



Jetzt wird's lecker!

Dampfgaren, dünsten, schmoren, braten, frittieren, räuchern.
Der WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer kann's.





Die kleinste Küche der Welt

Sie ist uralt und dabei superaktuell.
Sie ist gesund und absolut genial, um herrliche Gerichte mit viel Aroma zu zaubern.

Die Garmethode, die Dampfgaren heißt.

In Asien nutzt man dafür aufeinandergestapelte Bambuskörbchen. Seit Menschengedenken.

Bei WMF ist es das clevere Vitalis Aroma-Dampfgarsystem, das den perfekten Twist garantiert. Übrigens nicht nur beim Dämpfen!

Inhalt

- 4 Saiblingsfilet auf Blattspinat
- 4 Fonds und Co.
- 6 Dämpfen und Dünsten
- 7 Maispoulardenbrust mit Selleriepüree und Süßkartoffeln
- 10 Coq au Riesling an neuen Kartoffeln und jungem Blattspinat
- 11 Frittieren und Räuchern
- 12 Rehfilet mit Kartoffel-Sellerie-Püree und glasiertem Rosenkohl
- 15 Tafelspitzsteaks an sommerlichem Ratatouille und Zitronen-Drillingen
- 16 Crème brûlée mit Basilikum und Essigkirschen
- 18 Vitalis auf einen Blick
- 20 Gartabelle

Saiblingsfilet auf Blattspinat

Für 4 Portionen

Zutaten: 6 Saiblingsfilets à 80 g, 200g Blattspinat, 4 Schalotten (geschält und fein gewürfelt), 2 Knoblauchzehen (geschält und gewürfelt), 30 ml Olivenöl, 300ml Weißwein, 100ml Sahne

Spinat putzen und waschen. Die Blätter auf das Garblech legen und nach Geschmack würzen. Die

Hälfte der Schalottenwürfel unter die Spinatblätter mischen. Die Saiblingsfilets sorgfältig entgräten, mit der Hautseite nach oben auf den Spinat legen und würzen. Restliche Schalottenwürfel mit den Knoblauchwürfeln in heißem Olivenöl ohne Farbe anbraten, mit Weißwein ablöschen und einmal aufkochen. Garblech mit Spinat und Fisch in den WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer einsetzen, verschließen. Spinat und

Fisch bei 75–80° C ca. 10 Minuten dämpfen. Die Haut von den gegarten Saiblingsfilets abziehen. Sahne in den Dämpffond geben, abschmecken und mit Hilfe eines Stabmixers schaumig aufschlagen. Spinat mit den Saiblingsfilets auf Tellern anrichten und mit dem Weißweinschaum beträufeln.

Dazu passen gestampfte Meerrettichkartoffeln.

Fonds und Co. Zum Dampfgaren reicht kochendes Wasser. Eigentlich. Sehr viel schmackhafter wird das Ganze, wenn man zum Beispiel Kräuter und Gewürze in die Flüssigkeit gibt. Fisch gewinnt an Aroma, wenn der Dampf nach Weißwein und Kräutern duftet. Und Fleisch, das im Dampf aus würzigem Fleischfond gart, schmeckt ganz einfach nach mehr.

Zur milden Fond-Variante gehören 300 ml Gemüsebrühe, 150 ml Weißwein, Abrieb und Saft einer Zitrone, ½ TL Pfefferkörner sowie Kräuter nach Saison, Geschmack und Gericht. Mediterran wird es, wenn man 30 ml Olivenöl erhitzt, darin 3 in Streifen geschnittene Schalotten und 2 geviertelte Knoblauchzehen ohne Farbe anbrät, das Ganze mit 150 ml Weißwein und 80 ml Vermouth ablöscht, etwas einkocht und – je nach Gericht – mit Fisch-, Geflügel-, Gemüse- oder Kalbsfond auffüllt, einmal aufkocht und am Schluss Kräuter und Pfefferkörner hinzugibt.

Und nach dem Dampfgaren? Haben die Garfonds dann ihre Schuldigkeit getan? Haben sie nicht, denn sie enthalten ja jede Menge Aromastoffe und sind daher, na klar, zum Wegschütten viel zu schade. Als Basis für eine Vinaigrette oder Sauce werden sie zunächst durch ein Sieb passiert und dann, je nach Rezept, eingekocht.



