

# Kochanleitung und Rezepte

für den Schlemmerbräter

Liebe Hobbyköchin, lieber Hobbykoch,

Sie haben sich für einen Schlemmerbräter entschieden.

Was können Sie mit diesem Gerät zubereiten?

- Dampfnudeln
- Crepes
- Paella
- Kartoffelpuffer
- Steaks
- Kotelett und Schnitzel
- Rouladen
- Frikadellen
- Fisch
- Kurzgerichte zur Grillparty auf Terrasse oder Balkon
- Kurz gebratenes Fleisch mit Kartoffeln und Gemüse
- Wok-Gerichte

Sie sehen, Ihr Schlemmerbräter ist universal einzusetzen. Für die o. g. Gerichte liegen teilweise Rezepte bei. Sie können aber auch nach Ihrem ganz persönlichen Geschmack ein Gericht zubereiten.

Dies bietet sich hauptsächlich an, wenn Sie nur für eine oder zwei Personen kochen wollen. Braten Sie beispielsweise 4 kleine Lammkoteletts auf Stufe 4 an, schalten Sie dann auf Stufe 2 - 3 herunter und legen halbierte Kartoffeln, kleine Karotten und Zwiebelchen oder auch Pfifferlinge um das Fleisch herum. Nach etwa 30 Minuten ist alles gegart.

Auf diese Art hat sich das Aroma des Fleisches mit dem Gemüse vermischt und Sie erhalten ein äußerst würziges Essen.



# Kochanleitung und Rezepte

für den Schlemmerbräter

Manche Gemüsearten wie beispielsweise grüne Bohnen, Wirsing, Blumenkohl usw. sollten vorher kurz blanchiert werden.

Auf diese Art ist der Schlemmerbräter auch in einem Single- oder Zweipersonen-Haushalt gut zu verwenden.

Braten Sie generell auf Stufe 4 an und verwenden Sie ganz wenig Öl. Nach dem Anbraten schalten Sie auf Stufe 2 - 3 herunter, legen den Deckel auf und garen Ihr Gericht fertig.

Butter ist zum Anbraten nicht geeignet, da sie nicht stark genug erhitzt werden kann. Dies gilt auch für kaltgepresste Öle; verwenden Sie zum Anbraten raffinierte Öle, die gut erhitzt werden können. Eine Ausnahme bildet kaltgepresstes Traubenkernöl, das ebenfalls stark erhitzt werden kann.

Geben Sie zur geschmacklichen Verfeinerung kurz vor dem Anrichten ein Stück Butter oder 1 - 2 Esslöffel Öl Ihres Geschmacks, z. B. Walnussöl oder Trüffelöl über Ihre Speisen.

Auch sollte der Fettrand am Fleisch beim Braten nicht abgeschnitten werden. Da das Fett beim Anbraten ausbrät, benötigen Sie in diesem Fall kein Öl. Bedenken Sie: Fett ist Geschmacksträger. Der Fettrand kann vor dem Anrichten entfernt werden.

Zu empfehlen ist in jedem Haushalt die Verwendung eines Fleischthermometers. Dieses Gerät wird in gewissen Zeitabschnitten in das Fleisch gesteckt um festzustellen, ob die erforderliche Innentemperatur Ihres Gargutes, sei es ein Braten im Schlemmerbräter oder Ihre Weihnachtsgans im Backofen, erreicht ist.



# Kochanleitung und Rezepte

für den Schlemmerbräter

Eine gewisse Temperatur muss in jedem Fall vorhanden sein, damit eventuelle Salmonellen auch abgetötet werden (75° C).

Die Einstellung des Reglers ist nicht genau mit Ihrem Herd zu vergleichen. Solange das Licht am Stecker brennt, können Sie davon ausgehen, dass die Pfanne heizt. Die Hitze muss von der Pfanne aufgenommen werden und soweit wie möglich gleichmäßig verteilt und gespeichert werden.

