

Im Steamer garen

einfach, schmackhaft und gesund



Praktische Tipps und feine Rezepte für den Stöckli Steamer



Inhalt

	Seite
Den geben Sie nicht mehr her	5
Spezialitäten à la Roland Zonta	6
Bevor Sie loslegen ...	8
Ist doch ganz einfach	10
Aus der Küche geplaudert	12
Es ist gar!	14
Gartabelle	15
Reiskochen mit dem STEAMER program	17
Köstliches aus dem Steamer von Roland Zonta	18
Vorspeisen	20
Suppen	28
Fisch	34
Geflügel	42
Gemüse	48
Desserts	52





Den geben Sie nicht mehr her

Was heute in vielen guten Restaurants nicht mehr wegzudenken ist, bringt Stöckli jetzt auch in Ihre Küche: Die Freude am einfachen und feinen Garen im Steamer.

Tatsächlich erlebt das Dampfgaren eine wahre Renaissance. Und das hat gute Gründe: So fließen Vitamine und Mineralien nicht mehr – schwupps – mit dem Kochwasser durch den Ablauf. Der Eigengeschmack bleibt erhalten. So brauchen Sie auch wesentlich weniger Salz. Und auf Bratfette können Sie in der Regel ganz verzichten.

Dass Sie ein Qualitätsprodukt erworben haben, beweisen die ausgesuchten Materialien. Die Siebeinsätze aus Chromstahl können Sie bequem in der Spülmaschine reinigen. Und weil kein Wasser in die Flüssigkeitsschale dringt, können die Heizstäbe nicht verkalken.

Ihr Stöckli Steamer eröffnet Ihnen ungeahnte Möglichkeiten, für die moderne Küche wie für traditionelle Rezepte. Erleben Sie selbst, wie wunderbar Sie damit ganze Menüs zubereiten.

Da bleibt uns nur noch zu sagen: Viel Spass mit Ihrem Stöckli Steamer – und guten Appetit!

Ihr Stöckli-Team



Spezialitäten à la Roland Zonta

Die einen finden zufällig zu Ihrem Beruf, anderen wird er in die Wiege gelegt. Zu diesen zählt auch Roland Zonta. Die Mutter arbeitete in einem Restaurant und in einem Comestiblegeschäft – und der Junge war immer zugegen: Da zwischen Pfannen und Töpfen, dort zwischen Delikatessen und guten Weinen. Und Jahre später trat er selbst die Lehre als Koch an.

Während seinen Engagements in Hotels und Restaurants traf er Berufsleute, die sich gegenseitig inspirierten: Franzosen. Italiener. Und Köche, die mit asiatischen Spezialitäten umzugehen wussten. Heute pflegt Roland Zonta mit seinen österreichisch-schweizerischen Wurzeln seinen Fundus für Feinschmecker mit vielen leckeren Rezepten. Lassen Sie sich überraschen!

Immer wieder kocht Roland Zonta für seine guten Freunde. Wen wundert, dass die Küche in seiner Wohnung viel Platz bietet, um all die traditionellen Gerichte und neuen Kreationen auf den Tisch zu zaubern. Und seinen Steamer? «Der ist Gold wert, weil ich so gerne gesund und schmackhaft koche», schwärmt Roland Zonta.

Speziell für die Zubereitung im Stöckli Steamer hat Roland Zonta eine Reihe von Rezepten für Sie zusammengestellt: Freuen Sie sich schon jetzt auf die Vorspeisen und Suppen, Fisch- und Geflügelgerichte, Gemüse und Desserts – sie werden alle gelingen!





Bevor Sie loslegen ...

Das Gerät wurde speziell für den Haushalt entwickelt und ist daher leicht zu bedienen. Bevor Sie aber so richtig loslegen, lesen Sie bitte die folgenden Hinweise und die ergänzende Bedienungsanleitung. Damit bleibt Ihr Steamer über viele Jahre Ihr treuer Kochgehilfe.

Wo platzieren?

Generell können Sie Ihren Steamer überall aufstellen. Verwenden Sie ihn aber nicht direkt unter einem Küchenoberschrank und mit etwas Abstand zur Küchenwand.

Tschüss Dampf

Schalten Sie beim Gebrauch den Dampfabzug ein oder öffnen Sie ein Fenster, um den Dampf abziehen zu lassen.

Einfüllen und ausgiessen

Beachten Sie beim Einfüllen, dass Sie keine Flüssigkeit über das Gerät schütten. Und nach dem Garen giessen Sie restliche Flüssigkeiten nur über die Markierung auf der Hinterseite aus.

Vorsicht heiss!

Der heisse Dampf wird erst sichtbar, wenn er kondensiert. Sie sehen ihn nicht, wenn er aus dem Entlüftungsloch strömt. Hantieren Sie deshalb nicht über den Dampfaustrittsöffnungen. Benutzen Sie Topflappen beim Abnehmen von Deckel oder Behälter. Und heben Sie den Deckel immer auf die von Ihnen abgewandte Seite an.

Das optimale Rührbesteck

Um die Spezialbeschichtung nicht zu verletzen, benutzen Sie am besten nur hitzebeständige Kunststoffutensilien oder Holzlöffel.

Noch kurz zur Reinigung

Zur Reinigung nehmen Sie zuerst den Netzstecker vom Strom. Tauchen Sie die Heizschale nicht in Wasser. Und verwenden Sie zur Reinigung der Heizschale einen weichen Schwamm oder Lappen und normales Spülmittel. Die Siebeinsätze sind übrigens spülmaschinenfest.

Beachten Sie bitte alle weiteren Erläuterungen in der separaten Bedienungsanleitung.



Ist doch ganz einfach

Mit dem Stöckli Steamer machen wir Ihnen das Dampfgaren einfach.
Fünf Schritte – und schon ist Ihr Essen servierbereit.

Schritt 1: Das Garen vorbereiten

Eine gute Vorbereitung erleichtert alles. Rüsten Sie also die benötigten Lebensmittel im Voraus. Damit ein ideales Garen garantiert wird, schneiden Sie das Gemüse in gleichmässige Stücke. Und beachten Sie, dass grosse Stücke länger garen als kleine.

Schritt 2: Die Flüssigkeit ansetzen

Ihr Stöckli Steamer besitzt eine antihafbeschichtete Flüssigkeitswanne. Das erlaubt eine Vielzahl von Zubereitungsmöglichkeiten. Sie können nicht nur mit blossem Wasser garen, sondern auch mit Fonds, Bouillons oder Saucen. Das macht Ihr Essen besonders würzig.

Füllen Sie schon zu Beginn genügend Flüssigkeit ein (innerhalb der Minimum-/Maximum-Marken; maximal können Sie 1 Liter einfüllen, die in 60 Minuten verdampft sind). Wenn Sie trotzdem nachgiessen müssen, verwenden Sie heisse Flüssigkeit. Damit wird der Dampfvorgang nicht unterbrochen.

