



Bunter Linsensalat

125 g grüne Linsen, 100 g Karotten, 50 g Stangensellerie, 1 Birne
Salatsauce: 4 EL Öl, 3 EL saurer Halbrahm, 3 EL Essig, 1 Schalotte (gehackt),
1/2 TL Senf, 2 Prisen Zucker, Salz, Pfeffer

Die Linsen mindestens 30 Minuten einweichen. Abgiessen. Anschliessend mit der doppelten Menge Wasser etwa 15 Minuten dampfgaren (die Garzeit ist je nach Sorte unterschiedlich). Karotten und Sellerie rüsten und in kleine Würfel schneiden, die Birne in kleine Scheiben schneiden. Alles zusammen zu den Linsen geben und weitere 30 Minuten dampfgaren. Alles in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zutaten zur Salatsauce mischen, den Salat mit der Sauce anrühren und nochmals abschmecken. Den Salat auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Versteckte Birnen

4 schöne Birnen mit Stiel, 1 rund ausgewallter Mürbeteig, Konfitüre,
3 EL gemahlene Mandeln, 1 Eigelb

Die Birnen schälen und mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen. Die ganzen Birnen sofort 15 Minuten dampfgaren, dann etwas auskühlen lassen. Den Mürbeteig noch etwas dünner auswallen, die Kanten rundherum gerade schneiden und den Teig in etwa zwei Zentimeter breite Streifen schneiden. Die ausgekühlten Birnen mit Konfitüre bestreichen. Die Teigstreifen mit den gemahlten Mandeln bestreuen und beim Stiel beginnend leicht überlappend um die Birnen wickeln. Die Birnen auf ein Blech stellen und mit dem Eigelb bestreichen. Die Stiele der Birnen mit Alufolie umwickeln. Im auf 170 Grad vorgeheizten Ofen mit Heissluft (Umluft) 35 Minuten backen.



Mit dem Kombibackofen «Profi Steam» von Electrolux steht Ihnen für jede gewünschte Zubereitungsart die optimale Funktion zur Verfügung.

Roland Astner ist Leiter des Fachberaterteams bei der Electrolux AG und schwört geschäftlich wie privat auf Garen mit Dampf. → Text Anita Simeon

ZAUBERN MIT STEAM

Kochen ist seine Leidenschaft. Bereits im Laden sucht er sich seine Zutaten mit Genuss aus und ist froh darüber, dass der Schweizer im Grunde genommen ein offener Mensch ist, auch in Bezug auf sein Essen. Roland Astner liebt die Einflüsse der orientalischen und mediterranen Küche auf unseren Tellern. Sie erweitern unseren kulinarischen Horizont. Beim Interviewtermin entscheiden wir uns für einen Nüsslisalat und für einen Rucolasalat mit gedörrten Tomaten und Parmesankäse als Vorspeise und einer Fischroulade auf Kartoffelstock als Hauptspeise. «Wenn ich sage, dass die Multikulturalität unseres Landes unseren Horizont öffnet, dann meine ich genau das. Vor einigen Jahren musste ich meinen Gästen noch erklären, was Rucola genau ist, und heute bekommt man ihn in jedem Laden, auch gedörrte Tomaten waren kaum bekannt. Ein Fisch auf Kartoffelstock wäre bei unseren Grossmüttern noch undenkbar gewesen, denn einen gekochten Fisch servierte man damals ausschliesslich mit Reis.» Überhaupt, meint Roland Astner, sei es an der Zeit, die Beilagenpalette in der Schweizer Küche zu erweitern. Anregungen dazu gibt er im kürzlich im AT-Verlag erschienenen Buch «Dampfgaren leicht gemacht». Da findet man zum Beispiel die Anleitung zu einem bunten Linsensalat (Exklusivauszug siehe S. 64) oder zu einem Taboulé (Lieblingsrezept von Roland Astner). Oder wie wäre es mit einem Hirsotto? Natürlich bietet das Buch nicht nur Tipps und Tricks zu ausgefallenen Beilagen. Ebenso findet man die Wegweisung zu einem leichten Fischteller oder einem Poulet-Gemüse-Tandoori. Besonders nachahmenswert sind die verschiedenen Terrinen. Allen Rezepten gemeinsam ist, dass sie ausschliesslich für das Nachkochen

mit dem Profi Steam gedacht sind. «Ein guter Koch konnte schon vor der Entwicklung des Profi Steams eine wunderbare Terrine herstellen, aber es war immer ein riskanter Seilakt, denn das Wasserbad musste genau eine Temperatur von 96 Grad aufweisen, damit das Eigelb sich binden konnte, ohne dass das Eiweiss gerinnt. Sobald man also die Schüssel in das erhitzte Wasserbecken gegeben hatte, musste man quasi permanent neben dem Herd stehen, um die Temperatur zu regulieren. Heute kann ich meine Terrine in den Steamer schieben und die Sache vergessen, die Zeitschaltuhr wird mich erst nach einer guten halben Stunde wieder daran erinnern. Der Steamer eignet sich jedoch auch für einfache Gerichte.»

