

stoom & hete lucht: het geheim van lekker eten

Wil je slim en snel stomen, bakken en braden met hetelucht én ook nog grillen, kies dan voor een combi-stoomoven. Professionele koks willen niet meer zonder, want alles uit de stoomoven is optimaal van aroma en structuur, ziet er vers en knapperig uit en smaakt heerlijk mals! Stoomkoken is het nieuwe koken.



gestoomde
asperges met
hazelnoot-
boter
bijgerecht
(4 personen)
1 kg witte asperges
van gelijke dikte
75 g geroosterde
hazelnoten*
2 el fijngesneden
bladpeterselie
1 el fijngesneden
bieslook
2 el fijngesneden
kervel
125 g roomboter,
kamertemperatuur



Schil de asperges en snijd de houtige delen van de onderkanten. Leg ze op de bakplaat met gaatjes en schuif die boven de bakplaat in de stoomoven. Kies 96°C vitalstomen en stoom de asperges in 10-15 min. (afhankelijk van de dikte). Maal de noten fijn in de keukenmachine. Voeg bijna alle kruiden toe, laat de machine nogmaals kort draaien. Meng de boter erdoor en breng op smaak met zout en witte peper. Doe de boter in een spuitzak en spuit op elk bord een streep kruidenboter. Leg de asperges ernaast en garneer met de overige kruiden.
* Rooster de noten 8-10 min. in een op 175°C voorverwarmde oven en laat ze afkoelen.
Bereiden ± 35 min.

het goede van stoom

Stoomkoken is een van de gezondste bereidingswijzen en geschikt voor allerlei soorten gerechten. Bij deze natuurlijke manier van bereiden kan vet achterwege blijven en worden vitamines en mineralen optimaal bewaard. Producten drogen nooit uit en behouden daardoor prachtig hun structuur, kleur en sappigheid. Proberen? Ga aan de slag met dé groenten van het seizoen: asperges. Bereid ze puur, met als enige smaakaccent een notige boter.

het zit 'm in de combi

In de combi-stoomovens van AEG wordt stoom op geniale wijze gecombineerd met hetelucht. De voordelen van stoom – optimaal behoud van sappigheid en smaak – mét de voordelen van hete lucht: een heerlijk krokant bruin korstje. Vlees, gebak, brood: met deze ovens boek je professionele resultaten.

perfect brood

Stoom geeft zelfgebakken brood een goede start; het vocht en de gelijkmatige warmte laten het deeg mooi gelijkmatig rijzen. En ook tijdens het bakken doet de stoom zijn werk en voorkomt deze dat het brood te droog wordt. De hete lucht geeft het brood een mooie goudbruine en knapperige korst. Om in te bijten!

mooi vlees

Mooi vlees verdient de beste bereiding. In de combi-ovens komt vlees en gevogelte echt tot z'n recht. De stoom beschermt het vlees tegen uitdrogen en geeft een mooie regelmatige garing. De hete lucht maakt het af en zorgt voor een smakelijke buitenkant.



lente-kwarkbrood

gebak (8 personen)

75 g zachte boter + extra voor invetten en bestrijken / 100 g basterdsuiker / 1 zakje vanillesuiker / 2 eieren / 200 g volle kwark / 100 ml zonnebloemolie / 400 g zelfrijzend bakmeel / 75 g geweldige abrikozen, in stukjes gesneden / 75 g blanke rozijnen

Vet de bodem van een springvorm van 18 Ø in en bekleed de bodem en rand met bakpapier.

Verwarm de combi-stoomoven voor op 185°C interval stomen (75% hetelucht en

25% stoom). Klop met de mixer de boter, suiker en vanillesuiker in een kom schuimig. Voeg een voor een de eieren toe. Voeg het volgende ei pas toe als het vorige goed is opgenomen. Klop dan de kwark, olie en een flinke snuf zout erdoor. Spatel het zelfrijzend bakmeel er in delen samen met de abrikozen en rozijnen door. Schep het beslag in de vorm. Verdeel het brood in 8 punten door met een mes inkepingen in de bovenkant te snijden. Bestrijk de bovenkant met gesmolten boter en bak het brood in het midden van de oven in 25-35 min. goudbruin en gaar. Bereiden ± 25 min. / stoomoven ± 35 min.



delicious. SAMEN MET AEG



rosé gebraden lamsbout met knoflook en kruidensalsa

hoofdgerecht (6-8 personen)

1,5 kg (ontbeende) lamsbout / 1 (lieft biologische) citroen, schil geraspt, sap geperst / 20-25 naaldjes rozemarijn / 3-4 tenen knoflook, in heel dunne staafjes / 2 el muntblaadjes / 4 el bladpeterselie / 2 el basilicumblad / 2 el geknipte bieslook / 1 grote teen knoflook, geplet / ½ tl venkelzaad (toko of natuurwinkel) / 100 ml extra vierge olijfolie

Wrijf de lamsbout in met zout, peper en citroenrasp. Steek met een scherp mesje rondom inkepingen in het vlees en vul deze met de rozemarijn en stukjes knoflook. Leg de lamsbout op het rooster en schuif boven de bakplaat in de combi-stoomoven op de derde richel. Steek de culisensor op de dikste plek midden in de lamsbout en stel in op 63 graden. Stel de oven in op 170°C intervalstomen (75% hetelucht en 25% stoom). De oven geeft zelf de eindtijd aan. Stamp de kruiden, knoflook, het venkelzaad en 1 theelepel grof zeezout in de vijzel zo fijn mogelijk. Voeg de olie druppelsgewijs toe en meng intussen goed. Breng op smaak met peper, citroensap en zout. Snijd de bout in plakken en serveer met de salsa.
Bereiden ± 20 min. / combi-stoomoven ± 40 min. / rusten ± 10 min.

MEER INFO: WWW.AEG.NL OF VOOR SPECIALE KOOK-WORKSHOPS WWW.HOMECENTROFTHEBRANDS.NL

de grill voor kleur en smaak

Zo handig: de combi-stoomoven heeft behalve een hetelucht en stoomfunctie ook nog een grillfunctie. Voor het gratineren van een ovenschotel, het snel grillen van platte stukken vlees of vis of bijvoorbeeld het toosten van brood. Grillen geeft gerechten die heerlijke roostersmaak en aantrekkelijke kleur. Grill dikke sneden boerenbrood onder de grill en wrijf de warme sneden in met knoflook en de snijkant van een tomaat. Bestrooi met zout, peper en besprenkel met olijfolie voor die heerlijke Spaanse snack 'pan con tomat'.

