



**SIEMENS**

## Kookinspiraties.

Een selectie inspirerende recepten voor de nieuwe inductiekookplaten met braadsensor Plus.

[siemens-home.bsh-group.com/welcome](https://siemens-home.bsh-group.com/welcome)

Siemens huishoudapparaten



Kookinspiraties.

# Voor het buitengewone in het leven

Wilt u uw gasten een onvergetelijke avond bezorgen?

Dan heeft u alleen maar de juiste ingrediënten nodig en voorzien wij u met dit kookboek van de passende recepten. Ga met deze exclusieve receptenverzameling op een culinaire reis en ervaar niet alleen hoe u buitengewone smaakbelevissen kunt bereiden, maar ook hoe u de innovaties van uw nieuwe inductiekookplaat het beste kunt inzetten. Op simpele en leuke wijze bereidt u uw gasten zo een heerlijk menu dat bijna niet kan mislukken. Alle informatie in de recepten is meerdere malen uitgeprobeerd en geheel op uw inductiekookplaat afgestemd.

Zo wordt de bereiding extra leuk en wordt het een onvergetelijke avond voor u en uw gasten.

Eet smakelijk!

---

Wetenswaardigheden over uw inductiekookzone met  
braadSensor Plus. .... **5**

---

Informatie over het apparaat ..... **6**

---

Voor- en bijgerechten ..... **13**

---

Sauzen ..... **22**

---

Vlees en vis ..... **26**

---

Groente- en pangerechten ..... **42**

---

Eiergerechten ..... **54**

---

Desserts ..... **60**

---

Receptenlijst..... **64**

---





Wetenswaardigheden over  
uw inductiekookzone met  
braadSensor Plus.

# Informatie over het apparaat

## **Inductie**

Ervaar de voordelen van de Siemens powerInductie. De hitte wordt door inductiespoelen rechtstreeks in de pannen opgewekt en aan de eetwaar doorgegeven - zonder eerst de kookzone te verhitten.

Dat betekent voor u: korte opwarmperiodes, meer veiligheid en beduidend minder schoonmaakwerk.

## **braadSensor Plus**

Pangerechten lukken met de braadSensor Plus als nooit tevoren. De sensor verhit de pan tot de door u gewenste braadstand, houdt deze vervolgens constant en voorkomt zo dat uw gerecht aanbrandt.

De sensor werkt zonder dat u deze hoeft te controleren of bij te regelen.

Zo houdt u altijd de controle over uw kookzone en verliest u nooit het overzicht.

Via onze buitengewone panrecepten tonen wij u het volledige spectrum aan braadmogelijkheden.





# Speciale accessoires



## Speciale accessoires

De recepten voor de braadSensor in deze brochure zijn op de systeempan van Ø 21 cm (Ø 210 mm kookzone) en de systeempan van Ø 19 cm (Ø 180 mm kookzone) afgestemd.



**Systeempan, 15 cm Ø**  
HZ390210



**Systeempan, 19 cm Ø**  
HZ390220



**Systeempan, 21 cm Ø**  
HZ390230



**Systeempan, 28 cm Ø**  
HZ390250

# Afkortingen en opgaven van hoeveelheden



Afkortingen	
ml	milliliter
l	liter
g	gram
kg	kilogram
cm	centimeter
mm	millimeter
el	eetlepel
tl	theelepels
bijv.	bijvoorbeeld
ca.	circa
Ø	diameter

Gewichten, inhoudsmaten			
1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lb
1 l	1000 ml	100 cl	10 dl

Opgaven van de voedingswaarden	
Kcal	kilocalorieën
F	vet
KH	koolhydraten
E	eiwit

Lepelmaten	tl	el	volle tl	volle el
bakpoeder	3 g	6 g	7 g	13 g
boter	3 g	8 g	10 g	18 g
honing	6 g	13 g	12 g	26 g
marmelade	6 g	18 g	14 g	26 g
bloem	3 g	7 g	5 g	15 g
olie	3 g	12 g	-	-
zout	5 g	13 g	8 g	24 g
mosterd	4 g	12 g	11 g	26 g
paneermeel	2 g	8 g	4 g	14 g
water/melk	5 g	15 g	-	-
kaneel	2 g	3 g	4 g	11 g
suiker	3 g	9 g	6 g	17 g





