

**imperial**  
gut und schön

imperial • 32255 Bünde  
e-mail: direct@imperial.de • www.imperial.de



47828 • im Rezept 06/07/00 - S. Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier. Innovationen, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

# GENIESSEN UND DABEI FIT BLEIBEN – MIT DEM DAMPF-DRUCKGARER VON IMPERIAL

Leitfaden und Rezept-Ideen



**imperial**  
gut und schön

GENIESSEN UND DABEI FIT BLEIBEN –  
MIT DEM DAMPF-DRUCKGARER VON IMPERIAL

Leitfaden und Rezept-Ideen

## FREUDE AM GENUSS

Das besondere Erlebnis, etwas Neues zu entdecken, wird wohl nur von jenem übertroffen, es zu besitzen. Das gilt umso mehr, wenn es um die Bedeutung der Küche als zentralen Bestandteil angenehmen Lebens geht. Das Zubereiten und Genießen von Speisen ist seit jeher nicht nur lebenserhaltende Notwendigkeit, sondern es demonstriert auch immer sehr viel Lebensfreude.

imperial widmet sich dem Lebensraum der Genießer seit vielen Jahrzehnten – und mit großem Erfolg. Perfektion und Stil einer mit imperial eingerichteten Küche erlauben einige jener kleinen Fluchten aus dem Alltag, die man nur zu gern ergreift.

Wer hierbei Begeisterung entwickelt, wird unweigerlich den Künstler in sich entdecken. Es ist der Aufbruch zu einer kulinarischen Reise, die man nie enden lassen möchte.

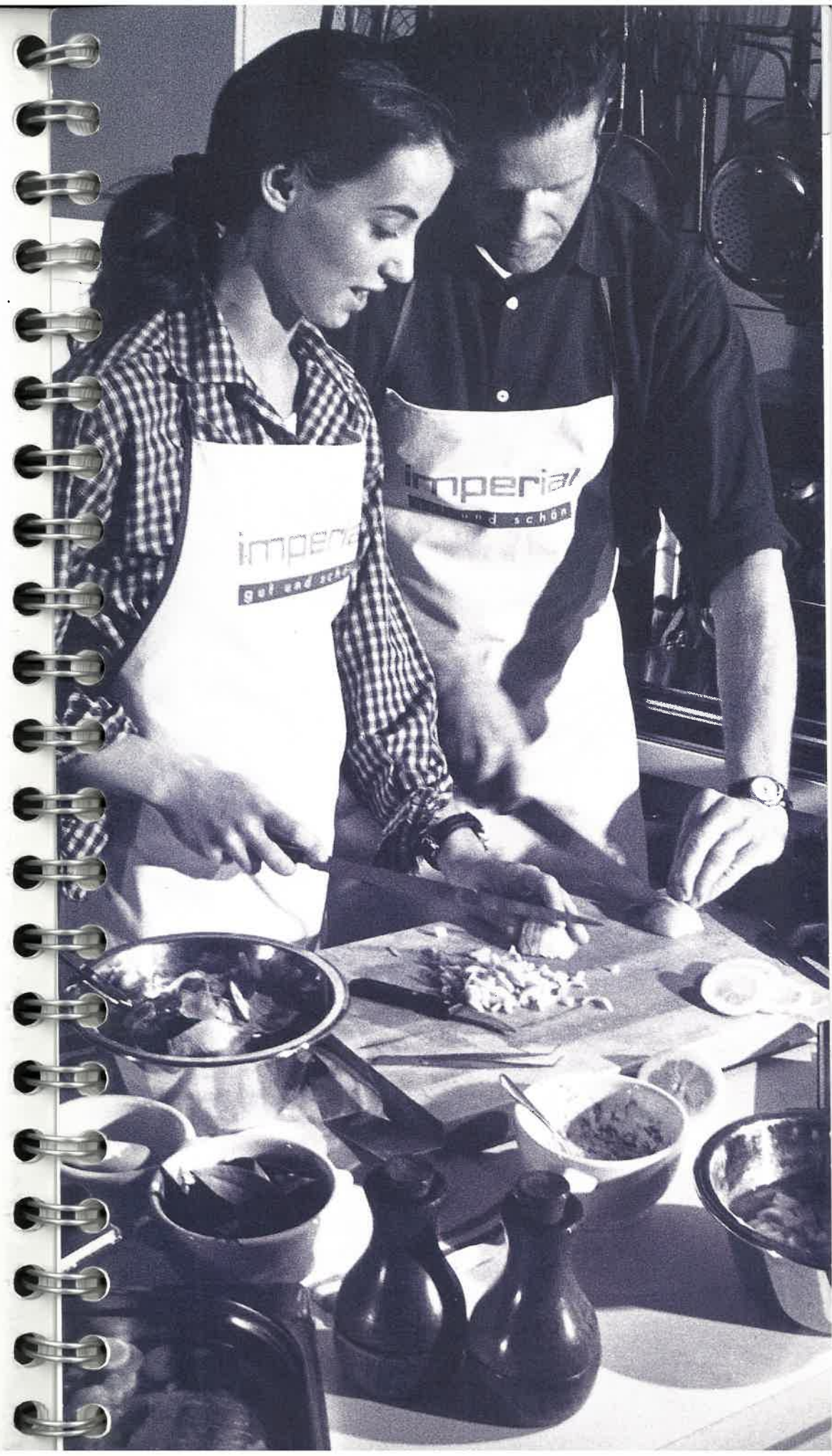
Wir möchten Ihnen auf den folgenden Seiten einige besonders empfehlenswerte Rezepte nahe bringen.

Für Rückfragen technischer oder kulinarischer Art stehen wir Ihnen natürlich gern zur Verfügung.

Gutes Gelingen und guten Appetit.

Ihr  
imperial-Hauswirtschafts-Studio





## Wissenswertes über den Dampf-Druckgarer

Was ist das, Garen mit Dampf? .....	7
Wie arbeitet der Dampf-Druckgarer? .....	8
Die besonderen Vorteile des Dampf-Druckgarers.....	10
Das richtige Geschirr für den Dampf-Druckgarer .....	11

## Tipps und Tabellen

Rezept-Verzeichnis .....	14
Menügaren .....	172
Einkochen.....	174
Blanchieren.....	177
Entsaften.....	178
Auftauen .....	180
Gar-Tabellen .....	184

## Dampf, ein bekanntes Medium

- Dampf und seine vielseitigen Eigenschaften sind Ihnen sicherlich bekannt. Deshalb wird Ihnen der Dampf-Druckgarer von Anfang an vertraut sein.
- Es verlangt von Ihnen kein Hineindenken in bislang unbekannte Techniken und physikalische Gesetze. Durch seine mannigfaltigen Möglichkeiten ist ein ständiger Einsatz bei der Speisenzubereitung schon bald nicht mehr wegzudenken.
- Dampfgaren ist die modernste, gesündeste Art zu garen, dämpfen, dünsten, erhitzen, blanchieren sowie einzukochen und aufzutauen.
- Heißer Dampf strömt direkt auf und zwischen das Gargut, er umschließt es von allen Seiten. Der sofortige Wärmeaustausch sorgt für einen schnellen Garprozess ohne lange Ankochzeiten und den damit verbundenen Nachteilen. Das Gargut liegt nicht im Wasser, es laugt nicht aus. Wertvolle Vitamine, besonders die Vitamine B1 und C und das Provitamin A, Mineralsalze sowie die Geschmacks- und Aromastoffe bleiben weitestgehend erhalten.
- Ein Nachsalzen der geschmackvollen Speisen ist kaum notwendig, das kommt der Diätküche sehr entgegen.
- Alle Speisen behalten ihre natürliche Farbe.

## Besonderheiten beim Garen mit Dampf

Die Dampfatmosphäre schützt die Lebensmittel perfekt vor Austrocknung und den damit verbundenen Nachteilen – sie bleiben feucht und saftig. Das gilt nicht nur für Gemüse, sondern auch für Teigtaschen, Aufläufe, Süßspeisen, Fisch- und Fleischspeisen. Die Lebensmittel bräunen nicht und bekommen keine Kruste. Sie werden schonend gedämpft, nicht gebraten oder gebacken. Auch Käse schmilzt nur, bräunt aber nicht. Das ist gesund und unterstreicht den Eigengeschmack der Lebensmittel.

Garflüssigkeit kocht nicht ein, sondern wird entweder vom Lebensmittel aufgesaugt (z. B. bei Reis) oder bleibt (z. B. bei Eintöpfen) voll erhalten.


Die Soße können Sie nach dem Dämpfen binden, legieren oder mit Crème fraîche aufschlagen.

# WIE ARBEITET DER DAMPF-DRUCKGARER?

Der im Dampferzeuger (außerhalb des Garraums!) aufgebaute Dampf strömt mit Beginn des Garprozesses direkt auf und zwischen das Gargut. Er umschließt es von allen Seiten. Es findet sofort ein intensiver Wärmeaustausch statt, der für kurze Garzeiten und optimale Garergebnisse sorgt.

## ■ DIE VORSCHLAGSTEMPERATUREN

erleichtern Ihnen die Wahl der richtigen Temperatur-Einstellung zum Garen der unterschiedlichen Lebensmittel. Sie können die Vorschlagstemperaturen, die den Funktionen Dampf-Druckgaren und Dampf-Drucklosgaren zugeordnet sind, jedoch verändern.

- Die Funktion **Dampf-Druckgaren 120 °C** zum Garen aller Lebensmittel, die hitzeunempfindlich sind, z.B. Karotten, Kartoffeln, Hülsenfrüchte etc., Fleischsorten, die für das Dampfgaren geeignet sind, zum Entsaften oder zum Herstellen von Knochenbrühen. Bei der Funktion Dampf-Druckgaren 120 °C entsteht im Garraum ein Überdruck. Dadurch verkürzt sich die übliche Garzeit um etwa die Hälfte. Die „schnellen“ Rezepte dazu sind mit  gekennzeichnet.
- Die Funktion **Dampf-Drucklosgaren 100 °C** empfehlen wir zum Garen hitzeempfindlicher Lebensmittel wie z. B. Brokkoli, Paprika, Porree etc.

Neben diesen vorprogrammierten Funktionen Dampf-Druckgaren 120 °C und Dampf-Drucklosgaren 100 °C können Sie alle Temperaturwerte von 50 °C bis 120 °C individuell verändern. Wir empfehlen den Temperaturbereich unter 100 °C z. B. für das besonders schonende Garen bestimmter Fischarten, für Pasteten, Soufflés, Klöße sowie zum Einkochen und Erhitzen.

Mit dieser Vielfalt haben Sie die Möglichkeit, die besonderen Anforderungen der Lebensmittel zu berücksichtigen sowie Temperaturen für spezielle Vorgänge zu wählen. Da der Dampf-Druckgarer mit minimaler Dampfzugabe und kurzen Garzeiten auskommt, arbeitet er äußerst energie- und zeitsparend. Nach Erreichen der Gartemperatur beginnt die Garzeit abzulaufen. Somit sind einzustellende Garzeiten von der Gargutmenge unabhängig. Es können alle Einschubebenen des Garraumes beschickt werden.

Während eines Garvorganges kann jederzeit eine weitere Speise in den Garraum gegeben werden. Sie unterbrechen dazu den laufenden Garprozess, dessen Restzeit elektronisch gespeichert wird. Sie öffnen die Tür und schieben nun eine weitere Speise ein, mit Schließen der Tür starten Sie das Gerät erneut. Die restliche Garzeit läuft nun ab. Wenn Sie ein vollständiges Menü – aus Lebensmitteln mit unterschiedlichen Garzeiten – komplett zur gleichen Zeit dem Gerät entnehmen möchten, empfehlen wir folgende Methode: Sie geben zuerst die Speise mit der längeren Garzeit in den Garraum, stellen aber nur die Differenz zur Garzeit der zweiten Speise ein. Danach unterbricht das Gerät automatisch den Garvorgang, wodurch Ihnen die genaue Beobachtung dieses Zeitpunktes abgenommen wird. Danach schieben Sie die andere Speise ein und lassen für beides die zweite Garzeit ablaufen.

## Hierzu ein Rezept-Beispiel

„Rindergulasch à la Imperial“

Dazu: „Petersilienkartoffeln“.

Die Garzeit für das Rindergulasch à la Imperial beträgt lt. Rezept  40-50 Minuten.

Die Petersilienkartoffeln benötigen eine Garzeit von  10-15 Minuten.

- Zunächst geben Sie die Speise, welche die längere Garzeit benötigt, lt. Beispiel das vorbereitete Rindergulasch, in den Garraum, stellen aber nur die Differenz zur Garzeit der anderen Speise, lt. Beispiel Petersilienkartoffeln, nämlich 30-35 Minuten, ein. Danach unterbricht das Gerät den Garprozess automatisch. Nun schieben Sie die Kartoffeln in den Garraum und lassen für beides die weitere Garzeit von 10-15 Min. ablaufen.

Hinweise zur Temperaturwahl finden Sie in unseren Rezepten und Tabellen.

## DIE BESONDEREN VORTEILE DES DAMPF-DRUCKGARERS

### ■ EINFACHE BEDIENUNG

Garbehälter oder Gargefäße mit den Lebensmitteln in den Garraum schieben, die Tür schließen, die gewünschte Funktion, die richtige Temperatur und Garzeit wählen und starten.

### ■ KURZE GARZEITEN (☉ = ZEITERSPARNIS!)

Bei der Funktion Dampf-Druckgaren 120 °C entsteht im Garraum ein Überdruck. Dadurch verkürzt sich die übliche Garzeit um ca. 50%. Vitamine und Mineralstoffe bleiben weitgehend erhalten.

### ■ AUTOMATISCHES GAREN

Durch den vollautomatischen Ablauf des Garvorganges ist keine Nachregulierung der Energiezufuhr erforderlich und deshalb eine Beaufsichtigung unnötig.

### ■ MENGENUNABHÄNGIGKEIT

Die einzustellende Garzeit für ein Lebensmittel bleibt von der Menge unbeeinflusst. Sie ist immer gleich, wobei die Gesamtzeit, d. h. Ankochzeit plus Garzeit, mengenabhängig ist. Die Garzeit beginnt erst dann abzulaufen, wenn die Temperatur des Garbeginnes erreicht ist.

### ■ GLEICHBLEIBENDE GARERGESNISSE

Da die einzustellende Garzeit von der Menge des jeweiligen Gargutes unabhängig ist und der Garprozess automatisch abläuft, ist auch das Garergebnis in jedem Fall reproduzierbar und von hoher sensorischer Qualität.

### ■ KEIN NACHGAREN

Nach Beenden des Garprozesses wird automatisch die Temperatur im Garraum abgesenkt. Dadurch wird ein Weitergaren verhindert, und die Speisen können noch eine gewisse Zeit auf Serviertemperatur warmgehalten werden.

### ■ KEINE GESCHMACKSÜBERTRAGUNG

Es entsteht keine Geschmacksübertragung, wenn Nahrungsmittel unterschiedlicher Art gleichzeitig gegart werden.

### ■ KEINE WRASEN – KEINE GERÜCHE

Der hermetisch verschlossene Garraum lässt während des Garens keine lästigen Wrasen und keine Gerüche nach außen dringen.

### ■ SAUBERES GERÄT

Beim Dampfgaren gibt es bei richtiger Bedienung weder ein Überkochen noch ein Anbrennen der Speisen. Garraum und Garbehälter haben eine pflegeleichte Form und bestehen aus hochwertigem Edelstahl.

## DAS RICHTIGE GESCHIRR FÜR DEN DAMPF-DRUCKGARER

### Richtiges Geschirr ist wichtig für ein gutes Gelingen!

Dem Dampf-Druckgarer ist serienmäßig Gargeschirr aus Edelstahl beigelegt.

Zur Ergänzung sind weitere Garbehälter unterschiedlicher Größe erhältlich, die gelocht oder ungelocht lieferbar sind. So können für die unterschiedlichen Speisen immer die ideal geeigneten Garbehälter ausgewählt werden.

Bitte beachten Sie bei der Auswahl des Gargeschirrs:

- Verwenden Sie bei allen Speisen, bei denen es möglich ist, z. B. bei Gemüse, gelochte Garbehälter. So kann der Dampf von allen Seiten an die Speise gelangen, und die Speise gart gleichmäßig.
- Lebensmittel mit größerem Durchmesser pro Stück, z. B. ganze Kartoffeln, liegen nicht in voller Fläche aneinander. Dadurch bilden sich Hohlräume, in die der Dampf gut eindringen kann. Die Garzeit bleibt daher auch bei größerer Füllhöhe gleich. Sie können für diese Lebensmittel auch größere Garbehälter verwenden.
- Gerichte mit kompakter Konsistenz (wie Aufläufe) oder Lebensmittel mit kleinem Durchmesser pro Stück (z. B. Erbsen, Spargelstangen), bilden gar keine oder nur geringe Hohlräume, und der Dampf kann dadurch kaum eindringen. Die Garzeit steigt daher mit der Füllhöhe. Wählen Sie in diesen Fällen flache Garbehälter, und füllen Sie diese nur etwa 3-5 cm hoch. Größere Lebensmittelmengen verteilen Sie gegebenenfalls auf mehrere flache Garbehälter, damit die empfohlene Füllhöhe nicht überschritten wird. Nur dann gelten die angegebenen Garzeiten. Bei größeren Füllhöhen verlängert sich die Garzeit.




# DAS RICHTIGE GESCHIRR FÜR DEN DAMPF-DRUCKGARER

Es ist auch möglich, im Dampf-Druckgarer eigenes – entsprechend geeignetes – Geschirr zu verwenden. Bitte beachten Sie dabei zusätzlich zu den eben genannten Hinweisen:

- Das Geschirr muss Temperaturen bis 120 °C standhalten. Sie können beispielsweise Geschirr aus hitzebeständigem Glas, aus Keramik, Porzellan, Edelstahl oder Emaille verwenden.
- Dickwandiges Geschirr ist weniger geeignet, denn dicke Wände bewirken, dass sich die angegebene Garzeit deutlich verlängert.
- Platzieren Sie das Geschirr immer auf dem beigefügten Zwischenboden.
- Sollten laut Rezept mehrere Garbehälter notwendig sein, die nicht zu ihrer Grundausstattung gehören, verwenden Sie wie zuvor beschriebenes Gargeschirr. Der Zwischenboden dient außerdem zum Abdecken bestimmter Gerichte (wie in den Rezepten angegeben), um eine Kondenswasserbildung auf der Oberfläche zu verhindern (z. B. bei Eierstich). Wenn auf der oberen Einschubebene des Garraumes eine Speise mit intensivem Eigengeschmack in einem gelochten Behälter platziert ist, verhindern Sie durch Einschieben des Zwischenbodens, dass herabtropfender Saft auf die Speisen im unteren Behälter gelangt.

## = Zeitersparnis! Achten Sie auf dieses Zeichen:

Alle Rezepte, die mit diesem Zeichen  gekennzeichnet sind, ermöglichen Ihnen unter Einsatz der Funktion Dampf-Druckgaren 120 °C eine Zeitersparnis beim Garen. Diese Zeitersparnis beträgt bis zu 50% gegenüber herkömmlichen Garmethoden.

Sie finden dieses Zeichen im Rezept-Verzeichnis bei den entsprechend geeigneten Köstlichkeiten und in den Rezepten selbst als nochmaligen Hinweis auf diesen Vorteil des Dampf-Druckharens. Sicher kennen Sie Situationen – nach der Schule, am Wochenende oder nach einem langen Arbeitstag zum Beispiel – bei denen es schnell gehen soll, ohne dass Sie und jene, die Sie verwöhnen, auf Genuß verzichten möchten ... ein Fall für den Dampf-Druckgarer!

Küchenarbeit soll Ihnen Freude bereiten. Dazu trägt vorrangig das Gelingen der Speisenzubereitung bei. Wenn Sie Speisen im Dampf-Druckgarer garen, kommt dieser Erfolg sozusagen von selbst. Dafür sorgt nicht zuletzt die Vielfalt, die Ihnen mit diesem Gerät zur Verfügung steht. Als Besitzer eines Dampf-Druckgarers stehen Ihnen alle Möglichkeiten der zeitsparenden, köstlichen und gesunden Küche offen. Sie werden die Vorteile des Dampfparens im Handumdrehen schätzen lernen. Dieses Buch ist voll mit Tipps, Tricks und den leckersten Rezepten und macht Sie mit allen Möglichkeiten des Dampf-Druckgarers schnell und einfach vertraut. Probieren Sie's am besten gleich aus.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß, gutes Gelingen und guten Appetit!

Ihr imperial-Hauswirtschafts-Studio

PS: Sollten Sie noch Rückfragen haben, wenden Sie sich bitte direkt an uns.

Wir stehen Ihnen gern mit Rat und Tat zur Seite.

☎ 0 52 23/481 - 285, 📠 0 52 23/481 - 303, e-mail: [direct@imperial.de](mailto:direct@imperial.de)



## REZEPT-VERZEICHNIS, ÜBERSICHT

Vorspeisen und Zwischengerichte .....	19
Suppen und Eintöpfe .....	31
Fleischgerichte .....	43
Fischgerichte .....	75
Puddinge und Aufläufe .....	95
Gemüse .....	113
Beilagen .....	131
Eierspeisen .....	145
Süßspeisen .....	155

## REZEPT-VERZEICHNIS, 102 KÖSTLICHKEITEN

VORSPEISEN UND ZWISCHENGERICHTE	GARZEIT	SEITE
Grundsätzliches zur Zubereitung .....		19
Ragout fin .....	40-50 Min.	20
Griechische Tomaten .....	10-15 Min.	21
Gefüllte Champignons mit Krabben .....	8-10 Min.	23
Gemüse-Schinken-Ragout .....	nur 3-5 Min.	24
Leberpastete .....	80-100 Min.	25
Artischocken mit Dip .....	nur 15-20 Min.	27
Pikante Kartoffelvariante .....	nur 13-16 Min.	28
Gedämpfte Oliven-Tortilla .....	nur 25-35 Min.	29

### SUPPEN UND EINTÖPFE

Grundsätzliches zur Zubereitung .....		31
Schnelle Zubereitung von Eintopfgerichten .....		32
Gemüsesuppe „Julienne“ .....	nur 13-16 Min.	33
Bouillabaisse (Franz. Fischsuppe) .....	20-23 Min.	34
Französische Zwiebelsuppe .....	nur 5-6 Min.	36
Bohnensuppe .....	nur 28-34 Min.	37
Grünkern-Gemüsetopf .....	31-38 Min.	38
Vegetarischer Eintopf .....	20-25 Min.	39
Kirschsuppe mit Schneeklößchen .....	40-50 Min.	40

### FLEISCHGERICHTE

Grundsätzliches zur Zubereitung .....		43
Gedämpfte Schweinefilets mit Blumenkohlpüree .....	nur 12-14 Min.	44
Zungenragout .....	100-140 Min.	46
Kasseler mit Sauerkraut .....	nur 15-20 Min.	47
Grünkohl mit Kohlwurst .....	nur 18-23 Min.	48
Gefüllte Paprikaschoten .....	40-60 Min.	49
Fleischtopf „Acapulco“ .....	15-20 Min.	50
Leberknödel .....	15-20 Min.	51
Gefüllte Wirsingröllchen .....	18-24 Min.	52
Königsberger Klopse .....	11-16 Min.	54
Gefüllte Zwiebeln .....	35-40 Min.	55
Gefüllte Kohlrabi .....	30-40 Min.	56
Tafelspitz auf Altwiener Art .....	85-100 Min.	59
Rindergulasch à la imperial .....	nur 40-50 Min.	61
Italienische Putenrouladen .....	nur 15-20 Min.	62
Gedämpfte Hähnchenschenkel mit Paprikapürees .....	nur 16-20 Min.	65
Hühnerfrikassee .....	nur 30-40 Min.	66
Hähnchengeschnetzeltes „hawaiianisch“ .....	10-12 Min.	68
Bunte Geflügelspieße mit Sauce „Balsamico“ .....	12-16 Min.	69
Kalbshaxen „à la Orange“ .....	nur 20-30 Min.	70
Kalbsgeschnetzeltes „Milano“ .....	nur 25-35 Min.	72
Lammkeule in Roquefortsoße .....	nur 30-40 Min.	73

# REZEPT-VERZEICHNIS, 102 KÖSTLICHKEITEN

FISCHGERICHTE	GARZEIT	SEITE
Grundsätzliches zur Zubereitung .....		75
Gedämpfte Lachsscheiben mit Safransoße .....	8-12 Min.	77
Gefüllte Seezungenröllchen mit Eierrahmsauce .....	10-12 Min.	78
Muscheln mit Weinsud .....	10-12 Min.	81
Seelachsfilets „Gärtnerinnenart“ .....	15-20 Min.	82
Karpfen blau .....	20-30 Min.	83
Lachs-Mousseröllchen im Mangoldblatt .....	11-15 Min.	84
Forelle blau .....	12-18 Min.	85
Schollenfilets in Dillsoße .....	10-14 Min.	87
Feinschmecker-Fischroulade .....	15-20 Min.	88
Fisch mit Chinagemüse .....	40-50 Min.	90
Fischgulasch .....	20-25 Min.	91
Lachsforellen-Pastete .....	60-80 Min.	92

