

BORA Rezept
Artischocken





Zubereitungszeit
20 Min.

Garzeit
40 Min.

8 Stück

ZUBEREITUNG

1. Den Saft der Zitrone auspressen und mit Wasser in eine große Schüssel bereitstellen. Den Stiel der Artischocke sowie die Spitzen und die äußeren Blätter entfernen. Anschließend in der Schüssel einlegen, damit die Artischocken nicht anlaufen. Die Artischocken auf dem gelochten Blech gleichmäßig verteilen und im vorgeheizten BORA X BO für 40 Min. garen (98° / 100% Feuchte).

2. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Chilischote waschen, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Chilihälfte fein schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und eine Hälfte fein schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter und Nadeln abzupfen und ebenfalls fein schneiden. Alle Zutaten und Gewürze bis auf das Öl in eine Schüssel geben und verrühren. Unter ständigem Rühren das Öl langsam hinzugeben, sodass eine homogene Maße entsteht. Die Vinaigrette über die noch warmen Artischocken gießen und somit marinieren.

ZUTATEN

ARTISCHOCKEN

- 8 Artischocken
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Schüssel mit Wasser

VINAIGRETTE

- 1 Bio-Zitrone
- ¼ Chilischote
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- 2 Zweige glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Honig
- 20 ml Wasser
- 10 ml Kräuternessig
- 25 ml Olivenöl



BORA Rezept
Bauernbrot





Zubereitungszeit
45 Min.

Ruhezeit
2 Std.

Backzeit
50 Min.

4 Personen

ZUBEREITUNG

1. Wasser und Hefe in einer Schüssel abwägen, dann in den X BO stellen (40°, Spezialprogramm „Teig gehen lassen“) starten. In der Zwischenzeit das Mehl, Salz, die Gewürze und den Dinkelsauerteig abwägen und verkneten. Das Hefe-Wasser-Gemisch aus dem X BO holen und zu den restlichen Zutaten geben. 8 bis 10 Min. in der Küchenmaschine mit dem Knethaken kneten, bis ein schöner glatter Teig entsteht.

2. Den Teig mit einem Tuch abdecken und 30 Min. ruhen lassen. Den Gärkorb bemehlen und den Teig nach der Ruhezeit in den Gärkorb geben. Den Korb auf ein Back- und Grillrost stellen. Falls kein Gärkorb vorhanden ist, kann der Teig auch zu einem runden Laib geformt und direkt auf das Universalblech gegeben werden. Den Teig erneut 30 Min. gehen lassen (35°, Spezialprogramm „Teig gehen lassen“).

3. Den Teig aus dem X BO nehmen und - sofern einer verwendet wurde - aus dem Gärkorb auf das Universalblech stürzen. Die Oberfläche des Teiges gut bemehlen. Das Automatikprogramm „Bauernbrot“ starten und den X BO vorheizen lassen. Das Brot im X BO zunächst bei (200°C/0% Feuchte, 10 Min. mit 1 Dampfstoß) dann (170°C/0% Feuchte, 40 Min. mit 3 Dampfstoßen) backen.

ZUTATEN

350 g	Dinkelmehl (Typ 700)
200 g	Roggenmehl (Typ 960)
350 ml	Wasser
50 g	Dinkelsauerteig
20 g	Hefe
12 g	Salz
10 g	Brotgewürz

TIPP:

Für ein ideales Garergebnis sollte das Brot vor dem Backen sehr gut bemehlt werden. Durch den Wasserdampf entsteht schließlich eine krosse Kruste.

Vor dem Anschneiden sollte das Brot mindestens 2 Std. auskühlen.



BORA Rezept

Gewürz-Karotten mit geröstetem Sesam





Zubereitungszeit
10 Min.

Garzeit
35 Min.

4 Personen

ZUBEREITUNG

1. Die Karotten waschen, schälen und der Länge nach vierteln. Mit Olivenöl, Harissa-Gewürz, Steinsalz und Pfeffer marinieren und in einem Vakuumbutel vakuumieren.
Die Karotten auf den gelochten Garbehälter geben und im X BO (85°, Spezialprogramm „Sous-vide-Garen“) 35 Min. garen.

2. Den Sesam in etwas Öl in einer Pfanne leicht anrösten. Den Saft der Zitrone auspressen. Gerösteten Sesam und Zitronensaft mit Sesampaste, Bärlauch-Pesto und Olivenöl zu einer Creme verrühren und mit Salz abschmecken.

TIPP:

Verwenden Sie für den Geschmack kleine bis mittelgroße Karotten und belassen Sie für die schönere Optik etwas von dem Grün an den Karotten.

ZUTATEN

KAROTTEN

500g Karotten
100 ml Olivenöl
1 EL Harissa-Gewürz
½ TL Steinsalz
Pfeffer aus der Mühle

DIP

2 EL Sesam
1 Zitrone
120 g Tahin
40 g Bärlauch-Pesto
50 ml Olivenöl
Steinsalz

AUSSERDEM

Vakuumbuter
Vakuumbutel



BORA Rezept

Pimientos mit Pistazien-Pfeffer-Topping





Zubereitungszeit
25 Min.

Bratzeit
7 Min.

4 Personen

ZUBEREITUNG

1. Die Pistazien nicht zu fein hacken. Die Pfefferkörner waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und nicht zu fein hacken. Die Salzzitrone vierteln, das weiche Innere entfernen und die Schale etwa 0,3 cm groß würfeln. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, dann 1 EL Schale abreiben. Alle Zutaten mischen.

2. Die Pimentos waschen und gründlich trocken tupfen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst größere Exemplare hineingeben, nach ca. 1 Min. alle anderen. Alles unter ständigem Rühren 4-6 Min. braten, bis die Pimentos gebräunt und weich sind. Herausnehmen und mit Flockensalz bestreuen, dann mit dem Topping anrichten.

