

KRUPS®

COOK4ME ⊕

DE



ZAUBERHAFTER VIELFALT AUF KNOPFDRUCK

*Der einzigartige Krups-Wunderkessel mit 150 vorprogrammierten
Rezepten – für eine schnelle & einfache Zubereitung*

www.krups.de



VORSPEISEN



- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1 Auberginenkaviar | 28 Rote-Bete-Dip |
| 2 Broccoli mit Mandeln | 29 Schinken-Senf-Flan |
| 3 Broccoli-Cremesuppe | 30 Schmoreier Tomate-Mozzarella |
| 4 Champignons mit Frischkäse | 31 Schnelles Kartoffelgericht |
| 5 Eier mit Artischocken | 32 Spinat-Ricotta-Tortellini |
| 6 Erbsen-Minze-Risotto | 33 Sushi-Reis |
| 7 Gemüseintopf | 34 Thunfisch-Küchlein |
| 8 Glasierte Karotten | 35 Tomatensuppe |
| 9 Gnocchi Champignons Schinken | 36 Vegetarischer Kürbis |
| 10 Griechische Champignons | 37 Ziegenkäse-Zweierlei |
| 11 Hummus | 38 Zitronen-Kräuter-Püree |
| 12 Kartoffel-Lauch-Suppe | 39 Zucchini-Flan mit Parmesan |
| 13 Kartoffelpüree | 40 Zwiebel-Broccoli-Suppe |
| 14 Kichererbsen mit Champignons | |
| 15 Lachs-Bohnen-Salat | |
| 16 Lauchsuppe mit Champignons | |
| 17 Libanesischer Ebly-Salat | |
| 18 Mais-Krabben-Suppe | |
| 19 Minestrone | |
| 20 Minestrone mit Krabben | |
| 21 Miso-suppe | |
| 22 Möhren-Mais-Käse-Auflauf | |
| 23 Quinoa-Orangen-Salat | |
| 24 Ratatouille | |
| 25 Reisküchlein mit Gemüse | |
| 26 Reissalat mit Garnelen | |
| 27 Risotto "Aus Vorräten" | |



HAUPTSPEISEN



- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 41 Balsamico-Hähnchenkeulen | 67 Hähnchen mit grünem Curry |
| 42 Blumenkohlpüree Mettwurst Ei | 68 Hähnchen mit grünen Bohnen |
| 43 Boeuf Bourguignon | 69 Hähnchen mit Kartoffeln |
| 44 Boeuf Stroganoff | 70 Hähnchen mit Maronen |
| 45 Bolognese-Sauce | 71 Hähnchen mit Reis |
| 46 Bratwurst Kartoffeln Lauch | 72 Hähnchen nach Jägerart |
| 47 Chili con Carne | 73 Hähnchen-Curry |
| 48 Chinesische Rouladen | 74 Hähnchen-Mafé |
| 49 Couscous mit Meeresfrüchten | 75 Hähnchen-Rahm-Topf |
| 50 Curryreis, Kichererbsen & Tofu | 76 Hähnchen-Zucchini-Couscous |
| 51 Dorschrücken mit Gemüse | 77 Hähnchenbrust mit Curry |
| 52 Edle Carbonara mit Ente | 78 Hähnchenbrust mit Tomaten |
| 53 Entenbrust mit Pfirsich | 79 Hähnchenkeulen mit Kichererbsen |
| 54 Erbsen-Schinken-Risotto | 80 Hähnchenschenkel Mediterran |
| 55 Fettuccine Carbonara | 81 Herzhaftes Hackfleisch |
| 56 Fischfrikadellen | 82 Hörnchennudeln Geflügel Käse |
| 57 Flämischer Rindfleischartopf | 83 Hörnchennudeln mit Gemüse |
| 58 Fleischklöße in Tomatensauce | 84 Hot Seafood Ragout |
| 59 Frühlingsschmarrnragout | 85 Indische One Pot Pasta |
| 60 Garnelen im Fischsud | 86 Japanischer Reis |
| 61 Garnelen mit Koriander | 87 Kabeljau mit Linsen |
| 62 Geflügelrouladen in Rahmsauce | 88 Kalb Möhren Backpflaumen |
| 63 Gefüllte Paprika | 89 Kalbfleisch Zitrone-Oregano |
| 64 Glasnudeln mit Garnelen | 90 Kalbfleischtopf in Rahmsauce |
| 65 Hähnchen mit Erbsen | 91 Kalbsbraten mit Gemüse |
| 66 Hähnchen mit Gemüse | 92 Kalbsroulade in Tomatensauce |



HAUPTSPEISEN



- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 93 Lachs mit Mais und Erbsen | 119 Senf-Hähnchen mit Blumenkohl |
| 94 Lachs mit Safran | 120 Spinatrisotto |
| 95 Lachs mit Spargelsauce | 121 Tagliatelle Thunfisch Tomate |
| 96 Lammkeulen | 122 Tintenfisch mit Tomate |
| 97 Miso-Seelachs | 123 Tomaten-Gnocchi mit Safran |
| 98 One Pot Pasta Pizza-Style | 124 Ungarisches Gulasch |
| 99 Pesto-Hähnchen-Risotto | 125 Vietnamesische Garnelensuppe |
| 100 Pilzrisotto | 126 Würstchen-Auflauf |
| 101 Putengeschnetzeltes mit Senf | |
| 102 Quinoa-Salat mit Gurke | |
| 103 Reis mit Kalb und Honig | |
| 104 Rind mit Cheddar-Kartoffeln | |
| 105 Rinderbraten mit Senf | |
| 106 Rindergulasch | |
| 107 Rindergulasch mit Bier | |
| 108 Rindfleisch katalanische Art | |
| 109 Rindfleisch-Curry | |
| 110 Rindfleisch-Tacos | |
| 111 Rotes Lamm-Curry | |
| 112 Rührei | |
| 113 Sauerkraut | |
| 114 Schweinebraten mit Ananas | |
| 115 Seehecht im Fischesud | |
| 116 Seelachs mit Currysauce | |
| 117 Seelachs mit Shrimps | |
| 118 Seeteufel mit Chermoula | |



DESSERTS



- 127 Ananas mit Vanille-Sirup
- 128 Aprikosen-Ananas-Dessert
- 129 Bananen-Birnen-Mus
- 130 Birnen-Maronen-Kompott
- 131 Cheesecake Schoko-Orange
- 132 Creme mit Apfelkompott
- 133 Früchtemus
- 134 Gedünstete Aprikosenhälften
- 135 Gestürzte Schokoladencreme
- 136 Gewürzbirnen
- 137 Grießflammerie
- 138 Klassischer Cheesecake
- 139 Kokosmilch-Flan
- 140 Kokosmilchsuppe mit Obst
- 141 Lebkuchen-Pudding
- 142 Leichte Schokocreme
- 143 Milchreis mit Mandeln
- 144 Pfirsichsüßspeise
- 145 Schokoladenkuchen
- 146 Sorbet mit Sirup
- 147 Süßes Milch-Dessert
- 148 Vanillecreme
- 149 Weicher Schokokuchen
- 150 Zitronenpudding

AUBERGINENKAVIAR



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15 | 6

4

15 | 6

6

15 | 6

2

4

6

Aubergine, geschält und gewürfelt	400 g	700 g	1 kg
Zitrone, gepresst, Saft	½	1	1,5
Knoblauchzehen, geschält, gepresst	½	1	1,5
Olivenöl	30 ml	60 ml	90 ml
Kreuzkümmel, gemahlen	1 TL	2 TL	3 TL
Zucker	0,5 TL	1 TL	3 TL
Salz und Pfeffer			
Petersilie, gehackt	1 EL	2 EL	3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
 Dampfeinsatz mit Aubergine einsetzen.
 200 ml Wasser in den Behälter geben.
 Kochen: 6 Minuten
 Abgießen. Mit restlichen Zutaten mixen.
 4 Stunden kalt stellen. Servieren!

BROCCOLI MIT MANDELN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

6 | 3

4

6 | 4

6

6 | 4

2

4

6

Broccoliröschen, frisch	300 g	600 g	900 g
Butter	80 g	160 g	240 g
Mandelblättchen	30 g	60 g	90 g
Petersilie, gehackt	2 EL	3 EL	4 EL
Wasser	150 ml	300 ml	450 ml
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Broccoli in den Dampfeinsatz und restliche Zutaten in den Behälter geben.
 Kochen: 3/4 Minuten
 Sauce mit Broccoli verrühren.
 Beliebig würzen.
 Servieren!

BROCCOLI-CREMESUPPE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	10	4
4	10	4
6	10	4



Broccoli, in Röschen zerkleinert	400 g	800 g	1,2 kg
Butter	15 g	30 g	45 g
Gemüsebrühe	250 ml	500 ml	700 ml
Schalotten, gehackt	1	2	3
Sahne, 15% Fett	150 ml	300 ml	450 ml
Karotten, geschnitten	75 g	150 g	225 g
Salz und Pfeffer			

CHAMPIGNONS MIT FRISCHKÄSE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	6	4
4	6	4
6	6	4



Champignons	250 g	350 g	550 g
Kartoffeln, gewürfelt	150 g	200 g	250 g
Geflügelbrühe	400 ml	750 ml	1 L
Zwiebeln, gehackt	30 g	60 g	120 g
Frischkäse	20 g	40 g	60 g
Petersilie, gehackt	1 EL	1 EL	2 EL
Knoblauchzehen, gepresst	1	1	2
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Hälfte der Butter in den Behälter geben.

Schalotten und Karotten anbraten.

Broccoli und Gemüsebrühe dazugeben.

Kochen: 4 Minuten

Suppe mit Sahne und restlicher Butter pürieren. Würzen. Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Geflügelbrühe mit Frischkäse verrühren. Dann restliche Zutaten, außer Petersilie, in den Behälter geben. Verrühren.

Kochen: 4 Minuten

Mit Petersilie bestreuen und servieren!

EIER MIT ARTISCHOCKEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	10	4
4	10	4
6	10	4



Artischocken, mariniert, gegrillt und zerkleinert	90 g	180 g	270 g
Ricotta-Käse	125 g	250 g	375 g
Rucolablätter, gehackt	8	16	24
Eier	2	4	6
Kleine Auflaufförmchen	2	4	6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten, außer Eier, mixen. In die Förmchen geben. Ei daraufschlagen.
Förmchen in den Dampfeinsatz und 200 ml Wasser in den Behälter geben.
Dampfeinsatz einsetzen.
Kochen: 4 Minuten
Servieren!

ERBSEN-MINZE-RISOTTO



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	10	6
4	10	6
6	10	6



Risotto-Reis (Arborio)	100 g	200 g	300 g
Zwiebeln, gehackt	30 g	45 g	90 g
Olivenöl	1 EL	2 EL	2 EL
Wasser	200 ml	400 ml	600 ml
Weißwein	30 ml	60 ml	90 ml
Erbsen, tiefgekühlt	60 g	120 g	180 g
Mascarpone	1 EL	2 EL	3 EL
Parmesan, gerieben	1 EL	2 EL	3 EL
Frische Minzeblätter, gehackt	5	10	15

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
Öl in den Behälter geben.
Reis und Zwiebeln dazugeben und gut mit dem Öl verrühren.
Wasser, Weißwein und Erbsen dazugeben. Würzen.
Kochen: 6 Minuten
Mascarpone und Minze dazugeben. Verrühren. Mit Parmesan servieren!

GEMÜSEINTOPF



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

20

6

4

20

6

6

20

6

2

4

6

Gemüse, gewürfelt
(Karotten, Lauch)

300 g

600 g

900 g

Butter

20 g

40 g

60 g

Mehl

20 g

40 g

60 g

Wasser

400 ml

800 ml

1200 ml

Salz und Pfeffer

Petersilie, fein gehackt

1 TL

2 TL

3 TL

Käse, gerieben

2 EL

4 EL

6 EL

Brot-Croutons

2 EL

4 EL

6 EL

GLASIERTE KAROTTEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

4

4

4

4

4

6

4

4

2

4

6

Karotten, Scheiben

350 g

600 g

1 kg

Wasser

100 ml

100 ml

100 ml

Butter

15 g

25 g

50 g

Zucker

1 EL

2 EL

3 EL

Petersilie, gehackt

2 EL

3 EL

3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Butter in den Behälter geben und schmelzen.

Gemüse und Mehl dazugeben und langsam umrühren, Das Gemüse mit Mehl bestäuben.

Wasser, Salz und Pfeffer dazugeben. Umrühren.

Kochen: 6 Minuten

Petersilie über die Suppe streuen und mit Käse und Croutons servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Butter und Zucker schmelzen lassen, bis der Zucker leicht braun wird.

Karotten und Wasser dazu in den Behälter geben.

Kochen: 4 Minuten

Beliebig würzen, mit Petersilie bestreuen und servieren!

GNOCCHI CHAMPIGNONS SCHINKEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

3

4

10

3

6

10

3

2

4

6

Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Zwiebeln, gewürfelt	1	1	1
Champignons, geschnitten (aus der Dose), abgospült	150 g	300 g	450 g
Bohnen, grün (aus der Dose), abgospült	100 g	200 g	300 g
Gnocchi, frisch	400 g	800 g	1200 g
Wasser	120 ml	140 ml	360 ml
Butter	15 g	30 g	45 g
Tomatensauce	150 g	300 g	450 g
Salz und Pfeffer			
Kochschinkenscheiben, in Streifen geschnitten	3	6	9

SCHRITT FÜR SCHRITT

Geben Sie das Öl in den Behälter.
 Zwiebeln anbraten. Champignons und Bohnen hinzugeben. 3 Minuten braten.
 Gnocchi, Wasser, Butter, Tomatensauce, Salz und Pfeffer dazugeben.
 Kochen: 3 Minuten
 Schinken dazugeben und servieren!

GRIECHISCHE CHAMPIGNONS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

4

4

15

4

6

15

4

2

4

6

Champignons	800 g	1 kg	1,2 kg
Olivenöl	50 ml	60 ml	60 ml
Zitronensaft	2	3	3
Korianderkörner	20	25	25
Tomatenmark	1 EL	2 EL	2 EL
Zwiebeln, gehackt	50 g	100 g	100 g
Salz und Pfeffer			
Wasser	50 ml	75 ml	100 ml

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
 Öl in den Behälter geben.
 Zwiebeln und Korianderkörner anbraten.
 Restliche Zutaten dazugeben.
 Kochen: 4 Minuten
 Servieren!

HUMMUS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	8	40
4 Personen	8	45
6 Personen	8	45



Kichererbsen, eingeweicht und abgespült	100 g	200 g	250 g
Wasser	200 ml	250 ml	350 ml
Petersilie, gehackt	2 EL	3 EL	3 EL
Kreuzkümmel, gemahlen	¼ TL	½ TL	1 TL
Butter	40 g	60 g	70 g
Zitronensaft	40 ml	80 ml	120 ml
Salz und Pfeffer			

KARTOFFEL-LAUCH-SUPPE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	10	6
4 Personen	10	6
6 Personen	10	6



Olivenöl	1 EL	2 EL	2 EL
Lauch, fein geschnitten	100 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe	1	2	3
Rosmarin, gehackt	2 TL	1 EL	1,5 EL
Kartoffeln, mehlig, geschält und gewürfelt (2 cm)	500 g	1 kg	1,5 kg
Hühnerbrühe	600 ml	1 L	1,8 L
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten, außer Petersilie und Kreuzkümmel, in den Behälter geben.

