



# Dampfgaren

Kochen und Genießen mit Miele





# Vorwort

Liebe Genießerin, lieber Genießer,

der Kauf eines Miele Dampfgarers ist der Beginn einer wundervollen Freundschaft, die Genuss, Wohlbefinden und jede Menge sinnliche Kocherlebnisse verspricht.

Wohl kaum an einem anderen Platz finden Familie und Freunde so oft zueinander wie am Esstisch und manch festliches Zusammensein wird von einem köstlichen Menü gekrönt. Wir sind dankbar, dass wir hierzu einen kleinen Beitrag leisten können, indem wir unser Hobby und das unzähliger Menschen weltweit zum Beruf machen durften. In der Miele Versuchsküche treffen sich täglich Wissen und Neugier, Routine und Unerwartetes. Dass wir auch als langjährige Köchinnen immer wieder von neuen Sinnesfreuden überrascht werden, liegt nicht zuletzt an den uns zur Probe anvertrauten Miele Küchengeräten. Leistungsstark und dabei geradezu einfühlbar stellen sie sich optimal auf die Eigenheiten jeder Speise ein.

In dieses Kochbuch haben wir all unsere Erfahrung, Leidenschaft und Experimentierfreude eingebracht, um für Sie Rezepte zu kreieren, die ebenso gelingsicher wie fantasievoll sind. Alle Rezepte sind, soweit nicht anders vermerkt, für vier Personen ausgelegt.

Bitte beachten Sie, dass die in den Rezepten angegebenen Garzeiten für den Einsatz des serienmäßigen Garzubehörs gelten. Je nach verwendetem Kochgeschirr und je nach Art und Qualität der Lebensmittel können die Garzeiten leicht variieren. Wie bei jedem neuen Gerät, macht auch beim Bedienen des Dampfgarers Übung den erfahrenen Meister.

Wir wünschen Ihnen damit viele appetitliche Anregungen und vor allem viel Spaß bei der Zubereitung!

Haben Sie Fragen, Anregungen oder Wünsche? Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen (Telefonnummer auf der Rückseite).

Ihre  
Miele Versuchsküche



# Inhalt

■ Vorwort	3		
Inhaltsverzeichnis	5		
Dampfgaren früher/heute	8		
Genuss – Gesundheit – Bedienkomfort	10		
Anwendungsvielfalt	14		
Nachkaufbares Zubehör	18		
Einkochen und mehr	210		
Entsaften	212		
Auftauen	214	■ Vorspeisen und Suppen	
Blanchieren	217		
Erhitzen	218	Schafskäse im	Kartoffelsuppe mit
Gartabellen	219	Zucchini­mantel	frischen Kräutern
Rezepte von A – Z	226	Brokkoli-Basilikum-Mousse	Minestrone
		Gedämpfter Römersalat	Hühnersuppe mit Eierstich
		mit Zitrone	Frühlingsuppe
		Griechische Tomaten	Kürbissuppe mit Orange
		Chicorée mit	und Thymian
		Walnuss-Vinaigrette	
		Kohlrabi-Möhren-Flan	
		Riesencrevetten auf	
		Spargelsalat	
		Lachsforellenpastete	
		Spargel mit Räucherlachs	
		Kürbis mit Zwiebeldressing	
		Fenchel mit	
		Walnuss-Vinaigrette	
		Brokkoli-Romanesco-Salat	
		Rote Bete in Himbeeressig	
		Kalbfleisch an	
		Thunfischsauce	
		Italienische	
		Bohnen-Pasta-Suppe	
		Spinat-Kokos-Suppe	
		Kirschtomaten-Mango- Suppe	
		Paprikasuppe	
		Rote-Bete-Suppe	
		mit Räucherforelle	
		Möhrensuppe mit saurer Sahne	

# Inhalt

## Eintöpfe

Ratatoille	58
Grüner Bohneneintopf mit Lamm	60
Rotbarsch-Fischtopf	62

## Vegetarisch

Dim Sum mit Pakchoi-Füllung	66
Wirsingwickel mit Linsenfüllung	68
Gedämpfte Maiskolben mit Tomatenreis	69
Gefüllte Weinblätter	70
Kürbis mit Orangenöl	72
Chinaröllchen	73
Grüne Bandnudeln mit verschiedenen Saucen	74
Paprikaschoten vegetarisch	76
Pilz-Hefeklöße mit Kürbissauce	77
Pelkartoffeln mit Dip	78

## Fisch

Zucchini-Fisch-Röllchen mit Senfcreme	82
Bandnudeln mit Lengfisch-Sahnesauce	84
Cannelloni mit Lachs-Spargel-Füllung	85
Gedämpfte Dorade auf Gemüsebett	86
Kabeljau im Lauchblatt	88
Spitzpaprika mit Thunfischfüllung	89
Seelachs auf asiatischem Frühlingsgemüse	90
Thunfisch auf Tomatenreis	92
Seezungenfilet in Krabbensauce	93
Pfirsich-Fisch-Curry	94
Schollenfiletröllchen in pikantem Sud	96
Forelle in Weißweinsud	97
Dorschrückenfilets mit Estragonsauce	98
Seeteufel mit Steinpilzsauce	100
Gedünsteter Schellfisch an Senfschaum	102
Fisch-Curry thailändische Art	103
Lachs mit Lauch an Weißweinsauce	104

## Fleisch

Gefüllte Putenbrust	108
Marinierte Pute mit Gemüsecurry	110
Putenrouladen mit Spinatfüllung	111
Putenfilet auf Gemüsebett	112
Hähnchen in Weißweinsauce	114
Bunte Geflügelspieße mit Sauce „Balsamico“	115
Hähnchengeschnetzeltes mit Paprika	116
Hähnchenbrustfilet „Försterin“	118
Schweinemedallions mit Champignon-Apfel- Gemüse	119
Pouardenbrüstchen an Peperonisauce	120
Kartoffelauflauf mit Speck	122
Sauerkraut-Topf mit Kasseler	123
Gewürz-Hackbällchen mit Chinakohl	124
Königsberger Klopse	126
Hack-Steinpilz-Pastete mit Tomatensauce	128
Paprikagulasch	129

Mangoldröllchen mit asiatischer Füllung	130	<b>Gemüse</b>	Mariniertes Gemüse	144	<b>Desserts</b>	Vanille Quarkklöße mit Pfirsichsauce	178
Pochiertes Rinderfilet mit Gemüse	132		Schmorgurken	146		Beerenpudding	180
Lammlachse auf grünen Bohnen	133		Möhren mit glasierten Schalotten	147		Dampfnudeln mit Aprikosenkompott	181
Tafelspitz mit Apfel-Meerrettich-Sauce	134		Spargel	148		Holunder-Apfel-Suppe mit Schneeklößchen	182
Gekräutertes Kalbsfilet	136		Apfelrotkohl	150		Mokka-Flan mit Himbeeren	184
Lammtajine mit Backpflaumen	138		Rotkohl mit Äpfeln und Trauben	151		Quittenmousse	185
Schwedisches Lammragout in Dillsauce	140		Gemüsesoufflé	152		Honigkuchen-Cranberry-Soufflé	186
		<b>Beilagen</b>	Fenchelgemüse	154		Kirschkompott mit Amaretto	188
						Mohn-Grieß-Pudding mit Apfelkompott	189
			Pilaw	158		Pochierte Rotweibirnen mit Vanillecreme	190
			Gefüllte Zucchini-schiffchen	160		Walnuss-Schokoladen-Pudding	192
			Hummus	161		Grüne Grütze	193
			Gnocchi	162		Rote Grütze	194
			Käse-Porree-Polenta	164		Orangenflan	196
			Lauwarmer Linsensalat	165		Apfeltraum	197
			Kokos-Möhren	166		Germknödel	198
			Kartoffelsoufflé	168		Sauerkirschkaltschale	200
			Semmelknödel	169		Orangen-Milchreis	201
			Kartoffelklöße	170		Grießsoufflé	202
			Gefüllte Kartoffeln	172		Crema Catalana	204
			Kartoffelpüree	174		Quarksoufflé	206

# Asiatische Wurzeln

## Kleine Ahnenkunde des Miele Dampfgarers

Es gibt niemanden, der nicht isst und trinkt, aber nur wenige, die den Geschmack zu schätzen verstehen. (Konfuzius, 551–479 v. Chr.)

Das Dampfgaren besitzt eine jahrtausendealte Tradition. Seine Wurzeln liegen in China. Im Reich der Mitte kamen bereits lange vor unserer heutigen Zeitrechnung doppelwandige Kochgefäße zum Einsatz, in denen die Speisen getrennt von der Flüssigkeit gegart wurden. Erst der nach seinem französischen Erfinder benannte „Papinsche Topf“ erweckte im 17. Jahrhundert in Europa das Interesse an einer Garmethode, die die Zubereitungszeiten erheblich verkürzte. Bis diese Erkenntnisse jedoch in ein alltagstaugliches Produkt umgesetzt wurden, vergingen in Deutschland noch über 200 Jahre. 1927 hielt der legendäre „Siko“, ein schwerer Dampfdrucktopf, Einzug in die Haushalte. Ende der 60er-Jahre erlebten die „Schnellkochtöpfe“ ihre Blütezeit und versorgten die modernen Familien bei wenig Zeit- und Energieaufwand mit gesunden, schmackhaften Mahlzeiten.

In den 70er-Jahren erschloss die Gastronomie professionelle Dampfgargeräte für ihre Küchen, und Anfang der 80er-Jahre wurde diese moderne Technologie den Privathaushalten zugänglich gemacht. Heute sind die klassischen Töpfe vielfach den zeitgemäßen Einbaulösungen gewichen, die das Dampfgaren dank elektronischer Steuerung so einfach wie nie machen. Das chinesische Credo jedoch, wonach jedes gelungene Gericht hohen Anforderungen an Gesundheit, Farbe, Aroma, Wohlgeschmack und Form entsprechen sollte, ist heute so aktuell wie damals.



# Dampfgaren mit Miele heute

## Eine echte Verstärkung für Ihre Küchenmannschaft

Der Dampfgarer von Miele ist ein wahres Allround-Talent und die ideale Ergänzung zu Backofen und Kochstelle. Ob Sie einzelne Beilagen oder ein komplettes Menü in einem Garprozess zubereiten möchten – Ihren Anforderungen an das Dämpfen sind keine Grenzen gesetzt. Mehr noch: Der Miele Dampfgarer leistet auch beim Auftauen, Erwärmen, Blanchieren, Einkochen, Entsaften und Desinfizieren wertvolle Dienste. Sammeln Sie mit Hilfe dieses Buches eigene Erfahrungen im Umgang mit dem Gerät, und entfalten Sie Ihre Kreativität. Schon bald wird der Dampfgarer von Miele Dreh- und Angelpunkt Ihrer Speisenzubereitung sein.

Das VitaSteam Wirkprinzip des Miele Dampfgarers ist so einfach wie effektiv: Anders als beim Kochen liegen die Speisen nicht im Wasser und können folglich nicht auslaugen. Die zum Garen benötigte Wassermenge wird außerhalb des Garraums erhitzt. In den Garraum strömt lediglich reiner Dampf, der die Speisen von allen Seiten sanft umschließt. Der Dampf verdrängt den Sauerstoff aus dem Garraum, so dass die Lebensmittel nicht oxidieren können. Farben, Aromen und Vitamine bleiben optimal erhalten.

Durch die gradgenaue, elektronische Temperaturregelung und die individuelle Temperatureinstellung wird jedes Lebensmittel stets mit der am besten geeigneten Temperatur gegart. So gelingen auch empfindliche Speisen, wie z. B. Fisch, Pasteten oder Soufflés. Die schnelle Wärmeübertragung und der automatisch ablaufende Garvorgang sorgen für eine punktgenaue Zubereitung – Anbrennen oder Überkochen ausgeschlossen!



## Sie haben einen vorzüglichen Geschmack

Als Spezialist für erstklassige Küchen-Einbaugeräte ist uns nicht nur an perfekter Funktion und attraktivem Design gelegen. Speisen aus dem Miele Dampfgarer sind ein Fest für die Sinne. Bereits bei ihrem Anblick läuft jedem Genießer das Wasser im Munde zusammen. Denn beim Miele Dampfgaren bleiben die natürlichen Farben und Aromen optimal erhalten. Genießen Sie den intensiven, unverfälschten Geschmack und die angenehm bissfeste Konsistenz! Ob ein zartes, saftiges Stück Fisch, knackiges Gemüse oder ein luftiges Soufflé, die Speisen können weder austrocknen noch auslaugen oder verwässern. Sie danken es mit höchstem Genuss.

## Das Geheimnis liegt in der Sauce

Ein erstklassiges Essen wird erst durch eine leckere Sauce perfekt. Da die Speisen beim Dampfgaren kaum an Flüssigkeit verlieren, erhalten Sie weniger Saucengrundlage als beim klassischen Kochen. Hier ein paar Tipps, wie Sie Ihre Speisen schmackhaft abrunden können: Zu dampfgegartem Gemüse, Fisch oder Fleisch schmeckt ein Dip z. B. mit Frischkäse. Oder Sie pürieren einen Teil des Gemüses in einem Topf und kochen es mit etwas Sahne, Brühe und/oder Wein und Gewürzen auf und binden die Sauce nach Geschmack mit etwas Stärke oder Mehl. Grundsätzlich lassen sich im Dampfgarer gut Saucenfonds zubereiten, die Sie portionsweise einfrieren und bei Bedarf verwenden können. Weitere Anregungen dazu finden Sie in den Anwendungshinweisen.

## Dampfgaren: Die bessere Garmethode — wissenschaftlich bewiesen!

### 1. Nährstoffe

„Nach wissenschaftlichen Standards geprüft ergibt sich hinsichtlich der Erhaltung empfindlicher Nährstoffe (z. B. Vitamin C, Mineralstoffe, Spurenelemente), dass Dampfgaren von Gemüse dem traditionellen Kochen mit Abstand überlegen ist.“

### 2. Sensorik

„Nach wissenschaftlichen Standards geprüft ergibt sich, dass Dampfgaren von Gemüse dem traditionellen Kochen sensorisch (Geschmack, Form, Farbe, Struktur) mit Abstand überlegen ist. Bei allen geprüften Lebensmitteln erreicht der Dampfgarer von Miele bei allen Sensorikkategorien den ersten Platz vor dem Kochen.“



# Gesundheit

## Gesund oder lecker? – Beides!

Genießen oder gesundheitsbewusst leben? Wäre es nicht schön, wenn das kein Widerspruch mehr wäre? Der Miele Dampfgarer macht es möglich! Da die Speisen beim Dampfgaren nicht im Wasser liegen, laugen sie nicht aus und die lebenswichtigen Vitamine und Mineralstoffe bleiben fast vollständig erhalten. So weist im Miele Dampfgarer gegartes Gemüse bis zu doppelt soviel Vitamin C auf wie klassisch gekochtes.

Die geschmacksintensiven Speisen müssen kaum gesalzen und gewürzt werden. Der Garvorgang erfordert keine Zugabe von Fett. Der Miele Dampfgarer erfüllt somit alle Ansprüche an eine moderne, gesunde Ernährung. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden mit leichten, bekömmlichen Gerichten und genießen Sie zugleich guten Gewissens die geschmackvollen Garergebnisse!





# Bedienkomfort

## Lassen Sie sich bekochen!

Ihr Dampfgarer besitzt eine intelligente Elektronik für höchsten Bedienkomfort. Der vollautomatisch ablaufende Garvorgang muss nicht beaufsichtigt werden. Die eingestellte Temperatur wird exakt gehalten, ein Nachregulieren ist überflüssig. Zudem kann im Dampfgarer nichts anbrennen oder überkochen. Lehnen Sie sich ruhig entspannt zurück. Nach Ablauf der Garzeit schaltet das Gerät automatisch ab.

## Appetit bekommen?

Die einzustellende Garzeit ist unabhängig davon, welche Menge einer Speise Sie zubereiten und ob es sich um frische oder tiefgekühlte Speisen handelt. Erst wenn die eingestellte Temperatur erreicht ist, läuft die Garzeit. Sollte z. B. das frische Gemüse für den Überraschungsbesuch nicht mit ausreichen, können Sie bequem Tiefkühlware ergänzen – die Garzeit bleibt gleich. Lediglich die Aufheizzeit variiert, wird jedoch vom Gerät selbsttätig angepasst, so dass Sie sich darum keine Gedanken machen müssen.

## „Kreatives Garen auch ohne Rezept“

Auch eigene Kreationen, die Sie bisher z. B. auf der Kochstelle zubereitet haben, können Sie im Miele Dampfgarer leicht zubereiten. Dieses Buch enthält umfangreiche Gartabellen (siehe Seite 219). Sie enthalten Angaben zur Temperatur, den Garzeiten sowie zum benötigten Gargeschirr. Anhand dieser umfangreichen Tabellen wird das Übertragen Ihrer bisher auf der Kochstelle zubereiteten Speisen kinderleicht. Sie werden feststellen, nach einigen Versuchen werden Sie den Miele Dampfgarer genauso selbstverständlich nutzen wie Ihre anderen Kochgeräte. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

# Anwendungsvielfalt

## Aus dem Repertoire eines Alleskönners

Mit einem Temperaturbereich von 40–120°C bietet Miele Dampfgaren ungeahnte Möglichkeiten.

### 1. Dampfgaren

Die meisten Speisen werden bei 100°C zubereitet. So können Sie z. B. Gemüse und Kartoffeln, Suppen und Eintöpfe, Aufläufe und Hülsenfrüchte garen, ohne dass Farbe, Form, Struktur und Geschmack beeinträchtigt werden. Besondere Vorteile bietet das Dämpfen von Reis, da dieser nach Wunsch locker und körnig bleibt. Auch bei der Zubereitung von Babykost liefert der Dampfgarer eine sinnvolle Unterstützung.

Die übliche Zubereitung von Fisch auf der Kochstelle ist nicht jedermanns Sache. Oftmals wird der Fisch trocken und zäh oder er zerfällt beim Servieren. Darunter leidet nicht nur der Genuss. Hier bietet der Miele Dampfgarer eine ideale Lösung. Gedämpft bei Temperaturen zwischen 75–100°C gelingt saftiger Fisch und Fischfilet ebenso wie schmackhafte Meeresfrüchte und Krustentiere – ein Stück Gourmetküche für zu Hause.

Geflügel, Fleisch und Wurstwaren lassen sich ebenfalls im Miele Dampfgarer zubereiten. Bei Temperaturen zwischen 90 und 100°C erhalten Sie ein Stück Fleisch von besonders zarter, mürber Konsistenz. Auch mageres Geflügel, das sonst leicht trocken wird, bleibt schön saftig.

Bitte beachten Sie, dass gedämpftes Fleisch keine Bräunung erhält. Wenn Sie eine Bräunung wünschen, können Sie das Fleisch zuvor in der Pfanne anbraten oder nachträglich kurz grillen. Außerdem können Sie durch entsprechende Marinaden oder Saucen den Eindruck von gebräuntem Fleisch erzeugen. Für den Geschmack ist dies jedoch nicht erforderlich. Probieren Sie, wie gut gedämpftes Fleisch schmecken kann!

### Mit Druck-Dampfgaren doppelt so schnell zum Genuss.

Durch Druck-Dampfgaren\* werden Temperaturen bis zu 120°C erreicht. Dadurch können Sie z. B. hitzeunempfindliches Gemüse, Hülsenfrüchte und viele Fleischsorten in der halben Garzeit zubereiten. Geschmack und Vitamine bleiben dabei gleichermaßen erhalten wie beim Dampfgaren ohne Druck. Welche Speisen für das Druck-Dampfgaren geeignet sind, erfahren Sie in den Rezepten sowie den Gartabellen am Ende dieses Buches. Beachten Sie, dass in den Druckdampfgarer nur Garbehälter mit den Außenmaßen 325 mm (Breite) x 176 mm (Tiefe) passen. Siehe auch Seite 18.

\* Funktion geräteabhängig

## 2. Auftauen

Beim Auftauen im Dampfgarer erzielen Sie erheblich kürzere Auftauzeiten als bei Raumluft. Zudem werden die Speisen schonend und gleichmäßig aufgetaut. Angegarte oder graue Stellen gehören der Vergangenheit an. Bei 50–60°C lassen sich alle üblichen Tiefkühlwaren, wie Gemüse, Obst, Fisch, Fleisch, Geflügel und Fertiggerichte, schonend auftauen. Darüber hinaus werden eingefrorene Milchprodukte oder Gebäck schnell wieder in einen verzehrfertigen Zustand versetzt.

## 3. Erhitzen

Im Dampfgarer erwärmte Speisen sehen aus und schmecken wie frisch gegart. Profis sprechen daher auch von „Regenerieren“. Das Erhitzen rundet die qualitativunübertroffene Speisenzubereitung im Miele Dampfgarer sinnvoll ab. Für das Erwärmen bereits gegarter Speisen – bei Bedarf auch mehrerer Tellergerichte gleichzeitig – empfiehlt sich eine Temperatur von 90–100°C. In ca. 5 Minuten ist das Gericht erwärmt und der Teller gleich mit. So haben Sie Zeit, alles in Ruhe zu genießen!

## 4. Blanchieren

Blanchieren sorgt für optimalen Qualitätserhalt von Obst und Gemüse während der Gefrierlagerung. Der Blanchiervorgang erfolgt für 1–2 Minuten bei 100°C. Durch das kurzzeitige Erhitzen werden die in Obst und Gemüse enthaltenen Enzyme, die während der Gefrierlagerung Aromen und Vitamine abbauen, deutlich reduziert.

## 5. Entsaften

Durch Dampfentsaften können Sie Fruchtsäfte z. B. für Getränke oder Gelees gewinnen. Besonders geeignet sind alle Beerenfrüchte. Der Dampf erweicht die Zellwände der Früchte und bringt sie schließlich zum Platzen, wobei der Saft entweicht. Wählen Sie die in den Gartabellen am Ende dieses Buches empfohlenen Einstellungen.

## 6. Einkochen

Das Einkochen im Miele Dampfgarer ist besonders komfortabel, da auch dieser Vorgang nicht überwacht werden muss. Zum Einkochen eignen sich Obst, Gemüse, Fleisch und Wurst. Beachten Sie hierzu bitte auch die Informationen in der Gebrauchsanweisung.

## 7. Ungeahnte Möglichkeiten

Sie werden erstaunt sein, was ein Miele Dampfgarer noch alles kann: Frühstückseier werden auf die Minute genau gekocht. Schokolade lässt sich bei 90°C schmelzen, ohne dass sie anbrennt oder verklumpt. Einmachgläser und Babyflaschen lassen sich in nur 15 Minuten bei 100°C desinfizieren. Sie werden dann keimfrei im Sinne des herkömmlichen Auskochens. Desserts wie z. B. locker luftige Soufflés gelingen mühelos. Bei 40°C können Sie außerdem Joghurt zubereiten und Hefeteig aufgehen lassen. Und wenn Sie Ihre Gäste einmal so richtig verwöhnen möchten, reichen Sie zu Ihrem edlen Menü im Dampfgarer vorbereitete feuchte Tücher. Weitere Informationen zur Anwendungsvielfalt finden Sie im Anhang dieses Buches sowie in der Gebrauchsanweisung. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren!

# Menügaren

## **Sie können nicht alles auf einmal tun? Der Miele Dampfgarer schon!**

Im Miele Dampfgarer können Sie auf bis zu drei Ebenen gleichzeitig garen und so z. B. ein komplettes Gericht aus Fisch, Reis und Gemüse zubereiten. Üblicherweise wählen Sie dazu eine Temperatur von 100°C.

So unterschiedlich die einzelnen Speisen auch sein mögen – durch die ständige Zufuhr von frischem Dampf ist eine Geruchs- oder Geschmacksübertragung ausgeschlossen. So können Sie problemlos auch süße und herzhaftere Speisen zusammen zubereiten. Der Dampf sorgt außerdem für ein gleichmäßiges Garergebnis auf allen Ebenen und erzielt bei voll bestücktem Garraum eine Zeit- und Energieersparnis gegenüber dem Garen auf der Kochstelle oder im Backofen. Und so bekommen Sie ein vollständiges Hauptgericht heiß und frisch auf den Tisch:

Starten Sie mit dem Lebensmittel mit der längsten Garzeit. Während des Garvorgangs können Sie problemlos weitere Speisen zufügen. Steht auf Ihrem Speiseplan beispielsweise „Rotbarsch mit Reis und Brokkoli“, muss der Reis 20 Minuten, der Rotbarsch 6 Minuten und der Brokkoli 4 Minuten garen. Zuerst wird der Reis eingeschoben und für 14 Minuten gegart.

Schieben Sie nach Ablauf dieser Zeit den Rotbarsch ein und garen Sie Reis und Fisch zusammen für weitere 2 Minuten. Dann ergänzen Sie den Brokkoli und garen alle drei Zutaten gemeinsam für weitere 4 Minuten. Das Gerät sorgt für perfektes Gelingen und alles ist gleichzeitig fertig!

Bitte beachten Sie die kombinierbaren Tiefen der Garbehälter, wenn Sie 3 Ebenen im Dampfgarer gleichzeitig benutzen möchten (siehe Seite 18). Weitere Anregungen finden Sie in den Gartabellen im Anhang dieses Buches sowie in der Gebrauchsanweisung.



# Nachkaufbares Zubehör

Für ein gutes Gelingen Ihrer Rezepte ist neben einem hochwertigen Gerät und erstklassigen Zutaten auch das richtige Zubehör erforderlich.

## Nachkaufbares Zubehör:

Miele bietet eine umfangreiche Auswahl an ungelochten und gelochten Dampfgarbehältern in verschiedenen Größen und Höhen an, sowie passende Deckel, Roste und vieles andere mehr. Alle Artikel sind optimal auf die Miele Geräte abgestimmt. Diese und viele weitere interessante Produkte können Sie im Miele Webshop bestellen. [www.miele-shop.com](http://www.miele-shop.com)

## Allgemeine Hinweise zu Dampfgarbehältern von Miele

### Gerätekompatibilität

- Die von Miele angebotenen Dampfgarbehälter sind in allen Miele Dampfgarern einsetzbar. In den Miele Druckdampfgarern sind grundsätzlich nur Behälter mit den Außenmaßen 325 mm (Breite) x 176 mm (Tiefe) einsetzbar. Zu einigen Miele Garbehältern gibt es auch die passenden Deckel, die Sie zur Zubereitung einiger Rezepte benötigen.
- Die gleichzeitige Nutzung aller 3 Garebenen ist ab bestimmten Garbehälterhöhen nicht mehr möglich. Bis zu einer Garbehälterhöhe von 4 cm können alle 3 Ebenen des Miele Dampfgarers gleichzeitig genutzt werden.

### Produktcharakteristika

- Alle Garbehälter von Miele weisen eine Wandstärke von 0,6 mm auf.
- Die behandelte Oberfläche garantiert eine lange Lebensdauer.
- Alle Miele Garbehälter sind aus europäischer Produktion.

## Einsatzbereich

- Die ungelochten Garbehälter mit größerem Nutzvolumen sind hervorragend zum Zubereiten von Suppen, Eintöpfen und Aufläufen geeignet.
- Auch eignen sich einige ungelochte Edelstahl-Behälter zur Zubereitung von Speisen in Saucen und Fonds sowie zur Zubereitung von Quellgerichten in Flüssigkeiten.
- Die gelochten Dampfgarbehälter eignen sich hervorragend zum Blanchieren oder Garen von Gemüse, Fisch, Fleisch und Kartoffeln, die nicht in Sauce oder Fonds gegart werden.

## Miele Original Pflegeprodukte:

Um die optimale Funktion und Langlebigkeit Ihrer Geräte zu gewährleisten, ist eine regelmäßige Pflege Ihres Miele Dampfgarers erforderlich. Miele bietet Ihnen eine alle erforderlichen Original Miele Pflegeprodukte, die perfekt auf Ihr Miele Gerät abgestimmt sind:

### Entkalkungstabletten

- Zum Entkalken des Wasserbehälters und der Wasserleitungen.

### Allzweck-Mikrofasertuch

- Zum Entfernen von Fingerabdrücken und leichten Verschmutzungen.

### Edelstahlreiniger/Ceranfeldreiniger

Sie können diese Produkte im Miele Webshop ([www.miele-shop.com](http://www.miele-shop.com)), über das Miele Kundentelefon (siehe Rückseite) oder Ihren Miele Fachhändler beziehen.



# Vorspeisen und Suppen

## Kleine Speisen groß herausgebracht

Eine phantasievolle und schmackhafte Vorspeise ist die verheißungsvolle Ouvertüre eines jeden Menüs. Aber nicht nur als Appetitanreger für den nächsten Gang, sondern auch als Zwischengerichte bringen unsere Rezeptvorschläge genussreiche und farbenfrohe Abwechslung auf den Tisch. Suppen, als die vielleicht beliebteste und zudem leichte Vorspeise, haben eine stärkende und aufmunternde Wirkung: Psychologen haben festgestellt, dass Suppen fröhlich machen und gestresste Nerven beruhigen.





# Schafskäse im Zucchini-mantel

Für 4 Portionen

## Zutaten:

1 Zucchini  
200 g Schafskäse  
Salz  
Pfeffer  
Olivenöl

## Zubereitungszeit:

ca. 35-40 Minuten  
 ca. 35-40 Minuten

## Garzeit:

4 Minuten  
 4 Minuten

## Pro Portion:

596 kJ / 142 kcal,  
E 10 g, F 10 g, KH 3 g, 0 BE

**1** Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden und in einen gelochten Garbehälter geben. (Einstellung siehe unten)

**2** Schafskäse in 2 cm breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Gewürzten Schafskäse mit den Zucchinischeiben umwickeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Olivenöl beträufeln und in einem gelochten Garbehälter in den Dampfgerar geben. (Einstellung siehe unten)

**4** Nach dem Garen die Zucchini-Schafskäserolle z. B. auf einem Tomaten-Basilikum-Spiegel mit Baguette servieren.

## >> Tipps & mehr:

Zucchini stammen aus der Familie der Kürbisse. Neben den weitverbreiteten grünen Zucchini gibt es auch noch gelbe und zart grüne Arten. Die kleinen Zucchini schmecken zarter und aromatischer als die größeren. Ab einer Länge von 20 cm sollten sie nicht mehr zum Kochen verwendet werden. Es gibt sehr vielseitige Zubereitungsarten: Man kann Zucchini dampfgaren, dünsten, braten, grillen oder frittieren.

## Einstellung Step 1

100°C ; 1 Minute  
 100°C ; 1 Minute

## Einstellung Step 3

100°C ; 3 Minuten  
 100°C ; 3 Minuten



# Brokkoli-Basilikum-Mousse

Für 8 Portionen

## Zutaten:

500 g Brokkoli  
1 Zwiebel  
1 Bund Basilikum  
3 Blatt weiße Gelatine  
Salz  
Pfeffer  
einige Spritzer Zitronensaft  
200 g Sahne  
4 Fleischtomaten (je ca. 300 g)  
4 Lauchzwiebeln  
2 EL Balsamessig  
4 EL Olivenöl

## Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

ca. 40 Minuten

## Garzeit:

10 Minuten

4 Minuten

## Pro Portion:

748 kJ / 178 kcal,  
E 5 g, F 14 g, KH 8 g, 0 BE

## >> Tipps & mehr:

Bei Mousse handelt es sich um Speisen von schaumiger, cremiger Konsistenz, die in der Regel Gelatine und Sahne enthalten. Eine Mousse kann sowohl süß als Dessert, zum Beispiel Mousse au Chocolat, als auch salzig als Vorspeise aus püriertem Fleisch und oder Gemüse zubereitet werden. Geschlagene Sahne ist für die cremige Konsistenz verantwortlich, die Gelatine sorgt für die notwendige Festigkeit.

**1** Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen, Strunk schälen und klein würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Basilikumblättchen von den Stengeln zupfen und beiseite stellen. Basilikumstengel mit Brokkoli und Zwiebel in einem gelochten Garbehälter verteilen und garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Inzwischen Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Brokkoli, Zwiebel und Basilikum noch heiß pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gelatine ausdrücken, in der warmen Masse auflösen und abkühlen lassen.

**3** Basilikumblättchen fein hacken. Sahne steif schlagen und mit Basilikum unterheben, sobald die Brokkolimasse zu gelieren beginnt. Mindestens 4 Stunden oder über Nacht kühl stellen.

**4** Vor dem Servieren Tomaten putzen, in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern verteilen. Lauchzwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und darüber streuen. Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren, Tomaten und Zwiebelringe damit beträufeln. Von der Mousse Nocken abstechen und darauf anrichten.

## Einstellung Step 1

100°C ; 10 Minuten

120°C ; 4 Minuten

# Gedämpfter Römersalat mit Zitrone

Für 4 Portionen

## Zutaten:

2 unbehandelte Zitronen  
3 Römersalatherzen  
(je ca. 175 g)  
Salz  
Pfeffer  
60 g Rosinen  
150 g Crème fraîche  
2-3 Msp. gemahlener  
Koriander

## Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten  
 ca. 20 Minuten

## Garzeit:

4 Minuten  
 4 Minuten

## Pro Portion:

722 kJ / 172 kcal,  
E 3 g, F 12 g, KH 13 g, 1 BE

## >> Tipps & mehr:

Römersalat hat kräftig grüne, längliche Blätter, die stark gewellt sind, mit ausgeprägten mittleren Blattrippen. Struktur und Geschmack des Römersalats sind kräftiger als bei Kopf- und Schnittsalat. Besonders die zarteren inneren Blätter werden frisch für Salate verwendet, z. B. in dem in Amerika so beliebten Caesar Salad, können aber auch als Gemüse gedünstet werden. Römersalat soll in Ägypten bereits vor 4.000 Jahren bekannt gewesen sein und wurde ursprünglich nur in den Mittelmeerländern angebaut.

