BOSCH
Technik fürs Leben

Kochen leicht gemacht - einfach zum perfekten Ergebnis.

Tipps und Rezepte für Ihr Kochfeld mit PerfectFry Sensor.

Kochen leicht gemacht - einfach zum perfekten Ergebnis.

Tipps und Rezepte für Ihr Kochfeld mit PerfectFry Sensor.

BOSCH

Hochgenuss im Handumdrehen.

Egal, wie kompliziert ein Gericht auch klingt, die Zubereitung ist ab sofort einfach. Denn mit Ihrem neuen Bosch-Kochfeld mit PerfectFry Sensor verwandelt sich jedes Gericht in ein Geschmackserlebnis.

Der PerfectFry Sensor hilft Ihnen, dass Ihr Wunschgericht auf den Punkt perfekt gelingt. Und das besonders komfortabel und einfach. Schließlich steht neben Ihnen noch ein weiterer Meisterkoch in der Küche - Ihr Kochfeld.

Jedes Gerätedetail wurde von unseren Ingenieuren so lange durchdacht, gefertigt und geprüft, bis es zu 100 % unserem hohen Anspruch an Qualität entspricht. So ist Spitzentechnologie entstanden, die besonders einfach zu bedienen ist, Ihnen die Arbeit abnimmt und stets beste Ergebnisse erzielt. Mit dem gleichen Anspruch wurden die Rezepte in dieser Broschüre entwickelt und erprobt. Die Angaben in den Rezepten sind genau auf Ihr Kochfeld abgestimmt, um einfach zum perfekten Ergebnis zu gelangen.

So bekommen Sie Hochgenuss im Handumdrehen. Guten Appetit!

Inhaltsverzeichnis

Informationen zu Ihrem Gerät	**6**
Informationen zu den Rezepten	**10**
Vorspeisen und Beilagen	**14**
Saucen	**26**
Fleisch und Fisch	**36**
Gemüse und Pfannengerichte	**54**
Eierspeisen	**66**
Desserts	**76**
Rezeptverzeichnis	**80**

Informationen zu Ihrem Gerät

Es gibt viele Wege zum perfekten Steak. Dies ist die Abkürzung.

Mit dem PerfectFry Sensor wird das Braten zum Kinderspiel. Er regelt die Temperatur der Bratpfanne konstant, Sie müssen nicht mehr kontrollieren und nachregeln. Die ständige Kontrolle der Temperatur sorgt dafür, dass nichts mehr anbrennt.

Da Fett oder Öl nicht überhitzen, schont die Zubereitung mit PerfectFry Sensor nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch die Pfannenbeschichtung.

So einfach geht's: Stellen Sie die Systempfanne auf die Kochzone und stellen Sie die gewünschte Bratstufe ein. Erst wenn das Signal ertönt geben Sie Öl und Speise in die Pfanne. Ein bisschen umrühren oder wenden - das ist alles.

Für das perfekte Bratergebnis empfehlen wir, die von uns getestete und angebotene Systempfanne zu verwenden.

Sonderzubehör

Die Rezepte für den PerfectFry Sensor in dieser Broschüre sind auf die 21 cm Ø Systempfanne (Ø 210 mm Kochstelle) und 19 cm Ø Systempfanne (Ø 180 mm Kochstelle) abgestimmt.

Systempfanne, 15 cm Ø
HEZ390210

Systempfanne, 19 cm Ø
HEZ390220

Systempfanne, 21 cm Ø
HEZ390230

Systempfanne, 28 cm Ø
HEZ390250

Informationen zu den Rezepten

Abkürzungen und Mengenangaben

Abkürzungen

ml	Milliliter
l	Liter
g	Gramm
kg	Kilogramm
cm	Zentimeter
mm	Millimeter
EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
gestr.	gestrichen
geh.	gehäuft
z.B.	zum Beispiel
ca.	circa
Ø	Durchmesser

Nährwertangaben

kcal	Kilokalorien
F	Fett
KH	Kohlenhydrate
E	Eiweiß

Gewichte, Hohlmaße

1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lb
1 l	1000 ml	100 cl	10 dl

Löffelmaße	**gestr. TL**	**gestr. EL**	**geh. TL**	**geh. EL**
Butter	3 g	8 g	10 g	18 g
Erdnussbutter	4 g	7 g	7 g	14 g
Honig	6 g	13 g	12 g	26 g
Mehl	3 g	7 g	5 g	15 g
Öl	3 g	12 g	-	-
Paniermehl	2 g	6 g	4 g	11 g
Salz	5 g	13 g	8 g	24 g
Sojasauce	4 g	9 g	-	-
Tomatenmark	5 g	11 g	8 g	16 g
Wasser/Milch	5 g	15 g	-	-
Zitronensaft	4 g	9 g	-	-
Zucker	3 g	9 g	6 g	17 g

Kapitel 1

Vorspeisen und Beilagen

Grüner Spargel mit Honig

Für 4 Portionen

Zutaten

Zutaten:

50 g Walnusskerne, grob gehackt

30 g weiche Butter

1 Bund grüner Spargel, ca. 300 g

Salz

Pfeffer aus der Mühle

3 EL Honig

Pro Portion:

200 kcal, 13 g KH, 15 g F, 4 g E

Zubereitung

1 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton die gehackten Walnusskerne in die Pfanne geben, rösten und beiseitestellen.

