

Stomer
Cuit-Vapeur
Dampfkochtopf
Steamer

demeyere

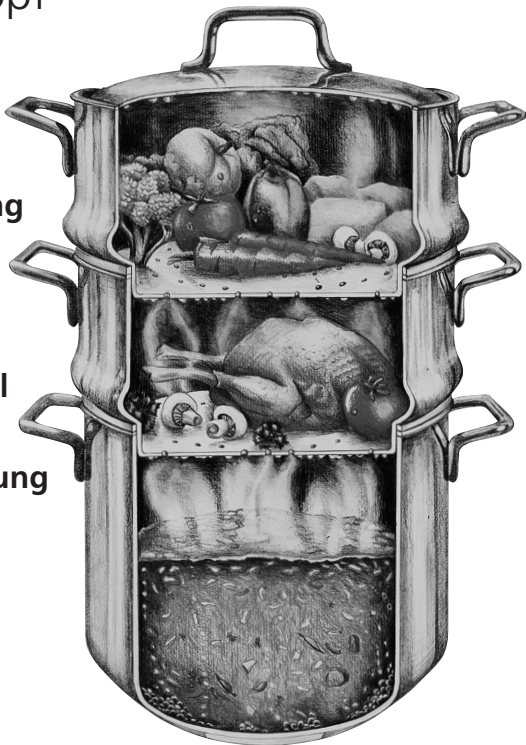
MADE IN BELGIUM

Gebruiksaanwijzing

Mode d'emploi

Instruction manual

Gebrauchsanweisung



Demeyere nv

Atealaan 63 • B-2200 Herentals • Belgium

tel.: +32 (0)14 285 210

fax: +32 (0)14 285 222 • info@demeyere.be

www.demeyerecookware.com

DW 1640

class
INDUCTION

1. Als tafelen een culinaire symfonie wordt...

Een vleugje verbeelding, Levensmiddelen van onberispelijke kwaliteit en ... last but not least je DEMEYERE stoomset met afsluitingen, allemaal elementen om je tafelgenoten - en meteen ook jezelf - te vergasten op een subliem entente, gezond en licht verteerbaar. Of je nu een doodgewone kabeljauw bereidt, of je gaat op de exotische toer met gevulde wijngaardbladers of met boven saké gestoomde eend, steeds opnieuw zal je verrukt zijn over de oog- en tongstrelende kwaliteiten van de in je DEMEYERE stoomset bereide spijzen. De bakermat van deze verfijnde kookmethode ligt trouwens in het Verre Oosten. Daar wordt elk gerecht door een geraffineerd samenspel van smaak, geur en kleur, een culinaire symfonie. Is tevens dit "Koken met stoom" niet relevant voor de zo geprezen "Nieuwe Keuken"? Inderdaad, met deze kookwijze komt de specifieke smaak van elk ingrediënt afzonderlijk uitstekend tot zijn recht. Bovendien komt ze onze gezondheid ten goede.

RUBBEREN AFSLUITING

Om het behoud van de energie te verbeteren en om alle stoom te benutten, wordt elke stomer geleverd met een rubberen afsluiting.

2. Gebruiksmogelijkheden van de stoomset

Dit hoofdstuk zal je inwijden in de geheimen van "koken met stoom". Deze uitgave heeft niet de pretentie van een kookboekje te zijn. Het lag veeleer in de bedoeling een duidelijke handleiding te geven, die je vast en zeker zal toelaten om juweeltjes van fijne, geurige, kleurige en licht verteerbare gerechten op je tafel te toveren.

2.1. Gebruik van de stoomset in zijn geheel

2.1.1. Vloeistof onderaan, in de kookpot -voedingsmiddelen erboven, in de stoomkoker(s)

a) Welke levensmiddelen kan je stomen?

In principe kan je deze verfijnde kookmethode, met prima resultaat op praktisch alle levensmiddelen toepassen, behalve voor deegwaren/rijst en sommige voedingsmiddelen die in ruime mate moeten gekookt worden om bepaalde stoffen eraan te onttrekken.

b) Hoe bereid je de levensmiddelen voor?

De ingrediënten kunnen - naar gelang van het recept, persoonlijke smaak en grootte - in hun geheel of in kleine stukjes gestoomd worden. Wens je echter tegelijkertijd meerdere levensmiddelen met een verschillende kooktijd in dezelfde stoomkoker ter bereiden, dan verdient het aanbeveling om de ingrediënten met de langste kooktijd kleiner te snijden dan die met een kortere kooktijd. Dit is vooral van belang als je levensmiddelen in afzonderlijke potjes stoom, omdat je er, in dit geval, tijdens het stomen, moeilijk nog één of ander ingrediënt kan aan toevoegen. Daar bij het "Koken met stoom" de smaakstoffen optimaal behouden blijven, hoeft men de levensmiddelen ook veel minder te zouten. Wens je toch zout toe te voegen, doe het na het koken.

Enkele uitzonderingen hierop:

- gerechten, die je in individuele potjes bereidt
- gevogelte, in zijn geheel bereid, dat je van binnen kruidt

Spoel de levensmiddelen, IN DE TE GEBRUIKEN STOOMKOKER, zo is alles klaar voor gebruik.

c) Voorbereiding van de vloeistof

Doe de vloeistof in de kookpot en breng op een hoog vuurtje aan de kook.

• Welke vloeistof?

Water, waaraan je eventueel - naargelang van het te bereiden gerecht of je persoonlijk - de smaak - wijn, kruiden, groenten, afval van vlees, vis of gevogelte toevoegt.

• Hoeveel vloeistof?

De hoeveelheid vloeistof is in functie van de stoomtijd. Algemeen geldt 0.75l voor de eerste 10 minuten, plus 0.25l voor elke volgende 10 minuten. Geregeld controleren vermijdt moeilijkheden.

Belangrijk:

- Laat tenminste 5 cm ruimte tussen de vloeistof en de bodem van de erboven te plaatsen stoomkoker(s)
- Zorg ervoor dat er – in de mate van het mogelijke - voldoende vloeistof in de kookpot is voor de hele stoomtijd. Hoef je tijdens het koken toch water toe te voegen, breng dit dan op voorhand aan de kook.
- Zorg ervoor dat er voldoende stoom op hoge temperatuur ontwikkeld wordt vooraleer je tot de volgende stap overgaat.

d) Voorbereiding van de voedingsmiddelen in de stoomkoker

Waarop kan je de levensmiddelen plaatsen?

- Rechtstreeks op de geperforeerde bodem van de stoomkoker. In principe kan je alle voedingsmiddelen, die in vaste toestand zijn, op die wijze stomen.
- Op een bedje van aromatische kruiden en zeewier. Dit laatste is bijzonder geschikt voor fijne visbereidingen.
- In afzonderlijke vuurvaste potjes, die men op de bodem van de stoomkoker plaatst. Dit is bijzonder geschikt voor eiervla's, gepocheerde eieren of ... gewoon omdat het zo reuzegezellig is.
- In een vuurvaste serveerschotel of op een vuurvast bord...

Opgelet: opdat de stoom nog gemakkelijk zou kunnen circuleren, dient de diameter van de schotel of bord tenminste 3 cm kleiner te zijn dan die van de stoomkoker. Die beperking geldt echter niet voor het gaar maken in het Demeyere warmwaterbad van sommige melkgerechten, zoals rijstebrij, flan, enz... of van rijst.

Opgelet: warmwaterbad steeds als bovenste element gebruiken.

Belangrijk:

- Gerechten zoals eiervla's, crèmes, enz... dien je af te dekken met aluminiumfolie of met dekseltjes.

Op hoeveel niveaus kan je stomen?

Op één niveau, dus met één stoomkoker, of op meerdere niveaus dus met meerdere stoomkokers. Dit is natuurlijk afhankelijk van de hoeveelheid te stomen voedingsmiddelen, en ... vooral ook van de verschillende kooktijden als je meerdere gerechten terzelfdertijd wil bereiden. Het hoeft ook geen betoog dat de stoomkoker, die de levensmiddelen bevat met de langste kooktijd, ook meestal het eerst in het stoomproces dient te worden ingeschakeld. Natuurlijk kan je tegelijkertijd ook gerechten met een korte(re) kooktijd van bij het begin meestomen. Bijvoorbeeld gerechten die als voorgerecht bedoeld zijn, of die koud dienen geserveerd te worden, enz... Van zodra die spijsen gaar zijn, neem je de stoomkoker waarin ze zich bevinden, gewoon weg. Zo eenvoudig is het met je stoomset.

Tip : Ook gekookte eitjes kan je bereiden in de stoomkoker.

Sluit de bovenste stoomkoker met het deksel.

Belangrijk:

- Vooral in het begin van de kooktijd is het voor de meeste gerechten van kapitaal belang dat de temperatuur in de stoomset heel hoog is.
- Zoniet kunnen: de groenten verkleuren
de levensmiddelen van buiten overgaar zijn en van binnen nog rauw
- Belangrijk is eveneens een regelmatige, ononderbroken stoomontwikkeling. Na enkele kookbeurten al zal je ervaren op welke stand je de energietoevoer het best terugschakelt. Je Demeyere kookpot zal – dankzij de 7-lagen bodem, die de hitte gelijkmatig doseert – de rest doen om dit doel te bereiken.

Stoom de levensmiddelen in een zo kort mogelijke tijd

Wil je hoge culinaire toppen scheren, dan hou je de kooktijd van de levensmiddelen zo kort mogelijk. Inderdaad, alle verse levensmiddelen – met uitzondering van vette vissoorten - zijn op hun best, als ze niet door en door gaar zijn. Van groenten kan je zeggen, dat ze nog ' knapperig ' dienen te zijn: de Italianen noemen dit heel toepasselijk "al dente". Hoe lang de levensmiddelen gestoomd dienen te worden, is natuurlijk van verschillende factoren afhankelijk. Algemeen geldt echter, dat je ongeveer dezelfde kooktijd in acht neemt als bij het traditionele koken.

2.1.2.Voedingsmiddelen onderaan, in de kookpot-voedingsmiddelen erboven in de stoomkoker(s)

Reeds na enkele kookbeurten zal het stomen van levensmiddelen geen geheimen meer voor je hebben. Zo kan je bijvoorbeeld in de onderste pan soep bereiden of vlees braden, en tegelijkertijd erboven groenten of rijst. Of je kan een heerlijk couscousgerecht maken, waarbij in de onderste pan vlees in geurige bouillon en heerlijke groenten gaar gemaakt worden, en de couscous – een soort tarwegries - erboven gestoomd wordt.