**1** Zitronen heiß waschen, trocknen, 1 ½ Früchte in dünne Scheiben schneiden und im gelochten Garbehälter verteilen.

**2** Salatherzen putzen und längs so vierteln, dass sie an den Strünken noch zusammenhalten. Vorsichtig waschen und gut abtropfen lassen. Salatviertel auf den Zitronenscheiben verteilen, mit Salz würzen, mit Rosinen bestreuen und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Inzwischen von der übrigen halben Zitrone ½ TL Schale fein abreiben und etwas Saft auspressen. Crème fraîche mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Koriander verrühren und mit wenig Zitronensaft abschmecken. Römersalat und Rosinen auf Teller verteilen, Dressing darüber geben und lauwarm servieren.

## Einstellung Step 2

100°C ; 4 Minuten  
 100°C ; 4 Minuten

# Griechische Tomaten

Für 4 Portionen

## Zutaten:

4 Tomaten  
1–2 Knoblauchzehen  
Salz  
Pfeffer  
4 Stängel Basilikum  
100 g Schafskäse

## Zubereitungszeit:

ca. 25-30 Minuten  
 ca. 25-30 Minuten

## Garzeit:

3-4 Minuten  
 3-4 Minuten

## Pro Portion:

323 kJ / 77 kcal,  
E 5 g, F 5 g, KH 3 g, 0 BE

## >> Tipps & mehr:

Tomaten sind eines der beliebtesten Gemüse der Europäer. Sie sind gesund (enthalten Karotin und Vitamin C, dagegen kaum Eiweiß und Fett und haben nur 17 Kalorien auf 100 g), beleben bei Müdigkeit, entspannen bei Stress und pflegen sogar von innen Haut und Haare.

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

**2** Knoblauchzehen abziehen, ganz fein hacken oder durch die Knoblauchpresse geben und auf die Schnittfläche der Tomaten streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Basilikum unter fließendem Wasser abspülen, die Blättchen fein abzupfen, fein hacken und auf die Tomatenhälften verteilen.

**4** Schafskäse in Stücke schneiden, auf die Tomaten legen und den gelochten Garbehälter in den Garraum schieben. (Einstellung siehe unten)

## Einstellung Step 4

100°C ; 3-4 Minuten  
 100°C ; 3-4 Minuten



# Chicorée mit Walnuss-Vinaigrette

Für 4 Portionen

## Zutaten

4 Chicorée  
Zitronensaft  
1½ Paprika

### Sauce:

1 TL Estragonessig  
1 TL Walnussöl  
1 TL Honig  
1 EL gehackte Walnusskerne  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitungszeit:

ca. 35-40 Minuten  
 ca. 35-40 Minuten

### Garzeit:

5-6 Minuten  
 5-6 Minuten

### Pro Portion:

269 kJ / 64 kcal,  
E 2 g, F 4 g, KH 5 g, 0 BE

## >> Tipps & mehr:

Chicorée-Kern großzügig heraus-schneiden, sonst schmeckt das Gemüse bitter.

**1** Chicorée putzen, längs halbieren, das weiße Innere entfernen, mit Zitronensaft beträufeln, in zwei gelochte Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Paprika putzen, fein würfeln, in einen weiteren gelochten Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Gedünstete Paprika in die Chicorée-Hälften füllen.

**4** Alle Saucen-Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce zum Chicorée reichen.

### Einstellung Step 1

100°C ; 4-5 Minuten  
 100°C ; 4-5 Minuten

### Einstellung Step 2

100°C ; 1 Minute  
 100°C ; 1 Minute

# Kohlrabi-Möhren-Flan

Für 6 Portionen

## Zutaten:

300 g Möhren  
400 g Kohlrabi  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
20 g frische Petersilie  
125 ml Milch  
125 g Crème fraîche  
250 g Quark  
3 EL Sesamsauce  
2 EL Sojasauce  
½ TL Kräutersalz  
frisch gemahlener Pfeffer

Butter zum Einfetten

## Zubereitungszeit:

ca. 55-65 Minuten

ca. 55 Minuten

## Garzeit:

29-36 Minuten

27-33 Minuten

## Pro Portion:

773 kJ / 184 kcal,

E 10 g, F 12 g, KH 9 g, 0 BE

## >> Tipps & mehr:

Möhren sind gut für die Sehkraft. Dabei muss man aber beachten, dass diese Wirkung nur dann erreicht wird, wenn die Möhren mit Fett angemacht werden (Öl bei Rohkost, Butter bei gegarten Möhren). Die Fettlöslichkeit von Karotin kann man sich auch bei der Reinigung von Plastikbehältern zu Nutze machen. Einfach die verfärbten Behälter mit einem Tropfen Öl ausreiben.

**1** Möhren und Kohlrabi putzen, waschen und grob reiben. In einen gelochten Garbehälter füllen und in das Gerät schieben. (Einstellung siehe unten)

**2** Zwiebel, Knoblauchzehe und Petersilie fein hacken. Mit dem gegarten Gemüse und den restlichen Zutaten, außer der Butter, verrühren und mit Pfeffer abschmecken.

**3** 6 Soufflé-Förmchen mit Butter einfetten. Die Quarkmasse in die Förmchen verteilen, auf den flachen Garbehälter setzen und in das Gerät schieben. (Einstellung siehe unten)

## Einstellung Step 1

100°C ; 4-6 Minuten

120°C ; 2-3 Minuten

## Einstellung Step 3

90°C ; 25-30 Minuten

90°C ; 25-30 Minuten

# Riesencrevetten auf Spargelsalat

Für 4 Portionen

## Zutaten:

500 g weißer Spargel  
500 g grüner Spargel  
12 vorgegarte, geschälte  
Riesencrevetten  
1 EL Estragon, geschnitten  
2 EL Kerbel, geschnitten  
1 Bund Schnittlauch,  
geschnitten  
3 EL Kresse  
½ Schalotte, gewürfelt

## Sauce:

2 EL Zitronensaft  
4 EL Weißweinessig  
2 EL Weißwein  
4 EL Nussöl  
Salz  
weißer Pfeffer

## Zubereitungszeit:

- ca. 85-90 Minuten
- ca. 85-90 Minuten

## Garzeit:

- 11 Minuten
- 11 Minuten

## Pro Portion:

941 kJ / 224 kcal,  
E 23 g, F 12 g, KH 6 g, 0 BE

**1** Spargel schälen und in 2 gelochte Garbehälter geben. Zuerst den weißen Spargel garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Dann den grünen Spargel einschieben und zusammen mit dem weißen Spargel garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Die Riesencrevetten in einen gelochten Garbehälter geben und erhitzen. (Einstellung siehe unten)

**4** Die Kräuter verrühren und die Crevetten darin wenden und durchziehen lassen.

**5** Die Saucen-Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel halbieren, mit den Crevetten auf 4 Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 2 Minuten
- 100°C ; 2 Minuten

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 7 Minuten
- 100°C ; 7 Minuten

## Einstellung Step 3

- 95°C ; 2 Minuten
- 95°C ; 2 Minuten



# Lachsforellenpastete

Für 6 Portionen

## Zutaten:

1 kleine Zwiebel  
2 EL Butter  
750 g Lachsforellenfilet  
90 g Weißbrot  
1 Ei, Größe M  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
350 g Sahne  
1 EL gehackter Dill

Butter zum Einfetten

## Zubereitungszeit:

ca. 175–185 Minuten

ca. 170–180 Minuten

## Garzeit:

64–74 Minuten

62–72 Minuten

## Pro Portion:

1655 kJ/394 kcal, E 30 g,  
F 26 g, KH 10 g, 0,5 BE

## >> Tipps & mehr:

Die Pastete kann kalt oder warm gereicht werden. Als Beilage empfiehlt sich Ciabatta und ein frischer Salat.

**1** Zwiebel in feine Würfel schneiden und mit der Butter in einen ungelochten Garbehälter geben. Mit Alufolie abdecken\* und dünsten. (Einstellung siehe unten)

**2** Forellenfilets abspülen, trockentupfen und von der Haut befreien. Ein Filet kalt stellen, den Rest in Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben.

**3** Weißbrot entrinden, in Würfel schneiden, zusammen mit dem Ei, Salz, Pfeffer und Muskat in den Garbehälter geben.

**4** Sahne hinzufügen und alle Zutaten vermischen.

**5** Abgedeckt\* 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Anschließend pürieren. Die Masse darf nicht warm werden. Dill hinzufügen und untermischen.

**6** Die Masse zur Hälfte in eine gefettete längliche Form geben, glatt streichen und das zurückgestellte Forellenfilet darauflegen. Die restliche Masse darauf verteilen, glatt streichen und abdecken\*. Form auf dem Rost in den Dampfgarer stellen. (Einstellung siehe unten)

\*Passende Deckel für Miele Dampfgarbehälter sind im Miele Webshop erhältlich.

## Einstellung Step 1

100°C ; 4 Minuten

120°C ; 2 Minuten

## Einstellung Step 6

90°C ; 60-70 Minuten

90°C ; 60-70 Minuten

# Spargel mit Räucherlachs

Für 6 Portionen

## Zutaten:

500 g weißer Spargel  
500 g grüner Spargel  
6 EL Olivenöl  
3 EL Zitronensaft  
1 Bund Schnittlauch  
Salz  
Pfeffer  
400 g Frischkäse  
100 g Sahne  
Cayennepfeffer  
12 Scheiben Räucherlachs  
1 Kopf Lollo Rosso

## Zubereitungszeit:

ca. 95-100 Minuten

ca. 95-100 Minuten

## Garzeit:

9 Minuten

9 Minuten

## Pro Portion:

1109 kJ / 264 kcal,

E 14, F 20 g, KH 7 g, 0 BE

## >> Tipps & mehr:

Spargel lässt sich hervorragend einfrieren. So können Sie das ganze Jahr über dieses gesunde Gemüse zubereiten und genießen.

**1** Spargel schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden und in 2 gelochte Garbehälter geben.

**2** Den weißen Spargel garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Den grünen Spargel in den Dampfgarer geben. Beide Sorten zusammen garen. (Einstellung siehe unten)

**4** Olivenöl und Zitronensaft miteinander verrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den gegarten Spargel darin ziehen lassen.

**5** Frischkäse mit Sahne verrühren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Räucherlachs ausbreiten, in der Mitte den Frischkäse verteilen und glatt streichen. Den Räucherlachs aufrollen. Anschließend Rollen in Scheiben schneiden.

**6** Lollo Rosso waschen und abtrocknen. Auf eine Servierplatte legen. Marinierten Spargel und Lachsrollchen daraufgeben. Als Beilage empfiehlt sich Toast.

## Einstellung Step 2

100°C ; 2 Minuten

100°C ; 2 Minuten

## Einstellung Step 3

100°C ; 7 Minuten

100°C ; 7 Minuten

# Kürbis mit Zwiebeldressing

Für 6 Portionen

## Zutaten:

1 kg Kürbisfleisch  
2 mittlere Zwiebeln  
2 EL Olivenöl  
3 EL Estragonessig  
1 TL Akazienhonig  
6 EL Kürbiskernöl  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitungszeit:

- ca. 30-35 Minuten  
 ca. 30-35 Minuten

## Garzeit:

- 2-4 Minuten  
 2-4 Minuten

## Pro Portion:

974 kJ / 232 kcal,  
E 3 g, F 20 g, KH 10 g, 0 BE

## >> Tipps & mehr:

Estragon-Essig lässt sich auch selber herstellen. Einige Estragonzweige in eine saubere und trockene Flasche geben und ganz mit Weißweinessig bedecken. Bereits nach einigen Tagen hat der Essig den Estragongeschmack angenommen. In eine hübsche Flasche gefüllt hat man ein dekoratives und leckeres Mitbringsel für die nächste Party.

**1** Kürbisfleisch in schmale Streifen schneiden, in einen gelochten Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Zwiebeln fein würfeln und auf der Kochstelle in Olivenöl dünsten. Mit Estragonessig ablöschen. Akazienhonig und Kürbiskernöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Die lauwarmen Kürbisstreifen unterheben.

**4** Kürbis mit Zwiebeldressing passt sehr gut zu Grillfleisch und Baguette.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 2-4 Minuten  
 100°C ; 2-4 Minuten



# Fenchel mit Walnuss-Vinaigrette

Für 4 Portionen

## Zutaten:

3–4 Fenchelknollen  
150 ml Weißwein  
50 ml trockener Wermut  
100 ml Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
4–6 Pfefferkörner  
50 g Walnüsse  
1 Ei, Größe M  
1 EL weißer Balsamico-Essig  
2 EL Nussöl  
3 EL Olivenöl  
1 TL Senf  
1 Prise Salz  
1 EL gehackte Petersilie  
1 EL gehacktes Fenchelkraut

## Zubereitungszeit:

- ca. 40 Minuten
- ca. 30 Minuten

## Garzeit:

- 12-15 Minuten
- 6-8 Minuten

## Pro Portion:

1151 kJ / 274 kcal,  
E 9 g, F 22 g, KH 10 g, 0 BE

**1** Fenchelknollen säubern, vierteln und den Stilansatz großzügig herausschneiden. In einen ungelochten Garbehälter geben.

**2** Aus Weißwein, Wermut und Gemüsebrühe einen Sud bereiten und zum Fenchel geben. Mit Lorbeerblatt und Pfefferkörnern würzen und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Walnüsse auf der Kochstelle anrösten und grob hacken. Ei hart kochen und hacken.

**4** Aus allen übrigen Zutaten eine Vinaigrette zubereiten und über den Fenchel geben. Die Walnüsse und Eiwürfel darüberstreuen. Das Gericht warm servieren.

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 12-15 Minuten
- 120°C ; 6-8 Minuten

# Brokkoli-Romanesco-Salat

Für 4 Portionen

## Zutaten:

250 g Romanesco  
250 g Brokkoli  
3 EL Essig  
2 EL Olivenöl  
2 TL Senf  
200 g Schmand  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Zucker  
50 g gemischte Tiefkühl-  
Kräuter

## Zubereitungszeit:

- ca. 30-35 Minuten
- ca. 30-35 Minuten

## Garzeit:

- 4 Minuten
- 4 Minuten

## Pro Portion:

848 kJ / 202 kcal,  
E 4 g, F 18 g, KH 6 g, 0 BE

## >> Tipps & mehr:

Romanesco ist eine grüne Variante des Blumenkohls. Er enthält viel Vitamin C, Mineralstoffe und pflanzliches Eiweiß.

**1** Romanesco und Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und in 2 gelochte Garbehälter legen. Den Romanesco garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Den Brokkoli in das Gerät schieben und zusammen mit dem Romanesco garen. (Einstellung siehe unten)

**3** In der Zwischenzeit aus den übrigen Zutaten eine Sauce herstellen. Tiefkühl-Kräuter hinzufügen und das Gemüse warm unter die Sauce heben.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 2 Minuten
- 100°C ; 2 Minuten

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 2 Minuten
- 100°C ; 2 Minuten

# Rote Bete in Himbeeressig

Für 8 Portionen

## Zutaten:

1 kg rote Bete

### Marinade:

1 EL Balsamicoessig

3 EL Himbeeressig

6 EL Öl

4–6 EL Gemüsefond

2 TL Honig

Salz

Pfeffer

2 EL gehackte Kräuter

### Zubereitungszeit:

ca. 53–57 Minuten

ca. 24–26 Minuten

### Garzeit:

40 Minuten

20–25 Minuten

### Pro Portion:

563 kJ / 134 kcal,

E 1 g, F 10 g, KH 10 g, 0,5 BE

**1** Rote Bete waschen, in einen gelochten Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Balsamicoessig, Himbeeressig, Öl, Gemüsefond, Honig sowie Salz, Pfeffer und die gehackten Kräuter verrühren.

**3** Rote Bete pellen und mit dem Bundmesser in dünne Scheiben schneiden. Mit der Marinade übergießen und gut durchziehen lassen.

### Einstellung Step 1

100°C ; 53-57 Minuten

120°C ; 24-26 Minuten



# Kalbfleisch an Thunfischsauce

Für 8 Portionen

## Zutaten:

700 g Kalbsnuss  
750 ml Wasser  
150 ml Weißwein  
2 Lorbeerblätter  
10 schwarze Pfefferkörner  
½ TL Salz  
2 Möhren  
1 Zwiebel

## Für die Sauce:

1 Dose Thunfisch  
1 EL Öl  
2 Eigelb, Größe M  
2 EL Kapern  
1 EL Zitronensaft  
100 ml Öl  
Salz  
Pfeffer  
Kapern  
Zitronenscheiben

## Zubereitungszeit:

ca. 85-105 Minuten  
 ca. 55-65 Minuten

## Garzeit:

60-80 Minuten  
 30-40 Minuten

## Pro Portion:

1394 kJ / 332 kcal,  
E 24 g, F 24 g, KH 5 g, 0 BE

**1** Kalbsnuss, Wasser, Weißwein, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Salz in einen ungelochten Garbehälter geben.

**2** Möhren schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und halbieren und zusammen mit den Möhren zum Fleisch geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Thunfisch abtropfen lassen und mit Öl, Eigelb und Kapern in einem Mixer pürieren. Zitronensaft hinzufügen und Öl tröpfchenweise einrühren, bis die Sauce die Konsistenz einer Mayonnaise hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Das gegarte Fleisch gegen die Laufrichtung der Fleischfasern in dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Die Sauce darübergeben und mit Kapern und Zitronenscheiben garnieren. Als Beilage empfiehlt sich frisches Weißbrot.

## Einstellung Step 2

100°C ; 60-80 Minuten  
 120°C ; 30-40 Minuten

# Italienische Bohnen-Pasta-Suppe

Für 4 Portionen

## Zutaten:

130 g kleine getrocknete weiße Bohnen  
700 g Tomaten  
1 kleine rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
150 g Möhren  
100 g Staudensellerie  
2 Stiele Salbei  
70 g Pancetta (ital. Speck)  
Salz  
Pfeffer  
500 ml Gemüsefond oder –brühe  
100 g kleine Nudeln (z. B. Hörnchen oder Mini-Penne rigate)  
30-40 g Parmesan am Stück

## Zubereitungszeit:

- ca. 120 Minuten
- ca. 45 Minuten

## Garzeit:

- 98-108 Minuten
- 20 Minuten

## Pro Portion:

1726 kJ / 411 kcal,  
E 20 g, F 19 g, KH 40 g, 3 BE

## >> Tipps & mehr:

Bei Pancetta handelt es sich um Bauchspeck, der traditionell in Italien hergestellt wird. Er wird regional unterschiedlich mit Kräutern wie Rosmarin und Salbei gewürzt, gesalzen und dann luftgetrocknet angeboten. Durch seine Herstellungsweise ist Pancetta besonders mild, aromatisch und zart. Die fetteren Stücke werden vor allem als Kochzutat verwendet.

**1** Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

**2** Tomaten waschen, entstielen, über Kreuz einritzen, in einen gelochten Garbehälter geben und dämpfen. (Einstellung siehe unten)

**3** Tomaten herausnehmen, Bohnen mit der Einweichflüssigkeit in einen ungelochten Garbehälter geben, wenn nötig, soviel frisches Wasser angießen, dass sie gut bedeckt sind und knapp weich dämpfen. (Einstellung siehe unten)

**4** Tomaten kurz abkühlen lassen, häuten und grob würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Möhren schälen, Sellerie putzen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Möhren und Sellerie in dünne Scheiben schneiden, Salbeiblättchen hacken, Pancetta in Streifen schneiden.

**5** Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Zusammen mit den vorbereiteten Zutaten wieder in den ungelochten Garbehälter geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Gemüsefond oder –brühe angießen.

**6** Nudeln in einen ungelochten Garbehälter geben, salzen und mit Wasser bedecken. Beide Garbehälter in das Gerät schieben und garen. (Einstellung siehe unten)

**7** Nudeln abgießen, zufügen und Suppe abschmecken. Mit gehobeltem Parmesan bestreut servieren.

## Einstellung Step 2

- 95°C ; 1 Minute
- 95°C ; 1 Minute

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 70-80 Minuten
- 120°C ; 6 Minuten

## Einstellung Step 6

- 100°C ; 15 Minuten
- 120°C 7 Minuten

# Spinat-Kokos-Suppe

Für 4 Portionen

## Zutaten:

600 g Tiefkühl-Blattspinat  
1 kleine rote Zwiebel  
1 Stange Zitronengras  
400 ml Kokosmilch  
450 ml Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
4 Stiele Minze  
100 g Jasminreis  
25 g Pinienkerne

## Zubereitungszeit:

- ca. 50-60 Minuten
- ca. 45 Minuten

## Garzeit:

- 35 Minuten
- 28 Minuten

## Pro Portion:

722 kJ / 172 kcal,  
E 8 g, F 4 g, KH 26 g, 1,5 BE

**1** Gefrorenen Blattspinat in einen gelochten Garbehälter geben und auftauen. (Einstellung siehe unten)

**2** Spinat herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen.

**3** Inzwischen Zwiebel schälen und hacken. Zitronengras putzen, das harte Äußere entfernen und das weiche Innere hacken. Beides mit Kokosmilch, 200 ml Brühe, Salz und Pfeffer in einen ungelochten Garbehälter geben. Aufgetauten Spinat gut ausdrücken und zufügen.

**4** Minzeblättchen abzupfen und hacken. Mit Reis, Pinienkernen und übriger Brühe in einen weiteren ungelochten Garbehälter geben. Mit der Spinatsuppe im Gerät garen. (Einstellung siehe unten)

**5** Suppe nach Belieben leicht pürieren und abschmecken. In Suppentassen verteilen und Pinienkern-Reis darauf anrichten.

## Einstellung Step 1

- 60°C ; 20 Minuten
- 60°C ; 20 Minuten

## Einstellung Step 4

- 100°C ; 15 Minuten
- 120°C ; 8 Minuten



# Kirschtomaten-Mango-Suppe

Für 4 Portionen

## Zutaten:

750 g Kirschtomaten  
1 rote Zwiebel  
1 reife Mango (ca. 350 g)  
1 Lorbeerblatt  
2 Zweige Rosmarin  
600 ml Gemüsebrühe  
Salz  
Schwarzer Pfeffer  
2 TL brauner Zucker  
4 Scheiben Baguette  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
80 g Schmand

## Zubereitungszeit:

- ca. 50 Minuten
- ca. 40 Minuten

## Garzeit:

- 21 Minuten
- 11 Minuten

## Pro Portion:

1071 kJ / 255 kcal,  
E 6 g, F 11 g, KH 33 g, 2 BE

## >> Tipps & mehr:

Eine reife Mango erkennen Sie daran, dass sie auf Druck leicht nachgibt und sie süßlich nach Mango duftet.

Wenn kleine bis mittelgroße schwarze Punkte auf der Schale zu erkennen sind, ist die Mango vollreif und muss sofort verzert werden.

**1** Kirschtomaten waschen, in einen gelochten Garbehälter geben und dämpfen. (Einstellung siehe unten)

**2** Tomaten kurz abkühlen lassen und häuten.

**3** Zwiebel schälen und fein würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und ebenfalls fein würfeln. Alles zusammen mit Tomaten, Zwiebel, Lorbeer und Rosmarin in einen ungelochten Garbehälter geben. Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und garen. (Einstellung siehe unten)

**4** Inzwischen Baguettescheiben auf der Kochstelle im heißen Öl von beiden Seiten anrösten. Knoblauchzehe halbieren und Baguette damit einreiben.

**5** Suppe aus dem Dampfgarer nehmen, Lorbeerblatt und Rosmarinzweige entfernen. Suppe mit einem Kartoffelstampfer grob zerkleinern und abschmecken. Mit je einem Esslöffel Schmand anrichten und mit Baguette servieren.

## Einstellung Step 1

- 95°C ; 1 Minute
- 95°C ; 1 Minute

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 20 Minuten
- 120 °C ; 10 Minuten

# Paprikasuppe

Für 4 Portionen

## Zutaten:

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

## Zubereitungszeit:

- ca. 45-50 Minuten
- ca. 40 Minuten

## Garzeit:

- 8-10 Minuten
- 5-6 Minuten

## Pro Portion:

769 kJ / 183 kcal,  
E 14 g, F 11 g, KH 7 g, 0 BE

## >> Tipps & mehr:

Paprika ist ein beliebtes Gemüse, das es als Schoten sowie in Form von Gewürzpulver zu kaufen gibt. Die Schoten unterscheiden sich nicht nur in der Farbe (grün, gelb, rot, orange), sondern auch im Geschmack. Grüne Paprika schmecken etwas herber, die anderen Sorten ein bisschen süßlicher. Beste Saison für Paprika ist der Sommer.

**1** Paprika und Zwiebel würfeln und zusammen mit der Butter in einen ungelochten Garbehälter geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Gemüse im Mixer pürieren, Brühe hinzufügen und erwärmen. (Einstellung siehe unten)

**3** Anschließend auf 4 Teller verteilen. Aus dem Kräuterfrischkäse kleine Nocken mit 2 Teelöffeln abstechen und in die Suppe geben.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 6-8 Minuten
- 120°C ; 3-4 Minuten

## Einstellung Step 2

- 95°C ; 2 Minuten
- 95°C ; 2 Minuten

# Rote-Bete-Suppe mit Räucherforelle

Für 6 Portionen

## Zutaten:

800 g kleine bis mittlere rote Bete  
1 Zwiebel  
4 Thymianzweige  
2 Lorbeerblätter  
2 Gewürznelken  
400 ml Gemüsebrühe  
200 g Sahne  
½ TL Salz  
1 Bund Dill  
150 g saure Sahne  
200 g geräuchertes Forellenfilet

## Zubereitungszeit:

- ca. 95 Minuten
- ca. 70 Minuten

## Garzeit:

- 72 Minuten
- 47 Minuten

## Pro Portion:

916 kJ / 218 kcal,  
E 11 g, F 14 g, KH 12 g, 0,5 BE

**1** Rote Bete waschen, in einen gelochten Garbehälter geben und weich garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Inzwischen Zwiebel schälen und hacken. Thymianzweige, Lorbeerblätter und Nelken in einen Einmal-Teefilter geben und zubinden.

**3** Rote Bete kurz abkühlen lassen, häuten und grob würfeln. Mit Zwiebel, Gewürzbeutel, Brühe und Sahne in einen ungelochten Garbehälter geben, salzen und garen. (Einstellung siehe unten)

**4** Dillspitzen abzupfen und hacken, mit saurer Sahne verrühren und salzen. Räucherforelle in einen gelochten Garbehälter geben und erwärmen. (Einstellung siehe unten)

**5** Suppe aus dem Dampfgarer nehmen, Gewürze entfernen, Suppe pürieren und abschmecken. Räucherforelle in Stücke teilen und mit der Dillsahne darauf anrichten.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 50 Minuten
- 120°C ; 25 Minuten

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 20 Minuten
- 100°C ; 20 Minuten

## Einstellung Step 4

- 95°C ; 2 Minuten
- 95°C ; 2 Minuten



# Möhrencremesuppe mit saurer Sahne

Für 4 Portionen

## Zutaten:

500 g Möhren  
50 g Zwiebeln  
  
½ Knoblauchzehe  
40 g Butter  
¾ l Gemüsebrühe  
1 TL Paprikagewürz  
125 g saure Sahne  
Salz  
Pfeffer  
1 EL gehackte Petersilie

## Zubereitungszeit:

- ca. 45-50 Minuten  
 ca. 40 Minuten

## Garzeit:

- 14-17 Minuten  
 8-10 Minuten

## Pro Portion:

638 kJ / 152 kcal,  
E 3 g, F 12 g, KH 8 g, 0,5 BE

**1** Möhren putzen und würfeln.  
Zwiebeln ebenfalls würfeln.

Knoblauch fein hacken. Alle klein geschnittenen Zutaten zusammen mit Butter, Brühe und Paprikagewürz in einen ungelochten Garbehälter geben. (Einstellung siehe unten)

**2** Anschließend die gegarten Zutaten mit einem Pürierstab pürieren. Die saure Sahne unterheben und erwärmen. (Einstellung siehe unten)

**3** Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 12-15 Minuten  
 120°C ; 6-8 Minuten

## Einstellung Step 2

- 95°C ; 2 Minuten  
 95°C ; 2 Minuten

# Kartoffelsuppe mit frischen Kräutern

Für 4 Portionen

## Zutaten:

180 g Lauch  
250 g Kartoffeln (mehlig kochend)  
½ l Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
100 g Sahne  
2 EL Kräuter (Petersilie, Basilikum, Schnittlauch)

## Zubereitungszeit:

- ca. 50 Minuten
- ca. 45 Minuten

## Garzeit:

- 18 Minuten
- 10 Minuten

## Pro Portion:

571 kJ / 136 kcal,  
E 4 g, F 8 g, KH 12 g, 0,5 BE

**1** Lauch putzen und in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Beides mit der Gemüsebrühe in einen ungelochten Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne unterrühren und erwärmen. (Einstellung siehe unten)

**3** Kräuter hacken, über die Suppe geben und servieren.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 16 Minuten
- 120°C ; 8 Minuten

## Einstellung Step 2

- 95°C ; 2 Minuten
- 95°C ; 2 Minuten

# Minestrone

Für 4 Portionen

## Zutaten:

450 g Tiefkühl-Farmergemüse  
450 g Tiefkühl-Brechbohnen  
1 l Gemüsebrühe  
2 EL Tomatenmark  
1 EL Petersilie  
1 EL Basilikum  
Salz  
Pfeffer  
50 g Parmesankäse

## Zubereitungszeit:

- ca. 35-40 Minuten
- ca. 35-40 Minuten

## Garzeit:

- 16 Minuten
- 9 Minuten

## Pro Portion:

599 kJ / 133 kcal,  
E 11 g, F 5 g, KH 11 g, 0 BE

## >> Tipps & mehr:

Diese Suppe kann immer schnell zubereitet werden, da die Zutaten aus dem Tiefkühlschrank auf Vorrat eingekauft werden können.

**1** Farmergemüse, Brechbohnen, 200 ml Brühe und Tomatenmark in einen ungelochten Garbehälter geben. (Einstellung siehe unten)

**2** Restliche Brühe dazugeben und erhitzen. (Einstellung siehe unten)

**3** Petersilie und Basilikum hacken und nach dem Garen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Vor dem Servieren die Suppe mit Parmesankäse bestreuen. Dazu reichen Sie Bruschetta.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 14 Minuten
- 120°C ; 7 Minuten

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 2 Minuten
- 95°C ; 2 Minuten



# Hühnersuppe mit Eierstich

Für 6 Portionen

## Zutaten Hühnersuppe:

1 Poularde oder Suppenhuhn  
1 kg Suppengemüse  
1 l Wasser  
120 g Suppenudeln  
Salz  
Pfeffer  
1 EL gehackte Kräuter

### Zubereitungszeit:

- ca. 125 Minuten  
 ca. 90 Minuten

### Garzeit:

- 60 Minuten  
 32 Minuten

### Pro Portion:

3578 kJ / 825 kcal,  
E 60 g, F 60 g, 18 g, 1,5 BE

## Zutaten Eierstich:

6 Eier, Größe M  
375 ml Milch  
1 Prise Salz  
Muskat

Butter zum Einfetten

### Zubereitungszeit:

- ca. 15 Minuten  
 ca. 15 Minuten

## Zubereitung Hühnersuppe

**1** Poularde oder Suppenhuhn waschen, halbieren und mit 200 ml Wasser in einen ungelochten Garbehälter geben.

**2** Suppengemüse putzen, schälen, die Hälfte in grobe Stücke schneiden und zur Poularde geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Restliches Suppengemüse fein zerkleinern, Lauch in Ringe und Möhren und Sellerieknolle in feine Stifte schneiden und zur Seite stellen.

**4** Nach Ende der Garzeit die Poularde aus der Flüssigkeit nehmen, Brühe durch ein Sieb gießen und zurück in den ungelochten Garbehälter füllen.

**5** Fleisch lösen, in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit dem fein geschnittenen Suppengemüse, den Suppenudeln und dem restlichen Wasser in den ungelochten Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**6** Mit Salz und Pfeffer würzen, Eierstich würfeln, in die Suppe geben und mit Kräutern bestreut servieren.

## Zubereitung Eierstich

**1** Eier und Milch miteinander verrühren, nicht schaumig schlagen.

**2** Mit Salz und geriebenem Muskat würzen, in einen mit Butter ausgestrichenen ungelochten Garbehälter füllen und garen. (Einstellung siehe unten)

### Einstellung Hühnersuppe

#### Einstellung Step 1

- 100°C ; 50 Minuten  
 120°C ; 25 Minuten

#### Einstellung Step 5

- 100°C ; 10 Minuten  
 100°C ; 10 Minuten

### Einstellung Eierstich

#### Einstellung Step 2

- 100°C ; 4 Minuten  
 120°C ; 2 Minuten

# Frühlingsuppe

Für 4 Portionen

## Zutaten:

150 Knollensellerie  
3 Möhren  
200 g Frühlingszwiebeln  
100 g Zuckerschoten  
600 ml Rinder- oder Gemüsebrühe  
1 Ei, Größe M  
1 EL Semmelbrösel  
2 EL gehackte Kräuter (Kerbel, Petersilie)  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
2 EL gehackte Petersilie

## Zubereitungszeit:

- ca. 55 Minuten
- ca. 50 Minuten

## Garzeit:

- 14 Minuten
- 9 Minuten

## Pro Portion:

244 kJ / 58 kcal,  
E 4 g, F 2 g, KH 6 g, 0,5 BE

**1** Knollensellerie und Möhren putzen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Rauten schneiden, Zuckerschoten ganz lassen. Alle Zutaten zusammen mit 300 ml Brühe in einen ungelochten Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Restliche Brühe hinzufügen und erhitzen. (Einstellung siehe unten)

**3** Ei, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Muskat und gehackte Kräuter miteinander vermischen und in die heiße Suppe laufen lassen. Anschließend garen. (Einstellung siehe unten) Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

### Einstellung Step 1

- 100°C ; 10 Minuten
- 120°C ; 5 Minuten

### Einstellung Step 2

- 95°C ; 2 Minuten
- 95°C ; 2 Minuten

### Einstellung Step 3

- 95°C ; 2 Minuten
- 95°C ; 2 Minuten

# Kürbissuppe mit Orange und Thymian

Für 4 Portionen

## Zutaten:

900 g Kürbis  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
Butter  
1½ l Gemüsebrühe  
geriebene Schale und Saft  
einer Orange  
150 g Sahne  
2 TL Thymian  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitungszeit:

- ca. 55 Minuten
- ca. 55 Minuten

## Garzeit:

- 12 Minuten
- 6 Minuten

## Pro Portion:

466 kJ / 111 kcal,  
E 3 g, F 7 g, KH 9 g, 0 BE

**1** Kürbis schälen, würfeln und in einem gelochten Garbehälter garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Zwiebeln würfeln, den Knoblauch zerdrücken. Beides mit etwas Butter in einen ungelochten, abgedeckten\* Garbehälter geben und dünsten. (Einstellung siehe unten)

**3** Gegarte Zutaten mit Brühe auffüllen. Geriebene Schale und den Saft einer Orange dazugeben und pürieren.

**4** Sahne einrühren, Thymian hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken und erwärmen. (Einstellung siehe unten)

### Einstellung Step 1

- 100°C ; 8 Minuten
- 120°C ; 4 Minuten

### Einstellung Step 2

- 100°C ; 4 Minuten
- 120°C ; 2 Minuten

### Einstellung Step 4

- 95°C ; 2 Minuten
- 95°C ; 2 Minuten



# Eintöpfe

## Ein Topf voller Genuss

Bereits der Name besagt, wie praktisch seine Zubereitung ist: Ein Topf für alle Zutaten genügt, und Fleisch, Gemüse, Kartoffeln & Co. garen gemeinsam zu einem schmackhaften, sättigenden Hauptgericht heran. Die einfache Zubereitung erweist sich auch beim Kochen für viele Personen als nützlich. Dabei sind Eintöpfe herrlich vielseitig und schmecken als vegetarische Variante genauso gut wie mit Fleisch, Wurst, Fisch oder Muscheln. In vielen Kulturen sind sie – mal deftig, mal edel – fester Bestandteil des Speiseplans.





