

Miele

Stomen

Het kookboek



Beste fijnproever,

Als we bij elkaar komen om te eten, ontstaan er vaak goede gesprekken en mooie momenten. Met elkaar genieten verbindt, zeker wanneer alles perfect is. Niet alleen bij bijzondere gelegenheden, maar ook in het dagelijkse leven.

Uw nieuwe stoomoven biedt u deze mogelijkheid: u maakt hiermee als een allround talent niet alleen de gebruikelijke maaltijden snel en gezond, maar ook culinaire hoogstandjes.

Dit boek zal u daarbij helpen. In onze Miele-testkeuken komen we dagelijks kennis en nieuwsgierigheid, routine en onverwachte dingen tegen. Op basis daarvan hebben we voor u nuttige tips verzameld en recepten ontwikkeld die zeker gaan lukken. Meer recepten, inspiratie en interessante onderwerpen vindt u overigens in onze Miele@mobile app.

Hebt u nog vragen of wensen? Neem dan gerust contact met ons op. Onze contactgegevens vindt u aan het eind van het boek.

Wij hopen dat dit boek u veel bijzondere culinaire momenten gaat brengen.

Uw Miele-kookteam

Inhoud

Voorwoord	3
Over dit kookboek	7
Voordat u begint	8
Belangrijke tips bij de recepten	9
Functies	11
Speciale toepassingen	12
Menu koken	13
Belangrijke opmerkingen en informatie	14
Hoeveelheden en maten	15
Miele-accessoires	17
Miele-onderhoudsproducten	18
Bijgerechten en groente	19
Antipastigroenten.....	20
Rode kool met appel.....	21
Dim Sum met een vulling van paksoi.....	22
Venkel met walnootvinaigrette.....	23
Venkelgroente.....	24
Groentesoufflé.....	25
Gnocchi.....	26
Hummus.....	27
Ovenschotel met aardappelen en spek.....	28
Aardappelbolletjes.....	29
Aardappelpuree.....	30
Aardappelsoufflé.....	31
Pompoenrisotto.....	32
Linzensalade.....	33
Wortelen met geglazuurde sjalotten.....	34
Pilav.....	35
Paddenstoelknoedels met pompoensaus.....	36
Zwitserse polenta.....	38
Schapekaas in een jasje van courgette.....	39
Gesmoorde komkommer.....	40
Deegknoedels.....	41
Griekse tomaten.....	42
Gevulde courgettebootjes.....	43
Vis	44
Dorade met groente.....	45
Viscurry met perzik.....	46
Forel in een fond van witte wijn.....	47
Zalm met prei en witte wijnsaus.....	48
Mosselen in saus.....	49
Zeeduivel in een saus van eekhoortjesbrood.....	50
Tonijn op tomatenrijst.....	51

Vlees	52
Gekruide gehaktballetjes met Chinese kool	53
Kipfilet met gedroogde tomaten	54
Kipreepjes met paprika	55
Kalfsfilet met kruiden	56
Koolrollade	57
Gesmoorde lam met bakpruimen	59
Lamshaas met sperziebonen	60
Gevulde kalkoenborst	62
Ossenhaas	64
Gepocheerde ossenhaas met groenten	65
Runderhachee	66
Runderstoofpot	67
Saucijsjes of verse worst	69
Varkensmedaillon met champignons en appel	70
Gekookt rundvlees in appel-mierikswortelsaus	71
Wiener Tafelspitz (gekookt rundvlees)	72
Tikka masala met rijst	73
Soepen en eenpansgerechten	75
Bonenschotel met lam	76
Vispannetje	77
Goulash-soep	78
Kippensoep	79
Aardappelsoep	80
Australische pompoensoep	81
Wortelroomsoep	82
Rijst met vlees	83
Soep met lentegroenten	84
Nagerechten	85
Bosvruchtenpudding	86
Christmas Pudding	87
Crema Catalana	89
Gestoomde noedels met abrikozencompote	90
Gistknoedels	92
Griesmeelsoufflé	93
Karamelflan	94
Karamel-dadeltaart	95
Kersencompote met amaretto	96
Stoofperen	97
Limoen-kwarktaart	98
Mokkaflan	99
Kwarkknoedels	100
Kwarksoufflé	101

Inhoud

Mousse van kweeperen	102
Gepocheerde peren in rode wijn	103
Treacle Sponge Pudding	104
Walnoten-chocoladepudding	105
Inmaken en meer	106
Inmaken met de Miele-stoomoven	107
Sap bereiden in de Miele-stoomoven	110
Ontdooien in de Miele-stoomoven	112
Blancheren in de Miele-stoomoven	115
Verhitten in de Miele-stoomoven	116
Garen in de Miele-stoomoven	118

Wetenswaardig: in stoom gaar koken – vroeger en tegenwoordig

In China heeft het bereiden in stoom een lange traditie. In het land waar het gaar koken in stoom is ontstaan worden al meer dan 1.000 jaar dubbelwandige kookpotten gebruikt, waarin de gerechten apart van de vloeistof gaar gekookt worden. In Europa kreeg deze manier van koken in de 70er jaren vaste voet aan de grond: in de horeca werden voor het eerst professionele stoomapparaten gebruikt. Een tijdje later drong de technologie ook door in de privéhuishoudens. Vandaag de dag ontdekken steeds meer mensen in het kader van bewuste voeding voor zichzelf de voordelen van deze behoedzame wijze om voedsel te bereiden.

Stomen met Miele

De Miele-stoomoven is een echte alleskunner en de ideale aanvulling op uw oven en kookplaat. Of u nu een apart bijgerecht of een compleet menu in een kookproces wilt bereiden – het stomen voldoet aan al uw eisen en heeft onbegrensde mogelijkheden. Sterker nog: met de Miele-stoomoven kunt u ook ontdooien, verwarmen, blancheren, inkoken, sap bereiden en desinfecteren.

Het principe van de Miele-stoomoven is simpel en doeltreffend: anders dan bij koken ligt het voedsel niet in het water – daardoor gaan er weinig mineralen verloren.

De hoeveelheid water die voor het bereiden nodig is, wordt buiten de stoomoven verhit. De oven wordt alleen gevuld met pure stoom, die het gerecht

aan alle kanten op zachte wijze omsluit. Daarbij kunnen de levensmiddelen niet oxideren, omdat de stoom de zuurstof uit de oven verdringt. Daarom blijven kleur, aroma en vitamines het best behouden.

Door de zeer nauwkeurige elektronische temperatuurregeling en de individuele temperatuurinstelling wordt elk levensmiddel steeds op de meest geschikte temperatuur gekookt. gestoomd Op deze manier slaagt u er ook in om kwetsbare gerechten te bereiden, zoals bijvoorbeeld vis, pastei of soufflés. Door de snelle warmteoverdracht en het automatisch verlopende kookproces worden gerechten heel precies bereid – aanbranden of overkoken is uitgesloten.

Voordat u begint

Comfortabel: het volautomatische kookproces

Uw stoomoven is voorzien van intelligente elektronica – daardoor profiteert u van maximaal Bedieningscomfort. U hoeft het kookproces niet in de gaten te houden, want deze verloopt geheel automatisch. De ingestelde temperatuur blijft constant, naderhand bijstellen is niet nodig. Bovendien kan in de stoomoven niets aanbranden of overkoken. Leun met een gerust hart achterover: na afloop van de bereidingstijd wordt de stoomoven automatisch uitgeschakeld.

Bereidingstijd en voorverwarmen

De in te stellen bereidingstijd is niet afhankelijk van de hoeveelheid van een gerecht die u bereidt en is er ook niet afhankelijk van of het om verse gerechten of diepvriesproducten gaat. Hoe dat werkt? *De bereidingstijd begint pas te lopen wanneer de ingestelde temperatuur is bereikt.* Dat betekent dat verse levensmiddelen net zo lang worden bereid als hun ingevroren tegenhangers – alleen de opwarmtijd varieert. Dit wordt echter door de stoomoven automatisch aangepast, zodat u zich daarover geen zorgen hoeft te maken.

Slagen ook in de stoomoven: eigen recepten

Ook eigen creaties die u tot nu toe op de kookplaat heeft bereid, slagen ook heel eenvoudig in de Miele-stoomoven. Volg daarvoor eenvoudig de kooktabellen aan het eind van dit boek. Deze be-

vatten gegevens betreffende temperatuur, de kooktijden als ook het benodigde kookgerei.

Met deze tabellen kunt u uw eigen recepten heel eenvoudig overzetten. Nadat u de Miele-stoomoven een paar keer hebt uitgetest, is het gebruik ervan net zo vanzelfsprekend als uw andere kookapparatuur.

Over de bereidingstijden

- Als onder een recept een tijd wordt aangegeven, dan heeft deze of betrekking op de kookgraad, of op de eigenschappen van het levensmiddel. Kies een kortere tijd voor kleinere stukken of wanneer het voedsel beetbaar moet zijn en langere tijden voor grotere stukken of wanneer het voedsel zachter moet zijn.
- Bij de automatische programma's (functie is afhankelijk van het model) is de gemiddelde programmaduur aangegeven. De werkelijke duur hangt bij veel programma's echter af van de gaarheid die u wenst. Kies voor de start van het automatische programma eenvoudig de gewenste instelling.

Over de ingrediënten

- Als er achter een ingrediënt een komma (,) staat, dan wordt het levensmiddel in de daaropvolgende tekst beschreven. In de meeste gevallen kan het ook in die toestand worden gekocht. Bijv. tarwebloem, type 405; eieren, grootte M; volle melk.
- Als er achter een ingrediënt een rechte streep (|) staat, dan heeft de beschrijving betrekking op de verwerking van het levensmiddel. Deze verwerking vindt meestal plaats tijdens het koken zelf. Deze verwerkingsstap wordt dan niet meer in de bereidings tekst genoemd. Bijv. kaas, pittig | geraspt; uien | fijngesnipperd; volle melk | lauw
- Bij vlees wordt altijd het verwerkingsgewicht vermeld, tenzij het afzonderlijk wordt aangeduid.

- Bij fruit en groente wordt in principe het ongeschilde gewicht aangegeven.
- Ook wanneer de verwerkingsstap niet in de bereidings tekst wordt genoemd, wordt ervan uitgegaan dat fruit en groente vóór het verkleinen gespoeld of gewassen en eventueel geschild wordt.

Over de recepten met automatisch programma

Er is een geschikt recept voor elk automatisch programma. De beschikbare automatische programma's variëren per model. Als uw stoomoven niet geschikt over het juiste automatische programma, kunt u alle recepten ook aan de hand van handmatige instellingen bereiden. De bereidingsstappen houden rekening met beide bereidingswijzen.

Over het kookgerei

- In ieder recept wordt aangegeven welk kookgerei moet worden gebruikt. De grootte van de stoomovenpannen is afhankelijk van het model stoomoven dat u gebruikt.
- Voor de stoomoven: gebruik voor de opvangschaal altijd het onderste niveau als u in geperforeerde stoomovenpannen bereidt.
- Voor de stoomoven met magnetron: gebruik voor de glazen schaal (opvangschaal) altijd niveau 1 (het onderste niveau).

Belangrijke tips bij de recepten

Bijzonderheden bij de afzonderlijke stoomovenmodellen

Dit kookboek wordt meegeleverd bij stoomovens met uiteenlopende functies. Als de instelgegevens van elkaar afwijken, worden de te kiezen instellingen in de recepten in deze volgorde aangegeven:

- Stoomoven en stoomoven met magnetron
- (Drukstoomoven) met de ronde deur

Uw Miele-stoomoven kan meer

Stomen

Voor het behoedzaam bereiden van levensmiddelen.

De meeste voedingsmiddelen worden bij 100 °C bereid. Zo kunt u bijvoorbeeld groenten en aardappelen, soepen en eenpansgerechten, soufflés en peulvruchten bereiden, zonder dat dit een nadelig effect heeft op de kleur, de vorm, de structuur en de smaak. Het stomen van rijst biedt bijzondere voordelen, omdat dit naar wens los en korrelig blijft. Ook bij het bereiden van babyvoeding kan de stoomoven een zinvolle ondersteuning zijn.

Vis is uitstekend geschikt om te stomen. Terwijl vis bij een te hoge temperatuur snel zijn fijne consistentie verliest, blijven bij de bereiding in de stoomoven smaak en consistentie behouden, daar u de temperatuur precies tussen 40 en 100 °C kunt instellen. Ook zeevruchten en schaaldieren lukken zo perfect – fijnproeverij voor thuis.

Gevogelte, vlees en worstgerechten kunt u eveneens bereiden in de Miele-stoomoven. Bij temperaturen tussen 90 en 100 °C krijgt u een stuk vlees van een bijzonder fijne, zachte consistentie. Ook mager gevogelte, dat anders snel droog wordt, blijft lekker sappig.

Sous-vide

Let op, functie is afhankelijk van het model. Bij dit behoedzame proces worden de voedingsmiddelen in een vacuümverpakking langzaam bij lage, constante temperaturen bereid. Door de vacuümverpakking gaat tijdens de berei-

ding geen vocht verloren en blijven alle aromastoffen behouden. Verheug u op het resultaat: een intensieve smaak en een gelijkmatig gaar voedingsmiddel.

Nog meer recepten voor het bereiden door middel van sous-vide en verdere interessante onderwerpen vindt u in onze Miele@mobile app.

Stomen onder druk

Let op, functie is afhankelijk van het model. Bereiden in de halve bereidings-tijd: u profiteert van deze tijdsbesparing bij het bereiden van bijvoorbeeld groente die bestand is tegen hitte, peulvruchten en veel vleessoorten, want bij het stomen onder druk worden temperaturen tot wel 120 °C bereikt. De smaak en vitamines blijven daarbij evenveel behouden als bij stomen zonder druk. Welke gerechten geschikt zijn om te stomen onder druk kunt u lezen in de recepten en de kooktabellen aan het einde van dit boek.

Speciale toepassingen

Ontdooien

Ontdooien in de stoomoven gaat veel sneller dan bij kamertemperatuur: bij 50–60 °C kunt u alle gangbare diepvriesproducten zoals groenten, fruit, vis, vlees gevogelte en kant-en-klaarge-rechten behoedzaam ontdooien. Ook ingevroren zuivelproducten of gebak zijn op deze manier snel geschikt voor consumptie.

Verwarmen

Optisch en qua smaak als vers gekookt: professionals spreken bij het verwarmen in de stoomoven niet voor niets van “regenereren”. Als afronding van de kwalitatief onovertroffen bereiding van het gerecht wordt het in de Miele-stoomoven verwarmd. Reeds gekookt voedsel – indien gewenst ook meerdere gerechten tegelijk – kunt u het beste verwarmen bij een temperatuur van 100 °C. In ca. 8 minuten is het gerecht verwarmd en wordt het bord gelijk mee-verwarmd. Zo heeft u de tijd om in alle rust te genieten.

Blancheren

Wilt u fruit of groenten invriezen? Door het blancheren blijft de kwaliteit van het voedsel het beste behouden als het in de vriezer of vrieskist wordt gelegd. Het blancheren gebeurt bij een temperatuur van 100 °C gedurende 1 minuut. Door het kortstondige verhitten worden de enzymen in het fruit en de groenten, die tijdens de opslag in de vriezer aroma's en vitamines afbouwen, gereduceerd.

Sap bereiden

Uw stoomoven kan ook sap bereiden! Zo kunt u vruchtensappen winnen, bijvoorbeeld voor dranken of geleien. Bijzonder geschikt zijn alle soorten bessen. De damp verweekt de celwanden van de vruchten en laat ze ten slotte knappen, waarbij het sap vrijkomt. In de kooktabellen aan het einde van dit boek vindt u de daarvoor geadviseerde instellingen.

Inmaken

Inmaken zonder vervelend overgieten van hete vloeistoffen: uw Miele-stoomoven biedt u dit comfort. U kunt fruit, groenten, vlees en worst inmaken. De stoomoven kan ook de inmaakpotten desinfecteren. Lees hiervoor ook de informatie in de gebruiksaanwijzing.

Kunt u niet alles in één keer doen?

De Miele-stoomoven kan dat wel!

In de Miele-stoomoven kunt u tot op drie niveaus tegelijkertijd bereiden en zo bijvoorbeeld een compleet gerecht van vis, rijst en groenten bereiden. Gewoonlijk kiest u daarvoor een temperatuur van 100 °C.

Hoe verschillend de aparte gerechten ook mogen zijn – door de constante toevoer van verse stoom is het overdragen van reuk of smaak uitgesloten. U kunt zo probleemloos ook zoete en hartige voedingswaren samen bereiden. De stoom zorgt bovendien voor een gelijkmatig gegaard resultaat op alle niveaus en bespaart door de volle ovenruimte tijd en energie ten opzichte van het koken op de kookplaat of in de oven.

Bij het automatisch koken van een menu hoeft u slechts tot drie menucomponenten op het display van uw stoomoven te kiezen en de aanwijzingen volgen. De stoomoven geeft aan op welk tijdstip welke component in de oven geschoven moet worden en waarschuwt u door middel van een akoestisch signaal. Alle componenten tegelijk klaar om te serveren: dit lukt u moeiteloos met de Miele-stoomoven.

Menu koken kunt u overigens ook zonder speciale toepassing: u start met het levensmiddel dat de langste bereidings-tijd nodig heeft. Gedurende het kookproces kunt u probleemloos verdere gerechten toevoegen. Als er bijvoorbeeld “roodbaars met rijst en broccoli” op het menu staat, dan moet de rijst 20 minu-

ten, de roodbaars 6 minuten en de broccoli 4 minuten koken. Eerst wordt de rijst in de oven geschoven en gedurende 14 minuten gekookt. Schuif na afloop van deze tijd de roodbaars in de oven en kook deze samen nog 2 minuten. Dan voegt u de broccoli toe en kookt u alledrie de ingrediënten samen nog eens 4 minuten.

Belangrijke opmerkingen en informatie

Ongekende mogelijkheden

U zult verbaasd zijn, wat er met een Miele-stoomoven allemaal mogelijk is: een gekookt eitje voor het ontbijt wordt op de minuut precies gekookt. Chocola wordt gesmolten bij 90 °C, 65 °C zonder dat hij aanbrandt of gaat klonteren. Inmaakglazen en babyflesjes kunt u in slechts 15 minuten bij 100 °C desinfecteren. Deze worden zo gedesinfecteerd net zoals bij het normale uitkoken. Desserts zoals bijvoorbeeld losse luchtige soufflés lukken moeiteloos. Bij 40 °C kunt u bovendien yoghurt bereiden en gistdeeg laten rijzen.

u moeiteloos en comfortabel uw lievelingsrecepten overzetten. Ga gewoon aan de slag en geniet – in de Miele-stoomoven lukt alles perfect.

Stoomreductie

Als u met een temperatuur vanaf 80 °C heeft gewerkt, wordt de deur van de stoomoven vlak voor het einde van de bereiding automatisch iets geopend, zodat de stoom kan ontwijken.

Bereiden onafhankelijk van hoeveelheid

Of u nu voor één of vier personen kookt – de bereidingstijden in uw stoomoven blijven gelijk. De bereidingstijd begint pas te lopen wanneer de oven voldoende is voorverwarmd en daardoor de gewenste temperatuur is bereikt.

Uw lievelingsrecepten in de Miele-stoomoven

Om eigen recepten in de stoomoven te bereiden gebruikt u de kooktabellen die u in de bijlage bij dit boek vindt. In principe geldt:

Bij 100 °C hebben gerechten in de Miele-stoomoven dezelfde bereidingstijd als op de kookplaat. Daardoor kunt

tl = theelepel

el = eetlepel

g = gram

kg = kilogram

ml = milliliter

msp = mespunt

1 theelepel komt overeen met ongeveer:

- 3 g bakpoeder
- 5 g zout/suiker/vanillesuiker
- 5 g bloem
- 5 ml vocht

1 eetlepel komt overeen met ongeveer:

- 10 g bloem/maïzena/paneermeel
- 10 g boter
- 15 g suiker
- 10 ml vocht
- 10 g mosterd

Keuken-ABC

Begrip	Verklaring
Filet	Vis of vlees waarvan de graten en botten zijn verwijderd.
Barderen	Het omwikkelen van vlees, gevogelte of vis met dunne reepjes vet spek om uitdroging tijdens het bereiden te voorkomen.
Panklaar	Levensmiddelen die al zijn schoongemaakt, maar nog niet bereid. Voorbeelden: vlees waarvan het vet en de pezen zijn verwijderd, vis waarvan de schubben en ingewanden zijn verwijderd en fruit en groenten die al zijn schoongemaakt en geschild.
Pocheren	Bereiden van levensmiddelen in hete, niet kokende vloeistof.