2 | Anschließend die Butter wie angegeben in der Pfanne schmelzen lassen und den Spargel darin braten. Salzen und pfeffern.

3 | Wenn der Spargel gar und leicht gebräunt ist, den Honig zugeben.

4 | Den Spargel auf einer Platte anrichten und die gerösteten Walnusskerne darauf verteilen.

So stellen Sie ein:

Nüsse:
Mit Bratsensor, Stufe 4
6-10 Minuten rösten
Spargel:
Mit Bratsensor, Stufe 2
8-10 Minuten braten

Tipp:

Servieren Sie dazu Ziegenkäse oder Feta.

Chicken Nuggets

Für 4 Portionen, ca. 20 Stück

Zutaten

Zutaten:
400 g Hähnchenbrustfilet
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 Eier
100 g Cornflakes
2 EL Mehl
4 EL Sonnenblumenöl
Pro Portion:
365 kcal, 26 g KH, 16 g F, 30 g E

Zubereitung

1 | Die Hähnchenbrustfilets kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In ca. 20 gleich große Stücke schneiden, salzen und pfeffern.

2 | Die Eier in einer kleinen Schüssel verquirlen.

3 | Die Cornflakes in eine Tüte füllen und etwas zerdrücken. Anschließend ebenfalls in eine kleine Schüssel geben.

4 | Das Mehl zu den Fleischstücken geben. Fleisch im Mehl wenden, so dass es nicht mehr klebt.

5 | Die mehlierten Fleischstücke im Ei wenden und in den Cornflakes wälzen. Die panierten Nuggets auf einen großen Teller legen.

6 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton 2 EL Öl und die Hälfte der Nuggets in die heiße Pfanne geben. Unter Wenden von allen Seiten 15-20 Minuten braten. Die restlichen Nuggets auf die gleiche Art zubereiten.

So stellen Sie ein:

Mit Bratsensor, Stufe 4
nach dem Signal insgesamt 30-40 Minuten braten

Tipp:

Statt Hühnerfleisch können Sie auch Putenbrust verwenden.

Panierte Feta-Sticks

Für 4 Portionen, ca. 20 Stück

Zutaten

Zutaten:

200 g Feta-Käse

Pfeffer aus der Mühle

2 Eier

2 EL Mehl

6 EL Paniermehl

2 EL Öl

Pro Portion:

316 kcal, 17 g KH, 21 g F, 14 g E

Zubereitung

1 | Den Feta in acht Stücke schneiden und mit Pfeffer würzen.

2 | Die Eier in eine Schüssel geben und verquirlen. Mehl und Paniermehl jeweils in einen tiefen Teller geben.

3 | Die Feta-Stücke in Mehl, Ei und danach in Paniermehl wenden.

4 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton Öl und panierte Feta-Stücke in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldgelb braten.

So stellen Sie ein:

Mit Bratsensor, Stufe 3
nach dem Signal 7-10 Minuten braten

Tipp:

Servieren Sie die Feta-Sticks mit Tomatensalat und Baguette.

Patatas Bravas

Für 2 Portionen

Zutaten

Zutaten:

500 g Kartoffeln

300 ml Pflanzenöl

Salz

Pro Portion:

395 kcal, 39 g KH, 24 g F, 5 g E

Zubereitung

1 | Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

2 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton das Pflanzenöl und die Kartoffeln in die Pfanne geben.

3 | Die fertig gebratenen Kartoffelwürfel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 | In eine Schüssel geben und salzen.

So stellen Sie ein:

Mit Bratsensor, Stufe 3
nach dem Signal ca. 20 Minuten braten

Tipp:

Reichen Sie dazu eine scharfe Tomatensauce.

Rösti

Für 4 Portionen

Zutaten

Zutaten:

800 g Kartoffeln

1 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

60 g Butter

Pro Portion:

257 kcal, 31 g KH, 13 g F, 4 g E

Zubereitung

1 | Die Kartoffeln schälen, waschen und grob reiben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

2 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton die Hälfte der Butter in die Pfanne geben.

3 | Sobald die Butter vollständig geschmolzen ist, die geriebenen Kartoffeln in die Pfanne geben und mit einer Gabel glatt drücken. Dann die restliche Butter auf die Kartoffelmasse geben.

4 | Nach 25 Minuten wenden und weitere 25 Minuten braten.

So stellen Sie ein:

Mit Bratsensor, Stufe 1
nach dem Signal 50 Minuten braten

Kapitel 2

Saucen

Sauce Bolognese

Für 4 Portionen

Zutaten

Zutaten:
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Karotte
3 EL Sonnenblumenöl
300 g Rinderhackfleisch
100 ml Rotwein
2 EL Tomatenmark
1 große Dose geschälte Tomaten
2 Lorbeerblätter
½ TL Basilikum
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Pro Portion:
299 kcal, 9 g KH, 20 g F, 18 g E

Zubereitung

1 | Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

2 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen und nach dem Signalton Öl und Gemüse in die Pfanne geben.