## PUDDINGE UND AUFLÄUFE

Grundsätzliches zur Zubereitung .....		95
Bunter Hackfleischpudding .....	60-70 Min.	97
Kohlpudding .....	63-74 Min.	98
Reisaufguss mit Käse .....	45-60 Min.	99
Gemüseterrine .....	nur 22-26 Min.	100
Grießpudding mit Kräutern .....	55-60 Min.	102
Makkaroniaufguss .....	nur 45-50 Min.	103
Frühlingszwiebel-Aufguss „à la Pusztá“ .....	48-70 Min.	104
Quarkaufguss mit Äpfeln .....	nur 15-20 Min.	105
Plumpudding .....	100-110 Min.	106
Schoko-Brotpudding .....	60-70 Min.	108
Apfel-Hirse-Aufguss .....	45-55 Min.	109
Radetzky-Reisaufguss .....	nur 40-45 Min.	111

## GEMÜSE

Grundsätzliches zur Zubereitung .....		113
Stangenspargel .....	12-18 Min.	115
Blattspinat .....	6-8 Min.	116
Bohnen „Bäuerinnenart“ .....	nur 5-8 Min.	117
Vollwert-Paprikaschoten .....	80-90 Min.	119
Junge Erbsen .....	6-8 Min.	120
Blumenkohl .....	25-35 Min.	121
Vegetarische Chinaröllchen .....	29-38 Min.	123
Karotten (Möhren) .....	nur 3-5 Min.	124
Brokkoli .....	7-8 Min.	124
Porree (Lauch) mit Käse .....	9-16 Min.	125
Ratatouille (Provenzalischer Gemüsetopf) .....	16-18 Min.	126
Spinatknödel .....	14-16 Min.	128
Rotkohl mit Äpfeln .....	nur 15-20 Min.	129

# REZEPT-VERZEICHNIS, 102 KÖSTLICHKEITEN

BEILAGEN	GARZEIT	SEITE
Grundsätzliches zur Zubereitung .....		131
Salzkartoffeln .....	nur 10-15 Min.	132
Große Pellkartoffeln (zu Steaks) .....	25-35 Min.	133
Käse-Sahne-Kartoffeln .....	nur 15-20 Min.	134
Süßer Kartoffelaufguss .....	nur 15-20 Min.	135
Kartoffelklöße .....	33-45 Min.	136
Semmelklöße .....	20-22 Min.	137
Reis .....	25-30 Min.	138
Tomatenrisotto .....	30-40 Min.	139
Djuvec-Reis .....	30-40 Min.	140
Grüne Bandnudeln mit Gorgonzolasauce .....	12-15 Min.	143

## EIERSPEISEN

Grundsätzliches zur Zubereitung .....		145
Gekochte Eier .....	4-10 Min.	146
Eierstich .....	nur 8-10 Min.	147
Sahne-Eierstich .....	nur 8-10 Min.	147
Gedämpfte Eier .....	4-6 Min.	149
Gedämpftes Rührei mit Nordseekrabben .....	12-15 Min.	151
Ei im Nöpfchen .....	5-7 Min.	152

## SÜSS-SPEISEN

Grundsätzliches zur Zubereitung .....		155
Rhabarberkompott .....	3-4 Min.	157
Gefüllte Äpfel .....	8-12 Min.	158
Apfelscheiben mit Rosinen .....	3-5 Min.	160
Dörrobst-Kompott .....	5-8 Min.	161
Pflaumenkompott .....	5-7 Min.	161
Milchreis mit Zimt und Zucker .....	20-25 Min.	162
Obstgrütze .....	18-25 Min.	163
Dampfnudeln (Germknödel) .....	12-15 Min.	164
Zitronensoufflé .....	30-35 Min.	166
Quarksoufflé .....	20-25 Min.	167
Crème Caramel .....	36-41 Min.	169
Feigen-Knödel .....	12-16 Min.	170
Süßer Traum .....	20-25 Min.	171



## VORSPEISEN UND ZWISCHENGERICHTE

### Grundsätzliches zur Zubereitung

Gelungene Vorspeisen und Zwischengerichte sind immer leckere, phantasievolle Appetitanreger – als Auftakt zum Menü oder auch für den kleinen Hunger zwischendurch.

Hierzu gehören z. B. pikante Vorspeisen, Cocktails, die berühmten Canapés (Appetithappen) und gefüllte Pastetchen genauso wie gefüllte Eier und phantasievoll zusammengestellte Toasts.

Die Speisen sollen hübsch angerichtet, garniert und farblich harmonisch aufeinander abgestimmt sein. Wählen Sie aus unseren Rezepten, oder lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf.

#### ■ ACHTUNG:

Bei allen angegebenen Zeiten handelt es sich um Richtwerte, die sich, abhängig von der Art und Qualität der Lebensmittel, verändern können. Hier müssen Sie, wie bei jedem neuen Küchengerät, Ihre Erfahrungen sammeln.

## RAGOUT FIN

6-8 Portionen

⌚ Garzeit: 40-50 Min. + Zubereitungszeit für die Soße

500 g Kalbfleisch  
1 kl. Kalbszunge  
Salz

mit  
bestreuen, in einen ungelochten  
Garbehälter geben.

100 g Karotten (Möhren)  
100 g Sellerie  
100 g Porree (Lauch)

säubern, zum Fleisch geben,

den Garbehälter in  
den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 40-50 Min.

Haut der Zunge abziehen; Zunge und  
Fleisch in Würfel schneiden.

100 g Champignons

waschen, putzen, blättrig schneiden  
und in  
dünsten.  
zufügen.

10 g Butter

Saft einer halben Zitrone

### Für die Soße:

30 g Fett  
30 g Mehl  
250 ml (1/4 l) Fleischbrühe  
1 Eigelb

in einer Kasserolle zerlassen,  
zufügen, mit  
ablöschen, mit  
legieren, mit

Salz  
Pfeffer, weiß  
Zucker  
Wein  
Zitronensaft  
Crème fraîche

kräftig abschmecken.  
zum Verfeinern.

Fleisch und Pilze mit der Soße  
vermengen, in aufgebackene  
Blätterteigpasteten füllen, jeweils  
etwas Ragout neben die Pasteten  
geben, evtl. mit Petersilie und  
Zitronenspalten garnieren.

## GRIECHISCHE TOMATEN

4 Portionen

⌚ Garzeit: 10-15 Min.

4 Tomaten

waschen, abtrocknen, quer halbieren,  
mit der Schnittfläche nach oben in einen  
gelochten Garbehälter setzen.

1-2 Knoblauchzehen

abziehen, ganz fein hacken  
oder durch die Knoblauchpresse geben,  
auf die Schnittfläche der Tomaten  
streichen, mit

Salz  
Pfeffer

und  
würzen.

4 Stengel Basilikum

unter fließendem Wasser abspülen,  
die Blättchen abzupfen, fein hacken,  
auf die Tomatenhälften verteilen.

100 g Schafskäse

in Stücke schneiden, auf die Tomaten  
legen, den Garbehälter in den Garraum  
schieben.

Einstellung: 75 °C  
Zeit: 10-15 Min.

### Hinweis:

Sehr feste Tomaten benötigen eine etwas  
längere Garzeit.

**Dazu:** Frisch aufgebackenes Weißbrot.

## GEFÜLLTE CHAMPIGNONS MIT KRABBen



4 Portionen

⌚ Garzeit: 8-10 Min.

16 große Champignons

waschen, trockentupfen. Stiele vorsichtig abdrehen, klein schneiden, in eine Schüssel geben.

1 Knoblauchzehe

zerdrücken, hinzugeben.

150 g gekochten Schinken

in Würfel schneiden.

1 Bund (20 g) Dill

1 Bund (20 g) Schnittlauch

1 Bund (20 g) Petersilie

fein hacken, mit dem Schinken ebenfalls in die Schüssel geben.

300 g Nordseekrabben

gut abspülen, zu den übrigen Zutaten geben.

300 g Pfeffer-Crème fraîche

mit

2 Eigelb

verrühren, vorsichtig unter die oben genannten Zutaten heben, in die Champignonköpfe füllen.

Diese in einen flachen, ungelochten Garbehälter setzen (je nach Größe der Champignons in zwei Garbehälter verteilen), in den Garraum schieben.

Einstellung: 100°C

Zeit: 8-10 Min.

### Tipp:

Jeweils 4 Champignonköpfe auf einem Dessertteller mit Blattsalat und Petersilie anrichten.

**Dazu:** Toast.

## GEMÜSE-SCHINKEN-RAGOUT

4 Portionen

🕒 Garzeit: nur 3-5 Min.

300 g TK-Gemüse  
(Erbsen - Karotten/Möhren - Mais)

in einen flachen, gelochten Garbehälter geben.

50 g Zwiebeln

abziehen, in feine Würfel schneiden, zum Gemüse geben, in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C  
Zeit: 2-4 Min.

Das gegerate Gemüse in einen ungelochten Garbehälter geben.

150 g Kräuter-Crème fraîche  
100 g gekochten Schinken

zum Gemüse geben, in Würfel schneiden, zum Gemüse geben, vorsichtig unterrühren, mit

Salz  
Pfeffer  
Sojasoße

und würzen, den Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C  
Zeit: 1 Min.

1 Essl. gehackte Petersilie  
1 Essl. feingeschnittenen Schnittlauch

unter das Gemüse heben, in erhitzte Blätterteigpasteten füllen oder Toast dazu reichen.

## LEBERPASTETE

6 Portionen

🕒 Garzeit: 80-100 Min.

100 g Weißbrot  
250 ml (1/4 l) Milch

in eine Schüssel geben; 15 Min. weichen lassen, ausdrücken.

300 g Schweine- oder Kalbsleber  
150 g Kalbfleisch  
150 g Speck  
50 g Zwiebeln

zweimal durch den Fleischwolf drehen (feinste Scheibe).

1/2 Bund (10 g) Petersilie

säubern, fein hacken, zum Fleisch geben und mit

3 cl Weinbrand  
Salz  
Pfeffer  
Majoran

kräftig abschmecken.

2 Eier  
250 ml (1/4 l) Sahne

in den Teig einarbeiten. steifschlagen, unter die Fleischmasse heben.

Einen ungelochten Garbehälter ausfetten, mit Paniermehl austreuen, die Fleischmasse einfüllen, mit dem Zwischenboden oder mit hitzebeständiger Folie zudecken. Den Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 75 °C  
Zeit: 80-100 Min.

Nach dem Erkalten stürzen und in Scheiben schneiden. Mit Salatblatt und Petersilie garniert auf einem Dessertteller anrichten.

**Dazu:** Toast.



## ARTISCHOCKEN MIT DIP

4 Portionen

🕒 Garzeit: nur 15-20 Min.

4 Artischocken

von Stiel und Boden befreien, mit einer Schere die äußeren Blätter etwa um ein Drittel stutzen. Die Spitze mit einem scharfen Messer kappen; die Blätter auseinanderbiegen und mit dem beträufeln.

Saft einer Zitrone

In einen gelochten Garbehälter legen, in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C

Zeit: 15-20 Min.

Mit einem Teelöffel das „Heu“ abnehmen. Artischocken auf Portionstellern servieren.

**Für den Dip:**

300 g Crème fraîche  
2 Essl. Mayonnaise  
1 Essl. Tomatenketchup

mit

verrühren,  
mit

Salz  
Pfeffer  
Zucker

abschmecken.

4 Essl. gehackte Kräuter  
z. B. Petersilie  
Schnittlauch  
Dill  
Kresse

unterrühren, zu den Artischocken reichen.

**Dazu:** Toast.

## PIKANTE KARTOFFELVARIANTE

4 Portionen

 Garzeit: nur 13-16 Min.

4 mittelgroße Kartoffeln

sehr gut waschen und bürsten, mit einer Gabel mehrmals einstecken und der Länge nach halbieren. Mit der Schale nach unten nebeneinander in einen gelochten Garbehälter legen.

Den Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C  
Zeit: 10-12 Min.

100 g Schinkenwürfel  
100 g geriebenen Käse  
(Gauda oder Edamer)  
100 g Crème fraîche  
1 Essl. Senf, scharf  
Pfeffer

vermengen, mit würzen, auf die vorgegarten Kartoffeln verteilen, erneut in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 3-4 Min.

1 Essl. gehackte Petersilie

Nach dem Garen darüberstreuen und als Vorspeise oder kleine Zwischenmahlzeit mit etwas Salat anrichten.

**Abwandlungen:**  
Cambozola-Walnussbelag

200 g Cambozola  
200 g Quark  
100 g gehackte Walnüsse  
1 Essl. Petersilie  
Salz  
Pfeffer

und vermengen mit und würzen, auf die vorgegarten Kartoffeln verteilen, erneut in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 3-4 Min.

## GEDÄMPFTE OLIVEN-TORTILLA

4 Portionen

 Garzeit: nur 25-35 Min.

600 g Kartoffeln

waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden, in einen, mit ausgefetteten, ungelochten Garbehälter geben. abziehen, halbieren, in feine Ringe schneiden.

Butter  
100 g Zwiebeln

1 rote Paprikaschote

entstielen, gründlich waschen, Kern und Innenwände herausheben, in Würfel schneiden, mit den Zwiebeln zu den Kartoffeln geben.

2 Knoblauchzehen

abziehen, in feine Würfel schneiden, zu den Kartoffeln geben.

25 grüne, kernlose Oliven  
25 schwarze, kernlose Oliven  
20 g Kapern  
Pfeffer  
Kräuter der Provence  
6 Eier  
250 ml (1/4 l) Sahne  
100 ml Milch

hinzugeben, Zutaten vorsichtig vermengen, mit und abschmecken.

mit und verquirlen, über die Zutaten verteilen.

Den Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C  
Zeit: 25-35 Min.

**Dazu:** Tomatensalat mit Schafskäsewürfel

**Tipp:**

Dieses Gericht schmeckt nicht nur an heißen Sommertagen. Es kann warm oder kalt serviert werden.



# SUPPEN UND EINTÖPFE

## Grundsätzliches zur Zubereitung

Leckere Suppen sind immer willkommen. Ob für die Familie oder für Gäste, ob als Vorspeise, Imbiss oder Hauptmahlzeit. Es gibt klare Suppen, wie Fleischbrühe oder Bouillon, klare Brühen mit Einlage, wie z. B. Nudeln, Eierstich, Gemüse und Reis, sowie gebundene Suppen, wie Geflügelcremesuppe oder Tomatencremesuppe.

Diese Suppen sollten nie fettreich sein, besonders nicht, wenn sie Zwischengang eines Menüs sind. Sie sollten knapp bemessen sein; 125 ml (1/8 l) pro Person sind hier völlig ausreichend.

Als Hauptgang reicht man deftige und kräftige Suppen, wie Bohnensuppe oder Ungarische Gulaschsuppe. Für diese Suppen rechnet man ca. 500 ml (1/2 l) pro Person. Außerdem gibt es noch die süßen Suppen, die man kalt oder heiß servieren kann, z. B. Kirsch-Kaltschale oder Milchsuppe. Sie können als Dessert oder als Vorsuppe gereicht werden.

Suppen können Sie auf tausendundeine Art zubereiten. Dekorieren Sie den Inhalt der Terrine oder der einzelnen Suppentassen entsprechend mit Kräutern, Crème fraîche o. ä. – so schmeckt's gleich doppelt gut.

## SCHNELLE ZUBEREITUNG VON EINTOPFGERICHTEN

Das Eintopfgericht erfreut sich in vielen Gegenden nach wie vor großer Beliebtheit. Herzhafte, wohlschmeckende Köstlichkeiten lassen sich im Dampf-Druckgarer zubereiten. Die vielfältigen Möglichkeiten bei der Zusammenstellung der Eintöpfe, die Zutaten immer wieder neu zu variieren, verlocken zum Probieren. Eintöpfe benötigen oft sehr lange Garzeiten. Durch die Zubereitung im Dampf-Druckgarer bei 120 °C kann die Garzeit wesentlich verkürzt und Freizeit gewonnen werden.

### Tipps zur Zubereitung

Manche Fleisch- und Gemüsesorten neigen zum Überschäumen, wenn zum schnelleren Garen die Temperatur von 120 °C gewählt wird! Kochen Sie deswegen grundsätzlich das Fleisch, die Knochen oder Rippchen ohne Flüssigkeit getrennt von den übrigen Zutaten in einem ungelochten Garbehälter. Es sammelt sich dort der konzentrierte Fleischsaft, den Sie beliebig für Ihre Speisen verlängern, ergänzen und somit weiterverarbeiten können.

Diese Zubereitungsart hat mehrere Vorteile:

Sie vermeiden ein Überschäumen des Eintopfgerichtes.

Sie können den gewonnenen Fleischsaft genau dosiert verlängern.

Das Suppenfleisch bleibt saftiger und würziger, Sie können es deshalb gut zum Verzehr verwenden.

Da das Fleisch oft eine längere Garzeit benötigt als die übrigen Zutaten, können Sie die Zeit zur weiteren Vorbereitung nutzen, z. B. das Gemüse putzen usw.

Sie können das Fleisch sorgfältig von den Knochen lösen, konzentrierten Fleischsaft evtl. durchsieben, um Splitterknochen zu entfernen.

- Eine große Hilfe und Zeitersparnis bieten selbsteingefrorene oder als Tiefkühlkost gekaufte verschiedene Gemüsesorten, Suppengrün oder Kräuter.
- Als geschmackgebende Zutaten können Sie auch Brühwürfel oder gekörnte Brühe verwenden.
- Eintöpfe mit zeitaufwendiger Vor- und Zubereitung oder mit jahreszeitlich gebundenen Zutaten können gleich in größeren Mengen zubereitet und portionsweise eingefroren werden. Eintöpfe sind nach dem Aufwärmen besonders lecker.

### ■ ACHTUNG:

Bei allen angegebenen Zeiten handelt es sich um Richtwerte. Sie können sich, abhängig von Art und Qualität der Lebensmittel verändern. Hier müssen Sie, genau wie beim herkömmlichen Kochen und bei jedem neuen Küchengerät, erst ihre Erfahrungen sammeln.

## GEMÜSESUPPE „JULIENNE“

4-6 Portionen

Garzeit: nur 13-16 Min.

100 g Karotten (Möhren)

100 g Sellerie

100 g Porree (Lauch)

100 g Weißkohl

100 g Blumenkohl

100 g TK-Erbsen

säubern, in ganz feine Streifen schneiden, in kleine Röschen teilen, mit dem übrigen Gemüse in gelochte Garbehälter verteilen, in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C

Zeit: 3-4 Min.

Gemüse aus dem Garraum herausnehmen.

### Für den Eierstich:

2 Eier

125 ml (1/8 l) Milch

1 Prise Salz

1 Prise Muskat

verquirlen, in ein flaches Gargefäß geben (vorher ausfetten) und zudecken.

Das Gargefäß auf den Zwischenboden stellen, in den Garraum schieben.

50 g kleine Hörnchen- oder

Bandnudeln

Wasser

in einen ungelochten Garbehälter geben, mit auffüllen, bis die Nudeln ca. 2 cm bedeckt sind, zu dem Eierstich in den Garraum geben.

Einstellung: 120 °C

Zeit: 10-12 Min.

1 1/2 l Brühe (aus Brühwürfel)

auf dem Kochfeld kochen, Gemüse in die Brühe geben. Nudeln abgießen, in die Suppe geben. in Würfel schneiden, ebenfalls in die Suppe geben, abschmecken und mit überstreuen.

Eierstich

2 Essl. gehackter Petersilie

# BOUILLABAISSE (FRANZ. FISCHSUPPE)

4 Portionen

⌚ Garzeit: 20-23 Min.

750 g verschiedene Fischarten  
(Makrele, Schellfisch, Kabeljau,  
Seezunge, Heilbutt, Seehecht, Aal)

säubern, säuern,  
in mundgerechte Stücke schneiden,  
in zwei ungelochte Garbehälter\* verteilen.

1 zerdrückte Knoblauchzehe

100 g Zwiebeln

2 Pepperoni

125 g Sellerieknolle

1 Karotte (Möhre)

100 g Porree (Lauch)

100 g Tomaten

abziehen, fein würfeln,  
säubern, fein hacken,  
säubern, in feine Streifen schneiden,  
säubern, würfeln,  
säubern, in feine Ringe schneiden,  
enthüten, vierteln,  
alle Zutaten auf dem Fisch verteilen, mit  
aufgießen, bis alle Zutaten bedeckt sind.

Brühe (aus Brühwürfeln)

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C

Zeit: 15-18 Min.

1 kl. Dose (200 g) Langostinos

1 kl. Dose (200 g) Muscheln

abtropfen lassen, im Sieb abspülen,  
in die Suppe geben,  
hinzugeben, mit  
abschmecken, fertig garen.

1 Prise Safran

Wein oder Zitronensaft

Einstellung: 100 °C

Zeit: 5 Min.

**Dazu:** Stangenweißbrot

## Hinweis:

Bei der Original-Bouillabaisse werden je nach Fang alle Frischfische mit Gräten verwendet. Die klare Brühe wird nach dem Garen abgeschöpft und als Vorspeise serviert. Danach wird das Fischfleisch zusammen mit Reis oder Brot verzehrt.

\* Sind zwei ungelochte Garbehälter nicht vorhanden, nehmen Sie ein geeignetes Gargefäß und platzieren dieses auf den Zwischenboden.



# FRANZÖSISCHE ZWIEBELSUPPE

4-6 Portionen

 Garzeit: nur 5-6 Min.

750 g Gemüsezwiebeln

abziehen, vierteln, in feine Streifen schneiden, in zwei ungelochte Garbehälter\* verteilen, in Flöckchen auf die Zwiebeln verteilen.

20 g Butter

Die Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C  
Zeit: 5-6 Min.

1 1/4 l Brühe (evtl. aus Brühwürfeln)

In der Zwischenzeit auf dem Kochfeld zum Kochen bringen. Zwiebeln in die Brühe geben, mit

Weißwein

Pfeffer

Paprikapulver

2 Essl. gehackter Petersilie

abschmecken, mit überstreuen.

### Tipp:

Möchten Sie die Suppe überbacken, füllen Sie sie erst in feuerfeste Suppentassen, bestreichen Toast mit Butter und bestreuen ihn mit geriebenem Gouda-Käse.

Den „Käse-Toast“ evtl. halbieren oder vierteln, vorsichtig auf die Suppe legen und sofort unter dem Grill im Backofen überbacken.

\* Sind zwei ungelochte Garbehälter nicht vorhanden, nehmen Sie ein geeignetes Gargefäß und platzieren dieses auf den Zwischenboden.

# BOHNENSUPPE

4 Portionen

 Garzeit: nur 28-34 Min.

1 Dose (800 g) weiße Bohnen

in zwei ungelochte Garbehälter\* verteilen,

1 kl. Glas (320 g) rote Paprika

1 kl. Glas (320 g) Perlzwiebeln

auf einem Sieb abtropfen lassen, zu den Bohnen geben,

2 Dosen (à 70 g) Tomatenmark

1 Päck. (50 g) gefr. Suppengrün

1 grüne Paprikaschote

hinzufügen. säubern, in Würfel schneiden, zu den Bohnen geben.

1 l Wasser

hinzufügen.

Die Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C  
Zeit: 18-22 Min.

500 g Rinderhackfleisch

1 Ei

1 Brötchen

100 g Zwiebeln

Salz

Pfeffer

einweichen und ausdrücken, abziehen, fein würfeln,

hinzufügen, zu einem pikanten Hackfleischteig verarbeiten, kleine Klöße formen, in die Suppe geben, mit

Gemüsebrühwürfel

Tabasco

Paprika, edelsüß

abschmecken,

nochmals in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 10-12 Min.

\* Sind zwei ungelochte Garbehälter nicht vorhanden, nehmen Sie ein geeignetes Gargefäß und platzieren dieses auf den Zwischenboden.

# GRÜNKERN-GEMÜSETOPF

4 Portionen  
⊕ Garzeit: 31-38 Min.

400 g grüne Bohnen waschen, putzen, in 2-3 cm lange Stücke brechen, in einen ungelochten Garbehälter geben.

100 g Karotten (Möhren) waschen, dünn schälen, in feine Stifte schneiden.

100 g Zwiebeln abziehen, fein würfeln, zu den Bohnen geben.

1-2 Knoblauchzehen

750 ml (3/4 l) Wasser

80 g Grünkernschrot

1-2 Essl. Haferflocken

2 Teel. gekörnter Gemüsebrühe

Salz

Muskat

Streuwürze

Currypulver

Bohnenkraut

hinzugeben, mit

und würzen.

Den Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 25-30 Min.

Garbehälter herausnehmen. waschen, in einen gelochten Garbehälter geben.

Einstellung: 90 °C  
Zeit: 1-3 Min.

Tomaten enthäuten, klein schneiden, zum Gemüsetopf geben, gut umrühren, weitere 5 Min. bei gleicher Einstellung durchziehen lassen.

Crème fraîche  
gehackte Petersilie

Zum Verfeinern und hinzugeben.

