

STEAM- GRILL

für 2



Betty Bossi

Steam-Grill-Pfanne «For 2»

Liebe Leserin, lieber Leser

Es freut uns, dass Sie sich für die Steam-Grill-Pfanne «For 2» entschieden haben. Das Betty Bossi Entwicklungsteam legt sich Tag für Tag ins Zeug, um nützliche und innovative Küchenhelfer mit der bekannten Betty Bossi Geling-Garantie zu entwickeln. Ihre Zufriedenheit ist dabei unser wichtigstes Ziel. Wir sind überzeugt: Die Steam-Grill-Pfanne «For 2» wird Sie begeistern. Und damit Sie gleich loslegen können, haben wir spannende Rezeptideen kreiert.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Kochen und Geniessen.

Herzlich, Ihre

Betty Bossi

INHALT

Rindsmedaillons mit Rüeblì	4
Lammierstück mit Zucchini	4
Forellenfilets mit Safran-Kartoffeln	6
Lachs auf Spinatbeet	6
Rotzungenfilets mit Peperoni an Kräuterpesto	8
Grillierter Tomatensalat	8
Kalbssaltimbocca mit Spargeln	10
Gefüllte Champignons	10
Poulet mit Chicorée und Orangensalat	12
Gefüllter Fleischkäse mit Kohlrabisalat	12
Schoggi-Dampfnudeln	14
Pfirsiche mit Meringue-Rahm	14
Poulet-Sandwiches	16



Steam-Grill-Pfanne «For 2» (Art.-Nr. 25419). Nicht spülmaschinengeeignet. Vor dem ersten Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwatte verwenden.

Anwendung



1. Grillieren

Die Steam-Grill-Pfanne auf ein geeignetes Kochfeld stellen (siehe Symbole auf dem Pfannenboden), Kochfeld einschalten. Pfanne ca. 4 Min. vorheizen. Lebensmittel in die Pfanne geben und gemäss Rezept grillieren.



2. Flüssigkeit hinzufügen

Gemäss Rezept Flüssigkeit langsam (Achtung Verbrennungsgefahr) zu den grillierten Lebensmittel in die Steam-Grill Pfanne giessen.



3. Dämpfen

Deckel aufsetzen und gemäss Angaben im Rezept fertig dämpfen.

Wichtiger Hinweis: Keine scharfkantigen oder spitzen Gegenstände (z.B. Messer, Gabel) zum Wenden des Garguts verwenden, diese beschädigen die Antihaf-Beschichtung.

Hitzebeständigkeit Pfanne mit Deckel: 230 Grad.



Induktions-
kochfeld



Glaskeramik-
kochfeld



Elektro-
kochfeld



Gaskochfeld

Alle Rezepte in dieser Broschüre sind für 2 Personen berechnet.

Titelbild: Rindsmedaillons / Grillierter Tomatensalat (S. 4 / 8)

RINDSMEDAILLONS MIT RÜEBLI

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Marinieren: ca. 30 Min.

Für 2 Personen

40g gesalzene Butter, weich

1 EL grobkörniger Senf

1 Bio-Orange, nur wenig abgeriebene
Schale

1 EL Olivenöl

½ EL grobkörniger Senf

1 TL Aceto balsamico

wenig Pfeffer

2 Rindsmedaillons (je ca. 180 g)

1 Bund Bundrübli (ca. 400 g), längs halbiert

1 dl Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Butter, Senf und Orangenschale mischen, beiseite stellen.

2. Olivenöl, Senf und Aceto verrühren, würzen. Rindmedaillons mit der Marinade bestreichen, zugedeckt ca. 30 Min. marinieren.

3. Steam-Grill-Pfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Rindsmedaillons beidseitig je ca.

4 Min. grillieren. Rindsmedaillons herausnehmen, zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.

4. Rübli in dieselbe Pfanne geben, Bouillon dazugiessen, zugedeckt ca. 3 Min. dämpfen, würzen. Rindsmedaillons mit den Bundrübli anrichten, beiseite gestellte Butter dazu servieren.

Portion: 487 kcal, F 28 g, Kh 15 g, E 42 g

LAMMIERSTÜCK MIT ZUCCHINI

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Für 2 Personen

2 EL Sojasauce

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 EL Sesam

2 Lammierstücke (je ca. 180 g)

1 EL Sesamöl

½ TL Salz

wenig Pfeffer

400g Zucchini, in ca. 5 mm dicken Scheiben

1 EL Olivenöl

1 TL Oregano, fein geschnitten

1 dl Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Sojasauce, Knoblauch und Sesam verrühren, beiseite stellen.

