

BRAUN

Braun MultiGourmet

Dampfgarer

Natürlich garen,
geschmackvoll genießen

Cuocere a vapore

Cucinare naturalmente,
mangiare con gusto



BRAUN

Braun MultiGourmet

Dampfgarer

Natürlich garen,
geschmackvoll genießen

Cuocere a vapore

Cucinare naturalmente,
mangiare con gusto

MultiGourmet Kochbuch

Herausgeber:
Braun Aktiengesellschaft
Abteilung BM-C
61476 Kronberg

Rezeptentwicklung und -erprobung:
Renate Frank-Ulke

Fotografie: Ad Berger

Konzept und Text:
Wegener & Partner, Barbara Ziegner

Layout, Satz, Lithografie und Druck:
IF Publication Service

Braun AG behält sich alle Rechte an dieser Drucksache vor. Veröffentlichungen in Wort oder Bild, auch auszugsweise, bedürfen der ausdrücklichen, schriftlichen Zustimmung durch Braun AG.

MultiGourmet Ricettario

Editore:
Braun Aktiengesellschaft
Abteilung BM-C
61476 Kronberg

Sviluppo e realizzazione delle ricette:
Renate Frank-Ulke

Fotografie: Ad Berger

Idee e testi:
Wegener & Partner, Barbara Ziegner

Creatività, composizione, litografie e stampa:
IF Publication Service

Braun AG si riserva tutti i diritti di questa pubblicazione. Qualsiasi riproduzione di testi o immagini, anche parziale, deve avere la approvazione scritta da parte di Braun AG.

Einleitung		Introduzione	
Impressum	3	Dati editoriali	3
Natürlich essen mit Genuß	6	Mangiare naturalmente con gusto	6
Aus guten Zutaten das Beste machen	7	Ottenere il meglio dai migliori ingredienti	7
Garen mit Dampf:		Cuocere con il vapore: Cucinare naturalmente – servire con gusto	8
Natürlich gegart – genußreich serviert	8	I vantaggi di Braun MultiGourmet	9
Die Vorteile des Braun MultiGourmet Dampfgarers auf einen Blick	9	Ecco perché Braun MultiGourmet è l'ideale	11
Dafür ist der Braun MultiGourmet Dampfgarer bestens geeignet	10	La vostra guida culinaria attraverso i piatti più gustosi	12
Ihr kulinarischer Wegweiser zu den schönsten Gerichten	12		
Suppen		Minestre	
Meeresfrüchtesuppe à la Marinara	15	Zuppa ai frutti di mare	15
Cremige Spargelsuppe	16	Crema di asparagi	16
Sommerliche Beerenkaltschale	17	Crema fredda mista ai frutti di bosco	17
Scharfe Chilisuppe mit Paprikawurst	18	Crema piccante con baguette	18
Salate		Insalate	
Frühlingssalat von frischen Gemüsen	19	Insalata primavera alle verdure	19
Calamares-Fenchel-Salat mit Johannisbeeren	20	Insalata di calamari e finocchi con ribes	20
Spargelsalat mit Ei und würziger Sahnesauce	22	Insalata di asparagi	22
Karotten-Krautsalat	23	Insalata di carote e cavolo bianco	23
Gemüsegerichte		Piatti a base di verdure	
Gefüllte Paprikaschoten	25	Peperoni ripieni	25
Kohlrabistangen mit Butterbrösel	26	Barrette alle rape	26
Pilzrisotto Parmigiana	27	Risotto ai funghi	27
Polenta mit Chinakohl	28	Polenta con cavolo cinese	28
Zucchini-auflauf mit Schinken	29	Sfornato di zucchini con uova e prosciutto	29
Gemüseplatte mit Sahne-Sauce	30	Piatto misto di verdure	30
Moussaka	32	Moussaka	32
Blumenkohlgratin mit Petersilienkartoffeln	33	Gratin di cavolfiore con patate al prezzemolo	33
Chicorée in Schinken mit Gnocchi	34	Cicoria al prosciutto con gnocchi di polenta	34
Chinesisches Gemüse mit Shrimps	35	Verdura alla cinese	35
Gemüsereis mit gerösteten Haselnüssen	36	Riso alle verdure con nocciole	36
Pellkartoffeln mit Quark und Dillkarotten	37	Patate novelle con ricotta e carote all'aneto	37

Spargel auf Blattspinat à la Polonaise	38
Grüne Bohnen mit Tofu	40
Brokkoli auf Pistazienreis	41
Rosenkohl mit Speckkartoffeln	42
Stangensellerie auf Krabbenreis	43

Eierspeisen

Kräuterrührei mit Schinken	44
Italienische Eier-Reisschale mit Räucherwurst und Frühlingszwiebeln	45
Tortilla (Spanisches Kartoffel-Omelette)	46
Krabbenomelette mit Rosmarinkartoffeln	48

Fischgerichte

Zanderröllchen mit Ingwerbutter und Dill-Sahnesauce	49
Forelle Blau	50
Garnelenspießchen im Dill-Kartoffelbett	52
Karibischer Muschelreis	53
Pochierte Goldbrasse mit Kräuterkartoffeln	54
Paella	56
Lachsfilet mit Paprikareis	58
Stockfischeintopf mit Porree und Kartoffeln	59
Garnelensalat mit grünen Bohnen und Zitronendressing	60

Fleisch- und Geflügelgerichte

Putenschnitzel im Kräutermantel	61
Würstchen auf Porree	62
Hähnchenschnitzel mit Tomaten und Dillkartöffelchen	63
Curry-Chicken mit Champignons	64
Coq au vin	66
Hackbällchen auf Wirsing	68

Süßspeisen / Desserts

Apfelkompott	70
Milchreis mit gedämpften Früchten	71
Germknödel	72
Erdbeerklöße mit Vanillesauce	74
Kartoffelsoufflé mit pochierten Birnen	75
Haselnußpudding mit Pfirsichen	76

Asparagi su foglie di spinaci	38
Fagiolini con tofu	40
Broccoli su riso ai pistacchi	41
Cavolini di Bruxelles con patate in brodo	42
Gambi di sedano su riso ai gamberi	43

Piatti a base di uova

Tortino di uova alle erbe con prosciutto	44
Vassoio di riso con salsiccia affumicata e cipolle primavera	45
Tortilla (Omelette spagnola)	46
Omelette ai gamberi con patate al rosmarino	48

Piatti a base di pesce

Involtini di luccio	49
Trota Blu	50
Spiedini di gamberi su patate	52
Riso con le cozze	53
Dorata di carpa con patate alle erbe	54
Paella	56
Filetto di salmone con riso ai peperoni	58
Piatto di baccalà con patate ai porri	59
Gamberetti con fagiolini al limone	60

Piatti a base di carne e pollame

Fettine di tacchino con salsa alle erbe	61
Salsicette con porri	62
Cotolette di galletto con pomodori e patate all'aneto	63
Pollo al curry con funghi	64
Coq au vin	66
Polpette con verza	68

Dessert

Composta di mele	70
Riso e latte alla frutta	71
Tortelli lievitati	72
Tortelli alle fragole con crema alla vaniglia	74
Pere con soufflé di patate	75
Pudding di nocciole con pesche	76

Natürlich essen mit Genuß

Essen wird heute weniger als pure Notwendigkeit betrachtet, sondern vielmehr als Anspruch, sich selbst und anderen Genuß zu bereiten. Man legt Wert auf natürliche Frische, einen unverfälschten Geschmack und darauf, wie die Gerichte serviert werden. Das Auge ißt schließlich mit.

Die Qualität der Zutaten ist hierbei genauso entscheidend wie die Art der Zubereitung. Die Kunst besteht darin, den wertvollen Gehalt von Obst, Gemüse, Fisch und Geflügel in Farbe, Geschmack, Vitamingehalt und Konsistenz zu erhalten. Und nichts kann diesen Anspruch besser erfüllen als das schonende Garen mit Dampf.

Mangiare naturalmente con gusto

Mangiare ai giorni nostri non è più considerata una pura necessità, ma spesso è l'esigenza di soddisfare il gusto proprio e degli altri. Si dà importanza alla freschezza, al gusto genuino e a come vengono presentate le portate. Anche l'occhio vuole la sua parte.

La qualità degli ingredienti è fondamentale tanto quanto il modo in cui si preparano le pietanze. L'arte culinaria insegna che bisogna conservare al meglio le qualità di frutta, verdura, pesce e carne sotto forma di colore, gusto, contenuto di vitamine e consistenza. E niente è meglio della cottura a vapore per soddisfare queste esigenze.



Aus guten Zutaten das Beste machen

Durch die meisten Kochmethoden – Kochen in reichlich Wasser, aber auch übermäßiges Erhitzen, Braten in der Pfanne oder Fritieren in Öl – verlieren viele Nahrungsmittel nicht nur an Vitaminen und wertvollen Mineralstoffen; auch Optik und Geschmack haben darunter zu leiden.

Damit die Nahrungsmittel ihr Aussehen und Eigengeschmack behalten, sollten Sie eine schonende Zubereitungsform wählen, wie das Garen mit Wasserdampf.

Ottenere il meglio dai migliori ingredienti

Con i metodi tradizionali di cottura – cuocere in abbondante acqua, riscaldare eccessivamente gli alimenti, cuocere in padella o friggere in olio – possono andare persi non solo alcuni elementi nutrizionali, ad esempio vitamine e minerali, ma gli alimenti perdono anche in presentabilità e in gusto.

Per mantenere intatto il gusto e l'aspetto degli alimenti, bisognerebbe scegliere una forma di preparazione più indicata, ad esempio la cottura a vapore.



Garen mit Dampf: Natürlich gegart – genußreich serviert

Das Garen mit Dampf ist die schonendste Art der Zubereitung von Gemüse, Obst, Reis, Fisch oder Fleisch. Denn dabei gelangen die Nahrungsmittel nicht direkt ins Wasser, sondern werden allein von dem beim Erhitzen entstehenden Dampf allmählich und behutsam gegart.

Auf diese Weise bleiben natürlicher Eigengeschmack, Farbe und Konsistenz der verwendeten Zutaten unverändert und auch wertvolle Vitamine und Mineralstoffe erhalten.

Je nach Dampfzeit ist das Ergebnis knackig bißfestes oder zartes Gemüse und Fleisch, bzw. locker körniger oder weicher Reis... ganz nach Belieben lassen sich so die geschmackvollsten Gerichte zubereiten.

Und wer sich nun diesen Genuß besonders leicht machen möchte, für den ist der Braun MultiGourmet Dampfgarer genau das Richtige. Er gewährleistet optimale Garergebnisse für höchsten Genuß und ist darüber hinaus absolut einfach in der Handhabung.

Cuocere con il vapore: Cucinare naturalmente – servire con gusto

La cottura a vapore è il metodo migliore per preparare verdura, frutta, riso, pesce o carne, in quanto le proprietà nutritive vengono esaltate – grazie al fatto che gli ingredienti si riscaldano gradualmente tramite il vapore e vengono cotti accuratamente – e non vengono quindi disperse nel contatto diretto con l'acqua.

In questo modo rimane inalterato il gusto di ogni singolo cibo, il colore e la consistenza degli ingredienti scelti e si mantiene intatto il contenuto in minerali e vitamine.

A seconda del tempo di cottura scelto, potete avere verdure croccanti e carni al sangue o più tenere a piacere, per permettervi di preparare pietanze veramente gustose.

E per chi volesse apprezzare questi piaceri, in modo semplice e veloce, Braun MultiGourmet è l'ideale. Braun MultiGourmet garantisce risultati di cottura ottimali per un gusto pieno e una assoluta facilità di utilizzo.

Die Vorteile des Braun MultiGourmet Dampfgarers auf einen Blick:

Der Braun MultiGourmet Dampfgarer läßt sich überaus einfach handhaben – und vielseitig einsetzen.

Durch 850 Watt wird das Wasser in der Auffangschale am Boden in nur 30 bis 40 Sekunden zum Verdampfen gebracht und bringt so bei aufgesetztem Deckel in kürzester Zeit die volle Leistung. Der große Dampfkorb, der sich mit Trennwänden zusätzlich unterteilen läßt, ermöglicht das gleichzeitige Garen unterschiedlicher Speisen, ohne daß der jeweilige Geschmack beeinträchtigt wird. Dank der ovalen Form können selbst ganze Fische oder Spargel mühelos gegart werden. Für stark färbende Lebensmittel, wie z.B. Karotten, steht ein zusätzlicher dunkler Einsatz zur Verfügung. Weiterhin gibt es eine spezielle Reisschale, in die Wasser direkt eingefüllt wird, um die Konsistenz vom gegarten Reis individuell zu bestimmen. Die gewünschte Garzeit stellen Sie direkt am Gerät ein; nach Beendigung des Garvorganges schaltet der Braun MultiGourmet Dampfgarer automatisch ab, und die Kontrolleuchte erlischt. Zur Reinigung des Gerätes genügt ein feuchtes Tuch – die Einsatzgefäße und der auch als Untersetzer verwendbare Deckel sind selbstverständlich spülmaschinengeeignet.



I vantaggi di Braun MultiGourmet:

Braun MultiGourmet è versatile e facile da utilizzare.

Grazie a 850 Watt di potenza, l'acqua, che viene versata nella base, impiega da 30 a 40 secondi a trasformarsi in vapore; si possono realizzare così i piatti desiderati in un tempo più breve e con il minimo sforzo. La vaschetta per la cottura a vapore, che può essere divisa in più comparti grazie a due divisori, permette di cucinare diversi ingredienti allo stesso tempo, senza che i sapori ne risultino alterati. Grazie alla forma ovale si possono cucinare pesci o verdure (es. asparagi) interi, senza fatica. Per alimenti che potrebbero lasciare tracce colorate in un contenitore bianco, per esempio le carote, viene fornita una vaschetta di colore scuro. Inoltre, per cuocere il riso, l'apparecchio è dotato di un recipiente appositamente ideato, che può essere riempito direttamente con acqua, per dare più risalto al sapore del riso. Il tempo di cottura desiderato viene stabilito tramite un timer, direttamente sull'apparecchio; al termine del tempo di cottura impostato, l'apparecchio si spegne automaticamente e la spia luminosa si spegne. Per la pulizia esterna dell'apparecchio basta un panno umido, le vaschette e il coperchio, che funge anche da base di appoggio per le vaschette, possono naturalmente essere lavati in lavastoviglie.

Dafür ist der Braun MultiGourmet Dampfgarer bestens geeignet:

Sie werden staunen, welche Möglichkeiten im Braun MultiGourmet stecken! Die Rezepte auf den folgenden Seiten sollen Anregungen für eigene Kreationen sein. Die angegebenen Dampfzeiten sind nur Richtwerte und können nach persönlichem Geschmack variiert werden. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Genießen!





Ecco perché Braun MultiGourmet è l'ideale:

Vi stupirete di quante possibilità vi offre Braun MultiGourmet! Le ricette che troverete nelle pagine seguenti sono solo dei suggerimenti: date sfogo alla vostra creatività. I tempi di cottura segnalati sono indicativi e possono essere variati a seconda del gusto personale. Vi auguriamo buon divertimento e buon appetito!

Ihr kulinarischer Wegweiser zu den schönsten Gerichten
■ **La vostra guida culinaria attraverso i piatti più gustosi**



Feine Suppen
ab Seite 15

- Superbe zuppe
da pagina 15



Pikante Salate
ab Seite 19

- Saporite insalate
da pagina 19



Leckere
Gemüsegerichte
ab Seite 25

- Appetitosi piatti
a base di verdure
da pagina 25

Deftige Eierspeisen
ab Seite 44

- Sfiziosi piatti
a base di uova
da pagina 44



Raffinierte Gerichte
mit Fisch
ab Seite 49

- Raffinate pietanze
a base di pesce
da pagina 49



Delikate Gerichte
mit Geflügel
und Fleisch
ab Seite 61

- Delicate portate
a base
di carne e pollame
da pagina 61



Köstliche Desserts
ab Seite 70

- Squisiti dessert
da pagina 70





Meeresfrüchtesuppe à la Marinara

(für zwei Dampfkörbe)

Zutaten für 4 Portionen

200 g Tintenfische	1 frische Chilischote
200 g Fischfilet	50 g roher Schinken
200 g Muscheln	2 Lorbeerblätter
ohne Schale	1 TL Zitronensaft
4 Garnelen in der	Thymian, Rosmarin
Schale	150 ml Weißwein
300 g Tomaten	150 ml Wasser für
1 kleine Zwiebel	die Brühe
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. Tomaten würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken. Chili entkernen und in Scheibchen schneiden. Schinken würfeln.

2. Weißwein und Wasser in die Reisschale füllen. Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Lorbeerblätter, Chilischote und Schinken hinzugeben. Mit Zitronensaft, Thymian, Rosmarin, Pfeffer und Salz würzen. Dann die Reisschale in den unteren Dampfkorb setzen und 20 Minuten garen.

3. In der Zwischenzeit Tintenfisch säubern und in Ringe schneiden, Fischfilet grob würfeln. Tintenfischringe, Fischfilet, Muscheln und Garnelen in den 2. Dampfkorb füllen.

4. Nach Ablauf der Garzeit den Dampfkorb mit der Reisschale herausnehmen. Nun den Dampfkorb mit dem Fisch und den Meeresfrüchten unten einsetzen und den Dampfkorb mit der Reisschale (Brühe) darüber. Zusammen weitere 25 Minuten garen.

5. Die Brühe aus der Reisschale in eine Schüssel gießen. Den Fisch und die Meeresfrüchte aus dem unteren Dampfkorb dazugeben, vorsichtig mischen und servieren.

Reichen Sie zu dieser Fischsuppe aus sonnigen Gefilden frisches Baguette. Als Getränk paßt ein trockener Weißwein perfekt dazu.

Zuppa ai frutti di mare

(con due vaschette di cottura)

(per 4 persone)

200 g di seppie	50 g di prosciutto
200 g di filetto	crudo
di pesce	1 cucchiaino
200 g di molluschi	di succo di limone
senza guscio	2 foglie di alloro
4 gamberetti	timo e rosmarino
300 g di pomodori	150 ml di vino bianco
1 cipolla piccola	150 ml di acqua per
2 spicchi d'aglio	la salsa
1 peperoncino	sale, pepe
piccante fresco	

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Tagliate i pomodori a cubetti e tritate finemente la cipolla e gli spicchi d'aglio. Snocciolate il peperoncino e tagliatelo a fettine; tagliate a cubetti il prosciutto.

