

Zubereitung im AEG Multi - Dampfgarer

Gedämpfte Perlen Klößchen Für 2 Personen

- Zutaten: 250 gr. Schweinehackfleisch
80 gr. Klebreis
1 St. Möhre (feine Würfel)
5 St. Wasserkastanien / Bambus aus dem Glas oder Konserve (feine Würfel)
1 St. Frühlingszwiebel (feine Würfel)
2 EL Maisstärke
1 Zweig Koriander
- Gewürze: 1 TL Salz
2 EL Sojasauce Hell
1 TL Sesamöl
2 EL Reiswein
1 Priese Pfeffer

Zubereitung:

Klebreis in 1 Ltr. Kaltenwasser ca. 1 Std. quellen lassen danach abgießen und auf einem Tuch Gut abtropfen lassen. Hackfleisch mit den Gewürzen und der Maisstärke 2 Minuten gut aufschlagen. Danach die Gemüswürfel unter mischen. Kleine Klößchen formen ca. 2,5 cm Ø und im Klebreis wälzen. Im Multi – Dampfgarer, mittlerer Einschub in der Vital Dampfstufe 20 Min. garen. Anschließend entnehmen und mit frischen Korianderblättern garnieren.

Gedämpfte Rippchen in Pflaumensauce Für 2 Personen

- Zutaten: 800 gr. Spareripps (flache Rippe)
4 EL Pflaumensauce
1 Chilischote grün (fein gehackt)
1 Chilischote rot (fein gehackt)
5 St. Trockenpflaumen (fein gehackt)
4 St. Knoblauchzehen (fein gehackt)
10 gr. Ingwer (fein gehackt)
- Gewürze: 1 TL Salz
4 EL Reiswein
2 EL Sojasauce Hell
1 Priese Pfeffer

Zubereitung:

Rippchen gut mit kalten Wasser abspülen, in ca. 4 cm große Stücke hacken und mit den Gewürzen, Ingwer und Knoblauch 1 Stunde marinieren. Auf ein Blech oder Bratform geben und mit Pflaumensauce übergießen. Mit Gehackte Chilischoten bestreuen in der Vital Dampf- Stufe ca. 50 Minuten garen.

Gedämpfter Lachs Für 2 Personen

Zutaten: 2 x 250 gr. Lachsfilet
1 St. Frühlingszwiebel (feine Streifen)
5 gr. Frischer Ingwer (feine Streifen)
1 kl. Chilischote rot (feine Streifen)
3 St. getrocknete Shiitake Pilze im Wasser aufgeweicht (feine Streifen)
1 EL Sojaöl

Gewürze: Salz
Pfeffer
2 EL Sojasauce
2 EL Reiswein

Zubereitung:

Lachsfilet auf eine Platte legen, salzen und pfeffern, mit den Gemüsestreifen belegen und je 1 EL Reiswein 1 EL Sojasauce und ½ EL Sojaöl über jedes Lachsfilet geben. Im Multi-Dampfgarer auf mittlerer Schiene in der Vital Dampfstufe 10-12 Minuten garen.

Mit Garnelen gefüllte Poulardenbrust auf Gurkengemüse Für 2 Personen

Zutaten: 2 Poulardenbrustfilets 160-180 gr.
4 St. Rohe Garnelen ca. 60 gr. ohne Schale
½ St. Salatgurke
1 St. Frühlingszwiebel (fein gehackt)
3 gr. Ingwer (fein gehackt)
20 gr. geräucherter Speck mager (fein gehackt)
1 TL Maisstärke
1 Eiweiß
1 EL Sojaöl

Gewürze: Salz
Pfeffer
1 EL Reiswein
2 EL Sojasauce
2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
100 ml Brühe

Zubereitung:

Poulardenbrust und Garnelen mit kaltem Wasser abspülen und auf ein Tuch zum abtropfen legen. Garnelen grob hacken mit dem Reiswein, Salz, Pfeffer, Eiweiß und Maisstärke gut 2 Minuten aufschlagen. Frühlingszwiebel, Ingwer und Speck unter heben.

In die Poulardenbrust eine Tasche schneiden und mit der Garnelenmasse füllen.

