



Braten mit Teppan

Kochen und genießen mit Miele





Vorwort

Liebe Genießerin,
lieber Genießer,

das besondere Erlebnis, etwas Neues zu entdecken, wird wohl nur von jenem übertroffen, es zu besitzen. Das gilt umso mehr, wenn es um die Bedeutung der Küche als zentralen Bestandteil angenehmen Lebens geht. Das Zubereiten und Genießen von Speisen ist seit jeher nicht nur lebenserhaltende Notwendigkeit, sondern es demonstriert auch immer sehr viel Lebensfreude. Miele widmet sich dem Lebensraum der Genießer seit vielen Jahrzehnten – mit großem Erfolg. Perfektion und Stil einer mit Miele Geräten eingerichteten Küche erlauben einige jener kleinen Fluchten aus dem Alltag, die man nur zu gern ergreift.

Wer hierbei Begeisterung entwickelt, wird unweigerlich den Künstler in sich entdecken. Es ist der Aufbruch zu einer kulinarischen Reise, die man nie enden lassen möchte. Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen einige besonders empfehlenswerte Rezepte nahebringen.

Haben Sie Fragen, Anregungen oder Wünsche?

Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen (Telefon-Nummer siehe Rückseite).

Ihre
Miele Versuchsküche

Inhalt

■ Vorwort	3
Kochen als Genuss	7
Wissenswertes	8-11
Nachkaufbares Zubehör	12-13

■ Vorspeisen	
Bruschetta	16
Mais-Pfannkuchen	18
Reibepätzchen mit Räucherlachs	20
Zucchiniplätzchen mit Frischkäsehäubchen	22
Kartoffelcrêpes mit Kaviar	24
Lauwarmer Chinakohlsalat	26
Austernpilze mit Knoblauch	28
Sommersalat mit Krevetten	30

■ Vegetarische Gerichte	
Pfannkuchen mit vegetarischen Füllungen	34
Grünkernfrikadellen mit Curry-Bananen-Sauce	36
Buchweizenfrikadellen	38
Hefepfannkuchen	40
Grünkern-Medaillons mit Joghurt-Hollandaise	42
Dinkel-Kartoffelpuffer mit Schafskäse	44
Auberginenpfanne	46
Reis-Getreide-Puffer mit Joghurt-Kräuter-Dip	48

■ Fisch	
Riesengarnelen mit Aioli	52
Kräuterfisch	54
Lachssteaks	56
Thunfischsteaks mit Tomaten-Sauce	58
Scampispieße	60
Kabeljaufilet mit Gemüse	62
Seeteufelspieße mit Zitronensauce	64
Kapitänsscholle	66

■ Fleisch	
Kasselerpfanne	70
Frikadellen	72
Kalbsschnitzel alla Romana	74
Filetgeschnetzeltes auf asiatische Art	76
Lammrücken mit Zitronensauce	78
Szegediner Nacken- koteletts	80
Lamm-Medaillons mit Parmesanstreuseln und Tomaten-Letscho	82
Schweinemedallions in Madeira mit Champignons	84
Lammkotelett mit Knoblauch	86

		 Beilagen und Gemüse	 Desserts		
Winzerpfanne	88	Indisches Möhrengemüse	118	Buchweizenpfannkuchen	
Hähnchenbrust		Pilzpfanne	120	mit Preiselbeerquark	138
Szechuan Art	90	Spitzkohlpfanne	122	Crêpes-Taler	140
Bauernpfanne	92	Polentaschnitten	124	Quarkkeulchen	142
Lammfleisch Pilaw	94	Glasiertes Obst und		Apfelpfannkuchen	144
Cordon bleu		Gemüse	126	Karamellisierte Feigen	
(gefüllte Kalbsschnitzel)	96	Mariniertes Gemüse	128	mit Joghurt-Zimt-Sauce	146
Kalbsgeschnetzeltes		Gegrillte Maiskolben	130	Walnussplinsen mit	
Züricher Art	98	Rosmarinkartoffeln	132	Karamell	148
Sate-Spieße mit		Gemüse-Spieße	134	Apfelscheiben	
Erdnusssauce	100			mit Rosinen	150
Hirschmedaillons mit					
Preiselbeersauce	102				
Hähnchenbrust mit					
Schalotten in Portwein	104				
Rinderfilet mit					
Gorgonzolasauce	106				
Fleischragout mit					
Chinakohl	108				
Putenbrustfilet					
„Provençal“	110				
Hähnchengeschnetzeltes					
„Hawaiianisch“	112				
Putengeschnetzeltes					
„Chinesisch“	114				



Kochen als Genuss

Teppan – die andere Art zu kochen

Beim Zubereiten von Speisen mit dem Teppan handelt es sich um eine hochgeschätzte Zubereitungsmethode aus der japanischen Gastronomie. Teppanyaki-Restaurants in Japan, den Vereinigten Staaten und auch zunehmend in europäischen Metropolen erfreuen sich einer treuen Anhängerschaft. Frische Zutaten wie Fisch, Fleisch und Gemüse werden direkt vor den Augen der begeisterten Gäste auf einer heißen Edelstahl-Fläche zubereitet. Das Essen wird so zum Erlebnis für alle Sinne. Dieses genussvolle Ambiente findet mit den verschiedenen Teppan-Modellen der Marke Miele Einzug in die heimische Küche.

Das Teppan, wie es in der heutigen Gastronomie und auch schon in einigen Haushalten Verwendung findet, hat seinen Ursprung im 18. Jahrhundert. Japanische Einwanderer in den USA vermissten zu jener Zeit die großartige Kochkunst, die sie aus ihrer Heimat gewöhnt waren. Aus dieser Sehnsucht entstand das Teppan, eine erhitzbare Edelstahl-Fläche, die das originalgetreue Zubereiten japanischer Speisen ermöglicht. Der Begriff Teppan stammt demnach aus dem Japanischen und bedeutet „Der heiße Tisch“.

Dank der großen Anwendungsvielfalt können abwechslungsreiche Rezepte der internationalen Küche zubereitet werden. Speziell dem immer stärker werdenden Einfluss der asiatischen Küche wird mit dieser professionellen Garmethode Rechnung getragen.

Große Anwendungsvielfalt

Das Garen auf einer heißen Edelstahl-Fläche überzeugt durch seine große Anwendungsvielfalt.

Die Teppan-Modelle eignen sich grundsätzlich zum

- Braten (Fisch, Fleisch, Pfannkuchen etc.)
- Grillen (Fisch, Fleisch etc.)
- Schmoren (Geschnetzeltes, Hähnchen etc.)
- Dünsten (Obst, Gemüse)
- Flambieren* (Obst, Fleisch)
- Warmhalten (alle gegarten Lebensmittel)

Alle diese Garvorgänge finden durch direkten Kontakt mit der hochwertigen Edelstahl-Platte statt. Es wird weder Topf noch Pfanne benötigt. Je nach Gericht erfolgt das Garen im eigenen Saft oder unter Zugabe geringer Mengen Wasser, Öl oder Fett.

* Hinweis:

Unter einer Dunstabzugshaube darf niemals flambiert werden. Die Flammen können die Dunstabzugshaube in Brand setzen.

Wissenswertes

Reinigung und Pflege

Vor jedem Gebrauch sollte die Bratfläche feucht abgewischt werden, um Staubpartikel oder andere Rückstände zu entfernen. Zur einfachen und effektiven Reinigung nach dem Benutzen empfehlen wir:

- Nach dem Braten grobe Verschmutzungen wie angebrannte Speiserückstände sofort vorsichtig mit einem Edelstahl-Wender oder -Spatel entfernen. Hierbei ist es wichtig, immer in Schliffrichtung (Rillenrichtung) der Edelstahl-Platte zu arbeiten. So wird Kratzern vorgebeugt. Die Flüssigkeit in der Auffangrinne des TepanYaki kann mit einem Küchentuch oder einem ähnlich saugfähigen Tuch aufgenommen werden.
- Anschließend die Edelstahl-Platte gut abkühlen lassen.
- Um die restlichen Verschmutzungen aufzuweichen, ist es ratsam, während des Abkühlens Spülmittellauge auf die Edelstahl-Platte zu geben. Bei den runden Platten kann aufgrund der in der Mitte entstehenden Vertiefung die Lauge besser einwirken als bei der flachen Oberfläche des rechteckigen TepanYaki. Eine größere Menge an Flüssigkeit läuft direkt in die umlaufende Auffangrinne.



- Nach dem Aufweichen können die Verschmutzungen mit einem Edelstahl-Wender oder -Spatel entfernt werden. Anschließend mit einem feuchten Tuch nachwischen.
- Nach diesem Reinigungsvorgang können noch leichte Hitzeschattierungen zurückbleiben. Zur gründlichen Entfernung dieser Schattierungen einige Tropfen eines Edelstahl-Reinigungsmittels auf ein sauberes, feuchtes Tuch oder auf einen speziellen Edelstahl-Schwamm geben. Viele der am Markt erhältlichen Edelstahl-Reinigungsmittel beinhalten Schleifpartikel. Daher ist darauf zu achten, dass grundsätzlich in Schliffrichtung der Edelstahl-Platte gereinigt wird.
- Die Rückstände des Edelstahl-Reinigungsmittels mit reichlich Wasser und einem Vliestuch wieder abnehmen.

Bei den Tepan handelt es sich um Gargeräte mit den vielfältigsten Anwendungsmöglichkeiten. Dementsprechend werden sie häufig benutzt. Das Braten und Garen auf der Edelstahl-Fläche führt zwangsläufig zu Gebrauchsspuren. Dazu gehören neben leichten Hitzeschattierungen auch Kratzer, die durch die Benutzung von Garbesteck entstehen können. Diese sind typische Gebrauchsspuren eines professionellen Kochgeräts. Sie sind ein Zeichen dafür, dass Sie mit Ihrem Tepan gerne und häufig arbeiten. Da eine Tepan-Platte auch eine dekorative Bereicherung einer jeden Küche darstellt, sollte es nach jeder Reinigung aufpoliert werden. Hierzu eignen sich einige Tropfen Speiseöl. Vor der nächsten Benutzung muss dieses mit einem sauberen Tuch wieder abgenommen werden, da es sonst beim Aufheizen einbrennen kann.

Wissenswertes

Vorbereiten der Lebensmittel

Wie beim herkömmlichen Kochen müssen auch für die Zubereitung auf dem Tepan alle Zutaten vorbereitet werden. Doch damit ist die Arbeit in der Küche bereits getan, und Sie können sich auf ein genussvolles Gourmet-Essen ohne lästige Unterbrechungen freuen.

Folgendes sollte beim Vorbereiten beachtet werden:

Fleisch

Bei Fleischgerichten empfiehlt sich Kurzgebratenes wie Steak, Schnitzel, Medaillons oder Geschnetzeltes von Rind, Schwein, Kalb, Lamm, Wild oder Geflügel.

Sie können dieses z. B. in Öl mit Gewürzen marinieren und so auf weitere Fettzugabe beim Braten verzichten. Denken Sie daran, erst zum Schluss zu salzen.

