



Jetzt wird's lecker!

Dampfgaren, dünsten, schmoren, braten, frittieren, räuchern.
Der WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer kann's.





Die kleinste Küche der Welt

Sie ist uralte und dabei superaktuell.

Sie ist gesund und absolut genial, um herrliche Gerichte mit viel Aroma zu zaubern.

Die Garmethode, die Dampfgaren heißt.

In Asien nutzt man dafür aufeinandergestapelte Bambuskörbchen. Seit Menschengedenken.

Bei WMF ist es das clevere Vitalis Aroma-Dampfgarsystem, das den perfekten Twist garantiert. Übrigens nicht nur beim Dämpfen!

Inhalt

- 4 Saiblingsfilet auf Blattspinat
- 4 Fonds und Co.
- 6 Dämpfen und Dünsten
- 7 Maispouardenbrust mit Selleriepüree und Süßkartoffeln
- 10 Coq au Riesling an neuen Kartoffeln und jungem Blattspinat
- 11 Frittieren und Räuchern
- 12 Rehfilet mit Kartoffel-Sellerie-Püree und glasiertem Rosenkohl
- 15 Tafelspitzsteaks an sommerlichem Ratatouille und Zitronen-Drillingen
- 16 Crème brûlée mit Basilikum und Essigkirschen
- 18 Vitalis auf einen Blick
- 20 Gartabelle

Saiblingsfilet auf Blattspinat

Für 4 Portionen

Zutaten: 6 Saiblingsfilets à 80 g, 200g Blattspinat, 4 Schalotten (geschält und fein gewürfelt), 2 Knoblauchzehen (geschält und gewürfelt), 30ml Olivenöl, 300ml Weißwein, 100ml Sahne

Spinat putzen und waschen. Die Blätter auf das Garblech legen und nach Geschmack würzen. Die

Hälfte der Schalottenwürfel unter die Spinatblätter mischen. Die Saiblingsfilets sorgfältig entgräten, mit der Hautseite nach oben auf den Spinat legen und würzen. Restliche Schalottenwürfel mit den Knoblauchwürfeln in heißem Olivenöl ohne Farbe anbraten, mit Weißwein ablöschen und einmal aufkochen. Garblech mit Spinat und Fisch in den WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer einsetzen, verschließen. Spinat und

Fisch bei 75–80° C ca. 10 Minuten dämpfen. Die Haut von den gegarten Saiblingsfilets abziehen. Sahne in den Dämpffond geben, abschmecken und mit Hilfe eines Stabmixers schaumig aufschlagen. Spinat mit den Saiblingsfilets auf Tellern anrichten und mit dem Weißweinschaum beträufeln.

Dazu passen gestampfte Meerrettichkartoffeln.

Fonds und Co. Zum Dampfgaren reicht kochendes Wasser. Eigentlich. Sehr viel schmackhafter wird das Ganze, wenn man zum Beispiel Kräuter und Gewürze in die Flüssigkeit gibt. Fisch gewinnt an Aroma, wenn der Dampf nach Weißwein und Kräutern duftet. Und Fleisch, das im Dampf aus würzigem Fleischfond gart, schmeckt ganz einfach nach mehr.

Zur milden Fond-Variante gehören 300 ml Gemüsebrühe, 150 ml Weißwein, Abrieb und Saft einer Zitrone, ½ TL Pfefferkörner sowie Kräuter nach Saison, Geschmack und Gericht. Mediterran wird es, wenn man 30 ml Olivenöl erhitzt, darin 3 in Streifen geschnittene Schalotten und 2 geviertelte Knoblauchzehen ohne Farbe anbrät, das Ganze mit 150 ml Weißwein und 80 ml Vermouth ablöscht, etwas einkocht und – je nach Gericht – mit Fisch-, Geflügel-, Gemüse- oder Kalbsfond auffüllt, einmal aufkocht und am Schluss Kräuter und Pfefferkörner hinzugibt.

Und nach dem Dampfgaren? Haben die Garfonds dann ihre Schuldigkeit getan? Haben sie nicht, denn sie enthalten ja jede Menge Aromastoffe und sind daher, na klar, zum Wegschütten viel zu schade. Als Basis für eine Vinaigrette oder Sauce werden sie zunächst durch ein Sieb passiert und dann, je nach Rezept, eingekocht.