2. Versate nel recipiente per il riso il vino bianco e l'acqua. Aggiungete i pomodori, la cipolla, l'aglio, le foglie di alloro, il peperoncino ed il prosciutto, il succo di limone, le spezie, il pepe ed il sale. Riponete il recipiente nella vaschetta inferiore e cuocete per 20 minuti.

3. Pulite le seppie e tagliatele ad anelli; tagliate a tocchetti il pesce. Mettete, nella seconda vaschetta, i molluschi, gli anelli di seppia, il filetto di pesce ed i gamberetti.

4. A cottura ultimata, quando non esce più vapore dall'apparecchio, togliete la vaschetta con il recipiente per il riso. Inserite la seconda vaschetta con il pesce ed i frutti di mare e sovrapponetevi quella con il recipiente per il riso (salsa).

5. Riaccendete l'apparecchio e fate cuocere per altri 25 minuti. Versate in una terrina la salsa preparata insieme all'acqua di cottura della vaschetta superiore. Aggiungetevi il pesce della seconda vaschetta e mescolate.

Cremige Spargelsuppe

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

500 g frischer Spargel
 1/4 l Wasser
 50 g Butter
 20 g Mehl
 2 Eigelb
 6 EL Weißwein
 1/4 l Sahne
 Salz, Pfeffer, Muskat

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
 maximale Füllstandsmarkierung

- 1.** Den Spargel schälen, in Stücke schneiden und im Dampfkorb 25 Minuten garen.
- 2.** Dann in einem Topf auf dem Herd die Butter zerlassen, das Mehl einrühren und kurz durchschwitzen lassen.
- 3.** Die Mehlschwitze mit der Spargelbrühe aus der Auffangschale und dem Wasser ablöschen. Unter ständigem Rühren 5 Minuten köcheln lassen.
- 4.** Vom Herd nehmen und mit den zwei Eigelben ligieren.
- 5.** Weißwein und Sahne einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack würzen. Die heißen Spargelstücke in die Suppe geben und sofort servieren.

Wenn Sie wünschen: Mit frischen Schnittlauchröllchen garnieren.

Crema di asparagi

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

500 g di asparagi freschi
 250 ml di acqua
 50 g di burro
 20 g di farina
 2 tuorli d'uovo
 6 cucchiaini di vino bianco
 250 ml di panna
 Sale, pepe, noce moscata

Quantità di acqua da versare nella base:
 fino al livello massimo

- 1.** Pulite gli asparagi e disponeteli nella vaschetta per la cottura a vapore. Cuocere per 25 minuti.
- 2.** Scaldate il burro in una pentola, aggiungete la farina e lasciatela rapprendere, brevemente, mescolando sempre, fino ad ottenere un composto cremoso.
- 3.** Aggiungete l'acqua, insieme a dell'acqua di cottura degli asparagi, che avrete prelevato dalla vaschetta raccogliogocce, per diluire il composto.
- 4.** Fate cuocere per 5 minuti mescolando, quindi togliete dal fornello ed aggiungete i tuorli.
- 5.** Versate nella pentola vino e panna ed insaporite con sale, pepe e noce moscata. Aggiungete gli asparagi ancora caldi e servite immediatamente.

Suggerimento: Guarnire con cipolline tagliate a rondelle.

Sommerliche Beerenkaltschale

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

300 g Himbeeren
300 g Heidelbeeren
300 g Johannisbeeren
100 g Zucker
1 Apfel
 $\frac{1}{8}$ l Zitronensaft
 $\frac{1}{2}$ l Wasser für die Kaltschale
 $\frac{1}{4}$ l Orangensaft
100 g saure Sahne

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. Den Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Beeren waschen und mit dem gewürfelten Apfel in die Reisschale geben. Den Zucker darüberstreuen und vermischen. Zitronensaft und Wasser dazugeßen. Dann die Reisschale in den Dampfkorb setzen und 25 Minuten garen.
3. Das gegarte Obst mit der Flüssigkeit in eine Schüssel geben und mit dem Braun Stabmixer pürieren (oder durch ein Sieb passieren). Den Orangensaft zugeben und unterrühren.
4. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen. Vor dem Servieren die saure Sahne teelöffelweise auf der Beerenkaltschale verteilen.

Je nach Belieben können Sie auch einen Teil der gegarten, ganzen Beeren zurückbehalten und sie zum Schluß vorsichtig unter die Kaltschale rühren.

Crema fredda mista ai frutti di bosco

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

300 g di lamponi
300 g di mirtilli
300 g di ribes
100 g di zucchero
1 mela
125 ml di succo di limone
500 ml di acqua per la crema
250 ml di succo d'arancia
100 g di panna acida

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Sbucciate la mela e tagliatela a cubetti.
 2. Lavate i frutti di bosco, metiteli nel recipiente per il riso ed aggiungetevi la mela e lo zucchero. Versate il succo di limone e l'acqua. Riponete il recipiente nella vaschetta per la cottura a vapore e fate cuocere 25 minuti.
 3. Passate al setaccio la frutta ed il succo, mettendoli in una terrina; aggiungetevi, mescolando il succo d'arancia.
 4. Lasciate raffreddare in frigorifero almeno per un'ora. Servite in un recipiente freddo, aggiungendo un cucchiaino da tè di panna acida.
- A piacere, potete unire alcuni frutti di bosco interi alla crema già fredda.

Scharfe Chili-Suppe mit Paprikawurst

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

100 g Mais
1 Dose Chilibohnen (ca. 400 ml)
1 grüne Paprika
1 Tomate
1 frische Chili-Schote
 $\frac{1}{2}$ Zwiebel
2 Knoblauchzehen
100 g scharfe Paprikawurst
 $\frac{1}{4}$ l Wasser für die Brühe

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

- 1.** Paprika und Tomate würfeln. Chili-Schote entkernen und in kleine Scheibchen schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken, Paprikawurst in Scheiben schneiden.
- 2.** Mais, Chilibohnen mit Flüssigkeit aus der Dose, Paprika, Tomate, Chili, Zwiebel, Knoblauch und Paprikawurst in die Reisschale geben. Dann das Wasser dazugießen und vermischen. Die Reisschale in den Dampfkorb setzen und alles zusammen 35 Minuten garen.
- 3.** Die Suppe in eine Schüssel füllen, abschmecken und heiß servieren.

Zu dieser deftigen Suppe schmeckt warmes Knoblauchbrot besonders gut!

Crema piccante con baguette

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

100 g di mais
1 scatola di fagioli al chili (ca. 400 ml)
1 peperone verde
1 pomodoro
1 peperoncino piccante fresco
 $\frac{1}{2}$ cipolla
2 spicchi d'aglio
100 g di salsiccia piccante al peperoncino
250 ml di acqua per la crema

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

- 1.** Tagliate a cubetti il peperone ed il pomodoro. Togliete i semi dal peperoncino e tagliatelo a fettine. Tritate la cipolla e l'aglio; tagliate a fettine la salsiccia piccante.
 - 2.** Mettete il mais, i fagioli al chili con il loro liquido, il peperone, il pomodoro, il peperoncino, la cipolla, l'aglio, la salsiccia e l'acqua nel recipiente per il riso. Inserirlo nella vaschetta per la cottura a vapore e fate cuocere per 35 minuti.
 - 3.** Versate la crema in una terrina.
- Il pane caldo all'aglio è particolarmente adatto per accompagnare questo piatto.

Frühlingsalat von frischen Gemüsen

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

200 g Karotten

200 g Brokkoli

1 Kohlrabi

Für die Salatsauce:

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 EL Essig

2 EL Zitronensaft

4 EL Olivenöl

3 EL Mayonnaise

6 EL Sahne

Pfefferminzblätter zum Garnieren

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
minimale Füllstandsmarkierung

1. Karotten waschen, schaben und in Scheiben schneiden (verwenden Sie die feine Schneidscheibe, wenn Sie eine Braun Küchenmaschine besitzen). Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen.

2. Kohlrabi waschen, schälen und in Stifte schneiden (mit der groben Raffel- oder Julienne-Scheibe einer Braun Küchenmaschine).

3. Karotten, Brokkoli und Kohlrabi in den schwarzen Einsatz füllen. In den Dampfkorb setzen und das Gemüse 15 Minuten bißfest garen.

4. Frühlingszwiebeln pellen und in Ringe schneiden. Zusammen mit den übrigen Zutaten eine Salatsauce herstellen. Das abgekühlte Gemüse damit begießen und durchheben. Vor dem Servieren noch eini- ge Zeit im Kühlschrank kaltstellen.

In einer Salatschüssel anrichten und deko- rativ mit den Minzeblättern garnieren.

Insalata primavera alle verdure

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

200 g di carote

200 g di broccoli

1 rapa

Salsa per l'insalata:

1 mazzetto di cipolline

1 cucchiaino di aceto

1 cucchiaino di succo di limone

4 cucchiaini di olio di oliva

3 cucchiaini di maionese

6 cucchiaini di panna

alcune foglie di menta per guarnire

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello minimo

1. Lavate le carote, raschiatele e taglia- tele a strisce, se lo possedete, potete utilizzare Braun Multisystem con le apposite lame. Lavate i broccoli, puliteli e tagliateli a pezzetti.

2. Lavate la rapa, pelatela e tagliatela a striscioline. Anche in questo caso può esservi utile Braun Multisystem.

3. Sistemate le carote, la rapa ed i broccoli nella vaschetta nera, che riporrete nella vaschetta per la cottura a vapore. Fate cuocere tutto insieme per 15 minuti.

4. Pulite le cipolline e tagliatele a rondelle. Preparate il condimento per l'insalata con il resto degli ingredienti e versatelo sulle verdure non appena si saranno raffreddate. Lasciate l'insalata in frigorifero per qualche minuto.

Prima di servire, guarnite con foglie di menta.

Calamares-Fenchel-Salat mit Johannisbeeren

(für zwei Dampfkörbe)

Zutaten für 4 Portionen

400 g frischer Fenchel
300 g Calamares
4 EL rote Johannisbeeren

Für die Marinade:

Fenchelgrün
150 g Naturjoghurt
1/8 l Sahne
6 EL Zitronensaft
1 EL Essig
Salz, Pfeffer

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
minimale Füllstandsmarkierung

1. Fenchel putzen. Das Fenchelkraut grob schneiden und für die Marinade verwenden.
2. Die Fenchelknollen in Längsstreifen schneiden und im Dampfkorb 10 Minuten garen.
3. Die Calamares in den 2. Dampfkorb füllen. Nach der Garzeit des Fenchels den Dampfkorb mit den Calamares auf den Dampfkorb mit dem Fenchel setzen und beides weitere 10 Minuten garen.
4. Inzwischen die Marinade aus den aufgeführten Zutaten herstellen – im Zerkleinerer einer Braun Küchenmaschine geht das sekundenschnell in nur einem Arbeitsgang.
5. Fenchel und Calamares in eine Schüssel geben. Mit der Marinade begießen, durchheben und 1 Stunde kalt stellen.
6. Kurz vor dem Servieren die frischen roten Johannisbeeren unterziehen.

Tip: Mit einigen Johannisbeeren und Zitronenmelisseblättern dekorieren.

Insalata di calamari e finocchi con ribes

(con due vaschette di cottura)

(per 4 persone)

400 g di finocchi freschi
300 g di calamari
4 cucchiaini di ribes rossi

Condimento:

1 mazzetto di foglie di finocchio
150 g di yogurt naturale
125 ml di panna
6 cucchiaini di succo di limone
1 cucchiaino di aceto
sale, pepe

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello minimo

1. Pulite i finocchi. Tagliate grossolanamente le foglie di finocchio che utilizzerete per il condimento.
2. Tagliate i finocchi in striscioline e fateli cuocere per 10 minuti nella vaschetta per la cottura a vapore inferiore.
3. Disponete i calamari nella seconda vaschetta per la cottura a vapore. Terminato il tempo di cottura dei finocchi e quando non esce più vapore dall'apparecchio, sovrapponetevi la vaschetta con i calamari a quella dei finocchi e fate cuocere il tutto per ulteriori 10 minuti.
4. Nel frattempo preparate la marinatura con il resto degli ingredienti. Mettete i calamari e i finocchi e i ribes rossi in una terrina, condite con la marinatura e fate raffreddare.

Nel caso in cui l'insalata venisse servita dopo diverso tempo dalla preparazione, aggiungete i ribes soltanto poco prima di servire al fine di evitare che la salsa si tinga di rosa.



Spargelsalat mit Ei und würziger Sahnesauce (für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

500 g frischer Spargel; 4 Eier

Für die Sahnesauce:

150 g Saure Sahne 1 TL scharfer Senf
1 EL Mayonnaise Pfeffer, Salz
1 EL Ketchup oder 1/2 Bund Petersilie
Chilisauce

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. Die Schalen der Eier anstechen, in den Dampfkorb geben und 20 Minuten garen. Inzwischen Spargel schälen, Petersilie waschen und bis auf einige Sträußchen hacken.

2. Wenn nach der Garzeit kein Dampf mehr im Gerät sichtbar ist, Eier aus dem Dampfkorb nehmen, unter fließend kaltem Wasser kurz abschrecken und beiseite stellen. Spargel in den Dampfkorb legen und 25 Minuten garen.

3. Für die Sauce saure Sahne, Mayonnaise, Ketchup und Senf verrühren und mit Pfeffer (frisch aus der Mühle), Salz und Petersilie abschmecken. (Wenn Sie ein Braun Küchengerät mit Zerkleinerer besitzen, können Sie die Sauce in einem einzigen Arbeitsgang im Nu herstellen.)

4. Den Spargel etwas abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Eier schälen und in Scheiben schneiden.

5. Zum Servieren Spargel und Eischeiben auf einer Platte anrichten und mit der Sahnesauce begießen. Zum Schluß mit den restlichen Petersiliensträußchen garnieren.

Insalata di asparagi (con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

500 g di asparagi freschi; 4 uova

Condimento:

150 g di panna acida
1 cucchiaino di maionese
1 cucchiaino di ketchup o salsa chili
1 cucchiaino di senape forte
pepe, sale
1 mazzetto di prezzemolo

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Mettete le uova con il guscio nella vaschetta per la cottura a vapore e fate cuocere per 20 minuti. Nel frattempo pulite gli asparagi, lavate il prezzemolo e tritatene alcuni ciuffi. Per velocizzare l'operazione potete utilizzare l'accessorio tritatutto di Braun Minipimer

2. A cottura ultimata, quando non esce più vapore dall'apparecchio, togliete le uova dalla vaschetta e fatele raffreddare sotto acqua fredda corrente; tenete da parte. Ponete gli asparagi nella vaschetta per la cottura a vapore. Fate cuocere per 25 minuti.

3. Mischiate la panna acida, la maionese, il ketchup, la senape ed aggiungetevi il pepe, il sale ed il prezzemolo.

4. Lasciate raffreddare leggermente gli asparagi e tagliate a pezzetti. Sgusciate le uova e tagliatele a fette.

5. Disponete su un piatto gli asparagi e le fette di uovo; versatevi sopra il condimento e guarnite con alcune foglie di prezzemolo intero.

Karotten-Krautsalat

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

400 g Karotten
200 g Weißkraut
2 Scheiben Frühstücksschinken
Dill

Für die Marinade:

1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
4 EL Essig
2 EL Zitronensaft
8 EL Öl
Salz, Pfeffer

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
minimale Füllstandsmarkierung

1. Karotten waschen, schaben und grob stifteln. Weißkraut putzen, waschen und grob schneiden. Dill hacken, Schinken würfeln. (Bei den Zubereitungen für diesen Salat leistet Ihnen ein Braun Küchengerät beste Dienste: Verwenden Sie die grobe Raffelscheibe für die Karotten, die grobe Schneidscheibe für das Weißkraut, den Zerkleinerer zum Hacken.)
2. Karotten und Weißkraut in den schwarzen Einsatz füllen. Dill und Schinkenwürfel darüber streuen. Schwarzen Einsatz in den Dampfkorb setzen und 15 Minuten garen. Das Gemüse sollte noch 'bißfest' sein.
3. (Im Zerkleinerer eines Braun Küchengerätes können Sie die Marinade in Sekundenschnelle zubereiten): Zwiebel und Petersilie fein hacken. Mit Essig, Zitronensaft, Öl und Gewürzen gut verrühren. In einer Salatschüssel das noch warme Gemüse damit begießen und durchheben.
4. Abkühlen lassen und als Salat – beispielsweise zu einem deftigen Fleischgericht – servieren.

Insalata di carote e cavolo bianco

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

400 g di carote
200 g di cavolo bianco
2 fette di pancetta
aneto

Condimento:

1 cipolla
1 manciata di prezzemolo
4 cucchiaini di aceto
2 cucchiaini di succo di limone
8 cucchiaini di olio
sale, pepe

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello minimo

1. Lavate le carote, raschiatele e tagliatele a striscioline. Pulite il cavolo bianco e tagliatelo grossolanamente. Tritate l'aneto e tagliate a cubetti la pancetta. Se possedete Braun Multisystem potete tagliare le carote e il cavolo con le apposite lame velocizzando l'operazione e con risultati ottimali.
2. Ponete le carote ed il cavolo bianco nella vaschetta nera. Cospargete le carote con l'aneto ed il cavolo bianco con la pancetta. Sistemate la vaschetta nera nella vaschetta per la cottura a vapore e fate cuocere per circa 15 minuti (cottura al dente).
3. Tritate finemente la cipolla ed il prezzemolo. Anche in questo caso potete utilizzare gli accessori di Braun Multisystem.
4. Preparate il condimento con aceto, succo di limone, olio, prezzemolo e spezie e condite le verdure ancora calde dopo averle disposte in una terrina. Fate raffreddare e servite come insalata.



Gefüllte Paprikaschoten

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

4 rote oder grüne Paprika
100 g Langkornreis
150 ml Wasser für den Reis
250 g frische, grüne Erbsen
1 gehackte Knoblauchzehe
100 g frische Maiskörner
Salz, Pfeffer
Butter

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. Reis mit dem Wasser in die Reisschale geben und 25 Minuten dämpfen.

2. Inzwischen die Paprikaschoten waschen, Deckel abschneiden und aushöhlen. Die Erbsen – zum Beispiel mit dem Braun Stabmixer – fein pürieren.