Fisch

Die Fischzubereitung beginnt mit der 3-S-Regel:

1. Säubern

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

2. Säuern

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

3. Salzen

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

Fisch kann gebraten oder gedünstet werden. Aufgrund der feinen Faserung von Fischfleisch sollten Sorten bevorzugt werden, die in ihrer Beschaffenheit etwas fester strukturiert sind (z. B. Seeteufel, Lachs, Zander etc.). Bei vorsichtiger Zubereitung lassen sich auch Fische wie Seezunge und Forelle garen. Die in den Rezepten angegebenen Fischarten können Sie durch einen Fisch Ihrer Wahl ersetzen.

Gemüse

Vorbereitung verschiedener Gemüsesorten:
Das Gemüse wird gewaschen, geputzt und je nach Art in Scheiben, Ringe, Stifte, Streifen oder Würfel geschnitten. Dabei gilt: Je dünner die Stücke, desto kürzer die Garzeit.

Auberginen waschen, mit Küchenkrepp trocknen, Stielansätze entfernen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

Chinakohl in Streifen schneiden, waschen.

Frühlingszwiebeln waschen, dunkle, harte Spitzen abschneiden, in schmale Ringe schneiden.

Möhren/Karotten putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden.

Pilze nicht waschen, sondern die lose anhaftende Erde mit einem Pinsel entfernen, schadhafte Stellen entfernen und bei Bedarf die Pilze klein schneiden.

Porree/Lauch längs einschneiden, unter fließendem Wasser säubern, in feine Ringe schneiden.

Zucchini waschen, den Stielansatz entfernen, in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebeln schälen, in Würfel, Ringe oder Streifen schneiden.

Beilagen

Nudeln werden vorher in reichlich Wasser „al dente“ gegart. Gut abgetropft können sie dann auf der Bratfläche gebraten oder erwärmt werden. Reis muss ebenfalls vorher gegart werden.

Obst

Obst putzen oder schälen und nach Wunsch klein schneiden.

Das Beträufeln mit Zitrone verhindert z. B. bei Äpfeln, Birnen und Bananen ein Braunwerden der Schnittstellen. Die Früchte können dann auf der Bratfläche gebraten, erwärmt und flambiert werden.

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 Zubehören an. Um Ihnen bei der Verwendung dieser Zubehöre perfekte Resultate gewährleisten zu können, wurden diese in Bezug auf deren Maße und Funktion speziell auf die Miele Geräte abgestimmt und intensiv nach Miele Standard getestet.

Diese und viele weitere interessante Produkte können Sie im Miele Webshop bestellen.

www.miele-shop.com

Original Miele Pflegeprodukte:

Um die optimale Funktion und Langlebigkeit Ihrer Miele Geräte zu unterstützen, gibt es speziell für Miele Geräte entwickelte und getestete Pflege- und Reinigungsprodukte. So sehen Ihre Miele Geräte auch noch nach Jahren gepflegt und ansprechend aus.

Im Zusammenhang mit der Verwendung Ihres Miele Tepan empfiehlt Miele Ihnen die Verwendung der nachstehenden Produkte:

Miele Glaskeramik- und Edelstahlreiniger:

Spezielle Miele Rezeptur für beste Reinigungsergebnisse und eine sichere Anwendung auf den Miele Geräten. Er entfernt kraftvoll hartnäckige, eingebrannte Ränder und Fettverschmutzungen. Er schont die Edelstahloberfläche Ihres Tepan, so dass keine Gefahr von Kratzern und Riefen besteht. Durch die Bildung eines wasser- und schmutzabweisenden Films wird die Oberfläche zusätzlich gepflegt. Verschmutzungen finden so wesentlich weniger Haftung.

Miele Microfasertuch:

Sehr feine 100%ige Microfaser für beste Reinigungsergebnisse und eine sichere Anwendung auf den Geräten. In Kombination mit den Miele Reinigern sorgt es für optimale Ergebnisse. Kann je nach Grad der Verschmutzung feucht oder trocken mit oder ohne Reinigungsmittel angewendet werden. Waschmaschinenfest bei 60 °C und übersteht bis zu 500 Wäschen.

Vorspeisen

Nehmen Sie's leicht!

Vorfreude ist die schönste Freude, sagt man, und denkt man dabei an ein delikates Menü, so trifft dies auf jeden Fall zu. Eine kleine, aber feine Vorspeise öffnet den Magen und die Sinne und steigert die Lust auf die Gaumenfreuden des Hauptgerichtes. Wem diese leichten, lukullischen Finessen einfach zu gut schmecken, um sie nur als Vorspeise zu genießen, der portioniert sie ein wenig reichlicher und verzehrt sie als sättigende Mahlzeit ohne Hauptgang. Wir wünschen Ihnen in jedem Fall guten Appetit.





Bruschetta

4 Portionen

Zutaten

1 Baguette (250 g)
1 Fleischtomate
1 kleine rote Paprikaschote
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
2 EL Kräuter der Provence
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Garzeit:

3-4 Minuten

Pro Portion:

920 kJ / 219 kcal

1 Baguette schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden, Tomate und Paprikaschote würfeln und Knoblauchzehen zerdrücken.

2 Alle Zutaten mit Olivenöl, Kräutern und Gewürzen pürieren.

3 Sauce mit einem Löffel auf die Brotscheiben verteilen, Baguettescheiben auf das vorgeheizte Tepan geben, bis sie von unten leicht gebräunt sind.

>> Tipp:

Das Brot mit Knoblauch einreiben und Olivenöl darübergerben. Kräuter der Provence mit 2 EL Olivenöl verrühren, würzen und auf die Brotscheiben geben.

Einstellungen

Leistungsstufe: 7-9

Dauer: 3-4 Minuten



Mais-Pfannkuchen

4 Portionen

Zutaten

2 Eier, Größe M
2 EL Mehl
1 Dose Mais (300 g)
Salz
Pfeffer
Curry
Schnittlauchröllchen
Butterschmalz

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Garzeit:

15 Minuten

Pro Portion:

617 kJ / 147 kcal

1 Eier mit Mehl und Gewürzen verrühren, Mais gut abtropfen lassen und hinzufügen.

2 Tepan vorheizen und 1 EL Butterschmalz daraufgeben. Mit einer kleinen Kelle Teig auf das Feld geben, von beiden Seiten bräunen und mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Einstellungen

Leistungsstufe: 7-9

Dauer: 15 Minuten



Reibeplätzchen mit Räucherlachs

4 Portionen

Zutaten

4 große Kartoffeln
(mehlig kochend)
1 Zwiebel
2 Eier, Größe M
Salz
Pfeffer
1–2 EL Öl

Belag:

200 g geräucherter Lachs
1 Becher Schmand
1 EL Dill, gehackt
1 Bund Dill
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Garzeit:

10-15 Minuten

Pro Portion:

1772 kJ / 422 kcal

1 Kartoffeln und Zwiebel
schälen und grob reiben.
Eier, Salz und Pfeffer hinzufügen
und verrühren.

2 Tepan vorheizen, Öl darauf
geben, die Reibekuchen
backen und warm stellen.

3 Für die Sauce Schmand mit
Gewürzen verrühren, Dill
hinzufügen.

4 Lachs auf die Reibekuchen
geben, etwas Sauce dar-
übergießen und mit einem
Dillsträußchen garniert
servieren.

Einstellungen

Leistungsstufe: 10-12

Dauer: 10-15 Minuten



Zucchiniplätzchen mit Frischkäsehäubchen

4 Portionen

Zutaten

100 g Mehl
2 Eier, Größe M
50 ml Milch
300 g Zucchini
Salz
Pfeffer
1–2 EL Öl
250 g Frischkäse
100 g Crème fraîche
150 g Räucherlachs
Salz
Pfeffer
Dill, gehackt

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

Garzeit:
10-12 Minuten

Pro Portion:
1995 kJ / 475 kcal

1 Einen Pfannkuchenteig aus Mehl, Milch und Eiern bereiten.

2 Zucchini putzen und grob reiben, zum Pfannkuchenteig geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Tepan vorheizen. Öl auf die Platte geben und für jedes Zucchiniplätzchen eine kleine Kelle Teig daraufgeben.

4 In der Zwischenzeit Frischkäse mit Crème fraîche verrühren, Lachs in Streifen schneiden und dazufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gehackten Dill darüberstreuen. Auf jedes Zucchiniplätzchen einen Esslöffel Frischkäsecreme geben.

Einstellungen

Leistungsstufe: 10-12

Dauer: 10-12 Minuten



Kartoffelcrêpes mit Kaviar

4 Portionen

Zutaten

500 g festkochende Kartoffeln
5 Eier, Größe M
1 EL Weizenmehl
250 g saure Sahne
1 Schalotte
Salz
weißer Pfeffer
40 g Butterschmalz
1 Becher (150 g) Crème fraîche
Dillzweige
125 g Lachskaviar

Zubereitungszeit:
ca. 75-80 Minuten

Garzeit:
8-12 Minuten

Pro Portion:
2486 kJ / 592 kcal

1 Kartoffeln waschen, in kochendem Salzwasser (oder im Dampfgarer) ca. 20–25 Min. garen. Kartoffeln pellen, etwas erkalten lassen und durch den Fleischwolf drehen oder fein reiben.

2 Eier, Weizenmehl und saure Sahne zu der Kartoffelmasse geben und gut verrühren. Schalotte abziehen, sehr fein hacken und ebenfalls zur Kartoffelmasse geben. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

3 Butterschmalz auf dem vorgeheizten Tepan zerlassen, Teig esslöffelweise daraufgeben und kleine Crêpes backen.

4 Die fertig gebackenen Crêpes auf Tellern anrichten, Crème fraîche darüber verteilen und mit Dillzweigen und Lachskaviar garnieren.

Einstellungen

Leistungsstufe: 7-10

Dauer: 8-12 Minuten



Lauwarmer Chinakohlsalat

4 Portionen

Zutaten

200 g Chinakohl
100 g Speck
100 g Austernpilze
100 g braune Champignons
2 rote Zwiebeln
2 EL Walnussöl

Marinade:

2 EL Weißweinessig
4 EL Walnussöl
50 ml Gemüsebrühe
Salz
1 Prise Zucker
Pfeffer
2 EL Walnusskerne

Zubereitungszeit:

ca. 50-55 Minuten

Garzeit:

8-12 Minuten

Pro Portion:

1050 kJ / 250 kcal

>> Tipp:

Pilze nicht waschen, da sie sich sonst mit Wasser vollsaugen und das Gericht „verwässern“.

1 Chinakohl in feine Streifen schneiden, Speck grob zerteilen, Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden, Pilze säubern und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Aus Weißweinessig, Walnussöl, Gemüsebrühe, Salz, Zucker und Pfeffer eine Marinade herstellen.

3 Tepan vorheizen, Öl darauf verteilen, Speck ausbraten und zur Seite schieben. Zwiebelringe bräunen, Pilze hinzufügen und kurz andünsten.

4 Chinakohl zu den anderen Zutaten geben, mit der Marinade ablöschen, alles untereinander rühren, die Walnusskerne hinzufügen und servieren.

Einstellungen

Leistungsstufe: 7-9

Dauer: 8-12 Minuten



Austernpilze mit Knoblauch

4 Portionen

Zutaten

500 g Austernpilze
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund glatte Petersilie
1 EL Öl
1 EL Butter
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
Saft einer Zitrone

Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

Garzeit:

5-7 Minuten

Pro Portion:

500 kJ / 120 kcal

1 Einzelne Pilze voneinander trennen, säubern und evtl. klein schneiden.

2 Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und grob hacken.