Dämpfen und Dünsten

Dämpfen oder Dampfgaren ist wie eine Streicheleinheit für Gemüse, Fisch und Fleisch. Ein Schongang, der wertvolle Vitamine und Mineralien, Aromen und Farben der Lebensmittel erhält. Und so geht's: Im Bräter wird Flüssigkeit zum Kochen gebracht, die Zutaten auf dem Garblech garen im aufsteigenden Dampf, ohne mit der Kochflüssigkeit in Berührung zu kommen. Denn der Glasdeckel mit integriertem Thermometer bleibt die ganze Zeit drauf. Ein geschlossenes System. Perfekt und leicht zu handeln. Gedünstet wird bei geringer Hitze, in sehr wenig Fett oder Flüssigkeit – oder am besten im eigenen Saft. Perfekt zum Beispiel für klein geschnittenes Gemüse, das viel Wasser freisetzt.



Maispouardenbrust mit Selleriepüree und Süßkartoffeln

Für 4 Portionen

Maispouardenbrust: 4 Maispouardenbrüste, 1 l Geflügelfond, ½ TL Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 2 Thymianzweige, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Chilischote, Salz und Pfeffer aus der Mühle, Cajun-Gewürzmischung, Rapsöl zum Braten, 80 ml Kürbiskernöl; außerdem: Backpapier

Die Haut der Maispouardenbrüste vorsichtig abziehen, in eine kalte Pfanne legen, salzen und mit Backpapier abdecken. Einen passenden Topf zum Beschweren auf das Backpapier legen, damit die Haut sich beim Braten nicht wellt. Die Haut bei geringer Hitze von beiden Seiten knusprig anbraten. Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen, beiseitestellen. Den WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer mit dem Geflügelfond befüllen und auf mittlerer Stufe erhitzen. Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Thymian, Knoblauchzehe und Chilischote hinzugeben

und alles einmal aufkochen. Die Maispouardenbrüste mit Salz, Pfeffer und Cajungewürz auf beiden Seiten würzen und in einer Pfanne mit wenig Rapsöl gleichmäßig anbraten. Danach im WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer über dem Geflügel-Gewürzsud bei 75° C ca. 10–12 Minuten fertig dämpfen.

Selleriepüree: 500 g Knollensellerie, 1 l Milch, 800 ml Wasser, 2 Thymianzweige, 1 Knoblauchzehe (geschält), Schale von ½ Zitrone, Salz und Pfeffer aus der Mühle, 100 g Butter

Die Milch mit Wasser in einem Topf erhitzen. Thymianzweige, geschälte Knoblauchzehe, Zitronenschale, Salz und Pfeffer ebenfalls in den Topf geben und aufkochen. Den Sellerie schälen, in grobe Würfel schneiden und in die Milch-Wasser-Mischung geben. Wenn der Sellerie weich gekocht ist, die Flüssigkeit abgießen und Thymian, Zitronenschale und Knoblauchzehe

wieder herausnehmen. Die Butter zum Sellerie geben, schmelzen lassen und mit Hilfe eines Pürierstabes fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Süßkartoffeln: 3 Süßkartoffeln, Rapsöl zum Braten, Salz und Pfeffer aus der Mühle, ½ TL Honig, 1 TL Butter, ¼ Bund glatte Petersilie

Die Süßkartoffeln schälen und in daumendicke, gleich große Würfel schneiden. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Süßkartoffelwürfel bei geringer Temperatur braten, bis sie weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Honig und Butter glacieren.

Vor dem Servieren: Maispouardenbrüste mit Kürbiskernöl einstreichen und nochmals mit etwas Cajungewürz würzen. Die Petersilie waschen, Blätter vom Stiel zupfen, in feine Streifen schneiden und mit den Süßkartoffeln vermengen.



Die Leidenschaft
kocht mit, oder:
So schmeckt Leben



Rezept auf der nächsten Seite

Coq au Riesling an neuen Kartoffeln und jungem Blattspinat

Für 4 Portionen

Coq au Riesling: 12 Hähnchen-Flügel-Keulen, Salz und Pfeffer aus der Mühle, 3 EL Mehl, 1 EL Butter, 2 EL Rapsöl, 150 g Knollensellerie, 2 Knoblauchzehen, 100 g geräucherter Speck (gewürfelt), 5 große Schalotten, 250 g kleine weiße Champignons, 4 Petersilienzweige, 2 Thymianzweige, 4 Lorbeerblätter, 0,5 l Weißwein (Riesling)

Die Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig mit Mehl einreiben. Im WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer mit Butter und Öl rundum goldbraun anbraten und auf einem Teller beiseitestellen. Knollensellerie in grobe Stücke schneiden, Knoblauch fein hacken und beides mit den Speckwürfeln in den WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer geben. Alles anschwitzen und

in eine separate Schüssel geben. Die Schalotten in 1 cm dicke Ringe schneiden, die Champignons waschen und vierteln und die Petersilie grob hacken. Alles mit Thymianzweigen und zerbröselten Lorbeerblättern in dem WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer anrösten. Das Gemüse aus der Schüssel dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Nochmals alles aufkochen. Die Hähnchenkeulen in den Sud legen und ca. 30–40 Minuten mit geschlossenem Deckel schmoren.