3. Knoblauch fein hacken und mit dem Erbsenpüree und den Maiskörnern vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Den gedämpften Reis dazugeben und alles gut vermischen. Die Reismasse in die Paprikaschoten füllen.

5. Auf jede gefüllte Paprika ein Butterflöckchen legen. Paprika in den schwarzen Einsatz stellen. In den Dampfkorb einsetzen und 20 Minuten garen.

Tip: Besonders gut schmeckt eine Tomatensauce dazu. Für die Zubereitung können Sie die Garflüssigkeit aus der Auffangschale mitverwenden.

Peperoni ripieni

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

4 peperoni rossi o verdi
100 g di riso a grani lunghi
150 ml di acqua per il riso
250 g di piselli verdi freschi
1 spicchio d'aglio tritato
100g di mais dolce fresco
sale, pepe
burro

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Mettete nel recipiente per il riso l'acqua ed il riso e fate cuocere per 25 minuti.

2. Lavate i peperoni, toglietene una estremità e eliminate i semi. Con i piselli preparate una purea; con Braun Minipimer potete farlo più velocemente ed avere un risultato più omogeneo.

3. Tritate finemente l'aglio con l'accessorio tritatutto di Braun Minipimer. Unitevi il mais e la purea di piselli. Insaporite con sale e pepe.

4. Aggiungete il riso cotto a vapore e mescolate tutti gli ingredienti: con questo composto riempite i peperoni.

5. Ponete su ogni peperone un fiocco di burro e disponeteli nella vaschetta nera. Inserite quest'ultima nella vaschetta per la cottura a vapore e fate cuocere per 20 minuti.

Suggerimento: potete utilizzare l'acqua di cottura dei peperoni per aromatizzare una salsa di pomodoro.

Kohlrabistangen mit Butterbrösel

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kohlrabi
100 g Butter
60 g Semmelbrösel

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

- 1.** Kohlrabi schälen und in gleichmäßige Stangen von ca. 2 cm Dicke schneiden (beispielsweise mit der Pommes-frites-Scheibe einer Braun Küchenmaschine).
- 2.** Die Stangen in den Dampfkorb geben und 25 Minuten garen.
- 3.** In einer Pfanne Semmelbrösel in Butter bräunen.
- 4.** Zum Servieren Kohlrabistangen auf einer vorgewärmten Platte anrichten und die gerösteten Butterbrösel darüberstreuen.

Schmeckt hervorragend zu einem Burgunderbraten.

Für dieses Rezept können Sie anstelle von Kohlrabi auch Kürbis verwenden.

Barrette alle rape

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

800 g di rape
100 g di burro
60 g di pane grattugiato grossolanamente

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

- 1.** Pelate le rape e tagliatele in strisciole regolari di circa 2 cm di spessore. Sarà molto più facile e veloce se utilizzerete il disco per le patate in dotazione con Braun Multisystem.
- 2.** Ponete le strisciole nella vaschetta per la cottura a vapore e fate cuocere per 25 minuti.
- 3.** Fate rosolare nel burro il pane grattugiato grossolanamente.
- 4.** Riponete le strisciole di rapa su un piatto che avrete fatto riscaldare e ricopritele con il pane grattugiato rosolato.

Variante: anziché le rape, potete utilizzare la zucca.

Suggerimento: Inserendo il divisorio per la vaschetta per la cottura a vapore, potete far cuocere contemporaneamente anche delle patate, otterrete così il contorno ideale per un arrosto al vino rosso.

Pilzrisotto Parmigiana

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

10 g getrocknete Morcheln	20 g Butter
20 g getrocknete Steinpilze	250 g Langkornreis
$\frac{3}{4}$ l Wasser für die Pilze	200 ml Wasser für den Reis
100 g Zwiebeln	250 g frische Champignons
1 Knoblauchzehe	150 g frische Pfifferlinge
1 TL Rosmarin, gerebelt	50 g Parmesan, gerieben

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. Morcheln und Steinpilze in $\frac{3}{4}$ l Wasser ca. 1 Stunde einweichen.

2. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken (im Zerkleinerer einer Braun Küchenmaschine zum Beispiel). In einer Pfanne mit dem Rosmarin in etwas Butter glasig andünsten.

3. Reis zusammen mit den eingeweichten Pilzen, Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin in die Reisschale füllen.

4. 150 ml Sud von den eingeweichten Pilzen und 200 ml Wasser dazugießen, dann alles gut vermischen. Die Reisschale in den Dampfkorb setzen und 40 Minuten dämpfen.

5. Zwischendurch frische Champignons und Pfifferlinge säubern.

6. Nach der Garzeit des Reises Champignons und Pfifferlinge unter das Risotto mischen. Weitere 10 Minuten dämpfen.

7. Das Pilzrisotto in einer Schüssel anrichten, Parmesan (möglichst frisch gerieben) darüberstreuen und servieren.

Ein Blattsalat und ein trockener italienischer Weißwein schmecken ausgezeichnet dazu!

Risotto ai funghi

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

10 g di funghi porcini secchi	20 g di burro
20 g di funghi per i funghi	250 g di riso a grani lunghi
750 ml di acqua	200 ml di acqua per il riso
100 g di cipolle	250 g di funghi champignon freschi
1 spicchio d'aglio	150 g di funghi chiodini freschi
1 cucchiaino di rosmarino	50 g di parmigiano

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Fate ammorbidire i funghi secchi per un'ora circa in 750 ml di acqua.

2. Tritate finemente le cipolle e l'aglio; per un risultato più omogeneo potete utilizzare l'accessorio tritatutto di Braun Minipimer. Fate rosolare con il rosmarino in un po' di burro.

3. Mettete il riso, i funghi ammorbiditi, le cipolle, l'aglio ed il rosmarino nel recipiente per il riso.

4. Versate nel recipiente per il riso anche 150 ml di acqua in cui avete fatto ammorbidire i funghi e altri 200 ml di acqua; mescolate accuratamente e fate cuocere a vapore per 40 minuti.

5. Nel frattempo pulite i funghi champignon e i funghi chiodini.

6. Terminato il tempo di cottura del riso, quando non esce più vapore dall'apparecchio unite i funghi preparati al riso. Mescolate bene e fate cuocere a vapore per altri 10 minuti.

7. Servite il risotto in una terrina, cospargendolo con del parmigiano grattugiato.

Suggerimento: servite con foglie di insalata e vino bianco secco.

Polenta mit Chinakohl

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

1 l Fleischbrühe, warm
250 g Maisgrieß
Salz, Pfeffer
1 kleiner Chinakohl
1 gehackte Zwiebel
10 g Butter
2 EL gehackte Kräuter nach Wahl

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
minimale Füllstandsmarkierung

- 1.** Die warme Fleischbrühe in die Reisschale gießen. Maisgrieß in die Fleischbrühe einrühren. Salzen und pfeffern nach Bedarf.
- 2.** Die Reisschale in den Dampfkorb setzen und 20 Minuten garen.
- 3.** Inzwischen die großen Blätter vom Chinakohl trennen, waschen und die harten Blattenden entfernen. Längs zerteilen. In einer Pfanne die gehackte Zwiebel in Butter anbraten.
- 4.** Nach der Garzeit die Polenta in einer Servierschale abwechselnd mit dem Chinakohl schichten.
- 5.** Zum Schluß angebratene Zwiebeln über die Polenta geben, mit den Kräutern bestreuen und sofort servieren.

Die Polenta nach diesem Rezept soll weich und cremig bleiben.

Polenta con cavolo cinese

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

1 l di brodo di carne caldo
250 g di farina di mais per polenta
sale, pepe
1 cavolo cinese piccolo
1 cipolla tritata
10g di burro
2 cucchiaini di erbe tritate

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello minimo

- 1.** Versate il brodo di carne caldo nel recipiente per il riso. Aggiungete la farina di mais, sale e pepe a piacere.
- 2.** Inserite il recipiente per il riso nella vaschetta per la cottura a vapore e fate cuocere per 20 minuti.
- 3.** Staccate dal cavolo le foglie grosse e lavatele, togliendone le estremità dure. Tagliate a strisce nel senso della lunghezza. Fate soffriggere in una padella la cipolla con il burro.
- 4.** In un recipiente disponete la polenta a strati alternandola con le foglie di cavolo.
- 5.** In ultimo cospargete la polenta con il soffritto di cipolle e le erbe tritate e servite.

La polenta, preparata con questa ricetta, deve rimanere cremosa e molle.

Zucchiniauflauf mit Schinken

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

600 g Zucchini
3 Eier
1/4 l Sahne
4 EL Milch
1 TL Thymian, 1 TL Oregano
Salz, Pfeffer
150 g roher oder gekochter Schinken

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. Zucchini waschen, längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In die Reisschale schichten. Schinken in Streifen schneiden und auf die Zucchini verteilen.

2. Mit einem Rührgerät (z.B. Braun Multi-Mix) Eier mit Sahne, Milch und Gewürzen verquirlen. Salzen und pfeffern nach Geschmack.

3. Die Eimasse über die Zucchini gießen, Reisschale in den Dampfkorb stellen und 30 Minuten garen und stocken lassen.

4. Mit einem großen Löffel den Auflauf portionsweise direkt auf vorgewärmte Teller verteilen.

Servieren Sie den Zucchiniauflauf sofort und reichen Sie frisches Weißbrot dazu.

Sformato di zucchini con uova e prosciutto

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

600 g di zucchini
3 uova intere
250 ml di panna
4 cucchiaini di latte
1 cucchiaino di timo ed 1 cucchiaino di origano
sale, pepe
150 g di prosciutto crudo o cotto

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Lavate le zucchini, tagliatele a metà per il lungo, ricavatene delle fettine di 1 cm circa di spessore e ponetele, a strati, nel recipiente per il riso.

2. Sbattete le uova con la panna, il latte e gli aromi ed insaporite con sale e pepe. Potete farlo velocemente e facilmente usando Braun Multimix.

3. Tagliate il prosciutto a striscioline e distribuitelo sopra le zucchini; cospargete il tutto con la salsa che avete preparato e cuocete a vapore per 30 minuti.

4. Distribuite, con un cucchiaino grande, direttamente nei piatti riscaldati, le porzioni di sformato e servite con pane bianco.

Gemüseplatte mit Sahne-Sauce (für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

200 g Brokkoli
200 g Blumenkohl
200 g Romanesco
Mandelstifte

Für die Sauce:
100 g saure Sahne
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
minimale Füllstandsmarkierung

- 1.** Brokkoli, Blumenkohl und Romanesco waschen und in Röschen teilen.
- 2.** Beide Trennwände in den Dampfkorb einsetzen. Den Blumenkohl in die mittlere, den Brokkoli und den Romanesco in die beiden äußeren Kammern des Dampfkorbess füllen.
- 3.** Mandelstifte über den Brokkoli streuen und alles zusammen 20 Minuten garen.
- 4.** Zwischendurch für die Sauce saure Sahne mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut verrühren.
- 5.** Nach der Garzeit das Gemüse getrennt auf einer vorgewärmten Platte anrichten. 3 bis 4 EL Gemüsebrühe aus der Auffangschale unter die Sahne-Sauce rühren. Sauce über den Blumenkohl und Romanesco gießen.

Bei der hier gewählten Garzeit bleibt das Gemüse knackig, bißfest und besonders schmackhaft. Diese Gemüseplatte paßt sehr gut zu gekochtem Rindfleisch. Als Getränk empfiehlt sich ein trockener Rotwein.

Piatto misto di verdure (con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

200 g di broccoli
200 g di cavolfiore
200 g di broccolo nero
mandorle a scaglie

Salsa:
100 g di panna acida
2 cucchiaini di succo di limone
sale, pepe

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello minimo

- 1.** Lavate i broccoli, il cavolfiore e i broccoli neri e tagliateli a pezzetti.
- 2.** Inserite entrambi i divisori nella vaschetta per la cottura a vapore. Disponete il cavolfiore nel comparto centrale, i broccoli e i broccoli neri a pezzetti rispettivamente nei comparti a destra e a sinistra.
- 3.** Cospargete i broccoli con le mandorle a scaglie. Fate cuocere tutto insieme per 20 minuti.
- 4.** Nel frattempo unite alla panna acida il succo di limone, il sale e il pepe.
- 5.** Ponete le verdure, separatamente, su un piatto che avrete preriscaldato. Unite 3-4 cucchiaini di acqua di cottura, prelevandola dalla vaschetta raccogliogocce, alla salsa precedentemente preparata e versate sul cavolfiore e sui broccoli neri.

I tempi di cottura previsti per le verdure permettono di lasciarle al dente ed ancora particolarmente saporite.

Suggerimento: Ideale come contorno per carni di manzo, accompagnate da vino rosso secco.



Moussaka

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 2 Portionen

500 g Auberginen
2 EL Zwiebeln
1 Bund Petersilie
500 g enthäutete Tomaten
500 g Hackfleisch, gemischt
Öl zum Braten
Salz, Pfeffer
100 g Semmelmehl
100 g Parmesankäse

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. Zwiebeln und Petersilie getrennt – zum Beispiel im Zerkleinerer eines Braun Stabmixers – fein hacken. Die Tomaten mit dem Braun Stabmixer pürieren (oder durch ein Sieb passieren).

2. In einer Pfanne Hackfleisch und Zwiebeln in heißem Öl anbraten. Tomaten und Petersilie dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Minuten dünsten.

3. Auberginen waschen und putzen. Der Länge nach in Streifen schneiden.

4. Den Boden der Reisschale mit Auberginen auslegen, mit Semmelmehl bestreuen und die Hackfleischmasse darüber schichten.

5. Obenauf die restlichen Auberginen legen und mit dem Parmesankäse bestreuen. Die Reisschale in den Dampfkorb einsetzen und 40 Minuten garen.

6. Das Moussaka vorsichtig mit einem Pfannenheber aus der Reisschale heben und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Nach Belieben noch etwas Parmesan über das Moussaka streuen.

Moussaka

(con una vaschetta di cottura)

(per 2 persone)

500 g di melanzane
2 cucchiari di cipolla
1 manciata di prezzemolo
500 g di pomodori senza buccia
500 g di carne trita mista
olio per friggere
sale, pepe
100 g di pane grattugiato
100 g di parmigiano grattugiato

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Tritate finemente le cipolle ed il prezzemolo e passate i pomodori. Per fare il tutto più velocemente e con risultati più omogenei potete utilizzare Braun Minipimer e l'accessorio tritatutto.

2. Fate soffriggere la carne trita e la cipolla. Aggiungete i pomodori ed il prezzemolo, insaporite con sale e pepe e fate rosolare per qualche minuto.

3. Lavate e pulite le melanzane; tagliatele a strisce per la lunghezza.

4. Disponete le melanzane a strati sul fondo del recipiente per il riso e cospargetele dapprima con il pane grattugiato e in seguito con il composto di carne trita.

5. Sovrapponete le melanzane restanti e cospargete con il parmigiano grattugiato. Inserite il recipiente nella vaschetta per la cottura a vapore. Fate cuocere per 40 minuti.

6. Sollevate con attenzione la moussaka dal recipiente e ponetela su un piatto che avrete preriscaldato.

A piacere, potrete cospargere la moussaka con altro parmigiano prima di servire.

Blumenkohlgratin mit Petersilienkartoffeln

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 2 Portionen

400 g Blumenkohl
80 g Emmentaler Käse
400 g kleine Kartoffeln
1 Bund Petersilie

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. Petersilie hacken, den Käse reiben – das geht im Nu, z.B. im Zerkleinerer bzw. mit dem Universalmesser/der Reibscheibe einer Braun Küchenmaschine. Blumenkohl in Röschen teilen und waschen. Kartoffeln waschen, schälen und halbieren.

2. Eine Trennwand in den Dampfkorb einsetzen. Die Kartoffeln in die eine, den Blumenkohl in die andere Kammer einfüllen. Kartoffeln mit Petersilie bestreuen. Zusammen 30 Minuten garen.

3. In einer feuerfesten Schale den Blumenkohl in der Mitte mit den Kartoffeln in einem Ring herum anrichten. Den geriebenen Käse über den Blumenkohl streuen.

4. Kurz in den heißen Backofen bei 200°C stellen, bis der Käse zerlaufen ist. Heiß servieren.

Dazu paßt gekochter Schinken.

Gratin di cavolfiore con patate al prezzemolo

(con una vaschetta di cottura)

(per 2 persone)

400 g di cavolfiore
80 g di formaggio Emmenthal
400 g di patate piccole
1 manciata di prezzemolo

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Tritate il prezzemolo e grattugiate il formaggio. Potete utilizzare l'accessorio tritatutto di Braun Minipimer. Tagliate a pezzetti il cavolfiore e lavatelo. Lavate le patate, pelatele e tagliatele a metà.

2. Inserite i divisori nella vaschetta per la cottura a vapore. Mettete le patate in uno scomparto, cospargendole di prezzemolo, ed il cavolfiore nell'altro; fate cuocere tutto insieme per 30 minuti.

13. Ponete il cavolfiore al centro di un piatto resistente al calore, guarnendolo con le patate disposte in cerchio. Cospargete il cavolfiore con il formaggio grattugiato.

4. Passate brevemente in forno a 200°C fino a quando il formaggio sarà sciolto.

Suggerimento: Servite con del prosciutto cotto.

Chicorée in Schinken mit Gnocchi

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

4 ganze Chicorée
4 Scheiben gekochter Schinken
400 ml Milch
150 g Maisgrieß
Salz, Muskat (gemahlen)
2 Eier
100 g geriebener Käse
Oregano
Zitronensaft

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. Milch in die Reisschale gießen, Salz und Muskat dazugeben. Den Maisgrieß in die Milch einrühren. Die Reisschale in den Dampfkorb setzen und 20 Minuten dämpfen.
2. Chicorée putzen, die bitteren Strünke mit einem spitzen Messer herauslösen. Mit etwas Muskat würzen. Chicorée mit je einer Scheibe Schinken umwickeln.
3. Nach der Garzeit die Reisschale mit Maisgrieß herausnehmen und beiseite stellen. Den Chicorée in den Dampfkorb geben und 20 Minuten garen.
4. Inzwischen die Eier verquirlen und unter den Maisgrieß rühren. Mit einem Kaffeelöffel kleine Klöße (Gnocchi) abstechen. Die Gnocchi in eine feuerfeste Form legen. Mit Käse und etwas Oregano bestreuen.
5. Gnocchi im heißen Backofen bei 200°C überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.
6. Gegarte Chicorée mit Zitrone beträufeln, auf einer Platte anrichten und zusammen mit den Gnocchi servieren.