Voor- en bijgerechten



# Groene asperges met honing

Voor 4 porties



**Ingrediënten:**

50 g walnoten, grof gehakt  
30 g zachte boter  
1 bosje groene asperges,  
ca. 300 g  
zout  
peper uit de molen  
3 el honing

**Per portie:**

200 kcal, 13 g KH, 15 g vet,  
4 g eiwit

1. De pan verhitten zoals aangegeven. Na het signaal de gehakte walnoten in de pan doen, roosteren en opzij zetten.
2. Vervolgens de boter zoals aangegeven in de pan laten smelten en hierin de asperges braden. Kruiden met zout en peper.
3. Als de asperges gaar en licht gebruind zijn, de honing toevoegen.
4. De asperges op een schotel arrangeren en de geroosterde walnoten erover verdelen.

**Zo stelt u in:**

Noten:

Met braadsensor, stand "med"

6-10 minuten roosteren

Asperges:

Met braadsensor, stand "min"

8-10 minuten braden

**Tip:**

Serveer hierbij geitenkaas of feta.



# Chicken nuggets

Voor 4 porties, ca. 20 stuks

**Ingrediënten:**

400 g kipfilet  
zout  
peper uit de molen  
2 eieren  
100 g cornflakes  
2 el bloem  
4 el zonnebloemolie

**Per portie:**

365 kcal, 26 g KH, 16 g vet,  
30 g eiwit

1. De kipfilet onder koud water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. In ca. 20 stukken van gelijke grootte snijden en kruiden met zout en peper.
2. De eieren in een kleine schaal klutsen.
3. De cornflakes in een zak doen en licht plat drukken. Vervolgens eveneens in een kleine schaal doen.
4. De bloem bij de stukken vlees doen. De stukken door de bloem wentelen, zodat deze niet meer kleven.
5. De bebloemde stukken vlees door het ei wentelen en in de cornflakes rollen. De gepaneerde nuggets op een groot bord leggen.
6. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon 2 el olie en de helft van de nuggets in de hete pan doen. In 15-20 minuten aan alle kanten braden en hierbij regelmatig keren. De resterende nuggets op dezelfde wijze bereiden.

**Zo stelt u in:**

Met braadsensor, stand "med"  
na het signaal in totaal 30-40 minuten braden

**Tip:**

In plaats van kipfilet kunt u ook kalkoenfilet gebruiken.



# Gepaneerde fetasticks

Voor 4 porties, ca. 20 stuks

**Ingrediënten:**

200 g feta-kaas  
peper uit de molen  
2 eieren  
2 el bloem  
6 el paneermeel  
2 el olie

**Per portie:**

316 kcal, 17 g KH, 21 g vet,  
14 g eiwit

1. De feta in acht stukken snijden en kruiden met peper.
2. De eieren in een kom doen en klutsen. De bloem en het paneermeel elk in een eigen diep bord doen.
3. De stukken feta achtereenvolgens in de bloem, het ei en het paneermeel wentelen.
4. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de olie en gepaneerde stukken feta in de pan doen en aan beide zijden ca. 7-10 minuten goudgeel braden.

**Zo stelt u in:**

Met braadsensor, stand "low"  
na het signaal 7-10 minuten braden

**Tip:**

Serveer de fetasticks met een tomatensalade en stokbrood.



# Patatas Bravas

Voor 2 porties

**Ingrediënten:**

500 g aardappelen  
300 ml plantaardige olie  
zout

**Per portie:**

395 kcal, 39 g KH, 24 g vet,  
5 g eiwit

1. De aardappelen wassen, schillen en in ca. 3 cm grote blokjes snijden.
2. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de plantaardige olie en de aardappels in de pan doen.
3. De gebraden blokjes aardappel uit de pan nemen en op keukenpapier laten uitdruipen.
4. In een schaal doen en met zout kruiden.

**Zo stelt u in:**

Met braadsensor, stand "low"  
na het signaal ca. 20 minuten braden

**Tip:**

U kunt hierbij een scherpe tomatensaus serveren.