# Ratatouille

Für 4 Portionen

## Zutaten:

250 g Mett  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
250 g Aubergine  
250 g Zucchini  
250 g Fleischtomaten  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Salz  
Pfeffer  
Tabasco  
50 g Tiefkühl-Kräuter der Provence  
100 g Tomatenketchup  
2 EL Tomatenmark

## Zubereitungszeit:

- ca. 45-50 Minuten
- ca. 45-50 Minuten

## Garzeit:

- 16-18 Minuten
- 16-18 Minuten

## Pro Portion:

1084 kJ / 258 kcal,  
E 16 g, F 14 g, KH 17 g, 0,5 BE

**1** Mett zu kleinen Klößchen formen. Paprika, Aubergine, Zucchini, Tomaten, Zwiebel und Knoblauchzehen zerkleinern. Alle Zutaten in einen unge-  
lochten Garbehälter geben und mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Tiefkühl-Kräutern würzen.

**2** Tomatenketchup und Tomatenmark unterrühren und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

**4** Als Beilage empfiehlt sich körnig gegarten Reis, den Sie gleichzeitig mit dem Gericht garen können. Garzeit siehe Tabelle im Anhang.

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 16-18 Minuten
- 100°C ; 16-18 Minuten



# Grüner Bohneneintopf mit Lamm

Für 4 Portionen

## Zutaten:

500 g Lammfleisch  
2 EL Sonnenblumenöl  
1 gehackte Zwiebel  
½ l Gemüsebrühe  
200 g grüne Bohnen  
3 Möhren  
400 g Kartoffeln  
1 Zweig Rosmarin  
2 Frühlingszwiebeln  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitungszeit:

- 55-60 Minuten
- 45-50 Minuten

## Garzeit:

- 17 Minuten
- 9-10 Minuten

## Pro Portion:

1827 kJ / 435 kcal,  
E 24 g, F 27 g, KH 24 g, 1,5 BE

**1** Lammfleisch in kleine Würfel schneiden und in Sonnenblumenöl auf der Kochstelle anbraten. Zwiebel mit anbraten und alle Zutaten mit 200 ml der Gemüsebrühe ablöschen.

**2** Fleisch mit Sud in einen ungelochten Garbehälter geben. Bohnen, Möhren und Kartoffeln zerkleinern und hinzugeben. Rosmarin waschen und hinzufügen. Alle Zutaten garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Restliche Brühe hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und erwärmen. (Einstellung siehe unten)

**4** Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und kurz vor dem Servieren darüberstreuen.

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 15 Minuten
- 120°C ; 7-8 Minuten

## Einstellung Step 3

- 95°C ; 2 Minuten
- 95°C ; 2 Minuten

## >> Tipps & mehr:

Lammfleisch kann auch durch Rindfleisch, Mettklößchen oder -würstchen ersetzt werden.



# Rotbarsch-Fischtopf

Für 4 Portionen

## Zutaten:

500 g Rotbarschfilet  
Zitronensaft  
200 g Möhren  
200 g Erbsen  
100 g Crème fraîche  
100 g Sahne  
2 EL Weißwein  
1 EL Speisestärke  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
1 EL Dill

## Zubereitungszeit:

- 35-40 Minuten
- 35-40 Minuten

## Garzeit:

- 12 Minuten
- 12 Minuten

## Pro Portion:

1609 kJ / 383 kcal,  
E 32 g, F 23 g, KH 12 g, 1 BE

## >> Tipps & mehr:

Rotbarsch hat ein rotes Schuppenkleid (daher der Name) und ein weißes, festes Fleisch. Alternativ kann man auch Kabeljau verwenden, der oft unterschätzt wird, gedünstet oder dampfgegart aber hervorragend schmeckt.

**1** Rotbarschfilet mit Zitronensaft säuern und mit Salz würzen. In einen ungelochten Garbehälter geben.

**2** Möhren würfeln, mit den Erbsen zum Fisch geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** In der Zwischenzeit alle weiteren Zutaten zu einer Sauce verrühren und über den Fisch gießen. Erneut garen. (Einstellung siehe unten) Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage passen Reis oder Salzkartoffeln.

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 8 Minuten
- 100°C ; 8 Minuten

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 4 Minuten
- 100°C ; 4 Minuten



# Vegetarisch

## In den Hauptrollen Kräuter und Körner

Sich fleischlos zu ernähren bedeutet keinerlei Verzicht auf Abwechslung und Genuss. Die Bandbreite vegetarischer Gerichte ist groß, und wo kein Fleisch im Mittelpunkt des Gerichtes steht, werden andere Zutaten wie z. B. Kräuter und Körner zu Hauptdarstellern einer kulinarischen Inszenierung. Egal, ob Dinkel, Weizen, Roggen, Hafer oder Gerste – das volle Korn ist mit seinem Reichtum an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen rundum gesund, vollwertig und ein wahrer Verwandlungskünstler in der Küche.





# Dim Sum mit Pakchoi-Füllung

Für 4 Portionen

## Zutaten:

200 g Mehl  
Salz  
800 g Pakchoi  
1 Bund Lauchzwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
20 g Ingwerwurzel  
50 g gesalzene Cashewkerne  
4 EL Sojasauce  
3 TL dunkles Sesamöl  
2 TL Waldhonig  
2 TL Limettensaft  
Pfeffer

Mehl zum Ausrollen  
Sojasauce  
scharf-süße Chilisauce

## Zubereitungszeit:

ca. 75 Minuten  
 ca. 75 Minuten

## Garzeit:

40-45 Minuten  
 37-42 Minuten

## Pro Portion:

1541 kJ / 367 kcal,  
E 14 g, F 11 g, KH 53 g, 4 BE

## >> Tipps & mehr:

Pakchoi, deutsch auch Senfkohl oder Blätterkohl genannt, ist ein naher Verwandter des Chinakohls. Er bildet lockere Köpfe mit hellen Blattrippen, die Blätter sind dunkelgrün, ähnlich dem Mangold. Pakchoi wird als Gemüse und Salat verwendet und lässt sich in Gerichten an Stelle von Mangold oder Spinat einsetzen. Da Pakchoi viel Feuchtigkeit enthält, sollte er möglichst frisch verarbeitet werden.

**1** Mehl, eine Prise Salz und 100 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten, zu einer Kugel formen und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Inzwischen Pakchoi putzen und 4 große Außenblätter beiseite legen. Vom übrigen Pakchoi die weißen Rippen entfernen und die Blätter in sehr schmale Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden. Mit Lauchzwiebelringen und Pakchoistreifen in einen gelochten Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Ingwer schälen und fein reiben, Cashewkerne hacken. Beides mit dem gegarten Gemüse mischen und mit Sojasauce, Sesamöl, Honig, Limettensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

**4** Teig in 12 Portionen teilen, die Teigkugeln auf wenig Mehl jeweils sehr dünn, kreisförmig ausrollen und in Form ziehen (Ø ca. 14 cm). Etwa 2 Teelöffel Füllung mittig auf die Teigkreise geben, Teig darüber zusammenschlagen und zu kleinen Beuteln drehen. Gelochte Garbehälter mit den übrigen Pakchoiblättern auslegen, 3-4 Dim Sum jeweils auf ein Blatt setzen und dämpfen. (Einstellung siehe unten) Dim Sum noch heiß mit Chili- und Sojasauce zum Dippen servieren.

## Einstellung Step 2

100°C ; 5 Minuten  
 120°C ; 2 Minuten

## Einstellung Step 4

100°C ; 35-40 Minuten  
 100°C ; 35-40 Minuten



# Wirsingwickel mit Linsenfüllung

Für 4 Portionen

## Zutaten:

400 g Paprika  
1 säuerlicher Apfel (ca. 200 g)  
4 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
150 g rote Linsen  
1 TL rosenscharfes Paprikapulver  
Cayennepfeffer  
Salz  
200 ml Gemüsebrühe  
8 große Wirsingblätter (je ca. 40 g)  
1 Granatapfel (ca. 250 g)

## Zubereitungszeit:

- ca. 70 Minuten
- ca. 60 Minuten

## Garzeit:

- 29 Minuten
- 22 Minuten

## Pro Portion:

882 kJ / 210 kcal,  
E 14 g, F 2 g, KH 34 g, 2,5 BE

## >> Tipps & mehr:

Statt des Granatapfels können Sie den Apfel- und Paprikaanteil erhöhen (zusammen ca. 150 g). Die Füllung kann auch gut als Salat serviert werden.

**1** Paprika putzen, entkernen und fein würfeln. Apfel schälen, entkernen, ebenfalls fein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und hacken. Vorbereitete Zutaten mit Linsen in einen ungelochten Garbehälter geben. Mit Paprikapulver, Cayenne und Salz würzen. Brühe angießen und garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Inzwischen Wirsingblätter waschen, abtropfen lassen, dicke Mittelrippen flach schneiden. Blätter in gelochte Garbehälter geben. Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen, dabei weiße Innenhäute entfernen.

**3** Linsengemüse herausnehmen. Wirsingblätter garen, bis sie biegsam sind. (Einstellung siehe unten)

**4** Granatapfelkerne unter das Linsengemüse heben und mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Auf die Wirsingblätter je zwei gehäufte Esslöffel verteilen, aufrollen und mit Holzspießchen zustecken. In die gelochten Garbehälter setzen und garen. (Einstellung siehe unten)

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 14 Minuten
- 100°C ; 14 Minuten

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 1 Minute
- 100°C ; 1 Minute

## Einstellung Step 4

- 100°C ; 14 Minuten
- 120°C ; 7 Minuten

# Gedämpfte Maiskolben mit Tomatensalsa

Für 4 Portionen

## Zutaten:

500 g Tomaten  
4 Maiskolben (je 300 g)  
½ unbehandelte Limette  
1 kleine rote Chilischote  
80 g weiche Butter  
Salz  
¼ Ananas (ca. 350 g)  
3 Stiele Kerbel

## Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten  
 ca. 25 Minuten

## Garzeit:

31-36 Minuten  
 16 Minuten

## Pro Portion:

1936 kJ / 461 kcal,  
E 11 g, F 21 g, KH 57 g, 4,5 BE

**1** Tomaten waschen, in einen gelochten Garbehälter geben und dämpfen. (Einstellung siehe unten) Tomaten kurz abkühlen lassen und anschließend häuten.

**2** Maiskolben aus den Blättern lösen, Fäden entfernen, Kolben waschen und trockentupfen. In einen gelochten Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Für die Salsa die Tomaten halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Limette waschen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Chili putzen, entkernen und fein hacken. Die Hälfte der gehackten Chilischote mit Butter, 1 TL Limettensaft und etwas Limettenschale verkneten und mit Salz würzen.

**4** Ananas schälen, Strunk entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Kerbelblättchen abzupfen und hacken. Mit Ananas, Tomaten und übriger Chili mischen, mit Salz, übrigem Limettensaft und -schale abschmecken. Kolben noch heiß mit der Würzbutter bestreichen und mit der Salsa anrichten.

## Einstellung Step 1

95°C ; 1 Minuten  
 95°C ; 1 Minuten

## Einstellung Step 2

100°C ; 30-35 Minuten  
 120°C ; 15 Minuten

# Gefüllte Weinblätter

Für 4 Portionen

## Zutaten:

1 Lauchzwiebel  
100 g Langkornreis  
40 g Pinienkerne  
70 g Rosinen  
1 Döschen Safranfäden  
Salz  
2 TL Zitronensaft  
1 EL gehackte Minze  
250 g milder Fetakäse  
ca. 30 Weinblätter (in Lake,  
150-200 g)  
1 unbehandelte Zitrone  
3-4 Lorbeerblätter

Butter zum Einfetten

## Zubereitungszeit:

- ca. 90 Minuten  
 ca. 70 Minuten

## Garzeit:

- 38 Minuten  
 19 Minuten

## Pro Portion:

1520 kJ / 362 kcal,  
E 16 g, F 18 g, KH 34 g, 2,5 BE

## >> Tipps & mehr:

Gefüllte Weinblätter können gut vorbereitet und kalt serviert werden. Dazu die gefüllten Weinblätter gegen das Austrocknen mit Öl beträufeln und im Kühlschrank lagern.

**1** Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Mit Reis, Pinienkernen, Rosinen, Safran und wenig Salz in einen ungelochten Garbehälter geben, 200 ml Wasser angießen, so dass der Reis bedeckt ist und garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Reis abkühlen lassen und mit Salz, Zitronensaft und Minze abschmecken. Feta zerbröckeln und unterheben.

**3** Weinblätter gründlich heiß abspülen, gut abtropfen lassen, Stiele, wenn vorhanden, abschneiden, dickere Mittelrippen flache schneiden oder entfernen. Je nach Blattgröße 1-2 TL Reismasse darauf geben, die Seiten darüber schlagen und fest aufrollen. Dicht an dicht in einen gefetteten, gelochten Garbehälter setzen.

**4** Zitrone heiß waschen, trocknen, in dünne Scheiben schneiden, mit Lorbeerblättern zwischen die gefüllten Weinblätter stecken und garen. (Einstellung siehe unten) Weinblätter heiß oder lauwarm servieren. Dazu passen Fladenbrot und ein Dip.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 18 Minuten  
 120°C ; 9 Minuten

## Einstellung Step 4

- 100°C ; 20 Minuten  
 120 °C ; 10 Minuten



# Kürbis mit Orangenöl

Für 4 Portionen

## Zutaten:

1,5 kg Hokkaidokürbis  
1 unbehandelte Orange  
½ Bund Thymian  
100 ml Olivenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
60 g Rucola  
100 g Ziegenfrischkäse

## Zubereitungszeit:

- ca. 35 Minuten
- ca. 35 Minuten

## Garzeit:

- 12-15 Minuten
- 12-15 Minuten

## Pro Portion:

1600 kJ / 381 kcal,  
E 7 g, F 33 g, KH 14 g, 0 BE

## >> Tipps & mehr:

Hokkaidokürbis ist eine kleine Kürbissorte, dessen dünne Schale, anders als bei den meisten Kürbissorten mitgegessen werden kann. Das Fruchtfleisch hat ein nussiges Aroma und passt sich vielen Geschmacksrichtungen an.

**1** Kürbis waschen, halbieren, Kerne und das faserige Innere entfernen. Das Fruchtfleisch in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden.

**2** Orange waschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Thymianblättchen abzupfen und hacken und mit Olivenöl, Orangenschale, Salz und Pfeffer verrühren. Kürbisspalten von beiden Seiten mit  $\frac{3}{4}$  des Öls bepinseln, in einem ungelochten Garbehälter verteilen und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Inzwischen Rucola putzen, auseinander zupfen und auf 4 Teller verteilen. Kürbis darauf geben, mit übrigem Orangenöl beträufeln, Ziegenfrischkäse in kleinen Nocken darauf verteilen und servieren.

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 12-15 Minuten
- 100° ; 12-15 Minuten

# Chinaröllchen

Für 4 Portionen

## Zutaten:

100 g Dinkelschrot  
100 ml Wasser  
1 rote Paprika  
1 grüne Paprika  
1 Zwiebel  
1 Chinakohl  
100 g geriebener Käse  
2 EL gehackte Petersilie  
150 g Crème fraîche  
1 Ei, Größe M  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitungszeit:

- ca. 60 Minuten
- ca. 55 Minuten

## Garzeit:

- 22 Minuten
- 19 Minuten

## Pro Portion:

1222 kJ / 291 kcal,  
E 8 g, F 19 g, KH 22 g, 1 BE

## >> Tipps & mehr:

Beim Garen mit Dampf können Sie auf allen Ebenen Garbehälter gleichzeitig einschieben. Das spart Zeit und Energie.

**1** Dinkelschrot und Wasser in einem ungelochten Garbehälter garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Paprika und Zwiebel würfeln, in einen gelochten Garbehälter geben und zusammen mit dem Dinkelschrot weitergaren. (Einstellung siehe unten)

**3** Die großen Blätter vom Chinakohl in einem gelochten Garbehälter blanchieren. (Einstellung siehe unten)

**4** Alle weiteren Zutaten mit den schon gegarten Zutaten mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Chinakohlblätter geben, einrollen und erneut garen. (Einstellung siehe unten)  
Als Beilage passt Feldsalat.

### Einstellung Step 1

- 100°C ; 6 Minuten
- 120°C ; 3 Minuten

### Einstellung Step 2

- 100°C ; 4 Minuten
- 100°C ; 4 Minuten

### Einstellung Step 3

- 100°C ; 2 Minuten
- 100°C ; 2 Minuten

### Einstellung Step 4

- 100°C ; 10 Minuten
- 100°C ; 10 Minuten

# Grüne Bandnudeln mit verschiedenen Saucen

Für 4 Portionen

## Zutaten:

500 g grüne Bandnudeln  
Wasser  
Salz  
1 EL Öl

Gorgonzola-Sauce:  
250 g Gorgonzola  
250 g Sahne  
125 ml Milch  
1 EL Speisestärke  
Salz  
Pfeffer  
Muskat

Basilikum-Sauce:  
1 Bund Basilikum  
150 g Kräuter-Crème-fraîche  
etwas Zitronensaft  
Salz

## Zubereitungszeit:

- ca. 35-40 Minuten
- ca. 35-40 Minuten

## Garzeit:

- 14 Minuten
- 8 Minuten

## Pro Portion:

Nudeln: 1945 kJ / 463 kcal,  
E 15 g, F 7 g, KH 85 g, 7 BE  
Sauce 1: 1844 kJ / 439 kcal,  
E 15 g, F 39 g, KH 7 g, 0,5 BE  
Sauce 2: 466 kJ / 111 kcal,  
E 1 g, F 11 g, KH 2 g, 0 BE

**1** Bandnudeln in 2 ungelochte Garbehälter geben und mit Wasser bis jeweils 3 cm unterhalb des Randes füllen. Salz beifügen und garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Gorgonzola-Sauce: Käse würfeln, in einen Topf geben und auf der Kochstelle bei schwacher Hitze erwärmen. Sahne einrühren. Speisestärke und Milch verrühren, zur Sauce geben und unter Rühren aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**3** Basilikum-Sauce: Basilikum fein hacken. Alle Zutaten miteinander verrühren.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 14 Minuten
- 120°C ; 8 Minuten



# Paprikaschoten vegetarisch

Für 4 Portionen

## Zutaten:

100 g Grünkernschrot  
100 ml Gemüsebrühe  
4 Paprikaschoten  
2 EL gewürfelte Paprika  
100 g geraspelte Möhren  
100 g Mais  
2 Zwiebeln  
2 EL Butter  
100 g Crème fraîche  
4 EL gehackte Petersilie  
2 EL geriebener Käse  
Salz  
Pfeffer  
Paprikagewürz

## Sauce:

125 ml Gemüfefond  
2 EL Tomatenmark  
100 g Crème fraîche  
Salz  
Pfeffer  
Paprikagewürz  
Zucker

## Zubereitungszeit:

- ca. 80-85 Minuten
- ca. 80-85 Minuten

## Garzeit:

- 39-44 Minuten
- 34-39 Minuten

## Pro Portion:

1856 kJ / 442 kcal,  
E 11g, F 26 g, KH 41 g, 3 BE

**1** Schrot und Brühe in einen ungelochten Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Paprikaschoten waschen, Deckel an der Stilleite abschneiden und würfeln. Zusammen mit den Möhren, dem Mais, der Zwiebel und Butter in einen ungelochten Garbehälter geben, mit Alufolie abdecken\* und dünsten. (Einstellung siehe unten)

**3** Crème fraîche, Petersilie, Grünkernschrot und Käse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz würzen. Unter das Gemüse heben und in die Paprikaschoten füllen. Einen ungelochten Garbehälter zum Auffangen der Flüssigkeit für die Sauce darunterstellen. (Einstellung siehe unten)

**4** Für die Sauce Gemüfefond mit Tomatenmark verrühren, Crème fraîche unterheben und mit den Gewürzen abschmecken. Zu den Paprikaschoten können Sie Reis mit frischen Kräutern servieren.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 10 Minuten
- 120°C ; 5 Minuten

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 4 Minuten
- 100°C ; 4 Minuten

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 25-30 Minuten
- 100°C ; 25-30 Minuten

\*Passende Deckel für Miele Dampfgarbehälter sind im Miele Webshop erhältlich.

# Pilz-Hefeklöße mit Kürbissauce

Für 4 Portionen

## Zutaten:

20 g frische Hefe  
150 ml Milch, 3,5% Fett  
300 g Mehl  
1 Prise Zucker  
5 g Salz  
1 Eigelb, Größe M  
50 g Butter  
½ Bund Petersilie  
400 g Champignons  
2 kleine Zwiebeln  
Salz  
Muskatnuss  
Pfeffer  
1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)  
150 ml Apfelsaft  
150 ml Gemüsebrühe  
Mehl zum Bearbeiten

Butter zum Einfetten  
100 g Crème fraîche

## Zubereitungszeit:

- ca. 60 Minuten
- ca. 60 Minuten

## Garzeit:

- ca. 40 Minuten
- ca. 40 Minuten

## Pro Portion:

2234 kJ / 532 kcal,  
E 17 g, F 20 g, KH 71 g, 5 BE

**1** Hefe in der lauwarmen Milch verrühren, Mehl, Zucker, Salz, Eigelb und 30 g weiche Butter hinzugeben und ca. 7 Minuten kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. In der Schüssel offen im Gerät gehen lassen. (Einstellung siehe unten)

**2** Inzwischen Petersilienblättchen abzupfen und hacken. Champignons putzen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und hacken. Champignons portionsweise in etwas heißer Butter andünsten bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Bei der letzten Portion die Hälfte der Zwiebeln mit anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen, 2/3 der Petersilie unterheben und abkühlen lassen.

**3** Kürbis schälen, halbieren und Kerne sowie faseriges Innere entfernen. Fruchtfleisch würfeln und mit übriger Zwiebel, Apfelsaft und Brühe in einen ungelochten Garbehälter geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Hefeteig aus dem Gerät nehmen, auf etwas Mehl in 8 Portionen teilen, Kugeln flach drücken und zu Kreisen ausrollen (ca. Ø 13 cm). Je 1 gehäuften EL Pilzmasse darauf geben und Teig darum zu Kugeln formen. Zugedeckt nochmals 15 Minuten gehen lassen, dann in gefettete

gelochte Garbehälter setzen. Unter dem Kürbisgemüse in das Gerät schieben und zusammen garen (Einstellung siehe unten).

**5** Kürbis abtropfen lassen, dabei Flüssigkeit auffangen. Kürbis mit 250 ml Garflüssigkeit fein pürieren und mit Crème fraîche verfeinern. Abschmecken und evtl. mehr Garflüssigkeit unterrühren. Sauce zu den Pilz-Hefeklößen servieren, mit ggf. übrig gebliebenen Pilzen und gehackter Petersilie garnieren.

## Einstellung Step 1

- 40°C ; 20 Minuten
- 40°C ; 20 Minuten

## Einstellung Step 4

- 100°C ; 20 Minuten
- 100°C ; 20 Minuten

# Pellkartoffeln mit Dip

Für 4 Portionen

## Zutaten:

750 g Pellkartoffeln

### Dip 1:

je 1 rote und gelbe Paprika

1 Schalotte

1 EL grüner Pfeffer

½ Bund Schnittlauch

200 g pflanzl. Brotaufstrich

(Tartex)

150 g Magerquark

50 g Joghurt (1,5% Fett)

2 EL Senf

Salz

Pfeffer

### Dip 2:

250 g Magerquark

100 g Crème fraîche

1 fein gewürfelte Zwiebel

1 durchgepresste Knoblauchzehe

2 EL gehackte Kräuter

Salz

Pfeffer

### Dip 3:

200 g Frischkäse

100 g Crème fraîche

150 g Räucherlachs

Salz

Pfeffer

gehackter Dill

## Zubereitungszeit:

ca. 60-65 Minuten

ca. 45 Minuten

## Garzeit:

28-30 Minuten

14-15 Minuten

## Pro Portion:

siehe Zubereitung

**1** Kartoffeln waschen, bürsten, in einen gelochten Garehalter geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Dip 1: Paprika, Schalotte, Pfeffer und Schnittlauch zerkleinern. Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro Portion: 844 kJ/201 kcal,  
E 14 g, F 1g, KH 34 g, 2,5 BE

**3** Dip 2: Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro Portion: 1184 kJ/282 kcal,  
E 17 g, F 10 g, KH 31 g, 2,5 BE

**4** Dip 3: Frischkäse und Crème fraîche verrühren. Räucherlachs in Streifen schneiden und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Dill bestreuen.

Pro Portion: 1730 kJ/412 kcal,  
E 20 g, F 24 g, KH 29 g, 2,5 BE

## Einstellung Step 1

100°C ; 28-30 Minuten

120°C ; 14-15 Minuten



# Fisch

## Fisch for compliments

Fischmahlzeiten sind ein Balsam für Körper und Seele: Seefisch trägt mit einem reichen Gehalt an Jod, Vitaminen und hochwertigen Eiweißen sowie gesundheitsfördernden Omega-3-Fettsäuren zur körperlichen Fitness bei und verbessert auch Konzentrationsfähigkeit, Merkvermögen und Gemütsverfassung. Als kalorienarme Kost, vielseitig und raffiniert, erfahren Fischgerichte Komplimente von allen Seiten. Bei so viel Genuss freut es zu hören, dass die deutsche Gesellschaft für Ernährung zwei Fischmahlzeiten pro Woche empfiehlt.





# Zucchini-Fisch-Röllchen mit Senfcreme

Für 4 Portionen

## Zutaten:

1 Brötchen vom Vortag  
2-3 EL Senfkörner  
1 Bund Dill  
3 TL mittelscharfer Senf  
200 g Crème fraîche  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
2 Zucchini (je ca. 350 g)  
500 g weißes Fischfilet  
(z. B. Lengfisch oder Seelachs)

## Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten  
 ca. 45 Minuten

## Garzeit:

11-12 Minuten  
 11-12 Minuten

## Pro Portion:

1575 kJ / 375 kcal,  
E 29 g, F 23 g, KH 13 g, 0,5 BE

## >> Tipps & mehr:

Von den dorschartigen Fischen ist der Lengfisch der Größte. Er wird etwa 1,90 m lang und ungefähr 50 kg schwer. Der Leng ist ein beliebter Speisefisch und sollte geräuchert oder eingesalzen probiert werden.

**1** Brötchen würfeln und in der Küchenmaschine fein zerbröseln. Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Dillspitzen abzupfen, fein hacken und mit Senf, Crème fraîche, Senfkörnern und Brötchenbröseln verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und beiseite stellen.

**2** Zucchini putzen und längs in 16 Scheiben (ca. 5 mm dick) hobeln, in gelochte Garbehälter verteilen und vorgaren, bis sie biegsam sind. (Einstellung siehe unten)

**3** Fischfilet waschen, trockentupfen und in 3 cm breite und entsprechend der Zuchinischeiben lange Streifen schneiden. Zuchinischeiben und Fisch salzen und pfeffern. Jeweils eine Zuchinischeibe mit Senfcreme bestreichen, mit einem Fischstreifen belegen und aufrollen. Mit Holzspießchen feststecken und aufrecht in den gelochten Garbehälter setzen. Einen ungelochten Garbehälter darunter schieben und den Fisch garen. (Einstellung siehe unten)

## Einstellung Step 2

100°C ; 3-4 Minuten  
 100°C ; 3-4 Minuten

## Einstellung Step 3

100°C ; 8 Minuten  
 100°C ; 8 Minuten



# Bandnudeln mit Lengfisch-Sahnesauce

Für 4 Portionen

## Zutaten:

800 g Lengfischfilet  
500 g Zucchini  
Salz  
Pfeffer  
1 Lorbeerblatt  
4 Thymianzweige  
2 Rosmarinzweige  
200 g Sahne  
75 ml trockener Weißwein  
100 ml Gemüsebrühe  
30 g Mehl  
30 g Butter  
350 g grüne Bandnudeln

## Zubereitungszeit:

- ca. 25 Minuten
- ca. 25 Minuten

## Garzeit:

- 6-8 Minuten
- 6-8 Minuten

## Pro Portion:

3301 kJ / 786 kcal,  
E 50 g, F 34 g, KH 70 g, 5 BE

**1** Lengfischfilet waschen, trockentupfen und in 3-4 cm große Würfel schneiden. Zucchini putzen, längs halbieren und in 1 cm große Würfel schneiden. Beides in einen ungelochten Garbehälter geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Lorbeer, Thymian und Rosmarin zusammenbinden und zufügen. Sahne, Wein und Brühe verrühren und darüber gießen. Mehl und Butter verkneten, kleine Klößchen formen, in der Flüssigkeit verteilen und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abgießen und abtropfen lassen.

**4** Kräuterstrauß aus der Sahnesauce entfernen. Mehlklöße mit einer Gabel vorsichtig in die Sauce rühren, abschmecken und mit den Nudeln anrichten.

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 6-8 Minuten
- 100°C ; 6-8 Minuten

# Cannelloni mit Lachs-Spargel-Füllung

Für 4 Portionen

## Zutaten:

je 500 g weißen und grünen Spargel  
2 Schalotten  
18 Lasagneblätter  
Salz  
500 g Lachsfilet  
1 Bund Basilikum  
300 g Crème fraîche  
Pfeffer  
50 g Butter

Butter zum Einfetten

## Zubereitungszeit:

ca. 75 Minuten

ca. 70 Minuten

## Garzeit:

13-14 Minuten

6 Minuten

## Pro Portion:

3562 kJ / 848 kcal,

E 38 g, F 52 g, KH 57 g, 4 BE

**1** Spargel waschen, weißen ganz, grünen nur im unteren Drittel schälen. Spargelstangen halbieren und in gelochte Garbehälter geben. Schalotten schälen, in Streifen schneiden und über dem Spargel verteilen. Spargel in den Garraum schieben und garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Inzwischen Lasagneblätter auf der Kochstelle portionsweise in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung vorgaren, bis sie biegsam und al dente sind. Zum Abkühlen sofort in kaltes Wasser geben.

**3** Lachs waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen, die Hälfte beiseite stellen, den Rest hacken. Crème fraîche mit gehacktem Basilikum, Salz und Pfeffer verrühren.

**4** Lasagneblätter abtropfen lassen. Jeweils mit etwas Basilikumcreme bestreichen, einige Stücke grünen und weißen Spargel, einige Schalotten- und Lachsstreifen auf jedes Lasagneblatt geben und aufrollen. Cannelloni dicht an dicht in gefettete gelochte Garbehälter setzen und garen. (Einstellung siehe unten)

**5** Butter auf der Kochstelle schmelzen, leicht salzen und übrige Basilikumblättchen zufügen. Cannelloni damit beträufeln und servieren.

## Einstellung Step 1

100°C ; 5-6 Minuten

120°C ; 2 Minuten

## Einstellung Step 4

100°C ; 8 Minuten

120°C ; 4 Minuten

# Gedämpfte Dorade auf Gemüsebett

Für 4 Portionen

## Zutaten:

1 Bund Basilikum  
1 unbehandelte Orange  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
250 g Zucchini  
250 g Staudensellerie  
400 g Möhren  
4 Doraden  
(je ca. 450 g, küchenfertig)

## Zubereitungszeit:

- ca. 50 Minuten
- ca. 50 Minuten

## Garzeit:

- 25-30 Minuten
- 25-30 Minuten

## Pro Portion:

1575 kJ / 375 kcal,  
E 52 g, F 15 g, KH 7 g, 0,5 BE

**1** Basilikumblättchen abzupfen und fein hacken. Orange heiß waschen, trocknen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Knoblauch schälen und durchpressen. Mit Basilikum, Orangenschale, 3-4 EL Orangensaft, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

**2** Zucchini und Staudensellerie putzen, Möhren schälen, alles in ca. 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. In gelochte Garbehälter verteilen, leicht salzen und pfeffern.

**3** Doraden waschen und trockentupfen. Jeweils 1 EL Basilikumsauce in den Bauch träufeln und außen mit Salz würzen. Fische auf das Gemüse legen und garen (Einstellung siehe unten). Doraden und Gemüse mit übriger Basilikumsauce servieren.