Kochen: 45 Minuten

Abseihen, mixen die Petersilie und Kreuzkümmel untermischen. Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Öl in den Behälter geben.

Lauch 1 minute anbraten. Knoblauch und Rosmarin dazugeben. Verrühren. Restliche Zutaten dazugeben. Gut vermengen.

Kochen: 6 Minuten

Pürieren bis glatte Masse entsteht. Beliebig würzen und servieren!

KARTOFFELPÜREE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

7

10

4

7

10

6

7

10

2

4

6

Kartoffeln mehlig, geschält, gewürfelt

600 g

1,2 kg

1,8 kg

Butter

60 g

120 g

180 g

Milch

80 ml

160 ml

240 ml

Muskatnuss, gerieben

¼ TL

½ TL

½ TL

Salz und Pfeffer

KICHERERBSEN MIT CHAMPIGNONS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

1

4

10

1

6

10

1

2

4

6

Kichererbsen aus der Dose, abgespült

250 g

500 g

750 g

Champignons, klein (Dose), abgespült

100 g

200 g

300 g

Tomaten in Öl, getrocknet

3

6

9

Zwiebeln, gewürfelt

0,5

1

1,5

Butter

20 g

40 g

60 g

Knoblauchzehen, gepresst

1

2

3

Petersilie, gehackt

2 EL

3 EL

5 EL

Salz und Pfeffer

Wasser

70 ml

140 ml

210 ml

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten in den Behälter geben. Verrühren.

Kochen: 10 Minuten

Zu glatter Masse zerdrücken.

Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Etwas Öl der Tomaten in den Behälter geben.

Zwiebel und Knoblauch dazugeben. Anbraten, bis sie Farbe angenommen haben.

Kichererbsen, Champignons, getrocknete Tomaten und Wasser dazugeben. Salzen und pfeffern.

Kochen: 1 Minute

Butter und Petersilie dazugeben. Gut vermischen und servieren!

LACHS-BOHNEN-SALAT



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	10	4
4	10	4
6	10	4



Grüne Bohnen, tiefgekühlt	600 g	800 g	1 kg
Räucherlachs, gewürfelt	80 g	100 g	150 g
Olivenöl	50 ml	60 ml	60 ml
Petersilie, gehackt	2 EL	2 EL	3 EL
Schalotten, gewürfelt	2 EL	2 EL	2 EL
Wasser	50 ml	80 ml	100 ml
Salz und Pfeffer			

LAUCHSUPPE MIT CHAMPIGNONS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	5	4
4	5	4
6	5	4



Öl	1 EL	2 EL	3 EL
Butter	5 g	10 g	15 g
Zwiebeln, geschält und gehackt	0.5	1	1.5
Lauch, weißer Teil, gewaschen und geschnitten	100 g	200 g	300 g
Wasser	500 ml	1 L	1,5 L
Champignons, in Scheiben	250 g	500 g	750 g
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten, außer Petersilie, in den Behälter geben.

Kochen: 4 Minuten

Salat abkühlen lassen. Petersilie untermischen. Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Geben Sie das Öl in den Behälter.

Butter, Zwiebeln und Lauch dazugeben. Anbraten.

Wasser und Champignons hinzugeben. Würzen und mischen.

Kochen: 4 Minuten

Mit dem Pürierstab mixen und servieren!

LIBANESISCHER EBLY-SALAT



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

6

4

10

7

6

10

7

2

4

6

Ebly (Zartweizen)	150 g	300 g	450 g
Linsen, gekocht, aus der Dose, abgespült	75 g	150 g	225 g
Brühe	300 ml	600 ml	900 ml
Kreuzkümmel, gemahlen	1 TL	2 TL	3 TL
Olivöl	1 EL	2 EL	3 EL
Petersilie, frisch, gehackt	2 EL	4 EL	6 EL
Minze, frisch, gehackt	2 EL	4 EL	6 EL
Zitronen, Saft davon	1	2	3
Salatblätter, gewaschen und zerpflückt	3	6	9
Radieschen, in Scheiben	6	12	18

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zartweizen, Linsen, Brühe, Öl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in den Behälter geben.
Kochen: 6/7 Minuten
Gut abkühlen lassen, die restlichen Zutaten hinzugeben und vermischen.
Servieren!

MAIS-KRABBen-SUPPE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

4

4

10

4

6

10

4

2

4

6

Mais aus der Dose	200 g	300 g	400 g
Krabben, geschält	100 g	120 g	150 g
Hühnerbrühe	500 ml	750 ml	1 l
Zwiebeln, gewürfelt	50 g	100 g	120 g
Ras el-Hanout	1 TL	2 TL	3 TL
Koriander, gehackt	1 TL	2 TL	3 TL
Polenta	2 EL	3 EL	4 EL
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten in den Behälter geben. Verrühren.
Kochen: 4 Minuten
Mit dem Pürierstab mixen und servieren!

MINISTRONE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

5

4

10

5

6

10

5

2

4

6

Mini-Penne (kleine Nudelformen)	15 g	35 g	50 g
Knoblauchzehe, gepresst	1	2	3
Grüne Bohnen, tiefgekühlt	35 g	135 g	200 g
Tomatensauce	150 ml	350 ml	500 ml
Mischgemüse, tiefgekühlt	135 g	265 g	400 g
Pesto	1 TL	2 TL	3 TL
Zwiebeln, gehackt	50 g	100 g	150 g
Wasser	130 ml	250 ml	350 ml
Salz und Pfeffer			
Basilikum, gehackt	1 TL	1 EL	2 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten, außer Basilikum, in den Behälter geben.

Kochen: 5 Minuten

Basilikum dazugeben und servieren!

MINISTRONE MIT KRABBen



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

2

4

10

2

6

10

2

2

4

6

Krabben, gegart	100 g	200 g	300 g
Olivenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Knoblauchzehen, gepresst	0.5	1	1
Zwiebeln, gewürfelt	25 g	50 g	75 g
Tomaten, passiert	400 ml	800 ml	1200 ml
Gemüse, gemischt, gewürfelt, gekocht	150 g	300 g	450 g
Suppennudeln	20 g	40 g	60 g
Salz und Pfeffer			
Italienische Kräuter, getrocknet	1 TL	2 TL	3 TL
Parmesankäse, gerieben	2 EL	4 EL	6 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Die Krabben auf die Suppenteller verteilen. Öl in den Behälter geben. Zwiebeln und Knoblauch kurz andünsten.

Tomaten, Gemüse, Nudeln, Kräuter und Gewürze dazugeben, ohne zu mischen.

Kochen: 2 Minuten

Die Minestrone auf die Teller verteilen. Den Parmesan daraufstreuen.

Servieren!

MISOSUPPE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	10	2
4 Personen	10	3
6 Personen	10	4



Möhren, dünn geschnitten	30 g	60 g	90 g
Kartoffeln, klein gewürfelt	50 g	100 g	150 g
Fischfond	600 ml	1,2 l	1,8 l
Lauch, fein geschnitten	100 g	200 g	300 g
Misopaste	1,5 EL	3 EL	4,5 EL
Salz und Pfeffer			

MÖHREN-MAIS-KÄSE-AUFLAUF



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	10	12
4 Personen	10	12
6 Personen	10	12



Möhren, geraspelt	60 g	120 g	180 g
Mais aus der Dose, abgetropft	40 g	80 g	120 g
Käse, gerieben	25 g	50 g	75 g
Sahne	80 ml	160 ml	240 ml
Eier	1	2	3
Curry oder Kreuzkümmel	1 TL	2 TL	3 TL
Salz und Pfeffer			
Blattsalat mit Vinaigrette als Beilage			
Auflaufförmchen à 140 ml	2	4	6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten in den Behälter geben. Verrühren.
Kochen: 2/3/4 Minuten
Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten vermischen (außer dem Blattsalat). Auf die Förmchen verteilen.
Förmchen mit Frischhaltefolie abdecken. In den Dampfeinsatz stellen, 200 ml Wasser in den Behälter geben. Dampfeinsatz einsetzen.
Kochen: 12 Minuten
Lauwarm oder kalt servieren mit dem Salat als Beilage.

QUINOA-ORANGEN-SALAT



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

6

4

15

7

6

15

8

2

4

6

Quinoa	120 g	240 g	360 g
Möhren, in Scheiben	150 g	300 g	450 g
Orangen	1	2	3
Wasser	100 ml	200 ml	300 ml
Orangensaft	100 ml	200 ml	300 ml
Avocados, geschält und gewürfelt	1	2	3
Zitronen, Saft davon	1	2	3
Olivenöl	2 EL	4 EL	6 EL
Tabasco®			
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Quinoa, Möhren, Orangensaft, Wasser, Salz und Pfeffer in den Behälter geben.
Kochen: 6/7/8 Minuten
Abkühlen lassen. Die anderen Zutaten dazugeben. Würzen und mischen.
Servieren!

RATATOUILLE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

7

4

15

8

6

15

9

2

4

6

Passierte Tomaten	200 g	400 g	600 g
Aubergine, klein gewürfelt	150 g	300 g	450 g
Zucchini, klein gewürfelt	150 g	300 g	450 g
Olivenöl	2 EL	4 EL	6 EL
Zwiebeln, gewürfelt	1	2	3
Rote Paprika, gewürfelt	1	2	3
Salz und Pfeffer			
Knoblauchzehen, gepresst	1	2	3
Frischer Basilikum, gehackt	2 TL	4 TL	6 TL
Kräuter der Provence	1 TL	2 TL	3 TL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
Olivenöl in den Behälter geben.
Aubergine anbraten. Paprika dazugeben. Nach 3 Minuten Zwiebeln und Zucchini dazugeben. Passierte Tomaten, Knoblauch und Kräuter der Provence dazugeben. Salzen und pfeffern. Verrühren.
Kochen: 7/8/9 Minuten
Mit frischem Basilikum würzen. Servieren!

REISKÜCHLEIN MIT GEMÜSE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	10	8
4 Personen	10	8
6 Personen	10	8



Langkornreis, gekocht (kalt)	100 g	200 g	300 g
Gemischtes Gemüse aus der Dose, abgetropft	50 g	100 g	150 g
Mayonnaise	1 TL	2 TL	3 TL
Eier, Verquirlte mit ein wenig	1	2	3
Salz und Pfeffer			
Käsescheiben mit dem Durchmesser der Förmchen	4	8	12
Schinkenscheiben mit dem Durchmesser der Förmchen	4	8	12
Förmchen à 140 ml; ausgelegt mit Backpapier	2	4	6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Reis, Eier, Gemüse und Majo vermischen. Auf die Förmchen verteilen, Schinken und Käse dazwischen legen.

Förmchen in den Dampfensatz setzen, dann in den mit 200 ml gefüllten Behälter stellen.

Kochen: 8 Minuten

Aus der Form nehmen und servieren!

REISSALAT MIT GARNELEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	20	7
4 Personen	20	7
6 Personen	20	7



Thai-oder Basmatireis, abgspült	100 g	200 g	300 g
Wasser	150 ml	300 ml	420 ml
Gambas, tiefgefroren, geschält	12	25	35
Mais, abgetropft	100 g	200 g	300 g
Gurke, geschält, entkernt, gewürfelt	200 g	400 g	600 g
Mayonnaise	70 g	140 g	210 g
Ketchup®	20 g	40 g	60 g
Whisky oder Cognac (optional)	1 TL	2 TL	3 TL
Tabasco®			
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Sauce zubereiten: Mayonnaise, Tabasco, Whisky, Ketchup, Salz, Pfeffer vermischen. Kühl stellen.

Reis, Wasser, Gambas, Salz, Pfeffer in den Behälter geben.

Kochen: 7 Minuten

Abkühlen lassen. Gurke und Mais hinzugeben. Mit der Sauce servieren!

RISOTTO "AUS VORRÄTEN"



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

6

4

10

6

6

10

6

2

4

6

Arborio-Reis, roh	100 g	200 g	300 g
Tomatensauce mit Basilikum	100 g	200 g	300 g
Oliven, schwarz, entsteint, grob gehackt	1 EL	2 EL	3 EL
Speckwürfel (natur oder geräuchert)	75 g	150 g	230 g
Zwiebeln, gewürfelt	50 g	100 g	150 g
Parmesan, gerieben	50 g	100 g	150 g
Brühe	100 ml	200 ml	300 ml
Weißwein	30 ml	60 ml	90 ml
Crème fraîche	1 EL	2 EL	3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zwiebeln und Speckwürfel zusammen anbraten.

Den Reis dazugeben. Verrühren und 2 Minuten garen. Den Weißwein hinzugeben.

Tomatensauce, Brühe und Oliven dazugeben. Gut verrühren.

Kochen: 6 Minuten

Crème fraîche und Parmesan hinzugeben. 2 Minuten warm halten und nochmals umrühren.

Servieren!

ROTE-BETE-DIP



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

25

4

10

25

6

10

25

2

4

6

Rote Bete, geschält und zerkleinert	220 g	440 g	660 g
Wasser	200 ml	300 ml	400 ml
Griechischer Joghurt	85 g	170 g	250 g
Zitronensaft	2 TL	1 EL	1,5 EL
Dill, gehackt	1 EL	2 EL	2,5 EL
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Rote Bete und Wasser in den Behälter geben.

Kochen: 25 Minuten

Abgießen und auskühlen lassen. Mit restlichen Zutaten mixen und abschmecken.

Servieren!

SCHINKEN-SENF-FLAN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	15	15
4 Personen	15	15
6 Personen	15	15



Schinkenscheiben, gehackt	70 g	140 g	210 g
Eier	1	2	3
Crème fraîche	50 ml	100 ml	150 ml
Senf, grobkörnig	25 g	50 g	75 g
Käse, gerieben	25 g	50 g	75 g
Salz und Pfeffer			
Förmchen à 140 ml aus Alu oder Silikon	2	4	6
Gemischter Salat mit vinaigrette, als Beilage			

SCHMOREIER TOMATE-MOZZARELLA



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	10	10
4 Personen	10	10
6 Personen	10	10



Bio-Eier extra frisch, groß	2	4	6
Sahne	150 ml	300 ml	450 ml
Tomaten-Pesto	40 g	60 g	90 g
Mozzarella, gewürfelt	35 g	80 g	120 g
Parmesan, gerieben	1 EL	2 EL	3 EL
Cracker	6	12	18
Kirschtomaten, geviertelt	3	6	9
Salz und Pfeffer			
Auflaufförmchen à 140 ml	2	4	6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten vermischen. Auf die Förmchen verteilen. Einzelne mit Frischhaltefolie abdecken. 200 ml Wasser in den Behälter gießen. Die Förmchen in den Dampfeinsatz stellen. Dampfeinsatz einsetzen.
Kochen: 15 Minuten
Abkühlen lassen. Die Folie abnehmen und mit Salat servieren (oder kalt essen).

