



4222 448 40631



THE ALUMINIUM COLLECTION

www.philips.com/aluminium
Not all products are available in all countries



Discover the full flavour
of steaming



PHILIPS
sense and simplicity





PHILIPS ALUMINIUM STEAMER

Discover fuller flavours

Your advanced new Aluminium Steamer from Philips offers you many ways to savour the entire, natural flavour of your food as never before. The Gentle Steam function enables you to preserve the unique, delicate texture of fish by steaming it softly at a perfect temperature of around 80°C, thereby retaining its taste and appearance too.

Add extra flavour

You can place your favourite herbs and spices in the Flavour Booster+, or pour in wine, bouillon, lemon juice or soy sauce to gently infuse your food with their delicious flavours. Each of the three steaming baskets has its own individual drip tray to prevent flavours and aromas from mingling. Simply unclip the bottom of each basket to create a large, single space when cooking bulkier dishes like a whole chicken.



PHILIPS ALUMINIUM STEAMER

Keep all the goodness locked in

The faster that food reaches its ideal cooking temperature, the more of its natural goodness is retained. The steamer's Turbo Start function automatically heats up the interior to full steaming temperature within seconds, thereby locking in the vitamins and minerals.

We've even included a fish and rice bowl, to make it easy to cook these foods in a tasty sauce of your own choosing.

Whichever way you choose to use your new Aluminium Steamer, you'll soon have meals bursting with health and vitality.



TURBO START



FLAVOUR BOOSTER+



GENTLE STEAM



Découvrez des saveurs plus intenses

Votre nouveau cuiseur vapeur Philips en aluminium et ses fonctionnalités avancées vous offrent de nombreuses possibilités pour savourer le goût naturel et intense de vos aliments, comme jamais auparavant. La fonction vapeur douce vous permet de préserver la texture unique et délicate du poisson grâce à une cuisson en douceur à une température idéale d'environ 80 °C, qui conserve le goût et l'apparence des aliments.

Encore plus de goût

Déposez vos herbes et épices préférées dans le diffuseur d'arômes+, ou bien versez-y du vin, du bouillon, du jus de citron ou de la sauce soja et laissez infuser vos aliments parmi ces délicieuses saveurs. Chacun des trois paniers vapeur est équipé d'un plateau égouttoir individuel afin d'éviter qu'arômes et saveurs ne se mêlent. Détachez simplement la partie inférieure de chaque panier afin d'obtenir un vaste espace lorsque vous faites cuire des aliments plus volumineux, tels qu'un poulet entier.

Des saveurs préservées

Plus les aliments atteignent rapidement leur température de cuisson idéale, plus leur goût naturel est préservé. La fonction Turbo Start du cuiseur vapeur chauffe automatiquement l'intérieur de l'appareil, qui atteint une température de cuisson idéale en quelques secondes, préservant ainsi les vitamines et les minéraux. Un bol pour poisson et riz est également inclus, pour vous permettre de cuire facilement ces aliments dans de délicieuses sauces de votre choix. Quelle que soit la manière dont vous utilisez votre nouveau cuiseur vapeur en aluminium, vous goûterez bientôt à des plats sains et pleins d'énergie.

Entdecken Sie einen volleren Geschmack

Mit Ihrem modernen neuen Aluminiumdampfgarer von Philips genießen Sie den einmaligen natürlichen Geschmack Ihrer Speisen. Die Funktion des schonenden Dampfes bewahrt die einzigartige und empfindliche Textur von Fisch, da er sanft bei einer perfekten Temperatur von ungefähr 80 °C gegart wird. Der Geschmack und das Aussehen bleiben erhalten.

Ein besonderes Geschmackserlebnis

Legen Sie die Kräuter und Gewürze, die Sie am liebsten mögen, in den Aromaverstärker+, oder gießen Sie Wein, Brühe, Zitronensaft oder Sojasoße hinein, sodass Ihre Speisen einen ganz ausgezeichneten Geschmack erhalten. Jeder der drei Dampfaufsätze hat eine eigene Auffangschale, damit sich der Geschmack und die Aromen nicht vermischen. Sie können den Boden jedes Aufsatzes öffnen, wenn Sie größere Speisen, z. B. ein ganzes Hähnchen, garen möchten.

Ohne Nährstoffverluste

Je schneller die Speisen die ideale Gartemperatur erreichen, desto mehr bleibt von der natürlichen Qualität erhalten. Durch die Funktion "Turbo Start" des Dampfgarers wird das Innere innerhalb von wenigen Sekunden auf die volle Gartemperatur erhitzt; daher bleiben Vitamine und Mineralstoffe erhalten. Der Dampfgarer besitzt sogar einen Aufsatz für Fisch und Reis, um diese Speisen in einer geschmackvollen Soße Ihrer Wahl zu garen. Jede Verwendungsart Ihres neuen Aluminiumdampfgarers lässt Sie Speisen zubereiten, die gesund und nährstoffreich sind.

Uw eten was nog nooit zo smakelijk

Uw nieuwe, geavanceerde Aluminium Steamer van Philips biedt u allerlei manieren om als nooit tevoren te genieten van de volledige, natuurlijke smaak van uw gerechten. Met de functie Gentle Steam kunt u de unieke, fijne textuur van vis behouden door deze zachtjes te stomen bij een ideale temperatuur van ca. 80°C, waarbij ook de smaak en het uiterlijk behouden blijven.

Voeg extra smaak toe

U kunt uw favoriete kruiden en specerijen in de Flavour Booster+ doen of wijn, bouillon, citroensap of sojasaus toevoegen zodat uw gerechten met de exquisite smaak doortrokken raken. Elk van de drie stoommandjes beschikt over een eigen lekbakje om ervoor te zorgen dat smaken en aroma's zich niet vermengen. U kunt de bodem van elk mandje losmaken om meer ruimte te creëren voor het bereiden van grotere gerechten, zoals een hele kip.

Behoud alle voedingsstoffen

Hoe sneller voedsel de ideale bereidingstemperatuur bereikt, hoe meer natuurlijke ingrediënten behouden blijven. De functie Turbo Start verwarmt de binnenkant van de stomer binnen enkele seconden tot de juiste stoomtemperatuur, waarbij de vitamines en mineralen behouden blijven. We leveren zelfs een vis- en rijstschaal mee, waarmee u vis en rijst gemakkelijk kunt bereiden in een saus naar eigen keuze. Hoe u uw nieuwe Aluminium Steamer ook gaat gebruiken, u maakt altijd gezonde en voedzame gerechten klaar.

Sapori più definiti

Il nuovo sistema avanzato in alluminio per la cottura a vapore di Philips offre innumerevoli nuovi modi per gustare i sapori naturali delle pietanze, come mai prima d'ora. La funzione di cottura a vapore delicata consente di preservare la caratteristica consistenza del pesce: la lenta cottura alla temperatura ideale di circa 80°C ne mantiene sia il sapore che l'aspetto.

Ancora più sapore

È possibile mettere le proprie erbe o spezie preferite nel Flavour Booster+, oppure aggiungere vino, brodo, succo di limone o salsa di soia per insaporire delicatamente le pietanze. Ciascuno dei tre contenitori per la cottura a vapore dispone del proprio vassoio antigoccia per evitare la contaminazione di sapori e aromi. Basta sganciare la base di ciascun contenitore per creare un ampio spazio separato per la preparazione di pietanze più ingombranti come ad esempio un intero pollo.

Tutto il gusto rimane all'interno

Maggiore è la velocità con cui le pietanze raggiungono la temperatura di cottura ideale, più facile è mantenere inalterato il sapore naturale. La funzione Turbo Start consente di riscaldare automaticamente l'interno delle pietanze sfruttando la massima temperatura del vapore in pochi secondi e mantenere inalterate le proprietà di vitamine e minerali. È inoltre disponibile un recipiente per il pesce e per il riso per rendere più semplice la cottura di questi cibi aggiungendo una salsa saporita a proprio piacimento. In qualsiasi modo si desideri utilizzare il nuovo sistema per la cottura a vapore in alluminio, si otterranno sempre pietanze salutari e genuine.





Discover the full flavour of steaming





Salmon moulds with spinach sauce

Starter - serves 4

1. Chop the sprigs of dill finely. Place the spinach in basket 4 and sprinkle it with the finely chopped dill. Set the timer to 4 minutes, press the 'start-stop' button and allow the spinach leaves to shrink.
2. In the meantime, puree the salmon fillet in the food processor and mix in half of the egg white together with the cream. Add $\frac{1}{2}$ teaspoon of salt and some pepper and mix everything into a smooth mixture. Spoon the salmon mixture into the moulds, press it in well and smooth the tops.
3. Remove the basket with the spinach leaves from the steamer and allow the leaves to drain well. Place the moulds with the salmon in basket 6. Turn the dial to the 'fish' setting, switch on the Gentle Steam and set the timer to 10 minutes. Press start and steam the salmon moulds until they are firm.
4. Puree the spinach in the food processor. Add the yoghurt and mayonnaise together with 1 dessertspoon of lemon juice and the lemon rind and mix everything to form a bright green, creamy sauce. Flavour the sauce with salt and pepper to taste.
5. Turn out the moulds onto four plates and drizzle the sauce around them. Garnish with the watercress.

Total preparation time: about 30 minutes





Ingredients

8 sprigs fresh dill

150 g fresh spinach

300 g fresh salmon fillet in pieces

Egg white of 1 egg, lightly beaten

4 dessertspoons cream

Freshly ground black pepper

100 ml Greek yoghurt

2 dessertspoons mayonnaise

Rind and juice of half a lemon

A handful of watercress

Food processor

4 moulds or ramekins (100 ml) lightly greased

Contains 295 kilocalories per portion:

18 g protein

24 g fat of which 7 g saturated fat

2 g carbohydrates

3 g fibre



Saumon à la sauce aux épinards, servi dans des moules

Entrée - pour 4 personnes

1. Hachez finement les branches d'aneth. Déposez les épinards dans le récipient 4 et saupoudrez-les d'aneth finement haché. Réglez le minuteur sur 4 minutes et laissez rétrécir les feuilles d'épinards.
2. Pendant ce temps, écrasez le filet de saumon dans le robot ménager et mélangez-y la moitié du blanc d'oeuf avec la crème fraîche. Ajoutez ½ cuillère à soupe de sel et un peu de poivre et remuez le tout jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Versez le mélange de saumon dans les moules, enfoncez-le bien à l'intérieur et lissez le dessus.
3. Retirez le récipient contenant les feuilles d'épinards du cuiseur vapeur et laissez égoutter. Placez les moules contenant le saumon dans le récipient 6. Positionnez le bouton sur le réglage 'poisson', activez la vapeur douce et réglez le minuteur sur 10 minutes. Appuyez sur marche et faites cuire le saumon dans les moules jusqu'à ce qu'il soit bien ferme.
4. Écrasez les épinards dans le robot ménager. Ajoutez le yaourt et la mayonnaise ainsi qu'1 cuillère à café de jus de citron et le zeste de citron, et mélangez le tout jusqu'à obtention d'une sauce crémeuse, verte et brillante. Salez et poivrez la sauce à votre goût.
5. Faites glisser les moules sur 4 assiettes et arrosez de sauce sur les côtés. Accompagnez de cresson de fontaine.