# VEGETARISCHER EINTOPF

4-6 Portionen  
⊕ Garzeit: 20-25 Min.

250 g Karotten (Möhren)

250 g Kartoffeln

250 g grüne Bohnen

250 g Tomaten

250 g Blumenkohl

250 g Rosenkohl

schälen, säubern, in Würfel schneiden, abfädeln, waschen, in Stücke schneiden, enthäuten und in Würfel schneiden, putzen, waschen, in Röschen teilen, säubern, den Strunk kreuzförmig einschneiden,

250 g Porree (Lauch)

100 g Zwiebeln

säubern, in Ringe schneiden, abziehen, würfeln.

Alle Zutaten in zwei ungelochte Garbehälter\* verteilen, mit

Kräutern der Provence

Salz

Pfeffer

würzen.

375 ml (3/8 l) kräftige, heiße Brühe (Gemüsebrühwürfel)

über das Gemüse gießen.

Die Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 20-25 Min.

2 Essl. gehackte Petersilie

über die Suppe streuen.

**Dazu:** frisches Roggenbrot.

\* Sind zwei ungelochte Garbehälter nicht vorhanden, nehmen Sie ein geeignetes Gargefäß und platzieren dieses auf den Zwischenboden.

# KIRSCHSUPPE MIT SCHNEEKLÖSSCHEN

4 Portionen

⌚ Garzeit: 40-50 Min. + Zeit für das Garziehen der Schneeklößchen

750 g Schattenmorellen

waschen, entstielen,  
abtropfen lassen und entsteinen,  
in einen ungelochten Garbehälter geben, mit  
auffüllen.

1 l Wasser

150 g Zucker

1/2 Teel. Zimt

1 Prise getr. Nelken

40 g Sago

hinzugeben, umrühren.

Den Garbehälter in den  
Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C

Zeit: 40-50 Min.

Zwischendurch 1 mal umrühren.

2 Eiweiß

2 Essl. Zucker

mit  
steifschlagen. Mit einem Teelöffel kleine  
Klößchen abstechen, auf die Suppe legen,

Vanillinzucker

5-6 Min. in den Garraum geben, in der  
Nachwärme garen, mit  
bestreuen.





# FLEISCHGERICHTE

## Grundsätzliches zur Zubereitung

Ein fester Bestandteil unserer Hauptmahlzeit ist das Fleisch. Gebraten, gekocht, gedämpft oder gedünstet. Warm mit Soßen, Kartoffeln und Gemüse oder kalt zu Salaten, als Brotbelag und, und, und ...

Mit dem Dampf-Druckgarer bieten sich Ihnen die besten Möglichkeiten zur schnellen Bereitung schmackhafter und gehaltvoller Fleischgerichte. Unsere Tipps werden Ihnen helfen, meisterhafte Ergebnisse zu erzielen.

### ■ TIPPS ZUR ZUBEREITUNG:

- Dampfger-Fleischgerichte werden immer zart, saftig und aromatisch, egal ob sie gekocht, gedämpft oder geschmort werden.
- Wird Fleisch im Dampf-Druckgarer ohne Flüssigkeit gegart, erhalten Sie den reinen Fleischsaft, aus dem Sie dann eine Soße bereiten können.
- Wird Fleisch im Dampf-Druckgarer mit Flüssigkeit gegart, halten Sie bitte vor allem beim Garen mit 120 °C die im Rezept angegebene Flüssigkeitsmenge ein. Eine erhöhte Zugabe kann zum Übersäumen führen. Erhöhen Sie bei Bedarf die Flüssigkeitsmenge erst nach dem Garen, z. B. durch Aufgießen mit heißer Brühe.
- Braten müssen nicht laufend begossen werden.
- Wünschen Sie eine Bräunung, müssen Bratenstücke, Gulasch, Rouladen usw. auf konventionelle Weise angebraten werden.
- Mehrere kleine Portionen benötigen eine kürzere Garzeit als eine große. Auch ist die Garzeit von der Qualität des Fleisches abhängig.

### ■ ACHTUNG:

Bei allen angegebenen Zeiten handelt es sich um Richtwerte. Sie können sich, abhängig von Art und Qualität der Lebensmittel, verändern. Hier müssen Sie, genau wie beim herkömmlichen Kochen und bei jedem neuen Küchengerät, Ihre Erfahrungen sammeln.

# GEDÄMPFTE SCHWEINEFILETS MIT BLUMENKOHLPÜREE

4 Portionen

 Garzeit: nur 12-14 Min.

2 Schweinefilets à 300 g

unter fließendem, kaltem Wasser abspülen,  
trockentupfen, mit

grobem, bunten Pfeffer

Salz

Paprika

Estragon

und  
kräftig würzen.

Die Gewürze mit  
einmarinieren. Das Filet in einen  
gelochten Garbehälter legen.

Öl

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

1 Kopf Blumenkohl

säubern, in Röschen zerteilen, in einen  
zweiten gelochten Garbehälter verteilen,  
unter den Garbehälter mit dem Fleisch  
im Garraum anordnen.

Zum Auffangen des Fleisch- und  
Gemüsesuds einen ungelochten Garbehälter  
in der untersten Einschubebene anordnen.

Einstellung: 120 °C

Zeit: 12-14 Min.

1 Ecke (62 g) Sahne-Schmelzkäse

Nach dem Garen den Blumenkohl  
mit dem Sud (ca. 300 ml) und  
in einem Mixer oder mit einem Pürierstab  
pürieren, mit

Muskat

Salz

Pfeffer

250 ml (1/4 l) Sahne

2 Essl. frisch gehackten Kräutern

und  
abschmecken und mit  
und  
verfeinern.

Die Soße mit dem Fleisch anrichten.

Abwandlung:

Anstatt Blumenkohl kann auch Brokkoli  
verarbeitet werden.

Dazu: Kräuterkartoffeln.





# ZUNGENRAGOUT

8 Portionen

⊕ Garzeit: 100-140 Min.

1 Rinderzunge etwa 1,5 kg  
Salz

50 g Suppengrün, gefr.  
100 g Zwiebeln

mit warmem Wasser abspülen, mit  
einreiben, in einen  
ungelochten Garbehälter geben  
und  
abziehen, vierteln, zum Fleisch geben.

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 100-140 Min.

Die Haut der Zunge von der Spitze aus  
abziehen, Knorpel und Fett entfernen,  
in Würfel schneiden.

40 g Margarine  
40 g Mehl  
500 ml (1/2 l) Fleischsaft

Pfeffer  
Zucker

Rotwein oder Madeira  
1 Dose (200 g) Champignons

Auf der Kochstelle im Kochtopf  
verflüssigen,  
darin andünsten, unter ständigem Rühren  
(evtl. mit Brühe verlängern) hinzurühren,  
aufkochen lassen, mit  
würzen, mit

abschmecken.  
abtropfen lassen, in die Soße geben,  
Zungenwürfel hinzufügen, in der Soße  
durchziehen lassen.

## Tipp:

Eine Pökelszunge muss immer mehrere  
Stunden wässern und wird dann ohne  
Salz gegart. Die Gardauer ist etwas kürzer.  
Sie kann auch im Ganzen serviert werden.  
Dazu schneidet man die Zunge in  
Scheiben, die, wieder in Zungenform  
zusammengesetzt, auf einer länglichen  
Platte mit feinem Gemüse angerichtet  
serviert wird. Auch kalt aufgeschnitten  
schmeckt die Pökelszunge sehr gut.

# KASSELER MIT SAUERKRAUT

4 Portionen

⊕ Garzeit: nur 15-20 Min.

750 g Sauerkraut

40 g Griebenschmalz

1 Teel. Wacholderbeeren

100 g Zwiebeln

in einen ungelochten Garbehälter geben,  
(nicht waschen, da sonst wertvolle Stoffe  
verlorengehen).

in Flöckchen auf das Kraut geben.

hinzugeben,  
abziehen, fein hacken, hinzugeben,  
mit 2 Gabeln vermengen.

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C  
Zeit: 12-15 Min.

500 g Kasseler

4 Scheiben Ananas

vom Knochen ablösen,  
in Scheiben schneiden,  
halbieren, fächerartig mit dem Fleisch  
auf dem Sauerkraut anrichten, nochmals  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 3-5 Min.

**Dazu:** Salzkartoffeln, Kartoffelpüree  
oder Semmelknödel.

## GRÜNKOHL MIT KOHLWURST

4 Portionen

🕒 Garzeit: nur 18-23 Min.

800 g Grünkohl

verlesen, gründlich waschen,  
in zwei flache, gelochte  
Garbehälter verteilen,

zum Blanchieren in den Garraum  
schieben.

Einstellung: 90 °C  
Zeit: 1-2 Min.

100 g Raspelschinken  
100 g Zwiebeln  
40 g Griebenschmalz  
20 g Haferflocken  
Pfeffer

Den Grünkohl hacken,  
in zwei ungelochte\* Garbehälter geben.  
hinzugeben,  
abziehen, würfeln,

mit dem Grünkohl vermengen, mit  
würzen,

die Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C  
Zeit: 12-15 Min.

Den Grünkohl umrühren,

2 frische Kohlwürste  
je ca. 300 g

auf den Grünkohl legen,

nochmals in den Garraum schieben.

Einstellung: 90 °C  
Zeit: 5-6 Min.

**Dazu:** Röstkartoffeln.

\* Sind zwei ungelochte Garbehälter nicht  
vorhanden, nehmen Sie ein geeignetes  
Gargefäß und platzieren dieses auf  
den Zwischenboden.

## GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN

4 Portionen

🕒 Garzeit: 40-60 Min.

4 Paprikaschoten

entstielen, gründlich waschen,  
Deckel mit Kernen und Innenwänden  
herausheben.

500 g Hackfleisch  
30 g Paniermehl  
2 Eier  
1 Essl. Schnittlauchröllchen  
1 Essl. Petersilie, gehackt  
Salz  
Pfeffer  
Tabasco  
100g Zwiebeln, gewürfelt

zu einem Hackfleischteig verarbeiten,  
in die Paprikaschoten füllen,  
in einen ungelochten Garbehälter setzen,  
mit  
verrühren, mit

125 ml (1/8 l) Brühe (Brühwürfel)  
2 Dosen (à 70 g) Tomatenmark  
schwarzem Pfeffer  
Zucker  
Paprika, edelsüß  
Crème fraîche

abschmecken, zu den Paprikaschoten geben.

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 90 °C  
Zeit: 40-60 Min.

### Hinweis:

Den Soßenfond können Sie mit Mehl  
binden und mit Crème fraîche verfeinern.

**Dazu:** Brühreis.

## FLEISCHTOPF „ACAPULCO“

4 Portionen

⌚ Garzeit: 15-20 Min.

2 grüne Paprikaschoten  
2 rote Paprikaschoten

entstielen, gründlich waschen, Kerne und Innenwände herausheben, in Würfel schneiden, in einen ungelochten Garbehälter geben.

300 g Tomaten  
100 g Zwiebeln  
1 Päck. (30 g) Bratensoße

säubern, würfeln, zur Paprika geben, zufügen, gut vermengen, mit

Pfeffer  
Paprika edelsüß  
400 g Hackfleisch  
1 Brötchen

abschmecken.  
in eine Schüssel geben, einweichen und ausdrücken.

1-2 Eier  
2 Essl. Tomatenmark  
1 geriebene Zwiebel  
Salz  
schwarzen Pfeffer  
Paprikapulver  
Knoblauch

zum Hackfleisch geben, zu einem pikanten Fleischteig verarbeiten, walnussgroße Bällchen formen, auf das Gemüse legen.

Den Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 15-20 Min.

### Hinweis:

Der Fleischtopf sollte nach etwa der halben Garzeit vorsichtig umgerührt werden.

Dazu: Reis.

## LEBERKNÖDEL

4 Portionen

⌚ Garzeit: 15-20 Min.

300 g Rinderleber  
100 g Zwiebeln  
150 g Rinderhackfleisch  
150 g Schweinehackfleisch  
1 Brötchen

enthäuten, durch einen Fleischwolf drehen, ebenfalls durch den Fleischwolf drehen,

hinzugeben.  
einweichen, ausdrücken, zum Fleisch geben.

1 Ei  
Paniermehl

je nach Festigkeit des Teiges hinzugeben, mit

Muskat  
Salz  
Pfeffer  
Majoran

und würzen, alles gut vermengen.

Mit nassen Händen 8 Leberknödel formen, in einen gefetteten, gelochten Garbehälter geben, in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 15-20 Min.

Dazu: Sauerkraut, Kartoffelpüree und geröstete Zwiebelringe.

# GEFÜLLTE WIRSINGRÖLLCHEN

4 Portionen

⌚ Garzeit: 18-24 Min.

12 große Wirsingblätter

unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, die Blattrippen etwas flach schneiden. Die Blätter in einen gelochten Garbehälter geben, zum Blanchieren in den Garraum schieben.

Einstellung: 95 °C

Zeit: 3-4 Min.

**Für die Füllung:**

500 g feine, ungebrühte Bratwurstmasse  
oder feines Thüringer Mett

2 Eier

1 Essl. gehackten Kapern

mit und vermengen, auf die Wirsingblätter verteilen, aufrollen. Die Wirsingröllchen in einen ungelochten Garbehälter legen.

100 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

abziehen, fein würfeln, über die Wirsingröllchen verteilen, enthäuten, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten entkernen, in kleine Würfel schneiden, ebenfalls auf die Wirsingröllchen verteilen, mit

2 Fleischtomaten

Salz

Pfeffer

Cayennepfeffer

Basilikum

und würzen.

Den Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C

Zeit: 15-20 Min.

50 g gebräunter Butter

Die Wirsingröllchen mit begießen und mit einigen Basilikumblättchen angerichtet servieren. Die Soße dazureichen.

**Dazu:** Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.



# KÖNIGSBERGER KLOPSE

4 Portionen

⌚ Garzeit: 11-16 Min.

250 g Rinderhackfleisch  
250 g Schweinehackfleisch  
1 Brötchen  
kaltem Wasser

in eine Schüssel geben,  
in  
einweichen, ausdrücken,  
zum Hackfleisch geben.

100 g Zwiebeln

abziehen, fein würfeln,  
ebenfalls zum Fleisch geben, mit

Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver

kräftig würzen, zu einem Fleischteig  
vermengen und gleichmäßig große Klopse  
daraus formen, in einen ungelochten  
Garbehälter legen.

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 6-10 Min..

Danach die Klopse aus dem Fleischsaft  
nehmen,  
mit  
verrühren, zum Fleischsaft rühren,  
hinzugeben, mit

2 Päck. (à 30 g) „Holländische Soße“  
250 ml (1/4 l) Wasser  
1-2 Essl. Kapern  
Zitronensaft  
Zucker  
Wein  
2-3 EBl. Crème fraîche

und  
abschmecken, mit  
verfeinern.

Die Klopse in die Soße legen  
und erneut in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 5-6 Min.

**Dazu:** Salzkartoffeln, Rote Beete- oder  
Karottensalat.

# GEFÜLLTE ZWIEBELN

4 Portionen

⌚ Garzeit: 35-40 Min.

4 große Gemüsezwiebeln

abziehen, oben einen flachen Deckel  
abschneiden. Die Zwiebeln mit einem  
Teelöffel aushöhlen. Das ausgelöste  
Zwiebelfleisch sowie den Deckel  
fein schneiden, in einen ungelochten  
Garbehälter geben.

125 ml (1/8 l) saure Sahne  
Pfeffer

hinzurühren, mit  
würzen.

200 g Rinderhackfleisch  
200 g Schweinehackfleisch  
1 Brötchen

einweichen, ausdrücken,

1 Ei  
Salz  
Pfeffer

zu einem Hackfleischteig verarbeiten,  
in die ausgehöhlten Zwiebeln füllen.

Diese in den Garbehälter  
auf die Zwiebelmasse setzen,  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 35-40 Min.

Die gefüllten Zwiebeln auf eine  
vorgewärmte Servierplatte setzen.

Die Soße mit  
und  
abschmecken, über die gefüllten Zwiebeln gießen.  
überstreuen.

Gemüsebrühwürfel  
Cayennepfeffer  
1 Essl. gehackte Petersilie

**Dazu:** Reis oder Salzkartoffeln.

# GEFÜLLTE KOHLRABI

4 Portionen

🕒 Garzeit: 30-40 Min.

4 Kohlrabi je ca. 250 g

schälen, einen Deckel davon abschneiden und die Kohlrabi mit einem Löffel aushöhlen, bis nur eine dünne Wand bleibt. Das Ausgehöhlte sowie die zarten Blätter fein hacken.

100 g Zwiebeln

abziehen, fein hacken,

150 g Schweinehackfleisch

1 Brötchen

einweichen, ausdrücken,

1 Ei

2 Essl. gehackte Petersilie

zum zerkleinerten Kohlrabiffleisch geben, gut vermengen, mit

Salz

Pfeffer

Majoran

und kräftig würzen.

Die Masse in die Kohlrabi füllen, den Kohlrabideckel auflegen und in einen ungelochten Garbehälter setzen.

Den Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C

Zeit: 25-35 Min.

1 Päck. (30 g) „Holländische Soße“

In den Sud rühren, weitere 5 Min. bei gleicher Einstellung fertig garen. Soße abschmecken, mit

Sahne

1 Essl. gehackter Petersilie

verfeinern und mit bestreuen.

**Dazu:** Kartoffelpüree.



## TAFELSPITZ AUF ALTWIENER ART

4 Portionen

⌚ Garzeit: 85-100 Min.

750 g Tafelspitz (Rinderhüfte)  
Salz  
Pfeffer

mit  
und  
würzen, in einen ungelochten  
Garbehälter geben,

100 g Petersilienwurzel  
100 g Sellerieknolle  
100 g Karotten (Möhren)  
100 g Zwiebeln  
100 g Porree (Lauch)

putzen, waschen, klein schneiden,  
zum Fleisch geben.

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 85-100 Min.

Das gegarte Fleisch wird gegen die  
Laufrichtung der Fasern in dünne Scheiben  
geschnitten, auf einer Platte mit dem  
Gemüse angerichtet, mit etwas Brühe  
begossen.

**Dazu:** Apfelkren, grüne Kräutersoße,  
Blattspinat, Röstkartoffeln  
und trockener Roséwein.



# RINDERGULASCH À LA IMPERIAL

## Apfeln:

3 mittelgroße Äpfel

schälen, Kerngehäuse entfernen,  
in Scheiben schneiden,

in einen ungelochten Garbehälter geben,  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 3-4 Min.

Gegarte Apfelscheiben gut verrühren  
oder passieren, mit

2-3 Essl. geriebenem Kren  
(Meerrettich)  
Saft 1 Zitrone  
Salz

und  
würzen, abschmecken.

## Grüne Kräutersoße:

150 g gemischte, frische Kräuter  
(Petersilie, Kresse, Schnittlauch,  
Kerbel, Borretsch, Sauerampfer)

gut waschen, gut trockenschütteln,  
grob hacken, portionsweise mit  
im Mixer zerkleinern.

Die Masse soll eine hellgrüne Farbe  
haben.

Die Kräutercreme mit  
verrühren, mit

150 g Joghurt  
Salz  
Pfeffer  
2 Essl. Zitronensaft  
2 hartgekochte Eier

und  
abschmecken.  
pellen, fein hacken, unter die  
Kräutersoße rühren,

abgedeckt 30 Min. im Kühlschrank  
durchziehen lassen.

4 Portionen

Garzeit: nur 40-50 Min. + Anbratzeit

750 g Rindergulasch  
3 Essl. Öl

in  
anbraten, mit

Salz  
schwarzem Pfeffer  
1 Teel. Paprikapulver, rosenscharf  
100 g Zwiebeln

und  
würzen.  
abziehen, in Würfel schneiden,  
zum Fleisch geben.

150 g Karotten (Möhren)  
150 g Knollensellerie

putzen, waschen, in Würfel schneiden,  
ebenfalls zum Fleisch geben.

2 Essl. Tomatenmark  
1 Dose (270 g) Kidneybohnen

zufügen  
abgießen, zum Fleisch geben, alles mit

125 ml (1/4 l) Rotwein  
200 g Sauerkraut

ablöschen.  
etwas zerkleinern, zum Fleisch geben.

Alle Zutaten in einen ungelochten  
Garbehälter geben.

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C  
Zeit: 40-50 Min.

2 Essl. Crème fraîche

Das Gulasch mit  
verfeinern.

**Dazu:** Petersilienkartoffeln.

**Achtung:**  
Geben Sie zum Garen nicht mehr Flüssigkeit  
zu als im Rezept angegeben, sonst kann es  
zum Überschäumen kommen. Erhöhen Sie bei  
Bedarf die Flüssigkeitsmenge erst nach dem  
Garen, z. B. durch Aufgießen mit heißer Brühe.



# ITALIENISCHE PUTENROULADEN

4 Portionen

 Garzeit: nur 15-20 Min. + Anbratzeit

4 Putenschnitzel  
(dünn geschnitten, à ca. 150 g)

flach auf die Arbeitsplatte legen,  
mit einem Fleischklopfer von beiden  
Seiten vorsichtig dünn klopfen.  
auf einer Reibe fein raspeln.  
abziehen, fein hacken.

30 g Parmesankäse

2 Knoblauchzehen

4 Essl. gehackte Petersilie

2 Essl. Tomatenmark

2 Essl. Pinienkerne

1 Teel. Sambal Olek

2 Tomaten

enthäuten, fein zerschneiden, mit dem  
Käse und den Gewürzen vermengen, mit

Salz, Pfeffer und  
Paprikapulver, edelsüß

abschmecken.  
Die Paste auf dem Putenfleisch  
verteilen. Das Fleisch mit der Füllung von  
der schmalen Seite her aufrollen, mit  
Küchengarn zusammenhalten.

Die Rouladen in  
von allen Seiten anbraten.

Olivenöl

2 Essl. Olivenöl

2 Teel. Honig

Salz, Paprikapulver, Rosmarin,  
Thymian und Salbei

zu einer Marinade rühren, mit

würzen. Die Marinade mit einem  
Backpinsel auf die Rouladen verstreichen,  
in einen ungelochten Garbehälter legen.  
auspressen, den Saft mit  
verrühren, zum Fleisch geben.

1 Orange

1 P. (30 g) Geflügelsoßenpulver

100 g Zwiebeln

1 Orange

1 mittelgroße Tomate

Orangenfilets

abziehen, halbieren, in feine Ringe schneiden  
schälen, filetieren  
enthäuten, mit den Zwiebelringen und  
zum Fleisch geben.

Den Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C

Zeit: 15-20 Min.

**Dazu:** Butterreis

Achtung: Geben Sie zum Garen nicht mehr  
Flüssigkeit zu als im Rezept angegeben, sonst  
kann es zum Überschäumen kommen. Erhöhen  
Sie bei Bedarf die Flüssigkeitsmenge erst nach  
dem Garen, z. B. durch Aufgießen mit heißer Brühe.



# GEDÄMPFTE HÄHNCHENSCHENKEL MIT PAPRIKAPÜREES



4 Portionen

Garzeit: nur 16-20 Min.

4 Hähnchenschkel, (à 250 g)

Salz  
weißem Pfeffer  
Paprika

unter fließendem kalten Wasser abspülen,  
trockentupfen, mit

und  
kräftig würzen, nebeneinander in einen  
gelochten Garbehälter legen.

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C  
Zeit: 10-12 Min.

2 rote Paprikaschoten  
2 gelbe Paprikaschoten

Währenddessen

entstielen, gründlich waschen, Kerne und  
Innenwände herauslösen, in Streifen oder  
Würfel schneiden, in einen gelochten  
Garbehälter geben und zu den  
Hähnchenschkeln in den Garraum  
schieben. Weitere 6-8 Min. bei gleicher  
Temperatureinstellung garen. Die  
Paprikawürfel oder Streifen farblich  
voneinander getrennt mit


1-2 Butterflöckchen

mixen oder pürieren. Die Hähnchenschkel  
mit den Pürees anrichten, evtl. mit  
verschiedenfarbigen, in sehr feine Streifen  
geschnittenen Paprikaschoten garnieren.

Dazu: Süßer Kartoffelauflauf.

# HÜHNERFRIKASSE

4 Portionen

 Garzeit: nur 30-40 Min. + Zubereitungszeit für die Soße

1 Suppenhuhn (küchenfertig)  
Salz

waschen, innen und außen mit  
einreiben, in einen ungelochten  
Garbehälter geben.

100 g Karotten (Möhren)

100 g Sellerie

100 g Porree (Lauch)

120 g Zwiebeln

1 Lorbeerblatt

2 Gewürznelken

putzen, waschen, zum Fleisch geben.  
abziehen, mit  
und  
ebenfalls zum Fleisch geben.

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C

Zeit: 30-40 Min.

Das Fleisch von den Knochen lösen,  
die Haut entfernen, das Fleisch in Stücke  
schneiden.

40 g Margarine

50 g Mehl

im Kochtopf auf der Kochplatte zerlassen,  
unter Rühren so lange darin erhitzen,  
bis es hellgelb ist,  
(evtl. mit Brühe verlängern) hinzugießen,  
gut durchkochen lassen.