Junger Blattspinat: 400 g frischen Blattspinat, 2 Schalotten, ½ Knoblauchzehe, 1 EL Butter, 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss, schwarzer Pfeffer und Salz aus der Mühle

Den Blattspinat sorgfältig säubern, die Schalotten fein würfeln und mit

dem Knoblauch in der Butter anbraten. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack verfeinern und würzen.

Neue Kartoffeln: 500 g neue Kartoffeln (möglichst festkochend), 2 EL Meersalz, 2 Rosmarinzweige

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen. Darin die Kartoffeln und die Rosmarinzweige ca. 15–20 Minuten weichköcheln lassen. Anschließend pellen.

Vor dem Servieren: Die Kartoffeln portionsweise an den Tellerrand legen. Zwei Hähnchenkeulen hochkant in die Mitte eines jeden Tellers stellen und den Spinat dazu anrichten. Anschließend den Rieslingsud über die Kartoffeln geben.

Frittieren

Natürlich ist heiß und fettig nichts für jeden Tag. Doch manchmal muss es einfach sein. Dann sind Pommes frites Soulfood und machen uns glücklich. Frisch frittiert, sind zum Beispiel auch Fleischwürfel, Gemüse im Teigmantel oder Krapfen wunderbare Köstlichkeiten. In jedem Fall sollte man ein Frittierfett verwenden, das eigens für das Frittieren hergestellt wurde. Denn es enthält weder Wasser noch Eiweiß, hat einen hohen Rauchpunkt und ist neutral im Geschmack. Wer kein Fettthermometer besitzt, macht die Holzlöffelprobe: Löffel ins erhitze Fett halten, wenn sich Bläschen bilden, stimmt die Temperatur – und es kann losgehen. Übrigens: Frittiert wird im offenen WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer.

Räuchern

Frisch Geräuchertes ist der Genuss schlechthin. Zum Beispiel Fisch. Doch was tun, wenn keine Räucherei in der Nähe ist? Selbst räuchern? Geht das ohne Extra-Ofen? Es geht – im WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer auf dem Herd. Außerdem wichtig: Holzmehl (zum Beispiel Buchenholzmehl) und grobes Meersalz. Saibling oder Lachs etwa sind auch für Räucher-Neulinge prima geeignet. Die portionsgerechten Fischstücke (Haut bleibt dran) kommen in den Gareinsatz. Dann: einige Esslöffel Holzmehl in den Bräter füllen, anzünden, Einsatz rein, Deckel drauf und den Fisch bei geringer Hitze ein paar Minuten räuchern. Tipp: Das Holzmehl evtl. mit Wacholderbeeren, getrocknetem Thymian oder Rosmarin würzen!

Rehfilet mit Kartoffel-Sellerie-Püree und glasiertem Rosenkohl

Für 4 Portionen

Kartoffel-Sellerie-Püree: 600 g Kartoffeln (mehlig kochend), 400 g Sellerie, 150 g Butter, Salz, Muskat, 2 EL geschlagene Sahne

Kartoffeln und Sellerie schälen, grob würfeln und in dem Garblech verteilen. Etwa 1 Liter Wasser im WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer erhitzen, Garblech darüberstellen und das Gemüse zugedeckt bei 90–95° C (Thermometer gelegentlich überprüfen) in ca. 20 Minuten weich garen. Anschließend gedämpfte Kartoffeln und Sellerie durch eine Presse in einen Topf drücken. $\frac{3}{4}$ der Butter unterrühren, das Püree mit Salz und Muskat abschmecken und warm halten.

Rehfilets: 8 Rehfilets à 50 g, Salz und Pfeffer aus der Mühle, 2 Rosmarinzweige, 2 Thymianzweige, 30 g Butterschmalz, 50 ml Madeira, 200 ml Wildfond, evtl. Speisestärke

Den Ofen auf 120° C vorheizen. Inzwischen die Rehfilets mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit Rosmarin und Thymian im heißen Butterschmalz im WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer rundherum scharf anbraten. Anschließend das Fleisch für 10 Minuten in den Ofen schieben. Den Bratensatz mit Madeira ablöschen, Wildfond angießen und alles etwas einkochen. Die Sauce eventuell mit etwas Speisestärke leicht binden.

Glasierter Rosenkohl: 250 g Rosenkohl, 1 EL Honig, Salz und Pfeffer

Rosenkohl putzen und waschen. Die Blätter ablösen und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Rosenkohlblätter aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und in einer Pfanne mit etwas Honig und der restlichen Butter glasieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Vor dem Servieren: Das Püree mit der Sahne verfeinern. Die Rehfilets aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden, mit dem glasierten Rosenkohl und dem Püree anrichten und mit der Sauce umträufeln.