3 Tepan vorheizen, Öl und Butter daraufgeben und Pilze anbraten. Knoblauchscheibchen hinzufügen, kurz mit anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

4 Mit Zitronensaft beträufeln, auf Tellern anrichten und mit der Petersilie bestreut servieren.

Einstellungen

Leistungsstufe: 7-9

Dauer: 5-7 Minuten



Sommersalat mit Krevetten

4 Portionen

Zutaten

150 g Eisbergsalat
150 g Rucola
150 g Eichblattsalat
80 g Radicciosalat
80 g Karotten
80 g Kohlrabi
200 g Krevetten mit Olivenöl

Möhren-Sahne-Dressing:

60 ml Sahne
125 ml Möhrensaft
1 EL Zitronensaft
1 EL Senf, mittelscharf
1/2 TL Meersalz
1 TL Currypulver
1 Msp. Kurkuma

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Garzeit:

ca. 2 Minuten

Pro Portion:

798 kJ / 190 kcal

1 Salat waschen und mundgerechte Stücke zupfen. Karotten und den Kohlrabi raspeln und alles auf Tellern portionieren.

2 Krevetten mit Olivenöl auf dem vorgeheizten Tepan anbraten und über den Salat geben.

3 Alle Dressingzutaten mit dem Pürierstab mixen, abschmecken und über den Salat geben.

Einstellungen

Leistungsstufe: 10-11

Dauer: ca. 2 Minuten



Vegetarische Gerichte

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.





Pfannkuchen mit vegetarischen Füllungen

2 Portionen

Zutaten

2 Eier, Größe M
100 g Mehl
150 ml Milch
1 Prise Salz
1 EL Butterschmalz

Füllung 1 / Pro Portion:
311 kJ/74 kcal

Füllung 2 / Pro Portion:
374 kJ/89 kcal

Füllung 3 / Pro Portion:
525 kJ/125 kcal g

Zubereitungszeit:
ca. 35-45 Minuten

Garzeit:
10-15 Minuten

Pro Portion:
Teig: 743 kJ / 177 kcal
Füllung 1: 311 kJ / 74 kcal
Füllung 2: 374 kJ / 89 kcal
Füllung 3: 525 kJ / 125 kcal

>> Tipp:

Besonders dekorativ sieht es aus, wenn Sie gehackte Kräuter darüberstreuen.

1 Aus Eiern, Mehl, Milch und Salz einen Pfannkuchenteig bereiten und 10 Minuten quellen lassen.

2 Tepan vorheizen, Fett auf die Fläche geben und Pfannkuchen backen.

3 Camembert in Scheiben schneiden und mit den Preiselbeeren auf eine Pfannkuchenhälfte legen. Zusammenklappen und servieren.

4 Alle Zutaten miteinander verrühren, diese Füllung auf eine Pfannkuchenhälfte geben und zusammenklappen.

5 Einige Schnittlauchröllchen zurücklassen und über den Pfannkuchen streuen.

6 Schafskäse schneiden und auf die Pfannkuchen legen.

7 Alle Zutaten, bis auf den Schafskäse, im Dampfgarer bei 100°C 4 Minuten garen. Wenn Sie keinen Dampfgarer besitzen, bereiten Sie die Sauce in einem Kochtopf zu, indem Sie auch hier alle Zutaten gleichzeitig in den Kochtopf geben und diese erhitzen.

8 Sauce zum Schafskäse auf eine Pfannkuchenhälfte geben, zusammenklappen und servieren.

Füllung 1:
1 EL Preiselbeeren
100 g Camembert

Füllung 2:
100 g Frischkäse
50 g Möhren, fein geraspelt
1 Bund Schnittlauchröllchen
Salz, Pfeffer

Füllung 3:
50 g Schafskäse
50 g Zwiebelwürfel
2 EL Tomatenmark
100 ml Sahne
200 g Tomaten, gewürfelt
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
1 TL Honig oder Ahornsirup
1 TL Balsamico-Essig

Einstellungen
Leistungsstufe: 9-11
Dauer: 10-15 Minuten



Grünkernfrikadellen mit Curry-Bananen-Sauce

4 Portionen

Zutaten

200 g Grünkernschrot
400 ml Wasser
1/2 Stange Lauch
1 Zwiebel
1 Möhre
100 g Gouda
1 Ei, Größe M
1 EL Senf
Salz
Pfeffer
2 EL Butterschmalz

Sauce:

1 TL Butter
1 Zwiebel
1 Apfel
1 Banane
3 EL Curry
1/4 l Brühe
1/8 l Sahne
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit:

ca. 70-75 Minuten

Garzeit:

12-15 Minuten

Pro Portion:

1869 kJ / 445 kcal

1 Grünkernschrot mit Wasser auf der Kochstelle aufkochen und ohne Energiezufuhr 20 Minuten quellen lassen.

2 Lauch in feine Ringe und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Möhre fein raspeln und mit dem restlichen Gemüse zum Grünkern geben, unterrühren und etwas abkühlen lassen.

3 Ei, Käse und Gewürze hinzufügen und flache Frikadellen formen.

4 Tepan vorheizen, Butterschmalz draufgeben und Bratlinge von beiden Seiten 5-6 Minuten braten.

5 In der Zwischenzeit auf der Kochstelle Butter schmelzen, Zwiebel in feine Würfel schneiden und anbraten.

6 Apfel schälen und fein würfeln, ebenso die Banane. Obst zu den Zwiebeln geben, mit Curry würzen und anschwitzen.

7 Brühe dazugeben und alles zusammen ca. 5 Minuten köcheln lassen, Sahne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Einstellungen

Leistungsstufe: 8-9

Dauer: 12-15 Minuten



Buchweizenfrikadellen

4 Portionen

Zutaten

250 g Buchweizenkörner
120 g Weizen, fein gemahlen
2 EL Hartkäse, gerieben
2 Eier, Größe M
500 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 TL Tomatenmark
Keimöl
1/2 TL getr. Majoran
1/2 TL Currypulver
2 EL Schnittlauchröllchen
1 Lorbeerblatt

Zubereitungszeit:

ca. 70-75 Minuten

Garzeit:

6-8 Minuten

Pro Portion:

1302 kJ / 310 kcal

1 Buchweizenkörner in einen Kochtopf geben, mit der Gemüsebrühe aufgießen. Tomatenmark, Majoran, Currypulver und das Lorbeerblatt hinzugeben. Alles aufkochen und ca. 25 Minuten ausquellen lassen.

2 Die Masse auskühlen lassen und das Lorbeerblatt entfernen.

3 Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, in kleine Würfel schneiden und zu dem aufgequollenen Buchweizen geben. Eier, Weizen, Hartkäse und Schnittlauchröllchen hinzugeben, gut durchkneten und abschmecken.

4 Mit feuchten Händen 8 Frikadellen formen und auf dem vorgeheizten Tepan im Keimöl braten.

Einstellungen

Leistungsstufe: 8-10

Dauer: 6-8 Minuten



Hefepfannkuchen

4 Portionen

Zutaten

250 g Mehl
1/2 Würfel Hefe
1/2 l Milch
50 g Zucker
3 Eier, Größe M
1 Prise Salz
Mandeln
Ahornsirup oder Cointreau
Öl

Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

Garzeit:

4-6 Minuten

Pro Portion:

2240 kJ / 533 kcal

1 Aus Mehl, Hefe, Milch, Zucker, Salz und Eiern einen Hefeteig herstellen und 20 Minuten gehen lassen.

2 Tepan aufheizen, Öl dar-
aufgeben und mit einem
Schöpflöffel kleine Pfannkuchen
gießen.

3 Mit Mandeln bestreuen,
nach ca. 1 Minute wenden
und fertig backen. Anschließend
mit Ahornsirup oder Cointreau
beträufeln.

Einstellungen

Leistungsstufe: 9-10

Dauer: 4-6 Minuten



Grünkern-Medaillons mit Joghurt-Hollandaise

4 Portionen

Zutaten

200 g Grünkern
500 ml Gemüsebrühe
100 g geriebener Gouda
1 Zwiebel
50 g feine Haferflocken
50 g Sonnenblumenkerne
1 Eiweiß, Größe M
Nussöl
1/2 TL Majoran
Salbei
Salz
Pfeffer
2 Eier, Größe M

Sauce:

2 Schalotten
30 g Butter
150 g Crème fraîche
1 Eigelb, Größe M
1 EL Joghurt
1 EL Honig
125 ml Weißwein
2 EL Schnittlauchröllchen
Salz
weißer Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitungszeit:

ca. 85-90 Minuten

Garzeit:

6-8 Minuten

Pro Portion:

2423 kJ / 577 kcal

1 Grünkern fein schroten und in einen Kochtopf geben. Zwiebel abziehen, fein hacken und zum Grünkernschrot geben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Grünkernmasse etwas auskühlen lassen.

2 Übrigen Zutaten zur Grünkernmasse geben, gut vermengen, aus dem Teig – mit nassen Händen – kleine Medaillons formen und auf dem vorgeheizten Tepan in Nussöl braten.

3 Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in Butter in einem Kochtopf bräunen.

4 Weißwein hinzugießen und etwas einkochen lassen. Crème fraîche, Eigelb und Joghurt vermengen und in die Sauce rühren. Bei milder Hitze unter ständigem Rühren leicht eindicken lassen. (Die Flüssigkeit darf nicht kochen, sonst gerinnt das Eigelb.)

5 Sauce mit Salz, weißem Pfeffer, Muskatnuss abschmecken und die Schnittlauchröllchen hinzufügen. Mit dem Honig verfeinern.

Einstellungen

Leistungstufe: 8-10

Dauer: 6-8 Minuten



Dinkel-Kartoffelpuffer mit Schafskäse

4 Portionen

Zutaten

600 g Kartoffeln
150 g Dinkelflocken
3 Eier, Größe M
1 Knoblauchzehe
200 g Frühlingszwiebeln
80 g Speck, gewürfelt
3 Tomaten
150 g Feta-Käse in Scheiben
Salz
Pfeffer
Öl

Zubereitungszeit:
ca. 65 Minuten

Garzeit:
4-8 Minuten

Pro Portion:
2024 kJ / 482 kcal

>> Tipp:

Ist der Teig zu flüssig, kann man ihn mit etwas Kartoffelstärke binden.

1 Kartoffeln schälen und in Wasser legen.

2 Dinkelflocken ohne Öl in einer Pfanne rösten und abgekühlt mit Eiern und der fein geschnittenen Knoblauchzehe vermengen.

3 Kartoffeln hineinreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem vorgeheizten Tepan in Öl braten und warm halten.

4 Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und zusammen mit Speckwürfeln anschwitzen, gleichmäßig auf den Puffern verteilen und auf ein Backblech setzen.

5 Tomaten vom Stielansatz befreien, in Scheiben schneiden und mit dem Feta-Käse auf den Puffern verteilen.

6 Unter dem vorgeheizten Grill 5 Min. überbacken.

Einstellungen

Leistungsstufe: 9-11
Dauer: 4-8 Minuten



Auberginenpfanne

2 Portionen

Zutaten

1 Aubergine
200 g Tomaten
1 Gemüsezwiebel
2–3 Knoblauchzehen
1 Päckchen TK Kräuter der Provence
Saft ein Zitrone
Salz
Pfeffer
3–4 EL Öl

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Garzeit:
10-12 Minuten

Pro Portion:
1218 kJ / 270 kcal

1 Aubergine waschen, halbieren und mit einem Löffel das Innere herausnehmen. In 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und mit Zitronensaft begießen, damit die Scheiben nicht braun werden.