500 ml (1/2 l) Fleischsaft

175 g Spargelstücke (aus der Dose)

150 g Champignons (aus der Dose)

auf einem Sieb gut abtropfen lassen,  
mit dem Fleisch in die Soße geben,  
kurz aufkochen lassen.

2 Eigelb

4 Essl. Milch

mit  
verschlagen, das Frikassee damit legieren  
(nicht mehr kochen lassen), mit

Salz

weißem Pfeffer

Zitronensaft

abschmecken.

**Dazu:** Reis (Reisring) oder Grießpudding  
mit Kräutern und Blattsalat.



## HÄHNCHENGESCHNETZELTES „HAWAIIANISCH“

4 Portionen

🕒 Garzeit: 10-12 Min.

500 g Hähnchenbrust unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, schnetzeln, in einen ungelochten Garbehälter geben.

4-5 Ananasscheiben (aus der Dose) in Stückchen schneiden,  
1-2 Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden, mit der Ananas zum Fleisch geben.

30 g Butter in Flöckchen auflegen.

1 Päck. (30 g) „Currysoße“ mit  
125 ml (1/8 l) Wasser anrühren, zum Fleisch gießen.

Den Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 10-12 Min.

Danach gut umrühren.

Mit  
Salz  
Pfeffer  
Curry  
Ingwer-Sirup  
Crème fraîche  
und  
abschmecken, mit  
verfeinern.

**Dazu:** Wildreis mit Kräutern und Salat.

## BUNTE GEFLÜGELSPIESSE MIT SAUCE „BALSAMICO“

4 Portionen

🕒 Garzeit: 12-16 Min. + Zubereitungszeit für die Soße

4 Hähnchenbrustfilets unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen, in ca. 3 x 3 cm Stücke schneiden.

1 rote Paprikaschote  
1 grüne Paprikaschote

entstielen, gründlich waschen, Kerne und Innenwände herausheben, in ca. 3 x 3 cm Stücke schneiden. Die Paprikastücke im Wechsel mit den Fleischstückchen auf Holzspieße stecken. Die Geflügelspieße in einen ausgefetteten, gelochten Garbehälter legen, in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 12-16 Min.

**Für die Soße:**

50 g Butter in einer Kasserolle zerlassen.  
100 g Rohrzucker hinzufügen, in der Butter schmelzen lassen.

150 ml Weißwein  
150 ml Balsamico-Essig  
150 ml Geflügelfond

hinzufügen, gut verrühren,  
mit

1 Teel. Zimt  
1 Teel. Cayennepfeffer würzen, ca. 15-20 Min. köcheln lassen.  
1 Essl. Mehl mit  
2 Essl. Sahne anrühren, zum Binden in die Soße geben.  
2 Essl. Crème fraîche zum Verfeinern in die Soße rühren.

**Dazu:** Reis und Blattsalat.

# KALBSHAXEN „À LA ORANGE“

4 Portionen

Garzeit: nur 20-30 Min. + Anbratzeit

2 kg Kalbshaxen mit Knochen

in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden. Die Haxenscheiben unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen, mit und

Salz  
Pfeffer

würzen, in

100 g Mehl

wenden und in

60 g Butter

anbraten.

100 g Zwiebeln

abziehen, in feine Würfel schneiden, zum Fleisch geben.

100 g Karotten (Möhren)

putzen, waschen, in Würfel schneiden,

100 g Porree (Lauch)

säubern, in feine Ringe schneiden,

mit den Karotten zum Fleisch geben und andünsten.

2 Orangen (unbehandelt)

waschen, dünn abschälen, die Schale in sehr feine Streifen schneiden, mit

125 ml (1/8 l) Weißwein

zum Fleisch geben.

Alles in zwei ungelochte Garbehälter\* geben.

Die Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C

Zeit: 20-30 Min.

Die Kalbshaxenscheiben aus der Garflüssigkeit herausnehmen und warmstellen.

Die Garflüssigkeit mixen oder pürieren.

Den Saft der Orangen hinzufügen,

nochmals mit

Salz

und

Pfeffer

abschmecken, mit

Crème fraîche

verfeinern. Die Soße mit dem Fleisch anrichten.

**Dazu:** Risotto.

Achtung: Geben Sie zum Garen nicht mehr Flüssigkeit zu als im Rezept angegeben, sonst kann es zum Überschäumen kommen. Erhöhen Sie bei Bedarf die Flüssigkeitsmenge erst nach dem Garen, z. B. durch Aufgießen mit heißer Brühe.

\* Sind zwei ungelochte Garbehälter nicht vorhanden, nehmen Sie ein geeignetes Gargefäß und platzieren dieses auf den Zwischenboden.



## KALBSGESCHNETZELTES „MILANO“

4 Portionen

🕒 Garzeit: nur 25-35 Min. + Anbratzeit

800 g Kalbfleisch  
(aus der Schulter)

unter fließendem kalten Wasser abspülen,  
trockentupfen, in Streifen schnetzeln.  
erhitzen und das geschnetzelte Fleisch  
darin kross anbraten.

6 Essl. Olivenöl

Mit

Salz  
Pfeffer  
Rosmarin

und  
würzen

100 g Zwiebeln  
100 g Sellerie  
2 Tomaten  
100 g kleine Champignons

abziehen, in Würfel schneiden,  
säubern, in Würfel schneiden,  
enthäuten, in Würfel schneiden,  
säubern, mit dem Gemüse zum Fleisch  
geben.

100 g Perlwiebeln  
200 ml Weißwein

ebenfalls zum Fleisch geben, mit  
ablöschen.

Alles in einen ungelochten  
Garbehälter geben.

Den Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C

Zeit: 25-35 Min.

1 Essl. frisch gehackte Kräuter  
Worcester-Sauce  
1 Essl. Crème fraîche

Nach dem Garen  
zufügen, mit  
abschmecken und mit  
verfeinern.

**Dazu:** Reis.

Achtung: Geben Sie zum Garen nicht mehr  
Flüssigkeit zu als im Rezept angegeben,  
sonst kann es zum Überschäumen kommen.  
Erhöhen Sie bei Bedarf die Flüssigkeitsmenge  
erst nach dem Garen, z. B. durch Aufgießen  
mit heißer Brühe.

## LAMMKEULE IN ROQUEFORTSOSSE

4 Portionen

🕒 Garzeit: nur 30-40 Min.

800 g Lammkeule, ausgelöst

häuten, eventuell Fett entfernen, unter  
fließendem kalten Wasser abspülen,  
trockentupfen, mit

Salz  
Pfeffer  
Salbei

und  
würzen, in einen gelochten  
Garbehälter geben.

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Zum Auffangen des Fleischsaftes einen  
ungelochten Garbehälter darunter platzieren.

100 g Zwiebeln  
2 Lorbeerblättern  
4 Gewürznelken

abziehen, mit  
und  
spicken, in einen zweiten ungelochten  
Garbehälter\* geben.

100 g Porree (Lauch)  
100 g Karotten (Möhren)  
100 g Sellerie

säubern, waschen, zur gespickten  
Zwiebel geben.

Den Garbehälter ebenfalls  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C

Zeit: 30-40 Min.

Für die Soße das Gemüse mit einem  
Pürierstab oder Mixer pürieren, vorher  
die Lorbeerblätter und die Gewürznelken  
entfernen, den Fleischsaft hinzufügen,  
zerbröckeln, in die Soße geben, glattrühren,  
mit  
und  
abschmecken, mit  
verfeinern.

100 g Roquefortkäse

Salz  
Pfeffer  
1 Essl. Crème fraîche

Das Fleisch mit der Soße anrichten.

**Dazu:** Petersilienkartoffeln und grüne Bohnen.

\* Sind zwei ungelochte Garbehälter nicht  
vorhanden, nehmen Sie ein geeignetes  
Gargefäß und platzieren dieses auf  
den Zwischenboden.



# FISCHGERICHTE

## Grundsätzliches zur Zubereitung

Fisch enthält reichlich biologisch hochwertiges Eiweiß, lebenswichtige Mineralstoffe, wie Jod, Eisen und Phosphor, sowie die unentbehrlichen Vitamine A, B und D.

Im Vergleich zu Fleisch ist der Fettanteil bei den meisten Fischarten wesentlich geringer, sie dürfen also in der Diätküche nicht fehlen. Ihre leichte Verdaulichkeit ist für die Anforderungen an Schonkost besonders geeignet.

Sie werden erstaunt sein, wie gut Ihnen Fischspezialitäten gelingen, wenn Sie unsere Tipps beachten.

### ■ TIPPS ZUR ZUBEREITUNG:

- Fisch hat einen geringen Gehalt an Bindegewebe, was man an der lockeren Struktur erkennt. Deshalb kann er beim Garen leicht zerfallen. Durch günstige Zubereitungsarten, wie Dämpfen und genaues Einhalten der Garzeiten, kann ein Zerfallen vermieden werden.
- Fisch muss möglichst frisch verwertet werden, da er durch die lockere Beschaffenheit und den hohen Eiweißgehalt leicht verderbt.
- Durch das Beträufeln des rohen Fisches mit Zitronensaft oder Essig wird das Gewebe gefestigt.
- Die Fischzubereitung beginnt mit der „Drei-S-Regel“:

Säubern: Je nach Fischarte zunächst schuppen, ausnehmen, dunkle Haut aus dem Fischinneren entfernen. Den Fisch unter fließendem Wasser abwaschen, nicht aber im Wasser liegen lassen, da er sonst auslaugt.

Säuern: Beträufeln Sie den Fisch mit Zitronensaft oder Essig und lassen Sie ihn kurze Zeit durchziehen. Die Struktur des Fischfleisches wird fester, weiterhin dient die Säure der Geschmacksverbesserung.

Salzen: Fisch soll erst kurz vor der Zubereitung gesalzen werden, da das Salz dem Fisch Wasser entzieht und ihn hart werden lässt.

# GEDÄMPFTE LACHSSCHEIBEN MIT SAFRANSOSSE

- Die in den Rezepten angegebenen Fischarten können Sie durch einen Fisch Ihrer Wahl ersetzen.
- Es empfiehlt sich, zum Garen ganzer Fische einen gelochten Garbehälter zu wählen.
- Möchten Sie den Sud zur Herstellung von Soßen mitverwenden, so können Sie zum Garen einen ungelochten Garbehälter wählen oder einen ungelochten Garbehälter unter den gelochten Garbehälter platzieren.
- Damit ganze Fische mehr Halt bekommen, wenn sie in Schwimmstellung gegart und serviert werden sollen, können Sie in das Innere eine Kartoffel, Möhre oder eine kleine Tasse setzen.
- Servieren Sie Ihre Fischgerichte phantasievoll dekoriert, mit Zitronenscheiben, Salat und frischen Kräutern.
- Fischmenge je Portion für Hauptmahlzeiten: Ganzer Fisch 300 g,

Fischstücke 250 g und  
Fischfilet 200 g.

## ■ ACHTUNG:

Bei allen angegebenen Zeiten handelt es sich um Richtwerte. Sie können sich, abhängig von der Art und Qualität der Lebensmittel, verändern. Hier müssen Sie, genau wie beim herkömmlichen Kochen und bei jedem neuen Küchengerät, Ihre Erfahrungen sammeln.

4 Portionen

🕒 Garzeit: 8-12 Min.

4 Scheiben Lachs (je ca. 200 g)

unter fließendem kaltem Wasser kurz abspülen, trockentupfen, mit dem beträufeln, in einen ausgefetteten, gelochten Garbehälter legen.

Saft 1 Zitrone

150 g Zwiebeln

abziehen, würfeln, in einen ungelochten Garbehälter geben. enthäuten, würfeln, zu den Zwiebeln geben.

150 g Tomaten

1 Msp. Safranpulver

40 g Butter

125 ml (1/8 l) Weißwein

1 Päck. (30 g) „Holländische Soße“

zu den Tomaten und Zwiebelwürfeln geben, gut verrühren.

Beide Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 75 °C

Zeit: 8-12 Min.

Den Garbehälter mit der Soße herausnehmen, den Fisch im Garraum warmhalten.

Die Soße kräftig umrühren und durch ein Sieb passieren, abschmecken,

mit  
oder  
verfeinern.

2 Essl. Sahne

2 Essl. Crème fraîche

Die Lachsscheiben mit der Soße auf einer vorgewärmten Servierplatte anrichten.

**Dazu:** Petersilienkartoffeln und feines Erbsengemüse.



# GEFÜLLTE SEEZUNGENRÖLLCHEN MIT EIERRAHMSOSSE

4 Portionen

🕒 Garzeit: 10-12 Min.

4 Seezungenfilets  
längs halbieren, unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, mit dem beträufeln.

Saft einer halben Zitrone

8 dünne Scheiben Lachs  
gegebenenfalls zurechtschneiden, diese auf jedes halbierte Seezungenfilet legen, mit

Salz

Pfeffer

Zitronenmelisse oder Dill

würzen, aufrollen, mit Zahnstochern zusammenstecken.

Die Fischröllchen aufrecht nebeneinander in einen ausgefetteten, gelochten Garbehälter geben, in den Garraum schieben.

Einstellung: 75 °C

Zeit: 10-12 Min.

40 g Kaviar  
auf die Röllchen verteilen, mit

4 Zitronenscheiben  
und

4 Salatblättern  
auf Tellern oder einer Platte anrichten.

Abwandlung:

Der frische Lachs kann gegen geräucherte Lachsscheiben ausgetauscht werden.

**Eierrahmsoße:**

3 Eigelb  
250 ml (1/4 l) Sahne  
mit verquirlen, unter ständigem Rühren langsam zum Kochen bringen. Die Soße von der Kochstelle nehmen,

etwas Weißwein  
mit verrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist,

Salz  
Pfeffer, weiß  
mit und abschmecken.

**Dazu:** Butterreis und Salat.



## MUSCHELN MIT WEINSUD

4 Portionen  
⌚ Garzeit: 10-12 Min.



1,5-2 kg Miesmuscheln

in reichlich kaltes Wasser geben, einige Stunden darin liegen lassen. Das Wasser ein- bis zweimal erneuern. Danach die Muscheln gründlich bürsten, die Bartbüschel dabei entfernen und nochmals abspülen, bis das Wasser klar ist. Nur geschlossene Muscheln verwenden! Geöffnete sind ungenießbar. Die Muscheln in zwei gelochte Garbehälter verteilen, in den Garraum schieben.

375 ml (3/8 l) trockenen Weißwein

in einen ungelochten Garbehälter geben.

100 g Karotten (Möhren)

100 g Sellerie

100 g Porree (Lauch)

2 Lorbeerblätter

1 Teel. Pfefferkörner

250 g Zwiebeln

putzen, waschen, klein schneiden, zum Wein geben. und hinzugeben. abziehen, in feine Ringe schneiden, zum Wein geben.

Den Garbehälter ebenfalls in den Garraum schieben.

Einstellung: 95 °C  
Zeit: 10-12 Min.

Die Muscheln in einer Schüssel anrichten. Muscheln, die sich nach dem Garen nicht geöffnet haben, sind ungenießbar.

2 Essl. gehackte Petersilie

in den Weinsud geben, abschmecken, zu den Muscheln reichen.

**Dazu:** Schwarzbrot oder Weißbrot mit Butter.

## SEELACHSFILETS „GÄRTNERINNENART“

4 Portionen  
⌚ Garzeit: 15-20 Min.

750 g Seelachsfilet  
4 Essl. Zitronensaft

unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, mit beträufeln, portionieren, nebeneinander in einen ungelochten Garbehälter geben.

200 g Porree (Lauch)  
100 g Sellerie  
200 g Karotten (Möhren)

säubern, in feine Ringe bzw. Stifte schneiden, nacheinander auf den Fisch verteilen. dazugießen, alles mit belegen.

125 ml (1/8 l) Weißwein  
3-4 Scheiben Gouda-Käse

Den Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 95 °C  
Zeit: 15-20 Min.

**Dazu:** Salzkartoffeln.

## KARPFEN BLAU

4 Portionen  
⌚ Garzeit: 20-30 Min.

1 Karpfen (1,5 kg)  
Salz

unter fließendem kalten Wasser abspülen, innen mit einreiben (nicht von außen salzen, da dann der Schleim, der die Blaufärbung hervorruft, verletzt würde).

250 ml (1/4 l) Essig

erhitzen, über den Karpfen gießen,

in einem gelochten Garbehälter anrichten, in den Garraum schieben.

Einstellung: 75 °C  
Zeit: 20-30 Min.

**Dazu:** Sahnemeerrettich, Petersilienkartoffeln und Buttersoße, Blattspinat.

### Hinweis:

Damit der Fisch mehr Halt bekommt, wenn er in Schwimmstellung gegart und serviert werden soll, kann man vor dem Garen eine kleine Tasse in das Innere setzen.

# LACHS-MOUSSERÖLLCHEN IM MANGOLDBLATT

4 Portionen

⌚ Gesamtgarzeit: 11-15 Min.

600 g Lachs

unter fließendem kalten Wasser kurz abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen.  
450 g Lachsfleisch durch den Fleischwolf drehen.

2 Eigelb

Saft einer 1/2 Zitrone

Salz und Pfeffer

zufügen, mit einem Handrührgerät vermengen, abschmecken.

150 g Lachsfleisch in kleine Würfel schneiden, unterheben. Die Fischmasse 1 Stunde kalt stellen.

6 Mangoldblätter

waschen, in einen gelochten Garbehälter geben, zum Blanchieren in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C

Zeit: 1 Min.

Jeweils 100 g Lachsmousse in 1 Mangoldblatt einwickeln. Die Röllchen in einen gelochten Garbehälter geben, in den Garraum schieben

Einstellung: 95 °C

Zeit: 10-14 Min.

**Dazu:** Champagner-Soße.

**Abwandlung:** Anstatt der Mangoldblätter können auch Wirsingblätter verwendet werden. Der Lachs kann durch Schollenfilets ersetzt werden, wobei anstatt der Lachsstücke dann ganze Grönlandkrabben zugefügt werden.

**Champagner-Soße:**

4 Eigelb

125 ml (1/8l) Champagner

2 Essl. Fischfond (Glas)

in einem Kochtopf auf niedrigster Einstellung bis zur Bindung aufschlagen.

2 Essl. Butter

1 Essl. Crème fraîche

Zitronensaft, Salz

Cayennepfeffer

dazugeben. Mit und abschmecken.

# FORELLE BLAU

4 Portionen

⌚ Garzeit: 12-18 Min.

4 Forellen

unter fließendem kalten Wasser abspülen, innen mit einreiben (nicht von außen salzen, da dann der Schleim, der die Blaufärbung hervorruft, verletzt würde).

Salz

erhitzen, über die Forellen gießen,

250 ml (1/4 l) Essig

in zwei gelochten Garbehältern anrichten, in den Garraum schieben.

Einstellung: 75 °C

Zeit: 12-18 Min.

**Dazu:** Sahnemeerrettich, Petersilienkartoffeln und Buttersoße, Blattsalat.

## Hinweis:

Damit die Forellen mehr Halt bekommen, wenn sie in Schwimmstellung gegart und serviert werden sollen, kann man vor dem Garen Karotten oder je eine Kartoffel in das Innere geben.



## SCHOLLENFILETS IN DILLSOSSE

4 Portionen  
 ⌚ Garzeit: 10-14 Min.

8 Schollenfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, mit 4 Essl. Zitronensaft beträufeln, in zwei ungelochte Garbehälter\* geben.

125 ml (1/8 l) Weißwein  
 1 Lorbeerblatt hinzufügen.

Die Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 95 °C  
 Zeit: 6-8 Min.

Die Filets vorsichtig herausheben,

1 Päck. (30 g) „Holländische Soße“  
 150 g Crème fraîche  
 100 g Krabbenfleisch  
 2 Essl. Dill  
 Salz  
 Pfeffer, weiß  
 Zucker in den Fischsud einrühren, hinzugeben, mit

abschmecken, die Schollenfilets in die Soße legen.

Einstellung: 100 °C  
 Zeit: 4-6 Min.

**Dazu:** Reis und Blattsalat oder feines Erbsengemüse.

\* Sind zwei ungelochte Garbehälter nicht vorhanden, nehmen Sie ein geeignetes Gargefäß und platzieren dieses auf den Zwischenboden.

# FEINSCHMECKER-FISCHROULADE

4 Portionen

🕒 Garzeit: 15-20 Min.

20 g flüssiger Butter

4 große, flache Scheiben Lachs  
(je 180 g)

4 Essl. Zitronensaft  
300 g TK-Blattspinat

frisch gemahlenem Pfeffer  
Salz

4 Scheiben Lotte (je 150 g)

4 Essl. Zitronensaft

4 Blatt Alufolie (ca. 20 x 20 cm) mit  
bestreichen.

unter fließendem kaltem Wasser abspülen,  
trockentupfen, auf die Alufolie legen,  
mit  
beträufeln.

auftauen, vorsichtig auf die  
Lachsscheiben verteilen,

mit  
und  
würzen.

unter fließendem kaltem Wasser abspülen,  
trockentupfen, auf den Blattspinat  
schichten,

mit  
beträufeln.

Die Fischscheiben mit der Füllung  
vorsichtig zu Rouladen aufrollen,  
in die Alufolie einwickeln,

in einen gelochten Garbehälter legen, in  
den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 15-20 Min.

Vorsichtig die Alufolie entfernen.  
Die Rouladen können, in Scheiben  
geschnitten, auf vorgewärmten Tellern  
oder auf einer vorgewärmten Servier-  
platte mit einer Senfsahnesoße  
angerichtet werden.

**Dazu:** Kleine Pellkartoffeln,  
in Butter geschwenkt.



## FISCH MIT CHINAGEMÜSE

4 Portionen

⌚ Garzeit: 40-50 Min.

1 kg Kabeljauschwanzstück	säubern, säuern, salzen, in Schwimmstellung in einen ungelochten Garbehälter geben.
125 ml (1/8 l) Weißwein	hinzugeben.
250 g Chinakohl	
100 g Porree (Lauch)	
100 g Champignons	putzen, waschen, in Streifen schneiden, in einen zweiten ungelochten Garbehälter* geben.
100 g Morcheln	hinzugeben.
100 g Bambussprossen	in feine Streifen schneiden.
50 g Sojabohnenkeimlinge	ebenfalls zum Gemüse geben, alles vermengen, mit
Sojasaße	
Chinagewürz	
Salz	
Pfeffer	
Curry	und
3-4 Essl. Öl	würzen.

Die Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 75 °C  
Zeit: 40-50 Min.

Den Kabeljau in Schwimmstellung  
auf einer vorgewärmten Servierplatte  
mit dem Gemüse anrichten.

**Dazu:** Reis oder Salzkartoffeln.

\* Sind zwei ungelochte Garbehälter nicht  
vorhanden, nehmen Sie ein geeignetes  
Gargefäß und platzieren dieses auf  
den Zwischenboden.

## FISCHGULASCH

4 Portionen

⌚ Garzeit: 20-25 Min.

500 g Seelachs- oder Rotbarschfilet	unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, evtl. vorhandene Gräten entfernen, mit beträufeln, 5-10 Min. stehen lassen.
4 Essl. Zitronensaft	
2 grüne Paprikaschoten	
2 rote Paprikaschoten	waschen, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, in Würfel schneiden, in einen ungelochten Garbehälter geben.
300 g Tomaten	enthäuten, würfeln.
100 g Zwiebeln	abziehen, in feine Würfel schneiden, mit den Tomaten zu den Paprikawürfeln geben.
1 Päck. (30 g) „Pfeffersoße“	hinzufügen, gut verrühren, mit
Paprika, edelsüß	und
Pfeffer, schwarz	abschmecken.

Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden,  
auf das Gemüse legen.

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 20-25 Min.

**Dazu:** Salzkartoffeln oder Reis.

# LACHSFORELLEN-PASTETE

4-6 Portionen

⌚ Gesamtgarzeit: 60-80 Min.

100 g Zwiebeln

2 Essl. Butter

750 g Lachsforellenfilets

abziehen, fein würfeln, in

glasig dünsten.

abspülen, trockentupfen, die Filets mit einem scharfen Messer von der Haut lösen.

Evtl. noch vorhandene Gräten entfernen.

Ein Filet kaltstellen,

das andere Filet in Würfel schneiden,

zu den gedünsteten Zwiebeln geben,

entrinden, in Würfel schneiden, hinzugeben.

hinzufügen, mit

90 g frisches Weißbrot

1 Ei

Salz

Pfeffer

Muskat

350 ml Sahne

würzen,

darauf gießen, zugedeckt ca. 1 Stunde im

Kühlschrank ziehen lassen, danach die

Mischung leicht durchrühren, in kleinen

Portionen im Mixer pürieren (das Püree

darf nicht warm werden), danach solange

rühren (evtl. auf Eis), bis die Pastetenmasse

ganz glatt und cremig ist.

1 Essl. gehackten Dill

unterheben. Einen ungelochten Garbehälter

ausfetten, die Hälfte der Masse einfüllen,

glattstreichen, damit keine Luftblasen entstehen

können.