Schritt 3: Das Würzen

Beim Dampfgaren gehen nachweislich weniger Mineralien, Vitamine und Aromastoffe verloren. So behalten die Lebensmittel wesentlich mehr Eigengeschmack. Ein Würzen ist daher nur in geringem Ausmass nötig.

Ein Tipp: Würzen Sie nicht das Gargut, sondern garen Sie mit gewürzten Flüssigkeiten, zum Beispiel mit Gemüse-, Fleisch- oder Hühnerbrühe. Mit Saucen. Oder mit Fisch-, Kalbs- oder Wild-Fonds. Gehen Sie mit Salz sparsam um. Und streuen Sie Salz nur in bereits kochendes Wasser. Das schont die Metalllegierungen Ihres Steamers.

Schritt 4: Die Siebe füllen

Das Gargut ist im unteren Siebeinsatz der intensiveren Hitze ausgesetzt. Festere oder grössere Stücke mit längerer Garzeit füllen Sie deshalb unten ein. Belegen Sie die Siebe auch nur zu maximal zwei Dritteln. Bei zu dicht befüllten Sieben kann der Dampf nicht mehr optimal aufsteigen. Grössere Mengen verteilen Sie am besten auf zwei Siebeinsätze. Zudem verringert ein lockeres Belegen die Garzeit.

Schritt 5: Das Garen

Sie füllen die Flüssigkeit ein, stellen den einen oder beide Siebeinsätze mit dem Deckel obenauf und schalten das Gerät ein, indem Sie die gewünschte Zeit einstellen (Näheres zum Timer- und Programmbetrieb lesen Sie in der Bedienungsanleitung. Die Angaben zu den Garzeiten erfahren Sie auf Seite 15).

Der Garprozess beginnt, sobald sich der Deckel beschlägt. Nach Ablauf der Garzeit ertönt ein kurzes Signal, worauf sich der Steamer automatisch ausschaltet. Und danach sagen wir «bon appétit!»



Aus der Küche geplaudert

Hier noch eine Reihe praktischer Tipps und Tricks, die Ihnen Roland Zonta für Ihren Steamer mitgibt.

Aufwärmen von Speisen

Der Steamer eignet sich hervorragend zum Aufwärmen von Speisen. Fisch oder vorgegartes Fleisch verpacken Sie mit Vorteil in Alufolie (Glanzseite nach innen). So bleibt der Saft erhalten.

Auftauen von Lebensmitteln

Wenn Sie etwas im Steamer auftauen, sollten Sie es direkt fertig garen. Besonders geeignet sind dazu Gemüse, Früchte und vorgekochte Saucen.

Verwendung als Wasserbad

Schokolade schmelzen? Kein Problem. Caramelköpfler oder Flans? Ein Genuss. Und weil Ihr Stöckli Steamer ein ideales Wasserbad abgibt, gelingen in den grossen Siebeinsätzen selbst anspruchsvolle Terrinen.

Gemüse und Früchte tiefkühlen

Rüsten Sie Gemüse oder Früchte und blanchieren Sie das Gargut im Steamer. Danach schrecken Sie das Gemüse und die Früchte mit Eiswasser ab. Verpacken Sie das trockengeputzte Gargut portionenweise in gut verschliessbare Beutel. Bei Bedarf haben Sie nun innerhalb kürzester Zeit eine Beilage, die Sie im Steamer aufwärmen oder fertig garen können.

Tomaten, Peperoni und Pfirsiche schälen

Für die Tomaten schneiden Sie die Haut kreuzförmig ein (ca. 3 Min. garen). Peperoni dämpfen Sie mit Vorteil halbiert und entkernt (bis 8 Minuten). Pfirsiche können Sie ganz oder entsteint andämpfen (30 Sekunden). Überwachen Sie den Vorgang. Wenn Sie den Garprozess stoppen wollen, geben Sie einfach etwas kaltes Wasser in die Flüssigkeit. Oder legen Sie das Obst oder Gemüse kurz ins Eiswasser. Nach dem Schälen mit Haushaltspapier trockentupfen.

Terrinen und Flans schützen

Decken Sie die Formen während des Garens mit Alufolie ab. So verhindern Sie ein Verwässern durch tropfendes Wasser des Deckels oder des oberen Aufsatzes.

Wasserlachen vermeiden

Wenn Sie ein oder beide Siebe abnehmen, stellen Sie sie in den umgekehrten Deckel oder in eine separate Platte. Damit vermeiden Sie Wasserlachen.



Es ist gar!

Ob braten oder backen, grillen oder dämpfen, die entscheidende Frage ist immer dieselbe: Ist es schon gar? Mit unserer Tabelle wollen wir Ihnen Anhaltspunkte für die verschiedenen Garzeiten im Steamer geben.

Selbstverständlich können die angegebenen Zeiten nur Durchschnittswerte sein. So beeinflussen letztlich Frische, Grösse und Beschaffenheit die Länge des Garens. Am besten ist, Sie stellen die Garzeit etwas knapper ein. So können Sie rechtzeitig die Garprobe machen.

Je kleiner und zarter, desto schneller

Der Dampf in Ihrem Steamer strömt von allen Seiten an das Gargut. Je lockerer die Behälter gefüllt sind, desto besser kann der Dampf zirkulieren. Grosse Stücke garen deshalb länger als kleine. Schneiden Sie also die Zutaten in gleichmässige Stücke oder verteilen Sie diese auf zwei Siebeinsätze. So können Sie das Garen beschleunigen.

Und generell gilt: Fisch, zarte Fleischstücke und Früchte schalten Sie nach 1 bis 2 Minuten auf halbe Stufe zurück.



Gartabelle

Speisen A-E	Form	Min.	Tipps
Äpfel	ganz	10	Kernen ausstechen
Äpfel	Scheiben/Schnitze	5	
Aprikosen	halbiert/geschält	5	nach dem Garen schälen
Aprikosenknödel		15	
Artischocken	ganz	30-45	Je nach Grösse
Bananen	ganz	12-15	in Backtrennpaper einwickeln
Barbe	Filet	5	Form buttern
Birnen	ganz, geschält	7	anschliessend in Zimtrotwein einlegen
Blumenkohl	ganz ohne Strunk	15-20	Strunk entfernen, ganz dämpfen
Blumenkohl	Röschen	10	
Bohnen grün		25	
Broccoli	ganz	15	Strunk entfernen
Broccoli	in Röschen	10	
Champignons	ganz	3	vorher schälen
Coq au vin	zerlegt	30-35	24 Std. in Rotwein einlegen, über dem Wein dämpfen (Mistchraterli nicht zerlegt)
Dörrobst		5-10	
Dorsch	Filet	5	Form buttern
Eier	«3Min.» ganz	6,5	
Eier	wachsw weich	7,5	in einem Töpfchen zugedeckt pochiert
Eier	gekocht	9,5	mit kaltem Wasser abschrecken
Eierschwämme	ganz	3	gut putzen
Endivien	ganz, ohne Storze	10	mit Kräuterpanade füllen

