

 **BORA**

**SPEINLE
WITZIG
MANN
LAFER
SENN**

Sterne-
küche aus
dem Dampf-
backofen

Rezepte
für den
BORA X BO

**GRÄFE
UND
UNZER**

Inhalt

VORWORT

- 7 Treffen sich vier Spitzenköche am Dampfbackofen

KOCHEN WIE DIE PROFIS

- 11 Ausgezeichnet! Deutschlands Sterneküche

SCHONEND GAREN

- 14 Dampfgaren: Mit Volldampf zum Geschmack.
16 Heißluftgaren: Heiße Luft und viel dahinter.
17 Kombidampf: Heißluft mit Dampf.
18 Sous-vide-Garen: Schonend aromatisch.
20 Der BORA X BO: Auf Augenhöhe mit den Besten.
22 Dampfbackofen statt X BO? Geht auch!
24 Einstellungen und Garmethoden

REZEPTE

- 28 JOHANN LAFER
30 Porträt: Johann Lafer – Die Kunst der einfachen Küche

96	ANDREAS SENN
98	Porträt: Andreas Senn – Der nahbare Sternekoch
158	CORNELIUS SPEINLE
160	Cornelius Speinle – Kochkunst die verbindet
232	ECKART WITZIGMANN
234	Porträt: Eckart Witzigmann – Der Koch des Jahrhunderts
296	Register
306	Impressum

WICHTIGE HINWEISE

ZUR KOCHMÜTZE



Manche Rezepte und deren Zubereitungsschritte sind mit dem Symbol einer Kochmütze gekennzeichnet. Daneben findet sich der Hinweis auf einige der vielen verfügbaren Automatik- oder Spezialprogramme, mit denen der BORA X BO Ihnen das Kochen erleichtert: In den Automatikprogrammen sind die ideale Gartemperatur und Feuchtezugabe für eine ganze Reihe von Zubereitungsschritten bereits voreingestellt. Und Spezialprogramme wie »Teig gehen lassen« oder »Dörren« übernehmen bei länger währenden Anwendungen die Kontrolle, damit Sie sich anderen Dingen widmen können.

FÜR DEN ALLTAG

In der Sterneküche legt man viel Wert darauf, die exklusiven Gerichte bestmöglich in Szene zu setzen. Die Aufnahmen zu den Rezepten sind der Beweis dafür! Im Alltag, ohne 6-Gänge-Menü, darf aber durchaus auch mal etwas mehr auf dem Teller liegen, darum sind die meisten Rezepte für größere Portionen berechnet.



Treffen sich vier Spitzenköche am Dampfbackofen ...

... so könnte eine richtig gute Geschichte beginnen. Oder aber ein außergewöhnliches Kochbuch. Wir bei BORA haben uns für Letzteres entschieden. Das Ergebnis halten Sie in den Händen: Ein ganzes Buch voller Rezepte, entwickelt von vier Küchengroßmeistern. Eine wunderbare Inspirationsquelle – und der schönste Beweis: Auch Sie können zu Hause auf Sternenniveau kochen. Mit BORA geht es gleich einfacher!

Alles begann mit einer Idee des BORA Gründers und CEOs Willi Bruckbauer: »Wie wäre es, wenn wir Spitzenköche bitten, spannende Kreationen für den neuen Dampfbackofen BORA X BO zu entwickeln? Es sollen aber Rezepte sein, die jeder zu Hause nachkochen kann!« Gesagt, getan: Gleich vier der ganz Großen konnten wir für die Idee begeistern. Johann Lafer und Eckart Witzigmann, zwei Spitzenköche der ersten Garde, legen die Klassiker ihrer besten Jahre für den BORA X BO neu auf. Ihnen gegenüber zwei »junge Wilde«, die sich auch schon ihren Stern erkocht haben: Cornelius Speinle und Andreas Senn, deren kreative Ideen einen spannenden Gegenpol zu den Klassikern bilden.

Für uns bei BORA war es unglaublich inspirierend, den vier Profis beim Kochen über die Schulter zu blicken. Gleichzeitig fanden wir es natürlich spannend, sie beim Umgang mit dem BORA X BO zu beobachten. Und ja, wir geben es ganz offen zu: Das Lob der Spitzenköche für den FlexBackofen hat uns ziemlich geschmeichelt!