Das gekühlte Lachsfilet mit

würzen, auf die Pastetenmasse legen, die

restliche Pastetenmasse darauf verteilen,

glattstreichen, die Oberfläche mit einem Deckel

oder hitzebeständiger Folie verschließen.

Salz

Den Garbehälter

in den Garraum schieben.

Einstellung: 75 °C

Zeit: 60-80 Min.

Die Pastete kann warm oder kalt verzehrt

werden, dazu wird sie in ca. 2 cm dicke

Scheiben geschnitten, auf Tellern oder einer

Servierplatte angerichtet.

**Dazu:** Toastbrot und frischer,

knackiger Salat.







# PUDDINGE UND AUFLÄUFE

## Grundsätzliches zur Zubereitung

Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Puddinge und Aufläufe, süße und pikante. Süße Puddinge und Aufläufe als sättigende Nachspeise, nach Belieben mit Soße, Kompott oder Fruchtsaft.

Pikante Puddinge und Aufläufe als Beilage zum Braten, als Vorspeise oder auch als Hauptgericht evtl. mit frischem Salat. Sie gehören, wie die Eintöpfe, zu den relativ problemlosen Speisen, was ihre Zubereitung angeht. Puddinge wurden bisher umständlich, in einer verschlossenen Form im Wasserbad gegart. Im Dampf-Druckgärer lassen sie sich viel einfacher und ohne Überwachung fertigstellen.

Puddinge und Aufläufe, im Dampf-Druckgärer zubereitet, sind leicht bekömmlich und darum für einige Diätformen besonders geeignet.

### ■ TIPPS ZUR ZUBEREITUNG DER PUDDINGE:

- Die pasten- bis annähernd teigartige Masse für Puddinge lässt sich mit dem Handrührgerät bzw. einer Küchenmaschine leicht zubereiten.
- Für die Zubereitung eines Puddings im Dampf-Druckgärer empfiehlt es sich, eine Puddingform mit passendem Deckel oder einen ungelochten Garbehälter zu benutzen. Hierbei wird die Oberfläche mit hitzebeständiger Folie fest verschlossen.
- Die Puddingform bzw. den Garbehälter sorgfältig mit Butter oder Margarine ausfetten und gegebenenfalls mit Paniermehl oder Grieß ausstreuen.
- Die Masse einfüllen und glattstreichen.
- Da der Pudding während des Garens aufgeht, darf die Form bzw. der Garbehälter nur dreiviertel gefüllt sein.
- Nach dem Garen sollte der Pudding kurze Zeit „ruhen“, damit sich die Masse setzen kann. Erst danach den Deckel bzw. die Folie entfernen, mit einem Messer die Masse vom Formenrand lösen. Den Pudding auf eine angewärmte Servierplatte stürzen.

# BUNTER HACKFLEISCHPUDDING

## TIPPS ZUR ZUBEREITUNG DER AUFLÄUFE:

- Die Zutaten für Aufläufe werden einfach in eine längliche, ofenfeste Auflaufform oder in einen beigefügten, ungelochten Garbehälter eingeschichtet.
- Zur Lockerung oder Bindung werden die Zutaten mit einer halbflüssigen Masse, z. B. Soße (Hackfleisch-, Käse-, Eier- oder Tomatensoße), übergossen.
- Aufläufe eignen sich ganz besonders auch zur Verwertung von Restmengen von z. B. Kartoffeln, Nudeln, Fleisch, Fisch oder Wurst.
- Die Aufläufe aus dem Dampf-Druckgarer erhalten keine Krustenbildung. Ist diese erwünscht, kann sie im Backofen unter dem Grill oder der Oberhitze erzielt werden. Hierzu empfehlen wir, nach dem Garen einen Belag auf die Aufläufe zu geben.  
Für salzige Aufläufe: Paniermehl, geriebener Käse und Butterflöckchen.  
Für süße Aufläufe: Paniermehl, Zucker und Butterflöckchen.
- Die von uns vorgeschlagenen Rezepte können Sie, wenn Sie Ihren Dampf-Druckgarer schon besser kennen, nach Ihren Wünschen verändern und mit anderen Zutaten kombinieren.

## ACHTUNG:

Bei allen angegebenen Zeiten handelt es sich um Richtwerte. Sie können sich, abhängig von der Art und Qualität der Lebensmittel, verändern. Hier müssen Sie, genau wie beim herkömmlichen Kochen und bei jedem neuen Küchengerät, Ihre Erfahrungen sammeln.

4-6 Portionen  
⊕ Garzeit: 60-70 Min.

500 g Rinderhackfleisch  
250 g Schweinehackfleisch  
1 Brötchen

in eine Schüssel geben,  
einweichen, ausdrücken,  
zum Fleisch geben.

150 g Gouda-Käse

in kleine Würfel schneiden,  
zum Fleisch geben.

1 rote Paprikaschote  
1 grüne Paprikaschote

entstielen, waschen, Kerne und weiße  
Trennwände entfernen, in kleine Würfel  
schneiden,

100 g Zwiebeln

abziehen, fein würfeln, mit der Paprika  
zum Fleisch geben.

1 Bund Schnittlauch  
2 Eier  
100 g Langkorn-Reis

in kleine Röllchen schneiden, hinzugeben.  
und  
hinzufügen,  
mit

Salz  
Pfeffer  
Paprika, edelsüß  
Cayennepfeffer

würzen, alles gut vermengen.  
Den Fleischteig in einen ausgefetteten, ungelochten  
Garbehälter geben, fest eindrücken,  
mit hitzebeständiger Folie zudecken.

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 60-70 Min.

Hackfleischpudding vom Rand lösen,  
auf eine Servierplatte stürzen.

**Dazu:** Tomaten- oder Käse-Soße und Salat.

### Hinweis:

Wenn sich viel Saft bildet, diesen vor dem  
Stürzen abgießen und zur Soßenbereitung  
verwenden.

# KOHLPUDDING

4 Portionen  
⌚ Garzeit: 63-74 Min.

1 kg Weißkohl oder Wirsing

Kohlblätter ablösen, unter kaltem Wasser abspülen, die Blattrippen etwas flach schneiden.

Die Blätter in zwei gelochte Garbehälter geben, zum Blanchieren in den Garraum schieben.

Einstellung: 95 °C  
Zeit: 3-4 Min.

Einen ungelochten Garbehälter ausfetten, mit großen Kohlblättern auslegen. Restlichen Kohl klein schneiden, in Wasser einweichen und ausdrücken, in eine Schüssel geben.

1 Brötchen

100 g Zwiebeln  
250 g Rinderhackfleisch  
125 g Schweinehackfleisch

hinzugeben, mit

Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver

und würzen, mit dem zerkleinerten Kohl vermengen und abschmecken. Die Masse fest in den mit Kohl ausgelegten Garbehälter drücken, mit hitzebeständiger Folie zudecken.

Den Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 60-70 Min.

Die Folie entfernen, Kohlpudding vom Rand lösen, auf eine Servierplatte stürzen.

**Dazu:** Tomatensoße und Salzkartoffeln.

## Hinweis:

Wenn sich viel Saft bildet, diesen vor dem Stürzen abgießen und zur Soßenbereitung verwenden.

# REISAUFLAUF MIT KÄSE

4 Portionen  
⌚ Garzeit: 45-60 Min.

300 g Langkornreis  
500 ml (1/2 l) Wasser  
Salz

in einen ungelochten Garbehälter geben, in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 20-25 Min.

25 g Butter  
100 g geriebenen Gouda-Käse  
100 g Raspelschinken

unter den Reisbrei mengen, mit würzen. mit verschlagen, mit

Paprikapulver  
2 Eier  
150 g Crème fraîche

Muskat,  
Salz

würzen, mit dem Reisbrei verrühren, in einen ausgefetteten, ungelochten Garbehälter geben, in kleinen Flöckchen auf den Auflauf verteilen.

50 g Butter

Den Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 25-35 Min.

**Dazu:** Eisbergsalat.

# GEMÜSETERRINE

4 Portionen

Garzeit: nur 22-26 Min.

500 g Tomaten

unter fließendem Wasser abwaschen,

in einen gelochten Garbehälter geben,  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 95 °C

Zeit: 1 Min.

Die Tomaten enthäuten, würfeln, in eine  
Schüssel geben.

1 grüne Paprikaschote

1 rote Paprikaschote

unter fließendem Wasser waschen, entstielen, die  
weißen Scheidewände und Kerne entfernen, in Streifen  
schneiden, in einen gelochten Garbehälter geben.  
ebenfalls in einen gelochten Garbehälter geben.

300 g TK-Erbesen

Beide Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C

Zeit: 3 Min.

Das gegarte Gemüse zu den Tomaten geben.  
fein hacken, zum Gemüse geben.

3 Knoblauchzehen

100 g kernlose, schwarze Oliven

Salz

Pfeffer

Thymian

Rosmarin

halbieren, hinzugeben, mit

und

würzen, in einen ausgefetteten ungelochten  
Garbehälter geben.

250 g Knoblauch-Crème fraîche

6 Eiern

mit

verquirlen, über das Gemüse gießen, den Garbehälter  
mit hitzebeständiger Folie zudecken.

Den Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C

Zeit: 18-22 Min.

Die fertige Terrine erst ganz erkalten lassen, dann aus der  
Form stürzen, in dicke Scheiben schneiden und servieren.

**Dazu:** Remouladen-Soße und Stangenweißbrot.

## Tipp:

Die Gemüseterrine ist an heißen Sommertagen  
eine beliebte Speise.



## GRIESSPUDDING MIT KRÄUTERN

4 Portionen

⌚ Garzeit: 55-60 Min.

500 ml (1/2 l) Milch  
Salz  
175 g Grieß

mit  
auf der Kochstelle ankochen,  
einrühren und ca. 5-10 Min. quellen  
lassen.

50 g Butter  
3 Eigelb

im heißen Grießbrei schmelzen lassen,  
hinzurühren, den Brei etwas erkalten  
lassen.

100 g Zwiebeln  
1 Essl. gehackte Petersilie  
1 Essl. Schnittlauchröllchen  
1 Essl. Kresse  
50 g geriebenen Käse

abziehen, fein würfeln,

und  
mit den Zwiebelwürfeln unter den  
Grießbrei rühren,  
mit

Paprika, edelsüß  
3 Eiweiß

würzen.  
steifschlagen, unter den Grießbrei  
heben. Die Masse in einen ausgefetteten,  
mit Paniermehl ausgestreuten, ungelochten  
Garbehälter füllen, fest hineindrücken, mit  
hitzebeständiger Folie zudecken.

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 55-60 Min.

Die Folie entfernen, den Pudding vom Rand lösen,  
auf eine Servierplatte stürzen.

**Dazu:** Pilzsoße oder Hühnerfrikassee  
und Blattspinat.

## MAKKARONIAUFLAUF

4 Portionen

⌚ Garzeit: 45-50 Min.

250 g Makkaroni  
500 ml (1/2 l) Wasser  
Salz

und  
in einen ungelochten Garbehälter geben,  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 15 Min.

Nudeln auf einem Sieb abtropfen lassen.

300 g Crème fraîche  
6 Eiern  
125 g Schinkenwürfel  
Muskat  
Pfeffer, weiß

mit  
verschlagen,

hinzufügen, mit den Nudeln in einen ungelochten,  
ausgefetteten Garbehälter geben,  
mit  
bestreuen.

50 g geriebenem Gouda-Käse

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C  
Zeit: 30-35 Min.

**Dazu:** Blattsalat.

## FRÜHLINGSZWIEBEL-AUFLAUF „À LA PUSZTA“

4 Portionen

⊕ Garzeit: 48-70 Min.

250 g Kartoffeln

waschen, in einen gelochten Garbehälter geben, in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 18-30 Min.

Die Kartoffeln pellen, erkalten lassen, in Würfel schneiden.

putzen, waschen, in feine Ringe schneiden.

1 Bd. (200 g) Frühlingszwiebeln

1 rote Paprikaschote

1 grüne Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

entstielen, gründlich waschen, Kerne und Innenwände herausheben, in Streifen schneiden.

200 g ungarische Salami

1 Bund (20 g) glatte Petersilie

in kleine Würfel schneiden.

abspülen, die Blättchen von den Stengeln zupfen, in Streifen schneiden.

Das Gemüse mit den Kartoffeln und den Salamiwürfeln mischen, in einen ungelochten, ausgefetteten Garbehälter füllen.

2 Eier

150 g Crème fraîche

200 ml Sahne

verschlagen,  
mit

Paprikapulver

Salz

Pfeffer

Tabasco

und  
würzen, die Eiersahne über den Auflauf gießen.

100 g Schafskäse

100 g geriebenen Käse (60% Fett)

zerbröckeln, darüberstreuen,  
über den Auflauf streuen.

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 30-40 Min.

**Dazu:** Endivien- oder Frisée-Salat  
mit Knoblauchcroûtons.

## QUARKAUFLAUF MIT ÄPFELN

4 Portionen

⊕ Garzeit: nur 15-20 Min.

3 Eier

80 g Zucker

500 g Quark

1 Prise Salz

75 g Grieß

1/2 Päck. Backpulver

500 g Äpfel

mit  
schaumig rühren,

mit der Eicreme verrühren.

schälen, vierteln, entkernen, in feine Scheiben schneiden oder raspeln, in die Quarkmasse geben, in einen ungelochten, ausgefetteten Garbehälter geben, verflüssigen, Auflauf damit vorsichtig bepinseln.

40 g Butter

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C  
Zeit: 15-20 Min.

**Abwandlung:**

Es lassen sich auch andere Früchte verwenden.

Besonders gut eignen sich entsteinte Sauerkirschen.

**Dazu:** Vanille- oder Fruchtsoße.

# PLUMPUDDING

6 Portionen

⊕ Garzeit: 100-110 Min.

2 Brötchen

in Wasser einweichen und ausdrücken.  
schmelzen lassen, mit den Brötchen verkneten.

100 g Butter

100 g Paniermehl

2 Teel. Backpulver

1 Prise Salz

100 g Zucker

65 g Zitronat

100 g Sultaninen

Schale einer Zitrone

1 Teel. Zimt

1 Prise Muskat

1 Msp. gemahlene Nelken

3-4 Essl. Milch

4 Essl. Rum

4 Eier

75 g gehackte Mandeln

unterarbeiten.

waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen, grob raspeln, ebenfalls untermengen. Die Masse 30 Min. kaltstellen. Den Teig nochmals durchmengen und abschmecken. Eine Puddingform (1,5 l) ausfetten, mit Paniermehl ausstreuen. Die Masse fest in die Form drücken, mit dem Deckel verschließen, auf den Zwischenboden stellen, in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C

Zeit: 100-110 Min.

Nach dem Garen ca. 5-10 Min. ruhen lassen.

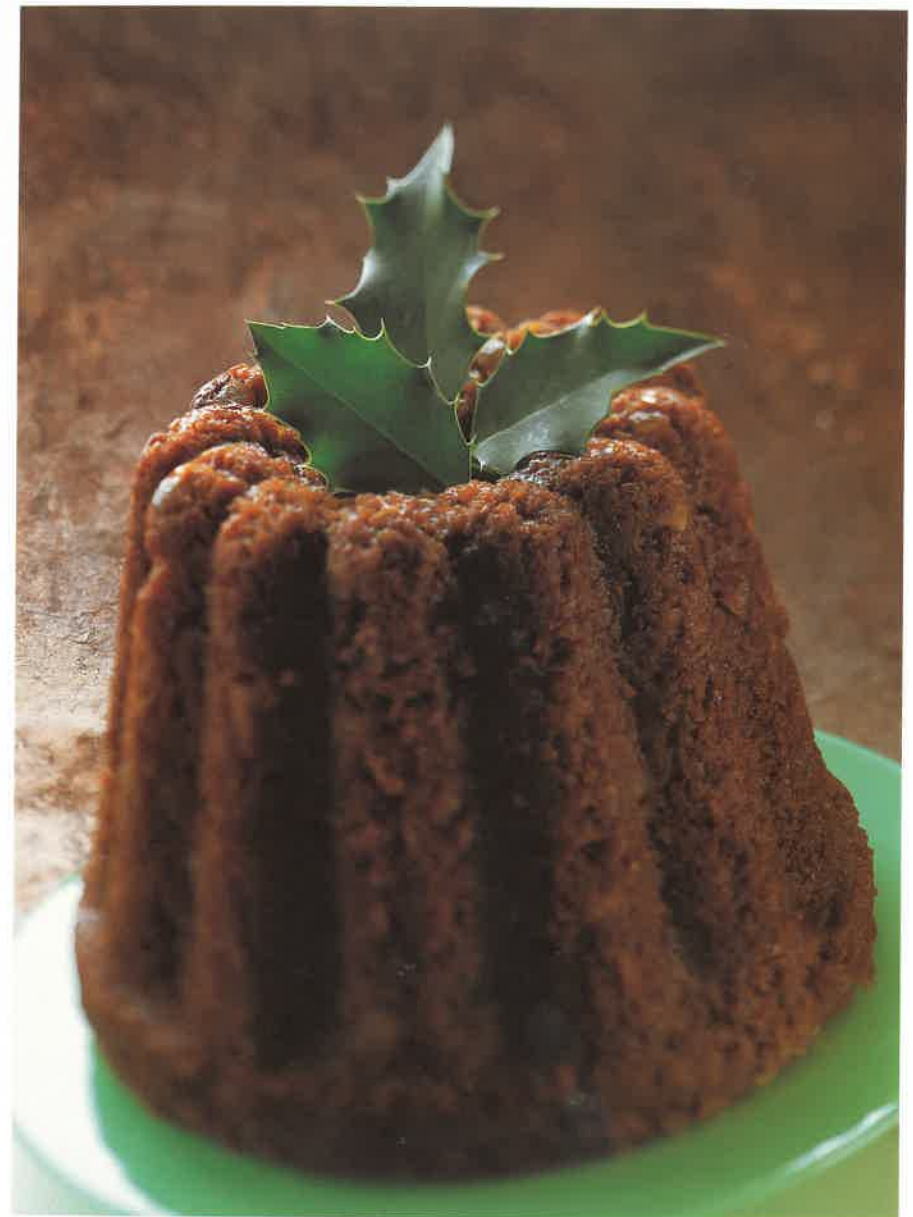
Den Pudding am Rand lösen, auf eine Servierplatte stürzen, mit

20-30 g Zucker

ca. 125 ml (1/8 l) Rum (54%)

bestreuen, mit  
begießen, anzünden und brennend servieren.

**Dazu:** Weinschaum- oder Vanillesoße.



## SCHOKO-BROTPUDDING

4-8 Portionen

⊕ Garzeit: 60-70 Min. + Trocknungszeit

350 g Roggen-Mischbrot	fein zerkrümeln, auf ein Backblech geben, im Backofen ca. 10-20 Min. bei 180-200 °C trocknen lassen.
375 ml (3/8 l) Milch	erhitzen, über das Brot geben.
125 ml (1/8 l) Espresso	ebenfalls darüber gießen.
50 g Butter	mit
4 Eigelb	
100 g Zucker	
1 Päck. Vanillinzucker	schaumig rühren, eingeweichtes Brot und
40 g Kakaopulver	zufügen.
4 Eiweiß	steif schlagen, unterheben.
100 g gehackte Haselnüsse	und
50 g geriebene Schokolade	ebenfalls unterheben.

Die Masse in eine ausgefettete, mit Paniermehl ausgestreute Puddingform (1,5 l) geben. Die Masse fest in die Form drücken, mit dem Deckel verschließen.

Die Form auf den Zwischenboden stellen, in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 60-70 Min.

Den Pudding einige Minuten stehen lassen, dann aus der Form stürzen.

**Dazu:** Vanille- oder Weinschaumsoße.

## APFEL-HIRSE-AUFLAUF

4 Portionen

⊕ Garzeit: 45-55 Min.

120 g Hirse	in einem Sieb heiß abspülen, mit
	und dem
300 ml Apfelsaft	in einen ungelochten Garbehälter geben,
Saft einer Zitrone	auf den Rost stellen,
	in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 20 Min.

2 Eigelb	
125 ml (1/8 l) Sahne	
100 g Quark	
1 Päck. Bourbon-Vanillezucker	
4 Teel. Zuckerrohrgranulat	
oder Honig	

in eine Schüssel geben, gut verrühren, mit dem Hirsebrei vermengen.

2 Eiweiß

steif schlagen, vorsichtig unterheben. Die Hälfte der Masse in einen ausgefetteten, ungelochten Garbehälter geben.

4-5 Äpfel

abwaschen, schälen, Kerngehäuse entfernen, in dünne Scheiben schneiden, mit dem beträufeln, auf die Hirsemasse geben.

Saft einer Zitrone

auf die Äpfel verteilen.

1 Essl. Mandelblätter

Die Äpfel mit der restlichen Hirsemasse bedecken.

Die Oberfläche mit bestreuen.

1 Essl. Mandelblätter

Den Garbehälter mit hitzebeständiger Folie zudecken, in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 25-35 Min.

**Dazu:** Weinschaum- oder Vanillesoße.



# RADETZKY-REISAUFLAUF



4 Portionen

Garzeit: nur 40-45 Min.

1 Dose Aprikosen (850 g)  
125 ml (1/8 l) Aprikosensaft  
125 ml (1/8 l) Wasser  
Saft von einer Zitrone  
150 g Rundkornreis

auf einem Sieb abtropfen lassen.

in einen ungelochten Garbehälter geben,  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 20 Min.

50 g Margarine  
50 g Zucker  
3 Eigelb  
1 Päck. Vanille-Puddingpulver  
2 Teel. Backpulver  
25 g Mandelstifte  
3 Eiweiß

schaumig rühren,

hinzurühren.  
steif schlagen, mit dem Reis und der  
Eigelbcreme vermengen, mit den  
Aprikosen in einen ungelochten, ausgefetteten  
Garbehälter geben.

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C  
Zeit: 20-25 Min.

**Dazu:** Weinschaum- oder Vanillesoße.

# GEMÜSE

## Grundsätzliches zur Zubereitung

Als Spender von Vitaminen und Mineralstoffen ist Gemüse unentbehrlich. Deshalb ist es wichtig, dass die Zubereitung so schonend wie möglich erfolgt. Gemüse enthält reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Vor allem aber Kohlenhydrate, denen für unsere Ernährung eine immer wichtigere Rolle zugewiesen wird, weil ein großer Teil von ihnen zu den Ballaststoffen zählt.

Der Dampf-Druckgarer ist auch hier ideal. Wertvolle Vitamine, Mineralsalze und Geschmacksstoffe bleiben erhalten. Nutzen Sie die Vorteile des Dampfparens – mit oder ohne Druck – und das vielfältige Gemüseangebot, um Ihren Speiseplan abwechslungsreich und gesünder zu gestalten.

Die Konsistenz, die Farbe und der Geschmack von gedämpften Produkten sind einzigartig!

- Nach Vorschrift eingefrorenes Gemüse ist in Aussehen, Geschmack und Nährwert mit frischem Gemüse vergleichbar, teilweise sogar überlegen. Für Galle- und Magenempfindliche sind manche Gemüse durch das Gefrieren bekömmlicher.

### ■ TIPPS ZUR ZUBEREITUNG:

- Gemüse sollten Sie immer frisch, nach Möglichkeit am Einkaufstag, zubereiten.
- Ist es notwendig, Gemüse zu schälen, sollte möglichst sehr dünn geschält werden. Häufig sitzen die Vitamine direkt unter der Schale.
- Waschen Sie das Gemüse unzerkleinert kurz und gründlich in reichlich Wasser, danach gut abtropfen lassen.
- Waschen Sie das Gemüse erst kurz vor der Zubereitung.
- Sollen Tomaten oder Früchte enthäutet werden, geben Sie diese in gelochte Garbehälter, wählen eine Temperatur von 95 °C und eine Zeit von 1-2 Min. Danach können Sie die Haut leicht abziehen.

# STANGENSPIRGEL

- Zum Garen geben Sie das vorbereitete Gemüse in gelochte Garbehälter, die eine Tiefe von 65 mm für Gemüse und 100 mm für Kartoffeln nicht überschreiten, sonst ist das Garergebnis nicht gleichmäßig.
- Möchten Sie das Kondensat zur Herstellung von Soßen auffangen, so können Sie unter die gelochten Garbehälter einen ungelochten Garbehälter platzieren.
- Bei TK-Gemüse achten Sie bitte darauf, dass keine größeren Stücke zusammengefroren sind. Diese sollten zerkleinert werden.
- Die Garzeit von gefrorenem Gemüse entspricht etwa der Garzeit von frischem Gemüse.

Da das Gargut ständig mit frischem Dampf umgeben ist und nicht wie bei herkömmlichen Verfahren im Kochwasser ausgelaugt wird, empfehlen wir zum Thema Würzen folgendes:

- Die Kartoffeln können kurz vor dem Garen mit feinkörnigem Salz bestreut und durchgemischt werden.
- Gemüse würzen Sie nach dem Garen, evtl. mit flüssigem Fett, Kräuterbutter oder Salzbutter. Bitte beachten Sie generell, dass aufgrund des schonenden Garens im Dampf die natürlichen Geschmacks- und Aromastoffe, Vitamine und Salze im Gegensatz zum traditionellen Kochen im Wasser voll im Gargut erhalten bleiben. Der typische Eigengeschmack bleibt dabei erhalten, was ein Salzen der Speisen oft überflüssig macht.