Speisen F-P	Form	Min.	Tipps
Fenchel	halbiert	20	
Forelle	ganz	5	Form unbedingt buttern
Hecht	Tranchen	5	Form unbedingt buttern
Kaninchenrücken	ganz	12	mit Speck oder Rohschinken umwickeln
Karotten	Stäbchen	15	
Kartoffeln	Scheiben / Würfel	10	
Kartoffeln (Gschwellti)	klein, in Schale	15	
Kartoffeln zum Füllen	gross	20	erst nach dem Dämpfen in Alufolie einpacken
Kefen		10	
Kohlraben	in Scheiben	15	
Krautstiele		15	
Kürbis	Würfel 1x1 cm	15	
Lauch		15	
Meerfrüchte	gefroren	5	
Miesmuscheln	frisch	7	mit Fischfond dämpfen und vor dem Servieren übergiesen
Pfirsiche	halbiert	3	anschliessend schälen
Pouletbrust		10	mit Wirsing oder Speck umwickeln

Speisen R-Z	Form	Min.	Tipps
Randen roh	in Scheiben / Würfel	20	
Rosenkohl		25	
Saftplätzli		7	Form buttern
Seezunge	Filet	5	Form unbedingt buttern
Sellerie	in Scheiben	15	
Spargeln grün		10-15	Spitzen nicht schälen
Spargeln weiss		20	sehr gut schälen
Speckknödel		20	
Spinatknödel		15	
Tomaten	ganz	8	oben mit Doppelkreuz einschneiden
Topfenknödel		15	
Vongole		5	
Wachteln	ganz	20	gefüllt 10 Minuten länger garen
Zander	Filet	5	Form unbedingt buttern
Zuckermais	ganze Kolben	30-40	
Zwiebeln	ganz	10	

Reiskochen mit dem STEAMER program

Menge für vier Personen als Beilage gerechnet.

1¼ Tasse Reis

1¼ Tasse Wasser

(Reis zu Wasser 1 zu 1)

nach Belieben Bouillon (vorzugsweise in Pulverform)

oder Salz

alles in die Reisschale geben und ca. 20 Min. garen



Art. Nr. 0100.026

Köstliches aus dem Steamer von Roland Zonta

Mit dem Stöckli Steamer dämpfen Sie ganze Menüs. Und er ist Ihnen eine wertvolle Hilfe beim Zubereiten verschiedenster Zutaten. Probieren Sie Ihre eigenen Ideen aus. Sie werden selbst erleben, wie vielseitig Sie Ihren Stöckli Steamer einsetzen können.

Einige köstliche Anregungen dazu gibt Ihnen Roland Zonta mit seinen ausgesuchten Rezepten. Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Zubereiten – und Geniessen!

	Seite
<u>Vorspeisen</u>	
Artischocken mit Rauchforelle	22
Pochiertes Rahmei im Töpfchen	23
Grüne Spargeln mit Kokosnuss	24
Tortina mit Auberginen	25
Seeteufel auf Blattsalat	26
Herbstliche Kaninchenterrine	27
<u>Suppen</u>	
Außerferner Kartoffelsuppe	30
Muschelsüppchen	31
Tiroler Knödelsuppe	32
<u>Fisch</u>	
Dorsch im Wirsingmantel	36
Scampi auf Zucchini-püree	37
Coquilles St. Jacques im Spinatmantel	38
Seezungenroulade mit Blattspinat	39
Forelle ganz pochiert	40
Ragout vom Rotbarsch auf Fenchel	41

Geflügel

Pouletbrüstchen nach Indischer Art	44
Besoffenes Hähnchen	45
Pouletbrüstchen in Kapernsauce	46

Gemüse

Artischocken mit Trüffel-Limonendressing	50
Zucchini alla Napoli	51

Desserts

Tiroler Zwetschgenknödel	54
Orangenpudding	55
Crema Caramella di Nonna	56





Vorspeisen



Rezept Seite 24

Artischocken mit Rauchforelle

Zutaten

4	Artischocken (Böden)
4	geräuchte Forellenfilets
2 EL	Rahmquark
1 Schuss	Olivenöl
1 TL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
1-2	Stiele Dill
	rote Pfefferkörner

Zubereitung

Die unteren Blätter und den Stiel herausbrechen. Mit einem Sägemesser den oberen Teil wegschneiden. Den Artischockenboden herauslösen.

Die Böden mit einem Rüstmesser zu einer runden Schale formen.
Die Böden ca. 30 Min. dämpfen.

Forellenfilet in kleine gleichmässige Stücke schneiden.

Quark, Olivenöl und Zitronensaft mischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Etwas Dressing auf den Teller und in die noch lauwarmen Artischockenböden geben. Forellenstücke obenauf drapieren.

Den Teller mit Dill und Pfefferkörnern garnieren.

Tipp

Frische Artischockenböden schmecken wesentlich besser als fertige. Der erhöhte Arbeitsaufwand lohnt sich. Wenn Sie hingegen fertige Artischockenböden kaufen, wählen Sie solche im Glas.

Aus den übrig bleibenden Artischockenblättern machen Sie «Artischocken mit Trüffel-Limonendressing» (Rezept Seite 50).

Pochiertes Rahmei im Töpfchen

Zutaten

4	Förmchen
4	Eigelb
4	Eiweiss
2 dl	Rahm
40 g	Parmesan, gerieben
	Salz, Pfeffer
	Olivenöl

Zubereitung

Förmchen mit Olivenöl gut auspinseln.

Die Eigelb vorsichtig hineinlegen.

Das Eiweiss würzen und mit dem Rahm leicht anschlagen. Aber nur soweit, bis das Eiweiss gleichmässig vom Löffel rinnt.

Den Parmesan begeben und gut durchrühren.

Mit der Masse die Förmchen füllen und mit Alufolie haubenförmig abdecken (die Masse geht auf).

Im Steamer ca. 7 Min. garen.

Auf eine Toastbrotsscheibe stürzen und mit würzigem Olivenöl leicht beträufeln.

Tipp

Nach 7 Min. ist das Eigelb noch leicht flüssig (Eigrösse = 54 g). Für ein hartes Eigelb müssen die Förmchen ca. 10 Min. gedämpft werden.

Die Eiweissmasse kann individuell gewürzt oder mit Kräutern ergänzt werden.