Als Beispiel bei Dampfnudeln:

Der Thermostat steht auf der Stufe 2, bei der erreichten Temperatur braucht nicht mehr nachgeheizt werden, so dass das Licht ausgeht. Bei Bedarf schaltet der Regler wieder zu (sichtbar am Licht) und wieder aus. Auch wenn die Flüssigkeit nicht fortwährend kocht, können Sie davon ausgehen, dass genügend Hitze vorhanden ist.

Wenn Sie mit Ihrem Schlemmerbräter noch nicht so vertraut sind, variieren Sie bei der Höhe der Temperatur. Sehr bald werden Sie herausfinden, welche Hitze Sie einstellen müssen: Falls der Gargang längere Zeit in Anspruch nimmt, fügen Sie ihrem Gericht etwas Fleisch- oder Gemüsebrühe bei.

Wir wünschen Ihnen viel Freude an Ihrem neuen Küchengerät, dem Schlemmerbräter.



# Wissenswertes über Öle und Fette

Bitte achten Sie immer darauf, dass Ihr Öl bzw. Fett Ihrer Brat- und Kochtemperatur entspricht. Beim scharfen Anbraten werden Temperaturen von 230 bis 280° C erreicht. Bitte berücksichtigen Sie, dass einige Öle und Fette bei zu hohen Brattemperaturen braun bis schwarz verbrennen und dabei Teerharze im Bräter hinterlassen. Diese Rückstände sind nur schwer zu entfernen und beeinträchtigen die Antihaft-Eigenschaft negativ. Für solche Schäden kann keine Haftung übernommen werden.

## Hitzebeständigkeit der verschiedenen Öle und Fette:

- Kokosfett - Palmkernfett (Palmin oder Biskin) ist zum scharfen Anbraten von 230 bis 280° geeignet.
- Erdnussöl ist bis 230° besonders hoch erhitzenbar und eignet sich damit ebenfalls zum Braten und für die Friteuse.
- Brat- und Kochfett, z. B. Becel „Warme Küche“, ist bis 210° verwendbar.
- raffinierte Öle sind bis ca. 200° geeignet (z.B. Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Sojaöl, Rapsöl).
- kaltgepresstes Rapsöl ist bis max. 190° verwendbar. Es eignet sich zum normalen Kochen, aber nicht zum scharfen Anbraten.
- raffiniertes Olivenöl ist bis maximal 175° zum Kochen und Dünsten geeignet, zum Braten ist es aber nicht zu verwendbar.
- kaltgepresstes Olivenöl ist hitzebeständig bis maximal 80° und damit ist es nicht zum Braten geeignet.
- Distelöl ist bis max. 150° zum Dünsten verwendbar. Es besitzt ungesättigte Fettsäuren (Omega-6).
- tierische Fette und Butter sind zum Braten ungeeignet.
- Margarine und Butterschmalz ist ebenfalls nicht zum Braten geeignet.



# Dampfnudeln nach eigenem Rezept

- ausreichend für einen vollen Schlemmerbräter -

## Zutaten für den Teig:

- 500 gr. Mehl
- 300 ml Milch
- ½ Würfel Hefe
- 1 Teelöffel Zucker
- 1 Esslöffel Öl
- ½ Teelöffel Salz

Aus dem Teig können ca. 9 bis 12 Dampfnudeln geformt werden.

## Zubereitung:

Schlemmerbräter auf Stufe 2 stellen. ½ Tasse Öl, 100 ml Wasser und 1 Teelöffel Salz einstreuen. Alles zum Sieden bringen, die Dampfnudeln einsetzen und dann den Deckel auflegen.

Auf Stufe 2 bleiben und das Ganze 15 - 20 Minuten lang – je nach Bräunung der Kruste – kochen lassen. Gegebenenfalls wenden, um beidseitig eine Kruste zu erhalten.

Wenn das Licht am Regler ausgeht, brauchen Sie nicht nachregeln. Der Schlemmerbräter hat genug Hitze und wird gegebenenfalls ein- und ausschalten, um die Hitze zu halten.

## Tipp:

Den Glasdeckel vor dem Abnehmen erst gerade nach oben heben, damit der Dampf abweichen kann. Anschließend den Deckel waagrecht abnehmen.