Temps total
de préparation:
environ 30 minutes

Contient

295 kilocalories
par portion:

18 g de protéines
24 g de matières
grasses (dont 7 g de
graisses saturées)
2 g de glucides
3 g de fibres

Ingrédients

8 branches d'aneth frais
150 g d'épinard frais
300 g de filet de saumon frais en morceaux
1 blanc d'oeuf, légèrement battu
4 cuillères à soupe de crème fraîche
Poivre noir fraîchement moulu
100 ml de yaourt à la grecque
2 cuillères à soupe de mayonnaise
½ citron, zeste et jus
Une poignée de cresson de fontaine

Robot ménager 4 moules ou ramequins (100 ml) légèrement graissés

Lachsauflauf mit Spinatsoße

Vorspeise - für 4 Personen

1. Den Dill fein hacken. Den Spinat in Aufsatz 4 geben und mit dem Dill bestreuen. Den Timer auf 4 Minuten einstellen. Auf die Start-/Stoptaste drücken und die Spinatblätter garen, bis die Blätter zusammengefallen sind.
2. Die Lachsfilets in der Zwischenzeit mit der Küchenmaschine pürieren und die Hälfte des Eiweißes mit der Sahne darunterermischen. ½ TL Salz und etwas Pfeffer hinzugeben und alles cremig rühren. Die Lachsmischung in die Aufaufförmchen geben, gut andrücken und die Oberfläche glatt streichen.
3. Den Aufsatz mit den Spinatblättern aus dem Dampfgarer nehmen und die Blätter gut abtropfen lassen. Die Aufaufförmchen mit dem Lachs in Aufsatz 6 stellen. Die Einstellung für Fisch - schonendes Dampfgaren wählen. Den Timer auf 10 Min. einstellen, auf "Start" drücken und den Lachs in den Aufaufförmchen garen.
4. Den Spinat mit der Küchenmaschine pürieren. Joghurt und Mayonnaise mit 1 TL Zitronensaft und der Zitronenschale hinzufügen und alles zu einer grünen, cremigen Soße verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Aufaufförmchen auf vier Teller stürzen, und die Soße verteilen. Mit der Brunnenkresse garnieren.

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zutaten

8 Zweige frischen Dill
150 g frischen Spinat
300 g frisches Lachsfilet, in Stücke geschnitten

Enthält

295 Kilokalorien

pro Portion:

18 g Eiweiß
24 g Fett (davon 7 g
gesättigte Fettsäuren)
2 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe

Eiweiß von 1 Ei, leicht geschlagen
4 Teelöffel Sahne
Frisch gemahlener Pfeffer
100 ml griechischer Joghurt
2 Teelöffel Mayonnaise
Schale und Saft einer halben Zitrone
Eine Handvoll Brunnenkresse

Küchenmaschine 4 Aufaufförmchen (100 ml), leicht gefettet

Zalmmousse met spinaziesaus

Voorgerecht - voor 4 personen

- Hak de takjes dille fijn. Doe de spinazie in bak 4 en besprenkel deze met de fijngehakte dille. Stel de timer in op 4 minuten, druk op de knop 'start-stop' en laat de spinazieblaadjes slinken.
- Pureer ondertussen de zalmfilet in de keukenmachine en meng daarbij de helft van het eiwit en de room. Voeg ½ theelepel zout en wat peper toe en meng alles samen tot een glad mengsel. Schep het zalmmengsel in de vormen, druk het goed aan en strijk de bovenkant glad.
- Verwijder de bak met de spinaziebladeren uit de stomer en laat de spinazie goed uitlekken. Zet de vormen met de zalm in bak 6. Zet de knop in de stand 'vis', schakel de functie Gentle Steam in en stel de timer in op 10 minuten. Druk op start en stoom de zalm in de vormen tot er een stevige mousse ontstaat.
- Pureer de spinazie in de keukenmachine. Voeg de yoghurt en de mayonaise bij elkaar met 1 dessertlepel citroensap en de geraspte citroenschil en roer het geheel tot een heldergroene romige saus. Breng de saus op smaak met zout en peper.
- Leeg de vormen op vier borden en sprenkel de saus eromheen. Garneer met waterkers.

Totale bereidingstijd:
ongeveer 30 minuten

Ingrediënten
8 takjes verse dille
150 g verse spinazie
300 g verse zalmfilet in stukjes
Eiwit van 1 ei, lichtgeklopt
4 dessertlepels room
Versgemalen zwarte peper
100 ml Griekse yoghurt
2 dessertlepels mayonaise
Schraapsel en sap van een halve citroen
Een handjevol waterkers

Bevat 295 kilocalorieën
per portie:
18 g eiwitten
24 g vetten (waarvan
7 g verzadigde vetten)
2 g koolhydraten
3 g vezels

Keukenmachine 4 licht ingevette vormen of schaaltes (100 ml)

Tortino di salmone con salsa agli spinaci

Antipasto - per 4 persone

- Tritare finemente i ciuffi di aneto. Mettere gli spinaci nel contenitore n. 4 e cospargervi sopra l'aneto tritato. Impostare il timer su 4 minuti, premere il pulsante di "avvio/arresto" e far ridurre le foglie di spinaci.
- Nel frattempo frullare i filetti di salmone nel robot da cucina, quindi aggiungervi metà della chiara d'uovo e la panna da cucina. Aggiungere ½ cucchiaino di sale e del pepe, quindi mescolare il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo. Mettere l'impasto negli stampini, premere accuratamente e rendere omogenea la superficie.
- Rimuovere il contenitore con le foglie di spinaci e scolarle. Mettere gli stampini con il salmone nel contenitore n. 6. Impostare la manopola sull'opzione "pesce", attivare la funzione di cottura a vapore delicata, quindi impostare il timer su 10 minuti. Premere il pulsante di avvio e cuocere gli stampini con il salmone fino a che non diventano compatti.
- Frullare gli spinaci. Aggiungere lo yogurt alla maionese, quindi unire 1 cucchiaino di succo di limone e la scorza; mescolare il tutto fino a che non si ottiene una salsa verde chiara e cremosa. Aggiungere sale e pepe a piacere alla salsa.
- Girare gli stampini su quattro piatti versando attorno la salsa. Guarnire con del crescione.

Tempo totale
di preparazione:
circa 30 minuti

Ingredienti
8 ciuffi di aneto fresco
150 g di spinaci freschi
300 g di filetti di salmone tagliati a pezzi
Chiara di 1 uovo leggermente sbattuta
4 cucchiaini di panna da cucina
Pepe nero macinato
100 ml di yogurt greco
2 cucchiaini di maionese
Scorza e succo di mezzo limone
Una manciata di crescione

Contiene
295 chilocalorie
a porzione:
18 g di proteine
24 g di grassi
(di cui 7 g saturi)
2 g di carboidrati
3 g di fibre

Robot da cucina 4 stampini (da 100 ml) leggermente imburattati



Small fish rolls with colourful vegetables

Ingredients

8 young carrots

8 green asparagus

1 yellow paprika cut into long thin strips

100 g mange tout

8 sprigs of parsley

6 sprigs of dill

1 small red onion, finely chopped

3 pangasius fillets, about 200 g each

Grated rind and juice of 1 orange

2 teaspoons curry powder

2 dessertspoons oil

33 g protein

8 g fat of which 1 g saturated fat

11 g carbohydrates

6 g fibre





Main course - serves 4

1. Peel the carrots and then use the peeler to slice the carrots into long thin ribbons. Cut the asparagus diagonally into thin slices but keep the tips intact. Place the carrot ribbons in basket 4 and spread the asparagus, paprika and mange tout on top. Set the timer to 8 minutes, press the 'start-stop' button and steam the vegetables until tender but still crisp.
2. Cut off the stalks from the parsley and dill. Chop the leaves finely and mix them in with the onion. Halve the pangasius fillets lengthwise and then cut them in half. Sprinkle the fish pieces with some salt and pepper and sprinkle the herbs over them. Roll the fillets firmly and fasten them with a cocktail stick. Place the little rolls in basket 2 leaving sufficient space between them.
3. Spoon 1 teaspoon of orange peel together with $\frac{1}{2}$ teaspoon of curry and the herb stalks into the flavour booster. Place basket 2 underneath basket 4 with the drip tray 3 in between. Turn the dial to the 'fish' setting, switch on the Gentle Steam and set the timer to 15 minutes. Press the start button and steam the fish rolls until cooked. Steam the fish rolls for a further 3-5 minutes if necessary.
4. Heat the oil in a saucepan and fry $1\frac{1}{2}$ teaspoons of curry powder for 30 seconds. Stir in the orange juice and the remaining orange rind and allow the dressing to simmer for 1 minute.
5. Arrange the vegetables loosely on warmed plates and place the fish rolls in the middle. Drizzle some of the orange dressing over the fish and the vegetables and serve the remaining dressing separately.

Total preparation time: about 35 minutes



Petites roulades de poisson aux légumes colorés

Plat principal - pour 4 personnes

- Épluchez et coupez les carottes en morceaux longs et fins. Coupez les asperges en fines tranches diagonales, laissez les pointes intactes. Déposez les carottes dans le récipient 4 et puis les asperges, le poivron et le mange-tout par-dessus. Faites cuire les légumes 8 minutes.
- Coupez les queues des branches de persil et d'aneth. Hachez finement les feuilles et mélangez-les avec l'oignon. Coupez les filets de pangasius en quatre. Saupoudrez les morceaux de sel, de poivre et des herbes hachées. Enroulez les filets et fixez-les avec un bâtonnet. Déposez les dans le récipient 2.
- Versez 1 cuillère à café de zeste d'orange et ½ cuillère à café de curry dans le diffuseur d'arômes, ajoutez-y les queues des herbes. Sélectionnez le réglage 'poisson', activez la vapeur douce et réglez le minuteur sur 15 minutes. Laissez cuire 3 à 5 minutes supplémentaires si nécessaire.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites frire 1½ cuillère à café de curry en poudre pendant 30 secondes. Incorporez le jus et le reste de zeste d'orange, faites mijoter la sauce pendant 1 minute.
- Disposez les légumes dans des assiettes chaudes et placez les roulades de poisson au centre. Arrosez le poisson et les légumes de sauce à l'orange et servez le reste de sauce séparément.

Temps total
de préparation:
environ 35 minutes

Contient

250 kilocalories

par portion:

33 g de protéines
8 g de matières grasses
(dont 1 g de
grasses saturées)
11 g de glucides
6 g de fibres

Ingrédients

8 jeunes carottes
8 asperges vertes
1 poivron jaune coupé en tranches longues
100 g de mange-tout
8 branches de persil
6 branches d'aneth
1 petit oignon rouge, finement haché
3 filets de pangasius, d'environ 200 g chacun
1 orange, zeste et jus
2 cuillères à café de curry en poudre
2 cuillères à soupe d'huile

Kleine Fischröllchen mit buntem Gemüse

Hauptgericht - für 4 Personen

- Möhren schälen und in hauchdünne Streifen schneiden. Spargel diagonal in Streifen schneiden – dabei die Köpfe nicht beschädigen! Die Möhnenstreifen in Aufsatz 4 legen. Spargel, Paprikastreifen und Zuckererbsen darauf verteilen. Den Timer auf 8 Min. stellen, und das Gemüse garen.
- Die Stiele von Petersilie und Dill entfernen. Die Blätter fein hacken und mit der Zwiebel vermengen. Das Pangasiusfilets vierteln, dann salzen, pfeffern und mit den Kräutern bestreuen. Die Filets fest aufrollen, mit einem Holzspießchen feststecken und in Aufsatz 2 legen.
- 1 TL Orangenschale, ½ TL Currypulver und die Kräuterstiele in den Aromaverstärker geben. Aufsatz 4 mit Auffangschale 3 auf Aufsatz 2 setzen. Die Einstellung für Fisch und Dampfaren wählen. Den Timer auf 15 Min. einstellen, die Starttaste drücken und die Fischröllchen garen – bei Bedarf 3 bis 5 Min. länger.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, und 1½ Teelöffel Currypulver 30 Sek. lang andünsten. Restl. Orangenschale und Saft hinzufügen und 1 Minute köcheln lassen.
- Das Gemüse auf vorgewärmten Tellern verteilen, und die Fischröllchen in die Mitte setzen. Etwas Orangendressing über den Fisch und das Gemüse träufeln, das restliche Dressing separat servieren.

