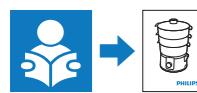


- *Livre de recettes  
Cuiseur vapeur Avance*
- *Ricettario  
Vaporiera Avance*
- *Rezeptbuch  
Avance Dampfgarer*
- *Receptenboek  
Avance stoomkoker*

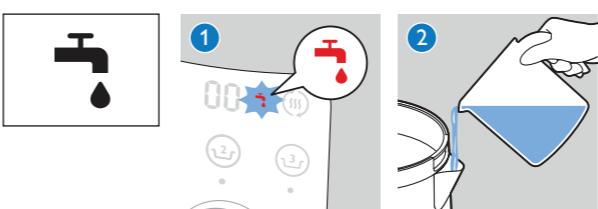
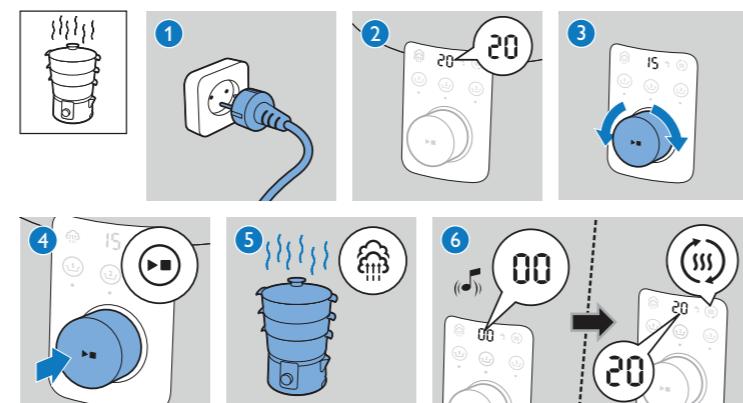
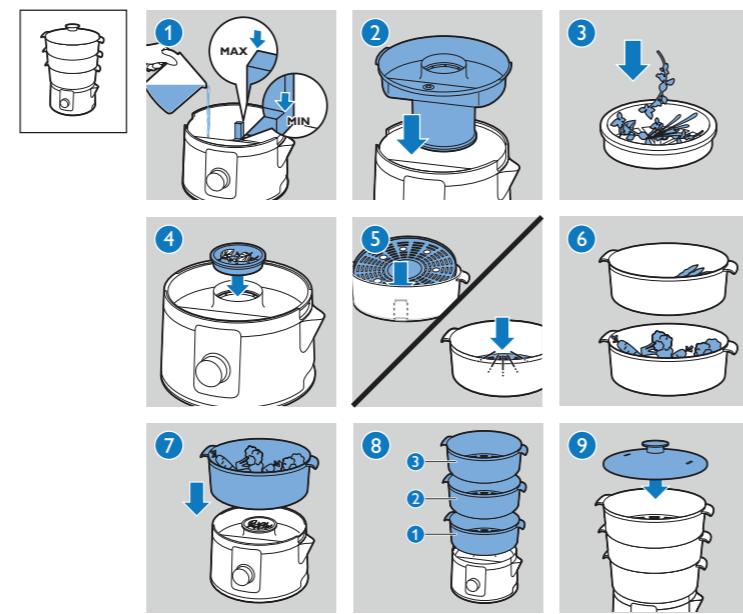
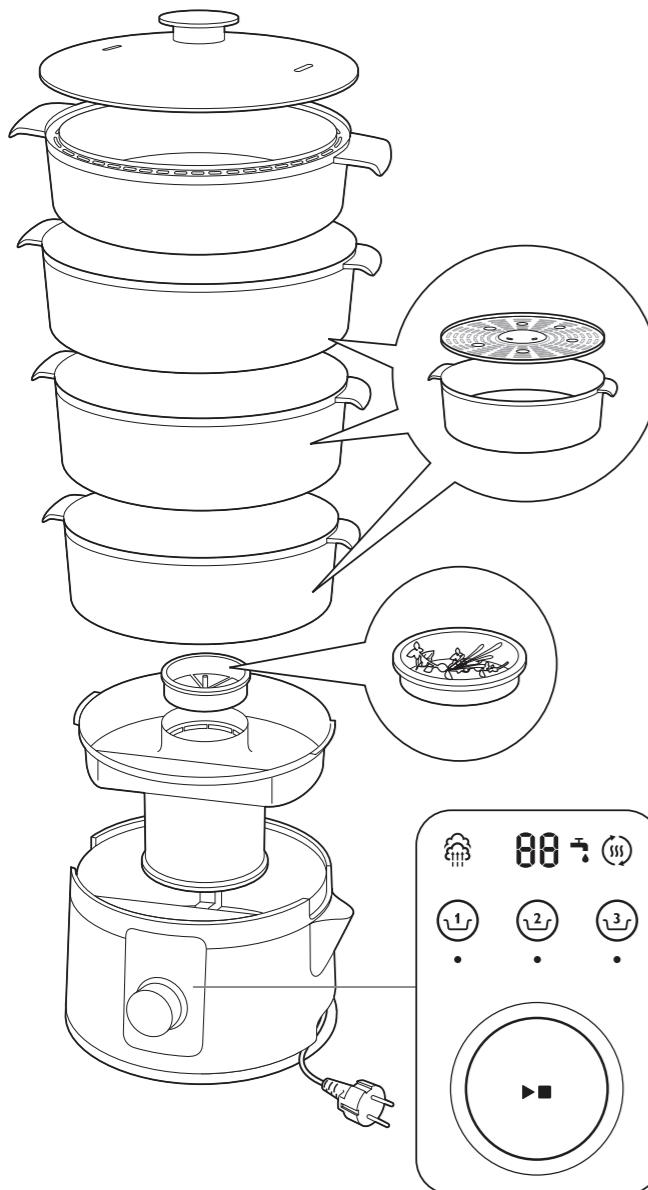
## Avance Steamer



**PHILIPS**  
sense and simplicity



## Quick Start Guide HD9171, HD9170



**PHILIPS**

**FR** Cuisinez vos aliments avec le cuiseur vapeur Avance de Philips pour une explosion de saveurs. Ce cuiseur vapeur a été pensé pour vous permettre d'apprécier toute la saveur de vos aliments grâce à une cuisson parfaite sur simple pression d'un bouton. Si vous voulez cuisiner tout un repas, laissez le programme Repas se charger des temps de cuisson pour un timing idéal et un résultat savoureux. Et pour encore plus de goût, sublmez vos aliments avec des arômes naturels d'épices et d'herbes en ajoutant par exemple du thym, du romarin ou un zeste de citron. Pour vous donner des idées de plats à réaliser au quotidien, nous avons créé des recettes, à préparer pour la plupart en utilisant le programme Repas et le diffuseur d'arômes. Avec une recette pour tous les jours de la semaine, vous pourrez apprécier la saveur exceptionnelle des aliments cuits à la vapeur en toutes occasions ! Grâce au cuiseur vapeur Avance de Philips, transformez chacun de vos repas en un véritable enchantement culinaire. À vous les plats vapeur cuits à la perfection !

#### Programme Repas

Lorsque vous cuisinez tout un plat, il est important de faire cuire les aliments au bon moment pour que tout soit prêt en même temps. Le cuiseur vapeur est doté d'un programme Repas qui vous permet de définir un temps de cuisson différent pour chaque panier vapeur. Il vous indique à quel moment placer ou retirer un panier et lequel. Fini les aliments trop ou pas assez cuits ; tous les aliments de votre plat seront prêts au même moment pour un résultat parfait.

#### Diffuseur d'arômes

Le diffuseur d'arômes vous permet de parfumer naturellement vos aliments lors de la cuisson vapeur. Ajoutez vos épices et herbes aromatiques préférées, comme du thym, du romarin ou un zeste de citron, pour sublimer vos plats.

#### IT

#### Gusta eccellenti piatti al vapore realizzati con la vaporiera Philips Avance.

Questa vaporiera consente di preparare gustosi piatti al vapore premendo un solo tasto. Se desideri cucinare un pasto completo, utilizza l'apposito programma per organizzare i tempi di cottura e gustare tutte le portate pronte al momento giusto. Per dare un tocco in più ai tuoi piatti, puoi utilizzare spezie ed erbe aromatiche come timo, scorza di limone e rosmarino. Per ispirarti, abbiamo ideato ricette che possono essere preparate con o senza l'utilizzo del programma di cottura dei cibi e dell'infusore. Tutte le ricette sono state elaborate per consentire la realizzazione di gustose pietanze al vapore in qualunque momento e per qualunque occasione. Con la vaporiera Philips Avance ogni pasto può diventare un'esperienza di alta gastronomia: volta pagina per scoprire come ottenere superbi piatti al vapore.

#### Programma Pasta

Nella preparazione di un pasto completo, è importante cuocere ogni pietanza al momento giusto. La vaporiera Philips Avance è dotata di un programma che consente di impostare con facilità tempi di cottura diversi per ciascun cestello e ti avverte quando è il momento di aggiungere una determinata pietanza. Così potrai dire addio ai cibi troppo o poco cotti e preparare pasti completi con tutte le portate pronte al momento giusto.

#### Infusore

L'infusore ha la funzione insaporire le pietanze cotte al vapore con aromi naturali. Usa le erbe e le spezie che preferisci, come timo, scorza di limone e rosmarino, per dare ai tuoi piatti un tocco in più.

**DE** Genießen Sie köstliche dampfgegarte Speisen mit dem Philips Avance Dampfgarer. Dieser Dampfgarer wurde entwickelt, damit Sie mit nur einem Tastendruck köstliche dampfgegarte Speisen genießen können. Wenn Sie ein vollständiges Gericht zubereiten, unterstützt das Mahlzeitprogramm Sie bei der Zeitplanung, damit alle Bestandteile gleichzeitig gar sind. Verwenden Sie für ein ganz besonderes Geschmackserlebnis natürliche Aromen von Gewürzen und Kräutern wie Thymian, Zitronenschale und Rosmarin. Als Inspiration für Sie haben wir einige Rezepte zusammengestellt, die Sie mit oder ohne das Mahlzeitprogramm und den Aroma Infusor zubereiten können. Alle Rezepte wurden so entwickelt, damit Sie jederzeit die besten und köstlichsten dampfgegarten Speisen genießen können. Entdecken Sie ein Rezept für jeden Tag der Woche! Mit dem Philips Avance Dampfgarer wird jede Mahlzeit zu einem kulinarischen Erlebnis. Sie sind nur noch eine Seite von schmackhaften dampfgegarten Gerichten entfernt.

#### Mahlzeitprogramm

Bei der Zubereitung eines vollständigen Gerichts müssen Sie jede Zutat zur richtigen Zeit dämpfen. Dieser Dampfgarer verfügt über ein Mahlzeitprogramm, das Sie beim Einstellen der jeweiligen Garzeiten pro Korb unterstützt und informiert, wann Sie welchen Korb hinzufügen müssen. Vergessen Sie zu rohe oder zu gare Lebensmittel, und genießen Sie eine perfekte Mahlzeit, bei der alle Zutaten gleichzeitig fertig sind.

#### Aroma Infusor

Der Aroma Infusor verleiht Ihren dampfgegarten Speisen natürliche Aromen. Geben Sie einfach Ihre Lieblingskräuter und aromatische Gewürze wie Thymian, Zitronenschale und Rosmarin hinzu, und genießen Sie köstliche dampfgegarte Speisen.

#### NL

#### Met de Avance stoomkoker van Philips kunt u genieten van het heerlijkste gestoomde voedsel.

Deze stoomkoker is voor u ontwikkeld om met een druk op een knop van het heerlijkste gestoomde voedsel te kunnen genieten. Als u een volledige maaltijd wilt bereiden, helpt het maaltijdprogramma u met de timing, zodat u altijd van een smakelijke maaltijd geniet waarvan alles tegelijkertijd klaar is. Verrijk de smaak van het voedsel met natuurlijke aroma's van kruiden en specerijen, zoals tijm, citroenschil en rozemarijn. Om u te inspireren, hebben wij recepten samengesteld die u met het maaltijdprogramma en de Aroma Infuser kunt bereiden, maar ook een aantal zonder. Alle recepten zijn ontwikkeld om u op elk moment te laten genieten van het heerlijkste gestoomde voedsel – voor elke dag van de week is er een recept! Met de Avance stoomkoker van Philips kan elke maaltijd een culinaire traktatie worden. U bent slechts één bladzijde verwijderd van de perfecte gestoomde maaltijd.

#### Maaltijdprogramma

Wanneer u een volledige maaltijd bereidt, is het belangrijk om elk soort voedsel precies lang genoeg te laten stomen. Het maaltijdprogramma van deze stoomkoker helpt u om verschillende kooktijden per stoommand in te stellen en waarschuwt u wanneer u welke stoommand moet toevoegen. Geen overgaar of ongaar voedsel, maar een perfecte maaltijd waarvan alles tegelijkertijd klaar is.

#### Aroma Infuser

De Aroma Infuser voegt natuurlijke aroma's toe aan uw gestoomde voedsel. Voeg uw favoriete kruiden en aromatische specerijen toe, zoals tijm, citroenschil en rozemarijn, en geniet van het heerlijkste gestoomde voedsel.

**Les délices de la mer**

1. Terrines de saumon, sauce épinard et aneth
2. Petites roulades de poisson au riz et aux légumes colorés
3. Moules à la salsa verte
4. Poisson aux épices, haricots verts et fenouil
5. Brochettes de poisson aux pois sugar snap et au riz, avec une mayonnaise au citron vert
6. Saumon à la vapeur et ses légumes verts

**Tout le moelleux de la volaille**

7. Roulés d'épinard au poulet, sauce soja et citron vert
8. Boulettes de poulet vapeur à l'abricot et aux noix, avec pommes de terre et brocoli
9. Brochettes de poulet aux épices avec des fruits cuits vapeur et une salsa aux oignons
10. Roulades de poulet aux tomates séchées et à la mozzarella, avec pommes de terre à la méditerranéenne, fenouil et olives
11. Soupe de pois russe au poulet

**Des plats étonnantes à base de viande**

12. Choucroute au bacon de dos, à la sauge et à l'oignon avec raisins et pommes de terre vapeur
13. Riz pilaf au bœuf et ses carottes au cumin
14. Mini burgers aux oignons verts et aux cacahuètes, avec une sauce tomate vapeur
15. Couscous vapeur aux fruits et aux épices, avec boulettes de viande à l'ail et persil
16. Ragoût d'agneau aux petits légumes
17. Roulades de chou farcies avec une sauce aux légumes
18. Poivrons, aubergines et courgettes farcis au riz et au bœuf haché

**Une cuisine végétarienne haute en couleurs**

19. Ratatouille vapeur au fromage de capra e riso
20. Ravioli con zucchine e peperoni al vapore e pesto di noci
21. Risotto ai funghi con pomodori secchi, capperi, parmigiano e basilico
22. Zuppa di ceci e verdure con cumino e timo
23. Insalata di patate dolci
24. Borsch

**Dolci sani e golosi**

25. Budino di riso con pere cotte al vapore, noci e salsa all'arancia
26. Torta al caffè e caramello mou cotta al vapore
27. Crème caramel con ananas al vapore
28. Macedonia di frutta al vapore con gelato alla vaniglia
29. Fagottini al vapore con albicocche, mandorle e miele
30. Budini di mandorle con crema di lamponi e miele

**Des petites douceurs légères et gourmandes**

25. Gâteau de riz aux poires et aux noisettes avec un coulis à l'orange
26. Gâteau au café et au caramel (toffee coffee cake)
27. Crème caramel à l'ananas vapeur
28. Salade de fruits cuits à la vapeur et sa glace vanille
29. Dumplings vapeur aux abricots, aux amandes et au miel
30. Flans aux amandes avec un coulis de framboise au miel

**Pesce delizioso**

1. Tortino di salmone con salsa agli spinaci e all'aneto
2. Involtini di pesce con verdure colorate e riso
3. Cozze in salsa verde
4. Pesce speziato con fagiolini e finocchi
5. Spiedini di pesce con taccole, riso e maionese al lime
6. Salmone al vapore con verdure

**Pollame**

7. Involtini di spinaci e pollo tritato con salsa di soia e lime
8. Polpette al vapore con pollo, albicocche e noci con patate e broccoli
9. Spiedini di pollo speziati con salsa tiepida di frutta e cipolle al vapore
10. Involtini di pollo, pomodori secchi e mozzarella con patate, finocchio e olive alla mediterranea
11. Zuppa russa di piselli con pollo

**Carne**

12. Choucroute au bacon de dos, à la sauge et à l'oignon avec raisins et pommes de terre vapeur
13. Pilaf di manzo con carote al cumino
14. Mini hamburger con cipollotti e arachidi e salsa al pomodoro al vapore
15. Couscous con frutta mista e spezie con polpette all'aglio e prezzemolo
16. Stufato di agnello e verdure
17. Involtini di cavolfiore con salsa di verdure
18. Peperoni, melanzane e zucchine ripiene con riso e carne tritata

**Piatti vegetariani**

19. Ratatouille al vapore con formaggio di capra e riso
20. Ravioli con zucchine e peperoni al vapore e pesto di noci

21. Risotto ai funghi con pomodori secchi, capperi, parmigiano e basilico
22. Zuppa di ceci e verdure con cumino e timo
23. Insalata di patate dolci
24. Borsch

**Dolci sani e golosi**

25. Budino di riso con pere cotte al vapore, noci e salsa all'arancia
26. Torta al caffè e caramello mou cotta al vapore

27. Crème caramel con ananas al vapore
28. Macedonia di frutta al vapore con gelato alla vaniglia

29. Fagottini al vapore con albicocche, mandorle e miele
30. Budini di mandorle con crema di lamponi e miele

**Sündhafte und gesunde Süßspeisen**

25. Milchreis mit gedämpften Birnen, Haselnüssen und Orangendressing
26. Gedämpfter Toffee-Kaffee-Kuchen
27. Crème Caramel mit gedämpftem Ananas
28. Gedämpfter Obstsalat mit Vanilleeis
29. Gedämpfte Klößchen mit Aprikosen, Mandeln und Honig
30. Mandelpudding mit Himbeer-Honig-Soße

**Köstliche Meeresfrüchte**

1. Lachspasteten mit Spinat und Dillsoße
2. Kleine Fischrällchen mit buntem Gemüse und Reis
3. Muscheln mit Salsa Verde
4. Würziger Fisch mit grünen Bohnen und Fenchel
5. Fischspieße mit Zuckererbsen, Reis und Limettenmayonnaise
6. Gedünsteter Lachs mit grünem Gemüse

**Mals gevogelte**

7. Kip- en spinaziewraps met sojasaus en limoen
8. Gestoombde kip-, abrikoos- en walnootballetjes met aardappelen en broccoli
9. Pittige kipspiesjes met gestoomd warm fruit en uiensalsa
10. Kiprolletje met zongedroogde tomaten en mozzarella met mediterrane aardappelen, venkel en olijven
11. Russische erwtensoep met kip

**Intrigerend vlees**

12. Zuurkool met bacon, salie en ui met druiven en gestoomde aardappelen
13. Rundvleespilaf met komijn en wortel
14. Miniburgers met lente-ui en pinda's en een gestoomde tomatendipsaus
15. Couscous met tuttifrutti en specerijen met knoflook-vleesballetjes en Peterselie
16. Lam- en groentestoofschotel
17. Gemakkelijke koolrolletjes met groentesaus
18. Gevulde paprika, aubergine en courgette met rijst en rundgehackt

**Kleurrijk vegetarisch**

19. Gestoombde ratatouille met geitenkaas en rijst
20. Ravioli met gestoomde courgette en paprika en een walnotenpesto
21. Champignonrisotto met zongedroogde tomaten, kappertjes, Parmezaanse kaas en basilicum
22. Kikkererwten-groentesoep met komijn en tijm
23. Salade van zoete aardappelen
24. Borsjtj

**Ondeugende en gezonde zoetigheden**

25. Rijstpudding met gestoomde peren, hazelnoten en een sinaasappeldressing
26. Gestoombde koffie-karamelcake
27. Karamelcrème met gestoomde ananas
28. Gestoombde fruitsalade met vanille-ijs
29. Gestoombde knoedels met abrikozen, amandelen en honing
30. Amandelpuddinkjes met frambozen-honingsaus



**(FR)** Terrines de saumon,  
sauce épinard et aneth

Entrée pour 4 personnes

**L** Préparation 10 minutes  
+ cuisson vapeur 14 minutes

1 citron  
8 branches d'aneth  
150 g d'épinards (frais ou surgelés)  
1 ou 2 blancs d'œufs (environ 3 cuillères à soupe)  
300 g de filet de saumon frais  
3 cuillères à soupe de crème  
sel et poivre  
100 ml de yaourt à la grecque épais  
2 cuillères à soupe de mayonnaise  
quelques feuilles de cresson ou d'épinard pour décorer

En plus

4 petits ramequins (graissés avec de l'huile végétale) ; un robot ménager et/ou un mixeur plongeant ; 1 tige de citronnelle (hachée)

Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis reposez le plateau égouttoir. Mettez la citronnelle dans le diffuseur d'arômes.

Étape 2

- Prélevez le zeste du citron. Coupez le citron en deux, pressez la première moitié et coupez la seconde en 4 morceaux.
- Hachez l'aneth. Mettez les épinards et l'aneth dans le bol soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut. Placez ensuite le bol dans le panier 3 du cuiseur vapeur.
- Battez légèrement le blanc d'œuf. Mixez le saumon à l'aide d'un robot ménager ou d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une fine purée. Ajoutez ensuite le blanc d'œuf et la crème. Assaisonnez le tout avec un peu de poivre et 1/2 cuillère à café de sel. Remplissez les ramequins avec le mélange de saumon en tassant bien et en lissant le dessus, puis placez-les dans le panier 2 du cuiseur vapeur.

Étape 3

- Placez le panier 3 (bol à soupe contenant les épinards) sur le plateau égouttoir et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 4 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne, vos épinards sont prêts. Versez-les dans une passoire et égouttez-les bien.
- Placez le panier 2 sur le plateau égouttoir et couvrez. Réglez le minuteur du cuiseur vapeur sur 10 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne, vos terrines de saumon sont prêtes.
- Pendant ce temps, mixez les épinards dans un robot ménager ou avec un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une purée onctueuse. Ajoutez-y les zestes de citron, 2 cuillères à café de jus de citron, le yaourt et la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût.
- Démoulez les ramequins de saumon dans 4 assiettes et versez un peu de sauce tout autour. Apportez la touche finale à votre plat en ajoutant quelques feuilles de cresson ou d'épinard et un quartier de citron.

Conseils

- À la place de la citronnelle, vous pouvez mettre de l'aneth dans le diffuseur d'arômes.
- Vous pouvez remplacer le saumon par n'importe quel filet de poisson blanc (maigre) et y ajouter quelques crevettes cuites si vous le souhaitez.

<b>(FR)</b> Contient par portion	<b>(IT)</b> Ogni porzione contiene	<b>(DE)</b> Nährwerte pro Portion	<b>(NL)</b> Elke portie bevat
293 kcal	293 kcal	293 Kcal	293 kcal
19 g protéines	19 g proteine	19 g Eiweiß	19 g eiwitten
23 g lipides, 7 g graisses saturées	23 g grassi, 7 g grassi saturi	23 g Fett, 7 g Gesättigte Fettsäuren	23 g vetten, 7 g verzadigde vetten
2 g glucides	2 g carboidrati	2 g Kohlenhydrate	2 g koolhydraten
1 g fibres	1 g fibre	1 g Ballaststoffe	1 g vezels

**(IT)** Tortino di salmone  
con salsa agli spinaci e all'aneto

Antipasto per 4 persone

**L** Tempo di preparazione: 10 minuti  
+ tempo di cottura al vapore: 14 minuti

1 limone  
8 ciuffi di aneto  
150 g di spinaci (freschi o congelati)  
3 cucchiai di albumi  
300 g di filetto di salmone fresco  
3 cucchiai di panna  
Sale e pepe  
100 ml di yogurt greco cremoso  
2 cucchiai di maionese  
Qualche ciuffo di crescione o qualche foglia di spinaci in più per guarnire

Extra

4 stampini piccoli (spennellati con olio vegetale); robot da cucina e/o frullatore a immersione; 1 gambo di citronella (tritato)

Passaggio 1

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Riempire l'infusore con la citronella.

Passaggio 2

- Grattugiare la scorza di limone e tagliare a metà il frutto. Spremerne una parte e tagliare l'altra in 4 spicchi.
- Tritare l'aneto. Mettere gli spinaci con l'aneto nel recipiente per zuppa della vaporiera o in un recipiente di vetro grande dai bordi non troppo alti. Inserire il recipiente per zuppa nel cestello 3 della vaporiera.
- Stappare leggermente l'albumi. Frullare il salmone in un robot da cucina o con un frullatore a immersione fino a ottenere una purea omogenea. Unire l'albumi e la panna. Condire con un pizzico di pepe e 1/2 cucchiaio di sale. Riempire gli stampini con il composto a base di salmone, premendolo bene e levandolo la parte superiore. Mettere gli stampini nel cestello 2 della vaporiera.

Passaggio 3

- Mettere il cestello 3 contenente il recipiente per zuppa con gli spinaci sul vassoio antigoccia. Coprire con il coperchio.
- Impostare 4 minuti di cottura. Premere il pulsante start per avviare la cottura. Cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico e gli spinaci sono pronti. Scolare bene gli spinaci in un setaccio.
- Mettere il cestello 2 sul vassoio antigoccia e chiudere con il coperchio. Impostare 10 minuti di cottura. Avviare la cottura al vapore premendo il pulsante start. Cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico e i tortini di salmone sono pronti.
- Nel frattempo, frullare gli spinaci in un robot da cucina o con un frullatore a immersione fino a ottenere una purea omogenea. Unire la purea di spinaci alla scorza di limone, a 2 cucchiai di succo di limone, allo yogurt e alla maionese e mescolare. Aggiungere sale e pepe.
- Capovolgere i tortini di salmone su quattro piatti guarnendo con la salsa tutto intorno e con crescione o foglie di spinaci e uno spicchio di limone.

Consigli

- La citronella per l'infusore può essere sostituita con dell'aneto.
- Il salmone può essere sostituito con qualunque filetto di pesce bianco unito a dei gamberi crudi.

**(DE)** Lachspasteten  
mit Spinat und Dillsoße

Vorspeise für 4 Personen

**L** Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
+ Dampfgarzeit: 14 Minuten

1 Zitrone  
8 Dillzweige  
150 g Spinat (frisch oder tiefgefroren)  
3 EL Eiweiß  
300 g frisches Lachsfilet  
3 EL Sahne  
Pfeffer und Salz  
100 ml griechischer Joghurt  
2 EL Mayonnaise  
Ein paar Zweige Brunnenkresse oder zusätzliche Spinatblätter zum Garnieren

Zusätzlich

4 kleine Auflaufförmchen (mit Pflanzenöl eingefettet), Küchenmaschine und/oder Stabmixer, 1 Stange Zitronengras (gehakt)

Schritt 1

- Vorbereiten des Dampfgarers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Geben Sie das Zitronengras in den AromaInfusor.

Schritt 2

- Reiben Sie die Zitronenschale ab, und halbieren Sie die Zitrone. Pressen Sie eine Hälfte der Zitrone aus, und schneiden Sie die andere Hälfte in vier Spalten.
- Hacken Sie den Dill. Geben Sie den Spinat zusammen mit dem Dill in den Suppenaufsatz des Dampfgarers oder in eine große, nicht zu hohe Glasschüssel. Setzen Sie den Suppenaufsatz in Korb 3 des Dampfgarers ein.
- Schlagen Sie das Eiweiß leicht auf. Pürieren Sie den Lachs in einer Küchenmaschine oder mit einem Stabmixer zu einem feinen Püree. Rühren Sie das Eiweiß und die Sahne unter. Mit etwas Pfeffer und 1/2 TL Salz abschmecken. Füllen Sie die Auflaufförmchen mit der Lachsmischung, drücken Sie die Mischung in die Förmchen, und streichen Sie sie glatt. Setzen Sie die Auflaufförmchen in Korb 2 des Dampfgarers.

Schritt 3

- Stellen Sie Korb 3 mit dem Suppenaufsatz, in dem sich der Spinat befindet, auf die Auffangschale. Setzen Sie den Deckel darauf.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 4 Minuten. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste und warten Sie, bis ein Signalton ertönt und der Spinat gar ist. Legen Sie den Spinat in ein Sieb, und lassen Sie ihn gut abtropfen.
- Stellen Sie Korb 2 auf die Auffangschale. Setzen Sie den Deckel darauf. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 10 Minuten. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste und warten Sie, bis ein Signalton ertönt und die Lachspasteten gar sind.
- Pürieren Sie in der Zwischenzeit den Spinat in einer Küchenmaschine oder mit einem Stabmixer zu einem feinen Püree. Mischen Sie das Spinatpüree mit der Zitronenschale, 2 TL Zitronensaft, dem Joghurt und der Mayonnaise, und schmecken Sie die Mischung mit Salz und Pfeffer ab.
- Stürzen Sie die Lachspasteten auf vier Teller, und verteilen Sie die Soße um die Pasteten herum. Garnieren Sie mit Brunnenkresse oder Spinatblättern und einer Zitronenspalte.

Tips

- Het limoengras voor de Aroma Infuser kan worden vervangen door dille.

• De zalm kan worden vervangen door een witvisfilet en kan worden gemengd met rauwe garnalen.

**(NL)** Zalmmousse  
met spinazie en dillesaus

Voorgerecht voor 4 personen

**L** Voorbereiding 10 minuten  
+ stomen 14 minuten

1 citroen  
8 takjes dille  
150 g spinazie (vers of diepvries)  
3 eetlepels eiwit  
300 g verse zalmfilet  
3 eetlepels room  
Peper en zout  
100 ml dikke Griekse yoghurt  
2 eetlepels mayonaise  
Een paar takjes waterkers of extra spinazieblaadjes voor de garnering

**Extra**  
4 kleine bakjes (ingeget met plantaardige olie); foodprocessor en/of handblender; 1 stengel citroengras (gehakt)

Stap 1

- Tref de voorbereidingen voor de stomer: vul de watertank tot het maximale niveau met water. Vervang de lekbak. Vul de Aroma Infuser met limoengras.

Stap 2

- Rasp en halveer de citroen. Pers de ene helft van de citroen uit en snij de andere helft in 4 partjes.
- Hak de dille fijn. Doe de spinazie met de dille in de soepschaal van de stomer. Plaats de soepschaal in mand 3 van de stomer.
- Klop het eiwit licht schuimig. Pureer de zalm in een foodprocessor of met een handblender fijn. Meng het eiwit en de room. Breng op smaak met wat peper en een 1/2 theelepel zout. Vul de schaaltjes met het zalmengsel, druk het mengsel goed aan en strijk de bovenkant glad. Plaats de schaaltjes in mand 2 van de stomer.

Stap 3

- Plaats mand 3 met de soepschaal met spinazie op de lekbak. Dek de mand af met het deksel.
- Stel de timer in op 4 minuten. Druk op de startknop om het stomen te starten. Wanneer de stomer piept, is de spinazie klaar. Doe de spinazie in een vergiet en laat deze goed uitlekken.
- Plaats mand 2 op de lekbak. Sluit de mand af met het deksel. Stel de timer in op 10 minuten. Druk op de startknop om het stomen te starten. Wanneer de stomer piept, is de zalmmousse klaar.
- Pureer de spinazie in de tussentijd in een foodprocessor of met een handblender tot een gladde puree. Meng de spinaziepuree met de citroenrasp, 2 theelepels citroensap, de yoghurt en de mayonaise. Voeg naar smaak peper en zout toe.
- Schenk de zalmmouses op 4 borden en sprenkel de saus eromheen. Garneren met waterkers of spinazieblaadjes en een partje citroen.

Tips

- Het limoengras voor de Aroma Infuser kan worden vervangen door dille.
- De zalm kan worden vervangen door een witvisfilet en kan worden gemengd met rauwe garnalen.



**(FR)** Petites roulades de poisson au riz et aux légumes colorés

Plat principal pour 4 personnes

**L** Préparation 15 minutes  
+ cuisson vapeur 12 minutes

8 jeunes carottes longues  
8 asperges vertes fines  
1 petit poivron jaune  
100 g de pois mange-tout  
1 orange  
8 branches de persil  
6 branches d'aneth  
1 petit oignon rouge  
3 filets de pangasius (200 g chacun)  
sel et poivre  
2 cuillères à café de poudre de curry  
2 cuillères à soupe d'huile végétale  
Et plus  
12 bâtonnets à cocktail ; un économie ; le zeste d'un citron

Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez les zestes de citron dans le diffuseur d'arômes.
- Épluchez les carottes et coupez-les en fines julienes à l'aide d'un éplucheur rasoir. Coupez les asperges en diagonale en fines et longues julienes, en laissant les pointes intactes. Coupez également le poivron en lamelles longues et fines. Équeutez les pois mange-tout. Déposez tous les légumes dans le panier 2 du cuiseur vapeur.
- Prélevez le zeste de l'orange. Coupez l'orange en deux et pressez-la. Hachez le persil et l'aneth. Épluchez et hachez l'oignon très finement. Mélangez l'oignon et les herbes et ajoutez 1 cuillère à café de zeste d'orange.
- Coupez les filets de poisson en deux dans la longueur, puis à nouveau en deux. Parsemez-les de poivre, de sel et du mélange d'oignons et d'herbes hachées. Roulez fermement les filets et maintenez les roulades en place avec un bâtonnet à cocktail. Disposez-les dans le panier 1.
- Pour la sauce chaude : versez le jus d'orange dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut. Ajoutez l'huile, la poudre de curry, du poivre, une pincée de sel et le reste du zeste d'orange.

Étape 2

- Placez le panier 2 contenant les légumes sur le plateau égouttoir et couvrez. Appuyez sur le bouton du panier 1, réglez le minuteur sur 10 minutes, puis appuyez à nouveau sur le bouton du panier 1 pour confirmer. Appuyez ensuite sur le bouton du panier 2, réglez le minuteur sur 12 minutes, puis appuyez à nouveau sur le bouton du panier 2 pour confirmer. Appuyez enfin sur le bouton du panier 3, réglez le minuteur sur 8 minutes, puis appuyez à nouveau sur le bouton du panier 3 pour confirmer. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Laissez cuire. Dès que le cuiseur vapeur sonne et que le bouton du panier 1 clignote, placez le panier 1 contenant le poisson sous le panier 2, sur le plateau égouttoir. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur !

- Laissez cuire. Dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau et que le bouton du panier 3 clignote, placez le panier 3 au-dessus du panier 2. Placez le bol à soupe contenant la sauce dans le panier 3 et couvrez. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du poisson et rajoutez quelques minutes si besoin.
- Disposez les légumes et les roulades de poisson dans 4 assiettes chaudes. Versez un peu de sauce à l'orange par-dessus. Servez le reste de la sauce à part.

Conseils

Accompagnez ce plat d'une purée de pommes de terre.

**(IT)** Involtini di pesce con verdure colorate e riso

Secondo piatto per 4 persone

**L** Tempo di preparazione: 15 minuti  
+ cottura al vapore: 12 minuti

8 carote novelle lunghe  
8 asparagi verdi sottili  
1 peperone giallo piccolo  
100 g di piselli mangiatutto  
1 arancia  
8 ciuffi di prezzemolo  
6 ciuffi di aneto  
1 cipolla rossa piccola  
3 filetti di pangasio di circa 200 g ciascuno  
Sale e pepe  
2 cucchiai di curry in polvere  
2 cucchiai di olio vegetale  
Extra  
12 stuzzicadenti lunghi; pelapatate; scorza di limone

Passaggio 1

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Riempiere l'infusore con la scorza di limone.

Passaggio 2

- Scalate le carote e affettarle formando dei riccioli lunghi e sottili usando un pelapatate. Tagliate gli asparagi diagonalmente in fette lunghe e sottili, mantenendo intatte le punte. Tagliate il peperone a strisce sottili. Togliere le estremità dei baccelli dei piselli. Disporre tutte le verdure nel cestello 2 della vaporiera.
- Grattugiare la scorza di arancia, dividere il frutto in due parti e spremere. Tritare il prezzemolo e l'aneto. Pelare e tritare finemente la cipolla e mescolarla alle erbe aggiungendo un cucchiaio di scorza di arancia.
- Tagliare a metà i filetti di pesce per il verso della lunghezza, quindi tagliarli nuovamente a metà. Salare e pepare i filetti di pesce, quindi cospargerli con il trito di erbe e cipolla. Arrotolare bene i filetti, chiuderli con uno stuzzicadente e adagiarli nel cestello 1.
- Per la salsa calda, versare il succo d'arancia nel recipiente per zuppa della vaporiera in un recipiente di vetro grande dai bordi non troppo alti. Aggiungere l'olio, il curry in polvere, un pizzico di sale e pepe e la scorza d'arancia rimanente.

Passaggio 3

- Mettere il cestello 2 con le verdure sul vassoio antigoccia e chiudere con il coperchio. Premere il pulsante del cestello 1, impostare 10 minuti di cottura e confermare premendo nuovamente il pulsante. Premere il pulsante del cestello 2, impostare 12 minuti di cottura e confermare premendo di nuovo il pulsante. Premere il pulsante del cestello 3, impostare 8 minuti di cottura e confermare premendo di nuovo il pulsante. Avviare la cottura premendo il pulsante start. Quando la vaporiera emette un segnale acustico e il pulsante del cestello 1 lampeggia, mettere il cestello 1 con il pesce sotto il cestello 2 sul vassoio antigoccia, facendo attenzione a non scottarsi con il vapore. Cuocere finché la vaporiera non emette un nuovo segnale acustico e il pulsante del cestello 3 lampeggia. Posizionare il cestello 3 sopra il cestello 2. Inserire il recipiente per zuppa contenente il condimento nel cestello 3 e chiudere con il coperchio, cuocendo finché non viene emesso un nuovo segnale acustico. Controllare che il pesce sia cotto e, se necessario, prolungare la cottura di qualche minuto.
- Dispone le verdure e gli involtini di pesce su 4 piatti caldi. Distribuire un po' del condimento caldo all'arancia sul piatto. Serve il resto del condimento a parte.

Conigli

Servire con purea di patate.

**(DE)** Kleine Fischröllchen mit buntem Gemüse und Reis

Hauptgericht für 4 Personen

**L** Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
+ Dampfgarzeit: 12 Minuten

8 lange junge Möhren  
8 dünne grüne Spargelstangen  
1 kleiner gelber Paprika  
100 g Zuckerschoten  
1 Orange  
8 Petersilienzweige  
6 Dillzweige  
1 kleine rote Zwiebel  
3 Pangasiusfilets (200 g pro Filet)  
Pfeffer und Salz  
2 TL Currysauce  
2 EL Pflanzenöl  
Zusätzlich  
12 Holzspießchen, Schälmasse, Zitronenschale

Step 1

- Vorbereiten des Dampfgarers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Geben Sie die Zitronenschalen in den Aroma-Infusor.

Step 2

- Schälen Sie die Karotten, und schneiden Sie sie mit dem Schälmasse in dünne, lange Scheiben. Schneiden Sie den Spargel diagonal in dünne, lange Scheiben. Lassen Sie dabei die Spitzen intakt. Schneiden Sie den Paprika in lange, dünne Streifen. Putzen Sie die Zuckerschoten. Geben Sie sämtliches Gemüse in Korb des Dampfgarers.
- Reiben Sie die Schale der Orange ab. Halbieren und pressen Sie die Orange aus. Hacken Sie die Petersilie und den Dill. Schälen Sie die Zwiebel, und schneiden Sie diese in sehr feine Stücke. Mischen Sie die Zwiebel mit den Gewürzen und 1 TL Orangenschale.
- Schneiden Sie die Fischfilets der Länge nach, und halbieren Sie sie dann. Geben Sie etwas Pfeffer, Salz und die Kräuter-Zwiebel-Mischung darauf. Rollen Sie die Filets fest zusammen, und fixieren Sie die Röllchen mit einem Holzspießchen. Legen Sie die Röllchen in Korb 1.
- Geben Sie für das warme Dressing den Orangensaft in den Suppenaufsatz des Dampfgarers oder in eine große, nicht zu hohe Glasschüssel. Geben Sie das Öl, Currysauce, etwas Paprika, eine Prise Salz und den Rest der Orangenschale hinzu.

Step 3

- Stellen Sie Korb 2 mit dem Gemüse auf die Auffangschale. Setzen Sie den Deckel darauf. Drücken Sie die Taste für Korb 1, stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 10 Minuten, und bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie erneut die Taste für Korb 1 drücken. Drücken Sie die Taste für Korb 2, stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 12 Minuten, und bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie erneut die Taste für Korb 2 drücken. Drücken Sie die Taste für Korb 3, stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 8 Minuten, und bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie erneut die Taste für Korb 3 drücken. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste. Wenn der Dampfgarer piept und die Taste für Korb 1 blinkt, stellen Sie Korb 1 mit dem Fisch unter Korb 2 auf die Auffangschale. Vorsicht: Der austretende Dampf ist sehr heiß! Gehen Sie weiter, bis der Dampfgarer erneut piept und die Taste für Korb 3 blinkt. Stellen Sie Korb 3 auf Korb 2. Stellen Sie den Suppenaufsatz mit dem Dressing in Korb 3, und setzen Sie den Deckel darauf. Garen Sie, bis der Dampfgarer erneut piept und die Zutaten gar sind. Überprüfen Sie, ob der Fisch gar ist, und garen Sie bei Bedarf einige Minuten weiter.
- Legen Sie das Gemüse und die Fischröllchen auf vier warme Teller. Geben Sie ein wenig warmes Orangendressing über das Gericht. Reichen Sie den Rest des Dressings getrennt dazu.

Tips

Servieren Sie dazu Kartoffelbrei.