3 | Wenn die Zwiebeln glasig sind und beginnen zu bräunen, das Hackfleisch zugeben und die Bratstufe wie angegeben erhöhen.

4 | Das Hackfleisch mit einem Holzlöffel zerteilen. Das gegarte, leicht gebräunte Hackfleisch mit Rotwein ablöschen.

5 | Wenn der Rotwein verkocht ist, das Tomatenmark zufügen und kurz anrösten.

6 | Geschälte Tomaten schneiden. Tomaten, Kräuter und Gewürze in die Pfanne geben und die Stufe wie angegeben reduzieren. Die Sauce etwa eine halbe Stunde köcheln lassen.

So stellen Sie ein:

Gemüse:
Mit Bratsensor, Stufe 2
nach dem Signal ca. 5 Minuten anbraten
Hackfleisch:
Mit Bratsensor, Stufe 4
nach dem Signal 6-10 Minuten anbraten
Sauce Bolognese:
Mit Bratsensor, Stufe 1
nach dem Signal ca. 30 Minuten kochen

Tipp:

Servieren Sie die Sauce mit Spaghetti und geriebenem Parmesan.

Erdnusssauce mit Kokosmilch

Für 4 Portionen

Zutaten

Zutaten:

1 Knoblauchzehe

20 g frischer Ingwer

1 Chilischote

1 EL Öl

4 EL Erdnussbutter

200 ml Hühnerbrühe

200 ml ungesüßte Kokosmilch

2 EL Sojasauce

2 Frühlingszwiebeln

Pro Portion:

168 kcal, 4 g KH, 13 g F, 8 g E

Zubereitung

1 | Knoblauch und Ingwer schälen. Die Chilischote waschen und entkernen. Alles in kleine Stücke schneiden.

2 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton Öl, Knoblauch, Ingwer und Chilischote zufügen und 6 Minuten braten.

3 | Die Erdnussbutter zugeben und umrühren, bis die Erdnussbutter geschmolzen ist.

4 | Brühe und Kokosmilch angießen und 5 Minuten köcheln lassen.

5 | Mit der Sojasauce abschmecken.

6 | Die Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden, in die Sauce geben und weitere 1 bis 2 Minuten braten.

So stellen Sie ein:

Mit Bratsensor, Stufe 1
nach dem Signal 6 Minuten braten
Sauce: 6-7 Minuten kochen

Tipp:

Servieren Sie die Sauce zu Hähnchen oder anderem Fleisch.

Orangen-Lauch-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

Zutaten:
1 Stange Lauch, 150 g
20 g Butter, gekühlt
1 EL Öl
1 TL Estragon
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
100 ml Gemüsebrühe oder Gemüsefond
100 ml Orangensaft
Pro Portion:
90 kcal, 4 g KH, 8 g F, 1 g E

Zubereitung

1 | Den Lauch waschen und in feine Streifen schneiden. Die Butter in kleine Würfel schneiden.

2 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton Öl, Estragon, Lauch, Knoblauch und die Chilischote in die Pfanne geben und 5-8 Minuten braten.

3 | Gemüsebrühe und Orangensaft angießen und die Sauce so lange kochen, bis sie auf die Hälfte einreduziert ist (ca. 10 Minuten).

4 | Die kalte Butter zugeben und die Sauce weitere 5 Minuten kochen.

So stellen Sie ein:

Mit Bratsensor, Stufe 1
nach dem Signal das Gemüse 5-8 Minuten braten
Sauce: ca. 15 Minuten kochen

Tipp:

Servieren Sie die Sauce zu Scampi, Fisch oder Reis.

Gorgonzola-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

Zutaten:

20 g Butter

60 g Gorgonzolakäse

200 ml Sahne

Pro Portion:

238 kcal, 2 g KH, 24 g F, 4 g E

Zubereitung

1 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton Butter und Käse in die Pfanne geben und schmelzen.

2 | Sahne angießen und öfters umrühren.

So stellen Sie ein:

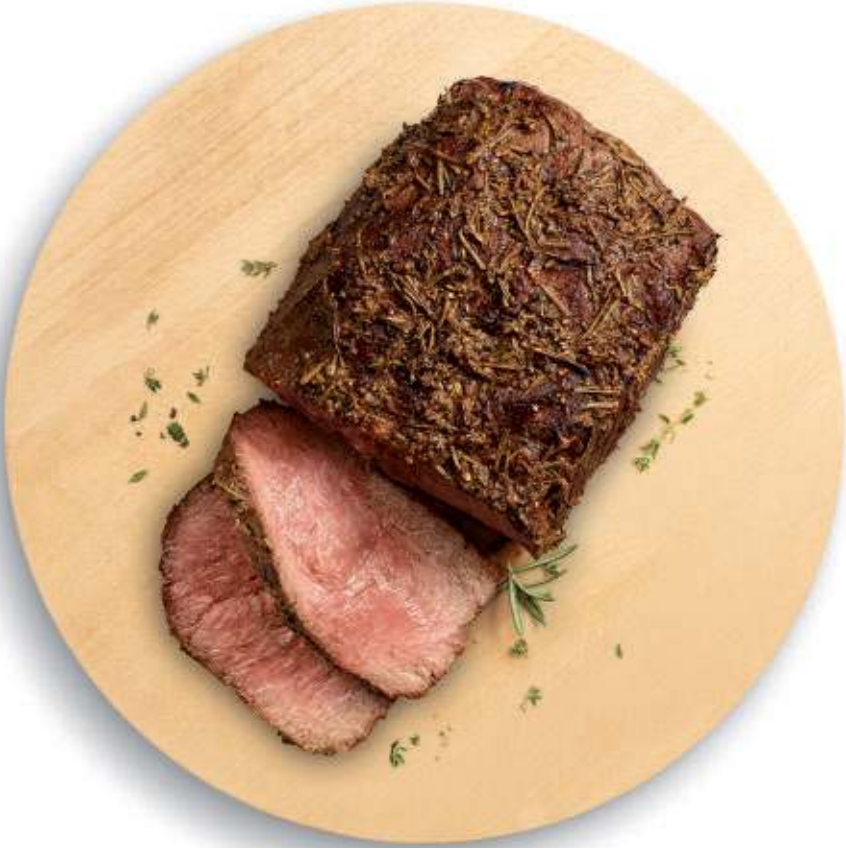
Mit Bratsensor, Stufe 1
nach dem Signal 10 Minuten reduzieren

