

Kategorie: Vorspeise / Tapas



ZUBEREITUNG:

1. Die Knoblauchzehe putzen und zerdrücken. Das übrige Gemüse putzen und in feine Streifen schneiden.
2. Eine Pfanne auf Stufe 9 aufheizen. Olivenöl und den zerdrückten Knoblauch hineingeben und darin anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Gewürze hinzufügen. Das Ganze ein paar Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die gesäuberten Fischfilets in Stücke schneiden und zusammen mit den Meeresfrüchten in die Brühe geben. Bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten gar ziehen lassen.
4. Sahne und Eigelb in einer Schale miteinander verrühren. Die Suppe damit legieren (dabei nicht mehr kochen lassen!). Zum Schluss abschmecken, mit Petersilie und Dill bestreuen und servieren.

Melden Sie sich hier für unseren [Newsletter](#) an und lassen Sie sich monatlich von unseren neuen [Menü-Vorschlägen](#) inspirieren!

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

750 g Seefischfilet (z.B. Rotbarschfilet, Seelachsfilet, Lengfischfilet)

100 g Muschelfleisch

50 g Krabbenfleisch

1 ½ l Gemüsebrühe

1 Zwiebel

1 Bund Suppengrün

1 Knoblauchzehe

3 EL Olivenöl

2 Eigelb

¼ Tasse Sahne

Je ½ Bund Petersilie

und Dill, gehackt

1 Msp Curcuma

1 Msp Cayennepfeffer

Gerät: [Kochfelder](#)

Nährwertangaben:

Kohlenhydrate 29 g

Eiweiß 42 g

Fett 219 g

Kalorien / Broteinheiten:

Rezept 2307 kcal

Portion 577 kcal

Portion 0,7 BE

Kategorie: Beilage



ZUBEREITUNG:

1. Die angegebenen Zutaten für den Krokettenteig in eine Schale geben und gut durchkneten bis eine zusammenhängende Masse entstanden ist. Die Masse in kleine Portionen teilen und zu Kroketten formen.
2. Zum Panieren das Mehl, das Ei und das Paniermehl jeweils in separate flache Schalen füllen. Die Kroketten nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehl wenden.
3. Einen Topf mit Frittieröl bei mittlerer bis hoher Kochstelleneinstellung aufheizen. Den Vorgang die ganze Zeit beobachten, damit das Öl nicht überhitzt.
4. Wenn das Öl heiß ist, die Kroketten nacheinander darin frittieren bis sie goldgelb sind. Dann auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Melden Sie sich hier für unseren [Newsletter](#) an und lassen Sie sich monatlich von unseren neuen [Menü-Vorschlägen](#) inspirieren!

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

Für den Krokettenteig:

500 g gekochte Kartoffeln

3 Eigelb

2 EL Speisestärke

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuss, gemahlen

Zum Panieren:

ca. 100 g Mehl

1 Ei

100 g Paniermehl

Frittieröl

Gerät: [Kochfelder](#)

Nährwertangaben:

Kohlenhydrate 247 g

Eiweiß 37 g

KROKETTEN

Fett 87 g

Kalorien / Broteinheiten:

Rezept 1972 kcal

Portion 493 kcal

Portion 5,1 BE

ÜBERBACKENE SCHWEINEMEDAILLONS

Kategorie: Hauptspeise



ZUBEREITUNG:

1. Speck fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Eine Pfanne auf das Kochfeld stellen und auf mittlerer Kochstelleneinstellung aufheizen. Speck hinein geben und auslassen. Zwiebeln zufügen und ca. vier Minuten darin dünsten.
3. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zusammen mit Käse und Creme fraiche in die Pfanne geben und unter den Speck rühren.
4. Den Backofen mit der Funktion Ober-/unterhitze auf 180°C vorheizen.
5. Schweinemedallions salzen und pfeffern.
6. Eine zweite Pfanne auf das Kochfeld stellen und bei mittlerer bis hoher Kochstelleneinstellung aufheizen. Butterschmalz zufügen und die Schweinemedallions darin von jeder Seite eine Minute anbraten.
7. Eine temperaturbeständige Auflaufform fetten, Medallions hinein legen. etwas von der vorbereiteten Masse auf jedes Medallion geben. Die Auflaufform auf einem Rost in den Backofen schieben und mit der Funktion Ober-/unterhitze bei 180°C ca. 25 Minuten garen. Anschließend heraus nehmen und sofort servieren.

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

30 g durchwachsener Speck

2 Lauchzwiebeln

½ Bund glatte Petersilie

40 g Parmesan, gerieben

2 EL Creme fraiche

8 Schweinemedallions

Salz /p>

frisch gemahlener pfeffer

2 EL Butterschmalz

Gerät: [Backofen](#) & [Kochfelder](#)

Temperatur Backofen: 180 °C

Funktion Backofen: Ober-/Unterhitze

Nährwertangaben:

Kohlenhydrate 13 g

Eiweiß 112 g

Fett 47 g

Melden Sie sich hier für unseren [Newsletter](#) an und lassen Sie sich monatlich von unseren neuen [Menü-Vorschlägen](#) inspirieren!

Kalorien / Broteinheiten:

Rezept 942 kcal

Portion 235 kcal

Portion 0,3 BE

FLAMBIERTER KAISERSCHMARREN

Kategorie: Dessert



ZUBEREITUNG:

1. Auflaufform im Kombi-Dampfgarer mit der Funktion Heißluft feucht auf 220° C vorheizen.
2. Milch, Mehl, Salz, Vanillin-Zucker, geriebene Zitronenschale und je nach Geschmack Rosinen in einer Rührschüssel zu einem glatten Teig verrühren. Die Eier in einer separaten Schale aufschlagen, dann zum Teig geben und unterrühren.
3. Die vorgeheizte Auflaufform mit etwas Butter einstreichen. Den Teig einfüllen und auf einem Rost zurück in den Dampfgarer schieben. Die Temperatur am Kombi-Dampfgarer auf 200° C reduzieren und den Teig darin für ca. 15 Minuten backen.
4. Anschließend die Schale herausnehmen und den Kaiserschmarren mit zwei Gabeln in kleine Stücke zerteilen. Butterflocken und Zucker darüber verteilen und noch einmal für 5 Minuten zurück in den Dampfgarer schieben, damit der Zucker karamellisieren kann.
5. In der Zwischenzeit den Rum in einem Topf auf dem Kochfeld erhitzen.
6. Kaiserschmarren aus dem Dampfgarer nehmen und den Rum mit einem Löffel darüber geben. Das Ganze direkt mit einem Streichholz oder Feuerzeug anzünden. VORSICHT: BRANDGEFAHR!!!
7. Den Kaiserschmarren auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestreuen und servieren.

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

500 ml Milch

230 g Mehl

1 Prise Salz

1 P. Vanillin-Zucker

Zitronenschale, gerieben

Rosinen nach Geschmack

4 Eier

50 g Butter

1 EL Zucker

zum Karamellisieren

20 ml Rum zum

Flambieren (min. 54%)

Gerät: [Dampfgarer](#)

Temperatur: 220°C

Funktion: Heißluft

Nährwertangaben:

Kohlenhydrate 281 g

Melden Sie sich hier für unseren [Newsletter](#) an und lassen Sie sich monatlich von unseren neuen [Menü-Vorschlägen](#) inspirieren!

Eiweiß 52 g

Fett 107 g

Kalorien / Broteinheiten:

Rezept 2415 kcal

Portion 604 kcal

Portion 5,8 BE