

# plancha

| recettes  
| recipes  
| Receiptz



## Recettes

---

5

### Bien plus qu'une plancha

Polyvalent, le combo O'Plancha s'utilise au quotidien en intérieur comme en extérieur pour une cuisson saine et équilibrée. Les matériaux utilisés (inox 18/10 et aluminium) garantissent la neutralité alimentaire et la préservation des qualités gustatives et nutritionnelles des aliments.

## Recipes

---

27

### Much more than a plancha

Multipurpose, your O'Plancha Combo can be used daily, both indoors and outdoors, for cooking healthy, balanced meals. Mastrad has selected materials (18/10 stainless steel and aluminum) that ensure neutrality with regard to food and preservation of ingredients' nutritional and taste-related qualities.

## Receptz

---

49

### Mehr als nur ein Bratplatte

Die O'Plancha Kombination aus Bratplatte und Deckel kann täglich drinnen und draußen auf vielfältige Art und Weise für die Zubereitung gesunder und ausgewogener Speisen verwendet werden. Die verwendeten Materialien (Edelstahl 18/10 und Aluminium) garantieren Lebensmittelneutralität und erhalten den Geschmack und die Nährstoffe der Speisen.



# Recipes

The marinade	27
Smoked chicken breast with rosemary	28
Mini pizza with mozzarella	30
Provencal vegetable tian	32
Cod with vegetables	34
Aged cheddar cheeseburger	36
Thai fried rice with vegetables	38
T-bone steak with vegetable marinade	40
Chocolate-caramel fondant	42
Roasted fruit with ginger caramel	44



# O'plancha

Thank you for choosing O'Plancha, a genuine multipurpose cooking tool. You can use your O'Plancha daily, both indoors (on any stovetop) and outdoors (even on the barbecue).



Thanks to its rimless design, you can use spatulas to turn food over the entire surface with ease.



O'Plancha also has ridges along its edges to contain any excess cooking juices; you can then conveniently use a baster to collect the liquid.



The lid, with a built-in thermometer, means that you can turn your O'Plancha into a real portable oven, so that you can cook all types of food until tender and full of flavor.



Using O'Plancha's smoking racks, you can also easily infuse your food with delicious, smoky flavor.



Versatile and truly innovative, O'Plancha will quickly become an indispensable tool in your home and help you make your most delicious recipes!!

# The marinade

## To apply the marinade we recommend that you:

- Paint it on several hours before cooking, using a silicone basting brush

Or

- You can pour the marinade over the meat into a Ziploc bag and then place it in the refrigerator for 4 hours (remove the marinated food from the refrigerator at least 30 minutes before you begin to cook it)

## Teriyaki Marinade (chicken, pork, duck, vegetables)

### Ingredients

- soy sauce: 5 oz
- sake: 3 oz
- sugar: 1/4 cup
- rice wine: 3 oz

**Use a whisk to mix the soy sauce, rice wine, sake and sugar in a bowl.  
Cut the meat into cubes and let marinade for at least 12 hrs.**

## Mediterranean Marinade (chicken, pork, beef, fish, vegetables)

### Ingredients

To make about 4 table spoons

- 2 table spoons of olive oil
- 2 teaspoons of paprika
- 1 teaspoon of ground coriander
- 1 teaspoon of ground cumin
- kosher salt, freshly ground pepper

## Honey Mustard Marinade (chicken, pork, beef, fish, vegetables)

### Ingredients

- to make about 1 cup
- 4 oz. of Dijon mustard
- 4 tablespoons of honey
- 2 table spoons of olive oil
- 2 teaspoon of ground curry
- grated lemon zest
- 1 teaspoon of garlic powder
- kosher salt, freshly ground pepper
- 1 pinch of ground Cayenne pepper

# Smoked Chicken Breast with Rosemary



**4 servings**

**Preparation :** 10 min

**Cooking :** 30 min

**Level :** Easy

**Cost :** \$

## Ingredients

- 4 skin-on chicken or turkey breasts
- 4 shallots
- 1 drizzle olive oil
- 4 sprigs dried rosemary
- salt & freshly ground pepper



**1** Heat the O'Plancha to low heat, spread a drizzle of olive oil evenly on the grill, and arrange the chicken breasts skin-side down. Cook for 4 to 5 minutes.