## Einstellung Step 3

- 90°C ; 25-30 Minuten
- 90°C ; 25-30 Minuten



# Kabeljau im Lauchblatt

Für 4 Portionen

## Zutaten:

1,5 kg Porree  
1 säuerlicher Apfel (ca. 160 g)  
1 EL Zitronensaft  
100 g Doppelrahmfrischkäse  
3-4 TL geriebener Meerrettich (Glas)  
Salz  
Pfeffer  
600 g Kabeljaufilet  
50 ml trockener Weißwein  
50 g Sahne  
40 g Butter

Butter zum Einfetten

## Zubereitungszeit:

- ca. 45 Minuten
- ca. 30 Minuten

## Garzeit:

- 23 Minuten
- 10 Minuten

## Pro Portion:

1676 kJ / 399 kcal,  
E 34 g, F 23 g, KH 14 g, 0,5 BE

## >> Tipps & mehr:

Der Kabeljau, als Jungfisch auch Dorsch genannt, gehört zur Gruppe der sog. Gadeidae. Seine Durchschnittsgröße liegt bei 60 cm und sein durchschnittliches Gewicht bei 2,5 kg. Der Kabeljau hat einen sehr hohen Vitamingehalt (Vitamin A und D) und kann durch verschiedene Methoden zubereitet werden. (Grillen, Dünsten, Backen und Braten, Kochen)

**1** Porree putzen, 12 große, äußere Blätter vorsichtig ablösen, waschen und in einem gelochten Garbehälter blanchieren, bis sie biegsam sind. (Einstellung siehe unten)

**2** Übrigen Porree in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Apfel schälen, entkernen, fein raspeln und mit Zitronensaft, Frischkäse und Meerrettich verrühren und abschmecken. Kabeljau waschen, trockentupfen, in vier gleich große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Porreeblätter herausnehmen. Porreeringe in einen ungelochtem Garbehälter geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Wein und Sahne angießen und Butter in Flöckchen darauf verteilen. In das Gerät schieben und garen. (Einstellung siehe unten)

**4** Inzwischen je 3 Lauchblätter sternförmig übereinander legen. Mittig je ein Stück Fischfilet darauf setzen und mit etwas Apfelfcreme bestreichen. Porreeblätter darüber schlagen und mit Holzspießchen feststecken. In einen gefetteten, gelochten Garbehälter setzen, zum Porree in das Gerät schieben und mitgaren. (Einstellung siehe unten)

### Einstellung Step 1

- 100°C ; 4 Minuten
- 120°C ; 1 Minute

### Einstellung Step 3

- 100°C ; 4 Minuten
- 120°C ; 1 Minute

### Einstellung Step 4

- 100°C ; 15 Minuten
- 120°C ; 8 Minuten

# Spitzpaprika mit Thunfischfüllung

Für 4 Portionen

## Zutaten:

75 g Langkornreis  
Salz  
100 ml Wasser  
8 rote Spitzpaprika  
50 g getrocknete Tomaten in Öl  
100 g grüne Oliven (entkernt)  
1 Dose (140 g Abtropfgewicht) Thunfisch im eigenen Saft  
½ Bund Oregano  
125 g Ricotta  
Pfeffer  
100 ml Gemüsebrühe  
100 ml trockener Weißwein

## Zubereitungszeit:

- ca. 40 Minuten
- ca. 30 Minuten

## Garzeit:

- 26-29 Minuten
- 17-18 Minuten

## Pro Portion:

1281 kJ/305 kcal, E 14 g,  
F 17 g, KH 24 g, 1 BE

## >> Tipps & mehr:

Sie können die Spitzpaprika auch im Ganzen füllen. Dafür den Stielansatz entfernen, die Schoten vorsichtig entkernen, dann die Masse mit einem Löffel möglichst tief hineinfüllen. Hieraus lässt sich in breitere Scheiben geschnitten und auf einem Salatbett angerichtet auch eine Vorspeise zubereiten.

**1** Reis mit etwas Salz in einen ungelochten Garbehälter geben, mit Wasser angießen und garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Inzwischen Spitzpaprika putzen, längs halbieren, entkernen und waschen. Tomaten und Oliven abtropfen lassen und hacken. Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpfücken. Oreganoblättchen abzupfen und hacken.

**3** Thunfisch, Oregano, Tomaten, Oliven, Ricotta und Reis vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse in die Paprikahälften füllen und in ungelochte Garbehälter setzen. Brühe und Wein angießen und garen. (Einstellung siehe unten)

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 18-20 Minuten
- 120°C ; 9 Minuten

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 8-9 Minuten
- 100°C ; 8-9 Minuten

# Seelachs auf asiatischem Frühlingsgemüse

Für 4 Portionen

## Zutaten:

1 Bund grüner Spargel  
(ca. 450 g)  
500 g Möhren  
1 Bund Lauchzwiebeln  
175 g Mungobohnensprossen  
(Glas, abgetropft)  
2-3 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwerwurzel  
(ca. 15 g)  
250 ml Fischfond (Glas)  
40 ml trockener Sherry  
2-3 EL Reissessig  
4-5 EL Sojasauce  
4 Seelachsfilets (je ca. 125 g,  
wenn TK, dann aufgetaut)  
Salz  
1 unbehandelte Limette  
brauner Zucker  
3 TL Speisestärke

## Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten  
 ca. 45 Minuten

## Garzeit:

12-14 Minuten  
 12-14 Minuten

## Pro Portion:

937 kJ / 223 kcal,  
E 35 g, F 3 g, KH 14 g, 0,5 BE

**1** Spargel waschen und im unteren Drittel schälen.

Möhren schälen und längs vierteln. Lauchzwiebeln putzen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Gemüse mit abgetropften Mungobohnensprossen im ungelochten Garbehälter verteilen.

**2** Knoblauch und Ingwer schälen und fein reiben. Mit Fischfond, Sherry, 1 EL Reissessig und 3 EL Sojasauce verrühren, über dem Gemüse verteilen und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Inzwischen Seelachs waschen, trockentupfen und salzen. Limette heiß waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Seelachs auf das Gemüse legen, Limettenscheiben darauf verteilen und garen. (Einstellung siehe unten)

**4** Garflüssigkeit in einen kleinen Topf gießen und aufkochen. Gemüse und Fisch im ausgeschalteten Dampfgarer warm stellen. Garflüssigkeit bei starker Hitze 3-4 Minuten einköcheln lassen. Mit übrigem Essig, Sojasauce und Zucker süß-sauer abschmecken. Stärke mit wenig Wasser anrühren, Sauce damit leicht andicken und mit Fisch und Gemüse servieren. Dazu können Sie Reis servieren.

## Einstellung Step 2

100°C ; 6 Minuten  
 100°C ; 6 Minuten

## Einstellung Step 3

100°C ; 6-8 Minuten  
 100°C ; 6-8 Minuten



# Thunfisch auf Tomatenreis

Für 4 Portionen

## Zutaten:

1 kleiner Bund Zitronenthymian  
2 Knoblauchzehen  
2 Schalotten  
80 ml Olivenöl  
5 schwarze Pfefferkörner  
4 Thunfischsteaks (je ca. 125 g)  
500 g Tomaten  
200 g Langkornreis  
1 TL Senfkörner  
250 ml Gemüsefond (Glas)  
1 EL Tomatenmark  
Salz  
Pfeffer  
100 g Tiefkühl-Erbсен  
4-6 Stiele Basilikum

## Zubereitungszeit:

ca. 55 Minuten  
 ca. 55 Minuten

## Garzeit:

23 Minuten  
 17 Minuten

## Pro Portion:

2890 kJ / 688 kcal,  
E 35 g, F 40 g, KH 47 g, 3,5 BE

**1** Blättchen von ca. 6 Stielen Zitronenthymian abzupfen. Knoblauch und Schalotten schälen, zusammen mit Thymianblättchen fein hacken und mit Olivenöl und Pfefferkörnern verrühren.

**2** Thunfisch waschen, trockentupfen, in die Marinade geben und zugedeckt 4 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

**3** Tomaten waschen, entstielen, über Kreuz einritzen, in einen gelochten Garbehälter geben und dämpfen. (Einstellung siehe unten)

**4** Tomaten kurz abkühlen lassen, häuten und würfeln.

**5** Reis, Senfkörner und Gemüsefond mit Tomatenmark in einen ungelochten Garbehälter geben, mit Salz und Pfeffer würzen und garen. (Einstellung siehe unten)

**6** Tomaten und Erbsen unter den Reis heben, Thunfisch darauf legen, leicht salzen, alles mit der Marinade beträufeln und garen. (Einstellung siehe unten)

**7** Übrige Thymian- sowie Basilikumblättchen abzupfen und hacken. Tomatenreis damit bestreuen und mit Thunfisch servieren.

---

## Einstellung Step 3

95°C ; 1 Minute  
 95°C ; 1 Minute

## Einstellung Step 5

100°C ; 12 Minuten  
 120°C ; 6 Minuten

## Einstellung Step 6

100°C ; 10 Minuten  
 100°C ; 10 Minuten

---

# Seezungenfilet in Krabbensauce

Für 4 Portionen

## Zutaten:

500 g Seezungenfilet  
Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
250 g Tiefkühl-Krabben  
100 ml Fischfond  
2 TL Tiefkühl-Dill  
2–3 EL Schmand  
Weißwein oder Zitrone

## Alternative

Champagner-Sauce:  
1 EL Butter  
1 Schalotte  
300 ml Champagner  
250 g Sahne  
Salz  
Pfeffer  
etwas Zitronensaft  
2 EL sehr kalte Butter  
1 EL Kerbel

## Zubereitungszeit:

ca. 50-55 Minuten  
 ca. 50-55 Minuten

## Garzeit:

4-6 Minuten  
 4-6 Minuten

## Pro Portion:

mit Krabbensauce:  
794 kJ / 189 kcal,  
E 34 g, F 5 g, KH 2 g, 0 BE  
mit Champagner-Sauce:  
1525 kJ / 363 kcal,  
E 24 g, F 27 g, KH 6 g, 0 BE

## >> Tipps & mehr:

Seezungenfilets können Sie auch durch Schollenfilets ersetzen.

**1** Seezunge säubern. Mit Zitronensaft säuern und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Zusammen mit Krabben und Fischfond in einen ungekochten Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Nach dem Garen den Schmand unterheben und mit Weißwein oder Zitrone abschmecken. Eventuell die Sauce mit Saucenbinder eindicken.

## Alternative: Champagner-Sauce

**4** Butter in einer Schwenkpfanne erhitzen. Schalotte in feine Würfel schneiden und darin anschwitzen.

**5** Champagner hinzufügen, zur Hälfte einreduzieren und durch ein Sieb passieren.

**6** Sahne hinzufügen und erneut einreduzieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Butter stückchenweise unterschlagen. Vor dem Servieren den Kerbel in die Sauce geben.

## Einstellung Step 2

85°C ; 4-6 Minuten  
 85°C ; 4-6 Minuten

# Pfirsich-Fisch-Curry

Für 4 Portionen

## Zutaten:

400 g Wels  
3 EL Sojasauce  
1 EL Limettensaft  
Salz  
Pfeffer  
etwas Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
1 Chilischote  
2 EL Kokosraspel  
200 ml Kokosmilch  
2 EL Curry  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
2 reife Pfirsiche

## Zubereitungszeit:

- ca. 50-55 Minuten
- ca. 50-55 Minuten

## Garzeit:

- 15 Minuten
- 15 Minuten

## Pro Portion:

970 kJ / 231 kcal,  
E 17 g, F 15 g, KH 7 g, 0,5 BE

## >> Tipps & mehr:

Wels (auch Waller genannt) kann bis zu 3 Meter lang und 150 kg schwer werden, aber zum Essen ist er bis 3 kg Gewicht am besten. Er lebt am Grund von Seen, in größeren, tiefen Flüssen und im Meer. Charakteristisch sind die langen Bartfäden und seine schuppenlose Haut.

**1** Den Wels säubern und in Stücke schneiden. Mit Sojasauce, Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.

**2** Etwas Ingwer schälen und raspeln. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Chilischote entkernen und fein schneiden.

**3** Alle Zutaten bis auf die Frühlingszwiebeln und die Pfirsiche in einen ungelochten Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**4** Frühlingszwiebeln säubern und in feine Ringe schneiden, Pfirsiche enthäuten und in Stücke schneiden. Zu den restlichen Zutaten geben und alles zusammen garen. (Einstellung siehe unten)

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 10 Minuten
- 100°C ; 10 Minuten

## Einstellung Step 4

- 100°C ; 5 Minuten
- 100°C ; 5 Minuten



# Schollenfiletröllchen in pikantem Sud

Für 4 Portionen

## Zutaten:

500 g Schollenfilet  
Salz  
Pfeffer  
Zitronensaft  
Senf  
Meerrettich  
4 kleine Gewürzgurken  
2 kleine Zwiebeln  
150 ml Fischfond  
100 ml Weißwein  
1 EL Tiefkühl-Dill  
20 g Butter  
20 g Mehl  
50 g Crème double

## Zubereitungszeit:

- ca. 30-35 Minuten
- ca. 30-35 Minuten

## Garzeit:

- 6-8 Minuten
- 6-8 Minuten

## Pro Portion:

1361 kJ / 324 kcal,  
E 27 g, F 20 g, KH 9 g, 0,5 BE

**1** Schollenfilets säubern, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit Senf und Meerrettich bestreichen.

**2** Gewürzgurken in Streifen schneiden, Zwiebeln fein hacken und auf die Filets geben. Fisch aufrollen und mit einem Zahnstocher verschließen. In einen gelochten Garbehälter geben.

**3** Fischfond, Weißwein und Dill in einen ungelochten Garbehälter geben.

**4** Butter und Mehl verkneten, kleine Kugeln formen und in den Sud geben.

**5** Fisch und Sud parallel garen. (Einstellung siehe unten)  
Nach dem Garen umrühren, damit sich die Mehlklößchen auflösen und die Sauce binden können.

**6** Crème double unterheben und mit Salz, Pfeffer und Weißwein abschmecken.

## Einstellung Step 5

- 85°C ; 6-8 Minuten
- 85°C ; 6-8 Minuten

# Forelle in Weißweinsud

Für 4 Portionen

## Zutaten:

Für den Sud:

1 ungespritzte Zitrone  
2 Möhren  
450 ml Weißwein  
150 ml Balsamico-Essig, weiß  
150 ml Wasser  
4 Zweige Petersilie  
4 Zweige Thymian  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
6–8 Nelken

4 Forellen  
Salz  
Pfeffer  
75 g Butter  
6 EL Sud  
Zitronenscheiben

## Zubereitungszeit:

ca. 35-40 Minuten  
 ca. 35-40 Minuten

## Garzeit:

12-15 Minuten  
 12-15 Minuten

## Pro Portion:

1466 kJ / 349 kcal,  
E 32 g, F 21 g, KH 8 g, 0 BE

**1** Zitrone schälen, Möhren in Scheiben schneiden und Forellen säubern.

**2** Weißwein, Essig, Wasser, Zitronenschalen, Möhrenscheiben, Kräuter und Gewürze über die Forellen geben und in einem ungelochten Garbehälter garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Butter in 6 EL Sud erhitzen, über die Forellen geben und mit Zitronenscheiben garnieren. Dazu können Sie Reis mit gehackten Kräutern servieren.

## Einstellung Step 2

90°C ; 12-15 Minuten  
 90°C ; 12-15 Minuten

# Dorschrückenfilets mit Estragonsauce

Für 4 Portionen

## Zutaten:

4 Dorschrückenfilets  
Salz  
3 Zweige Estragon  
1 Schalotte  
20 g Butter  
100 ml trockener Wermut  
200 g Sauerrahm/Schmand  
1–2 TL Estragonessig

Cayennepfeffer

## Zubereitungszeit:

ca. 35-40 Minuten

ca. 35-40 Minuten

## Garzeit:

4-6 Minuten

4-6 Minuten

## Pro Portion:

1361 kJ / 324 kcal,

E 32 g, F 20 g, KH 4 g, 0 BE

**1** Dorschrückenfilets mit Salz würzen und in einem ungelochten Garbehälter garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Inzwischen Estragon fein hacken und Schalotte würfeln. Hälfte der Estragonblättchen und die Schalottenwürfel mit Butter auf der Kochstelle anschwitzen.

**3** Wermut hinzufügen und zur Hälfte einkochen lassen. Die Sauce absieben und in den Topf zurückgeben.

**4** Sauerrahm/Schmand hinzufügen und aufkochen lassen. Estragonessig einrühren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

**5** Vor dem Servieren die restlichen Estragonblättchen hinzufügen. Den Fisch mit der Sauce übergießen und anrichten.

## Einstellung Step 1

100°C ; 4-6 Minuten

100°C ; 4-6 Minuten



# Seeteufel mit Steinpilzsauce

Für 4 Portionen

## Zutaten:

30 g getrocknete Steinpilze  
100 g Schalottenwürfel  
20 g Butter  
4 Seeteufelfilets (je 150 g)  
Saft 1 Zitrone  
150 ml Brühe  
2 EL Weißwein  
150 g Schmand  
50 g Sahne  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitungszeit:

- ca. 40-45 Minuten
- ca. 40 Minuten

## Garzeit:

- 10-14 Minuten
- 10-12 Minuten

## Pro Portion:

1285 kJ / 306 kcal,  
E 25 g, F 22g, KH 2 g, 0 BE

## >> Tipps & mehr:

Steinpilze werden auch Herrenpilze genannt. Sie haben ein besonders feines Aroma. Da sie ziemlich selten geworden sind, sind sie auch dementsprechend teuer. Die Steinpilzsaaison ist im Sommer.

**1** Steinpilze über Nacht einweichen, anschließend abtropfen lassen und klein schneiden.

**2** Schalottenwürfel mit Butter in einen ungelochten Garbehälter geben und zugedeckt\* dünsten. (Einstellung siehe unten)

**3** Die klein geschnittenen Pilze dazugeben und 2 Minuten ziehen lassen.

**4** Seeteufel häuten und mit Zitrone säuern. Mit der Brühe und dem Weißwein in einen ungelochten Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten) Den Fisch warm stellen.

**5** Auf der Kochstelle aus dem Sud, den angedünsteten Schalotten, Schmand und Sahne eine Sauce bereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Fisch geben. Als Beilage passt eine Wildreismischung und Brokkoliröschen.

\*Passende Deckel für Miele Dampfgarbehälter sind im Miele Webshop erhältlich.

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 4 Minuten
- 120°C ; 2 Minuten

## Einstellung Step 4

- 90°C ; 8-10 Minuten
- 90°C ; 8-10 Minuten



# Gedünsteter Schellfisch an Senfschaum

Für 4 Portionen

## Zutaten:

500 g Schellfisch  
200 g Suppengrün  
250 ml Fischfond  
125 ml Weißwein  
1 TL Kochfischgewürz

## Sauce:

3 Eigelb, Größe M  
3 EL Fischsud  
3 EL Weißwein  
1 TL scharfer Senf  
2 EL körniger Senf  
2 EL Crème double  
Pfeffer  
Salz  
Zucker  
Weißwein

## Zubereitungszeit:

ca. 40-45 Minuten

ca. 40-45 Minuten

## Garzeit:

10-12 Minuten

10-12 Minuten

## Pro Portion:

861 kJ / 205 kcal,  
E 27 g, F 9 g, KH 4 g, 0 BE

## >> Tipps & mehr:

Schellfisch können Sie auch durch Rotbarsch ersetzen.

Senfkörner sind ein europäisches Gewürz, das hauptsächlich zur Bereitung von Mostrich (auch Senf genannt), Saucen, Marinaden und Salaten genutzt wird, aber auch zu Wurst, Fisch und Fleisch gegessen werden kann.

**1** Den Fisch säubern, säuern und salzen.

**2** Suppengrün säubern und klein schneiden.

**3** Alle Zutaten in einen ungelocherten Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**4** Eigelb mit Fischsud und Weißwein im Wasserbad schaumig schlagen. Senf und Crème double unter die Masse heben und mit Pfeffer, Salz, Zucker und Weißwein abschmecken. Als Beilage können Sie nach Belieben Dillkartoffeln und Gurkensalat reichen.

## Einstellung Step 3

100°C ; 10-12 Minuten

100°C ; 10-12 Minuten

# Fisch-Curry thailändische Art

Für 4 Portionen

## Zutaten:

50 g Butter  
50 g Mehl  
400 ml Kokosmilch  
1 Zwiebel  
20 g Butter  
2 Tomaten  
15 g Curry-Paste  
Saft einer ½ Zitrone  
10 ml Sojasauce  
1 EL Koriander  
500 g Fischfilet

## Zubereitungszeit:

ca. 40-45 Minuten  
 ca. 40 Minuten

## Garzeit:

11 Minuten  
 9 Minuten

## Pro Portion:

1260 kJ / 300 kcal,  
E 24 g, F 16 g, KH 15 g, 1 BE

## >> Tipps & mehr:

Currypaste erhalten Sie in jedem Asia-Laden und in vielen gut sortierten Supermärkten.

**1** Butter auf der Kochstelle erhitzen, Mehl einrühren, Kokosmilch hinzufügen und aufkochen lassen.

**2** Zwiebel würfeln und mit der Butter in einen ungelochten Garbehälter geben. Abgedeckt\* dünsten. (Einstellung siehe unten)

**3** Tomaten würfeln und zu den ange düsteten Zwiebeln geben. Mit der Sauce auffüllen. Curry-Paste, Zitronensaft, Sojasauce und Koriander zum Würzen hinzufügen.

**4** Fischfilet würfeln und in einen ungelochten Garbehälter geben. Die Sauce darübergerben. Im abgedeckten\* Garbehälter dünsten. (Einstellung siehe unten) Als Beilage reichen Sie Reis.

\* Passende Deckel für Miele Dampfgarbehälter sind im Miele Webshop erhältlich.

## Einstellung Step 2

100°C ; 4 Minuten  
 120°C ; 2 Minuten

## Einstellung Step 3

100°C ; 7 Minuten  
 100°C ; 7 Minuten

# Lachs mit Lauch an Weißweinsauce

Für 4 Portionen

## Zutaten:

2 Stangen Lauch  
2 Schalotten  
1 EL Butter  
500 g Lachsfilet  
Salz  
Pfeffer

## Weißweinsauce:

125 ml Weißwein  
3–4 EL Fischsud  
30 g kalte Butter  
1 EL Dill

## Variante Wermut-Sauce:

200 ml Fischfond  
100 ml trockener Wermut  
2 Eigelb, Größe M  
2 EL Crème double  
1 EL trockner Wermut  
Salz  
Zitronenpfeffer  
1 EL fein gehackter Kerbel

## Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten  
 ca. 40 Minuten

## Garzeit:

10 Minuten  
 8 Minuten

## Pro Portion:

1151 kJ/274 kcal, E 23 g,  
F 18 g, KH 5 g, 0 BE

**1** Lauch in dünne Streifen schneiden. Schalotten würfeln. Beides mit Butter in einen ungelochten, abgedeckten\* Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Lachsfilet in 4 Portionen schneiden und auf das Gemüse legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Weißwein mit Fischsud auf der Kochstelle erhitzen, Butter in Flocken unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Dill garnieren.

**4** Den Fisch mit dem Gemüse und der Sauce auf einem Teller anrichten. Als Beilage eignet sich Wildreis.

## Variante Wermut-Sauce:

**5** Fischfond mit Wermut auf der Kochstelle um die Hälfte einkochen.

**6** Eigelb mit Crème double und 1 EL Wermut verrühren und in die nicht mehr kochende Sauce einrühren.

**7** Mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken. Zum Schluss den gehackten Kerbel hinzufügen.

\* Passende Deckel für Miele Dampfgarbehälter sind im Miele Webshop erhältlich.

## Einstellung Step 1

100°C ; 4 Minuten  
 120°C ; 2 Minuten

## Einstellung Step 2

100°C ; 6 Minuten  
 100°C ; 6 Minuten



# Fleisch

## Das Leben ist zart

Fleischgerichte aus dem Miele Dampfgarer sind besonders zart, saftig und delikats, dazu gelingt-sicher. Die Nährstoffe – hochwertiges Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe im Geflügel, B-Vitamine im Schweinefleisch und der hohe Eisenanteil beim Rind – bleiben weitgehend erhalten. Beim Dampfgaren von Fleisch entsteht ein Extrakt aus Fleisch und Fett, der sich hervorragend als Saucenfond eignet. Ist eine Bräunung erwünscht, müssen die Fleischstücke auf der Kochstelle angebraten und mit Dampf zu Ende gegart werden.





# Gefüllte Putenbrust

Für 6 Portionen

## Zutaten

1 Zwiebel  
120 g getrocknete Aprikosen  
1 EL Butter  
150-180 ml trockener Sherry  
Salz  
Cayennepfeffer  
Pfeffer  
1,5 kg Putenbrust am Stück  
1 kg Möhren  
2 Bund Lauchzwiebeln  
100 g Doppelrahmfrischkäse  
1 TL Honig  
100 g Frühstücksspeck (in Scheiben)  
2-3 EL Sonnenblumenöl  
100 ml Hühnerbrühe  
100 g Sahne  
heller Saucenbinder nach Bedarf

## Zubereitungszeit:

- ca. 120 Minuten
- ca. 90 Minuten

## Garzeit:

- 84-94 Minuten
- 57-62 Minuten

## Pro Portion:

2285 kJ / 544 kcal,  
E 69 g, F 20 g, KH 22 g, 1,5 BE

**1** Zwiebel schälen und hacken, Aprikosen würfeln. Beides mit Butter, 50 ml Sherry, Salz und Cayennepfeffer in einem ungelochten Garbehälter mischen und garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Inzwischen Putenbrust waschen, trockentupfen, wenn nötig von Sehnen befreien. So aufschneiden, dass eine möglichst große flache Fleischscheibe entsteht. Mit Hilfe eines Fleischklopfers zwischen Klarsichtfolie flacher klopfen, salzen und pfeffern.

**3** Aprikosenmasse leicht abkühlen lassen. Möhren schälen und in dicke Scheiben schneiden, Lauchzwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Beides in einen ungelochten Garbehälter geben, salzen und pfeffern.

**4** Aprikosenmasse mit Frischkäse vermengen und mit Salz, Cayennepfeffer und Honig abschmecken. Auf den Braten streichen und mit Speckscheiben belegen. Braten aufrollen, mit Küchengarnt festbinden und rundherum im heißen Öl scharf anbraten. Auf das Gemüse setzen. Bratensatz mit 100 ml Sherry und Brühe ablöschen, über das Gemüse geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**5** Bratenfond in einen kleinen Topf gießen, Sahne zufügen und aufkochen. 5 Minuten einköcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und übrigem Sherry abschmecken und nach Belieben leicht andicken.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 4 Minuten
- 120°C ; 2 Minute

## Einstellung Step 4

- 100°C ; 80-90 Minuten
- 120°C ; 55-60 Minuten



# Marinierte Pute mit Gemüsecurry

Für 4 Portionen

## Zutaten

2 Knoblauchzehen  
300 g Naturjoghurt, 1,5% Fett  
3 TL Currypulver oder 2 TL  
Tandoori-Paste  
½ TL brauner Zucker  
2 TL Limettensaft  
1 Msp. gemahlene Chilis  
1 TL Salz  
500 g Putenfilet  
400 g Tomaten  
400 g Brokkoli  
600 g Blumenkohl  
2 Zwiebel  
1 grüne Chilischote  
60 g Erdnüsse (ungesalzen)  
100 ml Gemüsebrühe  
100 g Erdnussbutter  
Pfeffer

## Zubereitungszeit:

- ca. 65 Minuten
- ca. 65 Minuten

## Garzeit:

- 21-23 Minuten
- 21-23 Minuten

## Pro Portion:

2255 kJ / 537 kcal,  
E 58 g, F 25 g, KH 20 g, 0,5 BE

**1** Knoblauch schälen, durchpressen und mit Joghurt, Curry, Zucker, Limettensaft, gemahlene Chilis und Salz verrühren. Putenfilet waschen, trockentupfen, wenn nötig von Sehnen befreien. In Stücke schneiden und in die Marinade geben. Über Nacht zugedeckt kühl stellen.

**2** Tomaten waschen, entstielen, über Kreuz einritzen, in einen gelochten Garbehälter geben und dämpfen. (Einstellung siehe unten)

**3** Tomaten kurz abkühlen lassen, häuten und grob würfeln. Brokkoli und Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Gemüsezwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Chili putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit übrigem Gemüse, außer den Tomatenstücken und Erdnüssen in einen ungelochten Garbehälter geben.

**4** Putenstücke der Marinade entnehmen und beiseite stellen. Marinade mit Gemüsebrühe und Erdnussbutter verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Über das Gemüse geben und vorgaren. (Einstellung siehe unten)

**5** Tomatenstücke und Erdnüsse unterheben, Putenstücke auf dem Gemüse verteilen und mitgaren. (Einstellung siehe unten)

---

## Einstellung Step 2

- 95°C ; 1 Minute
- 95°C ; 1 Minute

## Einstellung Step 4

- 100°C ; 8 Minuten
- 100°C ; 8 Minuten

## Einstellung Step 5

- 100°C ; 12-14 Minuten
  - 100°C ; 12-14 Minuten
-

# Putenrouladen mit Spinatfüllung

Für 4 Portionen

## Zutaten:

300 g Tiefkühl-Blattspinat  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
2 Knoblauchzehen  
4 dünn geschnittene Putenschnitzel  
125 ml Hühnerbrühe  
3 EL Sahne  
2 EL Saucenbinder  
Sherry

## Zubereitungszeit:

- ca. 70-75 Minuten
- ca. 60-70 Minuten

## Garzeit:

- 32-40 Minuten
- 26-33 Minuten

## Pro Portion:

1243 kJ / 296 kcal,  
E 28 g, F 20 g, KH 1 g, 0 BE

## >> Tipps & mehr:

Eine besondere Geschmacksnote geben acht Sardellenfilets, die klein geschnitten in den Spinat gegeben werden. Anstelle von Putenschnitzel können auch Hähnchenbrust oder Kalbsschnitzel verwendet werden.

**1** Spinat in einem flachen, ungelochten Garbehälter auftauen. (Einstellung siehe unten)

**2** Salz, Pfeffer und Muskat auf den aufgetauten Spinat geben und abschmecken. Knoblauch schälen, fein hacken und unterheben.

**3** Die Spinatfüllung auf die Putenschnitzel verteilen, eng aufrollen und mit Küchengarn umwickeln.

**4** Hühnerbrühe in einen ungelochten Garbehälter geben, mit Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Rouladen hineingeben und garen. (Einstellung siehe unten)

**5** Die Brühe in einem Topf passieren, mit Saucenbinder andicken und mit Sherry abschmecken. Zum Servieren von der Sauce etwas über die Roulade geben. Als Beilagen eignen sich Wildreis oder Salzkartoffeln.

## Einstellung Step 1

- 60°C ; 20-25 Minuten
- 60°C ; 20-25 Minuten

## Einstellung Step 4

- 100°C ; 12-15 Minuten
- 120°C ; 6-8 Minuten

# Putenfilet auf Gemüsebett

Für 4 Portionen

## Zutaten:

750 g Putenfilet  
Salz  
Pfeffer  
Curry  
200 g Sahne  
2 Stangen Lauch  
3 Möhren  
1 EL Kräuterfrischkäse

## Zubereitungszeit:

- ca. 50 Minuten
- ca. 45 Minuten

## Garzeit:

- 12 Minuten
- 7 Minuten

## Pro Portion:

2411 kJ / 574 kcal,  
E 42 g, F 42 g, KH 7 g, 0 BE

## >> Tipps & mehr:

Um dünne Möhrenstreifen zu erhalten, trennen Sie einfach mit dem Sparschäler der Länge nach Scheiben ab und schneiden diese dann mit einem scharfen Messer in dünne Streifen.

**1** Putenfilets in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und etwas Curry würzen. Zusammen mit der Sahne in einen ungekochten Garbehälter geben. (Einstellung siehe unten)

**2** In der Zwischenzeit Lauch und Möhren putzen und in 4 cm lange, dünne Streifen schneiden. Das Gemüse in die Sauce geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Nach Beendigung der gesamten Garzeit Kräuterfrischkäse zum Binden der Sauce einrühren.

### Einstellung Step 1

- 100°C ; 10 Minuten
- 120°C ; 5 Minuten

### Einstellung Step 2

- 100°C ; 2 Minuten
- 100°C ; 2 Minuten



# Hähnchen in Weißweinsauce

Für 4 Portionen

## Zutaten:

4 Hähnchenschenkel  
(je ca. 250 g)

400 g Schalotten  
125 g durchwachsener Speck  
2 EL Butter  
2 EL Sonnenblumenöl  
175 ml trockener Weißwein  
Salz  
Pfeffer  
200 ml Geflügelfond  
½ Bund Estragon  
Zucker  
75 g Crème fraîche  
heller Saucenbinder nach  
Bedarf  
Kerbel und Estragon zum  
Garnieren

## Zubereitungszeit:

- ca. 70 Minuten
- ca. 55 Minuten

## Garzeit:

- 25 Minuten
- 12 Minuten

## Pro Portion:

3272 kJ / 779 kcal,  
E 55 g, F 59 g, KH 7 g, 0 BE

## >> Tipps & mehr:

Wenn Kinder mitessen, tauschen Sie den Weißwein gegen Apfelsaft. Das ergibt eine fruchtige Note.

**1** Hähnchenschenkel waschen und trockentupfen.

**2** Schalotten schälen, je nach Größe evtl. längs halbieren. Schwarte vom Speck entfernen, Speck würfeln. Mit Schalotten in heißer Butter und 1 EL Öl in einer Pfanne anbraten, herausnehmen und in einen ungelochten Garbehälter geben.

**3** Hähnchenschenkel ins Bratfett geben und rundherum anbraten. Mit 125 ml Wein ablöschen, salzen und pfeffern. Alles in den Garbehälter zu den Schalotten geben und Fond angießen. Estragon hacken, zufügen und garen. (Einstellung siehe unten)

**4** Den entstandenen Fond in einen kleinen Topf gießen, übrigen Wein zufügen und aufkochen. Etwa 3 Minuten einköcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit Crème fraîche verfeinern. Nach Bedarf mit Saucenbinder leicht andicken. Sauce mit Hähnchen und Schalottengemüse anrichten und mit Kräutern garnieren.