Tipp:

Die Sauce schmeckt sehr lecker zu Hähnchenbruströllchen oder Schweinemedallions.

Kapitel 3

Fleisch und Fisch



Mozzarella-Hackbällchen

Für 4 Portionen

Zutaten

Zutaten:
1 kleine Zwiebel, ca. 70 g
½ Paprika
2 EL Öl
125 g Mozzarella
2 Eier
2 EL Paniermehl
450 g Rinderhackfleisch
Salz
Pfeffer
4 EL Öl
Pro Portion:
551 kcal, 8 g KH, 43 g F, 33 g E

Zubereitung

1 | Zwiebel schälen und Paprika waschen. Beides fein würfeln. Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton die Zwiebel und Paprika mit 2 EL Öl glasig dünsten und beiseitestellen.

2 | Den Mozzarella in acht Würfel schneiden.

3 | Eier, Paniermehl, gebratene Paprika- und Zwiebelwürfel in einer Schüssel mischen, mit dem Hackfleisch vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 | Die Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen zu acht Kugeln formen. Jede Kugel plattdrücken und in die Mitte einen Mozzarellawürfel geben. Zu Bällchen formen, so dass kein Käse mehr sichtbar ist.

5 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen, nach dem Signalton Öl und Hackbällchen in die Pfanne geben und von beiden Seiten braten.

So stellen Sie ein:

Paprika und Zwiebel:
Mit Bratsensor, Stufe 2
5-10 Minuten braten
Hackbällchen:
Mit Bratsensor, Stufe 3
15-20 Minuten braten

Pfirsich-Geflügelspieße

Für 4 Portionen

Zutaten

Zutaten:

2 Pfirsiche, à ca. 150 g

500 g Hähnchenbrust

4 Schaschlikspieße

Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 EL Olivenöl

Pro Portion:

211 kcal, 7 g KH, 7 g F, 30 g E

Zubereitung

1 | Die Pfirsiche waschen, schälen und in 20 ca. 2 cm große Stücke schneiden.

2 | Die Hähnchenbrust kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Ebenfalls in 20 ca. 2 cm große Würfel schneiden.

3 | Fleisch und Pfirsich abwechselnd auf die Schaschlikspieße stecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 | Die Pfanne, wie angegeben, erhitzen. Die Spieße nach dem Signalton in Olivenöl von allen Seiten goldbraun braten.

So stellen Sie ein:

Mit Bratsensor, Stufe 2
nach dem Signal 20-25 Minuten braten

Tipp:

Servieren Sie die Spieße mit Reis oder auf einem großen Salatteller.

Mediterrane Fischspieße

Für 4 Portionen

Zutaten

Zutaten:

200 g Rotbarschfilet

½ rote Paprika

1 kleine Zucchini, ca. 100 g

12 Garnelen ohne Schale

4 Schaschlikspieße

1 Zitrone

4 EL Olivenöl

½ TL Thymian

½ TL Rosmarin

½ TL Oregano

½ TL Basilikum

1 Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer aus der Mühle

3 EL Pflanzenöl

Pro Portion:

276 kcal, 2 g KH, 23 g F, 15 g E

Zubereitung

1 | Das Fischfilet kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In große Würfel schneiden.

2 | Paprika und Zucchini waschen. Die Paprika entkernen und grob würfeln. Die Zucchini in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.

3 | Fischfilet, Garnelen, Paprika und Zucchini im Wechsel auf die Spieße stecken.

4 | Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone auspressen. Den Saft mit Olivenöl, Kräutern, Knoblauch, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.

5 | Die Spieße mit der Marinade gut einpinseln.

6 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton Pflanzenöl und Spieße in die Pfanne geben. Unter Wenden 15-20 Minuten braten.

So stellen Sie ein:

Mit Bratsensor, Stufe 3
nach dem Signal 15-20 Minuten braten

Tipp:

Zu den Fischspießen passt gut Aioli und Weißbrot.