**(NL)** Kleine visrolletjes met kleurige groenten en rijst

Hoofdgerecht voor 4 personen

**L** Voorbereiding 15 minuten  
+ stomen 12 minuten

8 lange jonge wortelen  
8 dunne groene asperges  
1 kleine gele paprika  
100 g peultjes  
1 sinaasappel  
8 takjes Peterselie  
6 takjes dille  
1 kleine rode ui  
3 pangafels (200 g per stuk)  
Peper en zout  
2 theelepels kerriepoeder  
2 eetlepels plantaardige olie  
Extra  
12 cocktailprikkers; schiller; citroenschil

Step 1

- Tref de voorbereidingen voor de stomer: vul de watertank tot het maximale niveau met water. Vervang de lekbak. Vul de Aroma Infuser met citroenschil.

Step 2

- Schrap de wortelen met een snelschiller en snij ze in lange dunne reepjes. Snij de asperges diagonaal in lange, dunne plakjes, maar laat de punten heel. Snij de paprika in lange dunne reepjes. Punt de peultjes. Leg de groenten in mand 2 van de stomer.
- Rasp de sinaasappel. Halveer de sinaasappel en pers deze uit. Hak de Peterselie en dille fijn. Pel een ui, snij deze zeer fijn en meng de ui met de kruiden en 1 theelepel gerapste sinaasappelschil.
- Halver de visfilets in de lengte en snij ze vervolgens doormidden. Strooi peper, zout en kruiden/ui-mengsel over de vis. Rol de filets op en prik ze vast met een cocktailprikkertje. Leg ze in mand 1.
- Voor de warme dressing giet u de sinaasappelsap in de soepschaal van de stomer. Voeg de olie, kerriepoeder, wat peper, een snufje zout en de rest van de geraspte sinaasappelschil toe.

Step 3

- Plaats mand 2 met de groenten op de lekbak. Sluit de mand af met het deksel. Druk op de knop voor mand 1, stel de timer in op 10 minuten en druk nogmaals op de knop voor mand 1 om te bevestigen. Druk op de knop voor mand 2, stel de timer in op 12 minuten en druk nogmaals op de knop voor mand 2 om te bevestigen. Druk op de knop voor mand 3, stel de timer in op 8 minuten en druk nogmaals op de knop voor mand 3 om te bevestigen. Druk op de startknop om het stomen te starten. Wanneer de stomer piept en de knop voor mand 1 knippert, plaatst u mand 1 met de vis onder mand 2 op de lekbak. Pas op voor de zeer hete stoom! Ga verder met stomen totdat de stomer weer piept en de knop voor mand 3 knippert. Plaats mand 3 boven op mand 2. Plaats de soepschaal met de dressing in mand 3 en sluit de mand af met het deksel. Wanneer de stomer weer piept, is het voedsel klaar. Controleer of de vis gaar is. Indien nodig stoomt u de vis nog een paar minuten.
- Rangslik de groenten en de visrolletjes op 4 warme borden. Schep een beetje van de warme sinaasappeldressing over het gerecht. Server de resterende dressing apart.

Tips

Serveren met aardappelpuree.



**(FR) Moules à la salsa verde**

Plat principal pour 4 personnes

**L** Préparation 10 minutes  
+ cuisson vapeur 10 minutes

1 petite cuillère à soupe de feuilles de thym frais + 4 branches de thym  
1 citron  
3 gousses d'ail  
30 g de persil  
2 tranches de pain blanc rassis  
4 filets d'anchois  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
sel et poivre  
2 kg de moules crues (dans leurs coquilles et nettoyées)

**Étape 1**

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis reposez le plateau égouttoir. Mettez les branches de thym dans le diffuseur d'arômes.

**Étape 2**

- Prélevez le zeste du citron. Coupez le citron en deux et pressez-le.
- Épluez et hachez finement l'ail. Hachez le persil.
- Versez les moules dans les paniers 1 et 2. Ajoutez dans chaque panier  $\frac{1}{4}$  du zeste et  $\frac{1}{4}$  de l'ail, la moitié du thym et 2 cuillères à soupe de persil.
- Passez le pain dans le robot ménager pour l'émincer. Ajoutez le reste du zeste de citron, le reste de l'ail, les anchois, 3 cuillères à soupe de jus de citron, le reste du persil et l'huile. Si besoin, ajoutez quelques gouttes d'eau pour une salsa verte plus onctueuse. Salez et poivrez à votre goût.

**Étape 3**

- Placez le panier 1 sur le plateau égouttoir et le panier 2 au dessus. Couvrez.
- Réglez le minuteur sur 10 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt.
- Les moules sont cuites lorsque leurs coquilles sont ouvertes. Si besoin, rajoutez quelques minutes de cuisson vapeur.
- Répartissez les moules dans 4 assiettes et arrosez-les de salsa verte.

**Conseils**

- À la place du thym, vous pouvez mettre du romarin dans le diffuseur d'arômes.
- Accompagnez les moules d'une salade mesclun et de frites ou de pain. Avant la cuisson, retirez toutes les moules ouvertes ou cassées. Après la cuisson, retirez toutes les moules qui ne se sont pas ouvertes.

**(IT) Cozze in salsa verde**

Secondo piatto per 4 persone

**L** Tempo di preparazione: 10 minuti  
+ cottura al vapore: 10 minuti

1 cucchiaino sciarso di foglie di timo fresco + 4 rametti di timo  
1 limone  
3 spicchi di aglio  
30 g di prezzemolo  
2 fette di pane bianco raffermo  
4 filetti di acciuga  
4 cucchiaini di olio d'oliva  
Sale e pepe  
2 kg di cozze crude (pulite, con guscio)  
Extra  
robot da cucina

**Passaggio 1**

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Mettere i rametti di timo nell'infusore.

**Passaggio 2**

- Grattugiare la scorza del limone, quindi tagliare il frutto a metà e spremere il succo.
- Sbucciare e tritare finemente l'aglio. Tritare il prezzemolo.
- Mettere le cozze nei cestelli 1 e 2. Aggiungere in ogni cestello  $\frac{1}{4}$  della scorza,  $\frac{1}{4}$  dell'aglio, metà del timo e 2 cucchiani di prezzemolo.
- Frullare il pane nel robot da cucina fino a ottenere del pan grattato. Aggiungere il resto della scorza di limone, dell'aglio, delle acciughe, 3 cucchiaini di succo di limone, il resto di prezzemolo e l'olio. Se necessario, aggiungere un po' d'acqua per ottenere una "salsa verde" più fluida. Aggiungere sale e pepe a piacere.

**Passaggio 3**

- Mettere il cestello 1 sul vassoio antigoccia e posizionarlo sopra il cestello 2. Coprire con il coperchio.
- Impostare 10 minuti di cottura. Premere il pulsante start per avviare la cottura, e cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico per indicare che gli alimenti sono pronti.
- Le cozze sono pronte quando si aprono. Se necessario, cuocerle ancora per qualche minuto.
- Suddividere le cozze in 4 piatti cospargendole con la salsa verde.

**Consigli**

- Il timo per l'infusore può essere sostituito con del rosmarino.
- Servire con un'insalata mista e patate fritte o pane. Prima di avviare la cottura, scartare le cozze aperte o rotte. Dopo la cottura, scartare invece le cozze che non si sono aperte.

**(DE) Muscheln mit Salsa Verde**

Hauptgericht für 4 Personen

**L** Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
+ Dampfgarzeit: 10 Minuten

1 gestrichener EL frische Thymianblätter + 4 Thymianzweige  
1 Zitrone  
3 Knoblauchzehen  
30 g Petersilie  
2 Scheiben altes Weißbrot  
4 Anchoisfilets  
4 EL Olivenöl  
Pfeffer und Salz  
2 kg rohe Muscheln (gereinigt, mit Schale)  
Zusätzlich  
Küchenmaschine

**Schritt 1**

- Vorbereiten des Dampfgasers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Geben Sie die Thymianzweige in den AromaInfusor.

**Schritt 2**

- Reiben Sie die Schale der Zitrone ab, halbieren Sie sie, und pressen Sie die Zitrone aus.
- Schälen Sie den Knoblauch, und hacken Sie ihn fein. Hacken Sie die Petersilie.
- Geben Sie die Muscheln in die Körbe 1 und 2. Fügen Sie jedem Korb  $\frac{1}{4}$  der Zitronenschale,  $\frac{1}{4}$  des Knoblauchs,  $\frac{1}{2}$  des Thymians und 2 EL Petersilie hinzu.
- Zerkleinern Sie das Brot in der Küchenmaschine, bis Sie Krümel haben. Geben Sie den Rest der Zitronenschale, den Rest des Knoblauchs, die Anchovis, 3 EL Zitronensaft, den Rest der Petersilie und das Öl hinzu. Geben Sie bei Bedarf ein paar Tropfen Wasser hinzu, um eine glatte "Salsa Verde" zu erreichen. Schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab.

**Schritt 3**

- Stellen Sie Korb 1 auf die Auffangschale, und stellen Sie Korb 2 darauf. Setzen Sie den Deckel darauf.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 10 Minuten. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste und warten Sie, bis ein Signalton ertönt und die Lebensmittel gar sind.
- Die Muscheln sind fertig, wenn sie sich öffnen. Dampfgaren Sie bei Bedarf einige Minuten weiter.
- Verteilen Sie die Muscheln auf vier Teller, und geben Sie die Salsa Verde darüber.

**Tipps**

- Der Thymian für den AromaInfusor kann durch Rosmarin ersetzt werden.
- Servieren Sie dazu einen gemischten Salat oder Pommes Frites oder Brot. Entsorgen Sie vor dem Dampfgaren alle Muscheln, die geöffnet oder beschädigt sind. Entsorgen Sie nach dem Dampfgaren alle Muscheln, die sich nicht geöffnet haben.

**(NL) Mosselen met salsa verde**

Hoofdgerecht voor 4 personen

**L** Voorbereiding 10 minuten  
+ stomen 10 minuten

1 kleine eetlepel tijmblaadjes + 4 takjes tijm  
1 citroen  
3 teenjes knoflook  
30 g peterselie  
2 sneetjes oud witbrood  
4 ansjovisfilets  
4 eetlepels olijfolie  
Peper en zout  
2 kg rauwe mosselen (gewassen, in de schelp)  
Extra  
Foodprocessor

**Stap 1**

- Tref de voorbereidingen voor de stomer: vul de watertank tot het maximale niveau met water. Vervang de lekbak. Vul de Aroma Infuser met takjes tijm.

**Stap 2**

- Rasp de schil van de citroen. Halveer de citroen en pers deze uit.
- Pel de knoflook en hak deze fijn. Hak de peterselie fijn.
- Doe de mosselen in mand 1 en 2. Voeg aan elke mand  $\frac{1}{4}$  deel van de citroensap,  $\frac{1}{4}$  deel van de knoflook, de helft van de tijm en 2 eetlepels peterselie toe.
- Gebruik de foodprocessor om broodkruimels te maken. Voeg het resterende citroensap, de resterende knoflook, de ansjovis, 3 eetlepels citroensap en de resterende peterselie en olie toe. Indien nodig voegt u een paar druppels water toe voor een mooie gladde 'salsa verde'. Voeg naar smaak peper en zout toe.

**Stap 3**

- Plaats mand 1 op de lekbak en plaats mand 2 hier bovenop. Dek de mand af met het deksel.
- Stel de timer in op 10 minuten. Druk op de startknop om het stomen te starten. Laat stomen tot de stoomkoker weer een piepsignaal geeft.
- De mosselen zijn klaar als de schelpen openstaan. Stoom de mosselen indien nodig een paar minuten langer.
- Verdeel de mosselen over 4 borden en giet de salsa verde eroverheen.

**Tips**

- De tijm voor de Aroma Infuser kan worden vervangen door rozemarijn.
- Serveren met een gemengde salade en Franse frietjes of brood. Voordat u gaat stomen, gooit u de geopende of gebroken mosselen weg. Nadat u de mosselen hebt gestoomd, gooit u de ongeopende mosselen weg.



**(FR)** Poisson aux épices, haricots verts et fenouil

Plat principal pour 4 personnes

**L** Préparation 15 minutes  
+ cuisson vapeur 12 minutes

1 bulbe de fenouil  
200 g de haricots verts  
200 g de petits pois (frais ou surgelés)  
sel et poivre  
200 g de tomates  
1 cuillère à café de grains de poivre noir  
graines de coriandre  
graines de cumin  
4 filets de poisson épais, par exemple de brochet, de perche, de cabillaud ou de tilapia (125 g chacun)  
2 cuillères à soupe de vermouth sec

En plus

un pilon et un mortier ou un rouleau à pâtisserie et un sac plastique pour concasser les épices

**Étape 1**

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Remplissez le diffuseur d'arômes de graines de coriandre et de cumin.

**Étape 2**

- Coupez les tiges vertes du fenouil et réservez-les. Émincez le fenouil. Équeutez les haricots verts. Déposez le fenouil, les haricots et les petits pois dans le panier 2.
- Coupez les tomates en deux et retirez les graines et le jus. Coupez-les ensuite en morceaux.
- Écrasez grossièrement  $\frac{3}{4}$  d'une cuillère à café de grains de poivre avec 1½ cuillère à café de graines de coriandre et 1½ cuillère à café de graines de cumin. Mélangez cette poudre aux tomates.
- Déposez les filets de poisson dans le panier 1 et badigeonnez chaque filet avec le mélange de tomates et d'épices. Arrosez de vermouth.

**Étape 3**

- Placez le panier 1 contenant le poisson sur le plateau égouttoir et le panier 2 contenant les légumes au-dessus. Couvrez.
- Réglez le minuteur sur 12 minutes et laissez cuire. Dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du poisson et rajoutez quelques minutes si besoin.
- Disposez les légumes sur 4 assiettes chaudes. Déposez ensuite le poisson et les tomates par-dessus et parsemez le tout des tiges vertes de fenouil mises de côté.

**Conseils**

- Servez ce plat avec une purée de pommes de terre ailée.

**(IT)** Pesce speziato con fagiolini e finocchi

Secondo piatto per 4 persone

**L** Tempo di preparazione: 15 minuti  
+ cottura al vapore: 12 minuti

1 finocchio  
200 g di fagiolini  
200 g di piselli (freschi o surgelati)  
Sale e pepe  
200 g di pomodori  
1 cucchiaino di grani di pepe nero  
Semi di coriandolo  
Semi di cumino  
4 filetti di pesce spessi, come luccio, persico, merluzzo o tilapia (125 g ciascuno)  
2 cucchiaini di vermouth secco  
**Extra**  
pestello e mortaio o matterello + sacchetto di plastica per macinare le spezie

**Passaggio 1**

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Riempire l'infusore con un mix di semi di coriandolo e di cumino.

**Passaggio 2**

- Mondare il finocchio eliminando le punte verdi e lasciarlo da parte. Affettare finemente il finocchio. Eliminare le estremità dei fagiolini. Mettere il finocchio, i fagiolini e i piselli nel cestello 2.
- Tagliare a metà i pomodori, eliminarne i semi e il succo e tagliarli in pezzi.
- Macinare  $\frac{3}{4}$  di cucchiaino di pepe in grani con 1 cucchiaino e  $\frac{1}{2}$  di semi di coriandolo e 1 cucchiaino e  $\frac{1}{2}$  di semi di cumino, fino a ottenere una polvere grossolana. Unire il tutto al pomodoro.
- Disporre i filetti di pesce nel cestello 1 e suddividere il composto di pomodoro sui filetti. Irrorare con il vermouth.

**Passaggio 3**

- Mettere il cestello 1 con il pesce sul vassoio antigoccia e posizionarlo sopra il cestello 2 con le verdure. Coprire con il coperchio.
- Impostare 12 minuti di cottura. Cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico. Controllare la cottura del pesce e, se necessario, prolungare la cottura di qualche minuto.
- Disporre le verdure su 4 piatti caldi, adagiari sopra il pesce al pomodoro e spolverare con le cime di finocchio messe da parte.

**Consigli**

- Servire con purea di patate insaporita con aglio.

**(DE)** Würziger Fisch mit grünen Bohnen und Fenchel

Hauptgericht für 4 Personen

**L** Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
+ Dampfgarzeit: 12 Minuten

1 Fenchelknolle  
200 g grüne Bohnen  
200 g Erbsen (frisch oder tiefgefroren)  
Pfeffer und Salz  
200 g Tomaten  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
Koriandersamen  
Kreuzkümmelsamen  
4 dicke Fischfilets, z. B. Zander, Barsch, Kabeljau oder Buntbarsch (je 125 g)  
2 EL trockener Wermut

**Zusätzlich**

Mörser und Stöbel oder Nudelholz + Plastiktüte zum Mahlen der Gewürze

**Schritt 1**

- Vorbereiten des Dampfgarers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Geben Sie eine Mischung aus Koriandersamen und Kreuzkümmel in den Aroma-Infusor.

**Schritt 2**

- Entfernen Sie das Grün vom Fenchel, und legen Sie es zur Seite. Schneiden Sie den Fenchel in dicke Scheiben. Putzen Sie die grünen Bohnen. Geben Sie den Fenchel, die Bohnen und die Erbsen in den Korb 2.
- Halbieren Sie die Tomaten, entnehmen Sie den Saft und die Kerne mit einem Löffel, und schneiden Sie die Tomaten in Stücke.
- Mahlen Sie  $\frac{3}{4}$  TL der Pfefferkörner mit  $1\frac{1}{2}$  TL der Koriandersamen und  $1\frac{1}{2}$  TL des Kreuzkümmels zu einem groben Pulver. Mischen Sie das Pulver mit den Tomaten.
- Geben Sie die Fischfilets in den Korb 1, und verteilen Sie die Tomatenmischung auf den Filets. Geben Sie den Wermut darüber.

**Schritt 3**

- Stellen Sie Korb 1 mit dem Fisch auf die Auffangschale, und stellen Sie Korb 2 mit dem Gemüse darauf. Setzen Sie den Deckel darauf.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 12 Minuten, und dampfgaren Sie, bis ein Signalton ertönt und die Speisen gar sind. Überprüfen Sie, ob der Fisch gar ist, und garen Sie bei Bedarf einige Minuten weiter.
- Verteilen Sie das Gemüse auf vier warme Teller. Legen Sie den Fisch und die Tomaten darauf, und streuen Sie das Fenchelgrün darüber.

**Tipps**

- Servieren Sie dazu Kartoffelbrei mit Knoblauch.

**(NL)** Pikante vis met sperziebonen en venkel

Hoofdgerecht voor 4 personen

**L** Voorbereiding 15 minuten  
+ stomen 12 minuten

1 venkelknol  
200 g haricots verts  
200 g erwten (vers of diepvries)  
Peper en zout  
200 g tomaten  
1 theelepel zwarte peperkorrels  
Korianderzaadjes  
Komijnzaadjes  
4 dikke visfilets, zoals snoek, baars, kabeljauw of tilapia (125 g per stuk)  
2 eetlepels droge vermut

**Extra**

Stamper en vijzel of deegroller + plastic zak om de specerijen in te malen

**Stap 1**

- Tref de voorbereidingen voor de stomer: vul de watertank tot het maximale niveau met water. Vervang de lekbak. Vul de Aroma Infuser met een mengsel van koriander-en komijnzaad.

**Stap 2**

- Verwijder de groene bladeren, hak ze fijn en hou ze apart. Snijd de venkel in dunne plakjes. Punt de sperziebonen. Doe de venkel, de bonen en de erwten in mand 2.
- Halveer de tomaten en schep de zaadjes en het sap eruit. Snijd de tomaten in blokjes.
- Maal  $\frac{3}{4}$  theelepel peperkorrels samen met  $1\frac{1}{2}$  theelepel korianderzaad en  $1\frac{1}{2}$  theelepel komijnzaad tot een grof poeder. Meng het poeder door de blokjes tomaat.
- Leg de visfilets in mand 1 en verdeel het tomatenmengsel over de filets. Besprenkel het geheel met de vermut.

**Stap 3**

- Plaats mand 1 met de vis op de lekbak en plaats mand 2 met de groenten hierbovenop. Dek de mand af met het deksel.
- Stel de timer in op 12 minuten en stoom. Laat stomen tot de stoomkoker weer een piepsignaal geeft. Controleer of de vis gaar is. Indien nodig stoomt u de vis nog een paar minuten.
- Rangsik de groenten op 4 warme borden. Leg de vis en de tomaten boven op de groenten en strooi hier de fijngesneden venkelbladeren over.

**Tips**

- Servieren met aardappelpuree met knoflook.



**FR** Brochettes de poisson aux pois sugar snap et au riz, avec une mayonnaise au citron vert

Plat principal pour 4 personnes

**L** Préparation 15 minutes  
+ cuisson vapeur 45 minutes

1 citron vert  
300 g de filet de poisson blanc  
8 bâtonnets de surimi  
8 crevettes crues  
600 g de pois sugar snap  
300 g de riz basmati  
sel et poivre  
100 ml de mayonnaise  
1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées  
En plus  
8 pics à brochettes en bois

**Étape 1**

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Prélevez un peu de zeste de citron vert et mettez-le dans le diffuseur d'arômes.

**Étape 2**

- Prélevez le reste du zeste de citron vert. Coupez le citron vert en deux, pressez la première moitié et coupez la seconde en quartiers.
- Coupez le poisson en 8 morceaux. Coupez les bâtonnets de surimi en deux. Intercalez sur les pics à brochettes le poisson, le surimi et les crevettes. Disposez les brochettes dans le panier 1 et parsemez de la moitié du zeste du citron vert.
- Déposez les pois sugar snap dans le panier 2.
- Mettez le riz dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut et ajoutez un peu de sel et de poivre.

**Étape 3**

- Placez le panier 3 sur le plateau égouttoir. Placez le bol à soupe contenant le riz dans le panier 3. Versez 450 ml d'eau et couvrez.
- Appuyez sur le bouton du panier 1, réglez le minuteur sur 4 minutes, puis appuyez à nouveau sur le bouton du panier 1 pour confirmer. Appuyez ensuite sur le bouton du panier 2, réglez le minuteur sur 5 minutes, puis appuyez à nouveau sur le bouton du panier 2 pour confirmer. Appuyez enfin sur le bouton du panier 3, réglez le minuteur sur 45 minutes, puis appuyez à nouveau sur le bouton du panier 3 pour confirmer. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne et que le bouton du panier 2 clignote, placez le panier 2 contenant les pois sugar snap sur le plateau égouttoir, sous le panier 3. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Laissez cuire. Dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau et que le bouton du panier 1 clignote, placez le panier 1 avec les brochettes de poisson sur le plateau égouttoir sous le panier 2. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du poisson et du riz et rajoutez quelques minutes si besoin. Les pois sugar snap doivent rester légèrement croquants.

- Pendant ce temps, mélangez la mayonnaise avec 1 ou 2 cuillères à soupe de jus de citron vert et le reste du zeste. Répartissez le riz et les pois sugar snap dans 4 assiettes. Déposez les brochettes de poisson par-dessus. Servez la sauce à part. Parsemez de graines de sésame.

**Conseils**

- À la place du zeste de citron vert, vous pouvez mettre de la citronnelle dans le diffuseur d'arômes.
- Vous pouvez remplacer les pois sugar snap par des pois mange-tout (ou pois gourmands, coco-plats, etc.), des haricots d'Espagne ou des haricots verts.

**IT** Spiedini di pesce con taccole, riso e maionese al lime

Secondo piatto per 4 persone

**L** Tempo di preparazione: 15 minuti  
+ cottura al vapore: 45 minuti

1 lime  
300 g di filetto di pesce bianco  
8 bastoncini di surimi  
8 gamberi crudi  
600 g di taccole  
300 g di riso basmati  
Sale e pepe  
100 ml di maionese  
1 cucchiaino di semi di sesamo tostati  
Extra  
8 spiedini di legno

**Passaggio 1**

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Ricavare dalla scorza del limone delle striscioline da inserire nell'infusore.

**Passaggio 2**

- Grattugiare la scorza del lime, tagliare il frutto a metà, spremerne una parte e tagliare l'altra metà in spicchi.
- Tagliare il pesce in 8 parti. Tagliare a metà i bastoncini di surimi. Infilzare il pesce, il surimi e i gamberi negli spiedini di legno. Inserirli nel cestello 1 e cospargerli con metà della scorza di lime.
- Mettere le taccole nel cestello 2.
- Mettere il riso nel recipiente per zuppa della vaporiera o in un recipiente di vetro grande dai bordi non troppo alti e aggiungere un pizzico di sale e pepe.

**Passaggio 3**

- Mettere il cestello 3 sul vassoio antigoccia. Inserire il recipiente per zuppa con il riso nel cestello 3. Aggiungere 450 ml di acqua. Chiudere con il coperchio.
- Premere il pulsante del cestello 1, impostare 4 minuti di cottura e confermare premendo nuovamente il pulsante. Premere il pulsante del cestello 2, impostare 5 minuti di cottura e confermare premendo di nuovo il pulsante. Premere il pulsante del cestello 3, impostare 45 minuti di cottura e confermare premendo di nuovo il pulsante. Avviare la cottura premendo il pulsante start. Quando la vaporiera emette un segnale acustico e il pulsante del cestello 2 lampeggia, mettere il cestello 2 con le taccole sul vassoio antigoccia, sotto il cestello 3, facendo attenzione a non scottarsi con il vapore. Cuocere finché la vaporiera non emette un nuovo segnale acustico e il pulsante del cestello 1 lampeggia. Mettere il cestello 1 con gli spiedini di pesce sul vassoio antigoccia sotto il cestello 2 e cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico. Controllare che il pesce e il riso siano pronti e, se necessario, prolungare la cottura di qualche minuto. Le taccole devono risultare leggermente croccanti.
- Nel frattempo, mescolare la maionese con 1-2 cucchiaini di succo di lime e la scorza rimanente.
- Disporre il riso e le taccole in 4 piatti, adagiandovi sopra gli spiedini di pesce. Servire la salsa a parte. Spolverare con i semi di sesamo.

**Consigli**

- La scorza di lime per l'infusore può essere sostituita con della citronella.
- Le taccole possono essere sostituite con fagioli di spagna o fagiolini.

**DE** Fischspieße mit Zuckererbse, Reis und Limettenmayonnaise

Hauptgericht für 4 Personen

**L** Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
+ Dampfgarzeit: 45 Minuten

1 Limette  
300 g weißes Fischfilet  
8 Surimi-Krebsfleisch-Sticks  
8 rohe Garnelen  
600 g Zuckererbse  
300 g Basmati-Reis  
Pfeffer und Salz  
100 ml Mayonnaise  
1 EL geröstete Sesamkörner  
Zusätzlich  
8 Holzspieße

**Schritt 1**

- Vorbereiten des Dampfgasers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Schälen Sie die Limette. Füllen Sie den AromaInfuser mit der Limettenschale.

**Schritt 2**

- Reiben Sie die Schale der Limette ab. Halbieren Sie die Limette, pressen Sie eine Hälfte aus, und schneiden Sie die andere Hälfte in Spalten.
- Schneiden Sie den Fisch in 8 Stücke. Halbieren Sie die Krebsfleisch-Sticks. Spielen Sie den Fisch, das Krebsfleisch und die Garnelen auf die Holzspieße auf. Legen Sie die Spieße in Korb 1, und geben Sie die Hälfte der Limettenschale über die Spieße.
- Geben Sie die Zuckererbse in Korb 2.
- Geben Sie den Reis in den Suppenaufsatz des Dampfgasers oder in eine große, nicht zu hohe Glasschüssel. Würzen Sie mit etwas Pfeffer und Salz.

**Schritt 3**

- Stellen Sie Korb 3 auf die Auffangschale. Stellen Sie den Suppenaufsatz mit dem Reis in Korb 3. Geben Sie 450 ml Wasser hinzufügen. Setzen Sie den Deckel darauf.
- Drücken Sie die Taste für Korb 1, stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 4 Minuten, und bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie erneut die Taste für Korb 1 drücken. Drücken Sie die Taste für Korb 2, stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 5 Minuten, und bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie erneut die Taste für Korb 2 drücken. Drücken Sie die Taste für Korb 3, stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 45 Minuten, und bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie erneut die Taste für Korb 3 drücken. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste. Wenn der Dampfgarer piept und die Taste für Korb 2 blinkt, stellen Sie Korb 2 mit dem Zuckererbse auf die Auffangschale unter Korb 3. Vorsichtig: Der austretende Dampf ist sehr heiß! Dampfgaren Sie, bis der Dampfgarer erneut piept und die Taste für Korb 1 blinkt. Stellen Sie Korb 1 mit den Fischspießen auf die Auffangschale unter Korb 2. Dampfgaren Sie, bis der Dampfgarer erneut piept und die Lebensmittel gar sind. Überprüfen Sie, ob der Fisch und der Reis gar sind, und garen Sie bei Bedarf einige Minuten weiter. Die Zuckererbse sollten leicht knusprig sein.

- Mischen Sie in der Zwischenzeit die Mayonnaise mit 1-2 EL Limettensaft und der restlichen Schale.

- Geben Sie den Reis und die Zuckererbse auf vier Teller. Legen Sie die Spieße darauf. Servieren Sie die Soße getrennt. Streuen Sie Sesamsamen darüber.

**Tipps**

- Die Limettenschale für den AromaInfuser kann durch Zitronengras ersetzt werden.
- Verdeel de rijst en de sugar snaps over 4 borden. Leg de visspiesen hierbovenop. De saus afzonderlijk serveren. bestrooi met sesamaad.

**NL** Visspiesen met sugar snaps, rijst en limoenmayonaise

Hoofdgerecht voor 4 personen

**L** Voorbereiding 15 minuten  
+ stomen 45 minuten

1 limoen  
300 g witte visfilet  
8 surimi krabsticks  
8 rauwe garnalen  
600 g sugar snaps  
300 g basmatirijst  
Peper en zout  
100 ml mayonaise  
1 eetlepel geroosterd sesamaad  
Extra  
8 houten spiesen

**Step 1**

- Trek de voorbereidingen voor de stomen: vul de watertank tot het maximale niveau met water. Vervang de lekbak. Snij reepjes van de groene limoenschil. Vul de Aroma Infuser met de limoenschil.

**Step 2**

- Rasp de limoenschil. Halveer de limoen, pers de ene helft uit en snij de andere helft in partjes.
- Snijd de vis in 8 stukken. Halveer de krabsticks. Prik de vis, krabsticks en de garnalen op de houten spiesen. Leg de spiesen in mand 1 en strooi hier de helft van de limoensrasp over.
- Doe de sugar snaps in mand 2.
- Doe de rijst in de soepschaal van de stomer en voeg peper en zout toe.

**Step 3**

- Plaats mand 3 op de lekbak. Plaats de soepschaal met de rijst in mand 3. Voeg hier 450 ml water aan toe. Sluit de mand af met het deksel.
- Druk op de knop voor mand 1, stel de timer in op 4 minuten en druk nogmaals op de knop voor mand 1 om te bevestigen. Druk op de knop voor mand 2, stel de timer in op 5 minuten en druk nogmaals op de knop voor mand 2 om te bevestigen. Druk op de knop voor mand 3, stel de timer in op 45 minuten en druk nogmaals op de knop voor mand 3 om te bevestigen. Druk op de startknop om het stomen te starten. Wanneer de stomer piept en de knop voor mand 2 knippert, plaats u mand 2 met de sugar snaps op de lekbak onder mand 3. Pas op voor de zeer hete stoom! Ga verder met stomen totdat de stomer weer piept en de knop voor mand 1 knippert. Plaats mand 1 met de visspiesen op de lekbak onder mand 2. Laat stomen tot de stoomkoker weer een piepsignal geeft. Controleer of de vis in rijst gaar zijn. Indien nodig verlengt u het stoomproces met een paar minuten. De sugar snap moeten beetgaar zijn.
- Meng de mayonaise in de tussentijd met 1-2 eetlepels limoensap en de resterende limoensrasp.
- Verdeel de rijst en de sugar snaps over 4 borden. Leg de visspiesen hierbovenop. De saus moet apart worden geserveerd.

**Tips**

- limoensrasp voor de Aroma Infuser kan worden vervangen door citroengras.
- De sugar snaps kunnen worden vervangen door peultjes, snijbonen of groene bonen.



(FR) Contient par portion	(IT) Ogni porzione contiene	(DE) Nährwerte pro Portion	(NL) Elk portie bevat
725 kcal	725 kcal	725 Kcal	725 kcal
39 g protéines	39 g proteine	39 g Eiweiß	39 g eiwitten
33 g lipides,	33 g grassi,	33 g Fett,	33 g vetten,
6 g graisses saturées	6 g grassi saturi	6 g Gesättigte Fettsäuren	6 g verzadigde vetten
65 g glucides	65 g carboidrati	65 g Kohlenhydrate	65 g koolhydraten
6 g fibres	6 g fibre	6 g Ballaststoffe	6 g vezels

## (FR) Saumon à la vapeur et ses légumes verts

Plat principal pour 4 personnes

(L) Préparation 15 minutes  
+ cuisson vapeur 45 minutes

1 citron  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
4 branches d'aneth  
300 g de riz blanc  
200 g de petites asperges vertes  
150 g de fèves (fraîches ou surgelées)  
150 g de petits pois (frais ou surgelés)  
sel et poivre  
12 morceaux de filet de saumon (50 g chacun)

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Prélevez le zeste d'un citron et mettez-en la moitié dans le diffuseur d'arômes.

### Étape 2

- Mélangez l'huile d'olive et le reste du zeste de citron.
- Réservez 2 branches d'aneth et hachez le reste.
- Mettez le riz dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut. Salez et poivrez.
- Déposez les légumes dans le panier 2 et saupoudrez d'une pincée de sel.
- Badigeonnez les morceaux de saumon avec une huile légèrement parfumée au citron, puis déposez-les dans le panier 1.

### Étape 3

- Placez le panier 3 sur le plateau égouttoir. Placez le bol à soupe contenant le riz dans le panier 3. Versez 450 ml d'eau et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 33 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, placez le panier 1 contenant le poisson sur le plateau égouttoir, sous le panier 3. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Réglez le minuteur sur 4 minutes et appuyez sur le bouton marche/arrêt pour relancer la cuisson. Laissez cuire. Dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, disposez le panier 2 contenant les légumes entre les paniers 1 et 3 et réglez le minuteur sur 8 minutes. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du poisson et rajoutez quelques minutes si besoin.
- Répartissez le riz, les légumes et le saumon dans 4 assiettes.

### Conseils

- À la place du zeste de citron, vous pouvez mettre de l'aneth dans le diffuseur d'arômes.
- Vous pouvez réaliser cette recette avec les légumes verts de votre choix.

## (IT) Salmone al vapore con verdure

Secondo piatto per 4 persone

(L) Tempo di preparazione: 15 minuti  
+ cottura al vapore: 45 minuti

1 citron  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
4 branches d'aneth  
300 g de riz blanc  
200 g de petites asperges vertes  
150 g de fèves (fraîches ou surgelées)  
150 g de petits pois (frais ou surgelés)  
sel et poivre  
12 morceaux de filet de saumon (50 g chacun)

### Passaggio 1

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Grattugiare la scorza di limone. Riempire l'infusore con metà della scorza di limone.

### Passaggio 2

- Mescolare l'olio d'oliva con la restante scorza di limone.
- Tenere da parte due ciuffi di aneto e tritare il resto.
- Mettere il riso nel recipiente per zuppa della vaporiera o in un recipiente di vetro grande dai bordi non troppo alti. Aggiungere un pizzico di sale e pepe.
- Mettere le verdure nel cestello 2. Spolverare con un pizzico di sale.
- Cospargere i tranci di salmone con un po' di olio aromatizzato al limone e metterli nel cestello 1.

### Passaggio 3

- Mettere il cestello 3 sul vassoio antigoccia. Inserire il recipiente per zuppa con il riso nel cestello 3. Aggiungere 450 ml di acqua, Chiudere con il coperchio.
- Impostare 33 minuti di cottura. Avviare la cottura al vapore premendo il pulsante start. Quando la vaporiera emette un segnale acustico, mettere il cestello 1 con il pesce sopra il vassoio antigoccia sotto il cestello 3, facendo attenzione a non scottarsi con il vapore. Impostare 4 minuti di cottura e premere di nuovo il pulsante start. Cuocere finché la vaporiera non emette di nuovo un segnale acustico. Posizionare il cestello 2 con le verdure tra i cestelli 1 e 3. Impostare 8 minuti di cottura e cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico e il cibo è pronto. Controllare che il pesce sia cotto e, se necessario, prolungare la cottura di qualche minuto.
- Disporre il riso, le verdure e il salmone su 4 piatti.

### Consigli

- La scorza di limone per l'infusore può essere sostituita con aneto.
- È possibile utilizzare verdure a piacere.

## (DE) Gedünsteter Lachs mit grünem Gemüse

Hauptgericht für 4 Personen

(L) Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
+ Dampfgarzeit: 45 Minuten

1 Zitrone  
3 EL Olivenöl  
4 Dillzweige  
300 g weißer Reis  
200 g kleiner grüner Spargel  
150 g dicke Bohnen (frisch oder tiefgefroren)  
150 g Erbsen (frisch oder tiefgefroren)  
Pfeffer und Salz  
12 Stücke Lachsfilet (je 50 g)

### Schritt 1

- Vorbereiten des Dampfgarers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Reiben Sie die Schale der Zitrone ab. Füllen Sie den Aroma Infuser mit der Hälfte der Zitronenschale.

### Schritt 2

- Mischen Sie das Olivenöl mit der restlichen Zitronenschale.
- Legen Sie 2 Zweige Dill beiseite, und hacken Sie den Rest.
- Geben Sie den Reis in den Suppenaufsatz des Dampfgarers oder in eine große, nicht zu hohe Glasschüssel. Würzen Sie mit etwas Pfeffer und Salz.
- Geben Sie das Gemüse in Korb 2. Streuen Sie etwas Salz darüber.
- Reiben Sie die Lachsstücke mit etwas Zitronenöl ein. Legen Sie den Lachs in Korb 1.

### Schritt 3

- Stellen Sie Korb 3 auf die Auffangschale. Stellen Sie den Suppenaufsatz mit dem Reis in Korb 3. Geben Sie 450 ml Wasser hinzu. Setzen Sie den Deckel darauf.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 33 Minuten. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste. Wenn der Dampfgarer piept, stellen Sie Korb 1 mit dem Fisch auf die Auffangschale unter Korb 3. Vorsichtig: Der austretende Dampf ist sehr heiß! Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 4 Minuten, setzen Sie den Garvorgang fort, indem Sie erneut die Starttaste drücken. Dampfgaren Sie, bis der Dampfgarer erneut piept. Stellen Sie Korb 2 mit dem Gemüse zwischen Korb 1 und 3. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 8 Minuten, und dampfgaren Sie, bis ein Signal ertönt und die Zutaten gar sind. Überprüfen Sie, ob der Fisch gar ist, und garen Sie bei Bedarf einige Minuten weiter.
- Verteilen Sie den Reis, das Gemüse und den Lachs auf vier Teller.

### Tipps

- Die Zitronenschale für den Aroma Infuser kann durch Dill ersetzt werden.
- Das Gemüse kann durch anderes grünes Gemüse ersetzt werden.

## (NL) Gestoomde zalm met groene groenten

Hoofdgerecht voor 4 personen

(L) Voorbereiding 15 minuten  
+ stomen 45 minuten

1 citroen  
3 eetlepels olijfolie  
4 takjes dille  
300 g witte rijst  
200 g kleine groene asperges  
150 g spinazie (vers of diepvries)  
150 g erwten (vers of diepvries)  
Peper en zout  
12 zalmmoten (50 g per stuk)

### Stap 1

- Tref de voorbereidingen voor de stomer: vul de watertank tot het maximale niveau met water. Vervang de lekbak. Rasp de schil van de citroen. Vul de Aroma Infuser voor de helft met citroenrasp.

### Stap 2

- Meng de olijfolie met de resterende citroenrasp.
- Houd 2 takjes dille apart en hak de rest fijn.
- Doe de rijst in de soepschaal van de stomer. Voeg peper en zout toe.
- Doe de groenten in mand 2. Strooi er een beetje zout over.
- Wrijf de zalmmoten in met de olijfolie met citroenrasp. Leg de zalmmoten in mand 1.

### Stap 3

- Plaats mand 3 op de lekbak. Plaats de soepschaal met de rijst in mand 3. Voeg hier 450 ml water aan toe. Sluit de mand af met het deksel.
- Stel de timer in op 33 minuten. Druk op de startknop om het stomen te starten. Wanneer de stomer piept, plaatst u mand 1 met de vis op de lekbak onder mand 3. Pas op voor de zeer hete stoom! Stel de timer in op 4 minuten en hervat het stoomproces door opnieuw op de startknop te drukken. Laat stomen tot de stoomkoker weer een piepsignaal geeft. Plaats mand 2 met de groenten tussen mand 1 en 3. Stel de timer in op 8 minuten. Zodra de stomer piept is het voedsel klaar. Controleer of de vis gaar is. Indien nodig stoomt u de vis nog een paar minuten.
- Verdeel de rijst, de groenten en de zalm over 4 borden.

### Tips

- De citroenrasp voor de Aroma Infuser kan worden vervangen door dille.
- De groenten kunnen worden vervangen door andere groene groenten.



**FR** Roulés d'épinard au poulet,  
sauce soja et citron vert

Plat principal pour 4, en-cas ou entrée pour 6

**L** Préparation 15 minutes  
+ cuisson vapeur 15 minutes

1 citron vert  
4 ciboules  
500 g de poulet haché\*\*\*\*  
1 petit œuf  
poivre  
poudre de chili  
sauce soja légère  
huile de sésame  
12 g de grandes feuilles d'épinard sauvage ou de laitue

En plus

1 tige de citronnelle (hachée)

Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez la citronnelle hachée dans le diffuseur d'arômes.

