4. Kom kartoflerne i en stor skål. Tilsæt hakket kødmasse, kidneybønner og krydderurter, og bland det sammen. Krydr med salt og peber.

5. Smør pieformen. Halvér dejen, og rul den lidt større ud end pieformen på en bordplade, der er drysset let med mel. Kom dejen i formen. Dejen skal ligge ud over kanten. Prik huller i den flere steder med en gaffel, og fordel fyldet jævnt på den.

6. Rul resten af dejen ud. Pensl kun dejen i formen med vand på den øverste kant. Læg dejlåget på, og luk dejkanterne til med hinanden.

7. Pisk æggeblommen, og pensl dejlåget med den. Tegn mønster i låget med en gaffel, og prik flere huller i det med en lille træpind. Bag pien som angivet.

**Sådan indstiller De:**

Pieform på risten

4D-varmluft

180 °C

Bagetid: 40-45 minutter

Ved anvendelse af 4D-varmluft kan tilbehør sættes ind vilkårligt i niveau 1 til 4.





# Tyrkisk Börek

## Til 20 stk.

### Universalbradepande

#### Ost:

1 bundt frisk eller dybfrossen glat persille, ca. 30 g  
500 g fåreost i saltlage eller fetaost

#### Fyldning:

2 æg  
200 ml mælk  
250 g yoghurt, 3,8 % fedt  
100 g solsikkeolie  
½ brev bagepulver  
Havsalt  
Friskkværnet sort peber

#### Dej:

900 g frisk eller dybfrossen filodej eller Yufka-dej, ca. 20 blade

#### Derudover:

Olie til universalbradepanden

#### Pr. stk.

287 kcal, 29 g kulhydr., 15 g fedt,  
9 g protein, 2,4 BE

1. Skyl den friske persille, og ryst den tør. Fjern stilkene, og hak bladene fint. Smuldr fåreosten, og bland med persille.

2. Bland alle ingredienser til fyldet, og rør det glat. Krydr pikant med salt og peber.

3. Smør universalbradepanden. Læg dejen i universalbradepanden, fold de overskydende sider ind, og pensl tyndt med fyldet. Læg mere dej ovenpå, fold siderne ind, pensl med fyld, og drys med lidt fåreost.

4. Gentag proceduren, indtil der kun er 2 dejstykker tilbage. Pensl dejstykkerne med fyldet, fordel resten over dejen, og bag Börekken som angivet.

#### Sådan indstiller De:

Universalbradepande, rille 3  
4D-varmluft  
180 °C  
Tilførsel af damp, middel  
Bagetid: 35-45 minutter

#### Alternativ indstilling:

Universalbradepande, rille 3  
Over-/undervarme  
210 °C  
Bagetid: 30-40 minutter

#### Tip:

Tilsæt ½ bundt finthakket, frisk mynte til ostemassen. Så får kagerne en særlig aroma.



# Quiche Lorraine

**Til 12 stk.**  
**Tærteform Ø 30 cm**

**Quichedej:**  
250 g mel  
125 g smør  
75 ml vand  
¼ tsk. salt

**Fyld:**  
200 g fedtmarmoreret bacon  
4 æg  
400 g cremefraiche

**Derudover:**  
Smør til formen

**Pr. stk.**  
374 kcal, 18 g kulhydr., 31 g fedt,  
7 g protein, 1,5 BE

1. Kom mel og smør i en røreskål, og smuldr med dejkrogene. Tilsæt vand og salt, og ælt det hele sammen til en glat dej. Lad dejen hvile tildækket i køleskabet i mindst en time.

2. Skær i mellemtiden baconen i små tern.

3. Rul dejen ud på køkkenbordet ca. 2-3 mm tyk, og læg den i tærteformen. Skær overskydende dej af med en kniv.

4. Prik flere huller i dejen med en gaffel, og fordel baconen ovenpå

5. Rør æg og cremefraiche sammen, og fordel det jævnt over baconerne. Bag quichen som angivet.

## Sådan indstiller De:

Tærteform på risten, rille 1  
Over-/undervarme  
220 °C  
Bagetid: 35-50 minutter





# Marmelader og henkogning



# Græsker sursød

**Til 4 enliters glas**  
**Stor dampbeholder med huller**

**Græskar:**

2 kg græskar, f.eks. fransk  
muskatgræskar, skrællet og uden kerner  
650 ml hvidvinseddike  
650 g sukker  
1 vaniljestang  
2 økologiske citroner

**Pr. glas**

832 kcal, 188 g kulhydr., 1 g fedt,  
7 g protein, 15,7 BE

1. Skær græskarkødet i lige store mundrette stykker dagen i forvejen. Bland græskarternene med hvidvinseddiken, og tilsæt så meget vand, at græskarstykkerne er helt dækket. Lad det trække i 24 timer, helst i køleskabet.

