Technologie voor het leven

BOSCH

Ontdek de voordelen van de Bosch bakoven met stoom.

12:15
BOSCH

Alles over stomen.

Inhoudsopgave

04	**Opties voor stomen**
06 – 07	**Stoomkoken**
08 – 09	**Hoe ga je te werk?**
10	**Stoomtabel**
12	**Bakken met toegevoegde stoom**
14	**De culinaire extra's**
14	roastingSensor Plus
16	bakingSensor Plus
16	Air Fry
16	Sous-vide
16	Rijzen van deeg
16	Regenereren
16	Ontdooien

Opties voor stomen.

Gaar met stoom, rooster met de hetelucht-functie of combineer beide met de Steam Plus-functie. Dankzij de innovatieve samenvoeging van stoom en hete lucht zijn Bosch ovens met stoom niet alleen ideaal voor vlees, vis en groente, maar ook voor brood, cake en gebraad. Door te stomen blijven smaak, structuur, vitaminen en voedingsstoffen behouden. Stoom hele maaltijden gaar, warm groente op of maak indruk met de sous-videfunctie. Alle ovens met stoom zijn uitgerust met een vaste wateraansluiting of met een waterreservoir, en hebben een grote binnenruimte. Gaartijden blijven gelijk aan wat je al kent, waardoor je gerechten tot in de perfectie bereidt.

Steam Plus-functie: snel en gezond koken.
Deze stoomfunctie zorgt niet alleen voor een gezondere manier van koken, hij is ook sneller. De perfect uitgebalanceerde combinatie van stoom en warmte gaart je gerecht tot op 120 °C, en zorgt dat je maaltijd tot wel 20% sneller klaar is dan op de gebruikelijke 100 °C. Op die manier blijven voedingsstoffen en vitaminen nog beter behouden.

Added Steam: in een handomdraai krokante en sappige gerechten.
Met de Added Steam-functie bereik je in een handomdraai perfecte bak- of braadresultaten. Tijdens het gehele bakproces voegt de oven ‘gepulseerd’ stoom toe. Hierdoor droogt een gerecht niet uit en krijg je knapperige resultaten met behoud van de malsheid. Added Steam is ook een ideale toevoeging wanneer je gerechten opwarmt met stoom (regenereren).

Crisp-functie: snel krokant.
Wil je jouw gebraad een laatste krokante afwerking geven? Gebruik de Crisp-functie die vocht direct uit de oven verwijdert tijdens het braad- of bakproces. Dit geeft jouw gerecht de extra knapperigheid die je wilt.

Full Steam: gezond koken.
De Full Steam-functie zorgt voor perfect gegaarde groente doordat smaak, kleur en voedingsstoffen behouden blijven. En omdat er geen vet of olie aan te pas komt, is het eindresultaat niet alleen bijzonder smakelijk, maar ook nog eens erg gezond. In een bakoven met Full Steam kun je koken met 100% stoom, maar ook stoom toevoegen tijdens het bakken.

TIP - *Gestoomde groente koelen iets sneller af dan wanneer je ze kookt, gebruik daarom voorverwarmde borden. Zo geniet je nog langer van je gezonde gerechten.*

De pure smaken van groente of een heerlijk mals stukje vlees?

Stoomkoken.

Het stomen van je gerecht maakt je leven niet alleen makkelijker, maar ook gezonder. Alles wat je normaal in water kookt, kun je stomen of pocheren – behalve pasta, dat kook je nog steeds het beste in een pan met kokend water. En waar je bij het koken in water meestal een snufje zout toevoegt voor de smaak, is dat bij het stomen meestal niet nodig. Net als dat je je geen zorgen meer hoeft te maken om overkoken, terwijl kookgeuren en –dampen in de oven blijven.