De beste resultaten bereikt u bij het stomen met de juiste accessoires – Miele biedt u daarvoor een omvangrijke keuze aan. Deze accessoires zijn qua afmetingen en functie perfect afgestemd op uw Miele-apparaat. De producten zijn intensief getest volgens de Miele-standaard. Alle producten kunt u eenvoudig in de Miele-webshop bestellen, via de Miele-klantenservice of in de vakhandel.

Niet-geperforeerde stoomovenpannen

Voor het bereiden van gerechten in sauzen, fonds en water, zoals bijvoorbeeld rijst, soepen of eenpansgerechten, zijn onze niet-geperforeerde stoomovenpannen bijzonder geschikt.

Daarbij kunt u kiezen tussen verschillende dieptes en maten: de vlakke stoomovenpannen dienen voor het bereiden van kleinere hoeveelheden of van gerechten die niet geheel met vloeistof moeten worden bedekt. De diepere stoomovenpannen zijn geschikt voor het bereiden van grotere hoeveelheden of van levensmiddelen die geheel met vloeistof moeten zijn bedekt, bijvoorbeeld eenpansgerechten, gestoofd vlees of soepen.

Geperforeerde stoomovenpannen

Voor het direct stomen of blancheren van levensmiddelen zijn de geperforeerde stoomovenpannen ideaal. Door de perforatie kan de stoom het levensmiddel aan alle kanten bereiken. Daarom moeten de levensmiddelen zoveel mogelijk plat in de stoomovenpan worden gelegd en ze mogen elkaar niet overlappen.

Miele-onderhoudsproducten

Wanneer u uw stoomoven regelmatig reinigt en onderhoudt, geniet u van een optimale werking en een lange levensduur. De originele Miele-onderhoudsproducten zijn perfect afgestemd op de apparaten. Deze producten kunt u eenvoudig in de Miele-webshop bestellen, via de Miele-klantenservice of in de vakhandel.

Ontkalkingstabletten

Voor het ontkalken van de leidingen en waterreservoirs heeft Miele speciale ontkalkingstabletten ontwikkeld. Daardoor ontkalkt u uw apparaat niet alleen bijzonder effectief, maar er wordt ook voorzichtig met het materiaal omgegaan.

MicroCloth-kit

Vingerafdrukken en lichte verontreinigingen verwijdert u moeiteloos met deze set. Het bestaat uit een universele doek, een glas- en een hoogglansdoek. De zeer stevige doekjes van fijne microvezels hebben een bijzonder grote reinigingscapaciteit.

Aardappelen, rijst en pasta zijn bij de meeste gerechten onvervangbare bijgerechten. Ze zijn aan tafel zelden het middelpunt als het om smaak gaat, maar vaak zijn ze doorslaggevend voor de maaltijd als totaal. Ze kunnen op ontelbare manieren worden klaargemaakt. Alle drie de bijgerechten hebben een hoge voedingswaarde en zijn belangrijke bestanddelen van een volwaardige voeding. En ze verenigen alle drie unaniem verschillende culturen, gebruiken en tradities aan één tafel.

Bijgerechten en groente

Antipastigroenten

Bereidingstijd:

35–40 minuten + minstens 3 uur voor het intrekken

Voor 4 porties

Voor de groente

2 paprika's (à 200 g), geel | in reepjes

2 paprika's (à 200 g), rood | in reepjes

1 aubergine (à 200 g) | in plakjes

2 courgettes (à 200 g) | in plakjes

500 g champignons

Voor de marinade

6 el olijfolie

4 eetlepels wijnazijn

4 el witte wijn, droog

1 knoflookteentje | gehakt

Zout

Peper

1 snufje suiker

2 eetlepels Provençaalse kruiden | fijn-
gehakt

Accessoires

Geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Leg de paprika, aubergine, courgette en champignons in een geperforeerde stoomovenpan en stoom ze gaar.

Maak een marinade van de olijfolie, de wijnazijn, de witte wijn, de knoflook, het zout, de peper, de suiker en de kruiden.

Schik de groenten op een schaal, giet de marinade erover en laat het geheel minstens 3 uren intrekken.

Instelling

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 3–4 minuten

Rode kool met appel

Bereidingstijd:

165 (95) minuten

Voor 4 porties

Ingrediënten

125 g uien | gesnipperd

50 g varkensreuzel

700 g rode kool | in reepjes

150 ml appelsap

50 ml wijnazijn

1 laurierblaadje

3 kruidnagels

25 g suiker

Zout

Peper

1 appel | in blokjes

30 g rode bosbessen

50 ml rode wijn

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Doe de uien met de varkensreuzel in een niet-geperforeerde stoomovenpan, dek het af en laat het smoren zoals in stap 1 is beschreven.

Voeg de rode kool met de appelsap, wijnazijn, laurierblaadjes, kruidnagels en suiker bij de ui. Breng op smaak met zout en peper en laat verder garen zoals in stap 2 is beschreven.

Voeg de appel, bosbessen en rode wijn bij de overige ingrediënten en laat het geheel klaarstomen zoals in stap 3 is beschreven.

Breng op smaak met zout, peper en suiker.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 4 (2) minuten

Stap 2

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 60 (30) minuten

Stap 3

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 60 (30) minuten

Tip

De rode bosbessen kan vervangen worden door rodebessengelei.

Bijgerechten en groente

Dim Sum met een vulling van paksoi

Bereidingstijd:

75 minuten

Voor 4 porties

Voor het deeg

200 g tarwebloem, type 405

1 snufje zout

100 ml water

Voor de vulling

800 g paksoi

1 bosje lenteui (à 150 g) | in fijne ringetjes

2 knoflookteentjes | in fijne plakjes

20 g gember | geraspt

50 g gezouten cashewnoten | gehakt

4 eetlepels sojasaus

3 theelepels sesamololie, donker

2 theelepels boshoning

2 theelepels limoensap

Zout

Peper

Voor het uitrollen

1 eetlepel tarwebloem, type 405

Accessoires

2 geperforeerde stoomovenpannen

Fijne rasp

Bereiding

Voor het Dim-Sum-deeg de tarwebloem, zout en het water kneden totdat het deeg mooi glad is. Vorm een bol en laat de deegbol 30 minuten afgedekt rusten.

Maak ondertussen de paksoi schoon en leg 4 grote buitenbladen opzij. Verwijder van de resterende paksoi de witte nerven en snijd de bladen in zeer dunne repen. Leg de paksoi, lenteui en

knoflook in een geperforeerde stoomovenpan en laat het geheel garen zoals in stap 1 is beschreven.

Vermeng de gember en cashewnoten na het garen met de groente en breng goed op smaak met sojasaus, sesamololie, boshoning, limoensap, zout en peper.

Verdeel het deeg in 12 porties, rol de deegbolletjes op wat tarwebloem zeer dun en rond uit en breng ze in vorm (Ø ca. 14 cm). Plaats 2 theelepels vulling midden op de deeggrondjes, sla het deeg over elkaar en vorm er kleine zakjes van. Plaats de overige paksoibladen in de 2 niet-geperforeerde stoomovenpannen, leg 3–4 Dim Sum op een blad en laat stomen zoals in stap 2 is beschreven.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 5 (2) minuten

Stap 2

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 35–40 minuten

Venkel met walnootvinaigrette

Bereidingstijd:

40 (30) minuten

Voor 4 porties

Voor de venkel

4 venkel (à 250 g) | alleen de knol

150 ml witte wijn, droog

50 ml vermout, droog

100 ml groentebouillon

1 laurierblaadje

5 peperkorrels

Voor de vinaigrette

50 g walnoten

1 ei, grootte M

1 snufje zout

3 eetlepels olijfolie

2 eetlepels notenolie

1 eetlepel balsamico-azijn, wit

1 theelepel mosterd

1 eetlepel peterselie | gehakt

1 eetlepel venkelkruid | gehakt

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Snijd de venkelknol in vieren en snijd de stronk er royaal uit. Plaats in een niet-geperforeerde stoomovenpan.

Kook de witte wijn, de vermout en de groentebouillon en giet dit over de venkel. Breng op smaak met laurierblad en peperkorrels en laat garen.

Rooster de walnoten in een pan en hak ze grof. Kook het ei hard en snijd het in stukjes.

Maak van alle andere ingrediënten een vinaigrette en schenk deze over de venkel. Strooi de walnoten en stukjes ei erover.

Instelling

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 12–15 (6–8) minuten

Bijgerechten en groente

Venkelgroente

Bereidingstijd:

50–55 (45) minuten

Voor 4 porties

Ingrediënten

2 venkelknollen

2 wortels | in ½ cm dikke plakken

1 prei, klein | in ringen van 1 cm

2 stengels bleekselderij | in stukken van ½ cm

1 theelepel citroensap

½ theelepel zout

½ theelepel suiker

2 uien | gesnipperd

2 eetlepels boter

Peper

150 g crème double (Slagroom)

Accessoires

Geperforeerde stoomovenpan

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Snijd de venkelknol in vieren en snijd de stronk er schuin uit. Hak het venkelkruid fijn en zet het weg voor het garneren.

Plaats de wortel, prei en bleekselderij in een geperforeerde stoomovenpan en leg de venkel hier bovenop.

Meng het citroensap, het zout en de suiker en giet dit mengsel over de venkel. Plaats de stoomovenpan in de oven en plaats hieronder een niet-geperforeerde stoomovenpan om het kookvocht van de groenten op te vangen.

Fruit de stukjes ui in een pan met boter en voeg 150 ml groentekookvocht toe. Breng op smaak met zout en peper.

Roer de Slagroomerdoor. Schik de groenten op een schaal en serveer het met een garnering van venkelkruid.

Instelling

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 10–12 (5–6) minuten

Groentesoufflé

Bereidingstijd:

85–90 (75–80) minuten

Voor 4 porties

Voor de bloemkoolmassa

500 g bloemkool | in roosjes

4 eieren, grootte M

Zout

Peper

Nootmuskaat

Voor de soufflévormpjes

1 eetlepel boter

Voor de saus

2 sjalotten | gesnipperd

20 g boter

20 g tarwebloem, type 405

20 ml witte wijn, droog

100 ml groentefond

100 g room

Peper

Ter garnering

1 eetlepel peterselie | gehakt

Accessoires

Geperforeerde stoomovenpan

Staafmixer

4 soufflévormpjes

Rooster

Bereiding

Doe de bloemkool in een geperforeerde stoomovenpan en stoom deze gaar als beschreven in stap 1.

Laat de bloemkool afkoelen en pureer de roosjes met een staafmixer. Splits de eieren en vang het eiwit op om dit later te gebruiken. Meng de dooiers door de bloemkool massa en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Klop het eiwit stijf en spatel dit door de bloemkool massa.

Vet de soufflévormpjes in, vul deze met de massa en stoom deze gaar zoals beschreven in stap 2.

Fruit de sjalotten in een pan met boter. Voeg der tarwebloem toe en blus af met de witte wijn.

Roer het geheel glad met de groentefond, schep de room erdoor en breng op smaak met zout en peper.

Plaats de groentesoufflé op een bord, giet de saus erover en garneer met de peterselie.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 14 (6) minuten

Stap 2

Temperatuur: 90 °C

Bereidingstijd: 15–18 minuten

Tips

- De bloemkool kan worden vervangen door broccoli of wortels.
- In plaats van soufflévormpjes kunt u kopjes gebruiken.

Bijgerechten en groente

Gnocchi

Bereidingstijd:

70 (55) minuten

Voor 4 porties

Voor de gnocchi

600 g aardappelen, bloemig, klein

50 g tarwebloem, type 405

50 g griesmeel (harde tarwe)

1 ei, grootte M | alleen de dooier

1 theelepel zout

½ bosje basilicum (à 15 g) | blaadjes
fijngehakt

½ bosje peterselie, plat (à 30 g) | fijn-
gehakt

5 takjes oregano | blaadjes fijngehakt

50 g tomaten, gedroogd en in olie inge-
legd | gepureerd

1 theelepel tomatenpuree

30 g tarwebloem, type 405

Voor het verwerken

1 eetlepel tarwebloem, type 405

Voor de vorm

1 eetlepel boter

Voor de salieboter

50 g boter

20 salieblaadjes

Zout

Accessoires

Geperforeerde stoomovenpan

pureeknijper

Zeef

Bereiding

Was de aardappelen en stoom ze in een niet-geperforeerde stoomovenpan zacht zoals in stap 1 is beschreven.

Laat de aardappelen even afkoelen, schil ze en pers ze nog warm door een aardappelpers. Kneed ze met de bloem, griesmeel, eidooier en het zout tot een deeg. Halveer het deeg, kneed de ene helft met de kruiden, de andere helft met de gedroogde tomaten en de tomatenpuree. Kneed door iedere deeghelft tarwebloem.

Vorm de deeghelften op tarwebloem tot een rol (ca. 60 cm lang) en snijd de rol in 30 gnocchi. Druk de gnocchi met een vork en wat bloem aan één kant iets plat.

Vet de geperforeerde stoomovenpan in en stoom het geheel als beschreven in stap 2 gaar.

Smelt de boter in een pan. Fruit de salieblaadjes iets aan en breng ze iets op smaak met zout.

Serveer de salieboter samen met de gnocchi.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 28 (15) minuten

Stap 2

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 10 minuten

Hummus

Bereidingstijd:

65 (30) minuten + 12 uren voor het inweken

Voor 4 porties

Ingrediënten

200 g kikkererwten, gedroogd

2 knoflookteentjes | gepeld

½ theelepels gemalen komijn

3 eetlepels citroensap

4 eetlepels sesamzaad pasta (tahin)

¼ theelepel paprikapoeder, rosenscharf

1 theelepel zout

Peper

1 eetlepel olijfolie

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Zeef

Staafmixer

Bereiding

Selecteer de kikkererwten en laat ze in overvloedig koud water een nacht weken.

Plaats de kikkererwten en het inweekwater in een niet geperforeerde stoomovenpan, zodat de kikkererwten onder water staan. Voeg de knoflookteentjes toe, breng op smaak met de komijn en stoom het gaar.

Giet de kikkererwten af door een zeef, vang 125 ml gaarvocht op en laat alles afkoelen.

Pureer met een staafmixer de kikkererwten met het gaarvocht, citroensap en de tahin. Voeg net zoveel gaarvocht toe tot de gewenste consistentie is bereikt. Breng stevig op smaak met paprikapoeder, zout, peper en komijn.

Besprenkel met olijfolie en serveer het gerecht.

Instelling

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 50 (15) minuten

Tip

De hummus wordt nog fijner als u het buitenste laagje van de kikkererwten voor het pureren verwijdert.

Bijgerechten en groente

Ovenschotel met aardappelen en spek

Bereidingstijd:

50 minuten

Voor 4 porties

Voor de ontbijtspek met uien

100 g ontbijtspek | in reepjes

1 ui | in ringen

2 knoflookteentjes | in plakjes

Voor de ovenschotel met aardappelen

500 g aardappelen, vastkokend | in plakken van ½ cm

1 rode paprika | in dunne reepjes

1 groene paprika | in dunne reepjes

1 takje rozemarijn | alleen de afgehaalde blaadjes en fijngehakt

6 eieren, grootte L

Zout

Peper

Voor de vorm

1 eetlepel boter

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Bak het ontbijtspek in een pan met anti-aanbaklaag samen met de uien knapperig en voeg aan het eind de knoflook toe. Zet de pan aan de kant.

Vet de niet-geperforeerde stoomovenpan in. Schep de aardappelen en het ontbijtspek met uien inclusief het braadvet in de pan, verdeel het en stoom het gaar zoals in stap 1 is beschreven.

Meng de rozemarijn met de eieren, zout en peper en voeg samen met de paprika toe aan de aardappelmassa. Dek de stoomovenpan af en laat het geheel stollen zoals in stap 2 is beschreven.

Serveer de ovenschotel heet of koud in stukken.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 5 minuten

Stap 2

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 25 minuten

Aardappelbolletjes

Bereidingstijd:
105–110 minuten
Voor 4 porties

Voor de aardappelbolletjes

1 kg aardappelen, bloemig
2 eieren, grootte M
Zout
Nootmuskaat
50 g tarwebloem, type 405
50 g aardappelzetmeel

Voor de vorm

1 eetlepel boter

Accessoires

Geperforeerde stoomovenpan
pureeknijper

Bereiding

Was de aardappelen, plaats ze in een geperforeerde stoomovenpan en stoom ze gaar zoals in stap 1 is beschreven.

Verwijder de schil van de nog hete aardappelen en pers ze direct door de aardappelpers.

Voeg de eieren toe aan het aardappel-deeg en breng op smaak met zout en nootmuskaat. Roer de bloem en het aardappelzetmeel door het mengsel.

Maak een rol van het deeg, verdeel deze in 12 stukken en vorm er bolletjes van.

Vet de geperforeerde stoomovenpan in, plaats de bolletjes erin en stoom het geheel als beschreven in stap 2 gaar.

Instelling

Stap 1
Temperatuur: 100 °C
Bereidingstijd 28–34 minuten

Stap 2
Temperatuur: 100 °C
Bereidingstijd: 15–18 minuten

Bijgerechten en groente

Aardappelpuree

Bereidingstijd:

40–45 (30–35) minuten

Voor 4 porties

Ingrediënten

1 kg aardappelen, bloemig | geschild en in vieren gesneden

250 g room

100 ml groentebouillon

20 g boter

Zout

Peper

Ter garnering

1 eetlepel peterselie | fijngehakt

Accessoires

Geperforeerde stoomovenpan

Niet-geperforeerde stoomovenpan

pureeknijper

Bereiding

Leg de aardappelen in een geperforeerde stoomovenpan. Doe de room en groentebouillon in een niet-geperforeerde stoomovenpan, plaats deze onder de aardappelen en stoom het geheel gaar.

Druk de aardappelen door de aardappelpers en roer hier het room-bouillonmengsel doorheen. Schep de boter erdoor en breng de puree op smaak met zout en peper.

Strooi de peterselie over de puree en serveer.

Instelling

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 15–17 (5–6) minuten

Tip

In plaats van alleen het bouillon-roommengsel kunt u 25 g gedroogd en ge-weekt eekhoorntjesbrood mee laten garen in het room-bouillonmengsel. Hak het eekhoorntjesbrood fijn en schep de stukjes door de puree.

Aardappelsoufflé

Bereidingstijd:

80–85 (75–80) minuten

Voor 4 porties

Ingrediënten

300 g aardappelen, bloemig | in blokjes

3 eieren, grootte M

30 g kervel | grof gehakt

150 g zure room

100 g erwten, diepvries

Zout

Peper

Nootmuskaat

50 g geraspte Parmezaanse kaas

Voor de vorm

1 eetlepel boter

1 eetlepel maïzena

Accessoires

Geperforeerde stoomovenpan

pureeknijper

4 soufflévormpjes

Bereiding

Plaats de aardappelen in een geperforeerde stoomovenpan en stoom ze gaar volgens zoals in stap 1 is beschreven.

Druk de aardappelen door de aardappelpers. pureeknijper

Splits de eieren en vang het eiwit op om dit later te gebruiken. Meng de eidooiers, de kervel, de zure room en de erwten en breng ze op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Klop het eiwit stijf en schep dit er ook door.

Vet de soufflévormpjes in, bestrooi ze met de maïzena en vul de vormpjes met de aardappelmassa. Strooi er Parmezaanse kaas overheen.

Zet de soufflévormpjes in de stoomovenpan en stoom gaar als beschreven in stap 2.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 9–10 (4–5) minuten

Stap 2

Temperatuur: 90 °C

Bereidingstijd: 30–35 minuten

Tip

In plaats van soufflévormpjes kunt u kopjes gebruiken.

