

Arabische Hackbällchen

Für 4 Personen

500 g	gehacktes Rindfleisch
1	Ei
1	in winzige Würfel geschnittene rot Paprikaschote
2 EL	feingeschnittene, getrocknete Aprikosen
1 EL	gehackte Pinienkerne
1 EL	gehackte Pistazienkerne
1	Prise Piment
1	Messerspitze Safranpulver
1 EL	feingeschnittene Minzeblätter
4 EL	Keimöl
	Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Teppan Yaki auf 220 Grad vorheizen. Aus den Zutaten einen Fleischteig zubereiten und mit den Gewürzen abschmecken. Kleine Kugeln mit einem Durchmesser von ca. 3 cm formen. Öl auf der Teppan Yaki Platte erhitzen und die Fleischbällchen rundherum in 6-8 Minuten anbraten.

Geräteinsatz:

Teppan Yaki.

Chorizo frito

Im Dampfbackofen

Zutaten 10 -14 Häppchen:

- 1 weichere Chorizo Sarta Picante
- 2 Zweige frischer Lorbeer
- 125 ml spanischer Rotwein
- zum Servieren Weissbrot

Zubereitung:

Dampfbackofen auf 230 °C mit Feuchtestufe 30% vorheizen. Die Choriescheiben je nach Geschmack in 2 –3 cm dicke Scheiben schneiden. Im geschlossenen Gareinsatz mit den Lorbeerzweigen verteilen und den Wein angiessen. So lange im Backofen garen, bis sie an den Rändern knusprig wird.

Mit reichlich Weissbrot servieren.

Zubereitungszeit ca10 - 15 Minuten.

Lachsfilet mit Mandelkruste

Zutaten für 18 Stück

600 g	Lachsfilet
3-4EL	Zitronensaft
60 g	Butter
1-2	Knoblauchzehen
50 g	gemahlene Mandeln (ersatzweise Haselnüsse)
2 EL	flache Petersilie, fein gehackt
1 EL	trockenen Sherry (nicht unbedingt nötig)
½ TL	Meersalz
1 Pr.	Schwarzer Pfeffer, gemahlen
1 EL	Olivenöl
1 EL	Weißweinessig

Zubereitung: Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in schräge Stücke schneiden. Fischstücke salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Eine passende Form mit Butter ausfetten.

Dampfbackofen auf 230 °C, Feuchtestufe 80% vorheizen

Knoblauch sehr fein hacken. Mit Mandeln, restlicher Butter Petersilie und Sherry vermengen. Die Fischfilets in die Form legen, auf jedes Stück etwas Mandelbutter setzen. In der obersten Schiene auf dem Rost des Dampfbackofens 10 Minuten garen.

Olivenöl und Essig verrühren, den Fisch nach dem Garen damit beträufeln.

Einstellung: Dampfbackofen 230 °C, Feuchtestufe 80% vorheizen
Garzeit: 10 Minuten

Marinierte Auberginenröllchen

Für 4 Portionen

2 mittlere Auberginen
Salz
weissen Pfeffer aus der Mühle
3-4 EL Olivenöl
300g Tilsiter
1 Dose Sardellen

Für die Sauce:

1 Peperoncino entkernt und in Streifen geschnitten
1 Frühlingszwiebel in Streifen geschnitten
1 EL glatte Petersilie
Salz
schwarzen Pfeffer aus der Mühle
2 EL Rotweinessig
3 EL Olivenöl
ca. 20 Oliven entsteint

Zubereitung:

Aubergine längs in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und eine halbe Stunde ziehen lassen. Mit Küchenpapier trocken tupfen und im Olivenöl beidseitig anbraten.

Auskühlen lassen.

Den Tilsiter in 1,5 cm dicke Stäbchen schneiden, mit je einer halben Sardelle belegen und mit einer Auberginenscheibe umwickeln. Auf einer Platte anrichten.

Zutaten für die Sauce pürieren, über die Auberginen träufeln und eine halbe Stunde ziehen lassen. Je eine Olive auf einen Zahnstocher aufspießen und die Röllchen damit garnieren.

Geräteinsatz:

Tepan Yaki

Pizzettini mit Kräutern

Für etwa 20 Stück:

375g	Mehl (Type 550)
1 TL	Salz
30 g	Frische Hefe
6 EL	Olivenöl
250 ml	lauwarmes Wasser
je 1 EL	frische Rosmarinnadeln und Salbeiblättchen
	grobes Meersalz
	grober schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Für den Hefeteig das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln. Mit Wasser und etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. An einem warmen Platz abgedeckt 15 Min. gehen lassen. 1 TL Salz und 2 EL Olivenöl zugeben. Den Teig zuerst mit dem Knetaken in der Küchenmaschine, dann mit den Händen zu einem elastischen Teig verkneten. Mit einem Tuch abgedeckt ca. 45 Min. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Oder im Kombidampfbackofen ohne Abdeckung bei 30 °C und 60% Feuchte ca. 30 Min. gehen lassen.