Besonders dekorativ sieht dieses Gericht aus, wenn Sie die Chicorée in einer großen quadratischen Auflaufform diagonal mit den Gnocchi dazwischen anrichten. Zusammen noch einmal kurz im Backofen bei 200°C überbacken.

Cicoria al prosciutto con gnocchi di polenta

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

4 cespi di cicoria interi
4 fette di prosciutto cotto
400 ml di latte
150 g di farina di mais per polenta
sale, noce moscata macinata
2 uova
100 g di formaggio grattugiato
origano
succo di limone

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Versate il latte nel recipiente per il riso ed aggiungetevi il sale e la noce moscata. Aggiungete mescolando la farina di mais. Ponete il recipiente nella vaschetta per la cottura a vapore e fate cuocere per 20 minuti.
2. Pulite la cicoria e togliete le estremità finali.
3. Terminato il tempo di cottura, quando non esce più vapore dall'apparecchio, togliete il recipiente per il riso con la polenta e mettetelo da parte. Mettete nella vaschetta la cicoria e fate cuocere per 20 minuti.
4. Nel frattempo unite le uova sbattute alla polenta e con l'aiuto di un cucchiaino da caffè fate dei piccoli gnocchi. Mettete gli gnocchi in una pirofila. Coprite con formaggio e con un po' di origano.
5. Gratinare gli gnocchi nel forno a 200°C fino a quando il formaggio si sarà sciolto.
6. Cospargete la cicoria con il limone e mettetela in un piatto. Servite con gli gnocchi.

Suggerimento: Il piatto sarà più decorativo se la cicoria verrà messa diagonalmente in una terrina quadrata, abbastanza larga, e gli spazi intermedi riempiti con gli gnocchi. Fate gratinare brevemente in forno a 200°C.

Chinesisches Gemüse mit Shrimps

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

200 g Shrimps	200 g grüne Bohnen
1 kleine Zucchini	100 g Sojakeimlinge
1 Stange Porree	2 Knoblauchzehen
200 g Weißkohlblätter	1 EL frischen Ingwer (Wurzel)

Für die Sauce:

2 EL Sojasauce
2 EL Kokosextrakt
Salz, schwarzer Pfeffer

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
minimale Füllstandsmarkierung

1. Zucchini waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Porree säubern und schräg in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwerwurzel fein hacken.

2. Weißkohlblätter waschen und in dünne Streifen schneiden. Bohnen waschen, die Enden entfernen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

3. Shrimps, Zucchini, Porree, Weißkohl, Bohnen und Sojakeimlinge in den Dampfkorb geben. Knoblauch und Ingwer darüberstreuen. Zusammen 20 Minuten garen.

4. In der Zwischenzeit Sojasauce und Kokosextrakt in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Nach der Garzeit des Gemüses 6 EL Gemüsebrühe aus der Auffangschale in die Sojasauce rühren.

6. Das Gemüse in eine Schüssel füllen und mit der Sauce begießen. Gut vermischen und sofort servieren.

Tip: Bei der Zubereitung der Zutaten für dieses Rezept nimmt Ihnen ein Braun Küchengerät mit Zerkleinerer und Schneidscheiben (grob/fein) die Arbeit ab.

Im Braun MultiGourmet gegart, behält Gemüse seinen köstlichen Geschmack und sein Aroma.

Verdura alla cinese

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

200 g di gamberetti	200 g di fagiolini
1 zucchini piccola	100 g di germogli di soia
1 porro	2 spicchi d'aglio
200 g di foglie di cavolo bianco	1 cucchiaino di zenzero

Salsa:

2 cucchiaini di salsa di soia
2 cucchiaini di estratto di cocco
sale, pepe nero

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello minimo

1. Lavate la zucchini, tagliatela a metà per la lunghezza e ricavatene delle fette sottili. Pulite il porro e sminuzzatelo in fettine oblique. Tritate finemente gli spicchi d'aglio e lo zenzero.

2. Lavate le foglie del cavolo e tagliatele in striscioline sottili. Lavate i fagiolini, toglietene le estremità e tagliateli a pezzetti lunghi 3 cm circa.

3. Disponete nella vaschetta per la cottura a vapore i gamberetti, la zucchini, il porro, il cavolo bianco, i fagiolini e i germogli di soia. Cospargete con l'aglio e lo zenzero tritati e fate cuocere per 20 minuti.

4. Nel frattempo mescolate in una terrina con la salsa di soia e l'estratto di cocco. Insaporite con sale e pepe a piacere.

5. Unite alla salsa 6 cucchiaini di acqua di cottura delle verdure, prelevandola dalla vaschetta raccogliogocce.

6. Mettete le verdure in una terrina e condite con la salsa preparata, mescolando accuratamente. Servite subito.

Gemüsereis mit gerösteten Haselnüssen (für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

100 g ganze Haselnußkerne	1 Heftchen Safran
1 kleine Zwiebel	1 kleine Karotte
1 Knoblauchzehe	100 g grüne Bohnen
10 g Butter	1 kleine rote Paprikaschote
250 g Langkornreis	Salz, Pfeffer (frisch aus der Mühle)
350 ml Wasser für den Reis	

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. Haselnußkerne 10 Minuten im Backofen rösten. Abkühlen lassen und die braunen Häutchen abreiben. 2 EL der Haselnußkerne zum Garnieren beiseite stellen.

2. Zwiebel und Knoblauch – zum Beispiel im Zerkleinerer eines Braun Küchengerätes – grob hacken und in etwas Butter glasig dünsten.

3. Den Reis mit 350 ml Wasser in die Reisschale geben. Haselnüsse, Zwiebeln, Knoblauch und Safran unter den Reis rühren. Die Reisschale in den Dampfkorb setzen und 20 Minuten dämpfen.

4. Inzwischen Karotten schälen und würfeln. Bohnen putzen und in Stücke schneiden. Paprika waschen und in Streifen schneiden.

5. Nach der Garzeit Karotten, Bohnen und Paprika unter den Reis mischen. Weitere 30 Minuten garen.

6. Gemüsereis in eine Servierschüssel füllen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Die restlichen Haselnüsse darüberstreuen. Heiß servieren.

Mit der angegebenen Wassermenge in diesem Rezept bleibt der Reis nach dem Garen körnig. Wenn Sie weicheren Reis wünschen, erhöhen Sie die Wassermenge um ca. 50 ml.

Riso alle verdure con nocciole (con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

100 g di nocciole intere sgusciate	1 bustina di zafferano
1 cipolla piccola	1 carota piccola
1 spicchio d'aglio	100g di fagiolini
10g di burro	1 peperone rosso piccolo
250 g di riso a grani lunghi	sale, pepe fresco macinato
350 ml di acqua per il riso	

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Arrostiti le nocciole in forno per almeno 10 minuti e togliete la pellicina diventata marrone. Mettete da parte 2 cucchiaini di nocciole per guarnire.

2. Tritate la cipolla e l'aglio; con il tritatutto di Braun Multimix potete avere un risultato più omogeneo; fateli soffriggere in un po' di burro.

3. Mettete nel recipiente per il riso 350 ml di acqua e il riso. Unite, mescolando, le nocciole, le cipolle, l'aglio e lo zafferano. Inserite il recipiente nella vaschetta e fate cuocere per 20 minuti.

4. Raschiate le carote e tagliatele a cubetti, pulite i fagiolini e tagliateli a pezzetti; pulite anche il peperone e tagliatelo a striscioline.

5. Terminato il tempo di cottura del riso, disponete le carote, i fagiolini ed il peperone sopra il riso e fate cuocere tutto insieme ancora per 30 minuti.

6. Mettete il riso e le verdure in una terrina e insaporite con sale e pepe a piacere.

7. Cospargete il tutto con le nocciole messe da parte e servite.

La quantità d'acqua indicata per il riso è stata calcolata in modo tale da lasciare il riso ancora al dente. Se desiderate ottenere un riso più morbido, aumentate la quantità d'acqua di circa 50 ml.

Pellkartoffeln mit Quark und Dillkarotten

(für zwei Dampfkörbe)

Zutaten für 4 Portionen

800 g mittelgroße neue Kartoffeln

600 g Karotten

1½ Bund Dill

500 g Speisequark

Salz, Pfeffer

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. Die Kartoffeln waschen und in den unteren Dampfkorb legen. Den Dill – z.B. im Zerkleinerer des Braun Küchengerätes – hacken.

2. Die Karotten waschen, schaben und in Scheiben schneiden (mit der groben Schneidscheibe eines Braun Küchengerätes). In den schwarzen Einsatz füllen. Den gehackten Dill darüber streuen.

3. Den schwarzen Einsatz im Dampfkorb über den Dampfkorb mit den Kartoffeln setzen und zusammen 40 Minuten garen.

4. Mit einem Rührgerät – wie dem Braun MultiMix – Quark cremig rühren. Nach Belieben salzen und pfeffern. Zu den Pellkartoffeln reichen und mit den Dillkarotten servieren.

Patate novelle con ricotta e carote all'aneto

(con due vaschette di cottura)

(per 4 persone)

800 g di patate novelle di media grandezza

600 g di carote

1½ mazzetto di aneto

500 g di ricotta/formaggio morbido fresco

sale, pepe

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Lavate le patate e disponetele nella vaschetta per la cottura a vapore al livello inferiore. Tritate l'aneto; per un risultato omogeneo e un'operazione più veloce potete utilizzare l'accessorio tritatutto di Braun Minipimer.

2. Lavate le carote, raschiatele e tagliatele a fette e disponetele nella vaschetta nera. Cospargetele con l'aneto tritato.

3. Inserite la vaschetta nera nella vaschetta per la cottura a vapore sopra quella con le patate e fate cuocere tutto assieme per 40 minuti.

4. Frullate la ricotta fino a renderla cremosa; potete utilizzare le fruste di Braun Multimix, insaporite a piacere e servite con le patate insieme alle carote all'aneto.

Spargel auf Blattspinat à la Polonaise

(für zwei Dampfkörbe)

Zutaten für 4 Portionen

1 kg frischer Spargel
400 g frischer Blattspinat
2 Eier
3 EL Brotwürfel (für Croutons)
30 g Butter

Marinade:

3 EL Zitronensaft
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. Den Spargel schälen, in den unteren Dampfkorb legen und 15 Minuten garen.
2. Inzwischen den Spinat waschen, putzen und grob zerpflücken. In den 2. Dampfkorb geben.
3. Nach der Garzeit des Spargels den Dampfkorb mit dem Spinat über den Dampfkorb mit dem Spargel setzen und zusammen weitere 15 Minuten dämpfen.
4. Die Eier hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Dann schälen und – z.B. im Zerkleinerer eines Braun Küchengerätes – hacken. In einer Pfanne die Brotwürfel in gesalzener Butter goldbraun rösten; beiseite stellen.
5. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen. Den gedünsteten Spinat kurz damit marinieren.
6. Spargel auf 4 vorgewärmte Teller portionieren. Den marinierten Spinat auf den Spargelenden anrichten.
7. Über den Spinat zuerst die Brotwürfel (Croutons) und dann die gehackten Eier streuen.

Dazu passen neue Kartoffeln – nach Belieben mit $\frac{1}{4}$ TL Kümmel darüber gestreut.

Asparagi su foglie di spinaci

(con due vaschette di cottura)

(per 4 persone)

1 kg di asparagi freschi
400 g di spinaci freschi in foglia
2 uova
3 cucchiaini di pane tagliato a dadini
30g di burro

Condimento:

3 cucchiaini di succo di limone
6 cucchiaini di olio di oliva
sale, pepe

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Pulite gli asparagi e metteteli nella vaschetta al livello inferiore. Fateli cuocere 15 minuti.
2. Lavate gli spinaci, puliteli e sminuzzateli grossolanamente. Poneteli nella seconda vaschetta.
3. Terminato il tempo di cottura degli asparagi, quando non esce più vapore dall'apparecchio, inserite la vaschetta con gli spinaci sopra quella con gli asparagi e fate cuocere il tutto per altri 15 minuti.
4. Fate lessare le uova, fatele raffreddare in acqua e quando sono tiepide, sgusciatele e tritatele; l'operazione risulta più agevole usando l'accessorio tritatutto di Braun Minipimer. Fate rosolare il pane a dadini in un po' di burro, e mettete da parte.
5. Preparate il condimento con il succo di limone, l'olio di oliva, il sale ed il pepe. A cottura ultimata fatevi marinare brevemente gli spinaci.
6. Distribuite le porzioni di asparagi su 4 piatti preriscaldati e adagiate gli spinaci marinati sulle punte degli asparagi.
7. Cospargete poi gli spinaci dapprima con il pane a dadini e poi con le uova tritate.



Grüne Bohnen mit Tofu

(für zwei Dampfkörbe)

Zutaten für 4 Portionen

500 g Tofu
4 EL Sojasauce
800 g grüne Bohnen
1 Stengel Bohnenkraut

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

- 1.** Tofu in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und fächerförmig in die Reisschale schichten. Mit Sojasauce beträufeln und etwa 15 Minuten durchziehen lassen.
- 2.** Inzwischen die Bohnen waschen und in Stücke schneiden. Bohnenkraut von den Stengeln zupfen und grob hacken.
- 3.** Die Bohnen in den unteren Dampfkorb legen und das Bohnenkraut darüberstreuen.
- 4.** Die Reisschale mit dem Tofu in den oberen Dampfkorb stellen und über die Bohnen setzen. Zusammen 30 Minuten dämpfen.
- 5.** Tofu und Gemüse portionsweise auf 4 Tellern anrichten. Heiß servieren.

Fagiolini con tofu

(con due vaschette di cottura)

(per 4 persone)

500g di tofu (formaggio di soia)
4 cucchiaini di salsa di soia
800 g di fagiolini
1 gambo di santoreggia

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

- 1.** Tagliate a fette di circa mezzo centimetro il tofu, disponete a ventaglio nel recipiente per il riso, cospargete con salsa di soia e fate marinare per circa 15 minuti.
- 2.** Nel frattempo lavate i fagiolini e tagliateli a pezzetti. Staccate le foglie di santoreggia dal gambo e tritatele.
- 3.** Disponete i fagiolini nella vaschetta per la cottura a vapore del livello inferiore e cospargete con la santoreggia tritata.
- 4.** Inserite il recipiente per il riso con il tofu nella seconda vaschetta per la cottura a vapore e posizionate sopra quella con i fagiolini. Fate cuocere tutto assieme per 30 minuti.
- 5.** Disponete il tofu e le verdure in 4 piatti. Servire caldo.

Brokkoli auf Pistazienreis

(für zwei Dampfkörbe)

Zutaten für 4 Portionen

500 g Brokkoli
250 g Basmatireis
350 ml Wasser für den Reis
100 g Pistazien

Für die Sauce:
3 EL saure Sahne
Salz, Pfeffer

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

- 1.** Den Reis in die Reisschale geben und das Wasser zugießen. In den Dampfkorb setzen und 25 Minuten dämpfen. Inzwischen den Brokkoli waschen und in Röschen teilen.
 - 2.** Nach der Garzeit den Dampfkorb mit der Reisschale herausnehmen und den Dampfkorb mit dem Brokkoli einsetzen.
 - 3.** Pistazien unter den Reis mischen und in der Reisschale im Dampfkorb über den Brokkoli setzen. Zusammen weitere 20 Minuten garen.
 - 4.** Für die Sauce etwas Gemüsefond aus der Auffangschale mit der sauren Sahne vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - 5.** Reis und Brokkoli auf einer vorgewärzten Platte anrichten, die Sauce über den Brokkoli gießen und sofort servieren.
- Als Getränk paßt ein trockener Weißwein ausgezeichnet dazu.

Broccoli su riso ai pistacchi

(con due vaschette di cottura)

(per 4 persone)

500 g di broccoli
250 g di riso Basmati
350 ml d'acqua per il riso
100 g di pistacchi

Salsa:
3 cucchiaini di panna acida
sale, pepe

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

- 1.** Mettete il riso con l'acqua nel recipiente per il riso e disponetelo nella vaschetta per la cottura a vapore. Fate cuocere per 25 minuti. Nel frattempo lavate i broccoli e tagliateli a pezzetti.
- 2.** Terminato il tempo di cottura del riso, quando non esce più vapore dall'apparecchio, togliete la vaschetta con il riso e inserite l'altra vaschetta in cui avrete disposto i broccoli.
- 3.** Mescolate i pistacchi al riso e sovrapponete la vaschetta a quella con i broccoli. Fate cuocere tutto insieme ancora per 20 minuti.
- 4.** Prelevate un pochino di acqua di cottura delle verdure dalla vaschetta raccogliogocce e mescolatela con la panna acida. Insaporite con sale e pepe a piacere.
- 5.** Disponete il riso ed i broccoli su un piatto che avrete fatto scaldare, versate la salsa sui broccoli e servite subito.

Rosenkohl mit Speckkartoffeln

(für zwei Dampfkörbe)

Zutaten für 4 Portionen

800 g Rosenkohl
800 g mittelgroße Kartoffeln
100 g durchwachsener Speck
1 Stange Porree
1 Stange Sellerie
Salz, Pfeffer
Muskat

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

- 1.** Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Porree und Sellerie waschen und in dünne Ringe bzw. Scheiben schneiden (Wenn Sie eine Braun Küchenmaschine besitzen, verwenden Sie die feine Schneidscheibe dazu.). Speck ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- 2.** Kartoffeln, Speck, Porree und Sellerie in den unteren Dampfkorb geben.
- 3.** Den Rosenkohl putzen, die Röschen aber ganz lassen. In den oberen Dampfkorb füllen.
- 4.** Rosenkohl im Dampfkorb über den Dampfkorb mit den Kartoffeln setzen und zusammen 35 Minuten garen.
- 5.** Die Kartoffeln in eine Schüssel geben und den Fond aus der Auffangschale darübergießen.
- 6.** Rosenkohl ebenfalls in einer Schüssel anrichten. Mit Muskat würzen und eventuell mit etwas Salz abschmecken.