Sauzen



# Bolognesesaus

Voor 4 porties

**Ingrediënten:**

1 ui  
2 teentjes knoflook  
1 wortel  
3 el zonnebloemolie  
300 g rundergehakt  
100 ml rode wijn  
2 el tomatenpuree  
1 groot blik gepelde  
tomaten  
2 laurierblaadjes  
½ tl basilicum  
zout  
peper uit de molen

**Per portie:**

299 kcal, 9 g KH, 20 g vet,  
18 g eiwit

1. Ui en knoflook pellen en fijnhakken. De wortel schillen en in kleine blokjes snijden.
2. De pan verhitten zoals aangegeven en na de signaaltoon de olie en groente in de pan doen.
3. Zodra de uien glazig zijn en bruin beginnen te worden, het gehakt toevoegen en de braadstand verhogen zoals aangegeven.
4. Het gehakt met een houten lepel rul maken. Het gegaarde, licht bruin gebakken gehakt met rode wijn blussen.
5. Zodra de rode wijn verkookt is, de tomatenpuree toevoegen en kort roosteren.
6. De gepelde tomaten snijden. De tomaten, kruiden en specerijen in de pan doen en de saus zacht laten koken zoals aangegeven.

**Zo stelt u in:**

Groente:

Met braadsensor, stand "min"  
na het signaal ca. 5 minuten aanbraden

Gehakt:

Met braadsensor, stand "med"  
na het signaal 6-10 minuten aanbraden

Bolognesesaus:

Kookstand 2-3, ca. 30 minuten koken

**Tip:**

Serveer de saus met spaghetti en geraspte parmezaanse kaas.





Vlees en vis



# Mozzarella-gehaktballetjes

Voor 4 porties

**Ingrediënten:**

1 kleine ui, ca. 70 g  
½ paprika  
2 el olie  
125 g mozzarella  
2 eieren  
2 el paneermeel  
450 g rundergehakt  
zout  
peper  
4 el olie

**Per portie:**

551 kcal, 8 g KH, 43 g vet,  
33 g eiwit

1. De ui pellen en de paprika wassen. Allebei in kleine blokjes snijden. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de ui en paprika met 2 el olie glazig fruiten en opzij zetten.
2. De mozzarella in acht blokjes snijden.
3. Eieren, paneermeel, gebraden blokjes paprika en ui in een kom mengen, met het gehakt mengen en kruiden met zout en peper.
4. Met vochtige handen acht balletjes van het gehaktmengsel vormen. Elk balletje plat drukken en in het midden ervan een blokje mozzarella leggen. Weer tot balletjes vormen, zodat er geen kaas meer zichtbaar is.
5. De pan verhitten zoals aangegeven, na de signaaltoon de olie en gehaktballetjes in de pan doen en aan beide zijden braden.

**Zo stelt u in:**

Paprika en ui:

Met braadsensor, stand "min"

5-10 minuten braden

Gehaktballetjes:

Met braadsensor, stand "low"

15-20 minuten braden



# Perzik-gevogeltepennen

Voor 4 porties



**Ingrediënten:**

2 perziken, à ca. 150 g  
500 g kipfilet  
4 sjasliekpennen  
zout  
peper uit de molen  
2 el olijfolie

**Per portie:**

211 kcal, 7 g KH, 7 g vet,  
30 g eiwit

1. De perziken wassen, schillen en in 20 ca. 2 cm grote stukken snijden.
2. De kipfilet onder koud water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. Eveneens in 20 ca. 2 cm grote blokjes snijden.
3. Stukken vlees en perzik beurtelings op de sjasliekpennen prikken en kruiden met zout en peper.
4. De pan verhitten zoals aangegeven. De pennen na de signaaltoon aan alle kanten goudbruin braden in olijfolie.

**Zo stelt u in:**

Met braadsensor, stand "min"  
na het signaal 20-25 minuten braden

**Tip:**

Serveer de pennen met rijst of op een groot bord met salade.