Tafelspitzsteaks an sommerlichem Ratatouille und Zitronen-Drillingen

Für 4 Portionen

Gebratener Tafelspitz: 650 g Kalbstafelspitz, 4 EL Olivenöl

Das Fleisch von Haut und Sehnen befreien und in portionsgerechte Stücke schneiden (je ca. 80 g). Die kleinen Steaks mit etwas Öl im heißen WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer von beiden Seiten scharf anbraten, so dass sie außen kross sind und eine schöne Farbe erhalten. Die Steaks beiseitestellen.

Sommerliches Ratatouille:

½ Aubergine, 1 rote Zwiebel, 1 gelbe Paprika, 1 Knoblauchzehe, ½ Zucchini, 1 Fleischtomate, 3 EL Olivenöl, 3 EL Tomatenmark, 100 ml Weißwein, 100 ml Gemüsebrühe, 2 Zweige Thymian, 2 Zweige Rosmarin, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer aus der Mühle

Das Gemüse putzen und in kleine gleichgroße Würfel schneiden. Dabei Zucchini und Tomate vom

Kerngehäuse befreien. Thymian- und Rosmarinblättchen abzupfen und fein hacken. Olivenöl im WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer erhitzen. Darin zuerst die Auberginen- und Zwiebelwürfel scharf anbraten. Nach und nach die Paprikawürfel und den fein geschnittenen Knoblauch hinzugeben und mit dem Tomatenmark vermengen. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Kräuter, Zucker, Salz und Pfeffer unterrühren. Zum Schluss Zucchini- und Tomatenwürfel unterheben.

Zitronen-Drillinge: 400 g Drillinge, 2 Zweige Rosmarin, 2 EL Olivenöl, ½ Zitrone, Fleur de Sel

Die Drillinge gründlich waschen, ggf. von Keimen befreien und ungeschält der Länge nach halbieren. Kartoffeln und Rosmarin in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Kurz bevor die Kartoffeln die gewünschte Konsistenz erreicht haben, den Saft

und Abrieb einer halben Zitrone dazugeben. Mit Fleur de Sel würzen.

Vor dem Servieren: Pro Portion ca. zwei gehäufte Esslöffel vom Ratatouille in die Tellermitte geben und dazu zwei heiße Steaks und einige Zitronen-Drillinge anrichten.

P. S.

Als Drillinge bezeichnet man kleine Kartoffeln mit einem Durchmesser von bis zu 40 mm. Egal, um welche Sorte es sich dabei handelt. Heimische Minifrühkartoffeln sind besonders aromatisch. Mit Schale plus Rosmarin, Knoblauch, Oregano oder Thymian gebraten oder gebacken, sind sie der Hit. Der Name Drillinge leitet sich wohl aus dem niederländischen *drol* = Knirps, kleiner Kerl, Spaßmacher ab.

Crème brûlée mit Basilikum und Essigkirschen

Rezept für 4 Personen

Crème brûlée: 350 ml Sahne, ½ Bund Basilikum (ca. 30 g), Mark von ¼ Vanilleschote, 20 g Zucker, 3 Eigelb (60 g), 2 EL brauner Zucker, evtl. Basilikum und Kirschen zum Dekorieren; außerdem: 4 kleine feuerfeste Förmchen

Die Sahne in einen kleinen Topf geben. Basilikum abbrausen, Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und zur Sahne geben. Die Mischung mindestens 2 Stunden gut durchziehen lassen. Vanillemark und Zucker zur Basilikumsahne geben und alles bei schwacher Hitze einmal aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Sahnemischung mit Hilfe des Pürierstabes gut vermengen und anschließend durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen.

Die Sahnemischung nochmals 5 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen 1 Liter Wasser im WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer zum Kochen bringen. Die Förmchen kalt ausspülen. Das Eigelb unter die abgekühlte Sahne rühren und die Crème durch ein Sieb in die Förmchen gießen. Die Förmchen in den hohen Dämpfeinsatz stellen und diesen in den WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer setzen. Den Deckel auflegen, Thermometer einsetzen und die Crème 20 Minuten bei 80–90° C garen. Die Förmchen herausnehmen, Crème etwas abkühlen lassen und anschließend im Kühlschrank mindestens 2 Stunden kühlen.

Essigkirschen: 300 g Kirschen (alternativ Zwetschgen oder Pflaumen), 125 ml Rotwein, 50 g brauner Zucker, 1 Nelke, ¼ Zimtstange,

1–2 EL Aceto Balsamico, 1 EL Speisestärke

Die Kirschen waschen und entsteinen. Mit Rotwein, Zucker, Nelke und Zimt in den WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer geben und aufkochen. Bei milder Hitze etwa 5 Minuten garen, dann den Essig hinzufügen und den Sud mit der in wenig Wasser angerührten Stärke sämig binden. Die Kirschen abkühlen lassen.