SCHRITT FÜR SCHRITT

Sahne, Eiweiß und Pesto vermischen. Salzen. Mit Tomaten und Mozzarella in die Förmchen gießen.
In jedes ein Eigelb geben. Mit Frischhaltefolie abdecken. Das Dampfeinsatz in den mit 200 ml Wasser gefüllten Behälter stellen.
Kochen: 10 Minuten
3 Minuten ruhen lassen. Mit Parmesan bestreuen und mit Crackern anrichten.

SCHNELLES KARTOFFELGERICHT



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

20

5

4

20

5

6

20

5

2

4

6

Kartoffeln, gewaschen, geschält, gewürfelt	400 g	800 g	1200 g
Speckwürfel natur oder geräuchert	100 g	200 g	300 g
Zwiebeln, gewürfelt	100 g	200 g	300 g
Sahne	100 ml	150 ml	200 ml
Raclette Käse, in Stücke geschnitten	130 g	250 g	400 g
Wasser	50 ml	70 ml	100 ml
Salz und Pfeffer			

SPINAT-RICOTTA-TORTELLINI



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

2

4

5

2

6

5

2

2

4

6

Olivenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Zwiebeln, gewürfelt	25 g	50 g	75 g
Tortellini, frisch, gefüllt mit Schinken oder Käse	250 g	500 g	750 g
Spinat, tiefgekühlt oder frisch	200 g	400 g	600 g
Ricotta	100 g	200 g	300 g
Gemüsebrühe	100 ml	200 ml	300 ml
Salz und Pfeffer			
Parmesan, gerieben	2 EL	4 EL	6 EL
Walnüsse , gehackt	2 EL	4 EL	6 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Speckwürfel und Zwiebeln anbraten.
Kartoffeln hinzugeben. Sahne und Wasser hinzugeben. Leicht salzen und pfeffern.
Kochen: 5 Minuten
Den Käse darauf verteilen. 5 Min. warm halten.

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.
Zwiebeln dazugeben und leicht anbraten.
Tortellini hinzugeben. Salzen und pfeffern. Brühe angießen. Spinat und Ricotta dazugeben und nicht umrühren.
Kochen: 2 Minuten
Öffnen, umrühren und 5 minutes Ruhen lassen Mit Walnüssen und Parmesan servieren!

SUSHI-REIS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	5	8
4 Personen	5	8
6 Personen	5	8



Sushi-Reis	250 g	500 g	750 g
Wasser	450 ml	900 ml	1350 ml
Reisessig	25 ml	50 ml	75 ml
Zucker	15 g	30 g	45 g
Salz	10 g	20 g	30 g

THUNFISCH-KÜCHLEIN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	15	15
4 Personen	15	15
6 Personen	15	15



Thunfisch aus der Dose, im eigenen Saft, abgetropft	100 g	200 g	300 g
Eier	1	2	3
Maismehl	10 g	20 g	30 g
Sojasauce	1 EL	2 EL	3 EL
Quark	100 g	200 g	300 g
Mayonnaise	75 g	150 g	225 g
Zitrone (Saft und Schale)	0.25	0.5	1
Auflaufförmchen à 140 ml	2	4	6
Schnittlauch, in Röllchen	1 EL	2 EL	3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Sushi Reis mit kaltem Wasser abspülen.
 Reis mit Wasser in den Behälter geben.
 Kochen: 8 Minuten
 Reisessig, Zucker und Salz in den noch heißen Reis rühren und abkühlen lassen.

SCHRITT FÜR SCHRITT

In einer kleinen Schüssel 2/3 der Mayonnaise, Zitrone und Schnittlauch vermischen. Kühl stellen.
 Die restliche Zutaten vermischen. In die Förmchen gießen. In den mit 200 ml Wasser gefüllten Behälter stellen.
 Kochen: 15 Minuten
 Abkühlen lassen, dann kühl stellen. Aus der Form nehmen und mit der Sauce servieren.

TOMATENSUPPE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

6

4

5

10

6

5

15

2

4

6

Frische Rispentomaten, gewürfelt	10	16	32
Zwiebeln, gehackt	1	2	3
Dosentomaten	150 g	300 g	500 g
Basilikum, frisch	50 g	100 g	200 g
Wasser	250 ml	500 ml	750 ml
Zucker	25 g	50 g	70 g
Salz und Pfeffer			

VEGETARISCHER KÜRBIS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

4

4

10

4

6

10

4

2

4

6

Hokkaido-Kürbis, entkernt, grob gewürfelt	800 g	1 kg	1,2 kg
Currypulver	0,5 EL	1 EL	1 EL
Orangenschale, unbehandelt	1 EL	1,5 EL	1,5 EL
Olivenöl	50 ml	60 ml	60 ml
Orangensaft, frisch	50 ml	80 ml	100 ml
Salz und Pfeffer			
Frische Petersilie, gehackt	1 EL	1 EL	2 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten in den Behälter geben. Verrühren.

Kochen: 10 Minuten

Passieren, um Tomatenkerne und -haut zu entfernen. Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten, außer Petersilie, in den Behälter geben.

Kochen: 4 Minuten

Mit frischer Petersilie bestreuen und Servieren.

ZIEGENKÄSE-ZWEIERLEI



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15 | 15

4

15 | 15

6

15 | 15

2

4

6

Ziegenfrischkäse	75 g	150 g	225 g
Ziegenmilch (oder Kuhmilch als Ersatz)	100 ml	200 ml	300 ml
Scheiben Ziegenkäserolle (1 cm dick)	2	4	6
Eier	1	2	3
Maismehl	20 g	40 g	60 g
Rosinen	2 EL	4 EL	6 EL
Salz			
Auflaufförmchen à 130/150 ml	2	4	6
Grüner Salat als Beilage			
Vinaigrette aus Apfelessig			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Milch, Maismehl, Ziegenfrischkäse, Salz und Eier verquirlen. Rosinen und Mischung auf die Förmchen verteilen.

Je 1 Scheibe Ziegenrolle darauflegen. Mit Frischhaltefolie abdecken.

Den Behälter mit 200 ml Wasser füllen und die Förmchen in den Dampfeinsatz stellen.

Kochen: 15 Minuten

Lauwarm servieren mit dem angemachten grünen Salat.

ZITRONEN-KRÄUTER-PÜREE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10 | 10

4

10 | 10

6

10 | 10

2

4

6

Kartoffeln, mehlig, geschält und gewürfelt	600 g	1,2 kg	1,8 kg
Butter	60 g	120 g	180 g
Milch	80 ml	180 ml	240 ml
Salz und Pfeffer			
Frische Petersilie, gehackt	½ EL	1 EL	1,5 EL
Frischer Kerbel, gehackt	½ EL	1 EL	1,5 EL
Zitronen, Saft und Schale	½	1	1,5

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Kartoffeln, Butter, Milch, Salz und Pfeffer in den Behälter geben. Verrühren.

Kochen: 10 Minuten

Kartoffeln mit Kräutern, Zitronensaft und -schale pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.

Servieren!

ZUCCHINI-FLAN MIT PARMESAN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2 Personen	15	11
4 Personen	15	11
6 Personen	15	11



Zucchini, klein gewürfelt (5 mm)	100 g	200 g	300 g
Eigelb	1	2	3
Crème double	50 g	100 g	150 g
Milch	50 ml	100 ml	150 ml
Parmesan	15 g	30 g	45 g
Speisestärke	10 g	10 g	20 g
Salz und Pfeffer			
Auflaufförmchen	2	4	6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Zucchini in die Förmchen geben. Übrige Zutaten mixen. Über die Zucchini gießen.

In die Förmchen gießen. In den Dampfeinsatz setzen und dann mit 200 ml Wasser in den Behälter geben.

Kochen: 11 Minuten

Warm oder kalt servieren!

ZWIEBEL-BROCCOLI-SUPPE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2 Personen	10	3
4 Personen	10	3
6 Personen	10	3



Pflanzenöl	1 EL	1 EL	1 EL
Knoblauchzehen, gepresst	0.5	1	1.5
Gemüsezwiebeln, in Ringen	400 g	800 g	1200 g
Broccoli, in Röschen, gewaschen	250 g	500 g	750 g
Wasser	500 ml	1 l	1,5 l
Weißwein	50 ml	100 ml	150 ml
Gemüsebrühe (Pulver)	2 TL	4 TL	6 TL
Salz und Pfeffer			
Croûtons	25 g	50 g	75 g
Crème fraîche	2 TL	4 TL	6 TL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und anbraten.

Broccoli, Wasser, Gemüsebrühe und Weißwein in den Behälter dazugeben.

Kochen: 3 Minuten

Crème fraîche dazugeben, mixen oder die Suppe ungemixt mit Croûtons servieren.

BALSAMICO-HÄHNCHENKEULEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	5	6
4	5	6
6	5	6



Hähnchenunterkeulen ohne Haut	6	12	18
Knoblauchzehen, gepresst	1	1	2
Balsamicoessig	3 EL	3,5 EL	5 EL
Honig	3 EL	4 EL	5 EL
Tomatensauce oder Ketchup	3 EL	4 EL	5 EL
Salz und Pfeffer			
Wasser	200 ml	250 ml	300 ml

BLUMENKOHLPÜREE METTWURST EI



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	15	8
4	15	8
6	15	8



Blumenkohlrischen, frisch	300 g	600 g	900 g
Kartoffeln, geschält und in Scheiben geschnitten	50 g	100 g	150 g
Brühe	70 ml	100 ml	150 ml
Butter	15 g	30 g	40 g
Mettwurst, in Scheiben	75 g	150 g	220 g
Eier, groß, gekocht und gepellt	2	4	6
Sahne	50 ml	100 ml	150 ml
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten in den Behälter geben.
Verrühren.
Kochen: 6 Minuten
Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Butter, Blumenkohl, Brühe, Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Wurst und dann Eier in den Behälter geben.
Kochen: 8 Minuten
Eier und Wurst herausnehmen.
Den Rest mit der Sahne mixen.
Servieren!

BOEUF BOURGUIGNON



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	10	35
4	10	35
6	10	35



Rindfleisch, gewürfelt	600 g	800 g	1 kg
Rotwein (Burgunder)	200 ml	250 ml	350 ml
Kalbs-Fond	100 ml	150 ml	150 ml
Speck, gewürfelt	50 g	70 g	100 g
Zwiebeln, gehackt	100	150	200
Pflanzenöl	1 EL	1 EL	1 EL
Karotten, geschnitten	1	2	3
Pilze, geschnitten	200 g	300 g	400 g
Bouquet garni (ein Bund frischer Kräuter)	1	1	1
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Öl in den Behälter geben.

Alle Zutaten, außer Flüssigkeit und Kräuter, 10 minuten anbraten.

Flüssigkeit und Kräuter dazugeben.

Kochen: 35 Minuten

Bouquet garni nach dem Garen entfernen, würzen und servieren!

BOEUF STROGANOFF



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	7	3
4	7	3
6	7	3



Mehl	1 EL	2 EL	3 EL
Rinderfiletspitzen, in Mehl gewälzt	300 g	600 g	900 g
Sauerrahm	2 EL	3 EL	4,5 EL
Paprika, edelsüß	0,5 EL	1 EL	1,5 EL
Champignons, in Scheiben geschnitten	200 g	400 g	600 g
Rinderbrühe	120 ml	250 ml	380 ml
Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Salz und Pfeffer			
Senf	1 EL	2 EL	3 EL
Gewürzgurken, in Streifen	50 g	100 g	150 g

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Fleisch dazugeben, 3 Minuten anbraten.

Mehl und Gewürze einrühren.

Champignons, Senf und Brühe dazugeben.

Gut umrühren.

Kochen: 3 Minuten

Mit Sauerrahm abschmecken.

Würzen und mit Gewürzgurken servieren!

BOLOGNESE-SAUCE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

8

6

4

8

6

6

8

6

2

4

6

Olivenöl	2 TL	1 EL	1,5 EL
Zwiebeln, fein gehackt	50 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe, gepresst	1 TL	2 TL	2 TL
Rinderhackfleisch	300 g	600 g	900 g
Fertige Tomatensauce (Glas, Beutel)	300 g	600 g	900 g
Lorbeerblatt	1	2	2
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Öl in den Behälter geben.

Zwiebeln, Knoblauch und Hackfleisch 2 Minuten anbraten, dabei regelmäßig rühren.

Restliche Zutaten dazugeben und gut vermengen.

Kochen: 6 Minuten

Beliebig würzen, Lorbeerblätter entfernen und servieren!

BRATWURST KARTOFFELN LAUCH



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

6

4

10

6

6

10

6

2

4

6

Butter	30 g	60 g	90 g
Nürnberger Rostbratwürstchen, klein	240 g	480 g	720 g
Crème fraîche	2 EL	4 EL	6 EL
Wasser	50 ml	100 ml	150 ml
Kümmel, ganz	0,25 TL	0,5 TL	1 TL
Kartoffeln, gewürfelt (1 cm x 1 cm)	240 g	480 g	720 g
Salz und Pfeffer			
Lauch, in Ringen	240 g	480 g	720 g

SCHRITT FÜR SCHRITT

Die Butter zerlassen.

Die Bratwürste dazugeben und anbraten.

Wasser, Crème fraîche, Kümmel dazugeben.

Die Kartoffelwürfel dazugeben. Salzen, pfeffern. Darauf den Lauch geben.

Kochen: 6 Minuten

Servieren!

CHILI CON CARNE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	6	7
4	6	7
6	6	7



Zwiebeln, gewürfelt	150 g	300 g	450 g
Rinderhackfleisch	400 g	800 g	1 200 g
Chilischoten, rot, klein gehackt	0,5	1	1
Kidney-Bohnen aus der Dose	300 g	600 g	900 g
Tomatensauce	250 ml	500 ml	750 ml
Kreuzkümmel	0,5 TL	0,5 TL	1 TL
Pflanzenöl	1 EL	1 EL	2 EL
Mais aus der Dose	150 g	300 g	450 g
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.
Zwiebeln und Rinderhackfleisch anbraten.
Restliche Zutaten dazugeben.
Kochen: 7 Minuten
Servieren!

CHINESISCHE ROULADEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	5	10
4	5	10
6	5	10



Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Kalbsrouladen, beliebig gefüllt	2	4	6
Champignons, in Scheiben	100 g	200 g	300 g
Zwiebeln, gehackt	0,5	1	1,5
Ananaswürfel aus der Dose, abgetropft	100 g	200 g	300 g
Chinesische (oder Thai-) Suppe aus der Tüte	1	2	3
Wasser	200 ml	400 ml	600 ml

SCHRITT FÜR SCHRITT

Geben Sie das Öl in den Behälter.
Rouladen von beiden Seiten anbraten. Entnehmen.
Champignons, Ananas, Zwiebeln hinzugeben. Bratensatz lösen.
Wasser, Petersilie und Suppenpulver dazugeben.
Darauf die Rouladen legen.
Kochen: 10 Minuten
Servieren!

COUSCOUS MIT MEERESFRÜCHTEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	5	5
4 Personen	5	5
6 Personen	5	5



Fischfilet (z. B. Lachs, Kabeljau)	200 g	400 g	600 g
Ratatouille, tiefgefroren (aufgetaut)	200 g	400 g	600 g
Meeresfrüchte-Mix, tiefgefroren	100 g	200 g	300 g
Couscous, mittelgrob	130 g	250 g	400 g
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	120 g	240 g	360 g
Orientalische Gewürzmischung	2 TL	4 TL	6 TL
Olivensöl	2 EL	4 EL	6 EL
Wasser	130 ml	250 ml	400 ml
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Die Hälfte der Gewürze mit dem Ratatouille mischen.