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zutaten

8 junge Möhren
8 grüne Spargelstangen
1 gelber Paprika, in dünne Streifen geschnitten
100 g Zuckererbsen
8 Petersilienzweige

Enthält

250 Kilokalorien

pro Portion:

33 g Eiweiß
8 g Fett (davon 1 g
gesättigte Fettsäuren)
11 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe

6 Dillzweige
1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
3 Pangasiusfilets, ca. 200 g pro Filet
Geriebene Schale und Saft von 1 Orange
2 Teelöffel Currypulver
2 Teelöffel Öl

Kleine visrolletjes met kleurige groenten

Hoofdgerecht - voor 4 personen

- Schrap de worteltjes en snijd ze in lange dunne reepjes. Snijd de asperges diagonaal in dunne plakjes maar laat de punten intact. Doe de wortelreepjes in bak 4 en leg de asperges, paprika en sugar snaps eroverheen. Stoom de groenten in 8 minuten beetgaar.
- Hak peterselie- en dilleblaadjes fijn en meng met de ui. Halveer de pangasiusfilets in de lengte en snijd ze doormidden. Besprenkel de vis met wat zout, peper en de kruiden. Rol de filets op en prik ze vast met een cocktailprikker. Plaats de rolletjes met voldoende tussenafstand in bak 2.
- Voeg 1 theelepel geraspte sinaasappelschil, ½ theelepel kerrie en peterselie- en dillestengels in de Flavour Booster. Plaats bak 2 onder bak 4, met lekbak 3 ertussenin. Kies stand 'vis' en schakel de functie Gentle Steam in. Stoom de visrolletjes in 15 minuten gaar. Zo nodig nog 3-5 minuten langer.
- Verhit olie in een koekenpan en bak 1½ theelepel kerrie-poeder 30 seconden. Roer sinaasappelsap en resterende sinaasappelschil erbij en laat 1 minuut zachtjes pruttelen.
- Schik de groenten op verwarmde borden en plaats de visrolletjes in het midden. Sprengel er wat sinaasappeldressing over en serveer de resterende dressing apart.

Totale bereidingstijd:
ongeveer 35 minuten

Ingrediënten

8 jonge worteltjes
8 groene asperges
1 gele paprika, in dunne repen gesneden
100 g sugar snaps
8 takjes peterselie
6 takjes dille
1 kleine rode ui, fijngehakt
3 pangasiusfilets, ongeveer 200 g per stuk
Geraspte schil en sap van 1 sinaasappel
2 theelepels kerrie-poeder
2 dessertlepels olie

Bevat 250 kilocalorieën

per portie:

33 g eiwit

8 g vetten (waarvan

1 g verzadigde vetten)

11 g koolhydraten

6 g vezels

Piccoli involtini di pesce con verdure colorate

Primo piatto - per 4 persone

- Pelare le carote e tagliare gli asparagi a fette sottili, mantenendo intatta la punta. Posizionare le carote nel contenitore n. 4, cospargendovi sopra gli asparagi, i peperoni e le taccole. Impostare il timer su 8 min., e cuocere le verdure fino a che non diventano morbide, ma croccanti.
- Mettere da parte i gambi del prezzemolo e dell'aneto. Tagliare le foglie finemente e mescolarle con la cipolla. Tagliare a metà i filetti di pangasio per il verso della lunghezza, quindi tagliarli nuovamente a metà. Salare e preparare i filetti di pesce, quindi cospargervi sopra le erbe. Arrotondare i filetti e chiuderli con uno stuzzicadenti. Posizionare gli involtini nel contenitore n. 2.
- Inserire 1 cucchiaino di scorza d'arancia, ½ cucchiaino di curry e i gambi delle erbe all'interno del Flavour Booster. Posizionare il contenitore n. 2 sotto il contenitore n. 4 e inserire nel mezzo il vassoio antigoccia n. 3. Impostare la manopola sull'opzione "pesce", attivare la funzione di cottura a vapore delicata, quindi impostare il timer su 15 min e cuocere gli involtini di pesce.
- Scaldare l'olio, quindi aggiungerci 1 cucchiaino e 1½ di curry in polvere per 30 sec. Aggiungere il succo dell'arancia e la scorza rimasta; lasciare insaporire per 1 min.
- Disporre le verdure a piacere, quindi mettere gli involtini di pesce al centro. Cospargere il condimento a base di arancia sul pesce e le verdure.

Tempo totale
di preparazione:
circa 35 minuti

Ingredienti

8 carote novelle
8 asparagi verdi
1 peperone giallo tagliato a strisce lunghe
100 g di taccole
8 ciuffi di prezzemolo
6 ciuffi di aneto
1 cipolla rossa piccola tagliata finemente
3 filetti di pangasio di circa 200 g ciascuno
Scorza grattugiata e succo di 1 arancia
2 cucchiaini di curry in polvere
2 cucchiaini di olio

33 g di proteine

8 g di grassi

(di cui 1 g saturi)

11 g di carboidrati

6 g di fibre

Mussels with salsa verde

Main course - serves 2

This dish really cannot be made for 4 people, not even on Gentle Steam

1. Grate the yellow rind of the lemon and press out the lemon juice. Rinse the mussels under cold running water and tap them against the work surface. Remove mussels which do not open. Place the good mussels in basket 2 (joined to basket 4 if necessary). Sprinkle in half of the garlic together with 1 dessertspoon of parsley, ½ dessertspoon of thyme and some lemon rind.
2. Set the timer to 12 minutes. Press start and steam the mussels until they have all opened. Steam the mussels 1-2 minutes longer if necessary.
3. In the meantime, use a food processor to make breadcrumbs from the slice of bread. Add the anchovy fillets together with 1 dessertspoon of lemon rind, 2 dessertspoons of lemon juice, the remaining herbs and the olive oil. Mix everything together to form a smooth sauce. If necessary, add a few drops of water to thin the salsa verde a little.
4. Divide the mussels between two warmed deep dishes and drizzle the salsa verde over them. Delicious with a mixed salad and French fries.

Total preparation time: about 20 minutes





Ingredients

- 1 lemon, scrubbed
- 1 kg ready-to-cook mussels
- 2 cloves of garlic, finely chopped
- 15 g flat-leaf parsley, finely chopped
- 1 dessertspoon fresh thyme leaves
- 1 slice of old white casino bread
- 2 anchovy fillets
- 2 dessertspoons olive oil

Contains 805 kilocalories per portion:
22 g protein
20 g fat of which 4 g saturated fat
13 g carbohydrates
1 g fibre

Tip: for 4 persons, steam an extra portion of mussels when seated at the table

Moules à la salsa verde

Plat principal - pour 2 personnes

- Râpez le zeste de citron jaune et pressez-en le jus. Rincez les moules à l'eau froide et tapotez-les contre le plan de travail. Retirez les moules qui ne s'ouvrent pas. Déposez les bonnes moules dans le récipient 2 (associé au récipient 4 si nécessaire). Ajoutez-y la moitié de l'ail ainsi qu'1 cuillère à soupe de persil, ½ cuillère à soupe de thym et un zeste de citron.
- Réglez le minuteur sur 12 minutes. Appuyez sur marche et faites cuire les moules jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent toutes. Laissez cuire les moules 1 à 2 minutes supplémentaires si nécessaire.
- Pendant ce temps, à l'aide d'un robot ménager, transformez les tranches de pain en chapelure. Ajoutez les filets d'anchois ainsi qu'1 cuillère à café de zeste de citron, 2 cuillères à café de jus de citron, les herbes restantes et de l'huile d'olive. Mélangez le tout jusqu'à obtention d'une sauce lisse. Si nécessaire, ajoutez quelques gouttes d'eau pour affiner un peu la salsa verde.
- Répartissez les moules dans deux assiettes creuses chaudes et arrosez-les de salsa verde. Ce plat est délicieux avec une salade et des frites.

Temps total
de préparation:
environ 20 minutes

Contains 320

kilocalories per portion:

22 g de protéines
20 g de matières
grasses (dont 4 g de
graisses saturées)
13 g de glucides
1 g de fibres

Ingrédients

1 citron pressé
1 kg de moules prêtes-à-cuire
2 gousses d'ail, finement hachées
15 g de persil plat, finement haché
1 cuillère à soupe de feuilles de thym frais
1 tranche de vieux pain de mie blanc
2 filets d'anchois
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

CONSEIL: pour 4 personnes, faites cuire une portion supplémentaire de moules une fois à table

Muscheln mit Salsa Verde

Hauptgericht - für 2 Personen

- Schale von der Zitrone reiben und den Zitronensaft auspressen. Die Muscheln unter fließendem Wasser waschen und sie gegen die Arbeitsfläche klopfen. Muscheln, die sich nicht öffnen, entfernen. Die guten Muscheln in den Aufsatz 2 (ggf. mit Aufsatz 4) legen. Die Hälfte des Knoblauchs mit 1 Teelöffel Petersilie, ½ Teelöffel Thymian und etwas Zitronenschale darüber streuen.
- Den Timer auf 12 Minuten einstellen. Auf "Start" drücken und die Muscheln garen, bis alle geöffnet sind. Die Muscheln gegebenenfalls 1 bis 2 Minuten länger garen.
- Mit der Küchenmaschine in der Zwischenzeit aus der Scheibe Weißbrot Semmelbrösel herstellen. Das Anchovisfilet mit 1 Teelöffel Zitronenschale, 2 Teelöffeln Zitronensaft, den restlichen Kräutern und dem Olivenöl vermengen. Alles zu einer cremigen Soße verrühren. Gegebenenfalls einige Tropfen Wasser hinzufügen, um die Salsa Verde etwas zu verdünnen.
- Die Muscheln auf zwei vorgewärmten Tellern verteilen und die Salsa Verde über die Muscheln geben. Schmeckt köstlich zu einem gemischten Salat und Pommes Frites.

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Zutaten

1 Zitrone, gewaschen
1 kg kochfertige Muscheln
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
15 g glatte Petersilie, fein gehackt
22 g Eiweiß
20 g Fett (davon 4 g
gesättigte Fettsäuren)
13 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe

TIPP: Garen Sie bei 4 Personen eine zusätzliche Portion Muscheln, wenn Sie am Tisch sitzen

Mosselen met salsa verde

Hoofdgerecht - voor 2 personen

- Rasp de gele schil van de citroen en pers het sap uit de citroen. Was de mosselen in koud stromend water en klop ermee op het werkblad. Gooi mosselen die niet opengaan weg. Doe de goede mosselen in bak 2 (zo nodig gecombineerd met bak 4). Strooi de helft van de knoflook samen met 1 dessertlepel peterselie, ½ dessertlepel thijm en een beetje citroenschraapsel.
- Stel de timer in op 12 minuten. Druk op start en stoom de mosselen tot ze allemaal zijn opengegaan. Stoom de mosselen zo nodig nog 1-2 minuten langer.
- Gebruik ondertussen een keukenmachine om broodkruimels te maken van de snee brood. Voeg de ansjovisfilets samen met 1 dessertlepel citroenschil, 2 dessertlepels citroensap en de resterende kruiden en de olijfolie. Mix alles door elkaar tot een gladde saus. Voeg zo nodig een paar druppels water toe om de salsa verde een beetje te verdunnen.
- Verdeel de mosselen over twee verwarmde diepe schalen en sprenkel de salsa verde eroverheen. Heerlijk in combinatie met een gemengde salade en frietjes.

Totale bereidingstijd:
ongeveer 20 minuten

Ingrediënten

1 citroen, gewassen
1 kg mosselen, klaar om te koken
2 teentjes knoflook, fijngehakt
15 g platte peterselie, fijngehakt
1 dessertlepel verse blaadjes thijm
1 sneetje oud wit casinobrood
2 ansjovisfilets
2 dessertlepels olijfolie

22 g eiwitten
20 g vetten (waarvan
4 g verzadigde vetten)
13 g koolhydraten
1 g vezels

TIP: Voor 4 personen kunt u een extra portie mosselen stomen aan tafel tijdens het eten.

