

MARQUARDT®

KÜCHEN

Brot traditionell

Zubereitung: Kombi-Dampfgarer

Zutaten:

300 g Weizenvollkornmehl
100 g Dinkelvollkornmehl
100 g Buchweizenmehl
80 g Körner
2 EL Obstessig
1 Würfel Hefe (42 g)
2 TL Salz
500 ml warmes Wasser



Im Dampfgarbackofen bei 50 °C (mit 100% Dampf) ca. 20 min gehen lassen, dann bei 180 °C (mit 30% Dampf und 70% Heißluft) 60 min backen.

Zubereitung:

- Zutaten vermischen und gut durchkneten.
- Im Dampfgarer bei 50°C (mit 100% Dampf) ca. 20 min. gehen lassen, dann bei 180°C (mit 30% Dampf und Heißluft) 60 min. backen.

Fruchtsauce

Für 4 Portionen
Große Glasform mit Deckel

Sauce:
250 g Himbeeren
125 g Brombeeren
125 g rote oder schwarze
Johannisbeeren
1 Bio-Limette
200 ml Johannisbeersaft
100 g Zucker
2-3 EL Speisestärke
2-3 EL Wasser

Außerdem:
einige Blättchen Zitronenmelisse

Pro Portion
203 kcal, 41 g KH, 1 g F, 2 g E, 3,4 BE

1. Die Beeren waschen, säubern und die Johannisbeeren von den Rispen zupfen. Die Bio-Limette heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Beeren in eine Glasform geben. Mit Johannisbeersaft, Limettensaft, Limettenschale und Zucker vermischen.

So stellen Sie ein:
Glasform mit Deckel auf dem Rost, Höhe 2
Mikrowelle 600 Watt
Garzeit: 8-12 Minuten

Tipp:
Nach Belieben können Sie die Sauce vor dem Servieren durch ein Sieb streichen.
Mit tiefgekühlten Beeren braucht die Sauce ca. 5 Minuten länger.

2. Die Speisestärke mit Wasser verquirlen und unter die Beeren rühren. Die Sauce in der geschlossenen Glasform wie angegeben aufkochen. Zwischendurch umrühren.

3. Vor dem Servieren mit einigen Blättchen Zitronenmelisse garnieren.

Weißer Panna Cotta vom Espresso

Für 4 Portionen
Große Glasform mit Deckel

Sahnecreme:
350 ml Sahne
150 ml Milch
100 g Espressobohnen
1 Messerspitze abgeriebene Zitronenschale von einer Bio-Zitrone
1 Vanilleschote
75 g Zucker
5 Blatt Gelatine oder 1 Päckchen Gelatinepulver

Pro Portion
402 kcal, 30 g KH, 29 g F, 6 g E, 2,5 BE

1. Sahne und Milch mit den ungemahlten Espressobohnen mischen und 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Die Sahnemischung durch ein Sieb in eine Glasform gießen. Die abgeriebene Zitronenschale zugeben. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herausschaben. Zusammen mit dem Zucker zur Sahne geben, den Deckel auflegen und wie angegeben erhitzen.

So stellen Sie ein:
Glasform mit Deckel auf dem Rost, Höhe 2
Mikrowelle 900 Watt
Garzeit: 5-6 Minuten

3. Die Blattgelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen und abtropfen lassen. In der noch fast heißen Sahnemischung auflösen.

4. Die Glasform mit der Mischung ins kalte Wasserbad stellen. Wenn die Panna Cotta abgekühlt, aber noch flüssig ist, in 4 Dessertgläser füllen und für 1 Stunde kalt stellen.

Polenta mit Mascarpone und Trüffelöl

Für 4 Portionen

Mittelgroße Glasform mit Deckel

Polenta:

600 ml Gemüsebrühe

Zucker

100 g Instant-Polenta

100 g Mascarpone

2 TL Trüffelöl

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Pro Portion

205 kcal, 8 g KH, 18 g F, 3 g E, 0,7 BE

1. Die Gemüsebrühe mit einer kräftigen Prise Zucker in eine Glasform geben, den Deckel auflegen und wie angegeben zum Kochen bringen.

2. Die Polenta unterrühren, gut glatt rühren, die Glasform mit dem Deckel schließen und wie angegeben erhitzen.

So stellen Sie ein:

Glasform mit Deckel auf dem Rost, Höhe 2

Mikrowelle 900 Watt

Gemüsebrühe: 10 Minuten

Polenta: 10-12 Minuten

3. Mascarpone und Trüffelöl unter die Polenta rühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Polenta sollte cremig sein. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben und glatt rühren.

Pecorino-Tarte mit Tomatensalat

Zutaten (4 Personen):

Teig:

200 g Mehl
70 g kalte Butter
1 Ei (Größe: M)
30 g Schmand
je eine Prise Salz und Zucker

Füllung:

200 g Ziegenfrischkäse
200 g Schmand
250 g Magerquark
200 ml Milch
300 g Sahne
400 g frisch geriebener Pecorino
8 Eier (Größe: M)
½ TL Chiliflakes
Salz, Muskat

Tomatensalat:

400 g Tomaten
½ Bund frisches Basilikum
2 EL Zitronensaft
3–5 EL Akazienhonig
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zutaten für den Teig rasch verkneten und kaltstellen.

Zutaten für die Füllung mischen. Abschmecken.

Teig in der Größe der großen Porzellanform oder Tarteform ausrollen. Form fetten und mit dem Teig auskleiden. Überstehenden Teig abschneiden. Masse einfüllen und wie angegeben backen.

(Die Füllung ist noch etwas weich, wird beim Abkühlen fest)

Tarte etwas auskühlen lassen und in Stücke schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden und mit Basilikumblättchen, Zitrone, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen servieren.

Einstellung:

iQ700 Backofen mit Mikrowelle:

Ober-/Unterhitze 190 °C

Mikrowelle 180 Watt

Dauer: ca. 25 Minuten