Rumpsteak mit Röstzwiebeln

Für 2 Portionen

Zutaten
Zutaten:
1 große Zwiebel, ca. 150 g
½ TL Paprikapulver
2 EL Mehl
200 ml Pflanzenöl
2 Rumpsteaks, à 180 g
1 TL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Pro Portion:
670 kcal, 15 g KH, 50 g F, 41 g E

Zubereitung

1 | Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Paprikapulver und Mehl vermischen und die Zwiebelringe darin wälzen. Das überschüssige Mehl abschütteln.

2 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton Pflanzenöl und die Hälfte der Zwiebelringe in die Pfanne geben. Die Zwiebelringe braten, bis sie knusprig sind. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Anschließend die restlichen Zwiebelringe auf die gleiche Weise braten und beiseitestellen.

3 | Das restliche Öl in ein hitzebeständiges Gefäß umfüllen und die Pfanne reinigen.

4 | Die Steaks kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Pfanne für die Steaks wie angegeben erhitzen. Das Öl nach dem Signalton gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Die Steaks in die Pfanne legen und von beiden Seiten braten. Anschließend die Steaks salzen und pfeffern.

5 | Die Röstzwiebeln auf den Steaks verteilen und servieren.

So stellen Sie ein:

Röstzwiebeln pro Portion:
Mit Bratsensor, Stufe 3
nach dem Signal ca. 10 Minuten braten
Steaks:
Mit Bratsensor, Stufe 4
medium: nach dem Signal ca. 12 Minuten braten
well done: nach dem Signal ca. 15 Minuten braten

Schnitzel mit Kräuter-Knoblauch-Panade

Für 4 Portionen

Zutaten

Zutaten:
2 Eier
2 EL Mehl
8 EL Paniermehl
1 Knoblauchzehe
½ TL Basilikum, getrocknet
½ TL Oregano, getrocknet
4 Schweineschnitzel, à 120 g
Salz
Pfeffer aus der Mühle
5 EL Sonnenblumenöl
Pro Portion:
457 kcal, 28 g KH, 22 g F, 36 g E

Zubereitung

1 | Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Paniermehl ebenfalls in tiefe Teller geben.

2 | Den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit den Kräutern zum Paniermehl geben und alles vermischen.

3 | Die Schnitzel kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend salzen und pfeffern. Zuerst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern und anschließend im Paniermehl wenden.

4 | Die Pfanne, wie angegeben, erhitzen.

5 | Nach dem Signalton das Öl in die Pfanne geben. Zwei Schnitzel in die heiße Pfanne legen und von jeder Seite ca. 4-5 Minuten braten.

6 | Die fertig gebratenen Schnitzel warm stellen und die restlichen Schnitzel braten.

So stellen Sie ein:

Mit Bratsensor, Stufe 4
nach dem Signal ca. 20 Minuten braten

Tipp:

Sie können auch frische Kräuter verwenden. Nehmen Sie etwas mehr. Hacken Sie die Kräuter fein und vermischen Sie diese mit dem Paniermehl.

Schweinefilet im Speckmantel

Für 4 Portionen

Zutaten

Zutaten:

400 g Schweinefilet

Salz

Pfeffer aus der Mühle

8 Scheiben Speck

1 EL Pflanzenöl

Pro Portion:

257 kcal, 0 g KH, 18 g F, 24 g E

Zubereitung

1 | Das Schweinefilet kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In acht gleich große Stücke schneiden und sparsam mit Salz und Pfeffer würzen.

2 | Mit den Speckscheiben umwickeln.

3 | Die Pfanne, wie angegeben, erhitzen. Nach dem Signalton Öl und Fleisch in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun braten.

So stellen Sie ein:

Mit Bratsensor, Stufe 3
nach dem Signal 15-20 Minuten braten

Gefüllte Hähnchenbrustströllchen

Für 4 Portionen

Zutaten

Zutaten:

1 Hähnchenbrust, 150-200 g

1 Zucchini

6 Scheiben Serranoschinken

1 EL Öl, z. B. Olivenöl

Salz

schwarzer Pfeffer

Pro Portion:

157 kcal, 1 g KH, 5 g F, 28 g E

Zubereitung

1 | Die Hähnchenbrust kurz kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Der Länge nach einschneiden, so dass ein großes flaches Stück entsteht. Nicht durchschneiden.

2 | Die Zucchini längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 | Hähnchenbrust mit Serranoschinken und Zucchinischeiben belegen und zusammenrollen.

4 | Die Rolle in etwa acht 2 cm dicke Scheiben schneiden und jeweils mit einem Holzspießchen fixieren.

5 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton das Öl in die Pfanne geben und die Röllchen 12-15 Minuten braten - zwischendurch wenden.

6 | Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und servieren.

So stellen Sie ein:

Mit Bratsensor, Stufe 2
nach dem Signal 12-15 Minuten braten

Tipp:

Die Hähnchenbruströllchen schmecken besonders gut mit Gorgonzolasauce. Das Rezept dazu finden Sie ebenfalls in dieser Kochbroschüre.

Gebratene Forelle

Für 2 Portionen

Zutaten

Zutaten:

2 Forellen, à 250 g

Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 EL Pflanzenöl

Pro Portion:

389 kcal, 0 g KH, 20 g F, 51 g E

Zubereitung

1 | Die Forellen kurz kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

2 | Den Fisch von innen und außen salzen und pfeffern.