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 25 Minuten
- 120°C ; 12 Minuten

# Bunte Geflügelspieße mit Sauce „Balsamico“

Für 4 Portionen

## Zutaten:

4 Hähnchenbrustfilets  
1 rote Paprika  
1 grüne Paprika

## Für die Sauce:

3 EL Zucker  
1 EL Butter  
4 TL Hühnerbrühe (Instant)  
4 EL Chilisaucе  
2 EL Balsamico-Essig  
1 EL Sesamsamen  
Salz

Butter zum Einfetten

## Zubereitungszeit:

- ca. 45-50 Minuten
- ca. 40 Minuten

## Garzeit:

- 7-10 Minuten
- 4-5 Minuten

## Pro Portion:

1050 kJ / 250 kcal,  
E 37 g, F 6 g, KH 12 g, 0,5 BE

## >> Tipps & mehr:

Balsamico-Essig: Der Aceto Balsamico (in deutscher Übersetzung: Balsamessig) hat nur 3% Säure und nimmt damit eine Sonderstellung unter den Essigen ein. Er steht zwar bei den Essigen im Regal, aber auf seinem Etikett steht meist „Salatwürze nach Art von Modena“ oder „condimento a base di moste“ (Gewürz auf Basis von Traubenmost). Die Flüssigkeit ist dunkelbraun, duftet intensiv und süß und wirkt sanft in der Säure.

**1** Fleisch unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen und in ca. 3 x 3 cm große Stücke schneiden.

**2** Paprika entstielen, gründlich waschen, Kerne und Innenwände herausschneiden und in 3 x 3 cm große Stücke schneiden.

**3** Fleischstückchen im Wechsel mit den Paprikastückchen auf Holzspieße stecken. Die Geflügelspieße in einen gefetteten, gelochten Garbehälter legen und garen. (Einstellung siehe unten)

**4** Zucker in einem Topf karamellisieren. Topf von der Kochstelle ziehen. Butter und Hühnerbrühe einrühren. Topf wieder auf die Kochstelle setzen und alles unter Rühren etwa 2-3 Minuten leise kochen lassen. Chilisaucе, Balsamico-Essig und Sesamsamen einrühren. Mit Salz abschmecken.

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 7-10 Minuten
- 120°C ; 4-5 Minuten

# Hähnchengeschnetzeltes mit Paprika

Für 4 Portionen

## Zutaten:

3 Hähnchenbrustfilets  
3 EL Öl  
2 TL rosenscharfes Paprikapulver  
3 TL Curry  
2 rote Paprika  
100 g Sahne  
100 g Crème fraîche  
Salz  
Pfeffer  
Curry

## Zubereitungszeit:

- ca. 55-60 Minuten
- ca. 55-60 Minuten

## Garzeit:

- 12-14 Minuten
- 12-14 Minuten

## Pro Portion:

1520 kJ / 362 kcal,  
E 28 g, F 26 g, KH 4 g, 0 BE

## >> Tipps & mehr:

Marinade: Das Wort Marinade kommt von „mare“ das Meer. Ursprünglich wurde nur Fisch mariniert. Grundsätzlich eignet sich alles, was aus dem Meer stammt, zum Marinieren. Dabei werden kleine Fische ganz, große Fische nur im hauchfeinen Carpaccio-Zuschnitt verarbeitet. Aber auch Fleisch und Gemüse sind mittlerweile mariniert sehr beliebt.

**1** Fleisch in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

**2** Aus Öl, Paprikapulver und Curry eine Marinade bereiten und das Fleisch 15 Minuten darin ziehen lassen.

**3** Paprika in schmale Streifen schneiden und mit dem Fleisch in einen ungelochten Garbehälter füllen.

**4** Sahne und Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über das Fleisch und Gemüse gießen und garen. (Einstellung siehe unten)

**5** Anschließend noch einmal mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

## Einstellung Step 4

- 100°C ; 12-14 Minuten
- 100°C ; 12-14 Minuten



# Hähnchenbrustfilet „Försterin“

Für 4 Portionen

## Zutaten:

4 Hähnchenbrustfilets  
20 g Kräutermischung  
Salz  
Pfeffer  
Koriander  
50 g Doppelrahmfrischkäse  
20 g Crème fraîche  
200 g Mischpilze (Dose)

## Zubereitungszeit:

- ca. 35-40 Minuten
- ca. 35-40 Minuten

## Garzeit:

- 8 Minuten
- 8 Minuten

## Pro Portion:

1063 kJ / 253 kcal,  
E 38 g, F 9 g, KH 5 g, 0 BE

**1** Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen, seitlich eine Tasche einschneiden und salzen.

**2** Frischkäse, Crème fraîche und Kräutermischung verrühren und mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.

**3** Die Mischpilze in einem Sieb gut abtropfen lassen, fein schneiden und unterrühren.

**4** Brustfilets mit der Pilzmischung füllen und ggf. mit einem Zahnstocher schließen. Im gelochten Garbehälter garen. (Einstellung siehe unten) Als Beilage eignen sich Kartoffelrösti.

## Einstellung Step 4

- 100°C ; 8 Minuten
- 100°C ; 8 Minuten

# Schweinemedallions mit Champignon-Apfel-Gemüse

Für 4 Portionen

## Zutaten

1 rote Zwiebel  
4 EL Calvados  
2 TL mittelscharfer Senf  
150 ml Apfelsaft  
150 ml Fleischbrühe  
schwarzer Pfeffer  
8 Schweinemedallions  
(je ca. 75 g)  
700 g kleine braune Champignons  
4 kleine säuerliche Äpfel  
(je 125 g)  
1 EL Butterschmalz  
150 g Sahne  
Salz  
10 - 20 g heller Saucenbinder  
1 TL gehackte Petersilie

## Zubereitungszeit:

- ca. 60 Minuten
- ca. 60 Minuten

## Garzeit:

- 10-12 Minuten
- 10-12 Minuten

## Pro Portion:

1919 kJ / 457 kcal,  
E 42 g, F 21 g, KH 25 g, 2 BE

**1** Zwiebel schälen und fein hacken. Mit Calvados, Senf, Apfelsaft, Brühe und Pfeffer verrühren. Medallions waschen, trockentupfen, in die Marinade geben und zugedeckt 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

**2** Champignons putzen, größere vierteln. Äpfel waschen, halbieren, entkernen und Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Beides in einem ungelochten Garbehälter verteilen.

**3** Medallions aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und in 2 Portionen im heißen Butterschmalz von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Inzwischen Marinade mit Sahne verrühren, salzen und über die Pilze und Apfelspalten gießen. Medallions darauf setzen, mit Bratensatz übergießen und mit Pfeffer übermahlen. Anschließend garen. (Einstellung siehe unten)

**4** Sauce in einen kleinen Topf gießen, Medallions und Pilz-Apfel-Gemüse kurz im Gerät warm stellen. Sauce aufkochen, mit Saucenbinder leicht andicken und abschmecken. Mit Medallions, Pilz-Apfel-Gemüse und Petersilie servieren. Dazu können Sie Gnocchi servieren.

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 10-12 Minuten
- 100°C ; 10-12 Minuten

# Poulardenbrüstchen an Peperonisauce

Für 4 Portionen

## Zutaten:

1 EL Butter  
3 rote Peperoni  
200 ml Hühnerbrühe  
2 Schalotten  
4 Poulardenbrüste  
Salz  
Pfeffer  
Cayennepfeffer  
2 EL heller Saucenbinder  
Basilikumblätter

## Zubereitungszeit:

- ca. 45-50 Minuten  
 ca. 45-50 Minuten

## Garzeit:

- 12-14 Minuten  
 10-12 Minuten

## Pro Portion:

1705 kJ / 406 kcal,  
E 29, F 30 g, KH 5 g, 0 BE

**1** Schalotten fein hacken, Butter in einen ungelochten Garbehälter geben, die Schalotten hineingeben. Peperoni halbieren, entkernen, in Streifen schneiden, zu den Schalotten geben und abgedeckt\* dünsten. (Einstellung siehe unten)

**2** Poulardenbrüste säubern, abtupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Schalotten legen und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Den entstandenen Sud durchsieben und auf der Kochstelle erwärmen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und mit Saucenbinder andicken.

**4** Poulardenbrüste in Scheiben schneiden und auf den Schalotten anrichten. Mit der Sauce übergießen und mit Basilikumblättern dekorieren. Als Beilage eignet sich Wildreis.

### Einstellung Step 1

- 100°C ; 4 Minuten  
 120°C ; 2 Minuten

### Einstellung Step 2

- 100°C ; 8-10 Minuten  
 100°C ; 8-10 Minuten

\* Passende Deckel für Miele Dampfgarbehälter sind im Miele Webshop erhältlich.



# Kartoffelauflauf mit Speck

Für 4 Portionen

## Zutaten

100 g Frühstücksspeck  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
500 g Kartoffeln  
je 1 rote und grüne Paprika  
(je ca. 175 g)  
1 Rosmarinzweige  
6 Eier, Größe L  
Salz  
Pfeffer  
Butter zum Einfetten

## Zubereitungszeit:

- ca. 50 Minuten  
 ca. 50 Minuten

## Garzeit:

- 30 Minuten  
 30 Minuten

## Pro Portion:

1357 kJ / 323 kcal,  
E 22 g, F 15 g, KH 25 g, 1,5 BE

**1** Speck in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden. Knoblauch schälen, in feine Scheibchen schneiden. Speck in einer beschichteten Pfanne mit den Zwiebeln knusprig braten und am Ende den Knoblauch kurz zugeben. Pfanne beiseite stellen.

**2** Kartoffeln schälen, in ½ cm dicke Scheiben schneiden, im gefetteten, ungelochten Garbehälter mit den Speckzwiebeln inklusive Bratfett verteilen und vorgaren. (Einstellung siehe unten)

**3** Inzwischen Paprika putzen, entkernen und in dünne Streifen schneiden.

**4** Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken, mit Eiern, Salz und Pfeffer verquirlen und mit den Paprikastreifen zu der Kartoffelmasse geben. Garbehälter mit einem Deckel\* oder Alufolie verschließen. Auflauf stocken lassen. (Einstellung siehe unten) Auflauf heiß oder kalt in Stücke geschnitten servieren.

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 5 Minuten  
 100°C ; 5 Minuten

## Einstellung Step 4

- 100°C ; 25 Minuten  
 100°C ; 25 Minuten

\* Passende Deckel für Miele Dampfgarbehälter sind im Miele Webshop erhältlich.

# Sauerkraut-Topf mit Kasseler

Für 5 Portionen

## Zutaten

750 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend  
1 Dose Sauerkraut (850 ml)  
600 g Kasselerhacken ohne Knochen  
1 Zwiebel  
1 TL Kümmel  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Salz  
Pfeffer  
1-2 TL brauner Zucker  
500 ml Fleischbrühe  
80 g Schmand  
2-3 EL Schnittlauchröllchen

## Zubereitungszeit:

- ca. 60 Minuten
- ca. 40 Minuten

## Garzeit:

- 40 Minuten
- 19 Minuten

## Pro Portion:

1835 kJ / 437 kcal,  
E 34 g, F 21 g, KH 28 g, 2 BE

**1** Kartoffeln schälen, waschen, in etwa 2 cm große Würfel schneiden, in einen gelochten Garbehälter geben und vorgaren. (Einstellung siehe unten)

**2** Inzwischen Sauerkraut auf ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen. Kasseler in mundgerechte Würfel schneiden, Zwiebel schälen und hacken.

**3** Vorgegarte Kartoffeln, Sauerkraut, Zwiebel, Kümmel, Lorbeer und Kasseler in einem ungelochten, tiefen Garbehälter mischen, mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker würzen, Brühe darüber gießen und garen. (Einstellung siehe unten)

**4** Sauerkraut-Topf abschmecken, portionieren und mit je einem Teelöffel Schmand und mit Schnittlauch bestreut servieren. Dazu schmeckt kräftiges Bauernbrot.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 15 Minuten
- 120°C ; 7 Minuten

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 25 Minuten
- 120°C ; 12 Minuten

# Gewürz-Hackbällchen mit Chinakohl

Für 4 Portionen

## Zutaten:

15 g Ingwerwurzel  
2 Knoblauchzehen  
750 g Schweinehack  
1 TL chinesisches 5-Gewürze-Pulver  
½ TL gemahlener Zimt  
2 EL Sojasauce  
Salz  
1 Möhre (ca. 100 g)  
1 Chinakohl (ca. 750 g)  
200 g chinesische Mie-Eiernudeln  
Sojasauce

## Zubereitungszeit:

- ca. 40 Minuten
- ca. 40 Minuten

## Garzeit:

- 12-14 Minuten
- 12-14 Minuten

## Pro Portion:

2890 kJ / 688 kcal,  
E 43 g, F 40 g, KH 39 g, 3 BE

## >> Tipps & mehr:

Chinesisches 5-Gewürze-Pulver bekommen Sie im gut sortierten Supermarkt oder Asialaden. Es enthält meist eine Mischung aus fünf der folgenden Gewürze: Anis, Fenchel, Sternanis, Zimt, Koriander, Pfeffer und Nelken.

**1** Ingwer und Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Mit Hack, 5-Gewürze-Pulver, Zimt und 2 EL Sojasauce verkneten, mit Salz würzen und daraus ca. 32 Bällchen formen.

**2** Möhre putzen und in feine Stifte schneiden. Chinakohl putzen, in Blätter teilen, waschen und gut abtropfen lassen. In einem gelochten Garbehälter verteilen, Hackbällchen darauf geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Nudeln mit Salz in einen ungelochten Garbehälter geben. Soviel Wasser angießen, dass die Nudeln bedeckt sind. Zu den Hackbällchen in den Dampfgarer schieben und mitgaren. (Einstellung siehe unten)

**4** Nudeln auf einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit Kohl, Möhre und Hackbällchen in Schalen anrichten und Sojasauce dazu servieren.

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 6-7 Minuten
- 100°C ; 6-7 Minuten

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 6-7 Minuten
- 100°C ; 6-7 Minuten



# Königsberger Klopse

Für 4 Portionen

## Zutaten:

1 Brötchen  
500 g Hackfleisch  
1 Ei, Größe M  
1 Zwiebel  
Salz  
Pfeffer  
40 g Butter  
40 g Mehl  
400 ml Brühe  
1 EL Kapern  
1 EL Schnittlauchröllchen

## Zubereitungszeit:

- ca. 40-45 Minuten
- ca. 40-45 Minuten

## Garzeit:

- 10-12 Minuten
- 10-12 Minuten

## Pro Portion:

2058 kJ / 490 kcal,  
E 30 g, F 34 g, KH 16 g, 1 BE

## >> Tipps & mehr:

Königsberger Klopse ist ein Rezept, dessen Erfinder unbekannt ist. Es ist überliefert, dass es ein traditionelles Festessen der Ostpreußen war. Später wurde es zum deutschen Nationalgericht.

**1** Brötchen in Wasser einweichen und mit dem Hackfleisch, Ei und der klein geschnittenen Zwiebel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Aus der Menge 12 Klöße formen.

**3** Aus Butter und Mehl kleine Fett-Mehl-Klöße formen.

**4** Alle Klöße in einen ungeflochten Garbehälter geben. Mit Brühe übergießen und garen. (Einstellung siehe unten)

**5** Die Sauce vorsichtig glatt rühren, Kapern hinzufügen und abschmecken. Schnittlauchröllchen darüberstreuen. Dazu passt Reis.

## Einstellung Step 4

- 100°C ; 10-12 Minuten
- 100°C ; 10-12 Minuten



# Hack-Steinpilz-Pastete mit Tomatensauce

Für 6 Portionen

## Zutaten:

15 g getrocknete Steinpilze  
30 g Pinienkerne  
750 g Tomaten  
2 Zwiebeln  
5 Knoblauchzehen  
100 g italienischer Schinken  
125 g Mozzarella  
1 kg gemischtes Hackfleisch  
2 Eigelb, Größe M  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
Zucker  
½ Bund Basilikum

## Zubereitungszeit:

- ca. 120 Minuten
- ca. 75 Minuten

## Garzeit:

- 81 Minuten
- 36 Minuten

## Pro Portion:

2415 kJ / 575 kcal,  
E 40 g, F 43 g, KH 7 g, 0 BE

## >> Tipps & mehr:

Pasteten sind Füllungen aus Fleisch, Wild, Geflügel oder Fisch. Sie sind fein gewürzt und werden in einer Teighülle gebacken. Pasteten gibt es in verschiedenen Varianten: Zum Beispiel die panierten, frittierten und portionsgroßen Rissolen (Halbmondpasteten), Terrinen (Schüsselpasteten) oder sogar süße Pasteten, wie Kuchen mit einer Füllung aus Früchten, Nüssen oder ähnlichem.

**1** Steinpilze mit kochendem Wasser übergießen und beiseite stellen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Tomaten waschen, entstielen, über Kreuz einritzen, in einen gelochten Garbehälter geben und dämpfen. (Einstellung siehe unten)

**2** Tomaten herausnehmen und abkühlen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze auf ein Sieb geben, gut abtropfen lassen, leicht ausdrücken und fein hacken. Schinken klein schneiden, Mozzarella abtropfen lassen und fein hacken.

**3** Hack mit Pilzen, Pinienkernen, Mozzarella, Schinken und Eigelb vermengen. Die Hälfte von Zwiebel und Knoblauch zufügen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. In einen ungelochten Garbehälter geben, gut festdrücken und mit einem Deckel\* oder Alufolie verschließen und garen. (Einstellung siehe unten)

**4** Inzwischen Tomaten häuten und grob würfeln. Übrige Zwiebel und Knoblauch in heißem Olivenöl glasig dünsten. Tomaten zufügen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten einköcheln lassen. Nach Ablauf der Garzeit einen Teil der Fleischbrühe aus dem Garbehälter entsprechend der gewünschten Konsistenz durch ein Sieb zufügen. Sauce abschmecken und kurz vor dem Servieren Basilikumblättchen abzupfen, hacken und unterrühren. Die Pastete kann sowohl kalt als auch heiß serviert werden.

## Einstellung Step 1

- 95°C ; 1 Minute
- 95°C ; 1 Minute

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 80 Minuten
- 120°C ; 35 Minuten

\* Passende Deckel für Miele Dampfgarbehälter sind im Miele Webshop erhältlich.

# Paprikagulasch

Für 5 Portionen

## Zutaten:

500 g Rindergulasch  
500 g Schweinegulasch  
2-3 EL Sonnenblumenöl  
Salz  
Pfeffer  
50 ml Fleischbrühe  
je 1 rote, gelbe und grüne  
Paprika (je ca. 200 g)  
2 Zwiebeln  
100 ml trockener Rotwein  
2 Lorbeerblätter  
1-2 TL rosenscharfes Paprika-  
pulver  
dunkler Saucenbinder nach  
Bedarf

## Zubereitungszeit:

- ca. 115 Minuten
- ca. 60 Minuten

## Garzeit:

- 100-120 Minuten
- 45 Minuten

## Pro Portion:

1722 kJ / 410 kcal,  
E 43 g, F 22 g, KH 10 g, 0 BE

## >> Tipps & mehr:

Gulasch wird als Ragout bezeichnet. Es kann aus Rind-, Kalb-, Pferde-, Schweine-, Lamm-, oder Hammelfleisch, auch gerne kombiniert, zubereitet werden. Bei fast allen Rezepten werden Paprika (in Ungarn oft auch Paprikapastete) und Zwiebel, meistens auch Kümmel und Knoblauch verwendet. Durch längeres Schmoren wird die Sauce sämig.

**1** Gulasch waschen, trockentupfen und portionsweise in heißem Öl in einer Pfanne rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bratensatz mit der Fleischbrühe ablöschen.

**2** Inzwischen Paprika putzen, entkernen und grob würfeln. Zwiebeln schälen und hacken. Beides mit Rotwein, Lorbeerblättern und Gulasch in einem ungelochten Garbehälter mischen, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Lorbeerblätter entfernen. Gulasch-Garflüssigkeit in einen kleinen Topf gießen, aufkochen, leicht andicken und abschmecken.

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 100-120 Minuten
- 120°C ; 45 Minuten

# Mangoldröllchen mit asiatischer Füllung

Für 4 Portionen

## Zutaten:

8 Mangoldblätter  
400 g Hackfleisch  
2 EL Sojasauce  
1 TL geraspelte Ingwerwurzel  
Salz  
Pfeffer  
6 getrocknete Shiitake-Pilze  
60 g Glasnudeln

## Zubereitungszeit:

- ca. 40-45 Minuten
- ca. 40-45 Minuten

## Garzeit:

- 12 Minuten
- 12 Minuten

## Pro Portion:

1352 kJ / 322 kcal,  
E 21 g, F 18 g, KH 19 g, 1 BE

## >> Tipps & mehr:

Beim Garen das Ende vom aufgerollten Blatt in dem Garbehälter nach unten legen.

**1** Mangoldblätter putzen, in einen gelochten Garbehälter geben und blanchieren. (Einstellung siehe unten)

**2** Hackfleisch mit Sojasauce und Ingwer verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Pilze einweichen, fein hacken und zu der Masse geben. Glasnudeln mit verkneten.

**4** Das Hackfleisch auf den blanchierten Blättern verteilen, fest aufrollen und garen. (Einstellung siehe unten) Dazu können Sie Reis und süß-sauren Dip reichen.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 2 Minuten
- 100°C ; 2 Minuten

## Einstellung Step 4

- 100°C ; 10 Minuten
- 100°C ; 10 Minuten



# Pochiertes Rinderfilet mit Gemüse

Für 2 Portionen

## Zutaten

200 g Blumenkohlröschen  
200 g Möhren  
2 Zucchini  
8 Frühlingszwiebeln  
100 g Zuckerschoten  
250 ml Rinderbrühe  
500 g Rinderfilet  
Petersilie

## Zubereitungszeit:

- ca. 50-55 Minuten  
 ca. 45 Minuten

## Garzeit:

- 16 Minuten  
 10 Minuten

## Pro Portion:

2360 kJ / 562 kcal,  
E 70 g, F 22 g, KH 20 g, 0,5 BE

**1** Blumenkohlröschen, Möhren und Zucchini mit dem Tourniermesser in mundgerechte Stücke schneiden. Von den Frühlingszwiebeln das Grüne abschneiden und die Zuckerschoten dazugeben.

**2** Rinderbrühe in einem ungelochten Garbehälter zusammen mit Möhren und Blumenkohl garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Restliches Gemüse hinzufügen und garen. (Einstellung siehe unten)

**4** Gemüse aus der Brühe nehmen und warm stellen.

**5** Rinderfilet in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in dem entstandenen Sud pochieren. (Einstellung siehe unten) Fleisch zusammen mit dem Gemüse anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 8 Minuten  
 120°C ; 4 Minuten

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 4 Minuten  
 100°C ; 4 Minuten

## Einstellung Step 5

- 100°C ; 4 Minuten  
 120°C ; 2 Minuten

# Lammlachse auf grünen Bohnen

Für 4 Portionen

## Zutaten

750 g grüne Bohnen  
1 rote Zwiebel  
1 kleiner Bund Bohnenkraut  
Salz  
30 g Butter  
200 ml Lammfond  
250 g Kirschtomaten  
4 Lammlachse (je ca. 150 g)  
2 Knoblauchzehen  
Pfeffer  
3-4 EL Olivenöl  
4-5 EL Balsamessig  
1 Prise Zucker  
dunkler Saucenbinder nach Bedarf

## Zubereitungszeit:

- ca. 50 Minuten
- ca. 50 Minuten

## Garzeit:

- 18-20 Minuten
- 18-20 Minuten

## Pro Portion:

2041 kJ / 486 kcal,  
E 51 g, F 26 g, KH 12 g, 0 BE

**1** Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken, Bohnenkraut waschen und mit Bohnen und Zwiebel in einen ungelochten Garbehälter geben. Salzen und Butterflöckchen darauf verteilen, mit der Hälfte des Lammfonds angießen und garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Inzwischen Kirschtomaten waschen, Lammlachse waschen und trockentupfen. Knoblauch schälen, durchpressen, Lamm mit Knoblauch, Salz und Pfeffer einreiben und im heißen Öl rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen, Bratfond mit 3-4 EL Balsamessig und der zweiten Hälfte des Lammfonds ablöschen. Lamm und Kirschtomaten zu den Bohnen geben, mit Bratfond beträufeln und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Sauce von den Bohnen in einen kleinen Topf gießen und aufkochen. Mit übrigem Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und nach Belieben leicht andicken. Mit Lamm und Bohnengemüse servieren. Dazu schmecken Rosmarinkartoffelecken.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 10 Minuten
- 100°C ; 10 Minuten

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 8-10 Minuten
- 100°C ; 8-10 Minuten

# Tafelspitz mit Apfel-Meerrettich-Sauce

Für 4 Portionen

## Zutaten

200 g Möhren  
200 g Knollensellerie  
50 g Petersilienwurzel  
800 g Tafelspitz  
Salz  
Pfefferkörner  
2 Lorbeerblätter  
250 g kleine Kartoffeln  
250 g Bundmöhren  
250 g Kohlrabi  
2 TL Instantbrühe  
6 EL Brühe

Für die Sauce:

2 säuerliche Äpfel  
200 g Sauerrahm  
1 Bund Schnittlauch  
1 EL Meerrettich  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitungszeit:

- ca. 120-160 Minuten
- ca. 80-100 Minuten

## Garzeit:

- 75-115 Minuten
- 38-58 Minuten

## Pro Portion:

1995 kJ / 475 kcal,  
E 48 g, F 19 g, KH 28 g, 2 BE

**1** Möhren, Knollensellerie und Petersilienwurzel putzen, würfeln und zusammen mit Tafelspitz, Salz, Pfefferkörnern und Lorbeerblättern in einen ungelochten Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Zwischenzeitlich Kartoffeln, Möhren und Kohlrabi schälen und mit einem Tourniermesser ovale Stücke schneiden.

**3** Von dem entstandenen Sud 6 EL Brühe entnehmen und zusammen mit dem Gemüse und der Instantbrühe in einen ungelochten Garbehälter geben. Zusammen mit dem Tafelspitz garen. (Einstellung siehe unten)

**4** Äpfel schälen und grob reiben. Mit dem Sauerrahm verrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit dem Meerrettich dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** Das gegarte Fleisch gegen die Laufrichtung der Fleischfasern in dünne Scheiben schneiden und mit Gemüse und Sauce anrichten.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 60-100 Minuten
- 120°C ; 30-50 Minuten

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 15 Minuten
- 120°C ; 8 Minuten



# Gekrätertes Kalbsfilet

Für 4 Portionen

## Zutaten

600 g Kalbsfilet  
Salz  
Zitronenpfeffer  
je ½ Bund Petersilie, Kerbel,  
Basilikum und Estragon  
2 TL Kapern (Glas, abgetropft)  
100 ml trockener Weißwein  
100 ml Gemüsebrühe  
¼ unbehandelte Zitrone  
100 g Sahne  
heller Saucenbinder nach  
Bedarf

### Zubereitungszeit:

ca. 55 Minuten

ca. 35 Minuten

### Garzeit:

25-30 Minuten

15 Minuten

### Pro Portion:

1096 kJ / 261 kcal,

E 31 g, F 13 g, KH 5 g, 0 BE

**1** Filet waschen und trockentupfen, rundherum mit Salz und wenig Zitronenpfeffer einreiben und in einen ungelochten Garbehälter legen.

**2** Kräuter waschen, trockentupfen, Blättchen abzupfen und beiseite stellen. Stengel mit Kapern zum Filet geben, Wein und Brühe angießen und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Inzwischen Kräuterblättchen fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und mit den Kräutern mischen. Filet herausnehmen und warm stellen. Den entstandenen Sud durch ein Sieb in einen Topf gießen, Sahne zufügen und aufkochen. Etwa 5 Minuten einköcheln lassen, dann abschmecken und nach Bedarf leicht binden.

**4** Filet in den gehackten Kräutern wenden, aufschneiden und mit der Sauce servieren.

### Einstellung Step 2

100°C ; 25-30 Minuten

120°C ; 15 Minuten



# Lammtajine mit Backpflaumen

Für 6 Portionen

## Zutaten

800 g gewürfeltes Lammfleisch (z. B. aus der Keule)  
3 rote Zwiebeln  
4 EL Butterschmalz  
Salz  
je ½ TL gemahlene Zimt, Kreuzkümmel, Koriander und Cayennepfeffer  
150 ml Lammfond (Glas)  
3 Lorbeerblätter  
600 g Möhren  
1 unbehandelte Zitrone  
250 g Backpflaumen  
200 g Couscous  
30 g Sesam  
1-2 Knoblauchzehen  
300 g Naturjoghurt, 3,5% Fett  
einige Spritzer Zitronensaft

## Zubereitungszeit:

- ca. 100 Minuten
- ca. 70 Minuten

## Garzeit:

- 60 Minuten
- 27 Minuten

## Pro Portion:

2570 kJ / 612 kcal,  
E 28 g, F 40 g, KH 35 g, 2,5 BE

**1** Lammfleisch waschen und trockentupfen, wenn nötig Sehnen entfernen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Lamm portionsweise in etwas heißem Butterschmalz rundherum scharf anbraten. Mit Zwiebeln in einen ungelochten Garbehälter geben, mit Salz und je ½ TL Zimt, Kreuzkümmel, Koriander und Cayennepfeffer würzen. Lammfond angießen, Lorbeer zugeben und Lamm garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Inzwischen Möhren schälen und in dicke Scheiben schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und achteln. Beides mit Backpflaumen zum Lamm geben und weitergaren, bis das Fleisch zart ist. (Einstellung siehe unten)

**3** Couscous zufügen und weich garen. (Einstellung siehe unten)

**4** Inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Knoblauch schälen und durchpressen, mit Joghurt und Sesam verrühren und mit Salz und wenig Zitronensaft abschmecken. Lorbeer aus der Tajine entfernen, mit Salz und Gewürzen abschmecken und mit Sesamjoghurt servieren.

---

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 35 Minuten
- 120°C ; 17 Minuten

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 20 Minuten
- 120°C ; 8 Minuten

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 5 Minuten
  - 120°C ; 2 Minuten
-



# Schwedisches Lammragout in Dillsauce

Für 4 Portionen

## Zutaten

750 g Lammfleisch  
3 EL Öl  
2 Knoblauchzehen  
250 g Zwiebeln  
Salz  
Pfeffer  
200 g Sahne  
2 Lorbeerblätter  
2 Bund Dill  
Weißwein

### Zubereitungszeit:

- ca. 55-60 Minuten
- ca. 50-55 Minuten

### Garzeit:

- 12-16 Minuten
- 8-12 Minuten

### Pro Portion:

2734 kJ / 651 kcal,  
E 34 g, F 55 g, KH 5 g, 0 BE

**1** Lammfleisch würfeln und in Öl anbraten. Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen, würfeln und beides mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Sahne und Lorbeerblätter in einen ungelochten Garbehälter geben. 1½ Bund Dill fein hacken, zur Sahne geben und mit dem Lammfleisch garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Mit Salz, Pfeffer und Weißwein abschmecken und mit dem restlichen gezupften Dill dekorieren. Als Beilage eignen sich Salzkartoffeln, Möhren und Gurkensalat.

### Einstellung Step 2

- 100°C ; 12-16 Minuten
- 120°C ; 8-12 Minuten



# Gemüse

## Natur in Bestform

Die schonende Zubereitung im Dampfgarer erweist dem Gemüse eine gebührende Ehre. Der Gesundheit und dem Geschmack zuliebe sollte täglich Gemüse verzehrt werden, sei es als Beilage, Hauptgericht oder in Form eines Eintopfs. Neben den altbekannten, aber nie alt werdenden Sorten bereichern auch immer mehr neue Züchtungen, wie z. B. Romanesco oder grüner Blumenkohl, den Speiseplan. Wählen Sie möglichst Gemüse der Saison, es enthält die meisten Vitamine und Mineralstoffe und kommt am frischesten auf den Tisch.





# Mariniertes Gemüse

Für 4 Portionen

## Zutaten:

2 gelbe Paprika  
2 rote Paprika  
1 Aubergine  
2 Zucchini  
500 g Champignons  
6 EL Olivenöl  
4 EL Weinessig  
4 EL Weißwein  
1 gehackte Knoblauchzehe  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Zucker  
2 EL fein gehackte Kräuter

## Zubereitungszeit:

- ca. 35-40 Minuten
- ca. 35-40 Minuten

## Garzeit:

- 3-4 Minuten
- 3-4 Minuten

## Pro Portion:

454 kJ / 108 kcal,  
E 4 g, F 8 g, KH 5 g, 0 BE

**1** Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Aubergine, Zucchini und Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

**2** Das Gemüse in einen gelochten Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Aus Olivenöl, Weinessig, Weißwein, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zucker und Kräutern eine Marinade herstellen.

**4** Das Gemüse auf einer Platte anrichten, mit der Marinade übergießen und einige Stunden durchziehen lassen. Als Beilage können Sie Baguette oder Ciabatta reichen.

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 3-4 Minuten
- 100°C ; 3-4 Minuten



# Schmorgurken

Für 4 Portionen

## Zutaten:

2 Zwiebeln  
200 g magerer Speck  
2 Salatgurken oder  
5–6 Schmorgurken  
400 g Schmand  
1 EL gehackter Dill  
1 Prise Zucker  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitungszeit:

- ca. 55-60 Minuten
- ca. 50-55 Minuten

## Garzeit:

- 19-24 Minuten
- 17-22 Minuten

## Pro Portion:

1919 kJ / 457 kcal,  
E 6 g, F 45 g, KH 7 g, 0 BE

## >> Tipps & mehr:

Dill ist eines der wenigen Kräuter, das nicht ursprünglich nur in der Medizin verwendet wurde, sondern von Anfang an auch in der Küche. Wichtig ist, dass man Dill nur mit „Allerweltsgewürzen“ wie Salz, Pfeffer, Zwiebeln, Petersilie oder Knoblauch kombiniert und nicht mit anderen mit spezifischem Eigengeschmack.