Aber jetzt sind Sie dran: Begeben Sie sich auf den nächsten Seiten auf einen Streifzug durch die gehobene Küche. Lassen Sie sich von den Meistern inspirieren und kochen Sie Ihre ganz persönliche Sterneküche zu Hause. Selbst wenn Sie dafür vielleicht keine Auszeichnung im »Guide Michelin« erhalten: Das Lob all derer, die Sie an Ihrem Tisch zusammenbringen, ist Ihnen gewiss.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Entdecken, beim Nachkochen und gemeinsamen Genießen!

Dampfgaren: Mit Volldampf zum Geschmack.

Das Dampfgaren ist eine sehr schonende und gesunde Art der Zubereitung. Da die Lebensmittel nicht direkt im Wasser liegen, bleiben Geschmack und Inhaltsstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe bestmöglich erhalten – ebenso wie Farbe, Form und Struktur. Auf Fett können Sie im Garprozess verzichten, ganz im Sinne einer gesunden, bewussten Küche.

Beim Dampfgaren liegt das Gargut in einem großen gelochten Edelstahl-Garbehälter und wird rundherum von heißem Wasserdampf umströmt. Die Gartemperatur beträgt bis zu 100°. Bei dieser Zubereitungsart bleibt Gemüse schön in Form und leuchtet in appetitlichen Farben. Zudem entwickelt das Gargut ein intensives Eigenaroma. Und da im Dampf nichts anbrennt oder überkocht, können Sie nebenbei in Ruhe den Rest der Mahlzeit zubereiten oder sich Ihren Gästen widmen.

Vom Wasser in den Dampf

Beim Dampfgaren gilt eine einfache Regel: Was man im Topf kochen kann, gelingt auch im Dampf – also alle Gemüsesorten von Spargel bis Spinat, Beilagen wie Reis und Kartoffeln sowie viele Fisch- und Fleischsorten. Um perfekte Ergebnisse zu erzielen, sollte der Dampfbackofen grundsätzlich immer vorgeheizt werden; oder man muss ihn zwischendurch abkühlen lassen, falls für den nachfolgenden Zubereitungsschritt geringere Temperaturen erforderlich sind. Die Garzeiten sind in der Regel ähnlich wie bei der Zubereitung im Topf. Gemüse oder Teigwaren, die Sie später im Dampf regenerieren beziehungsweise aufwärmen möchten, garen Sie am besten erst mal »al dente«.

Würzen mit Bedacht

Beim Garen im Wasserdampf können Sie Salz und Gewürze sparsamer dosieren, da die Eigenaromen der Lebensmittel besser zur Geltung kommen und deshalb nicht so viel Würzzusätze erforderlich sind. Geben Sie Gewürze ebenso wie Butter am besten

erst nach dem Garprozess zu. Zum Aromatisieren von Speisen können Sie auch Gemüse, Gewürze und Kräuter in einer gelochten Schale über dem Gargut platzieren: Die im Dampf gelösten Aromen tropfen dann auf das Gargut herab und verleihen ihm eine intensiv aromatische Note.

Garen auf mehreren Ebenen

Im heißen Dampf können verschiedene Speisen gleichzeitig auf allen drei Ebenen garen, da eine ungewollte Geschmacksübertragung kaum stattfindet. Ebenso ist es möglich, während des Garvorgangs laufend einzelne Zutaten oder Gerichte entsprechend ihrer Gardauer zu entnehmen oder hinzuzufügen – so hat am Ende alles den perfekten Biss!

Für den Vorrat

Viele Gemüsesorten lassen sich wunderbar tiefgekühlt aufbewahren, wenn sie zuvor blanchiert werden. Dazu das Gemüse einige Minuten bei 100° / 100 % Feuchte blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. Nach dem Abtropfen kann es portionsweise in geeignete Behälter gefüllt und tiefgekühlt aufbewahrt werden. So bleibt es über mehrere Monate haltbar.



Dampfbackofen statt X BO?

Geht auch!

Sie besitzen keinen BORA X BO, dafür aber einen herkömmlichen Dampfbackofen? Keine Sorge: Die Rezepte aus diesem Buch können Sie natürlich auch damit nachkochen. Zwar wurden sie von den Spitzenköchen am und für den BORA X BO entwickelt, aber wenn Sie die folgenden Tipps beherzigen, dann klappt es genauso mit jedem anderen Gerät!