Tip: Denk erom, dat je in alle Demeyere pannen vlees kan braden zonder toevoeging van vet. Dit dankzij de 7-lagen bodem. (zie handleiding geleverd bij elke Demeyere-pan)

2.1.3. Tomaten, perziken ,enz probleemloos pellen

Je kent beslist het trucje: tomaten een 15-tal seconden in warm water leggen, even onderdompelen in koud water en hop... het pellen gaat vanzelf. Profiteer van de gratis stoom terwijl je toch aan het koken bent. Maak een kruisvormige insnijding aan de basis van de tomaten, leg ze in een stoomkoker, plaats die boven de kookpot of op een andere stoomkoker, laat 1 minuutje meestomen, dompel in koud water. Idem voor andere groenten en vruchten.

TIP: Vanaf nu hoeft je ook geen tranen met tuiten meer te plengen, als je uitjes of sjalotjes pelt. Stoom ze, alvorens ze te pellen: 1 minuutje, en dit euvel behoort tot het verleden.

2.1.4. Groenten en tuinkruiden blancheren voor het invriezen

Groenten en tuinkruiden – evenals tal van andere levensmiddelen natuurlijk - kan je bewaren door diepvriezen. Dit procédé brengt de bacteriologische activiteit in de voedingsmiddelen als het ware in een 'slaaptoestand'. De enzymen echter, blijven – zelfs bij heel lage temperaturen - actief. Die activiteit wordt geremd door het blancheren, zodat dit procédé - althans voor wat de meeste groentesoorten betreft - uiterst noodzakelijk is. Zo eenvoudig is het met je stoomset:

1. Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook.
2. Leg de schoongemaakte groenten in een passende stoomkoker.
Het beste is niet te veel groenten ineens te blancheren.
3. Plaats de gesloten stoomkoker op de kookpot.
4. Blancheer 2 à 4 minuten – afhankelijk van de soort groente.
5. Dompel de groenten dadelijk in ijskoud water, eventueel met enkele ijsblokjes erin.
De afkoelingstijd is 1 à 1.5 keer de blancheertijd.
6. De groenten laten uitlekken, verpakken zoals gewoonlijk.
Dit is handig: Als je over meer dan één stoomkoker beschikt, kan je een tweede portie groenten blancheren, terwijl de eerst portie afkoelt.

Kruidentips

'T is heerlijk om ook 's winters, fijne tuinkruiden bij de hand te hebben. De kruiden na het schoonmaken 1 minuut blancheren, inpakken in aluminiumfolie of invrieszakjes.

Als je geregeld dezelfde tuinkruidensamenstellingen gebruikt, bv. Een bouquet garni van peterselie, kervel, dragon, vries die dan ook samen in.

Voorzie je grotere hoeveelheden kruiden voor een gerecht, bv. waterkers, kervel... maak ze dan na het blancheren fijn, en doe ze in potjes alvorens in te vriezen.

2.1.5. Gerechten opwarmen

Wellicht maak jij ook wel eens gebruik van, al dan niet diepgevroren, kant-en-klaar gerechten, gekocht of zelfklaargemaakt.

In beide gevallen kan je die gerechten gemakkelijk opwarmen, namelijk door ze in een

stoomkoker te plaatsen die je op een passende pan met kokend water zet. Het opwarmen gebeurt nog gratis op de koop toe, als je dit doet tijdens het bereiden of stomen van andere voedingsmiddelen. Ben je bijvoorbeeld soep aan het koken, plaats je stoomkoker met je op te warmen kant-en-klaar gerechten erin op de kookpot. Natuurlijk kan je op die wijze ook restjes of babyvoedsel opwarmen. Zeer handig en bovendien eenvoudig.

Tip: Bak je flensjes, dan kan je die warm houden, door ze in een warmwaterbad te leggen, dat je vervolgens in een pan met warm water hangt. Sluiten met het deksel.

Belangrijk:

- Om kalkaanslag in je mooie kookpannen te vermijden kan je – na het bereiden – een scheutje azijn bij het warme water gieten: zo gebeurt het afwassen na enkele minuten probleemloos.

2.2. Gebruiksmogelijkheden van de elementen afzonderlijk

A. De kookpot ... als kookpot

B. De stoomkoker ... als vergiet

Met zijn geperforeerde bodem is de stoomkoker natuurlijk ook het ideale keukengerei om levensmiddelen te spoelen, te zeven, te laten uitlekken.

C. De stoomkoker ... als serveerschotel

TIP: Gebruik tevens de stoomkoker met onderzetje, om gespoeld fruit, - kersen bijvoorbeeld – te serveren en te bewaren. Zo kunnen ze uitlekken.

3. Recepten

Alle recepten zijn berekend voor 4 personen. De opgegeven kooktijden zijn slechts richtlijnen (je eigen ondervinding zal je toelaten de exacte kooktijden te bepalen).

KIPPENFILETS MET MOSTERDSABAYON

Elementen : 1 kookpot of soepketel • 3 stoomkokers • 1 warmwaterbad

Ingrediënten : 750g kippefilets • 750g aardappelen • 750g doperwtjes • een scheutje citroensap

Bouillon : 1 worteltje • 1 uitje • 1 preitje • 2 knoflookteentjes • 1 kruidentuiltje (peterselie, tijm, laurier) • enkele peperbolletjes • 1 l water

Saus : 3 eierdooiers • 1 koffielepel mosterd • 1 eetlepel kervel

Bereidingswijze : De groenten voor de bouillon heel fijn snijden. Samen met de fijn geplette ongepelde knoflookteentjes, het kruidentuiltje, de peperbolletjes en het water in een passende kookpot doen, aan de kook brengen. De stoomkoker met de geschilde aardappelen erin op de kookpot plaatsen, ca. 10 minuten stomen. De stoomkoker met de kippefilets erin – waarop een weinig citroensap gedruppeld werd – erop plaatsen. Hierboven de stoomkoker met de gedopte erwten zetten. Alles ca. 12 à 15 minuten sto-

men op een hoog vuurtje. Ondertussen het sausje bereiden. In een warmwaterbad, de eierdooiers en de mosterd kloppen tot een crème-achtig mengsel verkregen wordt. Hieraan al kloppende enkele eetlepels van de gezeefde bouillon toevoegen. Eventueel kruiden met peper en zout. De fijn gesneden kervel erdoor roeren. Om te serveren: de kippefilets bestrooien met vers gemalen peper. Alle ingrediënten op individuele verwarmde borden schikken. Eventueel nog op elk bord een ontpit en gepeld schijfje of stukje tomaat leggen, dat eventjes meegestoomd werd.

Weetjes en kneepjes

- Maak dit receptje ook eens met o.a. varkenshaasjes.
- Voeg enkele fijngekapte beenderen toe aan de vloeistof alvorens ze aan de kook te brengen. Als je dan tevens meer water gebruikt, heb je meteen ook een prima basis voor een heerlijke groentesoep.
- Met je "stoom-bouillon" als basis, kan je natuurlijk ook tal van andere heerlijke sausjes bereiden. Zo smaakt bijvoorbeeld bij gestoomde varkenshaasjes het volgende sausje overheerlijk: 1 kop gezeefde bouillon samen met 1 kop room laten inkoken tot de gewenste dikte. Een scheutje Riesling "à cru" – t.t.z. dat men niet meer laat meekoken – erdoor roeren. Eventueel van het vuur af binden met een eierdooier. Een weinig zouten. Aan dit sausje naar believen fijngesnipperde basilicum en 1 eetlepel roze peperkorreltjes toevoegen.

COUSCOUS

Elementen : 1 kookpot of soepketel • 1 stoomkoker

Ingrediënten : 400g grove tarwegries • 4 kippebouten • 500g lamsnek • een weinig olijfolie • 200g grauwe erwten die 24u in koud water geweekt werden • 2 courgetten 1 rode en 1 groene paprika • 2 grote uien • 250g worteltjes • 2 grote tomaten 1 spaans pepertje • 4 knoflookteentjes • 1 kruidentuiltje (selderij, peterselie, laurier) 1 koffielepel verse oregano • zwarte peper • harissa • paprikapoeder

Saus : ca 300ml sterk geconcentreerde tomatensaus • zwarte peper • harissa paprikapoeder

Bereidingswijze : De groenten schoonmaken, in stukjes snijden. Elke soort afzonderlijk houden. De tarwegries in een grote kom doen, 500ml water erover gieten, goed vermengen, ca. 20 minuten laten zwellen. Ondertussen het lamsvlees en de kippebouten met een weinig olijfolie bruinen in de kookpot. De fijn geplette knoflook, uien, tomaten en het heel fijn gesnipperde pepertje eraan toevoegen. Laten meebruinen. Kruiden met peper, zout, oregano en een weinig harissa. Het kruidentuiltje en de uitgelekte erwten erbij voegen. Aanlengen met warm water tot de ingrediënten net onder staan. De kookpot sluiten, naar een laag vuurtje overschakelen en het gerecht ca. 30 minuten laten sudderen.

De kippebouten uit de kookpot nemen. De worteltjes bij de overige ingrediënten leggen. Het tarwegriesoverdoen in een stoomkoker. De stoomkoker met het tarwegries erin op de kookpot plaatsen en het vuur wat verhogen en alles ca. 20 minuten laten gaar worden. Het tarwegries weer overdoen in een grote kom, wat laten afkoelen, een weinig olijfolie erover sprenkelen, de korrels goed tussen de vingers wrijven, het tarwegries weer in de stoomkoker doen, alles opnieuw ca. 20 minuten laten gaar worden en de bewerking met tarwegries dan herhalen. De stukjes courgette bij de overige ingrediënten in de kookpot doen. De stoomkoker met het tarwegries weer op de kookpot plaatsen. Na ca. 10 minuten de stukjes paprika en de kippebouten in de kookpot doen. Alles nog ca. 10 minuten gaar laten worden. Ondertussen de sterk geconcentreerde tomatensaus maken, aanleggen met ca. 150ml bouillon uit de kookpot. De saus in twee porties verdelen. De ene saus zachtjes kruiden met zwarte peper, harissa en paprikapoeder, de andere saus kruiden met dezelfde ingrediënten, maar in grotere hoeveelheden. Zo heeft men voor elk wat wils.

Om te serveren : Het vlees op een verwarmde serveerschaal schikken, de groenten erond leggen. Het tarwegries en de saus in aparte kommetjes serveren.

Weetjes en kneepjes

- Heb je het liever een beetje zoeter, meng dan een weinig geweekte rozijnen door het tarwegries voor de laatste stoombeurt
- Beschik je enkel over een grote kookpot, warm dan – op het ogenblik dat je de stukjes paprika toevoegt – de kippebouten in een apart pannetje op. Zo win je de nodige ruimte uit.

