

Miele AS
Nesbruveien 71
1394 NESBRU
Postboks 194
1378 NESBRU

Telefon: 67 17 31 00
Telefax: 67 17 31 10

Internett: www.miele.no
e-mail: husholdning@miele.no

Dampkoking

Tilbered og nyt mat med Miele



Dampkoking Tilbered og nyt mat med Miele



Forord

Kjære leser,

kjøpet av en Miele dampkoker er så å si alltid starten på et flott vennskap, som byr på nytelse, velvære og mange nye, lidenskapelige matopplevelser.

Det er vel knapt noe annet sted familie og venner samles oftere enn ved spisebordet. Et fortreffelig måltid setter nesten alltid kronen på verket. De ansatte i Mieles prøvekjøkken er glade for å kunne gi sitt lille bidrag, der de har gjort sin egen hobby, og hobbyen til utallige mennesker over hele verden til sitt yrke. I Mieles prøvekjøkken møtes daglig vitenskap, vitebegjær, rutine og overraskelser. Deres mangeårige eksperimenteringslyst har bidratt til en bred kunnskap om matlaging, og oppskriftene er både enkle å lykkes med og fantasifulle. De entusiastiske kokkene har jobbet med dampkokere helt fra starten av. De har prøvd ut stadig nye komposisjoner og brukt erfaringen til å utvikle et perfekt produkt.

Oppskriftene i denne boken er beregnet for fire personer, hvis ikke annet er oppgitt.

Vær oppmerksom på at koketidene som er oppgitt i oppskriftene, er basert på standardutstyr som følger med dampkokeren. Koketidene kan variere noe, avhengig av hvilke kokekar og råvarer som brukes, samt kvaliteten på råvarene. Øvelse gjør mester, heter det. Det gjelder ved bruk av dampkokeren som ved alle andre nye husholdningsapparater.

Vi ønsker deg mange "kulinarske" opplevelser og fremfor alt god fornøyelse med matlagingen!

Hilsen
Mieles prøvekjøkken



Innhold

■ Forord	3
Innholdsfortegnelse	5
Dampkoking i går og i dag	8
Nytelse – sunnhet – betjeningskomfort	10
Anvendelsesmangfold	14
Ekstrauststyr	18

Hermetisering og mer	210
Safting	212
Tining	214
Forvelling	217
Oppvarming	218
Koketabeller	219
Oppskrifter fra A –Å	226

■ Forretter og supper

Fetaost rullet i squash	22	Rødbetsuppe med røkt ørret	46
Brokkoli- og basilikum- mousse	24	Kremet gulrotsuppe med rømme	48
Dampet romanosalat med sitron	25	Potetsuppe med friske urter	49
Greske tomater	26	Minestrone	50
Sikori med valnøtt- vinaigrette	28	Hønsesuppe med eggstand	52
Kålraabi- og gulrotflan	29	Vårsuppe	53
Kongereker på asparges- salat	30	Gresskarsuppe med appelsin og timian	54
Sjørørretpaté	32		
Asparges med røkelaks	33		
Gresskar med løkdressing	34		
Fennikel med valnøtt- vinaigrette	36		
Brokkoli- og romanesco- salat	37		
Rødbeter i bringebær- eddik	38		
Kalvekjøtt med tunfisksaus	40		
Italiensk bønne- og pastasuppe	41		
Spinat og kokosuppe	42		
Suppe med cherrytomater og mango	44		
Paprikasuppe	45		

Innhold

Gryteretter

Ratatouille	58
Gryterett med snittebønner og lam	60
Uergryte	62

Vegetarretter

Dim Sum med pak choy-fyll	66
Savoykål med linsefyll	68
Dampede maiskolber med tomatsalsa	69
Fylte vinblader	70
Gresskar med appelsinolje	72
Kinakålruller	73
Grønn tagliatelle med forskjellige sauser	74
Vegetarpaprika	76
Hefekløße med sopp og gresskarsaus	77
Poteter med dipp	78

Fisk

Squash- og fiskerulader med sennepskrem	82
Båndspaghetti med lange og fløtesaus	84
Cannelloni med lakse- og aspargesfyll	85
Dampet gullmakrell på grønnsakseng	86
Skrei med purreløk	88
Spisspaprika med tunfiskfyll	89
Sei på asiatiske vår-grønnsaker	90
Tunfisk på tomatris	92
Sjötungefilet i rekesaus	93
Fisk med fersken og karri	94
Rødspetterulader i pikant sjy	96
Ørret i hvitvinssjy	97
Torskeryggfilet med estragonsaus	98
Breiflabb med steinsoppsaus	100
Dampet kolje i sennepssaus	102
Fiskekarri som i Thailand	103
Laks med purreløk og hvitvinssaus	104

Kjøtt

Fylt kalkunbryst	108
Marinert kalkun med karrigrønnsaker	110
Kalkunrulader med spinatfyll	111
Kalkunfilet på grønnsakseng	112
Kylling i hvitvinssaus	114
Kyllingspyd med balsamicosaus	115
Kyllingstrimler med paprika	116
Skogvokterens kyllingfilet	118
Svinemedaljonger med sjampinjong og eple	119
Unghønebryst i paprikasaus	120
Potetgrateng med bacon	122
Surkålgryte med svinekam	123
Krydrede kjøttboller med kinakål	124
Königsberger Klopse	126
Kjøttdeig- og steinsoppaté med tomatsaus	128
Paprikagulasj	129

Mangoldruller med orientalsk fyll	130
Posjert oksefilet med grønnsaker	132
Lammemørbrad på grønne bønner	133
Tafelspitz med eple- og pepperrotsaus	134
Kalvefilet med urter	136
Lammetagine med svsker	138
Svensk lammeragu i dillsaus	140

■ Grønnsaker

Marinerte grønnsaker	144
Agurker med bacon og løk	146
Gulrøtter med glasert sjalottløk	147
Asparges	148
Rødkål med epler	150
Rødkål med epler og druer	151
Grønnsaksufflé	152
Fennikelgryte	154

■ Tilbehør

Pilaff	158
Fylte squashbåter	160
Hummus	161
Gnocchi	162
Polenta med ost og purre	164
Lun linsesalat	165
Kokosgulrøtter	166
Potetsufflé	168
Tyske semmelknödel	169
Tyske raspeballer	170
Fylte poteter	172
Potetmos	174

■ Desserter

Vanilje- og kesamboller med ferskensaus	178
Bærpudding	180
Dampfnudeln med aprikoskompott	181
Hyllebær- og eplesuppe med "snøball"	182
Mokkaflan med bringebær	184
Kvedemousse	185
Sufflé av honning-kake og tranebær	186
Kirsebærkompott med Amaretto	188
Semulepudding med valmuefrø og eplekompott	189
Posjerte rødvinspærer med vaniljekrem	190
Sjokoladepudding med valnøtter	192
Grønngrøt	193
Rødgrøt	194
Appelsinflan	196
Epledrom	197
Tyske germknödel	198
Kirsebæranretning	200
Riskrem med appelsin	201
Semulesufflé	202
Crème catalan	204
Kesamsufflé	206

Asiatiske røtter

Liten historikk om Miele dampkoker

Det finnes ingen som ikke spiser eller drikker, men bare få som vet å nyte smaken. (Konfucius, 551–479 f.Kr.)

Dampkoking er basert på en flere tusen år gammel tradisjon som har sine røtter i Kina. Her ble det allerede lenge før vår tidsregning brukt dobbeltveggede kokekar, hvor maten ble kokt atskilt fra vannet. På 1700-tallet vakte dampapparatet til den franske oppfinneren Papin endelig europeernes interesse for en kokemetode som gjorde at matlagingen gikk mye raskere. Det skulle imidlertid gå mer enn 200 år før kunnskapen om damp ble brukt til utvikling av et vanlig husholdningsprodukt i Tyskland. I 1927 gjorde legendariske „Siko“, en tung presskoker, sitt inntog i husholdningene. På slutten av 60-tallet hadde „trykkokerne“ sin blomstringstid. Med disse fikk moderne familier sunne, smaksrike måltider som var raske å tilberede og som brukte lite energi.

På begynnelsen av 70-tallet åpnet gastronomien for bruk av profesjonelle dampapparater på kjøkkenet, og på begynnelsen av 80-tallet ble denne moderne teknologien tilgjengelig for privathusholdningene. I dag er de klassiske grytene ofte byttet ut med tidsriktige innbyggingsløsninger som, takket være elektronisk styring, gjør dampkoking enklere enn noen gang. Den kinesiske læresetningen om at ethvert vellykket måltid skal oppfylle høye krav til sunnhet, farge, aroma, smak og form, er imidlertid like aktuell i dag som før.



Dampkoking med Miele i dag

En sann styrke for kjøkkenstaben

Dampkokeren fra Miele er et sant multitalent og et perfekt supplement til stekeovn og komfyr-topp. Uansett om du skal lage tilbehør eller et komplett måltid, er det ingen grenser for hva dampingen kan klare. Ikke nok med det: Miele dampkoker fungerer også utmerket til tining, oppvarming, forvelling, hermetisering, safting og desinfisering. Ved hjelp av denne boken kan du gjøre deg dine egne erfaringer med bruk av apparatet og utvikle din kreativitet. Før du vet ordet av det, er dampkokeren fra Miele blitt uunnværlig når du lager mat.

VitaSteam-prinsippet til Miele dampkoker er like enkelt som det er effektivt: I motsetning til vanlig koking ligger ikke maten i vann, og blir derfor ikke utvannet. Den vannmengden som er nødvendig for matlagingen varmes opp utenfor ovnsrommet, og det er kun ren damp som strømmer inn til maten. Dampen omslutter maten varsomt fra alle kanter, og fortrenger surstoff fra ovnsrommet, slik at matvarene ikke kan oksidere. Farge, aroma og vitaminer beholdes optimalt.

Den gradnøyaktige, elektroniske temperatur-reguleringen og den individuelle temperaturinnstillingen, gjør at hver enkelt råvare kokes med den temperaturen som er aller best egnet. Slik blir selv ømfintlige matvarer, som fisk, patéer og suffléer vellykket. Den raske varmeoverføringen og det automatiske programforløpet sørger for nøyaktig tilberedning – maten brenner seg ikke fast og koker ikke over!



Du har en fortreffelig smak

Som spesialist innen førsteklasses innbyggingsapparater til kjøkkenet, er vi ikke bare opptatt av perfekt funksjon og attraktiv design. Mat fra Miele dampkoker er en fest for sansene. Allerede ved første øyekast får du vann i munnen. I en Miele dampkoker bevares de naturlige fargene og aromaene optimalt. Nyt den intensive, ekte smaken og den behagelig faste konsistensen! Uansett om det er et mørt og saftig fiskestykke, sprø grønnsaker eller en luftig soufflé, maten blir verken uttørket, bløt eller vassen. Slik oppnår du mest mulig nytelse.

Hemmeligheten ligger i sausen

Et førsteklasses måltid blir perfekt med en lekker saus. Fordi maten knapt mister fuktighet ved dampkokingen, får du mindre væske som kan brukes til saus enn ved vanlig koking. Her er et par tips til hvordan du kan gjøre maten mer vel-smakende: En dipp, med f.eks. kremost, smaker godt til dampkokte grønnsaker, fisk eller kjøtt. Eller du kan mose litt av grønnsakene i en kjele og koke det opp med litt fløte, buljong og/eller vin og krydder, og jevne sausen med litt stivelse eller mel. Du kan også lage sju til saus i dampkokeren, som du kan fryse ned i porsjoner og ta frem ved behov. Flere forslag finner du i heftet "Tips & råd", som følger med dampkokeren.

Dampkoking: Den beste tilberedningsmetoden - vitenskapelig bevist!

1. Næringsstoffer

„Undersøkelser basert på vitenskapelige standarder viser at dampkoking er overlegen i forhold til vanlig koking når det gjelder bevaring av næringsstoffer (f.eks. C-vitamin, mineraler, sporelementer).“

2. Sensorikk

„Undersøkelser basert på vitenskapelige standarder viser at dampkoking av grønnsaker er overlegen i forhold til tradisjonell koking med hensyn til sensorikk (smak, form, farge, struktur). Med dampkokeren fra Miele har alle råvarene som var med i undersøkelsen oppnådd suverent bedre resultater i samtlige sensorikkategorier enn ved vanlig koking.“



Sunnhet

Sunt eller lekkert? – Ja takk, begge deler!

Nyte livet eller leve sunt? Ville det ikke være fantastisk hvis man ikke måtte velge? Med Miele dampkoker er dette fullt mulig! Fordi maten ikke ligger i vann under dampkokingen, blir den ikke bløt og vassen, og viktige vitaminer og mineraler bevares nesten fullstendig. Grønnsaker som er dampet i en dampkoker fra Miele inneholder derfor inntil dobbelt så mye C-vitamin som råvarer som er kokt på tradisjonelt vis.

Resultatet er smaksintense retter som knapt trenger salt og krydder. Tilberedningsprosessen krever ikke bruk av fett. Miele dampkoker oppfyller dermed alle krav til en moderne og sunn ernæring. Et kaloribevist, naturlig kosthold er altså ikke lenger ensbetydende med smakløshet, men kan tvert imot gi deg nye, lidenskapelige nytelser!





Betjeningskomfort

La deg traktere!

Dampkokeren er utstyrt med en intelligent elektronikk for best mulig betjeningskomfort. Du behøver ikke å passe på under den helautomatiske tilberedningsprosessen. Den innstilte temperaturen overholdes nøyaktig, så det er ikke nødvendig å regulere den senere. Dessuten kan ikke maten brenne seg fast i dampkokeren og den kan heller ikke koke over. Du kan derfor lene deg rolig tilbake. Når prosessen er ferdig, slår dampkokeren seg av automatisk.

God appetitt

Koketiden er ikke avhengig av hvilken mengde du skal tilberede av en råvare eller om den er fersk eller dypfrost. Først når den innstilte temperaturen er nådd, starter koketiden. Hvis du f.eks. ikke har nok ferske grønnsaker til et overraskende besøk, kan du enkelt supplere med dypfrosne – koketiden blir den samme. Det er kun oppvarmingstiden som kan variere. Den tilpasses imidlertid automatisk av dampkokeren, så du behøver ikke å tenke på dette selv.

„Kreativ matlaging, selv uten oppskrift“

Også egne komposisjoner, som du hittil har tilberedt på komfyren, kan enkelt tilberedes i en Miele dampkoker. Denne boken inneholder detaljerte koketabeller (se side 219). De inneholder opplysninger om temperatur, koketider og kokekar. Ved hjelp av disse tabellene kan du derfor enkelt bruke dampkokeren til mat som du tidligere har tilberedt på komfyren. Etter noen forsøk, vil du erfare hvor enkelt dette er. La kreativiteten få fritt utløp!

Anvendelsesmangfold

Fra repertoaret til en tusenkunstner

Med et temperaturområde fra 40–120 °C tilbyr Miele dampkoker uante muligheter.

1. Dampkoking

De fleste matvarer tilberedes ved 100 °C. Ved denne temperaturen kan du f.eks. koke grønnsaker, poteter, supper, gryteretter, suffléer og belgfrukter, uten at farge, form, struktur og smak påvirkes. Ris kan bli svært luftig og kornet i dampkokeren. Dampkokeren er også svært nyttig til babymat.

Å tilberede fisk på komfyren er ikke alltid like enkelt. Ofte blir fisken tørr og seig eller faller fra hverandre ved servering. Her har Miele dampkoker en ideell løsning. Dampet ved en temperatur mellom 75–100 °C, blir både fisk og fiskefileter saftige, og annen sjømat og skalldyr svært smaksrike – et lite gourmetkjøkken for hjemmet.

Fugl, kjøtt og pølse kan også tilberedes i Miele dampkoker. Ved temperaturer mellom 90 og 100 °C får kjøttstykket en spesielt mør og fin konsistens. Også mager fugl, som ellers lett kan bli tørr, blir saftig og fin.

Vær oppmerksom på at dampet kjøtt ikke blir brunet. Hvis du ønsker å brune kjøttet, må du gjøre det på forhånd i en stekepanne eller grille det raskt etterpå. Du kan også få inntrykk av at kjøttet er brunet ved å bruke riktige marinader eller sauser. Det er imidlertid ikke nødvendig for smakens skyld. Prøv selv hvor godt dampet kjøtt smaker!

2. Tining

Det er betydelig raskere å tine maten i en dampkoker enn i romtemperatur. Dessuten tines maten svært jevnt og skånsomt. Maten begynner ikke å koke og blir ikke gråaktig. All vanlig dypfryst mat, som grønnsaker, frukt, fisk, kjøtt, fugl og ferdigretter tines skånsomt ved 50–60 °C. Det samme gjelder melkeprodukter og bakst.

3. Oppvarming

Mat som er varmet opp i dampkokeren både ser ut og smaker som nykokt. For oppvarming av mat som allerede er kokt – ved behov også flere tallerkenretter samtidig – anbefales en temperatur på 90–100 °C. I løpet av ca. 5 minutter er både retten og tallerkenen varm. Slik får du tid til å nyte alt i fred og ro!

4. Forvelling

Forvellingen sørger for at kvaliteten på frukt og grønnsaker beholdes optimalt ved frysing. Forvellingen foregår i 1–2 minutter ved 100 °C. Ved hjelp av den raske oppvarmingen, reduseres enzymene som ved frysing bryter ned aroma og vitaminer i frukt og grønnsaker.

5. Safting

De fleste bær og frukter kan saftes i dampkokeren, f.eks. til drikke eller gelé. Dampen gjør fruktens cellevegger bløte og til slutt brister de, slik at saften renner ut. Velg de innstillingene som anbefales i tabellene i slutten av boken.

6. Hermetisering

Det er svært enkelt å hermetisere i en Miele dampkoker, da det heller ikke ved denne prosessen er nødvendig å følge med underveis. Frukt, grønnsaker, kjøtt og pølse er egnet til hermetisering. Ta også hensyn til informasjonen i bruksanvisningen.

7. Uante muligheter

Du vil bli overrasket over hva en Miele dampkoker kan: Egg til frokost blir kokt nøyaktig på minuttet. Sjokolade smelter ved 90 °C, uten at den brenner seg fast eller klumper seg. Sylteglass og tåteflasker desinfiseres på kun 15 minutter ved 100 °C. Desserter lages uten problemer, f.eks. porøse og luftige suffléer. Ved 40 °C kan du dessuten tilberede yoghurt og heve gjærdeig. Og hvis du virkelig vil skjemme bort gjestene dine, kan du også varme opp fuktige kluter i dampkokeren. Ytterligere informasjon om bruk av dampkokeren finner du bak i denne boken og i bruksanvisningen. Vi ønsker deg lykke til med utprøvingen!

Tilberedning av en hel meny

Kan du ikke gjøre alt på en gang?

Det kan en Miele dampkoker!

I en Miele dampkoker kan du koke i inntil 3 rillehøyder samtidig, og dermed tilberede en komplett rett av f.eks. fisk, ris og grønnsaker. Vanligvis brukes en temperatur på 100 °C til dette.

Selv om de enkelte råvarene er svært ulike, forhindrer den kontinuerlige tilførselen av frisk damp at smak og lukt overføres fra en råvare til en annen. Dermed kan du uten problemer tilberede søt og krydret mat samtidig. Dampen sørger dessuten for et jevnt kokeresultat i alle høydene. Ved dampkoking i alle rillehøydene samtidig, sparer du tid og energi i forhold til matlaging på komfyrtoppen eller i stekeovnen. Slik kan du servere en komplett hovedrett - nylaget og rykende varm:

Start med den matvaren som skal koke lengst. Under kokeprosessen kan du enkelt sette inn andre råvarer. Hvis det f.eks. er „uer med ris og brokkoli“ som står på menyen, skal risen koke i 20 minutter, ueren i 6 minutter og brokkolien i 4 minutter. Først setter du inn risen og koker den i 14 minutter.

Når risen har kokt i 14 minutter, setter du inn ueren og koker ris og fisk sammen i 2 minutter. Deretter tilsetter du brokkolien og koker alt sammen i ytterligere 4 minutter. Dampkokeren sørger for at maten blir vellykket og at alt blir ferdig samtidig!

Ta hensyn til høyden på dampkokerpannene når du skal bruke 3 rillehøyder samtidig (se side 18). Flere opplysninger finner du i koketabellene bakerst i boken og i bruksanvisningen.



Ekstrauststyr

For at oppskriftene skal bli vellykkede, er det ikke bare viktig med en dampkoker av høy kvalitet og førsteklasses råvarer. Det er også viktig med riktig tilbehør.

Ekstrauststyr:

Miele tilbyr et stort utvalg av tette og perforerte dampkokerpanner i forskjellige størrelser og høyder, samt passende lokk, rist og mye annet. Alle produktene er optimalt tilpasset Mieleles apparater. Disse og mange andre nyttige produkter kan du bestille i Mieleles nettbutikk på www.mieleshop.no

Generelle råd om dampkokerpanner fra Miele

Apparatkompatibilitet

- Dampkokerpannene fra Miele kan brukes i alle Mieleles dampkokere. Til noen av pannene finnes det også passende lokk, som er nødvendige for tilberedning av enkelte oppskrifter.
- Når du tilbereder mat i 3 rillehøyder samtidig, er det ikke alle størrelser av dampkokerpanner som kan brukes. Du kan bruke panner med en høyde på inntil 4 cm når du bruker 3 rillehøyder samtidig.

Produktinformasjon

- Alle dampkokerpannene fra Miele har en tykkelse på 0,6 mm.
- Den behandlede overflaten garanterer lang levetid.
- Alle Miele dampkokerpanner er produsert i Europa.

Bruksområder

- De tette pannene med stort volum egner seg utmerket til supper, gryteretter og gratenger/suffléer.
- Noen tette panner egner seg også til tilberedning av mat i saus og sjy, samt til tilberedning av mat som skal svelle i væske (pasta/ris).
- De perforerte pannene egner seg utmerket til forvelling eller koking av grønnsaker, fisk, kjøtt og poteter, som ikke skal kokes i saus eller sjy.

Originale pleieprodukter fra Miele

For å sikre den optimale funksjonen og lange levetiden til apparatene, er regelmessig pleie nødvendig. Miele tilbyr originale Miele pleieprodukter, som er perfekt avstemt til dampkokeren.

Avkalkingstabletter

- For avkalking av vannbeholderen og vannledningene.

Universal mikrofiberklut

- For fjerning av fingeravtrykk og lette tilsmussinger.

Rengjøringsmiddel for rustfritt stål/glasskermikk

Disse produktene kan kjøpes i Mieleles nettbutikk (www.mieleshop.no), i Mieleles deleavdeling eller hos forhandleren.



Forretter og supper

Små retter med mye smak

En fantasifull og velsmakende forrett danner en forventningsfull ouverture til enhver meny. Men disse oppskriftene er ikke bare appetittvekkende for neste rett - også som mellomretter gir de smaksrik og fargestrålende variasjon på bordet. Supper, som kanskje er både den mest populære og letteste forretten, har en styrkende og oppmuntrende effekt: Psykologer har kunnet konstatere at supper gjør deg glad og roer ned stressede nerver.





Fetaost rullet i squash

4 porsjoner

Ingredienser:

1 squash
200 g fetaost
Salt
Pepper
Olivenolje

Tilberedningstid:

☐ ca. 35-40 minutter
☐ ca. 35-40 minutter

Dampkokingstid:

☐ 4 minutter
☐ 4 minutter

Per porsjon:

596 kJ / 142 kcal,
E 10 g, F 10 g, KH 3 g, 0 BE

1 Skjær squashfrukten på langs i tynne skiver og legg skivene i en perforert panne. (Innstilling se nedenfor)

2 Skjær fetaost i 2 cm brede strimler og krydre med salt og pepper.

3 Vikle squashskivene rundt den krydrede fetaosten og krydre med salt og pepper. Drypp til slutt over olivenolje og legg dem i dampkokeren i en perforert panne. (Innstilling se nedenfor)

4 Etter kokingen serveres squash-/fetaostrullene f.eks. på en seng av tomater og basilikum, med baguette til.

>> Tips & råd:

Squash (zucchini) stammer fra gresskarfamilien. I tillegg til vanlig grønn squash, finnes det også gule og lys grønne typer. Små squash-frukter har en mildere og mer aromatisk smak enn store. Hvis de er lengre enn 20 cm, bør de ikke brukes til steking og koking. Det finnes mange måter å tilberede squash på: De kan dampes, kokes, stekes, grilles eller friteres.

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 1 minutt
☐ 100°C ; 1 minutt

Innstilling trinn 3

☐ 100°C ; 3 minutter
☐ 100°C ; 3 minutter



Brokkoli- og basilikum-mousse

8 porsjoner

Ingredienser:

500 g brokkoli
1 løk
1 bunt basilikum
3 gelatinplater
Salt
Pepper
Noen dråper sitronsaft
200 g fløte
4 biffotomater (à ca. 300 g)
4 vårløk
2 ss balsamicoeddik
4 ss olivenolje

Tilberedningstid:

☐ ca. 45 minutter

☐ ca. 40 minutter

Dampkokingstid:

☐ 10 minutter

☐ 4 minutter

Per porsjon:

748 kJ / 178 kcal,

E 5 g, F 14 g, KH 8 g, 0 BE

>> Tips & råd:

Mousse har en porøs, kremet konsistens, som vanligvis inneholder gelatin og fløte. En mousse kan tilberedes som en søt dessert, f.eks. sjokolademousse eller som en salt forrett av most kjøtt og grønnsaker. Stivpisket krem sørger for den kremete konsistensen, gelatinen sørger for nødvendig fasthet.

1 Rens og vask brokkolien og del den i små buketter, skrell stilken og skjær den i små terninger. Skrell og hakk løken. Riv basilikumbladene av stilkene og sett til side. Legg basilikumstilkene sammen med brokkoli og løk i en perforert panne og kok det hele. (Innstilling se nedenfor)

2 I mellomtiden legger du gelatinen i bløt i kaldt vann. Lag en puré av brokkoli, løk og basilikum mens det fortsatt er varmt og smak til med salt, pepper og sitronsaft. Klem vannet ut av gelatinplatene, løs dem opp i den varme massen og la det hele avkjøle.

3 Finhakk basilikumbladene. Stivpisk fløten og vend den inn i brokkolimassen sammen med basilikum, så snart brokkolimassen begynner å bli til gelé. Sett den kaldt i minst 4 timer eller over natten.

4 Vask tomatene, skjær dem i tynne skiver og fordel på tallerkener. Rens vårløken og skjær den i fine ringer som strøs over. Bland eddik, olje, salt og pepper og drypp det over tomat og løkringene. Lag kuler av moussen og anrett dem på toppen av de andre ingrediensene.

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 10 minutter

☐ 120°C ; 4 minutter

Dampet romanosalat med sitron

4 porsjoner

Ingredienser:

2 sitroner
3 romanosalat
(à ca. 175 g)
Salt
Pepper
60 g rosiner
150 g crème fraîche
2-3 knivsodd malt
koriander

Tilberedningstid:

☐ ca. 20 minutter
☐ ca. 20 minutter

Dampkokingstid:

☐ 4 minutter
☐ 4 minutter

Per porsjon:

722 kJ / 172 kcal,
E 3 g, F 12 g, KH 13 g, 1 BE

>> Tips & råd:

Romanosalaten har kraftige, grønne og litt avlange blader som krøller seg kraftig rundt en stengel. Struktur og smak er kraftigere enn på f.eks. hodesalaten. Det er spesielt de litt sarte bladene innerst som brukes i salater, f.eks. i Cæsarsalaten som er så populær i USA. Den kan imidlertid også dampes som en grønnsak. Romanosalaten skal ha vært kjent blant egypterne allerede for 4.000 år siden, og ble opprinnelig kun dyrket i landene rundt Middelhavet.

1 Vask og tørk sitronen, skjær 1 ½ sitron i tynne skiver og fordel i en perforert panne.

2 Rens salatbladene og del dem i 4 på langs slik at de fremdeles sitter sammen i stengelen. Vask dem forsiktig og la dem dryppe godt av. Fordel salatbladene på sitronskivene, krydre med salt, strø over rosiner og kok. (Innstilling se nedenfor).

3 I mellomtiden kan du rive ½ ts sitronskall fra den halve sitronen som er igjen og presse ut litt saft. Bland crème fraîche med sitronskall, salt, pepper og koriander. Smak til med litt sitronsaft. Fordel romanosalat og rosiner på tallerkener, hell dressing over og server det lunkent.

Innstilling trinn 2

☐ 100°C ; 4 minutter
☐ 100°C ; 4 minutter

Greske tomater

4 porsjoner

Ingredienser:

4 tomater
1–2 hvitløkfedd
Salt
Pepper
4 kvaster basilikum
100 g fetaost

Tilberedningstid:

☐ ca. 25-30 minutter
☐ ca. 25-30 minutter

Dampkokingstid:

☐ 3-4 minutter
☐ 3-4 minutter

Per porsjon:

323 kJ / 77 kcal,
E 5 g, F 5 g, KH 3 g, 0 BE

1 Vask og tørk tomatene. Del dem i to og legg dem i en perforert panne med snittflaten opp.

2 Skrell hvitløkfeddene, finhakk dem eller press dem i en hvitløkspresse. Strø hvitløken over tomatene. Krydre med salt og pepper.

3 Skyll basilikum under rennende vann. Plukk av bladene, finhakk dem og fordel dem over de halve tomatene.

4 Skjær fetaosten i biter, legg bitene oppå tomatene og sett den perforerte pannen i ovnen. (Innstilling se nedenfor)

>> Tips & råd:

Tomater er en av de mest populære grønnsakene i Europa. De er sunne (inneholder karoten og C-vitaminer, men nesten ikke proteiner og fett - 100 g tomater gir bare 17 kalorier), virker oppkvikkende når du er trett og avslappende når du føler deg stresset, og de gir til og med pleie innenfra for både hud og hår.

Innstilling trinn 4

☐ 100°C ; 3-4 minutter
☐ 100°C ; 3-4 minutter



Sikori med valnøtt-vinaigrette

4 porsjoner

Ingredienser

4 sikori
sitronsaft
1½ paprika

Saus:

1 ts estragoneddik
1 ts valnøttolje
1 ts honning
1 ss hakkede valnøttkjerne
Salt
Pepper

Tilberedningstid:

☐ ca. 35-40 minutter
☐ ca. 35-40 minutter

Dampkokingstid:

☐ 5-6 minutter
☐ 5-6 minutter

Per porsjon:

269 kJ / 64 kcal,
E 2 g, F 4 g, KH 5 g, 0 BE

>> Tips & råd:

Sikorikjernen må skjæres helt bort, ellers smaker denne grønnsaken bittert.

