

Live-Cooking

Brot gebacken mit Dampfunterstützung

Weizenvollkornbrot



Fisch aus dem Dampfgarer

Fischfilet auf grünem Gemüse



Fleisch und Gemüse aus dem Dampfgarer

Sous Vide gegartes Roastbeef auf Kartoffelstampf



Süßes aus dem Dampfgarer

Gedämpfter Schokoladenkuchen mit Vanillesauce

Weizenvollkornbrot

Zutaten:

250g Weizenvollkornmehl
750g Weizenmehl
50ml Öl
8 Gramm frische Hefe
1 Päckchen Sauerteig
600ml Wasser
Sesam und Leinsamen
Salz

Zubereitung:

Die Hefe in der kalten Flüssigkeit auflösen. Alle Zutaten kalt in einer Schüssel zusammen kneten. Dann die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und gehen lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat. Alternativ in den Dampfgarer bei der Gärstufe oder 40°C Dampf ca. 20-50 Min. gehen lassen. Dann nochmals durchkneten und zu einem Laib formen.

Nun nochmal ca. 30 Min gehen lassen bei Raumtemperatur oder für 10 Minuten in der Gärstufe. Bei 220°C Brotbackstufe oder Heißluft Unterhitze mit der Dampfintensität hoch (Beschwadung) wenn vorhanden, je nach Größe vom Laib ab 15 – 45min+. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.



Gedünstetes Fischfilet auf grünem Gemüse

Zutaten:

Fischfilet
Salz Pfeffer
Zitrone oder Zitronenöl
Grünes Gemüse

Zubereitung: Gemüse in feine Streifen schneiden möglichst gleich groß. Auf einen Locheinsatz verteilen, Kräftig würzen mit Salz und Pfeffer. Dann ca. 5-10 Minuten dämpfen bei 100°C. Dann das Fischfilet ohne Haut in dünne gleichmäßige Scheiben schneiden. Zitrone abreiben und den Abrieb mit etwas Salz auf dem Fisch verteilen. Jetzt den Fisch auf das Gemüse verteilen, mit etwas Zitronenöl beträufeln und bei 70°C Dampfgarstufe schieben bis der Fisch gar ist (ca. 5 Minuten).



Roastbeef

Zutaten:

Roastbeef
Pfeffer, Salz, Knoblauch, Kräuter

Zubereitung:

Steakhüfte in der Pfanne bei hoher Stufe beim Induktionsfeld anbraten. Dann ungewürzt bei 80°C in den Ofen geben und garen lassen, bis es 55°C Kerntemperatur hat. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Alternativ kann man das Roastbeef auch Sous vide garen. Hierfür einfach das Fleisch in einen Vakuumbbeutel mit Aromaten wie z.B. Knoblauch und Chili-Öl und jede Menge Kräutern geben und einschweißen. Dann in den Dampfgerar bei 55°C schieben und ca. 40 Minuten garen bei einer Stärke vom Fleisch von ca. 2 cm. Lieber 5 Minuten zu lange als zu kurz im Dampfgerar lassen.



Kartoffel-Stampf

Zutaten:

Kartoffel
Salz, Pfeffer
Balsamico Essig
Butter, Milch

Zubereitung: Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen (oder dämpfen). Butter und Milch aufkochen. Die Kartoffeln sieben und im Topf fein stampfen mit Zugabe der Milch Butter Mischung. Bei gewünschter Konsistenz nachschmecken mit Salz, Pfeffer und einem kleinen Schuss Essig.



Schokoladenkuchen

Zutaten:

2 Eier
100 ml Öl
100 g Zucker
5 EL Milch
100 g Mehl
3 EL echter Kakao
1/2 Pkg. Backpulver
5 EL Rum
2 EL Stärke

Zubereitung:

Die Eier mit dem Öl und dem Zucker schaumig rühren. Die Milch einrühren. Den Kakao mit dem Mehl und dem Backpulver vermischen und einrühren. Den Rum hinzufügen. Die Stärke einrühren und auf gefettete, bemehlte Tassen aufteilen. (Die Tasse zu zwei Dritteln) füllen, bei 100 Grad ca. 30 Minuten Dämpfen. Bei Muffin Formen für ca. 15 Minuten



Vanillesauce

Zutaten:

8 Eigelb
1l Milch
Vanille
100g Zucker

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Topf geben und unter ständigem Rühren warten bis es andickt ist. Am besten bei mittlerer Hitze. Vorsicht nicht aufkochen lassen da das Ei sonst gerinnt. In diesem Fall durch ein feines Sieb geben.