2 Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch zerdrücken, Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

3 Tepan vorheizen, 1 EL Öl draufgeben, die Zwiebelringe anbraten und zum Rand schieben. Das restliche Öl dazugeben und die Auberginenscheiben mit dem Knoblauch anbraten.

4 Zwiebelringe und Tomatenwürfel dazugeben, warm werden lassen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und zum Schluss die Kräuter dazugeben.

Einstellungen

Leistungsstufe: 7-9

Dauer: 10-12 Minuten



Reis-Getreide-Puffer mit Joghurt-Kräuter-Dip

4 Portionen

Zutaten

250 g 7-Korn-Mischung
300 ml Gemüsebrühe
2 Möhren
1 kleine Zucchini
1 Knoblauchzehe
4 Eier, Größe M
50 g Weißbrotbrösel
(ggf. Paniermehl)
Thymianblätter
Rosmarinnadeln
Salz
Pfeffer
Öl

Dip:

100 g Magerjoghurt
50 g Speisequark
20 g frische Kräuter
1 TL Zitronensaft
Salz

Zubereitungszeit:

ca. 70-75 Minuten

Garzeit:

4-8 Minuten

Pro Portion:

2058 kJ / 409 kcal

>> Tipp:

Sollte der Teig zu flüssig sein, kann man ihn mit etwas Kartoffelstärke binden. Einen anderen Geschmack erhalten die Puffer, wenn sie mit Ingwer und Curry gewürzt werden.

1 7-Korn-Equilinia (Mischung aus 7 verschiedenen Korn- und Reissorten) mit Gemüsebrühe nach Packungsanweisung garen. Etwas abkühlen (nachquellen) lassen.

2 Möhren und Knoblauchzehe schälen und zusammen mit der Zucchini in feine Streifen schneiden. Einige Thymianblätter und Rosmarinnadeln putzen und sehr fein hacken.

3 Kornmischung mit dem Gemüse vermengen, Kräuter unterrühren und mit Eiern und Weißbrotbröseln zu einem Teig verarbeiten.

4 Mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem vorgeheizten, mit Öl eingegebenen, Tepan etwa 8-12 gleich große Puffer backen.

5 Aus Magerjoghurt, Speisequark, frischen Kräutern, Zitronensaft und einer Prise Salz einen Dip rühren und dazu servieren.

Einstellungen

Leistungsstufe: 9-10

Dauer: 4-8 Minuten



Fisch

Fisch for Compliments

Fischmahlzeiten sind ein Balsam für Körper und Seele: Seefisch trägt mit einem reichen Gehalt an Jod, Vitaminen und hochwertigem Eiweiß 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.





Riesengarnelen mit Aioli

4 Portionen

Zutaten

8 Riesengarnelen
1 EL Butterschmalz
Zitronenscheiben
Dill

Sauce:

1–2 Eigelb
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
Salz
150 ml Öl
1 TL Zitronensaft

Zubereitungszeit:

ca. 30–35 Minuten

Garzeit:

2–3 Minuten

Pro Portion:

2226 kJ / 530 kcal

1 Riesengarnelen schälen, den Darm entfernen und säubern.

2 Tepan vorheizen, Butterschmalz zerlaufen lassen und die Garnelen von jeder Seite 2–3 Minuten braten.

3 Für die Sauce Eigelb mit Knoblauchzehen und Salz so lang schlagen, bis es hellgelb ist. Öl erst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl unter ständigem Rühren hinzugeben. Zitronensaft unterrühren, Sauce kalt stellen.

4 Riesengarnelen mit Zitronenscheiben und Dill garniert anrichten und die Sauce dazureichen.

Einstellungen

Leistungsstufe: 10–11

Dauer: 2–3 Minuten



Kräuterfisch

4 Portionen

Zutaten

4 Rotbarschfilets à 200 g

Marinade:

6 EL Sonnenblumenöl

3 EL Zitronensaft

1/2 TL Salz

Pfeffer

4 EL gemischte Kräuter

Zubereitungszeit:

ca. 50-55 Minuten

Garzeit:

8-10 Minuten

Pro Portion:

1470 kJ / 350 kcal

1 Zutaten für die Marinade verrühren, den Fisch von beiden Seiten damit bestreichen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2 Tepan vorheizen, Fisch von beiden Seiten braten, den Rest der Marinade als Sauce verwenden.

Einstellungen

Leistungsstufe: 7-9

Dauer: 8-10 Minuten



Lachssteaks

4 Portionen

Zutaten

4 Lachssteaks
1 Zwiebel
150 g Tomaten
1 Zitrone
Butter
Salz
Pfeffer
Safranpulver

Zubereitungszeit:
ca. 35-40 Minuten

Garzeit:
6-8 Minuten

Pro Portion:
1100 kJ / 262 kcal

1 Lachs abspülen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, mit Zitrone beträufeln und ziehen lassen.

2 Butter auf dem vorgeheizten Tepan erhitzen und den Fisch braten.

3 Zwiebel abziehen und fein würfeln. Tomaten häuten, in Scheiben schneiden und zum Fisch geben. Schmoren und mit Salz, Pfeffer und Safranpulver würzen.

Einstellungen

Leistungsstufe: 7-9

Dauer: 6-8 Minuten



Thunfischsteaks mit Tomaten-Sauce

4 Portionen

Zutaten

4 Thunfischsteaks à 150 g
1 EL Butterschmalz

Sauce:

1 Zwiebel
1 TL Butter
1 kleine Dose Tomatenmark
1 kleine Dose
Tomatenstückchen
2 EL Kapern
1 EL Balsamico-Essig
1 EL trockener Sherry
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker

Zubereitungszeit:

ca. 35-40 Minuten

Garzeit:

6-8 Minuten

Pro Portion:

1550 kJ / 369 kcal

1 Butter auf der Kochstelle erhitzen, Zwiebeln darin anbraten. Tomatenmark und Tomatenstückchen hinzufügen, Kapern, Balsamico- Essig und Sherry dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Um 1/3 einreduzieren lassen, evtl. andicken.

2 Tepan vorheizen und Butterschmalz zerlaufen lassen. Fisch von jeder Seite 2-3 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Einstellungen

Leistungsstufe: 7-9

Dauer: 6-8 Minuten



Scampispieße

4 Portionen

Zutaten

24 Scampi
4 Tomaten
100 g gefüllte Oliven
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
Salz
weißer Pfeffer
2 EL gehackte Petersilie

Zubereitungszeit:

ca. 30-35 Minuten

Garzeit:

6 Minuten

Pro Portion:

907 kJ / 216 kcal

1 Scampi abspülen und trocken tupfen. Tomaten enthäuten, vierteln, entkernen und die Oliven trocken tupfen.

2 Scampifleisch, Tomatenviertel und Oliven abwechselnd auf Spieße stecken.

3 Knoblauchzehen abziehen, durch die Knoblauchpresse drücken und mit dem Olivenöl verrühren.

4 Spieße damit bestreichen und auf dem vorgeheizten Tepan braten. Evtl. noch einmal mit dem Knoblauchöl bestreichen.

5 Mit Salz und weißem Pfeffer würzen und vor dem Servieren die gehackte Petersilie auf die Spieße streuen.

Einstellungen

Leistungsstufe: 8-11

Dauer: 6 Minuten



Kabeljaufilet mit Gemüse

4 Portionen

Zutaten

800 g Kabeljaufilet
1 Zwiebel
1 Paprikaschote
3 Tomaten
150 g Champignons
Weißwein
6 EL Zitronensaft
Butter
Salz
Pfeffer
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitungszeit:
ca. 20-30 Minuten

Garzeit:
8-10 Minuten

Pro Portion:
1033 kJ / 246 kcal

1 Kabeljaufilet abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Mit dem Zitronensaft beträufeln und ziehen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Paprika und Champignons säubern und alles klein schneiden.

3 Auf dem vorgeheizten Tepan Butter zerlassen und alle Zutaten schmoren.

4 Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein ablöschen und mit gehackter Petersilie und Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

>> Tipp:

Gut schmeckt es auch, wenn Sie die Fischfilets mit Parmesan panieren und braten. Wenden Sie hierfür den Fisch in einer Mischung aus 1 Ei, 1 EL Crème fraîche und 2 EL Parmesan.

Einstellungen

Leistungsstufe: 7-9

Dauer: 8-10 Minuten



Seeteufelspieße mit Zitronensauce

4 Portionen

Zutaten

600 g Seeteufelfilets
Saft von 1 Zitrone
2 EL Olivenöl
1 ungespritzte Zitrone
1 Bund frische Lorbeerblätter
4 Holzspieße
2 EL Öl

Sauce:

3 EL Zitronensaft
6 EL Olivenöl
1 Bund Dill
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker

Zubereitungszeit:

ca. 35-40 Minuten

Garzeit:

8-10 Minuten

Pro Portion:

1218 kJ / 290 kcal

1 Seeteufelfilets von der Haut befreien und in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zitronensaft mit Olivenöl verrühren und die Scheiben darin wenden.

2 Zitrone in Achtel schneiden und abwechselnd mit Fisch und Lorbeerblättern auf die Spieße stecken. Aus den restlichen Zutaten eine Sauce herstellen.

3 Tepan vorheizen, Öl darauf verteilen, Spieße rundherum anbraten und mit der Sauce servieren.

Einstellungen

Leistungsstufe: 9-11

Dauer: 8-10 Minuten



Kapitänsscholle

4 Portionen

Zutaten

4 küchenfertige Schollen
125 g durchwachsener Speck
200 g Muschelfleisch
200 g Nordseekrabben
1 Zwiebel
Zitronensaft
Butterschmalz
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit:
ca. 45-50 Minuten

Garzeit:
6-8 Minuten

Pro Portion:
1415 kJ / 337 kcal

1 Schollen abspülen, trocken tupfen und filetieren. Mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz würzen und auf dem vorgeheizten Tepan in Butterschmalz braten.

2 Speck und Zwiebel in feine Würfel schneiden und zusammen mit Muschelfleisch und Nordseekrabben braten.

3 Mit Pfeffer würzen, auf den Schollenfilets verteilen und anrichten.

Einstellungen

Leistungsstufe: 7-9

Dauer: 6-8 Minuten



Fleisch

Das Leben ist zart

Wer gelegentlich Schwein, Rind, Lamm, Wild & Co. auf seinem Speiseplan stehen hat, der lebt gesund, abwechslungs- und genussreich. Geflügelgerichte sind besonders empfehlenswert für unser Wohlbefinden. Fleisch ist unendlich vielseitig zuzubereiten, nimmt mit den verschiedensten Gewürzen, Soßen und Beilagen immer wieder neue Geschmacksrichtungen an und verbindet mit dieser Wandelbarkeit – mal exotisch, mal gut bürgerlich – sogar Kulturen.





