



BOSCH

Technologie voor het leven

Perfect en precies gaar.

Tips en recepten voor uw oven met sous-vide.





Echte smaak heeft geen additieven nodig

We stellen aan ons eten, aan onze voeding alsmaar hogere eisen. Het moet lekker smaken. Het moet gezond zijn. En bovendien moet het nog makkelijk te bereiden zijn. Bosch helpt u dagelijks om aan deze wensen tegemoet te komen.

Of u nu groente, fruit, vis, gevogelte, vlees bereidt, dankzij sous-vide koken laat u de natuurlijke smaak van uw ingrediënten volledig tot zijn recht komen. Vis- en vleesgerechten worden zacht en sappig. Voedingsstoffen en vitamines blijven behouden. En zelfs de bereiding gaat bijna als vanzelf.

Sous-vide koken zorgt ervoor dat u een brede waaier aan gerechten kunt bereiden. Onze brochure biedt u suggesties, maar ook de een of andere tip hoe u de bereiding van uw favoriete gerechten het makkelijkst tot een goed einde brengt.

Laat het u smaken!



Inhoudsopgave

Informatie over sous-vide koken	6
De voorbereiding	7
De bereiding	8
Na het sous-vide garen	9
Sous-vide programma's	10
Afkorting en informatie over de hoeveelheden	11

Recepten

Pompoen-carpaccio	14
Groene asperges met truffelsaus	16
Tomatensalade	18
Gnocchi van zoete aardappelen in bruine salieboter	20
Kabeljauw-sandwich met remouladesaus	22
Gepocheerde Sint-jakobsschelpen met tijgergarnalen	24
Zalm met lichtgroene kruidenrisotto	26
Zeeduivel met spinazie en tomaten	28
Heilbot op Aziatische wijze	30
Quesadilla's met kipfilet	32
Eendenborst Peking stijl	34
Lauwwarme salade van de eendenborst	36
Bisonsteak met groene salade	38
Ribeye	40
Lam met gekruide granaatappelrijst	42
Vitello Tonnato	44
Piña-Colada dessert	46
Pistache-parfait met gepocheerde pruimen	48
Gestoomde knoedels met vanillesaus	50
Chocoladepudding	52

Informatie over sous-vidé koken

Sous-vidé

"Sous-vidé" is Frans en betekent "bereiden onder vacuüm". Men verstaat hieronder een methode voor het bereiden van vlees, vis, fruit of groenten in een vacumeerzak bij relatief lage, constante temperaturen en met toevoer van stoom. Hierdoor wordt uw vlees en vis bijzonder zacht en sappig.

Voordelen van het sous-vidé garen

De vacumeerzak bewaart de natuurlijke voedingsstoffen en aroma's van de ingrediënten. En dat proef je ook: steak blijft nog sappiger, visfilet nog zachter en knapperige groenten en fruit behouden hun beet en hun kleur. Bovendien kookt u volledig stressvrij. Want zelfs als uw gasten u eens laten wachten, uw gerechten maakt dit niets uit. Ze kunnen zonder probleem tot 30 minuten langer in de langer in de oven blijven; door de lage temperaturen is het te gaar worden vrijwel onmogelijk.

Hygiëne bij het sous-vidé garen

Vóór het koken moeten de handen altijd gewassen worden en dienen evt. wegwerphandschoenen of een kook- of grilltang gebruikt te worden. Verder moeten oppervlakken en snijplanken altijd schoon gehouden worden en dienen voor verschillende soorten levensmiddelen verschillende snijplanken gebruikt te worden. Omdat het sous-vidé koken bij lage temperaturen plaatsvindt, dient u absoluut de volgende eisen i.v.m. de hygiëne bij de bereiding in acht te nemen.

Bereiding van levensmiddelen:

- ▶ Alleen levensmiddelen gebruiken die vers en van hoge, onberispelijke kwaliteit zijn.
- ▶ Groenten en fruit altijd grondig wassen of schillen.
- ▶ Rauwe of gevoelige levensmiddelen zoals gevogelte, eieren en vis vergen een bijzonder zorgvuldige bereiding.
- ▶ Om het oppervlak van uw gevacumeerd voedsel van kiemen te ontdoen, kunt u de gevulde zak ook vóór het garen kort in kokend water onderdompelen (gedurende maximaal 3 seconden).

Bewaren van voedsel:

- ▶ Houd de koelketen in acht en onderbreek deze slechts kort als u de levensmiddelen voorbereidt. We raden aan om het gevacumeerde voedsel in de koelkast te bewaren tot u met het garen begint.
- ▶ Met sous-vidé gegaarde gerechten zijn niet geschikt om opnieuw opgewarmd of gedurende langere tijd bewaard te worden, ook niet in de koelkast. Uw gerechten eet u daarom het best alleen vers gekookt.
- ▶ Als u toch eens zonder stress voor de volgende dag vooruit wilt plannen, kunt u uw voorbereide, gevacumeerde gerechten in de koelkast bewaren, maar niet langer dan 24 uur.

De voorbereiding

Als u niet eten koopt dat al gevacumeerd is, maar als u uw gerechten liever zelf vanaf het begin wilt bereiden, geven we u nog een paar tips.

Voordat u met de behoedzame bereiding kunt beginnen, dient u uw voedsel en eerst met behulp van in voor sous-vide geschikte vacumeerzakken te verpakken. Voor een optimale warmteoverdracht wordt het best een vacumeerlade gebruikt die een vacuüm van ca. 99 % kan bereiken, zoals bij de BOSCH vacumeerlade het geval is. De vacumeerzakken zijn bijv. makkelijk via onze service in verschillende formaten te verkrijgen.

Toebehoren

Vacumeerzak	180 x 280 mm	240 x 350 mm
	Bestelnummer 17000222	Bestelnummer 17000223
BOSCH-vacumeerlade		
	BVE9101B1	

Aanwijzingen voor het vacumeren:

De zak kan het makkelijkst gevuld worden als men deze in een hoge kom plaatst (bijv. maatbeker) en de rand van de zak omklapt. Levensmiddelen het best naast elkaar vacumeren en hierbij zo vlak mogelijk schicken.

- ▶ Om de goede eigen smaak zo goed mogelijk tot zijn recht te laten komen, volstaat het bij kwalitatief hoogwaardige levensmiddelen al om een klein stukje boter en een beetje zout in de zak te doen.
- ▶ Door het toevoegen van zout of suiker kan de bereidingstijd verkort worden.
- ▶ De consistentie van de gerechten kan veranderen door bijv. citroen of azijn.
- ▶ Om een onaangename bijsmaak te vermijden, raden we aan om geen alcohol, geen koudgeperste olie en alleen kleine hoeveelheden knoflook te gebruiken.
- ▶ Groene groenten kunnen bij de sous-vide bereiding soms verkleuren en hun natuurlijke kleur verliezen.
- ▶ Controleer tot slot of de zak luchtdicht afgesloten is.



De bereiding

1. Na het vacumeren worden de goed afgesloten zakken naast elkaar op het rooster gelegd. Voor een gelijkmatige warmteverdeling mogen de zakken elkaar niet raken. Bereid eventueel liever op twee niveaus.
2. Plaats het rooster in het midden van de binnenruimte en plaats de braadslede onder het rooster op niveau 1 van de oven. Als u een ander apparaat hebt, houd dan de instructies in de desbetreffende gebruiksaanwijzing aan.
3. De gerechten gewoon volgens de handleiding bereiden.
4. Haal de zakken er na het garen voorzichtig uit, omdat zich heet water op de zakken verzamelt.
5. De zakken goed afdrogen en in een schone kom leggen. Met een schaar openen en het product eruit halen. Vloeistof kunt u in een beker afgieten om het later bij het koken verder te gebruiken.

Waarschuwing **Verbrandingsgevaar!**

Serviesgoed en accessoires worden heet, net zoals het condenswater op de sous-vide vacuümzakken bij het garen. Verwijder daarom alles altijd uitsluitend met een pannenvlap!