TONGFILETS MET FIJNE TUINKRUIDEN

Elementen : 1 kookpot of soepketel • 1 stoomkoker

Ingrediënten : 4 gefileerde zeetongen (graten bewaren) • citroensap • heel fijn gesnipperde peterselie, kervel, bieslook (1 dessertlepel van elk) • 1/2 tomaatje (gepeld, ontpit en in heel kleine blokjes gesneden) • 150 ml room • een weinig kaviaar

Visfonds : Een weinig boter • de fijn gehakte visgraten • een weinig afval van champignons

1 citroenschijfje (pel+ wit randje eraf gesneden) • 1 stukje fijn gesneden wortel, witte selderij, prei, laurierblaadje • enkele peperkorreltjes • zout • 200 ml water • 200 ml droge, witte wijn

Bereidingswijze : De visfonds bereiden. Hiertoe de visgraten en de groenten enkele minuten in een weinig botersaus laten zweten, niet bruinen. Water, wijn, peperkorrels en citroenschijfje eraan toevoegen. Aan de kook brengen, het zout erin oplossen. Ca. 20 minuten laten sudderen op een laag vuurtje. Ondertussen een weinig citroensap over de schoongemaakte visfilets druppelen, enkele minuten laten rusten, oprollen, in de stoom-

koker plaatsen. Ca. 200 ml van de visfonds door het doekje zeven, tot de helft laten inkoken. Het resterende vocht in de kookpot aanlengen tot ca. 2/3 l met water. Op een hoog vuurtje aan de kook brengen. De stoomkoker met de tongfilets op de pan plaatsen. De filets ca. 6 minuten stomen. De room bij de intussen ingekookte visfonds gieten en nogeventjes laten inkoken tot een licht gebonden sausje ontstaat. Indien gewenst, een weinig warme saus toevoegen aan een losgeklopte eierdooier. De tuinkruiden door het sausje mengen. Een scheutje citroensap eraan toevoegen. De saus over 4 afzonderlijke borden verdelen. Op elk bord 4 tongfilets schikken. Op elk rolletje een weinig kaviaar leggen. De tomatenblokjes over de borden verdelen.

Variante :

Dit receptje biedt natuurlijk variaties te over. Zo kan je bijvoorbeeld:

- de tongfilets vervangen door andere visfilets.
- de tomatenblokjes vervangen door garnaatjes en ... mosselen, die uiteraard enkele minuutjes dienen te worden meegestoomd in een aparte stoomkoker. Plaats de mosselen op het eerste niveau en stoom ze heel kort.
- Succes is ook verzekerd met de volgende variante : voeg aan je sausje enkele gepelde muscaatdruiven toe, die je samen met een weinig Curaçao Triple-Sec boven de tongfilets opwarmt. Plaats hiertoe de druifjes op een vuurvast bordje dat je in de stoomkoker zet, of leg ze in het Demeyere warmwaterbad, dat je in een stoomkoker hangt. De tuinkruiden en de tomatenblokjes niet aan het sausje toevoegen.

ENKELE KOOKTIJDEN VAN VERSE, JONGE GROENTEN, IN HUN GEHEEL GESTOOMD

Aardappelen :	20 min.	Prei :	5 – 8 min.
Artisjokken :	25 – 35 min.	Prinsessenboontjes :	10 – 15 min.
Asperges :	5 – 10 min.	Spinazie :	5 min.
Aubergines :	20 – 30 min.	Spruitjes :	10 – 12 min.
Bloemkool :	15 min.	Witloof :	8 min.
Erwtjes :	5 – 8 min.	Worteltjes :	10 – 15 min.

OPGELET : Dit zijn slechts richtlijnen, want de stoomtijden zijn natuurlijk afhankelijk van verschillende factoren.

1. 1. Quand la cuisson devient une symphonie culinaire...

Un peu d'imagination des aliments d'une qualité irréprochable et... SURTOUT votre cuit-vapeur avec anneau hermétique constituent tous les éléments qui vous permettront de réussir pour vos hôtes – et vous même – un menu exceptionnel, sain et diététique.

Qu'il s'agisse de la préparation d'un simple cabillaud, de truites vapeur sur lit d'estragon frais ou d'un mets un peu plus exotique, comme des feuilles de vignes farcies ou un canard préparé à la vapeur de saké, vous serez toujours impressionné par les qualités culinaires de votre cuit-vapeur DEMEYERE. D'ailleurs est ce que le berceau de cette méthode de cuisson raffinée ne se trouve pas en Extrême Orient ? La-bas, chaque recette devient une symphonie culinaire par l'harmonie exceptionnelle du goût, de l'arôme et de la couleur.

Cette méthode de cuisson vapeur est aussi essentielle pour la « Nouvelle Cuisine ».

Cette méthode de cuisson conserve à chaque ingrédient son goût spécifique et garantit des préparations saines et diététiques.

ANNEAU HERMETIQUE

Afin de conserver l'énergie et d'utiliser toute la vapeur disponible, chaque cuit-vapeur est livré avec un anneau en caoutchouc spécial.

2. 2. Description détaillée de chaque utilisation

Cette partie est essentielle pour introduire le système de la cuisson-vapeur. Ce livre ne veut sûrement pas être un livre de recettes, mais plutôt un mode d'emploi avec quelques exemples. D'autres recettes peuvent facilement être trouvées dans des ouvrages de cuisine. Néanmoins avec l'information de ce petit livre vous pourrez adapter plusieurs préparations à la cuisson vapeur.

2.1. Utilisation de l'ensemble cuisson-vapeur

2.1.1. Liquide dans le faitout ou la marmite aliments dans le (ou les) cuit-vapeur

a) Quels aliments peuvent être préparés à la vapeur?

En principe presque tous les aliments peuvent être préparés à la vapeur. SAUF des pâtes et du riz.

b) Comment préparer les aliments?

Les ingrédients peuvent être étuvés en entier, coupés en morceaux, selon la recette, le goût personnel et la grandeur. Mais si vous avez l'intention de préparer plusieurs aliments dans le même cuit-vapeur, vous devez amincir les aliments qui ont besoin d'un temps de cuisson plus long. Puisque les arômes sont conservés avec le procédé « cuisson vapeur », il n'est pas nécessaire de saler les aliments. Toutefois, si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter du sel en fin de cuisson.

Il y a quelques exceptions :

- la préparation des aliments dans les récipients individuels
- la volaille préparée en entier, que vous assaisonnez à l'intérieur

c) Préparation du liquide

Mettre le liquide dans le faitout et faire cuire à feu vif.

• Quels liquide?

De l'eau, mais vous pouvez y ajouter du vin, des légumes, des épices, des restes de viande, de poisson ou de volaille.

• Quantité de liquide?

La quantité de liquide est fonction de la durée de cuisson. La règle générale est la suivante : 0.5 l pour les 10 premières minutes et 0.25 l par 10 minutes supplémentaires.

IMPORTANT :

- Laissez au moins 5 cm entre le liquide et le fond du cuit-vapeur superposé.
- Essayer de mettre assez d'eau dans la casserole pour toute la durée de cuisson. Si vous devez quand même ajouter de l'eau faites la bouillir auparavant.
- assez de vapeur doit être générée avant de procéder à l'étape suivante.

d) Disposition des aliments

Où pouvez-vous mettre les aliments ?

- Directement sur le fond perforé du cuit-vapeur. En principe vous pouvez étuver tous les aliments de cette façon.
- Vous pouvez mettre les aliments sur un lit d'épices ou d'algues. Ceci convient surtout pour des préparations de poisson.
- Vous pouvez mettre des récipients individuels (résistant au feu) sur le fond du cuit-vapeur. Ceci convient pour les mousses aux œufs pochés.
- Vous pouvez encore mettre les aliments dans un récipient ou une assiette, qui résiste au feu.

Attention: Pour que la vapeur puisse encore circuler aisément, le diamètre du récipient ou de l'assiette, doit être inférieur de 3 cm au diamètre du cuit-vapeur. Cette restriction n'est pas nécessaire pour la préparation dans le bain-marie DEMEYERE de certaines recettes, faites au lait ou au riz, comme le flan, le riz au lait. (ce bain-marie doit toujours être placé au dessus des autres ustensiles).

Important :

- Les plats comme la mousse aux œufs, les crèmes... doivent être recouverts d'un couvercle ou d'un papier d'aluminium.

Sur combien de niveaux peut on utiliser les cuit-vapeur?

Sur un niveaux ou plusieurs niveaux. Cela dépend de la quantité d'aliments mais aussi du nombre de plats à préparer. S'il y a des plats avec différents temps de cuisson, on peut les préparer en même temps et enlever les cuit-vapeur au fur et à mesure, qu'ils sont prêts. Il est aussi possible d'ajouter des cuit-vapeur en fonction du temps de cuisson des plats.

Idee : Préparer les œufs à la coque est naturellement faisable dans le cuit-vapeur surtout au dessus d'autres plats en cours de cuisson. Ajouter une minute au temps de cuisson normal.

Couvrez le cuit-vapeur démarrez la cuisson a feu vif.

Important :

- Il est très important qu'au début de la cuisson, la température dans le cuit-vapeur soit élevée..
- Sinon : les légumes peuvent se décolorer
les aliments sont tendres à l'extérieur mais durs à l'intérieur
on perd plein de vitamines.
- Ensuite contrôlez la cuisson. Après quelques utilisations vous constaterez à quel moment il faut baisser l'intensité de la cuisinière. Votre casserole DEMEYERE fera le reste grâce à son fond à 7 aliages.

Preparer les aliments aussi vite que possible.

Pour atteindre les sommets de l'art culinaire il faut diminuer autant que possible le temps de cuisson. En fait tous les aliments frais – à l'exception des poissons gras – sont meilleurs s'ils ne sont pas trop cuits. Les Italiens disent que les légumes doivent être « al dente ». Le temps de cuisson dépend de beaucoup de facteurs. En général le même que celui de la cuisson traditionnelle. Parfois il faudra ajouter quelques minutes.

2.1.2. Aliments dans le faitout et dans les recipients superieurs

On peut préparer dans la casserole des potages, bouillons ou de la viande et en même temps des légumes au dessus.

Le vrai couscous se fait de la même façon avec de la viande et des légumes dans le bouillon et la semoule au dessus dans le cuit-vapeur (voir recette du couscous).

Idee : Souvenez-vous qu'il est toujours possible de préparer de la viande sans graisse dans les poêles ou faitout DEMEYERE. Lisez le mode d'emploi qui accompagne chaque faitout ou poêle.

2.1.3.Peler les tomates ou les peches

Vous connaissez sûrement le système : mettez les tomates pendant 15 secondes dans l'eau chaude, refroidissez les dans l'eau froide et... le pelage se fera sans problèmes.