**2** Remove the chicken breasts and reserve for later. Add the smoker racks to the O'Plancha and arrange the rosemary on the grill. Place the shallots in their skins on the grill.



**3** | Cover, and heat over moderate heat for 5 minutes (up to 320°F).

**4** | Place the chicken breasts on the smoker racks.



**5** | Continue cooking for 10 minutes (up to 320°F).



**6** | Remove from the heat and let stand for 10 minutes. Sprinkle with salt and pepper before serving.



# Mini Mozzarella Pizzas



**6 servings**

**Preparation time:** 20 minutes

**Cooking time:** 10 minutes

**Difficulty level:** Easy

**Cost:** \$

## Ingredients

### Pizza dough

- 5 oz (150 g) bread flour
- 2 Tbsp olive oil
- 1 tsp sugar
- 1 tsp yeast
- 1 tsp salt

### Toppings

- 3 very ripe tomatoes
- 2 buffalo mozzarella balls
- 7 oz (200 g) capicola, thinly sliced
- 1 Tbsp oregano
- salt and freshly ground pepper

To prepare the pizza dough, combine the flour, salt, sugar, and olive oil.

Dissolve the yeast in a cup of warm water. Add the yeast to the flour mixture and knead to obtain a ball of dough. Dust with flour and cover with a tea towel. Let the dough rise for 30 minutes at room temperature.

Roll out the dough onto a floured work surface, and cut 2-inch (5-cm) discs out of the dough. On each disc of dough, arrange one slice of tomato, a few pieces of capicola, and one slice of mozzarella.

Season with salt and pepper and sprinkle with oregano.

Heat the O'Plancha with the lid on. Use a paper towel dipped in vegetable oil to grease the cooking surface. Once the temperature has reached 356°F (180°C), place the mini pizzas onto the greased grill, cover, and bake for 8 to 10 minutes, being careful to lower the temperature.

Serve immediately.



# Provençal Vegetable Tian



## 6 servings

**Preparation :** 30 min

**Cooking :** 60 min

**Level :** easy

**Cost :** €

## Ingredients

- 2 zucchinis
- 1 eggplant
- 1 red bell pepper
- 1 yellow bell pepper
- 1 red onion
- 1 small fennel bulb
- 1 drizzle virgin olive oil
- salt and freshly ground pepper
- 1 pinch Espelette pepper
- fresh thyme and rosemary sprigs
- parmesan cheese

Use a mandolin to thinly slice the vegetables.

Arrange the vegetables vertically in a casserole dish, incorporating the different colors and placing the vegetables snugly side by side. Add a drizzle of olive oil and sprinkle with thyme and rosemary leaves.

Season with salt and pepper, add parmesan cheese and a pinch of Espelette pepper, and cook on the O'Plancha over medium heat for 1 hour, covered.

Remove the tian from the heat and let stand for 15 minutes before serving.



# Cod with Vegetables



## 4 servings

**Preparation :** 30 min

**Cooking :** 10 min

**Level :** Require precision

**Cost :** \$\$

## Ingredients

- 4 cod fillets (4 ½ oz [125 g] each)
- 3 ½ oz (100 g) fresh spinach leaves
- 1 drizzle oil
- 7 oz (200 g) snap peas
- 1 small fennel bulb
- 1 tomato
- 1 onion
- 1 tsp sesame seeds
- salt & freshly ground pepper
- fleur de sel

Blanch the spinach; roll the cod fillets tightly in plastic wrap and refrigerate.

Heat the drizzle of oil over low heat on the plancha, dice the fennel in small cubes, and finely chop the onion.

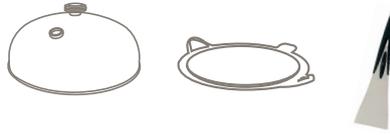
Sauté the vegetables on the grill using the stir-fry spatulas; cover until vegetables are very tender (about 5 minutes); season with salt and pepper; and keep warm.

Unwrap the cod fillets, and place them on the plancha; slowly roast the fillets on all sides. Cover and continue cooking for 3 minutes. Add the vegetables and cook for an additional 2 minutes, covered.

Sprinkle fleur de sel over the cod fillets and serve immediately.