Kasselerpfanne

4 Portionen

Zutaten

300 g Kasselerfilet
300 g Frühlingszwiebeln
300 g Champignons
300 g Porree
300 g Chinakohl
Öl
Weißwein, trocken
1 Becher Sahne
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit:
ca. 50-55 Minuten

Garzeit:
8-14 Minuten

Pro Portion:
1445 kJ / 344 kcal

>> Tipp:

Sie können das Gemüse auch gegen Lauch, Ananas und Pfifferlinge austauschen.

- 1** Kasselerfilet fein würfeln. Frühlingszwiebeln in kleine Stücke, Champignons in Scheiben, Porree in Ringe und Chinakohl in Streifen schneiden.
- 2** Öl auf das vorgeheizte Tepan geben und Kasselerwürfel anbraten.
- 3** Gemüse dazugeben, andünsten und mit trockenem Weißwein ablöschen. Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einstellungen

Leistungsstufe: 9-11
Dauer: 8-14 Minuten



Frikadellen

4 Portionen

Zutaten

500 g Rinderhack
1/2 rote Paprikaschote
1/2 gelbe Paprikaschote
1 kleine Zwiebel
1 Ei
1 Brötchen
Salz
Pfeffer
Paprikapulver

Zubereitungszeit:

ca. 40-45 Minuten

Garzeit:

12-14 Minuten

Pro Portion:

1323 kJ / 315 kcal

1 Paprikaschoten und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Brötchen in Wasser einweichen, durchziehen lassen und gut ausdrücken.

2 Alle Zutaten zusammen mit dem Ei und den Gewürzen zum Hackfleisch geben, miteinander vermengen und kleine, flache Frikadellen formen.

3 Tepan vorheizen und die Frikadellen unter mehrfachem Wenden braten.

>> Tipp:

Statt Paprika können Sie 100 g klein gewürfelten Schafskäse zum Fleisch geben.

Einstellungen

Leistungsstufe: 8-10

Dauer: 12-14 Minuten



Kalbsschnitzel alla Romana

4 Portionen

Zutaten

8 kleine Kalbsschnitzel
8 Scheiben Parmaschinken
8 Salbeiblätter
8 kleine Holzspieße
1 EL Olivenöl

Zubereitungszeit:
ca. 30-35 Minuten

Garzeit:
5-7 Minuten

Pro Portion:
945 kJ / 225 kcal

1 Schnitzel zwischen Haus-
haltsfolie mit einem Rollholz
dünn ausrollen, mit Salbeiblät-
tern und Schinken belegen und
einem Holzspieß feststecken.

2 Tepan vorheizen, Olivenöl
auf Bratfläche geben und
Schnitzel mit der Schinkenseite
zuerst anbraten.

Einstellungen

Leistungsstufe: 8-10
Dauer: 5-7 Minuten



Filetgeschnetzeltes auf asiatische Art

4 Portionen

Zutaten

500 g Schweinefilet
4 EL Sojasauce
4 EL Speisestärke
8–10 Frühlingszwiebeln
750 g rote Äpfel
6 Ingwerpflaumen
(aus dem Glas)
Olivenöl
2 EL Ingwersirup
Salz
schwarzer Pfeffer
Ingwerpulver

Zubereitungszeit:
ca. 70–75 Minuten

Garzeit:
8–14 Minuten

Pro Portion:
2290 kJ / 307 kcal

1 Schweinefilet abspülen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, schnetzeln und in Sojasauce ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2 Speisestärke auf einen flachen Teller geben, das geschnetzelte Fleisch darin wenden und auf dem vorgeheizten Tepan in Olivenöl scharf anbraten. Zwischendurch wenden.

3 Frühlingszwiebeln säubern, abziehen und in Ringe schneiden.

4 Äpfel abwaschen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Frühlingszwiebeln zum Fleisch geben und ca. 2–3 Minuten schmoren lassen.

5 Ingwerpflaumen in kleine Stücke schneiden, mit dem Ingwersirup zum Fleisch geben, mit Salz, schwarzem Pfeffer und Ingwerpulver würzen und abschmecken. Mit Sojasauce ablöschen.

Einstellungen

Leistungsstufe: 8–11

Dauer: 8–14 Minuten



Lammrücken mit Zitronensauce

4 Portionen

Zutaten

500 g Lammrücken
4 Zweige Rosmarin
1 EL Öl
1 EL Butter

Sauce:

150 ml Lammfond
150 ml Weißwein
2 Lorbeerblätter
Schale einer Zitrone
Zucker
Salz
Pfeffer
50 g eiskalte Butter

Zubereitungszeit:

ca. 40-45 Minuten

Garzeit:

6-10 Minuten

Pro Portion:

1482 kJ / 353 kcal

1 Fleisch mit Rosmarinzweigen belegen und mit Küchengarn festbinden.

2 Tepan vorheizen, Butter und Öl daraufgeben und das Fleisch zuerst mit der Seite ohne Rosmarinzweig 3–5 Minuten anbraten. Wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls 3–5 Minuten braten.

3 Küchengarn und Rosmarinzweige entfernen.

4 Weißwein, Lammfond, Lorbeerblatt und Zitronenschale auf der Kochstelle um 1/3 reduzieren. Eiskalte Butter in Flöckchen unterrühren und abschmecken. Das Fleisch vor dem Servieren einige Minuten in der Sauce ziehen lassen.

Einstellungen

Leistungsstufe: 8-10

Dauer: 6-10 Minuten



Szegediner Nackenkoteletts

4 Portionen

Zutaten

4 Nackenkoteletts
(ohne Knochen)
150 g Sauerkraut
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Kümmel
Paprika
Salz
Pfeffer
Kräuter der Provence
Öl
kleine Holzstäbchen

Zubereitungszeit:

ca. 30-35 Minuten

Garzeit:

12-16 Minuten

Pro Portion:

1400 kJ / 333 kcal

1 In die Nackenkoteletts vom Metzger eine Tasche schneiden lassen.

2 Sauerkraut etwas zerpfücken. Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und zum Sauerkraut geben. 1 Knoblauchzehe fein hacken und hinzugeben. Mit etwas Kümmel, Paprika, Salz und Pfeffer kräftig würzen, abschmecken und in die Fleischtaschen füllen.

3 Die Öffnung mit Holzstäbchen zustecken, Fleischstücke mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen, mit Öl marinieren und auf dem vorgeheizten Tepan braten.

Einstellungen

Leistungsstufe: 9-11

Dauer: 12-16 Minuten



Lamm-Medaillons mit Parmesanstreuseln und Tomaten-Letscho

4 Portionen

Zutaten

500 g Lamm-Medaillons
2 EL Öl
Salz
Pfeffer

Parmesanstreusel:

30 g Butter
30 g Magerquark
20 g Semmelbrösel
30 g Parmesankäse, gerieben
1 Eigelb, Größe M
1 Knoblauchzehe, feingeschnitten
1/2 EL Rosmarin, feingeschnitten
Salz
Pfeffer

Tomaten-Letscho:

50 g Zwiebeln, gewürfelt
50 g Tomatenmark
100 ml Sahne
300 g Tomaten, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, feingeschnitten
1 EL Öl
1 TL Honig oder Ahornsirup
1/2 TL Meersalz
Pfeffer

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Garzeit:

4-5 Minuten

Pro Portion:

4103 kJ / 977 kcal

1 Alle Zutaten für die Parmesanstreusel zügig verkneten und kräftig abschmecken.

2 Lamm-Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten auf dem Tepan anbraten.

3 Streuselmasse darüber verteilen und 2-3 Minuten im Backofen unter dem vorgeheizten Grill goldgelb überbacken.

4 Öl im Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Knoblauch anbraten. Tomatenmark hinzufügen und mitrösten.

5 Gewürfelte Tomaten in den Topf geben und aufkochen. Sahne hinzufügen, mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Einstellungen

Leistungsstufe: 9-11

Dauer: 4-5 Minuten



Schweinemedallions in Madeira mit Champignons

4 Portionen

Zutaten

600 g Schweinefilet
30 g Butter
Salz
Pfeffer
200 g kleine, frische
Champignonköpfe
50 ml Madeira

Zubereitungszeit:

ca. 40-45 Minuten

Garzeit:

14-16 Minuten

Pro Portion:

1030 kJ / 219 kcal

1 Schweinefilet von Hautresten und Sehnen säubern, abspülen, gut trocken tupfen und in ca. 2 cm dicke Medallions schneiden.

2 Butter auf das vorgeheizte Tepan geben und die Medallions von beiden Seiten braten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Champignonköpfe säubern, zu den Medallions geben und kurz vor dem Servieren mit Madeira ablöschen.

Einstellungen

Leistungsstufe: 8-10

Dauer: 14-16 Minuten



Lammkotelett mit Knoblauch

4 Portionen

Zutaten

10 Lammkoteletts
2 Knoblauchzehen
3 EL Keimöl
Salz
Pfeffer
Thymian
Rosmarin

Zubereitungszeit:

ca. 155-160 Minuten

Garzeit:

6-8 Minuten

Pro Portion:

1285 kJ / 306 kcal

1 Lammkoteletts abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken.

2 Alles in eine verschließbare Schüssel geben, mit Keimöl begießen, Pfeffer, Thymian und Rosmarin hinzufügen und Lammkoteletts 2 Stunden einlegen.

3 Tepan vorheizen, Fleisch von beiden Seiten nur kurz braten, wenn es im Kern noch rosa sein soll.

4 Mit Salz und Pfeffer würzen und gehackten Thymian bestreuen.

Einstellungen

Leistungsstufe: 8-10

Dauer: 6-8 Minuten



Winzerpfanne

4 Portionen

Zutaten

300 g Schweinefilet
100 g Schinkenspeck
300 g Champignons
300 g Frühlingszwiebeln
300 g kernlose Weintrauben
1 Becher Crème fraîche
Öl
Salz
Pfeffer
etwas Knoblauch
Weißwein
Worchestersauce

Zubereitungszeit:
ca. 45-50 Minuten

Garzeit:
8-14 Minuten

Pro Portion:
1655 kJ / 394 kcal

1 Schweinefilet fein würfeln, in Öl auf dem vorgeheizten Tepan anbraten.

2 Schinkenspeck und Champignons in feine Scheiben schneiden, Frühlingszwiebeln klein hacken und die Weintrauben halbieren.

3 Danach alles zu dem Fleisch geben, Crème fraîche unterheben und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

4 Mit Weißwein ablöschen und einem Spritzer Worcestersauce abschmecken.

Einstellungen

Leistungsstufe: 9-11

Dauer: 8-14 Minuten



Hähnchenbrust Szechuan Art

4 Portionen

Zutaten

300 g Hähnchenbrust
1 rote Paprikaschote
1 Bund Frühlingszwiebeln
300 g gegarte kleine
Brokkoliröschen
100 g Cashewkerne
Sherry
Sesamöl
Sojasauce
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit:

ca. 45-50 Minuten

Garzeit:

5-8 Minuten

Pro Portion:

1210 kJ / 288 kcal

>> Tipp:

Sie können die Frühlingszwiebeln gegen Porree austauschen und zusätzlich Soja- und Bambussprossen hinzufügen.

1 Hähnchenbrust in Streifen schneiden, Paprika würfeln und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

2 Sesamöl auf dem vorgeheizten Tepan erhitzen, die Cashewkerne anrösten und zur Seite schieben.

3 Hähnchenfleisch anbraten, Paprikawürfel und Zwiebelringe dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen und mit Sherry ablöschen.