Profitez ainsi de la vapeur gratuite disponible pendant la cuisson à la vapeur. Faites une incision en forme de croix, disposez les tomates dans le cuit-vapeur, laissez pendant une minute. Plongez les après dans l'eau froide. Le même système est valable pour autres légumes et fruits. Notamment pour l'épluchage d'oignons et d'échalotes (fini les larmes).

2.1.4.Blanchir legumes et epices avant de les surgeler

Légumes et épices, ainsi que d'autres aliments naturellement, peuvent être conservés par le système de surgélation. Ce procédé met l'activité bactériologique des aliments dans un état de « somnolence ». Néanmoins les enzymes restent actifs même à ces basses températures. Ainsi blanchir les légumes avant de les surgeler est absolument nécessaire, si on veut ralentir cette activité.

1. chauffez une bonne quantité d'eau
2. disposez la quantité de légumes dans un cuit-vapeur approprié (ne pas préparer trop de légumes en une fois)
3. placez le cuit-vapeur fermé sur le faitout
4. blanchissez pendant 2 à 4 minutes selon le type de légumes
5. refroidissez les légumes dans de l'eau froide
6. laissez égoutter les légumes et emballez-les comme d'habitude

Idee de recettes avec épices !

Il est merveilleux d'avoir des épices fraîches en hiver. Pour cela rincez les épices, blanchissez les pendant une minute, emballez les en feuilles d'aluminium ou en sac surgélation ; Quand vous utilisez régulièrement des épices ensemble comme bouquet garni de persil, cerfeuil et d'estragon, surgélez les ensemble.

2.1.5. Maintenir les plats chauds

Nous supposons que vous utilisez de temps en temps des plats congelés achetés ou préparés par vous même. Il est facile dans un cuit-vapeur de les réchauffer dans leur emballage ou disposés dans des plats qui résistent à la chaleur. Ceci est tout à fait gratuit quand vous le faites pendant la préparation ou la cuisson-vapeur d'autres aliments. Supposez que vous êtes en train de préparer un potage, vous placez alors le cuit-vapeur avec les plats à réchauffer sur le faitout. Il est naturellement très facile de chauffer de la même façon la nourriture des bébés. Pour certains plats, les bains-marie peuvent être utilisés pour réchauffer.

Idee : Quand vous avez préparé des crêpes, vous pouvez les maintenir chaudes en les disposant dans le bain-marie, que vous mettez dans un faitout avec de l'eau chaude et fermez avec le couvercle.

Important :

- Pour éviter le dépôt de calcaire dans les ustensiles de cuisine vous pouvez toujours – après la préparation – ajouter du vinaigre à l'eau chaude. Ainsi le nettoyage sera plus facile. Des fortes taches de calcaire peuvent être enlevées en faisant bouillir de l'eau additionnée de vinaigre.

2.2. Possibilités d'utilisations séparées des éléments

A. Le faitout... ou marmite

B. Le cuit- vapeur... comme passoire

Avec son fond perforé, le cuit-vapeur est l'ustensile idéal pour laver les légumes, fruits, etc... et les laisser égoutter.

C. Le cuit-vapeur... comme plat à servir

Dans le cuit-vapeur vous pouvez naturellement servir comme dans les autres articles de la série DEMEYERE qui sont beaux sur la table.

Les plats restent suffisamment chauds surtout si vous fermez le cuit-vapeur avec le couvercle de même diamètre et le posez sur le plateau isolant correspondant. Des restes peuvent être conservés de cette façon et réchauffés facilement.

3. Recettes

Toutes les recettes sont données pour 4 personnes. Les temps de cuisson sont indicatifs. Votre propre expérience vous permettra de déterminer les temps exacts.

SUPREMES DE VOLAILLE AU SABAYON DE MOUTARDE

Éléments : 1 faitout ou marmite • 3 cuits-vapeur • 1 bain-marie

Ingrédients : 750 g de blancs de poulet • 750 g de pommes de terre • 750 g de petits pois • le jus d'un demi citron

Bouillon : 1 carotte • 1 échalote • 1 poireau • 2 gousses d'ail • 1 bouquet garni • sel • grains de poivre • 1 litre d'eau

Sauce : 3 jaunes d'œufs • 1 cuillère à café de moutarde • 1 pluches de cerfeuil frais

Préparation : Bouillon : Coupez finement les légumes puis faites les bouillir dans la casserole appropriée avec les gousses d'ail

écrasées mais non pelées, le bouquetgarni, les grains de poivre. Placez le cuit-vapeur avec les pommes de terre pelées sur le faitout et laissez sous vapeur pendant +- 10 minutes. Mettez dans un 2e cuit-vapeur les blancs de poulet, sur lesquels on a versé quelques gouttes de jus de citron. Au dessus de ce cuit-vapeur placez le cuit-vapeur avec les petits pois. Laissez cuire l'ensemble à feu vif pendant 12 à 15 minutes. Entretemps préparer la sauce : battre, dans un bain-marie les jaunes d'œufs et la moutarde afin d'obtenir un mélange crémeux. Ajouter en battant, quelques cuillères de bouillon passé au chinois. Eventuellement, assaisonnez avec du poivre et du sel. Ajoutez en tournant, le cerfeuil coupé fin. Pour servir, soupoudrez les suprêmes de poulet de poivre fraîchement moulu. Servez sur assiette individuelle, préchauffée. Eventuellement ajoutez sur chaque assiette un quart de tomate dont on a enlevé les grains et que l'on a aussi mis quelques instants dans le cuit-vapeur.

Quelques suggestions

- Vous pouvez également préparer cette recette avec des filets de dinde.
- Ajoutez quelques os hachés au liquide avant de la faire bouillir. Avec un peu d'eau, vous obtenez la base d'un excellent potage de légumes.
- Il est évident que vous pouvez préparer d'autres sauces exquises avec le court bouillon de votre cuit-vapeur ; Ainsi les sùpèmes de volaille, préparer avec la sauce suivante, vous séduiront : 1 tasse de bouillon, passé au chinois, avec 1 tasse de crème cuites ensemble pour obtenir l'onctuosité désirée. Une larme de Reisling « à cru » (sans laisser cuire). Eventuellement, en dehors de la cuisine, liez avec un jaune d'œuf. Salez légèrement. Poivrez, selon votre goût. Ajoutez à cette sauce un peu de basilic coupé fin.

COUSCOUS

Éléments : 1 faitout ou marmite • 1 cuit-vapeur

Ingrédients : 400 g de farine de mil • 4 cuisses de poulet • 500 g de selle d'agneau • un peu d'huile d'olive • 200 g de pois chiche, qui ont trempé pendant 24 heures dans de

l'eau froide • 2 courgettes • 1 poivron rouge • 1 poivron vert • 2 gros oignons • 250 g de carottes • 2 grosses tomates • 1 piment • 4 gousses d'ail • un bouquet d'épices (céleri, persil, laurier) • 1 cuillère à café d'origan frais • poivre noir • sel • harissa

Sauce : Environ 300ml de jus de tomate concentré • poivre • noir, harissa, poudre de paprika

Préparation : Lavez les légumes et coupez les. Gardez les différentes sortes séparées. Placez la farine de mil dans un récipient, y ajouter 500 ml d'eau, bien mélanger et faire gonfler pendant environ 20 minutes. Entretenez faites brunir la selle d'agneau et les cuisses de poulet avec un peu d'huile d'olive, dans le faitout. Y ajouter les gousses d'ail bien écrasées, les oignons, les tomates et le poivre, bien coupé. Laissez brunir avec le reste. Assaisonnez avec du poivre, du sel et de l'origan et un peu de harissa. Ensuite ajoutez le bouquet d'épices et les pois égouttés. Allongez avec de l'eau chaude pour que les ingrédients soient recouverts d'eau. Fermez la casserole, réduisez l'intensité de la cuisinière et laissez mijoter pendant environ 30 minutes. Enlevez les cuisses de poulet du faitout. Ajoutez les carottes aux autres ingrédients. Mettez le semoule dans un cuit-vapeur. Places le cuit-vapeur avec le semoule sur le faitout. Augmentez l'intensité de la cuisinière et faites cuire pendant environ 20 minutes. Transvaser à nouveau la semoule dans le récipient et laissez refroidir. Aspergez avec un peu d'huile d'olive. Aplatissez bien les grains entre les doigts, placez la semoule dans le cuit-vapeur et faites cuire à point le tout à nouveau, pendant environ 20 minutes et répétez l'opération avec la semoule. Ajoutez les morceaux de courgettes aux autres ingrédients. Remettez le cuit-vapeur avec la semoule sur le faitout. Ajoutez y après environ 10 minutes les morceaux de poivron. Faites cuire à point encore une fois pendant environ 10 minutes. Préparez entretenez la sauce de tomate très concentrée, allongez avec environ 150 ml du court bouillon du faitout. Partagez la sauce en deux parts égales. Assaisonnez une de ces sauces légèrement avec du poivre noir, de l'harissa et de la poudre de paprika ; assaisonnez l'autre sauce avec les mêmes ingrédients, mais en plus grandes quantités. Ainsi on présente une sauce selon le goût de chacun.

Pour servir : Disposez la viande, avant de servir, sur un plat préchauffé et mettez les légumes autour. Servir la semoule et les sauces dans des récipients séparés.

Quelques suggestions

- Si vous aimez les douceurs, ajoutez un peu de raisins trempés avant la dernière cuisson.
- Si vous ne disposez que d'un grand faitout. Faites revenir les cuisses de poulet dans une poêle séparée.

FILETS DE SOLE AUX FINES HERBES

Éléments : 1 faitout ou marmite • 1 cuit-vapeur

Ingrédients : 4 filets de sole (garder les arêtes) • jus de citron • persil haché très fin • cerfeuil • ail (1 cuillère à café) • 1/2 tomate (pelée, pépins enlevés et coupée en très petits morceaux) • 150 ml de crème fraîche

Court bouillon de poisson : un peu de beurre • les arêtes bien coupées • quelques pieds de champignons • 1 reste de citron • 1 carotte finement hachée • 1 branche de céleri • 1 poireau

• 1 feuille de laurier • quelques grains de poivre • sel • 200 ml d'eau • 200 ml de vin blanc sec

Préparation : Préparez le court bouillon de poisson. Laissez transpirer (ne pas brunir) quelques minutes les arêtes de poisson et les légumes dans un peu de beurre. Ajoutez l'eau, le vin, les grains de poivre et le reste du citron. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant environ 20 minutes. Arrosez de jus de citron les filets de sole nettoyés. Laissez reposer pendant quelques minutes, roulez les filets et placez dans le cuit-vapeur. Passez environ 200 ml du court bouillon de poisson au chinois et laissez réduire de moitié. Allongez le liquide restant dans la casserole jusqu'à environ 1 litre avec de l'eau. Portez à ébullition sur feu vif. Placez le cuit-vapeur avec les filets de sole sur le faitout. Laissez sous vapeur les filets pendant environ 6 minutes. Versez la crème sur les filets cuits. Réduisez encore légèrement jusqu'à l'obtention d'une sauce légèrement liée. Si on le désire on peut réduire sur la cuisinière avec un jaune d'œuf battu auquel on a ajouté un peu de la sauce chaude. Ajoutez persil et cerfeuil hachés à la Sauce ainsi qu'une larme de jus de citron. Répartissez la sauce sur quatre assiettes individuelles. Placez sur Chaque assiette 1 filet de sole et Disposez les carrés de tomate autour.