**1** Zwiebeln würfeln und mit dem Speck in einem unge-  
lochten Garbehälter zugedeckt\*  
dünsten. (Einstellung siehe  
unten)

**2** Gurken schälen, halbieren  
und mit einem Löffel die  
Kerne herausnehmen. In dünne  
Scheiben schneiden und mit  
Schmand zu den Speckzwiebeln  
geben.

**3** Mit Dill, Zucker, Salz und  
Pfeffer würzen und garen.  
(Einstellung siehe unten) Nach  
dem Garen nochmals mit Pfeffer  
und Salz abschmecken. Dazu  
schmecken Salzkartoffeln.

\* Passende Deckel für Miele Dampf-  
garbehälter sind im Miele Webshop  
erhältlich.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 4 Minuten
- 120°C ; 2 Minuten

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 15-20 Minuten
- 100°C ; 15-20 Minuten

# Möhren mit glasierten Schalotten

Für 4 Portionen

## Zutaten:

500 g Möhren  
2 Schalotten  
20 g Butter  
Salz  
Pfeffer  
1 EL gehackte Petersilie

## Zubereitungszeit:

- ca. 25 Minuten
- ca. 25 Minuten

## Garzeit:

- 6 Minuten
- 3 Minuten

## Pro Portion:

533 kJ / 127 kcal,  
E 2 g, F 11 g, KH 5g, 0 BE

**1** Möhren putzen, in Scheiben schneiden und in einen gelochten Garbehälter geben.

**2** Schalotten mit der Butter in einen ungelochten, abgedeckten\* Garbehälter geben und beide zusammen garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Möhren zu den Schalotten geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreut servieren.

\* Passende Deckel für Miele Dampfgarbehälter sind im Miele Webshop erhältlich.

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 6 Minuten
- 120°C ; 3 Minuten

# Spargel

Für 4 Portionen

## Zutaten Spargel:

1 kg weißer Spargel,  
daumendick  
1 kg grüner Spargel

## Zutaten Saucen:

### Petersiliensahne:

125 g Sahne  
1 Bund gehackte Petersilie  
Salz

1 Prise Zucker

### Thunfischsauce:

1 Dose Thunfisch  
150 g Joghurt (3,5% Fett)  
1 TL Zitronensaft  
2 TL Kapern

Salz

Pfeffer

Zucker

3 Eier, Größe M

### Orangensauce:

250 ml Orangensaft  
3 Eigelb, Größe M  
Salz

Pfeffer

200 g lauwarmer Butter

Orangenzesten

## Zubereitungszeit Spargel:

ca. 75-80 Minuten

ca. 75-80 Minuten

## Zubereitungszeit Saucen:

ca. 5-15 Minuten

ca. 5-15 Minuten

## Garzeit Spargel:

7-10 Minuten

7-10 Minuten

## Pro Portion:

Spargel: 357 kJ / 85 kcal,  
E 9 g, F 1 g, KH 10 g, 0 BE

## Zubereitung Spargel

**1** Den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, in einen gelochten Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten)

## Zubereitung Saucen

### Petersiliensahne:

**1** Sahne mit Petersilie verrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Über den heißen Spargel geben und servieren.

Pro Portion: 697 kJ / 166 kcal,  
E 9 g, F 10 g, KH 10 g, 0 BE

### Thunfischsauce:

**1** Thunfisch abtropfen lassen und mit zwei Gabeln zerpfücken.

**2** Joghurt, Zitronensaft und Kapern verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**3** Den Thunfisch zu der Joghurtsauce geben und vermengen.

**4** Eier hart kochen, pellen und vierteln. Sauce über den Spargel geben und Eier als Dekoration dazulegen.

Pro Portion: 878 kJ / 209 kcal,  
E 19 g, F 9 g, KH 13 g, 0,5 BE

### Orangensauce:

**1** Orangensaft mit dem Eigelb verrühren und mit Salz und Pfeffer im Wasserbad zur Rose aufschlagen.

**2** Butter esslöffelweise unterrühren und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Orangenzesten dekorieren.

Pro Portion: 2709 kJ / 645 kcal,  
E 25 g, F 49 g, KH 26 g, 1 BE

## Einstellung Spargel weiß:

100°C ; 9-10 Minuten

100°C ; 9-10 Minuten

## Einstellung Spargel grün:

100°C ; 7 Minuten

100°C ; 7 Minuten



# Apfelrotkohl

Für 4 Portionen

## Zutaten:

125 g Zwiebelwürfel  
50 g Schweineschmalz  
700 g Rotkohl  
150 ml Apfelsaft  
50 ml Weinessig  
1 Lorbeerblatt  
ca. 3 Nelken  
25 g Zucker  
Salz  
Pfeffer  
1 Apfel  
30 g Preiselbeeren oder  
30 g Johannisbeergelee  
50 ml Rotwein

## Zubereitungszeit:

- ca. 165 Minuten
- ca. 95 Minuten

## Garzeit:

- 124 Minuten
- 62 Minuten

## Pro Portion:

781 kJ / 186 kcal,  
E 3 g, F 10 g, KH 21 g, 1,5 BE

**1** Zwiebelwürfel und Schweineschmalz in einen ungelochtem Garbehälter geben und zugedeckt\* dünsten. (Einstellung siehe unten)

**2** Rotkohl putzen, in Streifen schneiden, mit Apfelsaft, Weinessig, Lorbeerblatt, Nelken und Zucker zu den Zwiebelwürfeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Apfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden, Preiselbeeren oder Johannisbeergelee und Rotwein zu den übrigen Zutaten geben und garen. (Einstellung siehe unten) Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 4 Minuten
- 120°C ; 2 Minuten

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 60 Minuten
- 120°C ; 30 Minuten

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 60 Minuten
- 120°C ; 30 Minuten

\* Passende Deckel für Miele Dampfgarbehälter sind im Miele Webshop erhältlich.

# Rotkohl mit Äpfeln und Trauben

Für 6 Portionen

## Zutaten:

750 g Rotkohl  
4 Äpfel (Boskop)  
2 Lorbeerblätter  
3 Nelken  
1 Zwiebel  
50 g Griebenschmalz  
125 ml Rotwein  
4-5 EL Balsamico-Essig  
1-2 EL Johannisbeergelee  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
200 g kernlose Weintrauben

## Zubereitungszeit:

- ca. 140-150 Minuten
- ca. 80-90 Minuten

## Garzeit:

- 123 Minuten
- 63 Minuten

## Pro Portion:

848 kJ / 202 kcal,  
E 3 g, F 9 g, KH 23 g, 1,5 BE

**1** Rotkohl waschen, hobeln oder fein schneiden und auf 2 ungelochte Garbehälter verteilen.

**2** Äpfel schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Lorbeerblätter mit den Nelken in die Zwiebel stecken. Äpfel, Zwiebel, Schmalz, Rotwein, Balsamico-Essig und das Johannisbeergelee mit dem Rotkohl vermengen, würzen und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Zum Schluss die Weintrauben unterheben und Rotkohl abschmecken. Falls gewünscht, den Rotkohl mit angerührtem Mehl binden. (Einstellung siehe unten)

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 120 Minuten
- 120°C ; 60 Minuten

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 3 Minuten
- 100°C ; 3 Minuten

# Gemüsesoufflé

Für 4 Portionen

## Zutaten:

500 g Blumenkohl  
4 Eigelb, Größe M  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
4 Eiweiß, Größe M  
Butter zum Einfetten

### Sauce:

2 Schalotten  
20 g Butter  
20 g Mehl  
20 ml Weißwein  
100 ml Gemüsefond  
100 g Sahne  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitungszeit:

- ca. 85-85 Minuten
- ca. 75-80 Minuten

### Garzeit:

- 29-32 Minuten
- 21-24 Minuten

### Pro Portion:

1054 kJ / 251 kcal,  
E 11 g, F 19 g, KH 9 g, 0,5 BE

## >> Tipps & mehr:

Dieses Rezept kann auch mit Brokkoli oder Möhren zubereitet werden.

**1** Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und in einen gelochten Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Blumenkohl abkühlen lassen und pürieren. Eigelb unter die Blumenkohlmasse rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

**3** Eiweiß steif schlagen und unterheben.

**4** Die Förmchen ausbuttern und die Masse einfüllen. Mit Alufolie abdecken und garen. (Einstellung siehe unten)

**5** Für die Sauce Schalotten schälen und klein schneiden und in Butter anschwitzen. Mehl dazugeben und mit Weißwein ablöschen.

**6** Mit Gemüsefond glatt rühren, Sahne unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**7** Soufflé auf einem Teller anrichten, mit der Sauce umgießen und mit gehackten Kräutern garnieren. Dazu schmecken Fisch- und Fleischgerichte.

### Einstellung Step 1

- 100°C ; 14 Minuten
- 120°C ; 6 Minuten

### Einstellung Step 4

- 90°C ; 15-18 Minuten
- 90°C ; 15-18 Minuten



# Fenchelgemüse

Für 4 Portionen

## Zutaten:

2 Knollen Fenchel  
Fenchelgrün  
2 Möhren  
1 kleine Stange Lauch  
2 Stangen Staudensellerie  
1 TL Zitronensaft  
Salz  
Zucker  
2 Zwiebeln  
20 g Butter  
150 ml Gemüsesud  
Pfeffer  
1 TL Gemüsebrühe, Instant  
150 g Crème double

## Zubereitungszeit:

ca. 50-55 Minuten

ca. 45 Minuten

## Garzeit:

10-12 Minuten

5-6 Minuten

## Pro Portion:

958 kJ / 228 kcal,  
E 4g, F 20 g, KH 8 g, 0 BE

## >> Tipps & mehr:

Fenchel gilt als DAS klassisch italienische Gemüse. In Italien wird er meist roh als Nachtisch gegessen, aber besser schmeckt er gekocht. Durch den Dampfgarer werden die Vitamine erhalten. Damit der Fenchel nicht fad schmeckt, muss er kräftig gewürzt werden.

**1** Fenchel waschen, vierteln und den Wurzelansatz keilförmig herausschneiden. Das Fenchelgrün für die Dekoration zurücklegen.

**2** Gemüse putzen. Möhren in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, Lauch in 1 cm dicke Ringe schneiden, Sellerie in 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Das Gemüse in einen gelochten Garbehälter geben und den Fenchel obenauf legen.

**3** Zitronensaft, Salz und Zucker verrühren und über den Fenchel geben. Den Garbehälter in den Garraum schieben und einen ungelochten Garbehälter darunter stellen, um den Gemüsesud aufzufangen. (Einstellung siehe unten)

**4** Zwiebel würfeln, in Butter anschwitzen und mit 150 ml Gemüsesud auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen. Crème double einrühren. Mit zerrupftem Fenchelgrün dekorieren.

## Einstellung Step 3

100°C ; 10-12 Minuten

120°C ; 5-6 Minuten



# Beilagen

## Einfach unersetzlich

Kartoffeln, Reis oder Nudeln sind bei den meisten Gerichten unentbehrliche Beilagen. Selten nur sind sie der geschmackliche Mittelpunkt, und dennoch ist die Wahl der Beilage oft maßgeblich für die gesamte Speise. Der Zubereitungsvielfalt sind kaum Grenzen gesetzt. Alle drei Beilagen besitzen einen hohen Nährwert und sind wichtige Bestandteile der vollwertigen Ernährung. Und alle drei vereinen einhellig unterschiedlichste Kulturen, Bräuche und Traditionen an einem Tisch.





# Pilaw

Für 6 Portionen

## Zutaten:

4 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
200 g Möhren  
1 rote Chilischote  
3 Kardamomkapseln  
1 Lorbeerblatt  
250 g Bulgur  
Salz  
600 ml Gemüsebrühe  
3 EL Butter  
2 EL gehackte glatte Petersilie

## Zubereitungszeit:

- ca. 35 Minuten
- ca. 20 Minuten

## Garzeit:

- 20 Minuten
- 6 Minuten

## Pro Portion:

869 kJ / 207 kcal,  
E 5 g, F 7 g, KH 31 g, 2,5 BE

## >> Tipps & mehr:

Bulgur ist vorgekochter Weizen, der anschließend wieder getrocknet wird. Nach der Trocknung wird der Weizen grob oder fein gemahlen. Er wird vorwiegend aus Hartweizen hergestellt. Statt Bulgur können Sie für das Pilaw auch Langkornreis verwenden.

**1** Schalotten, Knoblauch und Möhren schälen. Schalotten fein würfeln, Knoblauch hacken und Möhren in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Chilischote putzen, entkernen und in Ringe schneiden. Alles in einen ungelochten Garbehälter geben.

**2** Kardamomkapseln leicht andrücken, mit Lorbeerblatt und Bulgur zufügen und salzen. Gemüsebrühe darüber gießen und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Gewürze aus dem Pilaw entfernen, mit einer Gabel auflockern, Butter und Petersilie unterheben und heiß servieren.

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 20 Minuten
- 120°C ; 6 Minuten



# Gefüllte Zucchinischiffchen

Für 4 Portionen

## Zutaten:

1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
½ rote Spitzpaprika  
40 g schwarze Oliven (ohne Stein)  
75 g grüne Oliven (ohne Stein)  
150 g Feta  
8 Thymianzweige  
100 g Schmand  
Salz  
Pfeffer  
1-2 TL Zitronensaft  
4 Zucchini (je ca. 320 g)  
Petersilie

## Zubereitungszeit:

- ca. 40 Minuten  
 ca. 40 Minuten

## Garzeit:

- 10-12 Minuten  
 10-12 Minuten

## Pro Portion:

1184 kJ / 282 kcal,  
E 12 g, F 22 g, KH 9 g, 0 BE

## >> Tipps & mehr:

Statt der Zucchini lassen sich mit der Fetamasse auch Spitzpaprika füllen.

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.

Spitzpaprika putzen und klein würfeln. Oliven abtropfen lassen und ebenfalls hacken. Feta zerbröckeln, Thymianblättchen von 6 Zweigen abzupfen, alles mit Schmand vermengen und mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**2** Zucchini ungeschält längs halbieren und mit einem kleinen Löffel aushöhlen.

Zucchinischiffe innen leicht salzen, Fetamasse einfüllen, in den gelochten Garbehälter setzen und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Petersilienblätter hacken und mit den übrigen abgezupften Thymianblättchen garnieren.

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 10-12 Minuten  
 100°C ; 10-12 Minuten

# Hummus

Für 6 Portionen

## Zutaten:

200 g getrocknete  
Kichererbsen  
2 Knoblauchzehen  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
3-4 EL Tahin (Sesammus)  
¼ TL rosenscharfes Paprikapulver  
1 TL Salz  
Pfeffer  
2-3 TL Zitronensaft  
1 EL Olivenöl

## Zubereitungszeit:

- ca. 65 Minuten
- ca. 30 Minuten

## Garzeit:

- 50 Minuten
- 15 Minuten

## Pro Portion:

483 kJ / 115 kcal,  
E 5 g, F 7 g, KH 8 g, 0,5 BE

## >> Tipps & mehr:

Tahin ist eine Paste aus fein gemahlenden Sesamkörnern und fester Bestandteil des Hummus. Es ist sehr vitamin- und calciumreich und darum bei Vegetariern sehr beliebt.

Noch feiner wird das Hummus, wenn man das äußere helle Häutchen der Kichererbse vor dem Pürieren abzieht.

**1** Kichererbsen verlesen und mit reichlich kaltem Wasser bedeckt über Nacht einweichen.

**2** Kichererbsen und Einweichwasser in einen ungelochten Garbehälter geben, die Kichererbsen sollten mit Wasser bedeckt sein. Knoblauch schälen und Zehen im Ganzen zufügen, mit dem Kreuzkümmel würzen und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Kichererbsen auf einem Sieb abgießen, Garflüssigkeit auffangen und beides abkühlen lassen.

**4** Kichererbsen mit 100-125 ml Garflüssigkeit, Zitronensaft und Tahin pürieren. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und ggf. Kreuzkümmel würzig abschmecken und in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl beträufeln und servieren. Dazu passen rohe oder bissfest gedämpfte Gemüsesticks und Fladenbrot.

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 50 Minuten
- 120°C ; 15 Minuten

# Gnocchi

Für 6 Portionen

## Zutaten:

600 g kleine mehlig kochende Kartoffeln  
½ Bund Basilikum  
½ Bund glatte Petersilie  
5 Zweige Oregano  
50 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten  
80-110 g Mehl  
50 g Hartweizen-Grieß  
1 Eigelb, Größe M  
Salz  
1 TL Tomatenmark  
Mehl zum Bearbeiten  
Butter zum Einfetten

50 g Butter  
20 Salbeiblättchen

## Zubereitungszeit:

- ca. 70 Minuten
- ca. 55 Minuten

## Garzeit:

- 38 Minuten
- 25 Minuten

## Pro Portion:

987 kJ / 235 kcal,  
E 5 g, F 11 g, KH 29 g, 2,5 BE

**1** Kartoffeln waschen und im gelochten Garbehälter weich dämpfen. (Einstellung siehe unten)

**2** Inzwischen Kräuterblättchen abzupfen und fein hacken, Tomaten abtropfen lassen und pürieren.

**3** Kartoffeln kurz abkühlen lassen, pellen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit 50 g Mehl, Grieß, Eigelb und 1 TL Salz zu einem Teig verkneten. Teig halbieren, eine Hälfte mit Kräutern, die zweite mit pürierten Tomaten und Tomatenmark verkneten, je nach Bedarf jeweils noch 1-2 EL Mehl mit unterkneten.

**4** Teige auf wenig Mehl zu je einer Rolle (ca. 60 cm lang) formen und in je 30 Gnocchi schneiden. Mit einer leicht bemehlten Gabel auf einer Schnittseite etwas flach drücken. Im gefetteten gelochten Garbehälter garen. (Einstellung siehe unten)

**5** Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen. Salbeiblättchen darin kurz anrösten, leicht salzen und die Salbeibutter zu den Gnocchi servieren.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 28 Minuten
- 120°C ; 15 Minuten

## Einstellung Step 4

- 100°C ; 10 Minuten
- 100°C ; 10 Minuten



# Käse-Porree-Polenta

Für 4 Portionen

## Zutaten:

1 dünne Porreestange  
(ca. 175 g)  
750 ml Gemüsebrühe oder  
-fond  
Salz  
150 g Polenta (Maisgrieß  
grob)  
4 Stiele Majoran  
4 Stiele glatte Petersilie  
100 g geriebener Emmentaler  
30 g geriebener Parmesan  
2 EL Butter  
schwarzer Pfeffer

## Zubereitungszeit:

- ca. 30 Minuten
- ca. 25 Minuten

## Garzeit:

- 15 Minuten
- 8 Minuten

## Pro Portion:

1466 kJ / 349 kcal,  
E 15 g, F 17 g, KH 34 g, 2,5 BE

## >> Tipps & mehr:

Polenta ist meist ein aus Maisgrieß hergestellter fester Brei, der in Italien zur regionalen Kochtradition gehört. Im 17. Jahrhundert galt es als "Arme-Leute-Essen". Die Zubereitung im Topf erfordert etwas Geschicklichkeit da die Polenta ständig gerührt werden muss, um glatt zu werden und nicht anzubrennen. Die fertiggegarnte Polenta kann auch, nachdem sie auf einem Brett oder in einer Schüssel abgekühlt wurde, in Rauten geschnitten und anschließend in der Pfanne gebraten werden.

**1** Porree putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und in einen gelochten Garbehälter geben. Gemüsebrühe mit ½ TL Salz in einen weiteren ungelochten Garbehälter geben. Beides in das Gerät schieben und garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Brühe herausnehmen, Polenta unter Rühren einstreuen, 1 Minute ruhen lassen und nochmals durchrühren. Zurück in das Gerät geben und garen. Porree aus dem Gerät nehmen. (Einstellung siehe unten)

**3** Polenta aus dem Gerät nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

**4** Inzwischen Majoran- und Petersilienblättchen abzupfen und hacken. Polenta halbieren, unter eine Hälfte beide Käsesorten und 1 EL Butter rühren. Porree, Kräuter und übrige Butter unter die restliche Polenta rühren und jeweils abschmecken.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 5 Minuten
- 120°C ; 3 Minuten

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 10 Minuten
- 120°C ; 5 Minuten

# Lauwarmer Linsensalat

Für 6 Portionen

## Zutaten:

1 Zwiebel  
180 g Möhren  
50 g getrocknete Aprikosen  
200 g rote Linsen  
1 Kardamomkapsel  
1 Lorbeerblatt  
1 Stück Zimtrinde  
2-3 Msp. gemahlener Koriander  
Salz  
Pfeffer  
300 ml Gemüsebrühe  
150 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)  
2 TL Olivenöl  
1 TL Limettensaft  
1-2 TL Honig  
½ Kopf Pflücksalat (z. B. Lollo bionda, ca. 175 g)

## Zubereitungszeit:

- ca. 25 Minuten  
 ca. 25 Minuten

## Garzeit:

- 10-12 Minuten  
 10-12 Minuten

## Pro Portion:

706 kJ / 168 kcal,  
E 10 g, F 4 g, KH 23 g, 2 BE

**1** Zwiebel und Möhren schälen. Zwiebel hacken, Möhren in schmale, ca. 5 cm lange Streifen schneiden, Aprikosen klein schneiden. Alles mit Linsen in einem ungelochten Garbehälter mischen. Gewürze zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, Brühe darüber gießen und dämpfen. (Einstellung siehe unten)

**2** Inzwischen Joghurt mit Öl und Limettensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.

**3** Linsengemüse leicht abkühlen lassen, Gewürze entfernen. Salatstreifen unterheben und noch warm mit Joghurt dressing beträufelt servieren.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 10-12 Minuten  
 100°C ; 10-12 Minuten

# Kokos-Möhren

Für 4 Portionen

## Zutaten:

800 g feine Bundmöhren  
200 ml Kokosmilch  
100 ml Gemüsebrühe  
1 kleine Zwiebel  
1 grüne Chilischote  
Salz  
1 EL Kokosraspel  
2-3 TL Speisestärke  
½-1 TL Limettensaft  
Fleur de Sel

## Zubereitungszeit:

- ca. 30 Minuten
- ca. 25 Minuten

## Garzeit:

- 10-12 Minuten
- 3-4 Minuten

## Pro Portion:

382 kJ / 91 kcal,  
E 3 g, F 3 g, KH 13 g, 0,5 BE

## >> Tipps & mehr:

Fleur de Sel ist Meersalz. Es handelt sich hierbei ausschließlich um ein Tafelsalz, welches durch seine besondere Salzstruktur besonders knusprig ist. Durch den Calcium- und Magnesiumanteil im Salz bekommt das Fleur de Sel seinen außergewöhnlichen Geschmack.

**1** Möhren putzen, schälen und in einen gelochten Garbehälter geben.

**2** Kokosmilch und Brühe in einem ungelochten Garbehälter verrühren. Zwiebel schälen, Chilischote putzen und entkernen, beides fein hacken. Zur Kokossauce geben, mit Salz würzen und zusammen mit den Möhren garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Inzwischen Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Anschließend abkühlen lassen.

**4** Kokossauce in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Stärke mit wenig Wasser anrühren, Sauce damit leicht andicken und mit Salz und Limettensaft abschmecken. Möhren mit wenig Fleur de Sel würzen, mit Kokosraspeln bestreuen und mit der Sauce servieren.

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 10-12 Minuten
- 120°C ; 3-4 Minuten



# Kartoffelsoufflé

Für 4 Portionen

## Zutaten:

300 g mehlig kochende Kartoffeln  
3 Eigelb, Größe M  
1 Bund Kerbel  
150 g Schmand  
100 g Tiefkühl-Erbsen  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
3 Eiweiß, Größe M  
2 EL Parmesankäse

Butter zum Einfetten  
Speisestärke zum Ausstreuen

## Zubereitungszeit:

- ca. 80-85 Minuten
- ca. 75-80 Minuten

## Garzeit:

- 39-45 Minuten
- 34-40 Minuten

## Pro Portion:

1344 kJ / 320 kcal,  
E 11 g, F 24 g, KH 15 g, 1 BE

**1** Kartoffeln schälen, würfeln und im gelochten Garbehälter garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken.

**3** Eigelb, grob gehackter Kerbel, Schmand und Erbsen verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

**4** Steif geschlagenes Eiweiß unterheben und die Masse in gebutterte und mit Speisestärke bestäubte Auflaufförmchen füllen. Parmesankäse darüberstreuen.

**5** Die Auflaufförmchen mit Alufolie abdecken, in den Garbehälter stellen und garen. (Einstellung siehe unten)

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 9-10 Minuten
- 120°C ; 4-5 Minuten

## Einstellung Step 5

- 90°C ; 30-35 Minuten
- 90°C ; 30-35 Minuten

# Semmelknödel

Für 4 Portionen

## Zutaten:

8 Brötchen  
500 ml Milch  
1 Zwiebel  
20 g Butter  
2 Eier, Größe M  
1 EL gehackte Petersilie

Butter zum Einfetten

## Zubereitungszeit:

ca. 110-115 Minuten  
 ca. 110-115 Minuten

## Garzeit:

21-25 Minuten  
 19-23 Minuten

## Pro Portion:

1193 kJ / 284 kcal,  
E 14 g, F 12 g, KH 30 g, 2,5 BE

**1** Brötchen in  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel schneiden.

**2** Milch in einem ungelochten Garbehälter erwärmen. (Einstellung siehe unten) Die warme Milch über die Brötchenwürfel geben und eine halbe Stunde ziehen lassen.

**3** Zwiebel schälen, würfeln und mit Butter in einem ungelochten Garbehälter zugedeckt\* dünsten. (Einstellung siehe unten)

**4** Zwiebeln, Eier und Petersilie zu den Brötchenwürfeln geben und vermengen. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen 12 Knödel formen, in einen gefetteten gelochten Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**5** Sie können die Knödel geschmacklich variieren, indem Sie gehackten, gegarten Spinat oder gehackte Kräuter dazugeben.

## Einstellung Step 2

95°C ; 2-3 Minuten  
 95°C ; 2-3 Minuten

## Einstellung Step 3

100°C ; 4 Minuten  
 120°C ; 2 Minuten

## Einstellung Step 4

100°C ; 15-18 Minuten  
 100°C ; 15-18 Minuten

\* Passende Deckel für Miele Dampfgarbehälter sind im Miele Webshop erhältlich.

# Kartoffelklöße

Für 4 Portionen

## Zutaten:

1 kg Kartoffeln  
1–2 Eier, Größe M  
Salz  
Muskatnuss  
50 g Mehl  
50 g Kartoffelstärke

Butter zum Einfetten

## Zubereitungszeit:

- ca. 105-110 Minuten
- ca. 105-110 Minuten

## Garzeit:

- 43-49 Minuten
- 43-49 Minuten

## Pro Portion:

1260 kJ / 300 kcal,  
E 10 g, F 4 g, KH 56 g, 4 BE

## >> Tipps & mehr:

Wenn es mal schnell gehen soll:  
Verwenden Sie Fertigteige (gekühlt oder trocken)!

**1** Kartoffeln waschen und in einem gelochten Garbehälter garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Kartoffeln noch heiß pellen und direkt durch die Kartoffelpresse drücken.

**3** Eier zu dem Kartoffelteig geben und mit Salz und Muskatnuss würzen. Mehl und Kartoffelstärke unterrühren.

**4** Aus dem Teig eine Rolle formen und in 12–14 Stücke teilen. Die Stücke zu Klößen formen und im gefetteten, gelochten Garbehälter garen. (Einstellung siehe unten)

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 28-34 Minuten
- 100°C ; 28-34 Minuten

## Einstellung Step 4

- 100°C ; 15-18 Minuten
- 100°C ; 15-18 Minuten



# Gefüllte Kartoffeln

Für 4 Portionen

## Zutaten:

4 mittelgroße mehlig  
Kartoffeln  
100 g Schinkenwürfel  
100 g geriebener Edamer  
100 g Sauerrahm  
1 EL scharfer Senf  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitungszeit:

- ca. 45-50 Minuten
- ca. 40 Minuten

## Garzeit:

- 22-23 Minuten
- 10-12 Minuten

## Pro Portion:

748 kJ / 178 kcal,  
E 9 g, F 10 g, KH 13 g, 1 BE

## >> Tipps & mehr:

Höhlen Sie die Kartoffeln etwas aus, bevor die Füllung hineingegeben wird. Vegetarier können den Schinken weglassen.

**1** Kartoffeln waschen, der Länge nach halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in einem gelochten Garbehälter garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Schinkenwürfel, Käse, Sauerrahm und Senf miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Füllung auf die Kartoffeln verteilen und garen. (Einstellung siehe unten) Dazu können Sie gemischten Salat reichen.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 19-20 Minuten
- 120°C ; 7-9 Minuten

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 3 Minuten
- 100°C ; 3 Minuten



# Kartoffelpüree

Für 4 Portionen

## Zutaten:

1 kg Kartoffeln  
250 g Sahne  
100 ml Gemüsebrühe  
20 g Butter  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Petersilie

### Variante 1:

25 g Steinpilze

### Variante 2:

1 mittelgroße Zwiebel  
100 g durchwachsener Speck

## Zubereitungszeit:

ca. 40-45 Minuten

ca. 30-35 Minuten

## Garzeit:

15-17 Minuten

5-6 Minuten

## Pro Portion:

1642 kJ / 391 kcal,  
E 7 g, F 23 g, KH 39 g, 3 BE

Variante 1: 1642 kJ/391 kcal,  
E 7 g, F 23 g, KH 39 g, 3 BE

Variante 2: 1991 kJ/474 kcal,  
E 11 g, F 30 g, KH 40 g, 3 BE

**1** Kartoffeln schälen, vierteln und in einen gelochten Garbehälter geben. Sahne und Gemüsebrühe in einem ungelochten Garbehälter unter die Kartoffeln schieben. (Einstellung siehe unten)

**2** Kartoffeln pürieren und mit der Flüssigkeit aus Sahne und Brühe glatt rühren. Butter unterheben und das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken und darüberstreuen.

**3** Variante 1: Steinpilze in Wasser einweichen und mit der Flüssigkeit in einem ungelochten Garbehälter mitgaren. (Einstellung siehe unten) Fein hacken und unter das Püree heben.

**4** Variante 2: Fein gehackte Zwiebel und fein gewürfelten Speck in einen ungelochten Garbehälter geben und zugeeckt\* mitgaren. (Einstellung siehe unten) Zum Schluss unter das Püree heben.

## Einstellung Step 1

100°C ; 15-17 Minuten

120°C ; 5-6 Minuten

## Einstellung Step 3

100°C ; 4 Minuten

100°C ; 4 Minuten

## Einstellung Step 4

100°C ; 4 Minuten

120°C ; 2 Minuten

\* Passende Deckel für Miele Dampfgarbehälter sind im Miele Webshop erhältlich.



# Desserts

## Süße Verführer für danach

Was wäre ein Menü ohne ein schmeichelndes Finale? Das Dessert ist das Dankeschön an die Gäste, die Liebkosung an die Familie, die Selbstbelohnung für die Köchin oder den Koch. Ob gesund mit frischen Früchten, ob spritzig mit Alkohol, ob süß mit Zucker und Sahne ... das Dessert verwöhnt mit Phantasie und sinnlichen Überraschungen. Sein Auftritt wird um so begeisterter begrüßt, je kreativer es angerichtet und dekoriert ist. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit für die Feinheiten!





# Vanille-Quarkklöße mit Pfirsichsauce

Für 6 Portionen

## Zutaten:

60 g Amarettini

Für die Klöße:

1 kg Magerquark

90 g Zucker

Mark von 1 Vanilleschote

2 Eigelb, Größe M

2 Päckchen Sahnepuddingpulver

Für die Pfirsichsauce:

500 g reife Pfirsiche

75 g Marzipanrohmasse

50 ml Pfirsichnektar

1-2 EL Holunderblütensirup

Butter zum Einfetten

## Zubereitungszeit:

ca. 55 Minuten

ca. 55 Minuten

## Garzeit:

14 Minuten

14 Minuten

## Pro Portion:

1831 kJ / 436 kcal,

E 28 g, F 12 g, KH 54 g, 4 BE

**1** Amarettini leicht zerdrücken. Magerquark in einem sauberen Küchentuch gründlich auspressen, mit der Hälfte der Amarettini, Zucker, Vanillemark, Eigelb und Puddingpulver verrühren und zugedeckt 20 Minuten quellen lassen.

**2** Inzwischen Pfirsiche waschen, über Kreuz einritzen und in einen gelochten Garbehälter geben und dämpfen. (Einstellung siehe unten)

**3** Pfirsiche kurz abkühlen lassen, häuten und Fruchtfleisch vom Stein lösen.

**4** Aus der Quarkmasse mit angefeuchteten Händen 12 Klöße formen. In einen gefetteten gelochten Garbehälter setzen, einen ungelochten Garbehälter darunter einschieben und dämpfen. (Einstellung siehe unten)

**5** Inzwischen Marzipan grob würfeln, mit Pfirsichnektar glatt pürieren und durch ein Sieb streichen. Pfirsichfruchtfleisch ebenfalls pürieren, mit Marzipanpüree verrühren und mit Holunderblütensirup abschmecken.

**6** Quarkklöße mit der Sauce anrichten und mit Amarettinibröseln bestreuen.

## Einstellung Step 2

100°C ; 2 Minuten

100°C ; 2 Minuten

## Einstellung Step 4

100°C ; 12 Minuten

100°C ; 12 Minuten



# Beerenpudding

Für 6 Portionen

## Zutaten:

225 g Zwieback  
50 g Butter  
40 g flüssiger Honig  
300 ml Milch  
200 g Erdbeeren  
125 g Himbeeren  
125 g Brombeeren  
1 kleiner säuerlicher Apfel  
(ca. 100 g)  
Mark von 1 Vanilleschote  
40 g Zucker  
6 Kugeln Vanilleeis

Butter zum Einfetten

## Zubereitungszeit:

- ca. 105 Minuten
- ca. 105 Minuten

## Garzeit:

- 60 Minuten
- 60 Minuten

## Pro Portion:

1726 kJ / 411 kcal,  
E 9 g, F 19 g, KH 51 g, 4 BE

## >> Tipps & mehr:

Wenn Sie keine Puddingform besitzen, können sie auch eine höhere, feuerfeste Auflaufform verwenden. Verschließen Sie die Auflaufform mit Backpapier, das doppelt gefaltet auf die Form gelegt und mit Küchengarn festgebunden wird.