1 Skyll sikoriene, del dem i to på langs, fjern hjertene og dynk med sitronsaft. Sikoriene legges i to perforerte panner og kokes. (Innstilling se nedenfor)

2 Skyll paprikaen, skjær den i små terninger, legg den i en annen perforert panne og kok den. (Innstilling se nedenfor)

3 Fyll den dampede paprikablandingen i de halve sikoriene.

4 Rør sammen alle ingrediensene til sausen og smak til med salt og pepper. Server sausen til sikorien.

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 4-5 minutter
☐ 100°C ; 4-5 minutter

Innstilling trinn 2

☐ 100°C ; 1 minutt
☐ 100°C ; 1 minutt

Kålrabi- og gulrotflan

6 porjoner

Ingredienser:

300 g gulrøtter
400 g kålrabi
1 løk
1 hvitløkfedd
20 g fersk persille
1,25 dl melk
125 g crème fraîche
250 g kesam
3 ss sesamfrø
2 ss soyasaus
½ ts urtesalt
Nykvernet pepper

Smør til pensling

Tilberedningstid:

☐ ca. 55-65 minutter

☐ ca. 55 minutter

Dampkokingstid:

☐ 29-36 minutter

☐ 27-33 minutter

Per porsjon:

773 kJ / 184 kcal,
E 10 g, F 12 g, KH 9 g, 0 BE

>> Tips & råd:

Gulrøtter er godt for synet. Vær imidlertid klar over at dette bare gjelder dersom gulrøttene blir tilberedt med fett (olje i råkost, smør til stekte/kokte gulrøtter). Karoten er fettløselig, noe som kan komme til nytte når du skal rengjøre plastskåler. Misfargede skåler kan ganske enkelt gnis rene med en dråpe olje.

1 Rens gulrøtter og kålrabi, vask dem og riv dem grovt. Legg dem i en perforert panne og sett pannen i dampkokeren. (Innstilling se nedenfor)

2 Finhakk løk, hvitløkfedd og persille. Rør det sammen med de dampede grønnsakene og de andre ingrediensene, bortsett fra smøret, og smak til med pepper.

3 Smør 6 små suffléformer med smør. Fordel kesammen i formene, sett dem på den flate pannen og sett pannen i dampkokeren. (Innstilling se nedenfor)

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 4-6 minutter

☐ 120°C ; 2-3 minutter

Innstilling trinn 3

☐ 90°C ; 25-30 minutter

☐ 90°C ; 25-30 minutter

Kongereker på aspargessalat

4 porsjoner

Ingredienser:

500 g hvit asparges
500 g grønn asparges
12 forkokte, pillede kongereker
1 ss estragon, hakket
2 ss kjørvel, hakket
1 bunt gressløk, hakket
3 ss karse
½ sjalottløk i terninger

Saus:

2 ss sitronsaft
4 ss hvitvinseddik
2 ss hvitvin
4 ss valnøttolje
Salt
Hvit pepper

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 85-90 minutter
☐ ca. 85-90 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 11 minutter
☐ 11 minutter

Per porsjon:

941 kJ / 224 kcal,
E 23 g, F 12 g, KH 6 g, 0 BE

1 Skrell aspargesene og legg dem i 2 perforerte panner. Kok først den hvite aspargesen. (Innstilling se nedenfor)

2 Sett deretter inn den grønne aspargesen og kok den sammen med den hvite aspargesen. (Innstilling se nedenfor)

3 Legg kongerekene i en perforert panne og varm dem opp. (Innstilling se nedenfor)

4 Rør sammen urtene, vend kongerekene i disse og la dem trekke.

5 Rør sammen alle ingrediensene til sausen og smak til med salt og pepper. Del aspargesene i to, anrett dem på 4 tallerkener sammen med kongereker og hell litt saus over.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 2 minutter
☐ 100°C ; 2 minutter

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 7 minutter
☐ 100°C ; 7 minutter

Innstilling trinn 3

- ☐ 95°C ; 2 minutter
☐ 95°C ; 2 minutter



Sjørretpaté

6 porsjoner

Ingredienser:

1 liten løk
2 ss smør
750 g filet av sjørret
90 g loff
1 egg
Salt
Pepper
Muskat
350 g fløte
1 ss hakket dill

Smør til pensling

Tilberedningstid:

□ ca. 175–185 minutter

○ ca. 170–180 minutter

Dampkokingstid:

□ 64–74 minutter

○ 62–72 minutter

Per porsjon:

1655 kJ/394 kcal, E 30 g,

F 26 g, KH 10 g, 0,5 BE

>> Tips & råd:

Patéen kan serveres varm eller kald.
Som tilbehør anbefales ciabatta og en frisk salat.

1 Skjær løken i små terninger og legg bitene i en tett panne med smør. Dekk til med aluminiumsfolie* og damp løken. (Innstilling se nedenfor)

2 Skyll ørretfiletene, tørk dem med kjøkkenpapir og fjern skinnet. Sett en av filetene i kjøleskapet, skjær de andre i terninger og legg dem i pannen sammen med løken.

3 Skjær bort skorpen fra loffskivene, skjær brødet i terninger og legg dem i pannen sammen med egg, salt, pepper og muskat.

4 Tilsett fløte og bland sammen alle ingrediensene.

5 Dekk til* og la det trekke 1 time i kjøleskapet. Etterpå moses blandingen. Massen må ikke bli varm. Tilsett dill og rør om.

6 Legg halvparten av massen i en smurt, avlang form. Stryk massen glatt og legg fileten som er lagt til side, oppå denne. Fordel resten av massen over, stryk den jevnt utover og dekk til*. Sett formen på risten i dampkokeren. (Innstilling se nedenfor)

Innstilling trinn 1

□ 100°C ; 4 minutter

○ 120°C ; 2 minutter

Innstilling trinn 6

□ 90°C ; 60-70 minutter

○ 90°C ; 60-70 minutter

*Passende lokk til Miele dampkokerpanner kan kjøpes i Miele's nettbutikk.

Asparges med røkelaks

6 porsjoner

Ingredienser:

500 g hvit asparges
500 g grønn asparges
6 ss olivenolje
3 ss sitrønsaft
1 bunt gressløk
Salt
Pepper
400 g kremost
100 g fløte
Kajennepepper
12 skiver røkelaks
1 rød lollosalat

Tilberedningstid:

☐ ca. 95-100 minutter

☐ ca. 95-100 minutter

Dampkokingstid:

☐ 9 minutter

☐ 9 minutter

Per porsjon:

1109 kJ / 264 kcal,

E 14, F 20 g, KH 7 g, 0 BE

>> Tips & råd:

Asparges egner seg fremragende til frysing. På den måten kan du tilberede og nyte denne sunne grønnsaken hele året.

1 Skrell aspargesen og skjær den i 3 cm lange stykker. Legg den i 2 perforerte panner.

2 Kok den hvite aspargesen. (Innstilling se nedenfor)

3 Legg den grønne aspargesen i dampkokeren. Kok begge sortene sammen. (Innstilling se nedenfor)

4 Rør sammen olivenolje og sitrønsaft. Skjær gressløk i små ringer og tilsett det i blandingen. Krydre med salt og pepper. La den kokte aspargesen trekke i blandingen.

5 Bland kremost og fløte og smak til med salt og kajennepepper. Legg røkelaksen utover, fordel kremostblandingen i midten og smør det jevnt utover. Rull sammen røkelaksen. Skjær rullene i skiver.

6 Vask og tørk den røde lollosalaten. Legg den på et serveringsfat. Legg marinert asparges og lakserullene oppå. Ristet brød anbefales som tilbehør.

Innstilling trinn 2

☐ 100°C ; 2 minutter

☐ 100°C ; 2 minutter

Innstilling trinn 3

☐ 100°C ; 7 minutter

☐ 100°C ; 7 minutter

Gresskar med løkdressing

6 porsjoner

Ingredienser:

1 kg gresskarkjøtt
2 mellomstore løk
2 ss olivenolje
3 ss estragoneddik
1 ts akasiehonning
6 ss gresskarkjerneolje
Salt
Pepper

Tilberedningstid:

☐ ca. 30-35 minutter
☐ ca. 30-35 minutter

Dampokingstid:

☐ 2-4 minutter
☐ 2-4 minutter

Per porsjon:

974 kJ / 232 kcal,
E 3 g, F 20 g, KH 10 g, 0 BE

>> Tips & råd:

Estragoneddik kan du også lage selv. Legg noen estragonkvaster i en ren og tørr flaske og hell hvitvinseddik over. Allerede etter noen dager har eddiken tatt smak av estragonen. Hvis du fyller eddiken på en stilfull flaske, har du en dekorativ og lekker liten gave å ta med deg neste gang du skal i selskap.

1 Skjær gresskarkjøttet i smale strimler, legg dem i en perforert panne og kok dem. (Innstilling se nedenfor)

2 Finhakk løken og surr den i olivenolje i en stekepanne på komfyren. Hell estragoneddik over. Rør inn akasiehonning og gresskarkjerneolje. Krydre med salt og pepper.

3 Rør de lunkne gresskarstrimlene inn i blandingen.

4 Gresskar med løkdressing passer svært godt til grillet kjøtt og baguette.

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 2-4 minutter
☐ 100°C ; 2-4 minutter



Fennikel med valnøtt-vinaigrette

4 porsjoner

Ingredienser:

3–4 fennikelknoller
1,5 dl hvitvin
0,5 dl tørr vermut
1 dl grønnsakbuljong
1 laurbærblad
4–6 pepperkorn
50 g valnøtter
1 egg
1 ss hvit balsamicoeddik
2 ss valnøttolje
3 ss olivenolje
1 ts sennep
1 klype salt
1 ss hakket persille
1 ss hakket krydderfennikel

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 40 minutter
☐ ca. 30 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 12-15 minutter
☐ 6-8 minutter

Per porsjon:

1151 kJ / 274 kcal,
E 9 g, F 22 g, KH 10 g, 0 BE

1 Rens fennikelknollene, del dem i fire og fjern all antydning til stilk fra knollene. Legg bitene i en tett panne.

2 Lag en kraft av hvitvin, vermut og grønnsakbuljong og hell kraften over fennikelen. Krydre med laurbærblader og pepperkorn, og kok retten. (Innstilling se nedenfor)

3 Rist valnøttene raskt i en panne på komfyren og grovhakk dem. Hardkok egget og hakk det i biter.

4 Lag en vinaigrette av de øvrige ingrediensene og hell den over fennikelen. Dryss valnøtter og eggeterninger over. Server retten varm.

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 12-15 minutter
☐ 120°C ; 6-8 minutter

Brokkoli- og romanescosalat

4 porsjoner

Ingredienser:

250 g romanesco
250 g brokkoli
3 ss eddik
2 ss olivenolje
2 ts sennep
200 g rømme
Salt
Pepper
1 klype sukker
50 g tørkede urter

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 30-35 minutter
☐ ca. 30-35 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 4 minutter
☐ 4 minutter

Per porsjon:

848 kJ / 202 kcal,
E 4 g, F 18 g, KH 6 g, 0 BE

>> Tips & råd:

Romanesco er en grønn variant av blomkål. Den inneholder C-vitamin, mineraler og plante-proteiner.

1 Del romanesco og brokkoli i små buketter og legg dem i 2 perforerte panner. Kok romanescoen. (Innstilling se nedenfor)

2 Sett brokkolien i dampkokeren og kok den sammen med romanescoen. (Innstilling se nedenfor)

3 I mellomtiden lager du en saus av de andre ingrediensene. Tilsett tørkede urter og vend de varme grønnsakene inn i sausen.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 2 minutter
☐ 100°C ; 2 minutter

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 2 minutter
☐ 100°C ; 2 minutter

Rødbeter i bringebæreddik

8 porsjoner

Ingredienser:

1 kg rødbeter

Marinade:

1 ss balsamicoeddik

3 ss bringebæreddik

6 ss olje

4–6 ss grønnsakkraft

2 ts honning

Salt

Pepper

2 ss hakkede urter

Tilberedningstid:

☐ ca. 53–57 minutter

☐ ca. 24–26 minutter

Dampkokingstid:

☐ 40 minutter

☐ 20–25 minutter

Per porsjon:

563 kJ / 134 kcal,

E 1 g, F 10 g, KH 10 g, 0,5 BE

1 Vask rødbetene, legg dem i en perforert panne og kok dem. (Innstilling se nedenfor)

2 Bland balsamicoeddik, bringebæreddik, olje, grønnsakkraft, honning, salt, pepper og hakkede urter.

3 Skrell rødbetene og skjær dem i tynne skiver. Hell over marinaden og la den trekke godt inn.

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 53-57 minutter

☐ 120°C ; 24-26 minutter



Kalvekjøtt med tunfisksaus

8 porsjoner

Ingredienser:

700 g rundbiff av kalv
7,5 dl vann
1,5 dl hvitvin
2 laurbærblader
10 sorte pepperkorn
½ ts salt
2 gulrøtter
1 løk

Til sausen:

1 boks tunfisk
1 ss olje
2 eggeplommer
2 ss kapers
1 ss sitrønsaft
1 dl olje
Salt
Pepper
Kapers
Sitrønskiver

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 85-105 minutter
- ☐ ca. 55-65 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 60-80 minutter
- ☐ 30-40 minutter

Per porsjon:

1394 kJ / 332 kcal,
E 24 g, F 24 g, KH 5 g, 0 BE

1 Ha rundbiff, vann, hvitvin, laurbærblader, pepperkorn og salt i en tett panne.

2 Skrell gulrøttene og skjær dem i skiver. Skrell løken og del den i to. Legg løken og gulrøttene i pannen og kok det hele. (Innstilling se nedenfor)

3 La tunfisken dryppe av og mos den i en mikser sammen med olje, eggeplomme og kapers. Rør litt etter litt inn sitrønsaft og olje, til sausen får konsistens som majones. Smak til med salt og pepper.

4 Skjær det kokte kjøttet i tynne skiver på tvers av kjøttfibrene og anrett det på et fat. Hell sausen over og pynt med kapers og sitrønskiver. Fersk løff er godt ved siden av.

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 60-80 minutter
- ☐ 120°C ; 30-40 minutter

Italiensk bønne- og pasta-suppe

4 porsjoner

Ingredienser:

130 g små tørkede
hvite bønner
700 g tomater
1 liten rød løk
2 hvitløkfedd
150 g gulrøtter
100 g stangselleri
2 stalker salvie
70 g pancetta (italiensk bacon)
Salt
Pepper
5 dl grønnsakkraft eller
-buljong
100 g liten pasta (f.eks. skruer
eller mini-penne rigate)
30-40 g fersk parmesan

Tilberedningstid:

☐ ca. 120 minutter

☐ ca. 45 minutter

Dampkokingstid:

☐ 98-108 minutter

☐ 20 minutter

Per porsjon:

1726 kJ / 411 kcal,

E 20 g, F 19 g, KH 40 g, 3 BE

>> Tips & råd:

Pancetta er bacon laget av tynn-
ribbe eller buklist og produseres
tradisjonelt i Italia. Den krydres
forskjellig fra område til område
med urter som rosmarin og salvie.
Saltet og henges til lufttørring.
Takket være produksjonsmetoden
er pancetta svært mild, aromatisk
og delikat. De feteste stykkene
brukes fremfor alt som ingrediens
i matlaging.

1 Legg bønnene i bløt i kaldt
vann over natten.

2 Vask tomatene, fjern stilken
og skjær kryss i toma-
tene. Legg dem i en perforert
panne og damp dem. (Innstilling se
se nedenfor)

3 Ta ut tomatene. Hell bøn-
nene og vannet de har ligget
i, i en tett panne. Hell på mer
vann om nødvendig, slik at bøn-
nene dekkes helt. Damp dem til
de er så vidt myke. (Innstilling se
nedenfor)

4 Avkjøl tomatene raskt, flå
dem og skjær dem i store
terninger. Skrell løk, hvitløk og
gulrøtter. Skjær løk og hvitløk
i små terninger, gulrøtter og
selleri i tynne skiver. Hakk salvie-
bladene og skjær pancettaen i
strimler.

5 Hell vannet av bønnene
og la dem dryppe av. Legg
dem sammen med de klargjorte
ingrediensene i en tett panne
igjen og krydre med salt og
pepper. Hell over grønnsakkraft
eller -buljong.

6 Legg pastaen i en tett panne,
ha på salt og dekk med vann.
Sett begge pannene i damp-
kokeren og kok. (Innstilling se
nedenfor)

7 Hell vannet av pastaen, ha
den i suppen og smak til. Ser-
veres med revet parmesan.

Innstilling trinn 2

☐ 95°C ; 1 minutt

☐ 95°C ; 1 minutt

Innstilling trinn 3

☐ 100°C ; 70-80 minutter

☐ 120°C ; 6 minutter

Innstilling trinn 6

☐ 100°C ; 15 minutter

☐ 120°C 7 minutter

Spinat- og kokossuppe

4 porsjoner

Ingredienser:

600 g frossen bladspinat
1 liten rødløk
1 stilk sitrongress
4 dl kokosmelk
4,5 dl grønnsakbuljong
Salt
Pepper
4 stilker mynte
100 g jasmínris
25 g pinjekjerner

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 50-60 minutter
- ☐ ca. 45 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 35 minutter
- ☐ 28 minutter

Per porsjon

722 kJ / 172 kcal,
E 8 g, F 4 g, KH 26 g, 1,5 BE

1 Ha frossen bladspinat i en perforert panne og tin den. (Innstilling se nedenfor)

2 Ta ut spinaten og la den hvile i 10 minutter.

3 I mellomtiden kan du skrelle og hakke løken. Rens sitrongress, fjern det harde på utsiden og hakk det myke innvendig. Ha begge deler sammen med kokosmelk, 2 dl buljong, salt og pepper i en tett panne. Press vannet godt ut av spinaten og tilsett denne.

4 Plukk av mynteblader og hakk dem. Ha det sammen med ris, pinjekjerner og resten av buljongen i en annen tett panne. Kok det i dampkokeren sammen med spinatsuppen. (Innstilling se nedenfor)

5 Mos suppen og smak til. Hell den i suppetallerkener og strø pinjekjerner over.

Innstilling trinn 1

- ☐ 60°C ; 20 minutter
- ☐ 60°C ; 20 minutter

Innstilling trinn 4

- ☐ 100°C ; 15 minutter
- ☐ 120°C ; 8 minutter



Suppe med cherrytomater og mango

4 porsjoner

Ingredienser:

750 g cherrytomater
1 rødløk
1 moden mango (ca. 350 g)
1 laurbærblad
2 stilker rosmarin
6 dl grønnsakbuljong
Salt
Sort pepper
2 ts brunt sukker
4 baguetteskiver
2 ss olivenolje
1 hvitløkfedd
80 g rømme

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 50 minutter
- ☐ ca. 40 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 21 minutter
- ☐ 11 minutter

Per porsjon:

1071 kJ / 255 kcal,
E 6 g, F 11 g, KH 33 g, 2 BE

>> Tips & råd:

En moden mango gjenkjenner du på at den gir lett etter når du trykker på den og dufter søtlig av mango.
Hvis det er små til mellomstore sorte prikker på skallet, er mangoen helt moden og må spises så raskt som mulig.

1 Vask cherrytomatene. Legg dem i en perforert panne og damp dem. (Innstilling se nedenfor)

2 Avkjøl tomatene raskt og flå dem.

3 Skrell løken og skjær den i små terninger. Skrell mangoen, skjær fruktkjøttet vekk fra steinen og skjær det i små terninger. Legg det sammen med tomater, løk, laurbærblader og rosmarin i en tett panne. Hell over buljong, krydre med salt, pepper og sukker og kok det. (Innstilling se nedenfor)

4 I mellomtiden kan du riste baguetteskivene på begge sider i varm olje i en stekepanne. Del hvitløkfedd i to og smør baguettene med hvitløken.

5 Ta suppen ut av dampkokeren, fjern laurbærbladet og rosmarinen. Mos suppen grovt med en potetpresse og smak til. Anrett med en spiseskje rømme på hver tallerken og server med baguette.

Innstilling trinn 1

- ☐ 95°C ; 1 minutt
- ☐ 95°C ; 1 minutt

Innstilling trinn 3

- ☐ 100°C ; 20 minutter
- ☐ 120 °C ; 10 minutter

Paprikasuppe

4 porsjoner

Ingredienser:

500 g paprika
1 løk
20 g smør
5 dl grønnsakbuljong
Salt
Pepper
200 g krydret kremost

Tilberedningstid:

☐ ca. 45-50 minutter

☐ ca. 40 minutter

Dampkokingstid:

☐ 8-10 minutter

☐ 5-6 minutter

Per porsjon:

769 kJ / 183 kcal,

E 14 g, F 11 g, KH 7 g, 0 BE

1 Skjær paprika og løk i terninger og legg bitene i en tett panne sammen med smør. Krydre med salt og pepper og kok dem. (Innstilling se nedenfor)

2 Mos grønnsakene med en mikser, tilsett buljong og varm opp. (Innstilling se nedenfor)

3 Fordel deretter suppen i 4 tallerkener. Lag små topper av kremosten med to teskjeer og legg dem forsiktig i suppen.

>> Tips & råd:

Paprika er en populær grønnsak som kan brukes både som hel frukt og i pulverform. Fruktene skiller seg ikke bare fra hverandre i farge (grønne, gule, røde, oransje), men også i smak. Grønn paprika smaker litt skarpere, de andre typene noe mer søtlig. Sommeren er den beste sesongen for paprika.

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 6-8 minutter

☐ 120°C ; 3-4 minutter

Innstilling trinn 2

☐ 95°C ; 2 minutter

☐ 95°C ; 2 minutter

Rødbetsuppe med røkt ørret

6 porsjoner

Ingredienser:

800 g små til mellomstore
rødbeter
1 løk
4 timiankvaster
2 laurbærblader
2 nellikspiker
4 dl grønnsakbuljong
200 g fløte
½ ts salt
1 bunt dill
150 g rømme
200 g filet av røkt ørret

Tilberedningstid:

☐ ca. 95 minutter

☐ ca. 70 minutter

Dampkokingstid:

☐ 72 minutter

☐ 47 minutter

Per porsjon:

916 kJ / 218 kcal,

E 11 g, F 14 g, KH 12 g, 0,5 BE

1 Vask rødbetene, legg dem i en perforert panne og damp dem myke. (Innstilling se nedenfor)

2 I mellomtiden kan du skrelle og hakke løken. Legg timiankvaster, laurbærblader og nellikspiker i et engangs tefilter og knyt det sammen.

3 Avkjøl rødbetene raskt, flå dem og skjær dem i store terninger. Ha dem i en tett panne sammen med løk, krydderpose, buljong og fløte. Krydre med salt og kok det hele. (Innstilling se nedenfor)

4 Plukk av dillspisser, hakk dem og rør sammen med rømmen og krydre med salt. Legg den røkte ørreten i en perforert panne og varm den. (Innstilling se nedenfor)

5 Ta suppen ut av damp-koken, fjern krydderne, mos suppen og smak til. Skjær den røkte ørreten i stykker og anrett med dillrømmen.

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 50 minutter

☐ 120°C , 25 minutter

Innstilling trinn 3

☐ 100°C ; 20 minutter

☐ 100°C ; 20 minutter

Innstilling trinn 4

☐ 95°C ; 2 minutter

☐ 95°C ; 2 minutter



Kremet gulrotsuppe med rømme

4 porsjoner

Ingredienser:

500 g gulrøtter
50 g løk

½ hvitløkfedd
40 g smør
¾ l grønnsakbuljong
1 ts paprikapulver
125 g rømme
Salt
Pepper
1 ss hakket persille

Tilberedningstid:

☐ ca. 45-50 minutter
☐ ca. 40 minutter

Dampkokingstid:

☐ 14-17 minutter
☐ 8-10 minutter

Per porsjon:

638 kJ / 152 kcal,
E 3 g, F 12 g, KH 8 g, 0,5 BE

1 Rens gulrøttene og skjær dem i terninger. Skjær også løken i terninger. Finhakk hvitløk. Tilsett alle de oppskårne ingrediensene sammen med smør, buljong og paprikapulver i en tett panne. (Innstilling se nedenfor)

2 Mos deretter de kokte ingrediensene med en stavmikser. Vend inn rømmen og varm opp. (Innstilling se nedenfor)

3 Smak til med salt og pepper og dryss persille over.

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 12-15 minutter
☐ 120°C ; 6-8 minutter

Innstilling trinn 2

☐ 95°C ; 2 minutter
☐ 95°C ; 2 minutter

Potetsuppe med friske urter

4 porsjoner

Ingredienser:

180 g løk
250 g poteter (melne)
½ l grønnsakbuljong
Salt
Pepper
100 g fløte
2 ss urter (persille, basilikum, gressløk)

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 50 minutter
- ☐ ca. 45 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 18 minutter
- ☐ 10 minutter

Per porsjon:

571 kJ / 136 kcal,
E 4 g, F 8 g, KH 12 g, 0,5 BE

1 Rens løken og skjær den i ringer. Skrell potetene og skjær dem i store terninger. Legg begge deler sammen med grønnsakbuljong i en tett panne og kok det. (Innstilling se nedenfor)

2 Mos suppen og smak til med salt og pepper. Rør inn fløte og varm opp. (Innstilling se nedenfor)

3 Hakk urtene, strø dem over suppen og server.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 16 minutter
- ☐ 120°C ; 8 minutter

Innstilling trinn 2

- ☐ 95°C ; 2 minutter
- ☐ 95°C ; 2 minutter

Minestrone

4 porsjoner

Ingredienser:

450 g dypfryst grønnsak-
blanding
450 g dypfrysede brekkbønner
1 l grønnsakbuljong
2 ss tomatpuré
1 ss persille
1 ss basilikum
Salt
Pepper
50 g parmesanost

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 35-40 minutter
☐ ca. 35-40 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 16 minutter
☐ 9 minutter

Per porsjon:

599 kJ / 133 kcal,
E 11 g, F 5 g, KH 11 g, 0 BE

>> Tips & råd:

Denne suppen går det alltid raskt
å lage, siden ingrediensene kan
kjøpes i større kvanta og oppbeva-
res i fryseren.

1 Kok grønnsakblanding,
brekkbønner, 2 dl buljong
og tomatpuré i en tett panne.
(Innstilling se nedenfor)

2 Tilsett resten av buljongen
og varm opp. (Innstilling se
nedenfor)

3 Hakk persille og basilikum og
tilsett dette etter kokingen.
Smak til med salt og pepper.

4 Dryss parmesanost over sup-
pen før servering. Serveres
med bruschetta.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 14 minutter
☐ 120°C ; 7 minutter

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 2 minutter
☐ 95°C ; 2 minutter



Hønsesuppe med eggstand

6 porsjoner

Ingredienser hønse- suppe:

1 broiler eller suppehøne
1 kg suppegrønnsaker
1 l vann
120 g suppenudler
Salt
Pepper
1 ss hakkede urter

Tilberedningstid:

☐ ca. 125 minutter
☐ ca. 90 minutter

Dampkokingstid:

☐ 60 minutter
☐ 32 minutter

Per porsjon:

3578 kJ / 825 kcal,
E 60 g, F 60 g, 18 g, 1,5 BE

Ingredienser egge- stand:

6 egg
3,75 dl melk
1 klype salt
Muskat

Smør til pensling

Tilberedningstid:

☐ ca. 15 minutter
☐ ca. 15 minutter

Fremgangsmåte hønse- suppe

1 Vask broileren eller suppehø-
na, del den i to og legg den i
en tett panne med 2 dl vann.

2 Rens suppegrønnsakene,
skrell dem og skjær halv-
parten i store stykker, legg dem
sammen med broileren og kok
det hele. (Innstilling se neden-
for)

3 Skjær resten av suppegrønns-
akene i små biter, løken i
ringer og gulrøtter og sellerik-
noller i fine strimler og sett det
til side.

4 Ta ut broileren etter endt
koketid, hell buljongen gjen-
nom en sil og hell det tilbake i
den tette pannen.

5 Løsne kjøttet, skjær det
i passende stykker og legg
det i den tette pannen sammen
med finsnittede suppegrønnsa-
ker, suppenudlene og resten av
vannet og kok det hele. (Innstil-
ling se nedenfor)

6 Krydre med salt og pepper,
skjær eggstanden i ternin-
ger, ha dem i suppen, strø urter
over og server.

Tilberedning eggstand

1 Rør sammen egg og melk,
ikke pisk det til det skummer.

2 Krydre med salt og revet
muskat. Hell det i en tett
panne som er smurt med smør
og kok det. (Innstilling se
nedenfor)

Innstilling hønsesuppe

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 50 minutter
☐ 120°C ; 25 minutter

Innstilling trinn 5

☐ 100°C ; 10 minutter
☐ 100°C ; 10 minutter

Innstilling eggstand

Innstilling trinn 2

☐ 100°C ; 4 minutter
☐ 120°C ; 2 minutter

Vårsuppe

4 porsjoner

Ingredienser:

150 g sellerirot
3 gulrøtter
200 g vårløk
100 g sukkererter
6 dl kjøtt- eller grønnsak-
buljong
1 egg
1 ss knust kavring
2 ss hakkede urter (kjørvel,
persille)
Salt
Pepper
Muskat
2 ss hakket persille

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 55 minutter
☐ ca. 50 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 14 minutter
☐ 9 minutter

Per porsjon:

244 kJ / 58 kcal,
E 4 g, F 2 g, KH 6 g, 0,5 BE

1 Rens sellerirot og gulrøtter og skjær dem i fine strimler.

Skjær vårløken i ruter, la sukkerertene være hele. Ha alle ingrediensene i en tett panne sammen med 3 dl buljong og kok det. (Innstilling se nedenfor)

2 Tilsett resten av buljongen og varm opp. (Innstilling se nedenfor)

3 Bland egg, knust kavring, salt, pepper, muskat og hakkede urter, og ha det i den varme suppen. Kok det hele. (Innstilling se nedenfor). Smak til suppen med salt og pepper, og strø over hakket persille.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 10 minutter
☐ 120°C ; 5 minutter

Innstilling trinn 2

- ☐ 95°C ; 2 minutter
☐ 95°C ; 2 minutter

Innstilling trinn 3

- ☐ 95°C ; 2 minutter
☐ 95°C ; 2 minutter

Gresskarsuppe med appelsin og timian

4 porsjoner

Ingredienser:

900 g gresskar
2 løk
2 hvitløkfedd
Smør
1½ l grønnsakbuljong
Revet skall og saft av en appelsin
150 g fløte
2 ts timian
Salt
Pepper

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 55 minutter
- ☐ ca. 55 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 12 minutter
- ☐ 6 minutter

Per porsjon:

466 kJ / 111 kcal,
E 3 g, F 7 g, KH 9 g, 0 BE

1 Skrell gresskar, skjær det i terninger og kok det i en perforert panne. (Innstilling se nedenfor)

2 Skjær løken i terninger og press hvitløken. Legg begge i en tett panne sammen med litt smør, dekk pannen og damp det. (Innstilling se nedenfor)

3 Hell på buljong. Ha i revet skall og saft fra en appelsin og mos suppen.

4 Rør inn fløte, tilsett timian, smak til med salt og pepper og varm opp. (Innstilling se nedenfor)

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 8 minutter
- ☐ 120°C ; 4 minutter

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 4 minutter
- ☐ 120°C ; 2 minutter

Innstilling trinn 4

- ☐ 95°C ; 2 minutter
- ☐ 95°C ; 2 minutter



Gryteretter

En gryte full av nytelse

Allerede navnet røper hvor enkelt det er å tilberede disse: det er nok med en gryte til alle ingrediensene. Kjøtt, grønnsaker, poteter og tilsvarende kokes sammen til en velsmakende hovedrett. At gryteretter er så enkle å tilberede, kommer også til nytte hvis du skal lage mat til flere. Dessuten er gryteretter svært allsidige og smaker like godt i vegetarutgave som med kjøtt, pølser, fisk eller skalldyr. I mange kulturer har gryteretter, både i grovere og edlere fasong, en fast plass på menyen.





