

# REZEPTTE

# Kochschule

Marquardt Küchen Holzwickede



06  
Juli

- Gemüsesalat
- Kräuterlachs
- Rote Grütze

**MARQUARDT**<sup>®</sup>  
KÜCHEN

Deutschlands Nr.1 für Küchen mit Granit

# GEMÜSESALAT

## mit Spargel

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 rote Paprika
  - 1 gelbe Paprika
  - 1 Zucchini
  - 1 kleiner Brokkoli
  
  - 1 kleine Fenchelknolle
  - 1-2 rote Zwiebeln
  - 1-2 Karotten
  
  - 1 Bund grüner Spargel
  - 1 Bunde weißer Spargel
- Balsamico, weiß  
Zucker  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
1 Bunde Schnittlauch, fein



### So wird's gemacht:

Den Spargel waschen und am unteren Ende so weit wie nötig schälen. Das restliche Gemüse putzen und in Streifen schneiden.

Den Spargel in den Dampfgarer geben und bei 100°C ca. 6 Minuten garen. Als nächstes kommen Fenchel, Zwiebeln und Karotten für ca. 3-4 Minuten dazu und zum Schluss Paprika, Zucchini und Brokkoli für ca. 2-3 Minuten.

Nach Ablauf der Garzeit das Gemüse schnell aus dem Dampfgarer nehmen und rasch abkühlen lassen, damit es nicht weitergart.

Aus den übrigen Zutaten ein Dressing mixen und das Gemüse damit marinieren.

*Guten Appetit*

# LACHSFILET

*mit Kräutern*

## Zutaten für 4 Portionen:

- 400g frisches Lachsfilet
- Salz
- Pfeffer
- frische Kräuter



## So wird's gemacht:

Den Lachs in die gewünschte Portionsgröße schneiden und nach Belieben würzen. Die Kräuter fein hacken und auf den Lachs streuen.

Zubereitung im Dampfgarer:

Den Lachs in einen gelochten, ausgebutterten Garbehälter legen und mit den gehackten Kräutern bestreuen und bei 65°C etwa 8-15 Minuten garen

*Guten Appetit*

# MARQUARDT ROTE GRÜTZE

*aus dem Dampfgarer*

## Zutaten für 6 Portionen:

- 800 g Waldbeeren z.b. Gefroren
- 125 g Himbeeren
- 150 g Zucker
- 1 Vanillinzucker
- 50 g Sago



## So wird's gemacht:

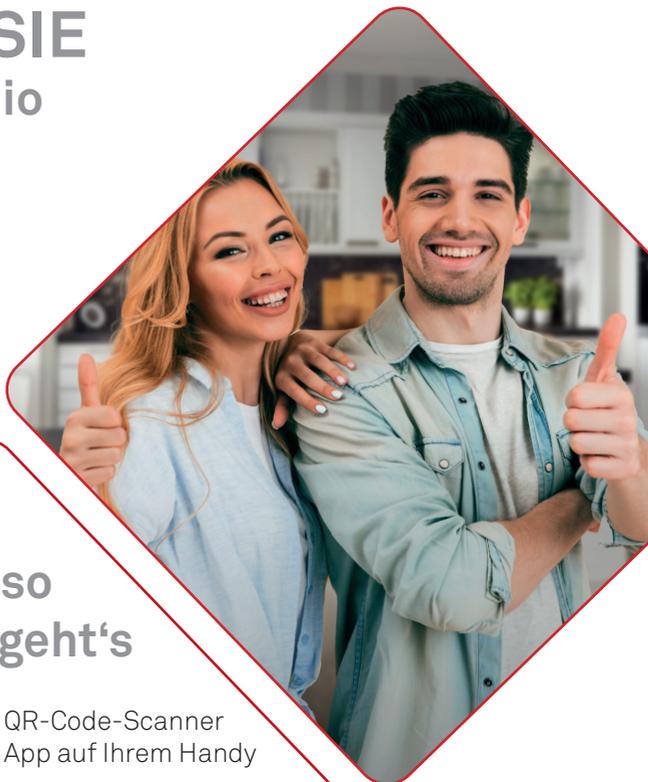
Die Zutaten In eine ungelochte Dampfgarschale geben und vermischen.  
Bei 100 % Dampf und 100 C° 20 Min garen

Einmal Durchmischen und nochmal 10 Min bei 100 % Dampf und 100c° garen.

*Guten Appetit*

*Ihre Zufriedenheit ist unser Ziel!*

**BEWERTEN SIE**  
unser Werksstudio  
in Holzwickede  
auf Google!



**Und so  
einfach geht's**

- 1** Öffnen Sie einen QR-Code-Scanner oder die Kamera App auf Ihrem Handy
- 2** Scannen Sie den QR-Code
- 3** Schreiben Sie uns Ihre Bewertung  
*Vielen Dank für Ihre Unterstützung!*