Een groot voordeel van het koken met stoom is dat er geen smaakoverdracht plaatsvindt als je verschillende ingrediënten tegelijk stoomt. Net als het gelijktijdig klaarmaken van een volledige maaltijd. Stel eenvoudig de timer van de oven in op de ingrediënten die het langste moeten stomen. Zodra de oven op temperatuur is, plaats je een deel van het gerecht erin. Daarna zet je de andere ingrediënten erbij die minder tijd nodig hebben om te stomen. Zo tover je binnen no time een gezonde en complete maaltijd op tafel.

Van knapperige groente tot een mals stukje vlees of vis, en zelfs luchtig brood en cake. Voedingsstoffen, vitaminen, smaak, structuur en zelfs kleuren blijven behouden.

Hoe ga je te werk?

Het is niet moeilijk om smaakvolle en gezonde gerechten te maken in onze ovens met stoom, al helpen we je natuurlijk graag een handje op weg. Met onderstaande informatie ontdek je hoe koken met stoom werkt en wordt het jouw nieuwe normaal. Perfect voor je verantwoorde lifestyle!

Geperforeerde stoomschaal
Deze stoomschaal gebruik je om te stomen zonder toevoeging van extra vocht. Je gerecht gaart helemaal gelijkmatig dankzij de gaatjes.

Niet-geperforeerde stoomschaal
Ideaal voor als je stoomt in een vloeistof en het vocht nog nodig hebt voor de verdere bereiding van je gerecht, bijvoorbeeld bij mosselen.

Verschillende varianten verkrijgbaar via onze e-shop: **www.bosch-home.nl/productoverzicht/koken-en-bakken/accessoires**

TIP – *Plaats een gesloten stoomschaal onder de niet-geperforeerde stoomschaal. Dit zorgt ervoor dat jouw oven minder snel vuil en nat wordt.*

Ingrediënten
Vaak wordt bij stomen alleen aan groente gedacht, maar in een Bosch stoomoven bereid je nog veel meer: van vlees, vis en ander gebraad tot brood en cake.

Temperatuur en gaartijden
In een stoomoven creëer je met 100% stoom eenzelfde omgeving voor de ingrediënten als wanneer je in water kookt op een temperatuur van 100 °C. De gaartijden in de stoomoven zijn dan ook ongeveer gelijk aan het koken in water. Ook pocheren is mogelijk. In dat geval gaart het gerecht net onder het kookpunt op een temperatuur van 70-80 °C met 100% stoom.

TIP - *Snijd de ingrediënten in gelijke stukken en verdeel deze in de stoomschaal. Gaat het om een grote hoeveelheid? Verdeel het dan over verschillende schalen zodat je niet hoeft te stapelen. Zo gaart de stoom je gerecht op een gelijkmatige manier.*

Gegaard tot in de perfectie.

Dit handige stoomtabel overzicht helpt je bij het optimaal gebruiken van je (combi-)stoomoven.