Grüner Spargel mit Kokosnuss

Zutaten

16	Grüne Spargeln
4	Tranchen Speck
4	Tranchen Rohschinken
2 EL	Oliveöl
50 g	Butter
50 g	Kokosnuss, geraspelt
30 g	Mandelsplitter
30 g	Parmesan, gerieben

Zubereitung

Die Spargeln gut schälen. Nicht zu sparsam vom Ende abschneiden. Spargeln ca. 20 Min. dämpfen.

Den Speck und den Rohschinken in mundgerechte Stücke schneiden und im Olivenöl andünsten.

Den Butter begeben, kurz aufschäumen lassen und dann die Mandeln und Kokosnuss dazugeben.

Die gegarten Spargeln dritteln und ebenfalls dazugeben.

Für die Garnitur ein paar Spargelspitzen nach dem Dämpfen im Steamer an der Wärme lassen.

Alles zusammen rösten. Behutsam wenden! Am Schluss den Käse dazugeben.

Das Spargelgericht in der Mitte eines warmen Tellers zu einem «Berg» aufschichten.

Den Teller ringsherum mit den Spargelspitzen, etwas gehacktem Schnittlauch und schmal geschnittenen Rohschinkenstreifen garnieren.



Tipp

Als Hauptgericht verdoppeln Sie die Menge.

Dazu passen ein leichtes Weisswein-Risotto oder Toast.

Tortina mit Auberginen

Zutaten

2 mittlere	Auberginen
3 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
1 grosse	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Zucchini
1	Paprikaschote
	Origano
1	Fleischtomate
2	Eier
80 g	Parmesan, gerieben
20 g	Parmesan, gehobelt (Garnitur)

Zubereitung

Die Auberginen mit der Aufschnittmaschine längs in dünne Scheiben schneiden.

Mit Olivenöl einpinseln und in der Grillpfanne oder dem Grillrost braten (das «Brandmuster» ist wichtig).

Die mit Öl ausgepinselten Förmchen mit den Scheiben so belegen, dass man die Scheiben über der Füllung zusammenschlagen kann.

Das übrige Gemüse und den Rest der Auberginen in kleine Würfelchen schneiden und in wenig Olivenöl weichdünsten.

Etwas salzen und pfeffern.

Den Origano und das gehäutete, entkernte und klein geschnittene Fleisch der Tomate zugeben.

Die Eigelb und den Käse unter die Gemüsemasse mischen.

Das Eiweiss steif schlagen und vorsichtig unter die Masse ziehen.

In die Förmchen verteilen und mit den überstehenden Auberginenscheiben zudecken.

Die Förmchen ca. 30 Min. im Steamer dämpfen.

Stürzen und mit feinen Parmesanstreifen und Basilikumblätter garnieren.

Tipp

Sie können die Tortina auf einer Tomatensauce anrichten.

Seeteufel auf Blattsalat

Zutaten

500 g	Seeteufel
	Salz, weisser Pfeffer
	Zitronensaft
1½ dl	Fischfond
je 1	rote und gelbe Peperoni
1 kl.	rote Zwiebel
1 dl	Olivenöl
	Blattsalate
50 g	Parmesan am Stück
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung

Den Seeteufel im Steamer in einer bebutterten Form ca. 6-8 Min. über dem Fischfond garen.

Die Peperoni vierteln, entkernen und für ca. 3 Min. in den Steamer geben.

Die Peperoni danach mit kaltem Wasser abschrecken und schälen. Mit Küchenpapier abtrocknen und in feine Würfelchen schneiden (Brunoise).

Die Zwiebel schälen, vierteln und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Den einreduzierten Fischfond noch lauwarm mit dem Olivenöl und Zitronensaft vermischen.

Die Peperonibrunoise und die Zwiebeln dazugeben.

Den noch warmen Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem lauwarmen Dressing übergossen (vorsichtig mischen).

Das Ganze etwas ziehen lassen.

Saisonale Blattsalate rüsten, waschen und gut trocknen (Salatschleuder).

Den Salat gefällig in einem tiefen Teller anrichten, den Fisch vorsichtig darauf verteilen.

Mit einem Käsehobel oder einem Gemüseschäler kurze, feine Parmesanstreifen darüber verteilen. Mit Schnittlauch garnieren.

Tipp

Passende Salate: Rucola, Krauser Endivien, Frisée, Lollo, Salatherzen des Kopfsalats.

Herbstliche Kaninchenterrine

Zutaten

100 g	Pouletfleisch von der Brust
9 dl	Rahm
120 g	Eierschwämme
2	Kaninchenrückenfilet, ca. 150-200 g
3-4	Tranchen Rohschinken Thymian, Petersilie Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Pouletfleisch in kleine Würfel schneiden und im Tiefkühlfach ca. ½ Std. kühlen.

Die Würfel leicht salzen und mit dem Rahm im Cutter pürieren. Etwas frische Thymianblättchen und gehackte Petersilie dazugeben und die Masse abschmecken.

Die Eierschwämme (kleinere Pilze verwenden) gut abbürsten und vom Sand befreien.

Mit etwas Olivenöl kurz in der heißen Pfanne andünsten, auf einen Teller geben und erkalten lassen.

Die leicht gewürzten Kaninchenrückenfilet kurz in der Pfanne allseitig anbraten und ebenfalls auskühlen lassen.

Die erkalteten Eierschwämme unter die Masse ziehen.

Die kühle Terrinenform (ca. 5 dl. Inhalt) mit Klarsichtfolie auskleiden. Mit den Rohschinkentranchen so belegen, dass noch etwas zum zudecken übersteht.

Nicht ganz die Hälfte der Masse in die Form geben. Die Kaninchenfilet in die Mitte legen und mit der restlichen Masse auffüllen.

Den Rohschinken übereinanderschlagen und die Form 2 bis 3-mal kräftig auf die Arbeitsfläche schlagen. Es sollten keine Hohlräume vorhanden sein.

Ca. 15 Min. im Steamer garen.

Tipp

Anstelle von Geflügel können Sie auch Kalbsbrät verwenden.

Dazu passen ein Feld- oder Lollosalat und eine Feigen-sauce.



Suppen



Rezept Seite 31

Ausserferner Kartoffelsuppe

Zutaten

600 g	Kartoffeln
1	Zwiebeln
1 EL	Butter
3 dl	Wasser
7 dl	Milch
	Salz, Pfeffer
3 EL	Mischkräuter: Kerbel, Estragon, Thymian, Minze, Petersilie
1 Schuss	Essig
1 Prise	Muskatnuss
4 EL	Schwarzbrotwürfel, geröstet

Zubereitung

Kartoffeln und Zwiebel grob würfeln.

Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, mehlen und in Olivenöl rösten.

Die Kartoffeln ca. 15 Min. im Steamer dämpfen.

Die Kartoffeln zu den Zwiebeln geben, mit Wasser ablöschen und aufkochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter dazugeben und die Suppe im Mixer pürieren.

Die Suppe erneut aufkochen und dabei langsam die Milch unterrühren.

