

Edelstahl Dampfgarer

LIFE® MD 12208

LIFE®



Bedienungsanleitung

MD 12208

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise	2
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	2
Kinder und Schwache.....	2
Das Gerät sicher aufstellen	2
Netzanschluss	3
Sicher mit dem Gerät umgehen.....	3
Niemals selbst reparieren	4
Lieferumfang	4
Geräteübersicht	5
Bedienung	6
Vor dem ersten Gebrauch.....	6
Inbetriebnahme.....	6
Grundaufbau.....	6
Großen oder kleinen Garbehälter verwenden	6
Großen und kleinen Garbehälter verwenden.....	7
Alle drei Garbehälter verwenden	7
Hinweise zum Garen	7
Lebensmittel vorbereiten und einlegen.....	7
Reisbehälter verwenden	7
Eier kochen.....	8
Garen	8
Zeitschaltuhr	8
Während des Kochens	8
Deckel aufgesetzt lassen	8
Garzeiten.....	9
Zur Garzeit	9
Garzeittabelle	9
Reinigung	11
Entkalkung	11
Technische Daten.....	11
Entsorgung	12
Anhang: Rezepte.....	12

Sicherheitshinweise



Zu dieser Anleitung

Lesen Sie vor Inbetriebnahme die Anleitung aufmerksam durch. Beachten Sie die Warnungen auf dem Gerät und in der Bedienungsanleitung.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung immer in Reichweite auf. Wenn Sie das Gerät verkaufen oder weitergeben, händigen Sie unbedingt auch diese Anleitung und den Garantieschein aus.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät dient zum Garen von Lebensmitteln. Benutzen Sie das Gerät zu keinem anderen Zweck. Das Gerät ist nur für den Privatgebrauch, nicht für kommerzielle Zwecke, konzipiert.

Kinder und Schwache

Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für Ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von Ihnen Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

Halten Sie Verpackungsbeutel und -folien von Babys und Kleinkindern fern. Es besteht Erstickungsgefahr!

Das Gerät sicher aufstellen

Stellen Sie das Gerät auf eine hitzebeständige, trockene und ebene Oberfläche.

Stellen Sie das Gerät nicht auf Flächen ab, die heiß werden können (z. B. Herdplatten).



Achten Sie darauf, dass das Gerät im Betrieb keine Berührung mit einem anderen Gegenstand hat. Lassen Sie ausreichend Abstand nach allen Seiten und nach oben. Stellen Sie es insbesondere nicht in der Nähe von leicht brennbaren Materialien (Gardinen, Vorhängen, Papier etc.) auf. Es besteht Brandgefahr.

Stellen Sie das Gerät im Betrieb nicht unter Hängeschränke oder andere Gegenstände, die den freien Abzug des Dampfes nach oben behindern könnten.

Decken Sie das Gerät nicht ab.

Stellen Sie keine Gegenstände auf dem Gerät ab.

Netzanschluss

Schließen Sie das Gerät nur an eine gut erreichbare Schutzkontakt-Steckdose 230 V ~ 50 Hz an, die sich in der Nähe des Aufstellortes befindet. Lassen Sie die Steckdose frei zugänglich, damit der Stecker ungehindert abgezogen werden kann.

Ziehen Sie nach jedem Gebrauch, vor jeder Reinigung und bei nicht vorhandener Aufsicht grundsätzlich den Stecker des Geräts aus der Schutzkontaktsteckdose.

Ziehen Sie das Netzkabel stets am Stecker aus der Steckdose, ziehen Sie nicht am Kabel.

Wickeln Sie das Kabel für den Betrieb vollständig ab.

Knicken oder quetschen Sie das Netzkabel nicht.

Lassen Sie das Netzkabel nicht über eine Möbelkante hängen.

Verlegen Sie das Netzkabel so, dass niemand darauf treten oder darüber stolpern kann.

Das Netzkabel darf den Gerätekörper beim Betrieb oder einen anderen heißen Gegenstand nicht berühren.

