

# Dinkel-Bruschetta mit Pilzen, Bresaola und Ricotta

**Zubereitung** Pilze putzen und in größere Stücke schneiden. Den Tepan-Edelstahlgrill auf 220 Grad einstellen, etwas Öl darauf geben. Auf der einen Kochzone das Brot knusprig rösten, auf der anderen die Pilze braten. Die Pilze mit Salz und frischem Thymian würzen und fertigbraten. Den Ricotta salzen und pfeffern und auf das knusprige Brot streichen. Die Pilze darauf betten, pfeffern und mit den dünnen Bresaolascheiben und frischem Thymian garnieren.

## Für zwei Personen

- 2 größere Scheiben Dinkelbrot, halbiert
- 350 g gemischte Pilze (z.B. Kräuterseitlinge, Austernpilze, Champignons, Steinpilze, Pfifferlinge)
- 100 g Ricotta
- 2 - 3 Zweige Thymian
- 6 dünne Scheiben Bresaola (oder auch Südtiroler Speck)
- Olivenöl, Salz und Pfeffer



## Gefüllter Portobello-Pilz mit Granatapfelkernen

**Zubereitung** Den Stiel aus dem Pilz vorsichtig herausdrehen und den Pilzkopf mit der flachen Seite nach unten auf eine leicht geölte und auf 220 Grad vorgeheizte Tepan-Kochzone legen. Mit Salz würzen. Auf der anderen Zone (ohne Öl) die Walnüsse bei 200 Grad kurz rösten. Währenddessen die Granatapfelkerne aus den Äpfeln lösen (einige für das Garnieren beiseitelegen) und den Käse in Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Die gerösteten Walnüsse dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, gehackter frischer Petersilie und Zitronensaft abschmecken. Die fertigen Portobello-Pilzköpfe vom Tepan-Edelstahlgrill nehmen und auf Tellern anrichten, mit der Käse-Nuss-Granatapfelmasse befüllen und mit den restlichen Granatapfelkernen servieren.

### Für zwei Personen

- 2 Portobello-Pilze oder 4 Riesenchampignons
- 150 g Ziegenkäse (oder Feta)
- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 Handvoll Granatapfelkerne
- Spritzer Zitronensaft, frische Petersilie
- Olivenöl, Salz und Pfeffer



## Süßkartoffel-Rösti mit Feta und Himbeerdressing

**Zubereitung** Die Süßkartoffel schälen, waschen und raspeln. Ein Ei dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen. Die Süßkartoffel mit Öl auf dem Tepan-Edelstahlgrill bei 200 Grad auf beiden Seiten knusprig braten. Das Dressing mithilfe eines Zerkleinerers oder Stabmixers zubereiten: Die Hälfte der Himbeeren mit 1 TL Agavendicksaft, 2 EL Weißweinessig, 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer pürieren, abschmecken. Feta in Scheiben schneiden, auf die Rösti legen und mit Dressing beträufeln. Mit frischen Kräutern und Himbeeren garnieren.

### Für zwei Personen

- 1 große Süßkartoffel (ca. 300 g)
- 1 Ei
- 180 g Feta
- 100 g Himbeeren
- 1 TL Agavendicksaft (oder Honig)
- Frische Kräuter
- Olivenöl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer



## Würzige Blumenkohlsteaks mit Kräutersauce

**Zubereitung** Den Blumenkohl in etwa 2 cm dicke Steaks schneiden. Salz, Kreuzkümmel und Koriander mit etwas Öl verrühren und die Steaks damit bestreichen. Auf den 200 Grad heißen Tepan-Edelstahlgrill legen und von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Pfeffer abschmecken. In einem Zerkleinerer frische Kräuter mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 4 EL Olivenöl zu einem Dressing verarbeiten. Die noch warmen Blumenkohlsteaks mit dem Dressing beträufeln und ggf. mit etwas Zitronenabrieb servieren.

### Für zwei Personen

- ½ Blumenkohlkopf
- 1 geh. TL Kreuzkümmel/Kumin
- 1 geh. TL Koriander (gemahlen)
- 1 Bund frische Kräuter (z.B. Petersilie, Koriander...)
- 1 Zitrone
- Olivenöl, Salz und Pfeffer



## Hähnchenwok mit Mango und Ananas

**Zubereitung** Die Hähnchenbrust in etwa 4 cm große, die Mango und die Ananas in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Den BORA Wok auf Stufe 7 einschalten, Öl und Hähnchen hineingeben und mit 2 EL Sojasauce würzen. Nach etwa 5 Minuten Mango und Ananas für weitere 3 – 4 Minuten dazugeben, mit der restlichen Sojasauce, Limettensaft und schließlich Pfeffer würzen. Mit frischem Koriander garnieren.

