

Zander unter der Wallnusskruste auf Gemüsebett mit Basmatireis

Zutaten (für 4 Personen)

125 g Basmatireis
250 g Wasser
560 g Zanderfilet, frisch
400 g Gemüsemix, Streifen, ca, 2 mm (Karotten, Kohlrabi, Sellerie)
90 g Crème Fraîche
60 g Magerquark
20 g Eigelb (1 Eigelb ~ 20g)
5g Meerrettich, im Glas
30 g Wallnußkerne
30 g Couscous oder Vollkornbrösel
30 g Vollkornbrösel
6g Salz
1g schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Den Reis in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt, anschließend mit der doppelten Menge kalten Wasser in einen Garbehälter geben, mit Salz würzen und im Sharp Dampfgarer AX-1100, oberer Einschub, 20 Minuten garen. Abgedeckt ausquellen lassen.

Währenddessen bereiten wir unsere Kruste zu. Crème Fraîche, Magerquark, Eigelb, Meerrettich, Wallnusskerne, Couscous oder Vollkornbrösel vermengen.

Gemüsestreifen auf einen Dampfgareinsatz legen und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Zander portionieren, würzen, auf das Wurzelgemüse legen und mit der Kruste bestreichen. Zusammen im Sharp Dampfgarer AX-1100 in die mittlere Schiene setzen und bei 90 °C ca. 15 Minuten dämpfen. Das Zanderfilet auf den Gemüsestreifen anrichten und mit Basmatireis servieren.

Surf and Turf

Zutaten (für 4 Personen)

600 g Rinderfilet
40 g Olivenöl
400 g Riesengarnelen, Black Tiger
500 g Kartoffeln, mehlig kochend
200 g Sellerie
350 g Gemüse (Bohnen, Mais, Karotten, Kohlrabi)
130 g Milch
90 g Sahne
40 g Butter
20 g Wasabi
6g Salz
3g schwarzer Pfeffer
1g Chili
1g Muskatnuss

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen. Den Sellerie schälen und in Scheiben schneiden. Beides auf einem Dampfgareinsatz in der oberen Ebene Gerätes einsetzen und im Sharp Dampfgarer AX-1100 bei 100 °C 20 Minuten Dämpfen.

Das Rinderfilet mit Olivenöl bestreichen, mit Salz, Chili und Pfeffer würzen und mit den Garnelen im Sharp AX-1100 in die mittlere Schiene setzen. Bei 85 °C ca. 50 Minuten gemeinsam mit den Kartoffeln und dem Sellerie garen.

Das Gemüse vorbereiten (waschen, putzen, schneiden) und 20 Minuten später (Restlaufzeit vom Filet: 30 Minuten) auf den Gareinsatz zu den Kartoffeln und dem Sellerie geben (3te obere Ebene).

Milch, Sahne, Butter, Salz, Pfeffer und Muskatnuss im Topf erhitzen. Kartoffeln pellen und mit dem Sellerie stampfen. Milch-Sahne-Masse mit dem Wasabi unter das Kartoffel-Sellerie-Mus geben und das Püree abschmecken.

Das Rinderfilet von allen Seiten anbraten und warm stellen. In derselben Pfanne auch die Riesengarnelen anbraten.

Fleisch aufschneiden und zusammen mit den Garnelen, dem Gemüse und dem Sellerie-Kartoffelpüree anrichten.

Tipp: Aus dem Fond von der Glasplatte mit abgeschwitzten Zwiebeln und Maismehl, eine Sauce zubereiten.

Couscous-Räucherlachs-Bällchen mit Blattsalat und Buttermilch-Tomaten-Dressing

Zutaten für die Couscous-Räucherlachs-Bällchen (für 1 Person)

30 g Couscous
70 g Magerquark 0,5%
30 g Crème Fraîche
40 g Räucherlachs, gewürfelt
20 g Eigelb (1 Eigelb ~ 20g)
20 g Cherrytomaten, geviertelt
1g Salz
1g schwarzer Pfeffer
8g Ruccola, fein geschnitten

Zutaten für das Curcumadipp (für 1 Person)

40 g Magerquark
20 g Crème Fraîche
10 g Kokosmilch
13 g Mirin oder Apfeldicksaft
2g Salz
1g schwarzer Pfeffer
2g Curcuma

Zubereitung

Couscous mit Magerquark, Creme Fraiche, Räucherlachs, Eigelb und Würzzutaten vermengen, daraus 4 kleine Bällchen formen und diese im Sharp Dampfgarer AX-1100, im mittleren Einschub, bei 100 °C 10 Minuten Dämpfen. In der Zwischenzeit die Zutaten für den Dipp vermengen und kräftig abschmecken, ebenso die Blattsalate vorbereiten und mit dem Dressing vermengen. Die gedämpften Lachsbällchen mit Salat und Curcumadipp anrichten und servieren.

