SIEMENS

Koch-Inspirationen.

Eine Auswahl inspirierender Rezepte für die neuen Induktions-Kochstellen mit Kochsensor Plus und Bratsensor Plus.

siemens-home.bsh-group.com/welcome

Siemens Hausgeräte

Koch-Inspirationen.

Für das Außergewöhnliche im Leben

Sie wollen Ihren Gästen einen unvergesslichen Abend bereiten? Dann brauchen Sie nur die richtigen Zutaten und wir liefern Ihnen mit diesem Kochbuch die passenden Rezepte. Gehen Sie auf kulinarische Reise mit dieser exklusiven Rezeptsammlung und erfahren Sie nicht nur, wie Sie außergewöhnliche Geschmackserlebnisse zubereiten können, sondern auch, wie Sie die Innovationen Ihres neuen Induktionskochfeldes am besten einsetzen. Mit Leichtigkeit und Genuss bereiten Sie so Ihren Gästen perfekte Gerichte, die zuverlässig gelingen.
Alle Angaben in den Rezepten sind mehrfach erprobt und genau auf Ihr Induktionskochfeld abgestimmt. So macht die Zubereitung Spaß und es wird ein unvergesslicher Abend für Sie und Ihre Gäste.

Guten Appetit!

Wissenswertes zu Ihrem Induktionskochfeld mit Kochsensor Plus und Bratsensor Plus. 5

Informationen zu Ihrem Gerät 6

Vorspeisen und Beilagen 13

Suppen 28

Saucen 38

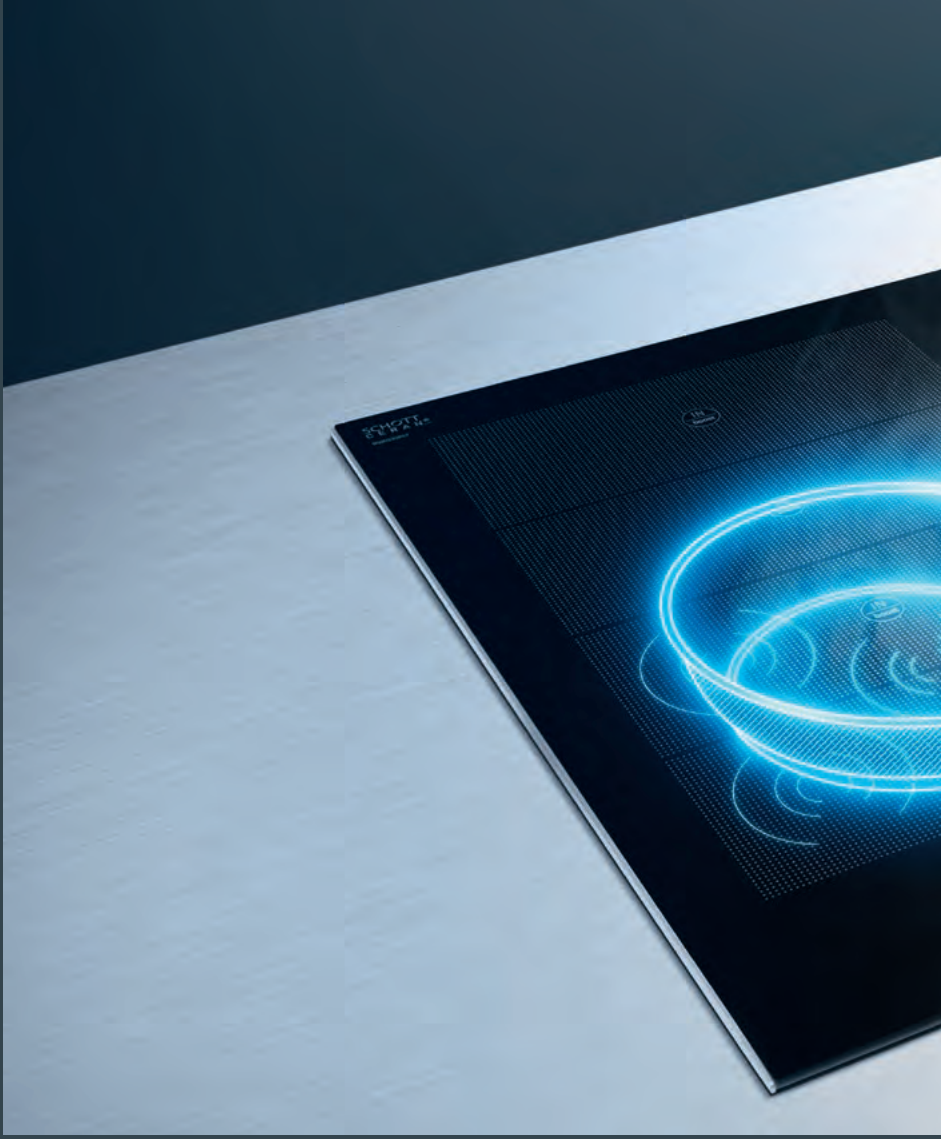
Fleisch und Fisch 48

Gemüse und Pfannengerichte 76

Eierspeisen 94

Desserts 104

Rezeptverzeichnis 118



Wissenswertes zu Ihrem Induktionskochfeld mit Kochsensor Plus und Bratsensor Plus.

Informationen zu Ihrem Gerät

Induktion

Erleben Sie die Vorteile der Siemens powerInduktion. Die Hitze wird durch Induktionsspulen direkt in den Töpfen erzeugt und ans Kochgut geführt - ohne zunächst die Kochstelle zu erhitzen. Das bedeutet für Sie: kurze Ankochzeiten, mehr Sicherheit und deutlich weniger Putzaufwand.

Kochsensor Plus

Mehr Flexibilität beim Kochen mit dem innovativen Kochsensor Plus. Er wird direkt am Topf befestigt und kommuniziert via Bluetooth mit der Kochstelle. Der Sensor regelt das Erreichen der von Ihnen eingestellten Temperatur, hält sie konstant und verhindert Überkochen durch präzise, kontinuierliche Temperaturkontrolle.
So können Sie sich um die wirklich wichtigen Dinge kümmern: Genießen Sie alle kulinarischen Freiheiten und konzentrieren Sie sich auf die Vielfalt der Zutaten - wir haben für Sie exklusive Rezepte zusammengestellt.

Hinweis:

Achten Sie darauf, dass die Töpfe, die Sie verwenden, ausreichend hoch für die angegebenen Mengen sind.

Bratsensor Plus

Pfannengerichte gelingen mit dem Bratsensor Plus so präzise wie nie zuvor. Der Sensor erhitzt die Pfanne auf die von Ihnen gewünschte Bratstufe, hält diese konstant und verhindert somit lästiges Anbrennen. Er funktioniert ohne Kontrollieren oder Nachregeln.
So behalten Sie immer die Kontrolle über Ihre Kochstelle, ohne den Überblick zu verlieren. Das ganze Spektrum der Bratmöglichkeiten zeigen wir Ihnen mit unseren außergewöhnlichen Pfannenrezepten.

Sonderzubehör

Sonderzubehör

Die Rezepte für den Bratsensor in dieser Broschüre sind auf die 21 cm Ø Systempfanne (Ø 210 mm Kochstelle) und 19 cm Ø Systempfanne (Ø 180 mm Kochstelle) abgestimmt. Die meisten Rezepte für den PerfectCook Sensor WSP sind auf Töpfe mit einem Bodendurchmesser von 180 und 210 mm abgestimmt. Die Rezepte zu Panna Cotta und Punsch sind auf Töpfe mit einem Bodendurchmesser von 145 mm abgestimmt.