Tijdens het garen ontstaat hete damp in de binnenruimte die afhankelijk van de temperatuur niet zichtbaar is. Grijp daarom tijdens het gebruik van het apparaat niet in de binnenruimte en open uw apparaat daarna voorzichtig. Zorg ervoor dat er geen kinderen in de buurt zijn.



Na het sous-vide garen

Na het garen kunt u uw gerechten als volgt verfijnen:

Vlees:	Vis:	Groente:
Verhit de pan op maximale stand en braad uw vlees gedurende enkele seconden aan alle zijden goed aan. Zo verkrijgt u een mooie korst zonder het vlees in de kern te gaar te laten worden. Om vetspatten te vermijden het vlees vóór het aanbraden met een keukendoek afdeppen. Op de grill verkrijgt u een bijzonder goed roosteraroma.	Vis kunt u naar wens kruiden. Ons serveervoorstel: met gesmolten boter.	Groenten kort in de pan aanbraden, naar smaak kruiden of andere ingrediënten toevoegen.

Nuttige tips:

- ▶ Uw gerechten eet u het best vers gekookt.
- ▶ Als een levensmiddel na het sous-vide garen nog niet gaar genoeg is, verleng dan gewoon de tijd van het aanbraden in de pan.
- ▶ Serveer uw gerechten het best op voorverwarmde borden, bij voorkeur met warme saus of boter.
- ▶ Het kookvocht of de marinade van groenten, vis of vlees is heel goed geschikt als basis voor lekkere sauzen.
- ▶ Waterresten kunnen het best na elk gebruik met een spons verwijderd worden.

Neem de aanvullende veiligheidsaanwijzingen in de meegeleverde gebruiksaanwijzing in acht.

Sous-vide programma's

In de programmatabel vindt u alle sous-vide programma's van uw apparaat.

Om voor u de keuze bij het instellen te vergemakkelijken, zijn onder het menu-item bereidingsstanden de vaak gewenste kookgraden en de in te stellen garingstemperatuur opgesomd. Zit uw gewenste gaarstand daar niet bij, dan kunt u binnen het instelbare temperatuurbereik deze vrij kiezen in stappen van 1°C.

De bereidingstijd past zich, op basis van de ingestelde bereidingstemperatuur, automatisch aan.

Leg het product in de sous-vide zak op het rooster en schuif de braadslede er onder.

Programmatabel

Product	Hoeveelheid*	Temperatuurbereik °C	Bereidingsstanden	in te stellen temperatuur	Tip/aanwijzing
Steaks van rund/kalf	Dikte: 2-3 cm	58-65	rosé	58	Vacumeren met boter en rozemarijn.
			rosé - done	63	
			doorbakken	65	
Rund-/kalfsfilet medaillons	Dikte: 3-4 cm	58-65	rosé	58	Vacumeren met boter en rozemarijn.
			rosé - done	63	
			doorbakken	65	
Varkensfilet medaillons	80-100 g per stuk	63-70	rosé - done	63	Vacumeren met boter en verse basilicum.
			doorbakken	70	
Lamsrug	150-250 g per stuk	58-68	rosé	58	Vacumeren met wat zout, boter en tijm.
			doorbakken	68	
Eendenborst	300 g per stuk	58-68	rosé	58	Vetlaag insnijden, de kant van het vlees bestrooien met wat peper en zout en vacumeren met een klein stukje sinaasappelschil
			doorbakken	68	
Kipfilet	150-250 g per stuk	65-75	zacht en sappig	65	Vacumeren met wat zout, boter en tijm.
			doorbakken	75	
Visfilet	Dikte: 2-3 cm	58-65	glazig	58	Vissoorten met dik vlees zijn bijzonder geschikt, zoals bijv. zalm en kabeljauw Met boter, dille, en dunnen schijfjes biologische citroen vacumeren.
			doorbakken	65	
Jakobsschelpen	vlak vacumeren	60-70	glazig	60	Met limoensap, zout en boter vacumeren.
			doorbakken	70	
Garnalen	vlak vacumeren	60-65	glazig	60	Gebruik gepelde garnalen. Vacumeren met sinaasappelsap, zout en boter
			doorbakken	65	

Product	Hoeveelheid*	Temperatuurbereik °C	Tip/aanwijzing
Groene asperges	–	85	Blijven mooi groen wanneer deze voor het vacumeren worden geblancheerd. Vacumeren met boter, zout, een beetje suiker en peper.
Pompoen, blokjes / strips	–	90	Vacumeren met zout, peper, boter en tijm of met gember. Chili-en kerrievoeder optioneel.
Kerstomaten	–	58	Rode en gele kerstomaten mengen. Vacumeren met olijfolie, zout en suiker. Aceto balsamico optioneel.
Ananas, in plakken	Dikte: 1,5 cm	85	Vacumeren met boter, honing en vanille.
Appel in plakken	Dikte: 0,5 cm	85	Stevige soorten zijn hier bijzonder geschikt voor, bijv. Jonagold en Boskoop. Vacumeren met karamelsaus.
Vanillesaus	–	82	zie recept in brochure

* Max. totale hoeveelheid die gelijktijdig bereid kan worden - 2 kg

Afkortingen en informatie over de hoeveelheden

Afkortingen	
ml	milliliter
l	liter
g	gram
kg	kilogram
cm	centimeter
mm	millimeter
el	eetlepel
tl	theelepeltje
msp.	mespuntje
bijv.	bijvoorbeeld
ca.	circa
Ø	diameter

Gewichten, inhoudsmaten			
1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lb
1 l	1000 ml	100 cl	10 dl

Informatie over de voedingswaarden:	
kcal	kilocalorieën
F	vet
KH	koolhydraten
E	eiwit



Recepten



Pompoen-carpaccio

4 porties

Ingrediënten:

Voor de flespompoen:

500 g flespompoen

120 ml druivenpitolie

10 g verse takjes tijm

50 g verse gember, geschild en in stukjes gehakt

3 g zout, 2 snufjes

Bovendien:

200 g harde kaas, bijv. Cheddar

100 g rucola, gewassen

50 g geroosterde walnoten, gehakt

Toebehoren:



↑ 60/45 cm

Braadslede, rooster



↑ 45cm

Stoombak, zonder gaatjes, stoombak met gaatjes

Informatie over de voedingswaarden:

575 kcal, 53 g F, 17 g KH, 8 g E

Bereiding:

- 1 | De flespompoen koud afwassen, in de lengte halveren, in vieren delen, de harde uiteinden afsnijden en schillen. Snijd het vruchtvlies met een groenteschaaf in plakjes van ca. 2 mm dik.
- 2 | Doe de pompoenplakken met druivenpitolie, takjes tijm, stukjes gember en zout in een vacuumeerzak. Op stand 2 vacumeren en zoals aangegeven garen.
- 3 | Ondertussen de kaas met een kaasschaaf of dunschiller in dunne plakjes snijden.
- 4 | Na het einde van de gaartijd de inhoud van de zak voorzichtig op een bord doen.
- 5 | Afwisselen pompoen- en kaasplakken waaiervorming over elkaar leggen. Serveren met gehakte walnoten en rucola.

Tip:

- U kunt ook andere harde kaassoorten gebruiken zoals bijvoorbeeld Parmezaanse kaas, Gouda Gruyère.