Dämpfen und Dünsten

Dämpfen oder Dampfzaren ist wie eine Streicheleinheit für Gemüse, Fisch und Fleisch. Ein Schongang, der wertvolle Vitamine und Mineralien, Aromen und Farben der Lebensmittel erhält. Und so geht's: Im Bräter wird Flüssigkeit zum Kochen gebracht, die Zutaten auf dem Garblech garen im aufsteigenden Dampf, ohne mit der Kochflüssigkeit in Berührung zu kommen. Denn der Glasdeckel mit integriertem Thermometer bleibt die ganze Zeit drauf. Ein geschlossenes System. Perfekt und leicht zu handeln. Gedünstet wird bei geringer Hitze, in sehr wenig Fett oder Flüssigkeit – oder am besten im eigenen Saft. Perfekt zum Beispiel für klein geschnittenes Gemüse, das viel Wasser freisetzt.



Maispouardenbrust mit Selleriepüree und Süßkartoffeln

Für 4 Portionen

Maispouardenbrust: 4 Maispouardenbrüste, 1 l Geflügelfond, ½ TL Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 2 Thymianzweige, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Chilischote, Salz und Pfeffer aus der Mühle, Cajun-Gewürzmischung, Rapsöl zum Braten, 80 ml Kürbiskernöl; außerdem: Backpapier

Die Haut der Maispouardenbrüste vorsichtig abziehen, in eine kalte Pfanne legen, salzen und mit Backpapier abdecken. Einen passenden Topf zum Beschweren auf das Backpapier legen, damit die Haut sich beim Braten nicht wellt. Die Haut bei geringer Hitze von beiden Seiten knusprig anbraten. Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen, beiseitestellen. Den WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer mit dem Geflügelfond befüllen und auf mittlerer Stufe erhitzen. Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Thymian, Knoblauchzehe und Chilischote hinzugeben

und alles einmal aufkochen. Die Maispouardenbrüste mit Salz, Pfeffer und Cajungewürz auf beiden Seiten würzen und in einer Pfanne mit wenig Rapsöl gleichmäßig anbraten. Danach im WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer über dem Geflügel-Gewürsud bei 75° C ca. 10–12 Minuten fertig dämpfen.

Selleriepüree: 500 g Knollensellerie, 1 l Milch, 800 ml Wasser, 2 Thymianzweige, 1 Knoblauchzehe (geschält), Schale von ½ Zitrone, Salz und Pfeffer aus der Mühle, 100 g Butter

Die Milch mit Wasser in einem Topf erhitzen. Thymianzweige, geschälte Knoblauchzehe, Zitronenschale, Salz und Pfeffer ebenfalls in den Topf geben und aufkochen. Den Sellerie schälen, in grobe Würfel schneiden und in die Milch-Wasser-Mischung geben. Wenn der Sellerie weich gekocht ist, die Flüssigkeit abgießen und Thymian, Zitronenschale und Knoblauchzehe

wieder herausnehmen. Die Butter zum Sellerie geben, schmelzen lassen und mit Hilfe eines Pürierstabes fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Süßkartoffeln: 3 Süßkartoffeln, Rapsöl zum Braten, Salz und Pfeffer aus der Mühle, ½ TL Honig, 1 TL Butter, ¼ Bund glatte Petersilie

Die Süßkartoffeln schälen und in daumendicke, gleich große Würfel schneiden. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Süßkartoffelwürfel bei geringer Temperatur braten, bis sie weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Honig und Butter glacieren.

Vor dem Servieren: Maispouardenbrüste mit Kürbiskernöl einstreichen und nochmals mit etwas Cajungewürz würzen. Die Petersilie waschen, Blätter vom Stiel zupfen, in feine Streifen schneiden und mit den Süßkartoffeln vermengen.