Étape 2

- Prélevez le zeste du citron vert. Pressez la première moitié du citron vert et coupez la seconde en 4 quartiers. Hachez les ciboules.
- Ajoutez au poulet haché l'œuf, le zeste de citron vert, les ¾ des ciboules hachées, 1 cuillère à café de poivre, 1 cuillère à café de poudre de chili, 3 cuillères à café de sauce soja et 2 cuillères à café d'huile de sésame.
- Retirez les parties épaisses et dures des feuilles d'épinard. Répartissez de manière égale le poulet sur les feuilles d'épinard, puis roulez les feuilles pour envelopper le poulet. Déposez les roulés dans les paniers 1 et 2.
- Pour la sauce : mélangez 4 cuillères à soupe de sauce soja avec le jus de citron vert, le reste des ciboules hachées, une pincée de poudre de chili et 1 cuillère à café d'huile de sésame.

Étape 3

- Placez le panier 1 contenant les roulés d'épinard au poulet sur le plateau égouttoir. Placez le panier 2 au-dessus et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 15 minutes et laissez cuire. Dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du poulet et rajoutez quelques minutes si besoin.
- Disposez les roulés et les quartiers de citron vert dans chacune des 4 assiettes. La sauce sera servie à part et pourra être versée sur les roulés d'épinard selon le goût de chacun.

Conseils

- À la place de la citronnelle, vous pouvez mettre des zestes de citron jaune ou vert coupés fin dans le diffuseur d'arômes.
- Vous pouvez acheter le poulet déjà haché ou hacher vous-même finement des blancs de poulet sans os ou des cuisses de poulet. S'il s'agit de votre plat principal, accompagnez-le de nouilles (noodles) et d'une salade d'épinards et de tomates cerises. Vous pouvez faire cuire à la vapeur des nouilles précuites dans le panier 3 au-dessus du poulet.

Consigli

- La citronella per l'infusore può essere sostituita con scorza di lime o di limone tritata.
- La carne di pollo macinata può essere acquistata già pronta o preparata in casa tritando finemente dei pezzi di pollo disossati o della polpa ricavata dalle cosce. Se si servono gli involtini come secondo piatto, accompagnare con spaghetti e insalata di spinaci e pomodori ciliegini. Gli spaghetti precotti possono essere riscaldati al vapore nel cestello 3 posizionato sopra il pollo.

**IT** Involtini di spinaci e pollo tritato  
con salsa di soia e lime

Plat principal pour 4, en-cas ou entrée pour 6

**L** Tempo di preparazione: 15 minuti  
+ cottura al vapore: 15 minuti

1 lime  
4 cipollotti  
500 g di pollo macinato\*\*\*\*  
1 uovo piccolo  
Pepe  
Peperoncino in polvere  
Salsa di soia leggera  
Olio di sesamo  
12 foglie grandi di spinaci selvatici o di lattuga

Extra

1 gambo di citronella (tritato)

Passaggio 1

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Riempire l'infusore con la citronella tritata.

Passaggio 2

- Grattugiare la scorza di lime, spremere metà del frutto e tagliare l'altra metà in 4 spicchi. Tritare i cipollotti.
- Mescolare la carne macinata con l'uovo, la scorza del lime, ¼ dei cipollotti, 1 cucchiaino di pepe, 1 cucchiaino di peperoncino in polvere, 3 cucchiaini di salsa di soia e 2 cucchiaini di olio di sesamo.
- Eliminare la parte dura e spessa delle foglie di spinaci. Distribuire il pollo sulle foglie di spinaci, spalmare omogeneamente e arrotolare le foglie per formare degli involtini. Mettere gli involtini nei cestelli 1 e 2.
- Per il condimento, amalgamare 4 cucchiaini di salsa di soia con il succo del lime, i restanti cipollotti, un pizzico di peperoncino in polvere e 1 cucchiaino di olio di sesamo.

Passaggio 3

- Mettere il cestello 1 con gli involtini di pollo e spinaci sul vassoio antigoccia, posizionare il cestello 2 sopra il cestello 1 e chiudere con il coperchio.
- Impostare 15 minuti di cottura. Attendere che la vaporiera emetta un segnale acustico. Controllare la cottura del pollo e, se necessario, prolungare la cottura di qualche minuto.
- Distribuire gli involtini e gli spicchi di lime in 4 piatti. Servire con il condimento a parte, da versare con un cucchiaino sugli involtini di pollo e spinaci.

Consigli

- Das Zitronengras für den Aromainfusor kann durch gehackte Limetten- oder Zitronenschale ersetzt werden.
- Sie können das gehackte Hähnchenfleisch kaufen oder selbst herstellen, indem Sie Hähnchenbrust oder Hähnchenschenkel ohne Knochen hacken oder in sehr feine Stücke schneiden. Servieren Sie für ein Hauptgericht als Beilage Nudeln und einen Spinsalat mit Kirschtomaten. Vorgekochte Nudeln können in Korb 3 oben auf dem Hähnchenfleisch gedämpft werden.

**DE** Gehacktes Hähnchenfleisch und  
Spinat-Wraps,  
mit Sojasoße und Limette

Hauptgericht für 4 Personen oder Zwischenmahlzeit/Vorspeise für 6 Personen

**L** Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
+ Dampfgarzeit: 15 Minuten

1 Limette  
4 Frühlingszwiebeln  
500 g gehacktes Hähnchenfleisch\*\*\*\*  
1 kleines Ei  
Pfeffer  
Chilipulver  
Helle Sojasoße  
Sesamöl  
12 g große wilde Spinatblätter oder Salatblätter

Zusätzlich

1 Stange Zitronengras (gehackt)

Schritt 1

- Vorbereiten des Dampfgarers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Geben Sie das gehackte Zitronengras in den Aroma-Infusor.

Schritt 2

- Reiben Sie die Schale der Limette ab. Pressen Sie eine Hälfte der Limette aus, und schneiden Sie die andere Hälfte in 4 Spalten. Hacken Sie die Frühlingszwiebeln.
- Mischen Sie das gehackte Hähnchenfleisch mit dem Ei, der Limettenschale, ¼ der Frühlingszwiebeln, 1 TL Pfeffer, 1 TL Chilipulver, 3 TL Sojasoße und 2 TL Sesamöl.
- Entfernen Sie die harten, dicken Teile der Spinatblätter. Verteilen Sie das Hähnchenfleisch gleichmäßig auf den Spinatblättern, und wickeln Sie das Hähnchenfleisch darin ein. Legen Sie die Wraps in Korb 1 und 2.
- Mischen Sie für das Dressing 4 EL Sojasoße mit dem Limettensaft, den restlichen Frühlingszwiebeln, einer Prise Chilipulver und 1 TL Sesamöl.

Schritt 3

- Stellen Sie Korb 1 mit dem gehackten Hähnchenfleisch und den Spinat-Wraps auf die Auffangschale, setzen Sie Korb 2 darauf, und setzen Sie den Deckel darauf.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 15 Minuten. Dampfgaren Sie, bis ein Signalton ertönt und die Speisen gar sind. Überprüfen Sie, ob das Hähnchenfleisch gar ist, und garen Sie bei Bedarf einige Minuten weiter.
- Verteilen Sie die Wraps und Limettenspalten auf vier Teller. Servieren Sie das Dressing getrennt zu den Wraps und dem Spinat.

Tipps

- In plaats van citroengras kan in de Aroma Infuser ook fijngesneden limoen of limoenschil worden gebruikt.
- Gehakte kip kan kant-en-klaar worden gekocht of u kunt deze zelf maken door een kippenborstfilet of het vlees van kippenpootjes fijn te snijden. Als hoofdgerecht serveert u de wraps met noedels en een spinaziesalade met cherrytomaatjes. Vorgekookte noedels kunnen in mand 3 worden gestoomd, boven de kip.

**NL** Kip- en spinaziewraps  
met sojasaus en limoen

Hoofdmaaltijd voor 4 personen of snack of voorgerecht voor 6 personen

**L** Voorbereidingstijd 15 minuten  
+ 50 minuten stomen

1 limoen  
4 lente-uien  
500 g kipgehakt\*\*\*\*  
1 klein ei  
peper  
chilipoeder  
lichte sojasaus  
sesamolie  
12 g grote wilde-spinaziebladeren of slabladeren

Extra  
1 stengel citroengras (fijngesneden)

Stap 1

- Bereid de stomer voor: vul de watertank tot het maximale niveau met water. Plaats de lekbak terug. Vul de Aroma Infuser met het fijngesneden citroengras.

Stap 2

- Schaaf de limoen, knip de helft van de limoen uit en snijd de andere helft in 4 partjes. Snijd de lente-uien fijn.
- Mix het kipgehakt met het ei, het limoenschaafsel, ¼ van de lente-uien, 1 theelepel peper, 1 theelepel chilipoeder, 3 theelepels sojasaus en 2 theelepels sesamolie.
- Verwijder de taaike, hakke delen van de spinaziebladeren. Verdeel de kip over de spinaziebladeren; gelijkmatig verdelen over de wraps en vervolgens de wrap om de kip heen rollen. Leg de wraps in mand 1 en 2.
- Mix voor de dressing 4 eetlepels sojasaus met het limoensap, het restant van de lente-uien, een snufje chilipoeder en 1 theelepel sesamolie.

Stap 3

- Plaats mand 1 met de wraps van kipgehakt en spinazie op de lekbak. Plaats mand 2 erbovenop en sluit het deksel.
- Stel de timer in op 15 minuten. Laat het gerecht stomen totdat de stomer piept en het gerecht klaar is. Controleer of de kip gekookt is en stoom indien nodig nog een paar minuten.
- Verdeel de wraps en limoenspartjes over 4 borden. Serveer de dressing apart; deze kan over de wraps en spinazie worden geschept.

Tips

- In plaats van citroengras kan in de Aroma Infuser ook fijngesneden limoen of limoenschil worden gebruikt.
- Gehakte kip kan kant-en-klaar worden gekocht of u kunt deze zelf maken door een kippenborstfilet of het vlees van kippenpootjes fijn te snijden. Als hoofdgerecht serveert u de wraps met noedels en een spinaziesalade met cherrytomaatjes. Vorgekookte noedels kunnen in mand 3 worden gestoomd, boven de kip.



FR Contient par portion	IT Ogni porzione contiene	DE Nährwerte pro Portion	NL Elke portie bevat
521 kcal	521 kcal	521 Kcal	521 kcal
42 g protéines	42 g proteine	42 g Eiweiß	42 g eiwitten
13 g lipides,	13 g grassi,	13 g Fett,	13 g vetten,
2 g graisses saturées	2 g grassi saturi	2 g Gesättigte Fettsäuren	2 g verzadigde vetten
53 g glucides	53 g carboidrati	53 g Kohlenhydrate	53 g koolhydraten
12 g fibres	12 g fibre	12 g Ballaststoffe	12 g vezels

## FR Boulettes de poulet vapeur à l'abricot et aux noix, avec pommes de terre et brocoli

Plat principal pour 4 personnes

Préparation 15 minutes  
+ cuisson vapeur 30 minutes

1 kg de pommes de terre  
600 g de brocoli  
500 g de blancs de poulet sans os  
6 abricots secs  
50 g de noix écalées  
8 branches de persil ou de coriandre  
sel et poivre  
2 cuillères à soupe + 1 cuillère à café de graines de cumin  
3-4 cuillères à café de moutarde

En plus  
robot ménager

### Étape 1

• Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez environ 2 cuillères à soupe de graines de cumin dans le diffuseur d'arômes.

### Étape 2

• Épluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux d même taille que vous mettrez dans le panier 2.  
• Coupez le brocoli en petits fleurons que vous mettrez dans le panier 3.  
• Hachez finement les blancs de poulet dans le robot ménager.  
• Hachez finement les abricots, les noix et le persil ou la coriandre.  
• Incorporez au poulet haché 1 cuillère à café de poivre, 1 cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de graines de cumin, 2 cuillères à café de moutarde, les abricots, les noix et la moitié du persil ou de la coriandre. Mélangez bien. Formez ensuite 20 petites boulettes et déposez-les dans le panier 1.

### Étape 3

• Placez le panier 2 contenant les pommes de terre sur le plateau égouttoir et couvrez.  
• Réglez le minuteur sur 18 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, placez le panier 1 contenant les boulettes de poulet sur le plateau égouttoir, sous le panier 3. Faites attention de ne pas vous brûler avec le vapeur ! Réglez le minuteur sur 2 minutes. Appuyez à nouveau sur le bouton marche/arrêt pour relancer la cuisson. Laissez cuire. Dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, placez le panier 2 contenant le brocoli entre les paniers 1 et 3. Réglez le minuteur sur 10 minutes. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du poulet et des pommes de terre et rajoutez quelques minutes si besoin.  
• Répartissez les pommes de terre, les fleurons de brocoli et les boulettes de poulet dans 4 assiettes. Réservez ½ cuillère soupe de persil ou de coriandre. Saupoudrez les boulettes de poulet du reste du persil ou de la coriandre. Versez le jus de cuisson récupéré dans le plateau égouttoir dans un bol, ajoutez-y 1 ou 2 cuillères à café de moutarde et le persil ou la coriandre que vous avez mis de côté. Rectifiez l'assaisonnement de la sauce. Elle sera servie à part et pourra être versée sur les pommes de terre et les boulettes selon le goût de chacun.

### Conseils

- Vous pouvez mettre dans le diffuseur d'arômes un mélange de graines de cumin et de graines de coriandre écrasées (ou entières).
- Vous pouvez remplacer les abricots secs et les noix par des raisins secs blonds ou de Corinthe trempés et des noisettes ou des noix de pécan. Ces boulettes de poulet peuvent également être servies en en-cas.

## IT Polpette al vapore con pollo, albicocche e noci con patate e broccoli

Secondo piatto per 4 persone

Tempo di preparazione: 15 minuti  
+ cottura al vapore: 30 minuti

1 kg di patate  
600 g di broccoli  
500 g di petto di pollo disossato  
6 albicocche secche  
50 g di noci con guscio  
8 ciuffi di prezzemolo o coriandolo  
Sale e pepe  
2 cucchiai + 1 cucchiaino di semi di cumino  
3-4 cucchiaini di senape

Extra  
robot da cucina

### Passaggio 1

• Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Riempire l'infusore con circa due cucchiai di semi di cumino.

### Passaggio 2

• Pelare le patate, tagliarle in pezzi uguali e metterle nel cestello 2.  
• Tagliare i broccoli in piccole cime e metterli nel cestello 3.  
• Tritare finemente i petti di pollo con il robot da cucina.  
• Tritare finemente le albicocche, le noci e il prezzemolo (o il coriandolo).  
• Mescolare bene il pollo tritato con 1 cucchiaino di pepe, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di semi di cumino, 2 cucchiaini di senape, le albicocche, le noci e metà del prezzemolo (o del coriandolo). Ricavare dal composto 20 polpettine e adagiarle nel cestello 1.

### Passaggio 3

• Mettere il cestello 2 con le patate sul vassoio antigoccia e chiudere con il coperchio.  
• Impostare 18 minuti di cottura. Avviare la cottura al vapore premendo il pulsante start. Quando la vaporiera emette un segnale acustico, posizionare il cestello 1 con le polpette di pollo sopra il vassoio antigoccia sotto il cestello 3, facendo attenzione a non scottarsi con il vapore. Impostare 2 minuti di cottura e riprendere la cottura al vapore premendo di nuovo il pulsante start. Cuocere finché la vaporiera non emette di nuovo un segnale acustico. Posizionare il cestello 2 con i broccoli tra i cestelli 1 e 3. Impostare 10 minuti di cottura. Cuocere finché la vaporiera non emette un nuovo segnale acustico. Controllare che il pollo e le patate siano cotti e, se necessario, prolungare la cottura di qualche minuto.  
• Disporre le patate, i broccoli e le polpette di pollo su 4 piatti. Tenere da parte ½ cucchiaino di prezzemolo o coriandolo. Spolverare le polpette di pollo con il resto del prezzemolo o del coriandolo. Versare il liquido raccolto nel vassoio antigoccia in un recipiente, aggiungere mescolando 1 o 2 cucchiaini di senape e il resto del prezzemolo o del coriandolo. Condire a piacere la salsa e servirla a parte con un cucchiaino per cospargerla sopra le patate e le polpette di pollo.

### Consigli

- È possibile riempire l'infusore anche con un mix di semi di cumino e di coriandolo tritati o soltanto con semi di coriandolo.
- Le albicocche e le noci possono essere sostituite con uvetta ammirabilida o uva passa e nocciole o noci pecan. Le polpette possono essere servite anche come sputino.

## DE Gedünstetes Hähnchenfleisch und Aprikosen-Walnuss-Bällchen mit Kartoffeln und Brokkoli

Hauptgericht für 4 Personen

Préparation 15 minutes  
+ cuisson vapeur 30 minutes

1 kg Kartoffeln  
600 g Brokkoli  
500 g Hähnchenbrust ohne Knochen  
6 verzehrfertige getrocknete Aprikosen  
50 g Walnüsse ohne Schale  
8 Petersilienzweige oder Korianderzweige  
Pfeffer und Salz  
2 EL + 1 TL Kreuzkümmel  
3-4 TL Senf

Zusätzlich  
Küchenmaschine

### Schritt 1

• Vorbereiten des Dampfgarers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Geben Sie ca. 2 EL Kreuzkümmel in den Aromainfusor.

### Schritt 2

• Schälen Sie die Kartoffeln, schneiden Sie sie in gleichgroße Stücke, und geben Sie sie in Korb 2.  
• Schneiden Sie den Brokkoli in kleine Röschen, und legen Sie diese in Korb 3.  
• Hacken Sie die Hähnchenbrüste in der Küchenmaschine fein.  
• Hacken Sie die Aprikosen, Walnüsse und Petersilie oder Koriander fein.  
• Mischen Sie das gehackte Hähnchenfleisch sorgfältig mit 1 TL Pfeffer, 1 TL Salz, 1 TL Kreuzkümmel, 2 TL Senf, den Aprikosen, Walnüssen und der Hälfte der Petersilie oder des Korianders. Formen Sie die Mischung zu 20 kleinen Bällchen, und geben Sie diese in Korb 1.

### Schritt 3

• Stellen Sie Korb 2 mit den Kartoffeln auf die Auffangschale, und setzen Sie den Deckel darauf.  
• Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 18 Minuten. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste. Wenn der Dampfgarer piept, stellen Sie Korb 1 mit dem Hähnchenfleischbällchen auf die Auffangschale unter Korb 3. Vorsicht! Der austretende Dampf ist sehr heiß! Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 2 Minuten. Starten Sie den Garvorgang erneut, indem Sie die Starttaste drücken. Dampfgaren Sie, bis der Dampfgarer erneut piept. Stellen Sie Korb 2 mit dem Brokkoli zwischen Korb 1 und 3. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 10 Minuten. Dampfgaren Sie, bis der Dampfgarer erneut piept und die Zutaten gar sind. Überprüfen Sie, ob das Hähnchenfleisch und die Kartoffeln gar sind, und garen Sie bei Bedarf einige Minuten weiter.

• Verteilen Sie die Kartoffeln, den Brokkoli und die Hähnchenfleischbällchen auf vier Teller. Legen Sie ½ EL Petersilie oder Koriander zur Seite. Bestreuen Sie die Hähnchenfleischbällchen mit der restlichen Petersilie oder dem Koriander. Schütten Sie den Saft, der sich in der Auffangschale gesammelt hat, in eine Schüssel, und rühren Sie 1 oder 2 TL Senf und die restliche Petersilie oder den Koriander ein. Schmecken Sie die Soße ab, und servieren Sie sie getrennt zu den Kartoffeln und Hähnchenfleischbällchen.

### Tipps

- Mischen Sie alternativ Kreuzkümmel und zerdrückte Koriandersamen (oder nur Koriandersamen), um den Aromainfusor zu füllen.
- Statt Aprikosen und Walnüssen können Sie für die Hähnchenfleischbällchen auch eingeweichte Rosinen oder Johannisbeeren und Haselnüsse oder Pecannüsse verwenden. Die Bällchen können auch als Snack serviert werden.

## NL Gestoome kip-, abrikoos- en walnootballetjes met aardappelen en broccoli

Hoofdgerecht voor 4 personen

15 minuten voorbereiding  
+ 30 minuten stomen

1 kg aardappelen  
600 g broccoli  
500 g kippenborstfilet  
6 kant-en-klare gedroogde abrikozen  
50 g gepelde walnoten  
8 peterselie- of koriander takjes  
peper en zout  
2 eetlepels + 1 theelepel komijnzaadjes  
3-4 theelepels mosterd

Extra  
keukenmachine

### Stap 1

• Bereid de stomer voor: vul de watertank tot het maximale niveau met water. Plaats de lekbak terug. Vul de Aroma Infuser met circa 2 eetlepels komijnzaadjes.

### Stap 2

• Schil de aardappelen, snijd deze in gelijke stukken en doe deze in mand 2.  
• Snijd de broccoli in kleine bloempjes en doe deze in mand 3.  
• Maal de kippenborstfilet in de keukenmachine.  
• Snijd de abrikozen, walnoten, peterselie of koriander fijn.  
• Mix de gemalen kip met 1 theelepel peper, 1 theelepel zout, 1 theelepel komijnzaadjes, 2 theelepels mosterd, de abrikozen, walnoten en de helft van de peterselie of koriander. Maak van deze mix 20 balletjes en leg deze in mand 1.

### Stap 3

• Plaats mand 2 met de aardappelen op de lekbak en plaats het deksel erop.  
• Stel de timer in op 18 minuten. Start het stomen door op de startknop te drukken. Wanneer de stomer piept, plaatst u mand 1 met de kipballetjes op de lekbak onder mand 3. Kijk uit voor de zeer hete stoom! Stel de timer in op 2 minuten. Start het stomen opnieuw door op de startknop te drukken. Laat het gerecht stomen tot de stomer weer piept. Plaats mand 2 met de broccoli tussen mand 1 en 3. Stel de timer in op 10 minuten. Laat het gerecht stomen totdat de stomer weer piept en het gerecht klaar is. Controleer of de kip en aardappelen gekookt zijn en stoom indien nodig nog een paar minuten.  
• Verdeel de aardappelen, broccoli en kipballetjes over 4 borden. Houd een halve eetlepel peterselie of koriander apart. Garneer de kipballetjes met de resterende peterselie of koriander. Giet het sap dat zich in de lekbak heeft verzameld in een kom, roer daar 1 of 2 theelepels mosterd doorheen en eventueel achtergehouden peterselie of koriander. Breng de saus op smaak en serveer deze apart om over de aardappelen en kipballetjes te scheppen.

### Tips

- Mix komijnzaadjes met gestampte korianderzaadjes (of alleen korianderzaadjes) om de Aroma Infuser te vullen als alternatief.
- Gebruik in plaats van abrikozen en walnoten gewekte rozijnen of krenten en hazelnoten of pecannoten voor de kipballetjes. De balletjes kunnen ook als snack worden geserveerd.



**(FR)** Brochettes de poulet aux épices avec des fruits cuits vapeur et une salsa aux oignons

En-cas ou entrée pour 4 à 6 personnes

**L** Temps de préparation 15 minutes  
cuisson vapeur 20 minutes

400 g de viande de poulet sans os  
1 petit piment rouge  
2 gousses d'ail  
2 cuillères à café de poudre de curry relevée  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 mangue  
4 tranches d'ananas (frais ou en conserve)  
4 oignons rouges  
1 citron vert  
½ bouquet de coriandre fraîche

**En plus**  
gingembre frais en tranches ; pics à brochettes

**Étape 1**

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis reposez-vous le plateau égouttoir. Mettez environ 3 cuillères à soupe de gingembre frais en tranches dans le diffuseur d'arômes.

**Étape 2**

- Coupez le poulet en petits morceaux. Hachez le piment rouge. Épluchez et coupez l'ail. Sur une assiette, mélangez les morceaux de poulet avec le piment, l'ail, la poudre de curry et l'huile. Enfilez ensuite les morceaux sur les brochettes et frottez-les sur l'assiette pour bien les parfumer avec les épices.
- Épluchez la mangue et coupez-la en tout petits dés. Coupez l'ananas en dés de même taille. Épluchez les oignons et coupez-les en quartiers. Prélevez le zeste du citron et pressez-le. Hachez la coriandre. Mélangez la mangue, l'ananas, les oignons, le zeste de citron vert, le jus de citron et la coriandre.
- Déposez les brochettes de poulet dans le panier 2 du cuiseur vapeur.
- Déposez le mélange de fruits et d'oignons dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut.

**Étape 3**

- Placez le panier 3 sur le plateau égouttoir. Placez le bol à soupe contenant la sauce aux fruits et aux oignons dans le panier 3 et couvrez.
- Régulez le minuteur sur 8 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, placez le panier 2 contenant les brochettes de poulet sur le plateau égouttoir, sous le panier 3. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Réglez le minuteur sur 12 minutes. Appuyez à nouveau sur le bouton marche/arrêt pour relancer la cuisson et laissez cuire. Remuez la sauce aux fruits et aux oignons deux fois avec une grande cuillère, en prenant soin de ne pas vous brûler avec la vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du poulet et rajoutez quelques minutes si besoin.
- Disposez les brochettes de poulet dans 4 ou 6 petites assiettes et versez la sauce avec une cuillère sur les brochettes.

**Conseils**

- Vous pouvez remplacer le gingembre frais par des petits morceaux de zeste de citron jaune ou vert.
- Vous pouvez remplacer le poulet par de la dinde ou de l'agneau.

**(IT)** Spiedini di pollo speziati con salsa tiepida di frutta e cipolle al vapore

Spuntino o antipasto per 4-6 persone

**L** Tempo di preparazione: 15 minuti  
+ cottura al vapore: 20 minuti

400 g di polpa di pollo disossata  
1 peperoncino rosso piccolo  
2 spicchi d'aglio  
2 cucchiaino di curry piccante in polvere  
2 cucchiai di olio d'oliva  
1 mango  
4 fette di ananas (fresco o in scatola)  
4 cipolle rosse  
1 lime  
½ ciuffetto di coriandolo fresco

**Extra**  
zenzero fresco a fettine, spiedini

**Passaggio 1**

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Riempire l'infusore con circa 3 cucchiai di zenzero fresco a fettine.

**Passaggio 2**

- Tagliare il pollo a pezzettini. Tritare il peperoncino rosso. Sbucciare e tritare l'aglio. Su un vassoio, unire i bocconcini di pollo con il peperoncino, l'aglio, il curry in polvere e l'olio. Infilare i bocconcini con gli spiedini e metterli sul vassoio, rigirandoli in tutte le direzioni per distribuire il condimento in modo uniforme.
- Sbucciare il mango e tagliarlo a cubetti molto piccoli. Tagliare l'ananas a cubetti della stessa dimensione. Sbucciare le cipolle e tagliarle a spicchi. Grattugiare la scorza di lime e spremere il succo. Tritare il coriandolo. Mescolare il mango con l'ananas, la cipolla, la scorza e il succo del lime e il coriandolo.
- Mettere gli spiedini di pollo nel cestello 2.
- Versare il composto di frutta e cipolla nel recipiente per zuppa della vaporiera o in un recipiente di vetro grande dai bordi non troppo alti.

**Passaggio 3**

- Mettere il cestello 3 sul vassoio antigoccia. Inserire il recipiente per zuppa con il composto di frutta e cipolla nel cestello 3. Chiudere con il coperchio.
- Impostare 8 minuti di cottura. Iniziare la cottura al vapore premendo il pulsante start. Quando la vaporiera emette un segnale acustico, posizionare il cestello 2 con gli spiedini di pollo sul vassoio antigoccia, sotto il cestello 3, facendo attenzione a non scottarsi con il vapore. Impostare 12 minuti di cottura. Riprendere la cottura premendo di nuovo il pulsante start. Cuocere finché la vaporiera non emette di nuovo un segnale acustico. Controllare la cottura del pollo, se necessario, prolungare la cottura di qualche minuto. Mescolare la salsa di frutta e cipolla un paio di volte con un cucchiaino dal manico lungo facendo attenzione a non scottarsi con il vapore.
- Disporre gli spiedini su 4-6 piatti e cospargere con la salsa.

**Consigli**

- È possibile sostituire lo zenzero fresco con lime tritato o scorza di lime.
- Al posto del pollo si può usare carne di tacchino o di agnello.

**(DE)** Würzige Hähnchenspieße mit gedämpften warmen Früchten und Zwiebel-Salsa

Zwischenmahlzeit oder Vorspeise für 4-6 Personen

**L** TVorbereitungszeit: 15 Minuten  
+ Dampfgarzeit: 20 Minuten

400 g Hähnchenfleisch ohne Knochen  
1 kleine rote Chilischote  
2 Knoblauchzehen  
2 TL scharfes Currypulver  
2 EL Olivenöl  
1 Mango  
4 Ananasscheiben (frisch oder aus der Dose)  
4 rote Zwiebeln  
1 Limette  
½ Bund frischer Koriander

**Zusätzlich**  
frischer Ingwer in Scheiben, Spieße

**Schritt 1**

- Vorbereiten des Dampfgasers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Geben Sie ca. 3 EL frische Ingwerscheiben in den Aroma-infusor.

**Schritt 2**

- Schneiden Sie das Hähnchenfleisch in kleine Stücke. Hacken Sie die rote Chilischote. Schälen und hacken Sie den Knoblauch. Mischen Sie auf einem Teller die Hähnchenfleischstücke mit dem Chili, dem Knoblauch, dem Currypulver und dem Öl. Spielen Sie die Stücke auf Spieße auf, und legen Sie sie auf den Teller. Drehen Sie die Spieße mehrmals, um sie ganz mit den Gewürzen zu bedecken.
- Schälen Sie die Mango, und schneiden Sie sie in sehr kleine Würfel. Schneiden Sie die Ananas in Würfel der gleichen Größe. Schälen Sie die Zwiebeln, und schneiden Sie sie in Spalten. Reiben Sie die Schale der Limette ab, und pressen Sie die Limette aus. Hacken Sie den Koriander. Mischen Sie die Mango mit der Ananas, der Zwiebel, der Limettenschale, dem Limettensaft und dem Koriander.
- Legen Sie die Hähnchenspieße in Korb 2.
- Geben Sie den Reis in den Suppenaufsatz des Dampfgasers oder in eine große, nicht zu hohe Glasschüssel.

**Schritt 3**

- Stellen Sie Korb 3 auf die Auffangschale. Stellen Sie den Suppenaufsatz mit der Obst-Zwiebel-Mischung in Korb 3. Setzen Sie den Deckel darauf.

- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 8 Minuten. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste. Wenn der Dampfgarer piept, stellen Sie Korb 2 mit den Hähnchenspießen auf die Auffangschale unter Korb 3. Vorsichtig! Der austretende Dampf ist sehr heiß! Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 12 Minuten. Starten Sie den Garvorgang erneut, indem Sie die Starttaste drücken. Dampfgaren Sie, bis der Dampfgarer erneut piept und die Zutaten gar sind. Überprüfen Sie, ob das Hähnchenfleisch gar ist, und garen Sie bei Bedarf einige Minuten weiter. Rühren Sie die Obst-Zwiebel-Salsa zwei Mal mit einem langen Löffel um. Vorsicht: Der austretende Dampf ist sehr heiß!

- Verteilen Sie die Spieße auf 4-6 kleine Teller, und geben Sie die Salsa mit einem Löffel über die Hähnchenspieße.
- Der frische Ingwer kann durch gehackte Limette oder Zitronenschale ersetzt werden.
- Das Hähnchenfleisch kann durch Pute oder Lammfleisch ersetzt werden.

**(NL)** Pittige kipspiesjes met gestoomd warm fruit en uiensalsa

Snack of voorgerecht voor 4-6 personen

**L** 15 minuten voorbereiding  
+ 20 minuten stomen

400 g kipfilet  
1 kleine rode chilipeper  
2 teentjes knoflook  
2 theelepels pittige kerriepoeder  
2 eedlepels olijfolie  
1 mango  
4 ananasschijven (vers of uit blik)  
4 rode uien  
1 limoen  
½ bosje verse koriander

**Extra**  
gesneden verse gember; spiesjes

**Stap 1**

- Bereid de stomer voor: vul het waterreservoir helemaal met water. Plaats de lekbak terug. Vul de Infuser met circa 3 eetlepels verse plakjes gember.

**Stap 2**

- Snijd de kip in kleine stukjes. Snijd de rode chilipeper fijn. Pel de knoflook en snijd deze fijn. Mix op een plank de stukjes kip met de chilipeper; de knoflook, de kerriepoeder en de olie. Rijg de stukjes op de spiesjes en leg deze op de plaat. Haal de spiesjes door de kruidenmix om ze op smaak te brengen.
- Schil de mango en snijd deze in kleine blokjes. Snijd de ananas in even grote blokjes. Pel de uien en snijd deze in partjes. Schaaf de limoen en knip deze uit. Snijd de koriander fijn. Mix de mango met de ananas, de uien, het limoenschaafsel, het limoensap en de koriander.
- Leg de kipspiesjes in stoomband 2.
- Doe de fruit- en uiensalsa in de soepschaal van de stomer.

**Stap 3**

- Plaats mand 3 op de lekbak. Plaats de soepschaal met de fruit- en uienmix in mand 3. Plaats het deksel erop.
- Stel de timer in op 8 minuten. Start het stomen door op de startknop te drukken. Wanneer de stomer piept, plaatst u mand 2 met de kipspiesjes op de lekbak onder mand 3. Kijk uit voor de zeer hete stoom! Stel de timer in op 12 minuten. Start het stomen opnieuw door op de startknop te drukken. Laat het gerecht stomen totdat de stomer weer piept en het gerecht klaar is. Controleer of de kip gekookt is en stoom indien nodig nog een paar minuten. Roer twee keer met een pollepel door de fruit- en uiensalsa. Kijk uit voor de zeer hete stoom!
- Verdeel de spiesjes over 4-6 bordjes en schep de salsa over de kipspiesjes.

**Tips**

- In plaats van verse gember kan ook fijngesneden limoen of limoenschaafsel worden gebruikt.
- In plaats van kip kan ook kalkoen of lamsvlees worden gebruikt.



FR Contient par portion	IT Ogni porzione contiene	DE Nährwerte pro Portion	NL Elke portie bevat
575 kcal	575 kcal	575 Kcal	575 kcal
43 g protéines	43 g proteine	43 g Eiweiß	43 g eiwitten
19 g lipides,	19 g grassi,	19 g Fett,	19 g vetten,
6 g graisses saturées	6 g grassi saturi	6 g Gesättigte Fettsäuren	6 g verzadigde vetten
53 g glucides	53 g carboidrati	53 g Kohlenhydrate	53 g koolhydraten
10 g fibres	10 g fibre	10 g Ballaststoffe	10 g vezels

## FR Roulades de poulet aux tomates séchées et à la mozzarella, avec pommes de terre à la méditerranéenne, fenouil et olives

Plat principal pour 4 personnes

L Préparation 20 minutes  
+ cuisson vapeur 30 minutes

5 branches + 8 feuilles de basilic  
1 kg de petites pommes de terre nouvelles  
sel et poivre  
500 g de bulbes de fenouil  
2 gousses d'ail  
3 cuillères à soupe d'olives noires dénoyautées  
1 boule de mozzarella (environ 125 g)  
4 petits blancs de poulet sans os  
12 tomates séchées (marinées dans l'huile) + 1 à 2 cuillères à soupe d'huile

En plus  
4 pics à brochettes en bois

### Étape 1

• Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis reposez le plateau égouttoir. Mettez 3 branches de basilic dans le diffuseur d'arômes.

### Étape 2

• Effeuillez les 2 autres branches de basilic.  
• Coupez les pommes de terre en quartiers. Mettez-les dans le panier 3. Salez et poivrez-les légèrement.  
• Coupez les tiges vertes du fenouil en petits morceaux et réservez-les. Tranchez finement le fenouil. Mettez-le ensuite dans le panier 2 et salez légèrement.  
• Épluchez et hachez l'ail. Coupez les olives en deux. Ajoutez l'ail et les olives dans le panier 2 contenant déjà le fenouil et mélangez.  
• Coupez la mozzarella en 8 tranches. Coupez en deux 8 des 12 tomates séchées. Coupez les 4 autres en morceaux et ajoutez-les au fenouil dans le panier 2.  
• Coupez à l'horizontal les blancs de poulet pour les ouvrir (pas sur toute la longueur !), et dépliez-les comme un papillon. Salez et poivrez. Mettez 2 feuilles de basilic à l'intérieur des blancs que vous aurez aplatis, puis ajoutez la mozzarella et les tomates séchées par-dessus. Roulez fermement les blancs et fixez les roulades avec un pic à brochette. Placez les roulades de poulet dans le panier 1.

### Étape 3

• Placez le panier 3 contenant les pommes de terre sur le plateau égouttoir et couvrez.  
• Réglez le minuteur sur 15 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, placez le panier 1 contenant le poulet sur le plateau égouttoir, sous le panier 3. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Réglez le minuteur sur 3 minutes. Appuyez à nouveau sur le bouton marche/arrêt pour relancer la cuisson. Dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, placez le panier 2 contenant les légumes entre les paniers 1 et 3. Réglez le minuteur sur 12 minutes et laissez cuire. Dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du poulet et des pommes de terre et rajoutez quelques minutes si besoin. Incorporer les pommes de terre dans le mélange de fenouil et d'olives. Ajoutez le reste des feuilles de basilic et les tiges du fenouil. Poivrez.  
• Retirez les pics à brochettes des roulades de poulet et coupez ces dernières en deux.  
• Répartissez le mélange de pommes de terre dans 4 assiettes chaudes et déposez les roulades de poulet par-dessus. Arrosez avec l'huile des tomates.

### Conseils

• À la place du basilic, vous pouvez mettre du thym séché dans le diffuseur d'arômes.  
• Vous pouvez remplacer les tomates séchées par des tranches de légumes marinés, par exemple des gros cornichons, des carottes ou des betteraves.

## IT Involtini di pollo, pomodori secchi e mozzarella con patate, finocchio e olive alla mediterranea

Secondo piatto per 4 persone

L Tempo di preparazione: 20 minuti  
+ cottura al vapore: 30 minuti

5 rametti + 8 foglie di basilico  
1 kg di patate novelle  
Sale e pepe  
500 g di finocchi  
2 spicchi d'aglio  
3 cucchiai di olive nere denocciolate  
1 mozzarella (circa 125 g)  
4 petti di pollo piccoli disossati  
12 pomodori secchi (sott'olio) + 1-2 cucchiai del loro olio

Extra  
4 stuzzicadenti di legno

### Passaggio 1

• Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Riempire l'infusore con 3 rametti di basilico.

### Passaggio 2

• Separare le foglie degli altri 2 rametti di basilico.  
• Tagliare le patate a spicchi. Disporsi nel cestello 3 e condire con un pizzico di sale e pepe.  
• Mondare il finocchio eliminando le cime verdi, tagliarle e tenerle da parte. Affettare finemente il finocchio. Metterlo nel cestello 2 spolverandolo con un pizzico di sale.  
• Sbucciare e tritare l'aglio. Dividere a metà le olive. Mettere l'aglio e le olive nel cestello 2 con il finocchio e mescolare.  
• Tagliare la mozzarella in 8 fette. Dividere a metà 8 pomodori secchi. Tagliare gli altri 4 a pezzettini e aggiungerli al composto con il finocchio nel cestello 2.  
• Aprire in due i petti di pollo ottenendo una tasca e aprirli a forma di farfalla. Condire con sale e pepe. Farcire ogni petto con due foglie di basilico. Aggiungere la mozzarella e i pomodori secchi. Arrotolare e richiudere completamente i petti di pollo con l'aiuto di uno stuzzicadente. Mettere gli involtini di pollo nel cestello 1.

### Passaggio 3

• Posizionare il cestello 3 con le patate sul vassoio antigoccia e chiudere con il coperchio.  
• Impostare 15 minuti di cottura. Avviare la cottura al vapore premendo il pulsante start. Quando la vaporiera emette un segnale acustico, posizionare il cestello 1 con il pollo sul vassoio antigoccia sotto il cestello 3, facendo attenzione a non scottarsi con il vapore. Impostare 3 minuti di cottura e premere nuovamente il pulsante start. Cuocere finché la vaporiera non emette di nuovo un segnale acustico. Posizionare il cestello 2 con le verdure tra i cestelli 1 e 3. Impostare 12 minuti di cottura. Cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico. Controllare la cottura del pollo e delle patate e, se necessario cuocere al vapore per qualche altro minuto.  
• Unire le patate alla preparazione con il finocchio e le olive. Aggiungere le restanti foglie di basilico e le cime del finocchio. Insaporire con un pizzico di pepe.  
• Rimuovere gli stecchinini dagli involtini di pollo. Tagliare a metà gli involtini.

• Disporre la preparazione di patate su 4 piatti riscaldati, adagiari sopra il pollo e completare con l'olio di pomodori secchi.  
• Rimuovere gli stecchinini dagli involtini di pollo. Tagliare a metà gli involtini.

• Disporre la preparazione di patate su 4 piatti riscaldati, adagiari sopra il pollo e completare con l'olio di pomodori secchi.  
• Al posto dei pomodori secchi si possono usare verdure sottaceto come cetriolini, carote o barbabietole rosse.

### Consigli

• È possibile sostituire le foglie di basilico per l'infusore con del timo secco.  
• Al posto dei pomodori secchi si possono usare verdure sottaceto come cetriolini, carote o barbabietole rosse.

## DE Hähnchenbrustroulade mit sonnengetrockneten Tomaten und Mozzarella sowie mediterranen Kartoffeln, Fenkel und Oliven

Hauptgericht für 4 Personen

L Vorbereitungszeit: 20 Minuten  
+ Dampfgarzeit: 30 Minuten

5 Zweige + 8 Blätter Basilikum  
1 kg kleine Frühkartoffeln  
Pfeffer und Salz  
500 g Fenkelknolle  
2 Knoblauchzehen  
3 EL schwarze Oliven mit Stein  
1 Mozarellakugel (ca. 125 g)  
4 kleine Hähnchenbrustfilets ohne Knochen  
12 sonnengetrocknete Tomaten (in Öl) + 1-2 EL des Öls

Zusätzlich  
4 Holzspieße

### Schritt 1

• Vorbereiten des Dampfgasers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Geben Sie 3 Basilikumzweige in den Aromainfusor.