Ingrediënten	100 graden	105 graden	110 graden	115 graden	120 graden
Eieren (zacht / hard)	6 / 9 min	-	-	-	-
Aardappels	22 - 25 min	18 min	15 min	13 min	10 min
Krieltjes met schil	30 min	28 min	25 min	23 min	20 min
Bulgur, couscous	15 min	13 min	12 min	11 min	10 min
Linzen (Puy of Split)	30 min	-	-	-	-
Polenta	10 min	9 min	8 min	7 min	6 min
Quinoa	15 min	13 min	12 min	11 min	10 min
Rijst	20 min	18 min	15 min	13 min	10 min
Andijvie	6 min	-	-	-	-
Appelmoes / goudreinet	20 min	18 min	15 min	13 min	10 min
Artisjokken	60 min	-	-	-	45 min
Asperges, groen	12 min	10 min	10 min	9 min	8 min
Asperges, wit	15 min	13 min	12 min	11 min	10 min
Bietjes (middelgroot / rauw)	45 min	-	-	-	-
Bleekselderij (boogjes)	15 min	13 min	12 min	11 min	10 min
Bloemkool (roosjes)	15 min	13 min	12 min	11 min	10 min
Bloemkool (heel)	20 min	18 min	15 min	13 min	10 min
Bospeen (in schuine stukken)	15 min	13 min	12 min	11 min	10 min
Broccoli (roosjes)	12 min	10 min	9 min	8 min	7 min
Doperwten, vers (fijn / groot)	10 / 12 min	9 / 11 min	8 / 10 min	7 / 9 min	6 / 8 min
Haricots verts	15 min	13 min	12 min	11 min	10 min
Koolrabi (blokjes)	20 min	18 min	15 min	13 min	10 min
Maïskolven (heel)	45 min	40 min	34 min	29 min	23 min
Paprika (blokjes of reepjes)	6 min	-	-	-	-
Peultjes	10 min	9 min	8 min	7 min	6 min
Prei (vingerdikke, halve ringen)	12 min	11 min	10 min	9 min	8 min
Rabarber	20 min	18 min	15 min	13 min	10 min
Rode, witte kool (dun gesneden)	30 min	26 min	23 min	19 min	-
Snijbonen (ruitjes)	15 min	13 min	12 min	11 min	10 min
Sperziebonen (gehalveerd)	20 min	18 min	15 min	13 min	10 min
Spinazie	4 min	-	-	-	-
Spruitjes	17 min	15 min	13 min	11 min	9 min
Sugar snaps	10 min	9 min	8 min	7 min	6 min
Venkel (gesneden)	12 min	11 min	10 min	9 min	8 min
Witlof (gehalveerd)	20 min	18 min	15 min	13 min	10 min
Worteltjes	25 min	22 min	19 min	16 min	13 min
Courgette	5 min	-	-	-	-
Flespompoen	15 min	13 min	12 min	11 min	10 min
Zuurkool	25 min	22 min	19 min	17 min	15 min
Zoete aardappels	10 min	9 min	8 min	7 min	7 min

Gerecht	Inzetbak	Oveninstelling	Oven temperatuur	Bereidingstijd/ Kerntemperatuur	Opmerkingen
Bereide Maaltijden					
Opwarmen	bord	regenereren	130°C	13 min	
Vlees					
Varkensfilet/rollade	rooster	4d hetelucht	90°C	61-65°C	
Varkensvlees	rooster	4d hetelucht / gering-gemiddeld stoom	90°C	61-65°C	eerst in pan in hete boter aan alle kanten dichtschroeien; met dichte schaal onder het rooster
Beenham	rooster	4d hetelucht / gering-gemiddeld stoom	90°C	61-65°C	
Kalfsvlees, rosé	rooster	4d hetelucht	75°C	55-57°C	
Kalfsvlees, doorbakken	rooster	4d hetelucht	90°C	70°C	
Kipfilet	rooster	stomen	90°C	70°C	na stomen, in hete pan met boter aanbakken voor een bruin korstje
Kip (heel)	rooster	circulatiegrill / gering - gemiddeld stoom	210°C	70°C	met dichte schaal onder het rooster
Lamsvlees, rosé	rooster	4d hetelucht	75°C	58°C	
Lamsvlees, doorbakken	rooster	4d hetelucht	90°C	64-68°C	
Rosbief, rosé	gaatjes schaal	4d hetelucht	100°C	55-57°C	eerst in pan in hete boter aan alle kanten dichtschroeien; met dichte schaal onder het rooster
Rundvlees, rood	rooster	4d hetelucht	75°C	47-52°C	
Rundvlees, rosé	rooster	4d hetelucht	75°C	52-57°C	
Rundvlees, doorbakken	rooster	4d hetelucht	90°C	65°C	
Stoofvlees (rund)	dichte schaal	langzaam garen of 4d hetelucht / sterk stoom	130 °C	ca. 2-3 uur	alle ingrediënten van tevoren aanbakken
Lasagne	dichte schaal	4d hetelucht / sterk stoom	170°C	35 min	evt. na afloop gratineren onder grill voor bruin korstje
Vis (pocheren)					
Forel (heel)	gaatjes schaal	stomen	70°C	13 min	
Witvisfilet bijv. panga, kabeljouw, zeewolf, roodbaars	gaatjes schaal	stomen	70°C	10 min	met dichte schaal onder het rooster
Tongfilet, scholfilet	gaatjes schaal	stomen	70°C	7 min	
Zalmfilet (moot)	gaatjes schaal	stomen	70°C	9 min	
Schelp - en schaaldieren					
Garnalen (gamba's)	gaatjes schaal	stomen	100°C	8 min	met dichte schaal onder het rooster
Mosselen	gaatjes schaal	stomen	100°C	10 min	
Rijzen van deeg (pizza - of brooddeeg)					
Afbakbrood	rooster	4d hetelucht / gering - gemiddeld stoom	200°C	9 min	
Apfelstrudel	rooster	4d hetelucht / gering - gemiddeld stoom	200°C	35 min	oven voorverwarmen
Appeltaart	rooster	4d hetelucht / gering - gemiddeld stoom	165°C	60 min	
Bapao	rooster	stomen	100°C	10 min	
Boterkoek	rooster	boven en onder warmte / gering stoom	190°C	23 min	
Cake	rooster	boven en onder warmte / gering stoom	160°C	ca. 50 min	
Croissants (Danerolles)	bakblik met papier	4d hetelucht / gering - gemiddeld stoom	170°C	17 min	oven voorverwarmen
Pizza (koelvers)	rooster	4d hetelucht / gering - gemiddeld stoom	200°C	10 min	
Quiche (koelvers)	rooster	boven en onder warmte / gering stoom	200°C	20 min	
Soesjes	bakblik met papier	boven en onder warmte	160°C	20 min	