Ratatouille

4 porsjoner

Ingredienser:

250 g fin kjøttfarse
1 rød paprika
1 gul paprika
250 g aubergine
250 g squash
250 g biffotomater
1 løk
2 hvitløkfedd
Salt
Pepper
Tabasco
50 g provencekrydder
100 g tomatketchup
2 ss tomatpuré

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 45-50 minutter
- ☐ ca. 45-50 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 16-18 minutter
- ☐ 16-18 minutter

Per porsjon:

1084 kJ / 258 kcal,
E 16 g, F 14 g, KH 17 g, 0,5 BE

1 Form farsen til små boller. Skjær paprika, aubergine, squash, tomater, løk og hvitløk i små biter. Legg alle ingrediensene i en tett panne og krydre med salt, pepper, tabasco og tørkede urter.

2 Rør inn ketchup og tomatpuré og kok det. (Innstilling se nedenfor)

3 Smak til med salt, pepper og tabasco.

4 Som tilbehør kan du servere fast kokt ris, som du tilbereder samtidig med retten. Koketidene finner du i tabellen i vedlegget.

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 16-18 minutter
- ☐ 100°C ; 16-18 minutter



Gryterett med snittebønner og lam

4 porsjoner

Ingredienser:

500 g lammekjøtt
2 ss solsikkeolje
1 hakket løk
½ l grønnsakbuljong
200 g grønne bønner
3 gulrøtter
400 g poteter
1 rosmarinkvast
2 vårløk
Salt
Pepper

Tilberedningstid:

- ☐ 55-60 minutter
- ☐ 45-50 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 17 minutter
- ☐ 9-10 minutter

Per porsjon:

1827 kJ / 435 kcal,
E 24 g, F 27 g, KH 24 g, 1,5 BE

>> Tips & råd:

Lammekjøttet kan også erstattes med storfekjøtt, kjøttboller eller -pølser.

1 Skjær lammekjøttet i små terninger og brun det i solsikkeolje på komfyren. Brun løken sammen med kjøttet. Kok ut pannen med 2 dl av grønnsakbuljongen.

2 Ha kjøttet og kraften i en tett panne. Skjær bønner, gulrøtter og poteter i små biter og legg det i pannen. Vask og tilsett rosmarin. Kok alle ingrediensene. (Innstilling se nedenfor)

3 Tilsett resten av buljongen, krydre med salt og pepper og varm opp. (Innstilling se nedenfor)

4 Skjær vårløken i fine ringer og dryss over retten like før servering.

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 15 minutter
- ☐ 120°C ; 7-8 minutter

Innstilling trinn 3

- ☐ 95°C ; 2 minutter
- ☐ 95°C ; 2 minutter



Uergryte

4 porsjoner

Ingredienser:

500 g uerfilet
Sitronsaft
200 g gulrøtter
200 g erter
100 g crème fraîche
100 g fløte
2 ss hvitvin
1 ss maisenna
Salt
Pepper
Sukker
1 ss dill

Tilberedningstid:

☐ 35-40 minutter

☐ 35-40 minutter

Dampkokingstid:

☐ 12 minutter

☐ 12 minutter

Per porsjon:

1609 kJ / 383 kcal,

E 32 g, F 23 g, KH 12 g, 1 BE

>> Tips & råd:

Uer har rødlig skinn og hvitt, fast kjøtt. Alternativt kan man også bruke torsk, som smaker utmerket dampet eller dampkokt.

1 Hell sitronsaft over uerfiletene og krydre med salt. Legg dem i en tett panne.

2 Skjær gulrøttene i terninger. Legg dem sammen med fisken, tilsett erter og kok. (Innstilling se nedenfor)

3 Imens blandes alle de andre ingrediensene sammen til en saus og helles over fisken. Kok retten videre. (Innstilling se nedenfor). Smak til med salt og pepper. Serveres med ris eller kokte poteter.

Innstilling trinn 2

☐ 100°C ; 8 minutter

☐ 100°C ; 8 minutter

Innstilling trinn 3

☐ 100°C ; 4 minutter

☐ 100°C ; 4 minutter



Vegetarretter

I hovedrollene: urter og korn

Et kosthold uten kjøtt betyr på ingen måte at du må gi avkall på variasjon og nytelse. Spekteret av vegetarretter er stort, og der kjøttet ikke lenger er midtpunktet i retten, brukes andre ingredienser som for eksempel urter og kornvarer som hovedrolleinnehavere i en kulinarisk sammensetning. Uansett om det er snakk om spelt, hvete, rug, havre eller bygg – med sin mange ballaststoffer, vitaminer og mineraler, er fullkorn tvers igjennom sunt, fullverdig og en riktig tusenkunstner på kjøkkenet.





Dim Sum med pak choy-fyll

4 porsjoner

Ingredienser:

200 g mel
Salt
800 g pak choy-kål
1 bunt vårløk
2 hvitløkfedd
20 g ingefærrot
50 g salte cashewnøtter
4 ss soyasaus
3 ts mørk sesamolje
2 ts skogshonning
2 ts limesaft
Pepper

Mel til utkjevling
Soyasaus
Sursøt chilisaus

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 75 minutter
- ☐ ca. 75 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 40-45 minutter
- ☐ 37-42 minutter

Per porsjon:

1541 kJ / 367 kcal,
E 14 g, F 11 g, KH 53 g, 4 BE

>> Tips & råd:

Pak choy-kål er nært beslektet med kinakålen. Den har en bladrosett av 8-10 grønne blader, med en lang hvit stilk og hvite bladnervener. Pak choy brukes som grønnsak og salat og kan brukes i stedet for mangold eller spinat i matretter. Fordi pak choy inneholder mye fuktighet, bør den være så fersk som mulig.

1 Elt mel, en klype salt og 1 dl vann til en glatt deig, form den til en kule og la deigen hvile tildekket i 30 minutter.

2 I mellomtiden kan du rense pak choy-kålen og legge 4 av de ytterste, store bladene til side. Fjern de hvite bladnervene fra resten av kålen og skjær bladene i veldig smale strimler. Rens vårløk og skjær den i fine ringer, skrell hvitløken og skjær den i tynne skiver. Legg hvitløken i en perforert panne sammen med vårløkringer og pak choy-strimler, og kok det. (Innstilling se nedenfor)

3 Skrell ingefær og riv den fint, hakk cashewnøttene. Bland begge deler med de kokte grønnsakene og smak til med soyasaus, sesamolje, honning, limesaft, salt og pepper.

4 Del deigen i 12 porsjoner, kjevle ut deigkulene til sirkler på litt mel, og strekk dem på plass (ca. 14 cm i diameter). Legg ca. 2 ts fyll midt på deig-sirklene, brett sammen deigen over fyllet og vri den til små sekker/poser. Legg pak choy-bladene, som ble lagt til side, i perforerte panner og sett 3-4 Dim Sum på hvert blad og damp det. (Innstilling se nedenfor). Server Dim Sum mens de fortsatt er varme med chili- og soyasaus som dipp.

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 5 minutter
- ☐ 120°C ; 2 minutter

Innstilling trinn 4

- ☐ 100°C ; 35-40 minutter
- ☐ 100°C ; 35-40 minutter



Savoykål med linsefyll

4 porsjoner

Ingredienser:

400 g paprika
1 syrlig eple (ca. 200 g)
4 sjalottløk
2 hvitløkfedd
150 g røde linser
1 ts paprikapulver
Kajennepepper
Salt
2 dl grønnsakbuljong
8 store savoykålblader (à ca. 40 g)
1 granateple (ca. 250 g)

Tilberedningstid:

☐ ca. 70 minutter

☐ ca. 60 minutter

Dampkokingstid:

☐ 29 minutter

☐ 22 minutter

Per porsjon:

882 kJ / 210 kcal,

E 14 g, F 2 g, KH 34 g, 2,5 BE

>> Tips & råd:

I stedet for granateple kan du bruke mer eple og paprika (tilsammen ca. 150 g). Fyllet kan også fint serveres som salat.

1 Rens paprikaen og skjær den i små terninger. Skrell eplet, fjern kjernehuset og skjær eplet i små terninger. Skrell og hakk sjalottløk og hvitløk. Ha de klargjorte ingrediensene sammen med linser i en tett panne. Krydre med paprikapulver, kajennepepper og salt. Hell over buljong og kok det hele. (Innstilling se nedenfor)

2 I mellomtiden kan du vaske savoykålblader og la dem dryppe av. Skjær bort litt av de tykke bladnervene slik at bladene blir flate. Legg bladene i en perforert panne. Del granateplet i to, ta ut kjernene og fjern det hvite innvendig.

3 Ta ut linsegrønnsakene. Kok savoykålbladene til de blir bøyelige. (Innstilling se nedenfor)

4 Vend granateplekjerner inn i linsegrønnsakene og smak godt til med salt og kajennepepper. Fordel to toppede teskjeer på hvert savoykålblad, rull sammen og stikk trepinner i gjennom. Legg dem i den perforerte pannen og kok dem. (Innstilling se nedenfor)

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 14 minutter

☐ 100°C ; 14 minutter

Innstilling trinn 3

☐ 100°C ; 1 minutt

☐ 100°C ; 1 minutt

Innstilling trinn 4

☐ 100°C ; 14 minutter

☐ 120°C ; 7 minutter

Dampede maiskolber med tomatsalsa

4 porsjoner

Ingredienser:

500 g tomater
4 maiskolber (à 300 g)
½ lime
1 liten rød chili
80 g mykt smør
Salt
¼ ananas (ca. 350 g)
3 stilker kjørvel

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 40 minutter
- ☐ ca. 25 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 31-36 minutter
- ☐ 16 minutter

Per porsjon:

1936 kJ / 461 kcal,
E 11 g, F 21 g, KH 57 g, 4,5 BE

1 Vask tomatene, legg dem i en perforert panne og damp dem. (Innstilling se nedenfor). Avkjøl tomatene raskt og flå dem.

2 Løsne maiskolbene fra bladene, fjern tråder, vask og tørk dem. Legg dem i en perforert panne og kok dem. (Innstilling se nedenfor)

3 Til salsaen: del tomatene i to, fjern frøene og skjær dem i små terninger. Vask limen, riv skallet fint og press ut saften. Rens chili, fjern frøene og finhakk den. Bland halvparten av den hakkede chilien med smør, 1 ts limesaft, litt limeskall og krydre med salt.

4 Skrell ananas, fjern stilken og skjær fruktkjøttet i små terninger. Plukk av kjørvelblader og hakk dem. Bland kjørvelen med ananas, tomater og resten av chilien. Smak til med salt, resten av limesaften og –skallet. Pensle kolbene med kryddersmøret mens de fortsatt er varme. Server med salsa.

Innstilling trinn 1

- ☐ 95°C ; 1 minutt
- ☐ 95°C ; 1 minutt

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 30-35 minutter
- ☐ 120°C ; 15 minutter

Fylte vinblader

4 porsjoner

Ingredienser:

1 vårløk
100 g langkornet ris
40 g pinjekjerner
70 g rosiner
0,5 g safranrårder
Salt
2 ts sitronsaff
1 ss hakket mynte
250 g mild fetaost
ca. 30 vinblader (i lake, 150-200 g)
1 sitron
3-4 laurbærblader

Smør til pensling

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 90 minutter
☐ ca. 70 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 38 minutter
☐ 19 minutter

Per porsjon:

1520 kJ / 362 kcal,
E 16 g, F 18 g, KH 34 g, 2,5 BE

>> Tips & råd:

Fylte vinblader kan tilberedes på forhånd og serveres kalde. Da bør du pensle vinbladene med olje, slik at de ikke tørker ut og legge dem i kjøleskapet.

1 Rens vårløken og skjær den i fine ringer. Legg dem i en tett panne sammen med ris, pinjekjerner, rosiner, safran og litt salt. Hell på 2 dl vann, slik at risen dekkes og kok det hele. (Innstilling se nedenfor)

2 Avkjøl risen og smak til med salt, sitronsaff og mynte. Smuldre fetaosten og vend den inn.

3 Skyll vinbladene grundig med varmt vann og la dem dryppe godt av. Skjær bort litt av de tykke bladnervene slik at de blir flate, eller skjær dem helt bort. Avhengig av størrelsen på bladene, legg på 1-2 ts av rismassen, brett sidene over og rull dem godt sammen. Sett dem tett i tett på en smurt, perforert panne.

4 Vask sitronen i varmt vann, tørk den og skjær den i tynne skiver. Stikk dem innimellom vinbladene sammen med laurbærbladene og kok. (Innstilling se nedenfor). Server vinbladene varme eller lunkne. Rundbrød og dipp smaker godt til.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 18 minutter
☐ 120°C ; 9 minutter

Innstilling trinn 4

- ☐ 100°C ; 20 minutter
☐ 120 °C ; 10 minutter



Gresskar med appelsinolje

4 porsjoner

Ingredienser:

1,5 kg hokkaido gresskar
1 appelsin
½ bunt timian
1 dl olivenolje
Salt
Svart pepper
60 g rucolasalat
100 g chèvre

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 35 minutter
- ☐ ca. 35 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 12-15 minutter
- ☐ 12-15 minutter

Per porsjon:

1600 kJ / 381 kcal,
E 7 g, F 33 g, KH 14 g, 0 BE

1 Vask gresskaret, del det i to, fjern frø og tråder innvendig. Skjær fruktkjøttet i ca. 2 cm tykke skiver.

2 Vask appelsinen, tørk den og riv skallet fint. Plukk av timianblader, hakk dem og bland med olivenolje, appelsinskall, salt og pepper. Pensle gresskarbåtene på begge sider med ¾ av oljen, legg dem i en tett panne og kok dem. (Innstilling se nedenfor)

3 I mellomtiden kan du rense rucola, plukke den fra hverandre og fordele på 4 tallerkener. Legg på gresskar og dynk med resten av appelsinoljen. Legg på små biter av chèvre og server.

>> Tips & råd:

Hokkaido gresskar er en liten gresskarsort med et tynt skall som kan spises, i motsetning til de fleste andre gresskarsorter. Fruktkjøttet har en nøtteaktig aroma som passer til mange retter.

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 12-15 minutter
- ☐ 100° ; 12-15 minutter

Kinakålruller

4 porsjoner

Ingredienser:

100 g dinkelgryn
1 dl vann
1 rød paprika
1 grønn paprika
1 løk
1 kinakål
100 g revet ost
2 ss hakket persille
150 g crème fraîche
1 egg
Salt
Pepper

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 60 minutter
- ☐ ca. 55 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 22 minutter
- ☐ 19 minutter

Per porsjon:

1222 kJ / 291 kcal,
E 8 g, F 19 g, KH 22 g, 1 BE

>> Tips & råd:

Ved dampkoking kan du sette inn panner i alle rillehøyder samtidig. Dermed sparer du både tid og energi.

1 Kok dinkelgryn og vann i en tett panne. (Innstilling se nedenfor)

2 Skjær paprika og løk i terninger. Legg terningene i en perforert panne og kok videre sammen med dinkelgryn. (Innstilling se nedenfor)

3 Forvell de store bladene fra kinakålen i en perforert panne. (Innstilling se nedenfor)

4 Bland alle de andre ingrediensene med de kokte ingrediensene og krydre med salt og pepper. Legg blandingen på kinakålbladene, rull dem sammen og kok på nytt. (Innstilling se nedenfor). Serveres med vårsalat.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 6 minutter
- ☐ 120°C ; 3 minutter

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 4 minutter
- ☐ 100°C ; 4 minutter

Innstilling trinn 3

- ☐ 100°C ; 2 minutter
- ☐ 100°C ; 2 minutter

Innstilling trinn 4

- ☐ 100°C ; 10 minutter
- ☐ 100°C ; 10 minutter

Grønn tagliatelle med forskjellige sauser

4 porsjoner

Ingredienser:

500 g grønn tagliatelle

Vann

Salt

1 ss olje

Gorgonzolasaus:

250 g gorgonzola

250 g fløte

1,25 dl melk

1 ss maisenna

Salt

Pepper

Muskat

Basilikumsaus:

1 bunt basilikum

150 g crème fraîche med urter

Litt sitronsaft

Salt

Tilberedningstid:

☐ ca. 35-40 minutter

☐ ca. 35-40 minutter

Dampkokingstid:

☐ 14 minutter

☐ 8 minutter

Per porsjon:

Pasta: 1945 kJ / 463 kcal,

E 15 g, F 7 g, KH 85 g, 7 BE

Saus 1: 1844 kJ / 439 kcal,

E 15 g, F 39 g, KH 7 g, 0,5 BE

Saus 2: 466 kJ / 111 kcal,

E 1 g, F 11 g, KH 2 g, 0 BE

1 Fordel pastaen i 2 tette panner og fyll opp med vann til 3 cm under kanten. Tilsett salt og olje. (Innstilling se nedenfor)

2 Gorgonzolasaus: Skjær osten i terninger, legg dem i en gryte og varm opp på komfyren ved svak varme. Rør inn fløte. Bland maisenna og melk og ha det i sausen. Kok opp under omrøring. Smak til med salt, pepper og muskat.

3 Basilikumsaus: Finhakk basilikum. Rør alle ingrediensene sammen.

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 14 minutter

☐ 120°C ; 8 minutter



Vegetarpaprika

4 porsjoner

Ingredienser:

100 g bokhvete­gryn
1 dl grønnsakbuljong
4 paprikaer
2 ss paprika i terninger
100 g revne gulrøtter
100 g mais
2 løk
2 ss smør
100 g crème fraîche
4 ss hakket persille
2 ss revet ost
Salt
Pepper
Paprikapulver

Saus:

1,25 dl grønnsakkraft
2 ss tomatpuré
100 g crème fraîche
Salt
Pepper
Paprikapulver
Sukker

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 80-85 minutter
- ☐ ca. 80-85 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 39-44 minutter
- ☐ 34-39 minutter

Per porsjon:

1856 kJ / 442 kcal,
E 11g, F 26 g, KH 41 g, 3 BE

1 Ha korn og buljong i en tett panne og kok blandingen. (Innstilling se nedenfor)

2 Vask paprikaen, skjær av lokket på den siden hvor stilken er, og skjær det i terninger. Legg terningene sammen med gulrøtter, mais, løk og smør i en tett panne. Dekk pannen med aluminiumsfolie* og damp retten. (Innstilling se nedenfor)

3 Rør sammen crème fraîche, persille, bokhvete­gryn og ost, og krydre med salt, pepper og paprikapulver. Vend det inn i grønnsakene og fyll blandingen i paprikaene. Sett de fylte paprikaene i en perforert panne og sett en tett panne under, for å samle opp væske til sausen. (Innstilling se nedenfor)

4 Bland sammen grønnsakkraft og tomatpuré til sausen, bland inn crème fraîche og smak til med krydder. Paprikaene serveres med ris og friske urter.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 10 minutter
- ☐ 120°C ; 5 minutter

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 4 minutter
- ☐ 100°C ; 4 minutter

Innstilling trinn 3

- ☐ 100°C ; 25-30 minutter
- ☐ 100°C ; 25-30 minutter

*Passende lokk til Miele dampkokerpanner kan kjøpes i Miele's nettbutikk.

Hefeklöße med sopp og gresskarsaus

4 porsjoner

Ingredienser:

20 g fersk gjær
1,5 dl melk, 3,5% fett
300 g mel
1 klype sukker
5 g salt
1 eggeplomme
50 g smør
½ bunt persille
400 g sjampinjonger
2 små løk
Salt
Muskatnøtt
Pepper
1 lite hokkaido gresskar (ca. 1 kg)
1,5 dl eplejuice
1,5 dl grønnsakbuljong
Mel til utbaking

Smør til pensling
100 g crème fraîche

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 60 minutter
- ☐ ca. 60 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ ca. 40 minutter
- ☐ ca. 40 minutter

Per porsjon:

2234 kJ / 532 kcal,
E 17 g, F 20 g, KH 71 g, 5 BE

1 Rør ut gjæren i lunken melk. Tilsett mel, sukker, salt, eggeplomme og 30 g mykt smør, og elt det i ca. 7 minutter til du får en glatt deig. Sett bollen i dampkokeren og la den heve utildekket. (Innstilling se nedenfor)

2 I mellomtiden kan du plukke av persilleblader og hakke dem. Rens sjampinjongen og skjær den i smått. Skrell løk og hakk den. Damp sjampinjongen porsjonsvis i litt varmt smør, til væsken er fullstendig fordampet. Damp løken med i siste porsjon. Krydre godt med salt, pepper og muskatnøtt. Vend inn 2/3 av persillen og avkjøl.

3 Skrell gresskar, del dem i to og fjern frø og tråder innvendig. Skjær fruktkjøttet i terninger og legg dem i en tett panne sammen med resten av løken, eplejuicen og buljongen. Krydre med salt og pepper.

4 Ta ut gjærdeigen, del den i 8 porsjoner og legg dem på litt mel. Trykk dem flate og form dem til sirkler (ca. 13 cm i diameter). Legg 1 toppet ss av soppblandingen på hver og form deigen til kuler rundt blandingen. Dekk til og la det heve i 15 minutter til. Sett kulene i en smurt, perforert panne. Sett dem inn i dampkokeren under grønnsakene og kok alt sammen. (Innstilling se nedenfor).

5 La gresskaret dryppe av og samle opp væsken. Mos gresskarene med 2,5 dl av væsken og bland med crème fraîche. Smak til og rør evt. inn mer væske. Server sausen til Hefekløßen fylt med sopp. Pynt med evt. sopp og hakket persille som er til overs.

Innstilling trinn 1

- ☐ 40°C ; 20 minutter
- ☐ 40°C ; 20 minutter

Innstilling trinn 4

- ☐ 100°C ; 20 minutter
- ☐ 100°C ; 20 minutter

Poteter med dipp

4 porsjoner

Ingredienser:

750 g poteter

Dipp 1:

1 rød og 1 gul paprika
1 sjalottløk
1 ss grønn pepper
½ bunt gressløk
200 g vegetabilsk smøre-
pålegg (Tartex)
150 g mager kesam
50 g yoghurt (1,5 % fett)
2 ss sennep

Salt

Pepper

Dipp 2:

250 g mager kesam
100 g crème fraîche
1 løk i små terninger
1 presset hvitløkfedd
2 ss hakkede urter

Salt

Pepper

Dipp 3:

200 g smøreost
100 g crème fraîche
150 g røkelaks
Salt

Pepper

Hakket dill

Tilberedningstid:

□ ca. 60-65 minutter

○ ca. 45 minutter

Dampkokingstid:

□ 28-30 minutter

○ 14-15 minutter

Per porsjon:

Se fremgangsmåte

1 Vask og skrubbe potetene, legg dem i en perforert panne og kok dem. (Innstilling se nedenfor)

2 Dipp 1: Paprika, sjalottløk, pepper og gressløk skjæres i små biter. Bland alle ingrediensene med hverandre og krydre med salt og pepper.

Per porsjon: 844 kJ/201 kcal,
E 14 g, F 1g, KH 34 g, 2,5 BE

3 Dipp 2: Bland alle ingrediensene og krydre med salt og pepper.

Per porsjon: 1184 kJ/282 kcal,
E 17 g, F 10 g, KH 31 g, 2,5 BE

4 Dipp 3: Rør sammen kremost og crème fraîche. Skjær røkelaks i strimler og vend det inn. Krydre med salt og pepper og strø dill over.

Per porsjon: 1730 kJ/412 kcal,
E 20 g, F 24 g, KH 29 g, 2,5 BE

Innstilling trinn 1

□ 100°C ; 28-30 minutter

○ 120°C ; 14-15 minutter



Fisk

Fisk er sunt

Fiskemåltider er balsam for kropp og sjel: Havfisk inneholder rikelig med jod, vitaminer og riktige proteiner samt helsefremmende omega 3-fettsyrer for kroppens del. Fisk forbedrer dessuten konsentrasjonsevnen, hukommelsen og humøret. Som kalorifattig kost, allsidig og raffinert, får fiskeretter komplimenter fra alle hold. I tillegg til at fisk gir mye matglede, er det også gledelig å vite at Ernæringsrådet anbefaler to fiskemåltider i uken.





Squash- og fiskerulader med sennepskrem

4 porsjoner

Ingredienser:

1 daggammelt rundstykke
2-3 ss sennepskorn
1 bunt dill
3 ts middels sterk sennep
200 g crème fraîche
Salt
Pepper
Sukker
2 squash (à ca. 350 g)
500 g hvit fiskefilet
(f.eks. lange eller sei)

Tilberedningstid:

☐ ca. 45 minutter
☐ ca. 45 minutter

Dampkokingstid:

☐ 11-12 minutter
☐ 11-12 minutter

Per porsjon:

1575 kJ / 375 kcal,
E 29 g, F 23 g, KH 13 g, 0,5 BE

>> Tips & råd:

Langen er den største av torskefiskene. Den kan bli ca. 1,90 m lang og ca. 50 kg tung. Langen er en populær matfisk og bør prøves røkt eller saltet.

1 Skjær rundstykket i terninger og mos det i kjøkkenmaskinen. Rist sennepskornene i en panne uten fett og avkjøl. Plukk av dillspisser, finhakk dem og rør dem sammen med sennep, crème fraîche, sennepskorn og rundstykkestrø. Smak til med salt, pepper og sukker og sett det til side.

2 Rens squashen og høvle 16 skiver på langs (ca. 5 mm tykke). Fordel skivene i perforerte panner og forhåndskok dem til de blir bøyelige. (Innstilling se nedenfor)

3 Vask fiskefileten, tørk den og skjær den i 3 cm brede skiver og i lengder som tilsvare lengden på squashskivene. Krydre squashskivene og fisken med salt og pepper. Smør hver squashskive med sennepskrem, legg på en fiskestrimmel og rull sammen. Fest med trepinner og sett dem oppreist i den perforerte pannen. Sett en tett panne under og kok fisken. (Innstilling se nedenfor)

Innstilling trinn 2

☐ 100°C ; 3-4 minutter
☐ 100°C ; 3-4 minutter

Innstilling trinn 3

☐ 100°C ; 8 minutter
☐ 100°C ; 8 minutter



Båndspaghetti med lange og fløtesaus

4 porsjoner

Ingredienser:

800 g filet av lange
500 g squash
Salt
Pepper
1 laurbærblad
4 kvaster timian
2 kvaster rosmarin
200 g fløte
0,75 dl tørr hvitvin
1 dl grønnsakbuljong
30 g mel
30 g smør
350 g grønn båndspaghetti

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 25 minutter
- ☐ ca. 25 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 6-8 minutter
- ☐ 6-8 minutter

Per porsjon:

3301 kJ / 786 kcal,
E 50 g, F 34 g, KH 70 g, 5 BE

1 Vask fiskefileten, tørk den og skjær den i 3-4 cm store terninger. Vask squashen, del den i to på langs og skjær den i 1 cm store terninger. Legg begge deler i en tett panne og krydre med salt og pepper.

2 Bind sammen laurbær, timian og rosmarin og tilsett dette. Rør sammen fløte, vin og buljong, og hell over. Elt mel og smør og form små boller, legg dem i væsken og kok. (Innstilling se nedenfor)

3 Kok spaghettien iht. anvisningene på pakken, hell av vannet og la den dryppe av.

4 Fjern krydderkvasten fra fløtesausen. Rør melbollene forsiktig ut i sausen med en gaffel, smak til og anrett sammen med spaghettien.

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 6-8 minutter
- ☐ 100°C ; 6-8 minutter

Cannelloni med lakse- og aspargesfyll

4 porsjoner

Ingredienser:

500 g hvite asparges
500 g grønne asparges
2 sjalottløk
18 lasagneplater
Salt
500 g laksefilet
1 bunt basilikum
300 g crème fraîche
Pepper
50 g smør

Smør til pensling

Tilberedningstid:

☐ ca. 75 minutter

☐ ca. 70 minutter

Dampkokingstid:

☐ 13-14 minutter

☐ 6 minutter

Per porsjon:

3562 kJ / 848 kcal,

E 38 g, F 52 g, KH 57 g, 4 BE

1 Vask aspargesene, skrell hele den hvite asparg-esen, den grønne kun i nedre tredjedel. Del aspargesstengene i to og legg dem i en perforert panne. Skrell sjalottløk, skjær den i strimler og fordel den over aspargesen. Sett det inn i dampkokeren og kok det. (Innstilling se nedenfor)

2 I mellomtiden kan du forko-ke lasagneplater porsjonsvis i rikelig med kokende vann på komfyren. Følg anvisningene på pakken. Kok dem al dente, slik at de blir bøyelige. Legg dem straks i kaldt vann for avkjøling.

3 Vask laksen, tørk den og skjær den i strimler. Plukk av basilikumblader, sett halvparten til side og hakk resten. Rør sammen crème fraîche, hakket basilikum, salt og pepper.

4 La lasagneplatene dryppe av. Smør på litt basilikumkrem, legg noen stykker med grønne og hvite aspargessteng-er, litt sjalottløk- og laksetrimler på hver lasagneplate og rull dem sammen. Sett cannelloniene tett i tett i en smurt, perforert panne og kok dem. (Innstilling se nedenfor)

5 Smelt smør i en kjele, tilsett litt salt og resten av basilikumbladene. Drypp det over cannellonien og server.

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 5-6 minutter

☐ 120°C ; 2 minutter

Innstilling trinn 4

☐ 100°C ; 8 minutter

☐ 120°C ; 4 minutter

Dampet gullmakrell på grønnsakseng

4 porsjoner

Ingredienser:

1 bunt basilikum
1 appelsin
2 hvitløkfedd
3 ss olivenolje
Salt
Pepper
250 g squash
250 g stangselleri
400 g gulrøtter
4 gullmakrell
(à ca. 450 g, kokkeklare)

Tilberedningstid:

☐ ca. 50 minutter
☐ ca. 50 minutter

Dampkokingstid:

☐ 25-30 minutter
☐ 25-30 minutter

Per porsjon:

1575 kJ / 375 kcal,
E 52 g, F 15 g, KH 7 g, 0,5 BE

1 Plukk av basilikumblader og finhakk dem. Vask appelsinen, tørk den, riv skallet fint og press ut saften. Skrell hvitløken og press den. Rør den sammen med basilikum, appelsinskall, 3-4 ss appelsinsaft, olje, salt og pepper.