## ACHTUNG:

Bei allen angegebenen Zeiten handelt es sich um Richtwerte. Sie können sich, abhängig von der Art und Qualität der Lebensmittel, verändern. Hier müssen Sie, genau wie beim herkömmlichen Kochen und bei jedem neuen Küchengerät, Ihre Erfahrungen sammeln.

4 Portionen  
⊕ Garzeit: 12-18 Min.

1-1,5 kg Spargel

waschen, vom Kopf nach unten schälen (holzige Stellen vollkommen wegschneiden),

in zwei gelochte Garbehälter geben, in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 12-18 Min.

2 Essl. gehackter Petersilie  
75 g verflüssigter Butter

Den gegarten Spargel auf einer vorgewärmten Servierplatte anrichten, mit bestreuen, mit übergießen.

## Hinweis:

Die Garzeit für Spargel ist stark abhängig von der Dicke der Spargelstangen und von der Qualität. Ermitteln Sie die Zeit vorher mit einer kleinen Menge.

## BLATTSPINAT

4 Portionen

⊕ Garzeit: 6-8 Min.

1 kg Spinat

verlesen, waschen,

in gelochte Garbehälter  
geben, in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C

Zeit: 1-2 Min.

100 g Zwiebeln

abziehen, in Würfel schneiden, auf der  
Kochstelle in  
glasig dünsten.

50 g Butter

1 Knoblauchzehe

abziehen, fein hacken, hinzugeben,  
ebenfalls den blanchierten Spinat.  
Unter Rühren 5-6 Min. dünsten lassen,  
mit

Salz

Pfeffer

Muskat

Zitronensaft

und  
würzen.

### Tipp:

Der zarte, junge Spinat schmeckt sehr gut,  
wenn er nicht zerkleinert wird. Durch Zugabe  
von Sahne wird der Spinat milder.

## BOHNEN „BÄUERINNENART“

4 Portionen

⊕ Garzeit: nur 5-8 Min.

1 kg grüne Bohnen

abfädeln, waschen, schneiden oder  
brechen, in einen gelochten und einen  
ungelochten Garbehälter verteilen

1 mittelgroße Zwiebel

100 g Raspelschinken

abziehen, fein hacken,  
mit den Zwiebeln über die Bohnen geben,  
mit

Salz

Pfeffer

Bohnenkraut

50 g Butter

würzen,  
in Flöckchen auf die Bohnen geben.

Beide Garbehälter in den Garraum  
schieben, den ungelochten Garbehälter  
unten platzieren.

Einstellung: 120 °C

Zeit: 5-8 Min.

### Achtung:

Die Bohnen zwischendurch umrühren.



## VOLLWERT-PAPRIKASCHOTEN

4 Portionen  
 ☉ Garzeit: 80-90 Min.

100 g Grünkern  
 375 ml (3/8 l) Wasser  
 1/2 Gemüsebrühwürfel

verlesen, mit  
 und  
 in einen ungelochten Garbehälter geben,  
 in den Garraum schieben.

Einstellung: 90 °C  
 Zeit: 40 Min.

4 Paprikaschoten

In der Zwischenzeit  
 waschen, an der Stielseite einen Deckel  
 abschneiden. Die Kerne herausholen.  
 Das Fruchtfleisch der Deckel klein-  
 schneiden.

200 g Champignons  
 100 g Zwiebeln  
 3 Essl. Butter

säubern, klein schneiden,  
 abziehen, in Würfel schneiden, in  
 anbraten, Champignons und Paprikawürfel  
 hinzugeben, 5 Min. dünsten lassen.  
 Den gegarten Grünkern, wenn notwendig,  
 abtropfen lassen, zum Gemüse geben.

100 g Crème fraîche  
 4 Essl. gehackte Petersilie  
 4 Essl. geriebenen Käse  
 Salz  
 Streuwürze

dazugeben, verrühren, mit  
 und  
 abschmecken, in die Paprikaschoten füllen,  
 in einen ungelochten Garbehälter setzen.

125 ml (1/8 l) Brühe  
 (Gemüsebrühwürfel)  
 2 Essl. Tomatenmark  
 Pfeffer, schwarz  
 Zucker  
 Paprika, edelsüß  
 Crème fraîche

mit  
 verrühren, mit

abschmecken, zu den Paprikaschoten  
 geben.

Den Garbehälter  
 in den Garraum schieben.

Einstellung: 90 °C  
 Zeit: 40-50 Min.

### Hinweis:

Den Soßenfond können Sie mit Mehl  
 binden und mit Crème fraîche verfeinern.

## JUNGE ERBSEN

4 Portionen

⌚ Garzeit: 6-8 Min.

800 g ausgepölte Erbsen  
(2 kg mit Hülsen)  
TK-Erbsen

waschen oder  
in zwei gelochte Garbehälter geben,  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 6-8 Min.

Zucker  
Salz

Die gegarten Erbsen mit  
und  
abschmecken, im vorgewärmten Servier-  
geschirr anrichten, mit

Petersilie (gehackt)  
75 g Butter

bestreuen,  
verflüssigen,  
über das Gemüse gießen.

## BLUMENKOHL

4 Portionen

⌚ Garzeit: 25-35 Min.

1 Kopf Blumenkohl  
(750 g, vorbereitet gewogen)

kaltes Salzwasser

von Blättern, schlechten Teilen und dem Strunk  
befreien, den Kopf unter fließendem kalten  
Wasser waschen, einige Zeit in  
legen, um Raupen und Insekten zu entfernen.  
Den Blumenkohl mit dem Strunk nach unten in  
einen gelochten Garbehälter geben, in den  
Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 25-35 Min.

Den Blumenkohl in eine vorgewärmte  
Schüssel geben, mit  
bestreuen,  
verflüssigen, nach Belieben bräunen,  
darin rösten, über den Blumenkohl  
geben.

### Abwandlung:

Den gegarten Blumenkohl mit 4 Scheiben  
mittelaltem Gouda-Käse belegen, den Käse  
1-2 Min. bei Einstellung 100 °C zerlaufen  
lassen.

### Hinweis:

⌚ Soll der Blumenkohl in Röschen zerteilt werden,  
kann die Einstellung 120 °C gewählt werden,  
so verkürzt sich die Garzeit auf 3-5 Min.



## VEGETARISCHE CHINAKOHLRÖLLCHEN

4 Portionen

⌚ Garzeit: 29-38 Min. (ohne Quellzeit)

100 g Haferkörner  
300 ml Wasser

grob schroten, mit  
in einen ungelochten Garbehälter geben.  
2 Stunden quellen lassen.  
Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 90 °C  
Zeit: 15-18 Min.

1 rote Paprikaschote  
1 gelbe Paprikaschote

halbieren, entstielen, entkernen, die weißen  
Scheidewände entfernen, die Schoten  
waschen und fein würfeln, in einen  
gelochten Garbehälter geben.  
abziehen, fein würfeln, zu den  
Paprikawürfeln geben, in den Garraum  
schieben.

100 g Zwiebeln

Einstellung: 90 °C  
Zeit: 2-4 Min.

1 Kopf Chinakohl

in Blätter zerlegen, waschen, in zwei  
gelochte Garbehälter geben, in den  
Garraum schieben.

Einstellung: 90 °C  
Zeit: 2-4 Min.

Das Gemüse zum Haferbrei geben,

2 Essl. gehackte Petersilie  
3-4 Essl. geriebenen Käse  
1-2 Essl. Sojasoße  
Salz  
Pfeffer

hinzugeben, vermengen, mit  
und  
würzen. Die Masse auf die Kohlblätter  
verteilen, aufrollen, mit Holzspießchen  
zusammenstecken.  
Die Röllchen in einen gelochten  
Garbehälter geben, in den Garraum  
schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 10-12 Min.

**Dazu:** frisches Baguettebrot.

## KAROTTEN (MÖHREN)

4 Portionen

⌚ Garzeit: nur 3-5 Min.

1 kg Karotten (Möhren)

schälen, waschen, in Würfel, Stifte oder Scheiben schneiden (wenn sie noch jung und zart sind, ganz lassen),

in einen gelochten Garbehälter geben, in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C  
Zeit: 3-5 Min.

2 Essl. gehackter Petersilie  
75 g Salzbuter

Karotten in eine vorgewärmte Servierschüssel geben, mit bestreuen verflüssigen, über das Gemüse gießen.

## BROKKOLI

4 Portionen

⌚ Garzeit: 7-8 Min.

750 g-1 kg Brokkoli

Von die Blätter entfernen, die Stengel am Strunk schälen, bis kurz vor den Röschen kreuzweise einschneiden, waschen, in einen gelochten Garbehälter geben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 7-8 Min.

50 g Mandelblätter  
50 g Butter

Den gegarten Brokkoli vorsichtig in eine vorgewärmte Servierschüssel geben, in anrösten, über das Gemüse geben.

## PORREE (LAUCH) MIT KÄSE

4 Portionen

⌚ Garzeit: 9-16 Min.

800 g Porree (Lauch)

längs einschneiden, unter fließendem Wasser säubern, in Ringe schneiden, in einen ungelochten Garbehälter geben. hinzufügen.

125 ml (1/8 l) Wasser

Den Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 90 °C  
Zeit: 4-8 Min.

125 ml (1/8 l) Milch  
1 Päck. (30 g) „Holländische Soße“  
100 g Crème fraîche  
Muskat  
2-3 Essl. geriebenen Käse

mit verquirlen, zum Porree geben. hinzurühren, mit würzen. daraufgeben,

nochmals in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 5-8 Min.



# RATATOUILLE (PROVENÇALISCHER GEMÜSETOPF)

4 Portionen

⊕ Garzeit: 16-18 Min.

1 rote Paprikaschote  
1 grüne Paprikaschote

halbieren, entstielen, entkernen,  
die weißen Scheidewände entfernen,  
die Schoten waschen, vierteln,  
in Streifen schneiden, in zwei ungelochte  
Garbehälter\* verteilen,

1 Aubergine (250 g)  
1 gelbe Zucchini (250 g)

waschen, halbieren, in Scheiben schneiden,  
waschen, den Stielansatz abschneiden,  
in Scheiben schneiden.

1 Fleischtomate (250 g)

waschen, den Stengelansatz herausschneiden,  
die Tomate in Würfel schneiden, das Gemüse  
in die Garbehälter verteilen.

100 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen

abziehen, in feine Würfel schneiden,  
ebenfalls zum Gemüse geben, mit

Salz  
Pfeffer  
Tabasco  
Kräuter der Provence  
100 g Tomatenketchup  
100 g Tomatenmark

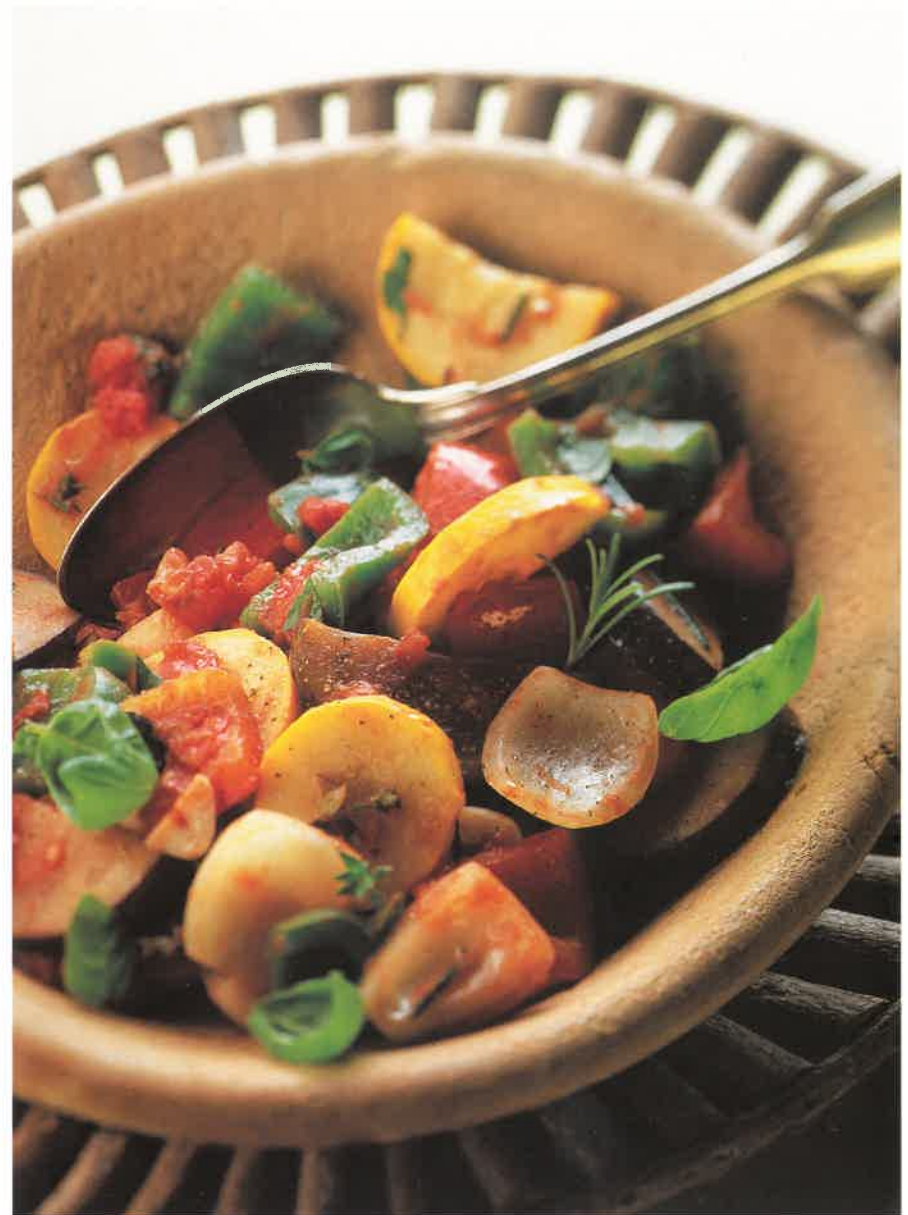
würzen.

unterrühren.

Die Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 16-18 Min.

\* Sind zwei ungelochte Behälter nicht  
vorhanden, nehmen Sie ein geeignetes  
Gargefäß und platzieren dieses auf  
den Zwischenboden.



# SPINATKNÖDEL

4 Portionen

⌚ Garzeit: 14-16 Min.

600 g TK-Spinat

auftauen lassen, gut ausdrücken,  
klein hacken, in eine Schüssel geben.

250 g Magerquark

3 Eier

6 Essl. Paniermehl

1-2 Essl. Speisestärke

100 g geriebenen Käse

zum Spinat geben, gut vermengen,  
mit

Oregano

Salz

Pfeffer

Muskat

und  
würzen.

Aus der Masse walnussgroße Knödel formen,

in einen ausgefetteten, gelochten Garbehälter  
legen, in den Garraum schieben.

Einstellung: 75 °C

Zeit: 14-16 Min.

**Dazu:** Rührei und Kartoffelpüree.

# ROTKOHL MIT ÄPFELN

4 Portionen

⌚ Garzeit: nur 15-20 Min.

750 g Rotkohl

waschen, hobeln oder fein schneiden,  
in zwei ungelochte Garbehälter\* verteilen,

50 g Griebenschmalz

4 Äpfel

schälen, in dünne Scheiben schneiden,

125 ml (1/8 l) Rotwein

4-5 Essl. Essig

2 Lorbeerblätter

mit

3 Nelken

in

1 Zwiebel

stecken,

1-2 Essl. Johannisbeergelee

Salz

Zucker

Pfeffer, weiß

mit dem Rotkohl vermengen.

Die Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C

Zeit: 15-20 Min.

## Hinweis:

Nach Belieben kann der Rotkohl mit  
angerührtem Mehl oder Stärkemehl  
gebunden werden.

\* Sind zwei ungelochte Behälter nicht  
vorhanden, nehmen Sie ein geeignetes  
Gargefäß und platzieren dieses auf  
den Zwischenboden.



# BEILAGEN

## Grundsätzliches zur Zubereitung

Reis, Nudeln und Kartoffeln lassen sich gekocht sowohl warm als auch erkaltet in den verschiedensten Variationen servieren. Sie schmecken als Beilage zum Hauptgericht, als Suppeneinlage und sogar als Grundlage für Aufläufe und Desserts. Aber sie schmecken nicht nur, sie sind auch gesund, wenn sie richtig zubereitet werden. Dafür bietet der Dampf-Druckgarer die idealen Voraussetzungen.

### TIPPS ZUR ZUBEREITUNG:

- Zum Garen von Quellprodukten wie Reis, Nudeln, Getreidekörnern etc. reicht die Dampfuchtigkeit nicht aus, deshalb ist es notwendig, dass Wasser oder Fond hinzugegeben werden muß. Das Mischverhältnis von 1 Teil Quellprodukt zu 1-1,5 Teilen Flüssigkeit hat sich in der Praxis gut bewährt.
- Nudeln sollten mindestens 2-3 cm mit Wasser bedeckt sein. Die Zugabe von etwas Speiseöl verhindert ein Zusammenkleben der Nudeln.
- Kartoffelknödel, Obstknödel oder Klöße werden wie bekannt zubereitet und in flache, gelochte und ausgefettete Garbehälter gegeben.
- Bei Knödeln und Klößen aus Trockenpulver ergibt sich ein Unterschied in der Konsistenz, abhängig davon, ob sie in Wasser oder Dampf gegart sind. Die im Dampf gegarten Knödel sind etwas fester.
- Beim Garen von Kartoffeln achten Sie darauf, dass diese in etwa die gleiche Größe haben. Kleinere Kartoffeln sind sonst bereits gar, größere hingegen noch glasig.
- Mengenangaben pro Person:

Kartoffeln	als Beilage	ca.	200 g
Nudeln	als Beilage	ca.	60 g
Nudeln	als Hauptgericht	ca.	120 g
Reis	als Beilage	ca.	40-50 g
Reis	als Hauptgericht	ca.	70-80 g

### ACHTUNG:

Bei allen angegebenen Zeiten handelt es sich um Richtwerte. Sie können sich, abhängig von der Art und Qualität der Lebensmittel, verändern. Hier müssen Sie, genau wie beim herkömmlichen Garen und bei jedem neuen Küchengerät, Ihre Erfahrungen sammeln.

## SALZKARTOFFELN

4 Portionen

🕒 Garzeit: nur 10-15 Min.

1 kg Kartoffeln

waschen, dünn schälen, „Augen“ entfernen, nochmals waschen, größere Kartoffeln ein- oder zweimal durchschneiden,

in einen gelochten Garbehälter geben, in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C  
Zeit: 10-15 Min.

### Tipps zum Verfeinern:

Butter schmelzen, über die Kartoffeln geben. Zusätzlich können frische oder gefrorene Kräuter, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill etc. sowie Knoblauch oder Kümmel zugefügt werden.

## GROSSE PELLKARTOFFELN (ZU STEAKS)

4 Portionen

🕒 Garzeit: 25-35 Min.

800 g - 1 kg gleichmäßig große Kartoffeln

sehr gut waschen und bürsten, mit einer Gabel mehrmals einstechen,

in einen gelochten Garbehälter geben, in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 25-35 Min.

**Dazu:** Kräuter-Quark mit Knoblauch oder Kräuterbutter.

### Hinweis:

Die Garzeit kann je nach Größe und Sorte der Kartoffel variieren.

# KÄSE-SAHNE-KARTOFFELN

4 Portionen

 Garzeit: nur 15-20 Min.

750 g Kartoffeln	waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden. Einen ungelochten Garbehälter mit ausfetten
Butter	
2 Knoblauchzehen	ganz fein schneiden, auf dem Garbehälterboden verteilen. Die Hälfte der Kartoffeln ebenfalls in den Garbehälter geben, mit
Salz	und
Pfeffer	würzen.
50 g geriebenen Käse	darüberstreuen. Die restlichen Kartoffeln auf dem Käse verteilen, nochmals mit
Salz	und
Pfeffer	würzen und abermals aufstreuen.
50 g geriebenen Käse	mit
125 ml (1/8) Sahne	verschlagen, mit
125 g Crème fraîche	würzen, über die Kartoffeln gießen.
Muskatnuss	

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C  
Zeit: 15-20 Min.

**Dazu:** Lammkoteletts oder Lammkeule  
und Speckbohnen.

### Tipp:

Möchten Sie die Käse-Sahne-Kartoffeln gratinieren, verteilen Sie 30 g Butter in kleine Flöckchen auf der Oberfläche und gratinieren Sie ca. 15 Min. unter dem Grill im Backofen.

# SÜSSER KARTOFFELAUFLAUFLAUF

4 Portionen

 Garzeit: nur 15-20 Min.

600 g Kartoffeln	waschen, schälen, in 1 cm Würfel schneiden, in einen ungelochten, mit ausgefetteten Garbehälter verteilen.
Butter	
100 g Ananas, frisch oder aus der Dose	in Stücke schneiden, zu den Kartoffeln geben.
40 g gehackte Mandeln	
40 g Rosinen	
1 Essl. Rum	
1 Messerspitze Zimt	
100 ml Sahne	
100 g Crème fraîche	zu den Kartoffeln geben, vermengen, mit
Salz	
Pfeffer	und
Curry	abschmecken.

Den Garbehälter in den  
Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C  
Zeit: 15-20 Min.

**Dazu:** Hähnchenfleisch und Blattsalat

### Hinweis:

Die Garzeit kann je nach Größe und  
Sorte der Kartoffel variieren.

# KARTOFFELKLÖSSE

4 Portionen

⌚ Garzeit: 33-45 Min.

1 kg Kartoffeln

gut waschen,

in einen gelochten Garbehälter geben,  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C

Zeit: 18-25 Min.

Danach die Kartoffeln kurz abschrecken,  
pellen, noch heiß durch die Kartoffelpresse  
drücken, dann ganz kalt werden lassen.

75 g Mehl

75 g groben Grieß

1-2 Eier (je nach Größe)

Salz

Muskat

zum Kartoffelmus geben, mit  
und

abschmecken, mit bemehlten Händen  
12 Klöße formen,

in einen oder zwei gelochte, ausgefettete  
Garbehälter nebeneinander legen, in den  
Garraum schieben.

Einstellung: 75 °C

Zeit: 15-20 Min.

## Tipp:

Die Kartoffelklöße können zu Sauerbraten  
und Rotkohl gereicht werden.

# SEMMELKLÖSSE

4 Portionen

⌚ Garzeit: 20-22 Min.

500 g Semmeln

oder Weißbrot (altbacken)

500 ml (1/2 l) Brühe (Brühwürfel)

50 g Butter

in kleine (1/2 cm) Würfel schneiden,  
erhitzen,  
darin auflösen, kochend heiß über die  
Semmeln gießen, 30 Min. weichen lassen.

3 Eier

Salz

Pfeffer

1 Essl. gehackte Petersilie

1 Essl. Schnittlauchröllchen

2 Essl. Mehl

geriebene Zwiebeln

Muskat

zufügen, vermengen, evtl. mit den  
Knethaken eines Handrührgerätes.

Den Teig noch eine Zeit ruhen lassen.  
Danach mit angefeuchteten Händen  
12 Klöße formen,

in einen oder zwei gelochte, ausgefettete  
Garbehälter nebeneinander legen, in den  
Garraum schieben.

Einstellung: 75 °C

Zeit: 20-22 Min.

## Tipp:

Die Semmelklöße können zu Kasseler  
und Sauerkraut gereicht werden.

# REIS

4 Portionen  
⌚ Garzeit: 25-30 Min.

250 g Langkornreis in ein Sieb geben,  
unter fließendem Wasser abspülen,  
in einen ungelochten Garbehälter geben,  
mit  
500 ml (1/2 l) Wasser auffüllen, mit  
Salz würzen.

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 25-30 Min.

### Abwandlung:

Den gegarten Reis können Sie  
servieren als  
Butterreis  
untermengen.

50 g Butter

Curryreis

50 g Butter  
1 Teel. Curry

dem Reis zufügen, verrühren.

Risi-Bisi

400 g Erbsen, gegart  
1 Essl. Petersilie, gehackt  
50 g Butter

mit dem Reis vermengen.

# TOMATENRISOTTO

4 Portionen  
⌚ Garzeit: 30-40 Min.

300 g Langkornreis in ein Sieb geben,  
unter fließendem Wasser abspülen,  
in einen ungelochten Garbehälter geben,  
mit

500 ml (1/2 l) Fleischbrühe  
(Brühwürfel)

auffüllen.

600 g reife, feste Tomaten

enthäuten, in Würfel schneiden,

1 Zwiebel

abziehen, in feine Ringe schneiden,

1 Knoblauchzehe

abziehen, sehr fein schneiden, mit den  
Zwiebelringen und den Tomatenwürfeln  
zum Reis geben, mit

Salz  
Pfeffer  
Basilikum

und  
würzen.

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 30-40 Min.