Die Leidenschaft
kocht mit, oder:
So schmeckt Leben



Rezept auf der nächsten Seite

Coq au Riesling an neuen Kartoffeln und jungem Blattspinat

Für 4 Portionen

Coq au Riesling: 12 Hähnchen-Flügel-Keulen, Salz und Pfeffer aus der Mühle, 3 EL Mehl, 1 EL Butter, 2 EL Rapsöl, 150 g Knollensellerie, 2 Knoblauchzehen, 100 g geräucherter Speck (gewürfelt), 5 große Schalotten, 250 g kleine weiße Champignons, 4 Petersilienzweige, 2 Thymianzweige, 4 Lorbeerblätter, 0,5 l Weißwein (Riesling)

Die Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig mit Mehl einreiben. Im WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer mit Butter und Öl rundum goldbraun anbraten und auf einem Teller beiseitestellen. Knollensellerie in grobe Stücke schneiden, Knoblauch fein hacken und beides mit den Speckwürfeln in den WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer geben. Alles anschwitzen und

in eine separate Schüssel geben. Die Schalotten in 1 cm dicke Ringe schneiden, die Champignons waschen und vierteln und die Petersilie grob hacken. Alles mit Thymianzweigen und zerbröselten Lorbeerblättern in dem WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer anrösten. Das Gemüse aus der Schüssel dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Nochmals alles aufkochen. Die Hähnchenkeulen in den Sud legen und ca. 30–40 Minuten mit geschlossenem Deckel schmoren.

Junger Blattspinat: 400 g frischen Blattspinat, 2 Schalotten, ½ Knoblauchzehe, 1 EL Butter, 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss, schwarzer Pfeffer und Salz aus der Mühle

Den Blattspinat sorgfältig säubern, die Schalotten fein würfeln und mit

dem Knoblauch in der Butter anbraten. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack verfeinern und würzen.

Neue Kartoffeln: 500 g neue Kartoffeln (möglichst festkochend), 2 EL Meersalz, 2 Rosmarinzweige

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen. Darin die Kartoffeln und die Rosmarinzweige ca. 15–20 Minuten weichköcheln lassen. Anschließend pellen.

Vor dem Servieren: Die Kartoffeln portionsweise an den Tellerrand legen. Zwei Hähnchenkeulen hochkant in die Mitte eines jeden Tellers stellen und den Spinat dazu anrichten. Anschließend den Rieslingsud über die Kartoffeln geben.

Frittieren

Natürlich ist heiß und fettig nichts für jeden Tag. Doch manchmal muss es einfach sein. Dann sind Pommes frites Soulfood und machen uns glücklich. Frisch frittiert, sind zum Beispiel auch Fleischwürfel, Gemüse im Teigmantel oder Krapfen wunderbare Köstlichkeiten. In jedem Fall sollte man ein Frittierfett verwenden, das eigens für das Frittieren hergestellt wurde. Denn es enthält weder Wasser noch Eiweiß, hat einen hohen Rauchpunkt und ist neutral im Geschmack. Wer kein Fettthermometer besitzt, macht die Holzlöffelprobe: Löffel ins erhitzte Fett halten, wenn sich Bläschen bilden, stimmt die Temperatur – und es kann losgehen. Übrigens: Frittiert wird im offenen WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer.

Räuchern

Frisch Geräuchertes ist der Genuss schlechthin. Zum Beispiel Fisch. Doch was tun, wenn keine Räucherei in der Nähe ist? Selbst räuchern? Geht das ohne Extra-Ofen? Es geht – im WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer auf dem Herd. Außerdem wichtig: Holzmehl (zum Beispiel Buchenholzmehl) und grobes Meersalz. Saibling oder Lachs etwa sind auch für Räucher-Neulinge prima geeignet. Die portionsgerechten Fischstücke (Haut bleibt dran) kommen in den Gareinsatz. Dann: einige Esslöffel Holzmehl in den Bräter füllen, anzünden, Einsatz rein, Deckel drauf und den Fisch bei geringer Hitze ein paar Minuten räuchern. Tipp: Das Holzmehl evtl. mit Wacholderbeeren, getrocknetem Thymian oder Rosmarin würzen!

Rehfilet mit Kartoffel-Sellerie-Püree und glasiertem Rosenkohl

Für 4 Portionen

Kartoffel-Sellerie-Püree: 600 g Kartoffeln (mehlig kochend), 400 g Sellerie, 150 g Butter, Salz, Muskat, 2 EL geschlagene Sahne

Kartoffeln und Sellerie schälen, grob würfeln und in dem Garblech verteilen. Etwa 1 Liter Wasser im WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer erhitzen, Garblech darüberstellen und das Gemüse zugedeckt bei 90–95° C (Thermometer gelegentlich überprüfen) in ca. 20 Minuten weich garen. Anschließend gedämpfte Kartoffeln und Sellerie durch eine Presse in einen Topf drücken. $\frac{3}{4}$ der Butter unterrühren, das Püree mit Salz und Muskat abschmecken und warm halten.