Mit einem Schuss Essig oder Zitronensaft sowie einer Prise geriebener Muskatnuss abschmecken und die Suppe mit gerösteten Brotwürfeln servieren.

Muschelsüppchen

Zutaten

1	Zwiebel, gehackt
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenerlen
1 Bund	Petersilie
je 1	Thymian und Majoranzweig
500 g	Tomaten
2 kg	Miesmuscheln
1 dl	Weisswein
2 dl	Gemüsebrühe
1 dl	Fischfond



Tipp

Anstelle von frischen Tomaten können Sie auch Pelati aus der Dose verwenden. Achten Sie aber darauf, dass Sie möglichst wenig Tomatenkerne mitdünsten.

Zubereitung

Den Tomaten die Fliege entfernen, oben über Kreuz einschneiden und im Steamer während 2 Min. über dem Weisswein und dem Fischfond dämpfen.

Die gedämpften Tomaten häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch im Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten, die Tomaten und Kräuter zugeben und 3 Min. köcheln lassen.

Die Miesmuscheln mehrmals waschen und durchspülen. Eventuelle Barthaare ausreissen.

Im Steamer für ca. 5 Min. über der Flüssigkeit dämpfen.

Die Tomaten mit der restlichen Flüssigkeit verdünnen und über die Miesmuscheln geben.

Dazu serviert man im Olivenöl und mit Knoblauchgranulat getränkte, geröstete Brotscheiben.

Tiroler Knödelsuppe

Zutaten

1/4 kg	Toastbrot
50 g	Tiroler Speck
50 g	Landjäger
1/8 lt	Milch
2	Eier
	Salz, Muskatnuss
1 EL	Petersilie, fein gehackt
40 g	Mehl
1 1/2 lt	Rindssuppe

Zubereitung

Toastbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden und mit klein gewürfelt geschnittenem Speck und dem klein gehackten Landjäger vermengen.

Milch und Eier versprudeln, mit Salz, Muskat und Petersilie würzen und diese Mischung über das Knödelbrot giessen.

15 Min. ziehen lassen.

Mehl darunter mischen, mit nassen Händen kleine Knödel formen und diese 10-15 Min. im bebutterten Steamer-Einsatz dämpfen.

Die Knödel in einer vorgewärmten Suppenschüssel anrichten, mit heisser Rindssuppe übergiessen und mit fein gehacktem Schnittlauch bestreuen.



Fisch



Rezept Seite 38

Dorsch im Wirsingmantel

Zutaten

600 g	Dorschfilet
1	Wirsing
8	Tranchen Rohessspeck, hauchdünn
3 dl	Gemüsebrühe
1 dl	Fischfond Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Blätter des Wirsings behutsam entfernen und den Storz herauschneiden.

Die gewaschenen Blätter ca. 2-3 Min. im Steamer dämpfen. Dazu kann bereits die Dämpfflüssigkeit benutzt werden.

Die Dorschfilets in gleichmässige Stücke schneiden, etwas salzen und pfeffern, mit Speck umwickeln und in ein Wirsingblatt einhüllen.

Die Päckchen auf der bebutterten Siebeinlage so anrichten, dass Dampf dazwischen aufsteigen kann. Je nach Grösse, ca. 8-10 Min. dämpfen.

Den Fischfond mit Rahm verfeinern und dazu servieren.

Tipp

Den Fisch und 4 Tranchen Speck können Sie auch pürieren und als Masse in die Wirsingblätter einwickeln.

Scampi auf Zucchini­püree

Zutaten

1	Schalotte
2	Knoblauchzehen
300 g	Zucchini
1 EL	Olivenöl
4 dl	Gemüsebrühe
12	Scampi
	Salz
	Cayennepfeffer
	etwas Zitronensaft
4	Cherrytomaten

Zubereitung

Das Gemüse mit der Zwiebel und dem Knoblauch in kleine Würfel schneiden und über der Gemüsebrühe im Steamer 20 Min. weichdämpfen.

Das Gemüse im Mixer pürieren, mit Gemüsebrühe auf eine sämige Konsistenz verdünnen und mit Gewürzen abschmecken.

Die Scampi schälen, mit einem scharfen Messer entlang des Rückens die Haut einschneiden und den Darm (dunkler, dünner Faden) entfernen.

Anschliessend die Scampi mit kaltem Wasser waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen und ca. 4 Min. dämpfen. An der Wärme ziehen lassen.

Mit dem Zucchini­püree einen Spiegel anrichten und die Scampis darauf platzieren.

Mit halbierten Cherrytomaten, frischen Basilikumblätter und ein paar Olivenöl­spritzern garnieren.

Coquilles St. Jacques im Spinatmantel

Zutaten

8	Jakobsmuscheln frischer Blattspinat
2 dl	Fischfond
100 g	Crème fraîche Safranfäden Salz, Pfeffer Rucolasprossen



Zubereitung

Den roten Corail vom weissen Muschelfleisch trennen.

Jeweils zwei Stück Muschelfleisch in Blattspinatblätter wickeln und diese über dem Fischfond ca. 7 Min. im Steamer garen.

Den Corail für 3 Min. dazulegen.

Den einreduzierten Fischfond mit der Crème fraîche vermengen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Sauce in einen Teller geben und das Muschelpäckchen darauf legen.

Den Teller mit je zwei Corails, Safranfäden und Rucolasprossen garnieren.

Tipp

Anstelle von Blattspinat können Sie auch Algenblätter verwenden. Diese sind heute fast überall erhältlich und geben dem Gericht eine fernöstliche Note.

Dazu passen Basmatireis oder Salzkartoffeln.

Seezungenroulade mit Blattspinat

Zutaten

8	Seezungenfilet
50 g	Blattspinat
1 dl	Weisswein
2 dl	Fischfond
1 dl	Rahm
1 EL	Butter
1 Prise	Knoblauchsatz
	Meersalz
	Rote Pfefferkörner

Zubereitung

Die Filets mit Hauhaltpapier trockentupfen, würzen und mit dem gekochten Blattspinat dünn belegen.

Die Filets vorsichtig an der Spitze beginnend einrollen und mit Küchenschnur oder einem Zahnstocher befestigen. Die Filets seitlich auf den leicht bebutterten Siebeinsatz legen.

Fischfond, Weisswein, Knoblauchsatz, Meersalz und Pfeffer in den Flüssigkeitsbehälter geben, einschalten und ca. 5-8 Min. garen.

Den Aufsatz abnehmen und die eingekochte Flüssigkeit mit Rahm ablöschen, kurz einkochen und mit dem restlichen Butter aufschwingen.

Schnur oder Zahnstocher von den Seezungenröllchen abnehmen, schräg in zwei Teile schneiden und beim Anrichten mit der Sauce nappieren.

Tipp

Fertiger, gefrorener Blattspinat in Olivenöl kurz dünsten und nur ganz leicht würzen.