50 g Butter  
4 Essl. geriebenen Parmesankäse

und  
unter das fertige Risotto rühren, in einer  
vorgewärmten Servierschüssel anrichten,  
mit  
und  
bestreuen.

4 Essl. geriebenen Parmesankäse  
1 Essl. frischem Basilikum

**Dazu:** gegrilltes Geflügelfleisch.

# DJUVEC REIS

4 Portionen

⌚ Garzeit: 30-40 Min.

250 g Langkornreis

in ein Sieb geben,  
unter fließendem Wasser abspülen,  
in einen ungelochten Garbehälter geben,  
mit

500 ml (1/2 l) Gemüsebrühe  
(Gemüsebrühwürfel)

auffüllen.

2 rote Paprikaschoten

waschen, entstielen, entkernen,  
die weißen Scheidewände entfernen,  
in Würfel schneiden.

4 Tomaten (ca. 250 g)

enthäuten, in Würfel schneiden.

1 Aubergine (ca. 250 g)

waschen, ebenfalls in Würfel schneiden.

100 g Zwiebeln

abziehen, in feine Würfel schneiden.

Die Gemüsewürfel zum Reis geben.

50 g Raspelschinken

hinzugeben, mit

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

Kräutern der Provence

und  
würzen.

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C

Zeit: 30-40 Min.

gehackter Petersilie

Nach dem Garen in einer vorgewärmten  
Servierschüssel anrichten, mit  
bestreuen.

**Dazu:** gebratenes oder gegrilltes Fleisch.





# GRÜNE BANDNUDELN MIT GORGONZOLASOSSE



4 Portionen  
⊕ Garzeit: 12-15 Min.

500 g grüne Bandnudeln

in zwei ungelochte Garbehälter\* verteilen, bis jeweils 3 cm über die Füllhöhe zugießen. und jeweils

Wasser

Salz

1 Essl. Speiseöl

Die Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 12-15 Min.

Nach dem Garen das Wasser von den Nudeln abgießen, in einer vorgewärmten Servierschüssel anrichten.

## Für die Soße:

250 g Gorgonzola

fein würfeln, in einen flachen Kochtopf geben, bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren langsam erwärmen.

250 ml (1/4 l) Sahne

125 ml (1/8 l) Milch

1 Essl. Mehl

hinzurühren,

mit

verquirlen, in die Soße geben, unter Rühren kurz aufkochen, mit

Salz

Pfeffer

Muskat

und

würzen, über die Nudeln gießen.

**Dazu:** Tomatensalat.

\* Sind zwei ungelochte Behälter nicht vorhanden, nehmen Sie ein geeignetes Gargefäß und platzieren dieses auf den Zwischenboden.



# EIERSPEISEN

## Grundsätzliches zur Zubereitung

Das Ei ist eines der vielseitigsten Grundnahrungsmittel, sein Eiweißgehalt ist besonders hochwertig. Es ist immer eine willkommene und gesunde Abwechslung im Speiseplan, da es unzählige geschmackvolle Möglichkeiten gibt, ob süß oder salzig zubereitet, ob zum Binden, Legieren oder Verfeinern – auf das Ei kann kein Koch verzichten.

### ■ TIPPS ZUR ZUBEREITUNG:

- Eier, die gekocht werden, sollten Sie mit einem Pieker an der stumpfen Seite anstechen, um ein Platzen der Schale zu vermeiden.
- Die Frische der Eier, die Lagertemperatur und die Dicke der Schale beeinflussen die Gardauer.
- Gekochte Eier sollten Sie sofort mit kaltem Wasser abschrecken, damit sie sich besser pellen lassen und nicht nachgaren.

### ■ ACHTUNG:

Bei allen angegebenen Zeiten handelt es sich um Richtwerte. Sie können sich, abhängig von der Art und Qualität der Lebensmittel, verändern. Hier müssen Sie, genau wie beim herkömmlichen Kochen und bei jedem neuen Küchengerät, Ihre Erfahrungen sammeln.

## GEKOCHTE EIER

Beliebige Menge

säubern, die Schale an der stumpfen Seite mit einem Pieker durchstechen,

in einen gelochten Garbehälter geben, in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C

Zeit: 4-5 Min. = weich  
5-6 Min. = mittelhart  
8-10 Min. = hart

### Hinweis:

Sollten die Eier sehr kühl gelagert sein, verlängert sich die Garzeit um 1 Minute.

## EIERSTICH

Garzeit: nur 8-10 Min.

6 Eier  
375 ml (3/8 l) Milch  
1 Prise Salz  
1 Prise Muskat

verquirlen, nicht schaumig schlagen,

in einen ausgefetteten, ungelochten Garbehälter geben, mit dem Zwischenboden zudecken, in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C  
Zeit: 8-10 Min.

### Hinweis:

Während des Abkühlens verdunstet das Kondenswasser an der Oberfläche. Im Kühlschrank gut durchkühlen lassen. In Würfel schneiden und mit einem Pfannenheber vorsichtig herausheben.

### Abwandlung:

Eierstich kann mit Tomatenpüree, Kräutern etc. angereichert werden.

## SAHNE-EIERSTICH

Garzeit: nur 8-10 Min.

6 Eier  
250 ml (1/4 l) Sahne  
2 Essl. Zucker  
2 Vanillestangen

verquirlen, nicht schaumig schlagen, aufschlitzen, das Mark hinzufügen,

in einen ausgefetteten, ungelochten Garbehälter geben, mit dem Zwischenboden zudecken, in den Garraum schieben.

Einstellung: 120 °C  
Zeit: 8-10 Min.

Danach etwas abkühlen und aus der Form stürzen, in Rauten schneiden, auf Fruchtkompott oder Fruchtsuppen servieren.

## GEDÄMPFTE EIER

⌚ Garzeit: 4-6 Min.

6 Eier

vorsichtig einzeln aufschlagen, in einen ausgefetteten, ungelochten Garbehälter gleiten lassen.

Den Garbehälter mit dem Zwischenboden zudecken, in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C

Zeit: 4-6 Min.

**Tipp:**

*3 min  
Frühstück 2 min*

Die gegarten Eier können auf verschiedene Arten angerichtet werden, z. B.

- auf gerösteten Weißbrotstücken mit Tomate und Gurke,
- von Sardellen umlegt auf Gemüse,
- auf Risotto,
- mit kalter oder warmer pikanter Soße,
- auf Spinat.



## GEDÄMPFTES RÜHREI MIT NORDSEEKRABBen

4 Portionen

⊕ Garzeit: 12-15 Min.

8 Eier

8 Essl. Milch

Salz

Pfeffer, weiß

100 g Nordseekrabben

2 Essl. Schnittlauchröllchen

mit

und

verrühren.

hinzufügen, in einen ausgefetteten, ungelochten Garbehälter geben, mit dem Zwischenboden zudecken.

Den Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 12-15 Min.

Die gestockte Masse mit einer Gabel gut durchrühren.

**Dazu:** frisches, geröstetes Toastbrot und knackig-frischer Salat.

**Abwandlung:**

Die Nordseekrabben können gegen Schinken ausgetauscht werden.





# SÜSS-SPEISEN

## Grundsätzliches zur Zubereitung

Was wäre eine gute Mahlzeit ohne Dessert? Auch heute noch gehört zu jedem vollständigen Menü eine leckere, phantasievolle Süßspeise. Deshalb soll sie auch in unserem Kochbuch nicht fehlen. Im Gegenteil, Sie werden feststellen, dass sich einige Rezepte besonders gut für die Zubereitung im Dampf-Druckgarer eignen. Nach dem Motto „das Auge isst mit“ sollten Sie Ihre süßen Überraschungen immer interessant und neu garnieren. Mit Schokastreuseln, Zuckerblumen, Liebesperlen, Likör, Pralinés, Nüssen, Mandeln, frischen Blumen und, und, und ...

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

### ■ TIPPS ZUR ZUBEREITUNG:

- Frisches Obst sollten Sie vor der Zubereitung rasch unter fließendem kaltem Wasser waschen und nicht im Wasser liegenlassen.
- Getrocknetes Obst sollten Sie vor dem Garen unter fließendem warmen Wasser waschen und 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Das Einweichwasser sollten Sie zum Garen mit verwenden.
- Wasserhaltige Früchte sollten Sie mit wenig oder ohne Flüssigkeit zubereiten, denn im Dampf-Druckgarer verdampft während des Garens keine Flüssigkeit.
- Gewürze, wie Vanilleschoten, Nelken, Zitronenschalen etc. sollten vor dem Anrichten den Süßspeisen wieder entfernt werden.
- Die Gardauer für gefüllte Äpfel ist von der Apfelsorte und dem Reifegrad abhängig.
- Süßspeisen mit Reis oder Sago sollten Sie während des Garens mehrmals umrühren.
- Möchten Sie heiße Speisen schnell abkühlen, stellen Sie diese in kaltes, am besten mit einigen Eiswürfeln versehenes Wasser. Im Kühlschrank würde es zu einer unerwünschten Reifbildung kommen.

- Füllen Sie das Dessert in besonders schöne Schalen oder Schüsselchen, garnieren Sie nach Möglichkeit mit einer Zutat, die für die Speise verwendet wurde.
- Bei der Zubereitung von Soufflés sollten Sie die Förmchen nur gut zur Hälfte füllen, da die Masse während des Garens noch aufgeht.

#### ■ ACHTUNG:

Bei allen angegebenen Zeiten handelt es sich um Richtwerte. Sie können sich, abhängig von der Art und Qualität der Lebensmittel, verändern. Hier müssen Sie, genau wie beim herkömmlichen Garen und bei jedem neuen Küchengerät, Ihre Erfahrungen sammeln.

## RHABARBERKOMPOTT

4 Portionen  
⌚ Garzeit: 3-4 Min.

500 g Rhabarber

150 g Zucker  
1 Stange Zimt

waschen, beide Enden abschneiden. Von den dicken Stangen die Haut abziehen, bei dünnen Rhabarberstangen ist das nicht erforderlich, in etwa 1 cm breite Stücke schneiden, in einen ungelochten Garbehälter geben.

hinzufügen.

Den Garbehälter in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 3-4 Min.

Nach dem Garen die Zimstange entfernen.

**Dazu:** Vanilleeis und Sahne.

# GEFÜLLTE ÄPFEL

4 Portionen

⌚ Garzeit: 8-12 Min.

4 mittelgroße Äpfel  
(Boskop, Jonathan, Cox Orange)

waschen, trockentupfen, Kerngehäuse  
ausstechen.

100 g Marzipan-Rohmasse  
4 cl Rum

mit  
verrühren.

1 Essl. Rosinen  
1 Essl. gehackte Mandeln  
1/2 Teel. Zimt

mit dem Marzipan vermengen,  
in die Äpfel füllen, die Äpfel in einen  
ungelochten Garbehälter setzen.

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 8-12 Min.

**Abwandlung:**  
Anstatt Marzipan können auch  
Konfitüren oder Preiselbeeren  
verwendet werden.

**Dazu:** Weinschaum- oder Vanillesoße.





## APFELSCHNITZEN MIT ROSINEN

4 Portionen  
⌚ Garzeit: 3-5 Min.

800 g Äpfel  
schälen, vierteln und entkernen,  
in Scheiben schneiden,  
in einen ungelochten Garbehälter geben.

1 Essl. Rosinen  
2 Essl. Zucker  
Saft einer Zitrone

hinzugeben, vermengen.

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 98 °C  
Zeit: 3-5 Min.

Anschließend in Servierschälchen  
umfüllen, erkalten lassen.

**Abwandlung:**  
Bevorzugen Sie Apfelmus, dann garen  
Sie nur die Äpfel mit Zucker und  
Zitronensaft und passieren die  
Apfelscheiben durch ein Sieb.

**Tipp:**  
Das süßsauerliche Apfelkompott kann  
als Dessert, aber auch zu Dampfnudeln  
serviert werden.

## DÖRROBST-KOMPOTT

4 Portionen  
⌚ Garzeit: 5-8 Min. ohne Einweichzeit

250 g getrocknete Pflaumen  
125 g getrocknete Aprikosen  
125 g getrocknete Apfelringe

250 ml (1/4 l) kaltes Wasser

2 Essl. Zucker  
1 Stange Zimt  
Saft einer Zitrone

unter fließendem, warmem Wasser waschen,  
in einen ungelochten Garbehälter geben,  
dazugießen, 12 Stunden weichen lassen.  
Danach

hinzugeben, umrühren.

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 5-8 Min.

Die Zimtstange vor dem Servieren  
entfernen.

## PFLAUMENKOMPOTT

4 Portionen  
⌚ Garzeit: 5-7 Min.

1 kg Pflaumen

waschen, halbieren, entkernen, in einen  
ungelochten Garbehälter geben.

100 g Zucker  
1 Prise Zimt  
1 Msp. Nelkenpulver  
125 ml (1/8 l) Rotwein

hinzugeben, umrühren.

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 5-7 Min.

## MILCHREIS MIT ZIMT UND ZUCKER

4 Portionen

⊕ Garzeit: 20-25 Min. + 15 Min. Nachquellzeit

750 ml (3/4 l) Milch  
20 g Zucker  
1 Prise Salz  
Zitronenschale (ungespritzt)  
250 g Milchreis (Rundkorn)

in einen ungelochten Garbehälter geben,  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 20-25 Min.

Danach noch 15 Min. in der Nachwärme  
quellen lassen.

50 g Butter  
Zimt  
Zucker

Auf der Kochplatte im Kochtopf  
bräunen, über den Reis geben, mit  
und  
bestreuen.

**Dazu:** Apfelmus, Aprikosen- oder  
anderes Kompott.

## OBSTGRÜTZE

4 Portionen

⊕ Garzeit: 18-25 Min.

800 g gemischte Beeren  
(rote und schwarze Johannisbeeren,  
Himbeeren, Brombeeren)

125 g Sauerkirschen

100 g Zucker  
Saft einer Zitrone  
1 Stange Zimt  
4 Nelken  
100 ml Wasser, Saft oder Wein  
50 g Sago

verlesen, waschen, entstielen, in einen  
ungelochten Garbehälter geben.  
waschen, entsteinen, zu den Beerenfrüchten  
geben.

und  
hinzugeben, umrühren.

Den Garbehälter  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
Zeit: 18-25 Min.

Zimtstange und Nelken vor dem  
Servieren entfernen.

Die Obstgrütze vorsichtig umrühren.

# DAMPFNUDELN (GERMKNÖDEL)

4 Portionen

⊕ Garzeit: 12-15 Min.

500 g Weizenmehl

1 Würfel Hefe (42 g)

1 Teel. Zucker

125 ml (1/8 l) Milch

in eine Schüssel sieben,  
in der Mitte eine Vertiefung eindrücken.  
in die Vertiefung bröckeln,  
über die Hefe streuen,  
erwärmen (Vorsicht, nicht über 50 °C erhitzen,  
da sonst die Hefepilze absterben), auf die Hefe gießen.  
Hefe, Zucker, Milch und etwas Mehl zu einem  
dicklichen Brei verrühren, Schüssel mit einem Handtuch  
zudecken, im warmen Raum ca. 20 Min. stehen lassen.

50 g Margarine

125 ml (1/8 l) Milch

1 Prise Salz

Auf der Kochplatte im Kochtopf  
mit  
lauwarm erwärmen,  
hinzufügen, zum Vorteig geben,  
gut durchkneten, bis der Teig sich glatt und glänzend  
von der Schüsselwand löst. Teig nochmals zudecken,  
weitere 20 Min. gehen lassen, danach den Teig  
nochmals gut durchkneten, zu einer Rolle formen,  
8 gleichmäßige Stücke abschneiden, zu Knödel formen.  
mit Hilfe einer Spritze (Spritzenbeutel mit  
spitzer Tülle) in die Knödel verteilen, an  
einem warmen Ort so lange gehen lassen,  
bis sie etwa doppelt so hoch sind.

1/2 Glas Pflaumenmus

Die Knödel in zwei gelochte, ausgefettete  
Garbehälter geben, in den Garraum  
schieben.

Einstellung: 90 °C

Zeit: 12-15 Min.

**Dazu:** Mohn und Zucker mit zerlassener, gebräunter  
Butter, gedünstetes Obst oder Pflaumensoße.



Miniknödel  
~~15 min~~  
13

Germ schreier

## ZITRONENSOUFFLÉ

6 Portionen

⌚ Garzeit: 30-35 Min.

45 g Butter  
45 g Mehl  
200 ml Milch

8 Essl. Zitronensaft  
1 Essl. abgeriebene Zitronenschale  
20 ml Aprikot-Brandy  
4 Eigelb  
4 Eiweiß  
35 g Zucker

in einem Kochtopf zerlassen,  
hinzugeben, zu einer glatten Masse rühren,  
nach und nach unter Rühren hinzugeben,  
kurz aufkochen lassen.

und  
hinzufügen, verrühren, erkalten lassen.  
hinzufügen, gut verrühren.  
mit  
steifschlagen, gleichmäßig unter die  
Masse heben.

Butter  
Zucker

6 Souffléförmchen oder Tassen mit  
auspinseln, mit  
ausstreuen.

Die Masse in die vorbereiteten Förmchen  
verteilen, mit hitzebeständiger Folie zudecken,  
auf den Zwischenboden stellen,  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 90 °C  
Zeit: 30-35 Min.

Nach dem Garen die Soufflés auf  
Dessertteller stürzen.

## QUARKSOUFFLÉ

8 Portionen

⌚ Garzeit: 20-25 Min.

280 g Quark  
4 Eigelb  
1 Teel. abger. Zitronenschale  
4 Eiweiß  
80 g Zucker

Butter

Zucker

mit  
verrühren,  
hinzugeben.  
mit  
steifschlagen, unter die Quarkmasse heben.  
8 Souffléförmchen oder Tassen mit  
auspinseln,  
mit  
ausstreuen.

Die Quarkmasse in die vorbereiteten  
Förmchen verteilen,  
mit hitzebeständiger Folie zudecken.

Die Förmchen auf den Zwischenboden  
stellen, in den Garraum schieben.

Einstellung: 90 °C  
Zeit: 20-25 Min.

Nach dem Garen die Soufflés auf  
Dessertteller stürzen.

**Dazu:** Fruchtmarmelade der Saison.

*nicht voll machen,  
geht auf*



## CREME CAMEL

6 Portionen  
 ⌚ Garzeit: 36-41 Min.

120 g Zucker  
 2 Essl. Wasser

500 ml (1/2 l) Milch  
 1 Vanilleschote  
 1 Stange Zimt

mit  
 im Kochtopf auf der Kochstelle  
 karamelisieren lassen, in 6 Soufflé-  
 förmchen oder Tassen verteilen,  
 in einen ungelochten Garbehälter geben.  
 längs aufschlitzen und  
 zur Milch geben.

Den Garbehälter  
 in den Garraum schieben.

Einstellung: 100 °C  
 Zeit: 6 Min.

Zimtstange und Vanilleschote aus der  
 Milch nehmen, Mark der Vanilleschote  
 der Flüssigkeit zufügen.

1 Essl. Speisestärke  
 2 Essl. Milch  
 2 Eier  
 2 Eigelb  
 80 g Zucker

mit  
 anrühren, in die heiße Milch rühren.  
 und  
 mit  
 schaumig schlagen, die Milch zufügen,  
 in die vorbereiteten Souffléförmchen verteilen,  
 mit hitzebeständiger Folie locker zudecken,

auf den Zwischenboden stellen,  
 in den Garraum schieben.

Einstellung: 90 °C  
 Zeit: 30-35 Min.

Nach dem Garen die Soufflés auf  
 Dessertteller stürzen.

90 °C 47 min

## FEIGEN-KNÖDEL

4 Portionen

⌚ Garzeit: 12-16 Min.

500 g Magerquark  
150 g Mehl  
150 g Weizengrieß  
2 Eier

mit

1 Dose (320 g) Feigen

8 Stck. Würfelzucker

vermengen. Die Teigmenge  
in 8 Portionen teilen.

abtropfen lassen, an der oberen Seite  
der Früchte ein Kreuz einschneiden.

je 1 Stck. in die Früchte legen.

Die Frucht mit dem Teig ummanteln.

Die Knödel in gelochte, ausgefettete Garbehälter  
verteilen, in den Garraum schieben.

Einstellung: 90 °C

Zeit: 12-16 Min.

Auf Desserteller anrichten.

in einer Kasserolle verflüssigen,  
etwas bräunen lassen.

30 g Butter

50 g Paniermehl

30 g Zucker

hinzugeben, über die Knödel verteilen.

## SÜSSER TRAUM

8 Portionen

⌚ Garzeit: 20-25 Min.

80 g Butter

4 Eigelb

70 g gem. Mandeln

1 Päck. Vanillin-Zucker

80 g Schokolade

4 Eiweiß

20 g Zucker

schaumig schlagen,  
nach und nach unterrühren.

und

hinzufügen.

verflüssigen, unter die Masse rühren.

mit

steifschlagen, unter die Masse ziehen.

Butter

8 Förmchen oder Tassen mit  
auspinseln,

mit

ausstreuen.

Zucker

Die Masse in die vorbereiteten  
Förmchen verteilen.

8 Mon Cheri

(Kirschpralinen)

je 1 Mon Cheri in die Masse stecken,  
Formen mit hitzebeständiger Folie zudecken,  
auf den Zwischenboden stellen,  
in den Garraum schieben.

Einstellung: 90 °C

Zeit: 20-25 Min.

Nach dem Garen auf Teller stürzen.

**Dazu:** Vanillesoße oder Eierlikör.

# MENÜGAREN

## Grundsätzliches zur Zubereitung

Im Dampf-Druckgarer können Sie Speisen einzeln zubereiten, Sie können aber auch eine komplette Mahlzeit, also ein ganzes Menü aus verschiedenen Speisen, zur gleichen Zeit garen. Dabei brauchen Sie nicht zu befürchten, dass die eine Speise von der anderen Geruch oder Geschmack annimmt. Haben Sie allerdings auf der oberen Einschubebene eine Speise mit intensivem Eigengeschmack (z. B. Fisch) in einem gelochten Garbehälter, sollten Sie darunter den Zwischenboden einschieben, damit herabtropfende Flüssigkeit nicht auf die Speise im unteren Garbehälter gelangt.

### ■ BEIM MENÜGAREN BEACHTEN SIE BITTE FOLGENDE TIPPS:

- Die Garzeit eines Menüs richtet sich immer nach der Speise mit der längsten Garzeit der ausgewählten Speisen. Beispiel: Schollenfilets in Dillsoße benötigen eine Garzeit von 14 Min., Reis benötigt eine Garzeit von 25 Min.
- Zuerst geben Sie den Reis in den Garraum mit der Differenzzeit zu den Schollenfilets in Dillsoße, nämlich 11 Min. Danach geben Sie die Schollenfilets ebenfalls in den Garraum mit der lt. Rezept vorgeschriebenen Garzeit von 14 Min. Somit ist ein ganzes Menü in 25 Min. servierbereit.
- Sollte bei Ihrer Menüzusammenstellung in einem Rezept die Funktion Dampf-Druckgaren 120 °C und für ein weiteres Rezept Dampfgaren 100 °C, 90 °C oder 75 °C angegeben sein, dann empfehlen wir für das gesamte Menü die niedrigste Temperaturangabe zu wählen und die Garzeit für die Rezeptangabe Dampf-Druckgaren 120 °C zu verdoppeln.
- Wenn Sie auch nicht täglich ein ganzes Menü in Ihrem Dampf-Druckgarer zubereiten, so findet er seinen Einsatz für Beilagen, Fleischgerichte, Fischgerichte oder Süßspeisen.

### ■ ERHITZEN BEREITS FERTIG GEGARTER SPEISEN:

- In Ihrem Gerät lassen sich bereits fertig zubereitete Speisen sehr gut wiedererwärmen.
- Geben Sie die Speise auf einen flachen Teller, decken Sie diesen mit einem tiefen Teller oder einer hitzebeständigen Folie zu und platzieren den Teller auf den Zwischenboden.
- Bei einer Temperatur von 95 °C ist das Tellergericht in ca. 5-8 Min., je nach Lebensmittel, erwärmt.

# MENÜ-EMPFEHLUNGEN

Es ist besonders energiesparend und praktisch, wenn Sie Ihren Dampf-Druckgarer voll ausnutzen, indem Sie darin ein ganzes Menü garen. Dazu finden Sie nachfolgend einige Beispiele. Die ausführliche Rezeptbeschreibung finden Sie auf den angegebenen Rezeptseiten. Ihrer Phantasie sind natürlich keinerlei Grenzen gesetzt. Selbstverständlich können – und sollten – Sie auch eigene Speisekombinationen nach Ihrem Geschmack zusammenstellen.