### Schritt 2

• Zupfen Sie die Blätter von den 2 verbleibenden Basilikumzweigen.  
• Schneiden Sie die Kartoffeln in Spalten. Geben Sie sie in Korb 3. Streuen Sie ein wenig Pfeffer und Salz darüber.  
• Entfernen Sie das Fenkelgrün, hacken Sie es, und legen Sie es zur Seite. Schneiden Sie den Fenkel in dünne Scheiben. Geben Sie sie in Korb 2, und streuen Sie etwas Salz darüber.  
• Schälen und hacken Sie den Knoblauch. Halbieren Sie die Oliven. Geben Sie den Knoblauch und die Oliven zusammen mit dem Fenkel in Korb 2, und mischen Sie die Zutaten.  
• Schneiden Sie die Mozzarella in 8 Scheiben. Halbieren Sie 8 der sonnengetrockneten Tomaten. Schneiden Sie die anderen 4 Tomaten in Stücke, und geben Sie diese zur Fenkel-Mischung in Korb 2.  
• Schneiden die Hähnchenbrüste auf (schneiden Sie diese nicht ganz durch), und falten Sie sie wie einen Schmetterling auf. Würzen Sie mit Pfeffer und Salz. Legen Sie 2 Basilikumzweige auf die aufgefächerten und flachgedrückten Hähnchenbrüste. Legen Sie die Mozzarella und sonnengetrockneten Tomaten darauf. Rollen Sie das Fleisch fest auf, und fixieren Sie es mit einem Spieß. Legen Sie die Hähnchenbrustrouladen in Korb 1.

### Schritt 3

• Stellen Sie Korb 3 mit den Kartoffeln auf die Auffangschale, und setzen Sie den Deckel darauf.  
• Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 15 Minuten. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste. Wenn der Dampfgarer piept, stellen Sie Korb 1 dem Hähnchenfleisch auf die Auffangschale unter Korb 3. Vorsichtig: Der austretende Dampf ist sehr heiß! Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 3 Minuten. Starten Sie den Garvorgang erneut, indem Sie die Starttaste drücken. Dampfgaren Sie, bis der Dampfgarer erneut piept. Stellen Sie Korb 2 mit dem Gemüse zwischen Korb 1 und 3. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 12 Minuten. Dampfgaren Sie, bis der Dampfgarer erneut piept und die Zutaten gar sind. Überprüfen Sie, ob das Fleisch und die Kartoffeln gar sind, und garen Sie bei Bedarf einige Minuten weiter.  
• Mischen Sie die Kartoffeln mit der Fenkel-Oliven-Mischung. Geben Sie die restlichen Basilikumblätter und das Fenkelgrün hinzu. Würzen Sie mit Pfeffer.  
• Entfernen Sie die Spieße aus den Hähnchenrouladen.  
• Verteilen Sie die Kartoffelmischung auf vier warme Teller; legen Sie die Hähnchenrouladen darauf, und beträufeln Sie sie mit dem Tomatenöl.  
• Verteilen Sie die Kartoffelmischung auf vier warme Teller; legen Sie die Hähnchenrouladen darauf, und beträufeln Sie sie mit dem Tomatenöl.

### Tipps

• Das Basilikum für den Aroma Infuser kann durch getrockneten Thymian ersetzt werden.  
• In plaats van basilicum kan ook gedroogde tijm worden gebruikt in de Aroma Infuser.  
• Die sonnengetrockneten Tomaten können durch eingelegtes Gemüse in Scheiben ersetzt werden, z.B. Gürzgurken, Karotten oder Rote Beete.

Kiprolletje met zongedroogde tomaten en mozzarella  
met mediterrane aardappelen, venkel en olijven  
Hoofdgerecht voor 4 personen

L 20 minuten voorbereiding  
+ 30 minuten stomen

5 takjes + 8 blaadjes basilicum  
1 kg kleine nieuwe aardappelen  
peper en zout  
500 g venkelbol  
2 teentjes knoflook  
3 eetlepels olijven zonder pit  
1 bol mozzarella (circa 125 g)  
4 kleine kippenborstfilets  
12 zongedroogde tomaten in olie + 1-2 eetlepels van de olie

Extra  
4 houten prikkers

### Stap 1

• Bereid de stomer voor: vul het waterreservoir helemaal met water. Plaats de lekbak terug. Vul de Aroma Infuser met 3 basilicumtakjes.

### Stap 2

• Pluk de blaadjes van de 2 resterende basilicumtakjes.  
• Snijd de aardappelen in partjes. Doe deze in mand 3. Bestrooi ze met een beetje peper en zout.  
• Verwijder het venkelgroen, snijd dit fijn en houd het apart. Snijd de venkel in dunne plakjes. Doe deze in mand 2. Bestrooi ze met een beetje peper en zout.  
• Pel de knoflook en snijd deze fijn. Snijd de olijven door middelen. Doe de knoflook en olijven in mand 2 bij de venkel en mix deze door elkaar.  
• Snijd de mozzarella in 8 plakken. Snijd 8 zongedroogde tomaten doormidden. Snijd de andere 4 in stukjes en voeg deze toe aan de venkelmix in mand 2.  
• Snijd de kippenborstfilets open (niet helemaal doormidden!) en vouw deze open als een vlinde. Breng op smaak met peper en zout. Plaats 2 basilicumblaadjes in de vrouw van de platgemaakte kippenborstfilets. Bedek de kip met mozzarella en zongedroogde tomaten. Rol het geheel stevig op en maak het vast met een prikker. Leg de kiprolletjes in mand 1.

### Stap 3

• Plaats mand 3 met de aardappelen op de lekbak en plaats het deksel erop.  
• Stel de timer in op 15 minuten. Start het stomen door op de startknop te drukken. Wanneer de stomer piept, plaatst u mand 1 met de kip op de lekbak onder mand 3. Kijk uit voor de zeer hete stoom! Stel de timer in op 3 minuten. Start het stomen opnieuw door nogmaals op de startknop te drukken. Laat het gerecht stomen tot de stomer weer piept. Plaats mand 2 met de groente tussen mand 1 en 3. Stel de timer in op 12 minuten. Laat het gerecht stomen totdat de stomer weer piept en het gerecht klaar is. Controleer of de kip en aardappelen gekookt zijn en stoom indien nodig nog een paar minuten.  
• Mix de aardappelen met de venkel en de olijven. Voeg de rest van de basilicumblaadjes en het venkelgroen toe. Breng op smaak met peper.  
• Verwijder de prikkers uit de kiprolletjes. Snijd de kiprolletjes doormidden.  
• Verdeel de aardappelmix over 4 warme borden, leg de kiprolletjes erbovenop en bedruip het met de olie van de tomaten.

### Tips

• In plaats van basilicum kan ook gedroogde tijm worden gebruikt in de Aroma Infuser.  
• In plaats van zongedroogde tomaten kunnen ook plakjes groenten in zuur worden gebruikt, zoals augurk, wortel of bietjes.



**(FR)** Soupe de pois russe au poulet

Entrée pour 4 ou plat principal pour 2

**L** Préparation 10 minutes  
+ cuisson vapeur 1 heure et 5 minutes

2 pommes de terre moyennes  
1 carotte  
1 oignon moyen  
200 g de pois secs (trempés pendant 4 heures)  
1 petite cuisse de poulet  
2 feuilles de laurier  
1 cuillère à café de graines de fenouil  
2 cuillères à café d'origan  
muscade  
sel et poivre  
1 cuillère à soupe d'huile végétale

**Étape 1**

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir.

**Étape 2**

- Épluchez les pommes de terre et les carottes et coupez-les en petits dés. Épluchez et hachez finement l'oignon. Mettez les pommes de terre dans le panier 2.
- Mettez le poulet dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut. Ajoutez les pois trempés, l'oignon, les carottes, les feuilles de laurier, les graines de fenouil, l'origan, une pincée de muscade, 1 cuillère à café de poivre et 1 cuillère à café de sel. Placez ensuite le bol à soupe dans le panier 3 du cuiseur vapeur.

**Étape 3**

- Placez le panier 2 contenant les pommes de terre sur le plateau égouttoir. Placez le panier 3 (bol à soupe contenant le poulet et les pois) au-dessus. Versez 1 litre d'eau chaude et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 50 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. En cours de cuisson, remuez le contenu du bol à soupe trois fois avec une grande cuillère, en prenant soin de ne pas vous brûler avec la vapeur. Le cuiseur vapeur sonne dès que c'est prêt.
- Retirez le poulet du bol à soupe et récupérez la chair autour des os. Coupez-la en morceaux que vous remettrez dans le bol à soupe. Ajoutez-y les pommes de terre. Réglez le minuteur sur 15 minutes. Appuyez à nouveau sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson. En cours de cuisson, remuez la soupe deux fois avec une grande cuillère, en prenant soin de ne pas vous brûler avec la vapeur. Le cuiseur vapeur sonne dès que c'est prêt.
- Rectifiez l'assaisonnement. Incorporez l'huile végétale, remuez et versez la soupe dans 4 bols ou assiettes à soupe.

**Conseils**

- Parsemez la soupe de dés de pain grillé crostallants (croûtons), d'herbes aromatiques fraîchement hachées (persil, feuille de céleri ou coriandre par exemple) et servez-la accompagnée de pain frais ou grillé ou de biscuits salés. Vous pouvez remplacer le poulet par du bœuf. Dans ce cas, faites-le cuire dans le bol à soupe avec les pois et l'eau chaude pendant 10 minutes avant l'étape 3.

<b>(FR)</b> Contient par portion	<b>(IT)</b> Ogni porzione contiene	<b>(DE)</b> Nährwerte pro Portion	<b>(NL)</b> Elk e portie bevat
432 kcal	432 kcal	432 Kcal	432 kcal
23 g protéines	23 g proteine	23 g Eiweiß	23 g eiwitten
13 g lipides, 3 g graisses saturées	13 g grassi, 3 g grassi saturi	13 g Fett, 3 g Gesättigte Fettsäuren	13 g vetten, 3 g verzadigde vetten
91 g glucides	91 g carboidrati	91 g Kohlenhydrate	91 g koolhydraten
27 g fibres	27 g fibre	27 g Ballaststoffe	27 g vezels

**(IT)** Zuppa russa di piselli con pollo

Antipasto per 4 persone o primo piatto per 2 persone

**L** Tempo di preparazione: 10 minuti  
+ cottura al vapore: 1 ora e 5 minuti

2 patate medie  
1 carota  
1 cipolla media  
200 g di piselli secchi (tenuti in ammollo per 4 ore)  
1 coscia di pollo piccola  
2 foglie di alloro  
1 cucchiaino di semi di finocchio  
2 cucchiaini di origano  
Noce moscata  
Sale e pepe  
1 cucchiaia di olio vegetale

**Passaggio 1**

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia.

**Passaggio 2**

- Pelare le patate e le carote e tagliarle a cubetti. Sbucciare e tritare finemente la cipolla. Mettere le patate nel cestello 2.
- Trasferire il pollo nel recipiente per zuppa della vaporiera o in un recipiente di vetro grande dai bordi non troppo alti. Aggiungere i piselli reidratati, la cipolla, la carote, le foglie di alloro, i semi di finocchio, l'origano, un pizzico di noce moscata, 1 cucchiaino di pepe e 1 cucchiaino di sale. Inserire il recipiente per zuppa nel cestello 3 della vaporiera.

**Passaggio 3**

- Posizionare il cestello 2 con le patate sul vassoio antigoccia. Mettere il cestello 3 con il recipiente per zuppa contenente il pollo e i piselli sopra il cestello 2. Aggiungere 1 litro di acqua bollente. Chiudere con il coperchio.
- Impostare 50 minuti di cottura. Avviare la cottura al vapore premendo il pulsante start. Cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico. Durante la cottura, mescolare tre volte il liquido nel recipiente per zuppa utilizzando un cucchiaino dal manico lungo, facendo attenzione a non scottarsi con il vapore.
- Togliere il pollo dal recipiente per zuppa. Disossare la polpa, tagliarla a pezzi e rimetterla nel recipiente per zuppa. Aggiungere le patate. Impostare 15 minuti di cottura. Cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico. Durante la cottura, mescolare la zuppa un paio di volte con un cucchiaino dal manico lungo, facendo attenzione a non scottarsi con il vapore.
- Regolare di sale e di pepe. Aggiungere l'olio vegetale, mescolare e servire e in 4 piatti fondi o scodelle per zuppa.

**Consigli**

- Arricchire la zuppa con crostini di pane croccanti, erbe aromatiche fresche tritate, come prezzemolo, foglie di sedano o coriandolo e servire con pane, toast o crackers. È possibile sostituire il pollo con carne di manzo. In questo caso, cuocere al vapore nel recipiente per zuppa con i piselli e l'acqua calda per 10 minuti prima di procedere al passaggio 3.

**Tips**

- Streuen Sie knusprige Brotwürfel (Croutons), frisch gehackte grüne Kräuter wie Petersilie, Sellerieblätter oder Koriander über die Suppe, und servieren Sie als Beilage Brot, Toast oder Cracker. Sie können das Hähnchenfleisch durch Rindfleisch ersetzen. Dampfgaren Sie dann das Fleisch zusammen mit den Erbsen und heißem Wasser 10 Minuten lang im Suppeneinsatz, bevor Sie mit Schritt 3 beginnen. .

**(DE)** Russische Erbsensuppe mit Hähnchenfleisch

Vorspeise für 4 Personen, Hauptgericht für 2 Personen

**L** Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
+ Dampfgarzeit: 1 Stunde und 5 Minuten

2 mittelgroße Kartoffeln  
1 Karotte  
1 mittelgroße Zwiebel  
200 g getrocknete Erbsen (4 Stunden lang eingeweicht)  
1 kleiner Hähnchenschwanz  
2 Lorbeerblätter  
1 TL Fenchelsamen  
2 TL Oregano  
Muskatnuss  
Pfeffer und Salz  
1 EL Pflanzenöl

**Schritt 1**

- Vorbereiten des Dampfgarers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale.

**Schritt 2**

- Schälen Sie die Kartoffeln und Karotten, und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Schälen Sie die Zwiebel, und hacken Sie sie fein. Geben Sie die Kartoffeln in Korb 2.
- Legen Sie das Hähnchenfleisch in den Suppeneinsatz des Dampfgarers oder eine große, nicht zu hohe Glasschüssel. Geben Sie die eingeweichten Erbsen, die Zwiebel, die Karotten, die Lorbeerblätter, die Fenchelsamen, den Oregano, eine Prise Muskatnuss, 1 TL Pfeffer und 1 TL Salz hinzu. Stellen Sie den Suppeneinsatz in Korb 3 des Dampfgarers.

**Schritt 3**

- Stellen Sie Korb 2 mit den Kartoffeln auf die Auffangschale. Stellen Sie Korb 3 mit dem Suppeneinsatz mit Hähnchenfleisch und Erbsen darauf. Gießen Sie 1 l heißes Wasser dazu. Setzen Sie den Deckel darauf.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 50 Minuten. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste und warten Sie, bis ein Signalton ertönt. Rühren Sie während des Garens die Flüssigkeit im Suppeneinsatz drei Mal mit einem langen Löffel um. Vorsicht: Der austretende Dampf ist sehr heiß!
- Nehmen Sie das Hähnchenfleisch aus dem Suppeneinsatz. Entfernen Sie das Fleisch vom Knochen, schneiden Sie es in Stücke, und geben Sie es wieder in den Suppeneinsatz. Geben Sie die Kartoffeln in den Suppeneinsatz hinzu. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 15 Minuten. Starten Sie das Dampfgaren erneut mit der Starttaste und warten Sie, bis ein Signalton ertönt. Rühren Sie während des Dampfgarens die Suppe zwei Mal mit einem langen Löffel um. Vorsicht: Der austretende Dampf ist sehr heiß!
- Schmecken Sie ab. Rühren Sie das Pflanzenöl ein, und verteilen Sie die Suppe auf vier Suppenteller.

**Tips**

- Garneer de soep met knapperige blokjes geroosterd brood (croûtons), fijngesneden verse groene kruiden, zoals Peterselie, selderijblad of koriander. Serveer dit met brood, geroosterd brood of cracker. In plaats van kip kunt u ook rundvlees gebruiken; in dat geval moet u het vlees gedurende 10 minuten stomen in de soepschaal bij de erwten en het hete water voordat u aan stap 3 begint.

**(NL)** Russische erwtensoep met kip

Voorgerecht voor 4 personen, hoofdgerecht voor 2 personen

**L** 10 minuten voorbereiding  
+ 1 uur en 5 minuten stomen

2 middelgrote aardappelen  
1 wortel  
1 middelgroot ui  
200 g gedroogde erwten (4 uur gewekt)  
1 kippenpootje  
2 laurierbladeren  
1 theelepel venkelzaad  
2 theelepels oregano  
nootmuskaat  
peper en zout  
1 eetlepel plantaardige olie

**Stap 1**

- Bereid de stomer voor: vul het waterreservoir helemaal met water. Plaats de lekbak terug.

**Stap 2**

- Schil de aardappelen en wortel en snijd deze in kleine blokjes. Pel de ui en snijd deze fijn. Doe de aardappelen in mand 2.
- Leg de kip in de soepschaal van de stomer. Voeg de gewekte erwten, ui, wortel, laurierbladeren, venkelzaden, oregano, een snufje nootmuskaat, 1 theelepel peper en 1 theelepel zout toe. Plaats de soepschaal in mand 3 van de stomer.

**Stap 3**

- Plaats mand 2 met de aardappelen op de lekbak. Plaats mand 3 met de soepschaal met kip en erwten erbovenop. Giet er 1 liter heet water op. Plaats het deksel erop.
- Stel de timer in op 50 minuten. Start het stomen door op de startknop te drukken. Laat het gerecht stomen tot de stomer piept. Roer tijdens het stomen drie keer met een pollepel door de vloeistof in de soepschaal. Kijk uit voor de zeer hete stoom!
- Verwijder de kip uit de soepschaal. Haal het vlees van de botten, snijd het in stukken en doe deze terug in de soepschaal. Voeg de aardappelen toe aan de soepschaal. Stel de timer in op 15 minuten. Start het stomen door weer op de startknop te drukken. Laat het gerecht stomen tot de stomer piept. Roer tijdens het stomen twee keer met een pollepel door de soep. Kijk uit voor de zeer hete stoom!
- Breng het op smaak. Roer de plantaardige olie erdoorheen en verdeel het over 4 soepkommen of -borden.

**Tips**

- Garneer de soep met knapperige blokjes geroosterd brood (croûtons), fijngesneden verse groene kruiden, zoals Peterselie, selderijblad of koriander. Serveer dit met brood, geroosterd brood of cracker. In plaats van kip kunt u ook rundvlees gebruiken; in dat geval moet u het vlees gedurende 10 minuten stomen in de soepschaal bij de erwten en het hete water voordat u aan stap 3 begint.



**FR** Choucroute au bacon de dos, à la sauge et à l'oignon avec raisins et pommes de terre vapeur

Plat principal pour 4 personnes

**L** Préparation 10 minutes  
+ cuisson vapeur 45 minutes

1 kg de pommes de terre  
2 oignons rouges  
2 gousses d'ail  
4 branches de sauge  
600 g de choucroute  
100 g de dés de bacon fumé  
200 g de raisin rouge sans pépins  
2 cuillères à café de poudre de curry  
sel et poivre  
4 belles tranches (2 cm d'épaisseur) de bacon de dos (longe de porc salée)

**Étape 1**

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez 3 branches de sauge (hachées) dans le diffuseur d'arômes.

**Étape 2**

- Épluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux de même taille que vous mettrez dans le panier 1.
- Épluchez et hachez les oignons et l'ail. Retirez les feuilles de sauge et hachez-les finement.
- Dans un grand bol, mélangez la choucroute, les dés de bacon fumé, les oignons, l'ail, la sauge, les raisins, la poudre de curry et 1 cuillère à café de poivre. Disposez dans le panier 2 la moitié de la choucroute, puis le bacon de dos par-dessus et recouvrez avec le reste de choucroute.

**Étape 3**

- Placez le panier 2 contenant la choucroute sur le plateau égouttoir et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 15 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, placez le panier 1 contenant les pommes de terre sur le plateau égouttoir, sous le panier 2. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Réglez le minuteur sur 30 minutes. Appuyez à nouveau sur le bouton marche/arrêt pour relancer la cuisson. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt. Vérifiez la cuisson des pommes de terre et rajoutez quelques minutes si besoin.
- Dressez 4 assiettes avec les pommes de terre, la choucroute et le bacon de dos.

**Conseils**

- Vous pouvez remplacer le bacon de dos par de la poitrine, du bœuf salé ou du poulet fumé. Le poulet fumé cuit plus vite et doit donc être ajouté seulement 8 minutes avant la fin de la cuisson vapeur. Faites très attention à la vapeur brûlante lorsque vous soulevez le couvercle ! Vous pouvez également remplacer les raisins frais par des canneberges séchées ou des raisins secs (blonds ou noirs).

**IT** Crauti con pancetta, salvia e cipolla con uva e patate al vapore

Secondo piatto per 4 persone

**L** Tempo di preparazione: 10 minuti  
+ cottura al vapore: 45 minuti

1 kg di patate  
2 cipolle rosse  
2 spicchi d'aglio  
4 rametti di salvia  
600 g di crauti  
100 g di pancetta affumicata a cubetti  
200 g di uva rossa senza semi  
2 cucchiaini di curry in polvere  
Sale e pepe  
4 fette di lonza spesse 2 cm

**Passaggio 1**

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Riempire l'infusore con 3 rametti di salvia (tritati).

**Passaggio 2**

- Pelare le patate, tagliarle in pezzi uguali e trasferirle nel cestello 1.
- Sbucciare e tritare le cipolle e l'aglio. Separare le foglie di salvia dai rametti e tritarle finemente.
- In un grande recipiente, unire i crauti con la pancetta affumicata a cubetti, la cipolla, l'aglio, la salvia, l'uva, il curry e 1 cucchiaino di pepe. Mettere metà dei crauti nel cestello 2, ricoprirli con le fettine di lonza e coprire con i restanti crauti.

**Passaggio 3**

- Posizionare il cestello 2 con i crauti sul vassoio antigoccia e chiudere con il coperchio.
- Impostare 15 minuti di cottura. Avviare la cottura al vapore premendo il pulsante start. Quando la vaporiera emette un segnale acustico, posizionare il cestello 1 con le patate sul vassoio antigoccia sotto il cestello 2, facendo attenzione a non scottarsi con il vapore. Imposta 30 minuti di cottura e premere nuovamente il pulsante start. Cuocere finché la vaporiera non emette di nuovo un segnale acustico. Controllare la cottura delle patate e, se necessario cuocere al vapore per qualche altro minuto.
- Disporre le patate, i crauti e le fettine di lonza su 4 piatti.

**Consigli**

- È possibile sostituire la lonza con pancetta a strisce, carne di manzo salata o pollo affumicato. Il pollo affumicato ha un tempo di cottura inferiore e deve essere aggiunto alla preparazione soltanto 8 minuti prima della fine della cottura, facendo attenzione a non scottarsi con il vapore quando si apre il coperchio. L'uva può essere sostituita con mirtilli rossi, ribes o uva passa.

**DE** Sauerkraut mit Rückenspeck, Salbei und Zwiebeln mit Trauben und gedämpften Kartoffeln

Hauptgericht für 4 Personen

**L** Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
+ Dampfgarzeit: 45 Minuten

1 kg Kartoffeln  
2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 Salbeizweige  
600 g Sauerkraut  
100 g Räucherspeck in Würfeln  
200 g rote Trauben ohne Kerne  
2 TL Currysauce  
Pfeffer und Salz  
4 dicke Scheiben (2 cm) Rückenspeck (gepökelte Schweinelende)

**Schritt 1**

- Vorbereiten des Dampfgasers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Geben Sie die 3 Salbeizweige (gehackt) in den Aromainfusor.

**Schritt 2**

- Schälen Sie die Kartoffeln, schneiden Sie sie in gleichgroße Stücke, und geben Sie sie in Korb 1.
- Schälen und hacken Sie die Zwiebeln und den Knoblauch. Zupfen Sie die Salbeiblätter ab, und hacken Sie sie fein.
- Mischen Sie in einer großen Schüssel das Sauerkraut mit dem gewürfelten Räucherspeck, der Zwiebel, dem Knoblauch, dem Salbei, den Trauben, dem Currysauce und 1 TL Pfeffer. Geben Sie die Hälfte des Sauerkrauts in Korb 2, legen Sie den Speck darauf, und decken Sie ihn mit dem Sauerkraut ab.

**Schritt 3**

- Stellen Sie Korb 2 mit dem Sauerkraut auf die Auffangschale, und setzen Sie den Deckel darauf.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 15 Minuten. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste. Wenn der Dampfgarer piept, stellen Sie Korb 1 mit den Kartoffeln auf die Auffangschale unter Korb 2. Vorsichtig: Der austretende Dampf ist sehr heiß! Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 30 Minuten. Starten Sie den Garvorgang erneut, indem Sie die Starttaste drücken. Dampfgaren Sie, bis der Dampfgarer erneut piept und die Zutaten gar sind, und garen Sie bei Bedarf einige Minuten weiter.
- Verteilen Sie Kartoffeln, Sauerkraut und Speck auf vier Teller.

**Tips**

- Der Rückenspeck kann durch durchwachsenen Speck, Salzfleisch oder geräuchertes Hähnchenfleisch ersetzt werden. Geräuchertes Hähnchenfleisch hat eine kürzere Garzeit und sollte daher erst 8 Minuten vor dem Ende der Dampfgarzeit hinzugegeben werden. Vorsichtig beim Öffnen des Deckels: Der austretende Dampf ist sehr heiß! Die Trauben können durch getrocknete Cranberries, Johannisbeeren oder Rosinen ersetzt werden.

**NL** Zuurkool met bacon, salie en ui met druiven en gestoomde aardappelen

Hoofdgerecht voor 4 personen

**L** 10 minuten voorbereiding  
+ 50 minuten stomen

1 kg aardappelen  
2 rode uien  
2 teentjes knoflook  
4 takjes salie  
600 g zuurkool  
100 g gerookte spekblokjes  
200 g pitloze rode druiven  
2 theelepels kerriepoeder  
peper en zout  
4 mooie plakken (2 cm dik) bacon (ingelegde spek van varkenslende)

**Stap 1**

- Bereid de stomer voor: vul het waterreservoir helemaal met water. Plaats de lekbak terug. Vul de Aroma Infuser met 3 takjes salie (fijngesneden).

**Stap 2**

- Schil de aardappelen, snij deze in gelijke stukken en doe deze in mand 1.
- Pel de uien en knoflook en snij deze fijn. Pluk de salieblaadjes en snij deze fijn.
- Mix in een grote schaal de zuurkool met de gerookte spekblokjes, de ui, het knoflook, de salie, de druiven, het kerriepoeder en 1 theelepel peper. Doe de helft van de zuurkool in mand 2, doe de bacon erbovenop en bedek deze vervolgens met de rest van de zuurkool.

**Stap 3**

- Druk op de chef-kokprogrammeknop en op de aardappelknop.
- Plaats mand 2 met de zuurkool op de lekbak. Plaats het deksel erop.
- Stel de timer in op 15 minuten. Start het stomen door op de startknop te drukken. Wanneer de stomer piept, plaatst u mand 1 met de aardappelen op de lekbak onder mand 2. Kijk uit voor de zeer hete stoom! Stel de timer in op 30 minuten. Start het stomen opnieuw door op de startknop te drukken. Laat het gerecht stomen totdat de stomer weer piept en het gerecht klaar is. Controleer of de aardappelen gekookt zijn en stoom indien nodig nog een paar minuten.
- Verdeel de aardappelen, zuurkool en bacon over 4 borden.

**Tips**

- In plaats van bacon kan ook ontbijtspek, gezouten rundvlees of gerookte kip worden gebruikt. Gerookte kip moet korter koken en daarom pas 8 minuten voor het eind van het stomen worden toegevoegd. Kijk uit voor de zeer hete stoom wanneer u het deksel open! In plaats van druiven kunnen ook gedroogde cranberry's, krenten of rozijnen worden gebruikt.



**(FR)** Riz pilaf au bœuf et ses carottes au cumin

Plat principal pour 4 personnes

**L** Temps de préparation 15 minutes + cuisson vapeur 45 minutes

3 cuillères à soupe + 2 cuillères à café de graines de cumin  
325 g de riz (jaune ou blanc)  
400 g de filet mignon de bœuf sans os  
3 oignons doux  
1 cuillère à soupe de cannelle  
2 gousses de cardamome écrasées ou ½ cuillère à café de cardamome moulu  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 litre de bouillon de bœuf  
600 g de carottes  
sel et poivre

Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis reposez le plateau égouttoir. Mettez environ 3 cuillères à soupe de graines de cumin dans le diffuseur d'arômes.

Étape 2

- Lavez le riz jusqu'à ce que l'eau coule clair et égouttez-le. Coupez le bœuf en petites lamelles. Épluchez les oignons et coupez-les en anneaux. Dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut, mélangez le bœuf et les oignons avec la cannelle, la cardamome, l'huile et le riz.
- Épluchez les carottes et coupez-les en fines rondelles. Mélangez-les avec les 2 cuillères à soupe restantes de cumin. Salez et poivrez à votre goût. Placez le tout dans le panier 2 du cuiseur vapeur.

Étape 3

- Placez le panier 3 sur le plateau égouttoir. Déposez le bol à soupe contenant le mélange à base de riz dans le panier. Versez le bouillon et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 30 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, placez le panier 2 contenant les carottes sur le plateau égouttoir, sous le panier 3. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Réglez le minuteur sur 15 minutes. Appuyez à nouveau sur le bouton marche/arrêt pour relancer la cuisson. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du riz et des carottes et rajoutez quelques minutes si besoin.
- Dressez 4 assiettes avec le riz pilaf et les carottes.

Conseils

- Vous pouvez remplacer le cumin par des graines de coriandre ou de carvi.
- Juste avant de servir, ajoutez un peu de coriandre ou de persil frais sur le riz pilaf. Vous pouvez remplacer le bœuf par de l'agneau. Vous pouvez faire revenir l'oignon et le bœuf au préalable dans un peu d'huile d'olive avant de les mélanger aux autres ingrédients.

**(IT)** Pilaf di manzo con carote al cumino

Secondo piatto per 4 persone

**L** Tempo di preparazione: 15 minuti + cottura al vapore: 45 minuti

3 cucchiai + 2 cucchiai di semi di cumino  
325 g di riso (giallo o bianco)  
400 g di filetto di manzo tenero disossato  
3 cipolle dolci  
1 cucchiaino di cannella  
2 bacelli di cardamomo pestati o ½ cucchiaino di cardamomo macinato  
2 cucchiai di olio d'oliva  
1 l di brodo di manzo  
600 g di carote  
Sale e pepe

Passaggio 1

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Riempire l'infusore con circa 3 cucchiai di cumino.

Passaggio 2

- Lavare più volte il riso fino a che l'acqua di lavaggio non risulti limpida e scolarlo. Tagliare la carne a strisce sottili. Sbucciare le cipolle e affettarle ad anelli. Mettere la carne e le cipolle nel recipiente per zuppa della vaporiera o in un recipiente di vetro grande dai bordi non troppo alti e mescolarla con la cannella, il cardamomo, l'olio e il riso.
- Pelare le carote e tagliarle a fette sottili. Mescolarle con i 2 cucchiai di cumino restante e regolare si sale e di pepe. Trasferire il composto nel cestello 2.

Passaggio 3

- Posizionare il cestello 3 sul vassoio antigoccia. Inserire il recipiente per zuppa contenente il riso nel cestello 3. Aggiungere il brodo e chiudere con il coperchio.
- Impostare 30 minuti di cottura. Avviare la cottura al vapore premendo il pulsante start. Quando la vaporiera emette un segnale acustico, posizionare il cestello 2 con le carote sul vassoio antigoccia sotto il cestello 3, facendo attenzione a non scottarsi con il vapore. Impostare 15 minuti di cottura e premere nuovamente il pulsante start. Cuocere finché la vaporiera non emette di nuovo un segnale acustico. Controllare la cottura delle carote e, se necessario cuocere al vapore per qualche altro minuto.
- Disporre il pilaf su 4 piatti e aggiungere una porzione di carote in ciascuno.

Consigli

- È possibile sostituire il cumino con del coriandolo o del cumino dei prati.
- Appena prima di servire, insaporire il pilaf con coriandolo o prezzemolo fresco. È possibile sostituire il manzo con carne di agnello. La cipolla e il manzo possono essere rosolati in olio d'oliva prima di essere incorporati agli altri ingredienti.

**(DE)** Rindfleisch-Pilaw mit Kreuzkümmelkarotten

Hauptgericht für 4 Personen

**L** Vorbereitungszeit: 15 Minuten + Dampfgarzeit: 45 Minuten

3 EL + 2 TL Kreuzkümmel  
325 g Reis (gelb oder weiß)  
400 g zartes Rinderfilet ohne Knochen  
3 süße Zwiebeln  
1 Esslöffel Zimt  
2 zerdrückte Kardamomschoten oder ½ TL gemahlener Kardamom  
2 EL Olivenöl  
1 l Rinderbrühe  
600 g Karotten  
Pfeffer und Salz

Schritt 1

- Vorbereiten des Dampfgarers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Geben Sie ca. 3 EL Kreuzkümmel in den Aromainfusor.

Schritt 2

- Waschen Sie den Reis, bis das Wasser klar ist, und gießen Sie ihn ab. Schneiden Sie das Rindfleisch in schmale Streifen. Schälen Sie Zwiebeln, und schneiden Sie sie in Ringe. Mischen Sie Rindfleisch und Zwiebeln im Suppeneinsatz des Dampfgarers oder einer großen, nicht zu hohen Glasschüssel mit dem Zimt, dem Kardamom, dem Öl und dem Reis.
- Schälen Sie die Karotten, und schneiden Sie sie in dünne Scheiben. Mischen Sie sie mit den restlichen 2 EL Kreuzkümmel und nach Wunsch mit Pfeffer und Salz. Geben Sie sie in Korb 2.

Schritt 3

- Stellen Sie Korb 3 auf die Auffangschale. Stellen Sie den Suppeneinsatz mit der Reismischung in Korb 3. Gießen Sie die Brühe dazu. Setzen Sie den Deckel darauf.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 30 Minuten. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste. Wenn der Dampfgarer piept, stellen Sie Korb 2 mit den Karotten auf die Auffangschale unter Korb 3. Vorsichtig: Der austretende Dampf ist sehr heiß! Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 15 Minuten. Starten Sie den Garvorgang erneut, indem Sie die Starttaste drücken. Dampfgaren Sie, bis der Dampfgarer erneut piept und Reis und Karotten gar sind, und garen Sie bei Bedarf einige Minuten weiter.
- Verteilen Sie das Pilaw mit einem Löffel auf vier Teller; und geben Sie die Karotten auf die Teller.

Tipps

- Der Kreuzkümmel kann durch Koriander- oder Kümmelsamen ersetzt werden.
- Geben Sie kurz vor dem Servieren etwas frischen Koriander oder Petersilie auf das Pilaw. Das Rindfleisch kann durch Lammfleisch ersetzt werden. Sie können die Zwiebel und das Rindfleisch zunächst in ein wenig Olivenöl anbraten, bevor Sie sie mit den anderen Zutaten mischen.

**(NL)** Rundvleespilav met komijn en wortel

Hoofdgerecht voor 4 personen

**L** 15 minuten voorbereiding + 45 minuten stomen

3 eetlepels + 2 theelepels komijnzaadjes  
325 g rijst (geel of wit)  
400 g malse runderfilet  
3 zoete uien  
1 eetlepel kaneel  
2 gestampte kardemompeulen of ½ theelepel gemalen kardemom  
2 eetlepels olijfolie  
1 l runderbouillon  
600 g wortels  
peper en zout

Stap 1

- Bereid de stomer voor: vul het waterreservoir helemaal met water. Plaats de lekbak terug. Vul de Aroma Infuser met circa 3 eetlepels komijnzaadjes.

Stap 2

- Was de rijst totdat er alleen nog schoon water af komt; giet de rijst af. Snijd het rundvees in kleine stroken. Pel de uien en snij deze in ringen. Mix in de soepschaal van de stomer het rundvees en de uien met de kaneel, kardemom, olie en rijst.
- Schil de wortels en snij deze in dunne plakjes. Mix dit met de resterende 2 eetlepels komijnzaad en breng het op smaak met peper en zout. Plaats het in stoomband 2.

Stap 3

- Plaats mand 3 op de lekbak. Plaats de soepschaal met de rijstmix in mand 3. Giet de bouillon erin. Plaats het deksel erop.
- Na 30 minuten stomen pauzeert u het stomen door op de startknop te drukken. Plaats mand 2 onder mand 3 met de soepschaal op de lekbak. Sluit het deksel, druk opnieuw op de startknop om verder te stomen en laat het gerecht stomen totdat de stomer piept. Controleer of de rijst gekookt is en stoom indien nodig nog een paar minuten.
- Stel de timer in op 30 minuten. Start het stomen door op de startknop te drukken. Wanneer de stomer piept, plaatst u mand 2 met de wortels op de lekbak onder mand 3. Kijk uit voor de zeer hete stoom! Stel de timer in op 15 minuten. Start het stomen opnieuw door nogmaals op de startknop te drukken. Laat het gerecht stomen totdat de stomer weer piept en het gerecht klaar is. Controleer of de rijst en wortels gekookt zijn en stoom indien nodig nog een paar minuten.
- Schep de pilav op 4 borden en verdeel de wortels over de borden.

Tips

- In plaats van komijn kan ook koriander of karwijzaad worden gebruikt.
- Voeg vlak voor het serveren wat verse koriander of peterselie toe aan de pilav. In plaats van rundvees kan voor dit recept ook lam worden gebruikt. De ui en het rundvees kunnen eerst worden gebakken in een beetje olijfolie voordat deze met de andere ingrediënten worden gemixt.



FR Contient par portion	IT Ogni porzione contiene	DE Nährwerte pro Portion	NL Elke portie bevat
341 kcal	341 kcal	341 Kcal	341 kcal
23 g protéines	23 g proteine	23 g Eiweiß	23 g eiwitten
23 g lipides, 8 g graisses saturées	23 g grassi, 8 g grassi saturi	23 g Fett, 8 g Gesättigte Fettsäuren	23 g fetten, 8 g verzadigde vetten
9 g glucides	9 g carbohydrate	9 g Kohlenhydrate	9 g koolhydraten
3 g fibres	3 g fibre	3 g Ballaststoffe	3 g vezels

**(FR) Mini burgers aux oignons verts et aux cacahuètes, avec une sauce tomate vapeur**

En-cas ou entrée pour 4 à 6 personnes

**L Temps de préparation 15 minutes + cuisson vapeur 20 minutes**

6 ciboules  
50 g de cacahuètes sales  
400 g de viande hachée  
6 cuillères à soupe d'herbes aromatiques hachées (coriandre, persil et/ou basilic, etc.)  
sel et poivre  
pepř a sůl  
2 gousses d'ail  
3 tomates bien mûres  
1 cuillère à soupe de miel  
sauce piquante fumée  
**En plus**  
zeste de citron coupé fin

**Étape 1**

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez environ 3 cuillères à soupe de zeste de citron coupé fin dans le diffuseur d'arômes.

**Étape 2**

- Épluchez et hachez les oignons. Hachez les cacahuètes. Mélangez la viande hachée avec les ¾ des oignons, les cacahuètes, les herbes, ½ cuillère à café de poivre et 1 cuillère à café de sel. Formez (avec vos mains préalablement mouillées) entre 12 et 16 mini burgers. Déposez-les dans le panier 2.
- Épluchez l'ail ; hachez l'ail et les tomates. Mélangez les tomates, l'ail et le reste des oignons dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut. Assaisonnez ensuite à votre goût avec du miel, une pincée de sel et de poivre et de la sauce piquante. Placez le bol à soupe dans le panier 3.

**Étape 3**

- Placez le panier 3 contenant le bol à soupe sur le plateau égouttoir et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 10 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. En cours de cuisson, remuez la sauce deux fois avec une grande cuillère, en prenant soin de ne pas vous brûler avec la vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt.
- Placez le panier 2 contenant les burgers sur le plateau égouttoir. Placez le panier 3 contenant le bol à soupe au-dessus du panier 2, couvrez et réglez le minuteur sur 10 minutes. Dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt.
- Passez la sauce tomate au chinois pour une sauce plus épaisse.
- Disposez les mini burgers dans une grande assiette avec la sauce épaisse au milieu.

**Conseils**

- Vous pouvez remplacer le zeste de citron par un zeste de citron vert ou une tige de citronnelle coupée en morceaux.
- S'il s'agit d'un plat principal pour 4 personnes : servez les mini burgers avec des pommes de terre sautées et une salade verte.

**(IT) Mini hamburger con cipollotti e arachidi e salsa al pomodoro al vapore**

Spuntino o antipasto per 4-6 persone

**L Tempo di preparazione: 15 minuti + cottura al vapore: 20 minuti**

6 cipollotti  
50 g di arachidi salate  
400 g di carne macinata  
6 cucchiali di erbe aromatiche fresche tritate (come coriandolo, prezzemolo e/o basilico)  
Sale e pepe  
2 spicchi d'aglio  
3 pomodori maturi  
1 cucchiaio di miele  
Salsa al peperoncino con gusto affumicato  
**Extra**  
scorza di limone tritata

**Passaggio 1**

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Riempire l'infusore con circa 3 cucchiali di scorza di limone tritata

**Passaggio 2**

- Sbucciare le cipolle; tritare le cipolle e le arachidi. Mescolare la carne macinata con ¾ delle cipolle, le arachidi, le erbe aromatiche, ½ cucchiaino di pepe e 1 cucchiaino di sale. Ricavare (con le mani bagnate) 12-16 piccoli hamburger e trasferirli nel cestello 2.
- Sbucciare l'aglio; tagliare i pomodori e l'aglio a pezzetti. Mescolare i pomodori, l'aglio e la restante cipolla nel recipiente per zuppa della vaporiera o in un recipiente di vetro grande dai bordi non troppo alti. Aggiungere il miele, un pizzico di sale e pepe e la salsa al pepe a piacere. Inserire il recipiente per zuppa nel cestello 3.