Forelle ganz pochiert

Zutaten

2	Forellen
1 dl	Weisswein
1 dl	Fischfond
1,5 dl	starke Gemüsebrühe
1/2	Zwiebel, fein gehackt
30 g	Butter
1 TL	Zitronensaft
	Dill, Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Bauchlappen der Forellen nach aussen und so auf die bebutterte Siebeinlage stellen.

Die restlichen Zutaten in den Flüssigkeitsbehälter geben und den Steamer einschalten.

Sobald der Sud kocht, den Einsatz mit den Forellen darüberstellen und diese ca. 5-8 Min. dämpfen.

Den Sud absieben und mit Maizena binden. Oder 1 Eigelb und 1/2 dl Rahm verquirlen und in den Sud einrühren (Achtung: Der Sud darf nicht mehr kochen).

Die Forellen können aber auch nur mit zerlassener Butter oder einfach mit Zitronensaft serviert werden.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Tipp

Wenn Sie ganz frische Forellen erhalten, sollten Sie die Fische nur unter fliessendem Wasser abspülen und keinesfalls mit Papier oder einem Tuch abwischen. So erhalten die Fische eine schöne blaue Farbe.

Ragout vom Rotbarsch auf Fenchel

Zutaten

500 g	Rotbarschfilet
3	Fenchel
2 Bund	Frühlingszwiebeln
	Olivenöl
	Salz, weisser Pfeffer
	Dill
1 Prise	Zucker
2 EL	Rahm

Zubereitung

Die Fischfilet mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Dill marinieren.

Den Fenchel putzen, waschen, halbieren und den Sturz entfernen. In feine Scheiben schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Den Stiel kürzen und die Zwiebeln der Länge nach halbieren.

Die Zwiebeln in Olivenöl dünsten. Zucker dazugeben und leicht caramolisieren. Den Rahm begeben, aufkochen lassen und zugedeckt beiseite stellen.

Unterdessen den geschnittenen Fenchel ca. 8-10 Min. im Steamer dämpfen.

Den zweiten Einsatz buttern und die Fischfilet hineingeben. Zusammen nochmals ca. 3-5 Min. dämpfen.

Fenchel und Frühlingszwiebel auf warmen Teller anrichten und die Fischfilet darauf anrichten. Mit etwas Dill garnieren.



Geflügel



Rezept Seite 44

Pouletbrüstchen nach Indischer Art

Zutaten

4 grosse	Pouletbrüstchen
2	Äpfel
1	Zwiebel
1	Banane
4 dl	Hühnerbrühe
	Curry
	Salz, Pfeffer
	Zitronensaft
30 g	Butter

Zubereitung

Die Pouletbrüstchen leicht würzen und mit Curry einreiben. Ca. 2-3 Std. marinieren.

Die Zwiebel vierteln, in hauchdünne Scheiben schneiden und zur Hühnerbrühe in den Flüssigkeitsbehälter geben. Mit Curry abschmecken.

Die Äpfel schälen und das Gehäuse ausstechen. Ca. 1 cm dicke Apfelscheiben schneiden und mit Zitronensaft einreiben.

Das Geflügel ca. 8-10 Min. im Steamer dämpfen, die Äpfel dazulegen und nochmals ca. 5 Min. dämpfen.

In der Zwischenzeit die Bananen vierteln, leicht mehlen und in einer Pfanne in Butter braten.

Den Siebeinsatz abnehmen, die Sauce abbinden und abschmecken.

Die Pouletbrüstchen schräg in Tranchen schneiden und auf den Apfelfringen anrichten.



Besoffenes Hähnchen

Zutaten

2	kleinere Hähnchen
5 dl	Rotwein
2	Zweige Rosmarin
1 TL	Schwarze Pfefferkörner
3	Lorbeerblätter
	nach Bedarf Bratensauce
	Maizena
1 TL	Preiselbeergelee

Zubereitung

Die Hähnchen in Brust, Keule und Flügel zerlegen und die Haut entfernen.

Die Teile ca. 24 Std. im Wein und in den Gewürzen einlegen.

Die Teile auf dem Siebeinsatz verteilen und die Flüssigkeit zum Garen verwenden. Die Garzeit beträgt ca. 20-30 Min.

Die restliche Flüssigkeit wird mit Bratensauce gestreckt und bei Bedarf mit Maizena abgebunden.

Vor dem Servieren etwas Preiselbeergelee unterrühren.

Tipp

Anstelle von ganzen Hähnchen kann auch nur Brust oder Keule verwendet werden.

Pouletbrüstchen in Kapernsauce

Zutaten

4	Pouletbrüstchen
1/8 lt	Weisswein
1/8 lt	Geflügelfond
2 EL	Crème fraîche
3 EL	Kapern
	Salz, Weisses Pfeffer
	Cayennepfeffer
	Muskat
	Zitronensaft

Zubereitung

Weisswein und Geflügelfond in den Flüssigkeitsbehälter geben.

Die Pouletbrüstchen vorsichtig mit wenig Salz, weissem Pfeffer und einem Hauch von Muskatnuss würzen und ca. 10 Min. im Steamer dämpfen.

Anschliessend zugedeckt auf einem Teller an der Wärme ziehen lassen.

Die Flüssigkeit auf ca. die Hälfte der Gesamtmenge einkochen.

