

HEUTE VON:



YVONNE ZAHN
GESCHÄFTSFÜHRUNG

ICH WÜNSCHE IHNEN
BEI DER ZUBEREITUNG MEINES
LIEBLINGSGERICHTES VIELE KULINARISCHE
GENUSSMOMENTE!
MIT GEZÜCKTEM KOCHLÖFFEL

PROFORM-LIEBLINGSREZEPT

RINDERFILET... SOUS VIDE GEGART

Viele Supermärkte bieten Ihnen an der Fleischtheke die Möglichkeit an, die Ware direkt vakuumieren zu lassen, nach dem das Fleisch sauber pariert wurde. Kaufen Sie **pro Person ca. 400 Gr. Rinderfilet** und lassen es direkt vakuumieren. Anschließend das Fleisch auf einen Rost in den Dampfgerar legen. Programm **Dampfgaren Universal** und bei **ca. 2 Stunden bei 52 Grad** garen lassen. Das Endergebnis wird perfekt sein, Rinderfilet Medium Rar. Wenn Sie einen anderen Gargrad wünschen, dann die Gargradzahl entsprechend nach unten oder oben korrigieren.

... MIT NUDELRISSOTTO FÜR 4 PERSONEN

- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 80 g Staudensellerie
- 1 kleine Möhre
- 40 g in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten

schälen und in feine Würfel schneiden. putzen, waschen und die harten Fäden abziehen. putzen und schälen. Sellerie und Möhre in kleine Würfel schneiden. mit Küchentrepp abtupfen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Das vorbereitete Gemüse in glasig dünsten.

- 2 EL ÖL
- 1 Lorbeerblatt
- 350 g griech. Reiskornnudeln
- 100 ml trockenem Weißwein
- 450 ml Geflügelfont

untermischen und alles mit ablöschen. Nach und nach dazugeben und alles bei mittlerer Hitze unter vorsichtigem Rühren garen, bis die Nudeln bissfest sind. Inzwischen

- 70 g Parmesan
- 30 g Pinienkerne
- Salz, Pfeffer und Muskat
- Basilikumblättchen

fein hobeln. in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Den gegarten Nudelrisotto mit abschmecken, auf Tellern anrichten und mit Parmesan, Pinienkernen und bestreuen.

proform
KÜCHENSTUDIO

