

## Fleischbällchen mit Bulgur-Spinat

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

<b>600 g Hackfleisch (Rind)</b>
<b>1 Ei</b>
<b>2 EL Paniermehl</b>
<b>1 TL Kreuzkümmel</b>
<b>1 Bund Koriander</b> , fein geschnitten
<b>¾ TL Salz</b>
<b>wenig Pfeffer</b>
<b>150 g Bulgur</b>
<b>2 dl Wasser</b>
<b>½ TL Salz</b>
<b>100 g Sesam</b>
<b>1 EL Olivenöl</b>
<b>2 EL Zitronensaft</b>
<b>100 g Jungspinat</b>
<b>Salz, Pfeffer</b> , nach Bedarf

1. Fleisch mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse mit nassen Händen zu ca. 24 Bällchen formen.
2. Mini-Steamer zum Dämpfen vorbereiten (siehe Anwendung).
3. Bulgur mit dem Wasser und dem Salz in einer ofenfesten Form mischen, in den unteren Dämpfeinsatz stellen. Fleischbällchen im oberen Einsatz verteilen. Deckel darauflegen, ca. 20 Min. dämpfen.
4. Fleischbällchen herausnehmen, im Sesam wenden. Öl und Zitronensaft verrühren, Spinat und Bulgur beigegeben, würzen. Zu den Fleischbällchen servieren.

Portion: 673 kcal, F 40g, Kh 34g, E 40g

## Boulettes de viande et boulgour aux épinards

Mise en place et préparation: env. 40 min

<b>600 g de viande hachée (bœuf)</b>
<b>1 œuf</b>
<b>2 c. s. de chapelure</b>
<b>1 c. c. de cumin</b>
<b>1 bouquet de coriandre</b> , ciselée
<b>¾ de c. c. de sel</b>
<b>un peu de poivre</b>
<b>150 g de boulgour</b>
<b>2 dl d'eau</b>
<b>½ c. c. de sel</b>
<b>100 g de graines de sésame</b>
<b>1 c. s. d'huile d'olive</b>
<b>2 c. s. de jus de citron</b>
<b>100 g de pousses d'épinards</b>
<b>sel, poivre</b> , selon goût

1. Bien pétrir à la main la viande et tous les ingrédients, poivre compris, jusqu'à obtention d'une masse compacte. Former env. 24 boulettes avec les mains mouillées.
2. Mettre en place le mini-steamer (voir mode d'emploi).
3. Mélanger boulgour, eau et sel dans un plat à gratin, déposer dans le panier inférieur. Répartir les boulettes de viande dans le panier supérieur. Poser le couvercle, cuire env. 20 minutes.
4. Retirer les boulettes de viande, les tourner dans les graines de sésame. Mélanger l'huile et le jus de citron, ajouter les épinards et le boulgour, rectifier l'assaisonnement. Servir avec les boulettes de viande.

Portion: 673 kcal, lip 40g, glu 34g, pro 40g



## Poulet mit Kartoffeln und Salsa verde

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

<b>800 g Baby-Kartoffeln</b> , halbiert
<b>2 Bund gemischte Kräuter</b> (z. B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch), fein geschnitten
<b>1 Bundzwiebel mit dem Grün</b> , Zwiebel, fein gehackt, Grün in Ringen
<b>1 EL Sojasauce</b>
<b>1 EL Rotweinessig</b>
<b>4 EL Olivenöl</b>
<b>4 Pouletbrüstli</b> (je ca. 160 g)
<b>250 g Cherry-Tomaten am Zweig</b>
<b>wenig Fleur de Sel</b>

1. Mini-Steamer zum Dämpfen vorbereiten (siehe Anwendung).
2. Kartoffeln im unteren Dämpfeinsatz verteilen.
3. Kräuter und alle Zutaten bis und mit Öl mischen. Pouletbrüstli mit der Hälfte der Salsa bestreichen, in den oberen Einsatz legen. Deckel darauflegen, ca. 25 Min. dämpfen.
4. Tomaten auf die Pouletbrüstli legen. Deckel darauflegen, ca. 5 Min. fertig dämpfen.
5. Pouletbrüstli mit den Kartoffeln und den Tomaten anrichten, salzen, restliche Salsa dazu servieren.