Rehfilets: 8 Rehfilets à 50 g, Salz und Pfeffer aus der Mühle, 2 Rosmarinzweige, 2 Thymianzweige, 30 g Butterschmalz, 50 ml Madeira, 200 ml Wildfond, evtl. Speisestärke

Den Ofen auf 120° C vorheizen. Inzwischen die Rehfilets mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit Rosmarin und Thymian im heißen Butterschmalz im WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer rundherum scharf anbraten. Anschließend das Fleisch für 10 Minuten in den Ofen schieben. Den Bratensatz mit Madeira ablöschen, Wildfond angießen und alles etwas einkochen. Die Sauce eventuell mit etwas Speisestärke leicht binden.

Glasierter Rosenkohl: 250 g Rosenkohl, 1 EL Honig, Salz und Pfeffer

Rosenkohl putzen und waschen. Die Blätter ablösen und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Rosenkohlblätter aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und in einer Pfanne mit etwas Honig und der restlichen Butter glasieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Vor dem Servieren: Das Püree mit der Sahne verfeinern. Die Rehfilets aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden, mit dem glasierten Rosenkohl und dem Püree anrichten und mit der Sauce umträufeln.





Tafelspitzsteaks an sommerlichem Ratatouille und Zitronen-Drillingen

Für 4 Portionen

Gebratener Tafelspitz: 650 g Kalbstafelspitz, 4 EL Olivenöl

Das Fleisch von Haut und Sehnen befreien und in portionsgerechte Stücke schneiden (je ca. 80 g). Die kleinen Steaks mit etwas Öl im heißen WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer von beiden Seiten scharf anbraten, so dass sie außen kross sind und eine schöne Farbe erhalten. Die Steaks beiseitestellen.

Sommerliches Ratatouille:

½ Aubergine, 1 rote Zwiebel, 1 gelbe Paprika, 1 Knoblauchzehe, ½ Zucchini, 1 Fleischtomate, 3 EL Olivenöl, 3 EL Tomatenmark, 100 ml Weißwein, 100 ml Gemüsebrühe, 2 Zweige Thymian, 2 Zweige Rosmarin, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer aus der Mühle

Das Gemüse putzen und in kleine gleichgroße Würfel schneiden. Dabei Zucchini und Tomate vom

Kerngehäuse befreien. Thymian- und Rosmarinblättchen abzupfen und fein hacken. Olivenöl im WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer erhitzen. Darin zuerst die Auberginen- und Zwiebelwürfel scharf anbraten. Nach und nach die Paprikawürfel und den fein geschnittenen Knoblauch hinzugeben und mit dem Tomatenmark vermengen. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Kräuter, Zucker, Salz und Pfeffer unterrühren. Zum Schluss Zucchini- und Tomatenwürfel unterheben.

Zitronen-Drillinge: 400 g Drillinge, 2 Zweige Rosmarin, 2 EL Olivenöl, ½ Zitrone, Fleur de Sel

Die Drillinge gründlich waschen, ggf. von Keimen befreien und ungeschält der Länge nach halbieren. Kartoffeln und Rosmarin in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Kurz bevor die Kartoffeln die gewünschte Konsistenz erreicht haben, den Saft

und Abrieb einer halben Zitrone dazugeben. Mit Fleur de Sel würzen.

Vor dem Servieren: Pro Portion ca. zwei gehäufte Esslöffel vom Ratatouille in die Tellermitte geben und dazu zwei heiße Steaks und einige Zitronen-Drillinge anrichten.

P. S.

Als Drillinge bezeichnet man kleine Kartoffeln mit einem Durchmesser von bis zu 40 mm. Egal, um welche Sorte es sich dabei handelt. Heimische Minifrühkartoffeln sind besonders aromatisch. Mit Schale plus Rosmarin, Knoblauch, Oregano oder Thymian gebraten oder gebacken, sind sie der Hit. Der Name Drillinge leitet sich wohl aus dem niederländischen drol = Knirps, kleiner Kerl, Spaßmacher ab.

