



EXPERIENCE DINNER – STARTER

GEBACKENE GARNELE // VEREDELTE GRÜNE TOMATENCREME

WWW.AEG.DE/AEG-EXPERIENCE

GEBACKENE GARNELE

5 große Bayerische Garnelen, aus der Schale gelöst // 30 g Gerstenmehl // 1 EL Maisgries // 1 TL Eierschalen gepulvert // 10 ml Limonenöl // 1 Prise Salz // roter Pfeffer nach Bedarf // 1 Ei

Wir verwenden Eierschalen und das Gerstenmehl zum Panieren der Garnele.

Eierschalpulver herstellen:

Die Schale von einem Ei wird zunächst gewaschen und pasteurisiert (im Multi-Dampfgarer mit der Funktion „Feuchtgaren niedrig“ bei 90 °C 20 min. dämpfen). Anschließend ungefähr 10 bis 15 min. im vorgeheizten Backofen bei 90 °C mit Heißluft trocknen. Die abgekühlten Schalen zu einem feinen Pulver im Mörser mahlen.

Garnele backen:

Das Eierschalpulver und das Gerstenmehl vermischen. Die Garnelen putzen und in grobe Stücke schneiden. Mit etwas Eiweiß, einer Prise Salz und rotem Pfeffer vermengen. Die Garnelen in der Panade wenden. Anschließend die panierten Garnelen mit etwas Limonenöl beträufeln und im Multi-Dampfgarer mit der Funktion „Feuchtgaren niedrig“ bei 180 °C 10 min. knusprig werden lassen.

GRÜNE TOMATEN

300 g grüne Tomaten (alternativ eingelegte grüne Tomaten) // 300 ml Gemüsefond oder Geflügelfond // 40 g Blatt Petersilie // 20 ml Olivenöl // ½ TL Anis // ½ TL Fenchel // ½ TL Kümmel // ½ TL Koriandersamen // 2 Sternanis // 1 Prise Salz // 1 Prise Zucker

Grüne Tomaten klein schneiden, Gewürze (z. B. Anis, Fenchel, Kümmel, Koriandersamen, Sternanis etc.) dazugeben und auf dem **SensePro® Kochfeld** mit etwas Öl und einer Prise Salz anbraten. Nach Bedarf etwas Gemüse- oder Geflügelfond hinzugeben und auf dem **SensePro® Kochfeld** mit **Gargut-Sensor** bei 60 °C 30 min. köcheln lassen. Anschließend Blatt Petersilie dazugeben und die warme Masse mit dem **AEG Mixer GourmetPro** zu einer Creme verarbeiten.

ALLE REZEPTE FÜR 5 PERSONEN.

AUF EINEM TASTE-LÖFFEL SERVIERT – ANRICHTEN: Die Garnele in kleine Stücke schneiden, auf dem Löffel platzieren, die Tomatencreme auf den Löffel aufspritzen und die weiteren Zutaten nach Belieben drapieren. **GARNITUR:** Mit frischer Erdkresse und Kornblumen garnieren.

SCHON GEWUSST?

Eierschalen sind gesund – nur 2,5 Gramm reichen zur Deckung des täglichen Calciumbedarfs aus.



EXPERIENCE DINNER – VORSPEISE

POLENTA // ÄPFEL // KORIANDERWURZEL // WIRSINGBLATT // HAGEBUTTEN-VINAIGRETTE // WALDBODEN WALNÜSSE // SAISONALE ESSBARE BLÜTEN

WWW.AEG.DE/AEG-EXPERIENCE

POLENTA

400 g Polenta // 600 ml Geflügelfond // 3 EL rote Currypaste // 1 Prise Salz // 1 Prise Zucker

Polenta sowie den Gemüsefond und die rote Currypaste verrühren und bei 99 °C 30 min. im Multi-Dampfgarer mit der Funktion Vital-Dampf dämpfen, abkühlen lassen und anschließend nach Bedarf wie benötigt schneiden. Danach auf der **Plancha Grillplatte** goldbraun anbraten.

ÄPFEL

2 Äpfel // 30 ml Apfelsaft // 1 Messerspitze gemahlener Muskat // 1 EL Butter

Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Apfelstücke mit der Butter, Muskat und Apfelsaft in einen Sous-Vide-Beutel geben, fest vakuumieren und bei 85 °C mit der Sous-Vide-Funktion 10 min. dämpfen.

GARNITUR:

Saisonale essbare Blüten, Friséesalat

WALDBODEN WALNÜSSE

200 g Pumpernickel // 100 g Waldpilze // 100 g Walnüsse

Pumpernickel im Backofen bei 90 °C 15–20 min. mit der Beheizungsart „Dörren“ trocknen, danach abkühlen lassen und mit den Waldpilzen und Walnüssen im **AEG Mixer GourmetPro** fein mixen. Anschließend als „Erde“ verwenden.

HAGEBUTTEN-VINAIGRETTE

3 EL Hagebuttenmark // 100 ml Birnensaft // 30 ml Walnussöl // 1 Prise Salz // 1 Prise Zucker

Aus allen Zutaten mit dem **AEG Mixer Gourmet-Pro** eine Vinaigrette herstellen.