2. Steam-Grill-Pfanne heiss werden lassen. Lamm mit Öl bestreichen, würzen, beidseitig je ca. 3 Min. grillieren. Lammierstücke herausnehmen, zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.

3. Zucchini, Öl und Oregano mischen, in dieselbe Pfanne geben, Bouillon dazugiessen, zugedeckt ca. 3 Min. dämpfen, würzen. Lammierstücke mit den Zucchini anrichten, beiseite gestellte Sauce dazu servieren.

Portion: 402 kcal, F 21 g, Kh 6 g, E 45 g



FORELLENFILETS MIT SAFRAN-KARTOFFELN

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Für 2 Personen

150g Halbfettquark

½ Bio-Zitrone, nur abgeriebene Schale

3 EL Kerbel, fein geschnitten

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

4 Forellenfilets mit Haut (je ca. 70 g)

1 EL Olivenöl

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

1 EL Mehl

300g Baby-Kartoffeln, in ca. 5 mm dicken Scheiben

1 EL Olivenöl

1 Briefchen Safran

½ TL Salz

wenig Pfeffer

1 dl Gemüsebouillon

1. Quark, Zitronenschale und Kerbel verrühren, würzen, beiseite stellen.
2. Steam-Grill-Pfanne heiss werden lassen. Fischfilets mit Öl bestreichen, würzen, mehlen, mit der Hautseite nach oben ca. 2 Min. grillieren, wenden, ca. 2 Min. fertig grillieren. Fischfilets aus der Pfanne nehmen.
3. Kartoffeln mit dem Öl und dem Safran mischen, würzen, in die Pfanne geben, Bouillon dazugiesen, zugedeckt ca. 5 Min. dämpfen. Fischfilets mit der Hautseite nach unten auf die Kartoffeln legen, ca. 3 Min. fertig dämpfen. Fischfilets mit den Kartoffeln anrichten, beiseite gestellten Quark dazu servieren.

Portion: 491 kcal, F 21 g, Kh 30 g, E 43 g

LACHS AUF SPINATBEET

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Für 2 Personen

2 Lachsrückfilets (je ca. 150 g)

1 EL Olivenöl

½ TL Fleur de Sel

wenig Pfeffer

150g Jungspinat

1 Schalotte, in Ringen

2 Knoblauchzehen, gepresst

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

1 ½ dl Weisswein oder Fischfond

1. Steam-Grill-Pfanne heiss werden lassen. Fischfilets mit Öl bestreichen, würzen, ca. 3 Min. grillieren. Fisch wenden, Hitze reduzieren.
 2. Spinat, Schalotten und Knoblauch begeben, würzen. Wein dazugiesen, zugedeckt ca. 4 Min. dämpfen. Fischfilets auf dem Spinat anrichten.
- Portion:** 429 kcal, F 27 g, Kh 5 g, E 32 g



ROTZUNGENFILETS MIT PEPERONI AN KRÄUTERPESTO

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Für 2 Personen

3 EL Olivenöl

1 EL Basilikum, fein geschnitten

1 EL Dill, fein geschnitten

1 EL Haselnüsse, fein gehackt

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

1 rote Peperoni, in Vierteln

1 EL Olivenöl

1 dl Gemüsebouillon

4 Rotzungenfilets (je ca. 70 g)

1 EL Olivenöl

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

1 dl Fischfond oder Weisswein

1. Öl und alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren, beiseite stellen.

2. Steam-Grill-Pfanne heiss werden lassen. Peperoni mit Öl bestreichen, ca. 3 Min. grillieren. Peperoni wenden, Hitze reduzieren, Bouillon dazugießen, zugedeckt ca. 4 Min. dämpfen, herausnehmen.

3. Fischfilets mit Öl bestreichen, würzen. Fischfilets in derselben Pfanne ca. 2 Min. grillieren, wenden, Fond dazugießen, zugedeckt ca. 1 Min. fertig dämpfen. Fischfilets herausnehmen, mit den Peperoni auf einer Platte anrichten, beiseite gestelltes Pesto darüberträufeln.

Portion: 437 kcal, F 34 g, Kh 7 g, E 25 g

GRILLIERTER TOMATENSALAT

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Für 2 Personen

20 g entsteinte schwarze Oliven,
grob gehackt

1 EL Pinienkerne, grob gehackt

1 EL glattblättrige Petersilie,
grob geschnitten

1 EL Olivenöl

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

2 Bundzwiebeln mit dem Grün,
längs halbiert

1 EL Olivenöl

400 g Tomaten (z. B. Marmandino),
in ca. 1 cm dicken Scheiben

2 EL Olivenöl

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

2 TL Aceto balsamico bianco

1. Oliven und alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren, beiseite stellen.

2. Steam-Grill-Pfanne heiss werden lassen. Zwiebeln mit Öl bestreichen, beidseitig je ca. 2 Min. grillieren, herausnehmen.

