



# AEG

# Rezepte

## Frühstücks Ei (weich)

Am besten in den vorgeheizten Multidampfgarer bei Vitaldampf 99C° 8-9 min. Im kalten Gerät 11-12min

Tipp:

Wenn Wischen durch die Türe geöffnet wird verliert der MDG Temperatur und Dampf, dann werden die Eier oder das Gargut etwas länger brauchen.

Eier färben zu Ostern:

10 Eier in ein Bratsackerl geben- mit Wasser bedecken- gewünschte Farbe dazu- ein EL Essig und Verschließen. 24min Vitaldampf im Kaltstart- auf einem Gitter abtropfen und abkühlen lassen- mit einer Speckschwarte polieren. Geht mit bis zu 5 Farben á 10 Eiern.



**Markus Grillenberger** / Kochkurse / Foodstyle  
office@markusgrillenberger.com | +43 664 /52 98 661 | www.markusgrillenberger.com

*köstlich  
unterhaltsam.*



# AEG

## Gedämpfter Seesaibling mit Rahmgnocchi & Blattspinat

4 Portionen | Leicht | 30min |

1 Seesaiblingsfilet ca. 600-800g  
400g Gnocchi frisch oder TK  
50-100g frischer Blattspinat je nach Geschmack  
125g Creme Fraiche  
1/8l Obers  
Pinienkerne, Cherrytomaten,  
Salz, Pfeffer, Thymian, Portwein, Olivenöl, Butter

Den Saibling mit feuchtem Küchenpapier etwas abtupfen- Gräten zupfen, portionieren und zuputzen- auf ein Blech mit etwas Olivenöl oder Butter setzen und mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen. Der Fisch braucht im Schnitt bei Vitaldampf (96C° oder 99C°) 5-8 min je nach dicke der Filets. Wer den Fisch glasig möchte dreht die Temperatur auf 80C° runter, dann bleibt er noch saftiger.

Gnocchi frisch in ein passendes GN Blech mit etwas Portwein, Schalgoters, Gemüse, Öl oder Butter geben- je nach den ob frisch oder tiefgekühlt 15-20 min bei Vitaldampf (96C° oder 99C°) Anschließend den frischen Blattspinat dazu nachschmecken und durchrühren.



**Markus Grillenberger** / Kochkurse / Foodstyle  
[office@markusgrillenberger.com](mailto:office@markusgrillenberger.com) | +43 664 /52 98 661 | [www.markusgrillenberger.com](http://www.markusgrillenberger.com)

*köstlich  
unterhaltsam.*



# AEG

## Penne al Arrabbiata

6 Portionen | leicht | 35min

Penne al Arabiata

500g Tomaten passiert /Pronto

1l Wasser

500g Penne Barilla

1 Gelber Paprika Roter Paprika

5 St Knoblauch 4 Schalotten Sellerie Brunoise oder Grob gerieben

Oregano, 6 EL Olivenöl, 1 kl Chilischote, Pfeffer, Salz, Zucker, 2 EL Butter

Alle Zutaten klein schneiden, in ein geschlossenes GN Blech geben- Tomaten Sauce und Wasser dazu-

Gut abschmecken- die Nudeln hinzugeben und darauf achten dass sie gut mit der Flüssigkeit bedeckt sind.

Garzeit 20min bis zum Aufkochen plus die angegebenen Garzeit der Nudel (meinst 10-13 min)

Programm Feuchtgaren nieder (Intervalldampf) 210C° Aus dem MDG nehmen und nochmal abschmecken- mit Parmesan und Rucola verfeinern und gut durchrühren.