3 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton Öl und Forellen in die Pfanne geben und von beiden Seiten braten.

So stellen Sie ein:

Mit Bratsensor, Stufe 3
nach dem Signal 25-35 Minuten braten

Tipp:

Servieren Sie dazu Reis und Blattsalat.

Kapitel 4

Gemüse und Pfannengerichte

Gebratene Pilze

Für 2 Portionen

Zutaten

Zutaten:

400 g Champignons

1 Knoblauchzehe

75 g Speckwürfel

2 EL Sonnenblumenöl

1 EL Sesam

1 TL Salz

Pro Portion:

424 kcal, 3 g KH, 41 g F, 13 g E

Zubereitung

1 | Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

2 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen und nach dem Signalton Öl, Champignons, Speckwürfel und Knoblauch in die Pfanne geben. Unter Rühren braten, bis die Pilze gar und leicht gebräunt sind.

3 | Kurz vor Ende der Bratzeit den Sesam darüberstreuen.

4 | Mit Salz würzen und servieren.

So stellen Sie ein:

Mit Bratsensor, Stufe 4
nach dem Signal ca. 10 Minuten braten

Tipp:

Servieren Sie die Pilze mit Reis oder Baguette. Als Vorspeise reichen die Pilze für 4 Portionen.

Gefüllte Pfannkuchen

Für 2 Portionen

Zutaten
Für den Pfannkuchenteig:
100 g Mehl
2 Eier
150 ml Milch
Salz
4 TL Sonnenblumenöl
Für die Füllung:
½ Paprika, ca. 100 g
1 Tomate, ca. 100 g
1 kleine Zucchini, ca. 100 g
100 g Champignons
1 Schalotte
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Pflanzenöl
70 g geriebener Käse, z. B. Mozzarella
Pro Portion:
628 kcal, 45 g KH, 39 g F, 25 g E

Zubereitung

1 | Für die Pfannkuchen aus Mehl, Eiern, Milch und Salz einen glatten Teig bereiten.

2 | Paprika, Tomate und Zucchini waschen und fein würfeln. Die Champignons putzen und die Schalotte schälen. Beides ebenfalls fein würfeln.

3 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen und nach dem Signalton 1 TL Öl in die Pfanne geben. Ein Viertel des Teiges in die Pfanne gießen und daraus einen dünnen Pfannkuchen pro Seite 1-2 Minuten backen. Nacheinander drei weitere Pfannkuchen auf die gleiche Art backen und warm stellen.

4 | Anschließend in der heißen Pfanne Paprika, Champignons und Zucchini in 2 EL Öl ca. 5 Minuten anbraten.

5 | Die Bratstufe wie angegeben zurückschalten und die Schalotten- und Tomatenwürfel zufügen. Das Gemüse 5-10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 | Die Pfannkuchen auf vorgewärmte Teller legen und zur Hälfte mit Gemüse füllen. Mit Käse bestreuen und zusammenklappen.

So stellen Sie ein:

Pfannkuchen:
Mit Bratsensor, Stufe 5
nach dem Signal 1-2 Minuten pro Seite braten
Gemüsefüllung:
Paprika, Champignons, Zucchini
Mit Bratsensor, Stufe 4, ca. 5 Minuten anbraten
Schalotten und Tomaten zufügen
Mit Bratsensor, Stufe 2, 5-10 Minuten braten

Reispfanne

Für 4 Portionen

Zutaten

Zutaten:
1 Karotte
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleine rote Paprika
150 g Weißkohl
3 Eier
4 EL Sojasauce
300 g Reis, gekocht
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Petersilie, gehackt
4 EL Öl
Pro Portion:
311 kcal, 28 g KH, 17 g F, 10 g E

Zubereitung

1 | Karotte, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika waschen und entkernen und Weißkohl putzen. Paprika und Weißkohl in Streifen schneiden.

2 | Die Eier mit 1 EL Sojasauce verrühren.

3 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton 1 EL Öl und die Eier hineingeben. Unter ständigem Rühren braten, bis die Eier anfangen zu bräunen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

4 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton 3 EL Öl hineingeben. Das Gemüse anbraten. Wenn der Kohl etwas zusammengefallen ist, den gekochten Reis und die Eier zugeben.

5 | Braten, bis das Gemüse bissfest ist. Dann 3 EL Sojasauce zufügen und nach Geschmack salzen und pfeffern.

6 | Mit Petersilie bestreut servieren.

So stellen Sie ein:

Eier:
Mit Bratsensor, Stufe 2
nach dem Signal ca. 5 Minuten braten
Reispfanne:
Mit Bratsensor, Stufe 4
nach dem Signal ca. 10 Minuten braten

Tipp:

Geben Sie fein gehackten Ingwer mit dem Gemüse in die Pfanne.

Scampi-Pfanne

Für 2 Portionen

Zutaten

Zutaten:

1 rote Chilischote

3 Knoblauchzehen

200 g Scampi ohne Kopf und Schale

6 EL Olivenöl

150 g Kirschtomaten

80 g Oliven ohne Stein

Salz

2 EL Zitronensaft

1 Bund Petersilie

Pro Portion:

505 kcal, 7 g KH, 43 g F, 21 g E

Zubereitung

1 | Die Chilischote waschen und halbieren. Die Kerne entfernen. Den Knoblauch schälen und zusammen mit der Schote hacken.