Vor dem Servieren: Die Crème mit braunem Zucker bestreuen und mit Hilfe eines Küchen-Bunsenbrenners vorsichtig flambieren. Die Förmchen mit der Crème brûlée auf passende Teller stellen. Zimtstange und Nelke entfernen und die Essigkirschen zur Crème reichen. Nach Belieben mit Basilikum und Kirschen garnieren.



Der Teamplayer



WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer
Compact mit Thermometer,
Aroma Garblech und
Glasdeckel mit Silikonrand.
Inhalt: ca. 3,5 oder ca. 6,5 Liter



WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer
ø 28 cm Compact mit Thermometer,
Aroma Garblech
und Glasdeckel mit Silikonrand.
Inhalt: ca. 5,0 Liter

Porzellanschälchen
für kleine Gemüsesorten
oder Speisen mit flüssiger
Konsistenz.

Gareinsätze
für kleinere Portionen oder
das Garen mehrerer Beilagen
auf einmal.

So wird's richtig lecker...

Diese Übersicht zeigt Garzeit und Temperatur für einige ausgewählte Lebensmittel. Die Angaben sind Richtwerte und können je nach Größe, Zusammensetzung und Konsistenz variieren. Entscheidend ist auch Ihr persönlicher Geschmack. Die Angaben beziehen sich auf haushaltsübliche Portionen.

	°C	Min.
Fisch		
Forelle ganz	80-85	15-20
Garnelen	75-80	3-4
Muscheln	75-80	5-6
Lachsfilet	80-85	7-10
Zanderfilet	75-80	4-5
Fischröllchen	80-85	10-13
Fleisch		
Hähnchenbrust	85-90	10-12
Kassler ganz 1-2 kg	85-90	120-140
Kohlrouladen	92-95	15-20
Fleischbällchen	88-90	20-25
Lammrückenfilet	80-85	6-8
Putenschnitzel	75-80	8-10
Schweinefilet	85-90	10-15
Gemüse		
Blumenkohlröschen	95	10-12
Bohnen, Romanescoröschen	95	7-9
Brokkoliröschen, Kohlrabistifte	95	5-6
Fenchel, geviertelt	95	22-25
Karottenstifte	95	6-8
Spargel, Rosenkohl	90-95	10-12
Staudensellerie	95	11-13
Tomaten häuten	95	2
Zucchini stifte	95	5
Verschiedenes		
Germknödel	77-80	25
Karamellcreme	75-80	40
Kartoffelknödel	85-90	20
Semmelknödel	85-90	20
Salzkartoffeln	90-95	30

°C	
Min.	15-20
3-4	75-80
5-6	80-85
7-10	75-80
4-5	80-85
10-13	80-85
Meat	
	85-90
10-12	85-90
120-140	85-90
15-20	92-95
20-25	88-90
6-8	80-85
8-10	75-80
10-15	85-90
Vegetables	
	95
10-12	95
7-9	95
5-6	95
22-25	95
6-8	95
10-12	90-95
11-13	95
2	95
5	95
Other	
	77-80
25	75-80
40	85-90
20	85-90
20	90-95
30	

Fish
Whole trout
Prawns
Mussels
Salmon fillet
Pike-perch fillet
Fish rolls

Meat
Chicken breast
Whole pork chop 1-2 kg
Stuffed cabbage leaves
Meatballs
Lamb saddle fillet
Turkey escalope
Pork fillet

Vegetables
Cauliflower florets
Beans, romanesco florets
Broccoli florets, kohlrabi sticks
Fennel, quartered
Carrot sticks
Asparagus, Brussels sprouts
Celery
Peeled tomatoes
Courgette sticks

Yeast dumplings
Crème caramel
Potato dumplings
Bread dumplings
Boiled potatoes

Here's
where
things get
tasty...

This overview shows cooking times and temperatures for a selection of foods. The specified cooking times are only guidelines and may vary depending on size, composition and consistency. Please adjust according to your personal taste. The information applies to normal household portions.

WMF Vitalis Aroma-Dampfgarer
ø 28 cm Compact mit Thermometer,
Aroma Garblech
und Glasdeckel mit Silikonrand.
Inhalt: ca. 5,0 Liter



Porcelain dishes
for small vegetables
or food of a fluid
consistency



Gareinsätze
für kleinere Portionen oder
das Garen mehrerer Beilagen
auf einmal.