**1** Zwieback zerdrücken oder grob mahlen. Butter mit Honig schmelzen und mit der Milch unter den Zwieback rühren.

**2** Beeren verlesen, wenn nötig waschen und trockentupfen. Erdbeeren vierteln, Apfel schälen, entkernen, klein würfeln und mit Beeren, Vanillemark und Zucker mischen.

**3** Eine Puddingform (ca. 1,25 l Inhalt) fetten,  $\frac{3}{4}$  des Zwiebackteigs hinein geben und an den Rändern seitlich hochdrücken. Beeren einfüllen und leicht andrücken. Mit übrigem Teig abdecken und den Rand gut festdrücken. Puddingform mit dem Deckel verschließen und garen. (Einstellung siehe unten)

**4** Pudding aus dem Dampfgarer nehmen und mind. 15 Minuten in der Form ruhen lassen. Auf ein Brett oder einen Teller stürzen, in Portionen teilen und mit dem Eis servieren.

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 60 Minuten
- 100°C ; 60 Minuten

# Dampfnudeln mit Aprikosenkompott

Für 6 Portionen

## Zutaten:

Für die Dampfnudeln:

½ Würfel frische Hefe  
225 ml Milch  
250 g Mehl  
80 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Eigelb , Größe M  
85 g Butter  
1 Päckchen Vanillezucker  
Zucker

Mehl zum Bearbeiten

Für das Aprikosenkompott:

500 g Aprikosen  
Mark von ½ Vanilleschote  
50 ml Aprikosennektar

## Zubereitungszeit:

ca. 90 Minuten  
 ca. 90 Minuten

## Garzeit:

50 Minuten  
 50 Minuten

## Pro Portion:

1609 kJ / 383 kcal,  
E 7 g, F 15 g, KH 55 g, 4,5 BE

**1** Hefe in 125 ml lauwarmer Milch verrühren, Mehl, 35 g Zucker, Salz, Ei und 40 g weiche Butter hinzugeben und ca. 7 Minuten kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. In der Schüssel im Gerät gehen lassen. (Einstellung siehe unten)

**2** Inzwischen Aprikosen waschen, vierteln und entsteinen. Mit 20 g Zucker, Vanillemark und Nektar in einem ungelochten Garbehälter mischen.

**3** Übrige Milch, restlichen Zucker und 20 g Butter in einen ungelochten Garbehälter geben. Hefeteig aus dem Gerät nehmen, in 6 Portionen teilen, auf wenig Mehl zu Kugeln formen und zugedeckt nochmals 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Milchgemisch im Gerät erhitzen. (Einstellung siehe unten)

**4** Teigkugeln dicht an dicht in die heiße Milch setzen und Garbehälter mit einem Deckel\* verschließen. Zusammen mit den Aprikosen in das Gerät schieben und garen. (Einstellung siehe unten)

**5** Aprikosen herausnehmen, Dampfnudeln weiter garen. (Einstellung siehe unten)

**6** Übrige Butter mit Vanillezucker zerlassen. Dampfnudeln damit bestreichen und nach Belieben mit Zucker bestreuen. Mit Aprikosenkompott servieren.

\* Passende Deckel für Miele Dampfgarbehälter sind im Miele Webshop erhältlich.

## Einstellung Step 1

40°C ; 15 Minuten  
 40°C ; 15 Minuten

## Einstellung Step 3

100°C ; 5 Minuten  
 100°C ; 5 Minuten

## Einstellung Step 4

100°C ; 20 Minuten  
 100°C ; 20 Minuten

## Einstellung Step 5

100°C ; 10 Minuten  
 100°C ; 10 Minuten

# Holunder-Apfel-Suppe mit Schneeklößchen

Für 4 Portionen

## Zutaten:

750 ml Holunderbeersaft  
ca. 100 g Zucker  
1 Päckchen Bourbon-Vanille-  
zucker  
1 Msp. gemahlener Zimt  
3 kleine säuerliche Äpfel  
(ca. 400 g)  
2 Eiweiß, Größe M  
30 g Puderzucker  
1 Msp. fein geriebene  
unbehandelte Zitronenschale

## Zubereitungszeit:

- ca. 20 Minuten  
 ca. 20 Minuten

## Garzeit:

- 5 Minuten  
 5 Minuten

## Pro Portion:

1180 kJ / 281 kcal,  
E 7 g, F 1 g, KH 61 g, 5 BE

## >> Tipps & mehr:

Wenn Sie Holunderbeeren im Garten haben, können Sie den Saft selbst machen. Dafür die Dolden verlesen, waschen und abtropfen lassen. Mit wenig Wasser im ungelochten Garbehälter dämpfen, bis die Beeren aufplatzen und Saft ziehen. Durch ein Sieb passieren und den aufgefangenen Saft wie im Rezept beschrieben weiter verarbeiten.

**1** Holunderbeersaft mit 250 ml Wasser, 100 g Zucker, Vanillezucker und Zimt in einem ungelochten Garbehälter mischen.

**2** Äpfel schälen, halbieren, entkernen und Fruchtfleisch in Spalten schneiden. In die Holundersuppe geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Inzwischen Eiweiß steif schlagen, dabei gesiebten Puderzucker und Zitronenschale einrieseln lassen.

**4** Suppe evtl. mit mehr Zucker abschmecken. Kleine Nocken vom Eischnee abstechen und darauf setzen. In der Nachwärme ca. 5 Minuten stocken lassen.

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 5 Minuten  
 100°C ; 5 Minuten



# Mokka-Flan mit Himbeeren

Für 4 Portionen

## Zutaten:

200 ml Milch  
100 g Sahne  
3 Päckchen lösliches Espresso-  
pulver (je 2 g)  
1 Ei, Größe M  
3 Eigelb, Größe M  
60 g brauner Zucker  
250 g Himbeeren  
4 EL Kaffeelikör

## Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten  
 ca. 45 Minuten

## Garzeit:

25 Minuten  
 25 Minuten

## Pro Portion:

1159 kJ / 276 kcal,  
E 8 g, F 16 g, KH 25 g, 2 BE

## >> Tipps & mehr:

Ein Flan ist eine im Wasserbad gestockte Masse aus Eiern und Flüssigkeit. Man unterscheidet zwischen dem klassischen süßen Flan (aus Ei, Milch und Zucker) sowie dem pikanten Flan mit Salz statt Zucker und Brühe oder püriertem Gemüse statt Milch.

**1** Milch und Sahne mit Espresso-  
pulver verrühren, in einen  
ungelochten Garbehälter geben  
und erhitzen. (Einstellung siehe  
unten)

**2** Ei, Eigelb und Zucker mit  
einem Schneebesen verquir-  
len und die heiße Mokka-Milch  
unter Rühren langsam hinzufü-  
gen. Flanmasse durch ein Sieb  
in 4 ofenfeste Portionsförmchen  
gießen, mit Alufolie abdecken,  
auf den Rost stellen und garen.  
(Einstellung siehe unten)

**3** Förmchen aus dem Gerät  
nehmen und kalt werden  
lassen. Vor dem Servieren die  
Flans auf Teller stürzen, mit  
Likör beträufeln und mit den  
Himbeeren anrichten.

## Einstellung Step 1

100°C ; 5 Minuten  
 100°C ; 5 Minuten

## Einstellung Step 2

100°C ; 20 Minuten  
 100°C ; 20 Minuten

# Quittenmousse

Für 5 Portionen

## Zutaten:

600 g Quitten  
Saft von 1 Zitrone  
4 Blatt weiße Gelatine  
1 Päckchen Vanillezucker  
40-50 g Zucker  
100 g saure Sahne  
250 g Schlagsahne

## Zubereitungszeit:

- ca. 35 Minuten
- ca. 30 Minuten

## Garzeit:

- 10 Minuten
- 5 Minuten

## Pro Portion:

1063 kJ / 253kcal,  
E 4 g, F 17 g, KH 21 g, 1,5 BE

**1** Quitten gründlich abreiben, dann schälen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch würfeln und sofort mit Zitronensaft mischen. In einen gelochten Garbehälter geben und weich garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Quitten fein pürieren, nach Belieben durch ein Sieb streichen. Mit Vanillezucker und Zucker abschmecken. Gelatine ausdrücken und in der warmen Masse auflösen, dann saure Sahne unterrühren. Creme kühl stellen, bis sie zu gelieren beginnt.

**3** Sahne steif schlagen und unter die Creme ziehen. Mousse über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Zum Servieren Nocken von der Mousse abstechen und auf Teller verteilen.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 10 Minuten
- 120°C ; 5 Minuten

# Honigkuchen-Cranberry-Soufflé

Für 6 Portionen

## Zutaten:

50 g getrocknete Cranberries  
1 EL Portwein  
100 g Honigkuchen  
3 Eier, Größe M  
100 g Zartbitterschokolade  
80 g Sahne  
75 g weiche Butter  
80 g Zucker  
½ TL Honigkuchengewürz  
1 Msp. Zimt  
1 Prise Salz  
150 g Schmand

Butter zum Einfetten

## Zubereitungszeit:

- ca. 65 Minuten
- ca. 65 Minuten

## Garzeit:

- 30 Minuten
- 30 Minuten

## Pro Portion:

1886 kJ / 449 kcal,  
E 7 g, F 29 g, KH 40 g, 3 BE

**1** Cranberries mit Portwein mischen und beiseite stellen. Honigkuchen würfeln und in der Küchenmaschine fein zerbröseln. Eier trennen. Schokolade hacken und mit Sahne in einem ungelochten Garbehälter mischen.

**2** Eigelb mit Butter, Zucker und Gewürzen dickcremig rühren. Schmand und Honigkuchenbrösel kurz unterrühren. Eiweiß steif schlagen und mit abgetropften Cranberries unterheben.

**3** Masse in 6 gefettete Souffléförmchen (je 125 ml) füllen, mit Alufolie abdecken und auf den Rost stellen. Schoko-Sahne-Mischung mit einem Deckel\* verschließen, zusammen mit den Soufflés einschieben und garen. (Einstellung siehe unten)

**4** Schokosauce glattrühren. Soufflés aus den Förmchen auf Teller stürzen, mit der Sauce anrichten und servieren.

\* Passende Deckel für Miele Dampfgarbehälter sind im Miele Webshop erhältlich.

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 30 Minuten
- 100°C ; 30 Minuten



# Kirschkompott mit Amaretto

4 Gläser à ½ Liter

## Zutaten:

2 kg Sauerkirschen  
100-200 ml Kirschnektar  
200 ml trockener Rotwein  
300 g brauner Zucker  
1 TL gemahlener Zimt  
50 ml Amaretto  
evtl. ½ TL Einmachhilfe  
4 Einmachgläser mit Deckeln,  
Einmachringen und Klammern

## Zubereitungszeit:

- ca. 75 Minuten
- ca. 75 Minuten

## Garzeit:

- 40 Minuten
- 40 Minuten

## Pro Glas:

2478 kJ / 590 kcal,  
E 5 g, F 2 g, KH 138 g, 11,5 BE

## >> Tipps & mehr:

Einmachhilfe besteht aus Sorbinsäure, die konservierende Wirkung auf Lebensmittel hat. Sie schützt Eingemachtes vor Gärung und Schimmelbildung und macht die Konserve dadurch länger haltbar.

**1** Sauerkirschen waschen und entsteinen, dabei den Saft auffangen. Kirschen in heiß ausgespülte Einmachgläser schichten.

**2** Aufgefangenen Kirschsaft mit Nektar auf 200 ml ergänzen. Mit Rotwein, Zucker und Zimt aufkochen, mit Amaretto abschmecken und evtl. Einmachhilfe zufügen.

**3** Flüssigkeit heiß über die Kirschen gießen, so dass diese damit bedeckt sind. Ränder der Gläser wenn nötig trocken wischen. Gläser mit Einmachringen, Deckeln und Klammern gut verschließen und garen. (Einstellung siehe unten)

**4** Gläser herausnehmen, abkühlen lassen, Klammern entfernen und die Deckel kontrollieren. Verschlossene Gläser dunkel und kühl lagern, offene Gläser rasch verbrauchen.

## Einstellung Step 3

- 85°C ; 40 Minuten
- 85°C ; 40 Minuten

# Mohn-Grieß-Pudding mit Apfelkompott

Für 6 Portionen

## Zutaten:

Für den Mohn-Grieß-Pudding:

- 500 ml Milch
- 15 g Butter
- 50 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 20 g Blaumohn
- 90 g Grieß
- 1 Ei, Größe M (ganz frisch)

Für das Apfelkompott:

- 750 g säuerliche Äpfel (z. B. Holsteiner Cox)
- 100 g Zucker
- Mark von 1 Vanilleschote
- 50 ml Apfelsaft
- 50 ml Cidre

## Zubereitungszeit:

- ca. 50 Minuten
- ca. 50 Minuten

## Garzeit:

- 11-14 Minuten
- 11-14 Minuten

## Pro Portion:

- 1344 kJ / 320 kcal,
- E 7 g, F 8 g, KH 55 g, 4,5 BE

**1** Milch, Butter, Zucker, Salz und Mohn in einen unge-  
lochten Garbehälter geben.

**2** Für das Kompott Äpfel  
schälen, entkernen und wür-  
feln. Mit Zucker, Vanillemark,  
Apfelsaft und Cidre in einem un-  
gelochten Garbehälter mischen.  
Mit der Mohn-Milch zusammen  
in den Dampfgarer schieben und  
garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Mohn-Milch herausnehmen.  
Grieß unter Rühren ein-  
streuen und 1-2 Minuten ruhen  
lassen. Nochmals umrühren und  
erneut garen, dabei in der Gar-  
zeit einmal umrühren. (Einstel-  
lung siehe unten)

**4** Grießpudding herausneh-  
men, umrühren und abge-  
deckt\* 5 Minuten ruhen lassen.  
Apfelkompott weitergaren, bis  
die Äpfel weich sind, aber nicht  
zerfallen. (Einstellung siehe  
unten)

**5** Ei trennen, Eiweiß steif  
schlagen. Eigelb unter den  
Grießpudding rühren, Eischnee  
vorsichtig unterheben. Pudding  
in 6 kalt ausgespülte Portions-  
förmchen oder kleine Tassen (je  
100-125 ml) geben und erkalten  
lassen. Apfelkompott zugedeckt  
ebenfalls abkühlen lassen.

**6** Mohn-Grieß-Pudding auf  
Teller stürzen und mit dem  
Apfelkompott anrichten.

\* Passende Deckel für Miele Dampf-  
garbehälter sind im Miele Webshop  
erhältlich.

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 5 Minuten
- 100°C ; 5 Minuten

## Einstellung Step 3

- 100°C ; 1 Minute
- 100°C ; 1 Minute

## Einstellung Step 4

- 100°C ; 5-8 Minuten
- 100°C ; 5-8 Minuten

# Pochierte Rotweibirnen mit Vanillecreme

Für 4 Portionen

## Zutaten:

Für die Rotweibirnen:  
1 unbehandelte Orange  
500 ml trockener Rotwein  
60 g brauner Zucker  
¼ TL gemahlener Zimt  
4 feste Birnen (je ca. 200 g)

Für die Vanillecreme:  
75 g Zucker  
Mark von 1 Vanilleschote  
50 g Sahne  
250 g Mascarpone  
100 g Magerquark

## Zubereitungszeit:

- ca. 45 Minuten
- ca. 45 Minuten

## Garzeit:

- 21 Minuten
- 21 Minuten

## Pro Portion:

2075 kJ / 494 kcal,  
E 8 g, F 22 g, KH 66 g, 5 BE

**1** Orange waschen, trocken reiben und 2-3 Schalenstreifen mit einem Sparschäler dünn abschälen. Frucht halbieren und auspressen.

**2** Orangensaft, Wein, braunen Zucker, Zimt und Orangenschale in einen ungelochten Garbehälter geben und erhitzen. (Einstellung siehe unten)

**3** Inzwischen für die Vanillecreme Zucker, Vanillemark und Sahne in einem ungelochten Garbehälter verrühren.

**4** Birnen schälen, die Stiele nicht entfernen. Birnen im Ganzen in den Rotweinsud geben.

**5** Den Garbehälter mit der Zucker-Sahne-Mischung zusammen mit den Birnen in den Garraum schieben und garen. (Einstellung siehe unten)

**6** Zucker-Sahne-Sirup herausnehmen und abkühlen lassen.

**7** Birnen im Sud einmal wenden und weiter pochieren, bis sie weich sind. (Einstellung siehe unten)

**8** Orangenschale aus dem Rotweinsud entfernen. Birnen im Sud über Nacht in den Kühlschrank stellen, ebenso den Zucker-Sahne-Sirup.

**9** Vor dem Servieren Mascarpone und Quark mit dem Zucker-Sahne-Sirup verrühren. Birnen mit etwas Rotweinsud beträufeln und mit der Vanillecreme anrichten.

---

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 5 Minuten
- 100°C ; 5 Minuten

## Einstellung Step 5

- 100°C ; 8 Minuten
- 100°C ; 8 Minuten

## Einstellung Step 7

- 100°C ; 8 Minuten
  - 100°C ; 8 Minuten
-



# Walnuss-Schokoladen-Pudding

Für 8 Portionen

## Zutaten:

100 g Halbbitterschokolade  
5 Eier, Größe M  
80 g Butter  
80 g Zucker  
1 Päckchen Vanillinzucker  
80 g gemahlene Walnüsse  
80 g Paniermehl

Butter zum Einfetten  
Puderzucker zum Ausstreuen

## Zubereitungszeit:

ca. 65-70 Minuten  
 ca. 65-70 Minuten

## Garzeit:

30 Minuten  
 30 Minuten

## Pro Portion:

1478 kJ / 352 kcal,  
E 8 g, F 24 g, KH 26 g, 2 BE

## >> Tipps & mehr:

Dekoration: 150 g Halbbitterschokolade und 50 g weiße Schokolade getrennt schmelzen. Als Soßen-spiegel auf den Teller geben, den Pudding daraufstürzen und mit Physalis (Kapstachelbeeren) garnieren.

**1** Halbbitterschokolade schmelzen und Eier trennen. Butter, Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren, Eigelb zugeben und verrühren.

**2** Walnüsse und Paniermehl mit der ausgekühlten Schokolade unter die Butter-Ei-Masse heben.

**3** Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben.

**4** 8 Soufflécupps oder Tassen ausbuttern und mit Puderzucker ausstreuen.

**5** Die Schokoladenmasse in die Cupps verteilen, mit Alufolie bedecken und auf dem Rost garen. (Einstellung siehe unten)

## Einstellung Step 5

90°C ; 30 Minuten  
 90°C ; 30 Minuten

# Grüne Grütze

Für 8 Portionen

## Zutaten:

500 ml Apfelsaft  
2 EL Zitronensaft  
100 g Zucker  
50 g Sago  
etwas Zitronenschale  
Mark einer Vanilleschote  
200 g grüne Trauben  
200 g Stachelbeeren  
200 g Kiwistücke

## Zubereitungszeit:

- ca. 35-40 Minuten
- ca. 35-40 Minuten

## Garzeit:

- 20 Minuten
- 20 Minuten

## Pro Portion:

626 kJ / 149 kcal,  
E 1g, F 1g, KH 34g, 3 BE

**1** Apfelsaft, Zitronensaft, Zucker, Sago, Zitronenschale und Vanillemark in einen ungelochtem Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten) Zwischendurch einmal umrühren. Hinterher Zitronenschale herausnehmen.

**2** Trauben waschen, halbieren und entkernen. Stachelbeeren waschen. Kiwis schälen und in Stücke schneiden.

**3** Obststücke zur Grütze hinzufügen und kalt stellen. Zur Grütze können Sie Vanillesauce reichen.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 20 Minuten
- 100°C ; 20 Minuten

# Rote Grütze

Für 8 Portionen

## Zutaten:

500 ml Kirschsafte  
2 EL Zitronensaft  
100 g Zucker  
50 g Sago  
etwas Zitronenschale  
Mark einer Vanilleschote  
1 Zimtstange  
1 kg Tiefkühl-Beerenobst

## Zubereitungszeit:

- ca. 25-30 Minuten
- ca. 25-30 Minuten

## Garzeit:

- 20 Minuten
- 20 Minuten

## Pro Portion:

827 kJ / 197 kcal,  
E 1g, F 1g, KH 46g, 4 BE

**1** Kirschsafte, Zitronensaft, Zucker, Sago, Zitronenschale, Vanillemark und Zimtstange in einen ungelochten Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten) Zwischendurch einmal umrühren. Nach dem Garen Zimtstange und Zitronenschale entfernen.

**2** Beerenobst zur Grütze geben und umrühren. Zur roten Grütze können Sie flüssige Sahne reichen.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 20 Minuten
- 100°C ; 20 Minuten



# Orangenflan

Für 6 Portionen

## Zutaten:

Karamell:  
60 g Zucker  
3 EL Orangenlikör  
(z. B. Cointreau)

Flanmasse:  
300 ml Milch  
3 Eier, Größe M  
3 Eigelb, Größe M  
50 g Zucker  
50 ml Orangensaft  
3 EL Orangenlikör  
Orangenstreifen zum  
Garnieren

## Zubereitungszeit:

- ca. 45-50 Minuten
- ca. 45-50 Minuten

## Garzeit:

- 16-18 Minuten
- 16-18 Minuten

## Pro Portion:

794 kJ / 189 kcal,  
E 7 g, F 9 g, KH 20 g, 1,5 BE

## >> Tipps & mehr:

Den Flan kann man kalt oder warm servieren. Fest gewordene Karamellreste können im Topf mit Wasser losgekocht werden.

**1** Zucker in einen Topf geben und unter Rühren goldbraun karamellisieren. Orangenlikör vorsichtig einrühren. Den Karamell in sechs Souffléförmchen (oder kleine Tassen) gießen und erstarren lassen.

**2** Alle Zutaten miteinander verrühren und auf die Karamellmasse verteilen. Die Förmchen mit Alufoile bedecken, auf den Rost stellen und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Nach dem Garen einige Minuten ruhen lassen, dann rundherum mit einem Messer lösen und den Flan auf Teller stürzen. Mit feinen Orangenstreifen garnieren.

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 16-18 Minuten
- 100°C ; 16-18 Minuten

# Apfeltraum

Für 6 Portionen

## Zutaten:

4 Äpfel (ca. 600 g)  
30 g Zucker  
150 g Löffelbiskuits  
40 ml Calvados  
200 g Mascarpone  
250 g Quark  
125 ml Milch  
20 g Zucker oder Honig  
250 g Sahne  
1 Päckchen Vanillinzucker  
Schokoladenpulver oder Kakao zum Bestreuen

## Zubereitungszeit:

ca. 40-45 Minuten

ca. 40-45 Minuten

## Garzeit:

8 Minuten

8 Minuten

## Pro Portion:

2016 kJ / 480 kcal,  
E 14 g, F 28 g, KH 43 g, 3 BE

## >> Tipps & mehr:

Äpfel sind das beliebteste Obst Europas und das drittbekannteste der Welt (nach Zitrusfrüchten und Bananen). Äpfel sind kalorienarm (50 kcal pro 100 g), haben reichlich Ballaststoffe, Pektin und Vitamin C. „Alle Tage Äpfel essen – und den Arzt kann man vergessen!“

**1** Äpfel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. In einen ungelochten Garbehälter geben und mit Zucker bestreuen. (Einstellung siehe unten)

**2** Löffelbiskuits in eine Schüssel geben und mit Calvados beträufeln. Die abgekühlten Äpfel auf den Biskuit geben.

**3** Mascarpone, Quark, Milch und Zucker (oder Honig) zu einer glatten Masse verrühren und vorsichtig über die Äpfel füllen.

**4** Sahne und Vanillinzucker steif schlagen und über die Masse geben. Mit Schokoladenpulver bestreuen.

## Einstellung Step 1

100°C ; 8 Minuten

100°C ; 8 Minuten

# Germknödel

Für 8-10 Portionen

## Zutaten:

1 frischer Würfel Hefe/Germ  
250 ml erwärmte Milch  
500 g Mehl  
1 TL Zucker  
1 Prise Salz  
50 g Margarine  
4 EL Powidl (Pflaumenmus)  
250 g Sahne  
1 Päckchen Vanillezucker  
½ TL Zimt  
1 Prise Salz

Butter zum Einfetten

## Zubereitungszeit:

- ca. 65-70 Minuten
- ca. 65-70 Minuten

## Garzeit:

- 29 Minuten
- 29 Minuten

## Pro Portion:

1630 kJ / 388 kcal,  
E 9 g, F 16 g, KH 52 g, 4 BE

## >> Tipps & mehr:

Wenn Sie Tiefkühl-Germknödel verwenden, lassen Sie diese 15 Minuten bei Raumtemperatur auftauen und garen Sie anschließend wie im Rezept beschrieben.

**1** Hefe in der lauwarmen Milch verrühren, Mehl, Zucker, Salz und weiche Margarine hinzufügen und ca. 7 Minuten kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. In der Schüssel offen im Gerät gehen lassen. (Einstellung siehe unten)

**2** Teig in 8-10 Stücke teilen, zu Klößen formen und zugedeckt nochmals 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. In einen gelochten, gefetteten Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**3** Aus Powidl, Sahne, Vanillezucker, Zimt und Salz auf der Kochstelle eine Sauce bereiten und dazu servieren. Alternativ können Sie auch Vanillesauce dazu reichen.

## Einstellung Step 1

- 40°C ; 15 Minuten
- 40°C ; 15 Minuten

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 14 Minuten
- 100°C ; 14 Minuten



# Sauerkirskaltschale

Für 4 Portionen

## Zutaten:

750 g Schattenmorellen  
1 l Kirschsafft  
150 g Zucker  
½ TL Zimt  
1 Prise gemahlene Nelken  
40 g Sago  
2 Eiweiß, Größe M  
2 EL Zucker

## Zubereitungszeit:

- ca. 45-50 Minuten
- ca. 45-50 Minuten

## Garzeit:

- 25 Minuten
- 25 Minuten

## Pro Portion:

1940 kJ / 462 kcal,  
E 6 g, F 2 g, KH 105 g, 8,5 BE

## >> Tipps & mehr:

Wenn Sie Sauerkirschen aus dem Glas verwenden, diese erst nach dem Umrühren zum Kirschsafft geben.

**1** Schattenmorellen waschen, entsteinen und in einen ungelochten Garbehälter geben. Mit Kirschsafft auffüllen, Zucker, Zimt, Nelken und Sago hinzugeben, umrühren und garen. (Einstellung siehe unten) Zwischendurch einmal umrühren.

**2** Eiweiß mit Zucker steif schlagen. Mit einem Teelöffel Klößchen abstechen und auf die Kaltschale geben. Erneut in den Dampfgarer schieben und in der Nachwärme stocken lassen. (Zeit: 5–6 Minuten). Kalt werden lassen und auf Portionsschälchen verteilt servieren.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 25 Minuten
- 100°C ; 25 Minuten

# Orangen-Milchreis

Für 4 Portionen

## Zutaten:

150 g Milchreis  
6 EL Orangensaft  
250 ml Milch  
2 EL Zucker  
Mark einer halben Vanilleschote  
1 Prise Salz  
4 Blatt Gelatine  
1 unbehandelte Orange  
200 g Sahne  
1 EL Zucker  
2 Orangen  
Zitronenmelisse oder Minze

## Zubereitungszeit:

- ca. 40-45 Minuten  
 ca. 40-45 Minuten

## Garzeit:

- 30 Minuten  
 30 Minuten

## Pro Portion:

1537 kJ / 366 kcal,  
E 15 g, F 18 g, KH 36, 3 BE

## >> Tipps & mehr:

Sie können den Milchreis auf einem Saucenspiegel aus Orangensaft anrichten. Dieses Rezept können Sie auch mit anderen Obstsorten zubereiten, z. B. Äpfeln, Erdbeeren, Pfirsichen, Pflaumen usw.

**1** Milchreis mit Orangensaft und Milch sowie Zucker, Vanillemark und einer Prise Salz in einen ungelochten Garbehälter geben und garen. (Einstellung siehe unten)

**2** Gelatine einweichen, ausdrücken, zum gegarten Reis geben und umrühren.

**3** Von einer Orange die Schale abreiben, mit dem Orangensaft dazugeben und auskühlen lassen.

**4** Sahne mit Zucker steif schlagen. Zwei Orangen filetieren und mit der geschlagenen Sahne zum Orangenreis geben. Mit Zitronenmelisse oder Minze garniert servieren.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 30 Minuten  
 100°C ; 30 Minuten

# Grießsoufflé

Für 8 Portionen

## Zutaten:

250 ml Milch  
50 g Butter  
1 Vanilleschote  
50 g Hartweizengrieß

5 Eigelb, Größe M  
5 Eiweiß, Größe M  
60 g Zucker

Butter zum Einfetten  
Zucker zum Ausstreuen

## Zubereitungszeit:

- ca. 70-75 Minuten
- ca. 70-75 Minuten

## Garzeit:

- 31-36 Minuten
- 31-36 Minuten

## Pro Portion:

714 kJ / 170 kcal,  
E 6 g, F 10 g, KH 14 g, 1 BE

**1** Milch, Butter, Vanillemark und Vanilleschote in einen ungelochten Garbehälter geben und erhitzen. (Einstellung siehe unten)

**2** Garbehälter herausnehmen. Grieß unter Rühren einstreuen und 1-2 Minuten ruhen lassen. Nochmals umrühren und erneut garen. Dabei während der Garzeit einmal umrühren. (Einstellung siehe unten)

**3** Grießmasse herausnehmen, umrühren und abgedeckt\* 5 Minuten ruhen lassen. Grießmasse abkühlen lassen und die Vanilleschote entfernen. Eigelb unterrühren.

**4** Eiweiß mit Zucker steif schlagen und unter die Grießmasse heben.

**5** 8 kleine Souffléförmchen oder Tassen einfetten und mit Zucker ausstreuen. Die Masse einfüllen und mit Alufolie locker zudecken. Die Förmchen auf den Rost stellen und garen. (Einstellung siehe unten) Dazu können Sie Kompott oder Fruchtsauce servieren.

## Einstellung Step 1

- 100°C ; 5 Minuten
- 100°C ; 5 Minuten

## Einstellung Step 2

- 100°C ; 1 Minuten
- 100°C ; 1 Minuten

## Einstellung Step 5

- 90°C ; 25-30 Minuten
- 90°C ; 25-30 Minuten

\*Passende Deckel für Miele Dampfgarbehälter sind im Miele Webshop erhältlich.



# Crema Catalana

Für 6 Portionen

## Zutaten:

450 g Sahne  
1 TL Vanillezucker  
4 Eigelb, Größe M  
2 EL gehackte Mandeln  
3 EL Farinzucker  
(brauner Zucker)

## Zubereitungszeit:

ca. 50-55 Minuten  
 ca. 50-55 Minuten

## Garzeit:

30-35 Minuten  
 30-35 Minuten

## Pro Portion:

1533 kJ / 365 kcal,  
E 7 g, F 33 g, KH 10 g, 0,5 BE

**1** Sahne auf der Kochstelle bis kurz vor dem Kochen erhitzen.

**2** Vom Herd nehmen und Vanillezucker, Eigelb und gehackte Mandeln unterrühren.

**3** Die Masse in 6 Auflaufförmchen füllen, mit Alufolie abdecken, auf den Rost stellen und garen. (Einstellung siehe unten)

**4** Dann abkühlen lassen und für ca. 4 Stunden kühlen. Mit Farinzucker bestreuen und 4 Minuten unter dem vorgeheizten Grill karamellisieren.

## >> Tipps & mehr:

Farinzucker ist brauner Zucker, der aus stark karamellhaltigem Kandisirup gewonnen wird. Er hat im Vergleich zum weißen Zucker ein verstärktes Aroma und verbessert die Bräunung und Porung von Backwaren.

## Einstellung Step 3

90°C ; 30-35 Minuten  
 90°C ; 30-35 Minuten



# Quarksoufflé

Für 8 Portionen

## Zutaten:

280 g Quark  
4 Eigelb, Größe M  
1 TL abgeriebene Zitronenschale  
4 Eiweiß, Größe M  
80 g Zucker

Butter zum Einfetten  
Zucker zum Ausstreuen

## Zubereitungszeit:

- ca. 30-35 Minuten
- ca. 30-35 Minuten

## Garzeit:

- 20-25 Minuten
- 20-25 Minuten

## Pro Portion:

504 kJ / 120 kcal,  
E 8 g, F 4 g, KH 13 g, 1 BE

**1** Quark mit dem Eigelb verrühren und abgeriebene Zitronenschale dazugeben.

**2** Eiweiß mit Zucker steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.

**3** 8 Soufflémörmchen einfetten und mit Zucker ausstreuen. Quarkmasse einfüllen und mit Alufolie abdecken. Auf dem Rost garen. (Einstellung siehe unten)

## >> Tipps & mehr:

Nach dem Garen die Soufflés auf Dessertteller stürzen. Dazu können Sie Fruchtmarmelade der Saison reichen.

## Einstellung Step 3

- 90°C ; 20-25 Minuten
- 90°C ; 20-25 Minuten



# Einkochen & mehr

## Ein Gerät, viele Talente

Der Dampfgarer wäre kein würdiges Miele Produkt, besäße er nicht mehrere komfortable Zusatznutzen. So ist er ein wertvoller Helfer beim Haltbarmachen, ob beim Blanchieren vor der Gefrierlagerung oder beim Einkochen. Nach der Tiefkühlung ist Gefriergut beim Auftauen im Dampfgarer erneut bestens aufgehoben. Und beim Erhitzen bereits gegarter Speisen beweist das Gerät mit kurzen, sanften Regenerierphasen einmal mehr sein Talent.