Crème brûlée mit Basilikum und Essigkirschen

Rezept für 4 Personen

Crème brûlée: 350 ml Sahne, ½ Bund Basilikum (ca. 30 g), Mark von ¼ Vanilleschote, 20 g Zucker, 3 Eigelb (60 g), 2 EL brauner Zucker, evtl. Basilikum und Kirschen zum Dekorieren; außerdem: 4 kleine feuerfeste Förmchen

Die Sahne in einen kleinen Topf geben. Basilikum abbrausen, Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und zur Sahne geben. Die Mischung mindestens 2 Stunden gut durchziehen lassen. Vanillemark und Zucker zur Basilikumsahne geben und alles bei schwacher Hitze einmal aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Sahnemischung mit Hilfe des Pürierstabes gut vermengen und anschließend durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen.

Die Sahnemischung nochmals 5 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen 1 Liter Wasser im WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer zum Kochen bringen. Die Förmchen kalt ausspülen. Das Eigelb unter die abgekühlte Sahne rühren und die Crème durch ein Sieb in die Förmchen gießen. Die Förmchen in den hohen Dämpfeinsatz stellen und diesen in den WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer setzen. Den Deckel auflegen, Thermometer einsetzen und die Crème 20 Minuten bei 80–90° C garen. Die Förmchen herausnehmen, Crème etwas abkühlen lassen und anschließend im Kühlschrank mindestens 2 Stunden kühlen.

Essigkirschen: 300 g Kirschen (alternativ Zwetschgen oder Pflaumen), 125 ml Rotwein, 50 g brauner Zucker, 1 Nelke, ¼ Zimtstange,

1–2 EL Aceto Balsamico, 1 EL Speisestärke

Die Kirschen waschen und entsteinen. Mit Rotwein, Zucker, Nelke und Zimt in den WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer geben und aufkochen. Bei milder Hitze etwa 5 Minuten garen, dann den Essig hinzufügen und den Sud mit der in wenig Wasser angerührten Stärke sämig binden. Die Kirschen abkühlen lassen.

Vor dem Servieren: Die Crème mit braunem Zucker bestreuen und mit Hilfe eines Küchen-Bunsenbrenners vorsichtig flambieren. Die Förmchen mit der Crème brûlée auf passende Teller stellen. Zimtstange und Nelke entfernen und die Essigkirschen zur Crème reichen. Nach Belieben mit Basilikum und Kirschen garnieren.



Der Teamplayer



WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer
Compact mit Thermometer,
Aroma Garblech und
Glasdeckel mit Silikonrand.
Inhalt: ca. 3,5 oder ca. 6,5 Liter



WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer
ø 28 cm Compact mit Thermometer,
Aroma Garblech
und Glasdeckel mit Silikonrand.
Inhalt: ca. 5,0 Liter



Porzellanschälchen
für kleine Gemüsesorten
oder Speisen mit flüssiger
Konsistenz.



Gareinsätze
für kleinere Portionen oder
das Garen mehrerer Beilagen
auf einmal.

So wird's richtig lecker...

Diese Übersicht zeigt Garzeit und Temperatur für einige ausgewählte Lebensmittel. Die Angaben sind Richtwerte und können je nach Größe, Zusammensetzung und Konsistenz variieren. Entscheidend ist auch Ihr persönlicher Geschmack. Die Angaben beziehen sich auf haushaltsübliche Portionen.

	°C	Min.
Fisch		
Forelle ganz	80-85	15-20
Garnelen	75-80	3-4
Muscheln	75-80	5-6
Lachsfilet	80-85	7-10
Zanderfilet	75-80	4-5
Fischröllchen	80-85	10-13
Fleisch		
Hähnchenbrust	85-90	10-12
Kassler ganz 1-2 kg	85-90	120-140
Kohlrouladen	92-95	15-20
Fleischbällchen	88-90	20-25
Lammrückenfilet	80-85	6-8
Putenschnitzel	75-80	8-10
Schweinefilet	85-90	10-15
Gemüse		
Blumenkohlröschen	95	10-12
Bohnen, Romanescoröschen	95	7-9
Brokkoliröschen, Kohlrabistifte	95	5-6
Fenchel, geviertelt	95	22-25
Karottenstifte	95	6-8
Spargel, Rosenkohl	90-95	10-12
Staudensellerie	95	11-13
Tomaten häuten	95	2
Zucchini stifte	95	5
Verschiedenes		
Germknödel	77-80	25
Karamellcreme	75-80	40
Kartoffelknödel	85-90	20
Semmelknödel	85-90	20
Salzkartoffeln	90-95	30