# Aged Cheddar Cheeseburger



## 4 servings

**Preparation :** 10 min

**Cooking :** 15 min

**Niveau :** Easy

**Coût :** \$\$

## Ingredients

- 4 sesame seed buns
- 14 oz (400 g) beef (tenderloin)
- 1 Tbsp ketchup
- 1 red onion
- 1 clove purple garlic
- 4 slices aged cheddar cheese
- 4 strips bacon, uncooked
- arugula/salad rocket
- salt and freshly ground pepper

Grind the meat together with half of the onion, the ketchup, and the clove of garlic. Shape the ground-beef mixture into 4 patties and set aside.

Preheat the plancha to medium heat. Cut the remaining onion half into thin strips, and fry the bacon and the onion on the plancha. Set aside.

Cook the burger patties on the plancha; turn and top with the fried onion strips and bacon. Add a slice of cheddar cheese to each burger patties; season with salt and pepper; cover; and continue cooking for 3 minutes.

Heat the buns on the grill and assemble the cheeseburgers, adding several leaves of arugula to each burger. Serve immediately.



# Thai Fried Rice with Vegetables

**4 servings****Preparation :** 10 min**Cooking :** 5 min**Level :** Easy**Cost :** \$**Ingredients**

- 1 zucchini
- 1 small carrot
- 1 shallot
- 7 oz/1 ¼ US cups (200 g) steamed white rice
- 1 Tbsp cilantro/coriander, finely chopped
- 1 Tbsp soy sauce
- salt and freshly ground pepper
- 1 drizzle oil
- 1 pinch Thai seasoning (optional)

Heat the plancha to low heat. Cut the vegetables in thin strips.

Grease the grill and add the finely chopped shallot. Slowly roast the shallot and add the vegetables. Using the stir-fry spatulas, stir the vegetables as they cook for 3 to 4 minutes.

Add the rice, soy sauce, Thai seasoning, and cilantro. Season to taste with salt and pepper, and serve immediately.



# T-Bone Steak

## with Vegetable Marinade



### 4 servings

**Preparation :** 10 min

**Cooking :** 30 min

**Level :** Easy

**Cost :** \$\$

### Ingredients

- one 17 ½-oz (500-g) T-bone steak (thick)
- 1 Tbsp olive oil
- 1 small bird's-eye chile, seeds and ribs removed, chopped
- 1 Tbsp flat-leaf parsley, finely chopped
- 1 Tbsp cilantro/coriander, finely chopped
- 1 tsp tarragon, finely chopped
- 1 tsp sweet soy sauce
- freshly ground pepper
- fleur de sel

Combine the herbs and olive oil; add a few turns of the peppermill, the bird's-eye chile, and soy sauce. Coat all sides of the meat with the marinade; let marinate at room temperature for 30 minutes.

Heat the plancha until very hot (to test the temperature, place a few drops of water on the grill; they should bounce off the surface). Add the meat.

Do not touch the meat until it has cooked for several minutes and “unsticks” itself from the grill. Then turn the meat over and place the plancha in a preheated oven (350°F/180°C).

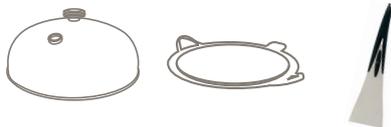
Bake for 10 minutes, or until a cooking thermometer inserted in the center of the thickest part of the steak reads 130°F/55°C (for meat cooked rare).

Remove the plancha from the oven; cover; and let rest for 10 minutes.

Serve the steak with the remaining marinade, adding a sprinkling of fleur de sel.



# Chocolate-Caramel Fondant

**4 servings****Preparation :** 10 min**Cooking :** 9 min**Level :** Require precision**Cost :** \$**Ingredients**

- 7 oz/1 US cup (200 g) semi-sweet chocolate chips
- 2 ½ oz/1/3 US cup (70 g) salted butter
- 4 eggs
- 2 ½ oz/1/3 US cup (70 g) sugar
- 1 ¾ oz (50 g) flour, sifted

**For the caramel**

- 5 1/3 oz/¼ US cup (150 g) sugar
- 1 pat salted butter
- 1 US cup (250 ml) heavy cream

Prepare the salted butter caramel by melting the sugar in a saucepan. As soon as the sugar has caramelized, add the hot cream and butter away from the heat. Return the mixture to the heat and cook until it reaches the desired consistency. Transfer the caramel to an airtight container and refrigerate.

Melt the chocolate and butter over a bain marie. Beat the eggs and the sugar together until the mixture whitens and becomes frothy.