Cavolini di Bruxelles con patate in brodo

(con due vaschette di cottura)

(per 4 persone)

800 g di cavolini di Bruxelles
800 g di patate di media grandezza
100 g di speck
1 carota
1 porro
1 gambo di sedano
sale, pepe, noce moscata

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

- 1.** Lavate le patate, pelatele e tagliatele a cubetti.
- 2.** Raschiate le carote e tagliatele a cubetti; pulite il porro ed il sedano e tagliateli a fettine sottili.
- 3.** Versate nella vaschetta per la cottura a vapore al livello inferiore le patate, lo speck, la carota, il porro ed il sedano.
- 4.** Pulite i cavolini lasciando intatte le infiorescenze e disponeteli nella seconda vaschetta.
- 5.** Sovrapponete la vaschetta con i cavolini alla vaschetta con le patate e fate cuocere tutto insieme per 35 minuti.
- 6.** Disponete le patate in una terrina e cospargete con dell'acqua di cottura, prelevandola dalla vaschetta raccogliocce.
- 7.** Disponete anche i cavolini nella terrina, insaporite con la noce moscata, se desiderate aggiungete un po' di sale.

Stangensellerie auf Krabbenreis

(für zwei Dampfkörbe)

Zutaten für 4 Portionen

600 g Stangensellerie (16 Stück)
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Petersilie
250 g Langkornreis
350 ml Wasser für den Reis
200 g Krabben
Salz, Pfeffer

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

- 1.** Petersilie waschen, entstielen, Knoblauchzehe pellen und beides – am besten zusammen im Zerkleinerer eines Braun Küchengerätes – hacken.
- 2.** Den Reis mit dem Wasser in die Reisschale geben. Petersilie, Knoblauch, Salz und Pfeffer untermischen. In den Dampfkorb setzen und 30 Minuten dämpfen.
- 3.** Inzwischen die Selleriestangen waschen und putzen, die Stangen jedoch ganz lassen.
- 4.** Nach der Garzeit den Dampfkorb mit der Reisschale herausnehmen und die Krabben unter den Reis heben.
- 5.** Die Selleriestangen in den zweiten Dampfkorb legen und unten ins Gerät einsetzen. Den Dampfkorb mit der Reisschale darüber stellen. Zusammen weitere 15 Minuten garen und sofort servieren.

Gambi di sedano su riso ai gamberi

(con due vaschette di cottura)

(per 4 persone)

600 g di gambi di sedano (16 pz)
1 spicchio d'aglio
1/2 mazzetto di prezzemolo
250 g di riso a grani lunghi
350 ml di acqua per il riso
200 g di gamberi
sale, pepe

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

- 1.** Tritate finemente lo spicchio d'aglio, lavate il prezzemolo, toglietene i gambi e tritatelo. Il tutto può essere facilmente e velocemente tritato con l'accessorio trita-tutto di Braun Minipimer
- 2.** Mettete il riso con l'acqua nel recipiente per il riso ed unitevi il prezzemolo, l'aglio, il sale ed il pepe. Inserite il recipiente nella vaschetta per la cottura a vapore e fate cuocere per 30 minuti.
- 3.** Lavate e mondate i gambi di sedano, lasciandoli interi.
- 4.** Terminato il tempo di cottura del riso, quando non esce più vapore dall'apparecchio, togliete la vaschetta con il recipiente del riso e mischiate i gamberi al riso.
- 5.** Disponete nella seconda vaschetta i gambi di sedano e inserite sull'apparecchio. Sovrapponetevi la vaschetta con il recipiente per il riso. Fate cuocere tutto insieme per altri 15 minuti.

Kräuterrührei mit Schinken

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

8 Eier
150 g roher oder gekochter Schinken
1 TL Petersilie
1 TL Schnittlauch
Salz, Paprika

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
minimale Füllstandsmarkierung

- 1.** Den Schinken in Streifen schneiden, Petersilie hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- 2.** Mit einem Rührgerät – wie dem Braun MultiMix – die Eier verquirlen. Die Kräuter untermischen und mit Salz und Paprika abschmecken.
- 3.** Dann die Schinkenstreifen dazugeben und vermengen. Die Eimasse in die Reischale füllen und im Dampfkorb 15 Minuten stocken lassen.
- 4.** Das fertige, gestockte Kräuterrührei in 4 Portionen teilen, mit einem Pfannenheber auf vorgewärmte Teller vorlegen und gleich servieren.

Tip: Schmeckt prima mit frischem Weißbrot serviert – als kleines Abendessen oder für den Sonntags-Brunch.

Tortino di uova alle erbe con prosciutto

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

8 uova
150 g di prosciutto crudo oppure cotto
1 cucchiaino di prezzemolo
1 cucchiaino di erba cipollina
sale, peperoncino

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello minimo

- 1.** Tagliate il prosciutto in strisciole, tritate il prezzemolo e tagliate finemente l'erba cipollina.
- 2.** Sbattete le uova, potete svolgere questa operazione più agevolmente utilizzando le fruste di Braun Multimix; mescolatevi le erbe e le spezie.
- 3.** Aggiungete le strisciole di prosciutto e mettete il tutto nel recipiente per il riso che riporrete nella vaschetta per la cottura a vapore, lasciando cuocere per 15 minuti.
- 4.** Dividete il composto in 4 porzioni e con una paletta disponete in 4 piatti preriscaldati e servite.

Italienische Eier-Reisschale mit Räucherwurst und Frühlingszwiebeln

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

250 g Langkornreis
350 ml Wasser für den Reis
100 g Italienische Salami
50 g Frühstücksschinken
3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 Eier
1/4 l Milch
Salz, Paprika, Majoran

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. Den Reis mit dem Wasser in die Reisschale geben, in den Dampfkorb setzen und 25 Minuten vorgaren.

2. Inzwischen Salami und Schinken würfeln. Frühlingszwiebeln pellen und in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe fein hacken. Mit einem Rührgerät – wie dem Braun MultiMix – die Eier mit Milch und Gewürzen schaumig rühren.

3. Nach der Vorgarzeit Eimasse, Salami, Schinken, Frühlingszwiebeln und Knoblauch unter den Reis mischen. Weitere 20 Minuten in der Reisschale im Dampfkorb garen.

4. In einer vorgewärmten Schale anrichten und heiß servieren.

Vassoio di riso con salsiccia affumicata e cipolle primavera

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

250 g di riso a grani lunghi
350 ml di acqua
100 g di salame italiano
50 g di pancetta
3 cipolle primavera
1 spicchio d'aglio
4 uova
250 ml di latte
sale, peperoncino, maggiorana

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Mettete il riso con l'acqua nel recipiente apposito e ponetelo nella vaschetta per la cottura a vapore. Fate cuocere per 25 minuti.

2. Nel frattempo tagliate a pezzetti il salame e la pancetta. Lavate le cipolle e tagliatele ad anelli. Tritate finemente l'aglio. Sbattete le uova con il latte e gli aromi. Per velocizzare l'azione potete utilizzare Braun Multimix.

3. Terminato il tempo di cottura, quando non esce più vapore dall'apparecchio, unite al riso le uova, il salame, la pancetta, la cipolla e l'aglio e fate cuocere il tutto per altri 20 minuti.

4. Disponete in una terrina riscaldata. Servire caldo.

Tortilla (Spanisches Kartoffel-Omelette)

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 2 Personen

500 g Kartoffeln

1 Zwiebel

4 Eier

Muskat

Salz, Pfeffer

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

- 1.** Die Kartoffeln waschen, in den Dampfkorb legen und 30 Minuten in der Schale dämpfen. Abkühlen lassen.
- 2.** Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel hacken.
- 3.** Nun die Kartoffelscheiben in die Reisschale schichten. Zwischen die einzelnen Lagen die gehackten Zwiebeln verteilen.
- 4.** Die Eier mit einem Rührgerät wie dem Braun MultiMix schaumig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 5.** Dann die Eimasse über die Kartoffeln gießen, die Reisschale in den Dampfkorb setzen und 20 Minuten stocken lassen.
- 6.** Die fertige Tortilla mit einem Messer vom Rand der Reisschale lösen und auf eine vorgewärmte Platte stürzen.

Dazu paßt ein Tomatensalat mit Zwiebelringen und einer Vinaigrette aus Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer.

Tortilla (Omelette spagnola)

(con una vaschetta di cottura)

(per 2 persone)

500 g di patate

1 cipolla

4 uova

noce moscata

sale, pepe

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

- 1.** Lavate le patate, disponetele nella vaschetta per la cottura a vapore e fatele cuocere per 30 minuti. Lasciate raffreddare.
- 2.** Tritate le cipolle; per un risultato omogeneo utilizzate l'accessorio tritatutto Braun Minipimer.
- 3.** Sbucciate le patate e tagliatele a fette; disponete a strati nel recipiente per il riso. Mettete tra uno strato e l'altro la cipolla tritata.
- 4.** Sbattete bene le uova fino ad ottenere una crema schiumosa ed insaporite con sale, pepe e noce moscata. Potete ottenere un risultato più omogeneo utilizzando Braun Multimix.
- 5.** Versate l'uovo sulle patate, rimettete il recipiente nella vaschetta per la cottura a vapore. Fate cuocere per 20 minuti.
- 6.** Con un coltello staccate il composto di patate dai bordi del recipiente e disponetelo su un piatto preriscaldato.

Il tocco finale: guarnite con pomodori, peperoni, prezzemolo.



Krabbenomelette mit Rosmarinkartoffeln

(für zwei Dampfkörbe)

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kartoffeln
1 EL frischer Rosmarin
1 EL Petersilie
8 Eier
2 EL Milch
200 g Krabben
Salz, Pfeffer

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen. Petersilie waschen und hacken – im Zerkleinerer eines Braun Küchengerätes ist das in Sekundenschnelle gemacht.

2. Mit einem Rührgerät – wie dem Braun MultiMix – die Eier mit der Milch schaumig verquirlen. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und gut unterrühren.

3. Dann die Kartoffeln in den Dampfkorb legen. Großzügig Rosmarin darüber streuen.

4. Die Krabben in die Reisschale füllen und die Eimasse darüber gießen. Beide Dampfkörbe in das Gerät einsetzen: den Dampfkorb mit den Kartoffeln unten, die Reisschale in den Dampfkorb darüber stellen. Zusammen 30 Minuten garen.

5. Nach der Garzeit das Krabbenomelette portionieren, mit einem Pfannenheber auf vorgewärmte Teller heben. Die Rosmarinkartoffeln dazu servieren.

Ein leichtes Mittag- oder Abendessen, das Feinschmeckernmaßstäben voll entspricht – im Braun MultiGourmet einfach und perfekt gemacht.

Omelette ai gamberi con patate al rosmarino

(con due vaschette di cottura)

(per 4 persone)

800 g di patate
1 cucchiaino di rosmarino fresco
1 cucchiaino di prezzemolo
8 uova
2 cucchiaini di latte
200 g di gamberi
sale, pepe

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Lavate le patate, sbucciatele e tagliatele a fette. Lavate il rosmarino. Lavate il prezzemolo e tritatelo. Per un'operazione più veloce potete utilizzare l'accessorio tritatutto di Braun Multimix.

2. Sbattete le uova ed il latte, insaporite con gli aromi e mescolate il tutto. Anche in questo caso utilizzando Braun Multimix si ha un risultato più omogeneo, impiegando un tempo inferiore.

3. Mettete le patate nella vaschetta per la cottura a vapore al livello inferiore e cospargetele con il rosmarino.

4. Mettete i gamberi nel recipiente per il riso e versatevi sopra l'uovo. Collocate il recipiente nella seconda vaschetta che riporrete sopra quella con le patate; fate cuocere insieme per 30 minuti.

5. Dividete l'omelette ai gamberi nelle porzioni desiderate e prelevatela con una paletta dal recipiente per il riso. Disponetela su piatti preriscaldati. Come contorno servite le patate al rosmarino.

Zanderröllchen mit Ingwerbutter und Dill-Sahnesauce

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

8 kleine Zanderfilets (ca. 800 g)	2 EL frischer Dill
10 g frische Ingwerwurzel	50 g Butter
1 Eiertomate	Saft einer 1/2 Zitrone
1 frische, rote Chili	1/2 Zitrone in Scheiben geschnitten
	zur Garnitur

Für die Sauce:

4 EL saure Sahne;
Salz, Pfeffer

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
minimale Füllstandsmarkierung

1. Zanderfilets waschen und mit der Haut-
seite nach oben auf die Arbeitsfläche legen.

2. Ingwer sehr fein hacken. Die Hälfte der
Tomate in kleine Würfel schneiden. Chili
entkernen und ebenfalls fein würfeln. Dill
waschen und hacken.

3. Dann die Ingwerbutter herstellen:
Butter mit dem Ingwer, 1 EL Dill, Salz,
Pfeffer und dem Saft einer halben Zitrone
verrühren. Tomaten und Chili dazugeben
und untermischen.

4. Die Zanderfilets mit der Ingwerbutter
bestreichen und vom Kopf- zum Schwanz-
ende hin aufrollen.

5. Die Zanderröllchen in den Dampfkorb
legen und 20 Minuten garen.

6. Für die Sauce etwas Fond aus der
Auffangschale mit der sauren Sahne ver-
rühren, den restlichen Dill dazugeben und
mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Die Zanderröllchen auf einer vorge-
wärmten Platte anrichten, mit der Sahne-
Dill-Sauce übergießen. Mit Zitronen- und
Tomatenscheiben garnieren.

Für dieses Rezept können Sie anstelle von
Zander auch Seehechtfilet verwenden.

Involtini di luccio

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

8 filetti di luccio (circa 800 g)	2 cucchiaini di aneto fresco
10 g di radice di zenzero fresco	50 g di burro
1 pomodoro perino	limone
1 peperoncino rosso fresco	mezzo limone tagliato a fette per guarnire

Salsa:

4 cucchiaini di panna acida
sale, pepe

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello minimo

1. Lavate i filetti e metteteli sul banco da
lavoro con la pelle rivolta verso l'alto.

2. Tritate molto finemente lo zenzero.
Tagliate a piccoli cubetti la metà del
pomodoro. Togliete i semi dal peperoncino
e tagliatelo a pezzetti. Lavate e tritate
l'aneto.

3. Unite al burro 1 cucchiaino di aneto,
sale, pepe ed il succo di mezzo limone.
Aggiungetevi il pomodoro e il peperoncino
e mescolate.

4. Cospargete i filetti di luccio con il
composto così ottenuto ed arrotolateli
dalla testa alla coda.

5. Collocate gli involtini nella vaschetta e
fateli cuocere per 20 minuti.

6. Prelevate un po' di brodo dalla
vaschetta raccogliogocce e unitelo alla
panna acida. Aggiungetevi l'aneto restante
ed insaporite con sale e pepe.

7. Disponete gli involtini su un piatto e
cospargeteli di salsa alla panna. Guarnite
con fette di limone e di pomodoro.

Al posto del luccio potete utilizzare i filetti
di merluzzo.

Forelle Blau

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 2 Portionen

- 2 ganze Forellen
- 1 EL Zitronensaft
- 2–3 Sträußchen Petersilie
- 4 Zitronenscheiben

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
minimale Füllstandsmarkierung

1. Petersilie fein hacken – zum Beispiel im Zerkleinerer eines Braun Küchengerätes. Die Forellen ausnehmen, gründlich waschen und in den Dampfkorb legen. Mit Zitrone beträufeln und 20 Minuten garen.

2. Nach der Garzeit die Forellen mit einem Pfannenheber vorsichtig aus dem Dampfkorb nehmen und auf einer Platte anrichten. Die gehackte Petersilie darüberstreuen und mit Zitronenscheiben garnieren.

Klassische Ergänzung: Salzkartoffeln mit reichlich zerlassener Butter – und als Getränk einen trockenen Weißwein.

Trota Blu

(con una vaschetta di cottura)

(per 2 persone)

- 2 trote intere
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 2-3 mazzetti di prezzemolo
- 4 fette di limone

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello minimo

1. Tritate il prezzemolo. Potete svolgere rapidamente questo compito grazie all'accessorio tritatutto di Braun Minipimer. Pulite le trote e lavatele con cura, disponetele nella vaschetta per la cottura a vapore. Aggiungete il succo di limone e fate cuocere per 20 minuti.

2. Togliete le trote dalla vaschetta, aiutandovi con una paletta e, facendo attenzione, disponetele su un piatto. Cospargete con il prezzemolo tritato e guarnite con le fette di limone.

Suggerimento: Accompagnate con contorno di patate al cartoccio con burro fuso e con vino rosso secco.



Garnelenspießchen im Dill-Kartoffelbett

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 2 Portionen

16 Riesengarnelen, ohne Schale
Zitronensaft
400 g Kartoffeln
Salz, Dill
4 Holzspießchen
(z.B. halbierte Schaschlikspieße)

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

- 1.** Garnelen auf 4 kurze Holzspieße stecken und mit Zitronensaft beträufeln. Kartoffeln waschen, schälen und in große Würfel schneiden. Dill hacken.
- 2.** Eine Trennwand in den Dampfkorb einsetzen. Die Kartoffelwürfel in die eine Kammer des Dampfkorb legen und mit Dill bestreuen.
- 3.** Dann die Garnelenspießchen in die andere Kammer geben und zusammen mit den Kartoffeln 25 Minuten garen.
- 4.** Nach der Garzeit die Kartoffeln nach Bedarf noch etwas salzen. In einer Schüssel anrichten und die Garnelenspießchen in die Dill-Kartoffeln stecken.

Zu diesem leichten Genuß paßt zum Beispiel ein trockener italienischer oder französischer Weißwein ausgezeichnet.

Spiedini di gamberi su patate

(con una vaschetta di cottura)

(per 2 persone)

16 gamberi grandi senza guscio
succo di limone
400 g di patate
sale, aneto
4 stecchini
(o spiedini tagliati a metà)

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

- 1.** Infilate i gamberi su 4 spiedini in legno corti e cospargeteli di succo di limone. Lavate le patate, sbucciatele e tagliatele a pezzetti grossi. Tritate l'aneto.
- 2.** Inserite un divisorio nella vaschetta per la cottura a vapore. Disponete le patate in un comparto e cospargete con l'aneto.
- 3.** Mettete gli spiedini di gamberi nell'altro scomparto e fateli cuocere, insieme alle patate, per 25 minuti.
- 4.** Salate a piacere le patate e adagiatele in una terrina; sovrapponetevi gli spiedini di gamberi.

Suggerimento: accompagnare con un vino bianco secco.