Portion: 453 kcal, F 14g, Kh 35g, E 42g

## Poulet, pommes de terre et salsa verde

Mise en place et préparation: env. 50 min

<b>800 g de pommes de terre grenaille</b> , coupées en deux
<b>2 bouquets d'herbes mélangées</b> (p. ex. basilic, persil, ciboulette), ciselées
<b>1 oignon fanes</b> , bulbe haché finement, fanes en rouelles
<b>1 c. s. de sauce soja</b>
<b>1 c. s. de vinaigre de vin rouge</b>
<b>4 c. s. d'huile d'olive</b>
<b>4 blancs de poulet</b> (d'env. 160 g)
<b>250 g de tomates cerises en grappe</b>
<b>un peu de fleur de sel</b>

1. Mettre en place le mini-steamer (voir mode d'emploi).
2. Répartir les pommes de terre dans le panier inférieur.
3. Mélanger les herbes et tous les ingrédients, huile comprise. Badigeonner les blancs de poulet avec la moitié de la salsa verde, répartir dans le panier supérieur. Poser le couvercle, cuire env. 25 minutes.
4. Répartir les tomates sur les blancs de poulet. Poser le couvercle, poursuivre la cuisson env. 5 minutes.
5. Dresser les blancs de poulet avec les pommes de terre et les tomates, saler, servir le reste de la salsa verde à part.

Portion: 453 kcal, lip 14g, glu 35g, pro 42g



## Anwendung

1. Das Netzkabel komplett abwickeln.
2. Den Mini-Steamer doppelstöckig an einen geeigneten Ort stellen. Achten Sie darauf, dass die Luft rundum zirkulieren kann.
3. Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass das Gehäuse, der Netzstecker mit Netzkabel und alle Zubehörteile sauber und trocken sind.
4. Kaltes Leitungswasser bis zur MAX-Markierung in den Wasserbehälter füllen.
5. Legen Sie die zu dämpfenden Lebensmittel in den Dämpfeinsatz / die Dämpfeinsätze, setzen Sie die Einsätze auf den Wasserbehälter, und legen Sie den Deckel darauf.
6. Stecken Sie den Netzstecker in eine geeignete Steckdose.
7. Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie den Timer-Drehregler auf die im Rezept angegebene Garzeit drehen.
8. Sobald die eingestellte Zeit beendet ist und der Timer wieder bei «0» steht, ertönt ein akustisches Signal.

**Wichtiger Hinweis:** Beachten Sie die ausführlichen Anwendungs- und Reinigungsanweisungen in der beigelegten Gebrauchsanleitung!

Mini-Steamer doppelstöckig (Art.-Nr. 25210).  
Farben: Schwarz/Metall/Transparent. Material: hitzebeständiger und lebensmittelechter Kunststoff / Elektrokomponenten / Metall.  
Hitzebeständigkeit: max. 120 Grad.



## Mode d'emploi

1. Dérouler complètement le cordon d'alimentation.
2. Poser le mini-steamer 2 étages sur une surface appropriée, veiller à ce que l'air puisse circuler tout autour.
3. Avant chaque utilisation, s'assurer que le boîtier, la prise de courant, le cordon d'alimentation et tous les accessoires sont propres et secs.
4. Verser de l'eau froide du robinet dans le réservoir d'eau jusqu'au repère MAX.
5. Mettre les aliments à cuire dans le(s) panier(s) vapeur, empiler le tout sur le réservoir d'eau et poser le couvercle.
6. Brancher l'appareil dans une prise de courant appropriée.
7. Mettre l'appareil en marche en tournant le bouton de la minuterie jusqu'à la durée de cuisson indiquée dans la recette.
8. Un signal sonore retentit dès que la durée sélectionnée est écoulée et que la minuterie se retrouve sur «0».

**Remarque importante:** consultez les instructions d'utilisation et de nettoyage détaillées figurant dans le mode d'emploi livré avec l'appareil.

Mini-steamer 2 étages (n° d'art. 25210).  
Coloris: noir/métal/transparent. Matériaux: matière synthétique alimentaire et thermorésistante / composants électriques / métal.  
Thermorésistance: max. 120° C.