**Passaggio 3**

- Mettere il cestello 3 con il recipiente per zuppa sul vassoio antigoccia e chiudere con il coperchio.
- Impostare 10 minuti di cottura. Aviare la cottura al vapore premendo il pulsante start. Cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico e il cibo è pronto. Durante la cottura, mescolare la salsa due volte con un cucchiaio dal manico lungo, facendo attenzione a non scottarsi con il vapore.
- Mettere il cestello 2 con gli hamburger sul vassoio antigoccia, posizionare il cestello 3 con il recipiente per zuppa sopra il cestello 2, chiudere con il coperchio e impostare 10 minuti di cottura. Cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico e il cibo è pronto.
- Filtrare la salsa di pomodoro per ottenerne un composto più denso.
- Disporre i mini hamburger su un piatto di portata con la salsa al centro.

**Consigli**

- È possibile sostituire la scorza del limone con scorza di lime o un rametto di citronella tritato.
- Per servire il piatto come secondo per 4 persone, accompagnare i mini hamburger con patatine fritte e insalata verde.

**(DE) Mini-Burger mit Frühlingszwiebeln und Erdnüssen und gedämpftem Tomatendip**

Zwischenmahlzeit oder Vorspeise für 4-6 Personen

**L Vorbereitungszeit: 15 Minuten + Dampfgarzeit: 20 Minuten**

6 Frühlingszwiebeln  
50 g gesalzene Erdnüsse  
400 g Hackfleisch  
6 EL gehackte grüne Kräuter (wie Koriander, Petersilie und/oder Basilikum)  
Pfeffer und Salz  
2 Knoblauchzehen  
3 reife Tomaten  
1 EL Honig  
geräucherte scharfe Pfeffersoße  
**Zusätzlich**  
gehackte Zitronenschale

**Schritt 1**

- Vorbereiten des Dampfgarers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Geben Sie ca. 3 EL gehackte Zitronenschale in den Aromainfusor.

**Schritt 2**

- Schälen Sie die Zwiebeln, und hacken Sie die Zwiebeln und Erdnüsse. Mischen Sie das Hackfleisch mit ¼ der Zwiebeln, den Erdnüssen, den grünen Kräutern, ½ TL Pfeffer und 1 TL Salz. Formen Sie (mit nassen Händen) die Masse zu 12-16 Mini-Burgern. Legen Sie die Burger in Korb 2.
- Pel de knoflook en snij de tomaten en knoflook fijn. Mix de tomaten, knoflook en resterende ui in de soepschaal van de stomer. Breng het op smaak met de honing, een snufje peper en zout en de pepersaus. Plaats de soepschaal in mand 3.

**Schritt 3**

- Plaats mand 3 met de soepschaal op de lekbak en plaatst het deksel erop.
- Stel de timer in op 10 minuten. Start het stomen door op de startknop te drukken. Laat het gerecht stomen totdat de stomer piept en het gerecht klaar is. Roer tijdens het stomen twee keer met een pollepel door de dipsaus. Kijk uit voor de zeer hete stoom!
- Plaats mand 2 met de burgers op de lekbak, plaats mand 3 met de soepschaal boven op mand 2, sluit het deksel en stel de timer in op nog eens 10 minuten. Laat het gerecht stomen totdat de stomer piept en het gerecht klaar is.
- Voor een dikkere dipsaus zeef u de tomatensaus.
- Plaats de miniburgers op een groot bord met de dipsaus in het midden.

**Conseils**

- In plaats van citroenschil kan ook limoenschil of een fijngesneden stengel citroengras worden gebruikt.
- Voor een hoofdgerecht voor 4 personen: serveer de miniburgers met gebakken aardappelen en een groene salade.

**(NL) Miniburgers met lente-ui en pinda's en een gestoomde tomatendipsaus**

Snack of voorgerecht voor 4-6 personen

**L 15 minuten voorbereiding + 20 minuten stomen**

6 lente-uien  
50 g gezouten pinda's  
400 g gehakt  
6 eetlepels fijngesneden groene kruiden (zoals koriander, peterselie en/of basilicum)  
peper en zout  
2 teentjes knoflook  
3 rijpe tomaten  
1 eetlepel honing  
gerookte hete pepersaus  
**Extra**  
fijngesneden citroenschil

**Stap 1**

- Bereid de stomer voor: vul het waterreservoir helemaal met water. Plaats de lekbak terug. Vul de Aroma Infuser met circa 3 eetlepels citroenschil.

**Stap 2**

- Pel de uien; snijd de uien en pinda's fijn. Mix het gehakt met ¼ van de uien, de pinda's, de groene kruiden, een halve theelepel peper en een halve theelepel zout. Vorm het gehakt (met natte handen) in 12-16 miniburgers. Doe de burgers in mand 2.
- Pel de knoflook en snij de tomaten en knoflook fijn. Mix de tomaten, knoflook en resterende ui in de soepschaal van de stomer. Breng het op smaak met de honing, een snufje peper en zout en de pepersaus. Plaats de soepschaal in mand 3.

**Stap 3**

- Plaats mand 3 met de soepschaal op de lekbak en plaatst het deksel erop.
- Stel de timer in op 10 minuten. Start het stomen door op de startknop te drukken. Laat het gerecht stomen totdat de stomer piept en het gerecht klaar is. Roer tijdens het stomen twee keer met een pollepel door de dipsaus. Kijk uit voor de zeer hete stoom!
- Plaats mand 2 met de burgers op de lekbak, plaats mand 3 met de soepschaal boven op mand 2, sluit het deksel en stel de timer in op nog eens 10 minuten. Laat het gerecht stomen totdat de stomer piept en het gerecht klaar is.
- Voor een dikkere dipsaus zeef u de tomatensaus.
- Plaats de miniburgers op een groot bord met de dipsaus in het midden.

**Conseils**

- In plaats van citroenschil kan ook limoenschil of een fijngesneden stengel citroengras worden gebruikt.
- Voor een hoofdgerecht voor 4 personen: serveer de miniburgers met gebakken aardappelen en een groene salade.



**FR** Couscous vapeur aux fruits et aux épices, avec boulettes de viande à l'ail et persil

Plat principal pour 4 personnes

Préparation 15 minutes  
+ cuisson vapeur 20 minutes

2 gousses d'ail  
1 petit oignon  
10 branches de persil  
400 g de viande de bœuf maigre hachée  
25 g de riz cuit froid  
1 petit œuf  
moutarde  
sel et poivre  
200 g de cocktail de fruits secs (tutti frutti)  
200 g de couscous  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
En plus  
1 bâton de cannelle (en morceaux), le zeste de ½ orange

**Étape 1**

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez la cannelle et le zeste d'orange dans le diffuseur d'arômes.

**Étape 2**

- Épluchez et hachez finement l'ail et l'oignon. Hachez le persil.
- Mélangez le bœuf haché avec le riz, l'œuf, l'ail, les oignons, les ¼ du persil, 2 cuillères à café de moutarde, 1 cuillère à café de poivre et 1 cuillère à café de sel. Séparez le mélange en 12 portions égales et formez des boulettes de viande. Disposez-les dans le panier 1.
- Coupez les fruits secs en petits morceaux et mettez-les dans le panier 2.
- Versez le couscous dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut. Incorporez l'huile et un peu de sel.

**Étape 3**

- Placez le panier 1 sur le plateau égouttoir et les paniers 2 et 3 au-dessus. Placez le bol à soupe contenant le couscous dans le panier 3. Versez 175 ml d'eau chaude sur le couscous dans le bol à soupe. Couvrez.
- Réglez le minuteur sur 20 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt.
- Versez dans un bol la moitié du jus de cuision récupéré dans le plateau égouttoir. Ajoutez-y 2-3 cuillères à café de moutarde, rectifiez l'assaisonnement et remuez. Cette sauce sera servie à part et pourra être versée sur le couscous selon le goût de chacun.
- Mélangez le couscous et le cocktail de fruits.
- Répartissez le couscous dans 4 assiettes chaudes, posez les boulettes de viande par-dessus et parsemez le tout du persil restant et d'un peu de poivre.

**Conseils**

- À la place de la cannelle, vous pouvez mettre des clous de girofle dans le diffuseur d'arômes.
- Versez un filet d'huile d'olive sur le couscous et les boulettes de viande une fois les assiettes dressées. Accompagnez ce plat d'une salade de concombre et/ou de carottes et d'une vinaigrette à l'orange : mélangez 5 cuillères à soupe de jus d'orange, 1 cuillère à café de moutarde, du sel, du poivre, un peu de persil ou d'aneth et 5 cuillères à soupe d'huile d'olive. Vous pouvez remplacer la semoule de couscous par du sarrasin, qui requiert 8 à 10 minutes de cuisson vapeur.

**IT** Couscous con frutta mista e spezie con polpette all'aglio e prezzemolo

Secondo piatto per 4 persone

Tempo di preparazione: 15 minuti  
+ cottura al vapore: 20 minuti

2 gousses d'ail  
1 petit oignon  
10 branches de persil  
400 g de viande de bœuf maigre hachée  
25 g de riz cuit froid  
1 petit œuf  
moutarde  
sel et poivre  
200 g de cocktail de fruits secs (tutti frutti)  
200 g de couscous  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Extra  
1 stecca di cannella (spezzettata), la scorza di ½ arancia

**Passaggio 1**

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Riempire l'infusore con la cannella e la scorza di arancia.

**Passaggio 2**

- Sbucciare e tritare finemente l'aglio e la cipolla. Tritare il prezzemolo.
- Unire la carne macinata a riso, uova, aglio, cipolla, ¼ del prezzemolo, 2 cucchiaini di senape, 1 cucchiaino di pepe e 1 di sale. Dividere il composto in 12 parti uguali e preparare le polpette. Disporle nel cestello 1.
- Tagliare la frutta secca in pezzi piccoli e metterla nel cestello 2.
- Versare il couscous nel recipiente per zuppa della vaporiera o in un recipiente di vetro grande dai bordi non troppo alti. Aggiungere l'olio e un pizzico di sale e mescolare.

**Passaggio 3**

- Mettere il cestello 1 sul vassoio antigoccia e posizionare i cestelli 2 e 3 su di esso. Inserire il recipiente per zuppa contenente il couscous nel cestello 3. Versare 175 ml di acqua bollente sul couscous nel recipiente per zuppa. Chiudere con il coperchio.
- Impostare 20 minuti di cottura. Premere il pulsante start per avviare la cottura al vapore e cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico e il cibo è pronto.
- Versare in un recipiente metà del succo raccolto nel vassoio antigoccia. Aggiungere mescolando 2-3 cucchiaini di senape, regolare di sale e pepe e servire a parte come condimento per il couscous.
- Mescolare il couscous con la frutta mista.
- Disporre il couscous in 4 piatti tiepidi, adagiarsi sopra le polpette e cospargere con il prezzemolo rimanente e un pizzico di pepe.

**Consigli**

- La cannella per l'infusore può essere sostituita con chiodi di garofano.
- Condire il couscous e le polpette con un filo di olio d'oliva. Servire con un'insalata di cetrioli e/o carote condita con salsa al succo d'arancia: mescolare 5 cucchiaini di succo d'arancia con 1 cucchiaino di senape, sale e pepe, prezzemolo o aneto e 5 cucchiaini di olio d'oliva. Il couscous può essere sostituito con del grano saraceno: in questo caso il tempo di cottura sarà di 8-10 minuti.

**DE** Couscous mit Tuttifrutti-Obst und Gewürzen mit Knoblauch-Fleischbällchen und Petersilie

Hauptgericht für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
+ Dampfgarzeit: 20 Minuten

2 Knoblauchzehen  
1 kleine Zwiebel  
10 Petersilienzweige  
400 g mageres Rinderhack  
25 g gekochter Reis (kalt)  
1 kleines Ei  
Senf  
Pfeffer und Salz  
200 g gemischte Trockenfrüchte (Tutti frutti)  
200 g Couscous  
3 EL Olivenöl  
Zusätzlich  
1 Zimtstange (in Stücke zerbrochen), Schale einer halben Orange

**Schritt 1**

- Vorbereiten des Dampfgarers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Geben Sie Zimt und Orangenschale in den AromaInfusor.

**Schritt 2**

- Schälen Sie den Knoblauch und die Zwiebel, und hacken Sie sie fein. Hacken Sie die Petersilie.
- Mischen Sie das Rinderhack mit dem Reis, dem Ei, dem Knoblauch, der Zwiebel, ¼ der Petersilie, 2 TL Senf, 1 TL Pfeffer und 1 TL Salz. Teilen Sie die Mischung in 12 gleichgroße Teile, rollen Sie sie zu Fleischbällchen, und geben Sie sie in Korb 1.
- Schneiden Sie das Trockenobst in kleine Stücke, und geben Sie es in Korb 2.
- Geben Sie den Couscous in den Suppenaufsatz des Dampfgarers oder eine große, nicht zu hohe Glasschüssel. Rühren Sie Öl und etwas Salz unter.

**Schritt 3**

- Stellen Sie Korb 1 auf die Auffangschale, und setzen Sie Korb 2 und 3 darauf. Stellen Sie den Suppenaufsatz mit dem Couscous in Korb 3. Gießen Sie 175 ml heißes Wasser über den Couscous im Suppenaufsatz. Setzen Sie den Deckel darauf.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 20 Minuten. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste und warten Sie, bis ein Signalton ertönt und die Lebensmittel gar sind.
- Gießen Sie ½ des Safts, der sich in der Auffangschale gesammelt hat, in eine Schüssel, rühren Sie 2-3 TL Senf ein, schmecken Sie ab, und servieren Sie die Soße getrennt zum Couscous.
- Mischen Sie den Couscous mit den gemischten Früchten.
- Verteilen Sie den Couscous auf vier warme Teller; legen Sie die Fleischbällchen darauf, und steuern Sie die restliche Petersilie und ein wenig Pfeffer darüber.

**Tipp**

- Der Zimt für den AromaInfusor kann durch Nelken ersetzt werden.
- Geben Sie ein wenig Öl über den angerichteten Couscous und die Fleischbällchen. Servieren Sie dazu einen Gurken- und/oder Karottensalat mit Orangensaftdressing: Mischen Sie 5 EL Orangensaft mit 1 TL Senf, Pfeffer und Salz, etwas Petersilie oder Dill und 5 EL Olivenöl. Der Couscous kann durch Buchweizen ersetzt werden, wobei die Dampfgarzeit dann 8-10 Minuten beträgt.

**NL** Couscous met tuttifrutti en specerijen met knoflook-vleesballetjes en peterselie

Hoofdgerecht voor 4 personen

15 minuten voorbereiding  
+ 20 minuten stomen

2 teentjes knoflook  
1 kleine ui  
10 takjes peterselie  
400 g mager rundergehakt  
25 g koude gekookte rijst  
1 klein ei  
mosterd  
peper en zout  
200 g gemengd gedroogd fruit (tuttifrutti)  
200 g couscous  
3 eetlepels olijfolie  
Extra  
1 pijpje kaneel (in stukken gebroken), schil van ½ sinaasappel

**Stap 1**

- Bereid de stomer voor: vul het waterreservoir helemaal met water. Plaats de lekbak terug. Vul de Aroma Infuser met de kaneel en sinaasappelschil.

**Stap 2**

- Pel de knoflook en ui en snijd deze fijn. Snijd de peterselie fijn.
- Mix het rundergehakt met de rijst, het ei, de knoflook, de ui, ¼ van de peterselie, 2 theelepels mosterd, 1 theelepel peper en 1 theelepel zout. Verdeel de mix in 12 gelijke delen en rol hier gehaktballen van. Leg deze in mand 1.
- Snijd het gedroogde fruit in kleine stukjes en doe deze in mand 2.
- Doe de couscous in de soepschaal van de stomer. Roer de olie en wat zout erdoorheen.

**Stap 3**

- Plaats mand 1 op de lekbak en plaats mand 2 en 3 erbovenop. Plaats de soepschaal met de couscous in mand 3. Giet 175 ml heet water over de couscous in de soepschaal. Plaats het deksel erop.
- Stel de timer in op 20 minuten. Druk op de startknop om het stomen te starten. Laat het gerecht stomen totdat de stomer piept en het gerecht klaar is.
- Giet de helft van het sap dat zich in de lekbak heeft verzameld in een kom. Roer er 2-3 theelepels mosterd doorheen, breng het op smaak en serveer het apart, zodat het later over de couscous kan worden geschept.
- Mix de couscous met het gemengde fruit.
- Verdeel de couscous over 4 warme borden, leg de gehaktballen erbovenop en garneer met de resterende peterselie en een beetje peper.

**Tips**

- In plaats van kaneel kan ook kruidnagel worden gebruikt in de Aroma Infuser.
- Bedruip de couscous en gehaktballen op de borden met een beetje olijfolie. Serveer het gerecht met een komkommer- en/of wortelsalade en een sinaasappelsapdressing: mix 5 eetlepels sinaasappelsap met 1 theelepel mosterd, peper en zout, wat peterselie of dille en 5 eetlepels olijfolie. In plaats van couscous kunt u ook boekweit gebruiken; in dat geval is de stoomtijd 8-10 minuten.



## FR Ragoût d'agneau aux petits légumes

Plat principal pour 4 personnes

Préparation 15 minutes  
+ cuisson vapeur 45 minutes

300 g de courges musquées ou de courgettes  
150 g de panais  
150 g de patates douces  
3 branches de céleri + quelques feuilles  
1 oignon moyen  
2 gousses d'ail  
4 branches de thym frais  
500 g d'agneau à ragoût, en dés  
sel et poivre  
100 ml de vin rouge ou de jus de raisin  
125 ml de bouillon de bœuf

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis reposez le plateau égouttoir. Mettez 3 branches de thym frais dans le diffuseur d'arômes.

### Étape 2

- Épluchez et coupez en dés les courges, les panais et les patates douces. Enlevez les extrémités du céleri et coupez les branches en dés. Épluchez et hachez finement l'oignon et l'ail. Mettez le tout dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut.
- Effeuillez la dernière branche de thym. Ajoutez la viande, les feuilles de thym, 1 cuillère à café de poivre et ½ cuillère à café de sel dans le bol à soupe contenant les légumes. Placez le bol à soupe dans le panier 3.

### Étape 3

- Placez le panier 3 sur le plateau égouttoir. Versez le vin et le bouillon sur les légumes et la viande et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 45 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Laissez cuire. Remuez deux fois avec une grande cuillère, en prenant soin de ne pas vous brûler avec la vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt.
- Rectifiez l'assaisonnement et servez le ragoût dans 4 assiettes creuses. Parsemez de feuilles de céleri.

### Conseils

- À la place du thym, vous pouvez mettre des branches de romarin ou d'origan dans le diffuseur d'arômes.
- Accompagnez ce plat de riz, de couscous ou de sarrasin avec un peu de beurre. Vous pouvez ajouter 3 cuillères à soupe de pesto rouge dans les légumes au moment d'incorporer la viande. Vous pouvez utiliser d'autres légumes, et notamment des légumes surgelés.

## IT Stufato di agnello e verdure

Secondo per 4 persone

Tempo di preparazione: 15 minuti  
+ cottura al vapore: 45 minuti

300 g di zucca o zucchine  
150 g pastinaca  
150 g patate dolci  
3 gambi di sedano + qualche foglia  
1 cipolla media  
2 spicchi d'aglio  
4 rametti di timo fresco  
500 g di carne di agnello, a cubetti  
Sale e pepe  
100 ml di vino rosso o succo d'uva  
125 ml brodo di manzo

### Passaggio 1

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Riempire l'infusore con 3 rametti di timo fresco.

### Passaggio 2

- Pelare e tagliare a cubetti la zucca, la pastinaca e le patate dolci. Ritagliare e tagliare a dadini i gambi di sedano. Sbucciare e tritare finemente l'aglio e la cipolla. Mettere il tutto nel recipiente per zuppa della vaporiera o in un recipiente di vetro grande dai bordi non troppo alti.
- Staccare le foglie dai rametti di timo rimanenti. Aggiungere alle verdure nel recipiente per zuppa la carne, le foglie di timo, 1 cucchiaino di pepe e mezzo di sale. Inserire il recipiente per zuppa nel cestello 3.

### Passaggio 3

- Mettere il cestello 3 sul vassoio antigoccia. Versare il vino e il brodo sulle verdure e sulla carne. Chiudere con il coperchio.
- Impostare 45 minuti di cottura. Premere il pulsante start per avviare la cottura al vapore e cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico e il cibo è pronto. Utilizzando un cucchiaio dal manico lungo, mescolare un paio di volte, facendo attenzione a non scottarsi con il vapore.
- Regolare di sale e pepe e versare lo stufato in 4 piatti fondi. Spolverare con foglie di sedano.

### Consigli

- Il timo per l'infusore può essere sostituito con rosmarino od origano.
- Servire con riso, couscous o grano saraceno con un po' di burro. Provare ad aggiungere 3 cucchiaini di pesto rosso alle verdure insieme alla carne. È possibile variare le verdure e usare verdure fresche o congelate.

## DE Lamm-Gemüse-Eintopf

Hauptgericht für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
+ Dampfgarzeit: 45 Minuten

300 g Butternusskürbis oder Zucchini  
150 g Pastinaken  
150 g Süßkartoffeln  
3 Sellerieständen + einige Blätter  
1 mittelgroße Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
4 Zweige frischer Thymian  
500 g Lammfleisch in Würfeln  
Pfeffer und Salz  
100 ml Rotwein oder Traubensaft  
125 ml Rinderbrühe

### Schritt 1

- Vorbereiten des Dampfgarers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Geben Sie die 3 frische Thymianzweige in den Aroma Infusor.

### Schritt 2

- Schälen und würfeln Sie den Butternusskürbis, die Pastinaken und die Süßkartoffeln. Schneiden und würfeln Sie die Selleriestangen. Schälen Sie die Zwiebel und den Knoblauch, und hacken Sie sie fein. Geben Sie alles in den Suppenaufsatz des Dampfgarers oder eine große, nicht zu hohe Glaschüssel.
- Zupfen Sie die Blätter vom verbleibenden Thymianzweig. Geben Sie das Fleisch, die Thymianblätter, 1 TL Pfeffer und ½ TL Salz zum Gemüse in den Suppenaufsatz. Stellen Sie den Suppenaufsatz in Korb 3.

### Schritt 3

- Stellen Sie Korb 3 auf die Auffangschale. Gießen Sie den Wein und die Brühe über das Gemüse und Fleisch. Setzen Sie den Deckel darauf.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 45 Minuten. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste und warten Sie, bis ein Signalton ertönt und die Zutaten gar sind. Rühren Sie zwei Mal mit einem langen Löffel um. Vorsichtig! Der austretende Dampf ist sehr heiß!
- Schmecken Sie ab, und verteilen Sie den Eintopf auf vier tiefe Teller. Streuen Sie Sellerieblätter darüber.

### Tipps

- In plaats van tijmtakjes kunnen ook rozemarijn- of oreganotakjes worden gebruikt in de Aroma Infuser.
- Serveer het gerecht met rijst, couscous of boekweit met wat boter erdoorheen. Probeer eens met 3 eetlepels rode pesto door de groenten wanneer u het vlees toevoegt. Het is ook mogelijk om andere groenten te gebruiken, waaronder diepvriesgroente.

## NL Lam- en groentestoofschotel

Hoofdgerecht voor 4 personen

15 minuten voorbereiding  
+ 45 minuten stomen

300 g muskaatpompoen of courgette  
150 g pastinaken  
150 g zoete aardappelen  
3 selderijstengels + wat bladeren  
1 middelgrote ui  
2 teentjes knoflook  
4 takjes verse tijm  
500 g stooflam in blokjes  
peper en zout  
100 ml rode wijn of druivensap  
125 ml runderbouillon

### Stap 1

- Bereid de stomer voor: vul het waterreservoir helemaal met water. Plaats de lekbak terug. Vul de Aroma Infuser met 3 takjes verse tijm.

### Stap 2

- Schil de muskaatpompoen, pastinaken en zoete aardappelen en snij deze in blokjes. Snijd de selderijstengels af en snij deze in blokjes. Pel de ui en knoflook en snij deze fijn. Doe alles in de soepschaal van de stomer.
- Pluk de blaadjes van het resterende tijmtakje. Voeg het vlees, de tijmbladeren, 1 theelepel peper en ½ theelepel zout toe aan de groenten in de soepschaal. Plaats de soepschaal in mand 3.

### Stap 3

- Plaats mand 3 op de lekbak. Giet de wijn en bouillon over de groenten en het vlees. Plaats het deksel erop.
- Stel de timer in op 45 minuten. Druk op de startknop om het stomen te starten. Laat het gerecht stomen totdat de stomer piept en het gerecht klaar is. Roer het twee keer door met een pollepel. Kijk uit voor de zeer hete stoom!
- Breng het op smaak en verdeel de stoofschotel over 4 diepe borden. Strooi de selderijbladeren over het gerecht.

### Tips

- In plaats van tijmtakjes kunnen ook rozemarijn- of oreganotakjes worden gebruikt in de Aroma Infuser.
- Serveer het gerecht met rijst, couscous of boekweit met wat boter erdoorheen. Probeer eens met 3 eetlepels rode pesto door de groenten wanneer u het vlees toevoegt. Het is ook mogelijk om andere groenten te gebruiken, waaronder diepvriesgroente.



**(FR)** Roulades de chou farcies  
avec une sauce aux légumes

Plat principal pour 4 personnes

**L** Préparation 20 minutes  
+ cuisson vapeur 50 minutes

1 chou blanc  
1 oignon  
3 gousses d'ail  
1 grosse carotte  
1 branche de persil  
2 tomates  
250 g de porc haché  
250 g de bœuf haché  
100 g de riz mi-cuit à la vapeur\*\*\*\*  
3 cuillères à soupe de concentré de tomate  
sel et poivre  
3 cuillères à soupe de crème aigre  
En plus  
mixeur plongeant

**Étape 1**

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis reposez le plateau égouttoir.

**Étape 2**

- Prenez 16 grandes feuilles de chou. Piquez-les sur toute leur surface avec une fourchette. Émincez le reste du chou. Épluchez et hachez finement l'oignon et l'ail. Épluchez et râpez la carotte. Hachez le persil. Coupez les tomates en dés.
- Mélangez les deux types de viande hachée avec le riz et ¾ de chacun des ingrédients suivants : le chou coupé fin, l'oignon, l'ail, la carotte et le persil. Ajoutez la moitié du concentré de tomate, 1 cuillère à café de poivre et ½ cuillère à café de sel. Séparez le mélange de viande en 16 portions égales.
- Ajoutez une pincée de sel sur les feuilles de chou. Disposez une portion du mélange de viande à l'extrémité de chaque feuille de chou. Replier les bords et roulez les feuilles avec la viande à l'intérieur. Placez les roulades dans les paniers 1 et 2.
- Pour la sauce : mettez les tomates, le reste du chou, de l'oignon, de l'ail, de la carotte et du concentré de tomate et ½ cuillère à café de sel dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut.

**Étape 3**

- Placez le panier 3 sur le plateau égouttoir du cuiseur vapeur. Placez le bol à soupe contenant le mélange de tomates et de chou dans le panier 3. Ajoutez 150 ml d'eau chaude et couvrez. Réglez le minuteur sur 5 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, placez les paniers 1 et 2 sous le panier 3 dans le cuiseur vapeur. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Réglez le minuteur sur 45 minutes. Laissez cuire. Remuez les légumes dans le bol à soupe trois fois pendant la cuisson avec une grande cuillère, en prenant soin de ne pas vous brûler avec la vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt.
- Mixez les légumes dans le bol à soupe avec le mixeur plongeant jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- Disposez les roulades de chou dans 4 assiettes et arrosez-les d'une cuillérée de sauce aux légumes. Répartissez la crème aigre sur les roulades et parsemez de persil haché.

**Conseils**

- Pour obtenir un riz mi-cuit, mettez le riz cru dans le bol à soupe du cuiseur vapeur, que vous disposerez dans le panier 3. Placez le panier 3 sur le plateau égouttoir et ajoutez 50 ml d'eau chaude. Réglez le minuteur sur 8 minutes et appuyez sur le bouton marche/arrêt. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt. Laissez le riz refroidir. Pour que vos feuilles de chou soient plus faciles à rouler, vous pouvez les faire précuire à la vapeur 8 minutes en même temps que le riz. Accompagnez ce plat d'une purée de pommes de terre.

**(IT)** Involtini di cavolfiore  
con salsa di verdure

Secondo per 4 persone

**L** Tempo di preparazione: 20 minuti  
+ cottura al vapore: 50 minuti

1 cavolfiore  
1 cipolla  
3 spicchi di aglio  
1 carota grande  
1 ciuffetto di prezzemolo  
2 pomodori  
250 g di carne di maiale tritata  
250 g di carne di manzo tritata  
100 g di riso al vapore (metà cottura)\*\*\*\*  
3 cucchiai di concentrato di pomodoro  
Sale e pepe  
3 cucchiai di panna acida  
Extra  
frullatore a immersione

**Passaggio 1**

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia.

**Passaggio 2**

- Prendere 16 grandi foglie di cavolo e bucherellarle con una forchetta. Tritare finemente il resto del cavolo. Sbucciare e tritare finemente l'aglio e la cipolla. Pelare e grattugiare la carota. Tritare il prezzemolo. Tagliare i pomodori a dadini.
- Mescolare i due tipi di carne tritata con il riso e ¼ di ciascuno dei seguenti ingredienti: cavolo tagliato finemente, cipolla, aglio, carota e prezzemolo. Aggiungere metà del concentrato di pomodoro, 1 cucchiaio di pepe e 1 ½ di sale. Dividere il composto di carne in 16 porzioni.
- Cospargere le foglie di cavolo con un pizzico di sale. Versare una porzione del composto di carne su un'estremità di ciascuna foglia di cavolo. Piegare le estremità delle foglie e arrotolarle formando degli involtini ripieni con il composto di carne. Adagiarli nei cestelli 1 e 2.
- Per la salsa, mettere i pomodori con il restante cavolo, cipolla, aglio, carota, concentrato di pomodoro e ½ cucchiaio di sale nel recipiente per zuppa della vaporiera o in un recipiente di vetro grande dai bordi non troppo alti.

**Passaggio 3**

- Mettere il cestello 3 sul vassoio antigoccia della vaporiera. Inserire il recipiente per zuppa contenente i pomodori e il composto a base di cavolo nel cestello 3. Aggiungere 150 ml di acqua bollente. Chiudere con il coperchio.
- Impostare 5 minuti di cottura. Avviare la cottura al vapore premendo il pulsante start. Quando la vaporiera emette un segnale acustico, posizionare i cestelli 1 e 2 sotto al cestello 3 sulla vaporiera facendo attenzione a non scottarsi con il vapore. Impostare 45 minuti di cottura. Cuocere finché la vaporiera non emette di nuovo un segnale acustico. Con un cucchiaio dal manico lungo mescolare le verdure nel recipiente per zuppa tre volte durante la cottura, facendo attenzione a non scottarsi con il vapore.
- Frullare le verdure nel recipiente per zuppa con il frullatore a immersione fino a ottenere un composto liscio e cremoso. Regolare di sale e pepe.
- Disporre gli involtini di cavolo su 4 piatti e versarvi sopra una cucchiaiata di salsa alle verdure. Versare la panna acida sugli involtini e cospargerli di prezzemolo tritato.

**Consigli**

- Per cuocere il riso a metà, mettere il riso crudo nel recipiente per zuppa della vaporiera e inserire il recipiente nel cestello 3. Mettere il cestello sul vassoio antigoccia, aggiungere 50 ml di acqua bollente, impostare 8 minuti di cottura e premere il pulsante start. Cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico. Lasciare raffreddare il riso. Per agevolare la farcitura delle foglie di cavolo, è possibile cuocere le foglie al vapore per 8 minuti insieme al riso. Servire con purea di patate.

**(DE)** Schnelle Kohlrouladen  
mit Gemüsesoße

Hauptgericht für 4 Personen

**L** Préparation 20 minutes  
+ cuisson vapeur 50 minutes

1 Weißkohl  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 große Karotte  
1 Petersilienzweig  
2 Tomaten  
250 g Schweinehackfleisch  
250 g Rinderhack  
100 g halb gegarter gedämpfter Reis\*\*\*\*  
3 EL Tomatenmark  
Pfeffer und Salz  
3 EL Sauerrahm  
Zusätzlich  
Stabmixer

**Schritt 1**

- Vorbereiten des Dampfgasers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale.

**Schritt 2**

- Entfernen Sie 16 große Blätter vom Kohl. Stechen Sie die Blätter überall mit einer Gabel ein. Zerkleinern Sie den restlichen Kohl. Schälen Sie die Zwiebel und den Knoblauch, und hacken Sie sie fein. Schälen und raspeln Sie die Karotte. Hacken Sie die Petersilie. Würfeln Sie die Tomaten.
- Mischen Sie die beiden Hackfleischarten mit dem Reis und je ¼ der folgenden Zutaten: zerkleinert Kohl, Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Petersilie. Geben Sie ½ des Tomatenmarks, 1 TL Pfeffer und 1 ½ TL Salz hinzu. Teilen Sie die Fleischmasse in 16 Portionen.
- Streuen Sie ein wenig Salz auf die Kohlblätter. Geben Sie einen Teil der Fleischmasse auf ein Ende jedes Kohlblatts. Falten Sie die Seiten nach innen, und rollen Sie die Blätter zu mit Fleisch gefüllten Rouladen. Geben Sie sie in Korb 1 und 2.
- Geben Sie für die Soße die Tomaten mit dem restlichen Kohl, Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Tomatenmark und ½ TL Salz in den Suppenaufsatz des Dampfgasers oder eine große, nicht zu hohe Glasschüssel.

**Schritt 3**

- Stellen Sie Korb 3 auf die Auffangschale des Dampfgasers. Stellen Sie den Suppenaufsatz mit der Tomaten-Kohl-Mischung in Korb 3. Geben Sie 150 ml heißes Wasser hinzu. Setzen Sie den Deckel darauf.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 5 Minuten. Starten Sie das Dampfgaser mit der Starttaste. Wenn der Dampfgaser piept, setzen Sie Korb 1 und 2 unter Korb 3 auf den Dampfgaser. Vorsicht! Der austretende Dampf ist sehr heiß! Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 45 Minuten. Dampfgaser Sie, bis der Dampfgaser erneut piept. Rühren Sie das Gemüse im Suppenaufsatz während des Garens drei Mal mit einem langen Löffel um. Vorsicht! Der austretende Dampf ist sehr heiß!
- Pürieren Sie das Gemüse im Suppenaufsatz mit dem Stabmixer; bis eine glatte Masse entsteht. Schmecken Sie ab.
- Verteilen Sie die Kohlrouladen auf vier Teller, und geben Sie einen Löffel der Gemüsesoße darüber. Verteilen Sie Sauerrahm auf den Rouladen, und bestreuen Sie sie mit der gehackten Petersilie.

**Tipps**

- Um den Reis halb zu garen, geben Sie den ungekochten Reis in den Suppenaufsatz des Dampfgasers, und stellen Sie die Schüssel in Korb 3. Stellen Sie sie auf die Auffangschale, geben 50 ml heißes Wasser hinzu, stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 8 Minuten, und drücken Sie die Starttaste. Dampfgaser Sie, bis der Dampfgaser piept. Lassen Sie den Reis abkühlen. Um das Füllen des Kohls zu erleichtern, können Sie die Kohlblätter 8 Minuten lang zusammen mit dem Reis vordämpfen. Servieren Sie dazu Kartoffelpüree.

**(NL)** Gemakkelijke koolrolletjes  
met groentesaus

Hoofdgerecht voor 4 personen

**L** Voorbereidingstijd 20 minuten  
+ 50 minuten stomen

1 wittekool  
1 ui  
3 tenen knoflook  
1 grote wortel  
1 takje peterselie  
2 tomaten  
250 g varkensgehakt  
250 g rundgehakt  
100 g halfgaar gestoomde rijst\*\*\*\*  
3 eetlepels tomatenpuree  
Peper en zout  
3 eetlepels zure room  
Extra  
handmixer

**Stap 1**

- Maak de stoomkoker klaar voor gebruik: vul het waterreservoir tot aan de MAX-aanduiding met water. Plaats de lekbak.

**Stap 2**

- Haal 16 grote bladeren van de kool. Prik de bladeren overal met een vork in. Snij de rest van de kool in stukjes. Pel de ui en knoflook en hak deze fijn. Schil en rasp de wortel. Hak de peterselie. Snij de tomaten.
- Meng de twee soorten gehakt met de rijst en ¼ van elk van het volgende: gesneden kool, ui, knoflook, wortel en peterselie. Voeg de helft van de tomatenpuree, 1 theelepel peper en 1 ½ theelepel zout toe. Verdeel het vleesmengsel in 16 porties.
- Strooi wat zout over de koolbladeren. Leg een deel van het vleesmengsel op één uiteinde van elk koolblad. Vouw de zijkanten naar binnen en rollen Sie die Blätter zu mit Fleisch gefüllten Rouladen. Geben Sie sie in Korb 1 und 2.
- Geben Sie für die Soße die Tomaten mit dem restlichen Kohl, Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Tomatenmark und ½ TL Salz in den Suppenaufsatz des Dampfgasers oder eine große, nicht zu hohe Glasschüssel.

**Stap 3**

- Plaats stoommand 3 op de lekbak van de stoomkoker. Zet de soepschaal met het tomaten-koolmengsel in stoommand 3. Voeg 150 ml heet water toe. Sluit af met het deksel.
- Stel de timer in op 5 minuten. Begin met stomen door op de startknop te drukken. Wanneer u een piepsignaal hoort, plaatst u stoommand 1 en 2 onder stoommand 3 op de stoomkoker. Pas op voor de zeer hete stoom! Stel de timer in op 45 minuten. Laat stomen tot de stoomkoker weer een piepsignaal geeft. Roer de groenten in de soepschaal tijdens het stomen drie keer door met een lange lepel. Pas op voor de zeer hete stoom!
- Pureer de groenten in de soepschaal met de handmixer tot er een glad mengsel ontstaat. Voeg zout en peper naar smaak toe.
- Leg de koolrolletjes op 4 borden en sprenkel er een eetlepel groentesaus over. Verdeel de zure room over de rolletjes en bestrooi ze met de gehakte peterselie.

**Tips**

- Laat de rijst halfgaar worden: doe de rauwe rijst in de soepschaal van de stoomkoker en zet de schaal in stoommand 3. Zet op de lekbak, voeg 50 ml heet water toe, stel de timer in op 8 minuten en druk op de startknop. Laat stomen tot u een piepsignaal hoort. Laat de rijst afkoelen. Om het vullen van de kool te vereenvoudigen, kunnen de koolbladeren samen met de rijst 8 minuten voorgestoomd worden. Serveer met aardappelpuree.



FR Contient par portion	IT Ogni porzione contiene	DE Nährwerte pro Portion	NL Elke portie bevat
608 kcal	608 kcal	608 Kcal	608 kcal
35 g protéines	35 g proteine	35 g Eiweiß	35 g eiwit
32 g lipides,	32 g grassi,	32 g Fett,	32 g vetten,
12 g graisses saturées	12 g grassi saturi	12 g Gesättigte Fettsäuren	12 g verzagdige vetten
41 g glucides	41 g carboidrati	41 g Kohlenhydrate	41 g koolhydraten
8 g fibres	8 g fibre	8 g Ballaststoffe	8 g vezels

**FR Poivrons, aubergines et courgettes farcis au riz et au bœuf haché**

Plat principal pour 4 personnes

**L** Préparation 20 minutes  
+ cuisson vapeur 45 minutes

2 petits poivrons (rouge et jaune)  
2 petites aubergines  
1 grosse courgette  
1 oignon  
600 g de viande de bœuf hachée  
200 g de riz mi-cuit à la vapeur\*\*\*\*  
12 cuillères à soupe de sauce tomate ou de ketchup  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
origan séché  
2 cuillères à café de piment de Jamaïque  
sel et poivre

**Étape 1**

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Remplissez le diffuseur d'arômes d'origan.

**Étape 2**

- Coupez en deux les poivrons et les aubergines dans la longueur. Retirez les graines des poivrons. Coupez les deux extrémités de la courgette, puis coupez-la en 4 morceaux identiques. Creusez la courgette et les aubergines pour récupérer la chair. Ne creusez pas trop profond ni trop près des extrémités. Hachez finement la chair récupérée.
- Épluchez et hachez finement l'oignon. Mélangez-le avec la chair de courgette et d'aubergines hachée, la viande hachée, le riz, la moitié de la sauce tomate ou du ketchup, 1½ cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à café d'origan, le piment de Jamaïque, 1 cuillère à café de poivre et 1 cuillère à café de sel.
- Salez et poivrez légèrement l'intérieur des poivrons, des aubergines et des courgettes et remplissez-les de la farce à base de viande, de riz et de légumes. Placez les poivrons farcis dans le panier 1, les aubergines farcies dans le panier 2 et les courgettes farcies dans le panier 3.

**Étape 3**

- Placez le panier 1 sur le plateau égouttoir du cuiseur vapeur et les paniers 2 et 3 au-dessus. Couvrez.
- Réglez le minuteur sur 45 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt.
- Verser dans un bol ¼ du jus de cuisson récupéré dans le plateau égouttoir. Incorporez le reste de la sauce tomate ou du ketchup et ½ cuillère à soupe d'huile d'olive. Rectifiez l'assaisonnement et servez la sauce à part. Elle pourra être versée sur les légumes farcis selon le goût de chacun.
- Disposez les légumes farcis dans 4 assiettes chaudes.