Add this mixture to the cooled chocolate. Stir; then add the sifted flour.

Preheat the plancha to low heat. Line the grill with parchment paper and arrange food rings on top of the parchment paper. Pour in enough mixture to fill the food rings halfway up the sides, and place a teaspoonful of the caramel in the center of each round. Cover and cook for 8 to 9 minutes. Let rest for 2 minutes, and serve with ice cream in a quenelle shape (using spoons) or custard sauce.



# Roasted fruit with ginger caramel



## 4 servings

**Preparation :** 10 min

**Cooking time :** 15 min

**Level :** Easy

**Cost :** \$

## Ingredients

- 2 Golden delicious apples
- 2 Comice pears
- 100 g castor sugar
- 1 cm piece of fresh ginger
- 1 tablespoon flaked almonds
- 1 knob of slightly salted butter

Peel and cut the fruits into 1 cm pieces, scrape the root ginger with the back of a spoon to remove the skin.

Gently preheat the griddle, add the butter and let it melt without browning. Fry the fruits, stirring constantly, making sure that it holds its shape.

Grate the root ginger onto the fruit, sprinkle with sugar and continue cooking until everything has caramelized. Sprinkle with the blanched almonds and serve immediately.



# Óplancha

inklusive Zubehör



dazugehöriges Zubehör



Grillzange  
F17500



Bratenheber  
F16300

# Receptz

Das marinieren	49
Über Rosmarin geräucherte Geflügelbrustfilets	50
Mini Mozzarella Pizza	52
Aromatisches provenzalisches Tian	54
Filets vom Kabeljaurücken mit Gemüse	56
Burger mit gereiftem Cheddar	58
Gemüsepfanne mit Reis	60
T-Bone-Steak in Kräutermarinade	62
Schokoladen-Karamellküchlein mit flüssigem Kern	64
Gebratenes Obst mit Ingwercaramel	66



# O'plancha

Vielen Dank, dass Sie sich für O'Plancha entschieden haben, ein wirklich multifunktionales Kochgerät. Es kann jeden Tag, sei es drinnen auf allen Herdtypen, sei es draußen (auch auf Ihrem Grill) benutzt werden.



Da es keine Ränder hat, können Sie die Lebensmittel auf der gesamten Fläche mit einem Pfannenwender mühelos wenden.



Es wird von einer Rinne umrandet, in die alle überflüssigen Bratensäfte einlaufen und dann mit einer Bratenspritze aufgefangen werden können.



Dank des mit einem Thermometer ausgestatteten Deckels wird O'Plancha zu einem echten tragbaren Ofen, in dem alle Lebensmittel gekocht werden können, ohne an Saftigkeit oder Geschmack zu verlieren.



Mit dem Räucherrost können Sie Ihre Lebensmittel auf einfacher Weise aromatisieren.



Vielseitig, wird O'Plancha sehr schnell zu einem unentbehrlichen Utensil, mit dem Sie Ihre leckersten Gerichte zaubern werden!

# Das Marinieren

## Für das Marinieren empfehlen wir:

- Das Fleisch einige Stunden vor der Zubereitung mithilfe eines Silikonpinsels mit der Marinade zu bestreichen ODER
- Die Marinade und das Fleisch zusammen in einen Gefrierbeutel zu geben und 4 Stunden lang im Kühlschrank marinieren zu lassen (die marinierten Lebensmittel mindestens 30 Minuten vor ihrer Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen)

## Teriyaki-Marinade (Geflügel, Schwein, Rind, Ente, Gemüse)

### Zutaten

- sojasoße: 150 ml
- sake: 100 ml
- pudierzucker: 20 g
- mirin: 100 ml

**In einer Schüssel die Sojasoße, den Mirin, den Sake und den Zucker mit einem Schneebesen verrühren. Die Fleischwürfel hinzugeben und mindestens 12 Stunden marinieren lassen.**

## Mediterrane Marinade (Geflügel, Schwein, Rind, Fisch, Gemüse)

### Zutaten

- Für ca. 4 Esslöffel
- 2 EL Olivenöl
  - 2 TL Paprikapulver
  - 1 TL gemahlener Koriander
  - 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
  - grobes Salz / frisch gemahlener Pfeffer