Systempfanne, 15 cm Ø
HZ390210

Systempfanne, 19 cm Ø
HZ390220

Systempfanne, 21 cm Ø
HZ390230

Systempfanne, 28 cm Ø
HZ390250

Kochsensor WSP
HZ39050

Abkürzungen und Mengenangaben

Abkürzungen	
ml	Milliliter
l	Liter
g	Gramm
kg	Kilogramm
cm	Zentimeter
mm	Millimeter
EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
z.B.	zum Beispiel
ca.	circa
Ø	Durchmesser

Päckchen	
Backpulver	17 g
Vanillezucker	9 g
Trockenhefe	7 g
Sahnesteif	8 g

Gewichte, Hohlmaße			
1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lb
1 l	1000 ml	100 cl	10 dl

Nährwertangaben	
kcal	Kilokalorien
F	Fett
KH	Kohlenhydrate
E	Eiweiß

Löffelmaße	gestrichener TL	gestrichener EL	gehäufter TL	gehäufter EL
Backpulver	3 g	6 g	7 g	13 g
Butter	3 g	8 g	10 g	18 g
Erdnussbutter	4 g	7 g	7 g	14 g
Essig	4 g	9 g	-	-
gekörnte Brühe	2 g	6 g	5 g	10 g
Honig	6 g	13 g	12 g	26 g
Konfitüre	6 g	18 g	14 g	26 g
Mehl	3 g	7 g	5 g	15 g
Öl	3 g	12 g	-	-
Paniermehl	2 g	6 g	4 g	11 g
Rum	2 g	8 g	-	-
Salz	5 g	13 g	8 g	24 g
Senf	4 g	12 g	11 g	26 g
Sojasauce	4 g	9 g	-	-
Tomatenmark	5 g	11 g	8 g	16 g
Wasser/Milch	5 g	15 g	-	-
Zimt	2 g	3 g	4 g	11 g
Zitronensaft	4 g	9 g	-	-
Zucker	3 g	9 g	6 g	17 g

Vorspeisen und Beilagen

Grüner Spargel mit Honig

Für 4 Portionen

Zutaten:
50 g Walnusskerne, grob gehackt
30 g weiche Butter
1 Bund grüner Spargel, ca. 300 g
Salz
Pfeffer aus der Mühle
3 EL Honig

Pro Portion:
200 kcal, 13 g KH, 15 g F, 4 g E

1. Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton die gehackten Walnusskerne in die Pfanne geben, rösten und beiseitestellen.

2. Anschließend die Butter wie angegeben in der Pfanne schmelzen lassen und den Spargel darin braten. Salzen und pfeffern.

3. Wenn der Spargel gar und leicht gebräunt ist, den Honig zugeben.

4. Den Spargel auf einer Platte anrichten und die gerösteten Walnusskerne darauf verteilen.

So stellen Sie ein:
Nüsse:
Mit Bratsensor, Stufe 4
6-10 Minten rösten
Spargel:
Mit Bratsensor, Stufe 2
8-10 Minten braten

Tipp:
Servieren Sie dazu Ziegenkäse oder Feta.

Chicken Nuggets

Für 4 Portionen, ca. 20 Stück

Zutaten:
400 g Hähnchenbrustfilet
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 Eier
100 g Cornflakes
2 EL Mehl
4 EL Sonnenblumenöl

Pro Portion:
365 kcal, 26 g KH, 16 g F, 30 g E

1. Die Hähnchenbrustfilets kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In ca. 20 gleich große Stücke schneiden, salzen und pfeffern.

2. Die Eier in einer kleinen Schüssel verquirlen.

3. Die Cornflakes in eine Tüte füllen und etwas zerdrücken. Anschließend ebenfalls in eine kleine Schüssel geben.

4. Das Mehl zu den Fleischstücken geben. Fleisch im Mehl wenden, so dass es nicht mehr klebt.

5. Die mehlierten Fleischstücke im Ei wenden und in den Cornflakes wälzen. Die panierten Nuggets auf einen großen Teller legen.

6. Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton 2 EL Öl und die Hälfte der Nuggets in die heiße Pfanne geben. Unter Wenden von allen Seiten 15-20 Minuten braten. Die restlichen Nuggets auf die gleiche Art zubereiten.

So stellen Sie ein:
Mit Bratsensor, Stufe 4
nach dem Signal insgesamt 30-40 Minuten braten

Tipp:
Statt Hühnerfleisch können Sie auch Putenbrust verwenden.

Panierte Feta-Sticks

Für 4 Portionen, ca. 20 Stück

Zutaten:
200 g Feta-Käse
Pfeffer aus der Mühle
2 Eier
2 EL Mehl
6 EL Paniermehl
2 EL Öl

Pro Portion:
316 kcal, 17 g KH, 21 g F, 14 g E

1. Den Feta in acht Stücke schneiden und mit Pfeffer würzen.

2. Die Eier in eine Schüssel geben und verquirlen. Mehl und Paniermehl jeweils in einen tiefen Teller geben.

3. Die Feta-Stücke in Mehl, Ei und danach in Paniermehl wenden.

4. Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton Öl und panierte Feta-Stücke in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldgelb braten.

So stellen Sie ein:
Mit Bratsensor, Stufe 3
nach dem Signal 7-10 Minuten braten

Tipp:
Servieren Sie die Feta-Sticks mit Tomatensalat und Baguette.

Patatas Bravas

Für 2 Portionen

Zutaten:
500 g Kartoffeln
300 ml Pflanzenöl
Salz

Pro Portion:
395 kcal, 39 g KH, 24 g F, 5 g E

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.
2. Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton das Pflanzenöl und die Kartoffeln in die Pfanne geben.
3. Die fertig gebratenen Kartoffelwürfel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. In eine Schüssel geben und salzen.

So stellen Sie ein:
Mit Bratsensor, Stufe 3
nach dem Signal ca. 20 Minuten braten

Tipp:
Reichen Sie dazu eine scharfe Tomatensauce.

Rösti

Für 4 Portionen

Zutaten:
800 g Kartoffeln
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
60 g Butter

Pro Portion:
257 kcal, 31 g KH, 13 g F, 4 g E

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob reiben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton die Hälfte der Butter in die Pfanne geben.

3. Sobald die Butter vollständig geschmolzen ist, die geriebenen Kartoffeln in die Pfanne geben und mit einer Gabel glatt drücken. Dann die restliche Butter auf die Kartoffelmasse geben.

4. Nach 25 Minuten wenden und weitere 25 Minuten braten.

So stellen Sie ein:
Mit Bratsensor, Stufe 1
nach dem Signal 50 Minuten braten

Zucchini-Tomaten-Gemüse

Für 4 Portionen
Topf mit 180 oder 210 mm Bodendurchmesser

Zutaten:
2 Zwiebeln, ca. 200 g
2 EL Öl
4-5 mittelgroße Zucchini, 750 g
5-6 Tomaten, ca. 600 g
4-5 TL gekörnte Gemüsebrühe
750 ml Wasser

Pro Portion:
127 kcal, 9 g KH, 7 g F, 6 g E

1. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Anschließend in Öl andünsten.

2. Zucchini und Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und dazugeben. Mit Gemüsebrühe würzen und Wasser zugießen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und den kabellosen Temperatursensor aktivieren. Das Gemüse wie angegeben garen.

3. Nach der Hälfte der Garzeit einmal umrühren.

So stellen Sie ein:
Garen:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 3 / 100 °C
nach dem Signal 20 Minuten

Kartoffelbällchen

Für 4 Portionen
Topf mit 180 oder 210 mm Bodendurchmesser

Zutaten:
450 g Kartoffeln
15 g Butter
1 Eigelb
15 g Kartoffel- oder Maisstärke
20 g Käse, gerieben
Salz
Muskat
Paniermehl

Zum Kochen:
2 l Wasser

Zum Frittieren:
2 l Öl

Pro Portion:
351 kcal, 34 g KH, 21 g F, 6 g E

1. Die Kartoffeln in 2 l Wasser wie angegeben kochen. Nach dem Kochen, die heißen Kartoffeln pellen und zerstampfen.

2. Die Kartoffeln mit Butter, Eigelb, Kartoffel- oder Maisstärke und Käse verkneten und mit Salz und Muskat kräftig würzen.

3. Aus dem Kartoffelteig kleine Bällchen von ca. 2 cm Durchmesser formen und in Paniermehl wenden.

4. Den kabellosen Temperatursensor aktivieren und das Fett wie angegeben im verschlossenen Topf erhitzen.

5. Nach dem Signal den Deckel abnehmen. Die Bällchen in sechs Portionen im offenen Topf wie angegeben goldgelb frittieren.

So stellen Sie ein:
Kartoffeln:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 3 / 100 °C
nach dem Signal ca. 50 Minuten kochen
Frittieren:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 5 / 170 °C
nach dem Signal ca. 3 Minuten pro Portion

Tipp:
Wenn Sie einen Schnellkochtopf verwenden, kochen Sie die Kartoffeln ca. 20 Minuten auf Stufe 4 / 120 °C.

Suppen

Kartoffelsuppe

Für 6 Portionen
Topf mit 180 oder 210 mm Bodendurchmesser

Zutaten:
1 kleine Zwiebel
50 g Butter
600 g Kartoffeln
1 TL Majoran
1,5 l Fleischbrühe
100 g Mehl
700 ml Wasser
Salz
Pfeffer aus der Mühle
100 g Creme fraîche

Pro Portion:
247 kcal, 30 g KH, 12 g F, 5 g E

1. Die Zwiebel schälen und klein hacken. Anschließend in Butter auf Stufe 6-7 andünsten.

2. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Kartoffeln zusammen mit dem Majoran zur Zwiebel geben. Gut durchmischen und mit Fleischbrühe auffüllen.