Cozze in salsa verde

Primo piatto - per 2 persone

- Grattugiare la scorza del limone ed estrarne il succo. Sciacquare le cozze sotto l'acqua corrente e batterle su una superficie da lavoro. Buttare le cozze che non si aprono. Mettere le cozze che possono essere cucinate nel contenitore n. 2 (se necessario unito al contenitore n. 4). Aggiungere la metà dell'aglio, 1 cucchiaino di prezzemolo, ½ cucchiaino di timo e un po' di scorza di limone.
- Impostate il timer su 12 minuti. Premere il pulsante di avvio e cuocere le cozze fino a che non si sono tutte aperte. Se necessario cuocerle per ulteriori 1-2 minuti.
- Nel frattempo, utilizzare il robot da cucina per ottenere del pangrattato dalla fetta di pane. Aggiungere i filetti di acciughe, 1 cucchiaino di scorza di limone, 2 cucchiaini di succo di limone, le erbe rimaste e l'olio d'oliva. Mescolare il tutto per ottenere una salsa omogenea. Se necessario aggiungere qualche goccia d'acqua per far addensare la salsa verde.
- Mettere le cozze in due piatti caldi profondi e cospargere sopra la salsa verde. Perfette con un'insalata mista e patatine fritte.

Tempo totale
di preparazione:
circa 20 minuti

Ingredienti

1 limone grattugiato
1 kg di cozze pronte per la cottura
2 spicchi d'aglio tagliati finemente
15 g di prezzemolo a foglia piatta tagliato finemente
1 cucchiaino di foglie di timo fresco
1 fetta di pane in cassetta rafferma
2 filetti di acciughe
2 cucchiaini di olio d'oliva

Contiene
**320 chilocalorie a
porzione**

22 g di proteine
20 g di grassi
(di cui 4 g saturi)
13 g di carboidrati
1 g di fibre

SUGGERIMENTO: Per 4 persone, cuocere a vapore un'ulteriore porzione di cozze mentre si è a tavola.



Ingredients

1 teaspoon saffron threads
400 ml chicken bouillon
300 g rice
400 g sugar snap peas
2 red onions cut into thin wedges
250 g cherry tomatoes, halved
400 g tilapia or clausse fillet in 8 pieces
4 dessertspoons red pesto
4 slices of raw ham, halved

Contains 515 kilocalories per portion:

32 g protein
11 g fat of which 2 g saturated fat
71 g carbohydrates
5 g fibre





Yellow rice with fish packets and sugar snap peas



Main course - serves 4

1. Crush the saffron finely in a mortar together with some salt and stir this into the bouillon. Pour the rice into the rice steamer and hang this inside basket 6. Pour in the bouillon. Cover the basket with the lid. Set the timer to 20 minutes, press the 'start-stop' button and steam the rice.
2. Arrange the sugar snap peas with the onion wedges and the cherry tomatoes in basket 4 and after 8 minutes, place this underneath basket 6 with the drip tray 5 in between. Steam the rice and vegetables until cooked.
3. Rub the pesto into the fish fillets and wrap each piece in a slice of ham. Place the pieces of fish in basket 2 and place it under basket 4 with the drip tray 3 in between.
4. Turn the dial to the 'fish' setting, switch on the Gentle Steam and set the timer to 12 minutes. Press start and steam the fish until just done. Serve the rice in warmed deep plates and arrange the vegetables and fish on top.

Total preparation time: about 35 minutes



FR

Riz jaune aux dés de poisson et pois mange-tout

Plat principal - pour 4 personnes

- Dans un mortier; broyez finement le safran avec du sel et incorporez le tout au bouillon. Versez le riz dans le cuiseur vapeur et suspendez ce dernier à l'intérieur du récipient 6. Versez le bouillon. Placez le couvercle sur le récipient. Réglez le minuteur sur 20 minutes, appuyez sur le bouton 'marche-arrêt' et faites cuire le riz.
- Déposez les pois mange-tout avec les morceaux d'oignon et les tomates cerises dans le récipient 4. Patientez 8 minutes, puis placez-le sous le récipient 6 en insérant le plateau égouttoir 5 entre les deux. Faites cuire le riz et les légumes.
- Enduisez les filets de poisson de pesto et enroulez chaque morceau dans une tranche de jambon. Déposez les morceaux de poisson dans le récipient 2 et placez ce dernier sous le récipient 4 en insérant le plateau égouttoir 3 entre les deux.
- Positionnez le bouton sur le réglage 'poisson', activez la vapeur douce et réglez le minuteur sur 12 minutes. Appuyez sur marche et faites cuire le poisson jusqu'à la cuisson souhaitée. Servez le riz dans des assiettes creuses chaudes et disposez les légumes et le poisson par-dessus.

Temps total
de préparation:
environ 35 minutes

Contient
515 kilocalories
par portion:
32 g de protéines
11 g de matières
grasses (dont 2 g de
graisses saturées)
71 g de glucides
5 g de fibres

Ingrédients

1 cuillère à café de fils de safran
400 ml de bouillon de poule
300 g de riz
400 g de pois mange-tout
2 oignons rouges coupés en fins morceaux
250 g de tomates cerises, coupées en deux
400 g de filet de tilapia ou de clausse, coupé en 8 morceaux
4 cuillères à soupe de pesto rouge
4 tranches de jambon cru, coupées en deux

DE

Gelber Reis mit Fischpaketen und Zuckererbsen

Hauptgericht - für 4 Personen

- Den Safran mit etwas Salz mit einem Mörser zermahlen und in die Brühe einrühren. Den Reis in den Reisaufsatz geben und in den Aufsatz 6 hängen. Die Brühe hinzugeben. Den Deckel auf den Aufsatz setzen. Den Timer auf 20 Minuten einstellen. Die Start-/Stopptaste drücken und den Reis garen.
- Die Zuckererbsen mit den Zwiebelstückchen und den Cherrytomaten in den Aufsatz 4 geben. Nach 8 Minuten diesen Aufsatz unter den Aufsatz 6 mit der Auffangschale 5 zwischen den Aufsätzen stellen. Den Reis und das Gemüse garen.
- Das Pesto in die Fischfilets reiben. Jedes Filet mit einer Scheibe Schinken einwickeln. Die Fischstücke in den Aufsatz 2 legen, diesen Aufsatz unter Aufsatz 4 mit der Auffangschale 3 zwischen den Aufsätzen legen.
- Die Einstellung für Fisch wählen, die Funktion des schonenden Dampfes und den Timer auf 12 Minuten einstellen. Auf "Start" drücken und den Fisch garen. Den Reis auf vorgewärmten tiefen Tellern servieren. Das Gemüse und den Fisch auf den Reis legen.

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

Enthält
515 Kilokalorien
pro Portion:
32 g Eiweiß
11 g Fett (davon 2 g
gesättigte Fettsäuren)
71 g Kohlenhydrate
5 g Ballaststoffe

Zutaten

1 Teelöffel Safranfäden
400 ml Hühnerbrühe
300 g Reis
400 g Zuckererbsen
2 rote Zwiebeln, fein vierteln
250 g Cherrytomaten, halbiert
400 g Buntbarsch- oder Clausse-Filet, in 8 Stücke geschnitten
4 Teelöffel rotes Pesto
4 Scheiben roher Schinken, halbiert

NL

Gele rijst met vispakketjes en sugar snaps

Hoofdgerecht - voor 4 personen

1. Stamp de saffraan fijn in een mortier samen met een beetje zout en roer het mengsel door de bouillon. Giet de rijst in de rijststomer en hang deze in bak 6. Giet de bouillon erbij. Dek de bak af met het deksel. Stel de timer in op 20 minuten, druk op de knop 'start-stop' en stoom de rijst.
2. Schik de sugar snaps samen met de partjes ui en de kerstomaatjes in bak 4 en zet deze na 8 minuten onder bak 6, met lekbak 5 ertussenin. Stoom de rijst en groenten totdat deze gaar zijn.
3. Wrijf de pesto over de visfilets en wikkel elk stuk vis in een plakje ham. Leg de stukken vis in bak 2 en zet deze onder bak 4, met lekbak 3 ertussenin.
4. Zet de knop op de stand 'vis', schakel de functie Gentle Steam in en stel de timer in op 12 minuten. Druk op start en stoom de vis tot deze net gaar is. Serveer de rijst op verwarmde diepe borden en leg de groenten en vis hier bovenop.

Totale bereidingstijd:
ongeveer 35 minuten

Ingrediënten

1 theelepel saffraandraadjes
400 ml kippenbouillon
300 g rijst
400 g sugar snaps
2 rode uien, in kleine partjes gesneden
250 g kerstomaatjes, gehalveerd
400 g tilapia- of classefilet in 8 stukken
4 dessertlepels rode pesto
4 plakken rauwe ham, gehalveerd

Bevat 515 kilocalorieën

per portie:

32 g eiwit
11 g vetten (waarvan
2 g verzadigde vetten)
71 g koolhydraten
5 g vezels

IT

Riso giallo con fagottini di pesce e pisellini dolci

Primo piatto - per 4 persone

1. Tritare finemente lo zafferano in un mortaio insieme al sale, quindi aggiungere il brodo. Mettere il riso nell'apposito sistema di cottura a vapore, quindi porre quest'ultimo all'interno del contenitore n. 6. Versare dentro il brodo. Inserire il coperchio. Impostare il timer su 20 minuti, premere il pulsante di "avvio/arresto" e cuocere a vapore il riso.
2. Mettere i pisellini dolci con le fette di cipolla e i pomodori ciliegina nel contenitore n. 4 e dopo 8 minuti, posizionarlo sotto il contenitore n. 6 con in mezzo il vassoio antigoccia n. 5. Cuocere a vapore il riso e le verdure fino a che non sono pronti.
3. Cospargere il pesto sui filetti di pesce, quindi arrotolare una fetta di prosciutto attorno a ciascun fagottino. Posizionare i fagottini di pesce nel contenitore n. 2, posizionarlo sotto il contenitore n. 4 e inserire nel mezzo il vassoio antigoccia n. 3.
4. Impostare la manopola sull'opzione "pesce", attivare la funzione di cottura a vapore delicata, quindi impostare il timer su 12 minuti. Premere il pulsante di avvio e cuocere i filetti di pesce fino a che non sono pronti. Servire il riso in piatti fondi e caldi, quindi disporre le verdure e il pesce sopra di esso.

Tempo totale di
preparazione:
circa 35 minuti

Ingredienti

1 cucchiaino di pistilli di zafferano
400 ml di brodo di pollo
300 g di riso
400 g di pisellini dolci
2 cipolle rosse tagliate a fette sottili
250 g di pomodori ciliegina tagliati a metà
400 g di filetti di tilapia o classe tagliati in 8 pezzi
4 cucchiaini di pesto rosso
4 fette di prosciutto crudo tagliate a metà

32 g di proteine
11 g di grassi
(di cui 2 g saturi)
71 g di carboidrati
5 g di fibre



Red mullet with paprika, asparagus and baby potatoes

Main course - serves 4

1. Quarter the baby potatoes lengthwise and toss them together with 2 dessertspoons of parsley in basket 4. Set the timer to 12 minutes, press the 'start-stop' button en steam the baby potatoes.
2. Arrange the asparagus, fennel and spring onion in basket 6. Place basket 6 on top of basket 4 with drip tray 5 in between. Set the timer to 8 minutes and press the 'start-stop' button. Steam the baby potatoes, asparagus and fennel until tender but still crisp.
3. Mix the pepper, paprika powder and orange rind together and rub half of this mixture into the fish fillets on the side without skin. Mix the remaining herbs and parsley in with the paprika strips. Spread the paprika over the bottom of basket 2 and place the fish fillets on top.
4. Pour the sherry into the flavour booster and place basket 2 underneath basket 4 and 6 with drip tray 3 in between. Turn the dial to the 'fish' setting, switch on the Gentle Steam and set the timer to 14 minutes . Press start and steam the fish fillets until they are just done.
5. Arrange the baby potatoes, asparagus and fennel on warmed plates and place the red mullet fillets alongside. Spoon the paprika over the fish.