Die ideale Gartemperatur

Im Vergleich zum herkömmlichen Dampfbackofen kommt der BORA X BO mit etwas weniger Hitze aus. Denn er wälzt die Heißluft mit hoher Geschwindigkeit um und überträgt sie somit schneller auf das Gargut. Vielleicht kennen Sie diesen Effekt ja aus der Sauna: Wedelt man mit dem Handtuch, beschleunigt sich die Luftzirkulation und es wird gefühlt noch heißer.

Bei den Rezepten in diesem Buch haben wir den Temperaturunterschied einkalkuliert. Verwenden Sie einen herkömmlichen Dampfbackofen, sollten Sie die im Rezepttext angegebenen Temperaturen um 10–20° erhöhen. Bei Gartemperaturen von weniger als 100° sowie beim Dämpfen ist keine zusätzliche Temperaturerhöhung erforderlich. Hierbei können Sie sich exakt an die im Rezept aufgeführten Angaben halten.

Der perfekte Feuchtegrad

Die Feuchteangaben aus unseren Rezepten können Sie 1 : 1 auf einen herkömmlichen Dampfbackofen übertragen. Da alle Geräte unterschiedlich große Wasserspeicher haben, prüfen Sie am besten von Zeit zu Zeit, ob noch genug Wasser in der Wasserschublade beziehungsweise im Tank ist – das gilt insbesondere bei längeren Garzeiten von mehr als einer Stunde oder großen Garmengen.

Sind in den X BO Rezepten Feuchteangaben im Minusbereich genannt, muss bei herkömmlichen Dampfbacköfen in den Umluftbetrieb (0 % Feuchte)

geschaltet und in regelmäßigen Abständen die Backofentür geöffnet werden, um die Feuchtigkeit aus dem Garraum entweichen zu lassen.

Sollen die Gerichte abschließend laut Rezept bei – 100 % Feuchte gratiniert oder überbacken werden, so gelingt dies in herkömmlichen Dampfbacköfen, indem Sie am Ende des Garvorgangs die Grillfunktion zuschalten. Dabei bitte die im Rezept angegebene Temperatureinstellung verwenden.

Die optimale Garzeit

Ausgehend von den Garzeiten in herkömmlichen Dampfbacköfen werden Sie feststellen, dass in den Rezepten dieses Buches kürzere Garzeiten angegeben sind. Dies erklärt sich dadurch, dass der BORA X BO die Hitze schneller überträgt. Rechnen Sie bei Ihrem Gerät deshalb etwas mehr Zeit ein. Am besten beginnen Sie mit der vorgegebenen Zeit und tasten sich dann nach und nach an das gewünschte Garergebnis heran. Mit etwas Erfahrung wird Ihnen das zunehmend leichter fallen. Übrigens: Unsere Zeitangaben beinhalten keine Vorheizzeit! Bringen Sie Ihr Gerät also zuerst auf die gewünschte Temperatur, bevor Sie die Zeitschaltuhr einstellen. Sind für die einzelnen Zubereitungsschritte unterschiedliche Einstellungen erforderlich, muss man den X BO zwischendurch bei Bedarf abkühlen lassen.

Automatik- und Spezialprogramme

Und was ist mit den vielen Automatik- und Spezialprogrammen? Damit macht Ihnen der BORA X BO

Dampfbackofen das Leben leichter, ganz klar! Sie können sich aber auch mit einer herkömmlichen Zubereitungsweise behelfen. Einige Beispiele:

Entkeimen: Kochen Sie Gläser einige Minuten lang im Topf aus, um sie zu sterilisieren.

Schokolade schmelzen: Dies gelingt auch im heißen Wasserbad. Achten Sie aber darauf, dass kein Wasser in die Schokolade spritzt.

Teig gehen lassen: Stellen Sie den Teig zugedeckt an einen warmen Ort und geben Sie ihm etwas mehr Zeit zum Aufgehen.

Dörren: Stellen Sie die Temperatur auf 40° (Umluft) ein und lassen Sie die Backofentür einen Spaltbreit geöffnet, damit überflüssige Feuchtigkeit entweichen kann. Das Dörren braucht aber Zeit!