# MENÜS gesteamt

## MENUS À LA VAPEUR



Betty Bossi



## Fischröllchen mit Wildreis und Gemüse

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

<b>150g Wildreis-Mix</b>
<b>2¼ dl Gemüsebouillon</b>
<b>500g grüne Spargeln</b> , unteres Drittel geschält, längs halbiert
<b>250g Bundrübli</b> , längs halbiert
<b>2 EL Olivenöl</b>
<b>1 Bio-Zitrone</b> , abgeriebene Schale und 2 TL Saft
<b>1 Knoblauchzehe</b> , fein gehackt
<b>80g ungesalzene geschälte Pistazien</b> , fein gehackt
<b>8 Sezungenfilets</b> (je ca. 80g)
<b>½ TL Salz</b>
<b>wenig Pfeffer</b>
<b>1 Bio-Zitrone</b> , in Schnitzen

1. Mini-Steamer zum Dämpfen vorbereiten (siehe Anwendung).

2. Reis mit der Bouillon in eine ofenfeste Form geben, in den unteren Dämpfeinsatz stellen. Deckel darauflegen, ca. 10 Min. dämpfen. Deckel abheben.

3. Gemüse im oberen Einsatz verteilen, Deckel darauflegen, auf den Reis stellen, ca. 10 Min. weiterdämpfen.

4. Öl und alle Zutaten bis und mit Pistazien mischen. Fischfilets würzen, auf der einen Seite mit wenig Pistazienöl bestreichen, aufrollen, evtl. mit Zahnstocher fixieren.

5. Fischröllchen auf das Gemüse legen, Deckel darauflegen, ca. 15 Min. fertig dämpfen.

6. Fischröllchen mit dem Reis und dem Gemüse anrichten, restliches Pistazienöl und Zitrone dazu servieren.

**Portion:** 504 kcal, F 20g, Kh 41g, E 38g

## Rouleaux de poisson, riz sauvage et légumes

Mise en place et préparation: env. 45 min

<b>150g de riz sauvage</b>
<b>2¼ dl de bouillon de légumes</b>
<b>500g d'asperges vertes</b> , tiers inférieur pelé, coupées dans la longueur
<b>250g de carottes en botte</b> , coupées dans la longueur
<b>2 c. s. d'huile d'olive</b>
<b>1 citron bio</b> , zeste râpé et 2 c. c. de jus
<b>1 gousse d'ail</b> , hachée finement
<b>80g de pistaches nature</b> , hachées finement
<b>8 filets de sole</b> (d'env. 80g)
<b>½ c. c. de sel</b>
<b>un peu de poivre</b>
<b>1 citron bio</b> , en quartiers

1. Mettre en place le mini-steamer (voir mode d'emploi).

2. Mettre le riz et le bouillon dans un plat à gratin, déposer dans le panier inférieur. Poser le couvercle, cuire env. 10 minutes. Ôter le couvercle.

3. Répartir les légumes dans le panier supérieur, poser le couvercle, placer sur le riz, cuire encore env. 10 minutes.

4. Mélanger l'huile et tous les ingrédients, pistaches comprises. Saler et poivrer les filets de sole, badigeonner une face d'un peu d'huile aux pistaches, enrouler, fixer évent. avec un cure-dent.

5. Répartir les rouleaux de poisson sur les légumes, poser le couvercle et poursuivre la cuisson env. 15 minutes.

6. Dresser les rouleaux de poisson avec le riz et les légumes, servir le reste de l'huile aux pistaches et les quartiers de citron à part.

**Portion:** 504 kcal, lip 20g, glu 41g, pro 38g



## Eglifilets mit Gemüse-Quinoa-Salat

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

<b>150g Quinoa</b>
<b>2 dl Wasser</b>
<b>200g Broccoli</b> , in Röschen
<b>150g Blumenkohl</b> , in Röschen
<b>800g Eglifilets</b>
<b>½ TL Salz</b>
<b>wenig Pfeffer</b>
<b>4 EL Apfelessig</b>
<b>3 EL Rapsöl</b>
<b>¼ TL Salz</b>
<b>wenig Pfeffer</b>
<b>1 Bund glattblättrige Petersilie</b> , fein geschnitten
<b>1 Granatapfel</b> , Kerne ausgelöst
<b>2 EL Sonnenblumenkerne</b>

1. Mini-Steamer zum Dämpfen vorbereiten (siehe Anwendung).

2. Quinoa mit dem Wasser in eine ofenfeste Form geben, in den unteren Dämpfeinsatz stellen. Deckel darauflegen, ca. 20 Min. dämpfen. Deckel abheben.