3. Den Topf mit einem Deckel verschließen und den kabellosen Temperatursensor aktivieren. Die Suppe wie angegeben garen.

4. Das Mehl mit dem Wasser glatt rühren, zu den gegarten Kartoffeln geben und kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit Pfeffer und Salz würzen und in Suppentassen füllen.

5. Die Suppe mit je 1 TL Creme fraîche garnieren.

So stellen Sie ein:
Garen:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 3 / 100 °C
nach dem Signal 30 Minuten

Hack-Lauchsuppe

Für 4 Portionen
Topf mit 180 oder 210 mm Bodendurchmesser

Zutaten:
1 mittelgroße Zwiebel
1 EL Pflanzenöl
400 g Rinderhackfleisch
1,5 l Fleischbrühe
2 kleine Stangen Lauch
150 g Schmelzkäse "Sahne"
150 g Schmelzkäse "Kräuter"
150 ml Sahne
150 g Champignons, in Scheiben
1 TL Senf
Weißwein
Knoblauchpulver
Schnittlauch

Pro Portion:
642 kcal, 6 g KH, 52 g F, 36 g E

1. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Das Öl im Topf erhitzen und die Zwiebeln auf Stufe 7-8 anschwitzen.

2. Anschließend auf Stufe 9 erhöhen, das Hackfleisch hinzufügen und anbraten. Mit Weißwein ablöschen.

3. Die Brühe zufügen, den Topf mit einem Deckel verschließen und den kabellosen Temperatursensor aktivieren. Die Suppe 10 Minuten köcheln lassen.

4. Den Lauch waschen, klein schneiden und zur Suppe geben. Den Käse in der Suppe schmelzen. Die Champignons zugeben. Mit Senf und Knoblauchpulver abschmecken und weitere 30 Minuten garen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit Sahne hinzugeben und umrühren.

5. Mit Schnittlauch garnieren.

So stellen Sie ein:
Garen:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 2 / 90 °C
nach dem Signal 40 Minuten

Kehdinger Hochzeitssuppe

Für 6 Portionen
Topf mit 180 oder 210 mm Bodendurchmesser

Für die Klößchen:
1 altbackenes Brötchen
500 g Rinderhackfleisch
1 Ei
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 l Wasser
Salz

Für die Suppe:
450 g Rindfleisch
1,5 l kaltes Wasser
150 g Stangensellerie
500 g Karotten
1 Stange Lauch
Salz
gekörnte Fleischbrühe
2 EL frische Petersilie

Pro Portion:
366 kcal, 12 g KH, 19 g F, 37 g E

1. Das Brötchen in Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit Hackfleisch, Ei, Salz und Pfeffer vermengen. Aus dem Teig kleine Klößchen von ca. 4 cm Durchmesser formen.

2. Wasser und Salz in einen Topf füllen und den Topf mit einem Deckel verschließen. Den kabellosen Temperatursensor aktivieren und nach dem Signal die Klößchen wie angegeben garen. Das Wasser abgießen und die Klößchen beiseite stellen.

3. Das Rindfleisch kalt abspülen, in 3 cm große Würfel schneiden und in einen Topf mit kaltem Wasser geben. Den kabellosen Temperatursensor aktivieren, den Topf mit einem Deckel verschließen und das Fleisch 60 Minuten garen. Zwischendurch gegebenenfalls auftretenden Schaum abschöpfen.

4. Inzwischen das Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Nach der Garzeit zur Suppe geben, mit Salz und Brühe würzen und weitere 40 Minuten garen.

5. Die Klößchen zur Suppe geben und nochmals 5 Minuten garen. Mit Petersilie bestreuen.

So stellen Sie ein:
Klößchen garen:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 3 / 100 °C nach dem Signal 10 Minuten
Suppe garen:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 3 / 100 °C nach dem Signal 100 Minuten

Linsensuppe

Für 6 Portionen
Topf mit 180 oder 210 mm Bodendurchmesser

Zutaten:
400 g getrocknete Linsen
1,5 l Wasser
1 Zwiebel
3 Nelken
1 Lorbeerblatt
400 g durchwachsener Speck
1 Knoblauchzehe
1-2 Karotten (250 g)
1 Stange Lauch (150 g)
2 Stangen Staudensellerie (200 g)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Zucker
2 EL Essig

Pro Portion:
626 kcal, 33 g KH, 45 g F, 23 g E

1. Die Linsen 3-4 Stunden in Wasser einweichen. Anschließend durch ein Sieb abtropfen lassen.

2. Die Zwiebel schälen und mit den Nelken und dem Lorbeerblatt spicken. Die Linsen mit Wasser, Speck, der gespickten Zwiebel und Knoblauch in den Topf geben. Den kabellosen Temperatursensor aktivieren, den Topf mit einem Deckel verschließen und wie angegeben garen.

3. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und klein schneiden.

4. Das Gemüse nach 30 Minuten zu den Linsen geben und weitergaren.

5. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzen.

So stellen Sie ein:
Garen:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 3 / 100 °C nach dem Signal 50 Minuten

Tipp:
Wenn Sie es eilig haben, können Sie die Linsensuppe auch im Schnellkochtopf zubereiten. Weichen Sie dazu die Linsen nicht ein und geben alle Zutaten in den Topf. Stellen Sie die Stufe 4 / 120 °C ein und garen die Suppe nach dem Signal 10 Minuten.

Saucen

Sauce Bolognese

Für 4 Portionen

Zutaten:
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Karotte
3 EL Sonnenblumenöl
300 g Rinderhackfleisch
100 ml Rotwein
2 EL Tomatenmark
1 große Dose geschälte Tomaten
2 Lorbeerblätter
½ TL Basilikum
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Pro Portion:
299 kcal, 9 g KH, 20 g F, 18 g E

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

2. Die Pfanne wie angegeben erhitzen und nach dem Signalton Öl und Gemüse in die Pfanne geben.

3. Wenn die Zwiebeln glasig sind und beginnen zu bräunen, das Hackfleisch zugeben und die Bratstufe wie angegeben erhöhen.

4. Das Hackfleisch mit einem Holzlöffel zerteilen. Das gegarte, leicht gebräunte Hackfleisch mit Rotwein ablöschen.

5. Wenn der Rotwein verkocht ist, das Tomatenmark zufügen und kurz anrösten.

6. Geschälte Tomaten schneiden. Tomaten, Kräuter und Gewürze in die Pfanne geben und die Stufe wie angegeben reduzieren. Die Sauce etwa eine halbe Stunde köcheln lassen.

So stellen Sie ein:
Gemüse:
Mit Bratsensor, Stufe 2
nach dem Signal ca. 5 Minuten anbraten
Hackfleisch:
Mit Bratsensor, Stufe 4
nach dem Signal 6-10 Minuten anbraten
Sauce Bolognese:
Mit Bratsensor, Stufe 1
nach dem Signal ca. 30 Minuten kochen

Tipp:
Servieren Sie die Sauce mit Spaghetti und geriebenem Parmesan.

Erdnusssauce mit Kokosmilch

Für 4 Portionen

Zutaten:
1 Knoblauchzehe
20 g frischer Ingwer
1 Chilischote
1 EL Öl
4 EL Erdnussbutter
200 ml Hühnerbrühe
200 ml ungesüßte Kokosmilch
2 EL Sojasauce
2 Frühlingszwiebeln

Pro Portion:
168 kcal, 4 g KH, 13 g F, 8 g E

1. Knoblauch und Ingwer schälen. Die Chilischote waschen und entkernen. Alles in kleine Stücke schneiden.

2. Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton Öl, Knoblauch, Ingwer und Chilischote zufügen und 6 Minuten braten.

3. Die Erdnussbutter zugeben und umrühren, bis die Erdnussbutter geschmolzen ist.

4. Brühe und Kokosmilch angießen und 5 Minuten köcheln lassen.

5. Mit der Sojasauce abschmecken.

6. Die Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden, in die Sauce geben und weitere 1 bis 2 Minuten braten.

So stellen Sie ein:
Mit Bratsensor, Stufe 1
nach dem Signal 6 Minuten braten
Sauce: 6-7 Minuten kochen

Tipp:
Servieren Sie die Sauce zu Hähnchen oder anderem Fleisch.

Orangen-Lauch-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten:
1 Stange Lauch, 150 g
20 g Butter, gekühlt
1 EL Öl
1 TL Estragon
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
100 ml Gemüsebrühe oder Gemüsefond
100 ml Orangensaft

Pro Portion:
90 kcal, 4 g KH, 8 g F, 1 g E

1. Den Lauch waschen und in feine Streifen schneiden. Die Butter in kleine Würfel schneiden.

2. Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton Öl, Estragon, Lauch, Knoblauch und die Chilischote in die Pfanne geben und 5-8 Minuten braten.

3. Gemüsebrühe und Orangensaft angießen und die Sauce so lange kochen, bis sie auf die Hälfte einreduziert ist (ca. 10 Minuten).