Eine Tabelle mit genauen Informationen zu den Garmethoden sowie den Einstellungen von Temperatur und Feuchte folgt auf den nächsten Seiten.



In luftige Höhen

Goldbraun und fluffig – Soufflés wie den Kartoffel-Käse-Auflauf (s. S. 250) bringt der BORA X BO dank seiner Automatikprogramme sicher zur Vollendung.

Zubereitungszeit: 55 Min.
Wartezeit: 3 Tage
Garzeit: 2 Std. 30 Min.
4 Personen

Wildsauerbraten mit Kartoffelklößen

Für den Wildsauerbraten

100 g Karotte
200 g Sellerie
60 g Lauch
2 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian
1 Bio-Orange
1 EL Wacholderbeeren
1 EL schwarze Pfefferkörner
750 g Rotwein
250 g Rotweinessig
3 Lorbeerblätter
100 g Rohrohrzucker
1 Rehkeule à 1,2–1,5 kg
(ausgelöst)
3 EL Butterschmalz
Natur- oder Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Tomatenmark
2 EL Preiselbeeren (aus dem
Glas)

Für die Kartoffelklöße

1 kg grobes Meersalz
900 g mehligkochende
Kartoffeln
50 g Butter
3 Eigelb (Größe M)
75 g Speisestärke
Natur- oder Meersalz
Muskatnuss
Mehl zum Arbeiten

Für weitere Zutaten
bitte umblättern →

WILDSAUERBRATEN

1. Karotte und Sellerie schälen, den Lauch putzen und gründlich waschen, dann alles in etwa walnussgroße Stücke schneiden. Knoblauch schälen, grob schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben. Wacholderbeeren im Mörser anquetschen, Pfefferkörner zerstoßen.

2. Wein, Essig und 250 g Wasser in einen passenden Topf geben. Die vorbereiteten Zutaten mit Lorbeer und Zucker hinzufügen, alles aufkochen und wieder abkühlen lassen. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in die erkaltete Marinade legen. Im Kühlschrank 2–3 Tage marinieren, dabei zwei- bis dreimal wenden.

3. Am Zubereitungstag das Fleisch herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Marinade durch ein Sieb gießen, den Sud auffangen. In einem entsprechend großen Bräter das Butterschmalz erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten braun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann herausnehmen und beiseitestellen.

4. Das marinierte Gemüse in den heißen Bräter geben und 8–10 Min. anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und unter Rühren mitbraten. Den aufgefangenen Sud angießen, das Fleisch auf das Gemüse legen. Im X BO (150°/0 % Feuchte) in 2–2,5 Std. auf eine Kerntemperatur von 90° schmoren. Danach das Fleisch herausnehmen und auf den ungelochten Garbehälter geben, den X BO auf 50° abkühlen lassen. Dann den Sauerbraten wieder hineinschieben und bis zum Servieren warm halten.

5. Den Schmorssaft aus dem Bräter durch ein Sieb in einen Topf abgießen. Bei mittlerer Hitze in 5–8 Min. auf eine sämige Konsistenz einkochen lassen. Die Sauce mit den Preiselbeeren verfeinern sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

KARTOFFELKLÖSSE

6. Den ungelochten Garbehälter mit einer Backmatte auslegen und mit dem groben Meersalz ausstreuen. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser waschen, bei Bedarf mit einer Gemüsebürste säubern. Dann mitsamt der Schale auf das Salz geben. Das Blech ca. 45 Min. vor Ende der Garzeit des Bratens in den X BO schieben und die Kartoffeln parallel zum Braten weich garen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.





7. Die gegarten Kartoffeln halbieren, mit der Schnittfläche nach unten in die Kartoffelpresse legen und durchpressen, danach jeweils die Kartoffelschale entnehmen. Nach dem ersten Durchgang die Kartoffeln ein zweites Mal durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. So bekommt der Teig eine angenehm glatte Konsistenz.

8. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Die Eigelbe in einer Schale verquirlen und zu den Kartoffeln geben, die Speisestärke darüber verteilen und die flüssige Butter einlaufen lassen. Alles gründlich vermischen und mit 1 TL Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Den Kartoffelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer etwa 5 cm dicken Rolle formen und in zehn bis zwölf gleichmäßige Stücke schneiden. Die Stücke mit angefeuchteten Händen zu runden Klößen formen.