Total preparation time: about 35 minutes





Ingredients

500 g baby potatoes in their jackets

4 dessertspoons of flat-leaf parsley,
finely chopped

500 g green asparagus cut into pieces
of 3 cm

1 fennel bulb cut into thin wedges

3 spring onions cut into pieces of 2 cm

1 teaspoon of coarsely ground black
pepper

2 teaspoons paprika powder

2 teaspoons orange rind

8 red mullet fillets or 400 g redfish fillet
with skin in 8 pieces

1 red paprika, cut into wafer-thin strips

2 dessertspoons medium dry sherry

Contains 280 kilocalories per portion:

25 g protein

5 g fat of which 0 g saturated fat

32 g carbohydrates

9 g fibre



Mulet rouge aux asperges, petites patates et paprika

Plat principal - pour 4 personnes

1. Coupez les petites patates en quatre, et mélangez-les avec 2 cuillères à soupe de persil dans le récipient 4. Réglez le minuteur sur 12 minutes, faites cuire les petites patates.
2. Déposez les asperges, le fenouil et les petits oignons blancs dans le récipient 6. Réglez le minuteur sur 8 minutes. Faites cuire les petites patates, les asperges et le fenouil jusqu'à ce que le tout soit tendre mais encore croustillant.
3. Mélangez le poivre, le paprika en poudre et le zeste d'orange, puis enduisez la partie des filets de poisson dépourvue de peau de la moitié de ce mélange. Mélangez les herbes restantes et le persil avec les tranches de poivron. Saupoudrez le fond du récipient 2 de paprika et déposez les filets de poisson par-dessus.
4. Versez le sherry dans le diffuseur d'arômes. Positionnez le bouton sur le réglage 'poisson', activez la vapeur douce et réglez le minuteur sur 14 minutes. Faire cuire les filets de poisson jusqu'à la cuisson souhaitée.
5. Disposez les petites patates, les asperges et le fenouil sur des assiettes chaudes et placez les filets de mulet rouge à côté. Déposez le poivron sur le poisson.

Temps de préparation: 35 minutes	Ingrédients
	500 g de petites pommes de terre avec la peau
	4 cuillères à soupe de persil plat
	500 g d'asperges vertes
Contient 280 kilocalories	1 bulbe de fenouil coupé en fins morceaux
	3 petits oignons blancs
par portion: 25 g de protéines	1 cuillère à café de poivre noir
	2 cuillères à café de paprika en poudre
5 g de matières grasses (dont 0 g de graisses saturées)	2 cuillères à café de zeste d'orange
	8 filets de mulet rouge ou 400 g de filet de rascasse rouge avec la peau, coupé en 8 morceaux
32 g de glucides 9 g de fibres	1 poivron rouge, coupé en tranches ultrafines
	2 cuillères à soupe de Xérès demi-sec

Rotbarbe mit Paprika, Spargel und Babykartoffeln

Hauptgericht - für 4 Personen

1. Die Kartoffeln der Länge nach vierteln und mit 2 TL Petersilie im Aufsatz 4 vermengen. Den Timer auf 12 Min. einstellen und die Kartoffeln garen.
2. Spargel, Paprikapulver und Frühlingszwiebeln in den Aufsatz 6 geben. Aufsatz 6 mit Auffangschale 5 darunter auf Aufsatz 4 stellen. Den Timer auf 8 Min. einstellen und das Gemüse garen, bis es zart, aber noch knackig ist.
3. Pfeffer, Paprikapulver und Orangenschale mischen und in die Fischfilets auf die Seite ohne Haut reiben. Restliche Kräuter mit Petersilie und Paprikastreifen mischen, in den Aufsatz 2 geben, und die Fischfilets darauf verteilen.
4. Den Sherry in den Aromaverstärker geben und den Aufsatz 2 unter Aufsatz 4 und 6 mit der Auffangschale 3 dazwischen stellen. Die Einstellung für Fisch und schonendes Dampfgaren wählen. Die Fischfilets 14 Min. garen.
5. Babykartoffeln, Spargel und Fenchel auf vorgewärmten Tellern verteilen und die Rotbarbenfilets dazugeben. Die Paprikastreifen auf dem Fisch verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten	Zutaten
	500 g Babykartoffeln mit Schale
	4 Teelöffel glatte Petersilie, fein gehackt
	500 g grüner Spargel, in Stücke von 3 cm
Enthält 280 Kilokalorien	1 Fenchelknolle, in dünne Ecken geschnitten
	3 Frühlingszwiebeln, in Stücke von 2 cm
pro Portion: 25 g Eiweiß	1 Teelöffel grob gemahlener schwarzer Pfeffer
	2 Teelöffel Paprikapulver
5 g Fett (davon 0 g gesättigte Fettsäuren)	2 Teelöffel Orangenschale
	8 Rotbarbenfilets oder 400 g Rotbarschfilet mit Haut (in 8 Stücke geschnitten)
32 g Kohlenhydrate 9 g Ballaststoffe	1 roter Paprika, in hauchdünne Streifen
	2 Teelöffel halbtrockener Sherry

Rode mul met paprika, asperges en krielaardappeltjes

Hoofdgerecht - voor 4 personen

1. Snijd de krielaardappeltjes in de lengte in vieren en doe ze met 2 dessertlepels peterselie in bak 4. Stoom de krielaardappeltjes gedurende 12 minuten.
2. Schik de asperges, venkel en lenteui in bak 6. Zet bak 6 boven op bak 4 met lekkab 5 ertussenin. Stel de timer in op 8 minuten en stoom de krielaardappeltjes, asperges en venkel beetgaar.
3. Meng peper, paprikapoeder en geraspte sinaasappelschil door elkaar en wrijf de helft van dit mengsel over de visfilets aan de zijde zonder huid. Meng de resterende kruiden en peterselie met de paprikareepjes. Verspreid de paprika over de bodem van bak 2 en leg de visfilets daar bovenop.
4. Giet de sherry in de Flavour Booster en plaats bak 2 onder bak 4 en 6, met lekkab 3 ertussenin. Kies stand 'vis', schakel de functie Gentle Steam in en stoom de visfilets in 14 minuten net gaar.
5. Schik de krielaardappeltjes, asperges en venkel op verwarmde borden en leg de rode mulfilets ernaast. Schep de paprika over de vis.

Totale bereidingstijd:
circa 35 minuten

Ingrediënten	
500 g krielaardappelen in de schil	
4 dessertlepels fijngehakte platte peterselie	
500 g groene asperges, in stukjes van 3 cm	
1 venkelknol in dunne partjes gesneden	
3 lenteuitjes in stukjes van 2 cm gesneden	
1 theelepel grofgemalen zwarte peper	
2 theelepels paprikapoeder	
2 theelepels geraspte sinaasappelschil	
8 rode mulfilets of 400 g zalmfilet met huid in 8 moten	
1 rode paprika, in flinterdunne reepjes	
2 dessertlepels mediumdroge sherry	

Bevat 280 kilocalorieën

per portie:

25 g eiwitten

5 g vetten (waavan 0 g

verzadigde vetten)

32 g koolhydraten

9 g vezels

Triglia di scoglio con peperoni, asparagi e patate novelle

Primo piatto - per 4 persone

1. Tagliare le patate novelle in quarti, quindi unirvi 2 cucchiaini di prezzemolo e posizionare il tutto nel contenitore n. 4. Impostare il timer su 12 min. e cuocere a vapore.
2. Disporre gli asparagi, i finocchi e le cipolline nel contenitore n. 6, posizionarlo sul contenitore n. 4 e inserire nel mezzo il vassoio antigoccia n. 5. Impostare il timer su 8 min. Cuocere a vapore le patate novelle, gli asparagi e i finocchi fino a che non diventano morbidi, ma ancora croccanti.
3. Mescolare il pepe, la paprica in polvere e la scorza di arancia, quindi cospargere la metà di questo composto sui filetti di pesce. Mescolare le erbe rimaste e il prezzemolo con le strisce di peperone e disporle sulla base del contenitore n. 2, quindi disporvi sopra i filetti di pesce.
4. Mettere lo sherry nel Flavour Booster, quindi posizionare il contenitore n. 2 sotto il contenitore n. 4 e 6; nel mezzo inserire il vassoio antigoccia n. 3. Impostare l'opzione "pesce", attivare la funzione di cottura a vapore delicata, quindi impostare il timer su 14 min.
5. Disporre le patate novelle, gli asparagi e i finocchi su piatti caldi, quindi adagiarvi intorno i filetti di triglia di scoglio. Versare sopra il piatto i peperoni.

Tempo totale
di preparazione:
circa 35 minuti

Ingredienti	
500 g di patate novelle non sbucciate	
4 cucchiaini di prezzemolo a foglia	
500 g di asparagi verdi	
1 finocchio tagliato in pezzichi sottili	
3 cipolline tagliate in pezzetti di 2 cm	
1 cucchiaino di pepe nero	
2 cucchiaini di paprica in polvere	
2 cucchiaini di scorza di arancia	
8 filetti di triglia di scoglio o 400 g di filetti di scorfano atlantico	
1 peperone rosso tagliato in strisce sottili	
2 cucchiaini di sherry medio-secco	

Contiene

280 chilocalorie

a porzione:

25 g di proteine

5 g di grassi

(di cui 0 g saturi)

32 g di carboidrati

9 g di fibre



Ingredients

750 g small new potatoes, peeled

salt and pepper

4 single chicken breasts

3 sprigs of basil

4 sun-dried tomatoes and
1 tablespoon of tomato oil

½ ball of mozzarella, cut into 4 slices

500 g fennel, cleaned and sliced

2 garlic cloves, peeled and sliced

3 tablespoons black olives

cling film

cocktail picks

Contains 410 kilocalories per portion:

40 g protein

10 g fat of which 4 g saturated fat

40 g carbohydrates

9 g fibre





Chicken roll with sun-dried tomatoes and mozzarella

Main course - serves 4

1. Place the sprigs of basil (keep leaves) into the Flavour Booster*.
2. Cut the potatoes into halves lengthwise, place in basket 6 and sprinkle with salt. Set the timer for 30 minutes and press the start/stop button. Let the potatoes precook for 15 minutes.
3. Meanwhile, cover the chicken breasts with cling film and batter until flat. Place 2 leafs of basil, 1 sun-dried tomato and 1 slice of mozzarella in the centre of each piece of chicken. Season with salt and pepper, roll tightly and secure with a cocktail pick.
4. After 15 minutes, place the chicken rolls in basket 4. Place basket 4 and drip tray 5 underneath basket 6 and let the chicken rolls steam along with the potatoes.
5. After 10 minutes, add fennel and garlic to steaming basket 2. Place basket 2 and drip tray underneath basket 4 and steam with the rest of the food for the remaining 5 minutes.
6. Mix the potatoes, fennel and olives in a bowl and add basil. Coat the chicken rolls with oil, cut them into three pieces and serve with the potato and fennel mixture.

Total preparation time approximately 50 minutes



FR

Roulades de poulet aux tomates séchées et à la mozzarella

Plat principal - pour 4 personnes

- Déposez les brins de basilic dans le diffuseur d'arômes+ (gardez quelques feuilles pour la décoration).
- Coupez les pommes de terre en deux, déposez les dans le panier 6 et saupoudrez-les de sel. Réglez le minuteur sur 30 minutes. Les précuire pendant 15 minutes.
- Pendant ce temps, recouvrez les blancs de poulet de film étirable et aplatissez-les. Placez deux feuilles de basilic, une tomate séchée et une tranche de mozzarella au milieu de chaque morceau de poulet. Assaisonnez avec du sel et du poivre, enrroulez et fixez les roulades avec un bâtonnet.
- Patiencez 15 minutes, déposez les roulades de poulet dans le panier 4. Laissez les roulades de poulet cuire avec les pommes de terre.
- Patiencez 10 minutes, puis ajoutez le fenouil et l'ail dans le panier vapeur 2. Faites-les cuire avec le reste des aliments pendant les 5 minutes restantes.
- Mélangez les pommes de terre, le fenouil et les olives dans un bol et ajoutez-y du basilic. Versez de l'huile sur les roulades, coupez-les en trois et servez avec le mélange à base de pommes de terre et de fenouil.