Über weitere Vorteile des Profi Steams und darüber, welche Ausstattung eine gute Küche wirklich braucht, erzählt Roland Astner im folgenden Interview. >



Roland Astner ist gelernter Koch und hat jahrelang das Bahnhofbuffet Bern geleitet, bevor er als stellvertretender Gastroverantwortlicher zur Expo ging. Jetzt leitet er das Fachberaterinnenteam bei der Electrolux AG.

PROFITIPPS

Herr Astner, welches sind die wesentlichen Elemente, die in einer modernen Privatküche nicht fehlen dürfen?

An erster Stelle steht genug Arbeitsfläche. Eine Küchentiefe von sechzig Zentimetern ist schon hart an der unteren Grenze. Es nützt nichts, die besten Geräte zu haben, aber keinen Platz, um die Speisen vorzubereiten.

Wie beurteilen Sie die zunehmende Technisierung und Vernetzung der Küche?

Die moderne Technik ist sicher in gewissen Bereichen sinnvoll, sie soll aber immer im Dienste des Benutzers stehen.

Was ist der Vorteil des Profi Steams im Vergleich mit einem konventionellen Backofen?

Zusätzlich zu den konventionellen Backfunktionen wie Unter- und Oberhitze, Heissluft, Grillen und Dörren kann der Profi Steam mit den Programmen Dampf- und Intervallgaren betrieben werden. Das Garen mit Dampf ist schonend und erhält sowohl Vitamine, Farb-, Nährstoffe und Spurenelemente als auch das natürliche Aroma. Ausserdem kann

man mehrere Sachen auf einmal kochen, denn es gibt keine geschmacklichen Übertragungen.

Es ist also möglich, einen Fisch zusammen mit einem Caramelköpfler zuzubereiten?

Ja, denn der Geschmack wird wirklich nicht verlagert. Das Gargut wird immer kalt in den Ofen geschoben. Der aufgebaute Dampf kondensiert dann am kalten Gargut, und dieser Vorgang der Kondensation setzt die Energie zum Garen frei. Der Dampf bleibt also faktisch liegen und springt nicht von einer Schüssel in die andere, so wie die Luft, die einmal hier berührt und dann da.

Brauchen Sie überhaupt noch einen Kochherd?

Ja natürlich, denn zum Anbraten ist der Steamer schlecht geeignet. Auch alles, was mit kochendem Wasser zu tun hat, mache ich nach wie vor in der Pfanne. Man kann zwar Teigwaren und Pellkartoffeln auch im Steamer garen, aber ich bevorzuge den Herd. Alles, was man aber früher im Wasserbad gekocht hat, bereitet man heute leichter und zuverlässiger im Steamer vor.



Vor kurzem ist das Buch «Dampfgaren leicht gemacht» im AT-Verlag erschienen. Ein Buch, das Sie zusammen mit dem Fachberatungsteam von Electrolux realisiert haben. Für wen ist dieses Buch gedacht?

Das Buch ist eine Hilfe für die, welche schon einen Steamer haben, denn es ist der erste Titel mit diesem Fokus auf dem Markt, und es soll ein Ansporn für diejenigen sein, welche bald einen haben werden. Wer keinen hat, kann sich nur darüber ärgern.

Die Electrolux-Gruppe Schweiz hat mit dem Ausbau und der Neugestaltung ihres Koch- und Kommunikationscenters in Zürich eine multifunktionale, stimmungsvolle Plattform für Schulungen, Koch-events und Fachvorträge geschaffen. (Electrolux AG, Badenerstrasse 587, 8048 Zürich, Telefon 01 405 81 11, www.electrolux.ch)



DAMPFGAREN LEICHT GEMACHT

Kombiniertes Garen mit Heissluft und Dampf in ein und demselben Gerät ist im Trend. Roland Astner und sein Team von 32 Fachberaterinnen haben aus ihrem umfangreichen Fundus die besten Rezepte zusammengestellt. Das Autorenteam zeigt, wie unkompliziert das Zubereiten von Gemüse, Fisch, Fleisch, Beilagen, Brot und Desserts mit dem Profi Steam sein kann, und ermuntert dazu, Neues auszuprobieren.

Dampfgaren leicht gemacht, Roland Astner, AT-Verlag; 130 Seiten, 45 Farbfotos; Fr. 38.–, Best.-Nr. 340