4. Die kalte Butter zugeben und die Sauce weitere 5 Minuten kochen.

So stellen Sie ein:
Mit Bratsensor, Stufe 1
nach dem Signal Gemüse 5-8 Minuten braten
Sauce: ca. 15 Minuten kochen

Tipp:
Servieren Sie die Sauce zu Scampi, Fisch oder Reis.

Gorgonzola-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten:
20 g Butter
60 g Gorgonzolakäse
200 ml Sahne

Pro Portion:
238 kcal, 2 g KH, 24 g F, 4 g E

1. Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton Butter und Käse in die Pfanne geben und schmelzen.
2. Sahne angießen und öfters umrühren.

So stellen Sie ein:
Mit Bratsensor, Stufe 1
nach dem Signal 10 Minuten reduzieren

Tipp:
Die Sauce schmeckt sehr lecker zu Hähnchenbruströllchen oder Schweinemedallions.

Fleisch und Fisch

Mozzarella-Hackbällchen

Für 4 Portionen

Zutaten:
1 kleine Zwiebel, ca. 70 g
½ Paprika
2 EL Öl
125 g Mozzarella
2 Eier
2 EL Paniermehl
450 g Rinderhackfleisch
Salz
Pfeffer
4 EL Öl

Pro Portion:
551 kcal, 8 g KH, 43 g F, 33 g E

1. Zwiebel schälen und Paprika waschen. Beides fein würfeln. Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton die Zwiebel und Paprika mit 2 EL Öl glasig dünsten und beiseitestellen.

2. Den Mozzarella in acht Würfel schneiden.

3. Eier, Paniermehl, gebratene Paprika- und Zwiebelwürfel in einer Schüssel mischen, mit dem Hackfleisch vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen zu acht Kugeln formen. Jede Kugel plattdrücken und in die Mitte einen Mozzarellawürfel geben. Zu Bällchen formen, so dass kein Käse mehr sichtbar ist.

5. Die Pfanne wie angegeben erhitzen, nach dem Signalton Öl und Hackbällchen in die Pfanne geben und von beiden Seiten braten.

So stellen Sie ein:
Paprika und Zwiebel:
Mit Bratsensor, Stufe 2
5-10 Minuten braten
Hackbällchen:
Mit Bratsensor, Stufe 3
15-20 Minuten braten

Pfirsich-Geflügelspieße

Für 4 Portionen

Zutaten:
2 Pfirsiche, à ca. 150 g
500 g Hähnchenbrust
4 Schaschlikspieße
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl

Pro Portion:
211 kcal, 7 g KH, 7 g F, 30 g E

1. Die Pfirsiche waschen, schälen und in 20 ca. 2 cm große Stücke schneiden.

2. Die Hähnchenbrust kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Ebenfalls in 20 ca. 2 cm große Würfel schneiden.

3. Fleisch und Pfirsich abwechselnd auf die Schaschlikspieße stecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Pfanne, wie angegeben, erhitzen. Die Spieße nach dem Signalton in Olivenöl von allen Seiten goldbraun braten.

So stellen Sie ein:
Mit Bratsensor, Stufe 2
nach dem Signal 20-25 Minuten braten

Tipp:
Servieren Sie die Spieße mit Reis oder auf einem großen Salatteller.

Mediterrane Fischspieße

Für 4 Portionen

Zutaten:
200 g Rotbarschfilet
½ rote Paprika
1 kleine Zucchini, ca. 100 g
12 Garnelen ohne Schale
4 Schaschlikspieße
1 Zitrone
4 EL Olivenöl
½ TL Thymian
½ TL Rosmarin
½ TL Oregano
½ TL Basilikum
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer aus der Mühle
3 EL Pflanzenöl

Pro Portion:
276 kcal, 2 g KH, 23 g F, 15 g E

1. Das Fischfilet kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In große Würfel schneiden.

2. Paprika und Zucchini waschen. Die Paprika entkernen und grob würfeln. Die Zucchini in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.

3. Fischfilet, Garnelen, Paprika und Zucchini im Wechsel auf die Spieße stecken.

4. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone auspressen. Den Saft mit Olivenöl, Kräutern, Knoblauch, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.

5. Die Spieße mit der Marinade gut einpinseln.

6. Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton Pflanzenöl und Spieße in die Pfanne geben. Unter Wenden 15-20 Minuten braten.

So stellen Sie ein:
Mit Bratsensor, Stufe 3
nach dem Signal 15-20 Minuten braten

Tipp:
Zu den Fischspießen passt gut Aioli und Weißbrot.

Rumpsteak mit Röstzwiebeln

Für 2 Portionen

Zutaten:
1 große Zwiebel, ca. 150 g
½ TL Paprikapulver
2 EL Mehl
200 ml Pflanzenöl
2 Rumpsteaks, à 180 g
1 TL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Pro Portion:
670 kcal, 15 g KH, 50 g F, 41 g E

1. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Paprikapulver und Mehl vermischen und die Zwiebelringe darin wälzen. Das überschüssige Mehl abschütteln.

2. Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton Pflanzenöl und die Hälfte der Zwiebelringe in die Pfanne geben. Die Zwiebelringe braten, bis sie knusprig sind. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Anschließend die restlichen Zwiebelringe auf die gleiche Weise braten und beiseitestellen.

3. Das restliche Öl in ein hitzebeständiges Gefäß umfüllen und die Pfanne reinigen.

4. Die Steaks kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Pfanne für die Steaks wie angegeben erhitzen. Das Öl nach dem Signalton gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Die Steaks in die Pfanne legen und von beiden Seiten braten. Anschließend die Steaks salzen und pfeffern.

5. Die Röstzwiebeln auf den Steaks verteilen und servieren.

So stellen Sie ein:
Röstzwiebeln pro Portion:
Mit Bratsensor, Stufe 3
nach dem Signal ca. 10 Minuten braten
Steaks:
Mit Bratsensor, Stufe 4
medium: nach dem Signal ca. 12 Minuten braten
well done: nach dem Signal ca. 15 Minuten braten

Schnitzel mit Kräuter-Knoblauch-Panade

Für 4 Portionen

Zutaten:
2 Eier
2 EL Mehl
8 EL Paniermehl
1 Knoblauchzehe
½ TL Basilikum, getrocknet
½ TL Oregano, getrocknet
4 Schweineschnitzel, à 120 g
Salz
Pfeffer aus der Mühle
5 EL Sonnenblumenöl

Pro Portion:
457 kcal, 28 g KH, 22 g F, 36 g E

1. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Paniermehl ebenfalls in tiefe Teller geben.

2. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit den Kräutern zum Paniermehl geben und alles vermischen.

3. Die Schnitzel kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend salzen und pfeffern. Zuerst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern und anschließend im Paniermehl wenden.

4. Die Pfanne, wie angegeben, erhitzen.

5. Nach dem Signalton das Öl in die Pfanne geben. Zwei Schnitzel in die heiße Pfanne legen und von jeder Seite ca. 4-5 Minuten braten.

6. Die fertig gebratenen Schnitzel warm stellen und die restlichen Schnitzel braten.

So stellen Sie ein:
Mit Bratsensor, Stufe 4
nach dem Signal ca. 20 Minuten braten

Tipp:
Sie können auch frische Kräuter verwenden. Nehmen Sie etwas mehr. Hacken Sie die Kräuter fein und vermischen Sie diese mit dem Paniermehl.

Schweinefilet im Speckmantel

Für 4 Portionen

Zutaten:
400 g Schweinefilet
Salz
Pfeffer aus der Mühle
8 Scheiben Speck
1 EL Pflanzenöl

Pro Portion:
257 kcal, 0 g KH, 18 g F, 24 g E

1. Das Schweinefilet kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In acht gleich große Stücke schneiden und sparsam mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Mit den Speckscheiben umwickeln.

3. Die Pfanne, wie angegeben, erhitzen. Nach dem Signalton Öl und Fleisch in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun braten.

So stellen Sie ein:
Mit Bratsensor, Stufe 3
nach dem Signal 15-20 Minuten braten

Gefüllte Hähnchenbrustströllchen

Für 4 Portionen

Zutaten:
1 Hähnchenbrust, 150-200 g
1 Zucchini
6 Scheiben Serranoschinken
1 EL Öl, z. B. Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer

Pro Portion:
157 kcal, 1 g KH, 5 g F, 28 g E

1. Die Hähnchenbrust kurz kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Der Länge nach einschneiden, so dass ein großes flaches Stück entsteht. Nicht durchschneiden.

2. Die Zucchini längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Hähnchenbrust mit Serranoschinken und Zucchinischeiben belegen und zusammenrollen.