3. Tomaten beidseitig mit Öl bestreichen, portionweise beidseitig je ca. 2 Min. grillieren, würzen. Tomaten und Zwiebeln auf einer Platte anrichten, Aceto darüberträufeln, beiseite gestellte Oliven darauf verteilen.

Portion: 323 kcal, F 28 g, Kh 11 g, E 4 g



KALBSSALTIMBOCCA MIT SPARGELN

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Für 2 Personen

6 Salbeiblätter
3 Tranchen Rohschinken, halbiert
6 Kalbsplätzli (z. B. Nuss, je ca. 50 g),
etwas flach geklopft

2 EL Olivenöl
wenig Pfeffer

500 g feine grüne Spargeln,
unterer hölzerner Teil abgeschnitten

2 EL Olivenöl
½ TL Salz
wenig Pfeffer

1. Salbei und Rohschinken auf die Plätzli legen, etwas andrücken.
2. Steam-Grill-Pfanne heiss werden lassen. Plätzli mit Öl bestreichen, würzen, auf der Schinken-seite portionenweise je ca. 1 Min. grillieren, wenden, ca. 2 Min. fertig grillieren, herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen.
3. Spargeln mit Öl mischen, in derselben Pfanne rundum ca. 7 Min. grillieren, würzen. Plätzli mit den Spargeln anrichten.

Dazu passt: Sauce Hollandaise.

Portion: 472 kcal, F 30 g, Kh 8 g, E 41 g

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Für 2 Personen

100 g Hackfleisch (Rind)
1 EL Paniermehl
2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
½ TL Edelsüss-Paprika
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

6 grosse Champignons, entstielt

6 Tranchen Bratspeck

1 dl Gemüsebouillon

1. Fleisch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel mischen, gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden, die nicht mehr an den Händen klebt. Masse mit nassen Händen in sechs Portionen teilen, in die Champignons füllen.
2. Steam-Grill-Pfanne heiss werden lassen. Speck beidseitig ca. 2 Min. knusprig grillieren, herausnehmen.
3. Champignons mit der Füllung nach unten in derselben Pfanne ca. 3 Min. grillieren. Hitze reduzieren, Champignons wenden, Bouillon dazugiesesen, zugedeckt ca. 5 Min. dämpfen. Champignons auf eine Platte legen, Speck darauf verteilen.

Dazu passt: Salat.

Portion: 277 kcal, F 20 g, Kh 6 g, E 18 g



POULET MIT CHICORÉE UND ORANGENSALAT

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Marinieren: ca. 30 Min.

Für 2 Personen

1 EL Olivenöl

1 TL Sojasauce

1 TL Edelsüss-Paprika

300 g Poulet-Innenfilets

½ EL Aceto balsamico bianco

1 EL Olivenöl

½ Limette, heiss abgespült,
trocken getupft, abgeriebene Schale
und wenig Saft

1 Schalotte, fein gehackt

1 roter Chili, entkernt, fein gehackt

1 EL Basilikum, in feinen Streifen

2 Orangen

¼ TL Salz

2 Chicorée, halbiert

1 dl Gemüsebouillon

1. Öl, Sojasauce und Paprika verrühren, Poulet-filets damit bestreichen, zugedeckt ca. 30 Min. marinieren.

2. Aceto und alle Zutaten bis und mit Basilikum verrühren. Von den Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfleits mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen heraus schneiden, begeben, mischen.

3. Steam-Grill-Pfanne heiss werden lassen. Poulet-filets salzen, rundum ca. 5 Min. grillieren, herausnehmen, zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.

4. Chicorée mit der Schnittkante nach unten in derselben Pfanne ca. 2 Min. grillieren. Bouillon dazugiessen, zugedeckt ca. 3 Min. dämpfen. Pouletfilets und Chicorée mit dem Salat anrichten.

Portion: 362 kcal, F 15 g, Kh 16 g, E 38 g

GEFÜLLTER FLEISCHKÄSE MIT KOHLRABISALAT

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Für 2 Personen

1 EL Aceto balsamico bianco

2 EL Olivenöl

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

½ Bund Radieschen, in Scheibchen

2 Tranchen Fleischkäse

(je ca. 190 g, 2 cm dick)

50 g geriebener Gruyère

4 Zahnstocher

1 Kohlrabi, geviertelt,

in ca. 5 mm dicken Scheiben

1 EL Olivenöl

1 EL Olivenöl

1. Aceto und Öl verrühren, würzen. Radieschen daruntertermischen, beiseite stellen.

2. Beim Fleischkäse mithilfe eines spitzen Messers Taschen zum Füllen einschneiden, diese mit dem Käse füllen, mit Zahnstochern verschliessen.