Karibischer Muschelreis

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Miesmuscheln
200 g Basmatireis
50 g Wildreis
350 ml Wasser für den Reis
3 Scheiben Ananas (ca. 150 g)
1 kleines Stück frischer Ingwer
Oregano, Salz, Pfeffer

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. Die Muscheln waschen, schrubben und im Dampfkorb 20 Minuten garen. Dann aus dem Dampfkorb nehmen und etwas abkühlen lassen.

2. Den Basmati- und Wildreis mit dem Wasser in die Reisschale geben. Die Reisschale in den Dampfkorb setzen und 20 Minuten dämpfen.

3. Inzwischen den Ingwer schälen und fein hacken. Die Ananasscheiben in Stücke schneiden.

4. Nach der Vorgarzeit den Reis mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Ingwer und Ananaswürfel dazugeben und alles gut vermischen. Dann weitere 20 Minuten dämpfen.

5. Inzwischen die Muscheln, bis auf 4 Stück, aus der Schale entnehmen.

6. Den körnig gegarten Reis in eine vorgewärmte Servierschale geben und die geschälten Muscheln unterheben. Mit den 4 Muscheln in der Schale garnieren.

Als Vorspeise oder Beilage zu diesem raffiniert-exotischen Muschelreis ist ein Blattsalat mit einer Vinaigrette aus Olivenöl, Essig, Senf und Kräutern bestens geeignet.

Riso con le cozze

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

1 kg di cozze
200 g di riso Basmati
50 g di riso selvatico
350 ml di acqua per il riso
3 fette di ananas (circa 150 g)
un pezzetto di zenzero fresco
origano, sale, pepe

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Pulite le cozze e fatele cuocere per 20 minuti nella vaschetta per la cottura a vapore. A cottura ultimata, toglietele dalla vaschetta e fate raffreddare leggermente.

2. Mettete le diverse qualità di riso con l'acqua nel recipiente apposito e collocatelo nella vaschetta. Fate cuocere per 20 minuti.

3. Nel frattempo pelate lo zenzero e tritatelo finemente. Tagliate l'ananas a pezzetti.

4. Terminato il tempo di cottura del riso, quando non esce più vapore dall'apparecchio, insaporite il riso con origano, sale e pepe. Aggiungetevi lo zenzero e l'ananas a pezzetti, mescolate.

5. Fate cuocere il riso così condito per altri 20 minuti. Nel frattempo sgusciate le cozze, lasciandone 4 con il guscio.

6. Quando il riso sarà cotto al dente, disponetelo in una terrina preriscaldata insieme alle cozze. Guarnite con le cozze a cui avrete lasciato il guscio e servite.

Pochierte Goldbrasse mit Kräuterkartoffeln

(für zwei Dampfkörbe)

Zutaten für 4 Portionen

1 Goldbrasse (ca. 600g)

800 g Kartoffeln

1 Bund Dill

2 Knoblauchzehen

Saft einer 1/2 Zitrone zum Beträufeln

1/2 Zitrone in Scheiben geschnitten

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

- 1.** Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Zwei Drittel des Dills grob hacken.
- 2.** Die Kartoffeln in den unteren Dampfkorb geben und mit dem Dill bestreuen.
- 3.** Den Fisch ausnehmen, waschen und trockentupfen. Knoblauch fein hacken und den Fisch damit von innen einreiben. Dann den Fisch mit Zitrone beträufeln und in den oberen Dampfkorb legen.
- 4.** Kartoffeln und Fisch zusammen 35 Minuten garen.
- 5.** Den Fisch vorsichtig mit einem Pfannenheber aus dem Dampfkorb nehmen und auf eine vorgewärmte Platte legen.
- 6.** Die Kartoffeln in einem Ring um den Fisch anrichten, mit Dill und Zitronenscheiben garnieren.

Durch seine ovale Form ist der Braun MultiGourmet bestens auch für ganze Fische geeignet – und das Pochieren („Garziehen“) unter Kennern die bevorzugte Zubereitungsmethode: der Fisch bewahrt seinen feinen Eigengeschmack, bleibt fester und saftiger. Zur pochierten Goldbrasse schmeckt ein Kopfsalat mit einer Vinaigrette aus Essig, Öl und Kräutern.

Dorata di carpa con patate alle erbe

(con due vaschette di cottura)

(per 4 persone)

1 carpa (circa 600 g)

800 g di patate

1 mazzetto di aneto

2 spicchi d'aglio

1/2 limone da spremere

1/2 limone tagliato a fette

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

- 1.** Lavate le patate, sbucciatele e tagliatele a dadini. Tritate grossolanamente 2/3 dell'aneto.
- 2.** Ponete le patate nella vaschetta per la cottura a vapore del livello inferiore e cospargetele con l'aneto.
- 3.** Aprite il pesce, lavatelo ed asciugatelo leggermente. Tritate finemente l'aglio e mettetelo nel pesce. Versate sul pesce il succo di limone e ponetelo nella seconda vaschetta che sovrapporrete a quella con le patate.
- 4.** Fate cuocere le patate ed il pesce insieme per 35 minuti.
- 5.** Togliete il pesce dalla vaschetta facendo molta attenzione e riponetelo su un piatto preriscaldato.
- 6.** Posizionate le patate intorno al pesce e guarnitele con il resto dell'aneto e le fette di limone.

Suggerimento: accompagnate con lattuga condita con olio e aceto.



Paella

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 2 Personen

1 Hähnchenschenkel	150 ml Geflügelbrühe
3 EL Öl	3 EL Weißwein
2 Knoblauchzehen	1 TL gemahlener
1 Zwiebel	Safran
50 g Salami	Salz, Pfeffer
2 Tomaten	100 g Miesmuschel-
1 kleine grüne	fleisch
Paprikaschote	4 Hummerkrabben-
2 EL Erbsen	schwänze in
200 g Langkornreis	der Schale

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. Hähnchenschenkel in zwei Teile teilen. Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Salami und Tomaten würfeln. Paprika entkernen und in Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne Öl erhitzen und Hähnchenteile goldgelb darin anbraten. Knoblauch und Zwiebeln dazugeben und 5 Minuten mitdünsten. Aus der Pfanne nehmen.
3. Dann Salami, Tomaten und Paprika ebenfalls 5 Minuten in der Pfanne dünsten.
4. Reis, Erbsen, Geflügelbrühe, Weißwein, Safran, Salz und Pfeffer in die Reisschale geben und gut mischen.
5. Nun die Hähnchenteile mit der Salami-Tomaten-Paprika-Mischung unter den Reis in der Reisschale mischen. Die Reisschale in den Dampfkorb stellen und 45 Minuten dämpfen.
6. Nach der Garzeit Deckel abnehmen, Reis umrühren, Muschelfleisch und Hummerkrabbenschwänze auf den Reis legen und weitere 15 Minuten garen.
7. Wenn die Paella fertig ist, Hummerkrabbenschwänze abnehmen und die Paella vorsichtig aus der Reisschale auf eine vorgewärmte Platte heben. Mit den Hummerkrabbenschwänzen garnieren.

Paella

(con una vaschetta di cottura)

(per 2 persone)

1 coscia di galletto	150 ml di brodo
3 cucchiaini di olio	di pollo
2 spicchi d'aglio	3 cucchiaini di vino
1 cipolla	bianco
50 g di salame	1 cucchiaino di
2 pomodori	zafferano in polvere
1 peperone	sale, pepe
verde piccolo	100 g di molluschi
2 cucchiaini di piselli	sgusciati
200 g di riso a	4 gamberi
grani lunghi	

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Tagliate la coscia di galletto in due pezzi, tritate finemente l'aglio e la cipolla. Tagliate a pezzetti il salame ed il pomodoro, togliete i semi dal peperone e tagliatelo a striscioline.
2. Fate arrostiti i pezzi di galletto nell'olio, aggiungetevi aglio e cipolla e lasciate rosolare insieme per 5 minuti. Toglieteli poi dalla padella.
3. Successivamente fate rosolare per 5 minuti nella stessa padella il salame, i pomodori ed il peperone.
4. Mettete nel recipiente apposito il riso, il brodo di pollo, il vino bianco, lo zafferano, il sale ed il pepe e mescolate bene.
5. Meschiate il preparato di salame-pomodoro-peperone e la coscia di galletto rosolata al riso e mettete tutto a cuocere nella vaschetta per 45 minuti.
6. A cottura ultimata, quando non esce più vapore dall'apparecchio, mescolate il riso, e distribuite sulla superficie i molluschi sgusciati e i gamberi. Fate cuocere per altri 15 minuti.
7. Togliete i gamberi e teneteli da parte; disponete la paella, facendo attenzione, su un piatto preriscaldato. Servitela guarnendola con i gamberi.



Lachsfilet mit Paprikareis (für zwei Dampfkörbe)

Zutaten für 4 Portionen

4 kleine Lachsfilets
1 Knoblauchzehe
1 Sträußchen Petersilie
50 g Schinken, roh
250 g Langkornreis
350 ml Wasser für den Reis
1 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. Knoblauch und Petersilie hacken – zum Beispiel im Zerkleinerer eines Braun Küchengerätes.
2. Den Reis in die Reisschale geben, das Wasser zugießen und mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Petersilie untermischen. Die Reisschale in den Dampfkorb setzen und 25 Minuten dämpfen.
3. Inzwischen den Schinken würfeln.
4. Nach der Vorgarzeit des Reises den Dampfkorb mit der Reisschale herausnehmen und den Reis umrühren.
5. Die Lachsfilets in den zweiten Dampfkorb legen. Die Schinkenwürfel auf die Filets verteilen.
6. Dann beide Dampfkörbe in das Gerät einsetzen: den Dampfkorb mit Lachsfilets nach unten, den Dampfkorb mit der Reisschale darüber stellen. Zusammen weitere 20 Minuten garen.
7. Den Lachs und den Reis auf 4 vorgewärmte Teller legen, mit etwas Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Ein Gourmet-Gericht, das sich ganz einfach zubereiten läßt. Als Getränk schmeckt ein trockener Weißwein gut dazu.

Filetto di salmone con riso ai peperoni (con due vaschette di cottura)

(per 4 persone)

4 filetti di salmone piccoli
1 spicchio d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
50 g di prosciutto crudo
250 g di riso a grani lunghi
350 ml di acqua per il riso
1 cucchiaino di peperoncino in polvere
sale, pepe

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Tritate l'aglio ed il prezzemolo; potete svolgere più velocemente questa operazione utilizzando l'accessorio tritatutto di Braun Minipimer. Mettete il riso nel recipiente apposito, versatevi l'acqua ed insaporite con peperoncino, sale e pepe. Unite l'aglio ed il prezzemolo.
2. Riponete il recipiente per il riso nella vaschetta per la cottura a vapore e fate cuocere 25 minuti. Tagliate a dadini il prosciutto.
3. Terminato il tempo di cottura del riso, quando non esce più vapore dall'apparecchio, togliete la vaschetta ed il recipiente per il riso e mescolate il riso.
4. Disponete i filetti di salmone nella seconda vaschetta e cospargete con il prosciutto.
5. Inserite la vaschetta con il salmone sulla base dell'apparecchio, sovrapponetevi la vaschetta con il riso e fate cuocere tutto assieme per altri 20 minuti.
6. Disponete il riso ed il salmone su 4 piatti preriscaldati, cospargete con prezzemolo e servite subito.

Suggerimento: accompagnate con vino bianco secco.

Stockfischeintopf mit Porree und Kartoffeln

(für zwei Dampfkörbe)

Zutaten für 4 Portionen

500 g Stockfisch	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{4}$ l Wasser für die Brühe	1 Lorbeerblatt
500 g Porree	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
500 g Kartoffeln	Salz, Pfeffer

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. Den Stockfisch mindestens 24 Std. wässern. Zwischendurch das Einweichwasser erneuern. Nach dem Einweichen das Fischfleisch abziehen und in große Würfel schneiden.
2. Knoblauch fein hacken. Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
3. Dann den Stockfisch mit Lorbeer, Paprikapulver und Knoblauch in die Reisschale füllen, das Wasser zugießen und 15 Minuten vorgaren.
4. Die Kartoffeln und den Porree in den 2. Dampfkorb füllen.
5. Nach der Vorgarzeit den Dampfkorb mit der Reisschale und dem Stockfisch aus dem Dampfgarer nehmen.
6. Nun beide Dampfkörbe in das Gerät einsetzen: den Dampfkorb mit den Kartoffeln und dem Porree nach unten, den Dampfkorb mit dem Stockfisch in der Reisschale nach oben. Zusammen weitere 25 Minuten garen.
7. Zum Servieren den Stockfisch, die Kartoffeln und den Porree in eine Suppenterrine füllen, den Gemüsfond aus der unteren Auffangschale zugießen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Piatto di baccalà con patate ai porri

(con due vaschette di cottura)

(per 4 persone)

500 g di baccalà	1 foglia di alloro
250 ml di acqua per il brodo	$\frac{1}{2}$ cucchiaino di peperoncino in polvere
500 g di porro	sale, pepe
500 g di patate	500 g di porri
2 spicchi d'aglio	

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Fate ammorbidire in acqua il baccalà almeno per 24 ore, durante le quali cambierete l'acqua. Tagliatelo a cubetti piuttosto grandi.
2. Tritate finemente l'aglio, lavate i porri, puliteli e tagliateli ad anelli. Lavate le patate, sbucciatele e tagliatele a fette.
3. Mettete il baccalà, l'alloro, il peperoncino, l'aglio nel recipiente per il riso e inseritelo nella vaschetta per la cottura a vapore; aggiungete l'acqua di marinatura e fate cuocere per 15 minuti.
4. Ponete le patate ed i porri nella seconda vaschetta.
5. Trascorso il tempo di cottura del pesce, togliete la vaschetta con il recipiente per il riso dall'apparecchio.
6. Inserite la vaschetta con le patate e i porri e sovrapponetevi quella con il pesce. Fate cuocere tutto assieme per altri 25 minuti.
7. Disponete le patate con i porri ed il pesce in una terrina per minestre, versatevi un po' di acqua di cottura delle verdure prelevandola dalla vaschetta raccogliogocce e, se necessario, insaporite con sale e pepe.

Garnelensalat mit grünen Bohnen an Zitronendressing

(für zwei Dampfkörbe)

Zutaten für 4 Portionen

750 g grüne Bohnen
500 g Garnelen ohne Schale

Für das Zitronendressing:

2 EL Estragon 6 EL Olivenöl
2 EL Schnittlauch 1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe Salz, Pfeffer
4 EL Estragonessig

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. Bohnen waschen, die Spitzen entfernen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. (Verwenden Sie den Bohnenschacht, wenn Sie ein Braun Multisystem besitzen – das geht schnell und gibt Ihnen perfekte Ergebnisse.) Bohnen in einen Dampfkorb füllen.

2. Garnelen säubern, trockentupfen und in den anderen Dampfkorb geben. Die Dampfkörbe in den Dampfgarer setzen: den Dampfkorb mit den Bohnen nach unten, den Dampfkorb mit den Garnelen nach oben. Zusammen 30 Minuten garen.

3. Für das Zitronendressing: Estragon, Schnittlauch und Knoblauch fein hacken. Dann mit Essig, Olivenöl und Zitronensaft verrühren. Salzen und pfeffern nach Geschmack.

4. Nach der Garzeit Bohnen und Garnelen aus den Dampfkörben nehmen und etwas abkühlen lassen.

5. Die Garnelen mit dem Zitronendressing begießen und unterheben. Die Bohnen zugeben und nochmals untermischen. Vor dem Servieren mindestens 2 Std. durchziehen lassen.

Dieser würzige Garnelensalat läßt sich vorbereiten. Ideal auch als Vorspeise. Dazu paßt ein trockener Weißwein.

Gamberetti con fagiolini al limone (con due vaschette di cottura)

(per 4 persone)

750 g di fagiolini
500 g di gamberetti sgusciati

Salsa per l'insalata:

2 cucchiaini di dragoncello
2 cucchiaini di erba cipollina
1 spicchio d'aglio
4 cucchiaini di aceto aromatico
6 cucchiaini di olio d'oliva
1 cucchiaino di succo di limone
sale, pepe

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Lavate i fagiolini, toglietene le punte e tagliateli a pezzetti lunghi circa 5 cm. Poneteli nella vaschetta per la cottura a vapore al livello inferiore.

2. Pulite i gamberetti, asciugateli leggermente e metteteli nella seconda vaschetta. Posizionatela sopra la vaschetta con i fagiolini e fate cuocere insieme per 30 minuti.

3. Tritate finemente il dragoncello, l'erba cipollina e l'aglio. Per un risultato omogeneo potete utilizzare l'accessorio tritatutto di Braun Minipimer.

4. Preparate un condimento per insalata con l'aceto, l'olio d'oliva, il succo di limone, l'aglio e gli aromi. Insaporite con sale e pepe a piacere.

5. Togliete dalle vaschette i fagiolini ed i gamberetti e fateli raffreddare leggermente.

6. Condite i gamberetti con il condimento che avete preparato ed aggiungetevi i fagiolini. Mescolate brevemente e lasciate riposare per almeno 2 ore.

Suggerimento : particolarmente indicato come antipasto. Accompagnate perciò con vino bianco secco.

Putenschnitzel im Kräutermantel

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

4 kleine Putenschnitzel à 100 g
 1/2 Bund Petersilie
 1/2 Bund Schnittlauch
 4 Blätter Zitronenmelisse
 1 Zitrone

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
 maximale Füllstandsmarkierung

1. Petersilie, Schnittlauch und Zitronenmelisse fein hacken – im Zerkleinerer eines Braun Küchengerätes zum Beispiel. Saft einer halben Zitrone dazugeben, verrühren und durchziehen lassen.

2. Putenschnitzel waschen und gründlich trockentupfen. In den Dampfkorb legen und 25 Minuten garen.

3. Nach der Garzeit die Putenschnitzel auf einer Platte anrichten, mit den Kräutern bedecken und einigen Zitronenscheiben garnieren.

Reichen Sie Petersilienkartoffeln mit zerlassener Butter dazu.

Fettine di tacchino con salsa alle erbe

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

4 piccole fettine di tacchino da 100 g
 1/2 mazzetto di prezzemolo
 1/2 mazzetto di erba cipollina
 4 foglie di melissa
 1 limone

Quantità di acqua da versare nella base:
 fino al livello massimo

1. Tritate finemente il prezzemolo, l'erba cipollina e la melissa. Potete svolgere questa operazione più velocemente e con risultati più omogenei con l'accessorio tritatutto di Braun Minipimer. Aggiungete agli aromi tritati il succo di mezzo limone, mescolate accuratamente e lasciate marinare.