Bijgerechten en groente

Pompoenrisotto

Bereidingstijd: 30 minuten

Voor 6 porties

Ingrediënten

300 g risottorijst

60 g boter

2 teentjes knoflook | fijngesneden

1 ui, klein | fijngesnipperd

70 ml witte wijn

625 ml kippenbouillon

500 g pompoenvlees | in blokjes van 1 cm

85 g parmaham (Prosciutto) | fijngehakt

1 citroen | alleen de schil

20 g verse oregano | fijngehakt

75 g verse spinazieblaadjes

50 g geraspte Parmezaanse kaas

70 g mascarpone

Zout

Peper

Accessoires

Stoomovenpan zonder gaatjes

Bereiding

Doe de risottorijst, de boter, de knoflook, de ui, de witte wijn, de kippenbouillon, de pompoen, de parmaham en de geraspte citroenschil in een stoomovenpan zonder gaatjes. Start het automatische programma of stoom dit volgens stap 1 van de handmatige instellingen gaar.

Schep de spinazie, de Parmezaanse kaas en de mascarpone door de risottorijst.

Automatisch programma:

Volgens het automatische programma gaar stomen.

Handmatig:

Zoals in stap 2 beschreven gaar stomen.

Breng het geheel voor het opdienen op smaak met zout en peper.

Instelling

Automatisch programma

Rijst | Rondkorrelrijst | Pompoenrisotto

Programmaduur: 20 minuten

Handmatig

Stap 1

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 19 minuten

Stap 2

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 1 minuten

Linzensalade

Bereidingstijd:

25 minuten

Voor 6 porties

Voor de salade

1 ui | gehakt

180 g wortels | in smalle repen van ongeveer 5 cm lang

50 g abrikozen, gedroogd | in kleine stukjes

200 g rode linzen

1 kardemompeul

1 laurierblaadje

1 kaneelstokje

2–3 mespuntjes gemalen koriander

Zout

Peper

300 ml groentebouillon

Voor de dressing

150 g natuurlijke yoghurt, 3,5% vet

2 theelepels olijfolie

1 theelepel limoensap

Peper

2 theelepels honing

½ krop pluksla (à 350 g) | in fijne reepjes

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Meng de uien, wortels en abrikozen samen met de linzen in een niet geperforeerde stoomovenpan. Voeg kruiden toe, breng op smaak met zout en peper, giet de groentebouillon erover en laat alles stomen.

Meng de natuurlijke yoghurt met olijfolie en limoensap en breng dit op smaak met zout, peper en honing.

Laat de linzensalade even afkoelen en verwijder daarna de kardemompeul, het laurierblaadje en het kaneelstokje.

Voeg de pluksla toe en besprenkel het gerecht nog warm met de dressing.

Instelling

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 10–12 minuten

Bijgerechten en groente

Wortelen met geglazuurde sjalotten

Bereidingstijd:

25 minuten

Voor 4 porties

Ingrediënten

500 g wortels | in plakjes

4 sjalotten | gepeld en gehalveerd

2 eetlepels boter

Zout

Peper

1 eetlepel peterselie | gehakt

Accessoires

Geperforeerde stoomovenpan

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Leg de wortels in een geperforeerde stoomovenpan.

Plaats de sjalotten met de boter in een niet-geperforeerde stoomovenpan en dek het af. Laat beide stoomovenpannen tegelijkertijd garen.

Voeg de wortelen bij de sjalotten, breng op smaak met zout en peper.

Garneer voor het serveren met peterselie.

Instelling

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 6 (3) minuten

Pilav

Bereidingstijd:

35 (20) minuten

Voor 6 porties

Ingrediënten

4 sjalotten | fijngesneden

2 knoflookteentjes | gehakt

200 g wortels | in dunne plakjes

1 rode chilipeper | in ringetjes

3 kardemompeulen

1 laurierblaadje

250 g bulgur

Zout

600 ml groentebouillon

3 eetlepels boter

2 eetlepels peterselie, plat | gehakt

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Plaats de sjalotten, knoflook, wortels en chilipeper in een niet-geperforeerde stoomovenpan.

Druk de kardemompeulen iets in, voeg ze samen met laurierblad en bulgur toe aan de andere ingrediënten in de stoomovenpan, giet de groentebouillon erover en laat gaar stomen.

Verwijder de kruiden uit de pilav en roer het geheel door met een vork.

Voeg boter en peterselie toe en serveer het gerecht warm.

Instelling

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 20 (6) minuten

Bijgerechten en groente

Paddenstoelknodels met pompoensaus

Bereidingstijd:

60 minuten

Voor 4 porties

Voor de knodels

20 g verse gist

150 ml volle melk | lauw

300 g tarwebloem, type 405

1 snufje suiker

1 theelepel zout

1 ei, grootte M | alleen de dooier

30 g boter | zacht

Voor de paddenstoelmassa

400 g champignons | klein gesneden

2 eetlepels boter

1 kleine ui | gehakt

Zout

Peper

Nootmuskaat

15 g peterselie | gehakt

Voor de pompoensaus

1 Hokkaido-pompoen (à 1 kg)

1 kleine ui | gehakt

150 ml appelsap

150 ml groentebouillon

250 ml gaarvocht

Voor het verwerken

2 eetlepels tarwebloem, type 405

Voor de vorm

1 eetlepel boter

Voor het verfijnen

100 g crème fraîche

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Geperforeerde stoomovenpan

Fijne zeef

Staafmixer

Bereiding

Zeef de tarwebloem boven een schaal en voeg de boter en het zout toe. Los de gist op in melk en voeg dit toe. Voeg de suiker, eidooier en boter toe en kneed dit in ongeveer 7 minuten tot een glad deeg. Vorm van het deeg een bol. Leg dit in een open schaal, schuif deze in de oven en laat het deeg rijzen zoals in stap 1 is beschreven.

Voor de paddenstoelmassa: stooft de champignons in delen in een beetje hete boter aan totdat het vocht volledig is verdampt. Fruit bij de laatste portie de uitjes mee, breng stevig op smaak met zout, peper en nootmuskaat, voeg tweederde van de peterselie toe en laat afkoelen.

Schil de pompoen, halveer deze en verwijder de pitten en de draderige binnenkant. Snijd het vruchtvlees in blokjes en leg het met de uien, het appelsap en de groentebouillon in een niet-geperforeerde stoomovenpan. Breng op smaak met zout en peper. Schuif de stoomovenpan in het bovenste deel van de oven.

Bestrooi het werkvlak met bloem. Verdeel het gistdeeg in 8 porties en maak hier balletjes van. Druk de balletjes plat en rol deze uit tot deegplakken met een diameter van 13 cm. Leg 1 eetlepel van de paddenstoelmassa op iedere plak deeg en vorm het deeg om de massa tot bolletjes. Laat het deeg afgedekt nog eens 15 minuten rijzen.

Vet de geperforeerde stoomovenpan in en plaats de bolletjes erin. Schuif de stoomovenpan onder de stoomovenpan met de pompoengroenten in de oven en stoom het gaar als beschreven in stap 2.

Laat de pompoen uitlekken en vang het vocht op. Pureer de pompoen met het gaarvocht met de staafmixer fijn en verfijn met crème fraîche. Breng op smaak en voeg eventueel meer gaarvocht toe.

Serveer de pompoensaus bij de paddenstoelknoedels en garneer met de resterende paddenstoelen en peterselie.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 40 °C

Bereidingstijd: 20 minuten

Stap 2

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 20 minuten

Bijgerechten en groente

Zwitserse polenta

Bereidingstijd:

15–35 minuten

Voor 1 porceleinen ovenschaal 2 liter beladingscapaciteit

Ingrediënten

500 ml gevogeltefond

500 ml volle melk

2 theelepels zout

1 mespunt peper

20 g boter

250 g polenta (fijn, gemiddeld, grof)

Accessoires

Porseleinen ovenschaal, 2 liter

Rooster

Bereiding

Vul de porceleinen ovenschaal met gevogeltefond, melk, zout, peper en boter. Zet de porceleinen ovenschaal op het rooster in de oven. Start het automatische programma of stoom dit volgens stap 1 van de handmatige instellingen gaar.

Automatisch programma:

Roer volgens het verloop van het programma de polenta door de vloeistof en roer het volgens het verloop van het programma om.

Handmatig:

Strooi terwijl je roert de polenta zachtjes in de vloeistof en laat het verder zoals in stap 2 beschreven gaar stomen.

Roer halverwege de bereidingstijd om en stoom het gaar.

Aansluitend de polenta nogmaals goed omroeren.

Instelling

automatisch programma

Graan | Polenta, Zwitsers | Polenta, fijn/
Gemiddeld/Grof/

Programmaduur afhankelijk van de gekozen polenta:

7/23/29 minuten (fijn | gemiddeld | grof)

Handmatig

Stap 1

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 3 minuten

Stap 2

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd:

Polenta fijn: 4 minuten

Polenta gemiddeld: 20 minuten

Polenta grof: 26 minuten

Tip

Het gevogeltefond kan worden vervangen door water.

Schapeukaas in een jasje van courgette

Bereidingstijd:

35–40 minuten

Voor 4 porties

Ingrediënten

1 courgette (à 200 g)

200 g schapeukaas

Zout

Peper

1 eetlepel olijfolie

Accessoires

Geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Snijd de courgette in lengterichting in dunne plakken, leg deze in de geperforeerde stoomovenpan en stoom ze zoals in stap 1 is beschreven.

Snijd de schapeukaas in stroken van 2 cm breed en kruid deze met zout en peper.

Schep de courgette uit de stoomovenpan. Omwikkel de schapeukaas met de courgetteplakken en breng op smaak met zout en peper. Besprenkel het gerecht met olijfolie, plaats het in een geperforeerde stoomovenpan in de stoomoven en laat het garen zoals in stap 2 is beschreven.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 1 minuut

Stap 2

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 3 minuten

Bijgerechten en groente

Gesmoorde komkommer

Bereidingstijd:

55–60 (50–55) minuten

Voor 4 porties

Ingrediënten

2 uien | gesnipperd

200 g magere spek | in blokjes

6 stoofkomkommers (à 500 g)(verse augurken)

400 g zure room

1 eetlepel dille | gehakt

1 snufje suiker

Zout

Peper

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Leg de uien en het spek in een niet-geperforeerde stoomovenpan, dek het af en stoom het geheel zoals in stap 1 is beschreven.

Schil de stoofkomkommers(verse augurken), halveer ze, verwijder met een lepel de zaadkernen en snijd de komkommers in dunne plakjes. Voeg de stoofkomkommers(verse augurken) en zure room bij het spek en de uien.

Kruid met dille, suiker, zout en peper en stoom het zoals in stap 2 beschreven gaar.

Breng het geheel na de bereiding opnieuw op smaak met zout en peper en serveer het.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 4 (2) minuten

Stap 2

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 15–20 minuten

Tip

De stoofkomkommers(verse augurken) kunnen worden vervangen door komkommers.

Deegknoedels

Bereidingstijd:

110–115 minuten

Voor 4 porties

Voor de deegknoedels

8 broodjes | in stukjes van ½ cm

500 ml volle melk

1 ui | gesnipperd

20 g boter

2 eieren, grootte M

1 eetlepel peterselie | gehakt

Voor het invetten

Boter

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Verwarm de melk in een niet-geperforeerde stoomovenpan zoals in stap 1 is beschreven.

Giet de melk over de stukjes brood en laat ze een half uur inweken.

Doe de uien met de boter in een niet-geperforeerde stoomovenpan, dek het af met aluminiumfolie en laat het smoren zoals in stap 2 is beschreven.

Voeg de gesmoorde uien, eieren en peterselie bij de broodjes en meng het geheel.

Vorm van het deeg met bevochtigde handen 12 deegknoedels, vet de geperforeerde stoomovenpan in, leg de deegknoedels erin en stoom ze gaar zoals in stap 3 is beschreven.

Instelling

Stap 1

95 °C; 2–3 minuten

Stap 2

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 4 (2) minuten

Stap 3

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 15–18 minuten

Bijgerechten en groente

Griekse tomaten

Bereidingstijd:

25–30 minuten

Voor 4 porties

Ingrediënten

4 tomaten | overdwars gehalveerd

2 knoflookteentjes | fijngehakt

Zout

Peper

4 takjes basilicum | fijngehakt

100 g schapenkaas | in kleine blokjes

Accessoires

Geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Leg de tomaten met het snijvlak naar boven in een geperforeerde stoomovenpan.

Wrijf het snijvlak van de tomaten in met knoflook. Breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de basilicum over de tomaathelften.

Leg de schapenkaas op de tomaten en laat gaar stomen.

Instelling

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 3–4 minuten

Gevulde courgettebootjes

Bereidingstijd:

40 minuten

Voor 4 porties

Voor de vulling

1 rode ui | gehakt

1 knoflookteentje | gehakt

½ rode puntpaprika (à 80 g) | in kleine blokjes

40 g zwarte olijven zonder pit | gehakt

75 g groene olijven zonder pit | gehakt

150 g feta | verbrossend

6 takjes tijm | blaadjes afgeplukt

100 g zure room

Peper

2 theelepels citroensap

Voor de courgette

4 courgettes (à 320 g)

Zout

Ter garnering

1 eetlepel peterselie | gehakt

2 takjes tijm | blaadjes afgeplukt

Accessoires

Geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Meng de ui, knoflook, puntpaprika, olijven, feta en tijm door de zure room.

Breng op smaak met peper en citroensap.

Halveer de ongeschilde courgette in lengterichting en hol de courgette uit met een kleine lepel. Breng de courgettebootjes van binnen iets op smaak met zout, vul ze met de fetamassa, zet ze in de geperforeerde stoomovenpan en laat garen.

Garneer met peterselie en tijm en serveer.

Instelling

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 10–12 minuten

Tip

De courgette kan worden vervangen door puntpaprika.

Vis

Vis is goed voor lichaam en geest: zeevis bevat veel jodium, vitaminen, hoogwaardige eiwitten en gezondheidsbevorderende omega 3-vetzuren. Dit is goed voor de lichamelijke gezondheid, een verbeterd concentratie-en opmerkingsvermogen en een goed gevoel. Vis bevat weinig calorieën, is zeer veelzijdig en verfijnd en wordt veelal aangeraden. Voedingsdeskundigen adviseren twee keer per week vis te eten.

Dorade met groente

Bereidingstijd:

50 minuten

Voor 4 porties

Ingrediënten

1 sinaasappel, onbehandeld

2 knoflookteentjes | geplet

1 bosje basilicum (à 30 g) | fijngehakt

3 eetlepels olijfolie

Zout

Peper

250 g courgette | in dunne reepjes van 5 cm lang

250 g bleekselderij | in dunne reepjes van 5 cm lang

400 g wortels | in dunne reepjes van 5 cm lang

4 Dorades (à 450 g), panklaar

Accessoires

2 geperforeerde stoomovenpannen

Bereiding

Was de sinaasappel onder warm water, laat deze drogen, rasp de schil fijn en pers het sap uit. Roer de knoflook, basilicum, de sinaasappelschil, 3–4 eetlepels sinaasappelsap, olijfolie, zout en peper door elkaar.

Verdeel de courgette, bleekselderij en wortels over 2 geperforeerde stoomovenpannen en breng het geheel iets op smaak met wat zout en peper.

Druppel steeds 1 eetlepel basilicumsaus in de buik van de dorade en zout de dorades van buiten. Leg de dorades op de groente en laat garen.

Serveer de dorades en de groente met de rest van de basilicumsaus.

Instelling

Temperatuur: 90 °C

Bereidingstijd: 25–30 minuten

Vis

Viscurry met perzik

Bereidingstijd:

50–55 minuten

Voor 4 porties

Voor de vis

400 g meerval, panklaar | in stukjes gesneden

3 eetlepels sojasaus

1 eetlepel limoensap

Zout

Peper

Voor de curry

10 g gember | fijngeraspt

1 teentje knoflook | fijngehakt

1 chilipeper | ontpit en fijngesneden

2 eetlepels geraspte kokos

200 ml kokosmelk

2 eetlepels kerrie

1 bosje lenteui (à 150 g) | in fijne ringetjes

2 rijpe perziken | geschild en in stukjes gesneden

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Kruid de meerval met sojasaus, limoensap, zout en peper.

Plaats alle ingrediënten, behalve de lenteui en de perzik, in een niet-geperforeerde stoomovenpan en laat het geheel als in stap 1 beschreven garen.

Voeg de lenteui en de perzik toe aan de overige ingrediënten en laat alles samen als in stap 2 beschreven gaar stomen.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 10 minuten

Stap 2

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 5 minuten

Forel in een fond van witte wijn

Bereidingstijd:

35–40 minuten

Voor 4 porties

4 hele forellen (à 250 g), panklaar

450 ml witte wijn, droog

150 ml balsamico-azijn, wit

150 ml water

1 citroen, onbespoten | alleen de schil

120 g wortels | in plakjes

Zout

Peper

4 takjes peterselie

4 takjes tijm

1 theelepel zwarte peperkorrels

7 kruidnagels

Ter garnering

75 g boter

1 citroen, onbehandeld | in schijfjes

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Leg de forellen in een niet-geperforeerde stoomovenpan, verdeel de witte wijn, balsamico-azijn, water samen met de citroenschil, wortels en kruiden over de forellen en laat garen.

Verhit na het garen de boter in 6 eetlepels kookvocht, schenk het over de forellen en garneer met schijfjes citroen.

Instelling

Temperatuur: 90 °C

Bereidingstijd: 12–15 minuten

Zalm met prei en witte wijnsaus

Bereidingstijd:

45 (40) minuten

Voor 4 porties

Voor de zalm met prei

2 preien (à 200 g) | in dunne ringen

2 sjalotten

1 eetlepel boter

500 g zalmfilet, panklaar

Zout

Peper

Voor de witte wijnsaus

125 ml witte wijn, droog

4 eetlepels visfond

30 g boter | koud

Ter garnering

1 eetlepel dille | gehakt

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Plaats de prei en de sjalotten met de boter in een niet-geperforeerde stoomovenpan, dek het af en laat het als beschreven in stap 1 garen.

Snijd de zalmfilet in 4 porties en leg deze op de prei en de sjalotten. Breng op smaak met zout en peper en laat garen zoals in stap 2 staat beschreven.

Verhit de witte wijn met de visfond in een kookpan, voeg de boter in delen toe en breng op smaak met zout en peper. Schenk het vervolgens over de zalmfilet met prei.

Garneer met dille en serveer.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 4 (2) minuten

Stap 2

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 6 minuten

Mosselen in saus

Bereidingstijd: 40 minuten

Voor 4 porties

Voor de saus

2 sjalotten | fijngesneden
 3 teentjes knoflook | fijngesneden
 1 grote tomaat | in kleine blokjes
 125 ml witte wijn
 350 ml tomaten, gezeefd
 180 g ontbijtspek | in reepjes
 1 snufje saffraan
 1 scheutje tabasco
 1 citroen | een partje
 3 takjes peterselie
 6 takjes tijm

Voor de mosselen

700 g mosselen, panklaar
 Zout
 Zwarte peperkorrels | vers gemalen

Ter garnering

2 eetlepels peterselie | gehakt

Accessoires

Stoomovenpan zonder gaatjes
 Keukengaren

Bereiding

Doe de sjalotten, knoflook, tomaten, witte wijn, gezeefde tomaten, het ontbijtspek, de saffraan, tabasco en het partje citroen in een stoomovenpan zonder gaatjes.

Bind de peterselie en de tijm samen en voeg het geheel toe. Dek de stoomovenpan af. Start het automatische programma of stoom dit volgens stap 1 van de handmatige instellingen gaar.

Automatisch programma:

Voeg de mosselen volgens het programmaverloop toe aan de saus en laat dit onafgedekt verder garen.

Handmatig:

Voeg de mosselen volgens stap 2 toe aan de saus en laat dit onafgedekt verder garen.

Verwijder de kruiden en pers de citroen uit. Maak verder op smaak met zout en peper.

Serveer het gerecht gegarneerd met peterselie.

Instelling

Automatisch programma

Zoetwatermosselen | Mosselen in saus
 Programmaduur: 30 minuten

Handmatig

Stap 1

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 25 minuten

Stap 2

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 5 minuten

Zeeduivel in een saus van eekhoortjesbrood

Bereidingstijd:

45 (40) minuten + 12 uren voor het inweken

Voor 4 porties

Ingrediënten

30 g eekhoortjesbrood, gedroogd

100 g sjalotten | fijngesneden

20 g boter

4 zeeduielfilets (à 150 g) | zonder vel

1 citroen | alleen het sap

150 ml groentebouillon

2 eetlepels witte wijn, droog

150 g zure room

50 g room

Zout

Peper

Accessoires

2 niet-geperforeerde stoomovenpannen

Bereiding

Week het eekhoortjesbrood een nacht in water, laat het aansluitend uitlekken en snijd het klein.

