

**Kategorie: Vorspeise / Tapas**



## ZUBEREITUNG:

1. Butter in einen Topf geben, auf das Kochfeld stellen und mit der Sonderfunktion „Schmelzen“ schmelzen. Anschließend die Sonderfunktion „Pasta kochen“ einstellen. Zwiebeln zufügen und glasig anschwitzen.
2. In der Zwischenzeit den Broccoli waschen, putzen und die Stiele abschneiden. Stiele grob zerkleinern.
3. Die Hälfte der Broccoli-Stiele zu den Zwiebeln geben und mit anschwitzen. Die restlichen Stiele werden nicht benötigt.
4. Brühe angießen und die Broccoli-Stiele so lange garen, bis sie weich sind.
5. Broccoli-Röschen grob zerkleinern, mit dem Salz zur Brühe geben und so lange kochen, bis die Röschen weich sind.
6. Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Sahne zugeben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

## ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

- 500 g Brokkoli (Stiele von den Rösschen trennen)
- 1 Zwiebel, grob gehackt
- 1 Msp. geriebener Muskat
- 1/2 TL Meersalz
- 1 EL Butter
- 1 l heiße Gemüse- oder Geflügelbrühe
- 100-200 ml Sahne
- Salz /p>
- frisch gemahlener Pfeffer

**Gerät:** [Kochfelder](#)

**Dauer:** ca. 45 Minuten

Kategorie: Beilage



## ZUBEREITUNG:

1. Eine Pfanne auf das Kochfeld stellen und auf Stufe 7 aufheizen. Butter darin schmelzen. Schalotten und Knoblauch zufügen und glasig anschwitzen.
2. Spinat zugeben und darin garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den fertig gegarten Spinat in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.
4. Für die Pfeffersabayon das Ei mit dem Weißwein in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Die Masse in einen Topf füllen, auf das Kochfeld stellen und auf Stufe 5 aufheizen.
5. Die Masse beim Erwärmen aufschlagen, bis eine feste, cremige Masse entsteht. Anschließend mit Ingwer, Pfeffer, Limettensaft und Salz abschmecken und warm stellen.

Passt hervorragend zu den [Gemüse Talern](#).

## ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

Für den Blattspinat:

600 g Blattspinat (ohne Stiele), waschen und trocken tupfen

1 Schalotte, in feine Würfel schneiden

20 g Butter

1 Knoblauchzehe, fein hacken

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Für die Pfeffersabayon:

3 Eigelb

1 Ei

100 ml trockener Weißwein

1 Msp. fein gehackte

Ingwerwurzel

1/2 TL Limettensaft

frisch gemahlener Pfeffer

**Gerät:** [Kochfelder](#)

Dauer: ca. 10 Minuten

## Kategorie: Hauptspeise



## ZUBEREITUNG:

1. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, in eine Schale legen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Knoblauch, Zimt, Thymian, Paprika-Pulver, Pfeffer und Salz vermischen und den Fisch damit würzen. Die Schale eine Stunde zum Marinieren in den Kühlschrank stellen.
2. Den Blattspinat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Spinat zusammen mit der Kokosmilch in einen Topf füllen und auf das Kochfeld stellen. Das Kochfeld auf Stufe 6 einstellen und den Spinat leicht köcheln lassen, bis er weich ist und die Flüssigkeit sich etwas reduziert hat. Topf von der Kochstelle nehmen und den Spinat abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein schneiden. Eine Pfanne auf das Kochfeld stellen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin mit etwas Öl auf Stufe 7 glasig dünsten. Spinat zufügen und sanft köcheln lassen.
4. Spinat aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

## ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

- 4 Fischfilet (z. B. Kabeljau)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Thymian
- 1/2 TL Paprika-Pulver
- 1/2 TL frisch gemahlener Pfeffer
- 50 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Curry
- 1/2 TL Koriander
- 1/2 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 300 ml Kokosmilch
- 150 g frischer Blattspinat
- 1 Prise Chilipulver

5. Die Fischfilets in grobe Würfel schneiden. Mehl, Salz, Curry und Koriander vermischen. Den Fisch in dem Mehl wenden.

6. Die Pfanne auf dem Kochfeld auf Stufe 6 aufheizen und den Fisch darin mit etwas Öl von jeder Seite ca. 2-3 Minuten goldbraun braten.

7. Den Fisch zusammen mit dem Spinat servieren.

Zu diesem Gericht passt Basmatireis oder Brot.

**Gerät:** [Kochfelder](#)

**Funktion:** Heißluft

**Dauer:** 120 Minuten

## Kategorie: Dessert



## Zubereitung:

1. Für das Flammerie die Sahne, die ausgekratzte Vanilleschote und das Vanillemark in einen Topf geben. Topf auf das Kochfeld stellen und den Inhalt zum Kochen bringen. Anschließend die Sahne durch ein Sieb abgießen, auffangen und etwas abkühlen lassen.
2. Eigelb, Eier und Zucker in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen.
3. Die abgekühlte Sahne in die Masse einrühren. Sobald sich der Zucker aufgelöst hat, die Masse in hitzebeständige Förmchen füllen. Die Förmchen in den gelochten Behälter (Zubehör Dampfgarer) stellen und in den Dampfgarer schieben. Den Dampfgarer mit der Funktion Dämpfen 100°C einstellen und das Flammerie 20 Minuten Dämpfen.
4. Anschließend heraus nehmen und abkühlen lassen.
5. Für das Mango-Chutney die Mango schälen, den Kern heraus lösen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Mango-Stücke zusammen mit Puderzucker und Zitronensaft in einen Topf geben. Topf auf das Kochfeld stellen und Stufe 6 einschalten.
6. Mango ca. 5 Minuten kochen lassen, anschließend mit dem Pürierstab pürieren und kalt stellen.
7. Zum Servieren die Flammerie aus den Formen auf einen Teller stürzen und zusammen mit dem Mango-Chutney anrichten.

## ZUTATEN:

Für 4 Portionen:

Für das Flammerie:

500 ml Sahne

1 Thai-Vanilleschote

4 Eigelb

1 Ei

50 g Zucker

Für das Mango-Chutney:

1 Mango

50 g Puderzucker

Saft einer Zitrone

**Gerät:** [Dampfgarer](#) und [Kochfelder](#)

**Funktion:** Dämpfen

**Temperatur:** 95°C

**Dauer:** ca. 35 Min.