**Markus Grillenberger** / Kochkurse / Foodstyle

[office@markusgrillenberger.com](mailto:office@markusgrillenberger.com) | +43 664 /52 98 661 | [www.markusgrillenberger.com](http://www.markusgrillenberger.com)

*köstlich  
unterhaltsam.*



# AEG

## Spaghetti Carbonara für Pasta

6 Portionen | leicht | 35min

200g Hamburgerspeck

2 St Jungzwiebel 1 Schalotte

¼ Suppenbouquet

750 ml Schlagobers

750ml Wasser

3 Frische Bio Dotter

50g Mascarpone oder Creme Fraiche

1 Zweig Oregano 5-6 Blatt Petersilie

500g Spaghetti/ Pasta am besten Barilla Hartweizengrieß

Speck, Jungzwiebel und Schalotte in feine Streifen oder beliebig kleine Stücke schneiden- Die Nudeln mit dem Schlagobers und dem Wasser in ein GN Blech geben und würzen, das Suppenbouquet geschält darauf reiben, Zwiebeln dazu geben- darauf achten das die Nudeln gut bedeckt sind da Sie sonst verbrennen können. Wichtig den Speck oben zum Beschweren draufgeben. In den vorgeheizten MDG 210 C° Feuchtgaren nieder (Intervalldampf) auf einen Gitterrost stellen. Garzeit 20min bei das GN Blch zu kochen beginnt plus die Zeit der Nudeln (meist 8-10min). Anschließend den Dotter, die Mascarpone und die frisch gehackten Kräuter einrühren, nochmal abschmecken und anrichten. Wer möchte kann noch etwas Parmesan und Olivenöl drüber geben. Rucola leicht mariniert passt auch prima dazu und gibt ein tolles Farbenspiel.



**Markus Grillenberger** / Kochkurse / Foodstyle

office@markusgrillenberger.com | +43 664 /52 98 661 | www.markusgrillenberger.com

*köstlich  
unterhaltsam.*



# AEG

## Sous Vide garen

Je nach dem | mittel- schwer | 1-8 Stunden

Wichtig beim Sous Vide garen  
pro cm dicke des Fleisch ca. 1 Stunde auf der gewünschten Kerntemperatur

Hier nochmal die Empfehlungen

Rare: 50-52°C  
Medium rare : 53-54°C  
Medium: 55-56°C  
Medium well: 57-58°C  
Well done: 59-60°C  
Very well done: <61°C

Bei Hendl oder Putenfleisch empfehle ich min. < 65°C und auf hochwertiges Fleisch zu achten.  
Bio,....

Fisch lässt sich auch prima SousVide garen allerdings sollte er eine gewisse dicke von ca. 2-3cm haben.  
Bei dünnen Filets z.B.: Saibling, Forelle kann das Fleisch sehr schnell zerfallen wenn man es nachbraten möchte.

Wild und dünne Fleischstücke z.B Rehrücken- Filet, Hasenrücken-Filet geben ich wenn überhaupt nur 15-20min im Sousvide Programm bei nur 53-55°C max. hinein.  
Dieses sehr zarte Fleisch kann sehr schnell übergart sein, was aber nicht heißt dass es durch wird. Es wird eher zu mürbe und trocken.



**Markus Grillenberger** / Kochkurse / Foodstyle  
office@markusgrillenberger.com | +43 664 /52 98 661 | www.markusgrillenberger.com

*köstlich  
unterhaltsam.*



# AEG

## Große Stücke oder Schmorgerichte

Eine Lammstelze muss man mal probiert haben diese Sousvide zu machen.

(Rinderbacken, Kalbsvogel, Schulterscherz,....) bei 85-90°C 6-8 Stunden Sous Vide. Ich brate das Stück vor den vakuumieren an. Sauce oder Jus sollte extern hergestellt werden.