3. Steam-Grill-Pfanne heiss werden lassen. Kohlrabi mit dem Öl mischen, beidseitig je ca. 5 Min. grillieren, herausnehmen, mit der beiseite gestellten Sauce mischen.

4. Fleischkäse beidseitig mit Öl bestreichen, in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. grillieren, wenden, Deckel darauf geben ca. 6 Minuten fertig grillieren. Fleischkäse und Kohlrabisalat anrichten.

Portion: 837 kcal, F 75 g, Kh 8 g, E 32 g



SCHOGGI-DAMPFNUDELN

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

Aufgehen lassen: ca. 1 Std.

Für 2 Personen

180 g Mehl

¼ TL Salz

1½ EL Zucker

1 EL Kakaopulver

¼ Würfel Hefe (ca. 10 g), zerbröckelt

20 g Butter, flüssig

3 EL Milch

1 Ei, verknüpft

4 Schokoladekugeln (z. B. Lindor)

1 Dose Ananasscheiben (ca. 220 g)

abgetropft, Saft aufgefangen,
beiseite gestellt

2 dl Milchwasser (½ Milch / ½ Wasser)

20 g Butter, flüssig

wenig Kakopulver

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Hefe in einer Schüssel mischen. Butter, Milch und Ei begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufgehen lassen.

2. Teig zu vier gleich grossen Kugeln formen, Schokoladekugeln in die Mitte der Teigkugeln drücken, gut verschliessen.

3. Beiseite gestellten Ananassaft, Milchwasser und Butter verrühren.

4. Steam-Grill-Pfanne heiss werden lassen. Ananasscheiben ca. 1 Min. grillieren. Je eine Teigkugel auf die Ananasscheiben geben, Flüssigkeit dazugiessen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. dämpfen. Dampfnudeln anrichten, mit Kakaopulver bestäuben.

Dazu passt: Vanillesauce.

Portion: 816 kcal, F 37 g, Kh 100 g, E 19 g

PFIRSICHE MIT MERINGUE-RAHM

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Für 2 Personen

1 Dose Pfirsichhälften (ca. 410 g), abgetropft

30 g Meringue-Schalen, zerbröckelt

3 EL Halbfettquark

1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten,
Samen ausgekratzt

1 dl Vollrahm

20 g Mandelblättchen, geröstet

1. Steam-Grill-Pfanne heiss werden lassen.

Pfirsiche beidseitig je ca. 2 Min. grillieren, herausnehmen, beiseite stellen.

2. Meringues, Quark und Vanille verrühren. Rahm steif schlagen, darunterheben. Pfirsiche mit dem Rahm auf einem Teller anrichten, Mandeln darüberstreuen.

Portion: 362 kcal, F 24 g, Kh 29 g, E 7 g



POULET-SANDWICHES

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Marinieren: ca. 30 Min.

Für 2 Personen

-
- 1 EL Olivenöl
 - 1 EL flüssiger Honig
 - 1 TL Curry (z.B. Caribbean)
 - 2 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)
-

6 Scheiben Toastbrot

¼ TL Salz

1 Mini-Lattich, geviertelt

1 dl Gemüsebouillon

100 g Hüttenkäse

½ TL Curry (z.B. Caribbean)

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

1 Avocado, in Scheiben

1. Öl, Honig und Curry verrühren, Pouletbrüstli damit bestreichen, zugedeckt ca. 30 Min. marinieren.

2. Steam-Grill-Pfanne heiss werden lassen. Toastbrotsscheiben portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. grillieren, herausnehmen.

3. Pouletbrüstli salzen, in derselben Pfanne beidseitig je ca. 3 Min. grillieren. Hitze reduzieren, Lattich dazulegen, Bouillon dazugiessen, zugedeckt ca. 4 Min. dämpfen.

4. Hüttenkäse und Curry verrühren, würzen. Toastbrotsscheiben auf der einen Seite damit bestreichen. Zwei Toasts mit Avocado und Lattich belegen, mit je einem Toast bedecken. Poulet in Streifen schneiden, darauflegen, mit restlichen Toasts belegen, diagonal halbieren.

Portion: 635 kcal, F 28 g, Kh 44 g, E 50 g