Schep de sjalotten met de boter in een niet-geperforeerde stoomovenpan, dek het af en smoor het geheel als beschreven in stap 1.

Voeg het eekhoortjesbrood toe en laat 2 minuten intrekken.

Breng de zeeduivel op smaak met citroensap. Plaats de vis met de groentebouillon en de witte wijn in een andere niet-geperforeerde stoomovenpan en gaar het als beschreven in stap 2. Zet de zeeduivel op een warme plek weg.

Maak op de kookplaat van het stoofvocht, de sjalotten, de zure room en de room een saus. Breng op smaak met zout en peper en schenk de saus over de zeeduivel.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 4 (2) minuten

Stap 2

Temperatuur: 90 °C

Bereidingstijd: 8–10 minuten

Tonijn op tomatenrijst

Bereidingstijd:

55 (105) minuten + 4 uur voor het marineren

Voor 4 porties

Voor de marinade

1 bosje citroentijm (a 30 g)

2 knoflookteentjes

2 sjalotten

80 ml olijfolie

5 zwarte peperkorrels

Voor de tonijn

4 tonijnsteaks (à 125 g), panklaar

Voor de tomatenrijst

500 g tomaten

200 g langkorrelige rijst

1 theelepel mosterdzaadjes

250 ml groentefond

1 eetlepel tomatenpuree

Zout

Peper

100 g erwten, diepvries

Ter garnering

5 takjes basilicum | gehakt

Accessoires

Geperforeerde stoomovenpan

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Trek de blaadjes van de citroentijm los.

Houd enkele blaadjes achter voor het garneren. Schil de knoflook en de sjalotten, hak ze samen met de citroentijm fijn en meng ze met olijfolie en peperkorrels.

Leg de tonijn in de marinade en laat het geheel 4 uur afgedekt in de koelkast marineren.

Snijd de tomaten bij het kruis in, leg ze in de geperforeerde stoomovenpan en laat stomen als beschreven in stap 1.

Laat de tomaten kort afkoelen, verwijder de huid en snijd ze in blokjes.

Leg de langkorrelige rijst, mosterdzaadjes en groentefond met tomatenpuree in een niet-geperforeerde stoomovenpan, breng op smaak met zout en peper en laat garen als beschreven in stap 2.

Voeg de tomaten en erwten aan de langkorrelige rijst toe, leg de tonijn erop, breng iets op smaak met zout, bedruppel alles met de marinade en laat garen als beschreven in stap 3.

Strooi de citroentijm en basilicum erover en serveer.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 95 °C

Bereidingstijd: 1 minuut

Stap 2

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 12 (6) minuten

Stap 3

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 10 minuten

Vlees

Vleesgerechten uit de Miele-stoomoven zijn bijzonder mals, sappig en delicaat en lukken bovendien altijd. De voedingsstoffen – hoogwaardige eiwitten, vitaminen en mineralen in gevogelte, vitamine B in varkensvlees en het hoge gehalte aan ijzer in rundvlees – blijven voor het grootste deel behouden. Bij het stomen van vlees ontstaat een extract van vlees en vet, dat uitstekend als fond gebruikt kan worden. Als het vlees een bruin kleurtje moet krijgen, moeten de stukken vlees op de kookplaat worden aangebraden en met stoom verder gegaard worden.

Gekruide gehaktballetjes met Chinese kool

Bereidingstijd:

40 minuten

Voor 4 porties

Voor de gehaktballetjes

15 g gemberwortel | geplet

2 knoflookteentjes | geplet

750 g varkensgehakt

1 theelepel Chinees 5–kruidenpoeder

½ theelepel kaneel, gemalen

2 eetlepels sojasaus

Zout

Voor de Chinese kool

100 g wortels | in dunne reepjes

1 Chinese kool (à 750 g) | in blaadjes

200 g Chinese eiernoedels (noedels van eiermie)

Accessoires

Geperforeerde stoomovenpan

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Zeef

Bereiding

Kneed de gember en knoflook met het gehakt, Chinees 5–kruidenpoeder, kaneel en sojasaus, breng op smaak met zout en vorm daarvan 32 balletjes.

Verdeel de wortel en de Chinese kool over een geperforeerde stoomovenpan, leg de gehaktballetjes erop en stoom het gaar als beschreven in stap 1.

Leg de Chinese eiernoedels met zout in een niet-geperforeerde stoomovenpan. Voeg zoveel water toe dat de Chinese eiernoedels bedekt zijn. Zet het bij de gehaktballetjes in de oven en laat het garen als beschreven in stap 2.

Laat de Chinese eiernoedels op een zeef uitlekken. Serveer met de Chinese kool, wortel en gehaktballetjes in schalen.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd 6–7 minuten

Stap 2

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd 6–7 minuten

Vlees

Kipfilet met gedroogde tomaten

Bereidingstijd:

35–40 minuten

Voor 4 porties

Voor de kipfilets

4 kipfilets (à 150 g), panklaar

Zout

Instelling

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 8 minuten

Voor de roomkaasvulling

75 g roomkaas

30 g crème fraîche

15 g basilicum

15 g oregano

Zout

Peper

Koriander

50 g tomaten, gedroogd en in olie ingelegd

Accessoires

Zeef

Geperforeerde stoomovenpan

4 houten spiesen

Bereiding

Snijd een inkeping aan de zijkant van de kipfilets en bestrooi met zout.

Meng de roomkaas en de crème fraîche met de basilicum en oregano en breng op smaak met zout, peper en koriander.

Laat de tomaten in een zeef goed uitlekken, snijd ze fijn en schep ze door het mengsel van roomkaas.

Vul de kipfilets met het mengsel van roomkaas en sluit de opening indien nodig af met een houten spies.

Plaats ze in een geperforeerde stoomovenpan en stoom ze gaar.

Kipreepjes met paprika

Bereidingstijd:

55–60 minuten + 15 minuten voor het marineren

Voor 4 porties

Voor de kipreepjes

3 kipfilets (à 150 g), panklaar

2 rode paprika's | in smalle reepjes

Instelling

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 12–14 minuten

Voor de marinade

3 eetlepels olie

2 theelepels paprikapoeder, rosen-scharf

3 theelepels kerrie

Voor de saus

100 g room

100 g crème fraîche

Zout

Peper

Kerrie

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Snijd de kipfilets in reepjes van 1 cm breed. Plaats de paprika met het vlees in een niet-geperforeerde stoomovenpan.

Maak een marinade van de olie, de paprikapoeder en de kerrie en laat het vlees hier 15 minuten in marineren.

Meng de room en de crème fraîche en breng het mengsel op smaak met zout en peper. Giet het mengsel over het vlees en de groenten en stoom het gerecht gaar.

Breng het geheel na de bereiding opnieuw op smaak met zout, peper en kerrie.

Vlees

Kalfsfilet met kruiden

Bereidingstijd:

55 (35) minuten

Voor 4 porties

Ingrediënten

600 g kalfsfilet, panklaar

Zout

Citroenpeper

½ bosje peterselie (à 30 g)

½ bosje kervel (à 15 g)

½ bosje basilicum (à 15 g)

½ bosje dragon (à 15 g)

2 theelepels kappertjes

100 ml witte wijn, droog

100 ml groentebouillon

¼ citroen, onbehandeld | alleen de schil
| geraspt

100 g room

1 eetlepel water

1 eetlepel maïzena

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Fijne rasp

Zeef

Bereiding

Wrijf de kalfsfilet in met zout en citroenpeper en leg deze in een niet-geperforeerde stoomovenpan.

Was de kruiden, dep ze droog, trek de blaadjes eraf en zet ze opzij. Voeg de takjes van de kruiden met de kappertjes toe aan de kalfsfilet, schenk de witte wijn en de groentebouillon erover en laat garen.

Hak ondertussen de kruidenblaadjes fijn en meng deze door de citroenschil.

Verwijder na het garen de kalfsfilet en zet deze warm weg. Giet de ontstane fond door een zeef in een kookpan, voeg de room toe en breng het geheel aan de kook. Laat het geheel ongeveer 5 minuten inkoken en breng het vervolgens op smaak met zout. Vermeng de maïzena met water en dik de saus naar wens iets in.

Wentel de kalfsfilet door de kruiden met citroenschil.

Snijd de kalfsfilet in stukken en serveer het met de saus.

Instelling

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 25–30 (15) minuten

Koolrollade

Bereidingstijd: 85 minuten

Voor 4 porties

Voor de witte kool

1 witte kool (à 1,2 kg)

Voor de vulling

2 broodjes

1 ui | fijngesnipperd

30 g gesmolten boter

450 g gehakt, half rund/half varken

1 ei, grootte M

2 knoflookteentjes | fijngehakt

Zout

Peper

Marjolein

2 theelepels peterselie | gehakt

Voor de groente

4 sjalotten | fijngesneden

2 knoflookteentjes | fijngehakt

2 gele paprika's (à 175 g) | in grove stukken

2 rode paprika's (à 175 g) | in grove stukken

100 g zure room

1 citroen | alleen het sap

Accessoires

Stoomovenpan zonder gaatjes

Staafmixer

Bereiding

Verwijder de stronk van de witte kool en blancheer de kool volgens de instelling in een stoomovenpan zonder gaatjes.

Haal de buitenste bladeren los en leg deze op het werkblad.

Laat de broodjes voor de vulling in wat water weken. Druk het vocht er weer uit en haal de massa door een zeef.

Bak de ui in gesmolten boter aan.

Meng het gehakt, de broodjesmassa, het ei, de knoflook, specerijen, peterselie en de ui goed dooreen.

Druk de bladeren van de witte kool plat en verdeel daarop de vulling. Sla de bladeren van de witte kool aan de zij-kanten om de vulling heen en rol ze op.

Doe de sjalotten, knoflook en paprika in een stoomovenpan zonder gaatjes. Leg de koolrollades met de sluiting naar beneden op het groentebedje en start het automatische programma of gaar het geheel volgens de handmatige instellingen.

Haal de koolrollades na de bereiding uit de stoomovenpan zonder gaatjes en houd ze warm.

Doe de zure room en het citroensap bij de groente. Pureer de massa met een staafmixer en breng deze met zout op smaak.

Vlees

Automatisch en handmatig programma:
Leg de koolrollades in de paprikasaus
en laat ze als beschreven in de door u
gewenste stand gaar stomen.

Instelling

automatisch en handmatig programma

Witte kool blancheren

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Duur: 10–15 minuten

Instelling

automatisch programma

Koolrollades garen

Vlees | Rund | Koolrollade

Programmaduur: 30 minuten

Handmatig

Koolrollades garen

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 30 minuten

Automatisch en handmatig programma

Gaar stomen

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 5 minuten

Gesmoorde lam met bakpruimen

Bereidingstijd:

100 (70) minuten

Voor 4 porties

Voor het lam

800 g lamsvlees (bout), panklaar | in stukken gesneden

Voor het aanbraden

4 eetlepels boterolie

Voor het lamsfond

3 rode uien | in partjes

Zout

½ theelepel kaneel, gemalen

½ theelepels gemalen komijn

½ gemalen koriander

½ gemalen cayennepeper

150 ml lamsfond

3 laurierblaadjes

Voor de bakpruimen

600 g wortels | in plakjes

1 citroen, onbehandeld | in acht partjes

250 g bakpruimen

Voor de couscous

200 g couscous

Voor de sesamyoghurt

30 g sesamzaadjes

2 knoflookteentjes | geplet

300 g natuurlijke yoghurt, 3,5% vet

Ter garnering

2 takjes verse koriander

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Verhit in een pan de gesmolten boteren
braad het lam in porties stevig aan.

Plaats het lam met de uien in een niet-geperforeerde stoomovenpan, breng op smaak met zout, kaneel, komijn, koriander en cayennepeper. Giet er lamsfond bij, voeg de laurierblaadjes toe en laat het lam garen als beschreven in stap 1.

Houd voor de sesamyoghurt wat citroensap apart.

Schep na het garen de wortel en citroen samen met de bakpruimen bij het lam en laat het garen als beschreven in stap 2.

Voeg na het garen de couscous toe en laat deze garen als beschreven in stap 3.

Rooster ondertussen de sesamzaadjes iets aan in een pan zonder vet. Meng de natuurlijke yoghurt met de knoflook en de sesamzaadjes en breng dit op smaak met zout en citroensap.

Verwijder na het garen de laurierblaadjes, breng op smaak met zout en kruiden, garneer met de takjes koriander en serveer met de sesamyoghurt.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 35 (17) minuten

Stap 2

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 20 (8) minuten

Stap 3

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 5 (2) minuten

Vlees

Lamshaas met sperziebonen

Bereidingstijd:

50 minuten

Voor 4 porties

Voor de bonen

750 g sperziebonen

1 bosje bonenkruid (à 30 g)

1 rode ui | fijngehakt

Zout

30 g boter

100 ml lamsfond

250 g kerstomaten

Voor het lamsvlees

4 lamshaasjes (à 150 g), panklaar

2 knoflookteentjes | geplet

Peper

Voor het aanbraden

3 eetlepels olijfolie

Voor de braadjus

4 eetlepels balsamico-azijn

100 ml lamsfond

Voor het binden

1 eetlepel water

1 eetlepel maïzena

Voor het op smaak brengen

1 snufje suiker

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Schep de bonen met het bonenkruid en de uien in een niet-geperforeerde stoomovenpan en breng op smaak met zout. Verdeel de boterklontjes erover, voeg de lamsfond toe en laat garen als beschreven in stap 1.

Wrijf de lamshaasjes in met knoflook, zout en peper. Verhit olijfolie in een pan en braad de lamshaasjes rondom aan. Neem de lamshaasjes uit de pan. Blus het gebradsfond af met balsamico-azijn en lamsfond.

Voeg de lamshaas en de kerstomaten toe aan de bonen, besprenkel het gerecht met het gebradsfond en laat het garen zoals beschreven in stap 2.

Giet de saus van de bonen in een kookpan en breng dit aan de kook. Breng het op smaak met balsamico-azijn, zout, peper en suiker, meng de maïzena met water en dik de saus hiermee wat in.

Serveer met de lamshaas en de bonen.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 10 minuten

Stap 2

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 8–10 minuten

Vlees

Gevulde kalkoenborst

Bereidingstijd:

120 (90) minuten

Voor 6 porties

Voor de abrikozenmassa

1 ui | gehakt

120 g gedroogde abrikozen | in stukjes

1 eetlepel boter

50 ml sherry, droog

Zout

Cayennepeper

Voor de kalkoenborst

1 kalkoenborst (à 1,5 kg), panklaar

Voor de groente

1 kg wortels | in dikke plakken

2 bosjes lenteui (à 150 g) | in fijne ringetjes

Peper

Voor de vulling

100 g roomkaas

1 theelepel honing

100 g ontbijtspek, in plakjes

Voor het aanbraden

3 eetlepels zonnebloemolie

Voor de braadjus

100 ml sherry, droog

100 ml kippenbouillon

100 g room

30 ml sherry, droog

1 eetlepel water

1 eetlepel maïzena

Accessoires

2 niet-geperforeerde stoomovenpannen

Vershoudfolie

Bindtouw

Vleeshamer

Bereiding

Meng de uien en abrikozen met boter, sherry, zout en cayennepeper in een niet-geperforeerde stoomovenpan en laat garen als beschreven in stap 1.

Snijd de kalkoenborst dusdanig open dat er een zo groot mogelijke, vlakke plak vlees ontstaat. Klop het vlees met behulp van een vleeshamer tussen vershoudfolie platter en breng het op smaak met zout en peper.

Schep de wortels en de lenteui in een niet-geperforeerde stoomovenpan en breng dit op smaak met zout en peper.

Laat de abrikozenmassa wat afkoelen, meng de roomkaas er doorheen en breng op smaak met zout, cayennepeper en honing. Smeer het mengsel op het vlees en beleg deze met plakjes spek. Rol het vlees op, bind het vast met keukengaren en braad het rondom stevig aan in hete zonnebloemolie.

Plaats de gevulde kalkoenborst op de groente in de stoomovenpan. Blus het vlees af met sherry en kippenbouillon, plaats het op de groente en laat het garen als beschreven in stap 2.

Giet het gebradsfond in een kookpan, voeg room toe en laat het koken. Laat het geheel 5 minuten inkoken en breng op smaak met zout, peper en sherry. Vermeng de maïzena met water en bind de saus daarmee.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 4 (2) minuten

Stap 2

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 80–90 (55–60) minuten

Vlees

Ossenhaas

Bereidingstijd:

40–90 minuten

Voor 4 porties

Ingrediënten

450–650 g ossenhaas, panklaar | stuk of medaillons

3 eetlepels olie

250 g zure room

70 g mayonaise

3 theelepels mierikswortelcrème

2 theelepels mosterd, grofkorrelig

3–4 gedroogde tomaten | fijngehakt

Zout

Peper

1–2 stokbroodjes | in lengterichting doorgesneden

Ter garnering

100 g rucola

Accessoires

Bindtouw

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Bind de ossenhaas (stuk of medaillons) zo samen dat het stuk of de stukken vlees gelijkmatig dik is/zijn.

Verhit de olie in een pan braad de ossenhaas (stuk of medaillons) goudbruin aan. Doe het vlees vervolgens in een niet-geperforeerde stoomovenpan en laat het gaar worden volgens het automatische programma of via de handmatige instellingen.

Laat de ossenhaas (stuk of medaillons) na het garen 5–10 minuten rusten.

Meng in de tussentijd de zure room, mayonaise, mierikswortelcrème, mos-

terd, fijngehakte tomaten, het zout en de peper en strijk dit mengsel op de stokbroodhelften.

Snijd de ossenhaas (medaillons) in zeer dunne plakjes en leg deze op de stokbroodjes. Garneer het geheel met rucola.

Instelling

automatisch programma

Vlees | Rund | Runderfilet |

Stuk/Medaillons

Programmaduur heel stuk vlees: 60 minuten

Programmaduur medaillons: 20 minuten

Handmatig

Functie: Stomen

Temperatuur voor alle genoemde stukken vlees:

53/63/75 °C | rare/medium/done

Bereidingstijd:

Voor het grote stuk vlees: 70/60/50 minuten |

rare/medium/done

Voor medaillons van 1 cm dikte: 10 minuten

Voor medaillons van 2 cm dikte:

30/20/20 minuten |

rare/medium/done

Voor medaillons van 3 cm dikte:

40/30/30 minuten |

rare/medium/done

Tip

Hoe gaar het vlees wordt, hangt af van de dikte van het vlees. Kies bij dunne stukken vlees in eerste instantie een korte bereidingstijd.

Gepocheerde ossenhaas met groenten

Bereidingstijd:

50 (45) minuten

Voor 2 porties

Voor de groente

250 ml runderbouillon

200 g wortels | in hapklare stukken

200 g bloemkool | in roosjes

2 courgettes (à 200 g) | in hapklare stukken

8 lenteuitjes | zonder het groen

100 g sugar snaps

Voor de ossenhaas

500 g ossenhaas, panklaar

Peterselie | gehakt

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Doe de runderbouillon in een niet-geperforeerde stoomovenpan en stoom hierin de wortels en de bloemkool gaar als beschreven in stap 1.

Voeg de courgette, lenteui en sugar snaps toe en gaar dit als beschreven in stap 2.

Haal de groenten uit het groentenkookvocht en zet ze warm weg.

Snijd de ossenhaas in plakken van 1 cm dik en pocheer ze in het ontstane kookvocht als beschreven in stap 3.

Dien het vlees en de groente op borden op en bestrooi voor het serveren met peterselie.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 8 (4) minuten

Stap 2

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 4 minuten

Stap 3

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 4 (2) minuten

Vlees

Runderhachee

Bereidingstijd: 250 minuten

Voor 8 porties

Ingrediënten

30 g boter

3 eetlepels olie

1,2 kg rundvlees, panklaar | in blokjes

Zout

Peper

500 g uien | fijngesnipperd

2 laurierblaadjes

4 kruidnagels

1 eetlepel bruine suiker

2 eetlepels tarwebloem, type 405

1,2 l runderbouillon

70 ml azijn

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Verhit de boter in een pan. Voeg olie toe zodra de schuimbelletjes wegtrekken en verhit het geheel.