WIRSING

3 große grüne Wirsingblätter

Wirsingblätter waschen und anschließend 9 min. im Multi-Dampfgarer mit Vital-Dampf bei 90 °C dämpfen. Danach leicht auspressen.

Wirsing auf Patisserieblech verteilen und bei 80 °C im Multi-Dampfgarer 3 Stunden bei leicht geöffneter Ofentür trocknen lassen. Zum Trocknen kann die vorhandene Dörrfunktion benutzt werden.

KORIANDERWURZEL

5 Korianderstängel mit Wurzel // 100 ml Rapsöl

Rapsöl in einen Topf geben, auf dem **SensePro® Kochfeld** mit **Gargut-Sensor** bei 130 °C erhitzen, anschließend die Wurzel sowie die Korianderstängel darin frittieren.

ALLE REZEPTE FÜR 5 PERSONEN.

SCHON GEWUSST?

Wirsing ist ein guter Magnesiumspender und enthält viel Eiweiß, Kalium und Vitamin C.

Das enthaltene Vitamin E schützt vor freien Radikalen und Vitamin K macht die Knochen stark.



EXPERIENCE DINNER – ZWISCHENGANG

SHELLFISCH // SANDDORNHONIG // EIGELB // SELLERIE // VOGELMIERE

WWW.AEG.DE/AEG-EXPERIENCE

SHELLFISCH

500 g Schellfischfilet // 1 Zweig frischer Zitronenthymian // 10 ml Walnussöl // 1 Prise Meersalz

Schellfisch in 5 Stücke schneiden und auf ein Backblech legen. Mit Walnussöl beträufeln, den Zitronenthymian zupfen und auf dem Schellfisch verteilen. Mit etwas Meersalz ansalzen und 15 min. im Multi-Dampfgarer mit der Funktion Vital-Dampf bei 70 °C garen. Mit dem **Gargut-Sensor** die Kerntemperatur 55 °C einstellen.

SELLERIE

1 großer Sellerie mit Grün // 1 EL Butter // 1 Limone // 1 Prise Meersalz // etwas Wasser

Einen großen Selleriekopf schälen, klein schneiden und mit etwas Wasser und Meersalz sowie einem Stück Butter vakuumieren und im Multi-Dampfgarer mit Vital-Dampf 40 min. bei 90 °C dampfgaren, bis der Sellerie weich wird. Anschließend mit dem **AEG Mixer GourmetPro** fein mixen, danach mit etwas Limonenabrieb abschmecken.

GARNITUR:

Vogelmiere als Deko. Rauch als Aroma und Attraktion.

Schalen des Sellerie auf einem Backblech verteilen und bei 160 °C 25–35 min. mit Ober-/Unterhitze rösten, bis sie goldbraun sind. Danach die Schale des Sellerie zu einer Asche mörsern und später auf dem Gericht verteilen.

SELLERIEÖL

1 Selleriegrün // 200 ml Rapsöl

Zutaten im **AEG Mixer GourmetPro** fein mixen. Bei 60 °C 5 min. in einem Topf erhitzen.

SANDDORNHONIG

300 ml Sanddornsaft mit Honig // 6 Eigelb // 80 ml Gemüse- oder Geflügelfond // 1 Prise Salz

Den Sanddornsaft mit Honig, Eigelb, Gemüse- oder Geflügelfond und Salz verrühren. Anschließend den Sud auf dem **SensePro® Kochfeld** mit dem **Gargut-Sensor** unter ständigem Rühren auf 60 °C erhitzen.

ALLE REZEPTE FÜR 5 PERSONEN.

SCHON GEWUSST?

Die kleine Power-Beere Sanddorn zählt zu den erfolgreichsten Vitamin C-Produzenten der Welt – und stärkt so unser Immunsystem.



EXPERIENCE DINNER – HAUPTGANG

KALBSTAFELSPITZ // LINSENCREME // ROMANESCO // FERMENTIERTE VOGELBEERE // PINIENZAPFENJUS

WWW.AEG.DE/AEG-EXPERIENCE

KALBSTAFELSPITZ

700 g Kalbstafelspitz // 1 Zweig Rosmarin //
1 Zweig Thymian // 2 Lorbeerblätter // 1 EL Butter

Kalbstafelspitz parieren, mit jeweils einem Zweig Rosmarin und Thymian, 2 Lorbeerblätter sowie einem EL Butter in einen Vakuumierbeutel geben und vakuumieren. In einen Topf mit Wasser geben und mit der Sous-Vide-Funktion auf dem **SensePro® Kochfeld** bei 58 °C 2 Stunden Sous-Vide garen lassen. Anschließend nach Bedarf anbraten. Parürte Reststücke des Kalbstafelspitz für den Jus aufheben.