Bakken met toegevoegde stoom.

Bakken met toegevoegde stoom, zo doen de chefs het. Wanneer je tijdens het bakken stoom toevoegt, bereik je een beter en efficiënter bakproces. Afhankelijk van het gerecht of ingrediënt bepaal je hoeveel stoom je aan het bakken wil toevoegen. Zo blijven vlees en vis mals en sappig en krijgt je brood een knapperig korstje.

De niveaus van stoomtoevoeging uitgelegd
Soms is het even zoeken om de juiste instellingen te vinden voor je gerecht, maar hieronder zie je wat je nodig hebt:

Stand 1 (gering)
Perfect voor het bakken van vlees (behalve rood vlees) en patisserie.

Stand 2 (gemiddeld)
De ideale stand voor het bakken van groente en aardappelen.

Stand 3 (sterk)
Gebruik deze stand voor het garen van stoof-schotels, lasagne en het (af)bakken van brood.

Niet alle verwarmingsmethoden hebben de mogelijkheid om stoom toe te voegen; de oven geeft zelf aan wanneer dit mogelijk is.

Geniet van culinaire extra’s en bereik perfecte resultaten.

Koken als een chef.

Klassiek bakken, stomen of simpelweg opwarmen: met de stoomovens van Bosch tover je in een handomdraai een compleet diner op tafel. En met deze handige functies en extra’s zorg je past echt voor een culinair hoogstandje.

PerfectRoast Plus.
Met PerfectRoast Plus weet je altijd wanneer je vlees, vis of gevogelte perfect gegaard is. Steek de 3-punts-kerntemperatuurmeter in het dikste deel en dankzij kunstmatige intelligentie en Home Connect behaal je steeds weet het perfecte resultaat.