Breng het rundvlees met zout en peper op smaak en braad het van alle kanten aan.

Voeg de uien, de laurierblaadjes, de kruidnagels en de bruine suiker toe en braad het geheel nog eens 3 minuten.

Bestrooi het vlees met de tarwebloem en braad het nog eens 2–3 minuten.

Voeg al roerend de runderbouillon en de azijn toe, zodat er een gladde saus ontstaat.

Plaats het rundvlees in een niet-geperforeerde stoomovenpan en laat garen.

Breng op smaak met zout en peper en serveer.

Instelling

automatisch programma

Vlees | Rund | Runderhachee

Programmaduur: 180 minuten

Handmatig

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 180 minuten

Runderstoofpot

Bereidingstijd:

150 minuten

Voor 4 porties

Voor het rundvlees

60 g tarwebloem, type 405

Peper | vers gemalen

1 kg rundvlees (schouder) | in kleine blokjes

3 eetlepels olie

1 grote ui | in dunne ringen

1 grote prei | in dunne ringen

350 g wortels | in blokjes

3 stengels bleekselderij | in blokjes

250 g champignons | in kwarten

2-3 takjes tijm

2 laurierblaadjes

200 ml runderbouillon

200 ml donker bier

2 eetlepels ketchup

Voor de knoedels

100 g tarwebloem, type 405

3 g bakpoeder

50 g gesmolten boter

1 theelepel peterselie | gehakt

½ theelepel bieslook | gesneden

Zout

Vers gemalen peperkorrels

4-5 eetlepels water | koud

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Kruid de tarwebloem met peper en wentel daarin het rundvlees.

Verhit de helft van de olie in een pan en braad het rundvlees in kleine porties van alle kanten aan. Zet het vlees aan de kant.

Verhit de andere helft van de olie in een pan en braad de uien daarin gedurende 3 minuten aan. Voeg de prei, wortels en selderij toe en bak het geheel nog eens 5 minuten.

Voeg de champignons, tijm en de laurierblaadjes toe.

Voeg dan het rundvlees, de runderbouillon, het donker bier en ketchup toe en breng het aan de kook. Doe het geheel dan in een niet-geperforeerde stoomovenpan en dek het af. Start het automatische programma of stoom dit volgens stap 1 van de handmatige instellingen gaar.

Doe intussen de tarwebloem en het bakpoeder in een schaal. Doe de boterolie, de peterselie en het bieslook erbij. Kruid het geheel met zout en peper en roer het water erdoor, zodat een zachte deegmassa ontstaat.

Verdeel het deeg in 8 porties en vorm kleine ballen (bestrooi uw handen vooraf met bloem).

Vlees

Automatisch programma:

Roer volgens het programmaverloop de runderstoofpot even door, voeg de knoedels toe, schenk er wat fond overheen en laat verder garen.

Handmatig:

Roer de runderstoofpot even door, voeg de knoedels toe en schenk er wat fond overheen. Laat het geheel als beschreven in stap 2 gaar stomen.

Instelling

automatisch programma

Soepen/eenpansgerechten | Runderstoofschotel

Programmaduur: 120 minuten

Handmatig

Stap 1

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 90 minuten

Stap 2

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 30 minuten

Saucijsjes of verse worst

Bereidingstijd:

25 minuten

Ingrediënten

100–750 g Saucijsjes of verse worst

Accessoires

Geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Leg de Saucijsjes of verse worst in een geperforeerde stoomovenpanen stoom dit gaar.

Instelling

automatisch programma

Worstwaren | Saucisson

Kies al naar gelang de hoeveelheid de instelling:

100–200 g

200–300 g

300–400 g

400–750 g

Programmaduur: 10–20 minuten

Handmatig

Functie: Stomen

Temperatuur: 95 °C

Bereidingstijd: 10–20 minuten

Vlees

Varkensmedaillon met champignons en appel

Bereidingstijd:

60 minuten + 3 uur voor het marineren

Voor 4 porties

Voor de marinade

1 rode ui | gehakt

4 eetlepels calvados

2 theelepels mosterd, gemiddeld

scherp

150 ml appelsap

150 ml vleesbouillon

Zwarte peper

Voor de varkensmedaillons

8 varkensmedaillons (à 75 g)

Voor het mengsel van champignons en appel

700 g kleine kastanjechampignons

4 zure appels | in parten

Voor het aanbraden

1 eetlepel gesmolten boter

Voor het verfijnen en binden van de marinade

150 g room

Zout

Vers gemalen peper

1 eetlepel water

1 eetlepel maïzena

1 theelepel gehakte peterselie

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Zeef

Bereiding

Meng voor de marinade de ui met calvados, mosterd, appelsap, vleesbouillon en peper. Leg de varkensmedaillons in de marinade en laat ze 3 uur afgedekt in de koelkast staan.

Schep de champignons en appels in een niet-geperforeerde stoomovenpan.

Neem de varkensmedaillons uit de marinade en laat deze in een zeef goed uitlekken.

Verhit de gesmolten boter in een pan en braad de varkensmedaillons in 2 porties aan beide zijden stevig aan.

Meng ondertussen de marinade met de room, breng op smaak en giet het over de champignons en appels. Plaats de varkensmedaillons er bovenop, giet braadvocht erover, breng op smaak met peper en laat garen.

Schenk de saus die is ontstaan in een kookpan. Zet de varkensmedaillons en de champignons met appels korte tijd warm weg in de oven. Breng de saus aan de kook, meng de maïzena met water, dik de saus hiermee wat in en breng hem op smaak.

Giet de saus over de varkensmedaillons en serveer het geheel met het mengsel van champignons en appel en garneer met peterselie.

Instelling

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 10–12 minuten

Gekookt rundvlees in appel-mierikswortelsaus

Bereidingstijd:

155–165 (80–90) minuten

Voor 4 porties

Voor het rundvlees

200 g wortels | in blokjes

200 g knolselderij | in blokjes

50 g peterseliewortel | in blokjes

800 g gekookt rundvlees, panklaar

2 theelepels zout

5 peperkorrels

2 laurierblaadjes

Voor de groente

250 g kleine aardappelen, vastkokend | in ovale stukken

250 g bospeen | in ovale stukken

250 g koolrabi | in ovale stukken

Voor de saus

2 zure appels | grof geraspt

200 g zure room

1 bosje bieslook (à 20 g) | in rolletjes

1 eetlepel geraspte mierikswortel

Peper

Accessoires

2 niet-geperforeerde stoomovenpannen

Bereiding

Schep de wortels, knolselderij en peterseliewortel met het gekookte rundvlees, zout, peperkorrels en laurierblaadjes in een niet-geperforeerde stoomovenpan en laat dit garen als beschreven in stap 1.

Schep na afloop van de bereidingstijd 6 eetlepels van het kookvocht dat is ontstaan uit de stoomovenpan, terwijl deze met het gekookte rundvlees in de oven blijft staan. Leg de aardappelen, bospeen en koolrabi in een niet-ge-

perforeerde stoomovenpan en voeg het kookvocht toe. Zet vervolgens deze stoomovenpan bij de eerste stoomovenpan in de oven en laat het geheel garen als beschreven in stap 2.

Meng de appels met de zure room. Voeg de bieslook en de mierikswortel toe. Breng op smaak met zout en peper.

Snijd het vlees dwars op de draad in dunne plakken en maak het netjes op met de groenten en de saus.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 110–120 (45–50) minuten

Stap 2

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 15 (8) minuten

Vlees

Wiener Tafelspitz (gekookt rundvlees)

Bereidingstijd: 160 minuten

Voor 10 porties

Ingrediënten

2 kg rundvlees, een stuk, panklaar

2 uien | gehalveerd

1 bosje soepgroenten | grofgesneden

15 g lavas

7 peperkorrels

2 laurierblaadjes

5 jeneverbessen

Zout

Accessoires

Stoomovenpan zonder gaatjes

Bereiding

Leg het rundvlees met de vette kant naar onderen in de stoomovenpan zonder gaatjes.

Rooster de uien met het snijvlak naar beneden zonder vet in een ijzeren pan lekker bruin.

Voeg de soepgroenten, kruiden, uien en specerijen toe aan het rundvlees en laat het garen.

Laat het rundvlees voor het aansnijden even rusten.

Instelling

Automatisch programma

Vlees | Rund | Wiener Tafelspitz

Programmaduur: 150 minuten

Handmatig

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 150 minuten

Tikka masala met rijst

Bereidingstijd:

60 minuten + 30 minuten voor het marineren

Voor 4 porties

Voor de kip

4 knoflookteentjes | fijngesneden
 2,5 cm gember | fijngesneden
 1 grote rode chilipeper | fijngesneden
 2 theelepels gemalen komijn
 2 theelepels gemalen koriander
 1 theelepel kurkuma
 1 theelepel paprikapoeder
 1 theelepel garam masala
 1 theelepel zout
 1½ eetlepel olie
 100 g natuurlijke yoghurt
 500 g kipfilet, panklaar | in blokjes
 2 uien | in ringen
 1 eetlepel olie
 1 eetlepel boter
 1 blik tomatenblokjes (à 400 g)
 1 eetlepel tomatenpuree
 1 eetlepel mango-chutney
 100 ml room

Voor de rijst

300 g basmatirijst
 450 ml water

Ter garnering

½ bosje koriander | gehakt

Accessoires

2 niet-geperforeerde stoomovenpannen
 Staafmixer

Bereiding

Maak met behulp van de staafmixer een pasta van de knoflook, de gember en de chili samen met de specerijen, zout en olie. Roer de pasta door de natuurlijke yoghurt en marineer de kipfilet hierin gedurende minimaal 30 minuten.

Smoor de uien in olie en boter glazig gedurende 10–12 minuten. Voeg de kipfilet en de marinade toe en laat het geheel op een niet te hoge stand nog eens 3–4 minuten garen.

Voeg de tomaten, de tomatenpuree, de mango-chutney en de room toe. Breng het geheel even aan de kook en doe het dan in een niet-geperforeerde stoomovenpan en dek deze af. Start het automatische programma of stoom dit volgens stap 1 van de handmatige instellingen gaar.

Doe de basmatirijst in een niet-geperforeerde stoomovenpan en giet het water erover.

Automatisch programma:

Voeg de basmatirijst volgens het programmaverloop toe en laat het verder garen.

Handmatig:

Voeg de basmatirijst toe en laat dit zoals in stap 2 beschreven gaar stomen.

Garneer met koriander.

Vlees

Instelling

automatisch programma

Vlees | Gevogelte | Kip | Tikka masala
met rijst

Programmaduur: 30 minuten

Handmatig

Stap 1

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 15 minuten

Stap 2

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 15 minuten

Zoals de naam al zegt, is de bereiding hiervan heel praktisch: één pan voor alle ingrediënten is voldoende en vlees, groenten, aardappelen e.d. worden samen gegaard tot een smakelijk, voedzaam hoofdgerecht. De eenvoudige bereiding blijkt ook bij het koken voor veel personen nuttig te zijn. Bovendien zijn eenpansgerechten zeer veelzijdig en smaken de vegetarische varianten net zo goed als die met vlees, worst, vis of mosselen. In veel culturen is dit gerecht nu eens stevig, dan weer verfijnd van aard en maakt het een vast onderdeel uit van de menukaart.

Soepen en eenpansgerechten

Bonenschotel met lam

Bereidingstijd:

55–60 (45–50) minuten

Voor 4 porties

Ingrediënten

500 g lamsvlees, panklaar | in kleine blokjes

2 eetlepels zonnebloemolie

1 ui | gehakt

200 ml groentebouillon

400 g aardappelen, vastkokend | in blokjes

200 g sperziebonen | gehalveerd

3 wortels (à 60 g) | in blokjes

1 takje rozemarijn | alleen de blaadjes, gehakt

300 ml groentebouillon

Zout

Peper

Ter garnering

2 lenteuitjes | in fijne ringetjes

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Braad het lamsvlees met zonnebloemolie in een pan aan. Voeg na korte tijd de uien toe en bak deze even mee. Blus het geheel af met groentebouillon.

Plaats het lamsvlees met het kookvocht in een niet-geperforeerde stoomovenpan. Voeg de aardappelen, sperziebonen, wortels en rozemarijn toe en bereid dit als beschreven in stap 1.

Voeg na deze bereiding het restant van de groentebouillon toe, breng op smaak met zout en peper en bereid het verder als beschreven in stap 2.

Strooi kort voor het serveren de lenteui over het gerecht.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 15 (7–8) minuten

Stap 1

Temperatuur: 95 °C

Bereidingstijd: 2 minuten

Tip

Het lamsvlees kan worden vervangen door rundvlees, gehaktballetjes of door varkensworstjes.

Vispannetje

Bereidingstijd:

35–40 minuten

Voor 4 porties

Voor de vis

500 g roodbaarsfilet, panklaar

2 eetlepels citroensap

Zout

200 g wortels | in blokjes

200 g erwten

Voor de saus

100 g crème fraîche

100 g room

2 eetlepels witte wijn, droog

1 eetlepel maïzena

Peper

Suiker

1 eetlepel dille | fijngehakt

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Wrijf de roodbaarsfilet in met citroensap en breng op smaak met zout.

Plaats de roodbaarsfilet in een niet-geperforeerde stoomovenpan. Voeg de wortels samen met de erwten toe aan de vis en bereid dit als beschreven in stap 1.

Meng in de tussentijd alle andere ingrediënten samen tot een saus en giet deze over de vis. Bereid het geheel verder als beschreven in stap 2.

Breng voor het serveren op smaak met zout en peper.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 8 minuten

Stap 2

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 4 minuten

Soepen en eenpansgerechten

Goulash-soep

Bereidingstijd: 125 minuten

Voor 4 porties

Ingrediënten

250 g aardappelen, vastkokend
25 g gesmolten boter
200 g uien | fijn gesnipperd
250 g rundvlees (schouder) | in blokjes van 1–1½ cm
20 g tarwebloem, type 405
20 g tomatenpuree
Zout
Peper
20 g paprikapoeder, edelzoet
3 knoflookteentjes | gehakt
1 eetlepel gedroogde marjolein
1 mespunt gemalen karwijzaad
1 eetlepel azijn
1 l groentefond

Accessoires

Stoomovenpan zonder gaatjes

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd deze in blokjes van ca. 1 x 1 cm. Doe de blokjes in een schaal met koud water, zodat ze niet bruin worden.

Verhit de gesmolten boter in een pan en bak de uien daarin langzaam goudbruin.

Doe de uien in een stoomovenpan zonder gaatjes en voeg het rundvlees, de tarwebloem, tomatenpuree evenals alle specerijen en de azijn toe.

Giet de groentefond erop, roer het geheel goed door en start het automatische programma of stoom het geheel volgens stap 1 van de handmatige instellingen gaar.

Automatisch programma:

Voeg de aardappelen volgens het programmaverloop toe en laat ze gaar stomen.

Handmatig:

Voeg de aardappelen toe en laat ze zoals in stap 2 beschreven gaar stomen.

Breng op smaak met zout.

Instelling

Automatisch programma

Vlees | Rund | Goulash-soep
Programmaduur: 105 minuten

Handmatig

Stap 1

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 60 minuten

Stap 2

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 45 minuten

Kippensoep

Bereidingstijd:

125 (90) minuten

Voor 6 porties

Ingrediënten

1 soepkip (à 1,5 kg), panklaar

200 ml water

1 kg soepgroenten

120 g vermicelli

800 ml water is dit niet weinig water in verhouding met de rest?

Zout

Peper

1 eetlepel peterselie | gehakt

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Zeef

Bereiding

Plaats de soepkip met water in een niet-geperforeerde stoomovenpan.

Was en schil de soepgroente, snijd de helft in grove stukken, plaats bij de soepkip in de pan en bereid dit als beschreven in stap 1.

Snijd de resterende soepgroente fijn, snijd de prei in ringen en de wortelen en selderijknol in dunne repen en houd dit apart.

Haal na afloop van de gaartijd de soepkip uit het vocht, giet de bouillon door een zeef en doe de bouillon terug in de niet-geperforeerde stoomovenpan.

Haal het vlees van de botten, snijd het in stukken van normale grootte en plaats het samen met de fijngesneden soepgroente, de vermicelli en het resterende water in de niet-geperforeerde stoomovenpan en bereid dit als be-

schreven in stap 2. Wanneer u de soep te dik vindt, kunt u meer water toevoegen.

Breng op smaak met zout en peper, bestrooi met peterselie en serveer.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 50 (25) minuten

Stap 2

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 10 minuten

Tip

De soepkip kan worden vervangen door een poularde.

Soepen en eenpansgerechten

Aardappelsoep

Bereidingstijd:

50 (45) minuten

Voor 4 porties

Ingrediënten

180 g prei | in ringen

250 g aardappelen, bloemig | in blokjes

500 ml groentebouillon

Zout

Peper

100 g room

2 theelepels basilicum | gehakt

2 theelepels peterselie | gehakt

2 theelepels bieslook | gehakt

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Staafmixer

Bereiding

Plaats de prei en aardappelen met de groentebouillon in een niet-geperforeerde stoomovenpan en bereid dit als beschreven in stap 1.

Pureer de soep in de stoomovenpan met een staafmixer en breng deze vervolgens op smaak met zout en peper. Roer de room erdoor en verwarm het gerecht als beschreven in stap 2.

Meng de basilicum, peterselie en bieslook, strooi het over de soep en serveer.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 16 (8) minuten

Stap 2

Temperatuur: 95 °C

Bereidingstijd: 2 minuten

Australische pompoensoep

Bereidingstijd:

35 minuten

Voor 4 porties

Ingrediënten

1 kg pompoenvlees | in blokjes

400 g zoete aardappelen | in blokjes

2 uien | gesnipperd

250 ml kippenbouillon

Zout

Peper

Ter garnering

250 g chorizo | in kleine blokjes

250 ml zure room

10 g korianderblaadjes | gehakt

Accessoires

Geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Plaats het pompoenvlees, de zoete aardappelen en uien in een geperforeerde stoomovenpan en laat garen.

Braad de chorizo aan.

Pureer de groenten en kippenbouillon en voeg ongeveer 250 ml van de opgevangen vloeistof toe, roer dit door en breng het geheel op smaak met zout en peper.

Verwarm een soepterrine voor en schenk de soep daarin. Garneer met de zure room, chorizo en de korianderblaadjes.

Instelling

automatisch programma

Soepen/eenpansgerechten | Pompoensoep

Programmaduur: 25 minuten

Handmatig

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 25 minuten

Soepen en eenpansgerechten

Wortelroomsoep

Bereidingstijd:

45–50 (40) minuten

Voor 4 porties

Ingrediënten

500 g wortels | in blokjes

50 g uien | gesnipperd

½ knoflookteentje | fijngehakt

40 g boter

750 ml groentebouillon

1 theelepel paprikapoeder, edelzoet

125 g zure room

Zout

Peper

Ter garnering

1 eetlepel peterselie | gehakt

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Staafmixer

Bereiding

Schep de wortels, uien en knoflook met de groentebouillon en de paprikapoeder in een niet-geperforeerde stoomovenpan en gaar het als beschreven in stap 1.

Pureer de ingrediënten in de stoomovenpan met behulp van een staafmixer. Schep de zure room door de soep en verwarm dit als beschreven in stap 2.

Breng de soep op smaak met zout en peper, bestrooi met peterselie en serveer.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd: 12–15 (6–8) minuten

Stap 2

Temperatuur: 95 °C

Bereidingstijd: 2 minuten

Rijst met vlees

Bereidingstijd: 90 minuten

Voor 4 porties

Ingrediënten

250 g uien | fijn gesnipperd
2 eetlepels gesmolten boter
2 eetlepels paprikapoeder
1 eetlepel tomatenpuree
250 g rundvlees (schouder) | in blokjes van 1 cm
250 g tomaten, gezeefd
1 eetlepel wittewijnazijn
1 teentje knoflook | fijngehakt
1 theelepel marjolein
Karwijzaad
Zout
Peper
½ rode paprika (à 175 g) | in kleine blokjes
½ gele paprika (à 175 g) | in kleine blokjes
250 g langkorrelige rijst
500 ml groentebouillon

Accessoires

Stoomovenpan zonder gaatjes

Bereiding

Braad de uien in een pan met gesmolten boter aan.