Das Öl in den Behälter geben.

In einer separaten Schüssel das heiße Öl über den Couscous gießen. Verrühren.

Wasser, Kichererbsen, die restlichen Gewürze, Meeresfrüchte in den Behälter geben. Salzen. Den Dampfeinsatz einsetzen und mit Ratatouille füllen. Darauf den Fisch geben. Salzen und pfeffern.

Kochen: 5 Minuten

Sud über den Couscous gießen. 5 Minuten ruhen lassen. Zusammen servieren!

CURRYREIS, KICHERERBSEN & TOFU



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	10	5
4 Personen	10	5
6 Personen	10	5



Basmatireis, ab gespült	120 g	250 g	350 g
Kichererbsen aus der Dose, ab gespült	50 g	100 g	150 g
Tofu, gewürfelt	150 g	300 g	450 g
Curry	1 TL	2 TL	3 TL
Gemüsebrühe	170 ml	340 ml	500 ml
Kokosmilch	80 ml	160 ml	240 ml
Salz und Pfeffer			
Sahne	50 ml	100 ml	150 ml
Crème fraîche	50 g	100 g	150 g

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten in den Behälter geben. Mischen. Salzen und pfeffern.

Kochen: 5 Minuten

Servieren!

DORSCHRÜCKEN MIT GEMÜSE



	Minuten	
	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	10	2
4 Personen	10	2
6 Personen	10	2



	2	4	6
Dorschrückenfilet, frisch	400 g	800 g	1200 g
Tomatensauce	200 ml	300 ml	400 ml
Petersilie, gehackt	1 EL	1 EL	2 EL
Kartoffeln, gewürfelt	200 g	400 g	600 g
Knoblauch, gehackt	0,5 EL	0,5 EL	1 EL
Wasser	80 ml	120 ml	160 ml
Frisches Basilikum, gehackt	0,5 EL	1 EL	2 EL
Erbsen, tiefgekühlt	150 g	200 g	250 g
Salz und Pfeffer			

EDLE CARBONARA MIT ENTE



	Minuten	
	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	10	5
4 Personen	10	5
6 Personen	10	5



	2	4	6
Frische Tagliatelle	200 g	400 g	600 g
Entenschenkel-Confit, entfettet und zerpfückt	1	2	3
Crème fraîche	100 ml	200 ml	300 ml
Hühnerbrühe (oder Wasser mit Salz)	200 ml	400 ml	600 ml
Frisches Eigelb	2	4	6
Pecorino oder Parmesan, gerieben	2 EL	4 EL	6 EL
Pfeffer aus der Mühle			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten, beginnend mit Kartoffeln, in den Behälter geben. Zuletzt das Fischfilet.
 Kochen: 2 Minuten
 Fischfilet herausnehmen und warm stellen. Restliche Zutaten würzen und mit dem Pürrierstab mixen. Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Fleisch in den Behälter geben. Brühe und Crème fraîche hinzugeben. Pfeffern. Darauf die Tagliatelle geben.
 Kochen: 5 Minuten
 Auf dem Teller ein Nest formen. Darauf das Eigelb und den Pecorino geben. Servieren!

ENTENBRUST MIT PFIRSICH



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	10	2
4 Personen	10	2
6 Personen	10	2



Entenbrüste, vollständig von Fett befreit, halbiert	1	2	3
Olivenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Zwiebeln, gewürfelt	50 g	100 g	150 g
Apfelessig oder Balsamico Essig	1 EL	2 EL	3 EL
Pfirsichhälften aus der Dose, abgetropft	3	6	9
Bohnen, weiß (aus der Dose), abgetropft, abgespült	250 g	500 g	750 g
Zimt, gemahlen			
Salz und Pfeffer			
Hühnerbrühe	100 ml	150 ml	200 ml
Sahne	50 ml	100 ml	150 ml

SCHRITT FÜR SCHRITT

Entenbrust salzen und pfeffern.
 Geben Sie das Öl in den Behälter.
 Entenbrust von jeder Seite 1 Minute anbraten. Entnehmen.
 Zwiebeln und Essig dazugeben. 3 Minuten garen.
 Die anderen Zutaten dazugeben. Die Entenbrust wieder dazugeben.
 Kochen: 2 Minuten
 Die Entenbrust und Beilagen entnehmen. Mit ein wenig Sauce servieren!

ERBSEN-SCHINKEN-RISOTTO



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	10	5
4 Personen	10	5
6 Personen	10	5



Olivenöl	2 TL	1 EL	1,5 EL
Lauch, geschält und fein geschnitten	100 g	150 g	200 g
Schinken, gewürfelt	100 g	200 g	200 g
Risotto-Reis (Arborio)	150 g	300 g	450 g
Hühnerbrühe	370 ml	750 ml	1,2 L
Erbsen, tiefgekühlt	50 g	100 g	150 g
Parmesan	50 g	100 g	150 g
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
 Öl in den Behälter geben.
 Lauch und Schinken 2 Minuten anbraten. Reis dazugeben. Verrühren.
 Brühe und Erbsen dazugeben. Gut vermengen.
 Kochen: 6 Minuten
 Geriebenen Parmesan unterrühren. Würzen und servieren!

FETTUCCINE CARBONARA



	Minuten	
	Vorbereiten	Kochen
	10	2
	10	2
	10	2



Olivenöl	2 TL	1 EL	1 EL
Speck, gewürfelt	100 g	200 g	300 g
Eier	1	2	3
Crème double	180 g	370 g	550 g
Frische Bandnudeln, gekocht	375 g	750 g	1,125 kg
Parmesan, gerieben	50 g	100 g	150 g
Salz und Pfeffer			
Eigelb	1	2	3

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Öl in den Behälter geben.

Speck 2 Minuten braten. 2/3 der Crème double, Ei(er) und Eigelb(e) vermengen. Pasta und Rahmmix zugeben, rühren bis zum Eindicken.

Kochen: 3 Minuten

Übrige Crème double und Parmesan einrühren. Beliebig würzen und servieren!

FISCHFRIKADELLEN



	Minuten	
	Vorbereiten	Kochen
	5	1
	5	1
	5	1



Erdnussöl	60 ml	60 ml	80 ml
Weißer Fischfilets (Red Snapper oder Dorade)	300 g	600 g	900 g
Eiweiß	2	4	6
Semmelbrösel	1 EL	2 EL	3 EL
Rote Currypaste	1 TL	2 TL	2 TL
Schalotten, fein gewürfelt	1	2	3
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Fisch, Ei, Brösel und Paste in einer Küchenmaschine mixen. Schalotten dazugeben.

Öl in den Behälter geben.

Kleine, flache Frikadellen formen.

Frikadellen 4 Minuten anbraten.

Fischfrikadellen herausnehmen. Behälter säubern. 300 ml Wasser in den Behälter füllen.

Frikadellen in mit Backpapier ausgelegten Dampfeinsatz geben. Dampfeinsatz einsetzen.

Kochen: 1 Minute

Servieren!

FLÄMISCHER RINDFLEISCHINTOPF



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	15	35
4	15	35
6	15	35



Rindfleisch, gewürfelt	600 g	800 g	1 kg
Speisestärke	1 EL	1,5 EL	2 EL
Zucker	10 g	20 g	30 g
Dunkles Bier	200 ml	250 ml	350 ml
Kalbs-Fond	100 ml	150 ml	150 ml
Zwiebeln, gehackt	100 g	150 g	150 g
Pflanzenöl	1 TL	1 TL	1 TL

FLEISCHKLÖSSE IN TOMATENSAUCE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	10	3
4	10	3
6	10	3



Rinderhackfleisch	400 g	800 g	1,2 kg
Zwiebeln, gewürfelt	100 g	200 g	300 g
Möhren, in Scheiben	100 g	200 g	300 g
Knoblauchzehen, gepresst	2	3	4
Petersilie, gehackt	1 EL	2 EL	3 EL
Tomaten aus der Dose, gehackt	250 ml	500 ml	750 ml
Öl	1 EL	1 EL	2 EL
Paniermehl	50 g	75 g	100 g
Eier	1	2	3

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
 Öl in den Behälter geben.
 Rindfleisch, Zucker und Zwiebeln 4 Minuten anbraten.
 Restliche Zutaten dazugeben. Verrühren.
 Kochen: 35 Minuten
 Beliebig würzen und servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Hackfleisch mit Ei, Paniermehl, Salz und Pfeffer verkneten und zu Klößen formen.
 Öl in den Behälter geben.
 Zwiebeln, dann Fleischklöße, Knoblauch und Möhren 3 Minuten anbraten.
 Tomaten, Petersilie dazugeben und verrühren.
 Kochen: 3 Minuten
 Beliebig würzen und servieren!

FRÜHLINGSLAMMRAGOUT



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	10	25
4	10	25
6	10	25



Lammfleisch, gewürfelt (à 20 g)	800 g	1 kg	1,3 kg
Kalbs-Fond	200 ml	300 ml	400 ml
Erbsen, tiefgekühlt	150 g	200 g	300 g
Karotten, geschnitten	100 g	150 g	150 g
Pflanzenöl	1 EL	1 EL	1 EL
Tomatenmark	1 TL	0,5 EL	1 EL
Zwiebeln, gehackt	100 g	150 g	200 g
Salz und Pfeffer			

GARNELEN IM FISCHSUD



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	2	2
4	2	2
6	2	2



Große Garnelen, roh und tiefgekühlt	16	32	48
Zwiebeln, gewürfelt	80 g	100 g	150 g
Wasser	400 ml	500 ml	650 ml
Pfefferkörner	5 g	5 g	10 g
Möhren, in Scheiben geschnitten	50 g	100 g	150 g
Thymianblättchen	1 TL	1 TL	1,5 TL
Lorbeerblätter	1	1	1
Salz			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
 Öl in den Behälter geben.
 Fleisch zusammen mit Zwiebeln 7 Minuten anbraten.
 Restliche Zutaten dazugeben. Gut verrühren.
 Kochen: 25 Minuten
 Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten in den Behälter geben.
 Kochen: 2 Minuten
 Lorbeerblatt entfernen. Warm oder kalt servieren!

GARNELEN MIT KORIANDER



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	10	1
4	10	1
6	10	1



Große Garnelen, geschält	12	24	36
Kokosmilch	100 ml	100 ml	150 ml
Fisch-Fond	50 ml	50 ml	50 ml
Korianderblätter, gehackt	1 TL	1 TL	1 TL
Limette, ausgepresster Saft	0,5	0,5	1
Cayennepfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten, bis auf die Gewürze und Koriander, in den Behälter geben.

Kochen: 1 Minute

Würzen, mit Koriander servieren!

GEFLÜGELROULADEN RAHMSAUCE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	5	10
4	5	10
6	5	10



Geflügelrouladen, fertig gefüllt	2	4	6
Hühnerbrühe	75 ml	80 ml	100 ml
Champignons, in Scheiben geschnitten	200 g	400 g	600 g
Erdnussöl	2 EL	4 EL	6 EL
Zwiebeln, gewürfelt	100 g	200 g	300 g
Speck, gewürfelt	50 g	100 g	150 g
Salz und Pfeffer			
Crème fraîche	1 EL	2 EL	3 EL
Petersilie, gehackt	1 EL	2 EL	3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Rouladen auf jeder Seite anbraten, herausnehmen. Pilze anbraten. Speck und Zwiebeln dazugeben und anbraten.

Rouladen und Brühe dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kochen: 10 Minuten

Crème fraîche und Petersilie dazugeben. Servieren!

GEFÜLLTE PAPRIKA



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	15	10
4 Personen	15	10
6 Personen	15	10



Olivenöl	0,5 EL	1 EL	1,5 EL
Rinderhackfleisch	100 g	200 g	300 g
Zwiebeln, fein gewürfelt	100 g	150 g	150 g
Langkornreis, fertig gegart	100 g	200 g	300 g
Tomaten, geschält und gewürfelt	50 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe, fein gehackt	0,5	1	1,5
Salz und Pfeffer			
Gemischte, frische Kräuter	1 EL	2 EL	3 EL
Rote Paprikaschoten (mittelgroß)	2	4	6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Zwiebeln, Knoblauch und Hackfleisch 3 Minuten anbraten.

Reis, Kräuter und Tomaten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Paprika füllen und in den Dampfeinsatz stellen.

200 ml Wasser in den Behälter füllen. Dampfeinsatz einsetzen.

Kochen: 10 Minuten

Servieren!

GLASNUDELN MIT GARNELEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	15	2
4 Personen	15	2
6 Personen	15	2



Glasnudeln	200 g	400 g	650 g
Garnelen, geschält, tiefgefroren	12	25	40
Möhren, geschält und geraspelt	100 g	200 g	300 g
Artischockenherzen, Dose, abgetropft, in Stücken	100 g	200 g	300 g
Sojasauce	2 EL	4 EL	6 EL
Salz und Pfeffer			
Handvoll Salatblätter, gewaschen und zerpflückt			
Erdnüsse, gehackt	1 EL	2 EL	3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

In einer Schüssel die Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen.

Geben Sie das Öl in den Behälter.

Garnelen 1 Minute anbraten.

Die Sojasauce, Möhren, Salz und Pfeffer, Salat und Erdnüsse hinzugeben. 1 Minute garen. 100 ml Wasser dazugeben.

Kochen: 2 Minuten

Die abgetropften Glasnudeln dazugeben und Artischockenherzen. 5 Minuten warm halten. Servieren!

HÄHNCHEN MIT ERBSEN



	Minuten	
	Vorbereiten	Kochen
	15	13
	15	13
	15	13



Hähnchenschenkel ohne Haut	2	4	6
Erbsen, tiefgefroren	200 g	400 g	600 g
Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Schinkenwürfel, fettarm	75 g	150 g	225 g
Knoblauchzehen, gepresst	2	4	6
Zwiebeln, gewürfelt	0,5	1	2
Salz und Pfeffer			
Basilikumblätter, gewaschen und gehackt	6	12	20
Hühnerbrühe	100 ml	150 ml	200 ml

SCHRITT FÜR SCHRITT

Ober- von Unterschenkel trennen.
 Öl in den Behälter geben.
 Hähnchenteile anbraten. Entnehmen.
 Schinkenwürfel, Knoblauch und Zwiebeln anbraten.
 Brühe, Salz, Pfeffer, Hähnchen und die Erbsen dazugeben.
 Kochen: 13 Minuten
 Alles mit Basilikum garniert servieren!

HÄHNCHEN MIT GEMÜSE



	Minuten	
	Vorbereiten	Kochen
	10	8
	10	11
	10	15



Hähnchenbrüste	2	4	6
Zucchini, klein, gewürfelt	1	2	3
Möhren, in Scheiben	1	2	3
Auberginen, gewürfelt	0,5	1	1,5
Zwiebeln, gewürfelt	1	2	3
Tomaten, passiert	200 g	250 g	350 g
Olivenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.
 Gemüse 10 Minuten anbraten. Herausnehmen und Hähnchenbrüste 3 Minuten anbraten.
 Alle Zutaten in den Behälter geben.
 Kochen: 8/11/15 Minuten
 Beliebig würzen und servieren!