## Honig-Senf-Marinade (Geflügel, Schwein, Rind, Fisch, Gemüse)

### Zutaten

- Für ca. 250 ml
- 120 ml Dijonsenf
- 4 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Currypulver
- geriebene Zitronenschale
- 1 TL Knoblauchpulver
- grobes Salz / frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Prise gemahlener Cayennepfeffer

# Über Rosmarin geräucherte



# Geflügelbrustfilets



**Für 4 Personen**

**Preparation:** 10 min

**Vorbereitungszeit:** 30 min

**Garzeit:** Leicht

**Kosten:** €

## Zutaten

- 4 Geflügelbrustfilets mit Haut
- 4 Schalotten
- 1 Schuss Öl
- 4 Zweige getrockneter Rosmarin
- Salz und Pfeffer aus der Mühle



**1** Die O'Plancha auf niedriger Stufe erhitzen, einen Schuss Öl auf der Bratplatte verteilen, die Geflügelbrustfilets auf der Hautseite darauflegen und 4 bis 5 Minuten lang anbraten.



**2** Die Filets beiseite legen, das Räuchergitter anbringen, den Rosmarin auf der Bratplatte verteilen und die ungeschälten Schalotten hinzugeben.



**3** Für 5 Minuten auf mittlerer Stufe (bis 160°C) erhitzen.

**4** Dann die Filets auf das Gitter legen.



**5** und weitere 10 Minuten lang räuchern (bis 160°C).



**6** Anschließend von der Hitze nehmen und für 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.



# Minipizza Mozzarella



**Für 6 Personen**

**Zubereitung** : 20 min

**Kochzeit** : 10 min

**Schwierigkeitsgrad** : Einfach

**Kosten** : €

## Zutaten

### Pizzateig

- 150 g Mehl Typ 55
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- ½ Tütchen Hefe
- 1 Prise feines Salz

### Pizzateig

- 3 sehr reife Tomaten
- 2 Kugeln Mozzarella di Bufala
- 200 g Coppa in feinen Streifen
- 1 EL Oregano
- Gemahlener Pfeffer und Salz

Für den Teig Mehl, Salz, Zucker und Olivenöl vermengen.

Die Hefe in einem kleinen Glas mit lauwarmem Wasser auflösen, auf die restlichen Zutaten geben und kneten, bis eine Kugel entsteht. Mit Mehl bestäuben und mit einem Tuch abdecken. Den Teig 30 Minuten lang bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Oberfläche ausrollen und kleine Kreise von 5 cm Durchmesser ausschneiden.

Auf jeden Kreis eine Tomatenscheibe, einige Stückchen Coppa und eine Scheibe Mozzarella legen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Oregano bestreuen.

O'Plancha mit Deckel vorheizen. Sobald eine Temperatur von 180°C erreicht ist, können die Minipizzen auf die zuvor mit Hilfe eines Küchentuchs eingeeölte Bratoberfläche gelegt werden. Den Deckel schließen und für 8-10 Minuten kochen lassen und die Temperatur senken. Sofort verzehren.



# Aromatisches

## provenzalisches Tian



**Für 6 Personen**

**Vorbereitungszeit:** 30 min

**Garzeit:** 60 min

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht

**Kosten:** €

### Zutaten

- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 roter Paprika
- 1 gelber Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 Schuss kaltgepresstes Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Piment d'Espelette
- Thymian- und Rosmarinzwieg
- Parmesan

Das Gemüse mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden.

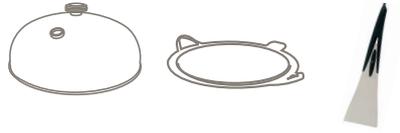
Die Gemüsescheiben farblich abwechselnd dicht in eine Auflaufform schichten, einen Schuss Olivenöl darübergießen und mit Thymian und Rosmarin bestreuen.

Salzen und pfeffern, parmesan und eine Prise Piment d'Espelette hinzugeben und auf der O'Plancha bei mittlerer Hitze zugedeckt für 1 Stunde garen.

Von der Hitze nehmen und vor dem Servieren 15 Minuten ziehen lassen.