2 Rens squash og stangselleri, skrell gulrøtter, skjær alt i ca. 5 cm lange, tynne strimler som legges i en perforert panne. Krydre med salt og pepper.

3 Vask gullmakrellen og tørk den. Drypp 1 ss basilikumsaus i buken på hver makrell og krydre med salt på utsiden. Legg fisken på grønnsakene og kok den. (Innstilling se nedenfor). Server gullmakrellen og grønnsakene med resten av basilikumsausen.

Innstilling trinn 3

☐ 90°C ; 25-30 minutter
☐ 90°C ; 25-30 minutter



Skrei med purreløk

4 porsjoner

Ingredienser:

1,5 kg purreløk
1 syrlig eple (ca. 160 g)
1 ss sitronsaft
100 g kremost
3-4 ts revet pepperrot (glass)
Salt
Pepper
600 g skreifilet
0,5 dl tørr hvitvin
50 g fløte
40 g smør

Smør til pensling

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 45 minutter
- ☐ ca. 30 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 23 minutter
- ☐ 10 minutter

Per porsjon:

1676 kJ / 399 kcal,
E 34 g, F 23 g, KH 14 g, 0,5 BE

>> Tips & råd:

Skreien hører til torskefamilien. Den blir gjennomsnittlig 60 cm lang og ca. 2,5 kg tung. Den har et veldig høyt innhold av vitaminer (vitamin A og D) og kan tilberedes på flere forskjellige måter. (Grilling, damping, baking, steking og koking)

1 Rens purren, løsne forsiktig 12 av de store ytterste bladene, vask dem og forvell dem i en perforert panne, til de blir bøyelige. (Innstilling se nedenfor)

2 Skjær resten av purren i ringer, vask dem og la dem dryppe av. Skrell eplet, fjern kjernehuset, riv det fint og bland med sitronsaft, kremost og pepperrot og smak til. Vask skreien, tørk den, skjær den i fire like store stykker og krydre med salt og pepper.

3 Ta ut purrebladene. Legg purreringene i en tett panne og krydre med salt og pepper. Hell på vin og fløte og fordel smørflak over. Sett det inn i dampkokeren og kok det. (Innstilling se nedenfor)

4 I mellomtiden legger du 3 purreløkblader stjerneformet over hverandre. Plasser en fiskefilet på midten av hver stjerne og smør på litt eplekrem. Legg over purreblader og fest med trepinner. Legges i en smurt, perforert panne. Sett det inn i dampkokeren sammen med purren og kok alt sammen. (Innstilling se nedenfor)

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 4 minutter
- ☐ 120°C ; 1 minutt

Innstilling trinn 3

- ☐ 100°C ; 4 minutter
- ☐ 120°C ; 1 minutt

Innstilling trinn 4

- ☐ 100°C ; 15 minutter
- ☐ 120°C ; 8 minutter

Spisspaprika med tunfiskfyll

4 porsjoner

Ingredienser:

75 g langkornet ris
Salt
1 dl vann
8 røde spisspaprika
50 g soltørkede tomater i olje
100 g grønn oliven (uten stein)
1 boks (140 g etter avdryp-
ping) tunfisk i egen kraft
½ bunt oregano
125 g ricotta
Pepper
1 dl grønnsakbuljong
1 dl tørr hvitvin

Tilberedningstid:

☐ ca. 40 minutter

☐ ca. 30 minutter

Dampkokingstid:

☐ 26-29 minutter

☐ 17-18 minutter

Per porsjon:

1281 kJ/305 kcal, E 14 g,
F 17 g, KH 24 g, 1 BE

>> Tips & råd:

Spisspaprika kan også fylles hel. Fjern stilken og ta forsiktig ut frøene, slik at fyllet kan legges langt inn i paprikaen med en skje. Paprikaen kan deretter skjæres i brede skiver og anrettes på en salatseng som forrett.

1 Ha ris, vann og salt i en tett panne og kok risen. (Innstilling se nedenfor)

2 I mellomtiden kan du rense paprikaen, dele den i to på langs og vaske den. La tomater og oliven dryppe av og hakk dem. La tunfisken dryppe av og plukk den fra hverandre med en gaffel. Plukk av oreganoblader og hakk dem.

3 Bland tunfisk, oregano, tomater, oliven, ricotta og ris, og smak til med salt og pepper. Fyll massen i de halve paprikaene og sett dem i en tett panne. Hell på buljong og vin og kok det hele. (Innstilling se nedenfor)

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 18-20 minutter

☐ 120°C ; 9 minutter

Innstilling trinn 3

☐ 100°C ; 8-9 minutter

☐ 100°C ; 8-9 minutter

Sei på asiatiske vårgrønnsaker

4 porsjoner

Ingredienser:

1 bunt grønn asparges
(ca. 450 g)
500 g gulrøtter
1 bunt vårløk
175 g mungobønnespirer
(glass, dryppet av)
2-3 hvitløkfedd
1 ingefær
(ca. 15 g)
2,5 dl fiskekraft
0,4 dl tørr sherry
2-3 ss riseddik
4-5 ss soyasaus
4 seifileter (à ca. 125 g)
Salt
1 lime
Brunt sukker
3 ts maisenna

Tilberedningstid:

☐ ca. 45 minutter

☐ ca. 45 minutter

Dampkokingstid:

☐ 12-14 minutter

☐ 12-14 minutter

Per porsjon:

937 kJ / 223 kcal,

E 35 g, F 3 g, KH 14 g, 0,5 BE

1 Vask aspargesen og skrell den nederste tredjedelen. Skrell gulrøttene og del dem i fire på langs. Rens vårløken og skjær den i 5 cm lange stykker. Legg grønnsakene i en tett panne sammen med mungobønnespirer som har dryppet av.

2 Skrell hvitløk og ingefær og riv det fint. Bland det sammen med fiskekraft, sherry, 1 ss riseddik og 3 ss soyasaus, hell det over grønnsakene og kok det. (Innstilling se nedenfor)

3 I mellomtiden kan du vaske seien, tørke og salte den. Vask limen i varmt vann, riv den og skjær den i tynne skiver. Legg seien på grønnsakene, fordel limeskiver over og kok det hele. (Innstilling se nedenfor)

4 Hell kraften fra kokingen i en liten kjele og kok opp. Sett grønnsaker og fisk varmt i avslått dampkoker. La væsken koke inn ved sterk varme i 3-4 minutter. Smak til med resten av eddiken, soyasausen og sukkeret til en sursøt saus. Bland maisenna med litt vann. La sausen tykne lett og server den til fisken og grønnsakene. Ris passer fint ved siden av.

Innstilling trinn 2

☐ 100°C ; 6 minutter

☐ 100°C ; 6 minutter

Innstilling trinn 3

☐ 100°C ; 6-8 minutter

☐ 100°C ; 6-8 minutter



Tunfisk på tomatrix

4 porsjoner

Ingredienser:

1 liten bunt sitrontimian
2 hvitløkfedd
2 sjalottløk
0,8 dl olivenolje
5 sorte pepperkorn
4 tunfiskstykker
(à ca. 125 g)
500 g tomater
200 g langkornet ris
1 ts sennepskorn
2,5 dl grønnssakbuljong
1 ss tomatpuré
Salt
Pepper
100 g frosne erter
4-6 stalker basilikum

Tilberedningstid:

☐ ca. 55 minutter
☐ ca. 55 minutter

Dampkokingstid:

☐ 23 minutter
☐ 17 minutter

Per porsjon:

2890 kJ / 688 kcal,
E 35 g, F 40 g, KH 47 g, 3,5 BE

1 Plukk av blader fra ca. 6 stalker sitrontimian. Skrell hvitløk og sjalottløk, finhakk det sammen med timianblader og bland med olivenolje og pepperkorn.

2 Vask tunfisken, tørk den, legg den i marinaden og la den marinere tildekket i 4 timer i kjøleskapet.

3 Vask tomatene, fjern stilkene og skjær et kryss i dem. Legg dem i en perforert panne og damp dem. (Innstilling se nedenfor)

4 Avkjøl tomatene raskt, flå dem og skjær dem i terninger.

5 Ha ris, sennepskorn, grønnssakbuljong og tomatpuré i en tett panne, krydre med salt og pepper og kok det hele. (Innstilling se nedenfor)

6 Vend tomater og erter inn i ris og legg tunfisken oppå. Salte lett og drypp marinade over og kok det hele. (Innstilling se nedenfor)

7 Plukk av resten av timian- og basilikumbladene og hakk dem. Strø det over tomatrisen og server det til tunfisken.

Innstilling trinn 3

☐ 95°C ; 1 minutt
☐ 95°C ; 1 minutt

Innstilling trinn 5

☐ 100°C ; 12 minutter
☐ 120°C ; 6 minutter

Innstilling trinn 6

☐ 100°C ; 10 minutter
☐ 100°C ; 10 minutter

Sjötungefilet i rekesaus

4 porsjoner

Ingredienser:

500 g sjötungefileter
Sitronsaft
Salt
Pepper
250 g frosne reker
1 dl fiskekraft
2 ts tørket dill
2–3 ss rømme
Hvitvin eller sitron

Alternativ

Champagnesaus:
1 ss smør
1 sjalottløk
3 dl champagne
2,5 dl fløte
Salt
Pepper
Litt citronsaft
2 ss svært kaldt smør
1 ss kjørvell

Tilberedningstid:

☐ ca. 50-55 minutter
☐ ca. 50-55 minutter

Dampkokingstid:

☐ 4-6 minutter
☐ 4-6 minutter

Per porsjon:

med rekesaus:
794 kJ / 189 kcal,
E 34 g, F 5 g, KH 2 g, 0 BE
med champagnesaus:
1525 kJ / 363 kcal,
E 24 g, F 27 g, KH 6 g, 0 BE

>> Tips & råd:

Sjötungefileter kan byttes ut med rødspettefileter.

1 Rens sjötungefiletene. Tilsett citronsaft og krydre med salt og pepper.

2 Legg filetene sammen med reker og fiskekraft i en tett panne og kok det. (Innstilling se nedenfor)

3 Rør inn rømmen etter kokingen og smak til med hvitvin eller sitron. Jevn evt. sausen med jevning.

Alternativ: champagnesaus

4 Varm opp smør i en sauteuse. Skjær sjalottløken i små terninger og brun dem i smøret.

5 Tilsett champagne, kok inn til halve mengden og sil sausen.

6 Tilsett fløte og kok sausen ytterligere inn. Krydre med salt, pepper og tilsett litt sitronsaft. Rør smøret stykkevis inn i sausen. Ha kjørvell i sausen før servering.

Innstilling trinn 2

☐ 85°C ; 4-6 minutter
☐ 85°C ; 4-6 minutter

Fisk med fersken og karri

4 porsjoner

Ingredienser:

400 g malle
3 ss soyasaus
1 ss limesaft
Salt
Pepper
Litt ingefær
1 hvitløkfedd
1 chili
2 ss kokosmasse
2 dl kokosmelk
2 ss karri
1 bunt vårløk
2 modne ferskener

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 50-55 minutter
- ☐ ca. 50-55 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 15 minutter
- ☐ 15 minutter

Per porsjon:

970 kJ / 231 kcal,
E 17 g, F 15 g, KH 7 g, 0,5 BE

>> Tips & råd:

Malle kan bli opptil 3 meter lang og veie 150 kg, men til matlaging er fisk på opptil 3 kg best. Den lever på bunnen av innsjøer, i store dype elver og i havet. Karakteristisk for malle er de lange "bærene" og det skjelløse skinn.

1 Rens malle og del den i stykker. Krydre med soyasaus, limesaft, salt og pepper.

2 Skrell litt ingefær og riv den. Skrell hvitløkfeddet og finhakk det. Fjern frøene fra chilien og skjær den i små biter.

3 Legg alle ingrediensene, bortsett fra vårløk og fersken, i en tett panne og kok dem. (Innstilling se nedenfor)

4 Rens vårløken og skjær den i fine ringer. Skrell ferskenene og skjær dem i stykker. Bland det sammen med resten av ingrediensene og kok alt sammen. (Innstilling se nedenfor)

Innstilling trinn 3

- ☐ 100°C ; 10 minutter
- ☐ 100°C ; 10 minutter

Innstilling trinn 4

- ☐ 100°C ; 5 minutter
- ☐ 100°C ; 5 minutter



Rødspetterulader i pikant sj

4 porsjoner

Ingredienser:

500 g rødspettefileter
Salt
Pepper
Sitronsaft
Sennep
Pepperrot
4 små sylteagurker
2 små løk
1,5 dl fiskekraft
1 dl hvitvin
1 ss tørket dill
20 g smør
20 g mel
50 g kremfløte

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 30-35 minutter
- ☐ ca. 30-35 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 6-8 minutter
- ☐ 6-8 minutter

Per porsjon:

1361 kJ / 324 kcal,
E 27 g, F 20 g, KH 9 g, 0,5 BE

1 Rens rødspettefiletene, krydre med salt, pepper og sitronsaft, og smør sennep og pepperrot på filetene.

2 Skjær sylteagurkene i strimler, finhakk løken og legg over filetene. Rull sammen fisken og fest med tannstikker. Legg filetene i en perforert panne.

3 Bland fiskekraft, hvitvin og dill i en tett panne.

4 Kna sammen smør og mel, og form til små kuler som legges i blandingen.

5 Kok fisk og kraft parallelt. (Innstilling se nedenfor). Rør om etter kokingen, slik at mel-bollene løser seg opp og binder sausen.

6 Bland forsiktig inn kremfløten og smak til med salt, pepper og hvitvin.

Innstilling trinn 5

- ☐ 85°C ; 6-8 minutter
- ☐ 85°C ; 6-8 minutter

Ørret i hvitvinssjy

4 porsjoner

Ingredienser:

Til kraften:

1 sitron
2 gulrøtter
4,5 dl hvitvin
1,5 dl balsamicoeddik, hvit
1,5 dl vann
4 persillekvaster
4 timiankvaster
1 ts hel svart pepper
6–8 nelliker

4 ørreter
Salt
Pepper
75 g smør
6 ss kraft
Sitronskiver

Tilberedningstid:

☐ ca. 35–40 minutter
☐ ca. 35–40 minutter

Dampkokingstid:

☐ 12–15 minutter
☐ 12–15 minutter

Per Porsjon:

1466 kJ / 349 kcal,
E 32 g, F 21 g, KH 8 g, 0 BE

1 Skrell sitronen, skjær gulrøttene i skiver og rens ørretene.

2 Hell hvitvin, eddik, vann, sitronskall, gulrotskiver, urter og krydder over ørreten og kok det hele i en tett panne. (Innstilling se nedenfor)

3 Varm opp smør i 6 ss kraft og hell det over fisken. Pynt med sitronskiver. Serveres med ris og hakkede urter.

Innstilling trinn 2

☐ 90°C ; 12–15 minutter
☐ 90°C ; 12–15 minutter

Torskeryggfilet med estragonsaus

4 porsjoner

Ingredienser:

4 torskefileter
Salt
3 estragonkvaster
1 sjalottløk
20 g smør
1 dl tørr vermut
200 g rømme
1–2 ts estragoneddik

Kajennepepper

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 35-40 minutter
- ☐ ca. 35-40 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 4-6 minutter
- ☐ 4-6 minutter

Per porsjon:

1361 kJ / 324 kcal,
E 32 g, F 20 g, KH 4 g, 0 BE

1 Krydre torskeryggfiletene med salt og kok dem i en tett panne. (Innstilling se nedenfor)

2 Finhakk estragonen og skjær sjalottløken i terninger. Brun halvparten av estragonbladene og løkterningene i smør på komfyren.

3 Tilsett vermut og la det koke inn til halv mengde. Sil av sausen og hell den tilbake i kjelen.

4 Tilsett rømme og kok opp. Rør inn estragoneddik og smak til med salt og kajennepepper.

5 Tilsett resten av estragonbladene før servering. Hell saus over fisken og server.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 4-6 minutter
- ☐ 100°C ; 4-6 minutter



Breiflabb med steinsoppsaus

4 porsjoner

Ingredienser:

30 g tørket steinsopp
100 g sjalottløk i terninger
20 g smør
4 breiflabbfileter (à 150 g)
Saft fra 1 sitron
1,5 dl buljong
2 ss hvitvin
150 g rømme
50 g fløte
Salt
Pepper

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 40-45 minutter
- ☐ ca. 40 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 10-14 minutter
- ☐ 10-12 minutter

Per porsjon:

1285 kJ / 306 kcal,
E 25 g, F 22g, KH 2 g, 0 BE

>> Tips & råd:

Steinsopp er kjent under mange navn. Den har en spesielt fin aroma. Siden den mange steder er blitt nokså sjelden, er soppen også forholdsvis dyr. Steinsoppsesongen er om sommeren.

1 Legg steinsoppen i bløt over natten. La den deretter dryppe av og skjær den i små biter.

2 Legg sjalottløkterninger og smør i en tett panne og damp det under lokk*. (Innstilling se nedenfor)

3 Tilsett de små steinsoppbitene og la dem trekke i 2 minutter.

4 Ta skinnet av fisken og dynk med sitron. Legg fisken sammen med hvitvin i en tett panne og kok. (Innstilling se nedenfor). Hold fisken varm.

5 Lag en saus på komfyren av den dampede sjalottløken, rømmen og fløten. Krydre med salt og pepper og hell den over fisken. Som tilbehør passer en villrisblanding og brokkolibuketter.

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 4 minutter
- ☐ 120°C ; 2 minutter

Innstilling trinn 4

- ☐ 90°C ; 8-10 minutter
- ☐ 90°C ; 8-10 minutter

*Passende lokk til Miele dampkokerpanner kan kjøpes i Miele's nettbutikk.



Dampet kolje i sennepssaus

4 porsjoner

Ingredienser:

500 g kolje
200 g suppegrønt
2,5 dl fiskekraft
1,25 dl hvitvin
1 ts krydder til kokt fisk

Saus:

3 eggeplommer
3 ss fiskekraft
3 ss hvitvin
1 ts sterk sennep
2 ss grov sennep
2 ss kremfløte
Pepper
Salt
Sukker
Hvitvin

Tilberedningstid:

☐ ca. 40-45 minutter
☐ ca. 40-45 minutter

Dampkokingstid:

☐ 10-12 minutter
☐ 10-12 minutter

Per porsjon:

861 kJ / 205 kcal,
E 27 g, F 9 g, KH 4 g, 0 BE

>> Tips & råd:

Kolje kan erstattes med rødspettefileter.

Sennepsfrø er et europeisk krydder, som hovedsakelig brukes til å lage sennep, sauser, marinader og salater, men som også kan spises til pølser, fisk og kjøtt.

1 Rens fisken, dykk med sitron og strø salt over.

2 Rens suppegrønt og skjær i smått.

3 Ha alle ingrediensene i en tett panne og kok dem. (Innstilling se nedenfor)

4 Pisk eggeplommer, fiskekraft og hvitvin i vannbad til det skummer. Bland forsiktig inn sennep og kremfløte og smak til med pepper, salt, sukker og hvitvin. Serveres med dill- poteter og agurksalat.

Innstilling trinn 3

☐ 100°C ; 10-12 minutter
☐ 100°C ; 10-12 minutter

Fiskekarri som i Thailand

4 porsjoner

Ingredienser:

50 g smør
50 g mel
4 dl kokosmelk
1 løk
20 g smør
2 tomater
15 g karripasta
Saft fra ½ sitron
0,1 dl soyasaus
1 ss koriander
500 g fiskefilet

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 40-45 minutter
- ☐ ca. 40 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 11 minutter
- ☐ 9 minutter

Per porsjon:

1260 kJ / 300 kcal,
E 24 g, F 16 g, KH 15 g, 1 BE

>> Tips & råd:

Karripasta får du i mange vel-assorterte matbutikker.

1 Varm opp smør på komfyren. Rør inn mel, tilsett kokosmelk og kok opp.

2 Skjær løken i terninger og legg dem i en tett panne med smør. Damp under lokk*. (Innstilling se nedenfor)

3 Skjær tomatene i terninger og legg dem sammen med den dampede løken. Hell sausen over. Tilsett karripasta, sitronsaft, soyasaus og koriander.

4 Skjær fiskefiletene i terninger og legg dem i en tett panne. Hell sausen over. Damp med lokk*. (Innstilling se nedenfor). Serveres med ris.

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 4 minutter
- ☐ 120°C ; 2 minutter

Innstilling trinn 3

- ☐ 100°C ; 7 minutter
- ☐ 100°C ; 7 minutter

* Passende lokk til Miele dampkokerpanner kan kjøpes i Miele's nettbutikk.

Laks med purreløk og hvitvinssaus

4 porsjoner

Ingredienser:

2 purreløk
2 sjalottløk
1 ss smør
500 g laksefilet
Salt
Pepper

Hvitvinssaus:

1,25 dl hvitvin
3–4 ss fiskekraft
30 g kaldt smør
1 ss dill

Variant med vermouthsaus:

2 dl fiskekraft
1 dl tørr vermouth
2 eggeplommer
2 ss kremfløte
1 ss tørr vermouth
Salt
Sitronpepper
1 ss finhakket kørvel

Tilberedningstid:

☐ ca. 45 minutter
☐ ca. 40 minutter

Dampkokingstid:

☐ 10 minutter
☐ 8 minutter

Per porsjon:

1151 kJ/274 kcal, E 23 g,
F 18 g, KH 5 g, 0 BE

1 Skjær purreløken i tynne strimler. Skjær sjalottløken i terninger, og legg begge deler i en tett panne med lokk* og kok. (Innstilling se nedenfor)

2 Skjær laksefileten i 4 porsjoner og legg dem på grønnsakene. Krydre med salt og pepper og kok det hele. (Innstilling se nedenfor)

3 Varm opp hvitvin med fiskekraft på komfyren. Rør inn smør i små klumper og krydre med salt og pepper. Pynt med dill.

4 Anrett fisken med grønnsaker og saus på en tallerken. Serveres med villris.

Variant med vermouthsaus:

5 Fiskekraft og vermouth kokes inn til halv mengde på komfyren.

6 Rør sammen eggeplomme, kremfløte og 1 ss vermouth. Rør blandingen inn i sausen (som ikke lenger skal koke).

7 Smak til med salt og sitronpepper. Tilsett til slutt den hakkede kørvelen.

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 4 minutter
☐ 120°C ; 2 minutter

Innstilling trinn 2

☐ 100°C ; 6 minutter
☐ 100°C ; 6 minutter

* Passende lokk til Miele dampkokerpanner kan kjøpes i Miele's nettbutikk.



Kjøtt

Lekre, møre fristelser

Kjøttretter fra Miele dampkoker er usedvanlig møre, saftige, delikate og er svært enkle å lykkes med. Næringsstoffer – nødvendige proteiner, vitaminer og mineralstoffer i fjærkre, B-vitaminer i svinekjøtt og høyt jerninnhold i storfekjøtt – blir i stor utstrekning bevart. Ved dampkoking av kjøtt oppstår det en ekstrakt av kjøtt og fett, som egner seg glimrende til sauser. Hvis du ønsker å brune kjøttet, må du gjøre dette på komfyren og foreta sluttkokingen med damp.





Fylt kalkunbryst

6 porsjoner

Ingredienser

1 løk
120 g tørkede aprikoser
1 ss smør
1,5-1,8 dl tørr sherry
Salt
Kajennepepper
Pepper
1,5 kg kalkunbryst, helt stykke
1 kg gulrøtter
2 bunter vårløk
100 g kremost
1 ts honning
100 g skivet bacon
2-3 ss solsikkeolje
1 dl hønsebuljong
100 g fløte
Lys sausejevning etter behov

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 120 minutter
☐ ca. 90 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 84-94 minutter
☐ 57-62 minutter

Per porsjon:

2285 kJ / 544 kcal,
E 69 g, F 20 g, KH 22 g, 1,5 BE

1 Skrell og hakk løken. Skjær aprikosene i terninger. Bland begge deler sammen med smør, 0,5 dl sherry, salt og kajennepepper i en tett panne og kok det. (Innstilling se nedenfor)

2 I mellomtiden kan du vaske kalkunbrystet, tørke det og fjerne evt. sener. Skjær det opp slik at du får en så stor og flat kjøttskive som mulig. Legg på plastfolie og bank den flat med en kjøtthammer. Salte og pepe kjøttstykket.

3 Avkjøl aprikosmassen litt. Skrell gulrøttene og skjær dem i tykke skiver, rens vårløken og skjær den i biter. Legg begge deler i en tett panne, salte og pepe.

4 Bland aprikosmassen med kremost og smak til med salt, kajennepepper og honning. Smør det på steken og legg baconskiver oppå. Rull sammen steken, surr hyssing rundt og brun den kraftig på alle sider i varm olje. Legg den på grønnsakene. Bland 1 dl sherry og buljong i stekesjyen, hell det over grønnsakene og kok det hele. (Innstilling se nedenfor)

5 Hell stekesjyen i en liten kjele, tilsett fløte og kok opp. La det småkoke i 5 minutter og smak til med salt, pepper og resten av sherryen. Tykne sausen etter ønske.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 4 minutter
☐ 120°C ; 2 minutter

Innstilling trinn 4

- ☐ 100°C ; 80-90 minutter
☐ 120°C ; 55-60 minutter



Marinert kalkun med karrigrønnsaker

4 porsjoner

Ingredienser

2 hvitløkfedd
300 g yoghurt naturell, 1,5 % fett
3 ts karripulver eller 2 ts tandooripasta
½ ts brunt sukker
2 ts limesaft
1 knivsodd malt chili
1 ts salt
500 g kalkunfilet
400 g tomater
400 g brokkoli
600 g blomkål
2 løk
1 grønn chili
60 g peanøtter (uten salt)
1 dl grønnsakbuljong
100 g peanøttsmør
Pepper

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 65 minutter
- ☐ ca. 65 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 21-23 minutter
- ☐ 21-23 minutter

Per porsjon:

2255 kJ / 537 kcal,
E 58 g, F 25 g, KH 20 g, 0,5 BE

1 Skrell og press hvitløken og bland den med yoghurt, karri, sukker, limesaft, malt chili og salt. Vask kalkunfileten, tørk den og fjern evt. sener. Skjær den i stykker og legg den i marinaden. Dekk den til og sett den kaldt over natten.

2 Vask tomatene, fjern stilken og skjær kryss i dem. Damp dem i en perforert panne. (Innstilling se nedenfor)

3 Avkjøl tomatene raskt, flå dem og skjær dem i store terninger. Rens blomkål og brokkoli og del dem i buketter. Skrell løken og skjær den i tynne ringer. Rens chilien, fjern frøene og skjær den i tynne strimler. Legg det i en tett panne sammen med resten av grønnsakene, bortsett fra tomater og peanøtter.

4 Ta kalkunstykkene ut av marinaden og sett dem til side. Bland marinaden med grønnsakbuljong og peanøttsmør og krydre med salt og pepper. Hell det over grønnsakene og forkok det. (Innstilling se nedenfor)

5 Vend inn tomater og peanøtter, fordel kalkunstykkene på grønnsakene og kok alt sammen. (Innstilling se nedenfor)

Innstilling trinn 2

- ☐ 95°C ; 1 minutt
- ☐ 95°C ; 1 minutt

Innstilling trinn 4

- ☐ 100°C ; 8 minutter
- ☐ 100°C ; 8 minutter

Innstilling trinn 5

- ☐ 100°C ; 12-14 minutter
- ☐ 100°C ; 12-14 minutter

Kalkunrulader med spinatfyll

4 porsjoner

Ingredienser:

300 g dypfryst bladspinat
Salt
Pepper
Muskat
2 hvitløkfedd
4 tynt oppskårne kalkunfileter
1,25 dl hønsebuljong
3 ss fløte
2 ss maisenna
Sherry

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 70-75 minutter
- ☐ ca. 60-70 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 32-40 minutter
- ☐ 26-33 minutter

Per porsjon:

1243 kJ / 296 kcal,
E 28 g, F 20 g, KH 1 g, 0 BE

>> Tips & råd:

En flott smaksvariant får du ved å skjære åtte sardinfileter i små biter og blande dem i spinaten. I stedet for kalkunfileter kan du også bruke kyllingbryst eller kalvesnitset.

1 Tin spinaten i en flat, tett panne. (Innstilling se nedenfor)

2 Smak til den tinte spinaten med salt, pepper og muskat. Skrell hvitløken, finhakk den og bland den sammen med de andre ingrediensene.

3 Fordel spinatfyllet på kalkunfiletene, rull dem stramt sammen og bind hyssing rundt.

4 Hell hønsebuljong i en tett panne og smak til med fløte, salt, pepper og muskat. Legg ruladene i pannen og kok dem. (Innstilling se nedenfor)

5 Sil buljongen i en gryte, jevn den med maisenna og smak til med sherry. Hell litt av sausen over ruladene ved servering. Serveres med villris eller poteter.

Innstilling trinn 1

- ☐ 60°C ; 20-25 minutter
- ☐ 60°C ; 20-25 minutter

Innstilling trinn 4

- ☐ 100°C ; 12-15 minutter
- ☐ 120°C ; 6-8 minutter

Kalkunfilet på grønnsakseng

4 porsjoner

Ingredienser:

750 g kalkunfilet
Salt
Pepper
Karri
200 g fløte
2 purreløk
3 gulrøtter
1 ss krydret kremost

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 50 minutter
- ☐ ca. 45 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 12 minutter
- ☐ 7 minutter

Per porsjon:

2411 kJ / 574 kcal,
E 42 g, F 42 g, KH 7 g, 0 BE

>> Tips & råd:

For å få virkelig tynne gulrotstrimler, kan du først høvle tynne skiver på langs med råkostjernet, og deretter skjære opp disse strimlene tynt med en skarp kniv.

1 Skjær kalkunfiletene i strimler. Krydre med salt, pepper og litt karri. Legg filetene i en tett panne sammen med fløten. (Innstilling se nedenfor)

2 I mellomtiden renses purre og gulrøtter og skjæres i 4 cm lange, tynne strimler. Ha grønnsakene i sausen og kok. (Innstilling se nedenfor)

3 Etter endt koketid røres frisk krydderkremost inn i sausen for å jevne den.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 10 minutter
- ☐ 120°C ; 5 minutter

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 2 minutter
- ☐ 100°C ; 2 minutter



Kylling i hvitvinssaus

4 porsjoner

Ingredienser:

4 kyllinglår
(à ca. 250 g)

400 g sjalottløk
125 g flesk
2 ss smør
2 ss solsikkeolje
1,75 dl tørr hvitvin
Salt

Pepper
2 dl hønsebuljong
½ bunt estragon
Sukker
75 g crème fraîche
Lys sausejevning etter behov
Kjørvel og estragon til pynt

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 70 minutter
- ☐ ca. 55 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 25 minutter
- ☐ 12 minutter

Per porsjon:

3272 kJ / 779 kcal,
E 55 g, F 59 g, KH 7 g, 0 BE

>> Tips & råd:

Hvis barn skal spise retten, kan du bytte ut hvitvin med eplejuice. Det gir et fruktig preg.