Zo stelt u in:



↓ 60cm

Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 3



↓ 45cm

Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 2



↓ 45cm

Stoombak zonder gaatjes, niveau 1
Stoombak met gaatjes, niveau 2

Sous-vide, 90°C, **Bereidingstijd:** 20 minuten



Groene asperges met truffelsaus

4 porties

Ingrediënten:

Voor de asperges:

800 g groene asperges

5 g zout, 1 tl

40 g boter

Voor de truffelsaus:

150 g boter

4 eierdooiers

25 ml sojasaus, Japans

20 ml citroensap

20 ml Balsamico-azijn

15 g zwarte truffel, fijngehakt

25 ml water

Toebehoren:



60/45 cm

Braadslede, rooster



45 cm

Stoombak, zonder gaatjes,
stoombak, zonder gaatjes

Informatie over de voedingswaarden:

457 kcal, 46 g F, 5 g KH, 7 g E

Bereiding:

- 1 | De asperges wassen, droog deppen en het onderste derde deel verwijderen. Samen met het zout en de boter in een vacumeerzak doen en op stand 3 vacumeren.
- 2 | Doe een andere vacumeerzak met omgeslagen randen in een maatbeker en vul deze met de ingrediënten voor de truffelsaus. Op stand 2 vacumeren. Let op het vacumeerproces, er kan vloeistof opstegen. Het vacumeren voortijdig stoppen.
- 3 | De vacumeerzak met de asperges zoals aangegeven garen. 8 minuten voor het einde van de bereidingstijd de vacumeerzak van de truffelsaus er bij doen.
- 4 | Giet de truffelsaus uit de vacumeerzak in een hoge vorm. Kort pureren met een staafmixer, tot de saus glad en luchtig is.
- 5 | Haal de asperges uit de vacumeerzak en serveer deze met de truffelsaus.

Tips:

- U kunt in plaats van truffels ook gedroogde hoorn des overvloeds (*Craterellus cornucopioides*) gebruiken. Wel de paddestoelen in warm water en hak ze daarna fijn.
- U kunt in plaats van groene ook witte asperges gebruiken. Verleng de bereidingstijd met 5–8 minuten.

Zo stelt u in:



60cm

Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 3



45cm

Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 2



45cm

Stoombak zonder gaatjes, niveau 1
Stoombak met gaatjes, niveau 2

Asperges: Sous-vide, 80°C, **Bereidingstijd:** 23 minuten

Asperges met truffelsaus:

Sous-vide, 80°C, **Bereidingstijd:** 8 minuten



Tomatensalade

Voor 4 porties

Ingrediënten:

500 g rijpe cocktailtomaten,
rood en geel

1 snuifje zout

zwarte peper uit de molen

5 g bruine suiker, 1 tl

30 ml Balsamico azijn

1 takje rozemarijn

1 takje tijm

3 el olijfolie "extra vergine"

Toebehoren:



60/45 cm

Braadslede, rooster



45cm

Stoombak zonder gaatjes,
stoombak met gaatjes

Opgaven van de voedings- waarden:

103 kcal, 8 g F, 6 g KH, 1 g E

Bereiding:

- 1 | De tomaten grondig wassen, droogdeppen en halveren.
- 2 | De tomaten met de overige ingrediënten in een vacuumeerzak doen en op stand 2 vacumeren. Zoals aangegeven garen.
- 3 | Na het garen tot kamertemperatuur laten afkoelen.

Tip:

- Serveer de tomatensalade met mozzarella en vers brood of als bijgerecht bij ribeye steaks.

Zo stelt u in:



60cm

Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 3



45cm

Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 2



45cm

Stoombak zonder gaatjes, niveau 1
Stoombak met gaatjes, niveau 2

Sous-vide, 58°C, **Bereidingstijd:** 25 minuten



Gnocchi van zoete aardap- pelen in bruine salieboter

4 porties

Zo stelt u in:



Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 3



Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 2



Stoombak zonder gaatjes, niveau 1
Stoombak met gaatjes, niveau 2

Sous-vide, 90°C,

Bereidingstijd: 50 minuten

Ingrediënten:

Voor de zoete aardappelen:

600 g zoete aardappelen

1 snufje zout

20 g boter

Voor de gnocchi:

150 g ricotta

8 g zout

60 g Parmezaanse kaas,
geraspt

½ tl nootmuskaat, vers gemalen

250 g bloem

Voor de salieboter:

80 g boter, ongezoeten

15 g salieblaadjes

zout

zwarte peper, gemalen

Toebehoren:



↑ 60/45 cm

Braadslede, rooster



↑ 45cm

Stoombak zonder gaatjes,
stoombak met gaatjes

Informatie over de voedingswaarden:

695 kcal, 32 g F, 84 g KH, 17 g E

Bereiding:

- 1 | De zoete aardappelen wassen, schillen en in ca. 2 cm grote blokjes snijden.
- 2 | Doe de zoete aardappelen met zout en boter in een vacu-meerzak. Op stand 3 vacumeren en zoals aangegeven bereiden.
- 3 | Haal aansluitend de zoete aardappelen uit de vacu-meerzak, laat ze op een zeef afdruppen en doe ze in een kom.
- 4 | De zoete aardappelen met een vork prakken en de grove vezels verwijderen. Kort laten afkoelen en dan met ricotta, parmezaanse kaas, zout en nootmuskaat voorzichtig mengen.
- 5 | Het meel in porties er door mengen, totdat een zacht deeg ontstaat.
- 6 | Doe het deeg op een met bloem bestoven oppervlak en verdeel het in 6 even grote stukken. Elke deegportie op een met bloem bestoven werkvlak tot een 50 lange, ca. 2,5 cm dikke streng rollen. Wanneer het deeg te kleverig is, met bloem bestrooien. Maar niet teveel meel gebruiken.
- 7 | Snijd uit elke streng ca. 20 stukken. Rol elk stuk over de tenen van een vork, zodat een ribbelpatroon ontstaat. Verdeel de gevormde gnocchi op een vel bakpapier.
- 8 | Breng water in een grote pan aan de kook en voeg zout naar behoefte toe.
- 9 | Gnocchi in porties ca. 5-6 minuten koken, totdat ze naar het oppervlak stijgen. De gnocchi die gaar zijn met een schuimspaan uit het kookwater halen en over een bakblik verdelen.
- 10 | Verhit de boter in een grote pan op een gemiddelde stand en laat deze al roerend ca. 5 minuten bruin worden.
- 11 | Doe de salieblaadjes erbij en maak op smaak met peper en zout.
- 12 | Gnocchi in gedeelten bij de boter doen en op middelhoge stand aanbraden. Met een soeplepel uit de pan halen en in een schotel serveren.

Tips:

- ▶ U kunt in plaats van salie ook andere kruiden gebruiken, bijv. rozemarijn of tijm.
- ▶ U kunt in plaats van zoete aardappelen ook gewone aardappelen gebruiken. Al naar gelang het zetmeelgehalte heeft men dan meer of minder bloem nodig voor een zacht deeg. Verhoog hierbij de bereidingstemperatuur tot 95°C.



Kabeljauw-sandwich met remouladesaus

4 porties

Ingrediënten:

Voor de kabeljauw:

500 g verse kabeljauwfilet,
zonder graten en huid

1 laurierblad

80 g boter

10 g zout

Voor de remoulade:

30 g knolselderij,
gewassen, geschild en fijn
geraspt

10 g mosterd

Tabasco, naar smaak

150 g mayonaise

10 g kappertjes, fijngehakt

10 g augurken, fijngehakt

10 g sjalotjes, fijngehakt

½ biologische citroen, sap en
schil

5 g bieslook,
fijngehakt

5 g dragon,
fijngehakt


Voor de sandwiches:

4 brioche-broodjes

40 g boter

60 g rucola, gewassen

Toebehoren:

 60/45 cm

Braadslede, rooster

 45 cm

Stoombak, zonder gaatjes,
stoombak, met gaatjes

Informatie over de voedings- waarden:

854 kcal, 67 g F, 34 g KH, 31 g E


Bereiding:


- 1 | De kabeljauw met in acht name van de hygiëne voorbereiden, met de boter, het zout en het laurierblad in een vacuumeerzak doen. Op stand 2 vacumeren en zoals aangegeven garen.
- 2 | Was de citroen af, dep droog, rasp de schil en uitpersen.
- 3 | Voor de remoulade alle ingrediënten in een kom mengen en met zout op smaak brengen.
- 4 | De brioche-broodjes halveren. Boter in een pan doen en verhitten op gemiddelde stand. Bak de brioche-broodjes met de snijvlakken naar onderen in de pan, en bak ze goudbruin en knapperig.
- 5 | Haal de kabeljauwfilet na het verstrijken van de gaartijd uit de vacuumeerzak, droog deppen en in 4 porties verdelen.
- 6 | Bestrijk de onderste helften van de broodjes met een laag remoulade, leg er een portie kabeljauw en rucola op en dek af met de bovenste helften van de broodjes.