## Gemüse und Früchte

Gemüse und Früchte gut waschen- wenn nötig schälen- mit passenden Gewürzen einvakuumieren und je nach dem 85-95°C 25-60min

Zwetschkenkompott 90°C 30min

Marillenkompott 85°C 40min

Apfelkompott 90°C 40min

Holler 85°C 40min

Karotten 95°C 60min

Fenchel 93°C 50min

Paprika 85°C 40min

Sellerie 95°C 40min



**Markus Grillenberger** / Kochkurse / Foodstyle

office@markusgrillenberger.com | +43 664 /52 98 661 | www.markusgrillenberger.com

*köstlich  
unterhaltsam.*



# AEG

## Gebackenes Hühnerbrüstchen mit Preiselbeeren

4 Hühnerbrüste

Mehl

3 Eier

Brösel

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Öl oder Butterschmalz zum bestreichen

Hühnerbrüste waschen oder abtupfen und zuputzen- Haut je nach Geschmack abziehen und würzen.

In Mehl Ei Brösel (die Brösel mit etwas Paprikapulver um eine bessere Farbe zu erhalten) ganz normal panieren- Gut mit dem Öl oder flüssigem Butterschmalz bestreichen.

Auf ein Patisserieblech legen und ein flaches Backblech mit etwas Wasser und Küchenrolle darunter (damit der Ofen sauber bleibt) im Rohr Feuchtgaren nieder (Intervalldampf) 210C° ca. 24 min. Fertig.

Tipp:

Auf diese Art kann alles Mögliche paniert und gebacken werden-

allerdings sollte das Gargut etwas dicker sein z.B.: Karfiol, Cordonbleu, Surschnitzel, Kürbis, Zucchini,...

Ein ganz dünnes Kalbs-Wienerschnitzel würde ich in der Pfanne mit Fett empfehlen.



**Markus Grillenberger** / Kochkurse / Foodstyle

[office@markusgrillenberger.com](mailto:office@markusgrillenberger.com) | +43 664 /52 98 661 | [www.markusgrillenberger.com](http://www.markusgrillenberger.com)

*köstlich  
unterhaltsam.*



# AEG

## Schweine Krustenbraten mit Speckkraut und Semmelknödel

1,2 kg Schweinebrust oder Schopf  
1 Bund Wurzelgemüse  
Salz, Pfeffer, Kümmel, Knoblauch, Zwiebel

400g Knödelbrot  
150ml Milch  
4 Eier  
1 kl. Zwiebel  
1 EL Butter  
Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran

300g Kraut  
50g Speck  
Salz, Pfeffer, Kümmel, Essig, Zucker

Braten, abtupfen, zuputzen und beliebig mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Knoblauch, Zwiebel würzen. Und auf ein Gitter legen, ein Blech mit dem gewaschenen und klein geschnittenen Wurzelgemüse, Zwiebel und Knoblauch. Den Braten 40min bei Vitaldampf mit den Beilagen dämpfen. Den Braten dann mit einem scharfen Messer schröpfen (Schwarte einschneiden) und etwas Salz einmassieren. Die Beilagen aus dem Rohr geben und auf Feuchtgaren nieder (Intervalldampf) 180C° umschalten- Kerntemperaturfühler auf 85-90C° (braucht ca. 1.5 -2 Stunden je nach Größe) und in das große Stück stecken. Wenn die Gewünschte Kerntemperatur erreicht ist mit Heißluft Grillen 230C° die Kruste unter Aufsicht braten.



**Markus Grillenberger** / Kochkurse / Foodstyle  
[office@markusgrillenberger.com](mailto:office@markusgrillenberger.com) | +43 664 /52 98 661 | [www.markusgrillenberger.com](http://www.markusgrillenberger.com)

*köstlich  
unterhaltsam.*





# AEG

Knödelbrot in einen großzügige Schüssel geben- Zwiebel klein schneiden in der Butter anschwitzen mit der Milch ablöschen und zum Knödelbrot geben (die Milch muss nicht heiß sein.)

Die Eier mit den Gewürzen zur Masse geben und gut durchmischen. Auf einer Frischhaltefolie längliche schlangen (Serviettenknödel)formen und einrollen an den Enden je einen Knoten machen und mit dem Schweinebarten je nach dicke 40 min im Vitaldampf 99C° dämpfen.