1 Vask og tørk kyllinglårerne.

2 Skrell sjalottløken, skjær den evt. i to på langs, avhengig av størrelse. Fjern svoren og skjær flesket i terninger. Brun det sammen med sjalottløk i en panne med varmt smør og 1 ss olje, ta det ut og legg det i en tett panne.

3 Legg kyllinglårerne i stekefettet og brun det på alle sider. Kjøøl det ned med 1,25 dl vin, salte og pepre. Ha det hele i pannen sammen med sjalottløken og hell på buljong. Hakk estragon, tilsett denne og kok det hele. (Innstilling se nedenfor)

4 Hell sjen som oppstår i en liten kjele, tilsett resten av vinen og kok opp. La det koke inn i ca. 3 minutter, smak til med salt, pepper og sukker, og bland inn crème fraîche. La evt. sausen tykne lett med sausejevning. Anrett kyllingen med sjalottløken og pynt med urter.

Innstilling trinn 3

- ☐ 100°C ; 25 minutter
- ☐ 120°C ; 12 minutter

Kyllingspyd med balsamicosaus

4 porsjoner

Ingredienser:

4 kyllingbrystfileter

1 rød paprika

1 grønn paprika

Til sausen:

3 ss sukker

1 ss smør

4 ts hønsebuljong (pulver)

4 ss chilisau

2 ss balsamicoeddik

1 ss sesamfrø

Salt

Smør til pensling

Tilberedningstid:

☐ ca. 45-50 minutter

☐ ca. 40 minutter

Dampkokingstid:

☐ 7-10 minutter

☐ 4-5 minutter

Per porsjon:

1050 kJ / 250 kcal,

E 37 g, F 6 g, KH 12 g, 0,5 BE

>> Tips & råd:

Balsamicoeddik: „Aceto Balsamico” (på norsk: balsameddik) inneholder bare 3 % syre og er derfor en helt spesiell eddik. Den står riktignok blant eddiken i butikkhyllene, men på etiketten står det ofte „Salatkrydder à la Modena” eller „condimento a base di moste” (krydder laget på druemost). Væsken er mørk brun, dufter intenst og søtt, og er mild i smaken.

1 Skyll kjøttet under rennende vann, tørk det og skjær det i ca. 3 x 3 cm store stykker.

2 Fjern stilken fra paprika-ene, vask dem grundig, fjern frø og hinner og skjær dem i 3 x 3 cm store stykker.

3 Stikk kjøtt- og paprikabiter vekselvis på trespyd. Legg spydene i en smurt, perforert panne og kok dem. (Innstilling se nedenfor)

4 Karamelliser sukker i en kjele. Trekk kjelen vekk fra kokeplaten. Rør inn smør og hønsebuljong. Sett kjelen på platen igjen og la alt småkoke i 2-3 minutter under omrøring. Rør inn chilisau, balsamicoeddik og sesamfrø. Smak til med salt.

Innstilling trinn 3

☐ 100°C ; 7-10 minutter

☐ 120°C ; 4-5 minutter

Kyllingstrimler med paprika

4 porsjoner

Ingredienser:

3 kyllingbrystfileter
3 ss olje
2 ts paprikapulver
3 ts karri
2 røde paprika
100 g fløte
100 g crème fraîche
Salt
Pepper
Karri

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 55-60 minutter
- ☐ ca. 55-60 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 12-14 minutter
- ☐ 12-14 minutter

Per porsjon:

1520 kJ / 362 kcal,
E 28 g, F 26 g, KH 4 g, 0 BE

>> Tips & råd:

Marinade: Ordet kommer fra „mare” - hav. Opprinnelig ble bare fisk marinert. Alt som kommer fra havet er i prinsippet velegnet til marinering. Små fisk marineres hele, mens stor fisk marineres i løvtynne skiver. Etter hvert er det også blitt vanlig å marinere både kjøtt og grønnsaker.

1 Skjær kjøttet i ca. 1 cm brede strimler.

2 Lag en marinade av olje, paprikapulver og karri og la kjøttet trekke i marinaden i 15 minutter.

3 Skjær paprika i smale strimler og legg disse sammen med kjøttet i en tett panne.

4 Rør sammen fløte og crème fraîche og krydre med salt og pepper. Hell blandingen over kjøttet og grønnsakene og kok det hele. (Innstilling se nedenfor)

5 Krydre deretter med salt, pepper og karri etter smak.

Innstilling trinn 4

- ☐ 100°C ; 12-14 minutter
- ☐ 100°C ; 12-14 minutter



Skogvokterens kyllingfilet

4 porsjoner

Ingredienser:

4 kyllingbrystfileter
20 g krydderblanding
Salt
Pepper
Koriander
50 g kremost
20 g crème fraîche
200 g blandet sopp (boks)

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 35-40 minutter
- ☐ ca. 35-40 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 8 minutter
- ☐ 8 minutter

Per porsjon:

1063 kJ / 253 kcal,
E 38 g, F 9 g, KH 5 g, 0 BE

1 Vask og tørk kyllingbrystfiletene. Skjær en lomme i siden på dem og krydre med salt.

2 Bland kremost, crème fraîche og krydderblanding og krydre med salt, pepper og koriander.

3 La soppblandingen dryppe godt av i en sil, skjær den i smått og bland den inn.

4 Fyll kalkunfiletene med soppblandingen og lukk evt. med tannpirker. Kokes i en perforert panne. (Innstilling se nedenfor). Røstipoteter smaker godt til.

Innstilling trinn 4

- ☐ 100°C ; 8 minutter
- ☐ 100°C ; 8 minutter

Svinemedaljonger med sjampinjong og eple

4 porsjoner

Ingredienser

1 rødløk
4 ss Calvados
2 ts middels sterk sennep
1,5 dl eplejuice
1,5 dl kjøttbuljong
Sort pepper
8 svinemedaljonger
(à ca. 75 g)
700 g små brune
sjampinjonger
4 små sylrlige epler
(à 125 g)
1 ss smeltet smør
150 g fløte
Salt
10 - 20 g lys sausejevning
1 ts hakket persille

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 60 minutter
☐ ca. 60 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 10-12 minutter
☐ 10-12 minutter

Per porsjon:

1919 kJ / 457 kcal,
E 42 g, F 21 g, KH 25 g, 2 BE

1 Skrell og finhakk løken.

Bland den med Calvados, sennep, eplejuice, buljong og pepper. Vask medaljongene, tørk dem og legg dem i marinaden. La dem stå tildekket i kjøleskapet i 3 timer.

2 Rens sjampinjongen. Skjær de store soppene i fire. Vask eplene, del dem i to og fjern kjernehuset. Skjær fruktkjøttet i båter. Legg begge deler i en tett panne.

3 Ta medaljongene ut av marinaden og la dem dryppe godt av. Brun dem i to porsjoner raskt på begge sider i varmt, smeltet smør. Bland marinaden med fløte, salte den og hell den over soppen og eplebåtene. Legg medaljongene oppå, hell over stekesjy og krydre med pepper. Kok det. (Innstilling se nedenfor)

4 Hell sausen i en liten kjele. Sett medaljongene og sopp-eple-grønnsakene varmt i dampkokeren en kort stund. Kok opp sausen, jevne den og smak til. Server med medaljonger, sopp-eple-grønnsaker og persille. Gnocchi passer fint til.

Innstilling trinn 3

- ☐ 100°C ; 10-12 minutter
☐ 100°C ; 10-12 minutter

Unghønebryst i paprikasaus

4 porsjoner

Ingredienser:

1 ss smør
3 røde spisspaprika
2 dl hønsebuljong
2 sjalottløk
4 unghønebryst
Salt
Pepper
Kajennepepper
2 ss lys sausejevning
Basilikumblader

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 45-50 minutter
☐ ca. 45-50 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 12-14 minutter
☐ 10-12 minutter

Per porsjon:

1705 kJ / 406 kcal,
E 29, F 30 g, KH 5 g, 0 BE

1 Finhakk sjalottløk, ha smør i en tett panne og legg sjalottløken i pannen. Del spisspaprikaen i to, fjern frøene og skjær den i strimler. Legg den i pannen sammen med løken og damp tildekket*. (Innstilling se nedenfor)

2 Rens unghønebrystene, tørk dem, krydre med salt og pepper, legg dem på sjalottløken og kok. (Innstilling se nedenfor)

3 Sil kraften som dannes og varm den på komfyren. Smak til med salt og kajennepepper og jevn med lys sause-jevning.

4 Skjær unghønebrystene i skiver og anrett dem på sjalottløken. Hell over sausen og pynt med basilikumblader. Villris er godt ved siden av.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 4 minutter
☐ 120°C ; 2 minutter

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 8-10 minutter
☐ 100°C ; 8-10 minutter

* Passende lokk til Miele dampkoker-panner fås kjøpt i Miele's nettbutikk.



Potetgrateng med bacon

4 porsjoner

Ingredienser

100 g bacon
1 løk
2 hvitløkfedd
500 g poteter
1 rød paprika
1 grønn paprika
(å ca. 175 g)
1 rosmarinstilk
6 egg
Salt
Pepper
Smør til pensling

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 50 minutter
☐ ca. 50 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 30 minutter
☐ 30 minutter

Per porsjon:

1357 kJ / 323 kcal,
E 22 g, F 15 g, KH 25 g, 1,5 BE

1 Skjær bacon i strimler. Skrell løken, del den i to og skjær den i strimler. Skrell hvitløken, skjær den i fine skiver. Sprøstek baconet med løken i en teflonpanne og tilsett hvitløken kort før slutten av steketiden. Sett pannen til side.

2 Skrell potetene, skjær dem i $\frac{1}{2}$ cm tykke skiver, legg dem i en smurt, tett panne sammen med baconet og løken inklusive stekefettet og forkok det. (Innstilling se nedenfor)

3 I mellomtiden kan du rense paprikaen, fjern frøene og skjære den i tynne skiver.

4 Plukk av rosmarinblader og finhakk dem. Bland det sammen med egg, salt og pepper og ha det i potetmassen sammen med paprikaen. Dekk pannen med lokk* eller aluminiumsfolie. La gratengen stivne. (Innstilling se nedenfor). Gratengen kan serveres varm eller kald.

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 5 minutter
☐ 100°C ; 5 minutter

Innstilling trinn 4

- ☐ 100°C ; 25 minutter
☐ 100°C ; 25 minutter

* Passende lokk til Miele dampkokerpanner fås kjøpt i Miele's nettbutikk.

Surkålgryte med svinekam

5 porsjoner

Ingredienser

750 g poteter, delvis kokefaste
1 boks surkål (ca 8,5 dl ferdig surkål)
600 g svinekam uten ben
1 løk
1 ts karve
1 laurbærblad
1 ts salt
Pepper
1-2 ts brunt sukker
5 dl kjøttbuljong
80 g rømme
2-3 ss gressløkringer

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 60 minutter
- ☐ ca. 40 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 40 minutter
- ☐ 19 minutter

Per porsjon:

1835 kJ / 437 kcal,
E 34 g, F 21 g, KH 28 g, 2 BE

1 Skrell potetene, vask dem og skjær dem i ca. 2 cm store terninger, legg dem i en perforert panne og forkok dem. (Innstilling se nedenfor)

2 I mellomtiden kan du legge surkålen på en sil, skylle den og la den renne godt av. Skjær svinekammen i passende terninger, skrell og hakk løken.

3 Bland forkokte poteter, surkål, løk, karve, laurbær og svinekam i en tett, dyp panne. Krydre med salt, pepper og 1 ts sukker, hell over buljongen og kok det hele. (Innstilling se nedenfor)

4 Smak til og legg retten porsjonsvis på tallerkener med 1 ts rømme på hver og strø over gressløk. Bondebrød smaker godt til.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 15 minutter
- ☐ 120°C ; 7 minutter

Innstilling trinn 3

- ☐ 100°C ; 25 minutter
- ☐ 120°C ; 12 minutter

Krydrede kjøttboller med kinakål

4 porsjoner

Ingredienser:

15 g ingefærrot
2 hvitløkfedd
750 g svinekjøttdeig
1 ts kinesisk 5-krydder pulver
½ ts malt kanel
2 ss soyasaus
Salt
1 gulrot (ca. 100 g)
1 kinakål (ca. 750 g)
200 g kinesiske
eggnudler
Soyasaus

Tilberedningstid:

☐ ca. 40 minutter

☐ ca. 40 minutter

Dampkokingstid:

☐ 12-14 minutter

☐ 12-14 minutter

Per porsjon:

2890 kJ / 688 kcal,

E 43 g, F 40 g, KH 39 g, 3 BE

1 Skrell ingefær og hvitløk og press det i hvitløkspresen. Bland det med kjøttdeig, 5-krydder, kanel og 2 ss soyasaus, krydre med salt og form ca. 32 små boller.

2 Rens gulroten og skjær den i fine strimler. Rens kinakålen, del den i blader, vask dem og la dem dryppe godt av. Fordel dem i en perforert panne, legg på kjøttboller og kok. (Innstilling se nedenfor)

3 Ha nudler og salt i en tett panne. Hell på så mye vann at nudlene dekkles. Sett pannen i dampkokeren sammen med kjøttbollene og kok alt sammen. (Innstilling se nedenfor)

4 Hell nudlene i en sil og la dem dryppe av. Anrett i skåler med kål, gulrøtter og kjøttboller. Serveres med soyasaus.

>> Tips & råd:

Kinesisk 5-krydder pulver er en krydderblanding som for det meste består av en blanding av: anis, fennikel, stjerneanis, kanel, koriander, pepper og nellik. Krydderet fås kjøpt i innvandrerbutikker.

Innstilling trinn 2

☐ 100°C ; 6-7 minutter

☐ 100°C ; 6-7 minutter

Innstilling trinn 3

☐ 100°C ; 6-7 minutter

☐ 100°C ; 6-7 minutter



Königsberger Klopse

4 porsjoner

Ingredienser:

1 rundstykke
500 g kjøttdeig
1 egg
1 løk
Salt
Pepper
40 g smør
40 g mel
4 dl buljong
1 ss kapers
1 ss gressløkringer

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 40-45 minutter
- ☐ ca. 40-45 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 10-12 minutter
- ☐ 10-12 minutter

Per porsjon:

2058 kJ / 490 kcal,
E 30 g, F 34 g, KH 16 g, 1 BE

>> Tips & råd:

Königsberger Klopse er en oppskrift uten kjent opphavsmann. Det blir fortalt at dette skal ha vært tradisjonell festmat i Øst-Preussen. Senere er det blitt en tysk nasjonalrett.

1 Bløt rundstykket i vann og bland det med kjøttdeig, egg og finhakket løk. Krydre med salt og pepper.

2 Form 12 kjøttboller av massen.

3 Form små kuler av smør og mel.

4 Legg alt i en tett panne. Hell buljongen over og kok det hele. (Innstilling se nedenfor)

5 Rør sausen forsiktig jevn, tilsett kapers og krydre etter smak. Strø over gressløk-ringer. Serveres med ris.

Innstilling trinn 4

- ☐ 100°C ; 10-12 minutter
- ☐ 100°C ; 10-12 minutter



Kjøttdeig- og steinsopp- paté med tomatsaus

6 porsjoner

Ingredienser:

15 g tørket steinsopp
30 g pinjekjerner
750 g tomater
2 løk
5 hvitløkfedd
100 g italiensk skinke
125 g mozzarella
1 kg blandet kjøttdeig
2 eggeplommer
Salt
Pepper
2 ss olivenolje
Sukker
½ bunt basilikum

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 120 minutter
- ☐ ca. 75 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 81 minutter
- ☐ 36 minutter

Per porsjon:

2415 kJ / 575 kcal,
E 40 g, F 43 g, KH 7 g, 0 BE

>> Tips & råd:

Patéer (posteier) er retter av malt eller hakket kjøtt eller fisk. De er lett krydret og kan bakes inn i deig. De finnes i mange varianter: F.eks. patinert, fritert, terrin (postei servert i formen den er stekt i) eller søte patéer, som kaker med fyll av frukt, nøtter e.l.

1 Hell kokende vann over steinsoppen og sett den til side. Rist pinjekjerner i en panne uten fett og avkjøl. Vask tomatene, fjern stilken og skjær et kryss i dem. Legg dem i en perforert panne og damp dem. (Innstilling se nedenfor)

2 Ta ut tomatene og avkjøl dem. Skrell og finhakk løk og hvitløk. Hell soppen i en sil, press vannet forsiktig ut og finhakk soppen. Skjær skinken i små biter, la mozzarellaen dryppe av og finhakk den.

3 Bland kjøttdeigen med sopp, pinjekjerner, mozzarella, skinke og eggeplommer. Tilsett halvparten av løken og hvitløken og krydre godt med salt og pepper. Legg dem i en tett panne, trykk det godt fast og dekk med lokk* eller aluminiumsfolie og kok det. (Innstilling se nedenfor)

4 I mellomtiden kan du flå tomatene og skjære dem i store terninger. Damp resten av løken og hvitløken i varm olivenolje. Tilsett tomater, krydre med salt, pepper og sukker, og la det koke i 20 minutter. Rør om av og til. Når koketiden er ferdig, kan du sile litt av kjøttkraften i tomat- og løksausen, til du får ønsket konsistens. Smak til sausen og rør inn hakkede basilikumblader rett før servering. Patéen kan serveres både kald og varm.

Innstilling trinn 1

- ☐ 95°C ; 1 minutt
- ☐ 95°C ; 1 minutt

Innstilling trinn 3

- ☐ 100°C ; 80 minutter
- ☐ 120°C ; 35 minutter

* Passende lokk til Miele dampkokerpanner fås kjøpt i Miele's nettbutikk.

Paprikagulasj

5 porsjoner

Ingredienser:

500 g småskåret oksekjøtt
500 g småskåret svinekjøtt
2-3 ss solsikkeolje
Salt
Pepper
0,5 dl kjøttbuljong
1 rød, 1 gul og en grønn paprika (à ca. 200 g)
2 løk
1 dl tørr hvitvin
2 laurbærblader
1-2 ts paprikapulver
Mørk sausejevning etter behov

Tilberedningstid:

☐ ca. 115 minutter

☐ ca. 60 minutter

Dampkokingstid:

☐ 100-120 minutter

☐ 45 minutter

Per porsjon:

1722 kJ / 410 kcal,

E 43 g, F 22 g, KH 10 g, 0 BE

>> Tips & råd:

Gulasj betegnes som ragu. Den kan tilberedes av okse-, kalv-, hest-, svin-, lam- eller fårekjøtt, gjerne kombinert. I nesten alle oppskriftene brukes paprika (i Ungarn bruker de ofte paprikapuré) og løk, for det meste også karve og hvitløk. Ved å koke langsomt i gryten, blir sausen tyktflytende.

1 Vask kjøttet, tørk det og brun det porsjonsvis i varm olje i en panne. Krydre med salt og pepper. Kok ut pannen med kjøttbuljong.

2 Rens paprikaen, fjern frøene og skjær den i store terninger. Skrell og hakk løken. Bland begge deler med rødvin, laurbærblader og kjøtt i en tett panne og krydre med paprikapulver, salt og pepper. Kok det hele. (Innstilling se nedenfor)

3 Fjern laurbærbladene. Sil væsken fra gulasjen i en liten kjele og kok opp, la den tykne lett og smak til.

Innstilling trinn 2

☐ 100°C ; 100-120 minutter

☐ 120°C ; 45 minutter

Mangoldruller med orientalsk fyll

4 porsjoner

Ingredienser:

8 mangoldblader
400 g kjøttdeig
2 ss soyasaus
1 ts revet ingefær
Salt
Pepper
6 tørkede shiitake-sopp
60 g risnudler

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 40-45 minutter
- ☐ ca. 40-45 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 12 minutter
- ☐ 12 minutter

Per porsjon:

1352 kJ / 322 kcal,
E 21 g, F 18 g, KH 19 g, 1 BE

>> Tips & råd:

Ved kokingen legges enden av det sammenrullede bladet ned i pannen.

1 Rens mangoldbladene, legg dem i en perforert panne og forvell dem. (Innstilling se nedenfor)

2 Bland kjøttdeig, soyasaus og ingefær og smak til med salt og pepper.

3 Legg soppen i bløt, finhakk den og bland den inn i massen. Elt inn risnudlene.

4 Fordel kjøttdeigen på de forvellede bladene. Bladene rulles fast sammen og kokes. (Innstilling se nedenfor). Serveres med ris og sursøt dipp.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 2 minutter
- ☐ 100°C ; 2 minutter

Innstilling trinn 4

- ☐ 100°C ; 10 minutter
- ☐ 100°C ; 10 minutter



Posjert oksefilet med grønnsaker

2 porsjoner

Ingredienser

200 g blomkålbuketter
200 g gulrøtter
2 squash
8 vårløk
100 g sukkererter
2,5 dl oksebuljong / oksekraft
500 g oksefilet
Persille

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 50-55 minutter
- ☐ ca. 45 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 16 minutter
- ☐ 10 minutter

Per porsjon:

2360 kJ / 562 kcal,
E 70 g, F 22 g, KH 20 g, 0,5 BE

1 Skjær blomkålbuketter, gulrøtter og squash i passende stykker med tournierkniven. Skjær av det grønne på vårløken og tilsett sukkerertene.

2 Kok oksebuljongen/-kraften i en tett panne sammen med gulrøtter og blomkål. (Innstilling se nedenfor)

3 Tilsett resten av grønnsakene og kok det hele. (Innstilling se nedenfor)

4 Ta grønnsakene ut av buljongen og sett dem varmt.

5 Skjær oksefileten i 1 cm tykke skiver og posjer den i sjyen. (Innstilling se nedenfor). Anrett kjøttet sammen med grønnsakene, dryss persille over og server.

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 8 minutter
- ☐ 120°C ; 4 minutter

Innstilling trinn 3

- ☐ 100°C ; 4 minutter
- ☐ 100°C ; 4 minutter

Innstilling trinn 5

- ☐ 100°C ; 4 minutter
- ☐ 120°C ; 2 minutter

Lammemørbrad på grønne bønner

4 porsjoner

Ingredienser

750 g grønne bønner
1 rødlok
1 liten bunt bønneurt
Salt
30 g smør
2 dl lammefond
250 g cherrytomater
4 lammemørbrad (à ca. 150 g)
2 hvitløkfedd
Pepper
3-4 ss olivenolje
4-5 ss balsamicoeddik
1 klype sukker
Mørk sausejevning etter behov

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 50 minutter
☐ ca. 50 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 18-20 minutter
☐ 18-20 minutter

Per porsjon:

2041 kJ / 486 kcal,
E 51 g, F 26 g, KH 12 g, 0 BE

1 Vask bønnene og la dem dryppe av. Skrell og finhakk løken, vask bønneurten og legg den i en tett panne sammen med bønner og løk. Fordel salt og smørflak over, hell over halvparten av lammefonden og kok. (Innstilling se nedenfor)

2 I mellomtiden kan du vaske cherrytomatene, vaske og tørke lammemørbraden. Skrell og press hvitløkfeddene. Gni lammet med hvitløk, salt og pepper, og brun det i varm olje over det hele. Ta det ut av pannen. Kok ut stekesjyen med 3-4 ss balsamicoeddik og den andre halvparten av lammefonden. Legg lam og cherrytomater sammen med bønnene, drypp over stekesjy og kok det. (Innstilling se nedenfor)

3 Hell sausen fra bønnene i en liten kjele og kok opp. Smak til med resten av eddiken, salt, pepper og sukker og jevn sausen etter ønske. Server med lam og bønnegrønnsaker. Potetbåter med rosmarin smaker godt til.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 10 minutter
☐ 100°C ; 10 minutter

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 8-10 minutter
☐ 100°C ; 8-10 minutter

Tafelspitz med eple- og pepperrotsaus

4 porsjoner

Ingredienser

200 g gulrøtter
200 g sellerirot
50 g persillerot
800 g Tafelspitz
Salt
Hel pepper
2 laurbærblader
250 g små poteter
250 g gulrøtter i bunt
250 g kålrabi
2 ts buljongpulver
6 ss kraft

Til sausen:
2 syltige epler
200 g rømme
1 bunt gressløk
1 ss pepperrot
Salt
Pepper

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 120-160 minutter
- ☐ ca. 80-100 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 75-115 minutter
- ☐ 38-58 minutter

Per porsjon:

1995 kJ / 475 kcal,
E 48 g, F 19 g, KH 28 g, 2 BE

1 Rens og skjær gulrøtter, sellerirot og persillerot i terninger. Bland dette sammen med Tafelspitz, salt, pepperkorn og laurbærblader i en tett panne og kok det. (Innstilling se nedenfor)

2 I mellomtiden skreller du poteter, gulrøtter og kålrabi og skjærer ovale biter med en tournierkniv.

3 Ta 6 ss av kraften som dannes, og bland den med grønnsakene og buljongpulveret i en tett panne. Kok blandingen sammen med Tafelspitz. (Innstilling se nedenfor)

4 Skrell eplene og riv dem grovt. Rør dem sammen med rømme. Skjær gressløk i små ringer og tilsett dem sammen med pepperrot. Krydre med salt og pepper.

5 Skjær det kokte kjøttet i tynne skiver på tvers av kjøttfibrene og anrett med grønnsaker og saus.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 60-100 minutter
- ☐ 120°C ; 30-50 minutter

Innstilling trinn 3

- ☐ 100°C ; 15 minutter
- ☐ 120°C ; 8 minutter



Kalvefilet med urter

4 porsjoner

Ingredienser

600 g kalvefilet
Salt
Sitronpepper
½ bunt hver av persille, kjørel, basilikum og estragon
2 ts kapers (glass, dryppet av)
1 dl tørr hvitvin
1 dl grønnsakbuljong
¼ sitron
100 g fløte
Lys sausejevning etter behov

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 55 minutter
- ☐ ca. 35 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 25-30 minutter
- ☐ 15 minutter

Per porsjon:

1096 kJ / 261 kcal,
E 31 g, F 13 g, KH 5 g, 0 BE

1 Vask og tørk fileten, gni hele inn med salt og litt sitronpepper og legg den i en tett panne.

2 Skyll urtene, tørk dem, plukk av bladene og sett dem til side. Legg urtestilkene og kapersen i pannen sammen med fileten, tilsett vin og buljong og kok det. (Innstilling se nedenfor)

3 I mellomtiden kan du finhakke urtebladene. Vask sitronen og tørk den, riv skallet fint og bland det med urtene. Ta ut fileten og sett den varmt. Sil sjuen fra kjøttet i en kjele, tilsett fløte og kok opp. La den småkoke i ca. 5 minutter, smak til og la den tykne lett etter behov.

4 Vend fileten i de hakkede urtene, skjær den opp og server den med sausen.

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 25-30 minutter
- ☐ 120°C ; 15 minutter



Lammetagine med svsker

6 porsjoner

Ingredienser

800 g lammekjøtt i terninger
(f.eks. fra låret)

3 rødløk

4 ss smeltet smør

Salt

½ ts hver av malt kanel,
spisskummen, koriander og
kajennepepper

1,5 dl lammefond (glass)

3 laurbærblader

600 g gulrøtter

1 sitron

250 g svsker

200 g couscous

30 g sesamfrø

1-2 hvitløkfedd

300 g yoghurt naturell, 3,5%
fett

Noen dråper sitronsaft

Tilberedningstid:

☐ ca. 100 minutter

☐ ca. 70 minutter

Dampkokingstid:

☐ 60 minutter

☐ 27 minutter

Per porsjon:

2570 kJ / 612 kcal,

E 28 g, F 40 g, KH 35 g, 2,5 BE

1 Vask og tørk lammekjøttet, fjern evt. sener. Skrell løken og skjær den i båter. Brun lammet kraftig og porsjonsvis i litt varmt, smeltet smør. Legg det sammen med løken i en tett panne, krydre med salt og ½ ts hver av kanel, spisskummen, koriander og kajennepepper. Hell på lammefond, tilsett laurbærblader og kok det. (Innstilling se nedenfor)

2 I mellomtiden kan du skrelle gulrøttene og skjære dem i tykke skiver. Vask sitronen, tørk den og del den i åtte. Ha begge deler sammen med svskene i pannen med lammet og kok videre til kjøttet er mørt. (Innstilling se nedenfor)

3 Tilsett couscous og kok. (Innstilling se nedenfor)

4 I mellomtiden kan du riste sesamfrø forsiktig i en panne uten fett. Skrell og press hvitløken, bland med yoghurt og sesam, og smak til med salt og litt sitronsaft. Fjern laurbærbladene, smak til med salt og krydder, og server med sesam-yoghurt.

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 35 minutter

☐ 120°C ; 17 minutter

Innstilling trinn 2

☐ 100°C ; 20 minutter

☐ 120°C ; 8 minutter

Innstilling trinn 3

☐ 100°C ; 5 minutter

☐ 120°C ; 2 minutter



Svensk lammeragu i dillsaus

4 porsjoner

Ingredienser

750 g lammekjøtt
3 ss olje
2 hvitløkfedd
250 g løk
Salt
Pepper
200 g fløte
2 laurbærblader
2 bunter dill
Hvitvin

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 55-60 minutter
- ☐ ca. 50-55 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 12-16 minutter
- ☐ 8-12 minutter

Per porsjon:

2734 kJ / 651 kcal,
E 34 g, F 55 g, KH 5 g, 0 BE

1 Skjær lammekjøttet i terninger og brun det i olje. Skrell hvitløkfedd og løk og brun det med. Krydre med salt og pepper.

2 Ha fløte og laurbærblader i en tett panne. Finhakk 1½ bunt dill, ha det i fløten og kok det sammen med lammekjøttet. (Innstilling se nedenfor)

3 Smak til med salt, pepper og hvitvin, og dekorer med resten av dillen. Serveres med kokte poteter, gulrøtter og agurksalat.

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 12-16 minutter
- ☐ 120°C ; 8-12 minutter



Grønnsaker

Natur på sitt beste

Skånsom tilberedning i dampkoker gir grønnsakene all den heder de fortjener. Både av hensyn til helse og smak bør man spise grønnsaker hver dag, enten som tilbehør, hovedrett eller i en gryterett. I tillegg til de velkjente klassikerne, blir menyen stadig beriket av nye sorter, f.eks. romanescosalat eller grønn blomkål. Velg helst sesongens grønnsaker; de inneholder flest vitaminer og mineraler og er ferskest når de kommer på bordet.





