

Zubereitungszeit 70 – 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

Für den Kabeljau

4 Kabeljaufilets à 160 g
1 kleines Bund Thymian
Abrieb von 1 Zitrone

Für den Romanesco

1 Kopf Romanesco

Für den Kartoffelstampf

200 g Kartoffeln, mehlig kochend
1 kleines Bund Schnittlauch

Muskat

25 g Butter

Etwas Milch

Salz

Für die Dillsauce

1 Schalotte, fein gewürfelt

25 g Butter

25 g Mehl

400 ml Weißwein oder Fischfond

100 ml Sahne

1 kleines Bund Dill

Salz, Pfeffer

Einstellung Vakuumierschublade

Beutel vakuumieren

Vakuum Stufe 3

Einstellung Kabeljau im Dampfgarer

Betriebsart: Sous-vide

Temperatur: 60 °C

Dauer: 13 Minuten



Zubereitung

Den Romanesco in kleine Röschen schneiden und in einen gelochten Garbehälter legen.

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einen ungelochten Garbehälter geben. Mit Salz und

Muskat würzen, die Butter und einen Schuss

Milch hinzugeben.

Den Romanesco und die Kartoffeln nach Anweisung im Menügaren zubereiten. Für die Kartoffeln die Einstellung „Salzkartoffeln“ wählen.

Die Kabeljaufilets gründlich waschen und trocken tupfen. Anschließend die Kabeljaufilets mit

der abgeriebenen Zitronenschale und dem

Thymian vakuumieren und im Dampfgarer garen.

Für die Sauce die Schalottenwürfelchen in

Butter in einem Topf glasig werden lassen, dann

das gesamte Mehl zugeben und mit einem

Kochlöffel gleichmäßig verteilen. Mit dem Weiß-

wein/Fischfond schrittweise ablösen und mit

einem Schneebesen verrühren, bis eine sämige,

klumpenfreie Masse entstanden ist. Erst

danach mit einem weiteren Schuss aufgießen

und erneut verrühren. Den gesamten Weißwein/

Fischfond hinzugeben, etwas köcheln und

einreduzieren lassen. Zuletzt die Sahne zufügen

und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln mit dem Sud in dem Garbehälter

stampfen und den in feine Röllchen geschnittenen Schnittlauch unterheben.

Den Dill fein hacken und kurz vor dem Anrichten

hinzugeben.

Rosa gebratene Rinderhüftsteaks

mit Marktgemüse und Rosmarin-Polenta

Zubereitungszeit 90 – 100 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

Für die Rinderhüftsteaks
4 Rinderhüftsteaks à 250 g
Salz, Pfeffer

Für das Marktgemüse

Bundnöhren
Brokkoli
Champignons
oder Gemüse der Saison

Für die Polenta

200 g Polenta
500 ml Wasser
500 ml Milch
20 g Butter
1 EL Rosmarin
Salz

Einstellung Rinderhüftsteaks im

Dampfgarer mit Backofenfunktion

Betriebsart: Combigaren Heißluft plus
Temperatur: 120 °C
Feuchte: 40 %
Speisenthermometer: Ja
Kerntemperatur: 56 °C

Einstellung Polenta im Dampfgarer

Betriebsart: Dampfgaren

Schritt 1:

Temperatur: 100 °C · Dauer: 4 Minuten

Schritt 2:

Temperatur: 100 °C · Dauer: 10 Minuten

Schritt 3:

Temperatur: 100 °C · Dauer: 10 Minuten

Garzeit: 24 Minuten



Zubereitung

Die Steaks ggf. von Sehnen und Fett befreien und abtupfen. Den Bräter vorheizen. Das Fleisch von allen Seiten salzen und mit etwas Öl von allen Seiten kräftig anbraten.

Danach auf einen Rost mit Universalebch in den auf 120 °C vorgeheizten Dampfgarer mit Backofenfunktion geben und das Speisenthermometer mittig in das Fleisch stechen, sodass die Metallspitze komplett darin eintaucht. Die Kerntemperatur sollte für ein Medium-Ergebnis 56 °C nicht überschreiten, damit es im Anschnitt rosa bleibt. Andere gewünschte Gargrade müssen entsprechend angepasst werden.

Für das Marktgemüse die verschiedenen Sorten auf gleichmäßige Größen zuschneiden: Den Brokkoli in kleine Röschen, die geschälten Bundnöhren in gleichmäßige Scheiben sowie die Pilze ggf. halbieren. Alles zusammen im Dampfgarer separat oder nach Anweisung im Menügaren zubereiten.

Schritt 1: Für die Polenta Wasser, Milch, Butter sowie Salz in einen ungelochten Garbehälter geben und im Dampfgarer bei 100 °C für 4 Minuten erhitzen.

Schritt 2: Die Polenta in die Flüssigkeit einrühren lassen und dabei umrühren. Bei 100 °C für 10 Minuten garen.

Schritt 3: Die Masse durchrühren, den Rosmarin hinzugeben und weitere 10 Minuten in den Dampfgarer geben.

Rhabarber-Vanille-Tarte

Teig:

200 g Mehl
150 g Butter
80 g Zucker
1 Prise Salz

Belag:

500 g Rhabarber
1 Vanilleschote oder gemahlene Vanille
3 Eier
100 g Zucker
150 g Creme fraiche

Mehl, Butter, Zucker und Salz zu einem krümeligen Teig verkneten. Den Teig auf den Boden einer Tarteform (Pizzablech) drücken

Die Vanilleschote mit einem spitzen Messer aufschlitzen und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen.

Vanillemark, Eier und Zucker cremig rühren und Creme fraiche unterheben. Die Creme auf den Teig geben.

Den Rhabarber in 2 cm lange Stücke schneiden und auf der Creme verteilen. Goldgelb backen.

Einstellung: **Intensivbacken**

Temperatur: **170°C**

Schiene: **1.v.unten**

Zeit: **45-55 Minuten**

Rocherlebnis

Miele