# Mediterrane vispennen

Voor 4 porties

**Ingrediënten:**

200 g roodbaarsfilet  
½ rode paprika  
1 kleine courgette,  
ca. 100 g  
12 garnalen zonder schaal  
4 sjasliekpenne  
1 citroen  
4 el olijfolie  
½ tl tijm  
½ tl rozemarijn  
½ tl oregano  
½ tl basilicum  
1 teentje knoflook  
zout  
peper uit de molen  
3 el plantaardige olie

**Per portie:**

276 kcal, 2 g KH, 23 g vet,  
15 g eiwit

1. De visfilet onder koud water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. In grote blokjes snijden.
2. De paprika en courgette wassen. De paprika ontpitten en in grote stukken snijden. De courgette in ca. ½ cm dikke plakken snijden.
3. Visfilet, garnalen, paprika en courgette beurtelings op de penne prikken.
4. Knoflook pellen en fijnhakken. De citroen uitpersen. Het sap met olijfolie, kruiden, knoflook, zout en peper tot een marinade roeren.
5. De penne goed met de marinade bestrijken.
6. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de plantaardige olie en de penne in de pan doen. Gedurende 15-20 minuten braden en hierbij regelmatig keren.

**Zo stelt u in:**

Met braadsensor, stand "low"  
na het signaal 15-20 minuten braden

**Tip:**

Serveer de vispenne bijvoorbeeld met aioli en witbrood.



# Rumpsteak met gebakken uien

Voor 2 porties

**Ingrediënten:**

1 grote ui, ca. 150 g  
½ tl paprikapoeder  
2 el bloem  
200 ml plantaardige olie  
2 rumpsteaks, à 180 g  
1 tl plantaardige olie  
zout  
peper uit de molen

**Per portie:**

670 kcal, 15 g KH, 50 g vet,  
41 g eiwit

1. De uien pellen en in dunne ringen snijden. Het paprikapoeder en de bloem door elkaar mengen en de uienringen er doorheen rollen. De overtollige bloem eraf schudden.
2. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de plantaardige olie en de helft van de uienringen in de pan doen. De uienringen braden tot deze knapperig zijn. Uit de pan nemen en op keukenpapier laten uitdruipen. Vervolgens de resterende uienringen op dezelfde wijze braden en opzij zetten.
3. De rest van de olie in een hittebestendige kom overgieten en de pan reinigen.
4. De steaks onder koud water afspoelen en met keukenpapier droogdeppen. De pan voor de steaks verhitten zoals aangegeven. De olie na de signaaltoon gelijkmatig over de pan verdelen. De steaks in de pan leggen en aan beide zijden braden. Hierna de steaks kruiden met zout en peper.
5. De gebakken uien over de steaks verdelen en opdienen.

**Zo stelt u in:**

Gebakken uien per portie:

Met braadsensor, stand "low"

na het signaal ca. 10 minuten braden

Steaks:

Met braadsensor, stand "med"

medium: na het signaal ca. 12 minuten braden

well done: na het signaal ca. 15 minuten braden



# Schnitzel met kruiden-knoflookpanade

Voor 4 porties

**Ingrediënten:**

2 eieren  
2 el bloem  
8 el paneermeel  
1 teentje knoflook  
½ tl basilicum, gedroogd  
½ tl oregano, gedroogd  
4 varkensschnitzels, à 120 g  
zout  
peper uit de molen  
5 el zonnebloemolie

**Per portie:**

457 kcal, 28 g KH, 22 g vet,  
36 g eiwit

1. De eieren in een diep bord klutsen. De bloem en het paneermeel eveneens in een diep bord doen.
2. De knoflook pellen en fijnhakken. Samen met de kruiden bij het paneermeel voegen en alles door elkaar mengen.
3. De schnitzels onder koud water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. Hierna kruiden met zout en peper. Eerst in de bloem, daarna in de geklutste eieren en ten slotte in het paneermeel wentelen.
4. De pan verhitten zoals aangegeven.
5. Na de signaaltoon de olie in de pan doen. Twee schnitzels in de hete pan leggen en aan elke zijde ca. 4-5 minuten braden.
6. De gebraden schnitzels op een warme plaats zetten en de overige schnitzels braden.

**Zo stelt u in:**

Met braadsensor, stand "med"  
na het signaal ca. 20 minuten braden

**Tip:**

U kunt ook verse kruiden gebruiken. Gebruik in dat geval iets meer. Hak de kruiden fijn en meng deze met het paneermeel.