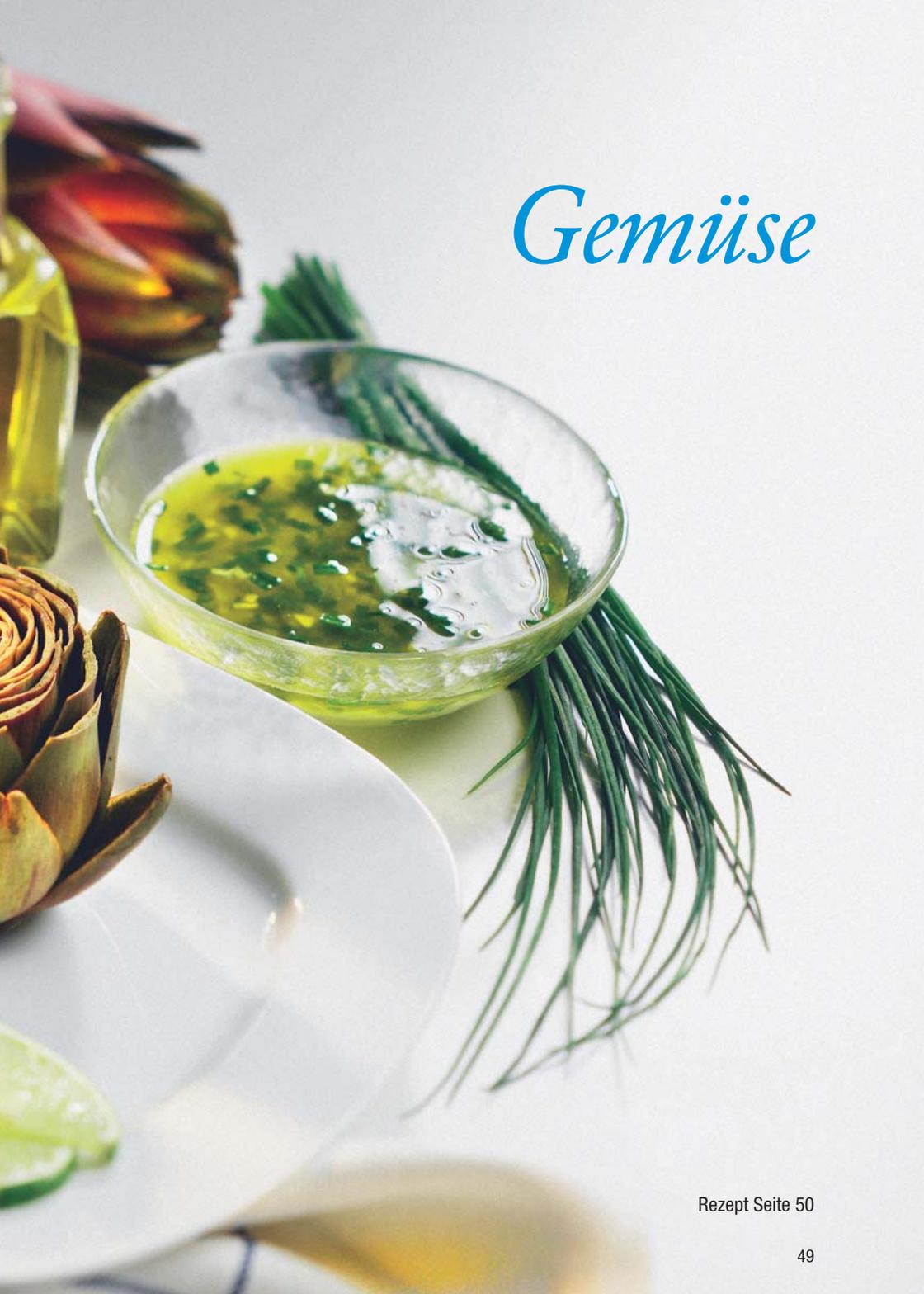
Crème fraîche einrühren und nochmals etwas einköcheln lassen.

Mit Cayennepfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Die Kapern untermischen, die Brüstchen hinzugeben und in der Sauce servieren.



Gemüse



Rezept Seite 50

Artischocken mit Trüffel-Limonendressing

Zutaten

4	Artischocken
1 dl	Olivenöl
1 EL	Trüffelöl
	Trüffel, frisch oder aus dem Glas
1/2	Schalotte, fein gehackt
1/2	Bund Schnittlauch, fein geschnitten
	Saft von 2 Limonen,
1	Limone als Garnitur

Zubereitung

Die unteren Blätter und den Stiel ausbrechen.

Den Boden glätten, die obere Hälfte der Artischocke mit einem Sägemesser abschneiden und die Haare entfernen.

Die Artischocken ca. 45-50 Min. (je nach Grösse) im Steamer dämpfen.

Die restlichen Zutaten gut mischen, damit eine Bindung entsteht. Das Dressing wird separat dazu serviert.



Tipp

Die Schnittflächen der Artischocken sofort mit Zitronensaft einreiben. Den Boden direkt auf eine Scheibe Zitrone stellen. Artischocken werden sehr schnell schwarz!

Schneiden Sie den Boden heraus und verwenden diesen wie im Rezept «Artischocken mit Rauchforelle Seite 22».

Die Artischockenblätter ca. 20 Min. dämpfen. Das Anrichten ist etwas aufwändiger, Sie haben aber mehr Variationsmöglichkeiten.

Zucchini alla Napoli

Zutaten

4	Zucchini, ca. 15-20 cm
2 grosse	Fleischtomaten
1	Schalotte
1/2	Knoblauchzehe
	frischer Basilikum, gehackt
	Meersalz
	Schwarzer Pfeffer
1 Prise	Zucker
4	Tranchen Modellschinken
3 dl	Gemüsesuppe

Zubereitung

Die Fleischtomaten schälen, die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Die sehr fein gehackte Schalotte, den Knoblauch und die Gewürze andünsten.

Tomatenwürfel hinzugeben, leicht zuckern und zum Schluss den Basilikum darunter-rühren (nicht mehr kochen).

Die Zucchini der Länge nach halbieren, die Kernen mit einem Löffel entfernen und das Tomatencoulis einfüllen.

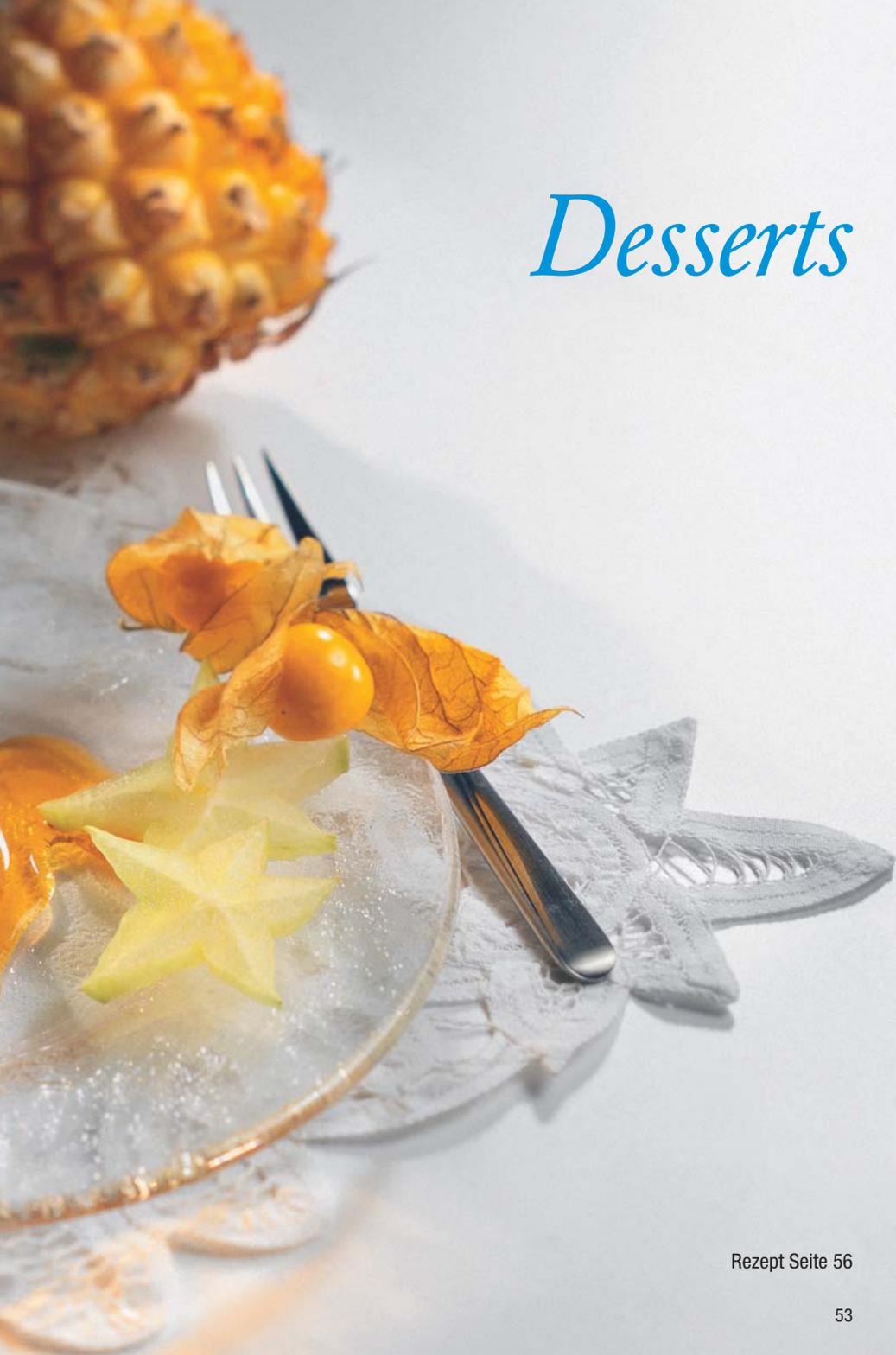
Mit Schinkenstreifen belegen und ca. 8-10 Min. im Steamer dämpfen.