Tip:

- U kunt in plaats van kabeljauw ook schelvis, zeebaars of zalm gebruiken.

Zo stelt u in:

 60cm Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 3

 45cm Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 2

 45cm Stoombak zonder gaatjes, niveau 1
Stoombak met gaatjes, niveau 2

Sous-vide, 61°C, **Bereidingstijd:** 18 minuten



Gepocheerde Sint-jakobsschelpen met tijgergarnalen

4 porties

Ingrediënten:

Voor de Sint-jakobsschelpen:

120 g boter

4 Sint-jakobsschelpen, schoon, er uit gehaald

700 g tijgergarnalen

6 g zout, 1 tl met kop

120 ml sinaasappelsap

Voor de groente:

80 g komkommer

60 g rode uien

15 g jalapeño peper

10 g korianderblaadjes

Tevens:

10 ml limoensap

200 g nacho's

Toebehoren:



60/45 cm

Braadslede, rooster



45 cm

Stoombak zonder gaatjes, stoombak met gaatjes

Informatie over de voedingswaarden:

671 kcal, 40 g F, 40 g KH, 39 g E

Bereiding:

- 1 | Doe de boter in een pan en laat deze bij gemiddelde warmtebron licht bruin worden, zeven en laten afkoelen.
- 2 | De Sint-Jacobsschelpen voorbereiden met in acht name van de hygiëne.
- 3 | De tijgergarnalen voorbereiden met in acht name van de hygiëne, pellen, kop en darmen verwijderen.
- 4 | De Sint-Jacobsschelpen en tijgergarnalen zouten en met de voorbereide boter en het sinaasappelsap in een vacumeerzak doen. Let er daarbij op dat de Sint-Jacobsschelpen en de tijgergarnalen niet over elkaar heen liggen.
- 5 | Op stand 2 vacumeren en zoals aangegeven garen.
- 6 | Komkommer en jalapeño peper koud afwassen en droog deppen. De rode ui pellen.
- 7 | Rode ui, jalapeño peper en komkommer in dunne plakken snijden.
- 8 | Na het einde van de gaartijd de de zak openen en de inhoud voorzichtig in een kom doen. Het limoensap toevoegen en er door roeren.
- 9 | De Sint-Jacobsschelpen en tijgergarnalen in saus met groente in 4 porties verdelen en garneren met korianderblaadjes. Met nacho's als bijgerecht serveren.

Tip:

- In plaats van tijgergarnalen kunt u ook andere garnalen of langoesten gebruiken.

Zo stelt u in:

 60cm

Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 3

 45cm

Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 2

 45cm

Stoombak zonder gaatjes, niveau 1
Stoombak met gaatjes, niveau 2

Sous-vide, 60°C, **Bereidingstijd:** 18 minuten



Zalm met lichtgroene kruidenrisotto

4 porties

Zo stelt u in:



↓60cm

Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 3



↓45cm

Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 2



↓45cm

Stoombak zonder gaatjes, niveau 1
Stoombak met gaatjes, niveau 2

Risotto: Stomen, 100°C,

Bereidingstijd: 25 minuten

Risotto en zalm: Sous-vide, 61°C,

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

Voor de zalm:

600 g zalmfilet, met huid,
schoongemaakt

10 g zout

60 g boter

10 g dille

Voor de risotto:

100 g witte uien, gehakt

15 g knoflook, gehakt

30 g boter

280 g risottorijst, bijv. Arborio

80 ml witte wijn

600 ml fond van gevogelte

8 g zout

20 g Parmezaanse kaas,
geraspt

50 g boter

½ biologische citroen

Voor de groene kruidenpuree

10 g muntblaadjes

30 g petersieblaadjes

100 g spinazie

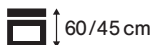
30 g bieslook

5 g zout, 1 tl

Voor het bruinen van de zalmfilets:

30 g boter

Toebehoren:



Braadslede, rooster



Stoombak zonder gaatjes,
stoombak met gaatjes

Stoom- en hittebestendige vorm

Informatie over de voedingswaarden:

916 kcal, 60 g F, 58 g KH, 36 g E

Bereiding:

- 1 | De zalmfilet voorbereiden met in acht name van de hygiëne en in 4 porties verdelen.
- 2 | De zalmfilets zouten en met boter en dille in een vacumeerzak doen. Op stand 2 vacumeren en koel zetten.
- 3 | Verwarm voor de risotto de boter in een pan op gemiddelde stand. Ui en knoflook erbij doen en al roerend aanbraden, tot de uien glazig zijn. De risotto-rijst erbij doen en al roerende ca. 30 seconden aanbraden.
- 4 | De witte wijn erbij doen en al roerend koken, totdat de rijst de wijn heeft opgenomen. De fond van gevogelte toevoegen en omroeren.
- 5 | Doe het rijstmengsel in een stoom- en hittebestendige vlakke vorm en garen zoals aangegeven.
- 6 | Na 25 minuten de zalm naast de risotto leggen en garen zoals aangegeven. Indien nodig de deur 1 minuten openen, om de oven op de bereidingstemperatuur van de zalm af te laten koelen.
- 7 | Breng voor de groene kruidenpuree een pan met water en 1 el zout aan de kook. Kruiden en spinazie toevoegen en 10 seconden blancheren
- 8 | Met een schuimspaan uit de pan nemen, kort laten afdruppen en in ijskoud water laten schrikken.
- 9 | Kruiden en spinazie droog laten druppen, grof fijnhakken en samen met 100 ml van het kookwater pureeren.
- 10 | De citroen wassen, droog deppen en de schil raspen.
- 11 | Na het einde van de gaartijd Parmezaanse kaas, boter, kruidenpuree en de helft van de citroenrasp bij de risotto doen en romig roeren.
- 12 | Haal de zalmfilets voorzichtig uit de vacumeerzak en dep ze droog.
- 13 | Bak de zalmfilets in een pan met een beetje boter goudbruin en krokant.
- 14 | Serveer de zalmfilets op de groene risotto en bestrooi met de rest van de citroenrasp.

Tip:

- U kunt in plaats van zalmfilets ook forel gebruiken.



Zeeduivel met spinazie en tomaten

4 porties

Ingrediënten:

Voor de zeeduivel:

600 g zeeduivel, zonder houd
en graten

10 g zout

60 g boter

Voor de spinazie:

30 ml olijfolie

10 g knoflook, fijn gehakt

400 g spinaziebladeren

50 g gedroogde tomaten, grof
gehakt

80 g feta, verbrokkeld

Voor het braden van de vis:

30 g boter

Voor de citroenen:

2 biologische citroenen

Toebehoren:



60/45 cm

Braadslede, rooster



45cm

Stoombak zonder gaatjes,
stoombak met gaatjes

Informatie over de voedings- waarden:

436 kcal, 32 g F, 5 g KH, 30 g E

Bereiding:

- 1 | De zeeduivel met in acht name van de hygiëne voorbereiden, in 4 even grote stukken snijden, inzouten en met boter in een vacumeerzak doen. Op stand 2 vacumeren en zoals aangegeven garen.
- 2 | De spinaziebladen wassen en droog deppen.
- 3 | Verhit een braadpan op middelhoge stand. Olie en knoflook er in doe en al roerend ca. 2 minuten aanbraden tot de knoflook geurt. De spinaziebladen in porties er in doen, en verhitten tot de duidelijk aan volume hebben verloren.
- 4 | Haal de pan van de warmtebron, doe de gedroogde tomaten en de feta bij de spinazie en roer dit door.
- 5 | Was de citroenen, dep ze droog en halveer ze.
- 6 | Haal de zeeduvelfilet na het einde van de bereidingstijd uit de vacumeerzak en dep deze droog.
- 7 | Boter in een pan doen en verhitten op gemiddelde stand. Doe de zeeduivel in de pan en braad deze goudbruin. Daarna uit de pan halen en in 4 porties verdelen.
- 8 | Bak in dezelfde pan de citroenhelften met het snijvlak naar onderen ca. 1 minuut lang goudbruin.
- 9 | Serveer de spinazie en de citroenhelften bij de zeeduivel.