4 Brokkoliröschen und Cashewkerne vorsichtig unterheben.

Einstellungen

Leistungsstufe: 9-11

Dauer: 5-8 Minuten



Bauernpfanne

4 Portionen

Zutaten

400 g gekochte Kartoffeln
100 g Speck
100 g Bratenreste
1 rote Paprika
1 Gemüsezwiebel
3 Eier, Größe M
Salz
Pfeffer
1 EL Butterschmalz
Petersilie
Schnittlauch

Zubereitungszeit:
ca. 50-55 Minuten

Garzeit:
10-15 Minuten

Pro Portion:
920 kJ / 219 kcal

1 Kartoffeln in Scheiben, Speck, Bratenreste und Paprika in Würfel und die Zwiebel in Ringe schneiden.

2 Tepan vorheizen, Butterschmalz erhitzen, Kartoffeln mit Speck und Zwiebelringen anbraten. Bratenreste und Paprika hinzufügen, kurz mitgaren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Eier verquirlen und über die Zutaten geben, ohne Energiezufuhr stocken lassen, Petersilie und Schnittlauch hacken bzw. in Röllchen schneiden und zur Dekoration darüberstreuen.

Einstellungen

Leistungsstufe: 9-11

Dauer: 10-15 Minuten



Lammfleisch Pilaw

4 Portionen

Zutaten

500 g Lammfleisch
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 grüne Paprika
1 Aubergine
250 g Tomaten
Crème fraîche
3 EL Keimöl
Salz
Schwarzer Pfeffer
Thymian

Zubereitungszeit:
ca. 70-75 Minuten

Garzeit:
12-14 Minuten

Pro Portion:
1390 kJ / 331 kcal

1 Lammfleisch abspülen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit Keimöl, schwarzem Pfeffer und Thymian marinieren.

2 Tepan vorheizen und das Fleisch scharf anbraten.

3 Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, in feine Würfel schneiden und zum Fleisch geben.

4 Paprikaschoten halbieren, entstielen und entkernen. Scheidewände entfernen, waschen, vierteln, in feine Streifen schneiden und zum Fleisch geben.

5 Aubergine waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten enthäuten, in Würfel schneiden, mit der Aubergine zum Fleisch geben und schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Crème fraîche verfeinern.

Einstellungen

Leistungsstufe: 9-11

Dauer: 12-14 Minuten



Cordon bleu (gefüllte Kalbsschnitzel)

4 Portionen

Zutaten

4 große Kalbsschnitzel
4 Scheiben Kochschinken
4 Scheiben Emmentaler
Käse
Pfeffer
Butterschmalz
Zahnstocher

Zubereitungszeit:

ca. 35-40 Minuten

Garzeit:

10-14 Minuten

Pro Portion:

1580 kJ / 376 kcal

1 Schnitzel abspülen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer jeweils eine Tasche einschneiden.

2 Kochschinken und Emmentaler Käse in die Fleischtaschen geben und mit Pfeffer würzen.

3 Die Öffnungen mit Zahnstochern zustecken und die Schnitzel auf dem vorgeheizten Tepan mit Butterschmalz braten.

>> Tipp:

Auf Salz können Sie bei diesem Gericht verzichten, da Käse und Schinken bereits gesalzen sind.

Einstellungen

Leistungsstufe: 8-10

Dauer: 10-14 Minuten



Kalbsgeschnetzeltes

Züricher Art

4 Portionen

Zutaten

500 g Kalbfleisch
150 g kleine Champignons
1 Zwiebel Weißwein
125 ml Sahne
2 EL Nussöl
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
1 Eigelb, Größe M

Zubereitungszeit:

ca. 25-30 Minuten

Garzeit:

8-12 Minuten

Pro Portion:

1168 kJ / 278 kcal

1 Kalbfleisch abspülen, trocken tupfen und schnetzeln. Mit Nussöl, Pfeffer und Salz marinieren, auf den vorgeheizten Tepan geben und portionsweise braten.

2 Zwiebel fein würfeln, zum Fleisch geben und hell anbräunen. Champignons dazugeben und ebenfalls schmoren.

3 Mit dem Weißwein ablöschen und das Tepan abschalten.

4 Eigelb mit der Sahne verquirlen, unter das Fleisch rühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Einstellungen

Leistungsstufe: 8-10

Dauer: 8-12 Minuten



Sate-Spieße mit Erdnussauce

4 Portionen

Zutaten

500 g Hähnchenbrust
4 Holzspieße
2 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl
5 EL Erdnussbutter
100 ml Wasser
1 EL Sojasauce
2 TL Sweet Chilisauce
1 TL Zucker

Zubereitungszeit:

ca. 90-95 Minuten

Garzeit:

4-6 Minuten

Pro Portion:

1533 kJ / 365 kcal

1 Hähnchenbrust in lange, schmale Streifen schneiden.

Aus Sojasauce und Sesamöl eine Marinade herstellen und das Fleisch 1 Stunde darin ziehen lassen. Anschließend trocken tupfen und auf Holzspieße stecken.

2 Für die Sauce alle Zutaten miteinander verrühren und auf der Kochstelle erhitzen.

3 Tepan vorheizen, die Spieße von jeder Seite 2–3 Minuten braten und mit Erdnussauce servieren.

Einstellungen

Leistungsstufe: 8-10

Dauer: 4-6 Minuten



Hirschmedaillons mit Preiselbeersauce

4 Portionen

Zutaten

4 Hirschmedaillons (je 125 g)
4 Scheiben durchwachsener
Speck
2 EL Nussöl
Rotwein
2 EL Preiselbeeren
50 g Walnusshälften
50 g Crème fraîche
Salz
grober, schwarzer Pfeffer
Thymian
Rosmarin

Zubereitungszeit:
ca. 30-35 Minuten

Garzeit:
10-12 Minuten

Pro Portion:
1726 kJ / 411 kcal

1 Hirschmedaillons abspülen und trocken tupfen, Speck um den Rand der Medaillons legen und mit einem Faden befestigen. Mit grobem, schwarzem Pfeffer würzen.

2 Öl auf den vorgeheizten Tepan geben und das Fleisch von beiden Seiten braten.

3 Mit dem Rotwein ablöschen, Preiselbeeren und die Walnusshälften hinzugeben, mit Salz, Thymian und Rosmarin würzen und mit Crème fraîche verfeinern.

Einstellungen

Leistungsstufe: 8-11

Dauer: 10-12 Minuten



Hähnchenbrust mit Schalotten in Portwein

4 Portionen

Zutaten

4 Hähnchenbrustfilets
400 g Schalotten
2 Knoblauchzehen
4 EL Sojasauce
2 EL Öl
Portwein
Speisestärke
Salz
Pfeffer
Estragon
frische Estragon-Zweige

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Garzeit:
5-8 Minuten

Pro Portion:
1012 kJ / 241 kcal

1 Hähnchenbrustfilets in 1,5 cm breite Streifen schneiden, mit der Sojasauce beträufeln und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2 Fleischstreifen in der Speisestärke wälzen und auf dem vorgeheizten Tepan in Öl portionsweise braten.

3 Schalotten abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden, Knoblauchzehen abziehen, fein schneiden, mit den Schalottenstreifen zum Fleisch geben und glasig dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen und mit Portwein ablöschen.

4 Mit frischen Estragonzweigen anrichten.

Einstellungen

Leistungsstufe: 8-11
Dauer: 5-8 Minuten



Rinderfilet mit Gorgonzolasauce

4 Portionen

Zutaten

4 Rinderfiletsteaks
Öl

Sauce

250 ml Sahne
4 EL Weißwein
Salz
Pfeffer
100 g Gorgonzola
1 Eigelb

Zubereitungszeit:
ca. 36-40 Minuten

Garzeit:
4-6 Minuten

Pro Portion:
2230 kJ / 531 kcal

1 Rinderfiletsteaks abspülen und mit einem Küchentuch trocken tupfen, mit Pfeffer würzen und mit Öl bepinseln.

2 Auf dem vorgeheizten Tepan von beiden Seiten braten.

3 Sahne und Weißwein in einen Kochtopf geben und auf der Kochstelle bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten einkochen lassen.

4 Mit Salz und Pfeffer würzen, die Hälfte des Gorgonzolas unterrühren und mit dem Eigelb legieren.

5 Sauce über die gebratenen Steaks geben und den Rest des Gorgonzolas darübergeben.

Einstellungen

Leistungsstufe: 8-11

Dauer: 4-6 Minuten



Fleischragout mit Chinakohl

4 Portionen

Zutaten

300 g Rinderfilet
300 g Schweinefilet
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
1 kg Chinakohl
2 Tomaten
Öl
Salz
Pfeffer
100 ml Weißwein

Zubereitungszeit:
ca. 55-58 Minuten

Garzeit:
15-18 Minuten

Pro Portion:
1277 kJ / 304 kcal

1 Fleisch abspülen, trocken tupfen, schnetzeln und auf dem vorgeheizten Tepan in Öl anbraten.

2 Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein gehackt zum Fleisch geben.

3 Chinakohl säubern, vierteln, in feine Streifen schneiden, portionsweise zum Fleisch geben und unter ständigem Wenden schmoren.

4 Tomaten enthäuten, vierteln und ebenfalls schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein ablöschen.

Einstellungen

Leistungsstufe: 8-11

Dauer: 15-18 Minuten



Putenbrustfilet „Provençal“

4 Portionen

Zutaten

4 Putenbrustfilets
3 Tomaten
8 schwarze, entsteinte Oliven
3 Knoblauchzehen
2 EL gehackte Petersilie
Weißwein
Keimöl
Salz
weißer Pfeffer

Zubereitungszeit:

ca. 47-50 Minuten

Garzeit:

ca. 10 Minuten

Pro Portion:

983 kJ / 234 kcal

1 Putenbrustfilets abspülen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und weißem Pfeffer würzen und mit Keimöl auf dem vorgeheizten Tepan braten.

2 Tomaten überbrühen, abziehen, die Stängelansätze ausschneiden, würfeln und zusammen mit Oliven zum Fleisch geben. Knoblauch abziehen, fein hacken und ebenfalls zum Fleisch geben.

3 Mit Weißwein ablöschen, auf Tellern oder einer Fleischplatte anrichten und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Einstellungen

Leistungsstufe: 8-11

Dauer: ca. 10 Minuten



Hähnchengeschnetzeltes „Hawaiianisch“

4 Portionen

Zutaten

500 g Hähnchenbrust
4–5 Ananasscheiben
1–2 Äpfel
Crème fraîche
Keimöl
Ingwer-Sirup
Salz
Pfeffer
Curry

Zubereitungszeit:

ca. 31-33 Minuten

Garzeit:

6-8 Minuten

Pro Portion:

987 kJ / 235 kcal

1 Hähnchenbrust abspülen, trocken tupfen, schnetzeln und portionsweise auf dem vorgeheizten Tepan in Keimöl braten.

2 Ananas in Stückchen schneiden, Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden und mit der Ananas zum Fleisch geben.