4. Die Rolle in etwa acht 2 cm dicke Scheiben schneiden und jeweils mit einem Holzspießchen fixieren.

5. Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton das Öl in die Pfanne geben und die Röllchen 12-15 Minuten braten - zwischendurch wenden.

6. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und servieren.

So stellen Sie ein:
Mit Bratsensor, Stufe 2
nach dem Signal 12-15 Minuten braten

Tipp:
Die Hähnchenbruströllchen schmecken besonders gut mit Gorgonzolasauce. Das Rezept dazu finden Sie ebenfalls in dieser Kochbroschüre.

Gebratene Forelle

Für 2 Portionen

Zutaten:
2 Forellen, à 250 g
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Pflanzenöl

Pro Portion:
389 kcal, 0 g KH, 20 g F, 51 g E

1. Die Forellen kurz kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Den Fisch von innen und außen salzen und pfeffern.
3. Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton Öl und Forellen in die Pfanne geben und von beiden Seiten braten.

So stellen Sie ein:
Mit Bratsensor, Stufe 3
nach dem Signal 25-35 Minuten braten

Tipp:
Servieren Sie dazu Reis und Blattsalat.

Chili con Carne

Für 8 Portionen
Topf mit 180 oder 210 mm Bodendurchmesser

Zutaten:
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
250 g durchwachsener Speck
3 EL Öl
1 kg Rinderhackfleisch
2 TL Chiligewürz
1 TL Kreuzkümmel
3 rote Paprikaschoten
1 rote Chilischote
800 g Tomaten
950 ml rote Bohnen (2 Dosen)
500 ml Wasser
2 EL gekörnte Rinderbrühe
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Pro Portion:
640 kcal, 22 g KH, 44 g F, 40 g E

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln und den Knoblauch klein hacken und den Speck würfeln. Zusammen mit dem Hackfleisch in Öl auf Stufe 9 anbraten. Mit Chili und Kreuzkümmel würzen.

2. Die Paprikaschoten und die Chilischote waschen, halbieren, Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Die Tomaten häuten, die Stielansätze entfernen und die Tomaten in Stücke schneiden. Die Paprikastücke, Tomaten und das Wasser zum Fleisch geben.

3. Den kabellosen Temperatursensor aktivieren, den Topf mit einem Deckel verschließen und wie angegeben garen.

4. Die Bohnen abgießen und kurz abwaschen. Nach der Hälfte der Garzeit die Bohnen zum Fleisch hinzugeben und die Zutaten vermischen.

5. Mit Brühe, Salz und Pfeffer würzen.

So stellen Sie ein:
Garen:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 3 / 100 °C nach dem Signal 30 Minuten

Hähnchenschenkel im Backteig

Für 4 Portionen
Topf mit 180 oder 210 mm Bodendurchmesser

Zutaten:
80 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
2 Eier
100 ml Milch
8 Hähnchenunterschenkel
Salz

Zum Frittieren:
2 l Öl

Pro Portion:
824 kcal, 16 g KH, 62 g F, 52 g E

1. Mehl, Backpulver, Salz, Ei und Milch gut miteinander vermischen.

2. Die Hähnchenschenkel kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend mit Salz einreiben.

3. Den kabellosen Temperatursensor aktivieren und das Öl wie angegeben im verschlossenen Topf erhitzen.

4. Nach dem Signal den Deckel abnehmen. Die Hähnchenschenkel in den Backteig tauchen und nacheinander in 3-4 Portionen im offenen Topf wie angegeben frittieren.

So stellen Sie ein:
Frittieren:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 5 / 170 °C
nach dem Signal 20 Minuten pro Portion

Rindsrouladen mit Banane

Für 6 Portionen
Schnellkochtopf mit 180 oder 210 mm Bodendurchmesser

Zutaten:
6 Rindsrouladen
Salz
Pfeffer aus der Mühle
4 EL Senf
2 EL Petersilie, gehackt
6 Scheiben gekochter Schinken
3 Bananen
3-4 Gewürzgurken, in Streifen geschnitten
75 g Öl
750 ml Fleischbrühe
100 g Tomatenmark
250 g Crème fraîche
Petersilie
Holzspießchen

Pro Portion:
497 kcal, 14 g KH, 32 g F, 39 g E

1. Die Rouladen kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Danach flachklopfen und würzen. Mit Senf bestreichen und die Petersilie darüberstreuen.

2. Auf jede Roulade eine Scheibe Schinken, ½ Banane und einige Gurkenstreifen legen. Die Füllung so auf der Roulade verteilen, dass ein kleiner Rand frei bleibt.

3. Die Rouladen einrollen, an den Enden einschlagen und mit Holzspießchen feststecken.

4. Die Rouladen im Schnellkochtopf im heißen Öl in mehreren Portionen von allen Seiten auf Stufe 9 anbraten.

5. Die Fleischbrühe mit Tomatenmark vermischen und zu den Rouladen gießen.

6. Den Schnellkochtopf verschließen und den kabellosen Temperatursensor aktivieren. Die Rouladen nach dem Signalton wie angegeben garen.

7. Anschließend den Topf öffnen, Creme fraîche zur Sauce geben und die Petersilie darüberstreuen.

So stellen Sie ein:
Garen:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 4 / 120 °C nach dem Signal ca. 6-8 Minuten

Tafelspitz

Für 4 Portionen
Topf mit 180 oder 210 mm Bodendurchmesser

Zutaten:
1,5 l Wasser
1 kg Tafelspitz
2 Karotten
2 Scheiben Sellerie
1 Petersilienwurzel
1 EL Salz
Pfefferkörner

Pro Portion:
351 kcal, 8 g KH, 11 g F, 54 g E

1. Den kabellosen Temperatursensor aktivieren und das Wasser im verschlossenen Topf auf Stufe 3 / 100 °C erhitzen.

2. Karotte, Sellerie und Petersilienwurzel waschen und in große Stücke schneiden. Das Fleisch kalt abspülen. Nach dem Signalton ins Wasser geben und wie angegeben garen.

3. Nach ca. 20 Minuten das Gemüse und die Gewürze dazugeben.

So stellen Sie ein:
Garen:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 3 / 100 °C nach dem Signal 90-120 Minuten

Paprikagulasch mit Fisch

Für 6 Portionen
Topf mit 180 oder 210 mm Bodendurchmesser

Zutaten:
1,4 kg festkochender Fisch, z. B. Rotbarschfilet oder Seehecht
Salz
Zitronensaft
2 Zwiebeln
1 EL Öl
4-5 Paprikaschoten
4-5 EL Tomatenmark
400 ml Sahne
500 ml Wasser
Petersilie, gehackt

Pro Portion:
503 kcal, 8 g KH, 32 g F, 46 g E

1. Das Fischfilet kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Salzen und mit Zitronensaft beträufeln.

2. Die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Auf Stufe 7-8 in etwas Öl anbraten. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Rauten schneiden. Zu den Zwiebeln geben und einige Minuten mitdünsten. Dabei umrühren.

3. Das Fischfilet in ca. 3 cm große Stücke schneiden und dazugeben. Das Tomatenmark mit dem Wasser verrühren und ebenfalls in den Topf geben.

4. Den kabellosen Temperatursensor aktivieren, den Topf mit einem Deckel verschließen und das Gulasch wie angegeben garen. Nach der Hälfte der Garzeit einmal vorsichtig umrühren. Etwa 2 Minuten vor Ende der Garzeit Sahne hinzufügen und unterrühren.

5. Mit der gehackten Petersilie anrichten.

So stellen Sie ein:
Fisch garen:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 2 / 90 °C
nach dem Signal 20 Minuten

Gemüse und Pfannengerichte

Gebratene Pilze

Für 2 Portionen

Zutaten:
400 g Champignons
1 Knoblauchzehe
75 g Speckwürfel
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Sesam
1 TL Salz

Pro Portion:
424 kcal, 3 g KH, 41 g F, 13 g E

1. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Die Pfanne wie angegeben erhitzen und nach dem Signalton Öl, Champignons, Speckwürfel und Knoblauch in die Pfanne geben. Unter Rühren braten, bis die Pilze gar und leicht gebräunt sind.
3. Kurz vor Ende der Bratzeit den Sesam darüberstreuen.
4. Mit Salz würzen und servieren.

So stellen Sie ein:
Mit Bratsensor, Stufe 4
nach dem Signal ca. 10 Minuten braten

Tipp:
Servieren Sie die Pilze mit Reis oder Baguette. Als Vorspeise reichen die Pilze für 4 Portionen.