Tipp:

Mit Backpapier in einem kl. GN Blech 1/3 eingehüllt gleich bei Feuchtgaren nieder (Intervalldampf) mit dem Braten 50-60min mitbacken.

Kraut beliebig schneiden und in ein geschlossenes Blech geben, Speck, Salz, Zucker, Kümmel dazu und nach Geschmack beliebig weich bei Vital Dampf 99C° dämpfen. Erst zum Schluss mit einen Schuss Essig abschmecken. Während der Braten aufgeschnitten wird die Beilagen bei Regenerieren 110-130C° 10 min wieder regenerieren und aufwärmen.

Tipp:

Das Kraut mit allen Zutaten und etwas Wasser im GN Blech mit passendem Deckel (von der Hitze geschützt) gleich bei Feuchtgaren nieder (Intervalldampf) die letzten 30min zum Braten dazustellen.



**Markus Grillenberger** / Kochkurse / Foodstyle  
office@markusgrillenberger.com | +43 664 /52 98 661 | www.markusgrillenberger.com

köstlich  
unterhaltsam.



# AEG

## 7X7 Kuchen a la Franz

1kg Mehl glatt  
1kg Zucker  
500ml Öl (Geschmackneutral)  
500g Joghurt oder Buttermilch  
1 PKG Backpulver  
12 Eier  
Salz, Rum, Zitronenabrieb, Schokoladelinsen, Mandelsplitter

Rhabarber oder Früchte nach Geschmack

Alles klumpenfrei zusammen rühren und in ein beschichtetes Backblech geben, ggf ein Backpapier unten rein. Früchte und Mandeln nach belieben darauf. Im Vorgeheizten Rohr 180-200 C° Feuchtgaren nieder (Intervalldampf) ca. 40-50min backen.

### Tipp:

Überprüfung geht am besten mit einem Zahnstocher oder Holzspieß- in der Mitte des Kuchen oder der Masse reinstecken- wenn nichts mehr am Holz kleben bleibt ist der Kuchen/ die Masse durch.



**Markus Grillenberger** / Kochkurse / Foodstyle  
office@markusgrillenberger.com | +43 664 /52 98 661 | www.markusgrillenberger.com

*köstlich  
unterhaltsam.*



# AEG

## Kaiserschmarren mit Apfelkompott

500ml Milch

8 Eier

Ca 250g Mehl

20g Butter flüssig

30g Zucker

Nüsse Mix Bio

Zucker,

Butter

Zitronen-, Orangenabrieb je ca.  $\frac{1}{4}$  von der Schale, Zimt, Vanille ausgekratzt oder Zucker, Rumrosinen

Milch, Mehl, etwas Rum, Zitronen und Orangenabrieb, etwas ausgekratzte Vanille in einer großzügigen Schüssel zusammen mengen. Zum Schluss erst die Eier dazugeben und nicht zu stark einrühren (Sollte zäh bleiben). Ein Blech im Multidampfgarer bei 220°C Feuchtgaren nieder (Intervalldampf) vorheizen- danach mit etwas Butter austreichen und dann in die Masse drauf geben im vorgeheizte Rohr bei Feuchtgaren nieder 220°C für ca. 13-14 min backen.

Der Schmarren kann anschließend mit 2 Küchenhelfer in kleine Stücke zerreißen- Butter darüber- anzuckern und auf einem Teller anrichten evtl. mit Staubzucker bestreuen.

Am besten passt Apfelkompott, Zwetschken-, Beeren- oder Hollerröster

### Tipp:

Bitte beachten das der MDG die letzten 10min eine Abdampfphase hat- dadurch kann der Kaiserschmarren zusammen fallen. Am besten genügend Zeit einstellen und mit dem Kurzzeitwecker arbeiten.



**Markus Grillenberger** / Kochkurse / Foodstyle

[office@markusgrillenberger.com](mailto:office@markusgrillenberger.com) | +43 664 /52 98 661 | [www.markusgrillenberger.com](http://www.markusgrillenberger.com)

köstlich  
unterhaltsam.