**Conseils**

- Pour obtenir un riz mi-cuit, mettez le riz dans le bol à soupe du cuiseur vapeur; que vous disposerez dans le panier 3. Placez le panier 3 sur le plateau égouttoir et ajoutez 80 ml d'eau chaude. Réglez le minuteur sur 8 minutes et appuyez sur le bouton marche/arrêt. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt. Laissez ensuite le riz refroidir. C'est encore meilleur avec quelques morceaux de feta ajoutés à la farce. Avant de servir, parsemez les légumes farcis de persil, de feuilles de céleri ou de coriandre.

**IT Peperoni, melanzane e zucchine ripiene con riso e carne tritat**

Secondo per 4 persone

**L** Tempo di preparazione: 20 minuti  
+ cottura al vapore: 45 minuti

2 piccoli peperoni (1 rosso, 1 giallo)  
2 piccole melanzane  
1 grossa zucchina  
1 cipolla  
600 g di carne di manzo tritata  
200 g di riso al vapore (metà cottura)\*\*\*\*  
12 cucchiai di salsa di pomodoro o ketchup  
2 cucchiai di olio d'oliva  
origano essiccato  
2 cucchiai di pepe della Giamaica  
Sale e pepe

**Passaggio 1**

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Riempire l'infusore con l'origano.

**Passaggio 2**

- Tagliare peperoni e melanzane a metà per il verso della lunghezza incidendo il gambo. Togliere i semi dai peperoni. Tagliare le estremità della zucchina, quindi tagliarla in 4 parti uguali. Raccogliere la polpa della zucchina e delle melanzane con un cucchiaio senza avvicinarsi troppo alle estremità e alla buccia. Tritare finemente la polpa.
- Pelare la cipolla e tritarla finemente. Mescolare la cipolla con la polpa tritata della zucchina e delle melanzane, la carne tritata, il riso, metà della salsa di pomodoro o del ketchup, 1½ cucchiaio di olio d'oliva, 2 cucchiai di origano, il pepe di Giamaica, 1 cucchiaio di pepe e 1 di sale.
- Cospargere l'interno dei peperoni, della zucchina e delle melanzane con un pizzico di sale e pepe e riempirli con il composto di carne, riso e verdure. Adagiare i peperoni ripieni nel cestello 1, le melanzane ripiene nel cestello 2 e la zucchina ripiena nel cestello 3.

**Passaggio 3**

- Mettere il cestello 1 sul vassoio antigoccia della vaporiera e posizionare i cestelli 2 e 3 su di esso. Chiudere con il coperchio.
- Impostare 45 minuti di cottura. Premere il pulsante start per avviare la cottura a cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico e il cibo è pronto.
- Versare in un recipiente ¼ del succo raccolto nel vassoio antigoccia e incorporare il resto della salsa di pomodoro o del ketchup e mezzo cucchiaio di olio d'oliva. Regolare di sale e pepe e servire a parte come condimento per le verdure ripiene.
- Disporre le verdure ripiene su 4 piatti tiepidi.

**Conigli**

- Per cuocere il riso a metà, mettere il riso crudo nel recipiente per zuppa della vaporiera e inserire il recipiente nel cestello 3. Mettere il cestello sul vassoio antigoccia, aggiungere 80 ml di acqua bollente, impostare 8 minuti di cottura e premere il pulsante start. Cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico. Lasciare raffreddare il riso. Per agevolare la farcitura delle foglie di cavolo, è possibile cuocere le foglie al vapore per 8 minuti insieme al riso. Il composto di carne si accompagna molto bene con della feta a pezzettini. Prima di servire spolverare le verdure ripiene con prezzemolo, foglie di sedano o coriandolo tritato.

**DE Gefüllte Paprika, Auberginen und Zucchini mit Reis und Rinderhack**

Hauptgericht für 4 Personen

**L** Vorbereitungszeit: 20 Minuten  
+ Dampfgarzeit: 45 Minuten

2 kleine Paprika (1 rot, 1 gelb)  
2 kleine Auberginen  
1 große Zucchini  
1 Zwiebel  
600 g Rinderhack  
200 g halb geräter gedämpfter Reis\*\*\*\*  
12 EL Tomatensoße oder Ketchup  
2 EL Olivenöl  
getrockneter Oregano  
2 TL Piment  
Pfeffer und Salz

**Schritt 1**

- Vorbereiten des Dampfgasers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Geben Sie den Oregano in den Aroma-infusor.

**Schritt 2**

- Halbieren Sie die Paprika und Auberginen der Länge nach, und schneiden Sie dabei durch den Stiel. Entfernen Sie die Kerne aus den Paprika. Schneiden Sie die beiden Enden der Zucchini ab, und schneiden Sie sie dann in vier gleichgroße Stücke. Verwenden Sie einen Löffel und entnehmen Sie das Fruchtfleisch aus der Zucchini und den Auberginen. Achten Sie darauf, dass Sie noch etwas Fleisch an den Enden und zur Haut hin stehen lassen. Hacken Sie das entfernte Fruchtfleisch fein.
- Schälen Sie Zwiebel, und hacken Sie sie fein. Mischen Sie die Zwiebel mit dem gehackten Zucchini- und Auberginenfleisch, dem Hackfleisch, dem Reis, ½ der Tomatensoße oder des Ketchups, ½ EL Olivenöl, 2 TL Oregano, dem Piment, 1 TL Pfeffer und 1 TL Salz.
- Würzen Sie das Innere der Paprika, der Zucchini und der Auberginen mit etwas Pfeffer und Salz, und füllen Sie sie mit der Fleisch-Reis-Gemüse-Mischung. Geben Sie die gefüllten Paprika in Korb 1, die gefüllten Auberginen in Korb 2 und die gefüllte Zucchini in Korb 3.

**Schritt 3**

- Stellen Sie Korb 1 auf die Auffangschale des Dampfgasers, und setzen Sie Korb 2 und 3 darauf. Setzen Sie den Deckel darauf.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 45 Minuten. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste und warten Sie, bis ein Signalton ertönt und die Lebensmittelgar sind.
- Gießen Sie ¼ des Safts, der sich in der Auffangschale gesammelt hat, in eine Schüssel, und rühren Sie die restliche Tomatensoße oder den Ketchup und ½ EL Olivenöl ein. Schmecken Sie ab, und servieren Sie die Soße getrennt zum gefüllten Gemüse.
- Verteilen Sie das gefüllte Gemüse auf vier warme Teller.

**Tipps**

- Um den Reis halb zu garen, geben Sie den ungekochten Reis in den Suppenaufsatz des Dampfgasers, und stellen Sie die Schüssel in Korb 3. Stellen Sie sie auf die Auffangschale, geben 80 ml heißes Wasser hinzu, stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 8 Minuten, und drücken Sie die Starttaste. Dampfgaren Sie, bis der Dampfgarer piept. Lassen Sie den Reis abkühlen. Sie können auch Feta in kleinen Stücken zur Fleischmischung hinzugeben. Bestreuen Sie das gefüllte Gemüse vor dem Servieren mit gehackter Petersilie, Sellerieblättern oder Koriander.

**NL Gevulde paprika, aubergine en courgette met rijst en rundergehakt**

Hoofdgerecht voor 4 personen

**L** Voorbereidingstijd 20 minuten  
+ 45 minuten stomen

2 kleine paprika's (1 rode, 1 gele)  
2 kleine aubergines  
1 grote courgette  
1 ui  
600 g rundergehakt  
200 g halfgaar gestoomde rijst\*\*\*\*  
12 eetlepels tomatensaus of ketchup  
2 eetlepels olijfolie  
Gedroogde oregano  
2 theelepels piment  
Peper en zout

**Stap 1**

- Maak de stoomkoker klaar voor gebruik: vul het waterreservoir tot aan de MAX-aanduiding met water. Plaats de lekbak. Vul de Aroma-infuser met oregano.

**Stap 2**

- Halveer de paprika's en aubergines in de lengte, en snij daarbij het steelje door. Verwijder de zaadjes van de paprika's. Snij beide uiteinden van de courgette af en snij hem in 4 gelijke delen. Schep het vruchtvlees uit de courgette en aubergines. Kom niet te dicht in de buurt van de uiteinden en de schil. Hak al het uitgeschepte vruchtvlees fijn.
- Pel de ui en hak deze fijn. Meng de ui met het fijngehakte vruchtvlees van de courgette en aubergines, het gehakt, de rijst, de helft van de tomatensaus of ketchup, 1½ eetlepel van de olijfolie, 2 theelepels oregano, de piment, 1 theelepel peper en 1 theelepel zout.
- Bestrooi de binnenkanten van de paprika's, courgette en aubergines met wat peper en zout, en vul ze met het vlees, de rijst en het groentemengsel. Plaats de gevulde paprika's in stoommand 1, de gevulde aubergines in stoommand 2 en de gevulde courgette in stoommand 3.

**Stap 3**

- Zet stoommand 1 op de lekbak van de stoomkoker en zet stoommand 2 en 3 erbovenop. Sluit af met het deksel.
- Stel de timer in op 45 minuten. Begin met stomen door op de startknop te drukken. Laat stomen tot u het piepsignaal hoort, en het voedsel is klaar.
- Giet een kwart van het vocht in de lekbak in een kom en roer er de rest van de tomatensaus of ketchup en een halve eetlepel olijfolie door. Voeg peper en zout naar smaak toe en server apart om over de gevulde groenten te scheppen.
- Leg de gevulde groenten op 4 warme borden.

**Tips**

- Laat de rijst halfgaar worden: doe de rauwe rijst in de soepschaal van de stoomkoker en zet de schaal in stoommand 3. Plaats de lekbak, voeg 80 ml heet water toe, stel de timer in op 8 minuten en druk op de startknop. Laat stomen tot u een piepsignaal hoort. Laat de rijst afkoelen. Om het vullen van de kool te vereenvoudigen, kunnen de koolbladeren samen met de rijst 8 minuten voorgestoomd worden. Het is heel lekker om stukjes feta aan het vleesmengsel toe te voegen. Bestrooi de gevulde groenten voor het serveren met gehakte peterselie, sellerieblätter of koriander.



## (FR) Ratatouille vapeur au chèvre et au riz

Plat principal végétarien pour 4 personnes

Préparation 10 minutes  
+ cuisson vapeur 45 minutes

herbes de Provence  
250 g de tomates bien mûres  
2 gousses d'ail  
2 petits poivrons (rouge et jaune)  
1 petite aubergine  
1 courgette  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
sel et poivre  
250 g de chèvre mi-frais  
300 g de riz blanc

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez environ 3 cuillères à soupe d'herbes de Provence dans le diffuseur d'arômes.

### Étape 2

- Coupez les tomates en petits morceaux et mettez-les dans un grand bol.
- Épluchez et hachez l'ail.
- Coupez les poivrons, l'aubergine et la courgette en dés. Ajoutez-les avec l'ail aux tomates. Incorporez ensuite l'huile d'olive, ½ cuillère à soupe d'herbes de Provence, ½ cuillère à café de poivre et 1 cuillère à café de sel. Versez le tout dans le panier 2.
- Émiettez le chèvre dans un petit bol.
- Versez le riz dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut, que vous placerez dans le panier 3.

### Étape 3

- Placez le panier 3 contenant le bol à soupe sur le plateau égouttoir. Versez 400 ml d'eau froide sur le riz dans le bol à soupe. Couvrez.
- Appuyez sur le bouton du panier 2, réglez le minuteur sur 15 minutes et appuyez à nouveau sur le bouton du panier 2 pour confirmer. Appuyez ensuite sur le bouton du panier 3, réglez le minuteur sur 45 minutes et appuyez à nouveau sur le bouton du panier 3 pour confirmer. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne et que le bouton du panier 2 clignote, placez le panier 2 contenant les légumes sur le plateau égouttoir, sous le panier 3. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Laissez cuire. Remuez le riz deux fois en cours de cuisson avec une grande cuillère. Dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du riz et des légumes et rajoutez quelques minutes si besoin.
- Salez et poivrez la ratatouille en fonction de vos goûts. Répartissez le riz et la ratatouille dans 4 assiettes et parsemez la ratatouille de fromage de chèvre. Versez dans un bol la moitié du jus de cuisson récupéré dans le plateau égouttoir. Rectifiez l'assaisonnement et servez cette sauce à part. Elle pourra être versée sur le riz selon le goût de chacun.

### Conseils

- À la place des herbes de Provence, vous pouvez mettre du romarin frais dans le diffuseur d'arômes.
- Vous pouvez utiliser un bouillon de légumes comme eau de cuisson du riz. Parsemez la ratatouille de petits morceaux d'amandes grillées. Vous pouvez remplacer les légumes frais par des légumes surgelés ; vous n'aurez pas à les faire décongeler, mais ils nécessiteront quelques minutes de cuisson supplémentaires.

## (IT) Ratatouille al vapore con formaggio di capra e riso

Piatto unico vegetariano per 4 persone

Tempo di preparazione: 10 minuti  
+ cottura al vapore: 45 minuti

Erbe essiccate di Provenza  
250 g di pomodori maturi  
2 spicchi d'aglio  
2 piccoli peperoni (rosso e giallo)  
1 piccola melanzana  
1 zucchina  
1 cucchiaino di olio d'oliva  
Sale e pepe  
250 g di formaggio morbido di capra  
300 g di riso bianco

### Passaggio 1

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Riempire l'infusore con circa 3 cucchiaini di erbe di Provenza.

### Passaggio 2

- Tritare i pomodori e metterli in un recipiente grande.
- Pelare e tritare l'aglio.
- Tagliare peperoni, melanzana e zucchina a dadini. Aggiungerli ai pomodori insieme all'aglio. Incorporare l'olio d'oliva, mezzo cucchiaino di erbe di Provenza, mezzo cucchiaino di pepe e 1 cucchiaino di sale. Versare nel cestello 2.
- Sminuzzare il formaggio di capra in un piccolo recipiente.
- Versare il riso nel recipiente per zuppa della vaporiera o in un recipiente di vetro grande dai bordi non troppo alti e inserire il recipiente nel cestello 3.

### Passaggio 3

- Mettere il cestello 3 con il recipiente per zuppa sul vassoio antigoccia. Versare 400 ml di acqua fredda sul riso nel recipiente per zuppa. Chiudere con il coperchio.
- Premere il pulsante del cestello 2, impostare 15 minuti di cottura e confermare premendo nuovamente il pulsante. Premere il pulsante del cestello 3, impostare 45 minuti di cottura e confermare premendo nuovamente il pulsante. Avviare la cottura al vapore premendo il pulsante start. Quando la vaporiera emette un segnale acustico e il pulsante del cestello 2 lampeggia, posizionare il cestello 2 con le verdure sul vassoio antigoccia sotto il cestello 3 facendo attenzione a non scottarsi con il vapore. Cuocere finché la vaporiera non emette di nuovo un segnale acustico. Verificare che riso e verdure siano cotti e, se necessario, prolungare la cottura di qualche minuto. Utilizzando un cucchiaino dal manico lungo, mescolare il riso un paio di volte durante la cottura.
- Insaporire la ratatouille con sale e pepe in base al gusto personale. Disporre il riso e la ratatouille su 4 piatti e cospargere con il formaggio di capra. Versare in un recipiente metà del succo raccolto nel vassoio antigoccia. Regolare di sale e pepe e servire a parte come condimento per il riso.

### Consigli

- Le erbe essiccate nell'infusore possono essere sostituite con rosmarino fresco.
- L'acqua utilizzata per la cottura del riso può essere sostituita con brodo vegetale. Cospargere la ratatouille con mandorle tostate tritate. È possibile utilizzare verdure congelate al posto delle verdure fresche; non è necessario scongelarle, ma la preparazione richiede qualche minuto in più.

## (DE) Gedämpftes Ratatouille mit Ziegenkäse und Reis

Vegetarisches Hauptgericht für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
+ Dampfgarzeit: 45 Minuten

getrocknete Kräuter der Provence  
250 g reife Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
2 kleine Paprika (rot und gelb)  
1 kleine Aubergine  
1 Zucchini  
1 EL Olivenöl  
Pfeffer und Salz  
250 g weicher Ziegenkäse  
300 g weißer Reis

### Schritt 1

- Vorbereiten des Dampfgarers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Geben Sie ca. 3 EL Kräuter der Provence in den Aroma Infusor.

### Schritt 2

- Hacken Sie die Tomaten, und geben Sie sie in eine große Schüssel.
- Schälen und hacken Sie den Knoblauch.
- Würfeln Sie die Paprika, Aubergine und Zucchini. Geben Sie sie zusammen mit dem Knoblauch zu den Tomaten. Mischen Sie das Olivenöl, ½ EL Kräuter der Provence, ½ TL Pfeffer und 1 TL Salz unter. Geben Sie die Mischung in Korb 2.
- Zerkleinern Sie den Ziegenkäse in einer kleinen Schüssel.
- Geben Sie den Reis in den Suppeneinsatz des Dampfgarers oder eine große, nicht zu hohe Glasschüssel, und stellen Sie sie in Korb 3.

### Schritt 3

- Stellen Sie Korb 3 mit dem Suppeneinsatz auf die Auffangschale. Gießen Sie 400 ml kaltes Wasser auf den Reis im Suppeneinsatz. Setzen Sie den Deckel darauf.
- Druk op de knop van stoommand 2, stel de timer in op 15 minuten en bevestig door nogmaals op de knop van stoommand 2 te drukken. Druk op de knop van stoommand 3, stel de timer in op 45 minuten en bevestig door nogmaals op de knop van stoommand 3 te drukken. Begin met stomen door op de startknop te drukken. Wanneer u een piepsignal hoort en de knop van stoommand 2 knippert, plaatst u stoommand 2 met de groenten op de lekbak onder stoommand 3. Pas op voor de zeer hete stoom! Laat stomen tot u het piepsignal weer hoort, en het voedsel is klaar. Controleer of de rijst en groenten gaar zijn en laat, indien nodig, nog een paar minuten stomen. Roer de rijst tijdens het stomen twee keer door met een lange lepel.
- Breng de ratatouille op smaak met peper en zout. Verdeel de rijst en ratatouille over 4 borden en strooi de geitenkaas over de ratatouille. Giet de helft van het vocht in de lekbak in een schaal. Voeg peper en zout naar smaak toe en serveer apart om over de rijst te scheppen.

### Tips

- De gedroogde kruiden in de Aroma Infuser kunt u door verse rozemarijn vervangen.
- Het kookwater voor de rijst kunt u door groenteboillon vervangen. Bestrooi de ratatouille met gehakte gerosterde amandelen. Gebruik (Russische)... kaas in plaats van geitenkaas. In plaats van verse groenten kunt u diepvriesgroenten gebruiken; ze hoeven niet ontdooi te worden, maar moeten wel een paar minuten langer garen.

## (NL) Gestoomde ratatouille met geitenkaas en rijst

Vegetarisch hoofdgerecht voor 4 personen

Voorbereiding 10 minuten  
+ 45 minuten stomen

gedroogde Provençale kruiden  
250 g rijpe tomaten  
2 tenen knoflook  
2 kleine paprika's (rood en geel)  
1 kleine aubergine  
1 courgette  
1 eetlepel olijfolie  
Peper en zout  
250 g zachte geitenkaas  
300 g witte rijst

### Stap 1

- Maak de stoomkoker klaar voor gebruik: vul het waterreservoir tot aan de MAX-aanduiding met water. Plaats de lekbak. Vul de Aroma Infuser met circa 3 eetlepels Provençale kruiden.

### Stap 2

- Hak de tomaten en doe ze in een grote schaal.
- Pel en hak de knoflook.
- Snij de paprika's, aubergine en courgette in blokjes. Voeg ze samen met de knoflook aan de tomaten toe. Meng er de olijfolie, ½ eetlepel Provençale kruiden, ½ theelepel peper en 1 eetlepel sout door. Scheep in stoommand 2.
- Verkuimel de geitenkaas in een schaaltje.
- Doe de rijst in de soepschaal van de stoomkoker en plaats in stoommand 3.

### Stap 3

- Plaats stoommand 3 met de soepschaal op de lekbak. Giet 400 ml koud water op de rijst in de soepschaal. Sluit af met het deksel.
- Druk op de knop van stoommand 2, stel de timer in op 15 minuten en bevestig door nogmaals op de knop van stoommand 2 te drukken. Druk op de knop van stoommand 3, stel de timer in op 45 minuten en bevestig door nogmaals op de knop van stoommand 3 te drukken. Begin met stomen door op de startknop te drukken. Wanneer u een piepsignal hoort en de knop van stoommand 2 knippert, plaatst u stoommand 2 met de groenten op de lekbak onder stoommand 3. Pas op voor de zeer hete stoom! Laat stomen tot u het piepsignal weer hoort, en het voedsel is klaar. Controleer of de rijst en groenten gaar zijn en laat, indien nodig, nog een paar minuten stomen. Roer de rijst tijdens het stomen twee keer door met een lange lepel.
- Breng de ratatouille op smaak met peper en zout. Verdeel de rijst en ratatouille over 4 borden en strooi de geitenkaas over de ratatouille. Giet de helft van het vocht in de lekbak in een schaal. Voeg peper en zout naar smaak toe en serveer apart om over de rijst te scheppen.

### Tips

- De gedroogde kruiden in de Aroma Infuser kunt u door verse rozemarijn vervangen.
- Het kookwater voor de rijst kunt u door groenteboillon vervangen. Bestrooi de ratatouille met gehakte gerosterde amandelen. Gebruik (Russische)... kaas in plaats van geitenkaas. In plaats van verse groenten kunt u diepvriesgroenten gebruiken; ze hoeven niet ontdooi te worden, maar moeten wel een paar minuten langer garen.



**(FR)** Raviolis de courgettes et de poivrons vapeur avec un pesto aux noix

Plat principal pour 4 personnes

**L** Préparation 15 minutes  
+ cuisson vapeur 13 minutes

1 gousse d'ail  
30 g de feuilles de basilic  
60 g de noix écalées  
40 g de parmesan râpé  
100 ml d'huile d'olive  
sel et poivre  
3 poivrons (vert, jaune, rouge)  
2 courgettes  
500 g de raviolis frais\*\*\*\* (achetés tout prêts ou faits maison)  
En plus  
origan séché ou frais ; robot ménager

**Étape 1**

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis reposez le plateau égouttoir. Mettez environ 3 cuillères à soupe d'origan dans le diffuseur d'arômes.

**Étape 2**

- Épluchez l'ail. À l'aide du robot ménager, hachez finement l'ail, le basilic et les noix. Ajoutez le parmesan et versez l'huile goutte à goutte tout en utilisant le bouton Pulse pour mélanger. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez les poivrons en morceaux de 5 cm. Mettez-les dans le panier 1.
- Coupez les courgettes en deux dans la longueur, puis en morceaux de 3 cm. Déposez-les dans le panier 2.
- Déposez les raviolis dans le panier 3.

**Étape 3**

- Placez le panier 1 contenant les poivrons sur le plateau égouttoir et couvrez.
- Appuyez sur le bouton du programme Repas et sur le bouton du panier 1. Réglez le minuteur sur 13 minutes et appuyez à nouveau sur le bouton du panier 1 pour confirmer. Appuyez ensuite sur le bouton du panier 2, réglez le minuteur sur 10 minutes et appuyez à nouveau sur le bouton du panier 2 pour confirmer. Appuyez enfin sur le bouton du panier 3, réglez le minuteur sur 8 minutes et appuyez à nouveau sur le bouton du panier 3 pour confirmer. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne et que les boutons du panier 2 puis du panier 3 clignotent, placez le panier correspondant dans le cuiseur vapeur. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt.
- Déposez les raviolis et les légumes dans 4 assiettes creuses chaudes. Versez une cuillerée de pesto aux noix au milieu et arrosez le tout d'un filet d'huile.

**Conseils**

- À la place des raviolis, vous pouvez utiliser des manti, vareniki et pelmeni. On en trouve dans les magasins d'alimentation russes.

<b>(FR) Contient par portion</b>	<b>(IT) Ogni porzione contiene</b>	<b>(DE) Nährwerte pro Portion</b>	<b>(NL) Elk portie bevat</b>
819 kcal	819 kcal	819 Kcal	819 kcal
25 g protéines	25 g proteine	25 g Eiweiß	25 g eiwitten
47 g lipides, 11 g graisses saturées	47 g grassi, 11 g grasse saturee	47 g Fett, 11 g Gesättigte Fettsäuren	47 g vetten, 11 g verzagdige vetten
70 g glucides	70 g carboidrati	70 g Kohlenhydrate	70 g koolhydraten
8 g fibres	8 g fibre	8 g Ballaststoffe	8 g vezels

**(IT)** Ravioli con zucchine e peperoni al vapore e pesto di noci

Primo piatto per 4 persone

**L** Tempo di preparazione: 15 minuti  
+ cottura al vapore: 13 minuti

1 spicchio d'aglio  
30 g di foglie di basilico  
60 g di noci con guscio  
40 g di parmigiano grattugiato  
100 ml di olio d'oliva  
Sale e pepe  
3 peperoni (rosso, giallo, verde)  
2 zucchine  
500 g di ravioli freschi\*\*\*\* (acquistati già pronti o fatti in casa)  
Extra  
origano essiccato o fresco; robot da cucina

**Passaggio 1**

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Riempire l'infusore con circa 3 cucchiaini di origano.

**Passaggio 2**

- Pelare l'aglio. Con il robot da cucina, tritare finemente l'aglio, il basilico e le noci. Aggiungere il parmigiano e incorporare l'olio goccia a goccia utilizzando la funzione ad impulsi per mescolare. Aggiungere sale e pepe in base al gusto personale.
- Tagliare i peperoni in pezzi di 5 cm. Metterli nel cestello 1.
- Tagliare le zucchine a metà per il senso della lunghezza e in pezzi da 3 cm ciascuno. Metterle nel cestello 2.
- Mettere i ravioli nel cestello 3.

**Passaggio 3**

- Mettere il cestello 1 con i peperoni sul vassoio antigoccia e chiudere con il coperchio.
- Premere il pulsante del programma Pasto e il pulsante del cestello 1. Impostare 13 minuti di cottura. Confermare premendo nuovamente il pulsante del cestello 1. Premere, quindi, il pulsante del cestello 2, impostare 10 minuti di cottura e confermare premendo nuovamente il pulsante. Premere il pulsante del cestello 3, impostare 8 minuti di cottura e confermare premendo nuovamente il pulsante. Avviare la cottura al vapore premendo il pulsante start. Quando la vaporiera emette un segnale acustico e i pulsanti del cestello 2 e, successivamente, del cestello 3, lampeggiano, posizionare il cestello corrispondente sulla vaporiera facendo attenzione a non scottarsi con il vapore. Attendere finché la vaporiera non emette un nuovo segnale acustico e gli alimenti sono pronti.
- Dividere i ravioli e le verdure in 4 piatti profondi tiepidi. Aiutandosi con un cucchiaio, disporre il pesto di noci al centro e aggiungere con un filo d'olio d'oliva.

**Consigli**

- Al posto dei ravioli, è possibile utilizzare manti, vareniki e pelmeni; tutte queste varietà sono disponibili, in forma congelata, nei negozi di alimentari russi.

**Tips**

- Die Ravioli können durch Manti, Wareniki und Pelmeni ersetzt werden und sind tiefgefroren in russischen Lebensmittelgeschäften erhältlich.

**(DE)** Ravioli mit gedämpften Zucchini und Paprika und Walnusspesto

Hauptgericht für 4 Personen

**L** Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
+ Dampfgarzeit: 13 Minuten

1 Knoblauchzehe  
30 g Basilikumblätter  
60 g Walnüsse ohne Schale  
40 g geriebener Parmesankäse  
100 ml Olivenöl  
Pfeffer und Salz  
3 Paprika (rot, gelb und grün)  
2 Zucchini  
500 g frische Ravioli\*\*\*\* (gekauft oder selbstgemacht)  
Zusätzlich  
getrockneter oder frischer Oregano; Küchenmaschine

**Schritt 1**

- Vorbereiten des Dampfgarers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser; Entnehmen Sie die Auffangschale. Geben Sie ca. 3 EL Oregano in den Aroma Infuser.

**Schritt 2**

- Schälen Sie den Knoblauch. Hacken Sie mit der Küchenmaschine den Knoblauch, den Basilikum und die Walnüsse fein. Geben Sie den Parmesankäse dazu, und gießen Sie das Öl tropfenweise dazu. Verwenden Sie zum Mischen die Intervalltaste. Geben Sie nach Belieben Pfeffer und Salz hinzu.
- Schneiden Sie die Paprika in 5 cm große Stücke. Geben Sie sie in Korb 1.
- Halbieren Sie die Zucchini der Länge nach, und schneiden Sie sie in 3 cm große Stücke. Geben Sie sie in Korb 2.
- Geben Sie die Ravioli in Korb 3.

**Schritt 3**

- Stellen Sie Korb 1 mit den Paprika auf die Auffangschale. Setzen Sie den Deckel darauf.
- Drücken Sie die Zeitzzeitprogramm-Taste und die Taste für Korb 1. Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 13 Minuten. Drücken Sie zur Bestätigung erneut die Taste für Korb 1. Drücken Sie dann die Taste für Korb 2, stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 10 Minuten, und bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie erneut die Taste für Korb 2 drücken. Drücken Sie anschließend die Taste für Korb 3, stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 8 Minuten, und bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie erneut die Taste für Korb 3 drücken. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste. Wenn der Dampfgarer geendet hat, öffnen Sie den Deckel und entfernen Sie die Ravioli aus dem Dampfgarer. Vorsicht: Der austretende Dampf ist sehr heiß! Dampfgaren Sie, bis der Dampfgarer erneut piept und die Zutaten gar sind.
- Verteilen Sie die Ravioli und das Gemüse auf vier warme, tiefe Teller. Geben Sie das Walnusspesto in die Mitte, und geben Sie etwas Öl über das Gericht.

**Tips**

- In plaats van ravioli kunt u manti, vareniki en pelmeni gebruiken, die in Russische supermarkten verkrijgbaar zijn.

**(NL)** Ravioli met gestoomde courgette en paprika en een walnotenpesto

Hoofdgerecht voor 4 personen

**L** Voorbereidingstijd 15 minuten  
+ 13 minuten stomen

1 teen knoflook  
30 g basilicumblaadjes  
60 g gedopte walnoten  
40 g geraspte Parmezaanse kaas  
100 ml olijfolie  
Peper en zout  
3 paprika's (rood, geel, groen)  
2 courgettes  
500 g verse ravioli\*\*\*\*(uit de winkel of zelf gemaakt)  
Extra  
gedroogde of verse oregano; keukenmachine

**Stap 1**

- Maak de stoomkoker klaar voor gebruik: vul het waterreservoir tot aan de MAX-aanduiding met water. Plaats de lekbak. Vul de Aroma Infuser met circa 3 eetlepels oregano.

**Stap 2**

- Pel de de knoflook. Doe de knoflook, basilicum en walnoten in de keukenmachine en maal ze fijn. Voeg de Parmezaanse kaas toe en gaet druppelsgewijs de olie erbij, waarbij u de pulseerknop gebruikt om te mixen. Voeg peper en zout naar smaak toe.
- Snijd de paprika's in stukjes van 5 cm. Leg ze in stoommand 1.
- Halveer de courgettes in de lengte en snij ze in stukken van 3 cm. Leg ze in stoommand 2.
- Leg de ravioli in stoommand 3.

**Stap 3**

- Plaats stoommand 1 met de paprika's op de lekbak. Sluit af met het deksel.
- Druk op de knop van het maaltijdprogramma en op de knop van stoommand 1. Stel de timer in op 13 minuten. Bevestig door nogmaals op de knop van stoommand 1 te drukken. Druk dan op de knop van stoommand 2, stel de timer in op 10 minuten, en bevestig door nogmaals op de knop van stoommand 2 te drukken. Druk nu op de knop van stoommand 3, stel de timer in op 8 minuten en bevestig door nogmaals op de knop van stoommand 3 te drukken. Begin met stomen door op de startknop te drukken. Wanneer u een piepsignaal hoort en de knop van stoommand 2 en daarna die van stoommand 3 knippen, plaatst u de bijbehorende stoommand op de stoomkoker. Pas op voor de zeer hete stoom! Laat stomen tot u het piepsignaal weer hoort, en het voedsel is klaar.
- Rangschik de ravioli en groenten op 4 warme, diepe borden. Schep de walnotenpesto in het midden en sprenkel wat olie over het gerecht.

**Tips**

- In plaats van ravioli kunt u manti, vareniki en pelmeni gebruiken, die in Russische supermarkten verkrijgbaar zijn.



**(FR) Risotto aux champignons tomates séchées, câpres, parmesan et basilic**

Plat principal végétarien pour 4 ou entrée pour 6

**L Temps de préparation 10 minutes**  
+ cuisson vapeur 45 minutes

200 g de champignons  
2 oignons  
10 tomates séchées (marinées dans l'huile)  
+ 3 cuillères à soupe d'huile  
325 g de riz pour risotto  
6 cuillères à soupe de câpres salées  
6 branches de basilic  
sel et poivre  
1 litre de bouillon de légumes  
6 cuillères à soupe de parmesan râpé  
En plus  
origan frais

**Étape 1**

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis reposez le plateau égouttoir. Mettez environ 3 cuillères à soupe d'origan dans le diffuseur d'arômes.

**Étape 2**

- Coupez les champignons en quatre. Épluchez et émincez les oignons. Coupez finement les tomates. Déposez le riz pour risotto dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut. Ajoutez l'huile de tomate, les câpres, les champignons et les oignons.

**Étape 3**

- Placez le panier 3 sur le plateau égouttoir. Déposez le bol à soupe contenant le risotto dans le panier 3.  
Versez le bouillon et couvrez.  
Réglez le minutage sur 45 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Remuez le riz de temps en temps avec une grande cuillère, en prenant soin de ne pas vous brûler avec la vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du riz et rajoutez quelques minutes si besoin.  
Goûtez le risotto et rajoutez de l'huile (des tomates), du sel et du poivre si besoin. Détachez les feuilles de basilic. Dressez 4 à 6 assiettes avec le risotto et parsemez-les de parmesan et de quelques feuilles de basilic.

**Conseils**

- Vous pouvez remplacer l'origan par du thym ou du romarin.
- Accompagnez le risotto d'une salade de roquette au vinaigre balsamique. Pour un risotto non végétarien : ajoutez quelques petits morceaux de jambon au mélange de riz avant la cuisson vapeur.

**(IT) Risotto ai funghi con pomodori secchi, capperi, parmigiano e basilico**

Primo piatto vegetariano per 4 persone o antipasto per 6

**L Tempo di preparazione: 10 minuti**  
+ cottura al vapore: 45 minuti

200 g di funghi  
2 cipolle  
10 pomodori secchi (sott'olio) + 3 cucchiai del loro olio  
325 g di riso per risotto  
6 cucchiai di capperi sotto sale  
6 ciuffi di basilico  
Sale e pepe  
1 l di brodo vegetale  
6 cucchiai di parmigiano grattugiato  
Extra  
origano fresco

**Passaggio 1**

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Riempire l'infusore con circa 3 cucchiai di origano.

**Passaggio 2**

- Tagliare i funghi in quattro. Pelare e affettare le cipolle. Tagliare finemente i pomodori. Versare il riso nel recipiente per zuppa della vaporiera o in un recipiente di vetro grande dai bordi non troppo alti e mescolarlo con l'olio dei pomodori, i capperi, i funghi e le cipolle.

**Passaggio 3**

- Mettere il cestello 3 sul vassoio antigoccia. Inserire il recipiente per zuppa con il riso nel cestello 3.  
Unire il brodo e chiudere con il coperchio.  
Impostare 45 minuti di cottura. Avviare la cottura al vapore premendo il pulsante start. Cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico. Controllare la cottura del riso e, se necessario, prolungarla di qualche minuto. Utilizzando un cucchiaino dal manico lungo, mescolare di tanto in tanto il riso durante la cottura facendo attenzione a non scottarsi con il vapore.  
Assaggiare il risotto e aggiungere olio (dei pomodori), sale e pepe se necessario. Spezzettare le foglie di basilico. Disporre il risotto in 4-6 piatti e cospargerlo con il basilico e il parmigiano.

**Consigli**

- L'origano può essere sostituito con timo o rosmarino.
- Servire il risotto con rucola e condimento balsamico. Per un risotto non vegetariano: aggiungere prosciutto crudo finemente tritato al riso prima di procedere alla cottura al vapore.

**Tips**

- Der Oregano kann durch Thymian oder Rosmarin ersetzt werden.
- Servieren Sie das Risotto mit Rucolasalat mit Balsamicodressing. Geben Sie als nicht-vegetarische Variante vor dem Dampfgaren fein geschnittenen Kochschinken zur Reismischung hinzu.

**(DE) Champignonrisotto mit sonnengetrockneten Tomaten, Kapern, Parmesan und Basilikum**

Vegetarisches Hauptgericht für 4 Personen, Vorspeise für 6 Personen

**L Vorbereitungszeit: 10 Minuten**  
+ Dampfgarzeit: 45 Minuten

200 g Champignons  
2 Zwiebeln  
10 getrocknete Tomaten (in Öl) + 3 EL des Öls  
325 g Risottoreis  
6 EL gesalzene Kapern  
6 Basilikumzweige  
Pfeffer und Salz  
1 l Gemüsebrühe  
6 EL geriebener Parmesankäse  
Zusätzlich  
frischer Oregano

**Schritt 1**

- Vorbereiten des Dampfgarners: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Geben Sie ca. 3 EL Oregano in den Aromainfusor.

**Schritt 2**

- Vierteln Sie die Champignons. Schälen und schneiden Sie die Zwiebeln in Scheiben. Hacken Sie die Tomaten fein. Geben Sie den Risottoreis in den Suppenaufsatz des Dampfgarners oder eine große, nicht zu hohe Glasschüssel, und mischen Sie ihn mit dem Tomatenöl, den Kapern, den Champignons und den Zwiebeln.

**Schritt 3**

- Stellen Sie Korb 3 auf die Auffangschale. Stellen Sie den Suppenaufsatz mit der Reismischung in Korb 3.  
Gießen Sie die Brühe dazu. Setzen Sie den Deckel darauf.  
Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 45 Minuten. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste und warten Sie, bis ein Signalton ertönt und die Zutaten gar sind. Überprüfen Sie, ob der Reis gar ist, und garen Sie bei Bedarf einige Minuten weiter. Rühren Sie den Reis während des Garens gelegentlich mit einem langen Löffel um. Vorsicht: Der austretende Dampf ist sehr heiß!  
Schmecken Sie das Risotto ab, und geben Sie bei Bedarf zusätzliche (Tomaten-) Öl und Pfeffer und Salz hinzu. Rufen Sie die Basilikumblätter. Verteilen Sie das Risotto auf 4-6 Teller, und streuen Sie den zertrümmerten Basilikum und den Parmesankäse darüber.

**Tips**

- In plaats van oregano kunt u tijm of rozemarijn gebruiken.
- Serveer de risotto met een rucolasalade en een balsamicodressing. Voor een niet vegetarische risotto: voeg voor het stomen wat fijngesneden ham toe aan het rijstmengsel.

**(NL) Champignonrisotto met zongedroogde tomaten, kappertjes, Parmezaanse kaas en basilicum**

Vegetarisch hoofdgerecht voor 4 personen, voorgerecht voor 6 personen

**L Voorbereidingsstijd 10 minuten**  
+ 45 minuten stomen

200 g champignons  
2 ui(en)  
10 zongedroogde tomaten (in olie) + 3 eetlepels van de olie  
325 g risottorijst  
6 eetlepels gezouten kappertjes  
6 takjes basilicum  
Peper en zout  
1 liter groentebouillon  
6 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas  
Extra  
verse oregano

**Stap 1**

- Maak de stoomkoker klaar voor gebruik: vul het waterreservoir tot aan de MAX-aanduiding met water. Plaats de lekbak. Vul de Aroma Infuser met circa 3 eetlepels oregano.

**Stap 2**

- Snij de champignons in vierde. Pel en snij de uien. Hak de tomaten fijn. Doe de risotto in de soepschaal van de stoomkoker en meng er de tomatenolie, kappertjes, champignons en uien door.

**Stap 3**

- Plaats stoomrand 3 op de lekbak. Plaats de soepschaal met het rijstmengsel in stoomrand 3.  
Giet de bouillon erbij. Sluit af met het deksel.  
Druk op de knop van het chef-kokprogramma en op de knop van de rijst. Begin met stomen door op de startknop te drukken. Laat stomen tot u het piepsignal hoort, en het voedsel is klaar. Controleer of de rijst gaar is en laat, indien nodig, nog een paar minuten stomen. Roer de rijst tijdens het stomen af en toe door met een lange lepel. Pas op voor de zeer hete stoom!  
Stel de timer in op 45 minuten. Begin met stomen door op de startknop te drukken. Laat stomen tot u het piepsignal hoort, en het voedsel is klaar. Controleer of de rijst gaar is en laat, indien nodig, nog een paar minuten stomen. Roer de rijst tijdens het stomen af en toe door met een lange lepel. Pas op voor de zeer hete stoom!  
Proef de risotto en voeg extra (tomaten) olie toe en indien nodig peper en zout. Scheur de basilicumblaadjes in stukjes. Verdeel de risotto over 4-6 borden en bestrooi met de stukjes basilicum en de Parmezaanse kaas.

**Tips**

- In plaats van oregano kunt u tijm of rozemarijn gebruiken.
- Serveer de risotto met een rucolasalade en een balsamicodressing. Voor een niet vegetarische risotto: voeg het stomen wat fijngesneden ham toe aan het rijstmengsel.



**(FR) Soupe de légumes et de pois chiches au cumin et au thym**

Plat principal végétarien pour 2 ou entrée pour 4

**L Temps de préparation 10 minutes**  
+ cuisson vapeur 20 minutes

1 poireau  
1 carotte  
2 branches de céleri + feuilles de céleri  
2 tomates  
400 g de pois chiches en conserve  
1 cuillère à soupe de cumin moulu  
2 branches de thym frais ou 2 cuillères à café de thym séché  
750 ml de bouillon de légumes chaud  
sel et poivre  
2 cuillères à soupe de pesto rouge, de sauce tomate ou de ketchup  
En plus  
mixeur plongeant

**Étape 1**

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir.