Temps total
de préparation:
environ 50 minutes

Contient
410 kilocalories
par portion:
40 g de protéines
10 g de matières
grasses dont 4 g de
grasses saturées
40 g de glucides
9 g de fibres

Ingrédients	
750 g de petites pommes de terre nouvelles épluchées	
sel et poivre	
4 blancs de poulet	
3 brins de basilic	
4 tomates séchées et 1 cuillère à soupe d'huile de tomate	
½ boule de mozzarella coupée en quatre tranches	
500 g de fenouil lavé et coupé en lamelles	
2 gousses d'ail épluchées et coupées en lamelles	
3 cuillères à soupe d'olives noires	
du film étirable	pics en bois

DE

Hähnchenbrustroulade mit sonnengetrockneten Tomaten und Mozzarella

Hauptgericht - für 4 Personen

- Die Basilikumzweige (mit Blättern) in den Aromaverstärker+ legen.
- Die Kartoffeln der Länge nach in Hälften schneiden, anschließend in den Aufsatz 6 legen und salzen. Den Timer auf 30 Minuten einstellen und die Start-/Stoptaste drücken. Die Kartoffeln 15 Minuten vorgaren.
- In der Zwischenzeit die Hähnchenbrustfilets mit Frischhaltefolie abdecken und flachklopfen. 2 Basilikumblätter, 1 sonnengetrocknete Tomate und 1 Scheibe Mozzarella in die Mitte des Filets legen. Mit Salz und Pfeffer würzen, fest zusammenrollen und mit einem Holzspießchen feststecken.
- Nach 15 Minuten die Hähnchenbrustrouladen in den Aufsatz 4 legen. Aufsatz 6 auf den Aufsatz 4 und auf die Auffangschale 5 stellen und die Hähnchenbrustrouladen zusammen mit den Kartoffeln garen.
- Nach 10 Minuten den Fenchel und den Knoblauch in den Dampfaufsatz 2 geben. Aufsatz 4 auf den Aufsatz 2 und auf die Auffangschale stellen und alles weitere 5 Minuten garen.
- Die Kartoffeln, den Fenchel und die Oliven in einer Schüssel vermengen und Basilikum hinzufügen. Die Hähnchenbrustrouladen mit Öl bestreichen, in jeweils 3 Scheiben schneiden. Mit der Kartoffel-Fenchel-Beilage servieren.

Zubereitungszeit:
ca. 50 Minuten

Enthält
410 Kilokalorien
pro Portion:
40 g Eiweiß
10 g Fett
(4 g gesättigte
Fettsäuren)
40 g Kohlenhydrate
9 g Ballaststoffe

Zutaten	
750 g kleine Frühkartoffeln, geschält	
Salz und Pfeffer	
4 einzelne Hähnchenbrustfilets	
3 Basilikumzweige	
4 sonnengetrocknete Tomaten, 1 Esslöffel Tomatenmark	
½ Stück Mozzarella, in 4 Scheiben geschnitten	
500 g Fenchel, gewaschen und in Scheiben	
2 Knoblauchzehen, geschält und zerkleinert	
3 Esslöffel schwarze Oliven	
Frischhaltefolie	Holzspießchen

Kiprolletjes met zongedroogde tomaten en mozzarella

Hoofdgerecht - voor 4 personen

1. Doe de takjes van de basilicum (bewaar de blaadjes) in de Flavour Booster*.
2. Snijd de aardappelen in de lengte doormidden, doe ze in mand 6 en bestrooi met zout. Stel de timer in op 30 minuten en druk op de start/stop-knop. Kook de aardappels 15 minuten voor.
3. Bedek ondertussen de kipfilets met huishoudfolie en sla ze plat. Leg 2 blaadjes basilicum, 1 zongedroogde tomaat en 1 plakje mozzarella in het midden van ieder stuk kip. Breng het geheel op smaak met zout en peper; rol de kipfilet stevig op en prik vast met een cocktailprikker.
4. Plaats na 15 minuten de kiprolletjes in mand 4. Plaats mand 4 en lekbak 5 onder mand 6 en laat de kiprolletjes meestomen met de aardappelen.
5. Doe na 10 minuten venkel en knoflook in stoommand 2. Plaats mand 2 en de lekbak onder mand 4 en laat deze de resterende 5 minuten meestomen met de rest van het eten.
6. Meng de aardappelen, venkel en olijven in een schaal en voeg basilicum toe. Bestrijk de kiprolletjes met olie, snijd ze in drie stukken en serveer ze met het mengsel van aardappelen en venkel.

Totale
bereidingstijd:
ongeveer
50 minuten.

Ingrediënten
750 g kleine nieuwe aardappelen, geschild
zout en peper
4 losse kipfilets
3 takjes basilicum
4 zongedroogde tomaten en 1 eetlepel tomatenolie
½ bal mozzarella in 4 plakken gesneden
40 g eiwit
10 g vet
(4 g verzadigd)
40 g koolhydraten
9 g vezels
huishoudfolie
cocktailprikkers

Involtini di pollo con pomodori secchi e mozzarella

Primo piatto - per 4 persone

1. Mettere i ciuffi di basilico (foglie intere) nel Flavour Booster*.
2. Tagliare le patate a metà per il verso della lunghezza, quindi metterle nel contenitore n. 6 e aggiungere il sale. Impostare il timer su 30 minuti, quindi premere il pulsante di avvio/arresto. Lasciare cuocere le patate per 15 minuti.
3. Nel frattempo, coprire i petti di pollo con della pellicola trasparente e batterli fino a che non si appiattiscono. Mettere 2 foglie di basilico, 1 pomodoro essiccato e una fetta di mozzarella al centro di ciascun petto di pollo. Aggiungere sale e pepe, avvolgere stringendo bene e chiudere con uno stuzzicadenti.
4. Dopo 15 minuti, mettere gli involtini di pollo nel contenitore n. 4. Posizionare il contenitore n. 4 e il vassoio antigoccia n. 5 sotto il contenitore n. 6 e lasciare cuocere gli involtini di pollo a vapore con le patate.
5. Dopo 10 minuti, aggiungere il finocchio e l'aglio nel contenitore per la cottura a vapore n. 2. Posizionare il contenitore n. 2 e il vassoio antigoccia sotto il contenitore n. 4, quindi cuocere a vapore con gli altri ingredienti per i restanti 5 minuti.
6. Mescolare le patate, il finocchio e le olive in un recipiente, quindi aggiungere il basilico. Condire gli involtini di pollo con olio, tagliarli in tre parti e servire con l'impasto di finocchio e patate.

Tempo totale di
preparazione:
circa 50 minuti.

Ingredienti
750 g di patate novelle piccole pelate
sale e pepe
4 petti di pollo
3 ciuffi di basilico
4 pomodori secchi e 1 cucchiaio di olio aromatizzato al pomodoro
½ mozzarella tagliata in 4 fette
500 g di finocchio pulito e tagliato
2 spicchi d'aglio pelati e tagliati
3 cucchiai di olive nere
pellicola trasparente
spiedini per cocktail

410 calorie
a porzione:

40 g di proteine
10 g di grassi (4 g saturi)
40 g di carboidrati
9 g di fibre



Spicy fish with green beans and fennel

Main course - serves 4

1. Cut off the green leaves of the fennel bulb and chop them finely. Halve the bulb and cut the halves into slices. Mix the fennel slices together with the beans, peas and finely chopped greens in basket 4. Set the timer to 10 minutes, press the 'start-stop' button and steam the vegetables until they are tender but still crisp.
2. Quarter the tomatoes and remove the juice with the seeds. Cut the flesh into small cubes. Grind the peppercorns in a mortar together with the coriander and cumin seeds into a coarse powder. Mix three-quarters of this mixture in with the tomato cubes.
3. Rub salt into the fish fillets, place them in basket 2 and spoon the tomato cubes on top. Spoon the rest of the spices into the flavour booster and pour in the vermouth. Place basket 2 underneath basket 4 with the drip tray 3 in between. Turn the dial to the 'fish' setting, switch on the Gentle Steam and set the timer to 14 minutes. Press start and steam the fish fillets until just done. Steam the fillets for a further 2-4 minutes if necessary.
4. Serve the vegetables on warmed plates and arrange the fish fillets and tomato on top.

Total preparation time: about 30 minutes





Ingredients

1 fennel bulb

200 g haricots verts or young
French beans, halved

200 g peas, shelled (fresh or frozen)

3 small tomatoes on a branch

1 teaspoon black peppercorns

2 teaspoons coriander seeds

2 teaspoons cumin seeds

4 thick fish fillets, each about
100-125 g (pike-perch, cod, tilapia)

3 dessertspoons dry vermouth

Contains 165 kilocalories per portion:

325 g protein

2 g fat of which 0.5 g saturated fat

11 g carbohydrates

7 g fibre



Poisson aux épices, haricots verts et fenouil

Plat principal - pour 4 personnes

- Coupez les feuilles vertes du bulbe de fenouil et hachez-les finement. Coupez le bulbe en deux, puis en tranches. Mélangez les tranches de fenouil avec les haricots et les pois finement hachés dans le récipient 4. Réglez le minuteur sur 8 minutes, appuyez sur le bouton 'marche-arrêt' et faites cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croustillants.
- Coupez les tomates en quatre et retirez le jus ainsi que les graines. Coupez la chair en petits cubes. Dans un mortier, broyez les grains de poivre avec les graines de coriandre et de cumin jusqu'à obtention d'une poudre grossière. Mélangez les trois-quarts de ce mélange aux cubes de tomate.
- Saupoudrez les filets de poisson de sel, déposez-les dans le récipient 2 et ajoutez les cubes de tomate par-dessus. Déposez le reste des épices dans le diffuseur d'arômes et versez le vermouth. Placez le récipient 2 sous le récipient 4 et insérez le plateau égouttoir 3 entre les deux. Positionnez le bouton sur le réglage 'poisson', activez la vapeur douce et réglez le minuteur sur 14 minutes. Appuyez sur marche et faites cuire les filets de poisson jusqu'à la cuisson souhaitée. Laissez cuire les filets pendant 2 à 4 minutes supplémentaires si nécessaire.
- Servez les légumes dans des assiettes chaudes et disposez les filets de poisson et les tomates par-dessus.

Temps total
de préparation:
environ 30 minutes

	Ingrédients
	1 bulbe de fenouil
	200 g de haricots verts ou de jeunes haricots français, coupés en deux
	200 g de pois, écossés (frais ou surgelés)
	3 petites tomates en branche
25 g de protéines	1 cuillère à café de grains de poivre noir
2 g de matières grasses (dont 0,5 g de graisses saturées)	2 cuillères à café de graines de coriandre
	2 cuillères à café de graines de cumin
11 g de glucides	4 filets de poisson épais, d'environ 100-125 g chacun (sandre, morue, tilapia)
7 g de fibres	3 cuillères à soupe de vermouth sec

Würziger Fisch mit grünen Bohnen und Fenchel

Hauptgericht - für 4 Personen

- Die grünen Blätter der Fenchelknolle entfernen und fein hacken. Die Knolle halbieren und in Scheiben schneiden. Die Fenchelstücke mit den Bohnen, den Erbsen und dem fein gehackten Fenchel in den Aufsatz 4 geben. Den Timer auf 10 Minuten einstellen. Auf die Start-/Stopptaste drücken und das Gemüse garen, bis es zart, aber noch knackig ist.
- Die Tomaten vierteln, Saft und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Pfefferkörner, Koriander und Kreuzkümmel im Mörser grob zermahlen. Drei Viertel der Mischung mit den Tomatenwürfeln vermengen.
- Salz in die Fischfilets reiben. Die Filets in den Aufsatz 2 legen und die Tomatenwürfel darüber verteilen. Den Rest der Gewürze in den Aromastärker geben und den Wermut hinzufügen. Aufsatz 4 auf Aufsatz 2 stellen, mit Auffangschale 3 dazwischen. Die Einstellung für Fisch und schonenden Dampfgaren wählen. Den Timer auf 14 Min. einstellen. Auf "Start" drücken und die Fischfilets garen – bei Bedarf auch 2 bis 4 Minuten länger
- Das Gemüse auf vorgewärmten Tellern mit dem Fisch und den Tomaten darauf servieren.