The team player

WMF Vitalis Compact Aroma steamer
with thermometer,
Aroma steaming rack and
glass lid with silicone edge.
Capacity: approx. 3.5 or 6.5 litres





Prime boiled veal served with summer ratatouille and lemon baby potatoes

Serves 4 people

Fried prime boiled veal: 650 g
prime boiled veal, 4 tbsp. olive oil.

Separate the meat from skin and tendons and cut into portion-sized pieces (each piece approx. 80 g).
Sear the fillets on both sides with a little bit of oil in the hot WMF Vitalis Aroma steamer, until they are crisp on the outside and turn a beautiful colour. Put the fillets to one side.

Summer ratatouille: 1/2 aubergine, 1 red onion, 1 yellow pepper, 1 garlic clove, 1/2 courgette, 1 beef tomato, 3 tbsp. olive oil, 3 tbsp. tomato paste, 100 ml white wine, 100 ml vegetable stock, 2 sprigs of thyme, 2 sprigs of rosemary, 1 pinch of sugar, freshly ground salt and pepper.
Wash the vegetables and cut them into small cubes of equal size. At

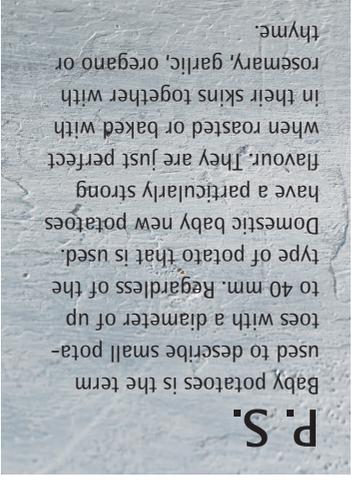
the same time, remove the cores from the courgette and tomato. Pluck the thyme and rosemary leaves and chop finely. Heat the olive oil in the WMF Vitalis Aroma steamer. First use the steamer to sear the aubergine and diced onion. Gradually add the cubes of pepper and the finely chopped garlic and mix together with the tomato paste. Deglaze with white wine and bring to the boil for a while. Fill with vegetable stock. Mix in the herbs, sugar, salt and pepper. To finish off, add the diced courgette and tomato.

Lemon baby potatoes: 400 g baby potatoes, 2 sprigs of rosemary, 2 tbsp. olive oil, 1/2 lemon, fleur de sel

Wash the baby potatoes thoroughly, remove any sprouts and cut the potatoes in half lengthways unpeeled. Gently fry the potatoes and rosemary in a frying pan with a little oil. Add the juice and half a lemon zest

Before serving: Add roughly two heaped tablespoons of ratatouille to the middle of each plate and serve with two hot fillets and a few lemon baby potatoes.

shortly before the potatoes have reached the required consistency. Season with fleur de sel.







Venison fillet with potato celery purée and glazed red cabbage

Serves 4 people

Potato celery purée: 600 g

potatoes (floury), 400 g celery, 150 g butter, salt, nutmeg, 2 tbsp. whipped cream

Peel the potatoes and celery, cut into coarse chunks and spread across the steaming rack. Heat Vitalis Aroma steamer, place the steaming rack on top and cook the covered vegetables until soft at 90–95°C (check with a thermometer from time to time) for roughly 20 minutes. Then press the steamed potatoes and celery through a potato ricer into a pot. Stir in $\frac{3}{4}$ of the butter, season the purée with salt and nutmeg and keep warm.

Venison fillets: 8 venison fillets

each weighing 50 g, freshly ground salt and pepper, 2 sprigs of rosemary, 2 sprigs of thyme, 30 g melted butter, 50 ml Madeira, 200 ml venison stock, if possible corn starch

Pre-heat the oven to 120°C. In the meantime, season the venison fillets with salt and pepper and sear all over in the WMF Vitalis Aroma steamer in hot melted butter with rosemary and thyme. Then put the meat in the oven for 10 minutes. Deglaze the fried food with Madeira, pour on the venison stock and boil everything down slightly. To thicken the sauce you can add a little corn starch.

Glazed red cabbage: 250 g red cabbage, 1 tbsp. honey, salt and pepper

Before serving: Refine the purée with the cream. Take the venison fillets out of the oven, cut them into pieces, serve them with the glazed red cabbage and the purée and surround with the sauce.

Clean and wash the red cabbage. Remove the leaves and blanch them for a short time in boiling salted water. Take the red cabbage leaves out of the water, leave them to dry and glaze them in a frying pan with some honey and the rest of the butter. Season with salt and pepper.