# Einkochen im Miele Dampfgarer



Das Einkochen dient dem Haltbarmachen und Bevorraten verschiedenster Lebensmittel. Da sich Obst, Gemüse und Fleisch gleichermaßen zum Einkochen eignen, wissen sowohl Gartenbesitzer nach reicher Ernte als auch Großfamilien und alle gastlichen Haushalte die Vorteile des Einkochens zu schätzen. Ein Obst- und Gemüsevorrat wird idealerweise zur Saisonzeit angelegt, wenn die meisten Vitamine und Mineralstoffe enthalten und die Preise am niedrigsten sind. Eine vorausschauende Vorratshaltung erübrigt später manchen zusätzlichen Einkauf und zeugt von der Fürsorge für Familie und Gäste. Indem es biochemische und mikrobiologische Prozesse, die die Lebensmittel mit der Zeit zum Verderb bringen, hemmt oder sogar ausschaltet, erhält das Einkochen den Geschmack und verlängert bei sachgerechtem Umgang die Haltbarkeit der Nahrung.

## **Einkochen**

Verwenden Sie nur einwandfreie, frische Lebensmittel ohne Druckstellen und faule Stellen.

## **Gläser**

Verwenden Sie nur einwandfreie, sauber gespülte Gläser und Zubehör. Sie können Gläser mit Twist-Off-Deckel sowie mit Glasdeckel und Gummidichtung verwenden. Achten Sie darauf, dass die Gläser die gleiche Größe haben, damit alles gleichmäßig eingekocht wird. Reinigen Sie den Glasrand nach dem Einfüllen des Einkochgutes mit einem sauberen Tuch und heißem Wasser und verschließen Sie die Gläser.

## Obst

Verlesen Sie Obst sorgfältig, waschen Sie es kurz, aber gründlich und lassen Sie es abtropfen. Beerenobst sehr vorsichtig waschen, es ist sehr empfindlich und wird schnell zerdrückt. Entfernen Sie ggf. Schalen, Stiele, Kerne oder Steine. Zerkleinern Sie größeres Obst. Schneiden Sie z. B. Äpfel in Spalten. Soll größeres Steinobst mit Stein (Pflaumen, Aprikosen) eingekocht werden, stechen Sie die Früchte mehrere Male mit einer Gabel oder einem Holzstäbchen an, da sie sonst platzen.

## Gemüse

Waschen, putzen und zerkleinern Sie Gemüse. Blanchieren Sie Gemüse vor dem Einkochen, damit es seine Farbe behält. (siehe Kapitel „Blanchieren“).

## Füllmenge

Füllen Sie die Lebensmittel nur locker in das Glas bis max. 3 cm unter den Rand. Die Zellwände werden zerstört, wenn das Lebensmittel gepresst wird. Stoßen Sie das Glas sanft auf ein Tuch, damit sich der Inhalt besser verteilt. Füllen Sie die Gläser mit Flüssigkeit auf. Das Einkochgut muss bedeckt sein. Verwenden Sie bei Obst eine Zuckerlösung, bei Gemüse nach Belieben eine Salz- oder Essiglösung.

## Fleisch und Wurst

Braten oder kochen Sie das Fleisch vor dem Einfüllen knapp gar. Nehmen Sie zum Auffüllen den Bratenfond, der mit Wasser verlängert werden kann, oder die Brühe, in der das Fleisch gekocht wurde. Achten Sie darauf, dass der Glasrand frei von Fett ist. Gläser mit Wurst dürfen nur zur Hälfte befüllt werden, da die Masse während des Einkochens hochsteigt.

## Tipps

Nutzen Sie die Nachwärme, indem Sie die Gläser erst 30 Minuten nach dem Ausschalten aus dem Garraum entnehmen. Lassen Sie dann die Gläser mit einem Tuch bedeckt ca. 24 Stunden langsam abkühlen.

## Vorgehensweise

- Schieben Sie den Rost in die unterste Einschubebene.
- Stellen Sie die gleich großen Gläser auf den Rost. Die Gläser dürfen sich nicht berühren.

Einkochgut	Temperatur in °C	Zeit in Minuten
<b>Beerenobst</b>		
Johannisbeeren	80	50
Stachelbeeren	80	55
Preiselbeeren	80	55
<b>Steinobst</b>		
Kirschen	85	55
Mirabellen	85	55
Pflaumen	85	55
Pfirsiche	85	55
Reneklauen	85	55
<b>Kernobst</b>		
Äpfel	90	50
Apfelmus	90	65
Quitten	90	65
<b>Gemüse</b>		
Bohnen	100	120
Dicke Bohnen	100	120
Gurken	90	55
<b>Fleisch</b>		
Vorgekocht	90	90
Gebraten	90	90

Diese Angaben beziehen sich auf 1-l-Gläser.

Bei ½-l-Gläsern verringern Sie die Gesamtzeit um 15 Minuten.

Bei ¾-l-Gläsern verringern Sie die Gesamtzeit um 20 Minuten.

# Entsaften im Miele Dampfgarer

Sie können in Ihrem Gerät weiches Obst entsaften, z.B. Beerenobst und Kirschen. Überreifes Obst ist zur Saftgewinnung bestens geeignet; je reifer das Obst, desto ergiebiger und aromatischer wird der Saft.

## Vorbereitung

Verlesen und waschen Sie das zu entsaftende Obst. Schneiden Sie schadhafte Stellen heraus. Entfernen Sie die Stiele von Weintrauben und Sauerkirschen, da sie Bitterstoffe enthalten. Beeren brauchen nicht entstielt zu werden.

## Tipps

Mischen Sie zur Geschmacksabrundung mildes mit herbem Obst.

Die Saftmenge und das Aroma werden zum Teil verbessert, wenn dem Obst Zucker zugesetzt wird und einige Stunden einziehen kann. Wir empfehlen auf 1 kg süßes Obst 50-100 g Zucker, auf 1 kg herbes Obst 100-150 g Zucker.

Wollen Sie den gewonnenen Saft aufbewahren, füllen Sie ihn heiß in saubere Flaschen ab und verschließen diese sofort.

## Vorgehensweise

- Legen Sie das vorbereitete Obst in einen gelochten Garbehälter.
- Platzieren Sie darunter einen ungelochten Garbehälter oder die Auffangschale, um den Saft aufzufangen.

## Einstellungen

Temperatur: 100 °C

Dauer: 40-70 Minuten

Entsaften	Temperatur in °C □/○	Zeit in Minuten □/○
<b>Weiche Früchte</b>		
z. B. Beerenobst	100	40-70
<b>Mittelharte Früchte</b>		
z. B. Äpfel, Birnen	120	30-45
<b>Harte Früchte</b>		
z. B. Quitten	120	40-50



# Auftauen im Miele Dampfgarer

Das Tiefgefrieren von Lebensmitteln ist die natürlichste und vielleicht bequemste Art der Haltbarmachung. Beim Einfrieren entstehen nur geringe Vitaminverluste, Mineralstoffe bleiben sogar vollständig erhalten. Da Mikroorganismen beim Gefrieren nicht gänzlich abgetötet werden, sollte das Tiefkühlgut nach seiner Entnahme zügig zubereitet und verzehrt werden. Je nach Art und Größe des Lebensmittels erfolgt die Weiterverarbeitung in gefrorenem, an- oder aufgetautem Zustand. Beim Auftauen ist Ihnen der Dampfgarer auf sanfte Weise behilflich. Wählen Sie die Betriebsart „Auftauen“ (geräteabhängig). Stellen Sie die Temperatur und Zeit gemäß der Auftautabelle ein. Halten Sie bitte auch die Ausgleichszeiten ein, sie dienen der gleichmäßigen Wärmeverteilung.

Bitte beachten Sie:

- Verwenden Sie möglichst flache Gefriergefäße, sie verkürzen die Auftauzeit erheblich.
- Frieren Sie kleinere, bedarfsgerechte Portionen ein. Mehrere kleine Portionen lassen sich schonender und schneller auftauen als eine große Portion.
- Gefriergüter gleicher Art und Größe (z. B. mehrere Hähnchenschenkel) können zusammen aufgetaut werden, ohne dass sich die Temperatureinstellung oder die Auftauzeit gegenüber nur einem Auftaugut verändert, sofern sie einzeln eingefroren werden.
- Nehmen Sie die Lebensmittel zum Auftauen aus der Gefrierpackung (Ausnahme Brot und Gebäck), und legen Sie sie auf einen flachen Teller oder in den flachen Garbehälter.
- Sie können das Auftaugut nach der Hälfte der Zeit wenden und es voneinander lösen. Dies gilt insbesondere für dicke Auftaustücke (z. B. Bratenstücke).
- Lassen Sie nach Ablauf der Zeit das Auftaugut noch einige Zeit bei Zimmertemperatur stehen. Diese Ausgleichszeit (siehe Tabelle) ist notwendig, damit das Auftaugut bis ins Innerste auftauen kann.

Auftaucht	Gewicht in Gramm	Temperatur in °C □/○	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten
<b>Milch/Milchprodukte</b>				
Käse in Scheiben	125	60	15	10
Quark	250	60	20–25	10–15
Sahne	250	60	20–25	10–15
Weichkäse	100	60	15	10–15
<b>Obst</b>				
Apfelmus	250	60	20–25	10–15
Apfelstücke	250	60	20–25	10–15
Aprikosen	500	60	25–28	15–20
Erdbeeren	300	60	8–10	10–12
Himbeeren/Johannisbeeren	300	60	8	10–12
Kirschen	150	60	15	10–15
Pfirsiche	500	60	25–28	15–20
Pflaumen	250	60	20–25	10–15
Stachelbeeren	250	60	20–22	10–15
<b>Gemüse</b>				
z. B. Grünkohl, Rotkohl, Spinat im Block gefroren	300	60	20–25	10–15
<b>Fisch</b>				
Fischfilets	400	60	15	10–15
Forellen	500	60	15–18	10–15
Hummer	300	60	25–30	10–15
Krabben	300	60	4–6	5
<b>Fleisch</b>				
Braten	In Scheiben	60	8–10	15–20
Hackfleisch	250	50	15–20	10–15
Hackfleisch	500	50	20–30	10–15
Gulasch	500	60	30–40	10–15
Gulasch	1000	60	50–60	10–15
Leber	250	60	20–25	10–15
Hasenrücken	500	50	30–40	10–15
Rehrücken	1000	50	40–50	10–15
Schnitzel/Kotelett/Bratwurst	800	60	25–35	15–20

# Auftauen im Miele Dampfgarer

Auftaugut	Gewicht in Gramm Höhe in cm	Temperatur in °C □/○	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten
<b>Geflügel</b>				
Hähnchen	1000	60	40	15–20
Hähnchenkeulen	150	60	20–25	10–15
Hähnchenschnitzel	500	60	25–30	10–15
Putenkeulen	500	60	40–45	10–15
<b>Fertiggerichte</b>				
Fleisch, Gemüse, Beilage	480	60	20–25	10–15
Eintopf, Suppen	480	60	20–25	10–15
<b>Gebäck</b>				
Blätterteig-Gebäck		60	10–12	10–15
Hefeteig-Gebäck		60	10–12	10–15
Rührteig-Gebäck-Kuchen	400	60	15	10–15
Brötchen		60	30	2
Graubrot, geschnitten	500	60	75	20
Graubrot, geschnitten	250	60	40	15
Graubrot, geschnitten	125	60	20	10
Vollkornbrot, geschnitten	250	60	65	15
Weißbrot, geschnitten	150	60	30	20

# Blanchieren im Miele Dampfgarer

Das Blanchieren dient der Vorbereitung zum Haltbarmachen von Gemüse und Obst. Die kurze Wärmebehandlung beim Blanchieren setzt die in pflanzlichen Lebensmitteln enthaltenen Enzyme außer Kraft und beugt damit Farb- und Geschmacksveränderung sowie stärkerem Vitaminabbau vor. Damit die Lebensmittel nicht nachgaren, sollten sie unmittelbar nach dem Blanchieren in Eiswasser abgekühlt werden.

## **So wird es gemacht:**

Gemüse oder Obst putzen, waschen, große Sorten zerkleinern (Blumenkohl und Brokkoli in Röschen, Porree, Möhren und Kohlrabi geschnitten) und in einem gelochten Garbehälter in den Dampfgarer geben. Bei einer Temperatur von 100 °C beträgt die Blanchierdauer für alle Lebensmittel ca. 1 bis 2 Minuten. Geben Sie sie nach dem Blanchieren zum schnellen Abkühlen in Eiswasser.

## **Blanchiert werden sollten:**

Äpfel, Aprikosen, Birnen, Pfirsich, Blumenkohl, Bohnen (grün oder gelb), Brokkoli, Erbsen, Grünkohl, Kohlrabi, Möhren, Spargel, Spinat, Porree (Lauch)

## **Nicht blanchiert werden sollten:**

Beerenobst, Kräuter



# Erhitzen im Miele Dampfgarer

Erhitzen können Sie in gelochten oder ungelochten Garbehältern sowie Serviergeschirr. Beim Erhitzen mit Serviergeschirr haben Sie den Vorteil, dass das Geschirr miterwärmt und die Temperatur gehalten wird. Je nach Art des Serviergeschirrs kann sich die Zeit des Erhitzens verändern.

	Zeit in Minuten □ 100°C	Zeit in Minuten ○ 120°C
<b>Gemüse</b>		
z. B. Möhren, Blumenkohl, Kohlrabi, Bohnen	8–10	3–4
<b>Beilagen</b>		
z. B. Nudeln, Reis	8–10	4–5
Klöße, Kartoffeln längs halbiert	8–10	4–5
<b>Fleisch und Geflügel</b>		
z. B. Braten in Scheiben (1½ cm dick)	8–10	5–6
Rouladen in Scheiben geschnitten	8–10	5–6
Gulasch	8–10	5–6
Lammragout	8–10	5–6
Königsberger Klopse	8–10	5–6
Hähnchenschnitzel	8–10	5–6
Putenschnitzel in Scheiben geschnitten	8–10	5–6
<b>Fisch</b>		
Fischfilet	6–8	3–4
Fischroulade in 2 Stücke geschnitten	6–8	3–4
<b>Tellergerichte</b>		
z. B. Spaghetti, Tomatensauce	8–10	4–5
Schweinebraten, Kartoffeln, Gemüse	8–10	5–6
Gefüllte Paprikaschote (halbiert), Reis	8–10	5–6
Hühnerfrikassee, Reis	8–10	5–6
Gemüsesuppe	8–10	4–5
Crèmesuppe	8–10	4–5
Klare Suppe	8–10	4–5
Eintopf	8–10	5–6

## Anmerkung:

Es empfiehlt sich, Saucen separat zu erwärmen. Ausnahmen sind Speisen, die in Saucen zubereitet werden (z.B. Gulasch).

# Garen im Miele Dampfgarer

Die Garzeit eines Lebensmittels ist unter anderem abhängig von der Frische, Qualität, Stückgröße, Herkunft und dem gewünschten Gargrad. Da gerade bei Gemüse und Obst die Stückgrößen und der Zerkleinerungsgrad sehr unterschiedlich ausfallen können, wird in dieser Kategorie von einer mittleren Stückgröße und einem mittleren Gargrad „bissfest“ ausgegangen. Hülsenfrüchte können je nach Sorte auf sehr unterschiedliche Art und Weise weiterverarbeitet werden. Aus diesem Grund sind die Garzeiten für Erbsen, Bohnen und Linsen so ausgelegt, dass das Lebensmittel gar ist, aber noch in seiner Form erhalten bleibt.

Gargut	Temperatur in °C		Garzeit in Minuten		Garbehälter gelocht	Garbehälter ungelocht
	□	○	□	○		
<b>Gemüse</b>						
Artischocken	100	120	32–38	12–14	●	
Blumenkohl, ganz	100	100	27–28	27–28	●	
Blumenkohl, Röschen	100	120	8	2	●	
Bohnen, grün	100	120	10–12	2	●	
Brokkoli, Röschen	100	100	3–4	3–4	●	
Chicorée, halbiert	100	100	4–5	4–5	●	
Chinakohl, geschnitten	100	120	3	1	●	
Erbsen	100	100	3	3	●	
Zuckerschoten	100	100	5–7	5–7	●	
Fenchel, in Streifen	100	120	4–5	2	●	
Fenchel, halbiert	100	120	10–12	4–5	●	
Grünkohl, geschnitten	100	120	23–26	4–6	●	
Speisemöhren, zerkleinert	100	120	6	1	●	
Bundmöhren, ganz	100	120	7–8	3	●	
Bundmöhren, halbiert	100	120	6–7	3	●	
Bundmöhren, zerkleinert	100	120	4	1	●	
Kartoffeln festkochend, geschält	100	100	27–29	27–29	●	
Kartoffeln festkochend, geschält, halbiert	100	120	21–22	9	●	
Kartoffeln festkochend, geschält, geviertelt	100	120	16–18	6	●	
Kartoffeln vorwiegend festkochend, geschält	100	100	25–27	25–27	●	
Kartoffeln vorwiegend festkochend, geschält, halbiert	100	120	19–21	7	●	
Kartoffeln vorwiegend festkochend, geschält, geviertelt	100	120	17–18	5	●	
Kartoffeln mehligkochend, geschält	100	100	26–28	26–28	●	
Kartoffeln mehligkochend, geschält, halbiert	100	120	19–20	7	●	

# Garen im Miele Dampfgarer

Gargut	Temperatur in °C		Garzeit in Minuten		Garbehälter gelocht	Garbehälter ungelocht
	□	○	□	○		
<b>Gemüse</b>						
Kartoffeln mehligkochend, geschält, geviertelt	100	120	15–16	5	●	
Kohlrabi, gestiftet	100	120	6–7	2	●	
Kürbis, gewürfelt	100	100	2–4	2–4	●	
Maiskolben	100	120	30–35	15	●	
Mangold, geschnitten	100	100	2–3	2–3	●	
Paprika, gewürfelt oder in Streifen	100	100	2	2	●	
Pellkartoffeln festkochend	100	100	30–32	30–32	●	
Pilze	100	100	2	2	●	
Porree (Lauch), geschnitten	100	120	4–5	1	●	
Porree (Lauch), in Stangen, halbiert	100	100	6	6	●	
Romanesco, ganz	100	100	22–25	22–25	●	
Romanesco, Röschen	100	120	5–7	2	●	
Rosenkohl	100	120	10–12	3–4	●	
Rote Bete, ganz	100	120	53–57	24–26	●	
Rotkohl, geschnitten	100	120	23–26	4	●	
Schwarzwurzel, ganz, daumendick	100	120	9–10	3–4		
Sellerieknolle, gestiftet	100	120	6–7	2	●	
Spargel, weiß, daumendick	100	100	9–10	9–10	●	
Spargel, grün	100	100	7	7	●	
Spinat	100	100	1–2	1–2		●
Spitzkohl, geschnitten	100	120	10–11	2–3	●	
Staudensellerie, geschnitten	100	120	4–5	1–2	●	
Steckrüben, geschnitten	100	120	6–7	2–3	●	
Weißkohl, geschnitten	100	120	12	2	●	
Wirsing, geschnitten	100	120	10–11	2	●	
Zucchini, in Scheiben	100	100	2–3	2–3	●	
<b>Hülsenfrüchte</b>						
<b>Bohnen, nicht eingeweicht, im Verhältnis mit Wasser 1:3</b>						
Kidneybohnen	100	100	130–140	130–140		●
rote Bohnen (Azuki-Bohnen)	100	100	95–105	95–105		●
schwarze Bohnen	100	120	100–120	15–16		●
Wachtelbohnen	100	100	115–135	115–135		●
weiße Bohnen	100	100	80–90	80–90		●

Gargut	Temperatur in °C		Garzeit in Minuten		Garbehälter gelocht	Garbehälter ungelocht
	□	○	□	○		
<b>Bohnen, eingeweicht, mit Wasser bedeckt</b>						
Kidneybohnen	100	120	55–65	7		●
rote Bohnen (Azuki-Bohnen)	100	120	20–25	3		●
schwarze Bohnen	100	120	55–60	7		●
Wachtelbohnen	100	120	55–65	7		●
weiße Bohnen	100	120	34–36	7		●
<b>Erbsen, nicht eingeweicht, im Verhältnis mit Wasser 1:3</b>						
gelbe Erbsen	100	100	110–130	110–130		●
grüne Erbsen, geschält	100	100	60–70	60–70		●
<b>Erbsen, eingeweicht, mit Wasser bedeckt</b>						
gelbe Erbsen	100	120	40–50	11		●
grüne Erbsen, geschält	100	120	27	9		●
<b>Linsen, nicht eingeweicht, im Verhältnis mit Wasser 1:2</b>						
braune Linsen	100	100	13–14	13–14		●
rote Linsen	100	100	7	7		●
<b>Obst</b>						
Äpfel, in Stücken	100	100	1–3	1–3		●
Birnen, in Stücken	100	100	1–3	1–3		●
Mirabellen	100	100	1–2	1–2		●
Nektarinen/Pfirsiche, in Stücken	100	100	1–2	1–2		●
Pflaumen	100	100	1–3	1–3		●
Quitten, gewürfelt	100	120	6–8	3–4		●
Rhabarber, in Stücken	100	100	1–2	1–2		●
Kirschen (sauer und süß)	100	100	2–4	2–4		●
Stachelbeeren	100	100	2–3	2–3		●
<b>Hühnereier</b>						
Eier, Größe M, weich	100	100	4	4	●	
Eier, Größe M, mittel	100	100	6	6	●	
Eier, Größe M, hart	100	100	10	10	●	
Eier, Größe L, weich	100	100	5	5	●	
Eier, Größe L, mittel	100	100	6–7	6–7	●	
Eier, Größe L, hart	100	100	12	12	●	

# Garen im Miele Dampfgarer

Gargut	Temperatur in °C		Garzeit in Minuten		Garbehälter gelocht	Garbehälter ungelocht
	□	○	□	○		
<b>Sonstiges</b>						
Schokolade schmelzen	65	65	20	20		•
Gemüse blanchieren	100	100	1	1	•	
Obst blanchieren	100	100	1	1	•	
Zwiebeln dünsten	100	120	4	2		•
Speck auslassen	100	120	4	2		•
Flüssigkeiten erhitzen, Tasse/Becher	100	100	2	2		•
Joghurt herstellen, Joghurtgläser	40	40	300	300	•	
Hefeteig gehen lassen, Behälter/Schüssel	40	40	min. 15	min. 15	•	
Tomaten häuten	95	95	1	1	•	
Paprika häuten	100	100	4	4	•	
Feuchte Tücher erwärmen	70	70	2	2	•	
Honig entkristallisieren	60	60	90	90	•	
Äpfel konservieren	50	50	5	5	•	
Eierstich	100	120	4	2		•
<b>Getreide (im Verhältnis mit Wasser)</b>						
Amaranth 1:1,5	100	120	15–17	8		•
Bulgur 1:1,5	100	120	9	4		•
Grünkern, ganz 1:1	100	120	18–20	9		•
Grünkern, geschrotet 1:1	100	120	7	4		•
Hafer, ganz 1:1	100	120	18	9		•
Hafer, geschrotet 1:1	100	120	7	4		•
Hirse 1:1,5	100	100	10	10		•
Polenta 1:3	100	100	10	10		•
Quinoa 1:1,5	100	120	15	7		•
Roggen, ganz 1:1	100	120	35	18		•
Roggen, geschrotet 1:1	100	120	10	5		•
Weizen, ganz 1:1	100	120	30	15		•
Weizen, geschrotet 1:1	100	120	8	4		•
<b>Klöße</b>						
Dampfnudeln	100	100	30	30	•	
Hefeklöße	100	100	20	20	•	
Kartoffelklöße im Kochbeutel, bedeckt mit Wasser	100	100	20	20		•
Semmelknödel im Kochbeutel, bedeckt mit Wasser	100	100	18–20	18–20		•

Gargut	Temperatur in °C		Garzeit in Minuten		Garbehälter gelocht	Garbehälter ungelocht
	□	○	□	○		
<b>Nudeln</b>						
Bandnudeln, bedeckt mit Wasser	100	120	14	8		●
Suppennudeln, bedeckt mit Wasser	100	100	8	8		●
<b>Reis (im Verhältnis mit Wasser)</b>						
Basmatireis 1:1,5	100	120	15	7		●
Parboiled Reis 1:1,5	100	120	23–25	11		●
Vollkornreis 1:1,5	100	120	26–29	13		●
Wildreis 1:1,5	100	120	26–29	13		●
<b>Rundkornreis (im Verhältnis mit Flüssigkeit)</b>						
Milchreis 1:2,5	100	100	30	30		●
Risottoreis 1:2,5	100	120	18–19	11		●
<b>Bindemittel</b>						
Gelatine	90	90	1	1		●
Mehlklöße	100	100	3	3		●
<b>Sago</b>						
□ 1 x Umrühren	100	–	20	–		●
○ ohne Umrühren	–	120	–	6		●
<b>Fisch und Schalentiere</b>						
Aal	100	100	5–7	5–7	●	
Barschfilet	100	100	8–10	8–10	●	
Crevetten	90	90	3	3	●	
Doradenfilet	85	85	3	3	●	
Forelle 250 g	90	90	10–13	10–13	●	
Garnelen	90	90	3	3	●	
Heilbuttfilet	85	85	4–6	4–6	●	
Jakobsmuscheln	90	90	5	5	●	
Kabeljaufilet	100	100	6	6	●	
Karpfen, 1,5 kg	100	100	18–25	18–25	●	
King Prawns	90	90	4	4	●	
Lachsfilet	100	100	6–8	6–8	●	
Lachssteak	100	100	8–10	8–10	●	
Lachsforelle	100	100	14–17	14–17	●	●
Langusten	95	95	10–15	10–15	●	
Miesmuscheln	90	90	12	12	●	●
Pangasiusfilet	85	85	3	3	●	

# Garen im Miele Dampfgarer

Gargut	Temperatur in °C		Garzeit in Minuten		Garbehälter gelocht	Garbehälter ungelocht
	□	○	□	○		
<b>Fisch und Schalentiere</b>						
Rotbarschfilet	100	100	6–8	6–8	●	
Schellfischfilet	100	100	4–6	4–6	●	
Schollenfilet	85	85	4–5	4–5	●	
Seeteufelfilet	85	85	8–10	8–10	●	
Seezungenfilet	85	85	3	3	●	
Steinbuttfilet	85	85	5–8	5–8	●	
Thunfischfilet	85	85	5–10	5–10	●	
Venusmuscheln	90	90	4	4	●	●
Zanderfilet	85	85	4	4	●	
<b>Fleisch und Wurstwaren</b>						
Beinscheibe, bedeckt mit Wasser	100	120	110–120	45–50		●
Brühwürstchen	90	90	6–8	6–8	●	●
Eisbein	100	120	135–145	75–80		●
Hähnchenbrustfilet	100	100	8–10	8–10	●	●
Haxe	100	120	105–115	58–63		●
Hohe Rippe, bedeckt mit Wasser	100	120	110–120	38–43		●
Kalbsgeschnetzeltes	100	100	3–4	3–4	●	
Kasslerscheiben	100	120	6–8	3–4	●	●
Lammragout	100	120	12–16	6–8		●
Putenrouladen	100	100	12–15	12–15	●	
Putenschnitzel	100	100	4–6	4–6	●	●
Poularde	100	120	60–70	30		●
Querrippe, bedeckt mit Wasser	100	120	130–140	50–55		●
Rindergulasch	100	120	105–115	30–35		●
Suppenhuhn, bedeckt mit Wasser	100	120	80–90	40		●
Tafelspitz	100	120	110–120	45–50		●
Weißwurst	90	90	6–8	6–8	●	●



# Rezepte von A bis Z

<b>A</b>		<b>G</b>	
Apfelrotkohl	150	Geflügelspieße, bunt, mit Sauce „Balsamico“	115
Apfeltraum	197	Gemüse, mariniert	144
<b>B</b>		Gemüsesoufflé	152
Bandnudeln, grün, mit verschiedenen Saucen	74	Germknödel	198
Bandnudeln mit Lengfisch-Sahnesauce	84	Gewürz-Hackbällchen mit Chinakohl	124
Beerenpudding	180	Gnocchi	162
Bohnen-Pasta-Suppe, italienisch	41	Grießsoufflé	202
Brokkoli-Basilikum-Mousse	24	Grüner Bohneneintopf mit Lamm	60
Brokkoli-Romanesco-Salat	37	Grütze, grün	193
<b>C</b>		Grütze, rot	194
Cannelloni mit Lachs-Spargel-Füllung	85	<b>H</b>	
Chicorée mit Walnuss-Vinaigrette	28	Hack-Steinpilz-Pastete mit Tomatensauce	128
Chinaröllchen	73	Hähnchen in Weißweinsauce	114
Crema Catalana	204	Hähnchenbrustfilet „Försterin“	118
<b>D</b>		Hähnchengeschnetzeltes mit Paprika	116
Dampfnudeln mit Aprikosenkompott	181	Holunder-Apfel-Suppe mit Schneeklößchen	182
Dim Sum mit Pakchoi-Füllung	66	Honigkuchen-Cranberry-Soufflé	186
Dorade, gedämpft, auf Gemüsebett	86	Hühnersuppe mit Eierstich	52
Dorschrückenfilets mit Estragonsauce	98	Hummus	161
<b>F</b>			
Fenchel mit Walnuss-Vinaigrette	36		
Fenchelgemüse	154		
Fisch-Curry thailändische Art	103		
Forelle in Weißweinsud	97		
Frühlingssuppe	53		

<b>K</b>		<b>M</b>	
Kabeljau im Lauchblatt	88	Maiskolben, gedämpft, mit Tomatenreis	69
Kalbfleisch an Thunfischsauce	40	Mangoldröllchen mit asiatischer Füllung	130
Kalbfilet, gekrätert	136	Minestrone	50
Kartoffelauflauf mit Speck	122	Mohn-Grieß-Pudding mit Apfelkompott	189
Kartoffelklöße	170	Möhren mit glasierten Schalotten	147
Kartoffeln, gefüllt	172	Möhrensuppe mit saurer Sahne	48
Kartoffelpüree	174	Mokka-Flan mit Himbeeren	184
Kartoffelsoufflé	168		
Kartoffelsuppe mit frischen Kräutern	49		
Käse-Porree-Polenta	164	<b>O</b>	
Kirschkompott mit Amaretto	188	Orangenflan	196
Kirschtomaten-Mango-Suppe	44	Orangen-Milchreis	201
Kohlrabi-Möhren-Flan	29		
Kokos-Möhren	166		
Königsberger Klopse	126	<b>P</b>	
Kürbis mit Orangenöl	72	Paprikagulasch	129
Kürbis mit Zwiebeldressing	34	Paprikaschoten vegetarisch	76
Kürbissuppe mit Orange und Thymian	54	Paprikasuppe	45
		Pelkartoffeln mit Dip	78
		Pfirsich-Fisch-Curry	94
		Pilaw	158
<b>L</b>		Pilz-Hefeklöße mit Kürbissauce	77
Lachs mit Lauch an Weißweinsauce	104	Poulardenbrüstchen an Peperonisauce	120
Lachsforellenpastete	32	Pute, mariniert, mit Gemüsecurry	110
Lammfleisch auf grünen Bohnen	133	Putenbrust, gefüllt	108
Lammragout, schwedisch, in Dillsauce	140	Putenfilet auf Gemüsebett	112
Lammtajine mit Backpflaumen	138	Putenrouladen mit Spinatfüllung	111
Linsensalat, lauwarm	165		

# Rezepte von A bis Z

## Q

Quarksoufflé	206
Quittenmousse	185

## R

Ratatoille	58
Riesencrevetten auf Spargelsalat	30
Rinderfilet, pochiert, mit Gemüse	132
Römersalat, gedämpft, mit Zitrone	25
Rotbarsch-Fischtopf	62
Rote Bete in Himbeeressig	38
Rote-Bete-Suppe mit Räucherforelle	46
Rotkohl mit Äpfeln und Trauben	151
Rotweibirnen, pochiert, mit Vanillecreme	190

## S

Sauerkirschkaltschale	200
Sauerkraut-Topf mit Kasseler	123
Schafskäse im Zucchini-mantel	22
Schellfisch, gedünstet, an Senfschaum	102
Schmorgurken	146
Schollenfiletröllchen in pikantem Sud	96
Schweinemedallions mit Champignon-Apfel-Gemüse	119
Seelachs auf asiatischem Frühlingsgemüse	90
Seeteufel mit Steinpilzsauce	100
Seezungenfilet in Krabbensauce	93
Semmelknödel	169
Spargel	148

Spargel mit Räucherlachs	33
Spinat-Kokos-Suppe	42
Spitzpaprika mit Thunfischfüllung	89

## T

Tafelspitz mit Apfel-Meerrettich-Sauce	134
Thunfisch auf Tomatenreis	92
Tomaten, griechisch	26

## V

Vanille Quarkklöße mit Pfirsichsauce	178
--------------------------------------	-----

## W

Walnuss-Schokoladen-Pudding	192
Weinblätter, gefüllt	70
Wirsingwickel mit Linsenfüllung	68

## Z

Zucchini-Fisch-Röllchen mit Senfcreme	82
Zucchini-schiffchen, gefüllt	160

Redaktion:

Sabrina Vallejo Socias, Werk Bünde

Fotografie:

Martina Urban, Hamburg

Foodstyling:

Anne Wiedey, Hamburg

Styling:

Frauke Riekmann, Hamburg

Konzept, Gestaltung und Produktion:

Miele Marketing Communications International

Satz:

Miele Marketing Communications International

Druck:

Industrie + Werbedruck, Herford

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit  
ausdrücklicher Genehmigung von  
Miele & Cie. KG und Quellenangabe  
gestattet.

© Miele & Cie. KG, Gütersloh

Änderungen vorbehalten

1. Auflage

M.-Nr. 9510730 (10/12)

Vertriebsgesellschaft Deutschland  
Miele & Cie. KG  
Carl-Miele-Straße 29  
D-33332 Gütersloh

Postfach, D-33325 Gütersloh

Telefon: 0 52 41 / 89-0  
Telefax: 0 52 41 / 89-20 90  
Internet: [www.miele.de](http://www.miele.de)  
E-Mail: [info@miele.de](mailto:info@miele.de)

Informationen rund ums Dampfgaren  
und den dazugehörigen Geräten  
Telefon: 01 80 / 5 24 10 30  
(0,12 € pro Minute)