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

Einstellungen

Leistungsstufe: 8-11

Dauer: 6-8 Minuten



Putengeschnetzeltes „Chinesisch“

4 Portionen

Zutaten

500 g Putenbrust
1 rote Paprikaschote
1–2 Möhren
1–2 Zucchini
1/2 Bund Lauchzwiebeln
200 g Champignons
2–3 Stangen Staudensellerie
150 g Sojasprossen
1–2 Knoblauchzehen
frischer Ingwer
60 ml Reiswein
3 EL helle Sojasauce
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
Zucker
Chinagewürz
Oystersauce
Koriandergrün
Öl

Zubereitungszeit:
ca. 60–65 Minuten

Garzeit:
ca. 10 Minuten

Pro Portion:
1025 kJ / 244 kcal

1 Putenbrust abspülen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und in Sojasauce über Nacht marinieren.

2 Ingwer und Knoblauchzehen schälen und reiben, Paprikaschote würfeln, Möhren in Stifte, Lauchzwiebeln in Ringe und das restliche Gemüse in Scheiben schneiden.

3 Fleisch portionsweise mit etwas Öl auf dem vorgeheizten Tepan anbraten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und mitgaren.

4 Möhren und Staudensellerie zum Fleisch geben und mit anbraten, Paprikawürfel und Lauchzwiebelringe ebenfalls anbraten. Zum Schluss Champignons und Sojasprossen hinzufügen und kurze Zeit mitgaren.

5 Mit den Gewürzen abschmecken, Reiswein hinzufügen und mit Koriandergrün garnieren.

Einstellungen

Leistungsstufe: 8–11

Dauer: ca. 10 Minuten



Beilagen und Gemüse

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.





Indisches Möhrengemüse

4 Portionen

Zutaten

1 Bund Möhren
1 EL Butter
50 g Korinthen
1/2 TL Zimt
1 Prise Cayennepfeffer
3 EL Orangensaft
1 EL Orangenlikör
Pfeffer, weiß
Salz
2 EL gehackte Minze

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Garzeit:
5-7 Minuten

Pro Portion:
542 kJ / 129 kcal

1 Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden.

2 Tepan vorheizen, Butter schmelzen lassen, die Möhren dazugeben und 3 Minuten unter ständigem Wenden bräunen.

3 Korinthen und Gewürze zufügen, mit Orangensaft und Orangenlikör ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die frisch gehackte Minze über die Möhren streuen.

Einstellungen

Leistungsstufe: 5-7

Dauer: 5-7 Minuten



Pilzpfanne

4 Portionen

Zutaten

500 g Pfifferlinge
200 g mageren Speck
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Becher Schmand
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

Garzeit:

8-10 Minuten

Pro Portion:

848 kJ / 202 kcal

1 Pilze gründlich säubern, nicht waschen und eventuell klein schneiden.

2 Speck würfeln, Frühlingszwiebeln säubern und in Ringe schneiden.

3 Tepan vorheizen, Speck anbraten, Pfifferlinge hinzufügen und ebenfalls anbraten. Anschließend Frühlingszwiebeln andünsten.

4 Schmand und Gewürze dazugeben und umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

>> Tipp:

Salzen Sie vorsichtig, da der Speck bereits Salz enthält. Sie können auch Champignons oder Shiitake-Pilze verwenden.

Einstellungen

Leistungsstufe: 8-11

Dauer: 8-10 Minuten



Spitzkohlpfanne

4 Portionen

Zutaten

100 g Schinkenspeck,
gewürfelt
1 Zwiebel
300 g Spitzkohl
1 Becher Schmand
Salz
Pfeffer
Schnittlauchröllchen

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten

Garzeit:
10-12 Minuten

Pro Portion:
802 kJ / 191 kcal

1 Tepan vorheizen.

2 Schinkenspeck auslassen.
Zwiebel würfeln und
anbraten.

3 Spitzkohl putzen, waschen,
in 2–3 cm lange Streifen
schneiden, zu dem Speck- Zwie-
bel-Gemisch geben und dünsten.

4 Schmand hinzufügen,
mit Salz und Pfeffer
abschmecken und mit Schnitt-
lauchröllchen servieren.

Einstellungen

Leistungsstufe: 7-9

Dauer: 10-12 Minuten



Polentaschnitten

4 Portionen

Zutaten

0,5 l Wasser
175 g Maisgrieß
1/2 TL Salz
2 EL Butterschmalz

Zubereitungszeit:
ca. 90-95 Minuten

Garzeit:
10-15 Minuten

Pro Portion:
370 kJ / 88 kcal

1 Wasser auf der Kochstelle zum Kochen bringen, Salz hinzufügen und den Maisgrieß einrühren. Unter Rühren 2 Minuten kochen lassen, die Kochstelle ausschalten und ca. 30 Minuten ausquellen lassen.

2 In eine eckige Schale umfüllen, glatt streichen, auskühlen lassen und in Portionsstücke schneiden.

3 Tepan vorheizen, Butterschmalz draufgeben und die Grießschnitten von beiden Seiten bräunen.

Einstellungen

Leistungsstufe: 8-10

Dauer: 10-15 Minuten



Glasiertes Obst und Gemüse

4 Portionen

Zutaten

30 g Butter
30 g Zucker
250 g Zwiebelringe oder
Apfelscheiben oder
Möhrenscheiben

Zubereitungszeit:
ca. 40-45 Minuten

Garzeit:
5-8 Minuten

Pro Portion:
433 kJ / 103 kcal

1 Tepan vorheizen. Butter erhitzen und Zucker in die heiße Butter geben. So lange rühren, bis der Zucker schmilzt.

2 Das Gemüse bzw. Obst unter mehrfachem Wenden glasieren.

>> Tipp:

Diese Beilage eignet sich zu Kurzgebratenem, die Apfelringe als Ergänzung zu einem Dessert, z.B. Weinschaumcreme. Der Zucker soll nicht zu dunkel werden, da das Gemüse bzw. Obst schnell bitter schmeckt.

Einstellungen

Leistungsstufe: 7-9

Dauer: 5-8 Minuten



Mariniertes Gemüse

4 Portionen

Zutaten

2 gelbe Paprikaschoten
2 rote Paprikaschoten
1 Aubergine
2 Zucchini
500 g Champignons
1 EL Olivenöl

Marinade:

6 EL Olivenöl
4 EL Weißweinessig
4 EL Weißwein
1 durchgepresste
Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
2 EL gehackte Kräuter

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Garzeit:

5 Minuten

Pro Portion:

907 kJ / 217 kcal

1 Paprikaschoten in Streifen,
Aubergine in Stücke und
Zucchini in Scheiben schneiden.

2 Tepan vorheizen, Öl drauf-
geben und das Gemüse kurz
anbraten.

3 Aus den restlichen Zutaten
eine Marinade herstellen
und das angebratene Gemüse
einige Stunden darin ziehen
lassen.

Einstellungen

Leistungsstufe: 7-9

Dauer: 5 Minuten



Gegrillte Maiskolben

4 Portionen

Zutaten

4 vorgegarte Maiskolben
1 EL Butterschmalz
Kräutersalz
8 Zahnstocher

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Garzeit:

15 Minuten

Pro Portion:

433 kJ / 103 kcal

1 Tepan aufheizen und Butterschmalz daraufgeben.

2 Maiskolben von allen Seiten bräunen, auf Teller legen und salzen. Jeweils 1 Zahnstocher an den Enden hineinstecken und servieren.

>> Tipp:

Maiskolben schmecken zu gegrilltem Fleisch oder als Snack zwischendurch.

Einstellungen

Leistungsstufe: 10-12

Dauer: 15 Minuten



Rosmarinkartoffeln

4 Portionen

Zutaten

500 g gekochte Kartoffeln
1 Zweig Rosmarin
Salz
Pfeffer
1 El Butterschmalz

Zubereitungszeit:
ca. 25-30 Minuten

Garzeit:
10 Minuten

Pro Portion:
454 kJ / 108 kcal

1 Tepan vorheizen.

2 Kartoffeln in Scheiben schneiden, vom Rosmarinzwig einige Nadeln nehmen und hacken.

3 Butterschmalz auf das vorgeheizte Feld geben, schmelzen lassen und die Kartoffelscheiben zusammen mit den Rosmarinnadeln daraufgeben und braten. Wenn die Kartoffelscheiben von einer Seite braun sind, wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Einstellungen

Leistungsstufe: 9-11
Dauer: 10 Minuten



Gemüse-Spieße

4 Portionen

Zutaten

1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
1 kleine Zucchini
8 kleine braune Champignons
4 Frühlingszwiebeln
8 Kirschtomaten
Holzspieße
2 EL Sesamöl

Marinade:

1 EL Essig
1 EL Zitronensaft
1 EL Kräuter der Provence
Pfeffer
Salz

Zubereitungszeit:

ca. 35-40 Minuten

Garzeit:

10-15 Minuten

Pro Portion:

315 kJ / 75 kcal

1 Paprikaschoten in 3 cm große Würfel, Frühlingszwiebeln in 1/2 cm dicke Stücke und Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen, Champignons säubern.

2 Zutaten für die Marinade miteinander verrühren.

3 Gemüsestücke abwechselnd auf die Spieße stecken.

4 Tepan vorheizen. Das Öl auf die Grillfläche geben und die Spieße unter mehrfachem Wenden braten. Danach mit der Marinade bestreichen.

>> Tipp:

Pilze nicht waschen, weil sie sich mit Wasser vollsaugen. Es reicht, wenn sie mit einem Küchenpapier abgerieben werden. Braune Stellen entfernen.

Einstellungen

Leistungsstufe: 7-9

Dauer: 10-15 Minuten



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 Fantasie und sinnlichen Überraschungen. Sein Auftritt wird umso begeisterter begrüßt, je kreativer es angerichtet und dekoriert ist. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit für die Feinheiten!





Buchweizenpfannkuchen mit Preiselbeerquark

4 Portionen

Teig

3 Eier, Größe M
125 ml Milch
125 ml kalter Kaffee
3 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Salz
1 EL Zucker
125 g Buchweizenmehl

Quark:

250 g Sahnequark
1 Päckchen Vanillezucker
4 EL Preiselbeeren

Zubereitungszeit:

ca. 45-50 Minuten

Garzeit:

4-6 Minuten

Pro Portion:

1428 kJ / 340 kcal

1 Zutaten für den Teig mit dem Handrührgerät verrühren und 30 Minuten quellen lassen.

2 Tepan vorheizen. Pro Pfannkuchen ca. 2 Esslöffel Teig auf die Fläche geben, zu runden Pfannkuchen verstreichen und von jeder Seite goldgelb backen.

3 Zutaten für den Preiselbeerquark verrühren und zu den warmen Pfannkuchen reichen.

Einstellungen

Leistungsstufe: 9-11

Dauer: 4-6 Minuten



Crêpes-Taler

4 Portionen

Teig

3 Eier, Größe M
250 ml Milch
30 g Butter
2 EL Orangenlikör
3 TL Zucker
1 Prise Salz
150 g Mehl

Sauce:

100 g Orangenmarmelade
0,2 l Orangensaft
Saft einer 1/2 Zitrone
1–2 EL Orangenlikör
2 TL Stärkemehl
1 Prise Salz
1 EL Zucker

Zubereitungszeit:

ca. 40-45 Minuten

Garzeit:

6-10 Minuten

Pro Portion:

1819 kJ / 433 kcal

1 Butter in einem Topf schmelzen, restliche Zutaten mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren, flüssige Butter dazugeben und 20 Minuten quellen lassen.