Danach kräftig durchkneten, auf der bemehlten Arbeitsfläche in etwa 20 Portionen teilen und zu Kreisen von 5 mm Dicke ausrollen bzw. ausziehen.

Auf mit Backpapier belegte Backbleche legen. Kräuter darauf verteilen, mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Pizzettini 10 Minuten gehen lassen, dann in 12 bis 15 Minuten knusprig goldgelb backen.

Alternativ zum Backblech können die Pizzettini auch auf dem Backstein bei 290 Grad gebacken werden, dann allerdings in deutlich kürzerer Zeit ca. 3 Minuten.

Geräteinsatz: Kombidampfbackofen
Backofen mit Backstein oder Backblech

Polenta mit Ricotta und Riesengarnelen

Zutaten für etwa 20 Stück:

650 ml	Wasser
	Salz
150 g	Maisgrieß (Polenta)
250 g	Ricotta
2-3 EL	Milch oder Sahne
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
20	Riesengarnelen (küchenfertig geputzt, ohne Kopf und Schale)
8 EL	Olivenöl zum Braten
einige	Thymianzweige zum Garnieren

Zubereitung:

Wasser mit 1 TL Salz aufkochen, Polenta langsam einstreuen, dabei mit einem Holzlöffel rühren. Unter ständigem Rühren 10 Minuten köcheln lassen.

Alternativ alle Zutaten zusammen in ein passendes Gargefäß geben und im Dampfgarer bei 100°C 100 % Feuchte ca. 20 Minuten dämpfen.

Ein Brett mit Wasser benetzen, Polentabrei darauf schütten und mit angefeuchtetem Nudelholz 1 cm dick ausrollen. Vollständig erkalten lassen, dann in Rauten scheiden.

Ricotta mit Milch oder Sahne glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen behutsam kalt abspülen, trocken tupfen.

4 EL Olivenöl auf dem Teppan Yaki bei 220°C erhitzen, Polentaraute darauf portionsweise von beiden Seiten kurz anbraten, herausnehmen. Garnelen in restlichem Oliven anbraten, salzen und pfeffern. Thymianzweige kurz im Bratöl wenden, herausnehmen.

Anrichten: Jeweils ein Klecks Ricottacreme auf eine Polentaraute geben, eine Garnele daraufsetzen, mit einem Zahnstocher feststecken und mit einem Thymianzweig garnieren. Sofort servieren!

Geräteinsatz: Kochstelle oder Dampfgarer
Teppan Yaki auf 220°C vorgeheizt

Kleine Gemüseflans

Für 10 -15 Gläschen

200 g	gehackter Spinat
1TL	Muskatnuss oder etwas weniger
1	Möhre
1 TL	Kreuzkümmelsamen
3	Eier
150 ml	süsse Sahne
75 ml	Milch
1/2 TL	Salz
2	Prisen Pfeffer

Zubereitung:

Spinat schonend einen Tag im Kühlschrank auftauen. Möhre säubern und in grosse Stücke schneiden. In Salzwasser Garen, abschrecken und bei Seite stellen.

Den Spinat gründlich mit der Hand ausdrücken, falls nötig zerkleinern und auf die Hälfte der Gläschen verteilen. Die geriebene Muskatnuss zugeben. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Eier kräftig aufschlagen. Süsse Sahne, Milch, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut mischen bis die Masse cremig ist. Auf die Gläschen verteilen. Den Rest mit den Möhrenstücken pürieren.

Die restlichen Gläschen damit füllen.

Alle Gläschen in einen gelochten Garbehälter stellen und im Dampfbaden 15 Minuten bei 160 Grad und 100% Feuchte garen.

Um den Gargrad zu überprüfen, mit einem Messer in ein Gläschen stechen. Bleibt die Messerspitze sauber, ist der Gemüseflan gar.

Geräteinsatz:

Induktionskochfeld

Kombidampfbaden.

Flan mit Zitronenlikör und Beerensauce

Für 4 Personen

50 ml	Limocello
200 ml	Sahne
3 EL	Zucker
1	Ei
2	Eigelb
150 g	frische Beeren, Früchte
1 TL	Zucker
1 EL	Limocello

Zubereitung:

Für die Sauce die Beeren vierteln, mit Zucker bestreuen und mit dem Limocello beträufeln. Dampfbackofen ohne Feuchte auf 100 Grad vorheizen. Die Zutaten für die Flans im Mixer pürieren und durch ein Sieb bis zu halber Höhe in Dessertgläser füllen. Mit Folie bedecken und 15 Minuten mit 100 % Feuchte Dampfgaren. Die Masse soll gestockt sein. Abkühlen lassen und im Kühlschrank kaltstellen. Vor dem Servieren die marinierten Beeren im Mixer pürieren und die Sauce über die Flans geben. Nach Belieben mit einem Minzeblatt garnieren und mit geschlagener Sahne servieren.

Geräteeinsatz:
Dampfbackofen