Roer het paprikapoeder en de tomatenpuree door de uien.

Plaats het rundvlees in een stoomovenpan zonder gaatjes. Voeg de uien, de gezeefde tomaten, wittewijnazijn, knoflook en specerijen toe. Start het automatische programma of stoom dit volgens stap 1 van de handmatige instellingen gaar.

Automatisch programma:

Voeg de paprika met de langkorrelige rijst en groentebouillon volgens het programmaverloop toe en laat dit gaar stomen.

Handmatig:

Voeg de paprika met de langkorrelige rijst en groentebouillon toe en laat dit gaar stomen als beschreven in stap 2.

Instelling

Automatisch programma

Soepen/eenpansgerechten | Pilav

Programmaduur: 70 minuten

Handmatig

Stap 1

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 45 minuten

Stap 2

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 25 minuten

Soepen en eenpansgerechten

Soep met lentegroenten

Bereidingstijd:

55 (50) minuten

Voor 4 porties

Ingrediënten

150 g knolselderij | in dunne reepjes

3 wortels (à 60 g) | in dunne reepjes

200 g lenteui | in grove stukken

100 g sugar snaps

600 ml groentebouillon

1 ei, grootte M

1 eetlepel paneermeel

Zout

Peper

Nootmuskaat

1 eetlepel kervel | gehakt

1 eetlepel peterselie | gehakt

Ter garnering

1 eetlepel peterselie | gehakt

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Schep de knolselderij, wortels, lenteui en sugar snaps samen met de helft van de groentebouillon in een niet-geperforeerde stoomovenpan en bereid dit als beschreven in stap 1.

Voeg na afloop van deze bereiding het restant van de groentebouillon toe en bereid dit verder als beschreven in stap 2.

Vermeng ei, paneermeel, zout, peper, nootmuskaat en gehakte kruiden, voeg dit toe aan de lentesoep en laat het geheel gaar stomen als beschreven in stap 3.

Breng de lentesoep op smaak met zout en peper, bestrooi met de gehakte peterselie en serveer.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd 10 (5) minuten

Stap 2

Temperatuur: 95 °C

Bereidingstijd: 2 minuten

Stap 3

Temperatuur: 95 °C

Bereidingstijd: 2 minuten

Wat is een menu zonder een tongstrelende afsluiting? Het dessert is een bedankje voor de gasten, een liefkozing voor de familie of een beloning voor de kok of kokkin zelf. Gezond met vruchten, sprankelend met alcohol of zoet met suiker en slagroom, het toetje verwent met fantasie en heerlijke verrassingen. Des te creatiever de presentatie en decoratie, des te meer verbazing bij de onthulling. Neem eens de tijd voor een subtiel dessert!

Nagerechten

Bosvruchtenpudding

Bereidingstijd:

105 minuten

Voor 6 porties

Voor het deeg

225 g beschuit

50 g boter

40 g vloeibare honing

300 ml volle melk

Voor de bosvruchten

200 g aardbeien | in kwarten

125 g frambozen

125 g bramen

1 kleine zure appel | in kleine blokjes

1 vanillestokje | alleen het vanillemerg

40 g suiker

Voor het ijs

6 bolletjes vanille-ijs

Voor de vorm

1 eetlepel boter

Accessoires

Puddingvorm met deksel , ca. 1,25 l inhoud

Rooster

Bereiding

Verkruimel de beschuit of maal deze grof. Smelt de boter en de honing en roer dit met de melk door de beschuit.

Meng aardbeien en de appel met de overige vruchten, de vanillemerg en de suiker.

Vet een puddingvorm in, vul met $\frac{3}{4}$ van het deeg en druk het deeg aan de randen omhoog. Vul de vorm met de bessen en druk ze licht aan. Dek het geheel af met het overige deeg en druk de

rand goed vast. Sluit de puddingvorm met het deksel. Schuif de vorm op het rooster in de oven en laat garen.

Laat de pudding na het garen minstens 15 minuten in de vorm afkoelen.

Stort de pudding op een bord, verdeel in porties en serveer samen met ijs.

Instelling

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 60 minuten

Tip

Als u geen puddingvorm hebt, kunt u ook een hogere, vuurvaste ovenschaal gebruiken. Voor het afdekken van de ovenschaal legt u het bakpapier dubbel gevouwen op de vorm en bindt u het vast met keukengaren.

Christmas Pudding

Bereidingstijd: 380 minuten + 24 uur marineren

Voor 4 porties

Voor de Christmas Pudding

170 g tarwebloem, type 405
¼ theelepel kaneel
¼ theelepel Mixed Spice
115 g broodkruim
115 g gesmolten boter
115 g bruine suiker
30 g hele amandelen
115 g rozijnen
115 g krenten
115 g sultana rozijnen
55 g gekonfijte kersen
55 g gekonfijte vruchten
1 kleine appel | geraspt
1 citroen, onbehandeld | alleen de schil
1 sinaasappel, onbehandeld | alleen de schil
½ sinaasappel | alleen het sap
2 eetlepels brandewijn
2 eieren, grootte M
1 eetlepel vloeibaar gerstemout
75 ml donker bier, bijvoorbeeld Guinness

Voor de keramische schaal

1 eetlepel boter

Accessoires

Keramische schaal, inhoud 1,2 l
Bakpapier
Aluminiumfolie
Rooster

Bereiding

Zeef de tarwebloem en specerijen in een grote schaal. Voeg het paneermeel, de gesmolten boter, suiker, amandelen, vruchten, de rasp van de citrusvruchten en het sinaasappelsap toe. Maak in het midden van de schaal een kuiltje en giet daarin de brandewijn, de geklutste eieren en het gerstemout. Voeg beetje bij beetje het donker bier toe en roer dit mengsel tot een stroperig deeg. Dek de schaal af en laat het een nacht rusten.

Vet de keramische schaal in, doe het deeg erin en druk het plat. Dek de schaal af met bakpapier en aluminiumfolie, schuif de schaal op het rooster in de oven en laat het garen volgens de instellingen.

Dek de schaal met nieuw bakpapier en nieuw aluminiumfolie af. Bewaar de pudding tot de consumptie op een koele, donkere en droge plaats.

Verwarm de pudding voor het opdienen.

Nagerechten

Instelling

automatisch programma

Variant garen:

Dessert | Christmas Pudding | Koken

Programmaduur: 360 minuten

of variant verwarmen:

Dessert | Christmas Pudding | Verwarmen

Programmaduur: 105 minuten

Handmatig

Variant garen

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 360 minuten

Variant verwarmen

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 105 minuten

Tip

In Groot-Brittannië wordt de Christmas Pudding tijdens de kerstdagen gegeten en al 6–12 maanden van tevoren bereid en regelmatig met brandewijn besprenkeld.

Crema Catalana

Bereidingstijd:

50–55 minuten + 4 uur voor het koelen

Voor 6 porties

Ingrediënten

450 g room

1 theelepel vanillesuiker

4 eieren, grootte M | alleen de dooier

2 eetlepels gehakte amandelen

3 eetlepels bruine suiker

Accessoires

6 soufflévormpjes

Rooster

Bereiding

Verhit kort voor de bereiding de room in een pan op het fornuis.

Haal de room van het fornuis en roer de vanillesuiker, eidooier en amandelen erdoor.

Vul de soufflévormpjes met de massa, dek ze af, schuif ze op het rooster in de oven en laat ze garen.

Laat ze afkoelen en zet ze ca. 4 uur koud. Bestrooi met bruine suiker.

Verwarm de grill voor.

Laat ze 4 minuten onder de grill karamelliseren.

Instelling

Temperatuur: 90 °C

Bereidingstijd: 30–35 minuten

Tip

In plaats van soufflévormpjes kunt u kopjes gebruiken.

Nagerechten

Gestoomde noedels met abrikozencompote

Bereidingstijd:

90 minuten

Voor 6 porties

Voor het deeg

21 g verse gist

125 ml volle melk | lauw

250 g tarwebloem, type 405

35 g suiker

1 snufje zout

1 ei, grootte M | alleen de dooier

40 g boter | zacht

Voor de abrikozencompote

500 g abrikozen | ontpit | in kwarten

20 g suiker

½ vanillestokje | alleen het vanillemerg

50 ml abrikozennectar

Voor het melkmengsel

100 ml volle melk

25 g suiker

20 g boter

Voor het verwerken

1 eetlepel tarwebloem, type 405

Voor de kruimels

25 g boter

8 g vanillesuiker

1 eetlepel suiker

Accessoires

Fijne zeef

Ovenvaste schaal

Rooster

2 niet-geperforeerde stoomovenpannen

Bereiding

Zeef de tarwebloem boven een schaal en voeg de suiker, het zout, de eidooier en de boter toe. Los de gist op in melk en voeg dit toe.

Kneed de ingrediënten in ca. 7 minuten tot een glad deeg. Vorm een bol van het deeg. Leg dit in een open schaal, schuif deze op het rooster in de oven en laat het deeg rijzen als beschreven in stap 1.

Meng voor de abrikozencompote de abrikozen samen met de suiker, het vanillemerg en de abrikozennectar in een niet-geperforeerde stoomovenpan.

Doe voor het melkmengsel de melk, suiker en boter in een andere niet-geperforeerde stoomovenpan. Haal het gistdeeg uit de oven en verdeel het in 6 porties. Strooi voor het verwerken tarwebloem op het werkblad en vorm daarop bolletjes. Laat deze afgedekt gedurende 15 minuten op een warme plek rijzen.

Verhit het melkmengsel in de oven als beschreven in stap 2.

Plaats de deegballen dicht op elkaar in de hete melk en dek de stoomovenpan af. Schuif de pan samen met de abrikozen in de oven en laat deze tegelijkertijd garen als beschreven in stap 3.

Haal de abrikozencompote uit de oven, laat de noedels verder garen als beschreven in stap 4.

Smelt de boter met vanillesuiker. Bestrijk de noedels hiermee en bestrooi ze met suiker.

Serveer samen met de abrikozencompote.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 40 °C

Bereidingstijd: 15 minuten

Stap 2

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 5 minuten

Stap 3

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 20 minuten

Stap 4

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 10 minuten

Nagerechten

Gistknoedels

Bereidingstijd:

65–70 minuten

Voor 8 porties

Voor het deeg

42 g verse gist

250 ml volle melk | lauw

500 g tarwebloem, type 405

1 theelepel suiker

1 snufje zout

50 g margarine | zacht

Voor de saus

4 eetlepels pruimenmoes (Powidl)

250 g room

8 g vanillesuiker

½ theelepel kaneel, gemalen

1 snufje zout

Voor de vorm

1 eetlepel boter

Accessoires

Fijne zeef

Ovenvaste schaal

Rooster

Geperforeerde stoomovenpan

Bereiding

Zeef de tarwebloem boven een schaal en voeg de boter en het zout toe. Los de gist op in melk en voeg dit toe. Voeg de suiker, eidooier en boter toe en kneed dit in ongeveer 7 minuten tot een glad deeg. Vorm van het deeg een bol. Leg dit in een open schaal, schuif deze op het rooster in de oven en laat het deeg rijzen zoals in stap 1 beschreven.

Verdeel het deeg in 8 porties, maak hiervan bollen en laat ze afgedekt en op een warme plek 15 minuten rijzen. Vet

de geperforeerde stoomovenpan in, leg de bollen erin en stoom het geheel als beschreven in stap 2 gaar.

Breng de pruimenmoes, room, vanillesuiker, kaneel en zout in een kookpan op het fornuis onder voortdurend roeren kort aan de kook en serveer dit als saus erbij.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 40 °C

Bereidingstijd: 15 minuten

Stap 2

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 14 minuten

Tip

Gistknoedels uit de diepvries laat u 15 minuten bij kamertemperatuur ontdooien en stoomt u vervolgens gaar volgens het recept.

Griesmeelsoufflé

Bereidingstijd:

70–75 minuten

Voor 8 porties

Voor het melkmengsel

1 vanillestokje

250 ml volle melk

50 g boter

Voor de griesmassa

50 g griesmeel (harde tarwe)

5 eieren, grootte M

60 g suiker

Voor de vorm

1 eetlepel boter

1 eetlepel suiker

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

8 soufflévormpjes

Rooster

Bereiding

Snijd het vanillestokje met een mes in lengterichting doormidden en schraap het vanillemerk eruit.

Doe de melk, de boter, het vanillemerg en het vanillestokje in een niet-geperforeerde stoomovenpan en verhit de ingrediënten als beschreven in stap 1.

Haal het melkmengsel uit de oven. Strooi de griesmeel er al roerend door en laat het 1–2 minuten rusten.

Roer het nogmaals om en laat het garen als beschreven in stap 2. Roer het halverwege de bereidingstijd een keer om.

Haal de griesmeelmasa uit de oven, schep dit in een schaal, roer het om en laat het afgedekt afkoelen. Verwijder vervolgens het vanillestokje.

Spits de eieren en vang het eiwit op. Roer de eidooiers door de griesmeelmasa. Klop het eiwit stijf met suiker en schep het door de griesmeelmasa.

Vet de soufflévormpjes en bestrooi ze met suiker. Vul de soufflévormpjes met de griesmeelmasa, schuif ze op het rooster in de oven en laat ze garen als beschreven in stap 3.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 5 minuten

Stap 2

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 1 minuut

Stap 3

Temperatuur: 90 °C

Bereidingstijd: 25–30 minuten

Tip

In plaats van soufflévormpjes kunt u kopjes gebruiken.

Nagerechten

Karamelflan

Bereidingstijd: 25 minuten

Voor 8 porties à 100 ml of 6 porties à 150 ml

Voor de karamel

100 g suiker

50 ml water

Voor de vanille mousse

500 ml volle melk

1 vanillestokje | in lengterichting open-
gesneden

4 eieren, grootte M

Ter garnering

200 ml room | geslagen

Accessoires

Stoomovenpan zonder gaatjes

Rooster

Bereiding

Karamelliseer de suiker met het water in een pan en verdeel vervolgens de vloeibare karamel over de porseleinen vormpjes.

Automatisch programma:

Verwarm volgens het programmaverloop de melk en het vanillestokje in een stoomovenpan zonder gaatjes.

Handmatig:

Doe de melk en het vanillestokje in een stoomovenpan zonder gaatjes en verwarm de ingrediënten als beschreven in stap 1.

Verwijder na deze bereiding het vanillestokje.

Klop de eieren met de suiker schuimig en roer beetje bij beetje de hete vanillemelk erdoor. Verdeel dit mengsel over de porseleinen vormpjes.

Schuif de vormpjes op het rooster in de oven en laat het verder garen volgens het automatische programma of als beschreven in stap 2 en 3 van de handmatige instellingen.

Zet de karamelflan twee tot drie uur in de koelkast.

Stort de flan voor het opdienen op een bord en garneer naar wens met de room.

Instelling

automatisch programma

Dessert | Karamelcrème

Programmaduur: voor 8 porties
à 100 ml: 17 minuten

Voor 6 porties à 150 ml: 18 minuten

Handmatig

Stap 1

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 3 minuten

Stap 2

Functie: Stomen

Temperatuur: 85 °C

Bereidingstijd: voor 8 porseleinen vormpjes à 100 ml: 9 minuten of 6 porseleinen vormpjes à 150 ml: 12 minuten

Stap 3

Functie: Stomen

Temperatuur: 40 °C

Bereidingstijd: 5 minuten

Karamel-dadeltaart

Bereidingstijd: 60–100 minuten, afhankelijk van de vorm
Voor 12 porties (stoomovenpan of muffinvormpjes)

Voor het deeg

275 g dadels, gedroogd, ontpit | fijnggehakt
1 theelepel bakpoeder
250 ml water | kokend
25 g boter
160 g bruine suiker
2 eieren, grootte M
½ theelepel vanille-essence
3 g bakpoeder
195 g tarwebloem, type 405

Voor de karamelsaus

225 g bruine suiker
250 g room
40 g boter

Accessoires

Stoomovenpan zonder gaatjes (als grote vorm)
Bakpapier
of 12 muffinvormpjes, Ø 5 cm
Rooster

Bereiding

Doe de dadels met natron in een schaal. Giet er kokend water overheen. Zet de dadels apart om af te koelen.

Doe de boter en de suiker in een grote schaal en klop de massa totdat deze gaat schuimen. Roer geleidelijk de eieren en de vanille-essence erdoor. Voeg de met het bakpoeder gemengde tarwebloem, dadels en het vocht toe.

Bekleed een stoomovenpan zonder gaatjes met bakpapier of zet 12 muffinvormpjes klaar en vul deze met het

deeg. Dek de vorm of de vormpjes af, schuif deze op het rooster in de oven en laat garen.

Verwarm voor de karamelsaus al roerend de ingrediënten in een kookpan op een niet te hoge stand. Laat de massa 3 minuten pruttelen, totdat deze stroperig wordt.

Serveer de nog warme karamel-dadeltaart met karamelsaus.

Instelling

Automatisch programma

Dessert | Karamel-dadel-taart |
Groot/Meerdere kleine
Programmaduur:

Voor de grote vorm (stoomovenpan zonder gaatjes): 70 minuten

Voor de muffinvormpjes: 30 minuten

Handmatig

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd:

Voor de grote vorm (stoomovenpan zonder gaatjes): 70 minuten

Voor de muffinvormpjes: 30 minuten

Nagerechten

Kersencompote met amaretto

Bereidingstijd:

75 minuten

Voor 4 porties

Ingrediënten

2 kg zure kersen | ontpit

200 ml kersennectar

200 ml droge rode wijn

300 g bruine suiker

1 theelepel kaneel, gemalen

50 ml amaretto

Accessoires

4 inmaakglazen met deksels, inmaakringen en klemmen

Bereiding

Spoel de inmaakglazen heet om en leg de zure kersen er in lagen in.

Breng de kersennectar aan de kook met rode wijn, bruine suiker en kaneel, breng vervolgens op smaak met amaretto.

Giet het vocht warm over de kersen zodat deze erdoor bedekt zijn. Veeg indien nodig de randen van de inmaakglazen schoon. Sluit de inmaakglazen met de inmaakring, deksel en klemmen goed af en laat garen.

Neem de inmaakglazen uit de oven, laat ze afkoelen, verwijder de klemmen en controleer of de deksels echt dicht zijn. Inmaakglazen die niet goed dicht zijn, moet u snel opgebruiken. Bewaar de inmaakglazen op een donkere en koele plek.

Instelling

Temperatuur: 85 °C

Bereidingstijd: 40 minuten

Stoofperen

Bereidingstijd: 35–85 minuten

Voor 12 porties

Voor het kookvocht

2 kaneelstokjes

3 kruidnagels

½ citroen | alleen de schil

1 laurierblaadje

400 ml rode wijn

300 ml water

400 ml zwartebessensap

100 g suiker

Voor de stoofperen

1 kg stoofperen

Accessoires

Stoomovenpan zonder gaatjes

Bereiding

Breng voor het kookvocht de ingrediënten in een kookpan aan de kook.

Schil de peren, verwijder de steeltjes niet. De peren kunnen heel, in helften of in kwarten worden gegaard.

Leg de peren in een stoomovenpan zonder gaatjes en giet het kookvocht erover, zodat de peren helemaal bedekt zijn. Schuif de pan in de oven en start het automatische programma of stoom de peren volgens de handmatige instellingen gaar.

Automatisch programma:

Kies het programmaverloop afhankelijk van de grootte van de peren en hoe ze zijn gesneden.

Handmatig:

Kies de bereidingstijd afhankelijk van de grootte van de peren en hoe ze zijn gesneden.

Zet de stoofperen in de oven en laat ze garen.

Instelling

Automatisch programma

Fruit | Stoofperen | Klein/Gemiddeld/
Groot

Programmaduur: 21–75 minuten

Handmatig

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd:

hele peren: 50 minuten (Klein), 70 minuten (Gemiddeld), 75 minuten (Groot)

peerhelften: 35 minuten

peerkwarten: 27 minuten

Tip

Zet voor het beste resultaat de stoofperen met het kookvocht in de koelkast, zodat dit goed kan intrekken.