# Varkenshaas in spekmantel

Voor 4 porties



**Ingrediënten:**

400 g varkenshaas  
zout  
peper uit de molen  
8 plakjes spek  
1 el plantaardige olie

**Per portie:**

257 kcal, 0 g KH, 18 g vet,  
24 g eiwit

1. De varkensfilet onder koud water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. In acht stukken van gelijke grootte snijden en licht kruiden met zout en peper.
2. Omwikkelen met de plakjes spek.
3. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon olie en vlees in de pan doen en het vlees aan beide zijden goudbruin braden.

**Zo stelt u in:**

Met braadsensor, stand "low"  
na het signaal 15-20 minuten braden



# Gebakken forel

Voor 2 porties

**Ingrediënten:**

2 forellen, à 250 g  
zout  
peper uit de molen  
2 el plantaardige olie

**Per portie:**

389 kcal, 0 g KH, 20 g vet,  
51 g eiwit

1. De forellen kort met koud water afspoelen en met keukenpapier droogdeppen.
2. De vis van binnen en buiten kruiden met zout en peper.
3. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de olie en forellen in de pan doen en aan beide zijden braden.

**Zo stelt u in:**

Met braadsensor, stand "low"  
na het signaal 25-35 minuten braden

**Tip:**

Serveer hierbij rijst en bladsla.





## Groente- en pangerechten



# Gebraden paddestoelen

Voor 2 porties

**Ingrediënten:**

400 g champignons  
1 teentje knoflook  
75 g blokjes spek  
2 el zonnebloemolie  
1 el sesamzaad  
1 tl zout

**Per portie:**

424 kcal, 3 g KH, 41 g vet,  
13 g eiwit

1. De paddenstoelen schoonmaken en in kleine plakjes snijden. De knoflook pellen en fijnhakken.
2. De pan verhitten zoals aangegeven en na de signaaltoon de olie, champignons, blokjes spek en knoflook in de pan doen. Al roerend braden tot de paddestoelen gaar en licht gebruind zijn.
3. Kort voor het einde van de braadtijd het sesamzaad erover strooien.
4. Op smaak brengen met zout en opdienen.

**Zo stelt u in:**

Met braadsensor, stand "med"  
na het signaal ca. 10 minuten braden

**Tip:**

Serveer de paddestoelen met rijst of stokbrood. Als voorgerecht volstaan de paddestoelen voor 4 porties.



# Gevulde pannenkoeken

Voor 2 porties



**Voor het pannenkoekenbeslag:**

100 g bloem  
2 eieren  
150 ml melk  
zout  
4 tl zonnebloemolie

**Voor de vulling:**

½ paprika, ca. 100 g  
1 tomaat, ca. 100 g  
1 kleine courgette, ca. 100 g  
100 g champignons  
1 sjalot  
zout  
peper uit de molen  
2 el plantaardige olie  
70 g geraspte kaas, bijv. mozzarella

**Per portie:**

628 kcal, 45 g KH, 39 g vet, 25 g eiwit

1. Voor de pannenkoeken uit de bloem, eieren, melk en zout een glad beslag bereiden.
2. Paprika, tomaat en courgette wassen en in kleine blokjes snijden. De champignons schoonmaken en de sjalot schillen. Beide eveneens klein snijden.
3. De pan verhitten zoals aangegeven en na de signaaltoon 1 tl olie in de pan doen. Een kwart van het beslag in de pan gieten en een dunne pannenkoek bakken. Op dezelfde wijze nog drie pannenkoeken bakken en op een warme plaats zetten.
4. Hierna in de hete pan de paprika, champignons en courgette in 2 el olie aanbraden.
5. De braadstand zoals aangegeven terugschakelen en de sjalot- en tomaatstukjes toevoegen. De groente 5-10 minuten stoven. Kruiden met zout en peper.
6. De pannenkoeken op voorverwarmde borden leggen en voor de helft met groente vullen. Bestrooien met kaas en dichtklappen.