Gefüllte Pfannkuchen

Für 2 Portionen

Für den Pfannkuchenteig:
100 g Mehl
2 Eier
150 ml Milch
Salz
4 TL Sonnenblumenöl

Für die Füllung:
½ Paprika, ca. 100 g
1 Tomate, ca. 100 g
1 kleine Zucchini, ca. 100 g
100 g Champignons
1 Schalotte
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Pflanzenöl
70 g geriebener Käse,
z. B. Mozzarella

Pro Portion:
628 kcal, 45 g KH, 39 g F,
25 g E

1. Für die Pfannkuchen aus Mehl, Eiern, Milch und Salz einen glatten Teig bereiten.

2. Paprika, Tomate und Zucchini waschen und fein würfeln. Die Champignons putzen und die Schalotte schälen. Beides ebenfalls fein würfeln.

3. Die Pfanne wie angegeben erhitzen und nach dem Signalton 1 TL Öl in die Pfanne geben. Ein Viertel des Teiges in die Pfanne gießen und daraus einen dünnen Pfannkuchen pro Seite 1-2 Minuten backen. Nacheinander drei weitere Pfannkuchen auf die gleiche Art backen und warm stellen.

4. Anschließend in der heißen Pfanne Paprika, Champignons und Zucchini in 2 EL Öl ca. 5 Minuten anbraten.

5. Die Bratstufe wie angegeben zurückschalten und die Schalotten- und Tomatenwürfel zufügen. Das Gemüse 5-10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Die Pfannkuchen auf vorgewärmte Teller legen und zur Hälfte mit Gemüse füllen. Mit Käse bestreuen und zusammenklappen.

So stellen Sie ein:
Pfannkuchen:
Mit Bratsensor, Stufe 5
nach dem Signal 1-2 Minuten pro Seite braten
Gemüsefüllung:
Paprika, Champignons, Zucchini
Mit Bratsensor, Stufe 4, ca. 5 Minuten anbraten
Schalotten und Tomaten zufügen
Mit Bratsensor, Stufe 2, 5-10 Minuten braten

Reispfanne

Für 4 Portionen

Zutaten:
1 Karotte
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleine rote Paprika
150 g Weißkohl
3 Eier
4 EL Sojasauce
300 g Reis, gekocht
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Petersilie, gehackt
4 EL Öl

Pro Portion:
311 kcal, 28 g KH, 17 g F, 10 g E

1. Karotte, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika waschen und entkernen und Weißkohl putzen. Paprika und Weißkohl in Streifen schneiden.

2. Die Eier mit 1 EL Sojasauce verrühren.

3. Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton 1 EL Öl und die Eier hineingeben. Unter ständigem Rühren braten, bis die Eier anfangen zu bräunen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

4. Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton 3 EL Öl hineingeben. Das Gemüse anbraten. Wenn der Kohl etwas zusammengefallen ist, den gekochten Reis und die Eier zugeben.

5. Braten, bis das Gemüse bissfest ist. Dann 3 EL Sojasauce zufügen und nach Geschmack salzen und pfeffern.

6. Mit Petersilie bestreut servieren.

So stellen Sie ein:
Eier:
Mit Bratsensor, Stufe 2
nach dem Signal ca. 5 Minuten braten
Reispfanne:
Mit Bratsensor, Stufe 4
nach dem Signal ca. 10 Minuten braten

Tipp:
Geben Sie fein gehackten Ingwer mit dem Gemüse in die Pfanne.

Scampi-Pfanne

Für 2 Portionen

Zutaten:
1 rote Chilischote
3 Knoblauchzehen
200 g Scampi ohne Kopf und Schale
6 EL Olivenöl
150 g Kirschtomaten
80 g Oliven ohne Stein
Salz
2 EL Zitronensaft
1 Bund Petersilie

Pro Portion:
505 kcal, 7 g KH, 43 g F, 21 g E

1. Die Chilischote waschen und halbieren. Die Kerne entfernen. Den Knoblauch schälen und zusammen mit der Schote hacken.

2. Die Petersilie fein hacken und beiseitestellen.

3. Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Die Scampi im heißen Olivenöl kurz anbraten. Tomaten, Oliven, Chili und Knoblauch zufügen und fertig braten.

4. Kurz vor dem Servieren salzen. Zitronensaft und gehackte Petersilie zugeben.

So stellen Sie ein:
Mit Bratsensor, Stufe 2
nach dem Signal 5-9 Minuten braten

Tipp:
Servieren Sie die Scampi-Pfanne mit Baguette oder Reis. Als Vorspeise reicht die Scampi-Pfanne für 4 Portionen.

Nudelpfanne

Für 4 Portionen
Topf mit 180 oder 210 mm Bodendurchmesser

Zutaten:
200 g Nudeln
1 Bund Lauchzwiebeln
2 Karotten
1 Stück Ingwer, walnussgroß
2 Knoblauchzehen
200 g Rinderhackfleisch
150 g Sojasprossen
4 EL Sojasauce
Zitronensaft
Cayennepfeffer

Zum Braten:
3 EL Öl

Pro Portion:
439 kcal, 40 g KH, 19 g F, 28 g E

1. Den kabellosen Temperatursensor aktivieren. Etwa 2 l Salzwasser im Topf wie angegeben erhitzen. Nach dem Signal die Nudeln hinzugeben und wie angegeben garen.

2. Lauchzwiebeln und Karotten schälen und in kleine Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken.

3. Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton 2 EL Öl und Hackfleisch in die Pfanne geben.

4. Das Hackfleisch anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

5. Gemüse und Sojasprossen mit 1 EL Öl in die heiße Pfanne geben und anbraten. Die gekochten Nudeln zugeben und erwärmen. Zum Schluss das gebratene Hackfleisch wieder zufügen. Mit Sojasauce, Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer würzen.

So stellen Sie ein:
Nudeln garen:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 3 / 100 °C nach dem Signal Garzeit wie auf der Verpackung angegeben
Braten:
Mit Bratsensor, Stufe 4, ca. 10 Minuten

Risotto mit Garnelen

Für 6 Portionen
Topf mit 180 oder 210 mm Bodendurchmesser

Zutaten:
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Paprikaschote
1 Karotte
1 Stange Bleichsellerie
700 g Rundkornreis (Risottoreis)
2-3 EL Olivenöl
200 g Garnelen oder Krabben
125 ml Weißwein
Saft einer Zitrone
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1,5 l Gemüsebrühe
1 Bund Petersilie, gehackt
75 g Parmesan, gerieben

Pro Portion:
632 kcal, 99 g KH, 14 g F, 22 g E

1. Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen. Paprika waschen und entkernen. Alles klein hacken. Alles in etwas Öl auf Stufe 9 anschwitzen.

2. Die Garnelen oder Krabben dazugeben. Dann den Reis zugeben, umrühren und kurz anbraten. Mit Wein und Zitronensaft ablöschen. Würzen und auf Stufe 9 kurz aufkochen lassen.

3. Die Brühe zum Reis gießen und den Topf mit einem Deckel verschließen. Den kabellosen Temperatursensor aktivieren und wie angegeben einstellen.

4. Den Reis wie angegeben kochen und alle 15 Minuten umrühren.

5. Wenn das Risotto fast gar ist, die gehackte Petersilie und den Parmesan darüberstreuen.

So stellen Sie ein:
Garen:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 2 / 90 °C
nach dem Signal 35-45 Minuten

Exotischer Reis

Für 4 Portionen
Topf mit 180 oder 210 mm Bodendurchmesser

Zutaten:
750 g Reis, z.B. Basmati-Reis
1,5 l Gemüsebrühe
600 g Aprikosen
2 EL Honig
2 TL Curry
2 TL Sojasauce
75 g Mandeln, geschält

Zum Bestreuen:
frische Korianderblätter

Pro Portion:
351 kcal, 65 g KH, 6 g F, 8 g E

1. Den Reis mit der Gemüsebrühe in den Topf geben. Den kabellosen Temperatursensor aktivieren, den Topf mit einem Deckel verschließen und den Reis wie angegeben garen, bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist. Während der Garzeit einmal umrühren.

2. In der Zwischenzeit die Aprikosen abtropfen lassen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

3. Den Reis mit Honig, Curry und Sojasauce würzen. Die Aprikosen mit den ganzen Mandeln zum Reis hinzufügen und mit Korianderblättchen bestreut servieren.

So stellen Sie ein:
Garen:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 2 / 90 °C
nach dem Signal etwa 35-40 Minuten

Schweinegeschnetzeltes mit Reis

Für 6 Portionen
Topf mit 180 oder 210 mm Bodendurchmesser

Für den Reis:
620 g Langkornreis (parboiled)
1,5 l Wasser
1 TL Salz

Für das Geschnetzelte:
950 g Schweinefilet
400 g Champignons
2 Zwiebeln (ca. 200 g)
500 ml Sahne
500 ml Wasser
1 ½ TL Salz
50 g Maisstärke
150-200 ml kaltes Wasser
Pfeffer aus der Mühle

Pro Portion:
837 kcal, 93 g KH, 30 g F, 47 g E

1. Reis zusammen mit Wasser und Salz in einen Topf für die 210 mm Kochstelle geben. Den kabellosen Temperatursensor aktivieren, den Topf mit einem Deckel verschließen und wie angegeben garen.