Nagerechten

Limoen-kwarktaart

Bereidingstijd:

75 minuten + 120 minuten voor het koelen

Voor 12 stukken (springvorm) of 6 porties (soufflévormpjes)

Ingrediënten

200 g volkoren biscuit

100 g boter | vloeibaar

750 g roomkaas

225 g suiker

4 eieren, grootte M

4 limoenen | het sap en de geraspte schil

Ter garnering

1 mango | geschild en in plakken

3 passievruchten | alleen het vrucht-vlees

Accessoires

Staafmixer

Bakpapier

Springvorm, Ø 26 cm

of 6 soufflévormpjes

Rooster

Bereiding

Maal met behulp van de staafmixer de biscuit fijn, voeg boter toe en meng dit goed. Verdeel de massa daarna over de bodem van een met bakpapier beklede springvorm of in de muffinvormpjes, druk het aan en laat het in de koelkast afkoelen.

Meng de roomkaas, de suiker, de eieren, de limoenschil en het limoensap en verdeel de massa over de koekjesbodem in de vorm.

Dek de springvorm of de soufflévormpjes af, schuif ze op het rooster in de oven en laat ze garen.

Haal de afdekking eraf en zet ze gedurende ongeveer 2 uur in de koelkast.

Garneer voor het opdienen met mangoschijfjes en passievrucht.

Instelling

automatisch programma

Dessert | Kwarktaart |

Groot/Meerdere kleine

Programmaduur:

Voor de springvorm: 60 minuten

Voor de soufflévormpjes: 20 minuten

Handmatig

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd:

Voor de springvorm: 60 minuten

Voor de soufflévormpjes: 20 minuten

Mokkaflan

Bereidingstijd:

45 minuten

Voor 4 porties

Voor de mokkamelk

200 ml volle melk

100 g room

6 g instant-espressopoeder,

Voor de flanmassa

1 ei, grootte M

3 eieren, grootte M | alleen de dooier

60 g bruine suiker

Voor het serveren

4 eetlepels koffielikeur

250 g frambozen

Accessoires

Niet-geperforeerde stoomovenpan

Zeef

4 soufflévormpjes

Rooster

Bereiding

Roer de melk, room en espressopoeder door elkaar, giet het mengsel in een niet-geperforeerde stoomovenpan en verhit het geheel. als beschreven in stap 1.

Roer ei, eidooier en bruine suiker met een garde door elkaar en voeg de mokkamelk er al roerend langzaam aan toe. Giet de flanmassa door een zeef in de soufflévormpjes, dek deze af en schuif ze op het rooster in de oven en laat ze garen als beschreven in stap 2.

Haal de soufflévormpjes uit de oven en laat ze afkoelen.

Stort voor het serveren de mokkaflans op borden, besprenkel ze met koffielikeur en serveer ze samen met de frambozen.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 5 minuten

Stap 2

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 20 minuten

Tip

In plaats van soufflévormpjes kunt u kopjes gebruiken.

Nagerechten

Kwarkknoedels

Bereidingstijd: 50 minuten + 60 minuten om af te koelen

Voor 10 porties

Voor de kwarkknoedels

200 g boter

1 eetlepel poedersuiker

1 eetlepel rum

1 theelepel geraspte citroenschil

750 g magere kwark

2 eieren, grootte M

180 g broodkruim

1 snufje zout

Voor het broodkruim

150 g boter

250 g broodkruim

Voor de vorm

1 eetlepel boter

Accessoires

Stoomovenpan met gaatjes

Bereiding

Roer in een schaal de boter met poedersuiker, rum en citroenschil tot er een schuimige massa ontstaat.

Voeg de magere kwark, eieren, het paneermeel en zout toe en roer dit goed door.

Zet de kwarkmassa minimaal 1 uur in de koelkast.

Start het automatische programma of verwarm de oven voor.

Vorm van de kwarkmassa 20 knoedels. Vet de stoomovenpan met gaatjes in, leg de knoedels erin en laat ze garen.

Verhit voor het broodkruim boter in een pan en voeg het broodkruim toe. Rooster het broodkruim onder voortdurend roeren goudbruin.

Strooi voor het serveren wat broodkruim over de knoedels.

Instelling

Automatisch programma

Dessert | Kwarkknoedels

Programmaduur: 25 minuten

Handmatig

Functie: Stomen

Temperatuur: 95 °C

Bereidingstijd: 25 minuten

Kwarksoufflé

Bereidingstijd:

30–35 minuten

Voor 8 porties

Ingrediënten

280 g halfvolle kwark

4 eieren, grootte M

1 theelepel geraspte citroenschil

80 g suiker

Voor de vorm

1 eetlepel boter

1 eetlepel suiker

Accessoires

8 soufflévormpjes

Rooster

Bereiding

Splits de eieren en vang het eiwit op om dit later te gebruiken. Meng de kwark met de dooiers en voeg de geraspte citroenschil toe.

Klop het eiwit stijf met suiker en schep het door de kwarkmassa.

Vet de soufflévormpjes en bestrooi ze met suiker. Vul de vormpjes met de kwarkmassa, zet deze in de oven en laat ze garen.

Instelling

Temperatuur: 90 °C

Bereidingstijd: 20–25 minuten

Tip

In plaats van soufflévormpjes kunt u kopjes gebruiken.

Nagerechten

Mousse van kweeperen

Bereidingstijd:

35 (30) minuten + 12 uur voor het koelen

Voor 5 porties

Ingrediënten

600 g kweeperen | in blokjes

1 citroen | alleen het sap

4 witte gelatineblaadjes

8 g vanillesuiker

50 g suiker

100 g zure room

250 g room

Ter garnering

5 theelepels kweepeergelei

50 g witte chocolade | geraspt

Accessoires

Geperforeerde stoomovenpan

Zeef

Staafmixer

Bereiding

Snijd het vruchtvlees in stukjes en meng het met citroensap. Leg alles in een geperforeerde stoomovenpan en laat garen tot het zacht is.

Week de gelatine in koud water. Pureer de kweeperen fijn, haal ze indien gewenst door een zeef. Breng op smaak met vanillesuiker en suiker. Druk de gelatine uit en laat het in de warme massa oplossen. Roer de zure room erdoor. Zet de crème koud totdat deze begint te geleren.

Klop de room met de garde stijf en schep het door de crème.

Laat de kweeperenmousse een nacht in de koelkast opstijven.

Vorm voor het serveren bollen van de kweeperenmousse.

Verdeel deze over borden en serveer ze samen met de kweeperengelei en bestrooi met de geraspte chocolade.

Instelling

Temperatuur: 100 (120) °C

Bereidingstijd 10 (5) minuten

Gepocheerde peren in rode wijn

Bereidingstijd:

45 minuten + 12 uur voor het koelen

Voor 4 porties

Voor het kookvocht van rode wijn

1 sinaasappel, onbehandeld | het sap
en 2–3 dunne reepjes van de sinaasap-
pelschil

500 ml droge rode wijn

60 g bruine suiker

¼ theelepel kaneel, gemalen

Voor de vanillemousse

75 g suiker

1 vanillestokje | alleen het vanillemerg

50 g room

Voor de peren

4 stevige peren

Voor het serveren

250 g mascarpone

100 g magere kwark

Accessoires

2 niet-geperforeerde stoomovenpannen

Bereiding

Meng sinaasappelsap, rode wijn, bruine suiker, kaneel en sinaasappelschil in een niet-geperforeerde stoomovenpan en verhit het geheel als beschreven in stap 1.

Roer voor de vanillecrème suiker, vanillemerg en room en een niet-geperforeerde stoomovenpan door elkaar.

Schil de peren, verwijder de steeltjes niet. Leg de peren in hun geheel in het aftreksel van rode wijn.

Laat de beide stoomovenpannen met de vanillecrème en de peren in het kookvocht van de rode wijn tegelijkertijd garen als beschreven in stap 2.

Haal na deze bereiding de vanillecrème uit de oven en laat dit afkoelen.

Keer de peren in de rode wijn één keer in het aftreksel en laat ze verder als beschreven in stap 3 pocheren totdat ze zacht zijn.

Verwijder na het pocheren de sinaasappelschil uit het aftreksel van rode wijn. Zet de peren in het aftreksel evenals de vanillecrème een nacht in de koelkast.

Roer voor het serveren mascarpone en magere kwark door de vanillecrème heen. Besprenkel de peren met wat kookvocht van rode wijn en serveer ze met de vanillecrème.

Instelling

Stap 1

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 5 minuten

Stap 2

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 8 minuten

Stap 3

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd: 8 minuten

Nagerechten

Treacle Sponge Pudding

Bereidingstijd: 70–120 minuten, afhankelijk van de vorm
Voor 6 porties (schaaltjes of vormpjes)

Voor de vorm

1 eetlepel boter

Voor de pudding

3 eetlepels lichte suikerstroop

125 g tarwebloem, type 405

5 g bakpoeder

125 g boter | zacht

3 eieren, grootte M

125 g suiker

1 eetlepel suikerbietenstroop

3 eetlepels lichte suikerstroop

Accessoires

1 grote keramische schaal (1 liter)

6 vormpjes à 150 ml

Bakpapier

Aluminiumfolie

Keukengaren

Stoomovenpan zonder gaatjes

Bereiding

Vet de keramische schaal of de vormpjes in. Voeg de suikersiroop toe.

Zeef de tarwebloem en het bakpoeder in een grote schaal. Voeg de boter, de eieren, de suiker en de suikerbietenstroop toe. Roer het geheel in 2 minuten tot een gladde deegmassa en doe de massa in de keramische schaal of de vormpjes. Strijk het deeg met de onderkant van een lepel glad.

Knip van bakpapier één resp. meerdere cirkels die groter zijn dan de bovenrand van de keramische schaal of de vormpjes. Vouw de cirkels in het midden twee keer en leg ze op de keramische schaal/de vormpjes. Dek het af met alu-

miniumfolie, vouw dit aan de zijkanten over de rand heen en zet het met keukengaren over de rand van de schaal vast.

Plaats de keramische schaal/vormpjes in een stoomovenpan zonder gaatjes en laat garen.

Maak de pudding met een mes los van de rand. Stort de pudding op voorverwarmde borden en giet de suikerstroop erover.

Serveer de pudding meteen.

Instelling

automatisch programma

Dessert | Treacle sponge pudding |

Groot/Meerdere kleine

Programmaduur:

Voor de keramische schaal: 90 minuten

Voor de vormpjes: 40 minuten

Handmatig

Functie: Stomen

Temperatuur: 100 °C

Bereidingstijd:

Voor de keramische schaal: 90 minuten

Voor de vormpjes: 40 minuten

Walnoten-chocoladepudding

Bereidingstijd:

65–70 minuten

Voor 8 porties

Voor de pudding

100 g donkere chocolade

5 eieren, grootte M

80 g boter

80 g suiker

8 g vanillesuiker

80 g gemalen walnoten

80 g paneermeel

Voor de vorm

1 eetlepel boter

1 eetlepel poedersuiker

Accessoires

8 soufflévormpjes

Rooster

Vorbereiding

Smelt de chocolade en splits de eieren. Vang het eiwit op om dit later te gebruiken. Roer de boter, suiker en vanillesuiker tot een schuimige massa, voeg de eidooiers toe en roer dit erdoor.

Laat de chocolade afkoelen en schep dit samen met de walnoten en het paneermeel door de massa.

Klop het eiwit stijf en schep het door de massa.

Vet de soufflévormpjes in en bestrooi deze met poedersuiker.

Vul de soufflévormpjes met de massa, schuif ze op het rooster in de oven en laat ze garen.

Instelling

Temperatuur: 90 °C

Bereidingstijd: 30 minuten

Tip

In plaats van soufflévormpjes kunt u kopjes gebruiken.

Inmaken en meer

De stoomoven zou geen waardig Miele-product zijn als hij niet meerdere aanvullende voordelen zou hebben die het u gemakkelijk maken. Zo is hij een waardevolle hulp bij het houdbaar maken van levensmiddelen, of dit nu gaat om het blancheren voordat het product wordt ingevroren of om het inmaken. Nadat bevroren producten uit de vriezer komen, blijft de kwaliteit ervan het beste bewaard als ze worden ontdooid in de stoomoven. En het apparaat laat nog een keer zijn talent zien bij het verwarmen van gerechten die al zijn bereid door deze in korte tijd voorzichtig weer in een volwaardige maaltijd om te toveren.

Om levensmiddelen houdbaar te maken en hiervan een voorraad aan te leggen kunnen deze worden ingemaakt. Dat kan met de meest uiteenlopende producten. Omdat fruit, groente en vlees zich goed lenen voor het inmaken, worden de voordelen hiervan door zowel personen met een moestuin die een rijke oogst voortbrengt als ook door meergeneratiefamilies en alle gastvrije huishoudens zeer gewaardeerd. Een fruit- en groentevoorraad wordt idealiter aangelegd in de seizoentijd wanneer de producten de meeste vitamines en mineralen bevatten en de prijzen het laagst zijn. Als je bij het aanleggen van een voorraad vooruitkijkt, hoef je later niet veel meer in te kopen en zorg je goed voor je gezin en je gasten. Door het inmaken van levensmiddelen worden microbiologische processen die ervoor zorgen dat voedsel in de loop der tijd bederft, afgeremd of zelfs uitgeschakeld. Daardoor blijft de smaak van de levensmiddelen behouden en zijn ze lang houdbaar als ze op de juiste manier worden ingemaakt.

Inmaken

Gebruik alleen verse voedingsmiddelen, zonder lelijke en rotte plekken.

Glazen

Gebruik alleen onbeschadigde, schone glazen en accessoires. U kunt glazen met een twist-off-deksel gebruiken en glazen deksels met een rubberen ring. Gebruik alleen glazen die even groot zijn, zodat alles gelijkmatig wordt ingemaakt. Reinig de rand van de glazen na het vullen met een schone doek en heet water en sluit de glazen.

Fruit

Selecteer het fruit zorgvuldig. Was het kort maar grondig en laat het goed uitrusten. Reinig bessen extra voorzichtig. Bessen zijn zeer kwetsbaar en raken snel beschadigd. Verwijder eventuele schillen, stelen, pitten, etc. Snijd groot fruit in kleinere stukken. Snijd appels bijvoorbeeld in partjes. Als u grote steenvruchten met pit (pruimen, abrikozen) wilt inmaken, prik dan meermaals met een vork of houten prikker in de vruchten, omdat deze anders uiteenspatten.

Groente

Spoel groente af, reinig het en snijd het fijn. Blancheer groenten voor het inmaken, zodat de kleur behouden blijft. (zie de rubriek “Blancheren in de Miele-stoomoven”).

Hoeveelheid

Vul het glas losjes met het levensmiddel tot maximaal 3 cm onder de rand. De celwanden raken verstoord als er druk op het levensmiddel wordt uitgeoefend. Stoot het glas zacht op een doek, zodat de inhoud beter wordt verdeeld. Vul de glazen aan met vocht. Het in te maken product moet zijn bedekt. Gebruik voor fruit een suikeroplossing. Voor groenten kunt u een zout- of azijnoplossing gebruiken.

Vlees en worst

Braad of kook het vlees voor het vullen bijna gaar. Gebruik voor het opvullen van de glazen het braadvocht dat u met water kunt aanlengen of gebruik de bouillon waarin het vlees is gekookt. De

Inmaken met de Miele-stoomoven

rand van het glas moet vetvrij zijn. Vul glazen met worst hooguit voor de helft, omdat de massa tijdens het inmaken nog toeneemt.

Tips

Maak gebruik van de restwarmte van de oven en haal de glazen pas 30 minuten na het uitschakelen uit de oven. Laat de glazen daarna ca. 24 uur langzaam afkoelen, afgedekt met een doek.

Werkwijze

- Gebruik voor het rooster het onderste niveau.
- Zet de even grote glazen op het rooster. De glazen mogen elkaar niet raken.

Inmaken met de Miele-stoomoven

In te maken product	Temperatuur in °C	Tijd* in minuten
Bessen		
Rode bessen	80	50
kruisbessen	80	55
Rode bosbessen	80	55
Steenvruchten		
Kersen	85	55
mirabellen	85	55
pruimen	85	55
Perziken	85	55
Reine-claudes	85	55
Pitvruchten		
Appels	90	50
Appelmoes	90	65
Kweeperen	90	65
Groente		
Bonen	100	120
Dikke bonen	100	120
Komkommers	90	55
Vlees		
Voorgekookt	90	90
Gebraaden	90	90

* Deze gegevens hebben betrekking op glazen van 1 liter. Bij glazen van ½ liter verkort u de totale tijd met 15 minuten. Bij glazen van ¼ liter verkort u de totale tijd met 20 minuten.

Sap bereiden in de Miele-stoomoven

U kunt in uw stoomoven van zacht fruit sap maken, bijvoorbeeld van bessen en kersen. Met rijp fruit kunt u het best sap maken. Hoe rijper het fruit des te meer sap en des te aromatischer het sap.

Vorbereiding

Selecteer en reinig het fruit waarvan u sap wilt maken en verwijder beschadigde plekken. Verwijder de steeltjes van wijndruiven en zure kersen, omdat deze bittere stoffen bevatten. Van bessen hoeft u de steeltjes niet te verwijderen.

Tips

Meng voor het op smaak brengen mild fruit en fruit met een wrange smaak. De hoeveelheid sap en het aroma worden deels verbeterd als er suiker aan het fruit wordt toegevoegd en dit enige uren kan intrekken. Wij raden aan op 1 kg zoet fruit 50–100 g suiker en op 1 kg rins fruit 100–150 g suiker te gebruiken. Wilt u het sap bewaren, doe het dan heet in schone flessen en sluit deze meteen.

Werkwijze

- Doe het voorbereide fruit in een geperforeerde stoomovenpan.
- Schuif een niet-geperforeerde stoomovenpan of de opvangschaal eronder om het vrijkomende vocht op te vangen.

Instellingen

Temperatuur: 100 °C

Duur: 40–70 minuten

Sap bereiden in de Miele-stoomoven

Sap bereiden	Temperatuur* in °C	Tijd* in minuten
Zachte vruchten		
zoals bessen	100	40–70
Middelharde vruchten,		
zoals appels en peren	120	30–45
Harde vruchten,		
zoals kweeperen	120	40–50

* De waarden gelden voor stoomovens en drukstoomovens.

Ontdooien in de Miele-stoomoven

Het invriezen van levensmiddelen is de natuurlijkste en misschien de gemakkelijkste manier om producten houdbaar te maken. Bij het invriezen gaan slechts weinig vitamines verloren en mineralen blijven zelfs geheel behouden. Omdat micro-organismen bij het invriezen niet geheel worden gedood, moeten ingevroren producten nadat ze uit de vriezer zijn gehaald vlot worden bereid en geconsumeerd. Het verder verwerken van het ingevroren, opgedooide of ontdooide levensmiddel hangt af van het soort product en de afmeting ervan. Uw stoomoven helpt u op zachte wijze bij het ontdooien. Kies de ovenfunctie "Ontdooien" (afhankelijk van het model). Stel de temperatuur en tijd in overeenkomstig de ontdooitabel. Neem ook de doorwarmtijden in acht, want die zijn nodig voor de gelijkmatige warmteverdeling.

Let op het volgende:

- Gebruik zoveel mogelijk platte invriesvormen, dit scheelt aanzienlijk in tijd voor het ontdooien.
- Vries kleinere porties in die op uw behoefte zijn afgestemd. Meerdere kleine porties zijn voorzichtiger sneller en te ontdooien dan een grote portie.
- Ingevroren producten van dezelfde soort en afmeting (bijvoorbeeld meerdere kippendijen) kunnen samen worden ontdooid, zonder dat de temperatuur of de ontdooitijd ten opzichte van slechts één ingevroren product verandert, voor zover ze apart werden ingevroren.

- Haal het levensmiddel dat ontdooid moet worden uit de verpakking (m.u.v. brood en gebak) en leg dit op een plat bord of in de platte stoomovenpan.
- U kunt het product halverwege de tijd omkeren en het van elkaar af halen. Dit geldt in het bijzonder voor dikke stukken (bijvoorbeeld koteletten).
- Laat na afloop van de tijd het product nog enige tijd bij kamertemperatuur rusten. Deze doorwarmtijd (zie tabel "Ingevroren producten") is noodzakelijk, zodat het product geheel kan ontdooien.