Variante :

Plusieurs variantes sont possibles. Par exemple :

- Remplacez les filets de sole par d'autres filets de poisson
- Remplacez les morceaux de tomate par des crevettes ou... des moules que vous avez, c'est évident, fait cuire à la vapeur pendant quelques minutes dans un cuit-vapeur séparé. Placez les moules sur le premier niveau et faites cuire à la vapeur pendant une très courte période.
- Ajoutez quelques raisins du muscat, épluchés, à votre sauce, que vous réchauffez ensuite avec un peu de Curaçao Triple sec au dessus des filets de sole. Placez les raisins sur une assiette réfractaire, que vous mettez dans le cuit-vapeur, ou dans le bain-marie DEMEYERE posé dans le cuit-vapeur. Dans ce cas ne pas ajouter à votre sauce les herbes et les morceau de tomate.

TABLEAU DES TEMPS DE CUISSON DE LEGUMES ENTIERS, FRAIS

Pommes de terre :	20 min.	Poireaux :	5 – 8 min.
Artichauts :	25 – 35 min.	Haricots verts :	10 – 15 min.
Asperges :	5 – 10 min.	Epinards :	5 min.
Aubergines :	20 – 30 min.	Choux de Bruxelles :	10 – 12 min.
Choux-fleurs :	15 min.	Chicorée de Bruxelles :	8 min.
Petits pois :	5 – 8 min.	Carottes :	10 – 15 min.

Attention : Ce tableau ne vous donne que des temps de cuisson indicatifs. Ceux-ci sont en fonction de la grandeur, de la saison, du goût personnel, etc .

1. Cooking becomes a culinary symphony...

A little imagination, Best quality foods, And... ABOVE ALL your steamer combination with hermetically sealed rings. These constitute all the items which allow you to turn out of your guests – and yourself – exceptional, healthy and dietary menus. To cook simple cod or steam trout on a bed of fresh tarragon or for more exotic dishes like stuffed vine leaves or duck prepared with the steam of sake – you will always be impressed by the culinary quality of the DEMEYERE steamer. The Far East is the cradle of this type of refined cookery. There, each recipe becomes a culinary symphony of exceptional taste, aroma and colour harmony.

HERMETICALLY SEALED RINGS

To conserve energy and to use all the steam available, each steamer is delivered with a special rubber, waterproof and hermetic sealing ring.

2. Detailed description of each utensil

This descriptive passage is essential in order to introduce the system of steam cooking. This book is not just a book of recipes, rather an introduction to a method of cooking, with some examples.

Other recipes can easily be found in other cookery books. Nevertheless, with the information in this little book you can easily adapt other recipes.

2.1. Use of complete steam cooker

2.1.1. Liquid in the casserole, food in the steam cooker

a) What food can be prepared by steam?

In principle nearly all food can be steam cooked. Particular exceptions are pates.

b) What food preparation is necessary?

The ingredients can be cooked whole or cut in pieces, according to the recipe, personal taste and style.

But if you intend to cook several foods in the same steamer combination, the food needing the longest cooking time must be cut smallest.

Since the natural minerals are conserved with the "steam cooking" it isn't necessary to salt the food. If you wish, you can add salt after cooking.

There are some exceptions :

- Cooking food in the casserole
- Cooking whole poultry, which you season inside.

c) Preparation of liquid

Put the liquid in the casserole and cook on high flame.

• What liquids?

Water, but you can add wine, vegetables, spices, meat residue, fish or fowl stocks.

• What quantity of liquid?

The quantity of liquid depends on cooking time. The general rule is as follows: 1/4 litre for 1st 10 minutes and 1/4 litre for every subsequent 10 minutes of cooking time.

N.B. Use this enriched liquid, in your sauces and soups.

Important :

- Leave at least 5 cm between the liquid and the bottom of the steamer.
- Try to put sufficient water in the casserole to last the duration of cooking.
- If you must add water bring in to boil first.
- Sufficient steam must be generated before proceeding to the next stage.

d) Arrangement of food**Where can you put the food?**

- Directly on the perforated bottom of the steamer. In principle you can cook all food in this way.
- You can put the food on a bed of spices or seaweed. This is particularly good for cooking fish.
- You can put the individual containers on the bottom of the steamer. This is convenient for poached egg and egg mousse.
- You can put food in a container or a heat resistant plate.

So that the steam can circulate easily, the diameter of the container or of the plate must be 3 cm smaller than the diameter of the steamer. This restriction is not necessary for cooking in the Demeyere "Bain-marie" for certain recipes made with milk or rice, for example flan, rice pudding.

(This "bain-marie" must always be placed inside the casserole or steamer.)

Important :

- Dishes like egg mousse, creams,... must be covered by a lid or with aluminium foil.

How many steamer levels can there be?

One level or several. It depends on the quantity of the food and the number of dishes to be cooked. If there are dishes with different cooking times they can be cooked simultaneously and the steamers removed as the dishes are ready.

It is also possible to add foods to the steamers while in use.

Idea : Cook "boiled" eggs in the steamer above the dishes during the course of cooking. Add one minute to normal cooking time.

Cover the steamer. start the cooking on a high flame / heat.**Important:**

- It is very important at the start of cooking, that the temperature in the steamer is raised quickly.
- If not : the vegetables can become discoloured
the food tender on the outside but not on the inside
vitamins will be lost
- With practise you will easily be able to decide the intensity of cooking and lower and increase the temperature accordingly.

Your Demeyere casserole will retain heat with its 7 layer base.

To cook food quite fast is possible

In order to attain the peak of the culinary art, it helps to be able to reduce the cooking time as much as possible. All fresh food – with the exception of greasy fish – are better

if not over cooked.

The Italians say that vegetables must be "al dente".

The cooking time depends on many factors. In general, times are the same as traditional cooking but sometimes, it will be necessary to add a few minutes.

2.1.2 Food in the casserole and in the steamers

One can cook soups or casseroles or boiled meats in the lower casserole, at the same time as vegetables in the steamer above. True couscous is made in the same way with meat and vegetables in the casserole and the semolina above in the steamer (see recipe for Couscous).

Idea : Remember it is always possible to cook meat without fat in the frying pan or Demeyere casserole. Read the instructions which accompany each casserole or frying pan.

2.1.3 To peel tomatoes or peaches

We are sure you know the system : put the tomatoes in hot water for 15 seconds, cool in cold water and peeling will be no problem. You can also profit from the gratuitous steam available during steam cooking. Make an incision in the form of a +, put the tomatoes in the steamer, leave for a minute, then put them into cold water. You can do the same thing with some vegetables and fruits. Notably for peeling onions and shallots (to stop the "tears").

2.1.4 To blanch vegetables and spices before freezing them

Vegetables and spices, as with other natural foods, can be preserved by deep freezing. The procedure puts the bacterial activity of the food in a state of "slumber".

Nevertheless, the enzymes remain active even at these low temperature. So to blanch the vegetables before freezing is an absolute necessity to slow down this activity.

- 1.Heat plenty of water
2. Put the vegetables in the steamer (do not cook too many vegetables at once)
3. Place the steamer on the casserole
- 4.Blanche for 2-4 minutes according to the type of vegetable
- 5.Cool the vegetables in cold water
6. Drain the vegetables and store them as usual

An idea for recipes with spices

It is marvellous to have fresh spices in winter. For this rinse the spices, blanch them for a minute and put them in aluminium foil or a freezer bag.

When you regularly use mixed spices such as bouquet garni of parsley, cerfeuil and tarragon? Freeze them together.

2.1.5 To keep dishes hot

We suppose that from time to time you will use frozen dishes bought or prepared by yourself. It is very easy in a steamer to reheat them in their original wrappings or arrange in heat resistant dishes.

This is "free" cooking when done whilst cooking/steaming other food.

If you were making soup, you would then put the steamer with the dishes to be reheated on the casserole.

In the same way it is very easy to heat baby foods.

Idea : When you have made crepes, you can keep them warm by putting them in the “bain-marie” which you put in the casserole, with hot water. Cover with a lid.

Important :

- To avoid calcium deposits on the cooking equipment you should always – after cooking – add some vinegar to hot water. Cleaning will be easier. Hard calcium stains can be removed by boiling the vinegar and water.

2.2. The possible uses of the separate items

A. The casserole... as a casserole

B. The steamer... as colander

With its perforated base, the steamer is ideal to wash vegetables and fruits and to drain them.

C. The steamer... as a serving dish

In the steamer you can naturally serve as in other items in the DEMEYERE series which enhance the table setting.

This dishes stay sufficiently hot if you cover the steamer with a lid. Place it on the corresponding Demeyere insulating plate. The remaining food can be kept in this way and reheated easily.

3. Recipes

All the recipes are for 4 people. Cooking times are indicated... Please adapt in accordance to determine the exact times to your taste.

CHICKEN SUPREME WITH MUSTARD SABAYON

Utensils : 1 casserole • 3 steamers • 1 bain-marie

Ingredients : 750 g of chicken • 750 g potatoes • 750 g peas • juice of 1/2 a lemon
1 litre of water • 1 carrot • 1 shallot • 1 leek • a bouquet garni • enkele peperbolletjes • 2 garlic cloves • salt • ground pepper

Sauce : 3 eggs yolks • 1 teaspoon of mustard • some chervil

Preparation : Chop the vegetables finely and boil in the casserole with the crushed, but not peeled garlic, the bouquet garni and ground pepper. Place the peeled potatoes in the steamer on the casserole. Add the lid and steam for +- 10 minutes. Put the chicken breasts in the second steamer and squeeze on some lemon drops. Put the peas in the third steamer and stack the four items together i.e. casserole, vegetable steamer, pea steamer and chicken steamer plus lid. Cook for 12-15 minutes. To prepare the sauce: Beat the egg yolks in the bain-marie with the mustard and heat to a creamy mixture. Add some spoons of strained stock. Season, to taste with salt and pepper. Turn in the chopped chervil last. To serve: Cover the chicken with the fresh ground pepper. Serve on separate plates. Add one quarter seeded tomato which has, for a moment, been in the steamer.