2 | Die Petersilie fein hacken und beiseitestellen.

3 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Die Scampi im heißen Olivenöl kurz anbraten. Tomaten, Oliven, Chili und Knoblauch zufügen und fertig braten.

4 | Kurz vor dem Servieren salzen. Zitronensaft und gehackte Petersilie zugeben.

So stellen Sie ein:

Mit Bratsensor, Stufe 2
nach dem Signal 5-9 Minuten braten

Tipp:

Servieren Sie die Scampi-Pfanne mit Baguette oder Reis. Als Vorspeise reicht die Scampi-Pfanne für 4 Portionen.

Nudelpfanne

Für 4 Portionen

Zutaten

Zutaten:
1 Bund Lauchzwiebeln
2 Karotten
1 Stück Ingwer, walnussgroß
2 Knoblauchzehen
3 EL Öl
200 g Rinderhackfleisch
150 g Sojasprossen
250 g gekochte Nudeln
4 EL Sojasauce
Zitronensaft
Salz
Cayennepfeffer
Pro Portion:
350 kcal, 27 g KH, 19 g F, 19 g E

Zubereitung

1 | Lauchzwiebeln und Karotten schälen und in kleine Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken.

2 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton 2 EL Öl und Hackfleisch in die Pfanne geben.

3 | Das Hackfleisch anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

4 | Gemüse und Sojasprossen mit 1 EL Öl in die heiße Pfanne geben und anbraten. Die gekochten Nudeln zugeben und erwärmen. Zum Schluss das gebratene Hackfleisch wieder zufügen. Mit Sojasauce, Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer würzen.

So stellen Sie ein:

Mit Bratsensor, Stufe 4
nach dem Signal ca. 10 Minuten braten

Kapitel 5

Eierspeisen

Frittata mit Gemüse, Speck und Käse

Für 4 Portionen

Zutaten

Zutaten:
1 Stange Lauch
200 g Speck
1 Zucchini, ca. 100 g
25 ml Olivenöl
6 Eier
75 g Parmesan, gerieben
Salz
Pro Portion:
553 kcal, 4 g KH, 51 g F, 23 g E

Zubereitung

1 | Den Lauch in feine Streifen, den Speck in Streifen und die Zucchini in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Lauch und Zucchini salzen.

2 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton Öl in die Pfanne geben und den Lauch 5-8 Minuten braten.

3 | Den Speck zum Lauch geben und weitere 5-7 Minuten braten. Lauch und Speck aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 | Die Zucchini in die Pfanne geben und 10-12 Minuten braten. Die Zucchini aus der Pfanne nehmen.

5 | Die Eier gut verschlagen und salzen. Lauch und Speck zu den Eiern geben und vermengen. Etwas Öl in die Pfanne geben und die Eimischung hineingeben.

6 | Nach 2 Minuten die gebratenen Zucchinischeiben auf die Eimischung legen und Parmesan darüberstreuen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Frittata 10 Minuten braten.

7 | Die Frittata wenden und weitere 5-7 Minuten braten.

So stellen Sie ein:

Mit Bratsensor, Stufe 1
Lauch: 5-8 Minuten braten
Lauch und Speck: 5-7 Minuten braten
Mit Bratsensor, Stufe 2
Zucchini: 10-12 Minuten braten
Mit Bratsensor, Stufe 1
Frittata: 10 Minuten braten, wenden und weitere 5-7 Minuten braten

Tipp:

Legen Sie einen Deckel auf. Ohne Deckel verlängert sich die Garzeit.

Eier mit Tomaten und Serranoschinken

Für 4 Portionen

Zutaten
Zutaten:
150 g Zwiebeln
120 g Serranoschinken
2 EL Öl, z. B. Olivenöl
600 g passierte Tomaten
6 Eier
Kräuter nach Belieben, z. B. Basilikum
Pro Portion:
354 kcal, 11 g KH, 26 g F, 19 g E

Zubereitung

1 | Die Zwiebeln schälen. Zwiebel und Schinken in kleine Würfel schneiden.

2 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton Öl und Zwiebeln in die Pfanne geben und 7 Minuten braten.

3 | Den Serranoschinken zugeben und zusammen mit den Zwiebeln 2 Minuten leicht anbraten.

4 | Die passierten Tomaten hinzufügen und die Sauce ca. 10 Minuten garen.

5 | In die Tomatensauce Mulden für die Eier formen, die Eier einzeln aufschlagen, einzeln in die Mulden geben und würzen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und das Ganze ca. 5 Minuten braten, bis die Eier wie gewünscht gestockt sind.

So stellen Sie ein:

Mit Bratsensor, Stufe 1
Zwiebeln: 7 Minuten braten
Zwiebeln und Serranoschinken: 2 Minuten anbraten
Tomatensauce hinzufügen: ca. 10 Minuten garen
Eier hinzufügen: ca. 5 Minuten garen

Tipp:

Legen Sie einen Deckel auf. Ohne Deckel verlängert sich die Garzeit.