2. Lavate le fettine di tacchino, asciugatele e mettetele nella vaschetta per la cottura a vapore e fate cuocere per 25 minuti.

3. Togliete la carne dalla vaschetta e disponete su un piatto, cospargete con gli aromi e guarnite con le fette di limone.

Suggerimento: accompagnate con patate al prezzemolo.

Würstchen auf Porree

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

800 g Porree
16 kleine Partywürstchen
1 Sträußchen Petersilie zum Garnieren

Für die Sauce:

3 El saure Sahne
Salz

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

- 1.** Porree putzen, die grünen Blätter abschneiden und nur die weißen bis hellgrünen Stangen verwenden. In 3-4 cm lange Stücke schneiden. Eine Trennwand in den Dampfkorb einsetzen (2:1). Den Porree in die größere Kammer des Dampfkorbs geben und 15 Minuten garen.
- 2.** Die Würstchen mit einer Gabel mehrfach anstechen und in die kleinere Kammer legen. Zusammen weitere 6 Minuten garen.
- 3.** Petersilie fein hacken.
- 4.** Für die Sauce etwas Gemüsefond aus der Auffangschale mit der sauren Sahne vermischen, bei Bedarf mit etwas Salz abschmecken.
- 5.** Auf einer vorgewärmten Platte Würstchen auf den Porree anrichten und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Die Sauce dazu reichen.

Salsicette con porri

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

800 g di porri
16 würstel mignon
1 mazzetto di prezzemolo

Salsa:

3 cucchiaini di panna acida
sale

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

- 1.** Pulite i porri privandoli delle foglie verdi; tagliate le parti bianche in pezzetti lunghi circa 3-4 cm. Inserite nella vaschetta per la cottura a vapore un divisorio (2:1). Disponete i porri nel comparto più grosso della vaschetta e fate cuocere per 15 minuti.
- 2.** Forate alcune volte la pelle dei würstel con una forchetta e disponeteli nel comparto più piccolo e fate cuocere tutto assieme per altri 6 minuti.
- 3.** Tritate finemente il prezzemolo. Potete farlo più facilmente se utilizzate l'accessorio tritatutto di Braun Minipimer.
- 4.** Mescolate la panna acida con parte dell'acqua di cottura delle verdure prelevandola dalla vaschetta raccogliogocce; insaporite con sale a piacere.
- 5.** Disponete le pietanze su un piatto preriscaldato, guarnendo con il prezzemolo tritato e con la salsa preparata.

Hähnchenschnitzel mit Tomaten und Dillkartöffelchen

(für zwei Dampfkörbe)

Zutaten für 4 Portionen

4 kleine Hähnchenschnitzel
1 Tomate
1 Knoblauchzehe
4 kleine Scheiben Emmentaler
800 g kleine neue Kartoffeln
1/2 TL Oregano
1 Bund Dill

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

- 1.** Tomaten waschen und würfeln. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Dill waschen, von den Stielen abzupfen und hacken.
- 2.** Die Kartoffeln waschen und schälen. In den unteren Dampfkorb legen und reichlich mit Dill bestreuen.
- 3.** Die Hähnchenschnitzel waschen und gut trockentupfen. In den schwarzen Einsatz des oberen Dampfkorb geben. Hähnchenschnitzel zuerst mit Tomaten und Knoblauch, dann mit Emmentaler belegen. Herzhaft mit Oregano würzen.
- 4.** Kartoffeln und Hähnchenschnitzel zusammen 35 Minuten garen.
- 5.** Die fertig gegarten Dillkartöffelchen in eine vorgewärmte Schüssel füllen, die Hähnchenschnitzel auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Sofort servieren.

Ein Kopfsalat mit einer Essig-und-Öl-Marinade paßt ausgezeichnet dazu.

Cotolette di galletto con pomodori e patate all'aneto

(con due vaschette di cottura)

(per 4 persone)

4 cotolette di galletto piccole
2 pomodori
1 spicchio d'aglio
4 fette piccole di formaggio Emmenthal
800 g di patate novelle piccole
1/2 cucchiaino di origano
1 manciata di aneto

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

- 1.** Lavate i pomodori e tagliateli a cubetti. Tagliate l'aglio a fettine sottili. Lavate l'aneto, pulitelo e tritatelo.
- 2.** Lavate le patate, pelatele e mettetele nella vaschetta inferiore, cospargete con l'aneto tritato.
- 3.** Lavate le cotolette di galletto, asciugatele, e disponetele nella vaschetta nera che inserirete nella vaschetta per la cottura a vapore del livello superiore. Coprite con i pomodori, l'aglio e le fette di Emmenthal. Insaporite con l'origano.
- 4.** Fate cuocere le patate e le cotolette di galletto per 35 minuti.
- 5.** Disponete le patate in una terrina preriscaldata, il galletto su di un piatto preriscaldato e servite subito.

Accompagnate con lattuga condita con olio e aceto.

Curry Chicken mit Champignons

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hühnerbrust
6 frische Salbeiblätter
1 EL Zitronensaft
1 kleine Zwiebel
2 Tomaten
1 Apfel
1 kleine grüne Paprikaschote
150 g Champignons
1/8 l Hühnerbrühe
2 EL Curry
Salz, Pfeffer,
4 EL Sahne

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

- 1.** Die Hühnerbrust waschen, trockentupfen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.
- 2.** Zwei Salbeiblätter fein schneiden. Zwiebel hacken. Tomaten und Apfel würfeln, Paprikaschote in Streifen schneiden. Champignons putzen.
- 3.** Die Hühnerbrühe in die Reisschale gießen und Hühnerbrust, Zitronensaft, geschnittenen Salbei dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Gut umrühren. Anschließend Zwiebel, Tomaten, Apfel, Paprika und Champignons dazugeben. Nun die Reisschale in den Dampfkorb stellen und 40 Minuten garen.
- 4.** Nach dem Garen die Sahne unterrühren und alles zusammen in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit den restlichen Salbeiblättern garnieren und heiß servieren.

Pollo al curry con funghi

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

500 g di petti di pollo
6 foglie di salvia fresca
1 cucchiaino di succo di limone
1 cipolla piccola
2 pomodori
1 mela
1 peperone verde piccolo
150 g di funghi champignon
125 ml di brodo di pollo
2 cucchiaini di curry
sale, pepe
4 cucchiaini di panna

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

- 1.** Lavate i petti di pollo, asciugateli e tagliateli in strisciole spesse 1 cm circa.
- 2.** Tritate finemente 2 foglie di salvia e la cipolla; tagliate a cubetti i pomodori e la mela; tagliate il peperone a strisciole. Lavate i funghi champignon.
- 3.** Versate il brodo di pollo nel recipiente per il riso; aggiungetevi il pollo, il succo di limone, le erbe e gli aromi e mescolate bene. Unite la cipolla, i pomodori, la mela, il peperone e i funghi champignon; ponete tutto nella vaschetta per la cottura a vapore e fate cuocere per 40 minuti.
- 4.** Alla fine incorporate anche la panna e servite in una terrina preriscaldata, guarnendo con le foglie di salvia.



Coq au vin

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

4 kleine Hähnchenschenkel
4 Frühlingszwiebeln
100 g durchwachsener Speck
1/8 l Burgunder
200 g kleine Champignons
Petersilie, Thymian
Lorbeer
Muskat, gemahlen
Salz, Pfeffer

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

- 1.** Frühlingszwiebeln waschen und grob schneiden. Speck würfeln. Petersilie und Thymian hacken. Champignons putzen.
- 2.** Von den Hähnchenschenkeln die Haut abziehen, abwaschen und gut trockentupfen. Zusammen mit den Frühlingszwiebeln, dem Speck und dem Wein in die Reisschale füllen. Kräuter und Gewürze dazugeben.
- 3.** Die Reisschale in den Dampfkorb setzen und 30 Minuten garen. Danach die Champignons dazugeben und weitere 20 Minuten garen.
- 4.** Hähnchenschenkel auf einer Platte anrichten. Die Weinsauce aus der Reisschale dazu reichen.

Zum klassischen Coq au vin werden Butter-Croutons serviert: Weißbrotscheiben (von den Rinden befreit) diagonal halbieren, mit Knoblauch einreiben und in einer Pfanne bei schwacher Hitze in reichlich Butter goldbraun und knusprig rösten.

Coq au vin

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

4 piccole cosce di pollo
4 cipolline
100 g di speck
125 ml di vino rosso
200 g di funghi champignon piccoli
prezzemolo, timo
alloro
noce moscata macinata
sale, pepe

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

- 1.** Lavate le cipolline e tagliatele grossolanamente. Tagliate a cubetti lo speck. Tritate il prezzemolo ed il timo. Per un'operazione rapida e risultati omogenei potete utilizzare l'accessorio tritatutto di Braun Minipimer.
- 2.** Lavate e pulite i funghi champignon.
- 3.** Togliete la pelle dalle cosce di pollo, lavatele ed asciugatele accuratamente. Ponetele nel recipiente per il riso insieme alle cipolline, lo speck ed il vino. Insaporite con le erbe e le spezie.
- 4.** Collocate il recipiente nella vaschetta per la cottura a vapore e fate cuocere per 30 minuti. Aggiungete i funghi champignon e fate cuocere per altri 20 minuti.
- 5.** Posizionate le cosce su un piatto e cospargetele con la salsa contenuta nel recipiente di cottura.

Tocco finale: unite ai funghi champignon anche 200g di cipolline sott'olio.



Hackbällchen auf Wirsing

(für zwei Dampfkörbe)

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hackfleisch

600 g Wirsing

1 Ei

1 kleine Zwiebel

Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat

6 EL Semmelmehl

3 EL Grieß

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

- 1.** Zwiebel fein hacken. Wirsing grob hacken.
 - 2.** Aus Fleisch, Ei, Zwiebel und den Gewürzen einen Fleischteig kneten. Soviel Semmelmehl und Grieß zugeben, bis der Teig fest und formbar ist.
 - 3.** Acht gleichmäßige Bällchen formen und in den unteren Dampfkorb legen.
 - 4.** Den gehackten Wirsing in den oberen Dampfkorb füllen. Zusammen mit den Hackbällchen im unteren Dampfkorb 40 Minuten garen.
 - 5.** Den Wirsing auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit dem Gemüsefond aus der Auffangschale begießen. Hackfleischbällchen auf den Wirsing arrangieren.
- Eine Braun Multipractic Plus oder ein Braun Multisystem spart Zeit und Arbeit bei der Zubereitung dieses Rezeptes: Den Wirsing mit der groben Schneidscheibe schneiden. Mit dem Universalmesser die Zwiebel hacken und 500 g Fleisch zu Hackfleisch verarbeiten. Den Fleischteig mit dem Knethaken mischen.

Polpette con verza

(con due vaschette di cottura)

(per 4 persone)

500 g di carne trita

600 g di verza

1 uovo intero

1 cipolla piccola

sale, pepe, peperoncino, noce moscata

6 cucchiaini di pane grattugiato

3 cucchiaini di semolino

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

- 1.** Tritate finemente la cipolla e grossolanamente la verza.
 - 2.** Preparate un impasto con la carne, l'uovo, la cipolla e gli aromi: aggiungetevi il semolino e il pane grattugiato fino ad ottenere un impasto compatto e lavorabile. Per un risultato ottimale potete utilizzare Braun Multisystem.
 - 3.** Preparate 8 polpette di uguale dimensione e disponetele nella vaschetta per la cottura a vapore inferiore.
 - 4.** Riponete la verza nella seconda vaschetta che sovrapporrete a quella con le polpette; fate cuocere tutto insieme per 40 minuti.
 - 5.** Mettete la verza in una terrina e versatevi sopra il brodo di cottura della verdura prelevandolo dalla vaschetta raccogliogocce. Riponete le polpette su un piatto preriscaldato.
- Per un piatto più decorativo disponete la verza su un piatto di portata sovrapponendovi le polpette.

MultiGourmet

BRAUN



min 15 - 45



10 - 15



15 - 35



35 - 50



25 - 30



10 - 20



Apfelkompott

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Äpfel
2 Päckchen Vanillezucker
2 EL Zucker
1 TL Zimt
100 g Rosinen
100 g Mandelstifte
3 EL Zitronensaft

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
minimale Füllstandsmarkierung

- 1.** Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in 1/8 Stücke schneiden. In den Dampfkorb geben. Mit Vanillezucker und Zucker vermischen. Die Rosinen und Mandelstifte darüber streuen und 15 Minuten garen.
- 2.** Nach der Garzeit das Apfelkompott in eine Schüssel füllen. Dann den Obstsaft aus der Auffangschale mit Zitronensaft und Zimt vermischen und das Apfelkompott damit begießen.
- 3.** Das Kompott auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und im Kühlschrank kalt stellen.

Composta di mele

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

1 kg di mele
2 bustine di zucchero vanigliato
2 cucchiai di zucchero
1 cucchiaino di cannella
100 g di uvetta sultanina
100 g di mandorle
3 cucchiai di succo di limone

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello minimo

- 1.** Sbucciate le mele e toglietene i torsoli. Tagliatele in 8 spicchi. Riponetele nella vaschetta per la cottura a vapore. Unitevi lo zucchero e lo zucchero vanigliato. Cospargete con uva sultanina e mandorle e fate cuocere per 15 minuti.
- 2.** Mettete la composta in una terrina; mescolate il succo della cottura prelevato dalla vaschetta raccogliendo con il succo di limone e versatelo sulle mele.
- 3.** Fate raffreddare prima a temperatura ambiente e poi in frigorifero.

Milchreis mit gedämpften Früchten

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

250 g Rundkornreis
 $\frac{3}{4}$ l Milch
 2 EL Zucker
 1 Päckchen Vanillezucker
 2 Nektarinen
 3 EL Heidelbeeren
 150 g Erdbeeren

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
 maximale Füllstandsmarkierung

- 1.** Den Reis mit der Milch, dem Zucker und dem Vanillezucker in die Reisschale geben. Die Reisschale in den Dampfkorb stellen und 50 Minuten garen.
- 2.** Inzwischen Nektarinen waschen und in kleine Stücke schneiden. Heidelbeeren und Erdbeeren waschen, die Erdbeeren halbieren.
- 3.** Nach der Vorgarzeit das Obst unter den Reis heben und alles zusammen weitere 10 Minuten dämpfen.

Riso e latte alla frutta

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

250 g di riso a grani tondi
 $\frac{3}{4}$ l di latte
 2 cucchiaini di zucchero
 1 bustina di zucchero vanigliato
 2 pesche nettarine
 3 cucchiaini di mirtilli
 150 g di fragole

Quantità di acqua da versare nella base:
 fino al livello massimo

- 1.** Mettete il riso, il latte, lo zucchero e lo zucchero vanigliato nel recipiente per il riso. Inserirlo nella vaschetta per la cottura a vapore e fate cuocere per 50 minuti.
- 2.** Lavate le pesche e tagliatele a pezzetti. Lavate i mirtilli e le fragole che taglierete a metà.
- 3.** Terminato il tempo di cottura, mescolate la frutta al riso e fate cuocere per altri 10 minuti.

Germknödel

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 4 Portionen

Für den Teig:

250 g Mehl	40 g Zucker
1 Ei	40 g Margarine
100 ml Milch	20 g Trockenhefe

Für die Füllung:

3 EL Pflaumenmus	1 TL Zimt
2 EL Rum	

Für den Belag:

150 g Butter	3 EL Zucker
3 EL Mohn	

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. (Wenn Sie ein Braun Küchengerät besitzen, verwenden Sie den Knethaken, um den Knödelteig herzustellen:) Mehl, Ei, erwärmte Milch, Zucker, Margarine und Hefe gründlich kneten. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

2. Das Pflaumenmus mit Rum und Zimt verrühren.

3. Dann den Teig in 4 gleiche Teile portionieren. Die einzelnen Teigportionen flach drücken und einen Teelöffel des getränkten Pflaumenmuses darauf geben.

4. Mit der Hand Klöße daraus formen und in die Reisschale legen. Die Klöße dürfen sich nicht berühren. Germknödel noch 10 Minuten in der Reisschale gehen lassen, die Reisschale in den Dampfkorb stellen und 30 Minuten dämpfen.

5. Kurz vor Ende der Garzeit die Butter in einer Pfanne zerlassen. Den Zucker unterrühren und zum Schluß den Mohn dazugeben. Bei schwacher Hitze 5 Minuten simmern lassen.

6. Die Germknödel auf einem Teller anrichten. Mit der Mohn-Sauce begießen. Heiß servieren.

Tortelli lievitati

(con una vaschetta di cottura)

(per 4 persone)

Impasto:

250 g di farina	40 g di zucchero
1 uovo	40 g di margarina
100 ml di latte	20 g di lievito di birra

Ripieno :

3 cucchiaini di	2 cucchiaini di rum
marmellata di prugne	1 cucchiaino di cannella

Glassatura :

150 g di burro	3 cucchiaini di
3 cucchiaini di semi	zucchero
di papavero	

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Preparate l'impasto con la farina, l'uovo, il latte caldo, lo zucchero, la margarina e il lievito. Potete avere risultati ottimali utilizzando Braun Multisystem. Lasciate riposare per 30 minuti.

2. Mescolate la marmellata di prugne con il rum e la cannella.

3. Con l'impasto preparate 4 porzioni uguali, premetele fino ad appiattirle e spalmatele con la marmellata passata nel rum e cannella.

4. Preparate dei tortelli e metiteli nel recipiente per il riso. I tortelli dovranno rimanere separati gli uni dagli altri. Lasciate riposare 10 minuti poi riponete il recipiente nella vaschetta per la cottura a vapore e fate cuocere per 30 minuti.

5. In una padella fate sciogliere il burro, aggiungete lo zucchero e i semi di papavero. Fate cuocere per 5 minuti a fuoco lento.

6. Disponete i tortelli su un piatto e cospargeteli con la glassa così ottenuta. Serviteli caldi.



Erdbeerklöße mit Vanillesauce

(für einen Dampfkorb)

Zutaten für 3 Portionen

Für die Klöße:

300 g mehlig	2 TL Zucker
kochende Kartoffeln	1/2 TL Zimt
1 Eigelb	6 frische kleinere
1 EL Grieß	Erdbeeren
1 EL Mehl	

Für die Vanillesauce:

1/4 l Milch	40 g Zucker
10 g Butter	1 Eigelb
1 Vanilleschote	1 Eiweiß

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. Die Kartoffeln waschen, in den Dampfkorb legen und 30 Minuten garen. Herausnehmen und gut abkühlen lassen.