Some suggestions :

- This recipe can be prepared using fillets of turkey.
- Add some mince meat to the liquid before boiling. With a little water you can have the base of a delicious vegetable soup.
- You can prepare other exquisite sauces with the stock using the steamer. Chicken supreme with the following sauce is excellent. Mix 1 cup of strained stock, with one cup of single cream together to the desired texture. A drop of good Reisling (do not allow to cook) away from the cooker, bind these with the egg yolks. Season lightly to taste. Add a little chopped Basil to this sauce.

COUSCOUS

Utensils : 1 casserole • 1 steamer

Ingredients : 400 g flour (plain) • 4 chicken legs • 500 g saddle of lamb • olive oil • 200 g dried peas soaked in cold water for 24 hours • 2 courgettes • 1 red pepper • 1 green pepper • 250 g carrots • 2 large tomatoes • 1 pimento • 4 cloves of garlic • 1 spice bouquet (celery, parsley, bay leaf) • 1 teaspoon fresh oregano • black pepper • salt • harissa

Sauce : 300 ml tomato concentrate • black pepper • harissa • paprika powder

Preparation : Wash the vegetables and cut up. Keep the different vegetables apart. Put the flour in a container and add 500 ml of water. Mix well and heat up for about 20 minutes. Brown the lamb and the chicken in a little olive oil, in a casserole. Add the crushed garlic, onions, tomatoes and peppers, well chopped. Allow to brown with the meat. Season with pepper, salt, oregano and a little harissa. Afterwards add the spices and the drained peas. Add warm water until the ingredients are just covered. Put the lid on the casserole and allow to simmer for 30 minutes. Remove the chicken legs from the casserole. Add the carrots and the other ingredients. Put the semolina in the steamer and put the steamer on the casserole. Increase the cooker setting and cook for 20 minutes. Put the semolina in a separate container and allow to cool. Sprinkle with a little olive oil. Flatten the grains between the fingers and place the semolina back into the steamer and cook again for about 20 minutes. Repeat this operation with the semolina. Add the courgettes and the rest of the ingredients to the semolina and replace them into the steamer on top of the casserole. Add after about 10 minutes, the sweet pepper. Cook this mixture for a further 10 minutes. Prepare at the same time, the very concentrated tomato and increase with about 150 ml of stock from the casserole. Divide the sauce into two equal parts. Season one of the portions lightly with black pepper, with harissa and with paprika. Do the same with the second portion but use larger quantities. You can then offer a choice of each sauce. Take out the meat and put into a pre-heated plate and surround it with vegetables. Serve the semolina and the sauces in separate containers.

Some suggestions :

- If you like it sweet, add a few soaked grapes before the final cooking.
- If you do not wish to dispose of the already warm casserole, you can add the chicken and peppers to a frying pan. Thus you will gain space...

FILLET OF SOLE WITH FINE HERBS

Utensils : 1 casserole • 1 steamer

Ingredients : 4 fillets of sole (save the bones) • lemon juice • finely chopped parsley
1 teaspoon of garlic • chervil • 1/2 tomato (peeled, pipped cut very small) • 150 ml fresh cream

Fish stock : A little butter • Bones well chopped • Some mushroom stems • 1 lemon residue
• 1 finely chopped carrot • 1 celery stick • 1 leek • 1 bayleaf • some ground pepper • salt •
200 ml dry white wine

Preparation : Prepare the fish stock. Fry (do not brown) the fish bones and the vegetables for a few minutes in a little butter. Add the water, the wine, the ground pepper and the lemon residue. Bring to the boil and allow to simmer for about 20 minutes. Wet the cleaned sole fillets with the lemon juice and roll lightly and leave for several minutes. Then place in the steamer. Take about 200 ml of strained fish stock and boil to reduce to half the volume. Increase the remaining liquid in the casserole to about $\frac{1}{2}$ litre with water. Bring to the boil. Put the steamer with the sole fillets on the casserole. Steam the fillets for about 6 minutes. Pour the cream on the cooking fillets. Reduce a little in order to obtain a lightly bound sauce. If you wish you can reduce on the cooker with beaten egg yolk to which you can add a little of the hot sauce. Add parsley and chopped chervil and also a drop of lemon juice to the sauce. Divide the sauce for four plates. Place one fillet de sole on each plate and surround with the chopped tomato.

VARIATIONS :

Many variations are possible, for example :

- Replace sole with another type of fish
- Replace the tomatoes with crevettes or mussels and cook for several minutes on the first level for a very short period.
- Add some Muscat grapes, pelled, to the sauce, reheat with a little Curaçaos Triple dry under the sole fillets
- Place the grapes on a heat proof dish that you can put into the steamer or in the DEMEYERE bain-marie resting on the steamer.

In this case do not add herbs or tomato to your sauce.

TABLE OF COOKING TIMES OF WHOLE FRESH VEGETABLES

Potatoes :	20 min.	Leeks :	5 – 8 min.
Artichokes :	25 – 35 min.	Haricot beans :	10 – 15 min.
Asparagus :	5 – 10 min.	Spinach :	5 min.
Aubergines :	20 – 30 min.	Brussel sprouts :	10 – 12 min.
Cauliflower :	15 min.	Chicory :	8 min.
Peas :	5 – 8 min.	Carrots :	10 – 15 min.

Attention : This table only indicates cooking times. This can vary with seasons and personal taste, etc...

1. Wenn Essen zu einem kulinarischen Höhepunkt wird...

Mit etwas Phantasie,

Erstklassigen Lebensmitteln und... nicht zuletzt Ihrer DEMEYERE Dampfgarnitur mit Dichtungsringen gelingt es Ihnen, Ihre Tischgäste – und gleichzeitig auch sich selbst – mit einem feinen, gesunden und leichtbekömmlichen Essen zu verwöhnen. Ob Sie nun einen ganz gewöhnlichen Kabeljau zubereiten oder Forellen auf frischem Estragon dämpfen, ob Sie es mal exotisch mit gefüllten Weinblättern oder mit einer über Saké gedampften Ente probieren, immer wieder werden Sie von der Delikatesse der in Ihrer DEMEYERE Dampfgarnitur zubereiteten Speisen begeistert sein. Diese verfeinerte Kochmethode stammt übrigen aus dem Fernen Osten. Dort wird jedes Gericht durch raffiniertes Zusammenwirken von Geschmack, Duft und Farbe zu einer kulinarischen Symphonie. Spielt dieses "Kochen mit Dampf" nicht auch eine große Rolle in der hochgelobten "Neuen Küche" ? Dies kann man nur bejahen, denn diese Kochmethode bringt jede einzelne Zutat voll zur Geltung und obendrein kommt sie noch Gesundheit zugute.

De

GUMMIABDICHTUNG

Damit weniger Energie verloren geht und der Dampf voll ausgenutzt wird, wird jeder Dampfkocher mit einer Gummidichtung geliefert.

2. Anwendungsmöglichkeiten der Dampfgarnitur

Dieses Kapitel wird Sie in die Geheimnisse des "Kochens mit Dampf" einweihen. Dieser Prospekt soll zwar kein Kochbuch ersetzen, wir möchten Ihnen aber genaue Anleitungen geben, mit deren Hilfe Sie die Lage versetzt werden, feine, duftende, farbenfrohe und leichtbekömmliche Gerichte wie Schmuckstücke auf Ihrer Tisch zu zaubern.

2.1. Anwendung der vollständigen dampfgarnitur

2.1.1. FLÜSSIGKEIT UNTEN HINEIN, IN DEN KOCHTOPF NAHRUNGSMITTEL NACH OBEN, IN EINEN ODER MEHRERE DAMPFKOCHER

a) Welche Lebensmittel können gedämpft werden?

Grundsätzlich kann diese verfeinerte Kochmethode mit Erfolg bei fast allen Lebensmitteln angewandt werden, außer bei :

- Teigwaren
- Reis

b) Wie werden die Lebensmittel vorbereitet?

Die Zutaten können – je nach Rezept, persönlichem Geschmack und Abmessung – als ganze Stücke oder zerkleinert gedämpft werden. Wenn jedoch mehrere Lebensmittel mit unterschiedlichen Kochzeiten im gleichen Dampfkocher zubereitet werden sollen, dann empfiehlt es sich, die Zutaten mit der längeren Kochzeit kleiner als die mit der kürzeren zu schneiden. Dies ist besonders wichtig, wenn die Lebensmittel im gleichen Dampfkocher in separaten Gefäßen gedämpft werden, weil es dann schwierig ist, noch während des Dämpfens die eine oder andere Zutat hinzuzufügen. Da beim "Kochen mit Dampf" die Geschmacksstoffe optimal erhalten bleiben, braucht man die Lebensmittel auch viel weniger zu salzen. Wenn Sie trotzdem Salz zugeben möchten, dann tun Sie dies

zweckmäßigerweise nach dem Kochen.

Einige Ausnahmen hiervon sind :

- Gerichte, die Sie in Gefäßen zubereiten
- Geflügel, das im ganzen zubereitet und innen gewürzt wird Waschen Sie die Lebensmittel, IN DEM ZU VERWENDENDEN DAMPFKOCHE, dann sind sie kochfertig.

c) Vorbereitung der Flüssigkeit

Füllen Sie Flüssigkeit in den Kochtopf und bringen Sie diese schnell zum kochen.

• Welche Flüssigkeit ?

Wasser, dem Sie eventuell – je nach Art des Gerichtes oder persönlichem Geschmack – Wein, Kräuter, Gemüse, Fleisch-, Fisch- oder Geflügelrest beifügen.

• Wieviel Flüssigkeit ?

Die Flüssigkeitsmenge ist von der Dämpfzeit abhängig. Allgemein gilt 0.5 l für die ersten 10 Minuten und weitere 0.25 l je zusätzliche 10 Minuten. Regelmäßiges Kontrollieren vermeidet Schwierigkeiten.

WICHTIG !

- Lassen Sie einen Zwischenraum von mindestens 5 cm zwischen der Flüssigkeitsoberfläche und der Unterseite des ersten darüber anzubringenden Dampfkochers.
- Achten Sie darauf, daß im Kochtopf – soweit dies möglich ist – genügend Flüssigkeit für die ganze Kochzeit vorhanden ist. Müssen Sie während des Kochens trotzdem Wasser hinzufügen, bringen Sie dieses am vorher zum Kochen.
- Sorgen Sie dafür, daß heißer Dampf in ausreichender Menge entwickelt wird, bevor Sie weitermachen.

d) Einbringen der Lebensmittel in den oder die Dampfkocher.

Wie können die Lebensmittel eingelegt werden?