HÄHNCHEN MIT GRÜNEM CURRY



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	10	4
4 Personen	10	4
6 Personen	10	4



Erbsen, tiefgekühlt	75 g	90 g	110 g
Zucchini, frisch, gewürfelt	80 g	100 g	130 g
Hähnchenbrust, in mundgerechten Stücken	300 g	600 g	900 g
Zwiebeln, fein gehackt	100 g	150 g	200 g
Kokosmilch	125 ml	250 ml	375 ml
Grüne Currypaste	1 EL	1,5 EL	2 EL
Pflanzenöl	1 EL	1,5 EL	2 EL
Salz und Pfeffer			

HÄHNCHEN MIT GRÜNEN BOHNEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	2	2
4 Personen	2	2
6 Personen	2	2



Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Hähnchenbrustfilets	2	4	6
Sojasauce	1 EL	2 EL	3 EL
Wasser	70 ml	100 ml	130 ml
Gemüsebrühe (Pulver)	0,5 EL	1 EL	1,5 EL
Grüne Bohnen, gekocht (Dose)	350 g	700 g	1 kg
Knoblauchzehen, gepresst	0,5	1	1,5
Cashewnüsse, gehackt	1 EL	2 EL	3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
 Öl in den Behälter geben.
 Zwiebeln und Hähnchenbrust 4 Minuten anbraten.
 Restliche Zutaten dazugeben. Verrühren.
 Kochen: 4 Minuten
 Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Geben Sie das Öl in den Behälter.
 Hähnchenbrustfilets 5 Minuten anbraten, nach der Hälfte der Garzeit wenden.
 Sojasauce hinzugeben. 5 Minuten garen und wieder wenden.
 Wasser und Gemüsebrühe hinzugeben und vermischen. Bohnen und Knoblauch hinzugeben.
 Kochen: 2 Minuten
 Mit Cashewnüssen bestreuen und Servieren!

HÄHNCHEN MIT KARTOFFELN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	10	4
4	10	4
6	10	4



Olivenöl	1 EL	1 EL	1 EL
Hähnchenbrüste	400 g	800 g	1,2 kg
Zitronen	0,5	0,5	0,5
Italienische Kräuter, getrocknet	0,5 TL	1 TL	1,5 TL
Hühnerbrühe	300 ml	500 ml	750 ml
Kartoffeln, geschält, in Spalten geschnitten	400 g	800 g	1,2 kg
Salz und Pfeffer			

HÄHNCHEN MIT MARONEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	10	13
4	10	13
6	10	13



Hähnchenschenkel ohne Haut	2	4	6
Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Zwiebeln, gewürfelt	0,5	1	1,5
Ahornsirup (oder Honig)	1 EL	2 EL	3 EL
Maronen, gegart	200 g	400 g	600 g
Champignons, aus der Dose (abgetropft)	100 g	200 g	300 g
Hühnerbrühe	70 ml	100 ml	120 ml
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Olivenöl in den Behälter geben.
 Hähnchenbrüste von beiden Seiten 3 Minuten anbraten.
 Restliche Zutaten dazugeben. Würzen.
 Kochen: 4 Minuten
 Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Hähnchenober- von Unterschenkeln trennen.
 Geben Sie das Öl in den Behälter.
 Oberschenkel anbraten. Entnehmen.
 Zwiebeln, Sirup und ein wenig Wasser hinzugeben. Bratensatz lösen.
 Nun alle anderen Zutaten dazugeben. Salzen und pfeffern.
 Kochen: 13 Minuten
 Servieren!

HÄHNCHEN MIT REIS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	8	7
4 Personen	8	7
6 Personen	8	7



Hähnchenbrust, in mundgerechten Stücken	300 g	600 g	900 g
Reis	300 g	450 g	525 g
Hühnerbrühe	500 ml	750 ml	880 ml
Frische Scheibe Ingwer, geschält, gewürfelt	0,5 cm	1 cm	1,5 cm
Lauch, geschnitten	30 g	40 g	60 g
Salz	¼ TL	½ TL	1 TL
Sojasoße	2 EL	4 EL	6 EL
Honig	2 EL	4 EL	6 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten, außer Sojasoße und Honig, in den Behälter geben. Verrühren.

Kochen: 7 Minuten

Sojasoße und Honig dazugeben, umrühren. Servieren!

HÄHNCHEN NACH JÄGERART



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	15	15
4 Personen	15	25
6 Personen	15	35



Hähnchenunterkeulen ohne Haut (à 130 g)	4	8	12
Champignons, in Scheiben geschnitten	150 g	300 g	450 g
Zwiebeln, gewürfelt	100 g	200 g	300 g
Rote Paprikaschote, gewürfelt	150 g	300 g	450 g
Tomaten-Pastasauce	250 ml	500 ml	750 ml
Wasser	40 ml	80 ml	120 ml
Olivenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Hähnchenkeulen und Zwiebeln 3 Minuten anbraten.

Restliche Zutaten dazugeben. Gut vermischen.

Kochen: 15/25/35 Minuten

Beliebig würzen und servieren!

HÄHNCHEN-CURRY



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	15	3
4 Personen	15	3
6 Personen	15	3



Hähnchenfilet, gewürfelt	400 g	800 g	1,2 kg
Zwiebeln, gewürfelt	100 g	150 g	200 g
Rosinen	50 g	100 g	150 g
Golden-Delicious-Äpfel, geschält und klein gewürfelt	1	2	3
Wasser	150 ml	180 ml	200 ml
Currypulver	1 TL	2 TL	3 TL
Salz und Pfeffer			
Pflanzenöl	2 EL	3 EL	4 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Hähnchenfilet anbraten.

Alle übrigen Zutaten dazugeben. Würzen und verrühren.

Kochen: 3 Minuten

Heiß mit Reis servieren!

HÄHNCHEN-MAFÉ



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	20	2
4 Personen	20	2
6 Personen	20	2



Pflanzenöl	1 EL	2 EL	2 EL
Hähnchenbrüste	2	4	6
Zwiebeln, gewürfelt	50 g	100 g	150 g
Tomaten, gewürfelt	150 g	300 g	400 g
Erdnussbutter	30 g	60 g	90 g
Süßkartoffeln, gewürfelt (10 Minuten dampfgegart)	250 g	500 g	750 g
Wasser	130 ml	130 ml	130 ml
Salz und Pfeffer			
Knoblauchzehen, fein gehackt	1	2	3

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Hähnchenbrust auf jeder Seite 3 Minuten anbraten. Zwiebeln dazugeben. Umrühren. 1 Minute weiter garen.

Restliche Zutaten dazugeben.

Kochen: 2 Minuten

Mit Reis servieren!

HÄHNCHEN-RAHM-TOPF



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	10	4
4 Personen	10	4
6 Personen	10	4



Hähnchenbrustfilets, gewürfelt	300 g	600 g	900 g
Zwiebeln, gewürfelt	50 g	100 g	150 g
Möhren, in Scheiben geschnitten	100 g	200 g	300 g
Champignons, in Scheiben	150 g	300 g	400 g
Pflanzenöl	1 EL	2 EL	2 EL
Kleine Kartoffeln, geviertelt	4	8	12
Wasser	150 ml	300 ml	300 ml
Sahne	150 ml	300 ml	300 ml
Salz und Pfeffer			
Petersilie, gehackt			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.
Hähnchen und Zwiebeln portionsweise 5 Minuten anbraten.
Restliche Zutaten, außer Petersilie und Sahne, dazugeben. Gut vermischen.
Kochen: 4 Minuten
Petersilie und Sahne unterrühren. Servieren!

TIPP

Wenn Sie den Hähnchen- Rahm-Topf etwas abgebunden haben möchten, stellen Sie das Programm auf manuell Braten. Wenn der Hähnchen-Rahm-Topf anfängt zu kochen, vermischen Sie etwas Speisestärke mit kaltem Wasser und rühren etwas davon bis zur gewünschten Konsistenz ein.

HÄHNCHEN-ZUCCHINI-COUSCOUS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	15	1
4 Personen	15	1
6 Personen	15	1



Olivenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Hähnchenfilets (150 g), in mundgerechten Stücken	2	4	6
Zucchini, klein gewürfelt	250 g	500 g	750 g
Couscous	120 g	240 g	360 g
Honig	25 g	50 g	75 g
Rosinen	1 EL	2 EL	3 EL
Hühnerbrühe	120 ml	240 ml	360 ml
Frische Minzeblätter, gehackt	20	40	60
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
Öl in den Behälter geben.
Honig und Zucchini dazugeben, 3-5 Minuten anbraten, Rosinen, Hühnchen und Brühe dazugeben. Würzen und verrühren.
Kochen: 1 Minute
Couscous und Minze dazugeben. Verrühren. Couscous 2 Minuten quellen lassen.
Servieren!

HÄHNCHENBRUST MIT CURRY



	Minuten	
	Vorbereiten	Kochen
	10	5
	10	5
	10	5



Hähnchenbrüste	2	4	6
Currypaste	1 EL	2 EL	2 EL
Zwiebeln, gewürfelt	100 g	150 g	200 g
Kokosnusscreme	200 ml	200 ml	250 ml
Hühnerbrühe	150 ml	150 ml	150 ml
Koriander, gehackt	1 EL	1,5 EL	2 EL
Rapsöl	1 EL	1 EL	1 EL

HÄHNCHENBRUST MIT TOMATEN



	Minuten	
	Vorbereiten	Kochen
	8	5
	8	5
	8	5



Pflanzenöl	1 EL	2 EL	2 EL
Hähnchenbrüste	2	4	6
Zwiebeln, gewürfelt	100 g	150 g	200 g
Paprika, edelsüß	1 TL	2 TL	3 TL
Kirschtomaten	8	16	24
Hühnerbrühe	100 ml	150 ml	200 ml
Thymianblättchen, frisch	1 TL	1,5 TL	2 TL
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Hähnchenbrust von beiden Seiten anbraten.

Restliche Zutaten, außer Koriander, in den Behälter geben. Verrühren.

Kochen: 5 Minuten

Beliebig würzen und mit Koriander servieren.

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Hähnchenbrust von beiden Seiten anbraten. Zwiebeln hinzufügen und kurz mitbraten.

Restliche Zutaten in den Behälter geben. Verrühren.

Kochen: 5 Minuten

Beliebig würzen und servieren!

HÄHNCHENKEULEN KICHERERBSEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	10	9
4 Personen	10	10
6 Personen	10	11



Hähnchenunterschenkel	4	8	12
Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Gekochte Kichererbsen (aus der Dose, abgespült)	250 g	500 g	750 g
Karotten, geschält und in Stücke geschnitten	2	4	6
Tomatensauce	200 g	400 g	600 g
Tabasco® (oder Chilipulver)	5 Tropfen	10 Tropfen	15 Tropfen
Salz und Pfeffer			

HÄHNCHENSCHENKEL MEDITERRAN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	15	13
4 Personen	15	13
6 Personen	15	13



Hähnchenschenkel ohne Haut	2	4	6
Zwiebeln, in feinen Ringen	200 g	400 g	600 g
Sardellen in Öl	5 Stck	10 Stck	15 Stck
Weißwein	50 ml	100 ml	150 ml
Oliven, schwarz, entsteint	10 Stck	20 Stck	30 Stck
Hühnerbrühe	70 ml	140 ml	200 ml
Zucker	1 TL	2 TL	3 TL
Salz, und Pfeffer			
Brotsciben, gegrillt und mit Knoblauch eingerieben	2 Stck	4 Stck	6 Stck

SCHRITT FÜR SCHRITT

Geben Sie das Öl in den Behälter.
Unterschenkel anbraten. Entnehmen.
Die anderen Zutaten in den Behälter geben. Salzen, pfeffern und die Unterschenkel wieder dazugeben.
Kochen: 9/10/11 Minuten
Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Etwas Öl der Sardellen in den Behälter gießen.
Zwiebeln dazugeben und braten, bis diese glasig sind.
Weißwein hinzugeben und 5 Minuten weitergaren. Alle anderen Zutaten, außer Brotsciben, hinzugeben, würzen, zum Schluss die Hähnchenschenkel darauflegen.
Kochen: 13 Minuten
Auf den Brotsciben servieren!

HERZHAFTES HACKFLEISCH



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

5

4

10

5

6

10

5

2

4

6

Olivenöl	2 TL	1 EL	1,5 EL
Gemüsemischung, gewürfelt	150 g	250 g	300 g
Rinderhackfleisch	300 g	600 g	900 g
Rinderbrühe	60 ml	120 ml	180 ml
Tomaten-Pastasauce	400 ml	400 ml	600 ml
Erbsen und Mais (Dose)	100 g	200 g	300 g
Salz und Pfeffer			

HÖRNCHENUDELN GEFLÜGEL KÄSE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

8

4

10

8

6

10

8

2

4

6

Hörnchennudeln	120 g	240 g	360 g
Hähnchenfilets, in Würfeln	200 g	400 g	600 g
Kräuterfrischkäse	50 g	100 g	150 g
Kirschtomaten, halbiert	10	20	30
Möhren aus der Dose, abgetropft	60 g	120 g	180 g
Brühe	240 ml	480 ml	700 ml
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
 Öl in den Behälter geben.
 Gemüse und Hackfleisch 2 Minuten anbraten.
 Restliche Zutaten dazugeben. Gut vermengen.
 Kochen: 5 Minuten
 Beliebig würzen und servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten (außer Frischkäse) in den Behälter geben. Würzen und mischen.
 Kochen: 8 Minuten
 Frischkäse dazugeben. Mischen. 5 Minuten ruhen lassen.
 Servieren!

HÖRNCHENUDELN MIT GEMÜSE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
	15	5
	15	5
	15	5

Hörnchennudeln	200 g	400 g	600 g
Gemüsebrühe	400 ml	800 ml	1,2 l
Möhren, in Scheiben	200 g	400 g	600 g
Schalotten, fein gewürfelt	50 g	100 g	150 g
Butter	20 g	40 g	60 g
Erbsen, tiefgekühlt	100 g	200 g	300 g
Salz und Pfeffer			
Frischer Dill, gehackt	1 EL	2 EL	3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten, außer dem Dill in den Behälter geben. Gut vermischen.
Kochen: 5 Minuten
2 Minuten ziehen lassen. Würzen. Mit dem Dill bestreuen und servieren!

HOT SEAFOOD RAGOUT



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
	15	7
	15	7
	15	7

Langkornreis, ab gespült	180 g	360 g	540 g
Meeresfrüchte-Mix, tiefgefroren	200 g	400 g	600 g
Tomaten in Würfeln, gehäutet	100 g	200 g	300 g
Wasser	300 ml	600 ml	900 ml
Zwiebeln, gewürfelt	1	1,5	2
Knoblauchzehen, gepresst	0,5	1	1,5
Ingwer, gemahlen	0,25 TL	0,5 TL	1 TL
Tabasco® (optional)	5-10 Tropfen	15-20 Tropfen	25-35 Tropfen
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Wasser, Tomaten, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Ingwer, Tabasco und Reis mischen. in den Behälter geben.
Meeresfrüchte und Zwiebeln hinzugeben.
Kochen: 7 Minuten
Servieren.