2. Dann die Milch, Butter, den Zucker und die Vanilleschote in die Reisschale geben. Die Reisschale in den Dampfkorb setzen und 20 Minuten erhitzen.

3. Danach die Vanilleschote aus der Milch nehmen und das Eigelb unter die Milch ziehen. Das Eiweiß steif schlagen und ebenfalls unter die Vanilmilch ziehen. Die fertige Vanillesauce in eine Sauciere füllen.

4. Die abgekühlten Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mit Eigelb, Grieß, Mehl, Zucker und Zimt verkneten und in 6 gleiche Portionen teilen.

5. Die einzelnen Portionen der Kartoffelmasse auf der Handfläche flachdrücken, je eine Erdbeere hineinlegen und einen Kloß formen.

6. Die Klöße in die Reisschale geben, in den Dampfkorb setzen und 20 Minuten garen.

7. Nachdem die Klöße etwas abgekühlt sind, auf Desserttellern anrichten. Die Vanillesauce kurz durchrühren, darübergießen und servieren.

Tortelli alle fragole con crema alla vaniglia

(con una vaschetta di cottura)

(per 3 persone)

300 g di patate	2 cucchiaini di
farinose	zucchero
1 tuorlo d'uovo	1/2 cucchiaino di
1 cucchiaino di pane	cannella
grattugiato	6 fragole fresche
1 cucchiaino di farina	

Crema alla vaniglia:

250 ml di latte	40 g di zucchero
10 g di burro	1 tuorlo d'uovo
1 stecca di vaniglia	1 albume d'uovo

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Lavate le patate e mettetele nella vaschetta per la cottura a vapore; cuocete per 30 minuti. Lasciate raffreddare bene.

2. Mettete il latte, il burro, lo zucchero e la vaniglia nel recipiente per il riso, inseritelo nella vaschetta per la cottura a vapore. Fate cuocere per 20 minuti.

3. Togliete la stecca di vaniglia dal latte. Montate a neve l'albume e unitelo al composto di vaniglia. Potete utilizzare le fruste per montare di Braun Multimix. Versate la crema alla vaniglia in una terrina.

4. Sbucciate le patate ormai raffreddate e schiacciatele in una terrina. Preparate un impasto con il tuorlo, il pane grattugiato, la farina, lo zucchero e la cannella; dividetelo in 6 porzioni uguali.

5. Stendete su una superficie piatta ogni porzione di impasto a base di patate, inseritevi una fragola e chiudete a formare un tortello.

6. Mettete i tortelli nel recipiente per il riso e riponetelo nella vaschetta per la cottura a vapore. Fate cuocere per 20 minuti.

7. Fate raffreddare leggermente i tortelli, disponeteli nei piatti. Mescolate la crema alla vaniglia, distribuitela sui tortelli e servite.

Kartoffelsoufflé mit pochierten Birnen

(für zwei Dampfkörbe)

Zutaten für 4 Portionen

200 g mehlig kochende Kartoffeln	50 g Rosinen
75 g Zucker	4 kleine, feste Birnen
2 Eigelb	2 Eiweiß
100 g kandierte Belegkirschen	1 Messerspitze Salz
	Butter
	2 EL Semmelbrösel

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. Die Kartoffeln waschen, in den Dampfkorb legen und 30 Minuten garen. Danach die Kartoffeln pellen, noch warm durch eine Kartoffelpresse oder ein Sieb drücken und abkühlen lassen.

2. Vier Auflaufförmchen (Souffléschalen) mit weicher Butter auspinseln und mit Semmelbröseln bestreuen.

3. Die Kirschen fein würfeln. Rosinen waschen und abtropfen lassen.

4. Zucker und Eigelb cremig rühren. Dann die etwas abgekühlten Kartoffeln untermischen.

5. Die Kirschen zusammen mit den Rosinen unter die Kartoffelmasse ziehen.

6. Mit dem Rührgerät Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen und ebenfalls unter die Kartoffelmasse ziehen.

7. Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden.

8. Die 4 Förmchen bis zur Hälfte mit der Soufflémasse füllen und in den unteren Dampfkorb stellen. Die Birnen in den oberen Dampfkorb legen und zusammen 20 Minuten garen.

Ein krönender Abschluß für ein Festessen, der im Braun MultiGourmet perfekt gelingt. Sie können die Soufflés direkt in den Auflaufförmchen mit den Birnen servieren. Oder: die Soufflés vorsichtig aus der Form auf Dessertteller heben und mit je 4 Birnenspalten anrichten.

Pere con soufflé di patate

(con due vaschette di cottura)

(per 4 persone)

200 g di patate farinose	50 g di uvetta sultanina
75 g di zucchero	4 pere piccole dure
2 tuorli d'uovo	2 albumi d'uovo
100 g di ciliegie candite	1 pizzico di sale
	burro
	2 cucchiaini di pane grattugiato

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Lavate le patate, mettetele nella vaschetta per la cottura a vapore e fate cuocere per 30 minuti. Schiacciate le patate ancora calde. Fate raffreddare.

2. Imburrate 4 stampini monoporzionevole per soufflé e cospargeteli con pane grattugiato.

3. Tagliate le ciliegie a dadini, lavate l'uvetta e asciugatela.

4. Sbattete lo zucchero ed il tuorlo d'uovo fino ad ottenere un impasto cremoso; mescolate alle patate schiacciate che avrete fatto raffreddare leggermente. Per risultati ottimali potete utilizzare Braun Multimix.

5. Unite le ciliegie e le uvette al composto di patate.

6. Montate a neve gli albumi con un pizzico di sale e uniteli al composto di patate.

7. Sbucciate le pere, tagliate in quarti e togliete i torsoli.

8. Riempite gli stampini per soufflé con il composto preparato fino a metà e poneteli nella vaschetta per la cottura a vapore al livello inferiore. Nella seconda vaschetta disponete le pere e fate cuocere tutto assieme per 20 minuti.

I soufflé possono essere serviti con le pere direttamente negli stampini. Per una presentazione più decorativa si possono trasferire con attenzione su dei piattini da dessert.

Haselnußpudding mit Pfirsichen

(für zwei Dampfkörbe)

Zutaten für 4 Portionen

3 Eier
100 g Zucker
 $\frac{1}{4}$ l Milch
50 g Haselnüsse, gemahlen
1 EL Butter
4 feste Pfirsiche

Flüssigkeitsmenge im Bodengefäß:
maximale Füllstandsmarkierung

1. Mit einem Rührgerät wie dem Braun MultiMix Eier mit Zucker gut schaumig aufschlagen. Dann die Milch und Haselnüsse unterrühren.
2. Die Reisschale mit der weichen Butter ausstreichen und die Puddingmasse einfüllen. In den Dampfkorb setzen und 20 Minuten garen.
3. Zwischenzeitlich die Pfirsiche halbieren, entkernen und mit der Schale nach unten in den 2. Dampfkorb setzen.
4. Nach Ablauf der Garzeit den Dampfkorb mit dem Pudding herausnehmen. Nun beide Dampfkörbe in den Dampfgarer einsetzen: den Dampfkorb mit den Pfirsichen nach unten, den Dampfkorb mit dem Pudding nach oben. Zusammen weitere 10 Minuten dämpfen.
5. Den Pudding in der Reisschale mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kalt stellen. Die Haut von den Pfirsichen abziehen und ebenfalls kalt stellen.
6. Zum Servieren den Pudding in Scheiben schneiden und mit den Pfirsichhälften auf Desserttellern anrichten.

Pudding di nocciole con pesche

(con due vaschette di cottura)

(per 4 persone)

3 uova
100 g di zucchero
250 ml di latte
50 g di nocciole tritate
1 cucchiaio di burro
4 pesche

Quantità di acqua da versare nella base:
fino al livello massimo

1. Sbattete le uova insieme allo zucchero. Aggiungetevi il latte e le nocciole. Per facilitarvi l'operazione potete utilizzare Braun Multmix.
 2. Mettete il preparato nel recipiente per il riso che prima avrete imburrrato e poi inseritelo nella vaschetta per la cottura a vapore; fate cuocere per 20 minuti. Nel frattempo dividete a metà le pesche, togliete le nocciole e mettele, con la buccia, nella seconda vaschetta.
 3. Trascorso il tempo di cottura del pudding, togliete la vaschetta dall'apparecchio e posizionate quella con le pesche.
 4. Sovrapponetevi la vaschetta con il pudding e fate cuocere tutto assieme per altri 10 minuti.
 5. Mettete in frigorifero il recipiente con il pudding e fate raffreddare per 4 ore. Togliete la buccia alla pesche e fatele raffreddare.
- Tagliate il pudding a fette e servitelo come dessert insieme alle pesche



Gemüse/Obst

- Entfernen Sie dicke Strünke von Blumenkohl, Brokkoli und Kohl.
- Garen Sie grünes Gemüse und Blattgemüse so kurz wie möglich, da diese Gemüsearten schnell ihre Farbe verlieren.
- Tiefgefrorenes Gemüse vor dem Garen nicht auftauen.

Gargut	Art	ca. Menge	Wasser Füllstand	Garzeit
Artischocken	frisch	4 St. mittelgroß	max.	40 – 45 Min.
Blumenkohl	frisch, kleine Röschen	500 g	max.	20 – 25 Min.
Brokkoli	frisch, kleine Röschen	500 g	max.	15 – 20 Min.
Champignons	frisch, ganz oder geschnitten	500 g	max.	20 – 25 Min. (geschnitten 5 Min. kürzer)
Fenchel	frisch, in Scheiben	500 g	max.	15 – 20 Min.
Grüne Bohnen	frisch, ganz oder geschnitten	500 g	max.	25 – 35 Min.
Karotten	frisch, in Scheiben	500 g	max.	20 – 25 Min.
Kartoffeln	geschnitten	500 g	max.	20 – 25 Min.
Kartoffeln	in der Schale	500 g	max.	30 – 40 Min.
Kohl	frisch, geschnitten	500 g	max.	25 – 30 Min.
Kohlrabi	frisch, gewürfelt	500 g	max.	20 – 25 Min.
Maiskolben	frisch	2 Stück	max.	55 – 60 Min. (öfter wenden)
Porree (Lauch)	frisch, geschnitten	500 g	max.	15 – 20 Min.
Rosenkohl	frisch	500 g	max.	20 – 25 Min.
Spargel	frisch	500 g	max.	30 – 40 Min.
Zucchini	frisch, in Scheiben	500 g	max.	15 – 20 Min.
Äpfel	frisch, 1/8 Stücke	500 g	min.	10 – 15 Min.
Birnen	frisch, 1/6 Stücke	500 g	min.	10 – 15 Min.

Reis, Getreide

- Verwenden Sie die Reisschale zusammen mit der erforderlichen Flüssigkeitsmenge und dem Reis.

Gargut	ca. Menge	Wasserfüllstand im Bodengefäß	Flüssigkeitsmenge in der Reisschale	Garzeit
Basmatireis	250 g	max.	300 – 400 ml Wasser	35 – 40 Min.
Langkornreis	250 g	max.	300 – 400 ml Wasser	35 – 40 Min.
Naturreis	250 g	max.	300 – 400 ml Wasser	45 – 50 Min.
Milchreis	250 g	max.	750 ml Milch	60 min.
Polenta (Maismehl)	250 g	max.	750 - 1000 ml Wasser	20 – 25 min.

Fische und Meeresfrüchte

- Tiefgefrorener Fisch kann ohne vorheriges Auftauen gegart werden, wenn zusammenhängende Fische zuerst getrennt werden und die Garzeit um ca. 10 % verlängert wird.

Gargut	Art	ca. Menge	Wasser Füllstand	Garzeit
Forelle	frisch	2 St. je 150 g	max.	18 – 25 Min.
Thunfischsteak	frisch	2 St. je 200 g	max.	25 – 30 Min.
Zahnbrasse	frisch, ganz	1 St. 400 g	max.	17 – 25 Min.
Goldbarschfilet	frisch	2 St. je 200 g	min.	15 – 18 Min.
Seelachsfilet	frisch	2 St. je 140 g	min.	15 – 18 Min.
Garnelen	gefroren	450 g	max.	15 – 20 Min.
Miesmuscheln	in der Schale	1000 g	max.	18 – 25 Min.
Calamares	gefroren	600 g	max.	20 – 25 Min.
Langusten	in der Schale	2 Stück	max.	30 – 35 Min.

Fleisch, Geflügel und Eier

- Feinfaseriges und zartes Fleisch, das mit etwas Fett durchzogen ist, eignet sich besonders gut.
- Die Fleischstücke sollten gut abgewaschen und trockengetupft werden, damit so wenig Saft wie möglich ausläuft.

Gargut	Art	ca. Menge	Wasser Füllstand	Garzeit
Putenschnitzel	frisch	2 St. je 150 g	max.	25 – 30 Min.
Hähnchenschnitzel	frisch	2 St. je 150 g	max.	25 – 30 Min.
Kalbsschnitzel	frisch	2 St. je 150 g	max.	30 – 35 Min.
Lammkotelett	frisch	2 St. je 120 g	max.	25 – 30 Min.
Frankfurter Würstchen	frisch	2 – 8 Stück (Haut anstechen)	min.	8 – 10 Min.
Rindswürste	frisch	2 – 8 Stück (Haut anstechen)	min.	8 – 13 Min.
Eier, weichgekocht	in der Schale	2 – 10 Stück mittlere Größe	min.	10 – 13 Min.
Eier, hartgekocht	in der Schale	2 – 10 Stück mittlere Größe	max.	15 – 20 Min.

Verdure e frutta

- Tagliar via i gambi e le foglie più grandi da cavolfiori, broccoli e verze.
- Cuocere le verdure in foglia per il tempo più breve possibile, poiché perdono colore facilmente.
- Le verdure surgelate non devono essere scongelate prima della cottura.

Cibo	Tipo	Quantità (circa)	Livello acqua	Tempo cottura al vapore
Carciofi	freschi	4 (medi)	max.	40 – 45 min.
Asparagi	freschi	500 g	max.	30 – 40 min.
Fagioli, fagiolini	freschi, interi o affettati	500 g	max.	25 – 35 min.
Broccoli	freschi, la parte superiore	500 g	max.	15 – 20 min.
Cavolini di Bruxelles	freschi	500 g	max.	20 – 25 min.
Verza	fresca, affettata	500 g	max.	25 – 30 min.
Carote	fresche, affettate	500 g	max.	20 – 25 min.
Cavolfiore	fresco, la parte superiore	500 g	max.	20 – 25 min.
Zucchine fresche	fresche, affettate	500 g	max.	15 – 20 min.
Finocchi	freschi, affettati	500 g	max.	15 – 20 min.
Rapa	fresca, a dadini	500 g	max.	20 – 25 min.
Porri	freschi, tagliati	500 g	max.	15 – 20 min.
Funghi, germogli	freschi, interi o affettati	500 g	max.	20 – 25 min. (Affettati 5 min. in meno)
Patate	affettate	500 g	max.	20 – 25 min.
Granoturco dolce	fresco	2 pezzi	max.	55 – 60 min. (Girare spesso)
Mele	fresche, tagliate in 8 parti	500 g	min.	10 – 15 min.
Pere	fresche, tagliate in 6 parti	500 g	min.	10 – 15 min.

Riso, cereali, pasta

- Utilizzate il recipiente nero per il riso e aggiungete la quantità richiesta di liquido insieme al riso, ai cereali etc.

Cibo	Quantità (circa)	Livello acqua nella base	Livello acqua nel recipiente per il riso	Tempo cottura al vapore
Riso Basmati	250 g	max.	300 – 400 ml acqua	35 – 40 min.
Riso	250 g	max.	300 – 400 ml acqua	35 – 40 min.
Riso bramato	250 g	max.	300 – 400 ml acqua	45 – 50 min.
Budino di riso	250 g	max.	750 ml latte	60 Min.
Farina gialla	250 g	max.	750 – 1000 ml acqua	20 – 25 Min.

Pesce e frutti di mare

- Il pesce surgelato può essere cotto senza prima scongelarlo se i pesci sono congelati in blocchi separati, purchè si prolunghino i tempi di cottura (circa 10 %).

Cibo	Tipo	Quantità (circa)	Livello acqua	Tempo cottura al vapore
Trota	fresca	2 pezzi, 150 g cad.	max.	18 – 25 min.
Trancio di tonno	fresco	2 pezzi, 200 g cad.	max.	25 – 30 min.
Carpa	fresca, intera	1 pezzo, 400 g	max.	17 – 25 min.
Filetto di merluzzo	fresco	2 pezzi, 200 g cad.	min.	15 – 18 min.
Filetto di merlano	fresco	2 pezzi, 140 g cad.	min.	15 – 18 min.
Gamberi	surgelati	450 g	max.	15 – 20 min.
Molluschi	nelle conchiglie	1000 g	max.	18 – 25 min.
Calamari	surgelati	600 g	max.	20 – 25 min.
Aragosta	nella conchiglia	2 pezzi	max.	30 – 35 min.

Carne, pollame ed uova

- La carne tenera e poco grassa e poco nervosa è la più adatta.
- La carne dovrebbe essere ben lavata e asciugata con carta da cucina, per ridurre al minimo la perdita di liquidi durante la cottura.

Cibo	Tipo	Quantità (circa)	Livello acqua	Tempo cottura al vapore
Bistecche di tacchino	fresche	2 pezzi, 150 g cad.	max.	25 – 30 min.
Cosce di pollo	fresche	2 pezzi, 150 g cad.	max.	25 – 30 min.
Costoletta di vitello	fresca	2 pezzi, 150 g cad.	max.	30 – 35 min.
Braciola di agnello	fresco	2 pezzi, 120 g cad.	max.	25 – 30 min.
Wurstel	freschi	2 – 8 pezzi (forare la pelle)	min.	8 – 10 min.
Salsicce di manzo	fresche	2 – 8 pezzi (forare la pelle)	min.	8 – 13 min.
Uova alla coque	col guscio	2 – 10 di media grandezza	min.	10 – 13 min.
Uova sode	col guscio	2 – 10 di media grandezza	max.	15 – 20 min.

BRAUN