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

	Zutaten
	1 Fenchelknolle
	200 g grüne Bohnen oder junge Schnittbohnen, halbiert
	200 g Erbsen, geschält (frisch oder tiefgefroren)
	3 kleine Tomaten (an einer Rispe)
	1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner
	2 Teelöffel Koriandersamen
	2 Teelöffel Kreuzkümmel
25 g Eiweiß	4 dicke Fischfilets, jeweils ca. 100 bis 125 g (Zander, Kabeljau, Buntbarsch)
2 g Fett (davon 0,5 g gesättigte Fettsäuren)	3 Teelöffel trockener Wermut
11 g Kohlenhydrate	
7 g Ballaststoffe	

Pikante vis met sperziebonen en venkel

Hoofdgerecht - voor 4 personen

1. Snijd de groene bladeren van de venkelknol af en hak de bladeren fijn. Halveer de knol en snijd de helften in partjes. Meng de stukjes venkel samen met de bonen, erwten en fijngehakte venkelbladeren in bak 4. Stel de timer in op 10 minuten, druk op de knop 'start-stop' en stoom de groenten totdat deze beetbaar zijn.
2. Snijd de tomaten in vieren en verwijder het sap en de zaden. Snijd het vlees van de tomaten in kleine blokjes. Maal de peperkorrels samen met de koriander en het komijnzaad in een mortier tot een grof poeder. Meng driekwart van dit mengsel met de blokjes tomaat.
3. Wrijf zout over de visfilets, leg deze in bak 2 en schep de blokjes tomaat eroverheen. Schep de rest van de kruiden in de Flavour Booster en schenk hier de vermouth overheen. Zet bak 2 onder bak 4, met lekbak 3 ertussenin. Zet de knop op de stand 'vis', schakel de functie Gentle Steam in en stel de timer in op 14 minuten. Druk op start en stoom de visfilets tot deze net gaar zijn. Stoom de visfilets zo nodig nog 2-4 minuten langer.
4. Serveer de groenten op verwarmde borden en schik de visfilets met tomaat erop.

Totale bereidingstijd:
ongeveer 30 minuten

Ingrediënten

1 venkelknol
200 g haricots verts of kleine sperziebonen, gehalveerd
200 g doperwten (vers of diepvries)

Bevat

165 kilocalorieën

per portie:

25 g eiwitten
2 g vetten (waarvan
0,5 g verzadigde vetten)
11 g koolhydraten
7 g vezels

3 kleine tomaten
1 theelepels zwarte peperkorrels
2 theelepels korianderzaad
2 theelepels komijn zaad
4 stevige visfilets, van elk circa 100-125 g (snoekbaars, kabeljauw, tilapia)
3 dessertlepels droge vermouth

Pesce speziato con fagiolini e finocchii

Primo piatto - per 4 persone

1. Tagliare le foglie verdi del finocchio e tritarle finemente. Tagliare a metà il finocchio, quindi tagliarlo ulteriormente a fette. Mescolare le fette di finocchio con i fagiolini, i piselli e le foglie di finocchio tritate finemente, quindi inserire il tutto nel contenitore n.4. Impostare il timer su 10 minuti, premere il pulsante di "avvio/arresto" e cuocere le verdure fino a che non diventano morbide, ma ancora croccanti.
2. Tagliare i pomodori in quarti e rimuovere i semi e il succo. Tagliarli a cubetti. Macinare il pepe in un mortaio insieme ai semi di coriandolo e di cumino, fino ad ottenere una polvere grossolana. Aggiungere tre quarti di questa polvere ai cubetti di pomodoro.
3. Salare i filetti di pesce e posizionarli nel contenitore n. 2 versandovi sopra i cubetti di pomodoro. Inserire quello che resta delle spezie nel Flavour Booster; quindi aggiungere il vermouth. Posizionare il contenitore n. 2 sotto il contenitore n. 4 e inserire nel mezzo il vassoio antigoccia n. 3. Impostare la manopola sull'opzione "pesce", attivare la funzione di cottura a vapore delicata, quindi impostare il timer su 14 minuti. Premere il pulsante di avvio e cuocere i filetti di pesce fino a che non sono pronti. Se necessario, cuocere gli involtini per altri 2-4 minuti.
4. Servire le verdure su piatti caldi e disporre i filetti di pesce con sopra il pomodoro.

Tempo totale di
preparazione:
circa 30 minuti

Ingredienti

1 finocchio
200 g di fagiolini francesi tagliati a metà
200 g di piselli (freschi o surgelati)

Contiene

165 chilocalorie

a porzione:

25 g di proteine
2 g di grassi
(di cui 0,5 g saturi)
11 g di carboidrati
7 g di fibre

3 pomodorini piccoli
1 cucchiaino di pepe nero in grani
2 cucchiaini di semi di coriandolo
2 cucchiaini di semi di cumino
4 filetti di pesce spessi, ciascuno di circa 100-125 g (luccio, merluzzo, tilapia)
3 cucchiaini di vermouth secco



Steamed couscous with tutti frutti and spices

Side dish - serves 4

1. Place cinnamon and orange peel into the Flavour Booster*.
2. Place basket 4 on the steamer base and add the tutti frutti.
3. Place drip tray 5 and basket 6 on top of basket 4 and put the fish/rice bowl inside it.
4. Fill the fish/rice bowl with the couscous and 150 ml of warm water. Cover with lid.
5. Set the timer for 20 minutes, press the start/stop button and cook the tutti frutti and couscous.
6. Finely chop the tutti frutti and add to the steamed couscous.
7. Delicious with grilled lamb chops topped with coarsely chopped pistachio nuts and a fresh cucumber salad.

Total preparation time approximately 30 minutes

Contains 295 kilocalories per portion:

8 g protein
0 g fat of which 0 g saturated fat
66 g carbohydrates
9 g fibre

Ingredients

200 g tutti frutti
1 cinnamon stick
peel of 1 orange
200 g couscous





FR

Couscous vapeur aux fruits et aux épices

Accompagnement - pour 4 personnes

1. Déposez la cannelle et l'écorce d'orange dans le diffuseur d'arômes+.
2. Placez le panier 4 sur le socle du cuit-vapeur et ajoutez les fruits.
3. Posez le plateau égouttoir 5 et le panier 6 sur le panier 4, puis placez le bol à poisson/à riz à l'intérieur.
4. Versez le couscous dans le bol à poisson/à riz et ajoutez-y 150 ml d'eau chaude. Couvrez-le tout avec le couvercle.
5. Réglez le minuteur sur 20 minutes, appuyez sur le bouton marche/arrêt, puis laissez cuire le mélange de fruits et le couscous.
6. Hachez finement les fruits et ajoutez-les au couscous.
7. Ce plat est délicieux accompagné de côtelettes d'agneau grillées aux éclats de pistaches et d'une salade de concombre.

Temps total de préparation:
environ 30 minutes

Contient

295 kilocalories par portion:

8 g de protéines
0 g de matière grasse dont
0 g de graisses saturées
66 g de glucides
9 g de fibres

Ingrédients

200 g de mélange de fruits
1 bâton de cannelle
écorce d'une orange
200 g de couscous

DE

Gedünsteter Couscous mit TuttiFrutti-Obst und Gewürzen

Beilage - für 4 Personen

1. Zimt und Orangenschale in den Aromaverstärker+ geben.
2. Den Aufsatz 4 auf den Sockel des Dampfgarers stellen und das TuttiFrutti-Obst hinzugeben.
3. Die Auffangschale 5 und den Aufsatz 6 auf den Aufsatz 4 stellen und den Aufsatz für Fisch und Reis hineinlegen.
4. Den Couscous und 150 ml warmes Wasser in den Aufsatz für Fisch und Reis geben. Den Deckel aufsetzen.
5. Den Timer auf 20 Minuten einstellen. Die Start-/Stopptaste drücken und das TuttiFrutti-Obst sowie den Couscous garen.
6. Das TuttiFrutti-Obst zerkleinern und zum gedämpften Couscous hinzugeben.
7. Schmeckt köstlich zu gegrillten Lammkoteletts mit grob gehackten Pistazien und frischem Gurksalat.

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Enthält

295 Kilokalorien

pro Portion:

8 g Eiweiß
0 g Fett (0 g gesättigte Fettsäuren)
66 g Kohlenhydrate
9 g Ballaststoffe

Zutaten

200 g TuttiFrutti-Obst
1 Zimtstange
Schale einer Orange
200 g Couscous

NL

Gestoomde couscous met tutti frutti en kruiden

Bijgerecht - voor 4 personen

1. Doe kaneel en sinaasappelschil in de Flavour Booster+.
2. Plaats mand 4 op de voet van de stomer en voeg de tutti frutti toe.
3. Plaats lekbak 5 en mand 6 boven op mand 4 en plaats hier de vis-/rijstschaal in.
4. Vul de vis-/rijstschaal met de couscous en 150 ml warm water. Sluit af met deksel.
5. Stel de timer in op 20 minuten, druk op de start/stop-knop en kook de tutti frutti en couscous.
6. Hak de tutti frutti fijn en voeg deze toe aan de gestoomde couscous.
7. Heerlijk bij gegnilde lamskoteletten met grofgehakte pistachenoten en een frisse komkommersalade.

Totale bereidingstijd:
ongeveer 30 minuten

Bevat 295 kilocalorieën

per portie:

8 g eiwit

0 g vet waarvan 0 g verzadigd

66 g koolhydraten

9 g vezels

Ingredienten

200 g tutti frutti

1 kaneelstokje

schil van 1 sinaasappel

200 g couscous

IT

Couscous al vapore con frutta mista e spezie

Contorno - per 4 persone

1. Mettere la cannella e la scorza d'arancia nel Flavour Booster+.
2. Posizionare il contenitore n. 4 sulla base del sistema di cottura a vapore e aggiungere la frutta mista.
3. Posizionare il vassoio antigoccia n. 5 e il contenitore n. 6 sul contenitore n. 4, quindi introdurvi il recipiente per il pesce/riso.
4. Riempire il recipiente per il pesce/riso con il couscous e aggiungere 150 ml di acqua calda. Chiudere con il coperchio.
5. Impostare il timer su 20 minuti, premere il pulsante di avvio/arresto e cuocere la frutta mista e il couscous.
6. Tagliare finemente la frutta mista e aggiungerla al couscous cotto a vapore.
7. Perfetto con costolette di agnello grigliate cosparse di pistacchi tritati e accompagnato da un'insalata di cetrioli.

Tempo totale di preparazione:
circa 30 minuti

295 calorie

a porzione:

8 g di proteine

0 g di grassi di cui 0 g saturi

66 g di carboidrati

9 g di fibre

Ingredienti

200 g di frutta mista

1 stecca di cannella

buccia di un'arancia

200 g di couscous





Sweet potato salad

Side dish - serves 4

1. Halve the sweet potatoes and slice into slim wedges. Mix with one tablespoon of nut oil and season with salt and chili powder. Put the wedges in basket 6. Set the timer for 15 minutes, press the start/stop button and steam until tender. Let the potatoes cool off.
2. Make a dressing of vinegar, olive oil, 1 tablespoon of nut oil, salt and pepper.
3. Mix the potato wedges, tomatoes, rocket, alfalfa and dressing in a large bowl and sprinkle with pine nuts.