Sicher mit dem Gerät umgehen

Lassen Sie das Gerät während des Betriebs niemals unbeaufsichtigt.

Benutzen Sie das Gerät nicht im Freien.

Benutzen Sie das Gerät keinesfalls, wenn es beschädigt ist oder Sie Schäden am Netzkabel oder Stecker feststellen.

Bewegen Sie das Gerät niemals während des Betriebs.



Achtung!
Heiße Oberfläche

Die berührbaren Oberflächen des Geräts werden während des Betriebs sehr heiß. Berühren Sie das Gerät während des Betriebs nur an den Griffen und am Schalter! Benutzen Sie hierfür Topfhandschuhe. Es besteht Verbrennungsgefahr!

Bewegen Sie die aufgeheizte Basis nicht, sondern lassen Sie das Gerät vorher vollständig abkühlen. Im Bereich der Griffe besteht Verbrennungsgefahr durch austretenden Dampf und heißes Wasser.

Wenn Sie die Deckel und Dämpfeinsätze beim oder nach dem Kochen abnehmen, beachten Sie, dass Dampf aufsteigt. Fassen Sie nicht in diesen Dampf; es besteht Verbrühungsgefahr!

Benutzen Sie Topfhandschutze und halten Sie den Kopf nicht direkt über das Gerät.

Um zu überprüfen, ob Lebensmittel gar sind, verwenden Sie ausreichend langes Besteck und ziehen Sie ebenfalls ggf. Topfhandschuhe an.



Tauchen Sie die Basis niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten. – Falls die Basis doch in Flüssigkeit gefallen sein sollte, fassen Sie diese unter keinen Umständen an. Ziehen Sie zuerst den Netzstecker!

Füllen Sie den Wassertank ausschließlich mit Wasser, nie mit anderen Flüssigkeiten (Ausnahme: bei der Entkalkung). Geben Sie auch keine Gewürze (z. B. Salz) in das Wasser.

Verwenden Sie das Gerät niemals ohne Wasser im Wassertank. Bei längeren Garzeiten vergewissern Sie sich regelmäßig, dass genug Wasser im Tank ist.

Überfüllen und unterfüllen Sie den Wassertank nicht; beachten Sie die Markierungen MAX im Sichtfenster und MIN MAX im Wassertank.

Niemals selbst reparieren

Ziehen Sie bei Beschädigungen des Steckers, der Anschlussleitung oder des Geräts sofort den Stecker aus der Steckdose.



Versuchen Sie auf keinen Fall, das Gerät selber zu öffnen oder es reparieren. Es besteht die Gefahr des elektrischen Schlags.

Wenden Sie sich im Störfall an das Medion Service Center oder eine andere geeignete Fachwerkstatt.

Wenn die Anschlussleitung dieses Geräts beschädigt wird, muss sie durch den Hersteller oder seinen Kundendienst oder eine ähnlich qualifizierte Person ersetzt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.

Lieferumfang

Vergewissern Sie sich nach dem Auspacken, dass folgende Teile mitgeliefert worden sind:

- Deckel
- Reisbehälter
- 3 Garbehälter
- 3 Einlegegitter
- Schnelldampfring
- Saft-Auffangbehälter
- Basis mit Wassertank

WARNUNG!

Halten Sie die Verpackungsfolien von Kindern fern. Es besteht Erstickungsgefahr!

Geräteübersicht

	1 Deckel mit Dampföffnungen	
	2 Reisbehälter	
	3 Oberster und größter Garbehälter (3 Punkte auf dem Griff)	
	4 Einlegegitter (3 Stück)	
	5 Mittlerer Garbehälter (2 Punkte auf dem Griff)	
	6 Unterster und kleinster Garbehälter (1 Punkt auf dem Griff)	
	7 Saft-Auffangbehälter	
	8 Schnelldampfring	
	9 Basis mit Wassertank	
	10 Bedienelement	
	11 Wasserstandanzeige im Sichtfenster	
	12 Betriebsleuchte	
	13 Schalter und Minutenskala	

Bedienung

Vor dem ersten Gebrauch

Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial.