- Direkt auf den Siebboden des Dampfkochers. Grundsätzlich können alle festen Lebensmittel auf diese Weise gedämpft werden.
- Auf einer Unterlage aus aromatischen Kräutern und Seetang. Letzterer ist besonders für eine Fischzubereitungen geeignet.
- In separaten feuerfesten Förmchen, die man auf den Boden des Dampfkochers stellt. Die eignet sich besonders gut für Eierpudding, verlorenen Eiere oder... einfach, weil es so urgemütlich ist.
- In einer feuerfesten Schüssel oder auf einem feuerfesten Teller. Achtung: Damit der Dampf noch bequem zirkulieren kann, soll der Durchmesser der Schüssel oder des Tellers mindestens 3 cm kleiner als derjenige des Kochtopfes sein. Diese Einschränkung gilt jedoch nicht für das Garen einiger Molchgerichte, wie z.B. Reisbrei, Pudding usw. Oder von Reis im Demeyere Warmwasserbad. Achtung: Warmwasserbad immer als oberstes Teil einsetzen.

WICHTIG:

Gerichte wie Eierpudding, Creme, usw. Müßen mit Alufolie oder Deckeln abgedeckt werden.

AUF WIEVIEL ETAGEN KÖNNEN SIE DÄMPFEN?

Auf einer Etage, also mit einem Dampfkocher, oder auf mehreren Etagen, als mit mehreren Dampfkochern. Dies hängt natürlich von Menge der zu dämpfenden Speisen ab und vor allem auch von den unterschiedlichen Kochzeiten, wenn mehreren Gerichte gleichzeitig zubereitet werden sollen. Selbstverständlich muß der Dampfkocher, der die Lebensmittel mit der längsten Kochzeit enthält, auch als ersten in den Dämpfvorgang eingebracht werden. Natürlich können Sie Gerichte mit kürzeren Kochzeiten auch von Anfang an mitdämpfen. Zum Beispiel Gerichte, die als Vorspeise gedacht sind oder die kalt serviert werden sollen, usw. Sobald die Speisen gar sind, nimmt man den entsprechenden Dampfkocher einfach weg. So leicht geht das mit einer Dampfgarnitur.

TIP: Man kann auch Eier in einem Dampfkocher kochen.

(1 Minute länger als sonst üblich kochen).

SCHLIESSEN SIE DEN OBEREN DAMPFKOCHER MIT DEM DECKEL

WICHTIG:

Für die meisten Gerichte ist es außerordentlich wichtig, daß die Temperatur in der Dampfgarnitur vor allem zu Anfang der Kochzeit besonders hoch ist.

Andernfalls kann es passieren, daß:

- das Gemüse sich verfärbt
- die Lebensmittel an der Außenseite übergar und innen noch roh sind.
- Wichtig ist ebenfalls eine regelmäßige, ununterbrochene Dampfentwicklung. Nach einigen Versuchen werden Sie herausfinden, auf welche Stellung Sie die Energiezufuhr am besten zurückschalten. Den Rest besorgt dann Ihr Demeyere Kochtopf mit dem speziellen 7 Schichten Boden, der die Wärme gleichmäßig verteilt.

DÄMPFEN SIE DIE LEBENSMITTEL IN DER KÜRZESTMÖGLICHEN ZEIT!

Wenn Sie kulinarische Glanzleistungen vollbringen möchten, dann sollten Sie die Kochzeit der Lebensmittel so kurz wie möglich halten. Tatsächlich sind alle frischen Lebensmittel – mit Ausnahme fetter Fischarten – am besten, wenn sie nicht durch und durch gar sind. Von Gemüse kann man sagen, daß es noch "Knackig" sein soll. Die Italiener nennen dies treffend "al dente".

Wie lange die Lebensmittel gedämpft werden müssen, hängt natürlich von verschiedenen Faktoren ab. Im allgemeinen kann man jedoch von ungefähr gleichen Kochzeiten wie beim herkömmlichen Kochen ausgehen. Manchmal müssen einige Minuten hinzugerechnet werden.

2.1.2 NAHRUNGSMITTEL UNTEN IM KOCHTOPF NAHRUNGSMITTEL OBEN IN EINEN ODER MEHRERE DAMPFKOCHER

Schon nach einigen Kochversuchen wird das Dämpfen von Lebensmitteln kein Geheimnis mehr für Sie sein. So können Sie z.B. im untersten Topf auch Suppe zubereiten oder Fleisch braten und zur gleichen Zeit darüber Gemüse oder Reis dämpfen. Oder Sie können ein herrliches Couscous-Gericht zubereiten, wobei im untersten Topf Fleisch in einer aromatischen Brühe mit herrlichen Gemüsesorten gart und der Couscous – eine Art von großem Weizenriebe – darüber gedämpft wird.

TIP: Denken Sie daran, daß Sie in allen DEMEYERE Töpfen Fleisch ohne Fettzugabe braten können. Diese ermöglicht der spezielle 7 Schichten Boden (siehe

Gebrauchsanweisung, die bei jedem Demeyere Kochtopf mitgeliefert wird.)

2.1.3 TOMATEN, PFIRSICHE usw. PROBLEMLOS ABZIEHEN

Sie kennen bestimmt den Trick: tomaten etwa 15 Sekunden in warmes Wasser legen, kurz in kaltes Wasser tauchen und schwup... das Abziehen geht von selbst. Nutzen Sie den kostenlosen dampf, wenn Sie sowieso gerade kochen. Machen Sie einen kreuzförmigen Einschnitt an der Unterseite der Tomaten, legen Sie diese in einen Dampfkocher, stellen Sie diesen auf den Kochtopf oder auf einen anderen Dampfkocher, lassen Sie eine Minute mitdämpfen und schrecken Sie dann in kaltem Wasser ab. Genauso gut geht das auch bei anderen Gemüsesorten oder Früchten.

TIP: Von jetzt an brachen Sie auch keine Tränen mehr zu vergießen, wenn Sie Zwiebeln oder Schalotten schälen. Dämpfen Sie diese vor dem Schälen 1 minute und Sie können Ihre Tränen vergessen.

2.1.4 GEMÜSE UND GARTENKRÄUTER VOR DEM EINFRIEREN BLANCHIEREN

Gemüse und Gartenkräuter – wie natürlich auch zahlreiche andere Lebensmittel – kann man durch Tiefkühlen konservieren. Dieses Verfahren versetzt die bakteriologische Aktivität in den Nahrungsmitteln sozuzagen in einen "Schlafzustand".

Die Enzyme bleiben jedoch – sogar bei sehr niedrigen Temperaturen – aktiv. Diese Aktivität wird durch das Blanchieren gebremst, so daß diese Behandlung – jedenfalls für die meisten Gemüsesorten – äußerst notwendig ist So einfach geht das mit Ihrer dampfgarnitur:

1. Bringen Sie reichlich Wasser zum Kochen.
2. Legen Sie das geputzte Gemüse in einen passenden Dampfkocher. Zweckmäßigerweise blanchiert man nicht zuviel Gemüse auf einmal.
3. Setzen Sie den geschlossenen Dampfkocher auf den Kochtopf.
4. Blanchieren Sie 2 bis 4 Minuten – je nach gemüsesorte.
5. Tauchen Sie das Gemüse sofort in ein eiskaltes Wasser, eventuell mit einigen Eiszwürfen darin. Die Abkühlungszeit beträgt das 1 bis 1,5-fache der Blanchierzeit.
6. Das Gemüse abtropfen lassen und wie üblich verpacken.

KRÄUTERTIPS

Es ist einfach herrlich, auch im Winter feine Gartenkräuter zur Hand zu haben. Die Kräuter nach dem Putzen 1 Minute blanchieren und in Alufolie oder Tiefkühlbeuteln verpacken. Wenn Sie regelmäßig die gleiche Mischung von Gartenkräutern verwenden, z.B. Sträuße aus Petersilie, Kerbel, Estragon, können Sie diese auch zusammen einfrieren. Wenn Sie größere Mengen Kräuter, z.B. Kresse, Kerbel für ein Gericht brauchen, zerkleinern Sie diese dann nach dem Blanchieren und füllen Sie sie vor dem Einfrieren in passenden Behälter ein.

2.1.5 GERICHTE AUFWÄRMEN

Vielleicht nehmen auch Sie manchmal gekaufte oder selbstgemachte Fertiggerichte, entweder tiefgekühlt oder nicht. In beiden Fällen können Sie die Gerichte bequem aufwärmen und zwar, indem Sie diese in einem Dampfkocher legen, den Sie auf einen passenden Kochtopf mit kochendem Wasser setzen. Obendrein kostet Sie das Auftauen keinen Pfennig, wenn es gleichzeitig mit der Zubereitung oder der Dämpfung anderer Nahrungsmittel erfolgt. Wenn Sie z.B. gerade Suppe kochen, dann stellen Sie den Dampfkocher mit dem aufzuwärmenden Fertiggericht auf den Kochtopf. Natürlich können Sie auf diese Weise auch Reste oder Babynahrung aufwärmen.

TIP: Wenn Sie Pfannkuchen backen, dann können Sie diese warm halten, indem Sie sie in ein Wasserbad legen, das Sie anschließend in einen Kochtopf mit warmem Wasser hängen. Deckel schließen.

WICHTIG: • Zur Vermeidung von Kalkbelag in Ihren schönen Kochtöpfen können Sie – wenn Sie mit dem Kochen fertig sind – dem warmem Wasser etwas Essig begeben: nach einigen Minuten kann man dann problemlos spülen.

2.2. ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN DER EINZELTE

A. DEN KOCHTOPF... als Kochtopf

B. DEN DAMPFKOCHER... als Seiher

Mit seinem Siebboden ist der Dampfkocher natürlich auch das ideale Küchengerät zum Waschen, Sieben und Abtropfenlassen von Lebensmitteln.

C. DEN DAMPFKOCHER... als Servierschüssel

Natürlich können Sie in dem Dampfkocher auch Ihre Speisen servieren. Das macht sich sehr gut, denn der Dampfkocher hat wie alle anderen DEMEYERE Kochgeräte ein tischfeines Design. Außerdem bleiben die Gerichte herrlich warm darin, besonders, wenn Sie den Dampfkocher mit einem passenden Deckel zudecken und auf einen der schönen DEMEYERE Untersetzer stellen. Und wenn etwas vom Essen übrig bleibt, lassen Sie es gleich im Dampfkocher drin und wärmen es bei Bedarf im Nu wieder darin auf.

TIP: Benutzen Sie auch zum servieren end Aufbewahren von gewaschenem Obst – z.B. von Kirschen – den Dampfkocher mit dem Untersatz. So kann das Wasser gut abtropfen.

3.Rezepte

Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet.

Die angegebenen Kochzeiten sind nur Richtlinien (Ihre eigene Erfahrung wird es Ihnen erlauben, die genauen Kochzeiten zu bestimmen).