2 Tepan vorheizen. Pro Crêpe 1 Kelle Teig auf die Fläche geben, zu runden Crêpes verstreichen und von jeder Seite goldgelb backen. **3.** Für die Sauce Marmelade mit Saft (2 EL zurücklassen) in einen Topf geben. Salz, Zucker, Orangenlikör und Zitronensaft hinzufügen und aufkochen. **4.** Stärkemehl mit dem restlichen Orangensaft verrühren und Sauce damit binden. Evtl. Orangenlikör abschmecken.

>> Tipp:

Sie können die Crêpes auf dem Teller flambieren. Dazu erhitzen Sie in einer Kelle etwas Orangenlikör, zünden ihn an und gießen ihn über die Crêpes.

Einstellungen

Leistungsstufe: 9-11

Dauer: 6-10 Minuten



Quarkkeulchen

4 Portionen

Zutaten

200 g Kartoffeln
(mehlig kochend)
130 g Quark
3 Eigelb, Größe M
3 Eiweiß, Größe M
50 g Mehl
80 g Zucker
1 TL Vanillezucker
Salz
Öl

Zubereitungszeit:
ca. 50-55 Minuten

Garzeit:
2-3 Minuten pro Seite

Pro Portion:
1210 kJ / 288 kcal

1 Kartoffeln kochen und durch die Kartoffelpresse drücken. Quark, Mehl und eine Prise Salz hinzugeben und Eigelb unterheben.

2 Eiweiß, Zucker, Vanillezucker mit Salz steif schlagen und unter die Kartoffel-Quark-Masse heben.

3 Tepan vorheizen, Öl erhitzen, die Masse mit einem Esslöffel daraufgeben und backen.

Einstellungen

Leistungsstufe: 9-10

Dauer: 2-3 Minuten pro Seite



Apfelpfannkuchen

4 Portionen

Zutaten

800 g Äpfel
200 g Mehl
150 ml Milch
150 ml Mineralwasser
4 Eier, Größe M
Cornflakes
Öl
4 TL Zucker
Salz
Zimt
Puderzucker

Zubereitungszeit:

ca. 55-60 Minuten

Garzeit:

6-10 Minuten

Pro Portion:

1793 kJ / 427 kcal

1 Mehl mit Milch und Mineralwasser verrühren und 20 Minuten quellen lassen.

2 Eier unterschlagen. Zucker, 1 Prise Salz und 2 EL Öl hinzugeben und verrühren.

3 Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, grob raspeln und unter den Teig heben.

4 Tepan vorheizen, mit Öl bestreichen und mit einer Saucenkelle kleine Teigtaler mit einem Durchmesser von ca. 6–10 cm auf der gesamten Fläche verteilen und backen.

5 Die Apfelpfannkuchen auf Dessertteller geben und mit Cornflakes, Zimt und Puderzucker bestreuen.

Einstellungen

Leistungsstufe: 9-10

Dauer: 6-10 Minuten



Karamellisierte Feigen mit Joghurt-Zimt-Sauce

4 Portionen

Zutaten

4 frische Feigen

Marinade:

3 EL Orangensaft

1 EL Orangenlikör

Sauce:

200 g Vollmilchjoghurt

1 Päckchen Vanillezucker

1 EL Zucker

1/2 TL Zimt

1 EL Zitronensaft

1 EL Butter

2 EL Zucker

Zubereitungszeit:

ca. 45-50 Minuten

Garzeit:

5-7 Minuten

Pro Portion:

714 kJ / 170 kcal

1 Stiel und Blütenansatz der Feigen abschneiden und halbieren.

2 Aus Saft und Likör eine Marinade herstellen und die Feigenhälften 1/2 Stunde darin ziehen lassen.

3 Joghurt, Vanillezucker, Zucker, Zimt und Zitronensaft miteinander verrühren und kalt stellen.

4 Tepan vorheizen, Butter schmelzen, Feigenhälften mit der Schnittfläche darauflegen, Zucker darüberstreuen und karamellisieren.

5 Feigen auf einem Dessertteller anrichten und mit der Sauce servieren.

Einstellungen

Leistungsstufe: 5-7

Dauer: 5-7 Minuten



Walnussplinsen mit Karamell

4 Portionen

Zutaten

1/2 Würfel Hefe
150 g Mehl
1 EL Zucker
200 ml Milch
1/2 TL Salz
1 Ei, Größe M
30 g zerlassene Butter
100 g Walnusskerne, gehackt
1 EL Walnussöl

Sauce:

1 Becher Crème fraîche
2 EL Ahornsirup

Karamell:

100 g Walnusskerne
50 g brauner Zucker
1 EL Ahornsirup

Dekoration:

Minzeblätter oder
Zitronenmelisse
Puderzucker

Zubereitungszeit:

ca. 75-80 Minuten

Garzeit:

15-20 Minuten

Pro Portion:

3053 kJ / 727 kcal

1 Hefe mit Mehl, Zucker und Milch verrühren und zum Gehen an einen warmen Ort stellen. Salz, Ei, Butter und Walnusskerne dazugeben und erneut gehen lassen, bis der Teig das doppelte Volumen erreicht hat.

2 Sauce aus Crème fraîche und Ahornsirup zubereiten und kühl stellen.

3 Tepan vorheizen. Walnussöl auf das heiße Feld geben, verteilen und nacheinander die Plinsen abbacken.

4 Für das Karamell den Zucker auf das Feld streuen, schmelzen lassen, Nüsse hinzufügen und mit Ahornsirup ablöschen.

5 Plinsen auf Desserttellern verteilen, einen Löffel von der Sauce daraufgeben und etwas Karamellmasse auf die Sauce geben. Mit Zitronenmelisse oder Minzeblättern und Puderzucker dekorieren.

Einstellungen

Leistungsstufe: 9-10

Dauer: 15-20 Minuten



Apfelscheiben mit Rosinen

4 Portionen

Zutaten

800 g Äpfel
1 EL Rosinen
2 EL Zucker
1 Zitrone
Butter
Zimt

Zubereitungszeit:

ca. 35-40 Minuten

Garzeit:

6-10 Minuten

Pro Portion:

832 kJ / 198 kcal

1 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Auf dem vorgeheizten Tepan in Butter andünsten. Die Apfelscheiben dabei vorsichtig wenden.

2 Rosinen, Zucker und den Saft einer Zitrone hinzugeben und mit Zimt bestreuen.

>> Tipp:

Statt Äpfeln können Sie Ananasscheiben, halbierte Pflaumen, Pfirsiche, Aprikosen und Nektarinen zubereiten.

Einstellungen

Leistungsstufe: 6-8

Dauer: 6-10 Minuten



Rezepte von A-Z

A

Apfelpfannkuchen	144
Apfelscheiben mit Rosinen	150
Auberginenpfanne	46
Austernpilze mit Knoblauch	28

B

Bauernpfanne	92
Bruschetta	16
Buchweizenfrikadellen	38
Buchweizenpfannkuchen mit Preiselbeerquark	138

C

Cordon bleu (gefüllte Kalbsschnitzel)	96
Crêpes-Taler	140

D

Dinkel-Kartoffelpuffer mit Schafskäse	44
---------------------------------------	----

F

Filetgeschnetzeltes auf asiatische Art	76
Fleischragout mit Chinakohl	108
Frikadellen	72

G

Gegrillte Maiskolben	130
Gemüse-Spieße	134
Glasiertes Obst und Gemüse	126
Grünkernfrikadellen mit Curry-Bananen-Sauce	36
Grünkern-Medaillons mit Joghurt-Hollandaise	42

H

Hähnchenbrust mit Schalotten in Portwein	104
Hähnchenbrust Szechuan Art	90
Hähnchengeschnetzeltes „Hawaiianisch“	112
Hefepfannkuchen	40
Hirschmedaillons mit Preiselbeersauce	102

I

Indisches Möhrengemüse	118
------------------------	-----

K

Kabeljaufilet mit Gemüse	62
Kalbsgeschnetzeltes Züricher Art	98
Kalbsschnitzel alla Romana	74
Kapitänsscholle	66
Karamellisierte Feigen mit Joghurt-Zimt-Sauce	146
Kartoffelcrêpes mit Kaviar	24
Kasselerpfanne	70
Kräuterfisch	54

L

Lachssteaks	56
Lammfleisch Pilaw	94
Lammkotelett mit Knoblauch	86
Lamm-Medaillons mit Parmesanstreuseln und Tomaten-Letscho	82
Lammrücken mit Zitronensauce	78
Lauwarmer Chinakohlsalat	26

M

Mais-Pfannkuchen	18
Mariniertes Gemüse	128

P

Pfannkuchen mit vegetarischen Füllungen	34
Pilzpfanne	120
Polentaschnitten	124
Putenbrustfilet „Provençal“	110
Putengeschnetzeltes „Chinesisch“	114

Q

Quarkkeulchen	142
---------------	-----

R

Reibepätzchen mit Räucherlachs	20
Reis-Getreide-Puffer mit Joghurt-Kräuter-Dip	48
Riesengarnelen mit Aioli	52
Rinderfilet mit Gorgonzolasauce	106
Rosmarinkartoffeln	132

S

Sate-Spieße mit Erdnussauce	100
Scampispieße	60
Schweinemedallions in Madeira mit Champignons	84
Seeteufelspieße mit Zitronensauce	64
Sommersalat mit Krevetten	30
Spitzkohlpfanne	122
Szegediner Nackenkoteletts	80

T

Thunfischsteaks mit Tomaten-Sauce	58
-----------------------------------	----

W

Walnussplinsen mit Karamell	148
Winzerpfanne	88

Z

Zucchiniplätzchen mit Frischkäsehäubchen	22
--	----

Redaktion:
Versuchsküche, Werk Bünde
Rezeptentwicklung:
Versuchsküche, Werk Bünde
Fotografie:
Martina Urban, Hamfelde
Styling:
Anke Rabeler, Berlin
Foodstyling:
Alexandra Böhme, Hamburg
Clarence Brown IV, Hamburg
Konzept, Gestaltung und Produktion:
Miele Communication International, Gütersloh

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Miele & Cie. KG und Quellenangabe gestattet.

© Miele & Cie. KG; Gütersloh
Änderungen vorbehalten
9. Auflage
MMS 17-2465
M.-Nr. 7161150 (01/18)





Miele & Cie. KG
Vertriebsgesellschaft
Deutschland
Carl-Miele-Straße 29
D-33332 Gütersloh

Postfach, D- 33325 Gütersloh

Information rund um das Kochen und
Braten und den dazugehörigen Geräten
Telefon 0800 / 22 44 666
(gebührenfrei)

Internet www.miele.de
E-Mail info@miele.de

Vertriebsgesellschaft Österreich
Miele Gesellschaft m.b.H.
Mielestraße 1
A-5071 Wals

Produktinfo Miele Österreich
Telefon 050-800 800
(österreichweit zum Ortstarif)
Mo.-Fr. 8.00-17.00 Uhr

Internet www.miele.at
E-Mail info@miele.at

Miele AG
Schweiz
Limmatstr.4
8957 Spreitenbach

Internet www.miele.ch
E-Mail info@miele.ch

Miele s.á.r.l.
Luxemburg
20, Rue Christophe Platin
L- 2339 Luxembourg

Internet www.miele.lu
E-Mail info@lux@miele.at