Spülen Sie alle Aufsatzteile des Dampfgarers.

Wischen Sie den Wassertank mit einem feuchten Tuch aus.

Inbetriebnahme

Grundaufbau



Für den richtigen Aufbau der verschiedenen Geräteteile siehe auch die Grafik auf der vorherigen Seite.

- Setzen Sie den Schnelldampfring über das Heizelement. Die Einkerbung im Ring muss unten liegen.
Wenn Sie ohne Schnelldampfring garen möchten, steigt der Dampf wesentlich langsamer auf.
- Füllen Sie den Wassertank mit klarem Wasser. Füllen Sie keine anderen Flüssigkeiten ein und geben Sie keine Zusätze (z. B. Salz) ins Wasser.
Wenn der Saft-Auffangbehälter eingesetzt ist, können Sie das Wasser über die Einfüllstutzen einfüllen.
- Der Wasserstand muss zwischen den Markierungen **MIN** und **MAX** im Wassertank liegen.
- Setzen Sie den Saft-Auffangbehälter auf den Wassertank.
- Setzen Sie mindestens einen Garbehälter ein (siehe nachfolgende Abschnitte).
- Legen Sie je ein Einlegegitter in jeden Garbehälter. Achten Sie dabei auf die richtige Lage der Rastnasen. Die Vertiefungen in den Einlegegittern sollten nach unten zeigen.
Die Einlegegitter in den beiden oberen Garbehältern können weggelassen werden, wenn größere Lebensmittelstücke im unteren Garbehälter gegart werden sollen.
- Setzen Sie zum Schluss den Deckel auf den obersten Garbehälter.
- Die Garbehälter sind ihrer Größe nach mit Punkten auf den Haltegriffen gekennzeichnet (●●● Groß, Mittel ●●, Klein ●).



Zum Vorbereiten und Einlegen der Lebensmittel beachten Sie Seite 7.

Großen oder kleinen Garbehälter verwenden

Setzen Sie den kleinen oder den großen Garbehälter direkt auf den Saft-Auffangbehälter.

Hier können Sie Gemüse, Meeresfrüchte oder andere Lebensmittel einfüllen, die ohne Wasser oder Sauce gegart werden sollen.

Großen und kleinen Garbehälter verwenden

Setzen Sie den kleinen Garbehälter zuunterst ein.

Verwenden Sie diesen für die größten Lebensmittelstücke mit den längsten Garzeiten.

Setzen Sie den großen Garbehälter mit dem Deckel auf den kleinen Garbehälter.

Alle drei Garbehälter verwenden

Setzen Sie den kleinen Garbehälter zu unterst ein.

Verwenden Sie diesen für die größten Lebensmittelstücke mit den längsten Garzeiten.

Setzen Sie den mittleren Garbehälter auf den kleinen.

Hinweise zum Garen

Lebensmittel vorbereiten und einlegen

- Legen Sie keine Fleisch und Meeresfrüchte in gefrorenem Zustand in den Dampfbarer. Tauen Sie diese vorher auf. Dagegen kann gefrorenes Gemüse gedämpft werden.
- Wenn Sie Lebensmittel stückeln, legen Sie möglichst gleich große Stücke ein. Verschieden große Stücke haben verschieden lange Garzeiten.
- Legen Sie die Lebensmittel (z. B. das Gemüse) möglichst locker ein. Stopfen Sie das Gargut nicht. Je besser der Dampf zirkulieren kann, desto gleichmäßiger kann gegart werden.
- Legen Sie die Lebensmittel möglichst mittig in die Garbehälter.
- Wenn Sie verschieden große Lebensmittelstücke einlegen, legen Sie die größeren Stücke nach unten.
- Achten Sie darauf, dass nicht alle Öffnungen des Einlegegitters durch die Lebensmittel blockiert werden.
- Wenn Sie mehrere Garbehälter benutzen, legen Sie die Lebensmittel mit der längsten Garzeit in den untersten Behälter.
- Fleisch lässt sich am besten durch Dämpfen garen, wenn es mager und weich ist.