Deep-frying

It is not advisable to eat hot and fatty food every day of course. But sometimes it just hits the spot. Chips are food for the soul and make us happy. When fresh out of the fryer, meat cubes, vegetables in batter or doughnuts also make wonderful delicacies. In any case, you should use a cooking oil that is specifically designed for frying food. This is because it contains neither water nor egg white, has a high smoking point and is neutral in taste. If you do not have a fat thermometer, perform the wooden spoon test. Hold the spoon in hot fat and when bubbles start to form, the temperature is right and you're ready to go. Incidentally, you can also deep fry in the open WMF Vitalis Aroma steamer.

Smoking

Fresh smoked meat is an enjoyment in itself. For example, fish. But what can you do if there is no smokehouse nearby? Smoke it yourself? Is this possible without an extra oven? Yes – in the WMF Vitalis Aroma steamer on the hob. You will also need wood flour (such as beechwood flour) and coarse sea salt. Char or salmon are also ideally suited for those new to smoking. Place the appropriately-sized portions of fish (with the skins still on) in the steaming insert. Then fill the roasting pan with a few tablespoons of wood flour, light the stove, put the insert inside, attach the lid and smoke the fish over a low heat for a couple of minutes. Tip: If possible, season the wood flour with juniper berries, dried thyme or rosemary!

Cog au Riesling on new potatoes and baby leaf spinach

Serves 4 people

Cog au Riesling: 12 chicken legs and wings, freshly ground salt and pepper, 3 tbsps. flour, 1 tbsps. butter, 2 tbsps. rapeseed oil, 150 g celeriac, 2 garlic cloves, 100 g smoked bacon (diced), 5 large shallots, 250 g small white mushrooms, 4 sprigs of parsley, 2 sprigs of thyme, 4 bay leaves, 0.5 l white wine (Riesling)

lots into 1 cm thick rings, wash and quarter the mushrooms and roughly chop the parsley. Roast everything with sprigs of thyme and crumbled bay leaves in the WMF Vitalis Aroma steamer. Add the vegetables from the bowl and deglaze with white wine. Bring everything to the boil again. Place the chicken legs in the stock and stew for 30–40 minutes with the lid closed.

Baby leaf spinach: 400 g fresh leaf spinach, 2 shallots, ½ garlic clove, 1 tbsps. butter, 1 pinch of freshly grated nutmeg, freshly ground black pepper and salt.

New potatoes: 500 g new potatoes (if possible, a variety that remains firm after cooking), 2 tbsps. sea salt, 2 sprigs of rosemary
Bring the water to the boil in a large pot and add salt. Add the potatoes and the sprigs of rosemary to the pot for approx. 15–20 minutes and simmer until tender. Then peel the potatoes.

Before serving: Place the potatoes in portions around the edge of the plate. Place two chicken legs upright in the middle of each of the plates and dress with spinach. Then pour the Riesling stock over the potatoes.

Carefully clean the leaf spinach, finely dice the shallots and fry in the butter with the garlic. Refine and season to taste with nutmeg and freshly ground salt and pepper. Cut the shal

Recipe on the next page



Cooking with passion, or:
This is what life
tastes like



Corn poulard breast with celery purée and sweet potatoes

Serves 4 people

Corn poulard breast: 4 corn

poulard breasts, 1 1 poultry stock, ½ teaspoon of peppercorns, 2 bay leaves, 2 sprigs of thyme, 1 clove of garlic, 1 red chilli pepper, freshly ground salt and pepper, Cajun spice mix, rapeseed oil for frying, 80 ml pumpkin seed oil; baking paper

Carefully remove the skin from the corn poulard breasts, place in a cold

frying pan, add salt and cover with baking paper. Place a matching pot onto the baking paper to weigh the chicken down so that the skin does not ripple when roasting. Roast the skin on both sides under a low heat until it turns crispy. Afterwards,

place on a tea towel to drain and leave to one side. Fill the WMF Vitalis Aroma steamer with the poultry stock and heat at a medium heat. Add peppercorns, bay leaves, thyme, garlic cloves and chilli peppers and bring everything to the boil. Season the corn poulard breasts with salt,

minutes.

pepper and Cajun spices on both sides and fry evenly in a little rapeseed oil in a frying pan. Then steam over the poultry vegetable stock in the WMF Vitalis Aroma steamer at 75°C for approximately 10–12

minutes.

Celery purée: 500 g celery stalks, 1 l milk, 800 ml water, 2 sprigs of thyme, 1 garlic clove (peeled), peel of ½ lemon, freshly ground salt and pepper, 100 g butter

Heat up the milk with water in a

pot. Add the sprigs of thyme, peeled garlic clove, lemon peel, salt and pepper to the pot and bring to the boil. Peel the celery, cut it into large cubes and add to the mixture of water and milk. When the celery has boiled to a soft consistency, drain the liquid away and remove the

thyme, lemon peel and garlic clove. Add the butter to the celery, leave it to melt and finely purée using a stick blender. Season to taste with salt and pepper.