INDISCHE ONE POT PASTA



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	10	8
	10	8
	10	8

Spiralnudeln	150 g	300 g	540 g
Hähnchenkeulen mit Kichererbsen, gekocht (Dose), abgespült	75 g	150 g	230 g
Linsen, gekocht (Dose), abgespült	50 g	100 g	150 g
Kokosmilch	150 ml	300 ml	450 ml
Zwiebeln, gewürfelt	50 g	100 g	1,5
Garam Masala	0,5 TL	1 TL	1,5 TL
Kurkuma	0,25 TL	0,5 TL	3 TL
Gemüsebrühe	200 ml	400 ml	

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten in den Gargutbehälter geben.
Kochen: 8 Minuten
Servieren!

JAPANISCHER REIS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	8	5
	8	5
	8	5

Japanischer Reis	240 g	480 g	720 g
Schweinefilet, gehackt	50 g	100 g	150 g
Möhren, in Scheiben	30 g	60 g	90 g
Fischfond	250 ml	480 ml	710 ml
Sojasauce	10 ml	20 ml	30 ml
Ingwer, gemahlen	0,5 TL	1 TL	1 TL
Trockener Weißwein	1 EL	2 EL	3 EL
Champignons, in Scheiben	50 g	100 g	150 g
Zucker	0,5 TL	1 TL	1 TL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Reis zweimal unter fließendem Wasser waschen und gut abtropfen lassen.
Alle Zutaten in den Behälter geben und gut verrühren.
Kochen: 5 Minuten
Servieren!

KABELJAU MIT LINSEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

5

4

15

5

6

15

5

2

4

6

Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Kabeljaufilets, je 150 g, in Mehl gewälzt	2	4	6
Zwiebeln, gehackt	50 g	100 g	150 g
Linsen aus der Dose, gekocht	250 g	500 g	750 g
Tomatensauce	70 ml	100 ml	140 ml
Kokosmilch	130 ml	180 ml	260 ml
Salz und Pfeffer			
Kreuzkümmel, gemahlen	1 TL	2 TL	3 TL
Kurkuma	½ TL	1 TL	1,5 TL
Koriander, frisch, gehackt	1 EL	2 EL	3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Öl in den Behälter geben.

Kabeljaufilets leicht anbraten. Herausnehmen.

Restliche Zutaten, außer Koriander, dazugeben und verrühren. Fisch auf Gemüse anrichten.

Kochen: 5 Minuten

Mit Koriander garnieren. Mit Basmati-Reis servieren!

KALB MÖHREN BACKPFLAUMEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

13

4

15

13

6

15

13

2

4

6

Kalbsbraten (Ø ca. 7 cm, mit fettem Speck umwickelt)	350 g	700 g	1 kg
Pflanzenöl	1 EL	1 EL	1 EL
Backpflaumen oder Datteln	12	20	30
Möhren, mittelgroß, geschält	450 g	900 g	1,3 kg
Kalbsfond oder Gemüsebrühe	70 ml	100 ml	150 ml
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Geben Sie das Öl in den Behälter.

Den Kalbsbraten auf allen Seiten anbraten. Entnehmen. Bratensatz mit dem Fond lösen. Backpflaumen dazugeben. Den Braten darauflegen. Möhren darum verteilen.

Kochen: 13 Minuten

Der Braten ist medium. Wenn er gut durch sein soll, 5 - 10 Minuten warm halten.

Servieren!

KALBFLEISCH ZITRONE-OREGANO



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2	10	4
4	10	4
6	10	4



Olivenöl	1 EL	2 EL	2 EL
Dünne Kalbssteaks oder -schnittel (120 g)	2	4	6
Hühnerbrühe	100 ml	200 ml	300 ml
Dijon-Senf	0,5 TL	1 TL	1,5 TL
Zitronensaft	1 EL	2 EL	2,5 EL
Oreganoblätter, gehackt	2 TL	1 EL	1 EL
Salz und Pfeffer			

KALBFLEISCHTOPF IN RAHMSAUCE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2	15	22
4	15	20
6	15	20



Kalbfleisch zum Schmoren, gewürfelt	400 g	800 g	1,2 kg
Champignons, gewürfelt	100 g	200 g	300 g
Zwiebeln, gewürfelt	50 g	100 g	150 g
Räucherschinken, gewürfelt	60 g	120 g	150 g
Lorbeerblätter	1	1	2
Muskatnuss			
Salz und Pfeffer			
Wasser	150 ml	200 ml	300 ml
Eigelbe	1	1	2
Sahne	1 EL	2 EL	3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
 Öl in den Behälter geben.
 Steaks 2 Minuten auf jeder Seite anbraten. Aus dem Behälter nehmen.
 Restliche Zutaten hineingeben, rühren und Sauce reduzieren. Kochen: 4 Minuten.
 Kalbfleisch wieder in den Behälter geben und aufwärmen.
 Beliebig würzen und servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten, außer Sahne und Eigelb, in den Behälter geben. Verrühren.
 Kochen: 22/20 Minuten
 Lorbeerblatt entfernen. Eigelb und Sahne verquirlen und noch heiß in das Ragout einrühren.
 Würzen und servieren!

KALBSBRATEN MIT GEMÜSE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	20	13
4	20	13
6	20	13



Kalbsbraten (7 cm Durchmesser)	350 g	700 g	1 kg
Pflanzenöl	1 EL	1 EL	1 EL
Zwiebeln, gewürfelt	100 g	200 g	300 g
Möhren, in Scheiben	100 g	200 g	300 g
Mairüben, geviertelt	100 g	200 g	300 g
Kartoffeln, geviertelt	150 g	300 g	450 g
Gemüsebrühe	200 ml	200 ml	200 ml
Weißwein	50 ml	100 ml	150 ml
Butter	25 g	50 g	75 g
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Fleisch auf jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. Herausnehmen.

Gemüse und Flüssigkeiten hineingeben. Verrühren. Butter dazugeben. Würzen. Fleisch wieder hineingeben.

Kochen: 13 Minuten

Das Kalbfleisch ist medium. Wenn Sie es durch bevorzugen, weitere 5-10 Minuten garen.

Servieren !

KALBSROULADE IN TOMATENSAUCE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	10	2
4	10	2
6	10	2



Olivenöl	1 EL	1 EL	1,5 EL
Kalbsschnitzel (à 75 g)	4	8	12
Mozzarella, in Scheiben geschnitten	100 g	200 g	300 g
Rote Paprika, geschnitten und angebraten	35 g	70 g	125 g
Basilikumblätter	8	16	24
Tomaten-Pastasauce	250 ml	500 ml	750 ml
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Die Schnitzel mit Mozzarella, Paprika und Basilikum belegen. Rollen. Mit Zahnstochern befestigen. Mit Öl in den Behälter geben.

Rouladen 2 Minuten anbraten.

Pastasauce dazugeben. Gut vermengen.

Kochen: 2 Minuten

Beliebig würzen und servieren!

LACHS MIT MAIS UND ERBSEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	10	2
4 Personen	10	2
6 Personen	10	2



Lachsfilet (à 100 g)	4	8	12
Mais, aus der Dose, abgetropft	200 g	400 g	600 g
Erbsen, tiefgekühlt	200 g	400 g	600 g
Senf	50 g	100 g	150 g
Sahne	100 ml	200 ml	300 ml
Weißwein	50 ml	75 ml	100 ml
Fischfond	50 ml	100 ml	150 ml
Salz und Pfeffer			

LACHS MIT SAFRAN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	4	4
4 Personen	4	4
6 Personen	4	4



Lachsfilets (à 75 g)	4	8	12
Fisch-Fond	250 ml	250 ml	500 ml
Safranpulver	½ g	½ g	½ g
Koriander, gemahlen	½ TL	½ TL	½ TL
Lauch, fein geschnitten	250 g	250 g	350 g
Salz und Pfeffer			
Koriander, frisch, fein gehackt	1 EL	2 EL	3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten in den Behälter geben, beginnend mit den flüssigen Zutaten und Senf. Verrühren.
Lachsfilet zuletzt oben auflegen.
Kochen: 2 Minuten
Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
Alle Zutaten, außer frischem Koriander, in den Behälter geben.
Kochen: 4 Minuten
Mit frischem Koriander bestreuen. Servieren!

LACHS MIT SPARGELSAUCE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2	10	3
4	10	3
6	10	3



Lachsfilet	2	4	6
Zwiebeln, gewürfelt	0.5	1	1.5
Honig, flüssig (oder Ahornsirup)	1 TL	2 TL	3 TL
Roggenbrot ohne Kruste	15 g	30 g	45 g
Sahne	100 ml	200 ml	300 ml
Spargel, weiß, gekocht, aus dem Glas	150 g	300 g	450 g
Wasser	50 ml	100 ml	150 ml
Pflanzenöl zum Braten	2 EL	3 EL	4 EL
Tropfen Tabasco® (optional)	5	10	15
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Lachs von einer Seite anbraten und wieder Entnehmen. Zwiebeln und Spargel in den Behälter geben und anbraten.

Die restlichen Zutaten dazugeben. Den Lachs darauflegen. Salzen, pfeffern.

Kochen: 3 Minuten

Den Lachs herausnehmen. Die Sauce mixen und zum Lachs servieren!

LAMMKEULEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2	15	30
4	15	40
6	15	40



Olivenöl	1 EL	1,5 EL	2 EL
Lammkeulen, ausgelöst (à 320 g)	2	4	6
Zwiebeln, gehackt	100 g	150 g	200 g
Karotten, gewürfelt	100 g	150 g	200 g
Knollensellerie, gewürfelt	50 g	75 g	100 g
Dosentomaten mit Kräutern	400 g	800 g	1,2 kg
Salz und Pfeffer			
Thymianzweige, frisch	2	4	6
Rosmarinzweige, frisch	2	4	6
Zitronenschale, frisch, unbehandelt	½ TL	1 TL	1 TL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Öl in den Behälter geben.

Keulen 3 min anbraten.

Restliche Zutaten dazugeben. Gut vermengen.

Kochen: 30/40 Minuten

Beliebig würzen und servieren!

MISO-SEELACHS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	7	4
4	7	4
6	7	4



Seelachsfilets	400 g	800 g	1,2 kg
Ingwer, gemahlen	0,5 EL	0,5 EL	0,5 EL
Zucker	2 EL	3 EL	4 EL
Sake oder Weißwein	2 EL	4 EL	6 EL
Misopaste	2 EL	4 EL	6 EL
Wasser	150 ml	300 ml	400 ml
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten in den Behälter geben.

Kochen: 4 Minuten

Servieren!

ONE POT PASTA PIZZA-STYLE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	10	3
4	10	4
6	10	5



Farfalle	200 g	400 g	600 g
Tomatensauce	200 g	400 g	600 g
Champignons aus der Dose (abgetropft)	150 g	300 g	450 g
Italienischer Schinken (die Scheiben von Hand in Stücke zupfen)	2 Scheiben	4 Scheiben	6 Scheiben
Mozzarellakugeln	½ Kugel	1 Kugel	1,5 Kugeln
Pizzagewürz	1 TL	2 TL	3 TL
Wasser	150 ml	300 ml	450 ml
Salz und Pfeffer			
Schwarze entsteinte Oliven (optional)	10	20	30

SCHRITT FÜR SCHRITT

Im Behälter Sauce, Wasser, Nudeln, Salz, Pfeffer, Gewürz und Champignons vermischen. Darauf den Mozzarella, den Schinken und ein paar Oliven legen, wie bei der Zubereitung einer Pizza.

Kochen: 3/4/5 Minuten

Öffnen, vermischen und servieren!

PESTO-HÄHNCHEN-RISOTTO



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	15	6
4	15	6
6	15	6



Olivenöl	2 TL	1 EL	1,5 EL
Zwiebeln, gehackt	100 g	150 g	200 g
Hähnchenfilets, gewürfelt	125 g	250 g	375 g
Basilikumpesto	1,5 EL	3 EL	4,5 EL
Risotto-Reis (Arborio)	150 g	300 g	450 g
Hühnerbrühe	375 ml	750 ml	1,1 l
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Öl in den Behälter geben.

Hähnchen und Zwiebeln 3 Minuten anbraten. Reis dazugeben. Verrühren.

Pesto und Brühe dazugeben. Gut vermengen.

Kochen: 6 Minuten

Beliebig würzen und servieren!

PILZ RISOTTO



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	10	6
4	10	7
6	10	14



Risotto-Reis (Arborio)	200 g	400 g	600 g
Zwiebeln, gewürfelt	1	2	3
Hühnerbrühe	300 ml	750 ml	1,1 L
Pilze, zerkleinert (z.B. Champignons, Pfifferlinge,...)	100 g	200 g	300 g
Sahne	50 ml	100 ml	150 ml
Olivenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Salz und Pfeffer			
Parmesan	50 g	100 g	150 g

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Öl in den Behälter geben.

Zwiebeln und Pilze 6 Minuten anbraten.

Restliche Zutaten, außer Parmesan, dazugeben. Verrühren.

Kochen: 6/7/14 Minuten

Mit Parmesan garnieren. Servieren!

PUTENGESCHNETZELTES MIT SENF



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	6	3
4	6	3
6	6	3



Putengeschnetzeltes	400 g	800 g	1,2 kg
Dijon-Senf	1 EL	1,5 EL	2 EL
Paprikapulver	0,5 EL	1 EL	1,5 EL
Sahne	200 ml	400 ml	600 ml
Hühnerbrühe	100 ml	200 ml	300 ml
Petersilie, gehackt	1 EL	1 EL	1,5 EL
Zwiebeln, gewürfelt	100 g	200 g	300 g
Pflanzenöl	1 EL	1 EL	2 EL
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.
Zwiebeln und Fleisch anbraten.
Restliche Zutaten, außer Petersilie, dazugeben. Verrühren.
Kochen: 3 Minuten
Mit gehackter Petersilie bestreuen. Servieren!

TIPP

Wenn Sie das Putengeschnetzelte etwas abgebunden haben möchten, stellen Sie das Programm auf manuell braten. Wenn das Geschnetzelte anfängt zu kochen, vermischen Sie etwas Speisestärke mit kaltem Wasser und rühren etwas davon bis zur gewünschten Konsistenz ein.

QUINOA-SALAT MIT GURKE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	15	5
4	15	5
6	15	5



Quinoa	100 g	200 g	300 g
Wasser	250 ml	500 ml	750 ml
Gurke, gewürfelt	75 g	150 g	225 g
Kirschtomaten, halbiert	100	200	300
Schalotten, fein gewürfelt	2	4	6
Petersilie & Minze, gehackt	1 EL	2 EL	3 EL
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Quinoa und Wasser in den Behälter geben.
Kochen: 5 Minuten
Abgießen. Restliche Zutaten dazugeben. Beliebig würzen und servieren!