Reisbehälter verwenden

Im Reisbehälter können Sie Reis und andere Lebensmittel einfüllen, die mit Flüssigkeit oder Sauce gegart werden sollen.

Stellen Sie den Reisbehälter in einen der Garbehälter und setzen Sie den Deckel auf.

Eier kochen

Eier können Sie direkt in den Saft-Auffangbehälter legen.

Stechen Sie die Eier vor dem Kochen mit einem Eierpicker an.

Sie können die Eier auch in die dafür vorgesehenen Vertiefungen in einem Einlegegitter stellen.

Garen

Zeitschaltuhr

Indem Sie die Zeitschaltuhr einstellen, schalten Sie das Gerät ein. Die Betriebslampe leuchtet rot.

Wählen Sie die gewünschte Garzeit. Der Schalter läuft automatisch zurück.

Wenn der Schnelldampfring eingesetzt ist, entsteht schon innerhalb von 35 Sekunden Wasserdampf. Ohne Schnelldampfring steigt der Dampf wesentlich langsamer auf. Es wird daher empfohlen, immer den Schnelldampfring zum Garen zu verwenden.

Am Ende der Garzeit (Stellung 0) hören Sie ein akustisches Signal.

Nach Ende des Garvorgangs nehmen Sie das Gerät vom Netz.

Während des Kochens

Behalten Sie den Wasserstand im Auge. Füllen Sie ggf. weiteres klares Wasser über die Schlitze in den Griffen des Wassertanks ein.

Wenn Sie große Mengen dämpfen, sollten Sie die Lebensmittel ab und an umrühren.

Sie können während des Kochens einzelne Garbehälter aufsetzen, um Lebensmittel mit kürzeren Garzeiten mitzugaren.

Deckel aufgesetzt lassen

Garen Sie grundsätzlich mit aufgesetztem Deckel. Lassen Sie den Deckel während des Garens aufgesetzt. Nehmen Sie ihn nur kurzzeitig ab, wenn Sie z. B. Lebensmittel umrühren oder nachlegen müssen

ACHTUNG!



Wenn Sie während des Garens den Deckel entfernen, tritt viel heißer Dampf aus. Es besteht die Gefahr von Verbrühungen!

Die Oberflächen des Geräts werden während des Garens heiß. Fassen Sie das Gerät nur mit Topfhandschuhen an.



Achtung!
Heiße Oberfläche

Benutzen Sie zum Umrühren ein Besteck mit einem langen Stiel, um sich nicht unnötig dem aufsteigenden Dampf auszusetzen.

Garzeiten

Zur Garzeit

Die Garzeiten in der nachfolgenden Tabelle sind Richtwerte. Sie hängen z. B. davon ab, wie groß die Lebensmittelstücke sind, wie dicht sie geschichtet sind, wie voll die Garbehälter sind, in welchem Garbehälter sie sich befinden und natürlich auch von Ihren Vorlieben. Grünes Blattgemüse sollte so kurz wie möglich gegart werden.