Total preparation time approximately 25 minutes

Ingredients

3 sweet potatoes (500 g), peeled

2 tablespoons nut oil

salt and pepper

chilli powder

2 tablespoons white wine vinegar

2 tablespoons olive oil

250 cherry tomatoes, halved

75 g rocket

30 g alfalfa

3 tablespoons pine nuts

Contains 300 kilocalories per portion:

4 g protein

15 g fat of which 2 g saturated fat

37 g carbohydrates

3 g fibre



FR

Salade de patates douces

Accompagnement - pour 4 personnes

1. Coupez les patates douces en deux, puis en morceaux fins. Ajoutez une cuillère à soupe d'huile de noix et assaisonnez avec du sel et du chili en poudre. Déposez les morceaux dans le panier 6. Réglez le minuteur sur 15 minutes, appuyez sur le bouton marche/arrêt et faites cuire jusqu'à ce que les morceaux soient bien tendres. Laissez refroidir les pommes de terre.
2. Préparez une vinaigrette avec du vinaigre, de l'huile d'olive, une cuillère à soupe d'huile de noix, du sel et du poivre.
3. Mélangez les patates douces, les tomates, la roquette, la luzerne et la vinaigrette dans un grand saladier et saupoudrez de pignons de pin.

Temps total
de préparation:
environ 25 minutes

Contient
300 kilocalories
par portion:

4 g de protéines
15 g de matières
grasses dont 2 g de
graisses saturées
37 g de glucides
3 g de fibres

Ingrédients
3 patates douces (500 g) épluchées
2 cuillères à soupe d'huile de noix
sel et poivre
chili en poudre
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
250 g de tomates cerises coupées en deux
75 g de roquette
30 g de luzerne
3 cuillères à soupe de pignons de pin

DE

Süßkartoffelsalat

Beilage - für 4 Personen

1. Die Süßkartoffeln halbieren und in dünne Kartoffelecken schneiden. Die Kartoffeln mit einem Esslöffel Nussöl vermengen. Mit Salz und Chilipulver würzen. Die Kartoffelecken in den Aufsatz 6 geben. Den Timer auf 15 Minuten einstellen, die Start-/Stopptaste drücken und die Kartoffeln garen, bis sie zart sind. Kartoffeln abkühlen lassen.
2. Das Dressing aus Essig, Olivenöl, 1 Esslöffel Nussöl, Salz und Pfeffer vorbereiten.
3. Die Kartoffelecken, Tomaten, Rucolasalat und Alfalfa mit dem Dressing in einer großen Schüssel mischen. Mit Pinienkernen bestreuen.

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten

Zutaten
3 Süßkartoffeln (500 g), geschält
2 Esslöffel Nussöl
Salz und Pfeffer
Chilipulver
2 Esslöffel Weißweinessig
2 Esslöffel Olivenöl
250 g Cherrytomaten, halbiert
75 g Rauke
30 g Luzerne
3 Esslöffel Pinienkerne

Enthält
300 Kilokalorien

pro Portion:
4 g Eiweiß
15 g Fett (2 g
gesättigte Fettsäuren)
37 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe

Zoete aardappelsalade

Bijgerecht - voor 4 personen

1. Halveer de zoete aardappelen en snijd ze in dunne partjes. Voeg een eetlepel notenolie toe en breng het geheel op smaak met zout en chilipoeder. Doe de partjes in mand 6. Stel de timer in op 15 minuten, druk op de start/stop-knop en laat de aardappelen stomen tot ze gaar zijn. Laat de aardappelen afkoelen.
2. Maak een dressing van azijn, olijfolie, 1 eetlepel notenolie, zout en peper.
3. Meng de aardappelpartjes, tomaten, rucola, alfalfa en dressing in een grote kom en bestrooi het geheel met pijnboompitjes.

Totale bereidingstijd:
ongeveer 25 minuten

Ingredienten

3 zoete aardappelen (500 g), geschild
2 eetlepels notenolie
zout en peper
chilipoeder
2 eetlepels wittewijnazijn
2 eetlepels olijfolie
250 g kerstomaatjes, gehalveerd
75 g rucola
30 g alfalfa
3 eetlepels pijnboompitjes

Bevat 300 kilocalorieën

per portie:

4 g eiwit
15 g vet waarvan
2 g verzadigd
37 g koolhydraten
3 g vezels

Insalata di patate dolci

Contorno - per 4 persone

1. Tagliare a metà le patate dolci e affettarle finemente. Aggiungere un cucchiaino di olio di arachidi e condire con sale e peperoncino in polvere. Mettere le patate a fette nel contenitore n. 6. Impostare il timer su 15 minuti, premere il pulsante di avvio/arresto e cuocere fino a che non risultano tenere. Lasciare raffreddare le patate.
2. Preparare una salsa con aceto, olio di oliva, 1 cucchiaino di olio di arachidi, sale e pepe.
3. Mescolare le patate con pomodoro, rucola, alfalfa e la salsa in un recipiente ampio, quindi aggiungere i pinoli.

Tempo totale di
preparazione:
circa 25 minuti

Ingredients

3 patate dolci (500 g) pelate
2 cucchiaini di olio di arachidi
sale e pepe
peperoncino in polvere
2 cucchiaini di aceto di vino bianco
2 cucchiaini di olio di oliva
250 g di pomodori ciliegina tagliati a metà
75 g di rucola
30 g di alfalfa
3 cucchiaini di pinoli

300 calorie a porzione:

4 g di proteine
15 g di grassi di cui 2
g saturi
37 g di carboidrati
3 g di fibre



Almond puddings with a raspberry-honey topping

Dessert - serves 4

1. Beat the eggs with the sugar to a froth using the hand blender. Whisk the milk and whipped cream and add the almonds.
2. Grease the heat resistant bowls with butter.
3. Distribute the pudding mixture among the bowls and place them in basket
6. Set the timer for 20 minutes, press the start/stop button and cook the puddings.
4. Mash the raspberries with honey until smooth using the hand blender. If necessary, strain the seeds. Add the mint to the sauce.
5. Let the pudding cool off to room temperature. Pour the sauce onto the puddings and serve immediately.

Total preparation time approximately 35 minutes





Ingredients

2 medium-sized eggs

50 g sugar

150 ml semi-skimmed milk

150 ml whipped cream

26 g almonds, grated

1 tablespoon butter, room temperature

125 g raspberries

1 tablespoon honey

2 tablespoons finely chopped
fresh mint

hand blender (with whisk)

4 heat resistant dishes or bowls of
150 ml

Contains 315 kilocalories per portion:

7 g protein

22 g fat of which 10 g saturated fat

22 g carbohydrates

3 g fibre



FR

Crèmes aux amandes, garniture framboise et miel

Dessert - pour 4 personnes

1. À l'aide du mixeur plongeant, battez les œufs en mousse avec le sucre. Fouettez le lait avec la crème chantilly, puis ajoutez les amandes.
2. Enduisez de beurre les ramequins résistants à la chaleur.
3. Répartissez la crème dans les ramequins et placez-les dans le panier 6. Réglez le minuteur sur 20 minutes, appuyez sur le bouton marche/arrêt, puis laissez cuire les crèmes.
4. À l'aide du mixeur plongeant, mélangez les framboises avec le miel jusqu'à obtenir une sauce lisse. Si nécessaire, filtrez les grains. Ajoutez la menthe à la sauce.
5. Laissez les crèmes refroidir à température ambiante. Versez la sauce sur les crèmes et servez immédiatement.

Temps total
de préparation:
environ 35 minutes

Ingrédients

2 œufs de taille moyenne
50 g de sucre
150 ml de lait demi-écrémé
150 ml de crème chantilly
26 g d'amandes râpées
1 cuillère à soupe de beurre à température ambiante
125 g de framboises
1 cuillère à soupe de miel
2 cuillères à soupe de menthe fraîche finement hachée
mixeur plongeant (avec fouet)
4 ramequins ou autres récipients résistants à la chaleur de 150 ml

Contient
315 kilocalories
par portion:

7 g de protéines
22 g de matières
grasses dont 10 g de
graisses saturées
22 g de glucides
3 g de fibres

DE

Mandelpudding mit Himbeer-Honig-Soße

Dessert - für 4 Personen

1. Mit dem Handmixer die Eier zusammen mit dem Zucker steifschlagen. Dabei Milch, Schlagsahne und Mandeln hinzugeben.
2. Die hitzebeständigen Schüsseln mit Butter fetten.
3. Die Puddingmischung in den Schüsseln verteilen und sie in den Aufsatz 6 stellen. Den Timer auf 20 Minuten einstellen. Die Start-/Stopptaste drücken und den Pudding garen.
4. Mit dem Handmixer die Himbeeren und den Honig zu einer glatten Masse verrühren. Gegebenenfalls die Kerne heraussieben. Die Minze zur Soße hinzugeben.
5. Den Pudding auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Die Soße über den Pudding gießen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

Zutaten

2 mittelgroße Eier
50 g Zucker
150 ml fettarme Milch
150 ml Schlagsahne
26 g gehackte Mandeln
1 Esslöffel Butter, Raumtemperatur
125 g Himbeeren
1 Esslöffel Honig
2 Esslöffel fein gehackte Minze
Stabmixer (mit Schneebesen)
4 hitzebeständige Schüsseln oder Schälchen (150 ml)

Enthält

315 Kilokalorien
pro Portion:
7 g Eiweiß
22 g Fett (10 g
gesättigte Fettsäuren)
22 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe

Amandelpuddinkjes met frambozen-/honingsaus

Dessert - voor 4 personen

1. Klop de eieren en de suiker met de handblender tot schuim. Klop de melk en slagroom en voeg de amandelen toe.
2. Vet de hittebestendige kommen met boter in.
3. Verdeel het puddingmengsel over de schaalpjes en plaats deze in mand 6. Stel de timer in op 20 minuten, druk op de start/stop-knop en kook de puddinkjes.
4. Pureer met de handblender de frambozen met de honing tot een gladde saus. Zeef indien nodig de zaadjes eruit. Voeg de munt toe aan de saus.
5. Laat de puddinkjes afkoelen tot kamertemperatuur. Giet de saus over de puddinkjes en serveer ze direct.

Totale bereidingstijd:
ongeveer 35 minuten

Ingrediënten

2 middelgrote eieren

50 g suiker

150 ml halfvolle melk

150 ml geklopte slagroom

26 g amandelen, geschaafd

1 eetlepel boter op kamertemperatuur

125 g frambozen

1 eetlepel honing

2 eetlepels fijngehakte verse munt

handblender (met garde)

4 hittebestendige schaalpjes of kommetjes met een inhoud van 150 ml

Bevat 315 kilocalorieën

per portie:

7 g eiwit

22 g vet waarvan 10 g verzadigd

22 g koolhydraten
3 g vezels



Budino alle mandorle con crema ai lamponi e miele

Dessert - per 4 persone

1. Sbattere le uova con lo zucchero usando il frullatore a immersione. Successivamente aggiungere il latte, la panna montata e le mandorle.
2. Ungere i recipienti termoresistenti con del burro.
3. Distribuire l'impasto all'interno dei recipienti e metterli nel contenitore n. 6. Impostare il timer su 20 minuti, premere il pulsante di avvio/arresto e cuocere i budini.
4. Ridurre in purea i lamponi e il miele con il frullatore a immersione fino a che non si raggiunge la giusta consistenza. Se necessario passare i semi al setaccio. Aggiungere la menta alla salsa.
5. Lasciare raffreddare i budini a temperatura ambiente. Versare la salsa sui budini e servire subito.

Tempo totale di
preparazione:
circa 35 minuti

Ingredienti

2 uova di media grandezza

50 g di zucchero

150 ml di latte parzialmente scremato

150 ml di panna

26 g di mandorle grattugiate

1 cucchiaino di burro a temperatura ambiente

125 g di lamponi

1 cucchiaino di miele

315 calorie a porzione:

7 g di proteine

22 g di grassi di cui
10 g saturi

22 g di carboidrati
3 g di fibre

2 cucchiaini di menta fresca tagliate finemente
frullatore a immersione (con fruste)

4 piatti o ciotole resistenti al calore della capacità di 150ml



Notes





Notes