# Filets vom Kabeljaurücken mit Gemüse



**Für 4 Personen**

**Vorbereitungszeit:** 30 min

**Garzeit:** 10 min

**Schwierigkeitsgrad:** Schwierig

**Kosten :** €€

## Zutaten

- 4 Filets vom Kabeljaurücken zu je 125gr
- 100 gr Blattspinat
- 1 Schuss Öl
- 200 gr Zuckerschoten
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 gelbe Zwiebel
- 1 TL Sesam
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- fleur de Sel
- Tomate

Die Spinatblätter blanchieren und den Kabeljaurücken darin fest einrollen, im Kühlschrank kaltstellen.

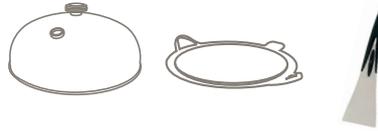
Einen Schuss Öl auf der Bratplatte auf niedriger Stufe erhitzen, den Fenchel in kleine Würfel schneiden und die Zwiebel hacken.

Das Gemüse auf der Bratplatte unter Rühren mit dem Pfannenwender anbraten, zudecken und 5 Minuten einkochen lassen. Salzen, pfeffern und warmstellen.

Den Kabeljaurücken auf der Bratplatte langsam von allen Seiten anbraten, zudecken und 3 Minuten lang fertig garen. Das Gemüse hinzugeben und weitere 2 Minuten lang zugedeckt garen. Mit Fleur de Sel würzen und sofort servieren.



# Burger mit gereiftem Cheddar



## Für 4 Personen

**Vorbereitungszeit:** 10 min

**Garzeit:** 15 min

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht

**Kosten:** €€

## Zutaten

- 4 Sesambrötchen
- 400 gr Rinderfilet
- 1 EL Ketchup
- 1 rote Zwiebel
- 1 violette Knoblauchzehe
- 4 Scheiben gereifter Cheddar
- 4 Scheiben Bacon
- rucola
- salz und Pfeffer

Das Fleisch mit der Hälfte der roten Zwiebel, dem Ketchup und dem Knoblauch durch den Fleischwolf drehen, 4 Hacksteaks formen, beiseite legen.

Die Bratplatte auf mittlere Hitze vorheizen, die Baconscheiben mit der restlichen, in feine Scheiben geschnittenen Zwiebel anbraten, beiseite stellen.

Die Hacksteaks auf der Bratplatte anbraten. Nach dem Wenden Zwiebelringe, Baconscheiben und Cheddarscheiben auf die Steaks legen, salzen und pfeffern und zugedeckt weitere 3 Minuten lang garen.

Die Brötchen auf der Bratplatte antoasten, alles zu Burgern zusammensetzen, mit Rucola garnieren und sofort servieren.



# Gemüsepfanne mit Reis



## Für 4 Personen

**Vorbereitungszeit:** 10 min

**Garzeit:** 5 min

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht

**Kosten:** €

## Zutaten

- 1 Zucchini
- 1 kleine Karotte
- 1 Schalotte
- 200 gr dampfgegart Thai Reis
- 1 EL gehackter Koriander
- 1 EL Sojasauce
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 Schuss Öl
- 1 Prise thailändische Gewürzmischung (optional)

Die O'Plancha auf niedriger Stufe erhitzen, das Gemüse in feine Scheiben schneiden. Die Bratplatte mit Öl einfetten und die gehackte Schalotte darauf anschwitzen. Anschließend das restliche Gemüse hinzugeben und unter Rühren mit dem Pfannenwender 3 bis 4 Minuten lang anbraten.

Reis, Sojasauce, thailändische Gewürzmischung und Koriander hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.



# T-Bone-Steak in Kräutermarinade



**Für 4 Personen**

**Vorbereitungszeit:** 10 min

**Garzeit:** 30 min

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht

**Kosten:** €€

## Zutaten

- 1 T-Bone-Steak zu 500gr (dick)
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine scharfe Paprikaschote
- 1 EL gehackte glatte Petersilie
- 1 EL gehackter Koriander
- 1 TL gehackter Estragon
- 1 TL süße Sojasauce
- frisch gemahlener Pfeffer
- fleur de Sel

Die Kräuter mit dem Olivenöl vermengen, einige Prisen gemahlener Pfeffer, die scharfe Paprikaschote und die Sojasauce hinzugeben. Das Fleisch auf allen Seiten mit der Marinade einreiben und bei Zimmertemperatur 30 Minuten lang ziehen lassen.

Die Bratplatte erhitzen. Sobald ein Tropfen Wasser über die Oberfläche rollt, das Fleisch darauflegen.