Garzeittabelle

	Zustand	Menge	Garzeit/Min.	Vorbereitung
Gemüse				
Artischocken	Frisch	2-3 Stk.	50-55	Ganz mittelgroß
Blumenkohl	Frisch Gefroren	400 g 400 g	15-20 20-25	In gleichmäßige Röschen geteilt
Bohnen, grün	Frisch Gefroren	400 g 400 g	20-25 25-30	
Brokkoli	Frisch Gefroren	400 g 400 g	15-20 20-25	In gleichmäßige Röschen geteilt
Erbsen	Frisch Gefroren	400 g 400 g	12-15 15-18	
Kartoffeln	Frisch	600 g	30-35	Geschält, in Stücken
Kohl (Rot-, Weißkohl)	Frisch	600 g	30-40	Klein geschnitten
Lauch	Frisch	500 g	10	In Scheiben
Lauchzwiebeln	Frisch	400 g	8	
Maiskolben	Frisch	1 Stk.	15-25	Am Stück
Möhren	Frisch	400 g	20-25	In Scheiben
Paprika	Frisch	300 g	15-18	In Streifen
Champignons	Frisch	200 g	15-20	Gleichmäßige Stücke
Rosenkohl	Frisch Gefroren	400 g 400 g	20-25 25-30	
Spargel	Frisch	400 g	15-20	Ggf. 2. Lage über Kreuz schichten
Spinat	Frisch Gefroren	250 g 400 g	10-12 18-20	
Zucchini	Frisch	200 g	15-20	In Scheiben

Reis, Nudeln				
Weißer Reis		300 g	35	600 ml kochendes Wasser zugeben
Brauner Reis		300 g	40	
Nudeln		200 g	20-25	600 ml kochendes Wasser zugeben
Fleisch				
Rindfleisch	Filet, Roastbeef	250 g	17-23	Fett entfernen, ggf. in Scheiben schneiden
Schweinefleisch	Filet, Lendenstücke, Koteletts	4 Stk.	20-25	Fett entfernen
Hähnchen	Filet	400 g	17-23	Haut entfernen
Hähnchenschenkel	Am Stück	2 Stk.	30-35	
Putenschnitzel	Dünn	400 g	17-23	
Lamm	Koteletts	4 Stk.	25-30	Fett entfernen; Knochen nicht entfernen
Fisch, Meeresfrüchte				
Fischfilet, fein	Frisch	250 g	10-12	
Fischfilet, dick (Lachs, Kabeljau)	Frisch	250 g	17-23	
Muscheln	Frisch	400 g	10-12	Sind gar, wenn sich die Schalen ganz geöffnet haben
Austern	Frisch	6 Stk.	16-20	
Garnelen	Frisch	400 g	10-12	
Eier				
Hartgekocht		6 Stk.	12-15	
Weichgekocht		6 Stk.	9-12	
Aufwärmen				
Fleisch		Stücke	10-15	
Gemüse			5-10	

Reinigung



VORSICHT

Tauchen Sie die Basis niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten! Es besteht die Gefahr des elektrischen Schlags.

Verwenden Sie keine rauen oder reibenden Reinigungsmittel auf dem Gehäuse des Geräts, da diese die Oberflächen beschädigen können.

Leeren Sie den Wassertank und reinigen Sie ihn mit einem Schwamm und ein wenig milder Seifenlaufe. Spülen Sie den Behälter gut aus und trocknen Sie ihn.

Die drei Garbehälter (groß, mittel, klein), die Einlegegitter und der Deckel können in der Spülmaschine gespült werden.

Alle anderen Teile sind nicht spülmaschinenfest und müssen von Hand gespült werden.

Entkalkung

Wenn sich am Heizelement Kalk anlagert, steigen die Garzeit und der Energieverbrauch. Entfernen Sie daher den Kalk folgendermaßen:

- Geben Sie drei Tassen reinen Essig in den Wassertank.
- Füllen Sie den Wassertank bis zur maximalen Füllhöhe mit klarem Wasser.
- Schließen Sie das Gerät an und stellen Sie eine Zeit von 20 Minuten ein.
- Am Ende nehmen Sie das Gerät vom Netz und lassen Sie die Basis ganz abkühlen, bevor Sie den Wassertank leeren.
- Wischen Sie den Wassertank mit dem abgeschütteten Essigwasser mehrmals aus.

Technische Daten

Spannungsversorgung: 230 V ~ 50 Hz

Leistung: 1000 W

Technische Änderungen vorbehalten!



Entsorgung



Das Gerät befindet sich zum Schutz vor Transportschäden in einer Verpackung. Verpackungen sind Rohstoffe und somit wiederverwendungsfähig oder können dem Rohstoffkreislauf zurückgeführt werden.