**Zo stelt u in:**

Pannenkoeken:

Met braadsensor, stand "max"  
na het signaal elke kant 1-2 minuten braden

Groentevulling:

Paprika, champignons, courgette

Met braadsensor, stand "med", ca. 5 minuten aanbraden

Sjalotten en tomaten toevoegen

Met braadsensor, stand "min", 5-10 minuten braden



# Rijstpannetje

Voor 4 porties

**Ingrediënten:**

1 wortel  
1 ui  
1 teentje knoflook  
1 kleine rode paprika  
150 g witte kool  
3 eieren  
4 el sojasaus  
300 g rijst, gekookt  
zout  
peper uit de molen  
2 el peterselie, gehakt  
4 el olie

**Per portie:**

311 kcal, 28 g KH, 17 g vet,  
10 g eiwit

1. Wortel, ui en knoflook schillen en in kleine blokjes snijden. De paprika wassen en ontpitten, en de witte kool schoonmaken. De paprika en witte kool in reepjes snijden.
2. De eieren samen met 1 el sojasaus door elkaar roeren.
3. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon 1 el olie en de eieren in de pan doen. Onder voortdurend roeren bakken tot de eieren bruin beginnen te worden. Uit de pan nemen en opzij zetten.
4. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon 3 el olie toevoegen. De groente aanbraden. Zodra de kool iets geslonken is, de gekookte rijst en eieren toevoegen.
5. Braden tot de groente beetbaar is. Daarna 3 el sojasaus toevoegen en zout en peper naar smaak toevoegen.
6. Bestrooid met peterselie opdienen.

**Zo stelt u in:**

Eieren:

Met braadsensor, stand "min"  
na het signaal ca. 5 minuten braden

Rijstpannetje:

Met braadsensor, stand "med"  
na het signaal ca. 10 minuten braden

**Tip:**

Doe de fijngehakte gember samen met de groente in de pan.



# Scampischotel

Voor 2 porties

**Ingrediënten:**

1 rode chilipeper  
3 teentjes knoflook  
200 g scampi's zonder kop  
en schaal  
6 el olijfolie  
150 g kerstomaten  
80 g olijven zonder pit  
zout  
2 el citroensap  
1 bosje peterselie

**Per portie:**

505 kcal, 7 g KH, 43 g vet,  
21 g eiwit

1. De chilipeper wassen en halveren. De pitten verwijderen. De knoflook pellen en samen met de chilipeper klein hakken.
2. De peterselie fijnhakken en opzij zetten.
3. De pan verhitten zoals aangegeven. De scampi's kort aanbraden in de hete olijfolie. De tomaten, olijven, chili en knoflook toevoegen en afbraden.
4. Kort voor het opdienen zout naar smaak toevoegen. Citroensap en gehakte peterselie toevoegen.

**Zo stelt u in:**

Met braadsensor, stand "min"  
na het signaal 5-9 minuten braden

**Tip:**

Serveer de scampischotel met stokbrood of rijst. Als voorgerecht volstaat de scampischotel voor 4 porties.



# Bamischotel

Voor 4 porties

**Ingrediënten:**

1 bosje bosuitjes  
2 wortels  
1 stuk gember, ter grootte van een walnoot  
2 teentjes knoflook  
3 el olie  
200 g rundergehakt  
150 g taugé  
250 g gekookte mie  
4 el sojasaus  
citroensap  
zout  
cayennepeper

**Per portie:**

350 kcal, 27 g KH, 19 g vet,  
19 g eiwit

1. Bosuitjes en wortelen schillen en in kleine reepjes snijden. Gember en knoflook eveneens schillen en fijnhakken.
2. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon 2 el olie en het gehakt in de pan doen.
3. Het gehakt aanbraden, uit de pan nemen en opzij zetten.
4. De groente en taugé met 1 el olie in de hete pan doen en aanbraden. De gekookte mie toevoegen en verwarmen. Ten slotte het gebraden gehakt weer toevoegen. Kruiden met sojasaus, citroensap, zout en cayennepeper.

**Zo stelt u in:**

Met braadsensor, stand "med"  
na het signaal ca. 10 minuten braden







Eiergerechten



# Italiaanse omelet

Voor 4 porties

**Ingrediënten:**

1 pot gedroogde tomaten  
in olie, vulgewicht 285 g  
125 g mozzarella  
8 eieren  
150 ml room  
zout  
zwarte peper uit de molen  
1 bosje verse basilicum  
4 tl boter

**Per portie:**

452 kcal, 9 g KH, 36 g vet,  
23 g eiwit

1. Gedroogde tomaten en mozzarella laten uitdruipen en beide in kleine stukken snijden.
2. De eieren samen met de room klutsen. De basilicum afspoelen en droogschudden. Enkele basilicumblaadjes opzij leggen. De rest klein snijden en door het eimengsel roeren. Kruiden met zout en peper.
3. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon 1 tl boter in de pan doen. Een kwart van het eimengsel in de pan gieten. Een kwart van de tomaten en mozzarella erop leggen.
4. Het mengsel laten stollen.
5. De omelet op een voorverwarmd bord laten glijden. Met basilicumblaadjes bedekken en dubbelklappen.
6. De resterende omeletten op dezelfde wijze bereiden.