Das Fleisch auf keinen Fall berühren, sondern erst wenden, wenn es sich nach einigen Minuten von selbst gelöst hat. Anschließend die O'Plancha in den auf 180° vorgeheizten Backofen stellen.

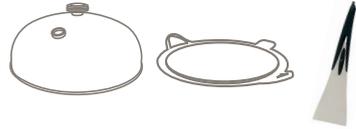
Das Fleisch für 10 Minuten im Backofen braten oder mithilfe eines Bratenthermometers auf 55° Kerntemperatur erhitzen (für ein blutiges Steak).

Die Bratplatte aus dem Ofen nehmen und das Fleisch darauf zugedeckt 10 Minuten lang rasten lassen.

Das Fleisch mit der restlichen Marinade anrichten, mit Fleur de Sel würzen und servieren.



# Schokoladen-Karamellküchlein mit flüssigem Kern



## Für 4 Personen

**Vorbereitungszeit:** 10 min

**Garzeit:** 9 min

**Schwierigkeitsgrad:** Schwierig

**Kosten:** €

## Zutaten

- 200 gr dunkle Schokolade
- 70 gr leicht gesalzene Butter
- 4 Eier
- 70 gr Kristallzucker
- 50 gr Mehl

## Karamell:

- 150 gr Staubzucker
- 1 Stückchen leicht gesalzene Butter
- 250 ml Sahne

Für den salzigen Karamell den Zucker in einem Topf erhitzen, sobald er zu Karamell wird von der Hitze nehmen und Butter und warme Sahne hinzugeben. Wieder zum Kochen bringen bis der Karamell die gewünschte Konsistenz erreicht hat. In einer Schüssel im Kühlschrank ruhen lassen.

Schokolade und Butter über einem Wasserbad schmelzen. Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen. Das Ei-Zucker-Gemisch mit der abgekühlten Schokoladenmasse verrühren, anschließend das gesiebte Mehl hinzugeben.

Die O'Plancha auf niedriger Stufe erhitzen, Backpapier auf die Bratplatte legen und ringförmige Backförmchen darauf platzieren. Die Förmchen bis zur Hälfte mit der Masse füllen und einen Löffel Karamell in die Mitte setzen. Zugedeckt 8 bis 9 Minuten lang backen, anschließend für 2 Minuten ruhen lassen. Mit einer Kugel Eis oder Vanillesauce servieren.



# Gebratenes Obst mit Ingwercaramel



**Für 4 Personen**

**Vorbereitungszeit:** 10 mins

**Garzeit:** 15 mins

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht

**Kosten:** \$

## Zutaten

- 2 Golden Delicious Äpfel
- 2 Comice Birnen
- 100 g Kristallzucker
- 1 cm frischer Ingwer
- 1 EL Mandelblättchen
- 1 Butterflocke

Schälen und schneiden Sie die Früchte in 1 cm große Stücke, reiben Sie mit einem Löffelrücken an der Ingwerwurzel, um die Haut zu entfernen.

Die Bratplatte leicht vorwärmen, die Butter darauf geben und schmelzen lassen, ohne dass sie Farbe annimmt. Das Obst unter ständigem Wenden anbraten. Es sollte fest bleiben.

Ingwer auf das Obst reiben, mit Zucker bestreuen und weiter garen lassen, bis alles karamellisiert. Mit Mandelblättchen bestreuen und sofort verzehren.







Recettes : Jean-Claude FASCINA  
Photographie : Isabelle DORPE  
Graphisme : Jacques DE CRAZANNES

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, totale ou partielle, pour quelque usage, par quelque moyen que ce soit, strictement réservés pour tous pays.

All rights to translation, adaptation and reproduction, complete or partial, for whatever use, and by whatever means, are strictly reserved for all countries.

Alle Rechte des Nachdrucks, der Übersetzung oder der Adaptation, ob ganz oder in Auszügen, sind vom Urheberrecht in allen Ländern geschützt.

**mastrad**<sup>®</sup>  
Conçu par /  
Created by Mastrad  
Distribué par /  
Distributed by  
Mastrad SA  
75012 PARIS  
FRANCE  
+33 (0)1 49 26 96 00  
Mastrad Inc.  
Los Angeles, CA 90036  
USA  
1-800-358-0608