Werfen Sie das Gerät am Ende seiner Lebenszeit keinesfalls in den normalen Hausmüll. Entsorgen Sie es umweltgerecht über eine örtliche Sammelstelle für Altgeräte. Erkundigen Sie sich bei der örtlichen Verwaltung nach dem Standort der Sammelstellen.

Anhang: Rezepte

Setzen Sie auf den obersten Garbehälter immer den Deckel.

Kleine Quarkknödel mit Schokofüllung

250 g Magerquark

1 Ei

1 Prise Salz

5 EL Semmelbrösel

6-8 EL Mehl

2 EL Öl

Vollmilkschokolade

Butter

Semmelbrösel

Quark, Ei, Salz, Semmelbrösel, Mehl und Öl zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig ggf. etwas stehen lassen, damit der Teig kompakter wird und sich besser formen lässt.

In 25 Teile schneiden, mit 1/2 Stück Vollmilkschokolade füllen und kleine Knödel von ca. 4 cm im Durchmesser formen.

Einen oder zwei Garbehälter mit Einlegegitter mit Klarsichtfolie auslegen, Knödel mit kleinem Abstand in den (die) Behälter legen.

5 Minuten im Dampfgarer garen.

Semmelbrösel in Butter anrösten. Die Knödel in den gerösteten Bröseln wenden.

Tipp: Statt der Schokolade können Sie auch andere Füllungen nehmen, z. B. Pflaumenmus.

Die im Dampfgarer gegarten Knödel benötigen weniger Mehl und werden lockerer, als wenn Sie in heißem Wasser gegart werden.

Lachsforelle mit Gemüse

- 1 Lachsforelle
- 2 Paprikaschoten, rot und gelb
- 3 Möhren
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 3 EL Natur-Joghurt
- 3 EL Crème fraîche
- 1 EL getrockneter Dill
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Zitronensaft

Die Lachsforelle gut waschen, innen und außen mit Pfeffer und Salz würzen. Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Fisch mit Gemüse füllen. In einen Garbehälter mit Einlegegitter legen. Das restliche Gemüse dazu legen. Auf das Gemüse noch etwas Dill streuen. Das Gemüse mit dem Fisch ca. 30-40 Min. garen.

Aus Joghurt, Crème fraîche, Zitronensaft und Dill einen Sud rühren, mit Pfeffer und Salz würzen und für die letzten 10-15 Minuten mit in den Dampfgarer geben.

Für die Beilage Kartoffeln in einem weiteren Garbehälter mitgaren.

Hühnerfilet auf Tomaten-Olivensauce (2 Personen)

- 2 Hühnerfilets
- 200 g gewürfelte Tomaten aus dem Glas
- 1-2 Knoblauchzehen fein geschnitten
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Basilikum fein geschnitten
- 20 g entkernte Oliven
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Maismehl

Hühnerfilets waschen und mit Küchenrolle trocken tupfen.

Tomaten mit Knoblauch, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, einem Teil des fein geschnittenen Basilikum, Olivenöl und dem Maismehl in die Reisschale (ungelochten Garbehälter) geben, alles gut verrühren und pikant abschmecken. Hühnerfilets auf die Tomatensauce legen.

Wenn Sie die Filets vorher in der Pfanne auf dem Herd anbraten, verkürzt sich die Garzeit im Dampfgarer.

Im Dampfgarer je nach Fleischstärke 6-8 Minuten garen. 3 Minuten vor Garende die Oliven hinzufügen.

Vor dem Servieren das Fleisch mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Für die Beilage können Sie in den Garbehältern mit Einlegegitter Kartoffeln, Nudeln und Gemüse mitgaren.

Nudeln mit Gemüse (5-6 Portionen)

400 g Nudeln

¼ l Sahne

ca. 1/2 l Wasser

Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

1 Stk. Zucchini

100 Blumenkohlröschen

1 Tomate

100 g Schinken oder Käse je nach Belieben

Kräuter nach Wahl

Nudeln mit Sahne, Wasser, Blumenkohlröschen, Gemüsebrühe (Streuwürze), Salz und Pfeffer mischen. 5-6 Minuten im Garbehälter mit Einlegegitter garen.