TIP – *Plaats de kerntemperatuurmeter precies in het midden, zodat de kern van je gerecht de gewenste temperatuur bereikt.*

TIP – *Het belangrijkste ingrediënt voor een perfect resultaat? Geduld! Stel de oventemperatuur slechts 20-30 °C hoger in dan de gewenste kerntemperatuur. Hoe kleiner het verschil, hoe mooier en lekkerder het resultaat.*

PerfectBake Plus: perfecte bakresultaten.
De PerfectBake Plus meet het vochtgehalte in de oven en schat de eindtijd in van je gerecht. Dankzij deze innoverende sensortechnologie wordt het bakproces automatisch afgesloten.

Air Fry-functie.
Jouw favoriete gefrituurde gerechten bereiden met je oven? Dat kan door het toevoegen van de nieuwe Air Fry-functie aan je oven met Home Connect. Met slechts een fractie van de olie die je gewend bent op de speciale Air Fry- & grillplaat, bereid je heerlijk knapperige en gezonde gerechten. De Air Fry-functie is beschikbaar via de Home Connect-app en kan worden opgeslagen onder de Favorieten-functie.

Stoomfunctie met sous-vide.
De sous-vide functie in combinatie met de vacumeerlade zorgt voor een geheel nieuwe smaakbeleving bij je thuis. Met de vacumeerlade verpak je je gerechten vacuum in een speciale hittebestendige vacumeerzak. Hierna gaar je dit langzaam in de stoomoven met behulp van de sous-videfunctie. Gerechten behouden bij deze unieke, professionele bereidingswijze alle smaak, voedingsstoffen en textuur. Geniet van boterzachte resultaten met een intense smaak.

TIP - *Bekleed de bakvorm met bakpapier, zo maak je het eenvoudig weer schoon als je gerecht klaar is.*

TIP - *Wist je dat gevacumeerd eten 3x langer houdbaar is (in de koelkast). Het is ook ideaal voor in de vriezer, want er komen zo geen kristallen op je voedingsmiddelen.*

Rijzen van deeg.
Niets zo fijn als de geur van versgebakken brood in huis. Al is het optimaal laten rijzen van deeg niet zo vanzelfsprekend. Zo hebben tocht en temperatuur een grote invloed op het uiteindelijke resultaat. Met de Rijzen van deeg-functie doe je dit onder perfecte omstandigheden. Goed om te weten: voor de meeste deegsoorten is 40 °C ideaal.

Regenereren.
Regenereren is eigenlijk hetzelfde als opwarmen, maar dan op de meest optimale manier. Met deze functie verwarm je het gerecht rustig en gelijkmatig dankzij het toevoegen van stoom, zonder dat het ten koste gaat van de smaak, structuur of voedingsstoffen. En ook al duurt het opwarmen iets langer dan in de magnetron, het is het wachten meer dan waard.

Ontdooien.
Wil je iets ontdooien in de stoomoven? Geen probleem - haal het product uit de verpakking en plaats het op de stoomschaal met gaatjes. Met een bakblik onder de schaal wordt het dooiwater opgevangen, zodat de oven schoon blijft. Voor een kant-en-klaar maaltijd gebruik je een gesloten schaal.

TIP - *Als je eten wil ontdooien, heb je ongeveer 30 minuten nodig per 2 cm dikte. Vlak invriezen of in porties werkt het beste, zo ontdooit je gerecht sneller dan wanneer je het als blok in de vriezer legt.*

Bosch showroom
Inspiratiehuis 20|20
Taurusavenue 36
2132 LS Hoofddorp

Tel 088 - 424 40 10
bosch-home.nl

INSPIRATIE HUIS 20 20

ontdek jouw keukenapparatuur.

Zie voor openingstijden:
inspiratiehuis2020.nl

023172 / BSH Huishoudapparaten B.V. stelt zich niet aansprakelijk voor foutief geplaatste afbeeldingen.
Technische wijzigingen en leveringsmogelijkheden voorbehouden. Door de druktechniek kunnen kleurverschillen ontstaan.
Druk- en zetfouten voorbehouden. Uitgave: BSH Huishoudapparaten B.V. Hoofddorp.