2. Lad græskaren dryppe af i en si, og opfang lagen. Kog alt sukkeret i lidt af lagen, til det begynder at trække tråde.

3. Skær vaniljestangen igennem på langs, skrab marven ud, og kvart stangen. Vask citronerne, skræl dem tyndt, halvér dem, og pres saften ud.

4. Rengør glassene grundigt, og tør dem godt af. Kog gummiringene i nogle minutter i vand, og læg dem derefter i koldt vand.

5. Kom resten af lagen, vaniljemarv, vaniljestang, citronsaft og -skal i sukkerlagen. Læg græskaren portionsvis i lagen, og lad den koge op, til græskarstykkerne er klare. Tag dem op af lagen med en hulske. Fordel dem i glassene, og fyld op med lagen. Henkog som angivet.

**Sådan indstiller De:**

Glas i den store dampbeholder med huller, rille 2  
Dampning  
100 °C  
Tilberedningstid: 40-45 minutter





# Ananas-mango chutney med chili

**Til 6 glas, à 190 ml**  
**Stor dampbeholder med huller**

**Chutney:**

500 g ananas, klargjort vejet  
250 g mangostykker, klargjort vejet  
50 ml portvin  
50 ml hvid balsamicoeddike  
50 ml mangosaft  
250 g geleringssukker  
5-10 chilitråde

**Pr. glas**

266 kcal, 61 g kulhydr., 1 g fedt,  
1 g protein, 5,0 BE

1. Rengør glassene grundigt, og tør dem godt af.
2. Skær ananas og mango i små tern på ca. 0,5 cm, og kom dem i en gryde.
3. Tilsæt portvin, balsamico-eddike, mangosaft og geleringssukker, og rør det hele godt sammen.
4. Opvarm chutneyen på kogezone under konstant omrøring, tilsæt chili, og kog det ca. 5 minutter.
5. Hæld chutneyen varmt i glassene, og henkog som angivet.

**Sådan indstiller De:**

Glas i den store dampbeholder med huller, rille 2  
Dampning  
100 °C  
Tilberedningstid: 25-30 minutter

# Fortegnelse over opskrifter

## A

Ananas-mango chutney med chili, **223**  
Andebryst asiatisk, **125**  
Apulisk rissalat, **25**  
Aromatiske kalkunroulader, **115**  
Aromatisk hindbærtærte - grundopskrift  
biskuitdej, **177**  
Asiatiske bladgrøntsager med koriandercreme, **33**  
Asparges-fiskepakker, **103**  
Asparges med salsa, bagt, **61**  
Aubergine-tomatlasagne, **81**

## B

Bagt asparges med salsa, **61**  
Bagte figner med gedeost og skinke, **17**  
Baklava, **187**  
Blommekage med valnøddedrys, **171**  
Blåbærsoufflé, **149**  
Brioche, koriander-appelsin, **197**  
Brødboller med kantareller, lækkert fyldte, **73**  
Butterdejssnitter med mascarponecreme og  
rabarber, **189**  
Bønnesalat med rød tomatcreme og fåreost, **27**  
Börek, tyrkisk, **215**

## C

Chokolademuffins med kirsebær og chili, **195**  
Chokoladetærte med honning-abrikoser og  
lavendel, **151**  
Chutney med chili, ananas-mango, **223**  
Citrongræs-risotto, **51**  
Citronkartofler med krydderurter og spids  
peberfrugt, **41**  
Couscous med grøntsagssauce, **69**

## D

Dorader med krydderurte-saltskorpe, **93**

## E

Efterårsagtig svampeflan, **57**

## F

Figner med gedeost og skinke, bagte, **17**  
Fiskepakker, asparges, **103**  
Fisketerrine med spinat og laks, **19**  
Fladbrød, **203**  
Flerkornsrundstykker, **205**  
Flæskesteg med honning-timian-svær, **135**  
Forel i hvidvin, **89**  
Foreller, krydder-foreller på plade, **91**  
Fyldte små savoykålpakker, **111**  
Fyldt kalkunbryst, **117**

## G

Gnocchi med salviesmør, **55**  
Gratin dauphinois - kartoffelgratin, **85**  
Gratinerede steaks af hjorteryg, **145**  
Gratineret sandartfilet på peberrodssauce, **97**  
Grillkylling fyldt med krydderurter, **119**  
Grundopskrift biskuitdej - aromatisk  
hindbærtærte, **177**  
Grundopskrift gærdej, smørkage, **163**  
Grundopskrift rørdøj, stikkelsbærkage med  
mandel-topping, **167**  
Grundopskrift vandbakkelse -  
vandbakkelsestærte med jordbærfyld, **183**  
Græskar-chili-grøntsager med æbler, **39**  
Græskar sursød, **221**  
Grøntsags-brødmuffins, **63**  
Grøntsagskarry med tofu, **71**  
Grøntsagspilaf, **65**  
Grøntsagssymfonier med  
citron-friskostecreme, **37**

