

Gemüseplatte mit Fischfilet



Gemüseplatte:

Je nach saisonalen Angebot und persönlichen Geschmack!
Garzeiten sind je nach Wunsch der Bissfestigkeit verschieden.



Zutaten/Einkaufsliste:

4 Personen

Feste Gemüsesorten:

Garzeit 30-40 Minuten

(Vital Dampf oder „Dämpfen“ 95°C / 100% Dampf)

2 Stk Schwarzwurzel

4 Stk kleine Karotten/Möhren

1 Stk Kohlrabi

4 Stk Kartoffel

Halbfeste Gemüsesorten:

Garzeit 20-30 Minuten

(Vital Dampf oder „Dämpfen“ 95°C / 100% Dampf)

1 Stk Paprikaschote gelb

1 Stk Paprikaschote rot

1 Stk kleiner Karfiol/Blumenkohl

Weiche Gemüsesorten:

Garzeit 15 Minuten

(Vital Dampf oder „Dämpfen“ 95°C / 100% Dampf)

1 Stk Brokkoli

1 Bund Radischen

1 Stk kleiner Zucchini

Würzen und Geschmacksgebung:

Je nach persönlichen Geschmack, z.B.
Butter, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer,
Muskatnuss, geröstete Pignolien, Butter-
Eibrösel, Gewürzmischungen....

Fischfilet:

4 Stk Zanderfilet od. Forellenfilet,
Wolfsbarsch...

2 EL Olivenöl zum Anbraten

Mehl evtl. zum Anbraten

Fisch & Salat

Gewürzmischung



Vorbereitung:

- Gemüse waschen bei Bedarf schälen und in nicht zu kleine Stücke schneiden.
- Fischfilet waschen und die Gräten mit einer Pinzette entfernen.
- Gemüse je nach Sorte der Festigkeit in einen gelochten Garschalenbehälter geben.
Ungelochten Garschalenbehälter zum Abtropfen (Kondenswasser) darunter stellen.
- Nicht würzen!

Zubereitung:

- Festes Gemüse mit der längsten Garzeit in den Kombi-MULTI-Dampfgarer stellen.
- Mit der Ofenfunktion "Vital Dampf" oder „Dämpfen“ (100% Dampfstufe) mit 95°C, 40 Minuten Dämpfen.
Vorheizen nicht notwendig.
- Nach 10 Minuten den Behälter mit dem halbfesten Gemüse in den MDG stellen.
- Nach weiteren 15 Minuten den Behälter mit den weichen Gemüsesorten in den MDG stellen.



Anmerkung:

Ideal ist wenn man zur Erinnerung den "Kurzzeitwecker" verwendet.
So muss nicht jedes Mal alles neu eingestellt werden.
MDG bauen ja am Ende der Garzeit den Dampf möglichst ab.
So kann durchgehend ohne Abdampfphase gedämpft werden.



Würzen:

- Behälter aus den MDG nehmen.
- Kondenswasser (Fond) abschütten.
- Gemüse in den ungelochten Garschalenbehälter geben.
- Würzen je nach Geschmack.

Warmhalten:

Wer die Gemüseplatte im Behältern oder angerichtet am Teller warmhalten möchte, was ja praktisch ist zum Servieren ist. Verwendet dazu die Ofenfunktion "Warmhalten" 80°C



Fischfilet:

- Während das Gemüse im Dampf gegart wird, hat man genügend Zeit den Fisch in der Pfanne, Tepan Yaki, MAXI Plancha Grillplatte auf der Haut knusprig zu braten.

Wer das Fischfilet mit dem Gemüse gleichzeitig dämpfen möchte, stellt das gewürzte Fischfilet zum Gemüse in den MDG.

Fischfilets dünn 15 Minuten

Fischfilets dick 30 Minuten

Tipps für die Zubereitung und Garschalen:

- Bei kleineren Mengen an Gemüse genügt es wenn mit einer Garschale die Sorten nacheinander gedämpft werden.
- Einfach MDG öffnen und in den Behälter das nächste Gemüse geben.
- Bei größeren Mengen an Gemüse ist es ideal diverse Garbehälter je nach Kochfestigkeit der Gemüsesorten zu verwenden.
- Wer schon einige Übung im dämpfen von Gemüse hat, kann auch die festeren Gemüsesorten mit längerer Garzeit in kleinere Stücke schneiden.
- Die Gemüsesorten die weicher, also eine kürzere Garzeiten benötigen schneidet man in größere Stücke.
- So könnte man alles zusammen in einen Garschalenbehälter zu Mischgemüse dämpfen.

Garschalenbehälter:

- Ideal ist wenn das Gemüse in den gelochten Garschalenbehälter gedämpft wird.

Der Dampf kühlt beim Garen auf dem Gemüse ab, und bildet Wassertropfen (Kondensation)
Die ungelochte Garschale stellt man unter den gelochten so kann das Kondenswasser (Gemüsefond) aufgefangen werden.
Gemüsefond in Gläser abfüllen und für Suppen oder Saucen verwenden.

Garschalenbehälter gibt es in unterschiedlichen Größen, bzw. auch aus sehr dickem Glas mit gelochten Metalleinsatz zum Abtropfen.

- Glas-Garschalenbehälter haben den großen Vorteil, dass die Beilagen im Glas lange heiß bleiben.
- Metallbehälter speichern keine Wärme, das Gemüse die Beilagen sind nach kurzer Zeit wieder kalt.
- Glasbehälter lassen sich ganz einfach in der Spülmaschine reinigen, und schauen beim servieren am Tisch auch toll aus!