



ONTDEK DE VOORDELEN VAN DE
***NEFF BAKOVEN
MET STOOM***



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

Opties voor *STOMEN*



Gaar met stoom, rooster met Circo Therm®-hetelucht of combineer beide met de intensieve stoomfunctie. Dankzij de innovatieve samenvoeging van stoom en hete lucht zijn NEFF 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.

INTENSIEVE STOOM: 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.



VASTE WATERAANSLUITING: STOMEN ZONDER WATER BIJVULLEN.

Met de vaste wateraansluiting heb je altijd water om mee te stomen. Zo hoef je nooit meer het niveau in het waterreservoir in de gaten te houden of tussentijds handmatig bij te vullen. Niet alle stoomovens zijn uitgerust met een vaste wateraansluiting. In dat geval is de oven voorzien van een uitneembaar waterreservoir.

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.

VARIO STEAM®: FAMILIEFEESTEN - TOT IN DE PERFECTIE BEREID.

Vario Steam® geeft gerechten precies de juiste hoeveelheid vocht door stoom toe te voegen op drie intensiteitsniveaus tijdens bakken. Hiermee behouden gerechten hun prachtige kleur en smaak. Ideaal voor het bakken van brood bijvoorbeeld.



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.



Stoomkoken

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

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.



HOE GA JE te werk?



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.

TIP -

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

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!

Ingrediënten

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

Temperatuur en gaartijden

In een stoomoven creëer je met 100% stoom eenzelfde omgeving voor de ingrediënten als wanneer je deze 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.



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.NEFF-home.nl/productoverzicht/koken-en-bakken/accessoires

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 Circo Therm	90°C	61-65°C	eerst in pan in hete boter aan alle kanten dichtschroeien; met dichte schaal onder het rooster
Varkensvlees	rooster	4D Circo Therm / gering - gemiddeld stoom	90°C	61-65°C	
Beenham	rooster	4D Circo Therm / gering - gemiddeld stoom	90°C	61-65°C	
Kalfsvlees, rosé	rooster	4D Circo Therm	75°C	55-57°C	
Kalfsvlees, doorbakken	rooster	4D Circo Therm	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 Circo Therm	75°C	58°C	eerst in pan in hete boter aan alle kanten dichtschroeien; met dichte schaal onder het rooster
Lamsvlees, doorbakken	rooster	4D Circo Therm	90°C	64-68°C	
Rosbief, rosé	gaatjes schaal	4D Circo Therm	100°C	55-57°C	
Rundvlees, rood	rooster	4D Circo Therm	75°C	47-52°C	
Rundvlees, rosé	rooster	4D Circo Therm	75°C	52-57°C	
Rundvlees, doorbakken	rooster	4D Circo Therm	90°C	65°C	
Stoofvlees (rund)	dichte schaal	langzaam garen of 4D Circo Therm / sterk stoom	130 °C	ca. 2-3 uur	alle ingrediënten van tevoren aanbakken
Lasagne	dichte schaal	4D Circo Therm / 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	met dichte schaal onder het rooster
Witvisfilet bijv. panga, kabeljouw, zeewolf, roodbaars	gaatjes schaal	stomen	70°C	10 min	
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 Circo Therm / gering - gemiddeld stoom	200°C	9 min	oven voorverwarmen
Apfelstrudel	rooster	4D Circo Therm / gering - gemiddeld stoom	200°C	35 min	
Appeltaart	rooster	4D Circo Therm / 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	oven voorverwarmen
Cake	rooster	boven en onder warmte / gering stoom	160°C	ca. 50 min	
Croissants (Danerolles)	bakblik met papier	4D Circo Therm / gering - gemiddeld stoom	170°C	17 min	
Pizza (koelvers)	rooster	4D Circo Therm / gering - gemiddeld stoom	200°C	10 min	
Quiche (koelvers)	rooster	boven en onder warmte / gering stoom	200°C	20 min	oven voorverwarmen
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 stoofschotels, 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 NEFF tover je in een handomdraai een compleet diner op tafel. En met deze handige functies en extra's zorg je pas echt voor een culinair hoogstandje.

MULTIPOINT KERNTEMPERATUURMETER

Voor heerlijke braadstukken zoals jij het wil.

Wij zorgen voor het braden, zodat jij je kunt richten op je gasten. Bereid je vlees, gevogelte of vis zoals jij het graag wil en laat je oven en de multipoint kerntemperatuurmeter je begeleiden in het bereiden van overheerlijke sappige, malse resultaten. Drie meetpunten in de kerntemperatuur meter houden de controle en schakelen de oven uit wanneer jouw ideale niveau van gaarheid is bereikt. En kunstmatig intelligentie laat je zelfs weten wanneer je maaltijd klaar is. Verbind eenvoudig je oven met je geregistreerde Home Connect-account, selecteer Kerntemperatuurmeter Assistent in de Home Connect-app en ervaar hoe eenvoudig braden kan zijn. Wat wil een gastheer of gastvrouw nog meer?



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



Breng je gerecht naar een

HOGER NIVEAU

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.

AIR FRY*

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.



