

Live-Cooking 16.11.2024

Brot gebacken mit Dampfunterstützung
Weizenvollkornbrot



Fisch aus dem Dampfgarer
Lachs auf grünem Gemüse



Fleisch und Gemüse aus dem Dampfgarer
Sous Vide gegarte Steakhüfte auf Kartoffelstampf



Süßes aus dem Dampfgarer
Soufflierter Käsekuchen mit Schokoladensauce

Weizenvollkornbrot

Zutaten:

250g Weizenvollkornmehl
750g Weizenmehl
50ml Öl
1 Würfel frische Hefe
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 Lachsfilet auf grünem Gemüse

Zutaten:

Lachsfilet
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 den Lachs in dünne gleichmäßige Scheiben schneiden. Zitrone abreiben und den Abrieb mit etwas Salz auf dem Lachs verteilen. Jetzt den Lachs auf das Gemüse verteilen, mit etwas Zitronenöl beträufeln und bei 70°C Dampfgarstufe schieben bis der Fisch gar ist (ca. 5 Minuten).



Steakhüfte

Zutaten:

Steakhüfte
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 Fleisch 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 Dampfgarer 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 Dampfgarer 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.



Käsekuchen

Zutaten:

140g Frischkäse Doppelrahmstufe
110ml Milch
50 g Butter
5 Eier
50g Mehl
15g Speisestärke
90g Zucker
Abrieb einer unbehandelten Zitrone

Zubereitung:

Milch und Frischkäse in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze glattrühren. Die Butter hinzugeben und in der Milch-Frischkäse-Mischung schmelzen lassen. Topf zur Seite stellen. Die Eier trennen und das Eigelb schaumig schlagen. Dann die abgekühlte Milch-Frischkäse-Mischung einrühren. Anschließend Mehl und Speisestärke, Zitronenabrieb in die Eimasse sieben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Das Eiweiß in eine Rührschüssel mit dem Zucker geben und mit z. B. einem Handrührgerät zu Eischnee schlagen. Dann den Eischnee vorsichtig unter die Masse heben. Kleine Suffle-Förmchen mit Trennfett aussprühen oder mit Backpapier auskleiden. Das Ganze geht natürlich auch in einer Kuchenform. Dann die Masse in die Form geben und in einen Locheinsatz stellen. Alle Förmchen mit Frischhaltefolie abdecken und in den Dampfgarer bei 100°C Dampf stellen und dampfen für ca. 15 Minuten. Zum Testen einfach eine Schale entnehmen und den Kuchen stürzen.



Schokoladensauce

Zutaten:

130g Zartbitterschokolade
60ml Sahne
60ml Milch
Schale einer Orange
2 CL Rum

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Topf geben und unter regelmäßigen rühren aufkochen.