Ontdooien in de Miele-stoomoven

Ingevroren producten	Gewicht in gram	Temperatuur* in °C	Ontdooitijd* in minuten	Doorwarmtijd* in minuten
Melk/zuivelproducten				
Kaas in plakken	125	60	15	10
Kwark	250	60	20–25	10–15
Room	250	60	20–25	10–15
Zachte kaas	100	60	15	10–15
Fruit				
Appelmoes	250	60	20–25	10–15
Stukjes appel	250	60	20–25	10–15
Abrikozen	500	60	25–28	15–20
Aardbeien	300	60	8–10	10–12
Frambozen/rode bessen	300	60	8	10–12
Kersen	150	60	15	10–15
Perziken	500	60	25–28	15–20
pruimen	250	60	20–25	10–15
kruisbessen	250	60	20–22	10–15
Groente				
bijvoorbeeld groene kool, rode kool, spinazie; als blok ingevroren	300	60	20–25	10–15
Vis				
Visfilets	400	60	15	10–15
Forellen	500	60	15–18	10–15
Kreeft	300	60	25–30	10–15
Krabben	300	60	4–6	5
Vlees				
Braadvlees	in schijfjes	60	8–10	15–20
Gehakt	250	50	15–20	10–15
	500	50	20–30	10–15
goulash	500	60	30–40	10–15
	1000	60	50–60	10–15
Lever	250	60	20–25	10–15

Ontdooien in de Miele-stoomoven

Ingevroren producten	Gewicht in gram	Temperatuur* in °C	Ontdooitijd* in minuten	Doorwarmtijd* in minuten
Hazenrug	500	50	30–40	10–15
Reerug	1000	50	40–50	10–15
Schnitzel/kotelet/braadworst	800	60	25–35	15–20
Gevogelte				
Kip	1000	60	40	15–20
Kippenbout	150	60	20–25	10–15
kipschnitzel	500	60	25–30	10–15
Kalkoenbouten	500	60	40–45	10–15
Kant-en-klare gerechten				
Vlees, groente, bijgerecht	480	60	20–25	10–15
Eenpansgerecht, soepen	480	60	20–25	10–15
Gebak				
Gebak van bladerdeeg	–	60	10–12	10–15
Gebak van gistdeeg	–	60	10–12	10–15
Roerdeeg-gebak-cake	400	60	15	10–15
Broodjes/brood				
Broodjes	–	60	30	2
Duits brood, gesneden	500	60	75	20
	250	60	40	15
	125	60	20	10
Volkorenbrood, gesneden	250	60	65	15
witbrood, gesneden	150	60	30	20

* De waarden gelden voor stoomovens en drukstoomovens.

Blancheren in de Miele-stoomoven

Het blancheren dient ter voorbereiding van het houdbaar maken van groente en fruit. De korte warmtebehandeling bij het blancheren zet de enzymen in plantaardige producten buiten werking en voorkomt zo verandering van kleur en smaak als ook een toenemende afbouw van vitamines. De levensmiddelen moeten na het blancheren onmiddellijk in ijswater worden afgekoeld, zodat ze niet kunnen nagaren.

Zo doe je het:

Groenten of fruit reinigen, afspoelen, grote stukken kleiner snijden (bloemkool en broccoli in roosjes, prei, wortels en koolrabi gesneden) en plaats deze in een geperforeerde stoomovenpan en zet deze in de stoomoven. Bij een temperatuur van 100 °C duurt het blancheren voor alle levensmiddelen ca. 1 minuut. Dompel deze na het blancheren in ijswater om het product snel af te koelen.

De volgende producten kunnen worden geblancheerd:

appels, abrikozen, peren, perzik, bloemkool, bonen (groen of geel), broccoli, erwten, groene kool, koolrabi, wortels, asperges, spinazie, prei (look)

De volgende producten kunnen niet worden geblancheerd:

Bessen, kruiden

Verhitten in de Miele-stoomoven

U kunt verhitten in de geperforeerde of niet-geperforeerde stoomovenpan als ook in serviesgoed waarmee wordt opgediend. Verhitten op serviesgoed heeft als voordeel, dat het servies tegelijkertijd verwarmd wordt en de temperatuur behouden blijft. Afhankelijk van het soort serviesgoed kan de tijd voor het verhitten veranderen.

Het is wenselijk sauzen apart te verwarmen. Hiervan zijn uitgezonderd de gerechten in in saus worden bereid (bijvoorbeeld goelash).

Levensmiddelen	voor stoomoven tijd in minuten* bij 100 °C	voor drukstoomoven tijd in minuten* bij 95 °C
Groente		
bijvoorbeeld wortels, bloemkool, koolrabi, bonen	6-7	3-4
Bijgerechten		
bijvoorbeeld pasta, rijst	3-4	4-5
aardappelen, in lengterichting gehalveerd	12-14	4-5
knoedels	15-17	4-5
Vlees en gevogelte		
bijvoorbeeld braadvlees, gesneden, ca. 1½ cm dik	5-6	5-6
rollade, in plakken gesneden	5-6	5-6
goulash	5-6	5-6
lamsragout	5-6	5-6
gehaktballen	13-15	5-6
kipschnitzel	7-8	5-6
kalkoenschnitzel	7-8	5-6
Vis		
visfilet, 2 cm dik	6-7	3-4
visfilet, 3 cm dik	7-8	3-4
Bordmaaltijden		
bijvoorbeeld spaghetti, tomatensaus	13-15	4-5
gebraden varkensvlees, aardappelen, groente	12-14	5-6
gevulde paprika (gehalveerd), rijst	13-15	5-6

Verhitten in de Miele-stoomoven

Levensmiddelen	voor stoomoven tijd in minuten* bij 100 °C	voor drukstoomoven tijd in minuten* bij 95 °C
kippenragout, rijst	7-8	5-6
groentesoep	2-3	4-5
crèmesoep	3-4	4-5
heldere soep	2-3	4-5
eenpansgerecht	4-5	5-6

* De tijden gelden voor voedingsmiddelen die op een bord worden verhit. Dek het gerecht met een diep bord af, zodat geen damp op het serviesgoed kan condenseren.

Garen in de Miele-stoomoven

De bereidingstijd van een levensmiddel is o.a. afhankelijk van de versheid, kwaliteit, afmeting, herkomst en de gewenste gaargraad. Daar bij groenten en fruit de afmeting en het kleiner kunnen maken van het product zeer uiteen kunnen lopen, wordt in deze categorie van een product van gemiddelde afmeting en een gemiddelde gaargraad “beetbaar” uitgegaan. Peulvruchten kunnen afhankelijk van de soort op zeer uiteenlopende manieren verder verwerkt worden. Om deze reden wordt de bereidingstijd van erwten, bonen en linzen zo uitgelegd, dat het levensmiddel gaar is, maar nog wel zijn vorm behoudt.

De in de tabel genoemde tijden zijn richtwaarden. Wij raden u aan om eerst de kortste bereidingstijd te kiezen. U kunt de bereidingstijd indien nodig nog verlengen. De bereidingstijd begint pas als de ingestelde temperatuur is bereikt.

Product	voor stoomoven		voor drukstoomoven		kookgerei	
	Temperatuur in °C	bereidingstijd in minuten	Temperatuur in °C	bereidingstijd in minuten	geperforeerde stoomovenpan	niet-geperforeerde stoomovenpan
Groente						
artisjokken	100	32–38	120	12–14	•	
bloemkool, heel	100	27–28	100	27–28	•	
bloemkool, roosjes	100	8	120	2	•	
sperziebonen	100	10–12	120	2	•	
broccoli, roosjes	100	3–4	100	3–4	•	
winterwortels, kleingesneden	100	6	120	1	•	
bospeentjes, heel	100	7–8	120	3	•	
bospeentjes, gehalveerd	100	6–7	120	3	•	
bospeentjes, kleingesneden	100	4	120	1	•	
witlof, gehalveerd	100	4–5	100	4–5	•	
Chinese kool, gesneden	100	3	120	1	•	
erwten	100	3	100	3	•	
suikererwten	100	5–7	100	5–7	•	
venkel, gehalveerd	100	10–12	120	4–5	•	
venkel, in reepjes	100	4–5	120	2	•	

Garen in de Miele-stoomoven

Product	voor stoomoven		voor drukstoomoven		kookgerei	
	Tempera- tuur in °C	berei- dingstijd in minuten	Tempera- tuur in °C	berei- dingstijd in minuten	geperfo- reerde stoomo- venpan	niet-ge- perfoere- de stoomo- venpan
boerenkool, gesne- den	100	23–26	120	4–6	•	
aardappelen vast- kokend, geschild, heel	100	27–29	100	27–29	•	
aardappelen vast- kokend, geschild, gehalveerd	100	21–22	120	9	•	
aardappelen vast- kokend, geschild, in kwarten	100	16–18	120	6	•	
aardappelen over- wegend vastko- kend, geschild, heel	100	25–27	100	25–27	•	
aardappelen over- wegend vastko- kend, geschild, ge- halveerd	100	19–21	120	7	•	
aardappelen over- wegend vastko- kend, geschild, in kwarten	100	17–18	120	5	•	
aardappelen bloei- mig, geschild, heel	100	26–28	100	26–28	•	
aardappelen bloei- mig, geschild, ge- halveerd	100	19–20	120	7	•	
aardappelen bloei- mig, geschild, in kwarten	100	15–16	120	5	•	
aardappelen in schil, vastkokend	100	30–32	100	30–32	•	
koolrabi, in repen	100	6–7	120	2	•	
pompoen, in blok- jes	100	2–4	100	2–4	•	

Garen in de Miele-stoomoven

Product	voor stoomoven		voor drukstoomoven		kookgerei	
	Tempera- tuur in °C	berei- dingstijd in minuten	Tempera- tuur in °C	berei- dingstijd in minuten	geperfo- reerde stoomo- venpan	niet-ge- perfoere- de stoomo- venpan
maïskolven	100	30–35	120	15	•	
snijbiet, gesneden	100	2–3	100	2–3	•	
paprika, blokjes of reepjes	100	2	100	2	•	
paddenstoelen	100	2	100	2	•	
prei (look), gesneden	100	4–5	120	1	•	
prei (look), stengel gehalveerd	100	6	100	6	•	
romanesco, heel	100	22–25	100	22–25	•	
romanesco, roosjes	100	5–7	120	2	•	
spruitjes	100	10–12	120	3–4	•	
rode biet, heel	100	53–57	120	24–26	•	
rode kool, gesneden	100	23–26	120	4	•	
schorseneren, heel, duimdik	100	9–10	120	3–4	•	
knolselderij, in repen	100	6–7	120	2	•	
asperge, groen	100	7	100	7	•	
asperge, wit, duimdik	100	9–10	100	9–10	•	
spinazie	100	1–2	100	1–2		•
spitskool, gesneden	100	10–11	120	2–3	•	
bleekselderij, gesneden	100	4–5	120	1–2	•	
knolraap, gesneden	100	6–7	120	2–3	•	
witte kool, gesneden	100	12	120	2	•	

Garen in de Miele-stoomoven

Product	voor stoomoven		voor drukstoomoven		kookgerei	
	Tempera- tuur in °C	berei- dingstijd in minuten	Tempera- tuur in °C	berei- dingstijd in minuten	geperfo- reerde stoomo- venpan	niet-ge- perfoere- de stoomo- venpan
savoieikool, ge- sneed	100	10-11	120	2	•	
courgette, plakken	100	2-3	100	2-3	•	
Peulvruchten						
Bonen, niet ingeweekt, in de verhouding met water 1:3						
kidneybonen	100	130-140	100	130-140		•
rode bonen (azuki- bonen)	100	95-105	100	95-105		•
zwarte bonen	100	100-120	120	15-16		•
bonte bonen	100	115-135	100	115-135		•
witte bonen	100	80-90	100	80-90		•
Bonen, ingeweekt, bedekt met water						
kidneybonen	100	55-65	120	7		•
rode bonen (azuki- bonen)	100	20-25	120	3		•
zwarte bonen	100	55-60	120	7		•
bonte bonen	100	55-65	120	7		•
witte bonen	100	34-36	120	7		•
erwten, niet ingeweekt, in de verhouding met water 1:3						
gele erwten	100	110-130	100	110-130		•
groene erwten	100	60-70	100	60-70		•
erwten, ingeweekt, bedekt met water						
gele erwten	100	40-50	120	11		•
groene erwten	100	27	120	9		•
linzen, niet ingeweekt, in de verhouding met water 1:2						
bruine linzen	100	13-14	100	13-14		•
rode linzen	100	7	100	7		•

Garen in de Miele-stoomoven

Product	voor stoomoven		voor drukstoomoven		kookgerei	
	Tempera- tuur in °C	berei- dingstijd in minuten	Tempera- tuur in °C	berei- dingstijd in minuten	geperfo- reerde stoomo- venpan	niet-ge- perfoere- de stoomo- venpan
Fruit						
appels, in stukjes	100	1-3	100	1-3		•
peren, in stukjes	100	1-3	100	1-3		•
kersen, zoet en zuur	100	2-4	100	2-4		•
mirabellen	100	1-2	100	1-2		•
nectarines/perzi- ken, in stukjes	100	1-2	100	1-2		•
pruimen	100	1-3	100	1-3		•
kweeperen, blokjes	100	6-8	120	3-4		•
rabarber, in stukjes	100	1-2	100	1-2		•
kruisbessen	100	2-3	100	2-3		•
Kippeneieren						
eieren, grootte M, zacht	100	4	100	4	•	
eieren, grootte M, gemiddeld	100	6	100	6	•	
eieren, grootte M, hard	100	10	100	10	•	
eieren, grootte L, zacht	100	5	100	5	•	
eieren, grootte L, gemiddeld	100	6-7	100	6-7	•	
eieren, grootte L, hard	100	12	100	12	•	
Diversen						
chocolade smelten	65	20	65	20		•
groente blancheren	100	1	100	1	•	
fruit blancheren	100	1	100	1	•	
uien stoven	100	4	120	2		•

Garen in de Miele-stoomoven

Product	voor stoomoven		voor drukstoomoven		kookgerei	
	Temperatuur in °C	bereidingstijd in minuten	Temperatuur in °C	bereidingstijd in minuten	geperforeerde stoomovenpan	niet-geperforeerde stoomovenpan
spek uitsmelten	100	4	120	2		•
vloeistoffen verhitten, kopje/beker	100	2	100	2		•
yoghurt bereiden, yoghurtglazen	40	300	40	300	•	
gistdeeg laten rijzen, pan/schaal	40	min. 15	40	min. 15	•	
tomaten ontvellen	95	1	95	1	•	
paprika ontvellen	100	4	100	4	•	
vochtige handdoekjes verwarmen	70	2	70	2	•	
honing vloeibaar maken	60	90	60	90	•	
appels conserveren	50	5	50	5	•	
bouillon met ei	100	4	120	2		•
Granen (in de verhouding met water)						
amarant (1:1,5)	100	15–17	120	8		•
bulgur (1:1,5)	100	9	120	4		•
Spelt, heel (1:1)	100	18–20	120	9		•
Spelt, gebroken (1:1)	100	7	120	4		•
haver, heel (1:1)	100	18	120	9		•
haver, gebroken (1:1)	100	7	120	4		•
gierst (1:1,5)	100	10	100	10		•
polenta (1:3)	100	10	100	10		•
quinoa (1:1,5)	100	15	120	7		•
rogge, heel (1:1)	100	35	120	18		•
rogge, gebroken (1:1)	100	10	120	5		•

Garen in de Miele-stoomoven

Product	voor stoomoven		voor drukstoomoven		kookgerei	
	Temperatuur in °C	bereidingstijd in minuten	Temperatuur in °C	bereidingstijd in minuten	geperforeerde stoomovenpan	niet-geperforeerde stoomovenpan
tarwe, heel (1:1)	100	30	120	15		•
tarwe, gebroken (1:1)	100	8	120	4		•
Knoedels						
gestoomde deegballetjes	100	30	100	30	•	
gistknoedels	100	20	100	20	•	
aardappelknoedels in kookbuitje, bedekt met water	100	20	100	20		•
deegknoedels in kookbuitje, bedekt met water	100	18–20	100	18–20		•
Pasta						
tagliatelle, bedekt met water	100	14	120	8		•
vermicelli, bedekt met water	100	8	100	8		•
Rijst (in de verhouding met water)						
basmatirijst (1:1,5)	100	15	120	7		•
parboiled rijst (1:1,5)	100	23–25	120	11		•
volkorenrijst (1:1,5)	100	26–29	120	13		•
wilde rijst (1:1,5)	100	26–29	120	13		•
Rondkorrelige rijst (in de verhouding met vocht)						
melkrijst (1:2,5)	100	30	100	30		•
risottorijst (1:2,5)	100	18–19	120	11		•
Bindmiddelen						
gelatine	90	1	90	1		•
meelknoedels	100	3	100	3		•

Garen in de Miele-stoomoven

Product	voor stoomoven		voor drukstoomoven		kookgerei	
	Tempera- tuur in °C	berei- dingstijd in minuten	Tempera- tuur in °C	berei- dingstijd in minuten	geperfo- reerde stoomo- venpan	niet-ge- perfoere- de stoomo- venpan
Sago						
1 x omroeren	100	20	–	–		•
zonder omroeren	–	–	120	6		•
Vis en schaaldieren						
Paling	100	5–7	100	5–7	•	
Baarsfilet	100	8–10	100	8–10	•	
crevettes	90	3	90	3	•	
doradefilet	85	3	85	3	•	
forel, 250 g	90	10–13	90	10–13	•	
garnalen	90	3	90	3	•	
heilbotfilet	85	4–6	85	4–6	•	
jakobsschelpen	90	5	90	5	•	
kabeljauwfilet	100	6	100	6	•	
karper, 1,5 kg	100	18–25	100	18–25	•	
reuzengarnalen	90	4	90	4	•	
zalmfilet	100	6–8	100	6–8	•	
zalmsteak	100	8–10	100	8–10	•	
zalmforel	100	14–17	100	14–17	•	•
langoesten	95	10–15	95	10–15	•	
mosselen	90	12	90	12	•	•
pangasiusfilet	85	3	85	3	•	
roodbaarsfilet	100	6–8	100	6–8	•	
schelvisfilet	100	4–6	100	4–6	•	
scholfilet	85	4–5	85	4–5	•	
zeeduivelfilet	85	8–10	85	8–10	•	
zeetongfilet	85	3	85	3	•	
tarbotfilet	85	5–8	85	5–8	•	

Garen in de Miele-stoomoven

Product	voor stoomoven		voor drukstoomoven		kookgerei	
	Tempera- tuur in °C	berei- dingstijd in minuten	Tempera- tuur in °C	berei- dingstijd in minuten	geperfo- reerde stoomo- venpan	niet-ge- perfoere- de stoomo- venpan
tonijnfilet	85	5-10	85	5-10	•	
venusschelpen	90	4	90	4	•	•
snoekbaarsfilet	85	4	85	4	•	
Vlees en worst						
Bout (stuk), bedekt met water	100	110-120	120	45-50		•
gekookte worst	90	6-8	90	6-8	•	•
beenham	100	135-145	120	75-80		•
kippenborstfilet	100	8-10	100	8-10	•	•
schenkel	100	105-115	120	58-63		•
dikke rib, bedekt met water	100	110-120	120	38-43		•
kalfsvlees in reepjes	100	3-4	100	3-4	•	
casselerrib, plakken	100	6-8	120	3-4	•	•
lamsragout	100	12-16	120	6-8		•
kalkoenrollade	100	12-15	100	12-15	•	
kalkoenschnitzel	100	4-6	100	4-6	•	•
poularde	100	60-70	120	30		•
ribstuk, bedekt met water	100	130-140	120	50-55		•
rundergoulash	100	105-115	120	30-35		•
soepkip, bedekt met water	100	80-90	120	40		•
rundvlees, gekookt	100	110-120	120	45-50		•
witte worst	90	6-8	90	6-8	•	•

**Plan nu zelf een serviceafspraak via www.miele.nl.
Snel en gemakkelijk.**

Bezoek op **www.miele.nl** ook de Miele Shop voor een compleet overzicht van alle accessoires, toebehoren en reinigings- en onderhoudsproducten voor uw Miele-apparaat.

U kunt ook bellen met onze afdeling Klantcontacten, bereikbaar via telefoonnummer (0347) 37 88 88.

Miele Nederland B.V.

Postbus 166

4130 ED VIANEN

(0347) 37 88 88

Bezoek het Miele Experience Center:

De Limiet 2

4131 NR VIANEN

Duitsland - Miele & Cie. KG, Carl-Miele-Straße 29, 33332 Gütersloh