3. Gemüse im oberen Einsatz verteilen, Deckel darauflegen, auf die Quinoa stellen, ca. 20 Min. weiterdämpfen.

4. Fischfilets würzen, falten, auf das Gemüse legen, Deckel darauflegen, ca. 6 Min. fertig dämpfen.

5. Essig und Öl verrühren, würzen. Petersilie, Quinoa und Gemüse begeben, mischen. Eglifilets mit dem Gemüse-Quinoa-Salat anrichten. Granatapfel- und Sonnenblumenkerne darüberstreuen.

**Portion:** 476 kcal, F 16g, Kh 34g, E 46g

## Filets de perche et salade légumes-quinoa

Mise en place et préparation: env. 1 h

<b>150g de quinoa</b>
<b>2 dl d'eau</b>
<b>200g de brocoli</b> , en petits bouquets
<b>150g de chou-fleur</b> , en petits bouquets
<b>800g de filets de perche</b>
<b>½ c. c. de sel</b>
<b>un peu de poivre</b>
<b>4 c. s. de vinaigre de pomme</b>
<b>3 c. s. d'huile de colza</b>
<b>¼ de c. c. de sel</b>
<b>un peu de poivre</b>
<b>1 bouquet de persil plat</b> , ciselé
<b>1 grenade</b> , égrainée
<b>2 c. s. de graines de tournesol</b>

1. Mettre en place le mini-steamer (voir mode d'emploi).

2. Mettre le quinoa et l'eau dans un plat à gratin, déposer dans le panier inférieur. Poser le couvercle, cuire env. 20 minutes. Ôter le couvercle.

3. Répartir les légumes dans le panier supérieur, poser le couvercle, placer sur le quinoa, cuire encore env. 20 minutes.

4. Saler et poivrer les filets de perche, les replier, répartir sur les légumes, poser le couvercle et poursuivre la cuisson env. 6 minutes.

5. Mélanger le vinaigre et l'huile, saler, poivrer. Ajouter persil, quinoa et légumes, mélanger. Dresser les filets de perche avec la salade quinoa-légumes, parsemer de graines de grenade et de tournesol.

**Portion:** 476 kcal, lip 16g, glu 34g, pro 46g

## Ricotta-Ravioli

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.  
Ergibt ca. 32 Stück

<b>150g Ricotta</b>
<b>50g Taleggio</b> , in Stücken
<b>40g Rucola</b> , fein geschnitten
<b>2 EL Baumnusskerne</b> , fein gehackt
<b>½ TL Salz</b>
<b>wenig Pfeffer</b>
<b>2 Rollen Pastateig</b>
<b>1 Ei</b> , verknüpft
<b>200g Stangensellerie</b> , in feinen Scheiben
<b>2 EL Olivenöl</b>
<b>2 EL Thymianblättchen</b>
<b>1 EL Baumnusskerne</b> , fein gehackt

1. Mini-Steamer zum Dämpfen vorbereiten (siehe Anwendung).

2. Ricotta und alle Zutaten bis und mit Baumnusskerne gut mischen, würzen.

3. Teige entrollen, längs halbieren, in Quadrate (ca. 8 × 7 cm) schneiden. Ricottamasse auf die Teigquadrate geben. Teigränder mit wenig Ei bestreichen, zu Dreiecken falten, Kanten gut andrücken.

4. Ravioli lagenweise durch ein Stück Backpapier getrennt in den unteren Dämpfeinsatz legen. Stangensellerie im oberen Einsatz verteilen, Deckel darauflegen, ca. 15 Min. dämpfen.

5. Öl mit dem Thymian und den Baumnusskernen mischen. Ravioli mit dem Stangensellerie anrichten, Öl darüberträufeln.