Die gefüllten Poulardenbrüste auf eine Platte legen und im Multi Dampfgarer auf mittlerer Schiene 15 Minuten garen.

Gurke in Pommes frites Größe schneiden. Wok erhitzen und Sojaöl zugeben, Gurkenstücke zugeben nach ca. 30 sek. Knoblauch zugeben kurz schwenken und mit 100 ml Brühe aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen, ½ TL Maisstärke in Wasser auflösen und zum abbinden zugeben und aufkochen. Gurken auf einer Platte verteilen die Poulardenbrust in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden und auf das Gurkengemüse legen. Mit Sojasauce leicht würzen.

Geröstetes Schweinefleisch Char Siu

Für 2 Personen

Zutaten: 500 gr. Schweinenacken längliche Stücke von 5-6 cm Ø

Gewürze: 4 EL Hoisinsauce
1 EL Zucker
½ TL Salz
2 EL Reiswein
½ TL 5 Gewürze Mischung Pulver
1 MS Rotes Lebensmittelpulver

Zubereitung: Alle Gewürze in einer Schüssel gut mischen. Schweinefleischstücke in die Mischung einlegen und ca. 6 Stunden ziehen lassen. Dann alles in eine Bratform geben und In den Multi - Dampfgarer in der Interwallstufe bei 160° 45-50 Minuten garen. Dem Multi – Dampfgarer entnehmen in 5 mm dicke Scheiben schneiden und heiß servieren.

Gefüllte Dampfnudeln Bau Z

Für 12 Stück

Zutaten für den Teig: ca.300 gr. Weizen Mehl Type 405

½ Hefe Würfel
200 ml lauwarmes Wasser
1 TL Zucker
20 gr. Schweineschmalz

Zubereitung: Mehl in eine Schüssel sieben in der Mitte eine Vertiefung machen lauwarmes Wasser in die Vertiefung gießen die Hefe ins Wasser bröseln und mit einem kl. Schneebesen Mit etwas Mehl verrühren und mit Mehl abdecken. Im Multi – Dampfgarer in der Auftaustufe ca. 20 Minuten gehen lassen. Schweineschmalz beifügen und mit einem Teigrührgerät alles zu einem Teig verrühren und nochmals im Multi – Dampfgarer ca. 20 Minuten gehen lassen. Teig von Hand nochmals durchkneten und zu einer 30 cm langen Wurst rollen und in 12 gleich große Stücke schneiden. Jedes Stück zu einem 8 cm Ø großen Fladen ausrollen und mit der Hackfleischfüllung füllen. Die Fladen an den Rändern zwischen den Fingern zusammen raffen und in der Mitte zusammen drücken. Im Multi – Dampfgarer in der Vitaldampf-Stufe 14 Minuten garen. Heiß servieren. Etwas Sojasauce, Essig und Sesamöl mischen (eventuell auch Sambal Oelek) und die gefüllten Dampfnudeln zum würzen eintippen.

Zutaten für die Füllung: 150 gr. Schweinehackfleisch
100 gr. Blanchierten Spinat (grob hacken)
2 EL Reiswein
5 gr. Fein gehackten frischen Ingwer
2 EL Sojasauce
2 EL Öl
½ TL Salz
1 Priesse Pfeffer
1 EL Sesamöl

Zubereitung: Alle Zutaten für die Füllung gut vermischen.

Wok Gerichte auf dem Induktionskochfeld zubereitet

Rindfleisch Scheiben mit Sellerie in Austernsauce Für 2 Personen

Zutaten: 300 gr. Rinderfilet oder Rinderhüfte in ca. 3 cm große und 2 mm dicke
Scheiben schneiden und marinieren mit ½ Ei, Priesen Salz, Priesen Pfeffer,
chines. Reiswein, 1 TL Maisstärkemehl und 2 EL ÖL
100 gr. geputzter Staudensellerie in 2 cm lange Stücke schneiden
½ Zwiebel in Scheiben schneiden
100 ml Hühnersuppe
1 TL Maisstärkemehl
½ Liter Sojaöl

Gewürze: Zucker
Salz
chines. Reiswein oder Sherry extra dry
3 EL Austernsauce
Pfeffer

Zubereitung: Brokkoliröschen blanchieren, Öl erhitzen Zwiebeln und Rindfleisch und Staudensellerie hinzugeben und ca. 20 Sekunden garen. Alles auf ein Sieb abgießen Zucker und Salz in den Wok geben, Fleisch gut abtropfen und ebenfalls mit dem Sellerie in den Wok geben. Mit Reiswein ablöschen, Austernsauce Hühnerbrühe und Pfeffer hinzugeben. Maisstärke in kaltem Wasser auflösen und Sauce damit abbinden.