Tips:

- ▶ U kunt in plaats van spinazie ook snijbiet gebruiken. Haal daarvoor de bladen van de stengels en laat de stengels langer garen.
- ▶ Voor dit recept is ook rode snapper of zeebaars geschikt.

Zo stelt u in:



60cm

Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 3



45cm

Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 2



45cm

Stoombak zonder gaatjes, niveau 1
Stoombak met gaatjes, niveau 2

Sous-vide, 60°C, **Bereidingstijd:** 20 minuten



Heilbot op Aziatische wijze

Voor 4 porties

Ingrediënten:

Vis:

2 heilbotfilets, à 300 g

Zout

40 g boter

Groente:

300 g wortelen

1 bosje lente-uitjes

10 ml olie., 1 el

150 ml kippenbouillon

75 ml sojasaus

30 ml sherry

1 stuk verse gember ter grootte van een walnoot

100 g bamboescheuten

150 g taugé

20 g Ahornsiroop


Chilipoeder

Bovendien:

¼ bosje verse koriander

20 g geroosterde cashewnoten

Toebehoren:

 60/45 cm

Braadslede, rooster

 45 cm

Stoombak, zonder gaatjes,
stoombak, met gaatjes


Informatie over de voedingswaarden:


392 kcal, 20 g F, 11 g KH, 39 g E


Bereiding:

- 1 | De heilbotfilets voorbereiden met in acht name van de hygiëne. Met een beetje zout inwrijven en samen met de boter in een vacumeerzak doen. Op stand 3 vacumeren en zoals aangegeven bereiden.
- 2 | De wortelen schillen en in schuine plakjes snijden. De lente-uitjes wassen, schoonmaken en in vieren snijden.
- 3 | De olie in een pan doen. Wortelen en lente-uitjes hierin aanbraden. Kippenbouillon, sojasaus en sherry erbij gieten. De geschilde gember door een knoflookpers drukken en er bij doen. Onafgedekt ca. 5 minuten laten inkoken.
- 4 | De bamboescheuten en taugé erdoor mengen. Op smaak brengen met ahornsiroop, zout, peper en chilipoeder.
- 5 | De heilbotfilets uit de vacumeerzak nemen en over de groenten verdelen. De koriander afspoelen, droogschud- den en de blaadjes van de steeltjes trekken. De filets met korianderblaadjes en cashewnoten garneren.

Zo stelt u in:

 60 cm Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 3

 45 cm Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 2

 45 cm Stoombak zonder gaatjes, niveau 1
Stoombak met gaatjes, niveau 2

Sous-vide, 58°C, **Bereidingstijd:** 30 minuten



Quesadilla's met kipfilet

4 porties

Zo stelt u in:



Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 3



Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 2



Stoombak zonder gaatjes, niveau 1
Stoombak met gaatjes, niveau 2

Kipfilet: Sous-vide, 65°C, **Bereidingstijd:** 60 minuten

Asperges: Sous-vide, 80°C, **Bereidingstijd:** 30 minuten

Ingrediënten:

Voor de kip:

600 g kipfilet

10 g zout

1 g oregano

2 g gemalen komijn, ½ tl

1 g chilipoeder, 1 msp.

2 g zwarte peper, ½ tl

30 ml zonnebloemolie

Voor de guacamole:

600 g avocado, 2 stuks

60 g sjalotjes, fijngehakt

20 ml limoensap

80 g kerstomaten, gehalveerd

8 g zout

5 g verse koriander, fijngehakt

Voor het bruinen van de kipfilets

30 g boter

Voor de quesadilla:

150 g groene asperge

4 g zout

40 g boter

12 tarwetortilla's, Ø 20 cm

250 g Cheddar, geraspt

Toebehoren:



60/45 cm

Braadslede, rooster



45cm

Stoombak zonder gaatjes,
stoombak met gaatjes

Informatie over de voedingswaarden:

1288 kcal, 73 g F, 88 g KH, 68 g E

Bereiding:

- 1** | De kipfilets voorbereiden met in acht name van de hygiëne, zouten en met de specerijen inwrijven. In de vacumeerzak doen en op stand 3 vacumeren. Zoals aangegeven garen.
- 2** | Voor de guacamole de avocado wassen, droog deppen, halveren en ontpitten.
- 3** | Maak het vruchtvlees met een lepel los uit de schil, doe het in een kom en prak het fijn met een vork. De overige ingrediënten toevoegen en alles voorzichtig mengen.
- 4** | Laat de kipfilets na het einde van de bereidingstijd 10 minuten rusten. Daarna uit de vacumeerzak halen en droog deppen.
- 5** | De asperges wassen, droog deppen en de harde uiteinden verwijderen.
- 6** | Doe de asperges met zout en boter in een vacumeerzak en vacumeer op stand 3 zoals aangegeven.
- 7** | Boter in een pan doen en verhitten op gemiddelde stand. De kipfilets er in doen en aan beide zijden aanbraden. Daarna in dunne plakken snijden van 1 cm dik.
- 8** | Haal de asperges uit de vacumeerzak en snij deze in dunne plakjes.
- 9** | 6 tortilla's gelijkmatig beleggen met asperges, cheddar en plakjes kipfilet. Met de rest van de tortilla's bedekken, zodat quesadilla's ontstaan.
- 10** | Boter in een pan doen en verhitten op gemiddelde stand. Na elkaar een quesadilla in de pan leggen en van beide zijden goudbruin bakken.
- 11** | Op deze wijze alle quesadilla's in de pan braden.
- 12** | De quesadilla's schuin snijden en serveren met de guacamole.

Tips:

- ▶ U kunt in plaats van kipfilet ook kalkoenfilet gebruiken.
- ▶ Bij de quesadilla's kunt u ook een verse tomatenchili-salsa serveren. Snij daarvoor tomaten en rode ui in blokjes en maak het af met limoensap en verse korianderblaadjes.



Eendenborst Peking stijl

4 porties

Zo stelt u in:



Braadplede, niveau 1
rooster, niveau 3



Braadplede, niveau 1
rooster, niveau 2



Stoombak zonder gaatjes, niveau 1
Stoombak met gaatjes, niveau 2

Sous-vide, 62°C, **Bereidingstijd:** 90 minuten

Ingrediënten:

Voor de eendenborst:

2 eendenborstfilets, à 400 g

5 g zout, 1 tl

5 g vijfkruidenpoeder, 1 tl

10 g gember, geraspt

20 ml sojasaus

20 g rietsuiker

2 g chilipoeder, ½ tl

1 biologische sinaasappel

Voor de pannenkoeken,

4 stuks:

130 g meel

15 g maiszetmeel

125 ml water

125 ml volle melk

3 eieren

25 g boter, gesmolten

Snufje zout

Voor de groente:

100 g komkommers

100 g wortelen

100 g lente-uitjes

50 g Hoisinsaus

Toebehoren:



60/45 cm

Braadslede, rooster



45 cm

Stoombak zonder gaatjes,

stoombak met gaatjes

Informatie over de voedingswaarden:

708 kcal, 42 g F, 39 g KH, 43 g E

Bereiding:

- 1 | De eendenborst voorbereiden met in acht name van de hygiëne. Kerf met een scherp mes de huid van de eendenborst ruitvormig in. Let erop dat de sneden alleen in de vetlaag zitten en zeer dicht bij elkaar liggen.
- 2 | Roer in een kleine kom zout, vijfkruidenpoeder, gember, sojasaus, suiker en chilipoeder door elkaar.
- 3 | Was de sinaasappel onder heet water, droog deze en snij een dun stuk schil af.
- 4 | Wrijf de eendenborst stevig in met het kruidenmengsel en doe deze samen met de sinaasappelschil in een vacumeerzak. Op stand 3 vacumeren en in de koelkast minimaal 2 uur marineren.
- 5 | Na het marineren garen zoals aangegeven.
- 6 | Roer voor de pannenkoeken alle ingrediënten met een garde glad en laat het beslag 15 minuten afgedekt rusten.
- 7 | Komkommer en wortels wassen en schillen. De lente-uitjes wassen en droogdeppen. De groente in 10 cm lange en 2 mm dunne strips snijden.
- 8 | Doe voor de pannenkoeken boter in een pan en verwarm deze op gemiddelde hitte. Bak de pannenkoeken met een diameter van ca. 16 cm. Gebruik per pannenkoek ¼ kopje beslag en bak goudbruin. Dek de pannenkoeken die klaar zijn af, zodat ze niet uitdrogen.
- 9 | De eendenborst na het einde van de bereidingstijd uit de vacumeerzak halen en droog deppen.
- 10 | Verhit een pan op middelhoge stand. Leg de eendenborst met de vetzijde naar onderen in de pan, druk deze aan met een spatel en bak goudbruin en knapperig. Omkeren en nog ca. 20 seconden verder bakken. Daarna vijf minuten op een bord laten rusten.
- 11 | Snij met een scherp mes de eendenborst in dunnen plakken.
- 12 | De pannenkoeken met Hoisinsaus besprenkelen, eendenborst-plakjes, komkommers, wortels en lente-uitjes erop leggen en serveren.

Tip:

- In plaats van pannenkoeken kunt u ook kant-en-klare tarwertortilla's gebruiken. Deze 5 minuten voor consumptie met de regeneratiefunctie van uw oven opwarmen.



Lauwwarme salade van de eendenborst

Voor 4 porties

Ingrediënten:

2 eendenborstfilets, à ca. 300 g

40 g boter

2 takjes verse munt

1 takje verse koriander

20 ml olijfolie

1 bosje lente-uitjes

1 stuk verse gember ter grootte van een walnoot

1-2 teentjes knoflook

75 ml rijstazijn of fruitazijn

50 ml lichte sojasaus

20 ml geroosterde sesamolie

30 ml zonnebloemolie

30 g pinda's, gehakt

Zout

zwarte peper uit de molen

Suiker

Toebehoren:

 60/45 cm

Braadslede, rooster

 45 cm

Stoombak zonder gaatjes,
stoombak met gaatjes

Informatie over de voedingswaarden:

695 kcal, 60 g F, 3 g KH, 31 g E

Bereiding:

- 1 | De eendenborstfilets met in acht name van de hygiëne voorbereiden, met de boter in een vacumeerzak doen en op stand 3 vacumeren.
- 2 | Doe de eendenborst in de vacumeerzak in de combi-stoomoven en garen zoals aangegeven.
- 3 | Haal na het garen de eendenborstfilets uit de zak en dep ze droog. Verhit boterolie in een pan en braad de eendenborstfilets in het hete vet aan elke kant aan zodat het oppervlak een mooie bruine kleur krijgt en de kern sappig en zacht blijft.
- 4 | Laat de eendenborstfilets afkoelen en snijd deze schuin in dunne plakken.
- 5 | Was de lente-uitjes, dep ze droog en snijd ze schuin in fijne plakken. Gember en knoflook schillen en fijnhakken. Alles samen met azijn, sojasaus en de beide soorten olie door elkaar mengen en over de plakken eendenborst gieten.
- 6 | De salade op smaak brengen en bestrooid met gehakte pinda's opdienen.

Zo stelt u in:



60 cm

Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 3



45 cm

Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 2



45 cm

Stoombak zonder gaatjes, niveau 1
Stoombak met gaatjes, niveau 2

Sous-vide, 62°C, **Bereidingstijd:** 70 minuten



Bisonsteak met groene salade

4 porties

Ingrediënten:

Voor de bisonsteak:

2 bisonsteaks, à 300 g

10 g zout

1 biologische citroen

1 mespuntje venkelzaadjes

60 g boter

Voor de salade:

100 g broccoli

50 g radijsjes

15 g Dijon mosterd

3 g zout, 2 snuffjes

50 ml olijfolie

15 ml sherry-azijn

200 g gemengde sla

Voor de aioli:

1 ei

5 g knoflook, fijn gehakt

2 g paprikapoeder, gerookt, 1 tl

5 g witte azijn,


5 g zout,

250 ml olijfolie

Voor het bruinen van de bisonsteaks:

60 g boterolie

Toebehoren:

 60/45 cm

Braadslede, rooster

 45cm

Stoombak zonder gaatjes,
stoombak met gaatjes

Informatie over de voedingswaarden:

1063 kcal, 103 g F, 3 g KH, 36 g E




Bereiding:

- 1 | Was de citroen onder heet water af, droog deppen en de schil raspen.
- 2 | De bisonsteaks voorbereiden met in acht name van de hygiëne. Met zout, venkelzaad en citroenrasp inwrijven en met boter in een vacuumeerzak doen. Op stand 3 vacumeren en zoals aangegeven bereiden.
- 3 | Salade, broccoli en radijsjes koud afwassen en droog deppen. Radijsjes en broccoli in zeer dunne strookjes snijden en met de sla in een slakom doen.
- 4 | Voor de saladedressing mosterd, olijfolie, azijn en zout door elkaar roeren en kort voor het serveren door de salade mengen.
- 5 | Voor de aioli ei, knoflook, paprikapoeder, azijn, zout en 1 tl olijfolie met een mixer mengen. Tijdens het mixen de olie beetje bij beetje toevoegen tot een dikvloeibare consistentie. De aioli op een koele plaats zetten.
- 6 | De steaks na het einde van de bereidingstijd uit de vacuumeerzak halen en droog deppen.
- 7 | De steaks in een pan met boterolie bij grote hitte kort aan beide zijden goudbruin bakken, uit de pan nemen en op een bord ca. 5 minuten laten rusten.
- 8 | De steaks in ca. 1 cm dunne plakken snijden, in 4 porties verdelen en serveren met salade en aioli.

Tip:

- U kunt in plaats van bisonsteak ook ribeye steak gebruiken.

Zo stelt u in:

 60cm	Braadslede, niveau 1 rooster, niveau 3
 45cm	Braadslede, niveau 1 rooster, niveau 2
 45cm	Stoombak zonder gaatjes, niveau 1 Stoombak met gaatjes, niveau 2
Sous-vide, 60°C, Bereidingstijd: 60 minuten	



Ribeye

Voor 4 porties

Ingrediënten:

Marinade:

30 ml donkere sojasaus

2 druppels rookolie

30 ml Worcestersaus

5 ml citroensap, 1 tl

5 g bruine suiker, 1 tl

40 g boter

Vlees:

2 ribeye steaks, à 500 g

30 g boterolie


Voor het op smaak brengen:

zout

zwarte peper uit de molen

nootmuskaat, vers geraspt

Toebehoren:

 60/45 cm

Braadslede, rooster

 45cm

Stoombak zonder gaatjes,
stoombak met gaatjes

Informatie over de voedingswaarden:

532 kcal, 33 g F, 4 g KH, 56 g E




Bereiding:

- 1 | Alle ingrediënten voor de marinade door elkaar roeren.
- 2 | De ribeye steaks voorbereiden met in acht name van de hygiëne. Doe de ribeye steaks naast elkaar in een vacu-meerzak, doe de marinade er bij en vacumeer op stand 2. Marineer de ribeye steaks gedurende 4-8 uur in de koelkast.
- 3 | Doe de ribeye steaks in de vacumeerzak in de oven en garen zoals aangegeven.
- 4 | Haal na het garen de ribeye steaks uit de zak en dep ze droog. Voor de saus de marinade in een kleine pan tot een siroopachtige consistentie laten inkoken.
- 5 | Verhit de boterolie in een pan en braad de ribeye steaks in het hete vet van alle kanten kort aan zodat het oppervlak een mooie bruine kleur krijgt en de kern sappig en zacht blijft
- 6 | Giet de saus door een fijne zeef, breng op smaak en serveer bij de ribeye steaks.