HÜHNERFILETS MIT SENFSABAYON

Benötigtes Zubehör: 1 Kochtopf oder Suppenkessel • 3 Dampfkocher

1 Warmwasserbad

Zutaten: 750g Hühnerfilets • 750g Kartoffeln • 750g Erbsen • etwas Zitronensaft

Bouillon: 1 Möhre • 1 kleine Zwiebel • 1 dünne Lauchstange • 2 Kräutersträußchen (Petersilie, Thymian, Lorbeer) • einige Pfefferkörner • 1 l Wasser

SoBe : 3 Eigelb • 1 Kaffeelöffel Senf

Zubereitung : Das Gemüse für die Bouillon fein hacken. Zusammen mit den zerdrückten, ungeschälten Knoblauchzehen, dem Gewürzstäubchen, und Pfefferkörnern und dem Wasser in einen passenden Kochtopf geben und zum Sieden bringen. Den Dampfkocher mit den geschälten Kartoffeln auf den Kochtopf stellen, ca. 10 Min. Dämpfen. Dann den Dampfkocher mit den Hühnerfilets, die mit etwas Zitronensaft beträufelt wurden – darauf stellen. Hierauf den Dampfkocher mit den Erbsen alles zusammen bei starker Hitze 2 Knoblauchzehen ca. 12-15 Min. Dämpfen. Inzwischen die SoBe in einem Warmwasserbad zubereiten, das Eigelb und den Senf schlagen, bis eine cremartige Masse erhalten wird; Unter weiterem Schlagen einige Eßlöffel gesiebte Bouillon zufügen. Eventuell mit Pfeffer und Salz würzen. Den fein gehackten Kerbel untermischen.
Zum servieren: Die Hühnerfilets mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Alle Zutaten auf vorgewärmten Einzeltellern anrichten. Eventuell noch auf jeden Teller ein entkernetes und abgezogenes Tomatenstück legen, das kurz mitgedämpft wurde

TIPS ZUR ABWECHSLUNG UND ERGÄNZUNG

- Nehmen Sie für dieses Rezept auch einmal Schweinsfilets.
- Fügen Sie, bevor Sie die Flüssigkeit zum Sieden bringen, einige Suppenknochen bei. Wenn Sie dann außerdem etwas mehr Wasser nehmen, haben Sie gleichzeitig eine erstklassige Grundlage für eine herrliche Gemüsesuppe.

Mit Ihrer "Dampfbrühe" als Grundlage können Sie natürlich auch zahllose andere SoBen zubereiten. So schmeckt z.B. zu gedämpften Schweinfilets die folgende SoBe ausgezeichnet: 1 Tasse durchgeseiebte Brühe zusammen mit einer Tasse Sahne bis zur gewünschten Dicke einkochen lassen. Einen Schuß Reisling dazugeben. Nicht weiter kochen. Eventuell mit einem Eigelb binden, dazu die SoBe vorher vom Feuer nehmen. Mit Salz abzuschmecken. Dieser SoBe nach Belieben fein geschnitteltes Basilikum und 1 Eßlöffel rosa Pfefferkörner zusetzen.

COUSCOUS

Elementen : 1 Kochtopf oder Suppenkessel • 1 Dampfkocher

Zutaten : 400 g großer Weizengrieß • 4 Hühnerschenkel • 500 g Lammnackchen • etwas Olivenöl • 200 g getrocknete Erbsen die 54 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht werden • 2 Courgettes • 1 rote und 1 grüne Paprikaschote • 2 große Zwiebeln • 250 g Möhren • 1 kl. Scharfe spanische Pfefferschote • 4 Knoblauchzehen • 1 Kräutersträußchen (Sellerie, Petersilie, Lorbeer) 1 Kaffeelöffel frischer Oregano • Schwarzer Pfeffer • Harissa
SoBe : Ca. 300 ml Tomatenkonzentrat • Schwarzer Pfeffer • Harissa • Paprika

Zubereitung : Das Gemüse putzen, in Stücke schneiden. Die Gemüsesorten getrennt halten. Den Weizengrieß in eine große Schüssel geben, Wasser beifügen, gut durchmischen und ca. 20 Min. Quellen lassen. Inzwischen das Lammfleisch und die Hühnerschenkel in etwas Olivenöl im einen Kochtopf anbräunen. Den zerquetschten Knoblauch, Zwiebeln, Tomaten und die geschnittelte Pfefferschote hinzufügen und mitbräunen lassen. Würzen mit Pfeffer, Salz, Oregano und etwas Harissa. Das Kräutersträußchen und die abgetropften Erbsen zugeben. Mit soviel Wasser auffüllen, daß die Zutaten gerade mit Wasser bedeckt

sind. Den Kochtopf schließen und das Gericht bei schwacher Hitze weiterkochen lassen. Die Hühnerschenkel aus dem Kochtopf nehmen und die Möhren zu den übrigen Zutaten hinzufügen. Den Weizengrieß in einem Dampfkocher geben und den Dampfkocher mit dem Grieß auf den Kochtopf stellen. Wärme zuführen und alles ca. 20 Min. garen lassen. Den Weizengrieß wieder in eine Schüssel geben, etwas abkühlen lassen, mit etwas Olivenöl beträufeln, die Körner gut zwischen den Fingern reiben, den Weizengrieß wieder in den Dampfkocher geben und alles noch einmal 20 Min. garen lassen. Die Weizengrießbearbeitung dann wiederholen. Die kleingeschnittenen Courgettes zu den übrigen Zutaten in den Topf geben. Den Dampfkocher mit dem Weizengrieß wieder auf den Kochtopf stellen. Nach ca. 10 Min den kleingeschnittenen Paprika und die Hühnerschenkel in den Kochtopf geben. Alles ca. 10 Min. garen lassen. Inzwischen das Tomatenkonzentrat mit ca. 150 ml Brühe aus dem Kochtopf verdünnen. Die Soße in zwei Portionen aufteilen. Die eine Portion mit schwarzem Pfeffer, Harissa und Paprika nur schwach, die andere mit den gleichen Zutaten schärfer würzen. So hat man für jeden etwas nach seinem Geschmack.

Zum Servieren : Das Fleisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten, das Gemüse drumherum anordnen. Den Weizengrieß und die Soßen in getrennten Schüsseln servieren.

TIPS ZUR ABWECHSLUNG UND ERGÄNZUNG

- Wenn Sie es lieber etwas süßer hätten, mischen Sie dann einige eingeweichte Rosinen unter den Grieß, bevor Sie ihn das letzte Mal dämpfen.
- Wenn Sie nur einen großen Kochtopf besitzen, wärmen Sie dann zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie den Paprika beifügen, die Hühnerschenkel in einem separaten Topf auf. So gewinnen Sie den benötigten Platz.

SEEZUNGENFILETS MIT FEINEN GARTENKRÄUTERN

Elementen : 1 Kochtopf oder Suppenkessel • 1 Dampfkocher

Zutaten : 4 4 filetierte Seezungen (Gräten aufheben) • feingeschnittene Petersilie, Kerbel, Schnittlauch (je 1 Dessertlöffel) • 1/2 Tomate (abgezogen entkernt und klein gewürfelt) • 150 ml Sahne • etwas Kaviar

Fischsud : Etwas Butter • Die gehackten Fischgräten • Champignonreste • 1 Zitronescheibe (ohne Schale und weißen Rand) • 1 feingeschnittenes Stückchen Möhre, Sellerie, Lauch, Lorbeerblatt • Enige Pfefferkörner • Salz • 200 ml Wasser • 200 ml trockener Weißwein

Zubereitung : Den Fischsud zubereiten. Hierzu die Fischgräten und das Gemüse einige Minuten in etwas Buttersoße dünsten, nicht bräunen. Wasser, Wein, Pfefferkörner und Zitronescheibe beifügen, zum Sieden bringen, salzen. Ca. 20 Min. bei schwarzer Hitze kochen lassen. Inzwischen die gewaschenen Fischfilets mit etwas Zitronensaft beträufeln, einige Minuten liegen lassen, zusammenrollen und in den Dampfkocher legen. Ca. 200 ml des Fischsuds durch ein Tuch seihen, durch Kochen bis zur Hälfte eindicken. Die noch im Kochtopf verbliebene Flüssigkeit mit Wasser auf ca. 1 l auffüllen. Bei starker Hitze zum Sieden bringen. Den Dampfkocher mit den Seezungenfilets auf

den Topf stellen. Die Filets ca. 6 Min. Dämpfen. Die Sahne zu dem inzwischen eingedickten Fischsud geben und noch etwas einkochen lassen, bis eine leicht gebundene SoBe zu einem geschlagenen Eigelb geben. Die Gartenkräuter unter die SoBe mischen. Etwas Zitronensaft beifügen. Die SoBe auf 4 Einzelteller verteilen. Auf jedem Teller 4 Seezungenfilets anordnen. Auf jedes Röllchen etwas Kaviar streuen. Die Tomatenwürfel über die Teller verteilen.

Variante :

Dieses Rezept bietet natürlich eine Menge Variationsmöglichkeiten. So kann man z.B.

- die Seezungenfilets durch andere Fischfilets ersetzen
- anstatt von Tomatenwürfeln Krabben oder Muscheln verwenden. Letztere müssen jedoch einige Minuten mitgedämpft werden. Stellen Sie die Muscheln in einem separaten Dämpfkocher auf den Kochtopf und dämpfen Sie sie nur kurz.
- Mit der folgenden Variante ist Ihnen der Erfolg sicher : Fügen Sie der SoBe einige Muskatellertrauben bei, die Sie zusammen mit etwas Curaçao Triple-Sec über den Seezungenfilets anwärmen. Hierzu die Trauben auf einen feuerfesten Teller legen, dieses in eine Dampfkocher stellen; oder die Trauben in das Demeyere Warmwasserbad legen, das in einen Dampfkocher eingehängt wird. Keine Gartenkräuter und Tomatenwürfel unter die SoBe fischen.

**ANGABE EINIGER KOCHZEITEN FÜR FRICHES JUNGES GEMÜSE,
DAS UNZERKLEINERT GEDÄMPFT WIRD**

Kartoffeln :	20 Min.	Lauch :	5 – 8 Min.
Artischocken :	25 – 35 Min.	Brechbohnen :	10 – 15 Min.
Spargel :	5 – 10 Min.	Spinat :	5 Min.
Auberginen :	20 – 30 Min.	Rosenkohl :	10 – 15 Min.
Blumenkohl :	15 Min.	Chicoree :	8 Min.
Erbsen :	5 – 8 Min.	Möhren :	10 – 15 Min.

Achtung : Diese sind nur Richtlinien, denn die Dämpfzeiten sind selbstverständlich von unterschiedlichen Faktoren, wie Abmessung, Jahreszeit, persönlichen Geschmack, usw. Abhängig.