Sweet potatoes: 3 sweet potatoes, rapeseed oil for frying, freshly

ground salt and pepper, ½ teaspoon of honey, 1 teaspoon of butter, ¼ bunch of flat-leaf parsley

Peel the sweet potatoes and cut into even-sized cubes about the

width of your thumb. Heat some rapeseed oil in a frying pan and

then fry sweet potato cubes over a low heat until they are soft. Season with salt and pepper and glaze with the honey and butter.

Before serving: Brush the corn

poulard breasts with pumpkin seed oil and season again with some Cajun spices. Wash the parsley, pluck the leaves from the stem, cut into fine strips and blend with the sweet potatoes.

Steaming and stewing

Steaming or steam cooking is like gently caressing your vegetables, fish and meat. This method of cooking preserves the valuable vitamins and minerals in the food, as well as its flavours and colours. Here's how it works: Liquid is brought to the boil in the roasting pan and the ingredients on the steaming rack cook in the rising steam without coming into contact with the boiling liquid. This is because the glass lid with built-in thermometer stays on the pot the entire time. It is a sealed system. Perfect and easy to handle. Food is stewed at a low heat, in very little fat or liquid – or ideally in its own juices. Perfect for example for finely chopped vegetables that release a lot of water.





Char fillet on a bed of spinach

Serves 4 people

Ingredients: 6 x 80 g char fillets, 200g leaf spinach, 4 shallots (peeled and finely diced), 2 garlic cloves (peeled and diced), 30 ml olive oil, 300 ml white wine, 100 ml cream

Remove the skin from the cooked char fillets. Place the cream in the steaming stock, season to taste and beat to a foam using a stick blender. Serve the spinach on plates with the char fillets and drizzle with the hot olive oil until clear, deglaze with white wine and bring to the boil. Put the steaming rack with the spinach and fish into the WMF Vitalis Aroma steamer and close it. Steam the spinach and fish at 75–80°C for approximately 10 minutes.

We also recommend serving with mashed horseradish potatoes.

Remove the skin from the cooked char fillets. Place the cream in the steaming stock, season to taste and beat to a foam using a stick blender. Serve the spinach on plates with the char fillets and drizzle with the hot olive oil until clear, deglaze with white wine and bring to the boil. Put the steaming rack with the spinach and fish into the WMF Vitalis Aroma steamer and close it. Steam the spinach and fish at 75–80°C for approximately 10 minutes.

Stock and co.

For steaming all you actually need is some boiling water. The whole ensemble becomes a lot tastier when you add some herbs and spices, for example, to the liquid. The taste of fish is more intense when the steam gives off a scent of white wine and herbs. And meat that cooks in the steam of its own aromatic juices simply tastes better.

The milder stocks include 300 ml vegetable stock, 150 ml white wine, lemon zest and lemon juice, ½ tea-spoon of peppercorns as well as herbs depending on the season, the dish and your personal tastes. You can add Mediterranean flair by heating up 30 ml olive oil, sautéing 3 shallots cut into strips and 2 quartered garlic cloves, deglazing with 150 ml white wine and 80 ml vermouth, reducing, and – depending on the dish – filling up with fish, poultry, vegetables or veal stock, bringing to the boil again and adding herbs and peppercorns to finish.

And after steaming? Has all of the stock been used up? If not, then the stock still contains all sorts of flavouring agents, meaning of course that it is too good to pour away. As the basis for a vinaigrette or sauce, the stock is passed through a strainer and then boiled down, depending on the recipe.



The smallest kitchen in the world

Steaming is an ancient yet ultra-modern cooking method. It is both healthy and absolutely ingenious when it comes to conjuring up delicious and flavourome dishes. In Asia, bamboo baskets stacked on top of one another have been used for centuries to steam food. At WMF however, it's the sophisticated Vitalis Aroma steaming system that guarantees the perfect twist. And not only when it comes to steaming!

Contents

- 4 Char fillet on a bed of spinach
- 4 Stock and co
- 6 Steaming and stewing
- 7 Corn poulard breast with celery purée and sweet potatoes
- 10 Coq au Riesling on new potatoes and baby leaf spinach
- 11 Frying and smoking
- 12 Venison fillet with potato-celery purée and glazed red cabbage
- 15 Prime boiled veal served with summer ratatouille and lemon baby potatoes
- 16 Crème brûlée with basil and sweet pickled cherries
- 18 Vitalis at a glance
- 20 Cooking tables





WMF Group GmbH Eberhardstraße 35 73132 Geislingen/Steige Germany wmf.com 60 6099 1790 | printed 10/2016

Steaming, stewing, braising, roasting, frying, smoking.
The WMF Vitalis Aroma steamer can do it all.

Now things are about to get tasty!