Tip:

- Serveer bij de ribeye steaks de tomatensalade sous-vide.

Zo stelt u in:

 60cm	Braadslede, niveau 1 rooster, niveau 3
 45cm	Braadslede, niveau 1 rooster, niveau 2
 45cm	Stoombak zonder gaatjes, niveau 1 Stoombak met gaatjes, niveau 2
Sous-vide, 60°C, Bereidingstijd: 60 minuten	



Lam met gekruide granaatappelrijst

4 porties

Ingrediënten:

Voor het lamsvlees:

2 g gemalen
komijn, ½ tl

2 g gemalen
korianderzaad, ½ tl

2 g zwarte peper, gemalen, ½ tl
800 g lamszadel, zonder been

10 g zout

60 g boter

Voor de rijst:

40 g boterolie

15 g sjalotjes, fijngehakt

10 g knoflook, fijngehakt

3 g kurkumapoeder, ½ tl

1 kaneelstokje

200 g basmatirijst

8 g zout

320 ml kippenbouillon, heet

1 granaatappel

Voor het bruinen van het lam:


40 g boterolie

Voor de topping:

10 g peterselie, fijngehakt

2 g chilivlokken, ½ tl

Toebehoren:

 ↑ 60/45 cm

Braadslede, rooster

 ↑ 45 cm

Stoombak zonder gaatjes,
stoombak met gaatjes

Informatie over de voedingswaarden:

799 kcal, 45 g F, 47 g KH, 52 g E


Bereiding:


- 1 | Verhit een braadpan bij gemiddelde hitte en rooster de komijn, korianderzaadjes en zwarte peper, tot de specerijen geuren.
- 2 | Het lamszadel met in acht name van de hygiëne voorbereiden, met het zout en de geroosterde specerijen van alle kanten inwrijven, met de boter in een vacumeerzak doen en op stand 3 vacumeren. Zoals aangegeven garen.
- 3 | Voor de basmatirijst een pan met boter verhitten, sjalotjes en knoflook toevoegen. 5 minuten onder meerdere malen omroeren aanbraden.
- 4 | De specerijen erbij doen en 1 minuut garen, tot ze geuren.
- 5 | De basmatirijst erbij doen en goed omroeren. Kippenbouillon en zout toevoegen en 15 minuten garen. Aansluitend van de warmtebron nemen en met gesloten deksel 10 minuten laten rusten.
- 6 | Was de granaatappel, dep droog en halveer en haal de pitten er uit.
- 7 | Meng de helft van de granaatappelpitten door de basmatirijst.
- 8 | Haal het lamszadel na de bereidingstijd uit de vacumeerzak, spoel de specerijen er af en het vlees droog deppen.
- 9 | Bak vervolgens het lamszadel in een pan met boterolie op een hoge stand goudbruin. Laat 5 minuten rusten en verdeel daarna in 4 porties.
- 10 | Arrangeer het lamszadel op de gekruide basmatirijst en bestrooi met peterselie en chilivlokken.


Tips:

- ▶ U kunt in plaats van lamszadel ook lamsteak gebruiken.
- ▶ U kunt de andere helft van de granaatappelpitten als topping voor fruitsalade of muesli gebruiken.

Zo stelt u in:

 ↑ 60 cm Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 3

 ↑ 45 cm Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 2

 ↑ 45 cm Stoombak zonder gaatjes, niveau 1
Stoombak met gaatjes, niveau 2

Sous-vide, 61°C, **Bereidingstijd:** 50 minuten



Vitello Tonnato

4 porties

Ingrediënten:

Voor het kalfsvlees:

650 g kalfslende

8 g zout

10 ml zonnebloemolie

2 laurierblaadjes

5 g verse salieblaadjes

150 ml fond van gevogelte

Voor de saus:

5 g gezouten ansjovis

15 g kappertjes, uitgelekt

50 g tonijn uit blik, uitgelekt

10 ml citroensap

10 ml inheemse olijfolie extra

2 g zwarte peper,
gemalen


150 g mayonaise

Bovendien:

20 g kappertjes, uitgelekt

40 g rucola

Toebehoren:

 60/45 cm

Braadslede, rooster

 45cm

Stoombak zonder gaatjes,
stoombak met gaatjes

Opgaven van de voedings- waarden:

523 kcal, 40 g F, 2 g KH, 41 g E




Bereiding:

- 1 | De kalfslende met in acht name van de hygiëne voorbereiden, zouten en in een pan met zonnebloemolie aan alle zijden goudbruin aanbraden.
- 2 | Neem de kalfslende uit de pan en zet opzij. Fond van gevogelte, salie- en laurierbladen in de pan doen, laten inkoken tot de helft van het volume, laten afkoelen.
- 3 | Ingekookte fond van gevogelte en kalfslende in een vacumeerzak doen. Let er bij het vacumeerproces op dat wanneer vloeistof opkomt, het vacumeerproces vroegtijdig te stoppen. Op stand 3 vacumeren en zoals aangegeven bereiden.
- 4 | Voor de saus alle ingrediënten, behalve de mayonaise, met een mixer door elkaar roeren. Wanneer de textuur glad geworden is, de mayonaise toevoegen en bij lagere snelheid verder door elkaar roeren, tot een gladde saus ontstaat. In de koelkast plaatsens.
- 5 | Leg na het einde van de bereidingstijd de vacumeerzak met de kalfslende om af te koelen ca. 30 minuten lang in een kom met ijswater.
- 6 | Haal de kalfslende uit de vacumeerzak en dep deze droog.
- 7 | Snij de kalfslende in plakken van 0,5 cm dik. Opmaken op een bord met saus, rucola en kappertjes en serveren.

Tips:

- U kunt in plaats van kalfsvlees ook varkenslende gebruiken. Verhoog daarbij de bereidingstemperatuur tot 63°C.
- U kunt in plaats van fond van gevogelte ook kalfsfond gebruiken.
- Naar wens kunt u de ingrediënten van de saus variëren, zo geeft bijv. miso of sojasaus de mayonaise een Aziatisch tintje.

Zo stelt u in:

 60cm	Braadslede, niveau 1 rooster, niveau 3
 45cm	Braadslede, niveau 1 rooster, niveau 2
 45cm	Stoombak zonder gaatjes, niveau 1 Stoombak met gaatjes, niveau 2
Sous-vide, 60°C, Bereidingstijd: 90 minuten	



Piña-Colada dessert

4 porties

Ingrediënten:

Voor de ananas:

800 g goed rijpe ananas

¼ vanillestokje

80 g honing

Snufje zout

Voor de kokosroom:

250 ml kokosroom van
ca. 20 % vetgehalte, goed
gekoeld

25 g ahornsiroop

1 biologische limoen

Voor het karameliseren van de ananas:

60 g boter

Toebehoren:



↑ 60/45 cm

Braadslede, rooster



↑ 45cm

Stoombak zonder gaatjes,
stoombak met gaatjes

Informatie over de voedings- waarden:

410 kcal, 24 g F, 46 g KH, 2 g E

Bereiding:

- 1 | De ananas schillen, in vieren snijden en de stronk verwijderen.
- 2 | De vanillestokjes in de lengte halveren en het merg eruit schrapen.
- 3 | Ananas, vanillemerg, honing en zout in een vacumeerzak doen. Op stand 2 vacumeren en zoals aangegeven garen.
- 4 | De limoen wassen, droog deppen en de schil raspen.
- 5 | De gekoelde kokosroom schuimig kloppen. Ahornsiroop en de helft van de geraspte limoenschil toevoegen en het mengsel tot een stijve massa verder kloppen. In de koelkast plaats.
- 6 | Na het einde van de bereidingstijd de ananas voorzichtig uit de vacumeerzak halen.
- 7 | Braad de ananas in een pan met boter licht aan, tussendoor omroeren en net zo lang garen tot uit de bereidingsvloeistof een dikvloeibare saus ontstaat.
- 8 | Per portie een kwart ananas vullen met een lepel kokosroom, bestrooien met de resterende limoenrasp en serveren.

