

Rezeptkarte: Im Omnia® auf Heu dünsten

Auf Heu dünsten bedeutet, tolle Gerichte mit minimalen Aufwand und perfektem Ergebnis zu kochen.



Einkaufsliste für 2 Personen

- 1 Schweinefiletkopf
- 4 Kartoffeln, 2-4 Möhren
- 2 EL Butter
- Bio-Heu (bekommt man unter anderem im Zoofladen oder Baumarkt)
- grobes Salz & Pfeffer

Zubereitung

Das Heu in den Omnia geben und wässern (etwa 5 Minuten).

In der Zwischenzeit das Fleisch von Fett und Silberhaut befreien, das Gemüse gut putzen und halbieren als salzen und ggf. pfeffern.

Nun das Wasser abgießen und die Zutaten darauf verteilen. Das Ganze bei mittlerer bis hoher Hitze 30 Minuten dampfgaren. Die Feuchtigkeit im Heu reicht für den Zeitraum.

Trotzdem vorsichtshalber den Topf dabei nicht aus den Augen verlieren, wir wollen ja keinen „Feldbrand“ im Omnia haben. Ggf. beim Garvorgang ein wenig Wasser nachgießen.

Zehn Minuten vor Ende die Butter in einem Topf schmelzen und solange rösten, bis das Milcheiweiß karamellisiert ist. Wer möchte klärt die Butter durch ein Teesieb.

Es kann angerichtet werden.

Tipp:

- Ein paar Spritzer Zitronensaft auf dem Heu bringen ein eigenes Aroma.
- Statt Schweinefilet eignen sich auch Hähnchenkeulen sehr gut, die aber deutlich länger benötigen. Daher ist die Zugabe von Wasser dringend notwendig. Ein Fleischthermometer ist ratsam, um die Kerntemperatur zu überprüfen.
- Sobald das Heu trocken ist, entwickeln sich Röst- oder Raucharomen, was sehr reizvoll sein kann. Obacht ist geboten.
- Das Heu setzt sich, sobald es trocken wird, am Omnia fest. Nach dem Einweichen lässt sich die Schale gut reinigen, Verfärbungen sind aber nicht ausgeschlossen.

Mehr Rezepte

Viele Mega-Rezepte für die kleine aber feine Küche finden sich im Kochbuch „Tiny Kitchen – 111 Rezepte, Tipps & Tricks“ vom Verlag travellogds.de aus der Kollektion „Einraumwohnung“.