**Étape 2**

- Parez le poireau, la carotte, les branches de céleri et les tomates et coupez-les en petits morceaux. Mélangez les légumes et les pois chiches dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut. Ajoutez le cumin et le thym.

**Étape 3**

- Déposez le bol à soupe contenant les légumes et les pois chiches dans le panier 3 sur le plateau égouttoir. Versez le bouillon chaud et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 20 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt.
- Récupérez 6 grosses cuillères de légumes et mixez le reste des légumes avec le mixeur plongeant jusqu'à obtenir une soupe homogène. Assaisonnez à votre goût. Versez la soupe dans 2 ou 4 bols ou assiettes à soupe. Déposez les légumes mis de côté au milieu de la soupe, puis versez par-dessus le pesto et parsemez de quelques feuilles de céleri.

**Conseils**

- Vous pouvez également mettre du thym ou des graines de cumin dans le diffuseur d'arômes.
- À la place des pois chiches en boîte, vous pouvez utiliser des pois chiches secs : faites tremper 200 g de pois chiches pendant toute la nuit et faites-les cuire pendant 1 heure à 1½ heure jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

**(IT) Zuppa di ceci e verdure con cumino e timo**

Portata principale vegetariana per 2 persone o antipasto per 4 persone

**L Tempo di preparazione: 10 minuti**  
+ cottura al vapore: 20 minuti

1 porro  
1 carota  
2 gambi di sedano + foglie di sedano  
2 pomodori  
400 g di ceci in scatola  
1 cucchiaino di cumino in polvere  
2 ciuffi di timo fresco o 2 cucchiaini di timo essiccato  
750 ml di brodo vegetale caldo  
Sale e pepe  
2 cucchiaini di pesto rosso, salsa di pomodoro o ketchup  
Extra  
frullatore a immersione

**Passaggio 1**

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia.

**Passaggio 2**

- Pulire, pelare e tritare il porro, la carota, i gambi di sedano e i pomodori. Mescolare i ceci e le verdure nel recipiente per zuppa della vaporiera o in un recipiente di vetro grande dai bordi non troppo alti. Aggiungere il cumino e il timo.

**Passaggio 3**

- Inserire il recipiente per zuppa con le verdure e i ceci nel cestello 3 sul vassoio antigoccia e unire il brodo caldo, quindi chiudere con il coperchio.
- Impostare 20 minuti di cottura. Avviare la cottura al vapore premendo il pulsante start. Cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico e gli alimenti sono pronti.
- Togliere 6 grandi cucchiaini di verdure (per la zuppa) e frullare la zuppa rimanente con un frullatore a immersione fino a ottenere un composto liscio e cremoso. Condire a piacere. Versare la zuppa in 2 o 4 ciottoli o piatti fondi. Con l'aiuto di un cucchiaino, versare le verdure rimaste al centro della zuppa, aggiungere il pesto e cospargere di foglie di sedano.

**Consigli**

- Se lo si desidera, mettere qualche seme di timo o cumino nell'infusore.
- Al posto dei ceci in scatola, è possibile utilizzare i ceci secchi: lasciare in ammollo 200 g di ceci per tutta la notte e cuocerli per 1-1½ ora fino a quando risultano teneri.

**(DE) Kichererbsen-Gemüse-Suppe mit Kreuzkümmel und Thymian**

Vegetarisches Hauptgericht für 2 Personen oder Vorspeise für 4 Personen

**L Vorbereitungszeit: 10 Minuten**  
+ Dampfgarzeit: 20 Minuten

1 Stange Lauch  
1 Karotte  
2 Stangen Sellerie + Sellerieblätter  
2 Tomaten  
400 g Kichererbsen aus der Dose  
1 EL gemahlener Kreuzkümmel  
2 Zweige frischer Thymian oder 2 TL getrockneter Thymian  
750 ml heiße Gemüsebrühe  
Pfeffer und Salz  
2 EL Pesto Rosso, Tomatensoße oder Ketchup  
Zusätzlich  
Stabmixer

**Schritt 1**

- Vorbereiten des Dampfgasers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale.

**Schritt 2**

- Putzen oder schälen und hacken Sie den Lauch, die Karotte, die Selleriestangen und die Tomaten. Mischen Sie Kichererbsen und das Gemüse im Suppenaufsatz des Dampfgasers oder einer großen, nicht zu hohen Glasschüssel. Geben Sie den Kreuzkümmel und Thymian hinzu.

**Schritt 3**

- Stellen Sie den Suppenaufsatz mit dem Gemüse und den Kichererbsen in Korb 3 auf die Auffangschale. Gießen Sie die heiße Brühe dazu. Setzen Sie den Deckel darauf.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 20 Minuten. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste und warten Sie, bis ein Signalton ertönt und die Zutaten gar sind.
- Entnehmen Sie 6 große Löffel Gemüse (als Suppeneinlage), und pürieren Sie die restliche Suppe mit dem Stabmixer zu einer glatten Masse. Schmecken Sie nach Wunsch ab. Verteilen Sie die Suppe auf zwei oder vier Schüsseln oder Suppenteller. Geben Sie das beiseite gelegte Gemüse in die Mitte der Suppe, und geben Sie zuletzt das Pesto und ein paar Sellerieblätter darüber.

**Tipps**

- Tijm of komijnzaadjes kunnen in de Aroma Infuser worden gedaan.
- In plaats van kikkererwten uit blik kunt u gedroogde gebruiken: laat 200 g kikkererwten een nacht wakken en kook ze 1½ uur tot ze gaar zijn.

**(NL) Kikkererwten-groentesoep met komijn en tijm**

Vegetarisch hoofdgerecht voor 2 personen of voorgerecht voor 4 personen

**L Voorbereidingstijd 10 minuten**  
+ 20 minuten stomen

1 prei  
1 wortel  
2 stengels bleekselderij + selderijblaadjes  
2 tomaten  
400 g kikkererwten uit blik  
1 eetlepel gemalen komijn  
2 takjes verse tijm of 2 theelepels gedroogde  
750 ml hete groenteboollou  
Peper en zout  
2 eetlepels rode pesto, tomatensaus of ketchup  
Extra  
handmixer

**Stap 1**

- Maak de stoomkoker klaar voor gebruik: vul het waterreservoir tot aan de MAX-aanduiding met water. Plaats de lekbak.

**Stap 2**

- Schl en snij de prei, wortel, stengels bleekselderij en tomaten. Meng de kikkererwten en groenten in de soepschaal van de stoomkoker. Voeg de komijn en tijm toe.

**Stap 3**

- Plaats de soepschaal met de groenten en kikkererwten in stoommand 3 op de lekbak. Giet de hete bouillon erbij. Sluit af met het deksel.
- Stel de timer in op 20 minuten. Begin met stomen door op de startknop te drukken. Laat stomen tot u het piepsignal hoort, en het voedsel is klaar.
- Schep er 6 volle lepels van de groenten (soepvulling) uit en pureer de resterende soep met de handmixer tot een glad geheel. Voeg peper en zout naar smaak toe. Verdeel de soep over 2 of 4 kommen of soepborden. Schep de achtergehouwen groenten in het midden van de soep, verdeel er de pesto over en strooi er wat blaadjes selderij over.

**Tips**

- Tijm of komijnzaadjes kunnen in de Aroma Infuser worden gedaan.
- In plaats van kikkererwten uit blik kunt u gedroogde gebruiken: laat 200 g kikkererwten een nacht wakken en kook ze 1½ uur tot ze gaar zijn.



## (FR) Salade de patates douces

Plat d'accompagnement pour 4 personnes

Préparation 10 minutes  
+ cuisson vapeur 30 minutes

1 kg de patates douces  
350 de tomates cerises  
2½ cuillères à soupe d'huile d'arachide  
sel et poivre  
poudre de chili  
1½ cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
100 g de feuilles de roquette  
3 cuillères à soupe de pignons grillés  
40 g de luzerne

En plus  
thym frais ou séché

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis reposez le plateau égouttoir. Remplissez le diffuseur d'arômes de thym.

### Étape 2

- Épluchez les patates douces et coupez-les en morceaux fins. Ajoutez-y 1½ cuillère à soupe d'huile d'arachide, ½ cuillère à café de poivre, ½ cuillère à café de sel et ½ cuillère à café de poudre de chili et mélangez le tout. Déposez les morceaux de patates douces dans le panier 1.

### Étape 3

- Placez le panier contenant les patates douces sur le plateau égouttoir et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 30 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt. Laissez refroidir les patates douces.
- Coupez les tomates cerises en deux.
- Pour la vinaigrette : mélangez le vinaigre, l'huile d'olive et la dernière cuillère à soupe d'huile d'arachide. Salez et poivrez.
- Mélangez les patates douces et les tomates cerises, la roquette, les pignons et la vinaigrette. Dressez 4 bols ou assiettes et parsemez de luzerne.

### Conseils

- À la place du thym, vous pouvez mettre du zeste d'orange dans le diffuseur d'arômes.
- Servez cette salade avec des brochettes de légumes vapeur et une sauce tomate fraîche. Pour les non végétariens, servez-la avec des crevettes grillées ou des tranches de viande froides. Vous pouvez ajouter en fonction de vos goûts des herbes aromatiques fraîches, par exemple du persil, de la coriandre ou de la ciboulette.

## (IT) Insalata di patate dolci

Contorno per 4 persone

Tempo di preparazione: 10 minuti  
+ tempo di cottura al vapore: 30 minuti

1 kg di patate dolci  
350 pomodori ciliegini  
2 cucchiai e ½ di olio di arachide  
Sale e pepe  
Peperoncino in polvere  
1 cucchiaino e ½ di aceto di vino bianco  
2 cucchiaini di olio d'oliva  
100 g di foglie di rucola  
3 cucchiaini di pinoli tostati  
40 g di alfalfa

Extra  
timo essiccato o fresco

### Passaggio 1

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Riempire l'infusore con il timo.

### Passaggio 2

- Pelare le patate dolci e tagliarle a piccoli spicchi. Mescalarle con 1 cucchiaino e ½ di olio di arachide, ½ cucchiaino di pepe, ½ cucchiaino di sale e ½ cucchiaino di peperoncino in polvere. Mettere gli spicchi di patate nel cestello 1.

### Passaggio 3

- Mettere il cestello con le patate sul vassoio antigoccia e chiudere con il coperchio.
- Impostare 30 minuti di cottura. Avviare la cottura al vapore premendo il pulsante start. Cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico e gli alimenti sono pronti. Lasciar raffreddare le patate.
- Tagliare i pomodori ciliegini a metà.
- Per il condimento, mescolare l'aceto con l'olio d'oliva e i rimanenti cucchiaini di olio d'arachide. Condire con sale e pepe.
- Unire le patate con i pomodori ciliegini, la rucola, i pinoli e il condimento. Dividere in 4 ciotole o piatti e cospargere di alfalfa.

### Consigli

- Il timo per l'infusore può essere sostituito con buccia d'arancia.
- Servire con spiedini di verdure al vapore e salsa di pomodoro fresca. Per un piatto non vegetariano, servire con gamberetti grigliati o salumi. In base al proprio gusto personale, è possibile aggiungere erbe fresche come prezzemolo, coriandolo ed erba cipollina.

## (DE) Süßkartoffelsalat

Beilage für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
+ Dampfgarzeit: 30 Minuten

1 kg Süßkartoffeln  
350 Kirschtomaten  
2½ EL Erdnussöl  
Pfeffer und Salz  
Chilipulver  
1½ EL Weißweinessig  
2 EL Olivenöl  
100 g Rucolasalat  
3 EL geröstete Pinienkerne  
40 g Alfalfasprosessen

Zusätzlich  
getrockneter oder frischer Thymian

### Schritt 1

- Vorbereiten des Dampfgasers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Geben Sie den Thymian in den Aroma Infuser.

### Schritt 2

- Schälen Sie die Süßkartoffeln, und schneiden Sie sie in dünne Spalten. Mischen Sie sie mit 1½ EL Erdnussöl, ½ TL Pfeffer, ½ TL Salz und ½ TL Chilipulver. Geben Sie die Kartoffelpalten in Korb 1.

### Schritt 3

- Stellen Sie den Korb mit den Kartoffeln auf die Auffangschale, und setzen Sie den Deckel darauf.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 30 Minuten. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste und warten Sie, bis ein Signalton ertönt und die Zutaten gar sind. Lassen Sie die Kartoffeln abkühlen.
- Halbieren Sie die Kirschtomaten.
- Mischen Sie für das Dressing den Essig mit dem Olivenöl und den verbleibenden 1 EL Erdnussöl. Würzen Sie mit Pfeffer und Salz.
- Mischen Sie die Kartoffeln mit den Kirschtomaten, dem Rucola, den Pinienkernen und dem Dressing. Verteilen Sie den Salat auf vier Schüsseln oder Teller, und streuen Sie die Alfalfasprosessen darüber.

### Tips

- U kunt de tijm voor de Aroma Infuser vervangen door sinaasappelschil.
- Serveer met gestoomde groentespiesen en een verse tomatensaus. Serveer voor een niet vegetarische maaltijd met gegrilde garnalen of koude vleeswaren. U kunt naar smaak verse groene kruiden toevoegen, zoals Peterselie, koriander en bieslook.

## (NL) Salade van zoete aardappelen

Bijgerecht voor 4 personen

Voorbereidingstijd 10 minuten  
+ 30 minuten stomen

1 kg zoete aardappelen  
350 g kerstomaten  
2½ eetlepel pindaolie  
Peper en zout  
Chilipoeder  
1½ eetlepel witte wijnazijn  
2 eetlepels olijfolie  
100 g rucola  
3 eetlepels geroosterde pijnboompitten  
40 g alfalfa

Extra  
gedroogde of verse tijm

### Stap 1

- Maak de stoomkoker klaar voor gebruik vul het waterreservoir tot aan de MAX-aanduiding met water. Plaats de lekbak. Vul de Aroma Infuser met tijm.

### Stap 2

- Schil de zoete aardappelen en snijd ze in dunne partjes. Meng ze met 1½ eetlepel van de pindaolie, ½ theelepel peper, ½ theelepel zout en ½ theelepel chilipoeder. Leg de aardappelpartjes in stoommand 1.

### Stap 3

- Plaats de stoommand met de aardappelpartjes op de lekbak. Sluit af met het deksel.
- Stel de timer in op 30 minuten. Begin met stomen door op de startknop te drukken. Laat stomen tot u het piepsignal hoort, en het voedsel is klaar. Laat de aardappelen afkoelen.
- Halveer de kerstomaten.
- Voor de dressing: meng de azijn met de olijfolie en de resterende 1 eetlepel pindaolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de kerstomaten, rucola, pijnboompitten en dressing door de aardappelen. Verdeel over 4 schalen of borden en strooi er alfalfa over.

### Tips

- U kunt de tijm voor de Aroma Infuser vervangen door sinaasappelschil.
- Serveer met gestoomde groentespiesen en een verse tomatensaus. Serveer voor een niet vegetarische maaltijd met gegrilde garnalen of koude vleeswaren. U kunt naar smaak verse groene kruiden toevoegen, zoals Peterselie, koriander en bieslook.



## (FR) Bortsch

Entrée pour 4 personnes

Préparation 15 minutes  
+ cuisson vapeur 50 minutes

2 petites betteraves  
2 petites pommes de terre  
1 petite carotte  
100 g de chou blanc ou vert  
1 oignon moyen  
¼ de poivron vert  
50 g de haricots verts  
4 branches d'herbes aromatiques fraîches (persil, aneth et/ou ciboulette)  
2 feuilles de laurier  
sel et poivre  
1 cuillère à soupe de concentré de tomate  
½ cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge  
6 cuillères à soupe de crème aigre

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir.

### Étape 2

- Épluchez et coupez finement en dés les betteraves et les pommes de terre. Épluchez et hachez l'oignon. Émincez le chou. Épluchez et coupez les carottes en rondelles fines. Coupez le poivron et les haricots verts en petits morceaux.
- Mettez les betteraves dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut. Ajoutez les feuilles de laurier, 1 cuillère à café de poivre et 1 cuillère à café de sel. Placez le bol à soupe dans le panier 3.
- Déposez les pommes de terre dans le panier 2. Mettez l'oignon, le chou, les carottes, le poivron vert et les haricots dans le panier 1.
- Hachez grossièrement les herbes.

### Étape 3

- Placez le panier 3 contenant le bol à soupe sur le plateau égouttoir. Versez 1 litre d'eau chaude. Ajoutez le concentré de tomate et le vinaigre, puis couvrez.
- Appuyez sur le bouton du panier 2, réglez le minuteur sur 30 minutes et appuyez à nouveau sur le bouton du panier 2 pour confirmer. Appuyez sur le bouton du panier 3, réglez le minuteur sur 50 minutes et appuyez à nouveau sur le bouton du panier 3 pour confirmer. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne et que le bouton du panier 2 clignote, placez le panier 2 contenant les pommes de terre sur le plateau égouttoir, sous le panier 3 contenant le bol à soupe. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt. Vérifiez la cuisson des pommes de terre et rajoutez quelques minutes si besoin.
- Incorporez les pommes de terre et légumes cuits à la vapeur dans la soupe de betterave et rectifiez l'assaisonnement. (Vous pouvez également ajouter un peu de sucre si besoin.)
- Versez la soupe dans 4 bols ou assiettes à soupe. Parsemez de quelques herbes hachées et versez une cuillère de crème aigre au milieu de la soupe.

### Conseils

- Accompagnez cette soupe de pain de seigle ou autre type de pain complet. Pour un plat principal végétarien pour 2, ajoutez dans la soupe 150 g de haricots blancs cuits.

## (IT) Borsch

Antipasto per 4 persone

Tempo di preparazione: 15 minuti  
+ cottura al vapore: 50 minuti

2 piccole barbabietole  
2 piccole patate  
1 piccola carota  
100 g di cavolfiore verde o cavolfiore  
1 cipolla media  
¼ di un peperone verde  
50 g di fagioliini  
4 ciuffi di erbe fresche (prezzemolo, aneto e/o erba cipollina)  
2 foglie di alloro  
Sale e pepe  
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro  
½ cucchiaio di aceto di vino rosso  
6 cucchiai di panna acida

### Passaggio 1

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia.

### Passaggio 2

- Pelare e tagliare a cubetti piccoli la barbabietola e le patate. Pelare e tirare la cipolla. Tritare il cavolo. Pelare e tagliare le carote a rondelline. Tagliare il peperone e i fagioli in pezzettini.
- Mettere la barbabietola nel recipiente per zuppa della vaporiera o in un recipiente di vetro grande dai bordi non troppo alti. Aggiungere le foglie di alloro, 1 cucchiaio di pepe e 1 di sale. Inserire il recipiente per zuppa nel cestello 3.
- Mettere le patate nel cestello 2 e la cipolla, il cavolo, le carote, il peperone verde e i fagioli nel cestello 1.
- Tritare grossolanamente le erbe.

### Passaggio 3

- Mettere il cestello 3 con il recipiente per zuppa sul vassoio antigoccia. Aggiungere 1 l di acqua calda, il concentrato di pomodoro e l'aceto, quindi chiudere con il coperchio.
- Premere il pulsante del cestello 2, impostare 30 minuti di cottura e confermare premendo nuovamente il pulsante. Premere il pulsante del cestello 3, impostare 50 minuti di cottura e confermare premendo nuovamente il pulsante. Avviare la cottura al vapore premendo il pulsante start. Quando la vaporiera emette un segnale acustico e il pulsante del cestello 2 lampeggia, posizionare il cestello 2 con le patate sul vassoio antigoccia sotto il cestello 3 facendo attenzione a non scottarsi con il vapore. Cuocere finché la vaporiera non emette un nuovo segnale acustico. Verificare che le patate siano cotte e, se necessario, prolungare la cottura di qualche minuto.
- Aggiungere le verdure e le patate cotte al vapore alla zuppa di barbabietole e regolare di sale e pepe (se necessario, aggiungere anche un pizzico di zucchero).
- Con un mestolo, versare la zuppa in 4 scodelle o piatti fondi. Spolverare con erbe tritate e con un cucchiaio versare la panna acida al centro.

### Conigli

- Servire con pane di segale o altro tipo di pane nero/integrale. Per ottenere una piatto unico vegetariano per due persone, aggiungere 150 g di fagioli bianchi alla zuppa.

## (DE) Borschtsch

Vorspeise für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
+ Dampfgarzeit: 50 Minuten

2 kleine Rote Beete  
2 kleine Kartoffeln  
1 kleine Karotte  
100 g Grün- oder Weißkohl  
1 mittelgroße Zwiebel  
¼ Paprika (grün)  
50 g grüne Bohnen  
4 Zweige frische Kräuter (Petersilie, Dill und/oder Schnittlauch)  
2 Lorbeerblätter  
Pfeffer und Salz  
1 EL Tomatenmark  
½ EL Rotweinessig  
6 EL Sauerrahm

### Stitch 1

- Vorbereiten des Dampfgarer: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale.

### Stitch 2

- Schälen und schneiden Sie die Rote Beete und Kartoffeln in kleine Würfel. Schälen und hacken Sie die Zwiebel. Zerkleinern Sie den Kohl. Schälen und schneiden Sie die Karotten in schmale Scheiben. Schneiden Sie den Paprika und die Bohnen in kleine Stücke.
- Geben Sie die Rote Beete in den Suppeneinsatz des Dampfgarers oder eine große, nicht zu hohe Glasschüssel. Geben Sie die Lorbeerblätter, 1 TL Pfeffer und 1 TL Salz hinzu. Stellen Sie den Suppeneinsatz in Korb 3.
- Geben Sie die Kartoffeln in Korb 2. Geben Sie die Zwiebel, den Kohl, die Karotten, den grünen Paprika und die Bohnen in Korb 1.
- Hacken Sie die Kräuter grob.

### Stitch 3

- Stellen Sie Korb 3 mit dem Suppeneinsatz auf die Auffangschale. Gießen Sie 1 l heißes Wasser dazu, und geben Sie das Tomatenmark und den Essig hinzu. Setzen Sie den Deckel darauf.
- Drücken Sie die Taste für Korb 2, stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 30 Minuten, und bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie erneut die Taste für Korb 2 drücken. Drücken Sie die Taste für Korb 3, stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 50 Minuten, und bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie erneut die Taste für Korb 3 drücken. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste. Wenn der Dampfgarer piept und die Taste für Korb 2 blinkt, stellen Sie Korb 2 mit den Kartoffeln auf die Auffangschale unter Korb 3. Vorsicht: Der austretende Dampf ist sehr heiß! Dampfgaren Sie, bis der Dampfgarer erneut piept und die Zutaten gar sind. Überprüfen Sie, ob die Kartoffeln gar sind, und garen Sie bei Bedarf einige Minuten weiter.
- Geben Sie das gedämpfte Gemüse und die Kartoffeln zur Rote-Beete-Suppe hinzu, und schmecken Sie sie ab. (Geben Sie bei Bedarf etwas Zucker hinzu.)

- Verteilen Sie die Suppe auf vier Suppenschüsseln oder Suppenteller. Streuen Sie die gehackten Kräuter darüber, und geben Sie den Sauerrahm in die Mitte der Suppe.

### Tips

- Servieren Sie dazu Roggenbrot oder ein anderes, dunkles Vollkornbrot. Geben Sie für ein vegetarisches Hauptgericht für 2 Personen 150 g gekochte weiße Bohnen zur Suppe hinzu.

## (NL) Borsjsj

Voorgerecht voor 4 personen

Voorbereidingsstijd 15 minuten  
+ 50 minuten stomen

2 kleine bieten  
2 kleine aardappelen  
1 kleine wortel  
100 g groene of witte kool  
1 middelgrote ui  
¼ groene paprika  
50 g sperziebonen  
4 takjes verse kruiden (peterselie, dille en/of bieslook)  
2 laurierblaadjes  
Peper en zout  
1 eetlepel tomatenpuree  
½ eetlepel rode wijnazijn  
6 eetlepels zure room

### Stap 1

- Maak de stoomkoker klaar voor gebruik: vul het waterreservoir tot aan de MAX-aanduiding met water. Plaats de lekbak.

### Stap 2

- Schil de bieten en aardappelen en snij ze in kleine blokjes. Pel en hak de ui. Snij de kool in stukjes. Schil de wortelen en snij ze in schijfjes. Snij de paprika en sperziebonen in kleine blokjes. Leg de bieten in de soepschaal van de stoomkoker. Voeg de laurierblaadjes, 1 theelepel peper en 1 theelepel zout toe. Plaats de soepschaal in stoommand 3.
- Leg de aardappelen in stoommand 2. Leg de ui, kool, wortelen, groene paprika en sperziebonen in stoommand 1.
- Hak de kruiden grof.

### Stap 3

- Plaats stoommand 3 met de soepschaal op de lekbak. Giet er 1 liter heet water in; voeg de tomatenpuree en azijn toe. Sluit af met het deksel.
- Druk op de knop van stoommand 2, stel de timer in op 30 minuten en bevestig door nogmaals op de knop van stoommand 2 te drukken. Druk op de knop in op 50 minuten en bevestig door nogmaals op de knop van stoommand 3 te drukken. Begin met stomen door op de startknop te drukken. Wanneer u een piepsignal hoort en de knop van stoommand 2 knippert, plaatst u stoommand 2 met de aardappelen op de lekbak onder stoommand 3 met de soepschaal. Pas op voor de zeer hete stoom! Laat stomen tot u het piepsignal weer hoort; en het voedsel is klaar. Controleer of de aardappelen gaar zijn en laat, indien nodig, nog een paar minuten stomen.
- Doe de gestoomde groenten en aardappelen in de bietensoep, en maak op smaak af met peper en zout. (Voeg er, indien nodig, wat suiker aan toe.)
- Schep de soep in 4 soepkommen of diepe borden. Strooi er de gehakte kruiden over en schep de zure room in het midden van de soep.

### Tips

- Serveer met roggebrood of een ander soort donker volkorenbrood. Voor een vegetarisch hoofdgerecht voor 2 personen voegt u 150 g gekookte witte bonen aan de soep toe.



**(FR)** Gâteau de riz aux poires et aux noisettes avec un coulis à l'orange

Dessert pour 4 personnes

**L** Préparation 15 minutes  
+ cuisson vapeur 50 minutes

2 oranges  
4 cuillères à soupe de miel  
4 cuillères à soupe de noisettes grillées  
2 poires mûres  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
100 g de riz pour dessert  
1 gousse de vanille  
2 cuillères à soupe de sucre  
250 ml de crème épaisse

**Étape 1**

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Prélevez finement le zeste d'une moitié d'orange. Mettez le zeste dans le diffuseur d'arômes.

**Étape 2**

- Prélevez le zeste de la seconde moitié de l'orange dans un bol et pressez-le. Épluchez l'autre orange, détachez les quartiers et coupez-les en petits morceaux. Mélangez-les avec le jus et le zeste d'orange. Incorporez 1 cuillère à soupe de miel.
- Hachez grossièrement les noisettes.
- Épluchez (si vous le souhaitez) les poires, coupez-les en quatre et évidez-les. Arrosez-les de jus de citron et déposez-les dans le panier 2.
- Mettez le riz dans le bol à soupe du cuiseur vapeur ou dans un grand bol en verre pas trop haut, que vous placerez dans le panier 3.
- Coupez la gousse de vanille dans la longueur pour l'ouvrir et glissez-la au milieu des grains de riz. Incorporez le sucre et mélangez.

**Étape 3**

- Placez le panier 3 contenant le bol à soupe sur le plateau égouttoir. Versez la crème sur le riz dans le bol à soupe et couvrez.
- Appuyez sur le bouton du programme Chef et sur le bouton Riz. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur.
- Au bout de 20 minutes, appuyez sur le bouton marche/arrêt pour interrompre la cuisson. Placez le panier 2 sous le panier 3 sur le plateau égouttoir. Remuez le riz avec une grande cuillère, en prenant soin de ne pas vous brûler avec la vapeur. Appuyez à nouveau sur le bouton marche/arrêt pour reprendre la cuisson. Dès que le cuiseur vapeur sonne, c'est prêt. Vérifiez la cuisson du riz et rajoutez quelques minutes si besoin.
- Remplissez 4 assiettes creuses ou bols larges avec le riz au lait et les poires et versez un peu de coulis à l'orange. Saupoudrez les noisettes concassées par-dessus.

**Conseils**

- À la place du zeste d'orange, vous pouvez mettre du zeste de citron ou de citron vert dans le diffuseur d'arômes.
- Ajoutez quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger dans le coulis à l'orange. Vous pouvez remplacer les oranges par des raisins rouges.

**(IT)** Budino di riso con pere cotte al vapore, noci e salsa all'arancia

Dessert per 4 persone

**L** Tempo di preparazione: 15 minuti  
+ cottura al vapore: 50 minuti

2 arance  
4 cucchiaini di miele  
4 cucchiaini di nocciole tostate  
2 pere mature  
1 cucchiaino di succo di limone  
100 g di budino di riso  
1 baccello di vaniglia  
2 cucchiaini di zucchero  
250 ml di doppia panna

**Passaggio 1**

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Tagliare finemente la buccia di mezza arancia. Mettere la buccia nell'infusore.

**Passaggio 2**

- Grattugiare la scorza dell'altra metà di arancia in un recipiente, quindi spremere il frutto. Sbucciare l'altra arancia, dividerla in spicchi, tagliarli a pezzettini e incorporare al succo e alla scorza. Aggiungere 1 cucchiaino di miele.
- Tritare grossolanamente le nocciole.
- Pelare le pere (se lo si desidera), tagliarle in quattro parti e privarle del torsolo. Spruzzarle di succo di limone e metterle nel castello 2.
- Versare il riso nel recipiente per zuppa della vaporiera o in un recipiente di vetro grande dai bordi non troppo alti e inserire il recipiente nel castello 3.
- Tagliare il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza e metterlo tra i chicchi di riso. Incorporare lo zucchero.

**Passaggio 3**

- Mettere il castello 3 con il recipiente per zuppa sul vassoio antigoccia. Versare la panna sul riso nel recipiente per zuppa. Chiudere con il coperchio.
- Premere il pulsante del programma Chef, quindi il pulsante del riso. Avviare la cottura al vapore premendo il pulsante start.
- Dopo 20 minuti, mettere in pausa la cottura premendo il pulsante start. Posizionare il castello 2 sotto il castello 3 sul vassoio antigoccia. Utilizzando un cucchiaino dal manico lungo, mescolare il riso facendo attenzione a non scottarsi con il vapore. Premere nuovamente il pulsante start per riprendere la cottura finché la vaporiera non emette un segnale acustico. Controllare la cottura del riso e, se necessario, prolungarla di qualche minuto.
- Distribuire il budino di riso e le pere in quattro piatti fondi o scodelle ampie e versare qualche cucchiaino di salsa all'arancia. Per finire spolverare con le nocciole tritate.

**Conigli**

- In alternativa alla scorza d'arancia è possibile utilizzare nell'infusore la scorza di limone o di lime.
- Aggiungere alcune gocce di acqua di fiori d'arancio alla salsa. Le arance possono essere sostituite con pompelmi rossi.

**(DE)** Milchreis mit gedämpften Birnen, Haselnüssen und Orangendressing

Nachspeise für 4 Personen

**L** Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
+ Dampfgarzeit: 50 Minuten

2 Orangen  
4 EL Honig  
4 EL geröstete Haselnüsse  
2 reife Birnen  
1 EL Zitronensaft  
100 g Milchreis  
1 Vanilleschote  
2 EL Zucker  
250 ml Crème Double

**Schritt 1**

- Vorbereiten des Dampfgarers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Schälen Sie  $\frac{1}{2}$  Orange und schneiden Sie die Orangenschale in feine Stücke. Geben Sie die Schale in den AromaInfusor.

**Schritt 2**

- Reiben Sie die Schale der anderen Orange über einer Schüssel ab, und pressen Sie die Orange aus. Schälen Sie die andere Orange, teilen Sie sie in Spalten, schneiden Sie sie in kleine Stücke, und mischen Sie sie mit dem Orangensaft und der Schale. Rühren Sie 1 EL Honig ein.
- Hacken Sie die Haselnüsse grob.
- Schälen (falls gewünscht), vierteln und entkernen Sie die Birnen. Geben Sie Zitronensaft darüber, und geben Sie sie in Korb 2.
- Geben Sie den Reis in den Suppeneinsatz des Dampfgarers oder eine große, nicht zu hohe Glasschüssel, und stellen Sie sie in Korb 3.
- Schneiden Sie die Vanilleschote auf, und legen Sie sie zwischen die Reiskörner. Rühren Sie den Zucker ein.

**Schritt 3**

- Stellen Sie Korb 3 mit dem Suppeneinsatz auf die Auffangschale. Geben Sie Crème Double auf den Reis im Suppeneinsatz. Setzen Sie den Deckel darauf.
- Drücken Sie die Expertenprogramm-Taste und die Reistaste. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste.
- Unterbrechen Sie den Garvorgang nach 20 Minuten Dampfgarzeit, indem Sie die Starttaste drücken. Stellen Sie Korb 2 unter Korb 3 auf die Auffangschale. Röhren Sie den Reis mit einem langen Löffel um. Vorsicht: Der austretende Dampf ist sehr heiß! Drücken Sie erneut die Starttaste, um den Garvorgang fortzusetzen, und dampfgaren Sie, bis ein Signalton ertönt und die Zutaten gar sind. Überprüfen Sie, ob der Reis gar ist, und garen Sie bei Bedarf einige Minuten weiter.
- Verteilen Sie den Milchreis und die Birnen auf vier tiefe Teller oder breite Schüsseln, und geben Sie etwas Orangendressing darüber. Streuen Sie die gehackten Haselnüsse darüber.

**Tips**

- In plaats van sinaasappelschil kunt u citroen- of limoenschil in de Aroma Infuser gebruiken.
- Voeg een paar druppels oranjebloesemwater aan de sinaasappeldressing toe. U kunt de sinaasappels vervangen door rode grapefruits.

**(NL)** Rijstpudding met gestoomde peren, hazelnooten en een sinaasappeldressing

Dessert voor 4 personen

**L** Voorbereidingszeit 15 minuten  
+ 50 minuten stomen

2 sinaasappels  
4 eetlepels honing  
4 eetlepels geroosterde hazelnooten  
2 rijpe peren  
1 eetlepel citroensap  
100 g paprijt  
1 vanillestokje  
2 eetlepels suiker  
250 ml slagroom

**Stap 1**

- Maak de stoomkoker klaar voor gebruik: vul het waterreservoir tot aan de MAX-aanduiding met water. Plaats de lekbak. Snij een dunne schil van een halve sinaasappel. Doe de schil in de Aroma Infuser.

**Stap 2**

- Rasp de andere sinaasappel boven een schaal en pers hem uit. Schil de andere sinaasappel, verdeel hem in partjes, snij die in stukjes en meng ze met de sinaasappelsap en -schil. Roer er 1 eetlepel van de honing door.
- Hak de hazelnooten grof.
- Schil de peren (als u wilt), snij ze in vieren en verwijder het klokhuis. Besprenkel ze met citroensap en leg ze in stoomband 2.
- Doe de rijst in de soepschaal van de stoomkoker en plaats in stoomband 3.
- Snij het vanillestokje in de lengte open en leg het tussen de rijstkorrels. Meng er de suiker door.

**Stap 3**

- Plaats stoomband 3 met de soepschaal op de lekbak. Giet de room op de rijst in de soepschaal. Sluit af met het deksel.
- Druk op de knop van het chef-kokprogramma en op de knop van de rijst. Begin met stomen door op de startknop te drukken.
- Na 20 minuten stomen, drukt u op de startknop om het stomen te onderbreken. Plaats stoomband 2 onder stoomband 3 op de lekbak. Roer de rijst door met een lange lepel. Pas op voor de zeer hete stoom! Druk nogmaals op de startknop om het stomen te hervatten. Laat stomen tot u het piepsignaal hoort, en het voedsel is klaar. Controleer of de rijst gaar is en laat, indien nodig, nog een paar minuten stomen.
- Verdeel de rijstpudding en peren over 4 diepe borden of brede schalen en schep er wat sinaasappeldressing over. Bestrooi met de gehakte hazelnooten.

**Tips**

- In plaats van sinaasappelschil kunt u citroen- of limoenschil in de Aroma Infuser gebruiken.
- Voeg een paar druppels oranjebloesemwater aan de sinaasappeldressing toe. U kunt de sinaasappels vervangen door rode grapefruits.



## (FR) Gâteau au café et au caramel (toffee coffee cake)

Dessert ou en-cas pour 4 à 6 personnes

**L** Préparation 15 minutes, 1½ heure pour faire bouillir le caramel + cuisson vapeur 30 minutes

2 œufs

85 g de sucre blanc  
1 cuillère à soupe d'eau  
70 g de farine à gâteaux ou avec levure incorporée  
5 g de levure chimique  
1 cuillère à soupe de café expresso soluble  
1 boîte de lait concentré sucré (400 ml)  
sucre glace

En plus

3 cuillères à soupe de grains de café écrasés ; un moule en couronne de 20 cm (beurré et fariné) ; un batteur électrique.

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis répositionnez le plateau égouttoir. Mettez environ 2½ cuillères à soupe de grains de café dans le diffuseur d'arômes.

### Étape 2

- Faites bouillir la boîte de lait concentré au bain-marie dans une casserole d'eau. Déposez une assiette sur la boîte pour qu'elle reste immergée. Laissez sur le feu pendant 1½-2 heures, puis laissez refroidir. (Vous pouvez également faire chauffer la boîte dans le cuiseur vapeur pendant 1½-2 heures.)
- Cassez les œufs en séparant les jaunes des blancs. Déposez les jaunes dans un grand bol avec le sucre et l'eau. Fouettez le mélange avec le batteur électrique à vitesse moyenne jusqu'à obtenir trois fois le volume initial. Mélangez la farine, la levure et le café expresso soluble et incorporez délicatement ce mélange aux jaunes en le tamisant.
- Montez les blancs dans un bol propre avec un batteur propre jusqu'à ce qu'ils soient fermes mais pas secs. Incorporez le mélange des jaunes. Versez la pâte dans le moule à couronne préalablement beurré et fariné, et égarez la surface. Déposez le moule dans le panier 1.

### Étape 3

- Placez le panier 1 contenant le moule à gâteau sur le plateau égouttoir. Couvrez le dessus du panier avec un petit torchon propre, et refermez avec le couvercle. Le torchon va absorber la vapeur qui remonte et ainsi éviter aux gouttelettes d'eau de retomber sur le gâteau.
- Réglez le minuteur sur 30 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, le gâteau est prêt (enforcez la pointe d'un couteau au centre du gâteau ; elle doit ressortir propre). Démoulez le gâteau. Ouvrez la boîte de lait concentré et versez la moitié du caramel (toffee) sur le gâteau. Saupoudrez d'un peu de sucre glace.
- Servez le gâteau chaud ou froid. Coupez le gâteau au caramel en parts que vous déposerez dans 4 à 6 petites assiettes. Servez le reste du caramel à part.

### Conseils

- Místo kávových zrn můžete do aromatizačního infuzéra vložit slupku z pomeranče, citrónu nebo limetky.
- Kávový koláč s karamelem servírujte s kopečkem šlehané smetany nebo hustého jogurtu.

(FR) Contient par portion	(IT) Ogni porzione contiene	(DE) Nährwerte pro Portion	(NL) Elke portie bevat
575 kcal	575 kcal	575 Kcal	575 kcal
15 g protéines	15 g proteine	15 g Eiweiß	15 g eiwitten
13 g lipides,	13 g grassi,	13 g Fett,	13 g vetten,
7 g graisses saturées	7 g grassi saturi	7 g Gesättigte Fettsäuren	7 g verzadigde vetten
99 g glucides	99 g carboidrati	99 g Kohlenhydrate	99 g koolhydraten
1 g fibres	1 g fibre	1 g Ballaststoffe	1 g vezels

## (IT) Torta al caffè e caramello mou cotta al vapore

Dessert o spuntino per 4-6 persone

**L** Tempo di preparazione: 15 minuti, bollitura del caramello: 1 ora e ½ + cottura al vapore: 30 minuti

2 uova

85 g di zucchero bianco  
1 cucchiaino di acqua  
70 g di farina per dolci o autolievitante  
5 g di lievito in polvere  
1 cucchiaino di caffè solubile  
1 barattolo (400 ml) di latte condensato zuccherato  
Zucchero a velo

Extra

3 cucchiaini di chicchi di caffè schiacciati; uno stampo a ciambella da 20 cm (unta e spolverata di farina); mixer elettrico.

### Passaggio 1

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Riempire l'infusore con circa 2 cucchiaini e ½ di chicchi di caffè

### Passaggio 2

- In una pentola piena d'acqua, portare a ebollizione il barattolo di latte condensato. Tenere il barattolo immerso nell'acqua appoggiandovi sopra un piatto. Far bollire per 1 e ½-2 ore e lasciar raffreddare il barattolo. (In alternativa, effettuare questa operazione nella vaporiera per 1 e ½-2 ore.)
- Separare i tuorli dagli albumi delle uova. In un grande recipiente unire i tuorli, lo zucchero e l'acqua. Con il mixer elettrico a velocità media lavorare il composto finché il volume non sarà triplicato. Mescolare la farina, il lievito in polvere e il caffè, quindi aggiungere questo alle uova utilizzando un setaccio. Amalgamare delicatamente il tutto.
- Utilizzando un recipiente e un mixer puliti, montare gli albumi a neve ferma ma non troppo. Incorporare al composto di tuorli. Versare l'impasto nello stampo preparato e livellare la superficie. Inserire lo stampo nel cestello 1.