Marinerte grønnsaker

4 porsjoner

Ingredienser:

2 gule paprika
2 røde paprika
1 aubergine
2 squash
500 g sjampinjonger
6 ss olivenolje
4 ss vineddik
4 ss hvitvin
1 hakket hvitløkfedd
Salt
Pepper
1 klype sukker
2 ss finhakke urter

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 35-40 minutter
- ☐ ca. 35-40 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 3-4 minutter
- ☐ 3-4 minutter

Per porsjon:

454 kJ / 108 kcal,
E 4 g, F 8 g, KH 5 g, 0 BE

1 Vask paprikaen og skjær den i strimler. Skjær aubergine, squash og sjampinjonger i skiver.

2 Legg grønnsakene i en perforert panne og kok dem. (Innstilling se nedenfor)

3 Lag en marinade av olivenolje, vineddik, hvitvin, hvitløk, salt, pepper, sukker og hakkede urter.

4 Anrett grønnsakene på et fat, hell marinaden over og la det hele trekke noen timer. Serveres med baguette eller ciabatta.

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 3-4 minutter
- ☐ 100°C ; 3-4 minutter



Agurker med bacon og løk

4 porsjoner

Ingredienser:

2 løk
200 g magert bacon
2 agurker
400 g rømme
1 ss hakket dill
1 klype sukker
Salt
Pepper

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 55-60 minutter
- ☐ ca. 50-55 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 19-24 minutter
- ☐ 17-22 minutter

Per porsjon:

1919 kJ / 457 kcal,
E 6 g, F 45 g, KH 7 g, 0 BE

>> Tips & råd:

Dill er et av de få krydderne som opprinnelig ikke bare ble brukt til medisinsk formål, men som også hadde sin plass i kjøkkenet. Det viktige er at dill bare bør kombineres med „universalkrydder“ som salt, pepper, persille eller hvitløk og ikke med andre krydder med spesiell egensmak.

1 Skjær løken i terninger, legg dem sammen med baconet i en tett panne og damp det med lokk*. (Innstilling se nedenfor)

2 Skrell agurkene, del dem i to og ta ut kjernen med en skje. Skjær agurken i tynne skiver og bland dem med løk-/baconblandingen sammen med rømme.

3 Krydre med dill, sukker, salt og pepper, og kok. (Innstilling se nedenfor). Etter kokingen kan du smake til med salt og pepper en gang til. Kokte poteter er godt til.

* Passende lokk til Miele dampkokerpanner kan kjøpes i Miele's nettbutikk.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 4 minutter
- ☐ 120°C ; 2 minutter

Innstilling trinn 3

- ☐ 100°C ; 15-20 minutter
- ☐ 100°C ; 15-20 minutter

Gulrøtter med glasert sjalottløk

4 porsjoner

Ingredienser:

500 g gulrøtter
2 sjalottløk
20 g smør
Salt
Pepper
1 ss hakket persille

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 25 minutter
☐ ca. 25 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 6 minutter
☐ 3 minutter

Per porsjon:

533 kJ / 127 kcal,
E 2 g, F 11 g, KH 5g, 0 BE

1 Skrell gulrøttene, skjær dem i skiver og legg dem i en perforert panne.

2 Legg sjalottløk og smør i en tett panne med lokk* og kok begge deler sammen. (Innstilling se nedenfor)

3 Legg gulrøttene sammen med sjalottløken, krydre med salt og pepper og dryss hakket persille over.

* Passende lokk til Miele dampkoker-panner kan kjøpes i Miele's nettbutikk.

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 6 minutter
☐ 120°C ; 3 minutter

Asparges

4 porsjoner

Ingredienser asparges:

1 kg hvit asparges
1 kg grønn asparges

Ingredienser sauser:

Fløtesaus med persille:

1,25 dl fløte
1 bunt hakket persille
Salt
1 klype sukker

Fløtesaus:

1 boks tunfisk
150 g yoghurt naturell (3,5% fett)
1 ts sitronsaft
2 ts kapers
Salt
Pepper
Sukker
3 egg

Appelsinsaus:

2,5 dl saft av appelsin
3 eggeplommer
Salt
Pepper
200 g lunkent smør
Strimler av appelsinsall

Tilberedningstid asparges:

- ☐ ca. 75-80 minutter
- ☐ ca. 75-80 minutter

Tilberedningstid sauser:

- ☐ ca. 5-15 minutter
- ☐ ca. 5-15 minutter

Dampkokingstid asparges:

- ☐ 7-10 minutter
- ☐ 7-10 minutter

Per porsjon:

Asparges: 357 kJ / 85 kcal,
E 9 g, F 1 g, KH 10 g, 0 BE

Fremgangsmåte asparges

1 Skrell hele den hvite aspar-
gesen og kun den nedre
tredjedelen av den grønne. Legg
dem i en perforert panne og
kok. (Innstilling se nedenfor)

Fremgangsmåte sauser

Fløtesaus med persille:

1 Bland fløte og persille og
smak til med salt og sukker.
Hell blandingen over den varme
aspargesen og server.

Per porsjon: 697 kJ / 166 kcal,
E 9 g, F 10 g, KH 10 g, 0 BE

Tunfisksaus:

1 La tunfisken dryppe godt av
og plukk den fra hverandre
med to gafler.

2 Rør sammen yoghurt, sitrons-
aft og kapers, og smak til
med salt og pepper.

3 Legg tunfisken i yoghurtsau-
sen og bland godt.

4 Hardkok eggene, skrell og
del dem i fire. Hell sausen
over aspargesen og pynt med
eggene.

Per porsjon: 878 kJ / 209 kcal,
E 19 g, F 9 g, KH 13 g, 0,5 BE

Appelsinsaus:

1 Rør sammen appelsinsaft og
eggeplomme. Tilsett salt og
pepper og pisk det hele stivt i
vannbad.

2 Rør inn én og én spiseskje
med smør og smak til med
mer salt og pepper. Pynt med
smale strimler av appelsinsall
før servering.

Per porsjon: 2709 kJ / 645 kcal,
E 25 g, F 49 g, KH 26 g, 1 BE

Innstilling hvit asparges:

- ☐ 100°C ; 9-10 minutter
- ☐ 100°C ; 9-10 minutter

Innstilling grønn asparges:

- ☐ 100°C ; 7 minutter
- ☐ 100°C ; 7 minutter



Rødkål med epler

4 porsjoner

Ingredienser:

125 g løk i terninger
50 g smult eller annet fettstoff
700 g rødkål
1,5 dl eplesaft
0,5 dl vineddik
1 laurbærblad
Ca. 3 hele nellik
25 g sukker
Salt
Pepper
1 eple
30 g tyttebær eller
30 g ripsgelé
0,5 dl rødvin

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 165 minutter
- ☐ ca. 95 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 124 minutter
- ☐ 62 minutter

Per porsjon:

781 kJ / 186 kcal,
E 3 g, F 10 g, KH 21 g, 1,5 BE

1 Legg sjalottløk skåret i terninger og fett i en tett panne og damp løken under lokk*. (Innstilling se nedenfor)

2 Rens rødkålen, skjær den i strimler. Bland den med eplesaft, vineddik, laurbærblad, nelliker og sukker, og ha det sammen med løkterningene. Krydre med salt og pepper og kok. (Innstilling se nedenfor)

3 Skrell eplet, fjern kjernehuset og skjær eplet i biter. Bland tyttebær eller ripsgelé og rødvin med de øvrige ingrediensene og kok. (Innstilling se nedenfor). Smak til med salt, pepper og sukker.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 4 minutter
- ☐ 120°C ; 2 minutter

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 60 minutter
- ☐ 120°C ; 30 minutter

Innstilling trinn 3

- ☐ 100°C ; 60 minutter
- ☐ 120°C ; 30 minutter

* Passende lokk til Miele dampkokerpanner fås kjøpt i Miele's nettbutikk.

Rødkål med epler og druer

6 porsjoner

Ingredienser:

750 g rødkål
4 epler
2 laurbærblader
3 nelliker
1 løk
50 g smult eller annet fettstoff
1,25 dl rødvin
4-5 ss balsamicoeddik
1-2 ss ripsgelé
Salt
Pepper
Sukker
200 g vindruer uten stein

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 140-150 minutter
- ☐ ca. 80-90 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 123 minutter
- ☐ 63 minutter

Per porsjon:

848 kJ / 202 kcal,
E 3 g, F 9 g, KH 23 g, 1,5 BE

1 Vask rødkålen, høvle den eller skjær den i fine skiver og fordel den i 2 tette panner.

2 Skrell eplene, fjern kjernehusene og skjær dem i tynne skiver. Stikk laurbærblader sammen med nellikene inn i løken. Bland epler, løk, smult, rødvin, balsamicoeddik og ripsgelé med rødkålen, krydre og kok det hele. (Innstilling se nedenfor)

3 Vend til slutt inn vindruene og smak til rødkålen. Hvis du ønsker det, kan du jevne den rørte rødkålen med mel. (Innstilling se nedenfor)

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 120 minutter
- ☐ 120°C ; 60 minutter

Innstilling trinn 3

- ☐ 100°C ; 3 minutter
- ☐ 100°C ; 3 minutter

Grønnsaksufflé

4 porsjoner

Ingredienser:

500 g blomkål
4 eggeplommer
Salt
Pepper
Muskatnøtt
4 eggehviter
Smør til pensling

Saus:
2 sjalottløk
20 g smør
20 g mel
0,2 dl hvitvin
1 dl grønnsakkraft
100 g fløte
Salt
Pepper

Tilberedningstid:

☐ ca. 85-85 minutter
☐ ca. 75-80 minutter

Dampkokingstid:

☐ 29-32 minutter
☐ 21-24 minutter

Per porsjon:

1054 kJ / 251 kcal,
E 11 g, F 19 g, KH 9 g, 0,5 BE

>> Tips & råd:

Denne oppskriften kan også tilberedes med brokkoli eller gulrøtter.

1 Rens blomkål, del den i buketter og legg dem i en perforert panne og kok. (Innstilling se nedenfor)

2 Avkjøl blomkålen og mos den. Bland eggeplommene inn i blomkålmassen og smak til med salt, pepper og muskatnøtt.

3 Pisk eggehviten stiv og vend den inn.

4 Smør formene og hell massen i disse. Dekk til med aluminiumsfolie og kok. (Innstilling se nedenfor)

5 Lag saus ved å skjære sjalottløk i små biter og brune dem i smør. Tilsett mel og hell hvitvin over.

6 Rør ut med grønnsakkraft, vend inn fløte og smak til med salt og pepper.

7 Anrett suffléen på en tallerken, hell saus rundt og pynt med hakkede urter. Dette smaker godt til fiske- og kjøttretter.

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 14 minutter
☐ 120°C ; 6 minutter

Innstilling trinn 4

☐ 90°C ; 15-18 minutter
☐ 90°C ; 15-18 minutter



Fennikelgryte

4 porsjoner

Ingredienser:

2 fennikkelknoller
Fennikelgrønt
2 gulrøtter
1 liten purre
2 stangselleri
1 ts sitronsaft
Salt
Sukker
2 løk
20 g smør
1,5 dl grønnsakkraft
Pepper
1 ts grønnsakbuljong
1,5 dl kremfløte

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 50-55 minutter
- ☐ ca. 45 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 10-12 minutter
- ☐ 5-6 minutter

Per porsjon:

958 kJ / 228 kcal,
E 4g, F 20 g, KH 8 g, 0 BE

>> Tips & råd:

Fennikel er selve den klassiske grønnsaken fra det italienske kjøkken. I Italia blir den som oftest servert rå etter hovedretten, men smaker enda bedre kokt. I dampkokeren beholdes vitaminene. For å unngå flau smak på fennikelen, må den krydres kraftig.

1 Vask fenniklene, del dem i fire og skjær ut et kileformet stykke rundt roten. Ta vare på den grønne delen til pynt.

2 Rens grønnsakene. Skjær gulrøttene i 0,5 cm tykke skiver. Skjær purren i 1 cm tykke ringer, selleri i 0,5 cm tykke skiver. Legg grønnsakene i en perforert panne og legg fenniklene oppå.

3 Rør sammen sitronsaft, salt og sukker og hell blandingen over fennikelen. Sett pannen inn i dampkokeren og sett en tett panne under, for å samle opp kraften fra grønnsakene. (Innstilling se nedenfor)

4 Skjær løken i terninger. Surr dem i smør og hell på 1,5 dl grønnsakkraft. Krydre med salt, pepper og grønnsakbuljong. Rør inn kremfløten. Pynt med de grønne kvastene fra fennikelen.

Innstilling trinn 3

- ☐ 100°C ; 10-12 minutter
- ☐ 120°C ; 5-6 minutter



Tilbehør

Ganske enkelt uunnværlig

Poteter, ris og pasta er uunnværlig tilbehør for de fleste retter. Det er sjelden de er midtpunktet rent smaksmessig, men likevel er valg av tilbehør ofte utslagsgivende for inntrykket av hele retten. Det er nesten ingen grenser for hvordan du kan tilberede en rett. Alle tre tilbehørene har høy næringsverdi og er viktige for at vi skal få et fullverdig kosthold. Og alle tre forener ulike kulturer, skikker og tradisjoner på ett og samme bord.





Pilaff

6 porsjoner

Ingredienser:

4 sjalottløk
2 hvitløkfedd
200 g gulrøtter
1 rød chili
3 kardemommekapsler
1 laurbærblad
250 g bulgur
Salt
6 dl grønnsakbuljong
3 ss smør
2 ss hakket bladpersille

Tilberedningstid:

☐ ca. 35 minutter
☐ ca. 20 minutter

Dampkokingstid:

☐ 20 minutter
☐ 6 minutter

Per porsjon:

869 kJ / 207 kcal,
E 5 g, F 7 g, KH 31 g, 2,5 BE

>> Tips & råd:

Bulgur er forkokt hvete, som blir tørket igjen etterpå. Etter tørkingen blir hveten grov- eller finmalt. Den blir for det meste produsert av durumhvete. I stedet for bulgur kan du også bruke langkornet ris til pilaff.

1 Skrell sjalottløk, hvitløk og gulrøtter. Skjær sjalottløken i fine terninger, hakk hvitløken og skjær gulrøttene i tynne skiver eller høvle dem. Rens chilen, fjern frøene og skjær den i ringer. Legg alt i en tett panne.

2 Press forsiktig på kardemommekapslene, tilsett laurbærblad, bulgur og salt. Hell grønnsakbuljong over og kok det. (Innstilling se nedenfor)

3 Ta krydderne ut av pilaffen, løs den opp med en gaffel, vend inn smør og persille og server den varm.

Innstilling trinn 2

☐ 100°C ; 20 minutter
☐ 120°C ; 6 minutter



Fylte squashbåter

4 porsjoner

Ingredienser:

1 rødløk
1 hvitløkfedd
½ rød spisspaprika
40 g sorte oliven (uten stein)
75 g grønne oliven (uten stein)
150 g fetaost
8 timianstilker
100 g rømme
Salt
Pepper
1-2 ts sitronsaft
4 squash (à ca. 320 g)
Persille

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 40 minutter
☐ ca. 40 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 10-12 minutter
☐ 10-12 minutter

Per porsjon:

1184 kJ / 282 kcal,
E 12 g, F 22 g, KH 9 g, 0 BE

1 Skrell og hakk løk og hvitløk.

Rens paprikaen og skjær den i små terninger. La olivenene dryppe av og hakk dem. Smuldre fetaosten, plukk av timianblader fra 6 stilker, bland alt med rømme og smak til med pepper og sitronsaft.

2 Del uskrelt squash i to på langs og hul dem ut med en liten skje. Krydre squashbåtene med litt salt innvendig, fyll i fetamassen, sett dem i en perforert panne og kok. (Innstilling se nedenfor)

3 Hakk persillebladene og pynt med resten av timianbladene.

>> Tips & råd:

I stedet for squash kan fetamassen også fylles i spisspaprika.

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 10-12 minutter
☐ 100°C ; 10-12 minutter

Hummus

6 porsjoner

Ingredienser:

200 g tørkede kikerter
2 hvitløkfedd
½ ts malt spisskummen
3-4 ss tahini (finmalte sesamfrø)
¼ ts paprikapulver
1 ts salt
Pepper
2-3 ts sitronsaft
1 ss olivenolje

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 65 minutter
- ☐ ca. 30 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 50 minutter
- ☐ 15 minutter

Per porsjon:

483 kJ / 115 kcal,
E 5 g, F 7 g, KH 8 g, 0,5 BE

>> Tips & råd:

Tahini er en pasta av finmalte sesamfrø og en fast ingrediens i hummus. Den er rik på vitaminer og kalsium og er derfor høyt verdsett av vegetarianere.

Hummusen blir enda "finere", hvis man fjerner det ytterste, lyse skallet på kikertene før de moses.

1 Rens kikertene og legg dem i bløt i tilstrekkelig med kaldt vann over natten.

2 Legg kikertene sammen med vannet i en tett panne, kikertene må være dekket med vann. Skrell hvitløken og tilsett hele hvitløkfedd, krydre med spisskummen og kok det. (Innstilling se nedenfor)

3 Hell kikertene i en sil, samle opp væsken og avkjøl begge deler.

4 Lag en mos av kikertene, 1-1,25 dl av væsken, sitronsaft og tahini. Smak til med paprikapulver, salt, pepper og evt. spisskummen og legg det på et fat. Drypp over olivenolje og server. Rå eller dampede grønnsakstaver og rundbrød passer godt til.

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 50 minutter
- ☐ 120°C ; 15 minutter

Gnocchi

6 porsjoner

Ingredienser:

600 g små melne poteter
½ bunt basilikum
½ bunt bladpersille
5 stilker oregano
50 g soltørkede tomater i olje
80-110 g mel
50 g durumhvetekorn
1 eggeplomme
Salt
1 ts tomatpuré
Mel
Smør til pensling

50 g smør
20 salvieblader

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 70 minutter
- ☐ ca. 55 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 38 minutter
- ☐ 25 minutter

Per porsjon:

987 kJ / 235 kcal,
E 5 g, F 11 g, KH 29 g, 2,5 BE

1 Vask potetene og damp dem myke i en perforert panne. (Innstilling se nedenfor)

2 I mellomtiden kan du rive av urtebladene og finhakke dem, la tomatene dryppe av og mos dem.

3 Avkjøl potetene raskt, skrell dem og press dem i en potetpresse mens de fortsatt er varme. Elt dem til en deig med 50 g mel, korn, eggeplomme og 1 ts salt. Del deigen i to, bland den ene halvparten med urter, den andre med moste tomater og tomatpuré. Bland ved behov inn 1-2 ss mel.

4 Ha deigen på litt mel og form hver del til en rull (ca. 60 cm lang) og skjær hver rull i 30 gnocchi. Ha litt mel på en gaffel og trykk gnocchiene litt flate på den ene snittsiden. Kok dem i en smurt, perforert panne. (Innstilling se nedenfor)

5 Smelt smør i en liten panne. Rist salviebladene raskt i pannen, salte forsiktig og server salviesmøret til gnocchien.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 28 minutter
- ☐ 120°C ; 15 minutter

Innstilling trinn 4

- ☐ 100°C ; 10 minutter
- ☐ 100°C ; 10 minutter



Polenta med ost og purre

4 porsjoner

Ingredienser:

1 tynn purreløk
(ca. 175 g)
7,5 dl grønnsakbuljong
eller -fond
Salt
150 g polentagryn
4 stilker merian
4 stilker bladpersille
100 g revet emmentalerost
30 g revet parmesanost
2 ss smør
Sort pepper

Tilberedningstid:

☐ ca. 30 minutter

☐ ca. 25 minutter

Dampkokingstid:

☐ 15 minutter

☐ 8 minutter

Per porsjon:

1466 kJ / 349 kcal,

E 15 g, F 17 g, KH 34 g, 2,5 BE

>> Tips & råd:

Polenta lages av polentagryn, som er mais som er tørket og malt til et litt grovt mel. Polentaen har lange tradisjoner i Italia. På 1700-tallet var polentaen "fattigmanns-kost". Tilberedning i gryte krever litt ferdighet, da polentaen stadig må røres i for å bli glatt og for ikke å brenne seg fast. Den ferdigkokte polentaen kan avkjøles på et brett eller fat, skjæres i skiver og deretter stekes i en panne.

1 Rens og vask purren, skjær den i fine ringer som legges i en perforert panne. Ha grønnsakbuljong og ½ ts salt i en tett panne. Sett begge pannene inn i ovnen og kok. (Innstilling se nedenfor)

2 Ta ut buljongen og dryss i polenta under omrøring. La det hvile i 1 minutt og rør om en gang til. Sett det tilbake i ovnen og kok det. Ta purren ut av ovnen. (Innstilling se nedenfor)

3 Ta polentaen ut av ovnen og la den hvile tildekket i 5 minutter.

4 I mellomtiden kan du plukke av merian- og persilleblader og hakke dem. Del polentaen i to porsjoner og rør begge oste-sortene og 1 ss smør inn i den ene halvparten. Rør purre, urter og resten av smøret inn i den andre halvpart-en og smak til.

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 5 minutter

☐ 120°C ; 3 minutter

Innstilling trinn 2

☐ 100°C ; 10 minutter

☐ 120°C ; 5 minutter

Lun linsesalat

6 porsjoner

Ingredienser:

1 løk
180 g gulrøtter
50 g tørkede aprikoser
200 g røde linser
1 kardemommekapsel
1 laurbærblad
1 stk. kanelbark
2-3 knivsodd malt koriander
Salt
Pepper
3 dl grønnsakbuljong
150 g yoghurt naturell
(3,5 % fett)
2 ts olivenolje
1 ts limesaft
1-2 ts honning
½ hode plukksalat (f.eks. lollo
bionda, ca. 175 g)

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 25 minutter
☐ ca. 25 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 10-12 minutter
☐ 10-12 minutter

Per porsjon:

706 kJ / 168 kcal,
E 10 g, F 4 g, KH 23 g, 2 BE

1 Skrell løk og gulrøtter. Hakk løken og skjær gulrøttene i smale, ca. 5 cm lange strimler. Skjær aprikosen i smått. Bland alt sammen med linsene i en tett panne. Tilsett krydder, krydre med salt og pepper, hell over buljong og damp det. (Innstilling se nedenfor)

2 I mellomtiden kan du blande olje og limesaft og smake til med salt, pepper og honning. Rens salaten, vask den og tørk den i en salatslynge. Skjær den i fine strimler.

3 La linsegrønnsakene avkjøles lett og fjern krydderne. Vend inn salatstrimlene og server med yoghurt dressing mens det enda er varmt.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 10-12 minutter
☐ 100°C ; 10-12 minutter

Kokosgulrøtter

4 porsjoner

Ingredienser:

800 g gulrøtter i bunt
2 dl kokosmelk
1 dl grønnsakbuljong
1 liten løk
1 grønn chili
Salt
1 ss kokosmasse
2-3 ts maisenna
½-1 ts limesaft
Fleur de Sel (se under)

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 30 minutter
- ☐ ca. 25 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 10-12 minutter
- ☐ 3-4 minutter

Per porsjon:

382 kJ / 91 kcal,
E 3 g, F 3 g, KH 13 g, 0,5 BE

>> Tips & råd:

Fleur de Sel er et havsalt. Det dreier seg om et bordsalt, som pga. sin spesielle saltstruktur er spesielt sprøtt. Det er kalsium- og magnesiumandelen i saltet som gir Fleur de Sel sin særegne smak.

1 Rens gulrøttene, skrell dem og legg dem i en perforert panne.

2 Bland kokosmelk og buljong i en tett panne. Skrell løken, rens chilien og fjern frøene. Finhakk begge deler. Ha det i kokossausen, krydre med salt og kok det sammen med gulrøttene. (Innstilling se nedenfor)

3 I mellomtiden kan du riste kokosmassen forsiktig i en panne uten fett. La det deretter avkjøle.

4 Ha kokossausen i en liten kjele og kok opp. Rør ut maisenna med litt vann, jevn sausen forsiktig og smak til med salt og limesaft. Krydre gulrøttene med litt Fleur de Sel, strø over kokosmassen og server med sausen.

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 10-12 minutter
- ☐ 120°C ; 3-4 minutter



Potetsufflé

4 porsjoner

Ingredienser:

300 g melne poteter
3 eggeplommer
1 bunt kjøvel
150 g rømme
100 g dypfryste erter
Salt
Pepper
Muskatnøtt
3 eggehviter
2 ss parmesanost

Smør til pensling
Potetmel til å strø i formene

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 80-85 minutter
- ☐ ca. 75-80 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 39-45 minutter
- ☐ 34-40 minutter

Per porsjon:

1344 kJ / 320 kcal,
E 11 g, F 24 g, KH 15 g, 1 BE

1 Skrell potetene, del dem i terninger og kok dem i en perforert panne. (Innstilling se nedenfor)

2 Mos potetene med en potetmoser.

3 Rør sammen eggeplomme, grovhakket kjøvel, rømme og erter og krydre med salt, pepper og muskatnøtt.

4 Vend inn stivpiskede eggehviter og fyll massen i små suffléformer som er smurt og strødd med potetmel. Strø over parmesanost.

5 Dekk suffléformene med aluminiumsfolie, sett dem i dampkokeren og kok. (Innstilling se nedenfor)

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 9-10 minutter
- ☐ 120°C ; 4-5 minutter

Innstilling trinn 5

- ☐ 90°C ; 30-35 minutter
- ☐ 90°C ; 30-35 minutter

Tyske semmelknödel

4 porsjoner

Ingredienser:

8 rundstykker
5 dl melk
1 løk
20 g smør
2 egg
1 ss hakket persille

Smør til pensling

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 110-115 minutter
- ☐ ca. 110-115 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 21-25 minutter
- ☐ 19-23 minutter

Per porsjon:

1193 kJ / 284 kcal,
E 14 g, F 12 g, KH 30 g, 2,5 BE

1 Skjær rundstykkene i ½ cm store terninger.

2 Varm opp melken i en tett panne. (Innstilling se nedenfor). Hell den varme melken over rundstykkene og la dem trekke i en halv time.

3 Skrell løken og skjær den i terninger. Damp den sammen med smøret i en tett panne med lokk*. (Innstilling se nedenfor)

4 Bland løk, egg og persille med rundstykkebitene. Form 12 store boller med fuktige hender. Legg dem i en smurt, perforert panne og kok dem. (Innstilling se nedenfor)

5 Knödlene kan varieres i smaken på mange måter. Du kan f.eks. tilsette hakket, kokt spinat eller hakkede urter.

Innstilling trinn 2

- ☐ 95°C ; 2-3 minutter
- ☐ 95°C ; 2-3 minutter

Innstilling trinn 3

- ☐ 100°C ; 4 minutter
- ☐ 120°C ; 2 minutter

Innstilling trinn 4

- ☐ 100°C ; 15-18 minutter
- ☐ 100°C ; 15-18 minutter

* Passende lokk til Miele dampkokerpanner fås kjøpt i Miele nettbutikk.

Tyske raspeballer

4 porsjoner

Ingredienser:

1 kg poteter
1–2 egg
Salt
Muskatnøtt
50 g mel
50 g potetmel

Smør til pensling

Tilberedningstid:

☐ ca. 105-110 minutter
☐ ca. 105-110 minutter

Dampkokingstid:

☐ 43-49 minutter
☐ 43-49 minutter

Per porsjon:

1260 kJ / 300 kcal,
E 10 g, F 4 g, KH 56 g, 4 BE

1 Vask potetene og kok dem i en perforert panne. (Innstilling se nedenfor)

2 Skrell potetene mens de ennå er varme og mos dem med potetmoser med en gang.

3 Tilsett egg i de fleste potetene og krydre med salt og muskatnøtt. Rør inn mel og potetmel.

4 Form en rull av deigen og del den i 12–14 stykker. Form stykkene til store boller og kok dem i en smurt, perforert panne. (Innstilling se nedenfor)

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 28-34 minutter
☐ 100°C ; 28-34 minutter

Innstilling trinn 4

☐ 100°C ; 15-18 minutter
☐ 100°C ; 15-18 minutter

>> Tips & råd:

Hvis det skal gå fort: Bruk ferdig deig (dypfryst eller tørr)!



Fylte poteter

4 porsjoner

Ingredienser:

4 middels store, melne poteter
100 g skinke i terninger
100 g revet edamer
100 g rømme
1 ss sterk sennep
Salt
Pepper

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 45-50 minutter
- ☐ ca. 40 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 22-23 minutter
- ☐ 10-12 minutter

Per porsjon:

748 kJ / 178 kcal,
E 9 g, F 10 g, KH 13 g, 1 BE

>> Tips & råd:

Hul ut potetene litt før du heller over fyllet. Vegetarianere kan ta vekk skinken.

1 Vask potetene, del dem i to på langs, legg dem med snittflaten opp i en perforert panne og kok dem. (Innstilling se nedenfor)

2 Rør sammen skinketerninger, ost, rømme og sennep, og smak til med salt og pepper.

3 Fordel fyllet over potetene og kok det hele. (Innstilling se nedenfor). En blandet salat passer fint til.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 19-20 minutter
- ☐ 120°C ; 7-9 minutter

Innstilling trinn 3

- ☐ 100°C ; 3 minutter
- ☐ 100°C ; 3 minutter



Potetmos

4 porsjoner

Ingredienser:

1 kg poteter
250 g fløte
1 dl grønnsakbuljong
20 g smør
Salt
Pepper
1 ss persille

Variant 1:
25 g tørket steinsopp

Variant 2:
1 middels stor løk
100 g bacon

Tilberedningstid:

☐ ca. 40-45 minutter
☐ ca. 30-35 minutter

Dampkokingstid:

☐ 15-17 minutter
☐ 5-6 minutter

Per porsjon:

1642 kJ / 391 kcal,
E 7 g, F 23 g, KH 39 g, 3 BE

Variant 1: 1642 kJ/391 kcal,
E 7 g, F 23 g, KH 39 g, 3 BE

Variant 2: 1991 kJ/474 kcal,
E 11 g, F 30 g, KH 40 g, 3 BE

1 Skrell potetene, del dem i fire og legg dem i en perforert panne. Hell fløte og grønnsakbuljong i en tett panne og sett den i dampkokeren under potetene. (Innstilling se nedenfor)

2 Mos potetene og rør dem sammen med fløte og buljong til du får en glatt mos. Vend inn smør og smak til med salt og pepper. Finhakk persillen og strø over.

3 Variant 1: Legg steinsoppen i bløt i vann og kok den sammen med væsken i en tett panne. (Innstilling se nedenfor). Finhakk soppen og rør den inn i mosen.

4 Variant 2: Ha finhakket løk og finhakket bacon i en tett panne. Kok det under lokk*. (Innstilling se nedenfor). Rør blandingen inn i mosen.

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 15-17 minutter
☐ 120°C ; 5-6 minutter

Innstilling trinn 3

☐ 100°C ; 4 minutter
☐ 100°C ; 4 minutter

Innstilling trinn 4

☐ 100°C ; 4 minutter
☐ 120°C ; 2 minutter

* Passende lokk til Miele dampkokerpanner kan kjøpes i Miele nettbutikk.