2. Das Schweinefilet kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden, die Zwiebel schälen und fein würfeln.

3. Pilze und Zwiebel mit dem Öl in den Topf geben und auf Stufe 8-9 anbraten. Fleisch hinzugeben und ebenfalls anbraten.

4. Wasser zugeben, alles einmal durchrühren und den Topf mit einem Deckel verschließen. Den kabellosen Temperatursensor aktivieren und wie angegeben garen.

5. Die Stärke mit dem kalten Wasser anrühren und 5 Minuten vor Garzeitende mit dem Geschnetzelten vermischen. Den Topf wieder mit dem Deckel verschließen und weiter garen. Etwa zwei Minuten vor Ende der Garzeit die Sahne zugeben und unterrühren.

6. Das Geschnetzelte nach Geschmack mit Pfeffer würzen und zusammen mit dem Reis servieren.

So stellen Sie ein:
Reis garen:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 2 / 90 °C
nach dem Signal 20-30 Minuten
Schweinegeschnetzeltes garen:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 2 / 90 °C
nach dem Signal 15-20 Minuten

Eierspeisen

Frittata mit Gemüse, Speck und Käse

Für 4 Portionen

Zutaten:
1 Stange Lauch
200 g Speck
1 Zucchini, ca. 100 g
25 ml Olivenöl
6 Eier
75 g Parmesan, gerieben
Salz

Pro Portion:
553 kcal, 4 g KH, 51 g F, 23 g E

1. Den Lauch in feine Streifen, den Speck in Streifen und die Zucchini in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Lauch und Zucchini salzen.

2. Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton Öl in die Pfanne geben und den Lauch 5-8 Minuten braten.

3. Den Speck zum Lauch geben und weitere 5-7 Minuten braten. Lauch und Speck aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Die Zucchini in die Pfanne geben und 10-12 Minuten braten. Die Zucchini aus der Pfanne nehmen.

5. Die Eier gut verschlagen und salzen. Lauch und Speck zu den Eiern geben und vermengen. Etwas Öl in die Pfanne geben und die Eimischung hineingeben.

6. Nach 2 Minuten die gebratenen Zucchinischeiben auf die Eimischung legen und Parmesan darüberstreuen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Frittata 10 Minuten braten.

7. Die Frittata wenden und weitere 5-7 Minuten braten.

So stellen Sie ein:
Mit Bratsensor, Stufe 1
Lauch: 5-8 Minuten braten
Lauch und Speck: 5-7 Minuten braten
Mit Bratsensor, Stufe 2
Zucchini: 10-12 Minuten braten
Mit Bratsensor, Stufe 1
Frittata: 10 Minuten braten, wenden und weitere 5-7 Minuten braten

Tipp:
Legen Sie einen Deckel auf. Ohne Deckel verlängert sich die Garzeit.

Eier mit Tomaten und Serranoschinken

Für 4 Portionen

Zutaten:
150 g Zwiebeln
120 g Serranoschinken
2 EL Öl, z. B. Olivenöl
600 g passierte Tomaten
6 Eier
Kräuter nach Belieben, z. B. Basilikum

Pro Portion:
354 kcal, 11 g KH, 26 g F, 19 g E

1. Die Zwiebeln schälen. Zwiebel und Schinken in kleine Würfel schneiden.

2. Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton Öl und Zwiebeln in die Pfanne geben und 7 Minuten braten.

3. Den Serranoschinken zugeben und zusammen mit den Zwiebeln 2 Minuten leicht anbraten.

4. Die passierten Tomaten hinzufügen und die Sauce ca. 10 Minuten garen.

5. In die Tomatensauce Mulden für die Eier formen, die Eier einzeln aufschlagen, einzeln in die Mulden geben und würzen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und das Ganze ca. 5 Minuten braten, bis die Eier wie gewünscht gestockt sind.

So stellen Sie ein:
Mit Bratsensor, Stufe 1
Zwiebeln: 7 Minuten braten
Zwiebeln und Serranoschinken: 2 Minuten anbraten
Tomatensauce hinzufügen: ca. 10 Minuten garen
Eier hinzufügen: ca. 5 Minuten garen

Tipp:
Legen Sie einen Deckel auf. Ohne Deckel verlängert sich die Garzeit.

Italienisches Omelett

Für 4 Portionen

Zutaten:
1 Glas getrocknete Tomaten in Öl, Füllmenge 285 g
125 g Mozzarella
8 Eier
150 ml Sahne
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund frisches Basilikum
4 TL Butter

Pro Portion:
452 kcal, 9 g KH, 36 g F, 23 g E

1. Getrocknete Tomaten und Mozzarella abtropfen lassen und beides in kleine Stücke schneiden.

2. Die Eier mit der Sahne verquirlen. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Einige Basilikumblätter beiseitelegen. Den Rest klein schneiden und mit der Eimasse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton 1 TL Butter in die Pfanne geben. Ein Viertel der Eimasse in die Pfanne gießen. Ein Viertel Tomaten und Mozarella darauflegen.

4. Die Masse stocken lassen.

5. Das Omelett auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen. Mit Basilikumblättern belegen und zusammenklappen.

6. Die restlichen Omeletts auf die gleiche Weise zubereiten.

So stellen Sie ein:
Mit Bratsensor, Stufe 2
nach dem Signal ca. 5 Minuten stocken lassen

Kartoffelomelett

Für 4 Portionen

Zutaten:
700 g Kartoffeln
1 Zwiebel, ca. 100 g
7 Eier
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
250 ml Olivenöl

Pro Portion:
438 kcal, 30 g KH, 28 g F, 16 g E

1. Kartoffeln und Zwiebel schälen und in ca. 1-2 cm große Stücke schneiden.

2. Die Eier in einer großen Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen.

3. Das Ölivenöl wie angegeben in der Pfanne erhitzen. Nach dem Signalton die Kartoffel- und Zwiebelstücke in der heißen Pfanne 20-25 Minuten braten.

4. Die fertig gebratenen Kartoffel- und Zwiebelstücke aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend zu den aufgeschlagenen Eiern geben.

5. Einen kleinen Rest Öl in der Pfanne lassen, das übrige Öl aus der Pfanne nehmen.

6. Die Pfanne wieder wie angegeben erhitzen und nach dem Signalton die Kartoffel-Ei-Mischung darin stocken lassen. Mithilfe eines großen Tellers wenden und fertig braten.

So stellen Sie ein:
Kartoffeln und Zwiebeln:
Mit Bratsensor, Stufe 2
nach dem Signal 20-25 Minuten braten
Omelett:
Mit Bratsensor, Stufe 2
nach dem Signal 20-30 Minuten braten

Tipp:
Vierteln Sie das Omelett. Sie können es warm oder kalt mit rohem Schinken servieren.

Desserts

Obst im Backteig

Für 4 Portionen

Zutaten:
2 Eier
Salz
60 g Zucker
140 g Mehl
100 ml Weißwein
2 EL Olivenöl
20 Obststücke der Saison, z. B. Erdbeeren, Zwetschgen, Feigen, Bananenstücke oder Apfelspalten

Zum Ausbacken:
400 ml Pflanzenöl

Pro Portion:
416 kcal, 45 g KH, 21 g F, 8 g E

1. Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Den Zucker langsam einrieseln lassen und das Eiweiß weiter schlagen.

2. Mehl, Weißwein, Olivenöl und Eigelb zu einem glatten Teig verrühren.

3. Das geschlagene Eiweiß nach und nach vorsichtig unter den Teig heben.

4. Das Obst im Teig wenden.

5. Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton das Öl in die Pfanne geben und die Früchte portionsweise im heißen Öl goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

So stellen Sie ein:
Mit Bratsensor, Stufe 4
nach dem Signal 5-6 Minuten pro Portion

Tipp:
Servieren Sie das Obst mit Honig, Puderzucker oder Eiscreme.

Panna Cotta - Italienische Nachspeise

Für 6 Portionen
Topf mit 145 mm Bodendurchmesser

Zutaten:
750 ml Sahne
150 ml Milch
75-100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Vanilleschote
1½ Päckchen Gelatine oder
10 g gemahlene Gelatine
300 g Himbeeren
Puderzucker

Pro Portion:
480 kcal, 23 g KH, 41 g F, 6 g E

1. Den kabellosen Temperatursensor aktivieren und die Sahne und Milch mit dem Zucker, Vanillezucker und der ausgeschabten Vanilleschote in den Topf geben. Einen Deckel auflegen und wie angegeben kochen lassen.