REIS MIT KALB UND HONIG



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	10	10
4 Personen	10	10
6 Personen	10	10



Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Kalbsfilet, gewürfelt (oder Schweinefilet)	250 g	500 g	750 g
Zwiebeln, gewürfelt	1	2	3
Honig, flüssig	1 EL	2 EL	3 EL
Noilly Prat oder Portwein	1 EL	2 EL	3 EL
Wasser	300 ml	550 ml	800 ml
Langkorn-, Thai- oder Basmatireis, abgospült	120 g	240 g	360 g
Kräuter, italienisch	1 TL	2 TL	3 TL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Geben Sie das Öl in den Behälter.
Kalbsfleischwürfel und Zwiebeln anbraten. Falls nötig, die Menge dazu teilen und das Anbraten wiederholen.
Honig und Noilly Prat hinzugeben. Karamellisieren. Wasser dazugießen, Bratensatz lösen. Pfeffer und salzen. Reis und Kräuter dazugeben.
Kochen: 10 Minuten
Servieren!

RIND MIT CHEDDAR-KARTOFFELN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	15	8
4 Personen	15	8
6 Personen	15	8



Rindersteaks (à 180 g)	2	4	6
Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten	400 g	800 g	1200 g
Sahne	100 ml	150 ml	200 ml
Cheddar, gerieben (oder ein anderer Käse zum Schmelzen)	60 g	120 g	200 g
Salz und Pfeffer			
Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Wasser	50 ml	70 ml	100 ml

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.
Die Steaks salzen und pfeffern.
Steaks anbraten und bis zum gewünschten Garzustand garen. Entnehmen.
Kartoffeln, Wasser, Sahne, Salz, Pfeffer in den Behälter geben.
Kochen: 8 Minuten
Käse dazugeben. Die Steaks darauflegen. 5 Minuten aufwärmen.
Servieren !

RINDERBRATEN MIT SENF



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	10	16
4	10	18
6	10	20



Rinderbraten	600 g	900 g	1200 g
Weißwein, trocken	150 ml	300 ml	450 ml
Senf, mittelscharf	1 EL	2 EL	3 EL
Zwiebeln, gewürfelt	100 g	200 g	300 g
Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Salz und Pfeffer			

RINDERGULASCH



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	15	35
4	15	35
6	15	35



Olivenöl	1 EL	2 EL	2 EL
Rindergulasch	500 g	1 kg	1,5 kg
Zwiebeln, fein gewürfelt	100 g	150 g	200 g
Möhren, geschält, gewürfelt	200 g	400 g	600 g
Tomaten aus der Dose, Kräuter	200 g	400 g	600 g
Rinderbrühe	100 ml	200 ml	300 ml
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.
Fleisch 5 Minuten anbraten.
Restliche Zutaten dazugeben. Würzen und verrühren.
Kochen: 16/18/20 Minuten
Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.
Fleisch und Zwiebeln anbraten.
Gemüse, Tomaten und Brühe dazugeben. Gut umrühren.
Kochen: 35 Minuten
Beliebig würzen und servieren!

RINDERGULASCH MIT BIER



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2	10	35
4	10	35
6	10	35



Rindergulasch, in Mehl gewälzt (3-cm-Würfel)	400 g	800 g	1200 g
Zwiebeln, gewürfelt	200 g	400 g	600 g
Champignons, in Scheiben geschnitten	200 g	400 g	600 g
Knoblauchzehe, gepresst	1	2	3
Bier, dunkel	250 ml	500 ml	750 ml
Salz und Pfeffer			
Olivenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Tomatenmark	10 g	20 g	30 g
Paprikapulver	0,25 TL	0,5 TL	0,75 TL
Wasser	150 ml	300 ml	450 ml

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Knoblauch, Rindfleisch, Zwiebeln und Champignons 4 Minuten anbraten. Tomatenmark hinzufügen und mitbraten.

Bier, Salz und Pfeffer, Paprikapulver und Wasser dazugeben. Verrühren.

Kochen: 35 Minuten

Beliebig nachwürzen und servieren!

RINDFLEISCH KATALANISCHE ART



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2	20	1
4	20	1
6	20	1



Rinderhackfleisch	300 g	600 g	900 g
Olivenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Eier	1/2	1	2
Salz und Pfeffer			
Mehl	1 EL	2 EL	3 EL
Grüne Oliven, entsteint	50 g	100 g	150 g
Chorizo, in Scheiben geschnitten	30 g	60 g	90 g
Wasser	70 ml	140 ml	200 ml
Tomatenmark mit Wasser verdünnt	10 g	20 g	30 g

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Fleisch und Eier vermengen, würzen. Klöße formen. In Mehl wälzen.

Öl in den Behälter geben.

Klöße im heißen Öl anbraten.

Restliche Zutaten dazugeben.

Kochen: 1 Minute

Würzen und mit Reis servieren!

RINDFLEISCH-CURRY



	Minuten	
	Vorbereiten	Kochen
	15	30
	15	30
	15	30



Rinderschulter, gewürfelt	400 g	800 g	1200 g
Zwiebeln, fein gewürfelt	100 g	200 g	300 g
Möhren, in Scheiben	400 g	800 g	1200 g
Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Wasser	800 ml	1600 ml	2400 ml
Curry-Paste	2 EL	3 EL	4 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.
Rindfleisch, Zwiebeln und Möhren 5 Minuten anbraten.
Wasser und Curry-Paste dazugeben und gut umrühren.
Beliebig würzen und servieren!

RINDFLEISCH-TACOS



	Minuten	
	Vorbereiten	Kochen
	8	5
	8	5
	8	5



Olivenöl	2 TL	1 EL	1 EL
Rinderhackfleisch	250 g	500 g	750 g
Zwiebeln, fein gehackt	100 g	150 g	200 g
Salsa-Sauce für Tacos	15 g	30 g	45 g
Tomaten aus der Dose mit Saft	200 g	400 g	600 g
Wasser	50 ml	100 ml	150 ml
Salatblätter, zerkleinert	4	8	12
Käse, gerieben	50 g	100 g	150 g
Salz, Pfeffer, Kümmel			
Tortillas für Tacos	4	8	12

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
Öl in den Behälter geben.
Fleisch und Zwiebeln 3 Minuten anbraten und verrühren.
Tomaten und Wasser dazugeben. 1 Minute umrühren. Würzen.
Kochen: 5 Minuten
Tortillas für Tacos füllen, Salat und Käse dazugeben. Servieren!

ROTES LAMM-CURRY



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	10	25
4 Personen	10	25
6 Personen	10	25



	2	4	6
Rapsöl	1	2	3
Lammfleisch, gewürfelt (3 cm)	400 g	800 g	1200 g
Zwiebeln, gewürfelt	150 g	200 g	300 g
Rote Currypaste	1 EL	2 EL	3 EL
Tomaten aus der Dose, gewürfelt	400 g	800 g	1200 g
Spinat, klein geschnitten	100 g	200 g	300 g
Salz und Pfeffer			

RÜHREI



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	5	
4 Personen	5	
6 Personen	5	



	2	4	6
Eier	3	6	9
Milch	40 ml	80 ml	120 ml
Butter	20 g	40 g	60 g
Salz und Pfeffer	½ TL	1 TL	1 EL
Kerbel, fein gehackt	½	1	1
Schnittlauch, fein gehackt	½ TL	1 TL	1 EL
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Lammfleisch und Zwiebeln 3 Minuten anbraten.

Currypaste und Tomaten dazugeben. Gut umrühren.

Kochen: 25 Minuten

Spinatblätter 1 min einrühren. Beliebig würzen und servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Butter in den Behälter geben.

Alle übrigen Zutaten dazugeben. Mit Holz- oder Silikonspatel weiter umrühren, bis die Eier fertig gegart sind.

Servieren!

SAUERKRAUT



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	10	13
4	10	13
6	10	13



Rapsöl	1 EL	1 EL	1 EL
Zwiebeln, gehackt	150 g	300 g	300 g
Schinkenwürfel, mager	100 g	200 g	300 g
Lorbeerblätter	2	4	6
Zucker	3 EL	6 EL	9 EL
Wacholderbeeren	3	6	9
Pfefferkörner	3	6	9
Senf	1 EL	2 EL	3 EL
Wasser	300 ml	600 ml	900 ml
Sauerkraut, roh, ausgedrückt	500 g	1 kg	1,5 kg
Kümmel	2 TL	4 TL	6 TL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.
 Zwiebeln und Schinkenwürfel anbraten.
 Restliche Zutaten hinzufügen und gut verrühren.
 Kochen: 13 Minuten
 Servieren!

SCHWEINEBRATEN MIT ANANAS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	10	11
4	10	13
6	10	13



Schweinebraten, am Stück	300 g	600 g	900 g
Ananas in Stücken, Dose	100 g	200 g	300 g
Ananassaft, Dose	50 ml	100 ml	150 ml
Weißwein, süß	50 ml	100 ml	150 ml
Zwiebeln, in halben Ringen	50 g	100 g	150 g
Hühnerbrühe oder Kalbsfond	70 ml	140 ml	210 ml
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Geben Sie das Öl in den Behälter.
 Den Braten von allen Seiten gut anbraten. Zwiebelwürfel hinzugeben und mitbraten.
 Den Wein hinzugeben. Die anderen Zutaten dazugeben. Salzen, pfeffern.
 Kochen: 11/13 Minuten
 4 Minuten ruhen lassen. Servieren!

SEEHECHT IM FISCHSUD



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

4

3

4

4

3

6

4

3

2

4

6

Weißer Fischfilets (400 g) (z.B. Seeteufel oder Kabeljau)	1	2	3
Weißwein	300 ml	300 ml	300 ml
Wasser	150 ml	150 ml	150 ml
Karotten, geschnitten	100 g	100 g	100 g
Zwiebeln, gehackt	100 g	100 g	100 g
Pfefferkörner	3	5	7
Salz			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
Alle Zutaten in den Behälter geben.
Kochen: 3 Minuten
Servieren!

SEELACHS MIT CURRYSAUCE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

5

4

10

5

6

10

5

2

4

6

Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Zwiebeln, gewürfelt	50 g	100 g	150 g
Äpfel geschält, entkernt, gewürfelt	0.5 g	1 g	1.5 g
Sahne	125 ml	250 ml	375 ml
Crème fraîche	50 g	100 g	150 g
Rosinen	2 EL	4 EL	6 EL
Salz und Pfeffer			
Wasser	70 ml	100 ml	150 ml
Curry	1 TL	2 TL	3 TL
Seelachs, tiefgefroren	300 g	600 g	900 g

SCHRITT FÜR SCHRITT

Geben Sie das Öl in den Behälter.
Die Zwiebeln und die Apfelstücke anbraten.
Die anderen Zutaten dazugeben, als letztes den Fisch.
Kochen: 5 Minuten
Servieren!

SEELACHS MIT SHRIMPS



	Minuten	
	Vorbereiten	Kochen
2	10	2
4	10	2
6	10	2



Seelachsfilet, tiefgekühlt	400 g	800 g	1200 g
Shrimps, geschält	120 g	240 g	360 g
Champignons, in Scheiben	60 g	120 g	180 g
Fischfond	100 ml	200 ml	300 ml
Sahne	50 ml	100 ml	150 ml
Schalotten, fein gewürfelt	1 EL	1,5 EL	2 EL
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten in den Behälter geben.
Kochen: 2 Minuten
Abschmecken und servieren!

TIPP

Wenn Sie die Sauce etwas abgebunden haben möchten, stellen Sie das Programm auf manuell braten. Wenn die Sauce anfängt zu kochen, vermischen Sie etwas Speisestärke mit kaltem Wasser und rühren etwas davon bis zur gewünschten Konsistenz ein.

SEETEUFEL MIT CHERMOULA



	Minuten	
	Vorbereiten	Kochen
2	10	2
4	10	2
6	10	2



Seeteufel-Medaillons (à 100 g)	4	8	12
Korianderblättchen, gehackt	1 EL	2 EL	2 EL
Olivenöl	2 EL	4 EL	4 EL
Wasser	100 ml	100 ml	100 ml
Knoblauch, gepresst	1 TL	2 TL	2 TL
Lemon Curd	1 EL	2 EL	3 EL
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten, außer Korianderblättchen, in den Behälter geben. Fischmedaillons zuletzt zugeben. Salzen, pfeffern.
Kochen: 2 Minuten
Servieren!

SENF-HÜHNCHEN MIT BLUMENKOHL



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	10	3
4 Personen	10	3
6 Personen	10	3



	2	4	6
Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Hähnchenbrustfilets	2	4	6
Wasser	100 ml	200 ml	300 ml
Hühnerbrühe, gekörnt	1 TL	2 TL	3 TL
Sahne	70 ml	100 ml	150 ml
Senf, grob	1 EL	2 EL	3 EL
Blumenkohl, in Röschen	350 g	700 g	1 kg
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Das Öl in den Behälter geben.
Die Hähnchenfilets von beiden Seiten für 5 Minuten anbraten. Entnehmen.
Wasser, Brühe, Sahne und Senf hinzugeben. Den Blumenkohl dazugeben.
Das Hähnchenfilet darauflegen. Salzen, pfeffern.
Kochen: 3 Minuten
Servieren!

SPINATRISOTTO



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	10	6
4 Personen	10	6
6 Personen	10	6



	2	4	6
Olivenöl	1 EL	1 EL	2 TL
Lauch, fein geschnitten	100 g	150 g	200 g
Risotto-Reis (Arborio)	150 g	300 g	450 g
Pilze, in Scheiben geschnitten	125 g	250 g	375 g
Gemüse- oder Hühnerbrühe	375 ml	750 ml	1,2 l
Babypinatlätter	40 g	75 g	150 g
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
Öl in den Behälter geben.
Lauch dazugeben und 2 Minuten anbraten. Reis dazugeben. Verrühren.
Pilze und Brühe dazugeben. Gut vermengen.
Kochen: 6 Minuten
Babypinatlätter dazugeben und unterheben. Beliebig würzen und servieren!

TAGLIATELLE THUNFISCH TOMATE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

5

4

5

5

6

5

5

2

4

6

Gelbflossen-Thunfisch, natur, Dose, abgetropft, zerpflückt	100 g	200 g	300 g
Tagliatelle, frisch	200 g	400 g	600 g
Tomatenwürfel, Dose	200 g	400 g	600 g
Champignons, in Scheiben aus der Dose (abgespült)	100 g	200 g	300 g
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL	2 TL	3 TL
Brühe	200 ml	300 ml	400 ml
Salz und Pfeffer			
Kapern, gehackt (optional)	1 TL	2 TL	3 TL
Oliven, schwarz, entsteint, gehackt (optional)	1 EL	2 EL	3 EL

TINTENFISCH MIT TOMATE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

1

4

5

1

6

5

1

2

4

6

Tintenfisch, frisch oder tiefgekühlt	600 g	900 g	1200 g
Tomatensauce	100 ml	150 ml	150 ml
Weißwein	50 ml	50 ml	50 ml
Mediterrane Kräutermischung, tiefgekühlt	1 EL	2 EL	3 EL
Knoblauch, gepresst	1 EL	1 EL	1 EL
Zwiebeln, gewürfelt	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühe (Pulver)	1 TL	1 TL	1 TL
Olivenöl	1 EL	1 EL	1 EL
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Im Behälter Brühe und Tomatenwürfel mischen. Die anderen Zutaten dazugeben.
Kochen: 5 Minuten
Umrühren und servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.
Zwiebeln und Knoblauch anbraten.
Alle Zutaten in den Behälter dazugeben.
Kochen: 1 Minute
Mit Reis servieren!