Tips:

- Voor een alcoholische variant van dit dessert kunt u wat rum bij de kokosroom doen.
- De kokosroom kan ook met andere citrusvruchten zoals sinaasappel of citroen worden gearomatiseerd.

Zo stelt u in:

 ↑ 60cm

Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 3

 ↑ 45cm

Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 2

 ↑ 45cm

Stoombak zonder gaatjes, niveau 1
Stoombak met gaatjes, niveau 2

Sous-vide, 75°C, **Bereidingstijd:** 30 minuten



Pistache-parfait met gepocheerde pruimen

4 porties

Ingrediënten:

Voor de parfait:

75 ml melk

230 ml slagroom,
30 % vetgehalte,

70 g suiker

2 eidooiers

70 g gedopte, ongezouten
geroosterde pistachenoten,

4 g gelatinebladen, in koud
water geweekt

Voor de pruimen:

4 pruimen

40 g suiker

1 g tonkabonen, geraspt

4 kardamonpeulen, geplet

Snufje zout

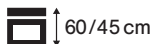
Voor het opkloppen van de parfait:

200 ml slagroom,
35 % vetgehalte

Voor de topping:

40 g geroosterde pistacheno-
ten, fijngehakt

Toebehoren:



Braadslede, rooster



Stoombak zonder gaatjes,
stoombak met gaatjes

4 vormpjes met Ø 12 cm

Informatie over de voedings- waarden:

700 kcal, 55 g F, 42 g KH, 12 g E

Bereiding:

- 1 | Doe alle ingrediënten voor de parfait in een kom en mix deze goed door, tot een gelijkmatige consistentie is bereikt. Doe het mengsel in een vacumeerzak en vacumeer op stand 2. Houd het proces in de gaten, er kan vloeistof opkomen. Het vacumeren voortijdig stoppen. Leg de vacumeerzak in de koelkast.
- 2 | De pruimen wassen, droogdeppen, halveren en ontpitten.
- 3 | Doe de pruimen samen met de overige ingrediënten in een vacumeerzak. Op stand 2 vacumeren en samen met de pistacheparfait zoals aangegeven garen.
- 4 | Na het einde van de bereidingstijd de vacumeerzak met de parfait-massa in een kom met ijswater dompelen en continu bewegen, om een zeer snelle afkoeling te realiseren.
- 5 | Haal de parfait-massa uit de vacumeerzak en roer deze glad in een kom.
- 6 | Verdeel de parfait-massa over 4 vormpjes en 2-3 uur laten invriezen.
- 7 | Laat de pruimen in de vacumeerzak in de koelkast afkoelen.
- 8 | Beleg de parfaits met gepocheerde pruimen en met gehakte, geroosterde pistachenoten garneren en serveren.

Tips:

- ▶ Laat om een perfecte textuur te verkrijgen, de parfait 5 minuten voor het serveren een beetje ontdooien.
- ▶ U kunt ook andere vruchten gebruiken, bijv. perziken, abrikozen of kersen

Zo stelt u in:



Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 3



Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 2



Stoombak zonder gaatjes, niveau 1
Stoombak met gaatjes, niveau 2

Sous-vide, 84°C, **Bereidingstijd:** 30 minuten



Gestoomde knoedels met vanillesaus

Voor 4 porties

Ingrediënten:

Vanillesaus:

Merg van een half vanillestokje

200 ml melk

100 ml room

3 eierdooiers

45 g suiker

Gestoomde knoedels:

250 g bloem

10 g verse gist

15 g suiker

2 g zout, ½ tl

60 ml melk, lauwwarm

1 ei

50 g boter

Accessoires:



↑↓ 60/45 cm

Braadslede, rooster



↑↓ 45cm

Stoombak zonder gaatjes,
stoombak met gaatjes

Informatie over voedingswaarden:

566 kcal, 28 g F, 65 g KH, 14 g E

Bereiding:

- 1 | Voor de vanillesaus alle ingrediënten in een hoge kom doen, kort met de pureerstaaf mixen en gedurende 2 uur in de koelkast plaatsen. Vervolgens in een vacuumeerzak doen, op stand 2 vacumeren en zoals aangegeven bereiden.
- 2 | De vacuumeerzak eruit nemen en in warme toestand lichtjes doorkneden zodat alle aroma's en stoffen goed gemengd worden. De saus tot op het moment van het serveren van de gestoomde knoedels in de gesloten zak laten.
- 3 | De bloem boven een kom zeven. De gist, de suiker en het zout in de lauwwarme melk oplossen en bij de bloem doen. Ei en boter toevoegen. Alles stevig kneden en verwerken tot een glad deeg. Indien nodig nog een beetje bloem toevoegen. Het deeg zoals aangegeven op het rooster laten rijzen.
- 4 | Het deeg nogmaals doorkneden, in 8 gelijke porties verdelen, tot bollen vormen en nogmaals laten rijzen.
- 5 | De knoedels stomen zoals aangegeven. Op voorverwarmde borden arrangeren en met de vanillesaus serveren. Indien nodig de vanillesaus vóór het serveren met een garde kort doorroeren.

Zo stelt u in:



↑ 60cm

Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 3



↑↓ 45cm

Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 2



↑↓ 45cm

Stoombak zonder gaatjes, niveau 1
Stoombak met gaatjes, niveau 2

Vanillesaus: Sous-vide, 80°C, **Bereidingstijd:** 15 minuten

Gestoomde knoedels:

Deeg maken: 40°C, 20 minuten

Deeg in porties: 40°C, 20 minuten

Knoedels stomen: 100°C, 25 minuten



Chocoladepudding

4 porties

Ingrediënten:

Voor de pudding:

1 eigeel

200 ml melk

150 ml room, 30% vetgehalte

50 g suiker

20 g maiszetmeel

40 g cacao-poeder

Snufje zout

1 msp. kardamom, gemalen

Voor de saus:

300 g frambozen,
rijp of diepvries

100 g suiker


Schil van 1 biologische citroen

Voor de topping:

60 g hazelnoten, gehakt

50 g cranberries

Toebehoren:

 60/45 cm

Braadslede, rooster

 45 cm

Stoombak zonder gaatjes,
stoombak met gaatjes

4 vormpjes met Ø 12 cm

Opgaven van de voedings- waarden:

535 kcal, 28 g F, 61 g KH, 10 g E

Bereiding:

- 1 | Roer voor de pudding alle ingrediënten door elkaar. Let er daarbij op dat er geen schuim ontstaat.
- 2 | De citroen wassen, droog deppen en de schil raspen.
- 3 | Meng voor de saus alle ingrediënten in een vacumeerzak met omgevouwen randen, vacumeer op stand 2 en samen met de puddingzak garen zoals aangegeven.
- 4 | Kneed na het einde van de bereidingstijd de nog hete vacumeerzak van de pudding, zodat alle ingrediënten grondig door elkaar zijn gemengd.
- 5 | Knip met een schaar een klein hoekje van de zak en giet de pudding in 4 vormpjes.
- 6 | Meng de frambozen met de suiker, pureren en over de chocoladepudding verdelen.
- 7 | U kunt het dessert nu in de koelkast ca. 1 uur laten afkoelen of warm serveren.
- 8 | Voor het serveren bestrooien met gehakte hazelnoten en cranberries.

Zo stelt u in:

 60cm

Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 3

 45cm

Braadslede, niveau 1
rooster, niveau 2

 45cm

Stoombak zonder gaatjes, niveau 1
Stoombak met gaatjes, niveau 2

Sous-vide, 80°C, **Bereidingstijd:** 30 minuten

www.bosch-home.com

9001766489 (021212) nl