9. Reichlich Salzwasser in einem großen flachen Topf zum Kochen bringen. Die Klöße hineingeben und die Hitze reduzieren. Die Klöße 10–12 Min. ziehen lassen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen.

GLASIERTE APFELSPALTEN

10. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Den Saft der Zitrone auspressen. Apfelviertel mit Schale in dünne Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

11. In einer Pfanne die Butter erhitzen, die Apfelspalten darin bei mittlerer Hitze andünsten und mit dem Zucker und 1 Prise Salz goldbraun karamellisieren. Den Saft angießen und die Apfelspalten darin in ca. 5 Min. weich garen. Vom Herd nehmen.

FINISH

12. Den Wildsauerbraten in Scheiben schneiden und mit den Kartoffelklößen auf Tellern anrichten. Dann jeweils etwas Preiselbeersauce angießen und das Fleisch mit den glasierten Apfelspalten garnieren. Sofort servieren.

Für die glasierten Apfelspalten

3 Äpfel
1 Zitrone
1 EL Butter
1 EL Rohrohrzucker
Natur- oder Meersalz
70 g Apfelsaft

PROFITIPP

Eigelb, Stärke und Butter zügig zu den Kartoffeln geben, damit sie gut von den warmen Kartoffeln aufgenommen werden.



Es war nie so leicht, so gut zu kochen: Mit seiner optimalen **Wärmeverteilung** sorgt der BORA X BO für besonders gleichmäßige Garergebnisse, selbst wenn Sie drei gefüllte Bleche auf einmal hineinschieben. Die Feuchtigkeit im Garraum können Sie präzise steuern und sogar reduzieren – so gelingen auch krosse Gerichte perfekt. Und bei punktgenauem Garen unterstützt Sie das Vierpunktspeisethermometer: Sobald es die gewünschte Zieltemperatur misst, wird der Garvorgang automatisch beendet.



Schokoladen-Zimt-Soufflé

SOUFFLÉ

1. Etwas Butter schmelzen. Die Souffléförmchen mit der flüssigen Butter auspinseln und mit Zucker ausstreuen. Die Förmchen bis zur weiteren Verwendung kühl stellen.
2. Schokolade in kleine Stücke hacken. Milch und Zimtpulver in einem Topf erwärmen, die Butter in einem weiteren Topf erhitzen. Das Mehl zugeben und anschwitzen. Heiße Zimtmilch nach und nach zur Mehlschwitze gießen, dabei zügigiterrühren.
3. Die Masse vom Herd nehmen und in eine Rührschüssel umfüllen. Den Likör und die Schokolade hinzufügen und alles glatt verrühren.
4. Eier trennen. Eigelbe einzeln unter die Schokomasse rühren. Die Eiweiße und 1 Prise Salz in einen hohen Rührbecher geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Eischnee behutsam in zwei bis drei Portionen unter die Schokomasse heben.
5. Die Soufflémasse bis knapp unter den Rand in die vorbereiteten Förmchen füllen. Diese auf den Back- und Grillrost stellen und die Masse im X BO (170°/40 % Feuchte) auf unterster Einschubebene 12–15 Min. backen.

FINISH

6. Soufflés aus dem Ofen nehmen, mit Kakaopulver bestäuben und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Backzeit: 15 Min.

4 Personen

Für das Soufflé

100 g Zartbitter-Schokolade
(70 % Kakaogehalt)
200 g Milch (ersatzweise Haferdrink)
1 TL Zimtpulver
50 g Butter
50 g Mehl (ersatzweise Dinkelmehl Type 630)
2 EL Schokoladenlikör (ersatzweise Baileys)
4 Eier (Größe M)
Natur- oder Meersalz
75 g Rohrohrzucker

Außerdem

4 Souffléförmchen
(à 150 ml Inhalt)
Butter zum Fetten
Rohrohrzucker zum Ausstreuen
Kakaopulver zum Bestäuben



Automatikprogramm

»Soufflé« (Step 5)



Short Rib mit Wurzelgemüse, Spinat und Kren

Zubereitungszeit: 55 Min.

Garzeit: 25 Std. 30 Min.

4 Personen

SHORT RIB

1. Short Rib mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit dem Öl vakuumieren und im X BO auf dem Back- und Grillrost (68°/100 % Feuchte) ca. 24 Std. dämpfen.