SOUS-VIDE KOKEN

Ontdek nieuwe smaken en texturen met sous vide-bereiding en gebruik de sous vide-stand om je favoriete vlees, fruit, vis of groente gevaccineerd op een lage en constante temperatuur te stomen. Hiermee behouden je gerechten hun meest natuurlijke en intense smaak. Van malse zalm tot sappige maïskolven, elk gerecht blijft een puur genot. Voor een speciaal tintje kun je vlees snel dichtschroeien voor het opdienen, wat zorgt voor een heerlijk korstje.



TIP -

Wist je dat gevaccineerd 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.

*De Air Fry-functie zit niet standaard op onze ovens. Deze functie is via de Home Connect-app beschikbaar en kan worden opgeslagen onder de Favorieten-functie.



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 deegrijs-functie doe je dit onder perfecte omstandigheden. Goed om te weten: voor de meeste deegsoorten is 40 °C ideaal.

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 -

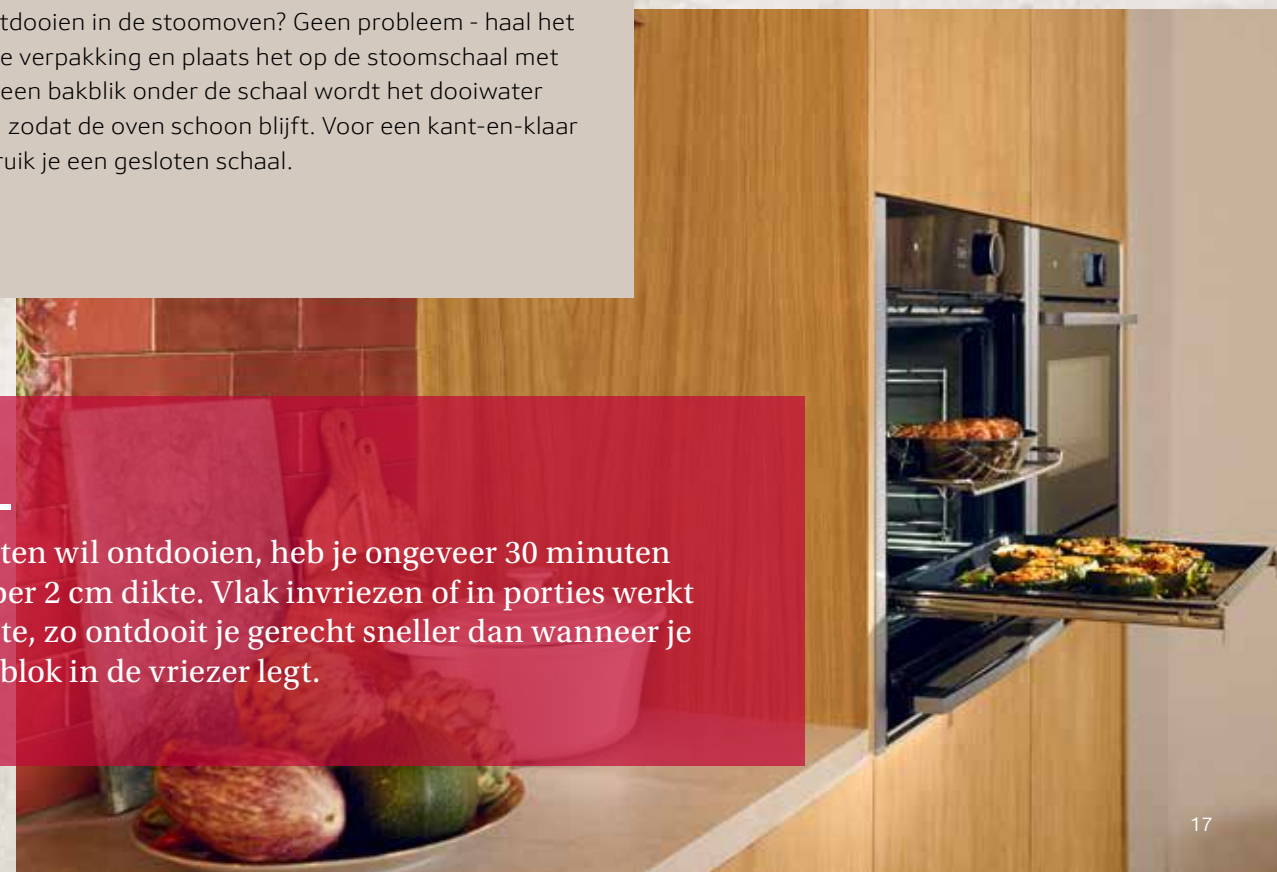
Als je eten wil ontdooien, heb je ongeveer 30 minuten nodig per 2 cm dikte. Vlak invriezen of in porties werkt het beste, zo ontdooit je gerecht sneller dan wanneer je het als blok in de vriezer legt.

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.

TIP -

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





LEES MEER OVER ONZE APPARATEN OP **WWW.NEFF.NL**

023172 - 01/24 - Technische wijzigingen, leveringsmogelijkheden en druk- en zetfouten voorbehouden.
Door de druktechniek kunnen kleurverschillen ontstaan. Uitgave: BSH Huishoudapparaten B.V., Hoofddorp.