### Für zwei Personen

- 400 g Hähnchenbrust
- 200 g Mango
- 200 g Ananas
- 2 EL Limettensaft
- 4 EL Sojasauce
- Bratöl (Kokos- oder Sesamöl), Pfeffer, frischer Koriander

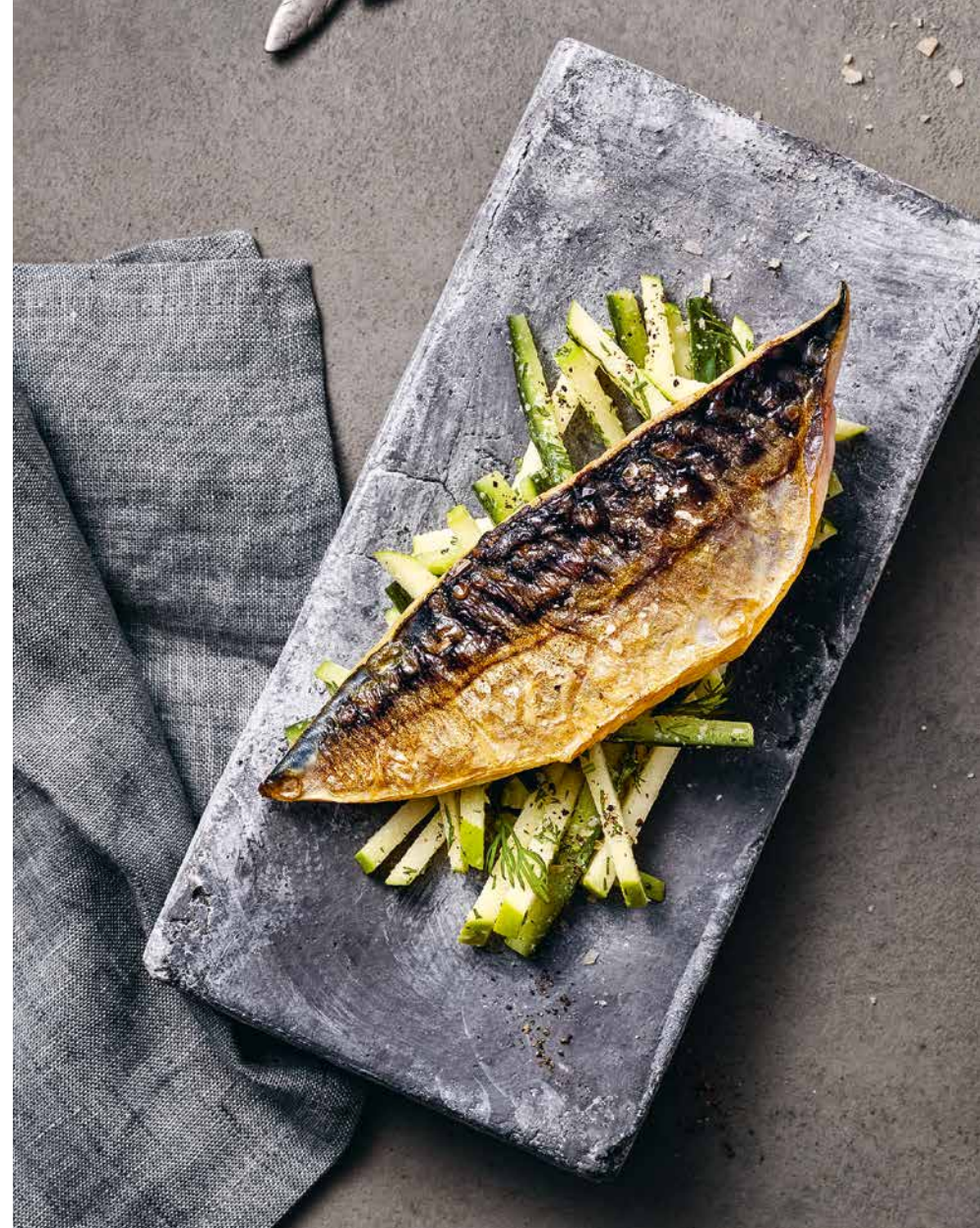


# Makrele auf Gurke-Apfel-Meerrettich Salat

**Zubereitung** Apfel halbieren, entkernen und in Stifte schneiden, in eine größere Schüssel geben. Die Gurke halbieren, das Kerngehäuse mit einem Teelöffel auskratzen, in Stifte schneiden und zum Apfel geben. Fein gehackten Dill, Meerrettich, Salz, Pfeffer, 2 EL Weißweinessig und 2 EL Olivenöl dazugeben und gut vermischen. Tepan-Edelstahlgrill auf 200 Grad einschalten, die Fischfilets salzen und auf der Hautseite ca. 3 Minuten, auf der anderen Seite eine Minute braten. Salat auf Tellern anrichten, den Fisch dazugeben und mit Dillspitzen garnieren.