KAROTTENPÜREE

2. Karotten schälen, in Stücke schneiden, in den gelochten Garbehälter geben und im X BO (90°/100 % Feuchte) ca. 25 Min. dämpfen. Die Butter schmelzen. Saft der Limette auspressen. Karotten nach Farben getrennt mit je 75 g Crème fraîche, 50 g Butter, 5 g Salz, Muskatnuss und der Hälfte Limettensaft pürieren. Warm halten.

KRENSCHAUM

3. Schalotte schälen, grob würfeln. Sellerie putzen und in Stücke schneiden. Beides im heißen Öl weich schmoren. Mit Weißwein ablöschen und etwas einreduzieren, dann den Gemüsefond angießen, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze um ein Drittel einkochen lassen. Meerrettich schälen, fein reiben. Den Sud mit Crème fraîche schaumig pürieren, dann den Meerrettich hinzufügen, kurz ziehen lassen und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und übrigem Limettensaft abschmecken.

KAROTTENHERZEN

4. Karotten schälen, dann vorsichtig der Länge nach einritzen, dabei das »Herz« nicht beschädigen. Im X BO auf dem Back- und Grillrost (70°/0 % Feuchte) ca. 45 Min. garen. Danach herausnehmen, den äußeren Anteil der Karotten entfernen und das »Herz« im gelochten Garbehälter (90°/100 % Feuchte) in 20 Min. fertig dämpfen.

FINISH

5. Short Rib auf dem Tepan-Grill oder in der Pfanne in etwas Öl knusprig anbraten und gegen die Faser aufschneiden. Auf Tellern anrichten, die Karottenherzen daraufgeben und die Pürees aufspritzen. Krenschäum mit dem Pürierstab aufschäumen und angießen. Nach Wunsch mit Spinatblättern und Streifen von Wurzelgemüse anrichten.

Für das Fleisch

1 kg Hochrippe vom Rind

2 EL Olivenöl

Für das Karottenpüree

500 g Karotten

500 g gelbe Karotten

100 g Butter

1 Limette

150 g Crème fraîche

Natur- oder Meersalz

Muskatnuss

Für den Krenschäum

1 Schalotte

100 g Sellerie

1 EL Olivenöl

50 g Weißwein

250 g Gemüsefond

25 g Meerrettichwurzel

40 g Crème fraîche

Natur- oder Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

Für die Karottenherzen

4 kleine Karotten

Für das Finish

Öl zum Braten

Blattspinat (nach Belieben)

gedünstete Wurzelgemüse-

streifen (z. B. Karotte, Pasti-

nake, Petersilienwurzel)

Außerdem

Spritzbeutel mit Lochtülle



Spezialprogramm

»Sous-Vide« (Step 1)

Automatikprogramm

»Karotten« (Step 2)

Zubereitungszeit: 50 Min.
Garzeit: 55 Min.
4 Personen

Für den Eierstich

3 Eier (Größe M)
500 g heller Fischfond
Natur- oder Meersalz
10 g helle Sojasauce
20 g Mirin (japanischer
Reiswein)

Für den Koriandertee

70 g braune Champignons
80 g Shiitake (Pilze)
3 g Knoblauchzehe
18 g Sesamöl
1 Frühlingszwiebel
5 g Ingwer
30 g Koriandergrün
1 g gemahlener Sternanis
1 g Chiliflocken
Natur- oder Meersalz
2 EL Maisstärke

Für die marinierten Pilze

4 frische Pilze (Shiitake oder
braune Champignons)

Außerdem

4 Chawan (japanische Teeförm-
chen, ersatzweise andere
Förmchen) à 160 ml Inhalt

Japanischer Eierstich mit Pilzen und Koriandertee

JAPANISCHER EIERSTICH

1. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und 10 Sek. vorsichtig verquirlen. Den Fond nach und nach unterrühren. Mit 5 g Salz, Sojasauce und Mirin abschmecken.

2. Die Eiermasse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen, diese jeweils mit Frischhaltefolie abdecken und auf den gelochten Garbehälter geben. Die Eiercreme im X BO (90°/80 % Feuchte) 40–50 Min. dämpfen, bis sie gestockt ist, in der Mitte aber noch leicht wackelt. Dann aus dem Ofen nehmen und die Folie entfernen.