TIPP:

SALZZITRONEN HERSTELLEN

Man kann Salzzitronen einfach selbst herstellen. Dafür 6 Bio-Zitronen gründlich waschen. Aus 2 Zitronen den Saft auspressen. Die restlichen Zitronen kreuzweise ein- aber nicht durchschneiden. 2 saubere Schraubgläser mit kochend heißem Wasser ausspülen und jeweils 2 EL Meersalz einfüllen. Je 1/2 EL Meersalz in die Einschnitte der Zitrone geben, die Zitronen in die Gläser geben und fest zusammendrücken. Mit dem Zitronensaft begießen und mit kochend heißem Wasser auffüllen, sodass die Zitronen ganz bedeckt sind. Verschließen und 4-6 Wochen reifen lassen.

ZUTATEN

TOPPING

80 g grüne Pistazienkerne
2 EL eingelegte grüne Pfefferkörner
8 Zweige Thymian
1 Salzzitrone
1 Bio-Zitrone

PIMIENTOS

400g Pimentos (grüne Bratpaprika)
3 EL Zweige Thymian
Flockensalz



BORA Rezept
Porridge à la Bircher





Zubereitungszeit
25 Min.

4 Personen

ZUBEREITUNG

1. Die Sultaninen in warmen Wasser einweichen. Die Mandeln grob hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 2 TL Schale fein abreiben und 2 TL Saft auspressen. Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Erst in feine Spalten, dann quer in mundgerechte Stückchen schneiden.

2. Den Haferdrink mit einer guten Prise Salz in einem Topf aufkochen. Haferflocken unter Rühren einrieseln lassen, erneut aufkochen und 3-4 Min. unter ständigem Rühren sämig einköcheln lassen. Zum Schluss die Zitronenschale einrühren.

3. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, bis sie schäumt. Die Apfelstücke darin ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Sultaninen abgießen, mit dem Zitronensaft und ½ EL Honig zu den Äpfeln geben.

4. Den Porridge auf 4 Schüsseln verteilen. Die Äpfel draufsetzen. Jede Portion mit einem Klecks Joghurt, ½ EL Honig und ein paar Mandeln garnieren, dann servieren.

TIPP:

SCHNELLES APFELPORRIDGE

Schneller geht es so: Die Äpfel waschen und grob raspeln, mit Zitronensaft und etwas Honig beträufeln und sofort unter den fertigen Porridge mischen.

ZUTATEN

60 g	Sultaninen
40 g	ungeschälte Mandeln
1	Bio-Zitrone
2	aromatische Äpfel (z.B. Cox, Braeburn)
800 ml	Haferdrink (oder Milch, 1,5% Fett)
160 g	zarte Haferflocken
	Salz
25 g	Butter
2 - 3 EL	flüssiger Honig
100 g	griechischer Joghurt (oder Sojaquark, 10%)



BORA Rezept

Rinder Spieße mit roten Zwiebeln und Okraschoten





Zubereitungszeit
30 Min.

2 Personen

ZUBEREITUNG

1. Das Rindfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die roten Zwiebeln schälen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Die Okraschoten waschen, abtrocknen und den Stielansatz vorsichtig abschneiden, ohne die Schote dabei einzuschneiden.

2. Für die Marinade den Salbei waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel gut vermengen. Die Fleischwürfel und Zwiebeln in die Schüssel geben, mit der Marinade mischen und für mindestens 30 Min. - besser über Nacht - marinieren. Dann abwechselnd Fleisch und Zwiebel auf die Schaschlik Spieße aufspießen.

3. Eine Pfanne erhitzen oder den Tepan auf 230° aufheizen und die Spieße von jeder Seite ca. 2-3 Min. scharf anbraten. Dann die Spieße aus der Pfanne oder vom Tepan nehmen und abgedeckt (ggf. in der BORA Multischublade oder im BORA X BO bei 50 Grad) ruhen lassen, sodass sie schön saftig und medium gegart sind. In der Zwischenzeit die Okraschoten in 1 EL Olivenöl 3-5 Min. scharf anbraten. Die Spieße mit den Okraschoten servieren.

ZUTATEN

500 g	Rinderfilet
4	rote Zwiebeln
200 g	Okraschoten
6	Schaschlik Spieße

MARINADE

3	Zweige Rosmarin
5	Blätter Salbei
2	Knoblauchzehen
1 EL	Rotweinessig
1 EL	Ahornsirup
3 EL	Olivenöl
	Meersalz
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle



BORA Rezept
Shakshuka





Zubereitungszeit
45 Min.

2 Personen

ZUBEREITUNG

1. Paprika waschen und vierteln, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Paprika in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

2. Das Olivenöl in einer Schmorpfanne oder tieferen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika für 2 Min. anbraten. Dann Harissa, Tomatenmark, Kreuzkümmel und Paprikapulver dazugeben und 5 Min. mitrösten.

3. Nun die gewürfelten Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und weitere 10 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Vier Kühlen in Tomaten-Paprika-Mischung drücken und die Eier dort hineinschlagen. Die Masse für weitere 8 bis 10 Min. leicht köcheln lassen, bis das Eiweiß gestockt, das Eigelb aber noch flüssig ist. Dann direkt in der Pfanne mit etwas gehackter Petersilie bestreuen und servieren. Als Beilage eignet sich ofenfrisches Fladenbrot.

ZUTATEN

300 g rote Paprika
1 rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
1 EL Harissa
2 EL Tomatenmark
2-3 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
600 g gewürfelte Tomaten (aus der Dose)
Meersalz
Cayennepfeffer
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Eier
Petersilie