Desserter

Søtt og forførende

Hva er vel en meny uten en innsmigrende finale? Desserten er en takk til gjestene, kos for familien og en egen påskjønnelse til kokken. Enten den er sunn med fersk frukt, perlende med alkohol eller søt med sukker og fløte, så er dessert noe som skjemmer oss bort med fantasi og sanselige overraskelser. Den blir ønsket velkommen med mer begeistring jo mer kreativt den er anrettet og dekorert. Ta deg god tid når du skal tilberede disse lekkerhetene!





Vanilje- og kesamboller med ferskensaus

6 porsjoner

Ingredienser:

60 g amarettikjeks (fingerkjeks)

Til bollene:

1 kg mager kesam

90 g sukker

Frø fra 1 vaniljestang

2 eggeplommer

2 pakker fløtepuddingpulver

Til ferskensausen:

500 g modne ferskener

75 g marsipan

0,5 dl ferskennektar

1-2 ss hylleblomstsirup

Smør til pensling

Tilberedningstid:

☐ ca. 55 minutter

☐ ca. 55 minutter

Dampkokingstid:

☐ 14 minutter

☐ 14 minutter

Per porsjon:

1831 kJ / 436 kcal,

E 28 g, F 12 g, KH 54 g, 4 BE

1 Knus amarettikjeks for-siktig. Press mager kesam grundig i et rent kjøkkenhånd-
kle. Bland den med halvparten
av amarettikjeks, sukker,
vaniljefrø, eggeplomme og
puddingpulver og la det swelle
tildekket i 20 minutter.

2 I mellomtiden kan du vaske
ferskenene, skjære et kryss
i dem og dampe dem i en
perforert panne. (Innstilling se
nedenfor)

3 Avkjøl ferskenene, flå dem
og løsne fruktkjøttet fra
steinene.

4 Fukt hendene og form 12
boller av kesamassen.

Sett dem i en smurt, perforert
panne, sett en tett panne under
og damp det. (Innstilling se
nedenfor)

5 I mellomtiden kan du skjære
marsipanen i store terninger,
lag en glatt mos sammen med
ferskennektar og press det gjen-
nom en sil. Mos også fruktkjøt-
tet fra ferskenene, bland det
med marsipanen og smak til
med hylleblomstsirup.

6 Anrett kesambollene med
sausen og strø over den
knuste amarettikjeks.

Innstilling trinn 2

☐ 100°C ; 2 minutter

☐ 100°C ; 2 minutter

Innstilling trinn 4

☐ 100°C ; 12 minutter

☐ 100°C ; 12 minutter



Bærpudding

6 porsjoner

Ingredienser:

225 g kavring
50 g smør
40 g flytende honning
3 dl melk
200 g jordbær
125 g bringebær
125 g bjørnebær
1 lite, syrlig eple
(ca. 100 g)
Frø fra 1 vaniljestang
40 g sukker
6 kuler vaniljeis

Smør til pensling

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 105 minutter
☐ ca. 105 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 60 minutter
☐ 60 minutter

Per porsjon:

1726 kJ / 411 kcal,
E 9 g, F 19 g, KH 51 g, 4 BE

>> Tips & råd:

Hvis du ikke har puddingform, kan du bruke en høy ildfast form. Legg et bakepapir som er brettet dobbelt oppå formen og bind det fast med hyssing.

1 Knus kavringen eller mal den grovt. Smelt smør og honning og rør det inn i kavringen sammen med melken.

2 Rens bærene og vask dem om nødvendig. Skjær jordbær i fire, skrell eplet, fjern kjernehuset og skjær det i små terninger. Bland det med bær, frø fra vaniljestangen og sukker.

3 Smør en puddingform (ca. 1,25 l), ha i $\frac{3}{4}$ av kavringdeigen og trykk den opp langs sidekantene. Ha i bær og trykk dem forsiktig ned. Dekk med resten av deigen og trykk kanten godt fast. Sett lokk på puddingformen og kok. (Innstilling se nedenfor)

4 Ta puddingen ut av ovnen og la den hvile 15 minutter i formen. Hvelv den på et brett eller en tallerken, del den i porsjoner og server med is.

Innstilling trinn 3

- ☐ 100°C ; 60 minutter
☐ 100°C ; 60 minutter

Dampfnudeln med aprikoskompott

6 porsjoner

Ingredienser:

Til dampfnudeln:

½ terning fersk gjær

2,25 dl melk

250 g mel

80 g sukker

1 klype salt

1 eggeplomme

85 g smør

1,5 ts vaniljesukker

Sukker

Mel til bearbeiding

Til aprikoskompotten:

500 g aprikoser

Frø fra ½ vaniljestang

0,5 dl aprikosnektar

Tilberedningstid:

☐ ca. 90 minutter

☐ ca. 90 minutter

Dampkokingstid:

☐ 50 minutter

☐ 50 minutter

Per porsjon:

1609 kJ / 383 kcal,

E 7 g, F 15 g, KH 55 g, 4,5 BE

1 Rør gjæren inn i 1,25 dl lunken melk. Tilsett mel, 35 g sukker, salt, egg og 40 g mykt smør og elt det i ca. 7 minutter til du får en glatt deig. La deigen heve i ovnen. (Innstilling se nedenfor)

2 I mellomtiden kan du vaske aprikoser, dele dem i fire og ta ut steinene. Bland det med 20 g sukker, frø fra vaniljestangen og nektar i en tett panne.

3 Ha resten av melken, resten av sukkeret og 20 g smør i en tett panne. Ta gjærdeigen ut av ovnen og del den i 6 deler som du triller ut til kuler på litt mel. Dekk til og la dem etterheve i 15 minutter på et varmt sted. Varm opp melkeblanding i ovnen. (Innstilling se nedenfor)

4 Sett deigkulene tett i tett i den varme melken og dekk pannen med et lokk*. Sett det inn i ovnen sammen med aprikosene og kok. (Innstilling se nedenfor)

5 Ta ut aprikosene og kok dampfnudeln videre. (Innstilling se nedenfor)

6 Smelt resten av smøret med vaniljesukker. Pensle dampfnudeln med dette og strø over sukker etter ønske. Serveres med aprikoskompott.

* Passende lokk til Miele dampkokerpanner fås kjøpt i Miele nettbutikk.

Innstilling trinn 1

☐ 40°C ; 15 minutter

☐ 40°C ; 15 minutter

Innstilling trinn 3

☐ 100°C ; 5 minutter

☐ 100°C ; 5 minutter

Innstilling trinn 4

☐ 100°C ; 20 minutter

☐ 100°C ; 20 minutter

Innstilling trinn 5

☐ 100°C ; 10 minutter

☐ 100°C ; 10 minutter

Hyllebær- og eplesuppe med "snøball"

4 porsjoner

Ingredienser:

7,5 dl hyllebærsaft
ca. 100 g sukker
1,5 ts vaniljesukker
1 knivsodd malt kanel
3 små, syrlige epler
(ca. 400 g)
2 eggehviter
30 g melis
1 knivsodd finrevet, ubehand-
let sitronskall

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 20 minutter
- ☐ ca. 20 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 5 minutter
- ☐ 5 minutter

Per porsjon:

1180 kJ / 281 kcal,
E 7 g, F 1 g, KH 61 g, 5 BE

>> Tips & råd:

Hvis du har hyllebær i haven, kan du safte selv. Rens klasene med modne bær, skyll bærene og la dem drypptørke. Damp bærene med lite vann i en tett panne inntil bærene brister og saft siver ut. Sil det hele og bruk saften som beskrevet videre i oppskriften.

1 Bland hyllebærsaft med 2,5 dl vann, 100 g sukker, vaniljesukker og kanel i en tett panne.

2 Skrell eplene, del dem i to, fjern kjernehuset og skjær fruktkjøttet i båter. Legg dem i hyllebærsuppen og kok. (Innstilling se nedenfor)

3 I mellomtiden pisker du eggehviten stiv, drysser over siktet melis og sitronskall.

4 Smak evt. suppen til med mer sukker. Form små kuler av eggehviten og legg dem i suppen. La de ligge 5 minutter i ettervarmen til de stivner.

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 5 minutter
- ☐ 100°C ; 5 minutter



Mokkaflan med bringebær

4 porsjoner

Ingredienser:

2 dl melk
100 g fløte
3 små pakker à 2 g oppløselig espressopulver
1 egg
3 eggeplommer
60 g brunt sukker
250 g bringebær
4 ss kaffelikør

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 45 minutter
☐ ca. 45 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 25 minutter
☐ 25 minutter

Per porsjon:

1159 kJ / 276 kcal,
E 8 g, F 16 g, KH 25 g, 2 BE

>> Tips & råd:

Flan er en masse av egg og væske som er stivnet i vannbad. Man skiller mellom klassiske søte flan (av egg, melk og sukker) og pikante flan med salt i stedet for sukker og buljong eller grønnsakspuré i stedet for melk.

1 Rør sammen melk, fløte og espressopulver, hell det i en tett panne og varm opp. (Innstilling se nedenfor)

2 Visp sammen egg, eggeplommer og sukker, og tilsett den varme mokkaflan ved å røre langsomt. Hell flanmassen gjennom en sil i 4 ildfaste, små porsjonsformer. Dekk med aluminiumsfolie, sett dem på risen og kok. (Innstilling se nedenfor)

3 Ta formene ut av ovnen og avkjøl dem. Hvelv flanen på tallerkener før servering, drypp på likør og anrett med bringebær.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 5 minutter
☐ 100°C ; 5 minutter

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 20 minutter
☐ 100°C ; 20 minutter

Kvedemousse

5 porsjoner

Ingredienser:

600 g kvede
Saft av 1 sitron
4 plater hvit gelatin
1,5 ts vaniljesukker
40-50 g sukker
100 g lettørrømme
250 g kremfløte

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 35 minutter
☐ ca. 30 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 10 minutter
☐ 5 minutter

Per porsjon:

1063 kJ / 253kcal,
E 4 g, F 17 g, KH 21 g, 1,5 BE

1 Gni kvedene grundig, skrell dem, del dem i fire og fjern kjernehuset. Skjær fruktkjøttet i terninger og bland det straks med sitronsaft. Legg det i en perforert panne og kok det til det er mykt. (Innstilling se nedenfor)

2 I mellomtiden kan du legge gelatinplatene i bløt i kaldt vann. Mos kveden fint, om ønskelig; press den gjennom en sil. Smak til med vaniljesukker og sukker. Press vannet ut av gelatinen og løs den opp i den varme massen, rør inn lettørrømmen. Sett kremen kaldt, til den begynner å bli til gelé.

3 Stivpisk kremfløten og bland den inn i kremen. La massen stivne i kjøleskapet over natten. Før servering, lag kuler av mousse med en skje og fordel dem på tallerkener.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 10 minutter
☐ 120°C ; 5 minutter

Sufflé av honningkake og tranebær

6 porsjoner

Ingredienser:

50 g tørkede tranebær
1 ss portvin
100 g honningkake
3 egg
100 g mørk kokesjokolade
80 g fløte
75 g mykt smør
80 g sukker
½ ts krydder til honningkake
1 knivsodd kanel
1 klype salt
150 g rømme

Smør til pensling

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 65 minutter
- ☐ ca. 65 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 30 minutter
- ☐ 30 minutter

Per porsjon:

1886 kJ / 449 kcal,
E 7 g, F 29 g, KH 40 g, 3 BE

1 Bland tranebær med portvin og sett det til side. Skjær honningkaken i terninger og finmal den i kjøkkenmaskinen. Skill eggeplommene fra eggehviten. Hakk sjokoladen og bland den med fløten i en tett panne.

2 Rør eggeplommene med smør, sukker og krydder til en tykk krem. Rør raskt inn rømme og honningkakestrø. Pisk eggehviten stiv og vend forsiktig inn de avrente tranebærene.

3 Fyll massen i 6 små, smurte suffléformer (hver på 1,25 dl), dekk med aluminiumsfolie og sett dem på risten. Legg et lokk* på blandingen av sjokolade og fløte, skyv den inn sammen med suffléene og kok. (Innstilling se nedenfor)

4 Rør sjokoladesausen jevn og glatt. Hvelv suffléene på en tallerken, anrett med saus og server.

Innstilling trinn 3

- ☐ 100°C ; 30 minutter
- ☐ 100°C ; 30 minutter

* Passende lokk til Miele dampkokerpanner kan kjøpes i Miele's nettbutikk.



Kirsebærkompott med Amaretto

4 glass à ½ liter

Ingredienser:

2 kg kirsebær
1-2 dl kirsebærnektar
2 dl tørr rødvin
300 g brunt sukker
1 ts malt kanel
0,5 dl Amaretto
evtl. ½ ts konserveringsmiddel
til sylting, f.eks. Certo
4 sylteglass med lokk, gummiringer og klemmer

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 75 minutter
- ☐ ca. 75 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 40 minutter
- ☐ 40 minutter

Per glass:

2478 kJ / 590 kcal,
E 5 g, F 2 g, KH 138 g, 11,5 BE

>> Tips & råd:

Konserveringsmiddel til sylting består av sorbinsyre, som virker konserverende på næringsmidler. Det beskytter syltetøy, kompott og marmelade mot gjæring og muggdannelse, i tillegg til å forlenge holdbarhetstiden.

1 Vask kirsebærene og ta ut steinene, samle opp saften. Legg kirsebærene lagvis i rene, skoldede sylteglass.

2 Bland den oppsamlede kirsebærsaften med nektar, slik at det tilsammen blir 2 dl. Kok opp sammen med rødvin, sukker og kanel, smak til med Amaretto og tilsett evtl. konserveringsmiddel.

3 Hell den varme væsken over kirsebærene, slik at de dekkes. Om nødvendig tørk av kanten på glassene. Lukk glassene med gummiringer, lokk og klemmer og kok. (Innstilling se nedenfor)

4 Ta ut glassene og avkjøl dem, fjern klemmene og kontroller lakkene. Oppbevar de lukkede glassene på et mørkt og kjølig sted. Glass som er åpnet må forbrukes raskt.

Innstilling trinn 3

- ☐ 85°C ; 40 minutter
- ☐ 85°C ; 40 minutter

Semulepudding med valmuefrø og eplekompott

6 porsjoner

Ingredienser:

Til semulepudding med valmuefrø:

5 dl melk
15 g smør
50 g sukker
1 klype salt
20 g valmuefrø, blå
90 g semulegryn
1 egg

Til eplekompott:

750 g syrlige epler
100 g sukker
Frø fra 1 vaniljestang
0,5 dl eplesaft
0,5 dl sider

Tilberedningstid:

☐ ca. 50 minutter
☐ ca. 50 minutter

Dampkokingstid:

☐ 11-14 minutter
☐ 11-14 minutter

Per porsjon:

1344 kJ / 320 kcal,
E 7 g, F 8 g, KH 55 g, 4,5 BE

1 Tilsett melk, smør, sukker, salt og valmuefrø i en tett panne.

2 Skrell eplene til kompotten, fjern kjernehusene og skjær fruktkjøttet i terninger. Bland det med sukker, vaniljefrø, eplesaft og sider i en tett panne. Skyv det inn i dampkokeren sammen med valmuefrømelken og kok. (Innstilling se nedenfor)

3 Ta ut melken med valmuefrø. Bland inn semulegrynene under omrøring og la det hvile i 1-2 minutter. Rør om en gang til og kok på nytt, rør om en gang til i løpet av koketiden. (Innstilling se nedenfor)

4 Ta ut semulepuddingen, rør om og la den hvile i 5 minutter under lokk*. Kok eplekompotten lenger, inntil eplene er myke, men ikke gått i oppløsning. (Innstilling se nedenfor)

5 Skill egget, pisk eggehviten stiv. Rør eggeplommen inn i semulepuddingen og vend eggehviten forsiktig inn. Hell puddingen i 6 rene, skylte porsjonsformer eller små kopper (hver på 1 - 1,25 dl) og avkjøl. Dekk til eplekompotten og sett også den til avkjøling.

6 Hvelv semulepuddingene på tallerkener og anrett med eplekompott.

* Passende lokk til Miele dampkokerpanner kan kjøpes i Miele's nettbutikk.

Innstilling trinn 2

☐ 100°C ; 5 minutter
☐ 100°C ; 5 minutter

Innstilling trinn 3

☐ 100°C ; 1 minutt
☐ 100°C ; 1 minutt

Innstilling trinn 4

☐ 100°C ; 5-8 minutter
☐ 100°C ; 5-8 minutter

Posjerte rødvinspærer med vaniljekrem

4 porsjoner

Ingredienser:

Til rødvinspærer:

1 ubehandlet appelsin
5 dl tørr rødvin
60 g brunt sukker
¼ ts malt kanel
4 faste pærer (à ca. 200 g)

Til vaniljekrem:

75 g sukker
Frø fra 1 vaniljestang
50 g fløte
250 g mascarpone
100 g mager kesam

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 45 minutter
- ☐ ca. 45 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 21 minutter
- ☐ 21 minutter

Per porsjon:

2075 kJ / 494 kcal,
E 8 g, F 22 g, KH 66 g, 5 BE

1 Vask appelsinen, gni den tørr og skjær 2-3 tynne strimler av skallet med en potetskreller. Del appelsinen i to og press ut saften.

2 Ha appelsinsaft, vin, brunt sukker og appelsinskall i en tett panne og varm opp. (Innstilling se nedenfor)

3 Rør sammen sukker, vaniljefrø og fløte til vaniljekremen i en tett panne.

4 Skrell pærene, ikke fjern stilken. Legg pærene hele i rødvinblandingen.

5 Skyv dampkokerpannen med sukker- og fløteblandingen sammen med pærene inn i ovnsrommet og kok. (Innstilling se nedenfor)

6 Ta ut sukker- og fløtesirupen og avkjøl den.

7 Vend pærene i rødvinssjyen og posjer til de er blitt myke. (Innstilling se nedenfor)

8 Ta appelsinskallet ut av rødvinssjyen. La pærene ligge i sjyen og sett dem sammen med sukker- og fløtesirupen i kjøleskapet over natten.

9 Før servering; rør mascarpone og kesam sammen med sukker- og fløtesirupen. Drypp litt rødvinssjy over pærene og anrett med vaniljekrem.

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 5 minutter
- ☐ 100°C ; 5 minutter

Innstilling trinn 5

- ☐ 100°C ; 8 minutter
- ☐ 100°C ; 8 minutter

Innstilling trinn 7

- ☐ 100°C ; 8 minutter
- ☐ 100°C ; 8 minutter



Sjokoladepudding med valnøtter

8 porsjoner

Ingredienser:

100 g mørk sjokolade
5 egg
80 g smør
80 g sukker
1,5 ts vaniljesukker
80 g malte valnøtter
80 g griljermel

Smør til pensling
Melis

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 65-70 minutter
- ☐ ca. 65-70 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 30 minutter
- ☐ 30 minutter

Per porsjon:

1478 kJ / 352 kcal,
E 8 g, F 24 g, KH 26 g, 2 BE

1 Smelt den mørke sjokoladen og skill eggene. Rør smør, sukker og vaniljesukker til det skummer. Tilsett eggeplommer og rør godt.

2 Vend valnøtter, griljermel og den avkjølte sjokoladen inn i eggemassen.

3 Stivpisk eggehviten og vend dem inn i massen.

4 Smør 8 suffléformer eller kopper og strø melis i dem.

5 Fordel sjokolademassen i formene. Dekk til med aluminiumsfolie og kok dem på risten. (Innstilling se nedenfor)

>> Tips & råd:

Pynt: Smelt 150 g mørk sjokolade og 50 g hvit sjokolade hver for seg. Legg dette som speil på tallerkenene, hvelv puddingen over og pynt med physalis (kappstikkelsbær).

Innstilling trinn 5

- ☐ 90°C ; 30 minutter
- ☐ 90°C ; 30 minutter

"Grønngrøt"

8 porsjoner

Ingredienser:

5 dl eplesaft
2 ss sitronsaft
100 g sukker
50 g sagogryn
Litt sitronskall
Frø fra en vaniljestang
200 g grønne druer
200 g stikkelsbær
200 g kiwibiter

Tilberedningstid:

☐ ca. 35-40 minutter
☐ ca. 35-40 minutter

Dampkokingstid:

☐ 20 minutter
☐ 20 minutter

Per porsjon:

626 kJ / 149 kcal,
E 1g, F 1g, KH 34g, 3 BE

1 Bland eplesaft, sitronsaft, sukker, sagogryn, sitronskall og vaniljefrø i en tett panne og kok det hele. (Innstilling se nedenfor). Rør om en gang innimellom. Ta deretter ut sitronskallet.

2 Vask druene, del dem i to og ta ut steinene. Vask stikkelsbærene. Skrell kiwiene og skjær dem i biter.

3 Tilsett fruktbitene i blandingen og sett det hele kaldt. Vaniljesaus smaker godt til.

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 20 minutter
☐ 100°C ; 20 minutter

Rødgrøt

8 porsjoner

Ingredienser:

5 dl kirsebærsaft
2 ss sitronsaft
100 g sukker
50 g sagogryn
Litt sitronskall
Frø fra en vaniljestang
1 kanelstang
1 kg fryste bær

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 25-30 minutter
☐ ca. 25-30 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 20 minutter
☐ 20 minutter

Per porsjon:

827 kJ / 197 kcal,
E 1g, F 1g, KH 46g, 4 BE

1 Bland kirsebærsaft, sitronsaft, sukker, sagogryn, sitronskall, vaniljefrø og kanelstang i en tett panne og kok det hele. (Innstilling se nedenfor). Rør om en gang innimellom. Ta deretter ut kanelstangen og sitronskallet.

2 Tilsett bærene og rør om. Fløte smaker godt til.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 20 minutter
☐ 100°C ; 20 minutter



Appelsinflan

6 porsjoner

Ingredienser:

Karamell:

60 g sukker

3 ss appelsinlikør
(f.eks. Cointreau)

Flanmasse:

3 dl melk

3 egg

3 eggeplommer

50 g sukker

0,5 dl appelsinsaft

3 ss appelsinlikør

Strimler av appelsinskall
til pynt

Tilberedningstid:

☐ ca. 45-50 minutter

☐ ca. 45-50 minutter

Dampkokingstid:

☐ 16-18 minutter

☐ 16-18 minutter

Per porsjon:

794 kJ / 189 kcal,

E 7 g, F 9 g, KH 20 g, 1,5 BE

1 Hell sukker i en gryte og rør rundt til det smelter, blir gyllenbrunt og karamellisert. Rør forsiktig inn appelsinlikør. Hell karamellmassen i seks sufléformer (eller små kopper) og la den stivne.

2 Rør sammen alle ingrediensene og fordel oppå karamellmassen. Dekk formene med aluminiumsfolie, sett dem på risen og kok dem. (Innstilling se nedenfor)

3 La retten hvile i noen minutter etter kokingen. Løsne deretter kantene med en kniv og hvelv dem på tallerkener. Pynt med tynne strimler av appelsinskall.

>> Tips & råd:

Flan kan serveres både kalde og varme. Stivnede karamellrester kan fjernes ved å koke opp med vann.

Innstilling trinn 2

☐ 100°C ; 16-18 minutter

☐ 100°C ; 16-18 minutter

Epledrøm

6 porsjoner

Ingredienser:

4 epler (ca. 600 g)
30 g sukker
150 g fingerkjeks
0,4 dl Calvados
200 g mascarpone
250 g kesam
1,25 dl melk
20 g sukker eller honning
250 g fløte
1,5 ts vaniljesukker
Sjokoladepulver eller kakao til
å strø over

Tilberedningstid:

☐ ca. 40-45 minutter

☐ ca. 40-45 minutter

Dampkokingstid:

☐ 8 minutter

☐ 8 minutter

Per porsjon:

2016 kJ / 480 kcal,

E 14 g, F 28 g, KH 43 g, 3 BE

1 Skrell eplene, del dem i fire og skjær dem i tynne skiver. Legg dem i en tett panne og dryss sukker over. (Innstilling se nedenfor)

2 Legg fingerkjeks i en bolle og dynk dem med Calvados. Legg de avkjølte eplene over kjeksene.

3 Rør sammen mascarpone, kesam, melk og sukker (eller honning) til en glatt masse. Hell den forsiktig over eplene.

4 Stivpisk fløte og vaniljesukker og hell det over massen. Dryss sjokoladepulver over.

>> Tips & råd:

Epler er den mest populære frukten i Europa og den tredje mest populære i verden (etter sitrusfrukter og bananer). Epler er kalorifattige (50 kcal per 100 g), og har rikelig med karbohydrater, pektin og C-vitaminer. „An apple a day keeps the doctor away!“

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 8 minutter

☐ 100°C ; 8 minutter

Tyske germknödel

8-10 porsjoner

Ingredienser:

1 pakke fersk gjær
2,5 dl lunken melk
500 g mel
1 ts sukker
1 klype salt
50 g margarin
4 ss plommemos
250 g fløte
1,5 ts vaniljesukker
½ ts kanel
1 klype salt

Smør til pensling

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 65-70 minutter
- ☐ ca. 65-70 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 29 minutter
- ☐ 29 minutter

Per porsjon:

1630 kJ / 388 kcal,
E 9 g, F 16 g, KH 52 g, 4 BE

>> Tips & råd:

Hvis du bruker dypfrysede germknödel, må disse tine i 15 minutter i romtemperatur. Kok dem deretter som angitt i oppskriften.

1 Rør ut gjæren i lunken melk. Tilsett mel, sukker, salt og mykt smør og elt i ca. 7 minutter, til du får en glatt deig. La deigen heve utildekket i dampkokeren. (Innstilling se nedenfor)

2 Del deigen i 8-10 stykker, form til boller, dekk dem til og la dem heve i 15 minutter til på et varmt sted. Legg dem i en perforert, smurt panne og kok dem. (Innstilling se nedenfor)

3 Lag en saus av plommemos, fløte, vaniljesukker, kanel og salt på komfyren og server til. Alternativt kan du servere med vaniljesaus.

Innstilling trinn 1

- ☐ 40°C ; 15 minutter
- ☐ 40°C ; 15 minutter

Innstilling trinn 2

- ☐ 100°C ; 14 minutter
- ☐ 100°C ; 14 minutter



Kirsebæranretning

4 porsjoner

Ingredienser:

750 g kirsebær
1 l kirsebærsaft
150 g sukker
½ ts kanel
1 klype malt nellik
40 g sagogryn
2 eggehviter
2 ss sukker

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 45-50 minutter
- ☐ ca. 45-50 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 25 minutter
- ☐ 25 minutter

Per porsjon:

1940 kJ / 462 kcal,
E 6 g, F 2 g, KH 105 g, 8,5 BE

1 Vask kirsebærene, fjern steinene og legg dem i en tett pann. Fyll på med kirsebærsaft, sukker, kanel, nellik og sagogryn. Rør om og kok det. (Innstilling se nedenfor). Rør om en gang innimellom.

2 Stivpisk eggehvitene og sukkeret. Form små kuler med en teskje og anrett dem på skålen. Sett dem inn i dampkokeren en gang til og la dem stivne i ettervarmen. (Tid: 5–6 minutter). Avkjøl. Fordel i porsjonsskåler og server.

>> Tips & råd:

Hvis du bruker hermetiske kirsebær, må du ikke tilsette disse i kirsebærsaften før etter omrøring.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 25 minutter
- ☐ 100°C ; 25 minutter

Riskrem med appelsin

4 porsjoner

Ingredienser:

150 g grøttris
6 ss appelsinsaft
2,5 dl melk
2 ss sukker
Frø fra en halv vaniljestang
1 klype salt
4 gelatinplater
1 appelsin
200 g fløte
1 ss sukker
2 appelsiner
Sitronmelisse eller mynte

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 40-45 minutter
- ☐ ca. 40-45 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 30 minutter
- ☐ 30 minutter

Per porsjon:

1537 kJ / 366 kcal,
E 15 g, F 18 g, KH 36, 3 BE

>> Tips & råd:

Du kan anrette riskremen på et speil av appelsinsaft. Denne oppskriften kan du også tilberede med andre fruktsorter, f.eks. epler, jordbær, fersken, plomme osv.

1 Bland grøttris, appelsinsaft, melk, sukker, vaniljefrø og en klype salt i en tett panne og kok det hele. (Innstilling se nedenfor)

2 Legg gelatinplatene i bløt, klem ut vannet og rør det inn i risblandingen.

3 Riv skall av en appelsin og tilsett det i blandingen sammen med appelsinsaft og la det avkjøle.

4 Stivpisk fløte og sukker. Skrell to appelsiner, del dem i båter og fjern alle hinner. Server båtene til risen sammen med den piskede kremen. Pynt med sitronmelisse eller mynte.

Innstilling trinn 1

- ☐ 100°C ; 30 minutter
- ☐ 100°C ; 30 minutter

Semulesufflé

8 porsjoner

Ingredienser:

2,5 dl melk
50 g smør
1 vaniljestang
50 g semulegryn

5 eggeplommer
5 eggehviter
60 g sukker

Smør til pensling
Sukker

Tilberedningstid:

☐ ca. 70-75 minutter
☐ ca. 70-75 minutter

Dampkokingstid:

☐ 31-36 minutter
☐ 31-36 minutter

Per porsjon:

714 kJ / 170 kcal,
E 6 g, F 10 g, KH 14 g, 1 BE

1 Ha melk, smør, vaniljefrø og vaniljestang i en tett panne og varm opp. (Innstilling se nedenfor)

2 Ta ut pannen. Strø i semulegryn under omrøring og la det hvile i 1-2 minutter. Rør om en gang til og kok på ny. Rør om en gang under kokingen. (Innstilling se nedenfor)

3 Ta ut blandingen. Rør om og la den hvile under lokk* i 5 minutter. Avkjøl og fjern vaniljestangen. Rør inn eggeplommene.

4 Stivpisk eggehviter og sukker og vend det inn i semuleblanding.

5 Smør 8 små suffléformer eller kopper og strø på sukker. Fyll på massen og legg aluminiumsfolie løst over. Sett formene på risten og kok. (Innstilling se nedenfor). Du kan servere kompot eller fruktsaus ved siden av.

Innstilling trinn 1

☐ 100°C ; 5 minutter
☐ 100°C ; 5 minutter

Innstilling trinn 2

☐ 100°C ; 1 minutt
☐ 100°C ; 1 minutt

Innstilling trinn 5

☐ 90°C ; 25-30 minutter
☐ 90°C ; 25-30 minutter

*Passende lokk til Miele dampkokerpanner kan kjøpes i Miele's nettbutikk.



Crème catalan

6 porsjoner

Ingredienser:

450 g fløte
1 ts vaniljesukker
4 eggeplommer
2 ss hakkede mandler
3 ss brunt sukker

Tilberedningstid:

☐ ca. 50-55 minutter
☐ ca. 50-55 minutter

Dampkokingstid:

☐ 30-35 minutter
☐ 30-35 minutter

Per porsjon:

1533 kJ / 365 kcal,
E 7 g, F 33 g, KH 10 g, 0,5 BE

1 Varm opp fløten på kokeplaten til like før kokepunktet.

2 Ta kjelen vekk fra platen og rør inn vaniljesukker, eggeplomme og hakkede mandler.

3 Fyll massen i 6 suffléformer, dekk med aluminiumsfolie, sett formene på risten og kok. (Innstilling se nedenfor)

4 Avkjøl og la det stå kaldt i ca. 4 timer. Dryss over brunt sukker og karamelliser i 4 minutter under forvarmet grill.

>> Tips & råd:

Brunt sukker utvinnes av sterkt karamellholdig kandissirup. Sammenlignet med hvitt sukker, har det mer aroma og gir bedre brunning og luft i bakervarene.