Tofu mit Pak Tsoi und Dong Gu Für 2 Personen

Zutaten: 1 St. Tofu
300 gr. Pak Tsoi (geputzt und gewaschen)
10 St. Getrocknete im Wasser geweichte Dong Gu Pilze (Shiitake)
1 EL Öl
1 TL Maisstärke

Gewürze: 5 gr. Frischen Ingwer (fein gehackt)
2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
Salz
Pfeffer
Zucker
100 ml Brühe
1 EL Sojasauce

Zubereitung: Tofu in 2,5 cm große und 1cm dicke Stücke schneiden. Pak Tsoi halbieren (grün von weiß trennen) und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. 1 EL Öl im Wok erhitzen die weißen Pak Tsoi Stücke in den Wok geben, Ingwer und Knoblauch zugeben und mehrmals schwenken. Die Brühe zugießen und das Pak Tsoi grün, Tofu und Pilze sowie die anderen Gewürze zugeben. Den Wok mit einem Deckel schließen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Maisstärke in Wasser auflösen und zum binden in die Sauce einrühren.

Schweinefleisch süß-sauer Gu Lau Rou
Für 2 Personen

Zutaten: 250 gr. Schweinenacken in 1.5 cm große Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen
½ grüne Paprika in 2 cm große Würfel schneiden
½ rote Paprika in 2 cm große Würfel schneiden
2 Scheiben Ananas aus der Dose in Stücke schneiden
6 Mu Er Pilze in Wasser aufgeweicht
10 gr. Ingwer
1 EL Tomatenmark
1 EL Maisstärke
½ Öl

Gewürze: Saft 1 Zitrone
100 ml Weinessig 5 % weiß
150 gr. Zucker
100 ml Ananassaft
Salz
Alle Zutaten mit Ingwer und Tomatenmark ca. ½ Std. köcheln lassen mit Maisstärke abbinden und mit Paprika, Ananas und Pilzen nochmals aufkochen

Backteig: 100 gr. Mehl
1 Ei
1 Ms Backpulver
Mit Wasser zu einem zähen Teig verrühren.

Zubereitung: Schweinefleischwürfel in Mehl wälzen und in den Backteig geben
½ Liter Öl auf 140° erhitzen (Friteuse) die Hälfte des Fleisches ausbacken und auf einem Tuch abtropfen lassen, mit der anderen Hälfte des Fleisches genauso verfahren. Dann das Öl auf 180° erhitzen und die Fleischstücke nochmals frittieren bis die Stücke knusprig sind. Auf einer Platte anrichten und mit der heißen Sauce übergießen.

Schweinefleisch mit Mais und Zuckerschoten
Für 2 Personen

Zutaten: 300 gr. Schweinefilet(in Scheiben schneiden und marinieren)
60 gr. Minimais (schräg in 3 gleich große Stücke schneiden)
60 gr. Zuckerschoten (schräg in 3 gleich große Stücke schneiden)
½ Zwiebel in Scheiben schneiden
1 kl. Chilischote (in feine Steifen schneiden)
2 EL Öl
1 TL Maisstärke
100 ml Brühe

Gewürze: Salz
Zucker
Pfeffer
2 EL Reiswein
2 EL Sojasauce

Zubereitung: Öl im Wok erhitzen Zwiebeln anbraten, Schweinefleisch, Mais und Zuckerschoten unter ständigem Rühren ca. 25-30 Sekunden braten Salz, Zucker Chilischote zugeben mit Reiswein ablöschen. Mit Sojasauce, Brühe und Pfeffer zum Kochen bringen und mit Maisstärke abbinden.