Tipp

Damit die Zucchettihälften nicht umfallen, mit einem Messer an der Unterseite etwas Schale abschneiden.



Desserts



Rezept Seite 56

Tiroler Zwetschgenknödel

Zutaten

1 kg	Kartoffeln
300 g	Mehl
80 g	Butter
1 EL	Griess
	Salz
1 kg	Zwetschgen
	Würfelzucker
150 g	Butter
130 g	Semmelbrösel
	Puderzucker

Zubereitung

Die Kartoffeln weich kochen, schälen und noch warm passieren.

Auf einer Arbeitsfläche aus Mehl, Butter, Eiern, Griess, passierten Kartoffeln und einer Prise Salz einen geschmeidigen Teig kneten.

Die gewaschenen Zwetschgen entkernen und den Kern durch ein Stück Marzipan oder Würfelzucker mit Zimt ersetzen.

Den Teig zu einer etwa 5 cm dicken Rolle formen und in Stücke schneiden.

In die flach gedrückten Teigstücke jeweils eine Zwetschge einhüllen, wobei der Teig gut aber behutsam angedrückt werden soll.

Die Knödel vorsichtig 8–12 Min. auf halber Stufe im Steamer dämpfen.

Inzwischen in einer Pfanne die Butter erhitzen und die Semmelbrösel darin goldbraun rösten.

Die fertigen Knödel abseihen und in den Butterbröseln wälzen, anrichten und mit Puderzucker bestreuen.

Orangenpudding

Zutaten

3 dl	Milch
1/2	Vanillestengel
3	Eier
80 g	Zucker
	Orangenzeste
1 EL	Cointreau

Sauce:

1-2	Orangen
1 EL	Zucker
1 EL	Maizena
1 EL	Grand Marnier oder Cointreau

Tipp

Streuen Sie beim Servieren etwas Zucker auf die Flans. Giessen Sie den leicht vorgewärmten Grand Marnier über die gestürzten Puddings und flambieren Sie diese.

Bei dieser Variante sollte der Sauce kein Grand Marnier beigefügt werden. Ergibt 4 Förmchen à ca. 1 dl.

Zubereitung

Die Milch mit dem Vanillestengel aufkochen. Die Schote auskratzen und alles vollständig erkalten lassen.

Die Eier und den Zucker aufschlagen. Die Orangenzeste begeben und unter kräftigem Rühren die Vanillemilch begeben. Am Schluss den Grand Marnier unterrühren.

Die Förmchen Buttern und mit Zucker austreuen.

Die Masse einfüllen, mit Alufolie abdecken und ca. 6-7 Min. im Steamer garen. Am besten über Nacht im Kühlschrank auskühlen lassen.

Sauce:

Die Zeste kurz im leichten Zuckerwasser blanchieren.

Den Saft der Orangen mit dem Zucker aufkochen.

Das mit wenig Wasser angerührte Maizena begeben und leicht köcheln lassen, bis sich die Masse bindet.

Vor dem Servieren mit dem Grand Marnier verdünnen.

Crema Caramella di Nonna

Zutaten

½ lt	Milch
100 g	Zucker
½	Vanillestange
2	ganze Eier
4	Eigelb
	etwas Mandelöl für die Förmchen

Zubereitung

Milch und 50 g Zucker aufkochen.

Die halbe Vanillestange der Länge nach halbieren und in der Milch ziehen lassen. Dann das Vanillemark in die Milch streichen.

Eier und Eigelb schaumig rühren und durch ein Sieb der Milch zugeben.

Den restlichen Zucker mit 2 EL Wasser zu Caramel einkochen. Es soll die Farbe von Waldhonig haben.

Die mit Mandelöl eingestrichenen Förmchen mit dem Caramel ausschwenken und die Eimasse vorsichtig einfüllen.

Die Förmchen oder Terrinenformen mit Alufolie gut abdecken und ca. 20 Min. im Steamer dämpfen.

Die Förmchen abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Erst kurz vor dem Servieren stürzen und mit frischen Früchten garnieren.

Tipp

Anstelle von Förmchen können Sie auch eine flache oder abgerundete Terrinenform nehmen (Randhöhe max. 5 cm). Die kalte Form vollständig mit dem Caramel ausschwenken und diesen etwas anziehen lassen. Beim Servieren können Sie Tranchen schneiden und mit Caramelsirup und frischen Früchten garnieren.

Anstelle von frischem Caramel kann auch fertiger Caramelsirup verwendet werden.



A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.



Impressum

Herausgeber: A. & J. Stöckli AG, Netstal

Rezepte: Roland Zonta, Näfels

Redaktion: Serge Rossinski, Texte und Konzepte, Zürich

Gestaltung: Justo Barragán, barragrafix, Lachen

Foto: S+K Werbefotografie, Zürich



A. & J. Stöckli AG
CH-8754 Netstal
Tel. +41(0)55 645 55 55
Fax +41(0)55 645 54 55
e-mail: haushalt@stockli.ch
www.stockliproducts.com