Zucchini und Tomaten hinzufügen, alles gut miteinander verrühren.

Weitere 5 Minuten garen.

Nochmal alles durchrühren; Schinken oder Käse hinzugeben. Weitere 2-3 Minuten garen.

Kräuter darüber streuen und servieren.

Tipp: Nehmen Sie statt Blumenkohl, Zucchini und Tomaten andere Gemüse der Saison.

Hähnchenbrust mit Spargel (4 Personen)

4 Hähnchenbrustfilets

300 g Reis

250 g frischer Spargel, geschält

1 kleiner Becher saure Sahne

ca. 10 g Butter

1 TL Zitronensaft

1 EL Brunnenkresse, gehackt

1 kleine Stange Lauch, fein gehackt

etwas Salz, Pfeffer und milder Curry

Geben Sie den Reis mit etwa 400 ml Wasser und etwas Salz in die Reisschale und stellen Sie die Reisschale in den untersten Garbehälter mit Einlegegitter.

Tipp: Rühren Sie eventuell etwas Safran zum Garen unter den Reis. Der Reis erhält dadurch eine appetitlich goldgelbe Farbe.

Legen Sie die ganzen Spargelstangen in einen weiteren Garbehälter mit Einlegegitter.

Garen Sie den Reis etwa 20 Minuten.

Währenddessen reiben Sie die Hähnchenbrust mit wenig mildem Curry ein und braten Sie die Hähnchenbrust mit wenig Butter in der Pfanne gut durch. Stellen Sie das Fleisch danach warm.

Setzen Sie den Garbehälter mit dem Spargel über den Reis. Garen Sie weitere 10 Minuten.

Mischen Sie saure Sahne, Lauch, Brunnenkresse und etwa 1/2 Tasse von dem Saft aus dem Saft-Auffangbehälter und erwärmen Sie diese Soße vorsichtig. Die Soße darf nicht kochen. Schmecken Sie mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft ab.

Gemüse-Mozarella-Auflauf (4 bis 6 Personen)

250 g Möhren, geschält

250 g mittelgroße Kartoffeln, geschält und halbiert

250 g Brokkoli, nur die Röschen

250 g Blumenkohl, nur die Röschen

250 g grüne Bohnen, ohne Stengel

1 große Zucchini (ganz)

400 g Mozarella

1 Teelöffel Instant-Gemüsebrühe

1/2 Teelöffel Muskatnuss, gerieben

1/2 Teelöffel frisch gemahlener Pfeffer

150 g Sahne

1 Messerspitze Senf

Legen Sie Kartoffeln und Möhren auf je eine Seite des untersten Garbehälters mit Einlegegitter.

Legen Sie die Bohnen in den mittleren Garbehälter mit Einlegegitter.

Legen Sie die Brokkoli- und Blumenkohl-Röschen in den obersten Garbehälter.

Garen Sie 25 bis 30 Minuten

Nach dem Garen schneiden Sie Möhren, Kartoffeln und die noch rohe Zucchini in etwa 1 cm dicke Scheiben. Schneiden Sie die Bohnen in etwa 5 cm lange Stücke. Zerteilen Sie die Brokkoli- und Blumenkohl-Röschen in mundgerechte Stücke.

Füllen Sie das Gemüse in eine große Auflaufform.

Verrühren Sie Sahne, Pfeffer, Muskatnuss, Senf und Instant-Gemüsebrühe und geben Sie diese Soße dann über das Gemüse.

Verteilen Sie den Mozarella in möglichst dünnen Scheiben darüber.

Überbacken Sie den Auflauf in der abgedeckten Auflaufform bei etwa 180 °C im Backofen etwa 10 bis 15 Minuten lang oder bis der Käse gut durchgezogen ist.