## Für zwei Personen

- 2 Makrelenfilets (oder Saiblingsfilets, ca.150 g à Filet)
- 1 Apfel (sauer, z.B. Granny Smith)
- 1 Gurke
- 2 TL Sahn-Meerrettich
- 3 - 4 Dillzweige, weitere zum Garnieren
- Olivenöl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer



## Lachswürfel mit grünem Spargel und Dilldressing

**Zubereitung** Das Lachsfilet in etwa 4 x 4 cm große Würfel schneiden, salzen und auf dem vorgeheizten BORA Tepan-Edelstahlgrill (200 Grad) mit etwas Öl 8 Minuten von allen Seiten braten. Den Spargel an den unteren Enden kürzen und auf den Tepan geben, 5 Minuten braten. Das Dressing in einer kleinen Schüssel zubereiten: Dill fein hacken, Zitronensaft und 2 EL Olivenöl dazugeben. Knoblauchzehe fein schneiden oder klein hacken und ebenso hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den fertigen Fisch mit dem Spargel auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln, mit Dillspitzen garnieren.

### Für zwei Personen

- 300 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 400 g grüner Spargel
- 1 Zitrone
- 3 - 4 Zweige Dill, extra Dill zum Garnieren
- ½ Knoblauchzehe
- Olivenöl, Salz und Pfeffer



## Garnelen mit Sesam-Zuckerschoten und Tomaten

**Zubereitung** Zuckerschoten putzen und Cocktailtomaten halbieren. Bratöl in den BORA Wok oder eine Pfanne (Stufe 7) geben und heiß werden lassen. Darin Zuckerschoten und Garnelen 3 Minuten braten, dann Sesam und Tomaten dazugeben. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen, weitere 2 Minuten braten und dann heiß servieren.

### Für zwei Personen

- 300 g Garnelen (z.B. der Größe 8/12 mit Schale)
- 200 g Zuckerschoten
- 200 g Cocktailtomaten
- 1 EL schwarzer Sesam
- 1 Limette
- Bratöl (z.B. Sesamöl), Salz, Pfeffer





## Tagliata vom Rind mit Gemüse und Pinienkernen

**Zubereitung** Beide Kochzonen des BORA Tepan-Edelstahlgrills auf 220 Grad einschalten. Steak abtupfen, salzen. Öl auf den Tepan geben und das Steak auf jeder Seite 4 Minuten braten, dann vom Tepan nehmen und kurz ruhen lassen. Stiele der Austernpilze kürzen, die Pilze dann auf die andere Kochzone des Tepan-Edelstahlgrills geben, mit Salz würzen. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Pinienkerne kurz in einer trockenen Pfanne anrösten. Das Dressing aus 2 EL Aceto Balsamico, 4 EL Olivenöl, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer vorbereiten. Die Paprika für etwa 3 bis 4 Minuten zu den fast fertiggebratenen Austernpilzen dazugeben und mitbraten, vom Tepan nehmen und nochmals mit Salz, Pfeffer und etwas Dressing abschmecken. Das Steak in feine Scheiben schneiden, auf einem Teller oder einer Platte mit Pinienkernen anrichten, salzen, pfeffern und mit dem Dressing beträufeln.

### Für zwei Personen

- 300 g Steak von der Rinderlende
- 200 g Austernpilze
- 200 g Paprika
- 2 EL Pinienkerne
- 1 TL Honig
- Olivenöl, Aceto Balsamico, Salz und Pfeffer



## Dinkel-Pancakes mit Beeren und Honig

**Zubereitung** Die Zutaten für die Pancakes – Eier, Mehl, Milch, Backpulver, 2 EL Honig, Prise Salz – vermengen und mit etwas Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe, oder auf dem Tepan-Edelstahlgrill bei 180 Grad, goldbraun braten. Etwa die Hälfte der Beeren mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Quark und 3 EL Honig vermischen. Die Pancakes mit dem Quarktopping und frischen Beeren servieren. Optional mit weiterem Honig beträufeln.

### Für zwei Personen

- 120 g Dinkelmehl Typ 630
- 2 Eier (Größe L)
- 120 ml Milch (optional Dinkel- oder Hafermilch)
- 1 TL Backpulver (gehäuft)
- 250 g frische Beeren
- 150 g Quark
- 5 EL Honig
- Bratöl, Salz