**Zo stelt u in:**

Met braadsensor, stand "min"  
na het signaal ca. 5 minuten laten stollen



# Aardappelomelet

Voor 4 porties

**Ingrediënten:**

700 g aardappelen  
1 ui, ca. 100 g  
7 eieren  
1 tl zout  
peper uit de molen  
250 ml olijfolie

**Per portie:**

438 kcal, 30 g KH, 28 g vet,  
16 g eiwit

1. De aardappelen en ui schillen en in ca. 1-2 cm grote stukken snijden.
2. De eieren samen met zout en peper in een grote schaal klutsen.
3. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de olijfolie in de pan doen en de stukken aardappel en ui 20-25 minuten braden.
4. De gebraden stukken aardappel en ui uit de pan nemen en op keukenpapier laten uitdruipen. Hierna aan de geklopte eieren toevoegen.
5. Een klein beetje olie in de pan laten en de overige olie uit de pan nemen.
6. De pan weer verhitten zoals aangegeven en na de signaaltoon hierin het aardappel-ei-mengsel laten stollen. Met behulp van een groot bord keren en afbakken.

**Zo stelt u in:**

Aardappels en uien:

Met braadsensor, stand "min"

na het signaal 20-25 minuten braden

Omelet:

Met braadsensor, stand "min"

na het signaal 20-30 minuten braden

**Tip:**

Snij de omelet in vieren. U kunt de omelet warm of koud met rauwe ham serveren.





## Desserts



# Fruit in een deeglaagje

Voor 4 porties



**Ingrediënten:**

2 eieren  
zout  
60 g suiker  
140 g bloem  
100 ml witte wijn  
2 el olijfolie  
20 stukjes fruit van het seizoen, bijv. aardbeien, kwetsen, vijgen, stukjes banaan of appelpartjes

**Voor het uitbakken:**

400 ml plantaardige olie

**Per portie:**

416 kcal, 45 g KH, 21 g vet,  
8 g eiwit

1. De eieren scheiden en het eiwit met een snufje zout stijf kloppen. De suiker er langzaam aan toevoegen en het eiwit verder kloppen.
2. De bloem, witte wijn, olijfolie en eidooiers tot een glad deeg roeren.
3. Het geklopte eiwit geleidelijk en voorzichtig door het deeg werken.
4. Het fruit in het deeg wentelen.
5. De pan verhitten zoals aangegeven. Na de signaaltoon de olie in de pan doen en de vruchten portie voor portie goudbruin bakken in de hete olie en op keukenpapier laten uitdruipen.

**Zo stelt u in:**

Met braadsensor, stand "med"  
na het signaal 5-6 minuten per portie

**Tip:**

Serveer het fruit met honing, poedersuiker of roomijs.

# Receptenlijst

## A

Aardappelomelet, **58**

## B

Bamischotel, **52**

Bolognesesaus, **24**

## C

Chicken nuggets, **16**

## F

Fruit in een deeglaagje, **62**

## G

Gebakken forel, **40**

Gebraden paddestoelen, **44**

Gepaneerde fetasticks, **18**

Gevulde pannenkoeken, **46**

Groene asperges met honing, **14**

## I

Italiaanse omelet, **56**

## M

Mediterrane vispenne, **32**

Mozzarella-gehaktballetjes, **28**

## P

Patatas Bravas, **20**

Perzik-gevogeltepennen, **30**

## R

Rijstpannetje, **48**

Rumpsteak met gebakken uien, **34**

## S

Scampischotel, **50**

Schnitzel met kruiden-knoflookpanade,  
**36**

## V

Varkenshaas in spekmantel, **38**



9001116077  
SEFS4I  
001126 nl



BSH groep is licentiehouder van het merk Siemens van Siemens AG.

9001116077