Zutaten für den Blattsalat mit Buttermilch-Tomaten-Dressing (für 1 Person)

10 g Sonnenblumenkerne, geröstet ,ganz
40 g Frisee
40 g Lollo Rosso
10 g Radiccio
50 g Buttermilch, 0,5%
10 g Sahne, 30%
8g Tomatenmark
1g Salz
1g schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Sonnenblumenkerne anrösten. Dressing: Buttermilch mit Sahne und Tomatenmark glatt rühren. Mit Steinsalz und Pfeffer abschmecken. Blattsalat putzen, waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Mit dem Dressing vermengen und auf dem Teller anrichten. Sonnenblumenkerne über dem Salat verteilen.

Hähnchenbrust mit Gemüse, Kartoffeln und einem Curcumadipp

Zutaten (für 4 Personen)

600 g Hähnchenbrust
500 g Drillinge (Minikartoffeln)
20 g Olivenöl, kaltgepresst
400 g Gemüse nach belieben (inkl. Spargel)
3g Steinsalz
1g Pfeffer, schwarz
1g Chili

Zubereitung

Die halbierten Drillinge auf einem Dampfgareinsatz im Sharp Dampfgarer AX-1100 bei 100 °C ca. 20 Minuten im oberen Einschub dämpfen.

Die Hähnchenbrust mit Olivenöl bepinseln und mit Pfeffer, Salz und Chili würzen und auf einem Dampfgareinsatz in der mittleren Einschubebene in das Gerät stellen.

Zeitgleich das Gemüse zu den Kartoffeln auf den Dampfgareinsatz in der oberen Einschubebene geben.

Alle Zutaten gemeinsam bei 85 °C ca. 30 Minuten weiter dämpfen.

Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln, dem Dipp und dem Gemüse anrichten.

Zutaten für das Curcumadipp (für 1 Person)

40 g Magerquark
20 g Crème Fraîche
10 g Kokosmilch
13 g Mirin oder Apfeldicksaft
2g Salz
1g schwarzer Pfeffer
2g Curcuma

Zubereitung

Magerquark, Crème Fraîche, Kokosmilch und Apfeldicksaft glatt rühren und mit den Würzzutaten abschmecken. Der Dipp hält sich im Kühlschrank 3-4 Tage.

Lachsfilet mit Tortellini und Käsesoße, zum Nachtisch gedämpfte Früchte

Zutaten für Lachs, Tortellini, Gemüse und Soße (für 4 Personen)

600 g Lachsfilet, frisch
500 g Tortellini frisch
20 g Olivenöl
40 g Zwiebeln
40 g Champignons
5g Maismehl
200 g Milch
100 g Sahne
100 g Frischkäse
10 g Kürbiskerne
30 g Kaiserschoten, geschnitten
6g Salz
3g schwarzer Pfeffer
1g Chili

Zubereitung

Lachsfilet in 3 cm breite Scheiben schneiden und auf einen Dampfgareinsatz legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Tortellini daneben legen. Beides in der mittleren Ebene in den Sharp Dampfgarer AX-1100 einsetzen und bei 90 °C ca. 13 Minuten dämpfen. In der Zwischenzeit das Olivenöl im Topf erhitzen. Die Zwiebeln und Champignonwürfel dazugeben und goldgelb anrösten, das Maismehl einstreuen und mitrösten. Mit der Sahne und Milch ablöschen, 3 Minuten kochen lassen und die Kaiserschoten zugeben. Mit Pfeffer, Chili und Salz abschmecken. Den Lachs und die Tortellini auf Tellern anrichten und mit der Soße nappieren.

Zutaten für die gedämpften Früchte (für 4 Personen)

350 g Früchte, z.B. Saisonfrüchte
60 g Honig
200 g Bourbon Vanilleeis

Zubereitung

Die vorbereiteten und geschnittenen Früchte in einen ungelochten Garbehälter geben, mit Honig beträufeln, in die obere Ebene in den Sharp Dampfgarer AX-1100 stellen und bei 90 °C ca. 13 Minuten dämpfen. Anschließend mit Vanilleeis anrichten und servieren.

Tipp: Da über den Dampf keinerlei Geschmacksübertragung erfolgt, können Hauptgericht und Nachspeise zeitgleich im Sharp Dampfgarer AX-1100 gegart werden.

Shiitake-Risotto

Zutaten (für 4 Personen)

240 g Reis, Risottoreis
70 g Zwiebel
25 g getrocknete Shiitake
480 g Wasser
10 g Brühepulver
80 g rote Spitzpaprika
50 g grüne Bohnen
getrocknete sonnengereifte Tomaten, gewürfelt
2g Salz
1g Pfeffer, schwarz, gemahlen
60 g Kirschtomate
ca. 2 EL Sonnenblumenkerne
70 g Parmesan, gerieben
4g Basilikum, frisch

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf Basilikum, Tomaten und Parmesan verrühren und in eine flache Schüssel geben (lässt sich zu Hause schon wunderbar vorbereiten). Die Schale mit den Zutaten auf der mittleren Ebene in den Sharp Dampfgarer AX-1100 stellen und bei 100 °C ca. 40 Minuten dämpfen.

Die Kirschtomaten halbieren und unterheben. Das Risotto anschließend mit Parmesan verfeinern und mit Basilikum garnieren.

Tipp: Je nach Jahreszeit und Geschmack können beliebige Gemüse verwendet werden.