PINIENZAPFENJUS

Parürte Reststücke Kalbstafelspitz // 80 g getrocknete Pinienzapfensamen // Kartoffelstärke // 1 TL Fenchelsamen // 30 ml helle Kikkoman Sojasauce // 500 ml Wasser

Getrocknete Pinienzapfensamen im Mörser etwas

andrücken, danach in einen Topf geben und etwas anrösten. Die Parüren des Kalbstafelspitzes im Wasser, heller Sojasauce und den Fenchelsamen einmal aufkochen lassen. Danach den Kalbsfond 30 min. auf dem **SensePro® Kochfeld** mit **Gargut-Sensor** bei 60 °C ziehen lassen. Anschließend fein passieren. Kartoffelstärke mit etwas Wasser auflösen/anrühren und den Fond mit der Kartoffelstärke nach Bedarf anbinden/andicken.

LINSENCREME

300 g rote Linsen // 300 ml Kalbsfond // 160 ml Rote-Bete-Saft // etwas Kümmel // 1 Lorbeerblatt // 2 getrocknete Limettenblätter // 60 g Butter // etwas Salz

80 ml Rote-Bete-Saft sowie alle anderen Zutaten in einen Sous-Vide-Beutel geben, fest vakuumieren und bei 90 °C 40 min. Sous-Vide garen. Anschließend mit **AEG Mixer GourmetPro** pürieren. Dazu weitere 80 ml Rote-Bete-Saft hinzugeben

und weiter pürieren. Nach Bedarf mit etwas Salz abschmecken.

ROMANESCO

1 Romanesco // 20 ml Rapsöl // etwas Salz

Romanesco halbieren und mit Vital-Dampf bei 99 °C 20–25 min. dämpfen. Danach den Romanesco in Scheiben schneiden und auf dem **SensePro® Kochfeld** mit der **Plancha Grillplatte** mit etwas Rapsöl anbraten.

FERMENTIERTE VOGELBEERE

200 g Vogelbeeren aus dem Glas // 50 ml heller Balsamicoessig // ½ TL Zucker // ½ TL Salz // 1 Sternanis

Alle Zutaten in einen Vakuumierbeutel geben und fest verschließen, bei Zimmertemperatur 4 Tage stehen lassen. Danach zum Verzehren geeignet.

ALLE REZEPTE FÜR 5 PERSONEN.

SCHON GEWUSST?

Linsen sind gute Eisenlieferanten und echte Eiweißpakete – und damit eine wichtige Proteinquelle und der perfekte Fleischersatz.



EXPERIENCE DINNER – DESSERT

SÜSSER HÜTTENKÄSE // CRÉME BRULÉE // HOLUNDERBLÜTENSIRUP // RICOTTA // GEEISTE HIMBEERLIMONEN // FRITTIERTES MOOS // ZITRONEN PETA ZETA

WWW.AEG.DE/AEG-EXPERIENCE

SÜSSER HÜTTENKÄSE

100 g Hüttenkäse // 20 ml Holunderblütensirup // 1 Limette

Den Hüttenkäse in ein Sieb geben und kurz waschen. Anschließend in eine Schüssel geben. Holunderblütensirup mit etwas Limonenabrieb hinzugeben und verrühren.

Später mit den anderen Komponenten nach Belieben auf dem Teller anrichten.

CRÉME BRULÉE // RICOTTA

300 ml Sahne // 100 ml Milch // 85 g Zucker // 5 Eigelb // 1 Vanillestange // 3 EL Rohrzucker // 100 g Büffelricotta

Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen. Sahne und Milch sowie die aufgeschnittene Vanilleschote in einen Topf geben und auf dem **SensePro® Kochfeld** mit **Gargut-Sensor** auf 68 °C erhitzen. Die Milch-Sahne Mischung passieren und langsam in die Ei-Masse rühren. Anschließend den vorher glattgerührten Ricotta unterrühren. Die Masse in Förmchen abfüllen und auf das Patisserieblech stellen. Anschließend im Multi-Dampfgarer mit der Funktion „Feuchtgaren hoch“ bei 95 °C für 45 min. garen.

GARNITUR:

Peta Zeta // Frische Himbeeren

GEEISTE HIMBEERLIMONEN

500 g gefrorene Himbeeren // 200 ml Apfelsaft // 1 Limone

Gefrorene Himbeeren mit Limonenabrieb und Apfelsaft im **AEG Mixer GourmetPro** fein mixen.

JOGHURT

100 g griechischer Joghurt // Holunderblütensirup

Griechischen Joghurt mit Holunderblütensirup vermischen. Masse anschließend auf dem Teller zum Verstreichen verwenden.

FRITTIERTES MOOS

5 g frisches Moos // 100 ml Rapsöl

Moos schneiden, nur die oberen grünen Spitzen verwenden. Rapsöl in einen Topf geben, auf dem **SensePro® Kochfeld** mit **Gargut-Sensor** bei 130 °C erhitzen, die Moosspitzen darin frittieren.

ALLE REZEPTE FÜR 5 PERSONEN.

SCHON GEWUSST?

Eine Portion Hüttenkäse vor dem Schlafengehen regt den Stoffwechsel an, wirkt sich positiv auf die Muskeln aus und zieht keinen Zuwachs an Körperfett nach sich! Außerdem ist er gut für die Nerven und rüstet so gegen Stress.