Innstilling trinn 3

☐ 90°C ; 30-35 minutter
☐ 90°C ; 30-35 minutter



Kesamsufflé

8 porsjoner

Ingredienser:

280 g kesam
4 eggeplommer
1 ts revet sitronskall
4 eggehviter
80 g sukker

Smør til pensling
Sukker

Tilberedningstid:

- ☐ ca. 30-35 minutter
- ☐ ca. 30-35 minutter

Dampkokingstid:

- ☐ 20-25 minutter
- ☐ 20-25 minutter

Per porsjon:

504 kJ / 120 kcal,
E 8 g, F 4 g, KH 13 g, 1 BE

1 Rør sammen kesam og eggeplommer. Tilsett revet sitronskall.

2 Stivpisk eggehviter og sukker og vend inn i kesammassen.

3 Smør 8 små suffléformer og strø på sukker. Fyll på kesammassen og dekk med aluminiumsfolie. Kok på risten. (Innstilling se nedenfor)

>> Tips & råd:

Hvelv suffléene på desserttallerkener etter kokingen. Serveres med sesongens frukter.

Innstilling trinn 3

- ☐ 90°C ; 20-25 minutter
- ☐ 90°C ; 20-25 minutter



Hermetisering og annet

Ett apparat, mange talenter

Dampkokeren ville ikke vært et ekte Miele-produkt hvis den ikke hadde en rekke ekstra nyttefunksjoner. Blant annet er det et nyttig hjelpemiddel både ved forvelling, frysing og hermetisering. Etter frysing er dampkokeren ypperlig til å tine frysevarene i. Og ved oppvarming av allerede kokte matvarer beviser apparatet enda en gang sitt talent med sine korte, skånsomme gjenoppvarmingstider.





Hermetisering med Miele dampkoker



Hermetisering brukes til å gjøre matvarene holdbare, slik at de kan lagres. Siden frukt, grønnsaker og kjøtt er velegnet til hermetisering, kan alle husholdninger ha glede av fordelene ved dette. Forråd av frukt og grønnsaker lages best i sesongtiden, når de fleste vitaminer og mineraler er bevart i varene, og prisene er på det laveste. En forutseende husholdning sparer deg for mange ekstra innkjøp og vitner om god planlegging. Hermetiseringen gjør at smaken bevares og holdbarheten i matvarene forlenges ved riktig fremgangsmåte.

Hermetisering

Bruk bare førsteklasses råvarer.

Glass

Bruk bare feilfrie, godt rengjorte glass og tilbehør. Du kan bruke både "twist-off"-lokk og glasslokk med gummiring. Pass på at glassene er av lik størrelse, slik at alt blir jevnt hermetisert. Rengjør glasskanten med en ren klut og varmt vann etter påfylling og lukk lokket.

Frukt

Rens frukten nøye, skyll den kort, men grundig og la den dryppe av. Bær må vaskes svært forsiktig, da de er veldig ømfintlige og fort blir presset sammen. Fjern evt. skall, stilker, kjerner eller steiner. Skjær større frukt i biter. Skjær f.eks. epler i båter. Skal du hermetisere større frukt med stein (plommer, aprikoser), må du stikke frukten flere ganger med en gaffel eller en liten trepinne, slik at den ikke sprekker.

Grønnsaker

Vask, rens og skjær grønnsakene i biter. Forvell grønnsakene før hermetisering, slik at de beholder fargen. (Se kapittel „Forvelling“).

Fyllmengde

Ikke press bitene ned i glasset, la det være maks. 3 cm klaring til kanten. Celleveggene blir ødelagt hvis bitene presses sammen. Dunk glasset forsiktig på en klut slik at innholdet fordeler seg bedre. Fyll glasset med væske til det dekker innholdet. Til frukt bruker du en lake av sukker og vann, mens du til grønnsaker kan velge mellom en salt- eller eddikløsning

Kjøtt og pølser

Stek eller kok kjøttet før nedlegging, slik at det nesten er mørt. Fyll opp med stekesjyen (evt. spedd med vann) eller kraften som kjøttet er kokt i. Sørg for at glasskanten er fri for fett. Glass med pølser må bare fylles halvt opp, siden massen utvides under hermetiseringen.

Tips

Benytt deg av ettervarmen og ta glassene ut av ovnsrommet først 30 minutter etter at du har slått av varmen. La deretter glassene avkjøles langsomt under et klede i ca. 24 timer.

Fremgangsmåte

- Skyv risten inn i nederste rille.
- Sett de jevnstore glassene på risten. Glassene må ikke berøre hverandre.

Hermetisering	Temperatur i °C	Tid i minutter
Bær		
Rips	80	50
Stikkelsbær	80	55
Tyttebær	80	55
Steinfrukt		
Kirsebær	85	55
Mirabeller	85	55
Plommer	85	55
Fersken	85	55
Reine Claude	85	55
Kjernefrukt		
Epler	90	50
Eplemos	90	65
Kvede	90	65
Grønnsaker		
Snittebønner	100	120
Bønner	100	120
Agurk	90	55
Kjøtt		
Forkokt	90	90
Stekt	90	90

Anvisningene gjelder for 1 l glass.

Ved bruk av ½ l glass må du redusere den totale tiden med 15 minutter.

Ved bruk av ¾ l glass må du redusere den totale tiden med 20 minutter.

Safting i Miele dampkoker

Du kan safte myk frukt i dampkokeren, f.eks. bær og kirsebær. Overmoden frukt egner seg best, jo mer moden frukten er, desto bedre blir resultatet og jo mer aromatisk blir saften.

Forberedelse

Rens og vask frukten, skjær bort stygge flekker. Stilkene på vindruer og kirsebær må fjernes da de inneholder bitre stoffer, mens du kan la bærstilkene sitte på.

Tips

Rund av smaken ved å blande mild og syrlig frukt.
Både saftmengde og aroma blir delvis forbedret ved å tilsette sukker og la det stå noen timer slik at det kan trekke inn. Til 1 kg søt frukt anbefaler vi 50 - 100 g sukker, til 1 kg syrlig frukt anbefaler vi 100-150 g sukker.
Hvis du vil oppbevare saften, fyll den i godt rengjorte flasker mens den er varm og sett straks på korken.

Fremgangsmåte

- Legg den klargjorte frukten i en perforert panne.
- Sett en tett panne eller oppsamlingsskålen under for å samle opp saften.

Innstillinger

Temperatur: 100 °C

Tid: 40-70 minutter

Safting	Temperatur i °C □/○	Tid i minutter □/○
Myk frukt		
F.eks. bær	100	40–70
Middels hard frukt		
F.eks. epler, pærer	120	30–45
Hard frukt		
F.eks. kvede	120	40–50



Tining i Miele dampkoker

Frysing av matvarer er den naturligste og kanskje enkleste måten å gjøre mat holdbar på. Ved frysing går svært lite av vitaminene tapt, mineralene blir fullstendig bevart. Siden mikroorganismene ikke dør helt ut under frysingen, bør fryste varer tilberedes og spises så snart som mulig etter at de tas ut av fryseren. Alt etter matvarenes type og størrelse bearbeides de fryste varene i delvis eller helt tint stand. Når varer skal tines, er dampkokeren et godt og skånsomt hjelpemiddel. Velg funksjonen "Tining" (modellavhengig) og still inn temperatur og tid i henhold til tiningstabellen. Det er også viktig å følge hviletidene. De gjør at varmen fordeles jevnt.

Ta hensyn til følgende:

- Bruk helst flate fat. Dette forkorter tinetiden i betydelig grad.
- Frys ned små, hendige porsjoner. Flere små porsjoner tines raskere og mer skånsomt enn én stor porsjon.
- Fryste varer av samme type og størrelse (f.eks. flere kyllinglår) kan tines sammen uten at du må endre temperaturinnstilling eller tiningstid i forhold til én enkelt vare, så lenge matvarene er fryst ned hver for seg.
- Ta matvarene som skal tines ut av forpakningen (gjelder ikke brød og bakervarer) og legg dem på en flat tallerken eller i den flate pannen.
- Du kan snu varene etter halvgått tid og løse delene fra hverandre. Dette gjelder ikke minst for tykke biter (f. eks. oksestek).
- La matvarene stå en stund i romtemperatur, etter at tiden er ute. Utjevningstiden (se tabell) er nødvendig for at matvarene skal kunne tines helt inn til midten.

Tining	Vekt i gram	Temperatur i °C □/○	Tiningstid i minutter	Hviletid i minutter
Melk/melkeprodukter				
Ost i skiver	125	60	15	10
Kesam	250	60	20–25	10–15
Fløte	250	60	20–25	10–15
Smøreost	100	60	15	10–15
Frukt				
Eplemos	250	60	20–25	10–15
Eplebiter	250	60	20–25	10–15
Aprikos	500	60	25–28	15–20
Jordbær	300	60	8–10	10–12
Bringebær/rips	300	60	8	10–12
Kirsebær	150	60	15	10–15
Fersken	500	60	25–28	15–20
Plommer	250	60	20–25	10–15
Stikkelsbær	250	60	20–22	10–15
Grønnsaker				
F.eks. grønnkål, rødkål, spinat fryst i blokk	300	60	20–25	10–15
Fisk				
Fiskefileter	400	60	15	10–15
Ørret	500	60	15–18	10–15
Hummer	300	60	25–30	10–15
Reker	300	60	4–6	5
Kjøtt				
Stek	I skiver	60	8–10	15–20
Kjøttdeig	250	50	15–20	10–15
Kjøttdeig	500	50	20–30	10–15
Gulasj	500	60	30–40	10–15
Gulasj	1000	60	50–60	10–15
Lever	250	60	20–25	10–15
Harerygg	500	50	30–40	10–15
Rådyrsadel	1000	50	40–50	10–15
Snitsel/ kotelett/pølse	800	60	25–35	15–20

Tining i Miele dampkoker

Tining	Vekt i gram Høyde i cm	Temperatur i °C □/○	Tiningstid i minutter	Hviletid i minutter
Fjærkre				
Kylling	1000	60	40	15–20
Kyllinglår	150	60	20–25	10–15
Oppskåret kyllingkjøtt	500	60	25–30	10–15
Kalkunlår	500	60	40–45	10–15
Ferdigretter				
Kjøtt, grønnsaker, tilbehør	480	60	20–25	10–15
Gryteretter, supper	480	60	20–25	10–15
Bakervarer				
Av butterdeig		60	10–12	10–15
Av gjærdeig		60	10–12	10–15
Formkaker	400	60	15	10–15
Rundstykker		60	30	2
Grovbrød, oppskåret	500	60	75	20
Grovbrød, oppskåret	250	60	40	15
Grovbrød, oppskåret	125	60	20	10
Fullkornsbrød, oppskåret	250	60	65	15
Loff, oppskåret	150	60	30	20

Forvelling i Miele dampkoker

Forvellingen brukes til å forberede grønnsaker og frukt som skal fryses osv. Den kortvarige varmebehandlingen ved forvelling setter planteenzymene ut av spill og hindrer dermed farve- og smaksendringer samt en for sterk reduksjon av vitamininnholdet. For at matvarene ikke skal fortsette kokeprosessen, må de avkjøles umiddelbart etter forvellingen.

Slik gjør du det:

Rens grønnsakene eller frukten, vask dem, del opp i store sorter (blomkål og brokkoli i buketter, purre, gulrøtter og kålrabi i biter) og legg dem i en perforert panne i dampkokeren. Ved en temperatur på 100 °C er forvellingstiden ca. 1 til 2 minutter. Avkjøl matvarene i isvann umiddelbart etter forvellingen.

Følgende matvarer bør forvelles:

Epler, aprikoser, pærer, fersken, blomkål, bønner (grønne eller gule), brokkoli, erter, grønnkål, kålrabi, gulrøtter, asparges, spinat, purre (løk)

Følgende matvarer bør ikke forvelles:

Bær, urter



Oppvarming i Miele dampkoker

Gjenoppvarming kan foretas i en perforert eller tett panne, eller på serveringsfatet.

Ved gjenoppvarming på serveringsfat oppnår du den fordelene at fatet blir varmet opp sammen med retten og bidrar til å bevare temperaturen. Gjenoppvarmingstiden varierer alt etter type serveringsfat.

	Tid i minutter □ 100°C	Tid i minutter ○ 120°C
Grønnsaker		
Feks. gulrøtter, blomkål, kålrabi, bønner	8–10	3–4
Tilbehør		
Feks. pasta, ris	8–10	4–5
Del ferdige raspeballer eller poteter i to på langs	8–10	4–5
Kjøtt og fjærkre		
Feks. stek i skiver (1,5 cm tykke)	8–10	5–6
Rulade skåret i skiver	8–10	5–6
Gulasj	8–10	5–6
Lammeragu	8–10	5–6
Königsberger Klopse	8–10	5–6
Oppskåret kyllingkjøtt	8–10	5–6
Kalkunkjøtt skåret i skiver	8–10	5–6
Fisk		
Fiskefilet	6–8	3–4
Fiskerulade skåret i to	6–8	3–4
Porsjonsretter		
Feks. spaghetti, tomatsaus	8–10	4–5
Svinestek, poteter, grønnsaker	8–10	5–6
Fylte paprika (halvert), ris	8–10	5–6
Hønefrikassé, ris	8–10	5–6
Grønnsaksuppe	8–10	4–5
Kremet suppe	8–10	4–5
Klar suppe	8–10	4–5
Gryterett	8–10	5–6

Merk:

Det lønner seg å varme opp sauser for seg.

Unntak er retter som skal tilberedes i sausen (f.eks. gulasj).

Koking med Miele dampkoker

Koketiden er bl.a. avhengig av hvor ferske matvarene er, kvaliteten, hvor store stykkene er, hvor de er dyrket og ønsket koketid. For grønnsaker og frukt kan størrelsen på stykkene være svært forskjellig, vi går derfor ut fra en gjennomsnittsstørrelse og en middels koketid, dvs. at de er kokt "al dente". Avhengig av type, kan belgfrukter viderebehandles på forskjellig vis, derfor kokes ikke erter, bønner og linser lenger enn at de beholder formen.

Varer	Temperatur i °C		Koketid i minutter		Kokekar perforert	Kokekar tett
	□	○	□	○		
Grønnsaker						
Artisjokker	100	120	32–38	12–14	●	
Blomkål, hel	100	100	27–28	27–28	●	
Blomkål, i buketter	100	120	8	2	●	
Bønner, grønne	100	120	10–12	2	●	
Brokkoli, i buketter	100	100	3–4	3–4	●	
Sikori, delt i to	100	100	4–5	4–5	●	
Kinakål, oppskåret	100	120	3	1	●	
Erter	100	100	3	3	●	
Sukkererter	100	100	5–7	5–7	●	
Fennikel, i strimler	100	120	4–5	2	●	
Fennikel, delt i to	100	120	10–12	4–5	●	
Grønnskål, oppskåret	100	120	23–26	4–6	●	
Gulrøtter, i skiver	100	120	6	1	●	
Gulrøtter i bunt, hele	100	120	7–8	3	●	
Gulrøtter i bunt, delt i to	100	120	6–7	3	●	
Gulrøtter i bunt, i skiver	100	120	4	1	●	
Poteter, kokefaste, skrelt	100	100	27–29	27–29	●	
Poteter, kokefaste, skrelt og delt i to	100	120	21–22	9	●	
Poteter, kokefaste, skrelt og delt i fire	100	120	16–18	6	●	
Poteter, delvis kokefaste, skrelt	100	100	25–27	25–27	●	
Poteter, delvis kokefaste, skrelt og delt i to	100	120	19–21	7	●	
Poteter, delvis kokefaste, skrelt og delt i fire	100	120	17–18	5	●	
Poteter, melne, skrelt	100	100	26–28	26–28	●	
Poteter, melne, skrelt og delt i to	100	120	19–20	7	●	

Koking med Miele dampkoker

Varer	Temperatur i °C		Koketid i minutter		Kokekar perforert	Kokekar tett
	□	○	□	○		
Grønnsaker						
Poteter, melne, skrelt og delt i fire	100	120	15–16	5	●	
Kålrabi, i grove strimler	100	120	6–7	2	●	
Gresskar, i terninger	100	100	2–4	2–4	●	
Maiskolber	100	120	30–35	15	●	
Mangold, oppskåret	100	100	2–3	2–3	●	
Paprika, i terninger eller i strimler	100	100	2	2	●	
Poteter m/skall, kokefaste	100	100	30–32	30–32	●	
Sopp	100	100	2	2	●	
Purre (løk), oppskåret	100	120	4–5	1	●	
Purre (løk), delt i to på langs	100	100	6	6	●	
Romanesco, hel	100	100	22–25	22–25	●	
Romanesco, i buketter	100	120	5–7	2	●	
Rosenkål	100	120	10–12	3–4	●	
Rødbet, hel	100	120	53–57	24–26	●	
Rødkål, oppskåret	100	120	23–26	4	●	
Skorsonerrot, hel, tommeltykk	100	120	9–10	3–4		
Sellerirot, i grove strimler	100	120	6–7	2	●	
Asparges, hvit, tommeltykk	100	100	9–10	9–10	●	
Asparges, grønn	100	100	7	7	●	
Spinat	100	100	1–2	1–2		●
Spisskål, oppskåret	100	120	10–11	2–3	●	
Stangselleri, oppskåret	100	120	4–5	1–2	●	
Kålrot, oppskåret	100	120	6–7	2–3	●	
Hvitkål, oppskåret	100	120	12	2	●	
Savoykål, oppskåret	100	120	10–11	2	●	
Squash, i skiver	100	100	2–3	2–3	●	
Belgfrukter						
Bønner, ikke lagt i bløt, i forhold til vann 1:3						
Kidneybønner	100	100	130–140	130–140		●
Røde bønner, azukibønner	100	100	95–105	95–105		●
Sorte bønner	100	120	100–120	15–16		●
Pintobønner	100	100	115–135	115–135		●
Hvite bønner	100	100	80–90	80–90		●

Varer	Temperatur i °C		Koketid i minutter		Kokekar perforert	Kokekar tett
	□	○	□	○		
Bønner, lagt i bløt, dekket med vann						
Kidneybønner	100	120	55–65	7		●
Røde bønner (azukibønner)	100	120	20–25	3		●
Sorte bønner	100	120	55–60	7		●
Pintobønner	100	120	55–65	7		●
Hvite bønner	100	120	34–36	7		●
Erter, ikke lagt i bløt, i forhold til vann 1:3						
Gule erter	100	100	110–130	110–130		●
Grønne erter, skrelt	100	100	60–70	60–70		●
Erter, lagt i bløt, dekket med vann						
Gule erter	100	120	40–50	11		●
Grønne erter, skrelt	100	120	27	9		●
Linser, ikke lagt i bløt, i forhold til vann 1:2						
Brune linser	100	100	13–14	13–14		●
Røde linser	100	100	7	7		●
Frukt						
Epler, i biter	100	100	1–3	1–3		●
Pærer, i biter	100	100	1–3	1–3		●
Mirabeller	100	100	1–2	1–2		●
Nektarin/fersken, i biter	100	100	1–2	1–2		●
Plommer	100	100	1–3	1–3		●
Kvede, i biter	100	120	6–8	3–4		●
Rabarbra, i biter	100	100	1–2	1–2		●
Kirsebær (sure og søte)	100	100	2–4	2–4		●
Stikkelsbær	100	100	2–3	2–3		●
Egg						
Egg, str. M, bløtkokt	100	100	4	4	●	
Egg, str. M, middels kokt	100	100	6	6	●	
Egg, str. M, hardkokt	100	100	10	10	●	
Egg, str. L, bløtkokt	100	100	5	5	●	
Egg, str. L, middels kokt	100	100	6–7	6–7	●	
Egg, str. L, hardkokt	100	100	12	12	●	

Koking med Miele dampkoker

Varer	Temperatur i °C		Koketid i minutter		Kokekar perforert	Kokekar tett
	□	○	□	○		
Annet						
Smelte sjokolade	65	65	20	20		●
Forvelle grønnsaker	100	100	1	1	●	
Forvelle frukt	100	100	1	1	●	
Dampe løk	100	120	4	2		●
Smelte bacon/flesk	100	120	4	2		●
Varme opp væsker, kopp/beger	100	100	2	2		●
Lage yoghurt, yoghurtbeger	40	40	300	300	●	
Heve gjærdeig, beholder/skål	40	40	min. 15	min. 15	●	
Flå tomater	95	95	1	1	●	
Flå paprika	100	100	4	4	●	
Varme fuktige kluter	70	70	2	2	●	
Gjøre honning flytende	60	60	90	90	●	
Konservere epler	50	50	5	5	●	
Eggestand	100	120	4	2		●
Kornvarer (i forhold til vann)						
Amarant 1:1,5	100	120	15–17	8		●
Bulgur 1:1,5	100	120	9	4		●
Bokhvete, hel 1:1	100	120	18–20	9		●
Bokhvete, gryn 1:1	100	120	7	4		●
Havre, hel 1:1	100	120	18	9		●
Havre, gryn 1:1	100	120	7	4		●
Hirse 1:1,5	100	100	10	10		●
Polenta 1:3	100	100	10	10		●
Quinoa 1:1,5	100	120	15	7		●
Rug, hel 1:1	100	120	35	18		●
Rug, gryn 1:1	100	120	10	5		●
Hvete, hel 1:1	100	120	30	15		●
Hvete, gryn 1:1	100	120	8	4		●
Melboller						
Dampfnudeln	100	100	30	30	●	
Hefekløße	100	100	20	20	●	
Raspeballer i porsjonspakke, dekket med vann	100	100	20	20		●
Tyske semmelknödel i porsjonspakke, dekket med vann	100	100	18–20	18–20		●

Varer	Temperatur i °C		Koketid i minutter		Kokekar perforert	Kokekar tett
	□	○	□	○		
Pasta						
Båndspaghetti, dekket med vann	100	120	14	8		●
Suppenudler, dekket med vann	100	100	8	8		●
Ris, i forhold til vann						
Basmatiris 1:1,5	100	120	15	7		●
Parboiled ris 1:1,5	100	120	23–25	11		●
Fullkornsrís 1:1,5	100	120	26–29	13		●
Villris 1:1,5	100	120	26–29	13		●
Rundkornet ris (i forhold til væske)						
Grøttris 1:2,5	100	100	30	30		●
Risottoris 1:2,5	100	120	18–19	11		●
Bindemiddel						
Gelatin	90	90	1	1		●
Melboller	100	100	3	3		●
Sagogryn						
□ 1 x omrøring	100	–	20	–		●
○ uten omrøring	–	120	–	6		●
Fisk og skalldyr						
Ål	100	100	5–7	5–7	●	
Abbor	100	100	8–10	8–10	●	
Crevette (franske reker)	90	90	3	3	●	
Filet av gullmakrell	85	85	3	3	●	
Ørret 250 g	90	90	10–13	10–13	●	
Reker	90	90	3	3	●	
Hellefiskfilet	85	85	4–6	4–6	●	
Kamskjell	90	90	5	5	●	
Filet av skrei	100	100	6	6	●	
Karpe 1,5 kg	100	100	18–25	18–25	●	
Kongereker	90	90	4	4	●	
Laksefilet	100	100	6–8	6–8	●	
Laksestykke	100	100	8–10	8–10	●	
Sjørret	100	100	14–17	14–17	●	●
Langust	95	95	10–15	10–15	●	
Blåskjell	90	90	12	12	●	●
Pangasiusfilet	85	85	3	3	●	

Koking med Miele dampkoker

Varer	Temperatur i °C		Koketid i minutter		Kokekar perforert	Kokekar tett
	□	○	□	○		
Fisk og skalldyr						
Uerfilet	100	100	6–8	6–8	●	
Koljefilet	100	100	4–6	4–6	●	
Flyndrefilet	85	85	4–5	4–5	●	
Breiflabbfilet	85	85	8–10	8–10	●	
Sjötungefilet	85	85	3	3	●	
Piggvarfilet	85	85	5–8	5–8	●	
Tunfiskfilet	85	85	5–10	5–10	●	
Venusmusling	90	90	4	4	●	●
Gjørsfilet	85	85	4	4	●	
Kjøtt og pølser						
Skive av storfeknoke, dekket med vann	100	120	110–120	45–50		●
Knokepølser	90	90	6–8	6–8	●	●
Griselabber	100	120	135–145	75–80		●
Kyllingbrystfilet	100	100	8–10	8–10	●	●
Knoke	100	120	105–115	58–63		●
Høyribbe, dekket med vann	100	120	110–120	38–43		●
Oppskåret kalvekjøtt	100	100	3–4	3–4	●	
Sommerkoteletter	100	120	6–8	3–4	●	●
Lammeragu	100	120	12–16	6–8		●
Kalkunrulader	100	100	12–15	12–15	●	
Kalkunsnitset	100	100	4–6	4–6	●	●
Broiler	100	120	60–70	30		●
Tverribbe, dekket med vann	100	120	130–140	50–55		●
Oksegulasj	100	120	105–115	30–35		●
Suppehøne, dekket med vann	100	120	80–90	40		●
Tafelspitz (østerriksk rett)	100	120	110–120	45–50		●
Medisterpølse	90	90	6–8	6–8	●	●



Oppskrifter fra A til Å

A

Agurker med bacon og løk	146
Appelsinflan	196
Asparges med røkelaks	33
Asparges	148

B

Breiflabb med steinsoppsaus	100
Brokkoli- og basilikumousse	24
Brokkoli- og romanescoalat	37
Bærpudding	180
Båndspaghetti med lange og fløtesaus	84

C

Cannelloni med lakse- og aspargesfyll	85
Crème catalan	204

D

Dampede maiskolber med tomatsalsa	69
Dampet gullmakrell på grønnsakseng	86
Dampet kolje i sennepssaus	102
Dampet romanosalat med sitron	25
Dampfnudeln med aprikoskompott	181
Dim Sum med pak choy-fyll	66

E

Epledrom	197
----------	-----

F

Fennikel med valnøttvinaigrette	36
Fennikelgryte	154
Fetaost rullet i squash	22
Fisk med fersken og karri	94
Fiskekarri som i Thailand	103
Fylt kalkunbryst	108
Fylte poteter	172
Fylte squashbåter	160
Fylte vinblader	70

G

Gnocchi	162
Greske tomater	26
Gresskar med appelsinolje	72
Gresskar med løkdressing	34
Gresskarsuppe med appelsin og timian	54
Gryterett med snittebønner og lam	60
Grønn tagliatelle med forskjellige sauser	74
Grønngrøt	193
Grønnsaksufflé	152
Gulrøtter med glasert sjalottløk	147

H

Hefeklöße med sopp og gresskarsaus	77
Hummus	161
Hyllebær- og eplesuppe med "snøball"	182
Hønseuppe med eggestand	52

I

Italiensk bønne- og pastasuppe	41
--------------------------------	----

K

Kalkunfilet på grønnsakseng	112
Kalkunrulader med spinatfyll	111
Kalvefilet med urter	136
Kalvekjøtt med tunfisksaus	40
Kesamsufflé	206
Kinakålruller	73
Kirsebæranretning	200
Kirsebærkompott med Amaretto	188
Kjøttdeig- og steinsoppaté med tomat-saus	128
Kokosgulrøtter	166
Kongereker på aspargessalat	30
Kremet gulrot-suppe med rømme	48
Krydrede kjøttboller med kinakål	124
Kvedemousse	185
Kylling i hvitvinssaus	114
Kyllingspyd med balsamicosaus	115
Kyllingstrimler med paprika	116
Königsberger Klopse	126
Kålrabi- og gulrot-flan	29

L

Laks med purreløk og hvitvinssaus	104
Lammemørbrad på grønne bønner	133
Lammetagine med svsker	138
Lun linsesalat	165

M

Mangoldruller med orientalsk fyll	130
Marinert kalkun med karrigrønnsaker	110
Marinerte grønnsaker	144
Minestrone	50
Mokkaflan med bringebær	184

P

Paprikagulasj	129
Paprikasuppe	45
Pilaff	158
Polenta med ost og purre	164
Posjert oksefilet med grønnsaker	132
Posjerte rødvin-spærer med vaniljekrem	190
Poteter med dipp	78
Potetgrateng med bacon	122
Potetmos	174
Potetsufflé	168
Potet-suppe med friske urter	49

R

Ratatouille	58
Riskrem med appelsin	201
Rødbeter i bringebæreddik	38
Rødbetsuppe med røkt ørret	46
Rødgrøt	194
Rødkål med epler og druer	151

Oppskrifter fra A til Å

R

Rødkål med epler	150
Rødpetterulader i pikant sjø	96

S

Savoykål med linsefyll	68
Sei på asiatiske vårgroensaker	90
Semulepudding med valmuefrø og eplekompott	189
Semulesufflé	202
Sikori med valnøttvinaigrette	28
Sjokoladepudding med valnøtter	192
Sjøtungefilet i rekesaus	93
Sjørrettetpaté	32
Skogvokterens kyllingfilet	118
Skrei med purreløk	88
Spinat og kokossuppe	42
Spisspaprika med tunfiskfyll	89
Squash- og fiskerulader med sennepskrem	82
Sufflé av honningkake og tranebær	186
Suppe med cherrytomater og mango	44
Surkålgryte med svinekam	123
Svensk lammeragu i dillsaus	140
Svinemedaljonger med sjampinjong og epler	119

T

Tafelspitz med eple- og pepperrotsaus	134
Torskeryggfilet med estragonsaus	98
Tunfisk på tomatris	92
Tyske germknödel	198
Tyske raspeballer	170
Tyske semmelknödel	169

U

Uergryte	62
Unghønebryst i paprikasaus	120

V

Vanilje- og kesamboller med ferskensaus	178
Vegetarpaprika	76
Vårsuppe	53

Ø

Ørret i hvitvinssjø	97
---------------------	----

Redaksjon:

Sabrina Vallejo Socias, Werk Bünde

Fotografi:

Martina Urban, Hamburg

Foodstyling:

Anne Wiedey, Hamburg

Styling:

Frauke Riekmann, Hamburg

Konsept, utforming og produksjon:

Miele Marketing Communications International

Sats:

Miele Marketing Communications International

Trykk

Kopiering, også i utdrag, kun med uttrykkelig tillatelse fra Miele & Cie. KG og med kildehenvisninger.

© Miele & Cie. KG, Gütersloh

Med forbehold om endringer

1. opplag

M.-Nr. 9 569 970 (05/13)