**Portion:** 427 kcal, F 23g, Kh 39g, E 16g

## Raviolis à la ricotta

Mise en place et préparation: env. 40 min  
Pour env. 32 pièces

<b>150g de ricotta</b>
<b>50g de taleggio</b> , en morceaux
<b>40g de roquette</b> , ciselée
<b>2 c. s. de cerneaux de noix</b> , hachés finement
<b>½ c. c. de sel</b>
<b>un peu de poivre</b>
<b>2 rouleaux de pâte à nouilles</b>
<b>1 œuf</b> , battu
<b>200g de céleri-branche</b> , en lamelles
<b>2 c. s. d'huile d'olive</b>
<b>2 c. s. de feuilles de thym</b>
<b>1 c. s. de cerneaux de noix</b> , hachés finement

1. Mettre en place le mini-steamer (voir mode d'emploi).

2. Bien mélanger la ricotta et tous les ingrédients, noix comprises, saler, poivrer.

3. Dérouler la pâte, couper chaque abaisse dans la longueur, puis en rectangles (env. 8 × 7 cm). Déposer la farce à la ricotta sur les rectangles de pâte. Badigeonner les bords d'un peu d'œuf, plier en triangle, bien presser sur les côtés pour faire adhérer.

4. Répartir les raviolis dans le panier inférieur en formant des couches séparées par une feuille de papier cuisson. Répartir le céleri-branche dans le panier supérieur, poser le couvercle, cuire env. 15 minutes.

5. Mélanger l'huile avec le thym et les noix. Dresser les raviolis avec le céleri, arroser d'un filet d'huile.

**Portion:** 427 kcal, lip 23g, glu 39g, pro 16g



## Tofu-Päckli

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.  
Ergibt ca. 32 Päckli

<b>200g geräucherter Tofu</b> , grob gehackt
<b>1 Zwiebel</b> , fein gehackt
<b>1 Knoblauchzehe</b> , fein gehackt
<b>1 roter Peperoncino</b> , entkernt, fein gehackt
<b>1 EL Ingwer</b> , fein gerieben
<b>1 EL Sojasauce</b>
<b>2 Rollen Pastateig</b>
<b>1 Ei</b> , verknüpft
<b>3 EL Himbeerssigg</b>
<b>2 EL Sojasauce</b>

1. Mini-Steamer zum Dämpfen vorbereiten (siehe Anwendung).

2. Tofu und alle Zutaten bis und mit Sojasauce gut mischen.

3. Teige entrollen, längs halbieren, in Quadrate (ca. 8 × 7 cm) schneiden. Tofumasse auf die Teigquadrate geben. Teigränder mit wenig Ei bestreichen, Teigecken oben zusammenraffen, sodass Päckli entstehen.

4. Päckli nebeneinander in die Dämpfeinsätze stellen. Deckel darauflegen, ca. 15 Min. dämpfen.

5. Essig und Sojasauce verrühren, dazu servieren.

**Portion:** 302 kcal, F 8g, Kh 41g, E 16g

## Dumplings au tofu

Mise en place et préparation: env. 40 min  
Pour env. 32 pièces

<b>200g de tofu fumé</b> , haché grossièrement
<b>1 oignon</b> , haché finement
<b>1 gousse d'ail</b> , hachée finement
<b>1 piment mi-fort rouge</b> , épépiné, haché finement
<b>1 c. s. de gingembre</b> , râpé finement
<b>1 c. s. de sauce soja</b>
<b>2 rouleaux de pâte à nouilles</b>
<b>1 œuf</b> , battu
<b>3 c. s. de vinaigre de framboise</b>
<b>2 c. s. de sauce soja</b>

1. Mettre en place le mini-steamer (voir mode d'emploi).

2. Bien mélanger le tofu et tous les ingrédients, sauce soja comprise.

3. Dérouler la pâte, couper chaque abaisse dans la longueur, puis en rectangles (env. 8 × 7 cm). Déposer la farce au tofu sur les rectangles de pâte. Badigeonner les bords d'un peu d'œuf, rassembler les pointes sur le sommet afin d'obtenir de petits paquets (dumplings).

4. Répartir les dumplings côte à côte dans les paniers. Poser le couvercle, cuire env. 15 minutes.

5. Mélanger le vinaigre et la sauce soja, servir à part.

**Portion:** 302 kcal, lip 8g, glu 41g, pro 16g