KORIANDERTEE

3. In der Zwischenzeit die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und klein schneiden. Den Knoblauch schälen, grob schneiden. 15 g Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze kurz anbraten.

4. Frühlingszwiebel putzen und waschen, den Ingwer schälen. Beides fein schneiden. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. In einem Topf 400 g Wasser leicht erwärmen, die Pilze unterrühren. Frühlingszwiebel, Ingwer, Koriander, Sternanis und Chiliflocken hinzufügen und alles offen bei mittlerer Hitze auf ca. 150 g einkochen. Mit Salz und Sesamöl abschmecken, dann durch ein Sieb passieren. Die Stärke mit Wasser dickflüssig anrühren und den Sud damit abbinden.

PILZE

5. Pilze bei Bedarf mit einem Tuch abreiben, vom Stiel befreien und mit 60 g Koriandertee in den ungelochten Garbehälter geben. Im X BO (100 Grad/100 % Feuchte) ca. 5 Min. dämpfen. Danach die Pilze auskühlen lassen und in Scheiben schneiden.

FINISH

6. Zum Servieren den restlichen Koriandertee über den Eierstich geben und mit den Pilzscheiben garnieren. Mit etwas Sesamöl beträufeln und noch lauwarm genießen.





Gemüse en Papilotte

VINAIGRETTE

1. In einer Schale das Tomatenwasser mit 6 g Salz, Essig und Olivenöl verrühren.

GEMÜSE

2. Kichererbsen in ein Sieb geben, gut abspülen und abtropfen lassen.
3. Tomaten waschen, die Kirschtomaten halbieren, die Ochsenherztomate vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und halbieren. Blumenkohl waschen und in kleine Röschen zerteilen. Artischocken abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Oregano waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
4. Vier ausreichend große Stücke Backpapier zurechtschneiden. Diese zum Befüllen jeweils in eine tiefe Schüssel geben, dann je eine Scheibe Ochsenherztomate, 20 g Kichererbsen und ca. 50 g von dem vorbereiteten Gemüse daraufgeben.
5. Das Gemüse mit je 20 g Vinaigrette und 1 EL Olivenöl beträufeln, Oregano darüberstreuen. Das Backpapier über den Zutaten zusammenfalten und mittels Küchengarn fest verschließen. Päckchen im X BO (140°/0 %) ca. 10 Min. garen.

FINISH

6. Die Päckchen aus dem Ofen nehmen, auf Teller geben und das Gemüse im Backpapier servieren. Dieses erst bei Tisch öffnen, so bleibt das Aroma am besten erhalten. Die Gemüse-Kichererbsen nach Wunsch mit frischem Oregano garnieren. Dazu passt selbst gemachtes Pesto und gehobelter Parmesan.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Garzeit: 10 Min.

4 Personen

Für die Vinaigrette

200 g Tomatenwasser

(s. S. 105)

Natur- oder Meersalz

5 g Sherryessig

4 EL Olivenöl

Für das Gemüse

80 g Kichererbsen (aus der Dose)

50 g Kirschtomaten

1 Ochsenherztomate

50 g Champignons

50 g Blumenkohl

50 g Artischocken (aus dem Glas)

1 rote Zwiebel

Oregano (nach Belieben)

4 EL Olivenöl

Außerdem

Küchengarn

PROFITIPP

Für vier Päckchen braucht man insgesamt ca. 200 g gemischtes Gemüse. Die verwendeten Sorten können Sie **nach Saison und Geschmack** beliebig variieren. Weitere gute Partner sind Spargelspitzen, Baby-Karotten oder Brokkoli.

Zubereitungszeit: 45 Min.
Wartezeit: 30 Min.
Garzeit: 39 Min.
4 Personen

Für die Auberginenkruste

½ Aubergine
½ Zucchini
Natur- oder Meersalz
3 Stängel Petersilie
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 Knoblauchzehe
30 g grüne Oliven
30 g schwarze Oliven
30 g Weißbrot
4 EL Olivenöl
100 g Butter
1 Eigelb (Größe M)
Natur- oder Meersalz
weißer Pfeffer aus der Mühle
Zitronensaft

Für die Lammkarees

600 g Lammkarree ohne
Knochen
Natur- oder Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl

Für weitere Zutaten
bitte umblättern →

Lammkarree mit Auberginenkruste

AUBERGINENKRUSTE

1. Auberginen und Zucchini putzen, waschen und jeweils in ca. 3 mm große Würfel schneiden. Die Würfel leicht salzen und ca. 30 Min. ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter oder Nadeln abzupfen, fein schneiden. Den Knoblauch schälen, die Oliven entsteinen und beides gleichfalls fein schneiden. Das Weißbrot entrinden und fein reiben.
3. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Auberginen- und Zucchiniwürfel ausdrücken, im heißen Öl kross braten. Knoblauch kurz mitbraten, dann alles auskühlen lassen.
4. In einer Rührschüssel die Butter schaumig aufschlagen. Das Eigelb und das Weißbrot unter die aufgeschlagene Butter rühren, zuletzt das abgekühlte Gemüse und die Oliven unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken.

LAMMKARREES

5. Das Lammkarree mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und pfeffern. Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten.
6. Danach auf den Back- und Grillrost setzen und im X BO (90°/0 % Feuchte) in 25–30 Min. auf eine Kerntemperatur von 46° garen. Dann herausnehmen, mit der Auberginenkruste bedecken und bei 220°/-100 % Feuchte ca. 6 Min. gratinieren, bis die Kruste leicht gebräunt ist. Anschließend das Fleisch wieder herausnehmen, den X BO auf 50° abkühlen lassen und das Lammkarree darin warm halten.



Die perfekte Ergänzung zum BORA X BO – und mehr als eine reine Wärmeschublade: Die BORA **Multischublade** eignet sich zum Vorwärmen von Geschirr sowie zum Regenerieren, Warmhalten und Auftauen von Speisen. Sogar Niedertemperaturgaren ist möglich.







Keine Arbeit ist zu gering, als dass sie der Meisterkoch nicht selbst ausführen würde!

GEMÜSE

7. Die Schlangenbohnen putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Mit den dicken Bohnen in den gelochten Garbehälter geben. Im X BO (100°/100 % Feuchte) in ca. 3 Min. weich dämpfen. Anschließend die Bohnen etwas abkühlen lassen und nach Belieben die Kerne der dicken Bohnen aus der ledrigen Haut drücken.

8. In einer Pfanne das Olivenöl und die Butter erhitzen, die Bohnen darin ½ Min. schwenken und mit etwas Salz würzen.

FINISH

9. Den Lammjus in einem kleinen Topf erhitzen. Das Lammkarree aufschneiden. Den erhitzten Lammjus auf vorgewärmten Tellern verteilen, das Fleisch mit dem Gemüse darauf anrichten und mit etwas Meersalz sowie grob zerstoßenem Pfeffer bestreuen.

Für das Gemüse

12 Schlangenbohnen
2 EL dicke Bohnen
2 EL Olivenöl
20 g Butter
Natur- oder Meersalz

Für das Finish

etwas Lammjus (selbst gemacht oder Fertigprodukt)
Natur- oder Meersalz
schwarze Pfefferkörner

PROFITIPP

Wenn Sie Glück haben, erhalten Sie **jung geerntete dicke Bohnen**. Diese müssen dann nur in etwas Butter angebraten werden. Das Blanchieren und Entfernen der Haut entfällt!

Die neue Leichtigkeit des Kochens.



1 Dampfbackofen, 4 Spitzenköche, 86 Rezepte

Für die Premiummarke BORA haben Johann Lafer, Andreas Senn, Cornelius Speinle und Eckart Witzigmann außergewöhnliche Rezepte kreiert, die eines verbindet: Qualität, Kreativität und Genuss vom Feinsten. Ob Wildsauerbraten mit Kartoffelklößen, Schwarze Reismousse mit Karottenragout und zitrusfrischer Mangogranitée, Vanilleeis auf Schokobiskuit mit Cassis-Chip, Oktopus-Carpaccio mit Auberginentatar und Zitronenverbene-Pesto – dieses Buch vereint vermeintliche Gegensätze: gehobene Küche und alltagstaugliche Rezepte, Raffinesse und Leichtigkeit. Lassen Sie sich inspirieren!

**Ein wunderbarer Ideenfundus und die leichteste Art,
das Kochen zu zelebrieren.**

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8346-0



9 783833 883460