MENÜVORSCHLAG	TEMP./ °C	GARZEIT/MIN.	SEITE
1. Rindergulasch à la imperial, Salzkartoffeln	120	40-50 15-20	61 132
2. Gedämpfte Hähnchenschenkel mit Paprikapüree; Süßer Kartoffelauflauf	120	15-20 15-20	65 135
3. Kasseler mit Sauerkraut, Salzkartoffeln	120	15-20 10-15	47 132
4. Italienische Putenrouladen, Petersilienkartoffeln	120	15-20 10-15	62 132
5. Gedämpfte Schweinefilets mit Blumenkohlpuée, Kräuterkartoffeln	120	12-14 10-15	44 132
6. Kalbshaxe à la Orange, Kartoffelpüree	120	20-30 10-15	70 132
7. Kalbsgeschnetzeltes „Milano“, Kräuterkartoffeln	120	25-35 10-15	72 132
8. Zungenragout, Salzkartoffeln	100	100-140 18-30	46 132
9. Gefüllte Paprikaschoten, Butterreis	90	40-60 25-30	49 138
10. Gefüllte Seezungenröllchen, Risi-Bisi	75	12-15 35-45	78 138

# EINKOCHEN

## Was geschieht beim Einkochen?

Der Inhalt der Gläser wird durch Einwirken von Wärme, in diesem Fall durch Dampf, innerhalb einer bestimmten Zeit auf die Einkoch-Temperatur gebracht. Durch die zugeführte Wärme dehnen sich die im Glas befindliche Luft und der entstehende Wasserdampf aus, so dass ein Teil der Gase am federnd aufliegenden Deckel entweicht. Beim Abkühlen zieht sich der Inhalt im Glas wieder zusammen, die festsitzende Klammer drückt den Glasdeckel so auf den Gummiring, dass keine Luft mehr von außen in das Glas eindringen kann. Es entsteht im Glas ein luftverdünnter Raum über dem Einkochgut, so dass nach dem Abnehmen der Klammer der Deckel fest angesaugt bleibt. Die Haltbarkeit wird beim Einkochen jedoch nicht nur durch ein luftdichtes Verschließen der Nahrungsmittel, sondern gleichzeitig durch das Abtöten der Mikroorganismen bei entsprechenden Temperaturen und Zeiten erreicht. Voraussetzungen für ein sicheres Gelingen sind gute Qualität des Einkochgutes, einwandfreie Gläser, Sauberkeit und Sorgfalt bei der Vorbereitung.

### **FOLGENDE GRUNDREGELN UND HINWEISE SOLLTEN SIE DESHALB BEACHTEN:**

- Verarbeiten Sie die Lebensmittel möglichst sofort nach dem Einkauf oder der Ernte. Eine längere Lagerung vermindert den Vitamingehalt und führt leicht zur Gärung.
- Verwenden Sie nur einwandfreies Obst und Gemüse.
- Kontrollieren Sie Einkochgläser und Gummiringe genau.
- Überprüfen Sie Klammern und Federn.
- Säubern Sie die Gläser und Ringe gut, und spülen Sie sie mit heißem Wasser nach.

# EINKOCHEN

## OBST

Füllen Sie das gesäuberte, zerkleinerte Obst in die vorbereiteten Gläser. Vermeiden Sie ein Einpressen. Füllen Sie das Obst mit einer Zuckerlösung auf, oder schichten Sie es mit Streuzucker ein. Die Zuckermenge bzw. die Konzentration richtet sich nach der Obstsorte, dem Reifegrad und der gewünschten Süße, hat aber keinen Einfluss auf die Haltbarkeit. Füllen Sie die Gläser nicht zu voll, da sonst der Inhalt überkochen könnte. Nachdem Sie den Rand der Gläser gründlich gereinigt haben, legen Sie den feuchten Gummiring und den Deckel auf und spannen eine Klammer darüber.

## GEMÜSE

Sie sollten das Gemüse am Tage des Einkaufs oder am Tage der Ernte verarbeiten, da es bereits im rohen Zustand leicht zum Säuern neigt. Schichten Sie das vorbereitete, entsprechend zerkleinerte Gemüse roh in die Gläser. Bei empfindlichem Gemüse, wie Bohnen und Erbsen, ist es sicherer, wenn dieses vorher im Dampf-Druckgarer blanchiert wird.

## FLEISCH UND WURST

Braten oder kochen Sie das Fleisch vor dem Einlegen knapp gar. Nehmen Sie zum Auffüllen das Bratenfett, das mit Wasser verlängert werden kann, oder die Brühe, in der das Fleisch gekocht wurde. Gießen Sie niemals eine Soße auf, die bereits mit Mehl gebunden ist. Dieses würde die Haltbarkeit beeinträchtigen. Achten Sie bei Gläsern mit Fleisch oder Wurst ganz besonders darauf, dass der Glasrand frei von Fett ist. Achten Sie darauf, dass Gläser mit Wurst nur zur Hälfte gefüllt werden, da die Masse während des Kochens hochsteigt.



# EINKOCHEN

## Wie muss im Dampf-Druckgarer eingekocht werden?

Stellen Sie die vorbereiteten Gläser in einen gelochten Garbehälter oder auf den Zwischenboden, wählen Sie die Funktion 100 °C und verändern Sie die Temperatur je nach Anforderung des Einkochgutes.

**Hinweis:** Die angegebene Gesamtzeit setzt sich zusammen aus der konstanten Ankochzeit von 30 Min. bei 1 l-Gläsern und der Fortkochzeit. Werden abweichende Gläsergrößen verwendet, ändern sich die Ankochzeiten und somit auch die Gesamtzeiten.

EINKOCHGUT	TEMPERATUR IN °C	GESAMTZEIT IN MINUTEN
<b>BEERENOBST</b>		
Erdbeeren	80	45
Johannisbeeren	80	50
Stachelbeeren	80	55
Brombeeren	80	55
<b>STEINOBST</b>		
Aprikosen	85	55
Kirschen	85	55
Pflaumen	85	55
Reneclauden	85	55
Mirabellen	85	55
<b>KERNOBST</b>		
Äpfel	90	50
Birnen	90	65
Quitten	90	55
<b>GEMÜSE</b>		
Bohnen	90	120
Erbsen	90	120
Karotten	90	90
<b>FLEISCH</b>		
vorgekocht	90	90
gebraten	90	90

# BLANCHIEREN

Obst und Gemüse, welches tiefgefroren werden soll, muss in den meisten Fällen vorher blanchiert werden. Diese kurze Wärmebehandlung ist notwendig, damit die in pflanzlichen Lebensmitteln enthaltenen Enzyme unwirksam gemacht werden. Aktive Enzyme bewirken Farbveränderungen und zum Teil den Abbau von Inhaltsstoffen, z. B. von Vitamin C.

## Wie muss im Dampfgarer blanchiert werden?

Geben Sie das vorbereitete Gemüse (geputzt, gewaschen, zerkleinert etc.), in gelochte Garbehälter. Schieben Sie diese in den Garraum. Bei Einstellung 90 °C beträgt die Blanchierdauer 1-2 Min.,

z. B. für:

Blumenkohlröschen

Bohnen, grün oder gelb

Brokkoli

Erbsen

Kohlrabi, in Stifte geschnitten

Porree (Lauch), in Ringe geschnitten

Möhren, in Scheiben geschnitten

Spinat

Grünkohl

Danach geben Sie das Gemüse zum schnellen Abkühlen in Eiswasser. Gut abgetropft, können Sie es nun zum Einfrieren verwenden. Nicht blanchiert werden z. B.:

Spargel

Gurken

Kräuter

Auch Obst wird in der Regel roh eingefroren. Nur wenige Sorten, die sich leicht braun verfärben (Äpfel, Birnen), sollten blanchiert werden.

# ENTSAFTEN

## Grundsätzliches zur Zubereitung

Zur Saftgewinnung eignen sich saftreiche Obstsorten, z. B. Beerenobst wie Johannisbeeren, Erdbeeren, Holunderbeeren oder Brombeeren.

Kernobst wie Äpfel, Birnen oder Quitten etc. Steinobst wie Kirschen, Pflaumen, Pfirsiche oder Aprikosen. Auch Gemüse, wie z. B. Möhren, Gurken, Rote Rüben, Sellerie oder Tomaten.

Überreife oder zu alte Früchte, welche zum Einkochen nicht mehr verarbeitet werden können, sind zur Saftgewinnung noch bestens geeignet. Je reifer die Früchte, desto ergiebiger und aromatischer wird der Saft. Es empfiehlt sich zur Geschmacksabrundung milde Früchte mit herben zu mischen, z. B. Erdbeeren mit Johannisbeeren oder Rhabarber, Äpfel und Birnen mit Holunderbeeren. Bei Gemüsesäften kann der Geschmack durch Zugabe von Kräutern intensiviert werden.

## Was ist zu beachten?

Die Saftflaschen werden in der Geschirrspülmaschine oder in heißem Spülwasser gereinigt und in heißem Wasser nachgespült. Sie sollten nicht abgetrocknet werden, da dabei leicht Fasern des Tuches haften bleiben können, sondern zum Trocknen auf ein sauberes Tuch gestülpt werden.

Die Gummikappen oder spezielle Schraubdeckel sollten vor jedem Gebrauch in Wasser aufgekocht und bis zum Gebrauch im Wasser liegen bleiben, um sie weitgehend keimfrei zu halten.

- Das zu entsaftende Obst bzw. Gemüse wird verlesen und gründlich gewaschen. Schadhafte Stellen sorgfältig ausschneiden.
- Beeren brauchen nicht entstielt werden.
- Kernobst muss nicht entkernt werden.
- Stiele von Sauerkirschen und Weintrauben sollten entfernt werden, da diese Bitterstoffe enthalten.
- Große Früchte wie Äpfel, Birnen, Quitten etc., werden in ca. 2 cm dicke Würfel (nicht Scheiben) geschnitten.
- Je härter das Obst bzw. Gemüse, um so mehr sollte es zerkleinert werden.
- Je reifer das Obst, desto ergiebiger und aromatischer wird der Saft.
- Zugewetzter Zucker erhöht die Saftmenge und verbessert das Aroma, wenn er in das Obst eingestreut wird und einige Stunden einziehen kann.

# ENTSAFTEN

Als Menge empfiehlt sich auf 1 kg süßes Obst 100 - 150 g Zucker,  
auf 1 kg herbes Obst 150 - 200 g Zucker

- Gewonnener Gemüsesaft kann mit Salz oder Zucker abgeschmeckt werden.
- Soll der gewonnene Saft aufbewahrt werden, muss er kochend heiß in vorher auf 50 °C (evtl. im Backofen) vorgewärmte Flaschen randvoll abgefüllt werden.
- Das Vorwärmen der Flaschen verhindert ein eventuelles Platzen.
- Damit der Saft haltbar bleibt, also kein Sauerstoff und keine Mikroorganismen eindringen können, werden die Flaschen mit Gummikappen oder speziellen Schraubdeckeln verschlossen.

## Wie muss im Dampf-Druckgarer entsaftet werden?

Geben Sie die vorbereiteten, gezuckerten Früchte in gelochte Garbehälter. Geben Sie diese in den Garraum und schieben Sie einen ungelochten Garbehälter zum Auffangen des Saftes darunter.

Bei Einstellung 120 °C beträgt die Entsaftungsdauer für:

weiche Früchte, z. B. Beerenobst	☉ 20-35 Min.
mittelharte Früchte, z. B. Äpfel, Birnen	☉ 30-45 Min.
harte Früchte z. B. Rhabarber, Quitten	☉ 40-50 Min.
Gemüse und Kräuter	☉ 30-50 Min.

# AUFTAUEN

Der Dampf-Druckgarer ist die ideale Ergänzung zur Tiefkühltruhe. Das Gefrieren von Lebensmitteln im Privathaushalt hat in sehr kurzer Zeit an Beliebtheit gewonnen. Sowohl industriell gefertigte Tiefkühlkost als auch selbst eingefrorene Gefrierkost sind in vielen Haushalten fester Bestandteil der Vorratshaltung. Tiefgefrorene Lebensmittel und Speisen sind hochwertig und praktisch, sie stehen innerhalb kurzer Zeit zum Verzehr oder zur weiteren Verarbeitung zur Verfügung.

## ■ FÜR DAS AUFTAUEN GIBT ES GRUNDREGELN:

Nur die Menge auftauen, die sofort verwendet werden soll. Aufgetautes ist unter Umständen nicht mehr so haltbar und verdirbt schneller als Frisches.

## FLEISCH

Flache Fleischstücke (Kurzbratstücke), wie Schnitzel, Koteletts, Steaks von höchstens 5 cm Dicke, gibt man gefroren oder angetaut in Topf, Pfanne, Backofen oder Grill.

## ■ WAS IST ZU BEACHTEN?

- Fleischstücke, die paniert werden, soweit auftauen, dass Gewürze und Panade haften bleiben.
- Geflügel vor dem Auftauen aus der Verpackung nehmen.
- Auftauflüssigkeit weggießen.

## FISCH

- Fisch gefroren, an- oder aufgetaut zubereiten.
- Kleine Fische, z. B. Forellen, Schleien und Fischfilets, unaufgetaut im Sud oder eigenem Saft dämpfen, dünsten oder im heißen Fett braten.
- Große Fische antauen oder auftauen.

## ■ WAS IST ZU BEACHTEN?

Soll Fisch paniert werden, dann leicht antauen, damit die Panade besser haftet.

# AUFTAUEN

## GEMÜSE

- Gefrorenes Gemüse unaufgetaut zubereiten.
- Dünsten, Dämpfen ohne Wasser in Dampf.
- Garen in einer Soße, z. B. Spinat.

### Tipp:

Küchenkräuter unaufgetaut verwenden.

## OBST

- Obst gefroren, angetaut oder aufgetaut verwenden:  
Früchte gefroren für Bowlen und Mixgetränke verwenden.
- Ungezuckerte, einzeln vorgefrorene Früchte gefroren auf den Kuchenteig geben und mitbacken.
- Zum Rohessen Früchte auftauen (siehe Tabelle).

## FERTIGGERICHTE

Eingefrorene Fertiggerichte auftauen und erwärmen nach Art und Zubereitung.

## ■ VERWENDUNG UND VERPACKUNG.

Anstatt im Wasserbad, kann in Dampf aufgetaut und erwärmt werden. Hierzu bleibt das Gericht im Kochbeutel oder wird gleich auf einen Teller gegeben. Dieser wird mit einem 2. Teller oder hitzebeständiger Folie zugedeckt.

# AUFTAUEN

## Wie muss im Dampf-Druckgarer aufgetaut werden, was sollten Sie beachten?

- Schon beim Einfrieren sollte auf flache Gefriergefäße geachtet werden. Dadurch verkürzt sich die Auftauzeit wesentlich.
- Mehrere kleine Portionen lassen sich schonender und schneller auftauen als eine große Portion. Die benötigten Auftauzeiten sind im wesentlichen von der Höhe, der Beschaffenheit und der Zusammensetzung des Auftausgutes abhängig.

### BEISPIEL:

1 Hähnchen, 1000 g, wird lt. Tabelle bei einer Temperatur-Einstellung 60 °C in 50 Min. im Dampf-Druckgarer aufgetaut. 2, 3 oder 4 Hähnchen je 1000 g werden bei gleicher Temperatureinstellung und gleicher Zeit aufgetaut.

- Zum Auftauen sollten Sie die Lebensmittel aus Gefrierbeuteln, Dosen oder sonstigen Verpackungen herausnehmen und auf einen flachen Teller oder in gelochte Garbehälter geben.
- Auftaugut, das aus vielen Einzelteilen besteht, z. B. Erbsen, Beeren, Gulasch, Rouladen, Koteletts etc., sollten Sie während bzw. nach dem Auftauen voneinander lösen und wenden.
- Dicke Stücke, z. B. Bratenstücke, sollten Sie während der Auftauzeit ein- bis zweimal wenden, damit sie von allen Seiten schonend und gleichmäßig auftauen.
- Nach Ablauf der Auftauzeit verbleibt in der Speise teilweise ein gefrorener Kern, der in der angegebenen Nachtauzeit (Ausgleichszeit) bei Zimmertemperatur durchtauht, d. h. die Temperatur verteilt sich gleichmäßig in der Speise.
- Die in den Tabellen aufgeführten Zeiten sind Richtwerte. Es sind die kürzesten Auftauzeiten, die benötigt werden. Sie können bei Bedarf verlängert werden.
- Backwaren sollten Sie auf herkömmliche Weise auftauen.
- Weitere Hinweise finden Sie in den Tabellen.
- Beachten Sie, dass das Auftaugut nach der Hälfte der Auftauzeit gewendet bzw. das Auftaugut auseinandergelegt werden muss, um eine Gleichmäßigkeit zu erzielen.

# AUFTAUTABELLE

AUFTAUGUT	GEWICHT IN G HÖHE IN CM	TEMPERATUR IN °C	AUFTAUZEIT IN MIN.	AUSGLEICHS- ZEIT IN MIN.
<b>FLEISCH</b>				
Bratenstücke	pro cm Höhe	60	8-10	15-20
Hackfleisch	250 g	50	15-20	10-15
Hackfleisch	500 g	50	20-30	10-15
Hackfleisch	1000 g	50	30-40	10-15
Gulasch	50 g	60	20-25	10-15
Gulasch	500 g	60	30-40	10-15
Gulasch	1000 g	60	50-60	10-15
Leber	250 g	60	20-25	10-15
Leber	500 g	60	25-35	10-15
Leber	1000 g	60	30-40	10-15
Hasenrücken	500 g	50	30-40	10-15
Rehrücken	1000 g	50	40-50	10-15
Schnitzel, Koteletts, Bratwurst	800 g	60	25-35	15-20
<b>GEFLÜGEL</b>				
Hähnchen	1000 g	60	40-50	15-20
Hähnchenkeulen	150 g	60	20-25	10-15
Pute	2000 g	60	80-90	15-20
Putenkeulen	500 g	60	40-45	10-15
Putenkeulen	1000 g	60	45-55	10-15
Ente	1000 g	60	40-50	10-15
Gans	2000 g	60	80-90	10-15
<b>FISCH</b>				
Fischfilets	300 g	60	10-15	5-10
Forellen	300 g	60	15-20	5-10
Fisch, ganz	1000 g	60	30-40	10-15
<b>GEMÜSE</b>				
Im Block gefrorenes Gemüse, z. B. Spinat, Grünkohl	300 g	60	20-25	10-15
<b>FRÜCHTE</b>				
Beerenobst	300 g	60	6-10	10-12

# GAR-TABELLEN

Die nachfolgenden Tabellen veranschaulichen deutlich die vorteilhaften Garzeiten bei den empfohlenen Temperaturen. Es ist selbstverständlich auch möglich, von der vorgegebenen Temperatur oder Garzeit abzuweichen. Allerdings verändern sich dann die Qualitätsmerkmale und bei Abweichung der Temperatur die Garzeit. Bei der Wahl der Garbehälter beachten Sie bitte das Kapitel „Das richtige Geschirr für die Dampf-Druckgarer.“

## ■ ACHTUNG:

Bei allen angegebenen Garzeiten handelt es sich um Richtwerte. Sie können sich, abhängig von der Art und Qualität der Lebensmittel, verändern. Hier müssen Sie, genau wie beim herkömmlichen Kochen und bei jedem neuen Küchengerät, Ihre Erfahrungen sammeln.

GARGUT	TEMPERATUR IN °C	GARZEIT IN MIN.	GARGESCHIRR	
			GELOCHT	UNGELOCHT
<b>GEMÜSE</b>				
Artischocken	120	15-20	•	
Blumenkohl, ganz	100	20-30	•	
Blumenkohl-Röschen	120	3-5	•	
Bohnen, grün	120	5-7	•	
Brokkoli, zerteilt	100	7-8	•	
Erbsen, grün	100	6-8	•	
Grünkohl, geschnitten	120	12-15	•	•
Karotten (Möhren), geschnitten	120	3-5	•	
Karotten (Möhren), rund	120	4-6	•	
Kartoffeln, geschält, geviertelt	120	10-15	•	
Kartoffeln, ungeschält, ganz	100	25-35	•	
Kohlrabi, geschnitten	120	4-6	•	
Porree (Lauch), geschnitten	90	4-6	•	
Porree (Lauch), Stangen	100	8-10	•	
Rosenkohl	120	4-6	•	
Rotkohl, geschnitten	120	15-20	•	•
Sellerie, geschnitten	100	8-10	•	
Spargel	100	12-18	•	
Spinat	100	5-6		•
Tomaten enthäuten	95	1-2	•	•
Weißkohl, geschnitten	120	8-10	•	•
Wirsing, geschnitten	120	5-10	•	•

GARGUT	TEMPERATUR IN °C	GARZEIT IN MIN.	GARGESCHIRR	
			GELOCHT	UNGELOCHT
<b>HÜLSENFRÜCHTE</b>				
Bohnenkerne (vorgequollen)	120	15-20		•
Erbsen (vorgequollen)	100	20-25		•
Linzen (nicht vorgequollen)	100	20-25		•
<b>TEIGWAREN UND REIS</b>				
Getreidekörner quellen	90	20-40		•
Kartoffelklöße, groß	75	20-40	•	
Kartoffelklöße, klein	75	12-18	•	
Nudeln	100	15-20		•
Reis	100	20-25		•
Semmelklöße	75	20-22	•	
<b>FISCH, SCHALEN- UND KRUSTENTIERE</b>				
Forelle, ganz	75	12-18	•	
Kabeljau, im Stück	75	18-25	•	
Lachs, Filet	75	8-12	•	
Makrele, ganz	75	18-25	•	
Muscheln	95	10-12	•	
Rotbarsch-, Seezungenfilet	95	8-12	•	
<b>FLEISCH- UND WURSTWAREN</b>				
Brühwürstchen	95	3-5	•	
Hähnchenbrust	100	15-20		•
Hähnchenschenkel	120	15-20		•
Kalbsgeschnetzeltes, angebraten	100	15-20		•
Kalbsaxe, angebraten	120	20-30		•
Kasseler Scheiben	100	6-12	•	
Lammkeule	120	30-40	•	•
Putenrouladen, angebraten	120	15-20		•
Rindergulasch, angebraten	120	40-50		•
Rippchen	120	25-35		•
Weißwürstchen	90	6-8	•	
<b>PUDDINGE, AUFLÄUFE</b>				
Kartoffelauflauf	120	15-20		•
Nudelauflauf	120	40-50		•
Plumpudding	100	100-110		•
Reisauflauf	100	40-45		•

GARGUT	TEMPERATUR IN °C	GARZEIT IN MIN.	GARGESCHIRR	
			GELOCHT	UNGELOCHT
<b>PASTETEN</b>				
Fischpastete	75	60-80		•
Geflügelpastete	75	40-60		•
Leberpastete	75	80-100		•
<b>EIERSPEISEN</b>				
Eier	100	4-10	•	
Eierstich	120	8-10		•
<b>FRÜCHTE</b>				
Äpfel	98	8-12		•
Apfel-, Birnenstücke	98	3-5		•
Backobst quellen	100	5-7		•
Pfirsiche	100	2-4		•
Pfirsiche enthäuten	95	1-2		•
<b>DESSERTS</b>				
Crème portioniert	90	30-40		•
Dampfnudeln	90	12-15	•	
Pudding	100	50-110		•
Soufflé, portioniert	90	15-20		•

© Copyright  
2000 by imperial, Bünde (Westfalen)

**Redaktion**  
Christa Stolte

**Rezeptentwicklung und Text**  
Christa Stolte  
imperial-Hauswirtschafts-Studio

**Konzept/Gestaltung**  
Barsuhn•Petersen Werbeagentur, Hamburg

**Fotografie**  
Joachim Rühl, Hamburg

**Food-Styling**  
Pio, Hamburg  
Robert Geiselman, Hamburg

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit  
ausdrücklicher Genehmigung von imperial  
und Quellenangabe gestattet.  
imperial-Hauswirtschafts-Studio  
32255 Bünde  
☎ 0 52 23/ 481-285, 📠 0 52 23/ 481-303

... ..	16 min	...
Spritzchen	17 min	...
Reis (doppelte Menge Wasser)	20 min	
Bananen	7 min	
Artischocke	20 min	23.10.03
Von Nischen Knödel	17 min	10. 7.03 15 min
Frühstück	5 min	zu kurz bei fettem Knödel
Bananen	7 min	zu kurz nicht fertig
Gulasch	30 min	bei 90°
Dörrfleisch Knödel	10 min	13 min bei 4.03
Reis	20 min	t.?
Wassersuppe	7 min	
... ..	27 min	
Bismarck Roggenbrot	3 min	23.11.03
...	7 min	
Wurst	0 min	
...	10 min	mit Apfel + Portwein
Semmelknödel	25 min	100°
...	30 min	100°
...	10 min	110°
...	15 min	110°
...	20 min	80°
...	40 min	85°
...	10 min	200°
...	8 min	100°
...	10 min	100°
...	15 min	90°
...	12 min	100°
...	20 min	100°
...	30 min	50°

Lammfleisch 85° 2 Std

Ullöse mit ... 3 ... 2 ...

Mudeln (ohne Wasser) 100° Zeit von Packung + 2-3 min

Rehrücken 80° 25 min ...

Sandwich ... 80° ...

- Sellerieblätter zum Backen 1 min 120°
- Pulpa etc. 20 min statt 30 min 120° (11.10.17)
- Semmelknödel, 120° 7 min Durchmesser (Ute), Frisch!!!