# Mild gepökelter Schweinebraten

## Zutaten:

- 1 kg Hüfte vom Schwein mit Schwarte, mild gepökelt, ungewürzt
- Fett zum Anbraten (z.B. Palmin)
- 1/8 l Weißwein
- Fleischbrühe
- 3 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 kleine Karotten
- 1/2 kleiner Sellerie
- Pfeffer, Mehl
- 3 Esslöffel süße Sahne
- 200 gr. süß-saurer Kürbis

## Zubereitung:

Die Schwarte rautenförmig einschneiden. Fleisch pfeffern und in heißem Fett rundum auf Stufe 4 für etwa 10 Minuten anbraten. Mit Wein und Fleischbrühe etwa fingerhoch auffüllen. Den Deckel auflegen und das Fleisch etwa zwei Stunden auf Stufe 1 zart braten. Dabei immer wieder Fleischbrühe nachgießen und die Temperatur mit einem Fleischthermometer kontrollieren. Den Braten nach etwa einer Stunde umdrehen und das Gemüse an die Seite legen.

Nach zwei Stunden das Fleisch herausnehmen und mit dem Gemüse auf eine Platte legen. Den Sud in einen kleinen Topf gießen und mit dem Mehl, das mit etwas Kürbisflüssigkeit angerührt ist, zur Soße andicken. Die Kürbisstücke in der Soße erwärmen und ebenfalls um den Braten legen. Die Soße mit Pfeffer abschmecken und mit der Sahne verfeinern.



# Hähnenschlegel mit Gemüsefüllung

## Zutaten:

- 5 Hähnenschlegel
- 1 Karotte
- 1/2 Stange Lauch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie
- 2 Teelöffel Butter
- Salz, Pfeffer
- Paprika mild
- 1 eingeweichtes Brötchen

## Zubereitung:

Die Hähnenschlegel mit einem scharfen Messer entbeinen, dabei auf keinen Fall die Haut verletzen. Karotte, Lauch und Zwiebel sehr fein schneiden, in Butter andünsten, Petersilie und Brötchen hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schlegel mit dieser Masse füllen und mit Rouladennadeln zustecken. Das Fleisch rundum auf Stufe 4 anbraten (etwa 10 Minuten). Dann den Deckel auflegen und etwa 40 Minuten bei geringer Hitze auf Stufe 1 fertig garen.

Die Innentemperatur der Hähnenschlegel mit einem Fleischthermometer messen. Es müssen 75° erreicht werden.

Die Schlegel können sowohl warm (dann sollte aus dem Bratensatz etwas Soße zubereitet werden) als auch kalt (aufgeschnitten), vielleicht zu einem kalten Büffet, gereicht werden.

## Tipp:

Anstelle von Karotten können Sie auch frische Pfifferlinge verwenden.



# Kartoffel-Gratin

## Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 gr. Parmesan
- 250 gr. Emmentaler
- 250 ml Milch
- 300 gr. gekochter Schinken
- 3 Eier
- Pfeffer, Salz, Muskatnuss

## Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Beide Käsesorten reiben. Wir empfehlen, die Kartoffelscheiben in einer Pfanne mit wenig Fett kurz anzubräunen.

Legen Sie die Kartoffelscheiben in mehreren Schichten in den Schlemmerbräter. Jede Lage einzeln setzen und etwas Emmentaler und Knoblauch bestreuen und mit Schinken belegen. Milch, Sahne, Ei, etwas frisch geriebener Muskatnuss, Pfeffer und Salz verrühren und über die Kartoffelscheiben gießen.

Mit der Gabel und dem Löffel vorsichtig etwas aufreißen. Zum Schluss den restlichen Käse darüber streuen.

Das Gratin auf Stufe 3 etwa 45 Minuten lang garen.



Am Rebengang 2 • Gewerbepark

67482 Altdorf/Pfalz

Tel: (06327) 1401

[www.ermers-haushalt.de](http://www.ermers-haushalt.de)