## H

Hindbærtærte, aromatisk -  
grundopskrift biskuitdej, **177**

## K

Kalkunbryst, fyldt, **117**  
Kalkunroulader, aromatiske, **115**  
Kalvefilet i frakke af limefrugt-melisse, **131**  
Kalveryg i savoykålsvøb, mør, **133**  
Kanelnegle, **193**  
Kartoffelgratin, gratin dauphinois, **85**  
Kartoffelkløbe (tysk specialitet), **45**  
Kartoffelpuré, persillerod-, **53**  
Kirsebærtærte, Schwarzwälder, **179**  
Knödelrulle, spinat-, **47**  
Kokosmælk-græskarsuppe, pikant, **23**  
Koriander-appelsin-brioche, **197**  
Krydder-foreller på plade, **91**  
Krydder-polenta, **49**  
Krydret surdejsrugbrød, **201**  
Kvarkkage aromatiseret med vanilje, **175**  
Kyllingespyd, marinerede, **121**

## L

Laksefilet med bladspinat og tomater, **101**  
Lammehofte fyldt med chilipærer, **143**  
Lammerack i lavendel-honningmarinade, **141**  
Lasagne, aubergine-tomat, **81**  
Lasagne tricolore, **83**  
Linse, **173**  
Lækkert fyldte brødboller med kantareller, **73**

## M

Marinerede kyllingespyd, **121**  
Marinerede rejer på kulørte grøntsager, **109**  
Muffins med blåskimmelost, pikante, **209**  
Mør kalveryg i savoykålsvøb, **133**

## N

Nødderoulade med nougatfyld, **181**

## O

Oksebov med perleløgssauce, **127**

Ossobuco, **129**

## P

Pastasnegle, **75**

Persillerod-kartoffelpuré, **53**

Pie med hakket kød og kidneybønner, **213**

Pikante muffins med blåskimmelost, **209**

Pikante små kyllingepakker, **21**

Pikant kokosmælk-græskarsuppe, **23**

Pillekartofler med to slags dip, **67**

Pizza Margherita, **211**

Polenta, krydder-, **49**

Pork, roasted Cantonese style, **137**

Pærekompot, spansk flan og, **157**

## Q

Quiche Lorraine, **217**

## R

Rabarber-æblekompot, **159**

Rejer på kulørte grøntsager,  
marinerede, **109**

Revani, tyrkisk, **185**

Risotto, citrongræs-, **51**

Rissalat, apulisk, **25**

Roast pork Cantonese style, **137**

Romkager, **191**

Rosinfletning, **165**

Roulade med nougatfyld, nødde-, **181**

Rødbarber på grøntsager, **99**

## S

Sandartfilet på peberrodssauce, gratineret, **97**

Sandart med bacon, kartofler og  
linser, **95**

Schwarzwälder kirsebærtærte, **179**

Scones, **207**

Skorzonerrødder i sennepsfløde, **35**

Smørkage - Grundopskrift gærdej, **163**

Små chokolade-espressokager, **153**

Små kyllingepakker, pikante, **21**

Små rødspætteruller på ratatouille, **105**

Små savoykålpakker, fyldte, **111**

Små søtungeruller med basilikum-laksefyld, **107**

Spaghettireder med svampe, **77**

Spansk flan og pærekompot, **157**

Spinatknödelrulle, **47**

Spinat med rosiner og pinjekerner, **43**

Spinatstrudel, **79**

Sprøde ænder med fyld af stegte  
æbler, **123**

Steaks af hjorteryg, gratinerede, **145**

Stikkelsbærkage med mandel-topping -  
grundopskrift rørdej, **167**

Surdejsrugbrød, krydret, **201**

Svampeflan, efterårsagtig, **57**

Svineryg med abrikossauce, **139**

## T

Thai-linsesalat, **29**

Tomater fyldt med linser, bulgur og  
frisk gedeost, **59**

Topfenknödel (tysk dessertspecialitet)  
med karamelliseret ananas, **155**

Tyrkisk Börek, **215**

Tyrkisk Revani, **185**

## V

Vandbakkelsestærte med jordbærfyld -  
grundopskrift vandbakkelse, **183**

## Æ

Æblekage med karamelliserede valnødder, **169**

Æble-rabarberkompot, **159**

Ænder med fyld af stegte æbler, sprøde, **123**

Noter



Noter



Noter



Noter

Noter



9001063038  
SE60BOFSMMPBS  
950204 da



9001063038