### Passaggio 3

- Mettere il cestello 1 contenente lo stampo sul vassoio antigoccia. Coprire il cestello con uno strofinaccio da cucina pulito e successivamente con il coperchio; lo strofinaccio raccoglierà il vapore ed eviterà che ricada sulla torta.
- Impostare 30 minuti di cottura. Avviare la cottura al vapore premendo il pulsante start. Cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico e la torta non è pronta (uno stuzzicadenti inserito al centro della torta dovrebbe uscire asciutto). Estrarre la torta dallo stampo. Aprire il barattolo e versare il caramello mou sopra la torta. Spolverare con zucchero a velo.
- Servire calda o fredda. Tagliare la torta in 4-6 porzioni e disporla su dei piattini. Servire il resto del caramello mou a parte.

### Consigli

- I chicchi di caffè nell'infusore possono essere sostituiti con scorza di arancia, limone o lime.
- Servire la torta al caffè e caramello mou con una cucchiainata di panna montata o yogurt greco.

## (DE) Gedämpfter Toffee-Kaffee-Kuchen

Nachspeise oder Zwischenmahlzeit für 4-6 Personen

**L** Vorbereitungszeit: 15 Minuten, 1½ Stunden zum Kochen des Karamells + Dampfgarzeit: 30 Minuten

2 Eier

85 g weißer Zucker  
1 EL Wasser  
70 g Kuchenmehl oder Mehl mit Backtriebmittel  
5 g Backpulver  
1 EL löslicher Espresso  
1 Dose (400 ml) gesüßte Kondensmilch  
Puderzucker

Zusätzlich

3 EL zerstoßene Kaffebohnen, Springform mit 20 cm (eingefettet und mit Mehl bestäubt), Handrührgerät.

### Schritt 1

- Vorbereiten des Dampfgarer: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Geben Sie ca. 2½ EL Kaffebohnen in den Aroma Infuser.

### Schritt 2

- Bringen Sie die Dose Kondensmilch im Wasserbad zum Kochen. Legen Sie einen Teller auf die Dose, damit diese vollständig in Wasser getaucht bleibt. Kochen Sie die Kondensmilch 1½-2 Stunden, und lassen Sie die Dose dann abkühlen. (Dampfgaren Sie die Dose alternativ 1½-2 Stunden in einem Dampfgarer.)
- Trennen Sie die Eier. Geben Sie die Eigelbe zusammen mit dem Zucker und Wasser in eine große Schüssel. Schlagen Sie die Mischung mit einem Handrührgerät auf mittlerer Stufe auf, bis sie das dreifache Volumen erreicht hat. Mischen Sie das Mehl, Backpulver und den Espresso, und sieben Sie die Mischung über die Eimasse. Geben Sie das Mehl vorsichtig unter.
- Schlagen Sie das Eiweiß in einer sauberen Schüssel mit dem gesäuerten Handrührgerät, bis es steife, aber nicht trockene Spitzen zieht. Geben Sie das Eiweiß vorsichtig unter die Eigelbmischung. Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Springform, und streichen Sie ihn glatt. Stellen Sie die Form in Korb 1.

### Schritt 3

- Stellen Sie Korb 1 mit der Kuchenform auf die Auffangschale. Decken Sie den Korb mit einem kleinen Geschirrtuch ab, und setzen Sie den Deckel darauf. Das Geschirrtuch fängt den Dampf ab, der sich oben sammelt, und verhindert, dass dieser auf den Kuchen tropft.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 30 Minuten. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste und warten Sie, bis ein Signalton ertönt und der Kuchen gar ist (stechen Sie mit einem Zahnstocher die Mitte des Kuchens an, und stellen Sie sicher, dass kein Teig daran haftet). Nehmen Sie den Kuchen aus der Form. Öffnen Sie die Dose, und gießen Sie die Hälfte des Toffees über den Kuchen. Streuen Sie ein wenig Puderzucker darüber.
- Servieren Sie den Kuchen heiß oder kalt. Schneiden Sie den Toffee-Kuchen in Stücke, und verteilen Sie diese auf 4-6 kleine Teller. Servieren Sie den Rest des Toffees getrennt.

### Tips

- In plaats van koffiebonen kunt u sinaasappel-, citroen- of limoenschil in de Aroma Infuser gebruiken.
- Serveer de koffie-karamelcake met een dot slagroom of dikke yoghurt.

## (NL) Gestoomde koffie-karamelcake

Dessert of tussendoortje voor 4-6 personen

**L** Voorbereidingsstijd 15 minuten, 1½ uur voor het koken van de karamel + 30 minuten stomen

2 eieren

85 g witte suiker  
1 eetlepel water  
70 g cakebloem of zelfrijzend bakmeel  
5 g bakpoeder  
1 eetlepel instant espressokoffie  
1 blik (400 ml) gezoete gecondenseerde melk  
Poedersuiker

Extra

3 eetlepels geplette koffiebonen; een ringvorm (ingeget en bestuifd met bloem) van 20 cm; elektrische mixer

### Stap 1

- Maak de stoomkoker klaar voor gebruik: vul het waterreservoir tot aan de MAX-aanduiding met water. Plaats de lekbak. Vul de Aroma Infuser met circa 2½ eetlepel koffiebonen.

### Stap 2

- Breng het blik gecondenseerde melk in een pan water aan de kook. Houd het blik onder water door er een bord op te leggen. Laat 1½-2 uur koken en laat het blik dan afkoelen. (Of laat het blik 1½-2 uur stomen in de stoomkoker.)
- Splits de eieren. Doe de dooiers met de suiker en het water in een grote kom. Klop ze met de elektrische mixer op gemiddelde snelheid tot de massa drie keer zo groot is geworden. Meng de bloem, bakpoeder en espresso en zeef dit boven het eiemengsel. Roer het voorzichtig door.
- Klop de eiwitten in een schone kom met een schone mixer, tot u stijgt – maar geen droge – pieken heeft. Roer ze door het dooirmengsel. Giet het beslag in de ringvorm en strijk het glad aan de randen. Plaats de vorm in stoommand 1.

### Stap 3

- Plaats stoommand 1 met de cakevorm op de lekbak. Bedek de bovenkant van de stoommand met een kleine, schone vaatdoek, en leg het deksel erop; de vaatdoek absorbeert alle stoom die zich bovenop verzamelt en voorkomt dat deze op de cake druppelt.
- Stel de timer in op 30 minuten. Begin met stomen door op de startknop te drukken. Laat stomen tot u het piepsignaal hoort, en de cake is klaar (een tandenstoker die u in het midden van de cake steekt, moet er schoon uitkomen). Haal de cake uit de vorm. Maak het blik open en giet de helft van de karamel over de cake. Bestuif met wat poedersuiker.
- Serveer warm of koud. Verdeel de koffie-karamelcake in部分 en leg deze op 4-6 bordjes. Serveer de rest van de karamel apart.

### Tips

- In plaats van koffiebonen kunt u sinaasappel-, citroen- of limoenschil in de Aroma Infuser gebruiken.
- Serveer de koffie-karamelcake met een dot slagroom of dikke yoghurt.



## FR Crème caramel à l'ananas vapeur

Dessert pour 4 personnes

Préparation 15 minutes  
+ cuison vapeur 25 minutes

12 cuillères à soupe de caramel liquide (acheté tout prêt ou fait maison\*\*\*\*)  
100 ml de lait concentré sucré  
100 ml de crème épaisse  
50 ml de lait  
1 œuf  
1 cuillère à soupe d'extrait de vanille  
4 tranches d'ananas frais  
1 cuillère à soupe de sucre (vanillé)

En plus  
romarin ; 4 petits bols allant au four ; 4 pics à brochettes ; un blender ou un batteur

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis reposez le plateau égouttoir. Mettez environ 3 cuillères à soupe de romarin dans le diffuseur d'arômes.

### Étape 2

- Versez 3 cuillères à soupe de caramel dans chacun des 4 petits bols allant au four ; faites en sorte que le caramel recouvre bien le fond des bols.
- Mélangez le lait concentré, la crème, le lait, les œufs et la vanille dans un blender ou dans un bol à l'aide d'un batteur. Mixez (ou battez) sur la vitesse maximale pendant 1 minute. Versez le mélange par-dessus le caramel dans les bols.
- Coupez les tranches d'ananas en triangles que vous enfileriez sur les pics à brochettes. Déposez-les dans le panier 2 du cuiseur vapeur. Saupoudrez d'un peu de sucre (vanillé).

### Étape 3

- Placez le panier 3 sur le plateau égouttoir du cuiseur vapeur. Déposez les bols remplis du mélange de crème caramel dans le panier 3. Placez un torchon au-dessus du plateau et fermez avec le couvercle.
- Réglez le minutage sur 15 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, placez le panier 2 sur le plateau égouttoir, sous le panier 3. Faites attention de ne pas vous brûler avec la vapeur ! Réglez le minutage sur 10 minutes. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne à nouveau, c'est prêt. Laissez refroidir la crème caramel et réservez-la au réfrigérateur.
- Retournez et démoulez les bols contenant la crème caramel dans 4 petites assiettes, pour que le caramel se retrouve sur le dessus. Déposez les brochettes d'ananas à côté de la crème caramel.

### Conseils

- À la place du romarin, vous pouvez mettre de la lavande ou des pétales de rose dans le diffuseur d'arômes.
- Pour réaliser vous-même un caramel liquide : faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et faites fondre 12 cuillères à soupe de sucre dedans. Remuez un peu le sucre pour bien le répartir dans la poêle jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous. Attendez ensuite qu'il prenne sa couleur brun doré. Vous pouvez remuer de temps en temps pendant la cuisson, mais si vous remuez sans arrêt, le sucre risque de se cristalliser.

FR Contient par portion	IT Ogni porzione contiene	DE Nährwerte pro Portion	NL Elke portie bevat
355 kcal	355 kcal	355 Kcal	355 kcal
15 g protéines	15 g proteine	15 g Eiweiß	15 g eiwitten
13 g lipides, 8 g graisses saturées	13 g grassi, 8 g grassi saturi	13 g Fett, 8 g Gesättigte Fettsäuren	13 g vetten, 8 g verzadigde vetten
54 g glucides	54 g carboidrati	54 g Kohlenhydrate	54 g koolhydraten
1 g fibres	1 g fibre	1 g Ballaststoffe	1 g vezels

## IT Crème caramel con ananas al vapore

Dessert per 4 persone

Tempo di preparazione: 15 minuti  
+ cottura al vapore: 25 minuti

12 cuillères à soupe de caramel liquide (acheté tout prêt ou fait maison\*\*\*\*)  
100 ml de lait concentré sucré  
100 ml de crème épaisse  
50 ml de lait  
1 œuf  
1 cuillère à soupe d'extrait de vanille  
4 tranches d'ananas frais  
1 cuillère à soupe de sucre (vanillé)

Extra  
rosmarino; 4 piccole pirofile da forno; 4 spiedini; frullatore o sbattitore

### Passaggio 1

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Riempire l'infusore con circa 3 cucchiai di rosmarino.

### Passaggio 2

- Versare 3 cucchiai di caramello in ciascuna delle 4 piccole pirofile e ruotarle in modo che il caramello si distribuisca sul fondo in maniera uniforme.
- Mescolare il latte condensato, la panna, il latte, le uova e la vaniglia nel frullatore o in un recipiente utilizzando lo sbattitore. Lavorare il composto alla massima velocità per 1 minuto, quindi versarlo nelle pirofile il cui fondo era stato ricoperto di caramello.
- Ricavare dei triangoli dalle fette di ananas, infilarli negli spiedini e sistemarli nel cestello 2 della vaporiera. Spolverare gli spiedini con un po' di zucchero vanigliato.

### Passaggio 3

- Posizionare il cestello 3 sul vassoio antigoccia della vaporiera. Sistemare le pirofile con il crème caramel nel cestello 3. Coprire il cestello con uno strofinaccio e successivamente con il coperchio.
- Impostare 15 minuti di cottura. Avviare la cottura al vapore premendo il pulsante start. Quando la vaporiera emette un segnale acustico, mettere il cestello 2 sul vassoio antigoccia, sotto il cestello 3, facendo attenzione a non scottarsi con il vapore. Impostare 10 minuti di cottura. Cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico e il cibo è pronto. Lasciare raffreddare il crème caramel e conservarlo in frigo fino al momento di servire.
- Capovolgere le pirofile con il crème caramel su quattro piattini, in modo che la salsa al caramello si trovi nella parte superiore. Disporre gli spiedini di ananas vicino al crème caramel.

### Consigli

- Il rosmarino può essere sostituito con lavanda o petali di rose.
- Per preparare il caramello: in una piccola casseruola antiaderente, sciogliere a fuoco medio 12 cucchiai di zucchero. Scuotere e ruotare di tanto in tanto la casseruola per distribuire lo zucchero finché non sarà perfettamente sciolti e non avrà assunto un colore dorato scuro. Non mescolare lo zucchero troppo spesso per evitare che si cristallizzi.

## DE Crème Caramel mit gedämpfter Ananas

Nachspeise für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
+ Dampfgarzeit: 25 Minuten

12 EL flüssiges Karamell (gekauft oder selbstgemacht\*\*\*\*)  
100 ml gesüßte Kondensmilch  
100 ml Sahne  
50 ml Milch  
1 Ei  
1 EL Vanilleextrakt  
4 Scheiben frische Ananas  
1 EL (Vanille-) Zucker

Zusätzlich  
Rosmarin; 4 kleine ofenfeste Schüsseln, 4 Spieße, Mixer oder Handrührgerät

### Schritt 1

- Vorbereiten des Dampfgarers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Geben Sie ca. 3 EL Rosmarin in den Aromaefusor.

### Schritt 2

- Gießen Sie je 3 EL Karamell in 4 kleine, ofenfeste Schalen, und schwenken Sie sie, bis der Boden der Schalen gleichmäßig bedekt ist.
- Mischen Sie die Kondensmilch, die Sahne, die Milch, die Eier und die Vanille in einem Mixer oder in einer Schüssel mit einem Handrührgerät. Mixen (oder rühren) Sie 1 Minute lang bei hoher Geschwindigkeit. Gießen Sie die Masse auf das Karamell in den Schüsseln.
- Schneiden Sie die Ananascheiben in Dreiecke, spießen Sie sie auf den Spießen auf, und geben Sie sie in Korb 2 des Dampfgarers. Streuen Sie ein wenig (Vanille-) Zucker darüber.

### Schritt 3

- Stellen Sie Korb 3 auf die Auffangschale des Dampfgarers. Stellen Sie die gefüllten Schüsseln mit der Crème Caramel-Mischung in Korb 3. Legen Sie ein Geschirrtuch auf die Schale, und setzen Sie den Deckel darauf.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 15 Minuten. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste. Wenn der Dampfgarer piept, setzen Sie Korb 2 auf die Auffangschale unter Korb 3. Vorsichtig! Der austretende Dampf ist sehr heiß! Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 10 Minuten. Dampfgaren Sie, bis ein Signalton ertönt und die Zutaten gar sind. Lassen Sie die Crème Caramel abkühlen, und bewahren Sie sie bis zum Servieren im Kühlschrank auf.
- Stürzen Sie die Schüsseln mit der Crème Caramel auf vier kleine Teller, sodass das Karamell oben ist. Legen Sie die Ananasspieße neben die Crème Caramel.

### Tipps

- Statt Rosmarin können Sie Lavendel oder Rosenblätter in den Aromaefusor geben.
- So machen Sie flüssiges Karamell selbst: Erhitzen Sie einen beschichteten Kochtopf bei mittlerer Hitze, und schmelzen Sie 12 EL Zucker darin. Schütteln und schwenken Sie den Topf gelegentlich, um den Zucker zu verteilen, bis er ganz aufgelöst und braun wird. Schmelzen Sie weiter, bis das Karamell ein dunkles Goldbraun erreicht hat. Sie können während des Kochens gelegentlich umrühren, jedoch führt fortlaufendes Rühren dazu, dass der Zucker kristallisiert.

## NL Karamelcrème met gestoomde ananas

Dessert voor 4 personen

Voorbereidingszeit 15 minuten  
+ 25 minuten stomen

12 eddelpels vloeibare karamel (uit de winkel of zelf gemaakt\*\*\*\*)  
100 ml gezoute gecondenseerde melk  
100 ml slagroom  
50 ml melk  
1 ei  
1 eetlepel vanille-extract

4 schijven verse ananas  
1 eetlepel (vanille-) suiker

Extra  
rozemarijn; 4 ovenbestendige schaaltjes; 4 spiesen; blender of handmixer

### Stap 1

- Maak de stoomkoker klaar voor gebruik: vul het waterreservoir tot aan de MAX-aanduiding met water. Plaats de lekbak. Vul de Aroma Infuser met circa 3 eetlepels rozemarijn.

### Stap 2

- Giet in elk van de 4 ovenbestendige schaaltjes 3 eetlepels karamel, en schud ze wat heen en weer om de bodem gelijkmatig te bedekken.
- Meng de gecondenseerde melk, room, melk, eieren en vanille in een blender of in een kom met een handmixer. Doe dit 1 minuut op hoge snelheid. Giet dit op de karamel in de schaaltjes.
- Snijd de schijven ananas in driehoeken, schuif ze op de spiesen en leg die in stoommand 2 van de stoomkoker. Strooi er wat (vanille) suiker over.

### Stap 3

- Plaats stoommand 3 op de lekbak van de stoomkoker. Plaats de schaaltjes met het karamelcrème-mengsel in stoommand 3. Bedek de bovenkant van de stoommand met een vaatdoek en leg het deksel erop.
- Stel de timer in op 15 minuten. Begin met stomen door op de startknop te drukken. Wanneer u het piepsignaal hoort, zet u stoommand 2 op de lekbak onder stoommand 3. Pas op de zeer hete stoom! Stel de timer in op 10 minuten. Laat stomen tot het piepsignaal hoort, en het voedsel is klaar. Laat de karamelcrème afkoelen en zet deze tot gebruik in de koelkast.
- Keer de schaaltjes met de karamelcrème om op 4 bordjes, zodat de karamel bovenop komt te liggen. Leg de ananasspiesen naast de karamelcrème.

### Tips

- In plaats van rozemarijn kunt u lavendel of rozenblaadjes in de Aroma Infuser gebruiken.
- Zo maakt u thuis vloeibare karamel: verhit een kleine sauspan met antaanbaklaag op middelhoog vuur en laat er 12 eetlepels suiker in smelten. Beweeg de pan af en toe heen en weer om de suiker te verspreiden tot hij is opgelost, begint te bruinen en in een donker, goudbruine stroop verandert. U kunt tijdens het koken af en toe roeren, maar door voortdurend roeren zal de suiker kristalliseren.



## FR Salade de fruits cuits à la vapeur et sa glace vanille

Dessert pour 4 à 6 personnes

Préparation 10 minutes  
+ cuisson vapeur 15 minutes

1 kg de fruits fermes (pommes, poires, prunes, pêches, mangues, cerises, etc.)

1 citron

6 cuillères à soupe de miel

1 gousse de vanille

glace à la vanille

quelques feuilles de menthe

En plus

1 sac de cuisson vapeur (vous pouvez également utiliser le bol à soupe du cuiseur vapeur ou un grand bol en verre pas trop haut)

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir.

### Étape 2

- Épluchez, épépinez (le cas échéant) les fruits et coupez-les en morceaux de même taille. Prélevez le zeste du citron et pressez-le.
- Placez les fruits, le zeste de citron et le miel dans un bol et mélangez. Ajoutez du jus de citron en fonction de vos goûts et la gousse de vanille.
- Versez les fruits dans le sac de cuisson vapeur et refermez-le. Placez le sac dans le panier 1 du cuiseur vapeur.

### Étape 3

- Placez le panier 1 sur le plateau égouttoir et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 15 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne, vos fruits sont prêts.
- Retirez les fruits du sac ainsi que la gousse de vanille. Répartissez les fruits dans 4 à 6 petits bols. Servez la salade de fruits avec de la glace vanille et quelques feuilles de menthe en décoration.

### Conseils

- Vous pouvez également servir la salade de fruits avec de la crème fouettée ou de la crème pâtissière.

## IT Macedonia di frutta al vapore con gelato alla vaniglia

Dessert per 4-6 persone

Tempo di preparazione: 10 minuti  
+ cottura al vapore: 15 minuti

1 kg di frutta dalla consistenza soda (come mele, pere, prugne, pesche, mango, ciliege)

1 limone

6 cucchiai di miele

1 baccello di vaniglia

gelato alla vaniglia

Foglie di menta

Extra

1 busta trasparente per la cottura al vapore (o il recipiente per zuppa della vaporiera o ancora un recipiente di vetro grande dai bordi non troppo alti)

### Passaggio 1

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia.

### Passaggio 2

- Sbucciare la frutta, privarla dei noccioli (se necessario) e tagliarla in pezzi di ugual misura. Grattugiare la scorza del limone e spremere il frutto.
- Unire la frutta, la scorza di limone e il miele in un recipiente e mescolare il tutto. Aggiungere il succo di limone a piacere e il baccello di vaniglia.
- Trasferire il composto di frutta nella busta per la cottura al vapore e sigillarla. Mettere la busta nel cestello 1 della vaporiera.

### Passaggio 3

- Mettere il cestello 1 sul vassoio antigoccia e chiudere con il coperchio.
- Impostare 15 minuti di cottura. Iniziare la cottura al vapore premendo il pulsante start. Cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico e la frutta è pronta.
- Estrarre la frutta dalla busta e gettarla via il baccello di vaniglia. Distribuire la frutta in 4-6 piccole ciotole. Servire con il gelato alla vaniglia e guarnire con le foglie di menta.

### Consigli

- Può essere servita anche con crema pasticcera o panna.

## DE Gedämpfter Obstsalat mit Vanilleeis

Nachspeise für 4-6 Personen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
+ Dampfgarzeit: 15 Minuten

1 kg festes Obst (z. B. Äpfel, Birnen, Pflaumen, Pfirsiche, Mangos, Kirschen)

1 Zitrone

6 EL Honig

1 Vanilleschote

Vanilleeis

Minzeblättchen

Zusätzlich

11 Dampfbeutel (oder verwenden Sie den Suppenaufsatz des Dampfgarers oder eine große, nicht zu hohe Glasschüssel)

### Schritt 1

- Vorbereiten des Dampfgarers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale.

### Schritt 2

- Schälen und entsteinen Sie das Obst (falls erforderlich), und schneiden Sie es in gleichgroße Stücke. Reiben Sie die Schale der Zitrone ab, und pressen Sie die Zitrone aus.
- Geben Sie das Obst, die Zitronenschale und den Honig in eine Schüssel, und mischen Sie sie. Geben Sie nach Geschmack den Zitronensaft und dann die Vanilleschote hinzu.
- Geben Sie die Obstmischung in den Dampfbeutel, und verschließen Sie ihn. Legen Sie den Beutel in Korb 1 des Dampfgarers.

### Schritt 3

- Stellen Sie Korb 1 auf die Auffangschale. Setzen Sie den Deckel darauf.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 15 Minuten. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste und warten Sie, bis ein Signalton ertönt und das Obst gar ist.
- Nehmen Sie das Obst aus dem Beutel, und entsorgen Sie die Vanilleschote. Verteilen Sie das Obst auf 4-6 kleine Schüsseln. Servieren Sie den Obstsalat mit Vanilleeis, und garnieren Sie ihn mit ein paar Minzblättern.

### Tips

- U kunt het fruit ook serveren met custard of slagroom.
- Sie können das Obst auch mit Pudding oder Schlagsahne servieren.

## NL Gestoomde fruitsalade met vanille-ijs

Dessert voor 4-6 personen

Voorbereidingsstijd 10 minuten  
+ 15 minuten stomen

1 kg stevig fruit (zoals appels, peren, pruimen, perziken, mango's, kersen)

1 citroen

6 eetlepels honing

1 vanillestokje

Vanille-ijs

Muntblaadjes

Extra

1 stoomzak (of gebruik de soepschaal van de stoomkoker)

### Stap 1

- Maak de stoomkoker klaar voor gebruik: vul het waterreservoir tot aan de MAX-aanduiding met water. Plaats de lekbak.

### Stap 2

- Schil en ontpit het fruit (indien nodig) en snij het in even grote stukken. Rasp de schil van de citroen en pers hem uit.
- Doe het fruit, de citroenschil en honing in een schaal en meng het door elkaar. Voeg citroensap naar smaak toe en het vanillestokje.
- Scop het fruitmengsel in de stoomzak en sluit deze af. Plaats de zak in stoommand 1 van de stoomkoker.

### Stap 3

- Plaats stoommand 1 op de lekbak. Sluit af met het deksel.
- Stel de timer in op 15 minuten. Begin met stomen door op de startknop te drukken. Laat stomen tot u het piepsignaal hoort, en het fruit is klaar.
- Haal het fruit uit de zak en gooい het vanillestokje weg. Verdeel het fruit over 4-6 schaaltjes. Serveer met vanille-ijs en garneer met muntblaadjes.

### Tips

- U kunt het fruit ook serveren met custard of slagroom.
- Sie können das Obst auch mit Pudding oder Schlagsahne servieren.



## FR Dumplings vapeur aux abricots, aux amandes et au miel

Dessert pour 4 personnes

🕒 Préparation 30 minutes (temps de repos de la pâte inclus) + cuisson vapeur 15 minutes

150 ml de lait  
4 cuillères à soupe de miel  
350 g de farine  
16 g de levure chimique  
sel  
1 œuf  
100 g d'amandes grillées  
12 abricots secs  
2 cuillères à soupe de confiture d'abricot  
Sucré glace  
En plus  
2 feuilles de papier sulfurisé (coupées pour s'adapter aux paniers du cuiseur vapeur)

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir.

### Étape 2

- Faites tiédir le lait et incorporez 2 cuillères à soupe de miel tout en remuant.
- Déposez au tamis la farine et la levure sur une planche. Ajoutez une pincée de sel. Formez un puits au milieu et déposez-y l'œuf cassé. Incorporez très progressivement le lait à la farine tout en mélangeant avec vos doigts. Pétrissez le mélange pendant quelques minutes jusqu'à obtenir une pâte homogène. Couvrez et laissez reposer pendant 20 minutes.
- Pour le fourrage : hachez les amandes et les abricots. Mélangez la moitié des amandes avec les abricots et la confiture d'abricot.
- Pétrissez doucement la pâte. Divisez-la en 12 parts égales, formez des boulettes et aplatissez-les. Versez au milieu 1 cuillère à soupe du fourrage, repliez la pâte sur le fourrage et fermez bien les bords. Placez le papier sulfurisé au fond des paniers 1 et 2 et déposez-y les dumplings.

### Étape 3

- Placez le panier 1 sur le plateau égouttoir et le panier 2 au-dessus. Couvrez.
- Réglez le minuteur sur 15 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Dès que le cuiseur vapeur sonne, vos dumplings sont prêts.
- Déposez les dumplings dans des petites assiettes, saupoudrez-les du reste des amandes et de sucre glace.

### Conseils

- Vous pouvez fourrer les dumplings avec toutes sortes de fruits secs prêts à manger, notamment des prunes, des canneberges, des raisins ou des pêches. Vous pouvez les accompagner d'une crème pâtissière chaude ou froide ou d'une crème fouettée.

## IT Fagottini al vapore con albicocche, mandorle e miele

Dessert pour 4 personnes

🕒 Tempo di preparazione: 30 minuti (incluso il tempo necessario per far riposare l'impasto) + cottura al vapore: 15 minuti

150 ml di latte  
4 cucchiai di miele  
350 g di farina  
16 g di lievito in polvere  
sale  
1 uovo  
100 g di mandorle tostate  
12 albicocche secche  
2 cucchiai di marmellata di albicocche  
Zucchero a velo  
Extra  
2 fogli di carta da forno (tagliata in modo da formare dei cerchi della stessa misura dei cestelli della vaporiera)

### Passaggio 1

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia.

### Passaggio 2

- Scaldare il latte finché non diventa tiepido e scioglierlo dentro 2 cucchiai di miele.
- Setacciare la farina e il lievito in polvere su una spianatoia. Aggiungere un pizzico di sale. Creare un incavo al centro e sgusciarvi dentro l'uovo. Aggiungere il latte un po' alla volta e amalgamarlo alla farina con le dita. Lavorare l'impasto per alcuni minuti fino ad ottenere una consistenza liscia e uniforme. Coprirlo e lasciarlo riposare per 20 minuti.
- Per il ripieno, tagliate le mandorle e le albicocche. Mescolare la metà delle mandorle con le albicocche e la marmellata.
- Lavorare delicatamente l'impasto. Suddividetelo in 12 parti uguali e formare delle palline. Appiatire le palline e formare dei dischi. Posizionare al centro di ciascun disco 1 cucchiaio di ripieno, avvolgere la pasta intorno al ripieno in modo da sigillarlo. Rivestire il cestello 1 e 2 di carta da forno. Adagiare i fagottini nei cestelli 1 e 2.

### Passaggio 3

- Mettere il cestello 1 sul vassoio antigoccia e posizionare il cestello 2 su di esso. Coprire con il coperchio.
- Impostare 15 minuti di cottura. Avviare la cottura al vapore premendo il pulsante start. Cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico e i fagottini sono pronti.
- Disporre i fagottini su dei piattini, cospargere con il resto delle mandorle e spolverarli con lo zucchero a velo.

### Consigli

- I fagottini possono essere riempiti con tutti i tipi di frutta essiccati come prugne, mirtilli, uva o pesche. Possono essere serviti anche con crema pasticcera calda o fredda o panna montata.

## DE Gedämpfte Klößchen mit Aprikosen, Mandeln und Honig

Nachspeise für 4 Personen

🕒 Vorbereitungszeit: 30 Minuten (inkl. Ruhezeit für Teig) + Dampfgarzeit: 15 Minuten

150 ml Milch  
4 EL Honig  
350 g Mehl  
16 g Backpulver  
Salz  
1 Ei  
100 g geröstete Mandeln  
12 verzehrfertige getrocknete Aprikosen  
2 EL Aprikosenmarmelade  
Puderzucker  
Zusätzlich  
2 Blatt Wachspapier (zu Kreisen in der Größe der Dampfkörbe zugeschnitten)

### Schritt 1

- Vorbereiten des Dampfgarers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale.

### Schritt 2

- Erhitzen Sie die Milch, bis sie lauwarm ist, und rühren Sie 2 EL Honig ein.
- Sieben Sie das Mehl und Backpulver auf ein Brett. Geben Sie eine Prise Salz dazu. Formen Sie eine Mulde in der Mitte, und schlagen Sie das Ei hinein. Geben Sie die Milch tropfenweise hinzu, und rühren Sie sie mit den Fingern in das Mehl ein. Kneten Sie einige Minuten, bis der Teig glatt ist. Decken Sie den Teig zu, und lassen Sie ihn 20 Minuten lang ruhen.
- Hacken Sie für die Füllung die Mandeln und die Aprikosen. Mischen Sie ½ der Mandeln mit den Aprikosen und der Aprikosenmarmelade.
- Kneten Sie den Teig vorsichtig. Teilen Sie ihn in 12 gleichgroße Stücke, und rollen Sie diese zu Kugeln. Drücken Sie die Kugeln flach, und geben Sie je 1 EL der Füllung in die Mitte. Falten Sie dann den Teig um die Füllung, und schließen Sie sie darin ein. Legen Sie Korb 1 und 2 mit dem Wachspapier aus. Legen Sie die Klöße in die Körbe 1 und 2.

### Schritt 3

- Stellen Sie Korb 1 auf die Auffangschale, und stellen Sie Korb 2 darauf. Setzen Sie den Deckel darauf.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 15 Minuten. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste und warten Sie, bis ein Signalton ertönt und die Klöße gar sind.
- Verteilen Sie die Klöße auf kleine Teller, streuen Sie die restlichen Mandeln darüber, und bestäuben Sie sie mit dem Puderzucker.

### Tipps

- Sie können die Klöße mit verschiedenen Obstsorten füllen, wie Trockenpflaumen, getrockneten Cranberries, Johannisbeeren und Pfirsichen. Servieren Sie die Klöße heiß oder kalt mit Pudding oder Schlagsahne.

## NL Gestoomde knoedels met abrikozen, amandelen en honing

Dessert voor 4 personen

🕒 Voorbereidingsstijd 30 minuten (inclusief het rusten van het deeg) + 15 minuten stomen

150 ml melk  
4 eetlepels honing  
350 g bloem  
16 g bakpoeder  
zout  
1 ei  
100 g geroosterde amandelen  
12 kant-en-klare gedroogde abrikozen  
2 eetlepels abrikozenjam  
Poedersuiker  
Extra  
2 vellen vettvrij papier (snijd ze in cirkels die even groot zijn als de stoombanden)

### Stap 1

- Maak de stoomkoker klaar voor gebruik: vul het waterreservoir tot aan de MAX-aanduiding met water. Plaats de lekbak.

### Stap 2

- Verhit de melk tot hij lauw is en roer er 2 eetlepels honing door.
- Zeef de bloem en het bakpoeder op een snijplank. Voeg een snufje zout toe. Maak in het midden een kuiltje en breekt er het ei in. Voeg druppelsgewijs de melk toe en roer deze met uw vingers door de bloem. Kneed een paar minuten tot u een soepel deeg hebt. Dek af en laat 20 minuten rusten.
- Voor de vulling hak de amandelen en abrikozen fijn. Meng de helft van de amandelen met de abrikozen en abrikozenjam.
- Kneed het deeg voorzichtig. Verdeel het in 12 gelijke delen en vorm er ballen van. Druk ze plat, scheep 1 eetlepel vulling in het midden, vouw het deeg om de vulling en maak dicht. Bekleed stoombanden 1 en 2 met het vettvrij papier. Leg de knoedels in stoombanden 1 en 2.

### Stap 3

- Plaats stoomband 1 op de lekbak. Plaats stoomband 2 erbovenop. Sluit af met het deksel.
- Stel de timer in op 15 minuten. Begin met stomen door op de startknop te drukken. Laat stomen tot u het piepsignaal hoort, en de knoedels zijn klaar.
- Rangschik de knoedels op bordjes, bestrooi ze met de rest van de amandelen en bestrooi ze met de poedersuiker.

### Tips

- De knoedels kunnen met allerlei soorten fruit worden gevuld, zoals kant-en-klare pruimen, gedroogde cranberry's, krenten en perziken. U kunt ze serveren met warme of koude custard of slagroom.



## FR Flans aux amandes avec un coulis de framboise au miel

Dessert pour 4 personnes

Préparation 10 minutes  
+ cuisson vapeur 20 minutes

2 brins de menthe  
125 g de framboises (fraîches ou surgelées)  
1 cuillère à soupe de miel  
2 œufs moyens  
50 g de sucre  
200 g de crème fraîche ou de lait concentré sucré  
25 g de poudre d'amande  
  
En plus  
4 petits bols (beurrés) ; un batteur électrique ; un mixer plongeant ; 3 cuillères à soupe de lavande ou de zeste d'orange..

### Étape 1

- Préparez le cuiseur vapeur : remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal, puis repositionnez le plateau égouttoir. Mettez la lavande ou le zeste d'orange dans le diffuseur d'arômes.

### Étape 2

- Efeuillez les brins de menthe. Mettez de côté entre 4 et 12 feuilles de menthe et 12 framboises. Passez le reste des framboises et des feuilles de menthe au mixer plongeant. Incorporez le miel.
- Battez les œufs et le sucre avec le batteur électrique jusqu'à obtenir une mousse. Incorporez la crème fraîche ou le lait concentré sucré et la poudre d'amande tout en continuant à mélanger. Versez le mélange dans les bols beurrés.
- Placez les bols dans le panier 1.

### Étape 3

- Placez le panier sur le plateau égouttoir et couvrez.
- Réglez le minuteur sur 20 minutes. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour lancer la cuisson vapeur. Laissez cuire et dès que le cuiseur vapeur sonne, les flans sont prêts.
- Laissez les flans refroidir à température ambiante.
- Démoulez les flans dans 4 petites assiettes. Versez une cuillère de coulis tout autour et parsemez le plat de framboises et de feuilles de menthe pour décorer.

### Conseils

- Pour encore plus de saveur, remplacez les amandes par des noisettes.

## IT Budini di mandorle con crema di lamponi e miele

Dessert per 4 persone

Tempo di preparazione: 10 minuti  
+ cottura al vapore: 20 minuti

2 mazzetti di menta  
125 g di lamponi (freschi o surgelati)  
1 cucchiaio di miele  
2 uova medie  
50 g di zucchero  
200 g di panna o latte condensato zuccherato  
25 g di mandorle tritate  
  
Extra  
4 stampini (imburrati); mixer; frullatore a immersione; 3 cucchiai di lavanda o di scorza d'arancia.

### Passaggio 1

- Preparare la vaporiera: riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo. Riposizionare il vassoio antigoccia. Riempire l'infusore con la lavanda o la scorza d'arancia.

### Passaggio 2

- Staccare le foglie di menta. Tenere da parte 4-12 foglie e 12 lamponi. Frullare il resto dei lamponi e della menta con il frullatore a immersione. Unire il miele mescolando.
- Sbattere le uova e lo zucchero con il mixer fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungere la panna o il latte condensato e le mandorle tritate. Versare il composto negli stampini imburrati.
- Inserire gli stampini nel cestello 1.

### Passaggio 3

- Mettere il cestello sul vassoio antigoccia e chiudere con copertina.
- Impostare 20 minuti di cottura. Premere il pulsante start per avviare la cottura al vapore e cuocere finché la vaporiera non emette un segnale acustico e i budini sono pronti.
- Lasciare raffreddare i budini a temperatura ambiente.
- Rovesciare i budini sui 4 piattini. Distribuire la salsa intorno e guarnire con i lamponi e le foglie di menta tenuti da parte.

### Consigli

- Per un sapore diverso, utilizzare le nocciole al posto delle mandorle.

## DE Mandelpudding mit Himbeer-Honig-Soße

Nachspeise für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
+ Dampfgarzeit: 20 Minuten

2 Minzzweige  
125 g Himbeeren (frisch oder tiefgefroren)  
1 EL Honig  
2 mittelgroße Eier  
50 g Zucker  
200 g Crème Fraîche oder gesüßte Kondensmilch  
25 g gemahlene Mandeln

### Zusätzlich

4 kleine Schüsseln (mit Butter eingefettet), Handrührgerät, Stabmixer; 3 EL Lavendel oder Orangenschale.

### Schritt 1

- Vorbereiten des Dampfgarers: Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit Wasser. Entnehmen Sie die Auffangschale. Geben Sie den Lavendel und die Orangenschalen in den Aroma-infusor.

### Schritt 2

- Zupfen Sie die Minzblätter ab. Legen Sie 4-12 Minzblätter und 12 Himbeeren beiseite. Pürieren Sie die restlichen Himbeeren und die Minze mit dem Stabmixer. Rühren Sie den Honig ein.
- Schlagen Sie die Eier und den Zucker mit dem Handrührgerät auf, bis sie schaumig sind. Rühren Sie die Crème Fraîche oder gesüßte Kondensmilch und die gemahlenen Mandeln mit einem Schneebesen ein. Gießen Sie die Mischung in die gefetteten Schüsseln.
- Stellen Sie die Schüsseln in Korb 1.

### Schritt 3

- Stellen Sie den Korb auf die Auffangschale, und setzen Sie den Deckel darauf.
- Stellen Sie die Zeitschaltuhr auf 20 Minuten. Starten Sie das Dampfgaren mit der Starttaste und warten Sie, bis ein Signalton ertönt und der Pudding gar ist.
- Lassen Sie den Pudding auf Raumtemperatur abkühlen.
- Stürzen Sie den Pudding auf vier kleine Teller. Verteilen Sie die Soße darum, und garnieren Sie mit den Himbeeren und Minzblättern.

### Tips

- In plaats van met amandelen kunt u de puddinkjes met hazelnoten op smaak brengen.
- Um dem Pudding mehr Geschmack zu verleihen, verwenden Sie Haselnüsse anstelle von Mandeln.

## NL Amandelpuddinkjes met frambozen-honingaus

Dessert voor 4 personen

Voorbereidingstijd 10 minuten  
+ 20 minuten stomen

2 takjes munt  
125 g frambozen (vers of diepvries)  
1 eetlepel honing  
2 middelgrote eieren  
50 g suiker  
200 g crème fraîche of gezette gecondenseerde melk  
25 g gemalen amandelen

### Extra

4 schaaltjes (ingeget met boter); elektrische mixer; handmixer; 3 eetlepels lavendel of sinaasappelschil.

### Stap 1

- Maak de stoomkoker klaar voor gebruik: vul het waterreservoir tot aan de MAX-aanduiding met water. Plaats de lekbak. Vul de Aroma Infuser met lavendel of sinaasappelschil.

### Stap 2

- Pluk de muntblaadjes. Houd 4-12 muntblaadjes en 12 frambozen apart. Pureer de rest van de frambozen en munt met de handmixer. Roer er de honing door.
- Klop de eieren en suiker met de elektrische mixer tot een schuimige massa. Klop er de crème fraîche of gecondenseerde melk en de gemalen amandelen door. Giet het mengsel in de ingevette schaaltjes.
- Plaats de schaaltjes in stoommand 1.

### Stap 3

- Plaats de stoommand op de lekbak en sluit af met het deksel.
- Stel de timer in op 20 minuten. Begin met stomen door op de startknop te drukken. Laat stomen tot u het piepsignaal hoort, en de paddinkjes zijn klaar.
- Laat de paddinkjes afkoelen tot kamertemperatuur.
- Keer ze om op 4 bordjes. Schep de saus eromheen en garneer met de frambozen en muntblaadjes.

### Tips

- In plaats van met amandelen kunt u de paddinkjes met hazelnoten op smaak brengen.

## Notes

## Notes



Pour plus d'informations, rendez vous sur [www.philips.com/kitchen](http://www.philips.com/kitchen)  
Per ulteriori informazioni, si prega di visitare [www.philips.com/kitchen](http://www.philips.com/kitchen)  
Für weitere Informationen, gehen Sie bitte auf [www.philips.com/kitchen](http://www.philips.com/kitchen)  
Voor meer informatie, bezoekt u [www.philips.com/kitchen](http://www.philips.com/kitchen)