



Menü

vom 15. September 2018

Kürbis-Ingwer-Cappuccino
* * *
Kartoffeln, Reis und Nudeln im Dampfgarer
* * *
Marinierte Garnelen an Blattsalaten

Coq au Riesling

Crème Brûlée

Quarksoufflé





Kürbis-Ingwer-Cappuccino

2 Z 1I/2I (200 ml S 150 ml I 3 EL F		
Zwiebeln Kürbis ur	chälen und in Würfel schneiden. n schälen und würfeln. nd Zwiebel in einem großen Topf in etwas Butter andünsten. nd Honig zugeben und kurz mit anschwitzen.	
Mit Brüh	ne und Sahne ablöschen. Im Dampfgarer kochen lassen bis der Kürbis weich ist.	
Die Supp	n zweiten Topf Milch mit Ingwer erwärmen und mit einem Stabmixer aufschäume de mixen, evtl. durch ein Sieb streichen. n Glas anrichten und mit Ingwerschaum garnieren.	en.





Kartoffeln

1,5 kg Kartoffeln

Die Kartoffeln waschen und schälen. Kartoffeln je nach Größe halbieren oder vierteln und garen. Dampfgarer, drucklos, 100° C, 18-25 Minuten.

Reis im Dampfgarer

Zubereitung weißer Reis:

Reis und Wasser im Verhältnis 1:1 in einen ungelochten Garbehälter geben und im Dampfgarer bei 100° C 20 Minuten garen.

Zubereitung Naturreis:

Etwa die 1 % fache Menge Wasser zum Reis in einen ungelochten Garbehälter geben und im Dampfgarer bei 100° C ungefähr 40 Minuten garen.

Den Reis nach dem Garen beliebig würzen.

Anders als im Topf benötigen Sie bei Reis, Reismischungen und auch Getreide die gleiche Garzeit aber nur die Hälfte der Flüssigkeit, die auf der Verpackung angegeben ist.





Nudeln

500 g Bandnudeln Salz	
Einstellung: Dampfgaren, 100° C, 5-X Minuten	
Zubereitung auf Kochstelle und Dampfgarer	
Die Nudeln in ausreichend Salzwasser nach Packungsanleitung zubereiten und abgießen. Die fertigen Nudeln mit etwas Olivenöl mischen und auskühlen lassen.	
Die Nudeln mit Hilfe einer Fleischgabel zu Nestern drehen und in einen gelochten Garbehälter setzen. Im Dampfgarer erhitzen und bis zum Servieren warm halten.	





Gemüsesalat

1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Zucchini
2 kleiner Brokkoli
250 g Zuckerschoten
Garzeit: 1 Minute
Garzeit: 1 Minute
Garzeit: 1 Minute
Garzeit: 1 Minute

1 kleine Fenchelknolle
 1-2 rote Zwiebeln
 1-2 Karotten
 Garzeit: 2 Minuten
 Garzeit: 2 Minuten

Balsamico, weiß Zucker, Olivenöl, Salz, Pfeffer 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten.

Den Fenchel waschen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, vierteln und zerpflücken. Die Karotten waschen, schälen und in Stifte schneiden. Diese etwas härteren Gemüsesorten zusammen in einen gelochten Garbehälter geben und im Dampfgarer bei 100° C 1 Minute vorgaren.

Paprika waschen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen und in Scheiben oder Streifen schneiden. Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerteilen. Zuckerschoten waschen und längs halbieren. Diese etwas weicheren Gemüse in einen weiteren Garbehälter geben und nach Ablauf der ersten Minute mit in den Dampfgarer geben und alles zusammen bei 100° C 1 Minute garen.

Nach Ablauf der Garzeit das Gemüse schnell aus dem Dampfgarer nehmen und rasch abkühlen lassen, damit es nicht weitergart.

Aus den übrigen Zutaten ein Dressing mixen und das Gemüse damit marinieren.



Garnelen 13/15

getrocknete Tomaten in Öl

12

6



Marinierte Garnelen an Blattsalaten

1 Chilischote 3 EL Olivenöl Evtl. frisch gehackte Petersilie	
4 EL Balsamico, weiß 8 EL Olivenöl Salz, Pfeffer, Zucker Gemischte Blattsalate	
Garnelen putzen und entdarmen. Tomaten, Chili und Olivenöl mit einem Pürierstab kurz mixen und die Garnelen darin marinieren, am besten über Nacht. Die Garnelen nebeneinander in einen gelochten Garbehälter geben, in den Dampfgarer schieben und bei 85° C 3 Minuten garen. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl eine Vinaigrette herstellen. Salat putzen, in Vinaigrette wenden und mit den Garnelen auf Tellern anrichten.	
	_





Coq au Riesling

Hähnchenschenkel ohne Haut

8	Schalotten
1	Karotte
1/4	Sellerie
1	Knoblauchzehe
¾ L	Weißwein
2	Lorbeerblätter
½ L	Sahne
1 EL	Stärke
Salz, Pf	effer
Etwas (iele Bräter im DGC auf 225° C Bratautomatik vorheizen. Öl in den Bräter geben und die Hähnchenschenkel darin anbraten. eschnittene Schalotten, Karotte, Sellerie und Knoblauch dazugeben.
_	s kurz mitbraten.
	eißwein ablöschen, kurz aufkochen.
	rblätter und Sahne dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen.
	das Fleisch weich ist, ist das Coq au Riesling fertig.
	darf die Sauce mit etwas, in kaltem Wasser angerührter Stärke binden.





Crème Brûlée

400 g	Schlagsahne
200 ml	Milch
6	Eigelb
110 g	Zucker
1 MSP	Vanillepulver
6	Souffléförmchen
6 TL	brauner Zucker
Bunsen	brenner zum Karamellisieren

Sahne, Milch, Zucker, Vanille und Eigelbe in einer Schüssel aufmixen. Die Masse auf die Förmchen verteilen und diese mit Frischhaltefolie abdecken.

Die Crème im Dampfgarer bei 90° C etwa 25-30 Minuten garen. Anschließend für etwa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren die Crèmeoberfläche in den Förmchen mit braunem Zucker bestreuen, mit einem Bunsenbrenner karamellisieren und sofort servieren.





Quarksoufflé

280 g Quark 4 Eigelb 1 TL abgeriebene Zitronenschale 4 Eiweiß 80 g Zucker Butter zum Ausfetten						
Quark mit Eigelb verrühren und abgeriebene Zitronenschale dazugeben.						
Eiweiß mit Zucker steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.						
8 Souffléförmchen ausfetten und mit Zucker ausstreuen. Quarkmasse einfüllen und mit hitzebeständiger Folie abdecken. Auf dem Rost garen. Zubereitungstipps: Nach dem Garen die Soufflés auf Dessertteller stürzen. ´ Dazu reichen Sie Fruchtmark der Saison. Temperatur 90°C Zeit 20–25 Minuten						