2. Inzwischen die Gelatine laut Packungsangabe quellen lassen.

3. Die Sahne von der Kochstelle nehmen. Die Vanilleschote entfernen und die Sahne durch ein feines Sieb gießen. Die gequollene Gelatine in die warme Sahne einrühren, bis sie aufgelöst ist.

4. Die noch warme Panna Cotta in eine gefettete Form oder Portionsschälchen füllen und ca. 4-5 Stunden kalt stellen.

5. Die Himbeeren nach Belieben mit Puderzucker süßen und zusammen mit der erkalteten Creme servieren.

So stellen Sie ein:
Sahne kochen:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 2 / 90 °C
nach dem Signal 10 Minuten

Tipp:
Sie können die Himbeeren durch ein feines Sieb streichen und als Fruchtsoße servieren. Diese dann ebenfalls nach Geschmack mit Puderzucker süßen.

Spritzkuchen

Für 20 Stück
Topf mit 180 oder 210 mm Bodendurchmesser

Brandteig:
¼ l Wasser
1 Prise Salz
60 g Butter
150 g Mehl
3-4 Eier
1 TL Backpulver

Zum Frittieren:
1,5 l Öl

Für die Glasur:
200 g Puderzucker
3-4 EL Zitronensaft

Pro Stück:
146 kcal, 16 g KH, 8 g F, 2 g E

1. Wasser, Salz und Butter auf Stufe 9 zum Kochen bringen.

2. Die Kochstelle ausschalten und den Topf beiseitestellen

3. Das gesiebte Mehl auf einmal in den Topf schütten und gut durchrühren. Im noch warmen Topf "abbrennen". Dazu die Masse so lange rühren, bis sie sich als Kloß vom Topf löst und am Topfboden ein weißer Belag erscheint.

4. Den Kloß in eine hohe Rührschüssel geben. Ein Ei unterrühren und den Teig abkühlen lassen.

5. Nach und nach die übrigen Eier unterrühren, bis der Teig glänzt und in langen Spitzen zäh abreißt. Zum Schluss das Backpulver zugeben.

6. Den kabellosen Temperatursensor aktivieren und das Öl im verschlossenen Topf wie angegeben erhitzen. Nach dem Signal den Deckel zum Frittieren abnehmen.

7. Ein Pergamentpapier mit einem Pinsel einfetten und auf eine Platte legen. Den Teig in einen Spritzbeutel mit weiter Tülle füllen und pro Füllung 4 Kränze von etwa 2 cm Höhe und 6 cm Durchmesser auf das Papier spritzen. Mit dem Papier in das heiße Fett gleiten lassen, dabei das Papier an einer Ecke festhalten, bis die Kränze abgleiten. Die Kränze von beiden Seiten goldbraun backen und auf einem, mit Küchenpapier belegten Kuchengitter abtropfen lassen.

8. Den Puderzucker mit dem Zitronensaft verrühren und die Oberseite der Spritzkuchen damit bestreichen.

So stellen Sie ein:
Frittieren:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 5 / 170 °C
nach dem Signal ca. 4 Minuten pro Portion

Berliner Pfannkuchen

Für 12 Stück
Topf mit 180 oder 210 mm Bodendurchmesser

Für den Hefeteig:
500 g Mehl
2 Päckchen Trockenhefe
175 ml Milch
70 g Zucker
1 Prise Salz
2 Eier
2 EL Rum
100 g weiche Butter

Zum Frittieren:
2 l Öl

Zum Füllen:
Konfitüre

Zum Bestreuen:
Zucker

Pro Stück:
362 kcal, 40 g KH, 19 g F, 7 g E

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Die Hefe mit dem Zucker und der Milch dazugeben. Die restlichen Zutaten unterkneten.

2. Den Hefeteig aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche runde Stücke mit ca. 7 cm Durchmesser formen. 45 Minuten gehen lassen. Die Teiglinge sollten ihre Größe ungefähr verdoppeln.

3. Den kabellosen Temperatursensor aktivieren und das Öl im geschlossenen Topf wie angegeben erhitzen. Nach dem Signal den Deckel zum Frittieren abnehmen.

4. Ein Kuchengitter mit Küchenpapier belegen. Das Gebäck portionsweise von beiden Seiten goldbraun frittieren und auf dem Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Die Konfitüre glatt rühren, in einen Spritzbeutel mit langer Tülle füllen und in die Pfannkuchen spritzen. Mit Zucker bestreuen.

So stellen Sie ein:
Frittieren:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 5 / 170 °C nach dem Signal 4-6 Minuten pro Portion

Tipp:
Um sicherzugehen, dass der Teig aufgeht, ca. 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Aprikosenreis

Für 6 Portionen
Topf mit 180 oder 210 mm Bodendurchmesser

Zutaten:
2 l Milch
Orangenschale
Zitronenschale
150 g Zucker
1 Prise Salz
500 g Rundkornreis
500 g Aprikosen aus der Dose

Pro Portion:
667 kcal, 118 g KH, 13 g F, 18 g E

1. Den kabellosen Temperatursensor aktivieren. Die Milch mit den Zitrusschalen und Salz in einen Topf geben. Den Topf mit einem Deckel verschließen und die Milch wie angegeben erhitzen.

2. Nach dem Signalton Reis und Zucker zur Milch geben, den Deckel wieder auflegen und weiter garen. Dabei alle 15 Minuten umrühren.

3. In der Zwischenzeit die Aprikosen abtropfen lassen und in 3 cm große Stücke schneiden.

4. Nach Ende der Garzeit die Aprikosen unter den Reis mischen und, je nach Wunsch, warm oder kalt servieren.

So stellen Sie ein:
Garen:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 2 / 90 °C
nach dem Signal 50 Minuten

Punsch

Für 6 Portionen
Topf mit 145 mm Bodendurchmesser

Zutaten:
1,5 l Rotwein
Schale von 2-3 unbehandelten Orangen
ca. 400 ml frisch gepresster Orangensaft
250 ml Tee
Zimt
Nelken
etwas Rum
150 -250 g Zucker

Pro Portion:
308 kcal, 37 g KH, 1 g F, 1 g E

1. Alle Zutaten, bis auf den Zucker, in einen Topf geben.
2. Den kabellosen Temperatursensor aktivieren und den Topf mit einem Deckel verschließen.
3. Den Punsch wie angegeben erhitzen.
4. Nach dem Signalton den Zucker zugeben und servieren.

So stellen Sie ein:
Erwärmen:
Mit kabellosem Temperatursensor, Stufe 1 / 70 °C

Tipp:
Für einen Kinderpunsch können Sie statt Rotwein auch Trauben- oder Apfelsaft, ohne Rum, verwenden.

Rezeptverzeichnis

A
Aprikosenreis, **114**

B
Berliner Pfannkuchen, **112**

C
Chicken Nuggets, **16**
Chili con Carne, **66**

E
Eier mit Tomaten und Serranoschinken, **98**
Erdnusssaucemit Kokosmilch, **42**
Exotischer Reis, **90**

F
Frittata mit Gemüse, Speck und Käse, **96**

G
Gebratene Forelle, **64**
Gebratene Pilze, **78**
Gefüllte Hähnchenbruströllchen, **62**
Gefüllte Pfannkuchen, **80**
Gorgonzola-Sauce, **46**
Grüner Spargel mit Honig, **14**

H
Hack-Lauchsuppe, **32**
Hähnchenschenkel im Backteig, **68**

I
Italienisches Omelett, **100**

K
Kartoffelbällchen, **26**
Kartoffelomelett, **102**
Kartoffelsuppe, **30**
Kehdinger Hochzeitssuppe, **34**

L
Linsensuppe, **36**

M
Mediterrane Fischspieße, **54**
Mozzarella-Hackbällchen, **50**

N
Nudelpfanne, **86**

O
Obst im Backteig, **106**
Orangen-Lauch-Sauce, **44**

P
Panierte Feta-Sticks, **18**
Panna Cotta - Italienische Nachspeise, **108**
Paprikagulasch mit Fisch, **74**
Patatas Bravas, **20**
Pfirsich-Geflügelspieße, **52**
Punsch, **116**

R
Reispfanne, **82**
Rindsrouladen mit Banane, **70**
Risotto mit Garnelen, **88**
Rösti, **22**
Rumpsteak mit Röstzwiebeln, **56**

S
Sauce Bolognese, **40**
Scampi-Pfanne, **84**
Schnitzel mit Kräuter-Knoblauch-Panade, **58**
Schweinefilet im Speckmantel, **60**
Schweinegeschnetzeltes mit Reis, **92**
Spritzkuchen, **110**

T

Tafelspitz, **72**

Z

Zucchini-Tomaten-Gemüse, **24**

9001116014
SEFSCS5I
001126 de

Die BSH Gruppe ist eine Markenlizenznehmerin der Siemens AG.

9001116014