Italienisches Omelett

Für 4 Portionen

Zutaten
Zutaten:
1 Glas getrocknete Tomaten in Öl, Füllmenge 285 g
125 g Mozzarella
8 Eier
150 ml Sahne
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund frisches Basilikum
4 TL Butter
Pro Portion:
452 kcal, 9 g KH, 36 g F, 23 g E

Zubereitung

1 | Getrocknete Tomaten und Mozzarella abtropfen lassen und beides in kleine Stücke schneiden.

2 | Die Eier mit der Sahne verquirlen. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Einige Basilikumblätter beiseitelegen. Den Rest klein schneiden und mit der Eimasse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton 1 TL Butter in die Pfanne geben. Ein Viertel der Eimasse in die Pfanne gießen. Ein Viertel Tomaten und Mozarella darauflegen.

4 | Die Masse stocken lassen.

5 | Das Omelett auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen. Mit Basilikumblättern belegen und zusammenklappen.

6 | Die restlichen Omeletts auf die gleiche Weise zubereiten.

So stellen Sie ein:

Mit Bratsensor, Stufe 2
nach dem Signal ca. 5 Minuten stocken lassen

Kartoffelomelett

Für 4 Portionen

Zutaten

Zutaten:
700 g Kartoffeln
1 Zwiebel, ca. 100 g
7 Eier
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
250 ml Olivenöl
Pro Portion:
438 kcal, 30 g KH, 28 g F, 16 g E

Zubereitung

1 | Kartoffeln und Zwiebel schälen und in ca. 1-2 cm große Stücke schneiden.

2 | Die Eier in einer großen Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen.

3 | Das Ölivenöl wie angegeben in der Pfanne erhitzen. Nach dem Signalton die Kartoffel- und Zwiebelstücke in der heißen Pfanne 20-25 Minuten braten.

4 | Die fertig gebratenen Kartoffel- und Zwiebelstücke aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend zu den aufgeschlagenen Eiern geben.

5 | Einen kleinen Rest Öl in der Pfanne lassen, das übrige Öl aus der Pfanne nehmen.

6 | Die Pfanne wieder wie angegeben erhitzen und nach dem Signalton die Kartoffel-Ei-Mischung darin stocken lassen. Mithilfe eines großen Tellers wenden und fertig braten.

So stellen Sie ein:

Kartoffeln und Zwiebeln:
Mit Bratsensor, Stufe 2
nach dem Signal 20-25 Minuten braten
Omelett:
Mit Bratsensor, Stufe 2
nach dem Signal 20-30 Minuten braten

Tipp:

Vierteln Sie das Omelett. Sie können es warm oder kalt mit rohem Schinken servieren.

Kapitel 6

Desserts

Obst im Backteig

Für 4 Portionen

Zutaten

Zutaten:

2 Eier

Salz

60 g Zucker

140 g Mehl

100 ml Weißwein

2 EL Olivenöl

20 Obststücke der Saison, z. B. Erdbeeren, Zwetschgen, Feigen, Bananenstücke oder Apfelspalten

Zum Ausbacken:

400 ml Pflanzenöl

Pro Portion:

416 kcal, 45 g KH, 21 g F, 8 g E

Zubereitung

1 | Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Den Zucker langsam einrieseln lassen und das Eiweiß weiter schlagen.

2 | Mehl, Weißwein, Olivenöl und Eigelb zu einem glatten Teig verrühren.

3 | Das geschlagene Eiweiß nach und nach vorsichtig unter den Teig heben.

4 | Das Obst im Teig wenden.

5 | Die Pfanne wie angegeben erhitzen. Nach dem Signalton das Öl in die Pfanne geben und die Früchte portionsweise im heißen Öl goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

So stellen Sie ein:

Mit Bratsensor, Stufe 4
nach dem Signal 5-6 Minuten pro Portion

Tipp:

Servieren Sie das Obst mit Honig, Puderzucker oder Eiscreme.

Rezeptverzeichnis

C

Chicken Nuggets **18**

E

Eier mit Tomaten und Serranoschinken **70**
Erdnusssaucemit Kokosmilch **30**

F

Frittata mit Gemüse, Speck und Käse **68**

G

Gebratene Forelle **52**
Gebratene Pilze **56**
Gefüllte Hähnchenbrustöllchen **50**
Gefüllte Pfannkuchen **58**
Gorgonzola-Sauce **34**
Grüner Spargel mit Honig **16**

I

Italienisches Omelett **72**

K

Kartoffelomelett **74**

M

Mediterrane Fischspieße **42**
Mozzarella-Hackbällchen **38**

N

Nudelpfanne **64**

O

Obst im Backteig **78**
Orangen-Lauch-Sauce **32**

P

Panierte Feta-Sticks **20**
Patatas Bravas **22**
Pfirsich-Geflügelspieße **40**

R

Reispfanne **60**
Rösti **24**
Rumpsteak mit Röstzwiebeln **44**

S

Sauce Bolognese **28**
Scampi-Pfanne **62**
Schnitzel mit Kräuter-Knoblauch-Panade **46**
Schweinefilet im Speckmantel **48**

9001116011
BOFS5I
970201 de

www.bosch-home.com

9001116011