BETTINA BREITER

# Leicht genießen mit dem Dampfgarer

50 abwechslungsreiche Rezepte

riva

© des Titels »Leicht genießen mit dem Dampfgarer« (978-3-7423-0654-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

# Inhalt


5 EINLEITUNG
6 STEAMEN UND DAMPFGAREN

11 VORSPEISEN

12 GARNELEN-COCKTAIL
15 VITELLO TONNATO
16 DIM SUM
19 GEMÜSETERRINE
20 KAROTTENPÜREE MIT EI

21 SALATE UND SUPPEN

22 ROTE-BETE-SALAT
25 FRUCHTIGER LINSENSALAT
26 FITNESS-SALAT MIT HÄHNCHEN
29 SELLERIESUPPE
30 ERBSENSUPPE

31 HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH

32 KASSELER MIT SAUERKRAUT
35 TAFELSPITZ
36 ZITRONENRISOTTO MIT HÄHNCHEN
39 KAROTTENPÜREE MIT MARONI UND HÄHNCHEN
40 SAUCISSON-SAUERKRAUT DIM SUM
43 SCHINKEN-SULZ-TERRINE
44 RAGOUT MIT KARTOFFELPÜREE, DÖRRBOHNEN UND KAROTTEN
47 GEMÜSE-HÄHNCHEN-SALAT
48 SCHWEINEFILET AN APFEL-INGWER-SAUCE MIT REIS UND GEMÜSE
50 RIZ CASIMIR



© des Titels »Leicht genießen mit dem Dampfgarer« (978-3-7423-0654-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

51 VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

52 BROKKOLI-KARTOFFELPÜREE
55 WEISSKOHL MIT SENFSAUCE AN WILDREIS
56 RATATOUILLE
59 ROTE-BETE-RISOTTO
60 POLENTA MIT PILZRAGOUT
63 GNOCCHI MIT FRÜHLINGSGEMÜSE
64 SEMMELKNÖDEL
66 GEMÜSECURRY MIT JOGHURTDIP
69 WINTERLICHER QUINOA-SALAT
70 ROTE-BETE-RAVIOLI

71 HAUPTGERICHTE MIT FISCH

72 LACHSFILET MIT GEMÜSE
75 LACHS MIT REIS UND BROKKOLI AN SAFRANSAUCE
76 FISCHRÖLLCHEN MIT ZUCKERSCHOTEN
79 FORELLE AUF LAUWARMEM ORANGENSALAT
80 SCHLEMMERFILET
83 LACHSSPIESSE AUF SÜSSKARTOFFELPÜREE
84 TOMATEN MIT THUNFISCHFÜLLUNG
87 ERBSEN-MINZE-RISOTTO MIT FISCH
88 FLUSSBARSCHFILET AN KRÄUTERRAHMSAUCE MIT KARTOFFELN
90 SAUERKRAUT-WIRSING MIT LACHS

91 DESSERTS

92 SCHOKOLADENCREME MIT GRANATAPFEL
95 PANNA COTTA MIT BEEREN
96 KARAMELL-KÖPFLI
99 ZWETSCHGENKNÖDEL
100 APRIKOSEN-APFEL-KOMPOTT MIT JOGHURT UND NÜSSEN
103 FRUCHTKOMPOTT
104 GEBRANNTE CREME
107 MILCHREIS MIT ZIMT, ZUCKER UND APFELSCHNITZEN
108 VANILLECREME MIT ERDBEEREN
111 APFELMUS-ZIMTCREME MIT KARAMELLMANDELN



© des Titels »Leicht genießen mit dem Dampfgarer« (978-3-7423-0654-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de