TOMATEN-GNOCCHI MIT SAFRAN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

3

4

5

3

6

5

3

2

4

6

Gnocchi	270 g	540 g	810 g
Tomatensauce	50 ml	100 ml	150 ml
Wasser	100 ml	100 ml	150 ml
Safranpulver	2 msp	2 msp	4 msp
Crème fraîche	40 g	60 g	90 g
Basilikum, gehackt	1 EL	2EL	3EL
Salz und Pfeffer			
Rucola	50 g	100 g	100 g
Parmaschinken	60 g	120 g	180 g

UNGARISCHES GULASCH



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

35

4

10

35

6

10

35

2

4

6

ÖL	1 EL	2 EL	3 EL
Zwiebeln, gewürfelt	2	2	2
Rindfleisch, gewürfelt	600 g	800 g	1 kg
Paprikapulver, mild	1 EL	2 EL	3 EL
Kümmel, gemahlen	1 EL	2 EL	2 EL
Rinderbrühe	150 ml	150 ml	150 ml
Wasser	150 ml	150 ml	150 ml
Rote Paprika, gewürfelt	1	2	2
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten, außer Basilikum, Rucola und Schinken, in den Behälter geben. Gut vermengen.

Kochen: 3 Minuten

Mit Basilikum garnieren und mit Rucola und Parmaschinken servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Alle Zutaten, außer Flüssigkeiten, 10 Minuten anbraten.

Flüssige Zutaten dazugeben.

Kochen: 35 Minuten

Abschmecken und Servieren!

VIETNAMESISCHE GARNELENSUPPE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

3

4

5

3

6

5

3

2

4

6

Riesengarnelen, ohne Kopf, aufgetaut	6	12	18
Mais aus der Dose	150 g	175 g	275 g
Zwiebeln, gewürfelt	80 g	120 g	150 g
Koriander, gehackt	1 TL	2 TL	3 TL
Hühnerbrühe	400 ml	800 ml	1200 ml
Möhren, in Scheiben	40 g	80 g	120 g
Shiitake oder Pilze, in Scheiben	30 g	60 g	90 g
Sojasoße	1 EL	1 EL	1,5 EL
Speck, gewürfelt	50 g	75 g	100 g
Zucker	1 TL	1 TL	2 TL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten in den Behälter geben. Verrühren.

Kochen: 3 Minuten

Servieren!

WÜRSTCHEN-AUFLAUF



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

10

4

15

10

6

15

10

2

4

6

Bratwürste, in Stücken	300 g	600 g	900 g
Zwiebeln, gewürfelt	0,5	1	1,5
Kartoffeln, mehlig, geschält, gewürfelt	500 g	1000 g	1500 g
Senf, grobkörnig	1 EL	2 EL	3 EL
Öl	1 EL	2 EL	3 EL
Butter	50 g	100 g	150 g
Wasser	80 ml	160 ml	240 ml
Crème fraîche	1 EL	2 EL	3 EL
Salz und Pfeffer			
Käse, gerieben	50 g	100 g	150 g
Auflaufform			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Backofen vorheizen. Geben Sie das Öl in den Behälter.

Zwiebeln und Bratwurst anbraten. Senf und Crème fraîche hinzugeben. In eine Auflaufform füllen. Kartoffeln, Butter, Wasser, Salz, Pfeffer in den Behälter geben. Kochen: 10 Minuten. Kartoffelmasse mixen und auf den Würstchen verteilen. Auflauf mit Käse bestreuen und im Ofen überbacken.

Servieren!

ANANAS MIT VANILLE-SIRUP



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

4

5

6

5

2

4

6

Wasser	350 ml	350 ml	350 ml
Zucker	250 g	250 g	250 g
Vanilleschote, ausgekratztes Mark	1	1	1
Frische Ananas, zerstückelt, geschält	300 g	400 g	600 g
Minze, gehackt	0,25 EL	0,5 EL	1 EL
Sternanis	1	2	3

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten, außer Minze, in den Behälter geben.

6 Minuten unterrühren und zum Kochen bringen.

Mit Minze servieren!

APRIKOSEN-ANANAS-DESSERT



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

24

4

5

24

6

5

24

2

4

6

Weiche Butter	30 g	60 g	90 g
Puderzucker	2 EL	4 EL	6 EL
Mehl	50 g	100 g	150 g
Milch	90 ml	180 g	300 g
Backpulver	1 TL	2 TL	3 TL
Kleine Eier	1	2	3
Ananasscheiben aus der Dose, klein gewürfelt	150 g	300 g	500 g
Aprikosenhälften aus der Dose, klein gewürfelt	6	8	12
Backpapier			
Sahne oder Eiscreme (Garnierung)			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Butter und Zucker verrühren. Mehl, Milch, Backpulver und Ei dazugeben. Gut verrühren. Früchte in Auflaufförmchen geben. Teigmasse daraufgeben.

Auflaufförmchen mit Backpapier bedecken. Mit 300 ml Wasser in den Dampfeinsatz geben.

Kochen: 24 Minuten

Mit Sahne oder Eiscreme servieren!

BANANEN-BIRNEN-MUS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

2

4

10

2

6

10

2

2

4

6

Birnen, geschält und klein gewürfelt

2

4

6

Bananen, geschält, in Scheiben geschnitten

1

2

3

Zitronensaft

1 TL

2 TL

3 TL

Zucker

25 g

50 g

75 g

Wasser

50 ml

50 ml

50 ml

Vanilleschote, ausgekratztes Mark

1/3

2/3

1

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten in den Behälter geben.

Kochen: 2 Minuten

Abgießen und in einer Schüssel mixen. Vor dem Verzehr über Nacht kühl stellen.

BIRNEN-MARONEN-KOMPOTT



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

3

4

15

3

6

15

3

2

4

6

Birne, geschält, entkernt, und gewürfelt

300 g

600 g

900 g

Maronen, gegart, gehackt

100 g

200 g

300 g

Maronencreme

50 g

100 g

150 g

Zitronensaft

1 TL

2 TL

3 TL

Zucker oder Honig

1 EL

2 EL

3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Die Birnenstücke und die Maronen in den Dampfeinsatz geben.

Den Dampfeinsatz in den mit 200 ml Wasser gefüllten Behälter setzen.

Kochen: 3 Minuten

Maronen, Birne, Maronencreme und Zitronensaft gut durchmischen und abkühlen lassen.

Servieren!

CHEESECAKE SCHOKO-ORANGE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	15	16
4	15	16
6	15	16



Schokokekse (Cookies), fein zerkrümelt	40 g	80 g	120 g
Butter, geschmolzen	15 g	30 g	45 g
Frischkäse	80 g	150 g	240 g
Orangenmarmelade	2 EL	4 EL	6 EL
Eier	1	2	3
Milch	50 ml	100 ml	150 ml
Kakao (optional)	½ EL	1 EL	1,5 EL
Förmchen à 140 ml (aus Aluminium)	2	4	6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Kekse, Butter und Kakao mischen. Masse in den Förmchen festdrücken. In einer Schüssel Ei, Frischkäse, Marmelade, Milch, Kakao mischen.

Auf die Förmchen verteilen. Mit Folie abdecken. In den Dampfeinsatz stellen, dann 200 ml Wasser in den Behälter füllen.

Kochen: 16 Minuten

Vor dem Verzehr für eine Nacht kalt stellen.

CREME MIT APFELKOMPOTT



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	10	15
4	10	15
6	10	15



Eier	1	2	3
Eigelb	1	2	3
Apfelkompott	130 g	260 g	390 g
Flüssige Sahne	50 ml	100 ml	150 ml
Mürbeteigkekse	2	4	6
Zucker zum Bestreuen			
Geschmolzene Butter zum Fetten			
Kleine Muffinförmchen à 120 ml	2	4	6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Die Förmchen innen mit Butter fetten und mit Zucker austreuen. In jedes einen Keks legen.

Die anderen Zutaten in einer Schüssel vermengen. In die Förmchen gießen. Mit Frischhaltefolie abdecken. 200 ml Wasser in den Behälter gießen. Förmchen in den Dampfeinsatz stellen.

Kochen: 15 Minuten

Abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank stellen. Aus der Form nehmen. Servieren!

FRÜCHTEMUS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

6

4

10

6

6

10

6

2

4

6

Äpfel, geschält und klein gewürfelt	400 g	500 g	750 g
Birnen, geschält und klein gewürfelt	150 g	200 g	250 g
Zucker	30 g	50 g	50 g
Wasser	50 ml	50 ml	50 ml
Vanilleschote, ausgekratztes Mark	0,5	1	1
Zimt, gemahlen	0,5 TL	0,5 TL	0,5 TL

GEDÜNSTETE APRIKOSENHÄLFTEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

3

4

5

3

6

5

3

2

4

6

Aprikosenhälften	8	16	24
Butter	80 g	80 g	80 g
Zucker	80 g	80 g	80 g
Pinienkerne	30 g	30 g	30 g
Wasser	120 ml	120 ml	120 ml
Grenadinesirup	1 EL	1 EL	1 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
Alle Zutaten in den Behälter geben.
Kochen: 6 Minuten
Umrühren und servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
Aprikosenhälften in den Dampfeinsatz und restliche Zutaten in den Behälter geben.
Kochen: 3 Minuten
Auskühlen lassen und servieren!

GESTÜRZTE SCHOKOLADENCREME



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

7

4

10

7

6

10

7

2

4

6

Eier	1	2	3
Milch	160 ml	320 ml	500 ml
Schokoladensauce für die Creme	50 g	100 g	150 g
Förmchen à 140 ml aus Alu oder Silikon	2	4	6
Schokoladensauce auf die Förmchen verteilt	50 g	100 g	150 g

SCHRITT FÜR SCHRITT

Sauce für die Creme mit den Eiern mischen.
Milch hinzufügen. Vorsichtig in die Förmchen gießen. Mit Frischhaltefolie abdecken.
Die Förmchen in den Dampfeinsatz stellen, dann 200 ml Wasser in den Behälter geben.
Kochen: 7/9 Minuten
Abkühlen lassen, dann mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

GEWÜRZBIRNEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

12

10

4

12

10

6

12

10

2

4

6

Birnen, geschält, entkernt, halbiert, (z.B. Abate)	4	8	12
Rotwein	500 ml	1 L	1,5 L
Zucker	100 g	200 g	300 g
Sternanis	2	4	6
Zimtstange	0,5	1	1
Gewürznelke	1	2	3

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
Alle Zutaten in den Behälter geben.
Kochen: 10 Minuten
Saft über Birnen gleichmäßig verteilen. Servieren!

GRIEBFLAMMERIE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

2

2

4

2

2

6

2

2

2

4

6

Weichweizengrieß	30 g	60 g	90 g
Milch	100 ml	185 ml	270 ml
Sahne	100 ml	185 ml	270 ml
Wasser	100 ml	185 ml	270 ml
Zucker	30 g	60 g	90 g
Dessertgläser	2	4	6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten in den Behälter geben und gut verrühren.

Kochen: 2 Minuten

30 Sekunden mit dem Schneebesen aufschlagen.

In die Gläser gießen.

Auskühlen lassen, 4 Stunden kalt stellen.

KLASSISCHER CHEESECAKE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

13

4

15

13

6

15

13

2

4

6

Butterkekse, zerdrückt	40 g	80 g	120 g
Butter, zerlassen	15 g	30 g	50 g
Frischkäse, natur	80 g	160 g	240 g
Zucker	40 g	80 g	120 g
Eier, leicht aufgeschlagen	35 g	70 g	110 g
Sahne	55 g	110 g	170 g
Kleine Auflaufförmchen	2	4	6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Kekse und Butter mischen, in den Förmchen andrücken. Frischkäse, Zucker, Ei und Sahne mischen und in die Förmchen gießen.

Frischhaltefolie auf jede Form geben. Förmchen in den Dampfeinsatz setzen und 200 ml Wasser in den Behälter geben.

Kochen: 13 Minuten

Vor dem Servieren über Nacht im Kühlschrank auskühlen lassen!

KOKOSMILCH-FLAN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	10	14
4	10	15
6	10	15



Eigelb	1	2	3
Ganze Eier	0	1	1
Zucker	40 g	75 g	120 g
Speisestärke	12 g	25 g	35 g
Crème double	35 g	65 g	105 g
Kokosmilch	100 ml	200 ml	300 ml
Auflaufförmchen	2	4	6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Eier und Zucker mixen. Speisestärke, dann Crème double und Kokosmilch dazugeben.

In Förmchen füllen und mit Frischhaltefolie bedecken.

In den Dampfeinsatz setzen und dann mit 200 ml Wasser in den Topf geben.

Kochen: 14/15 Minuten

Auskühlen lassen und servieren!

KOKOSMILCHSUPPE MIT OBST



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	4	
4	4	
6	4	



Kokosmilch	180 ml	380 ml	500 ml
Zucker	60 g	120 g	180 g
Wasser	70 ml	140 ml	200 ml
Ananasstücke, frisch	50 g	100 g	140 g
Bananenstücke	70 g	140 g	200 g

SCHRITT FÜR SCHRITT

Ananas mit Zucker anbraten. Restliche Zutaten dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Auskühlen lassen und servieren!

LEBKUCHEN-PUDDING



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	15	15
4	15	15
6	15	15



Lebkuchen in ganz kleinen Würfeln	50 g	100 g	150 g
Kandierte Orangenschale (oder kandierte Früchte), gewürfelt	10 g	20 g	30 g
Milch	150 g	300 g	450 g
Eier	1	2	3
Flüssiger Honig	1 EL	2 EL	3 EL
Rum (optional)	1 TL	2 TL	3 TL
Förmchen à 120-140 ml aus Alu oder Silikon	2	4	6

SCHRITT FÜR SCHRITT

In einer Schüssel Ei, Honig, Milch und Rum vermengen. Lebkuchen hinzugeben und ein paar Minuten durchziehen lassen.
 Masse auf die Förmchen verteilen. Mit Frischhaltefolie abdecken.
 In den Dampfeinsatz setzen und 200 ml Wasser in den Behälter geben.
 Kochen: 15 Minuten
 Vor dem Servieren über Nacht in den Kühlschrank stellen.

LEICHTE SCHOKOCREME



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	5	
4	5	
6	5	



Milch	500 ml	750 ml	1 L
Eier	1	2	3
Zucker	75 g	100 g	150 g
Maisstärke	22 g	30 g	45 g
Kakaopulver	22 g	30 g	45 g

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
 Alle Zutaten in den Behälter geben, umrühren, bis eine glatte Masse entsteht.
 Erhitzen, bis es köchelt. Ca. 8 Minuten rühren.
 Auskühlen lassen und servieren!

MILCHREIS MIT MANDELN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

10

4

5

10

6

5

10

2

4

6

Milchreis	120 g	240 g	360 g
Milch	135 ml	265 ml	400 ml
Wasser	200 ml	400 ml	600 ml
Mandeln, gehackt	30 g	60 g	90 g
Zimt und Zucker			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Milchreis und Wasser in den Behälter geben.

Kochen: 10 Minuten

Milch, Mandeln, Zimt und Zucker einrühren. Deckel schließen, 15 Minuten. ziehen lassen.

Servieren!

Tipp: Wenn der Milchreis etwas flüssiger sein soll, fügen Sie nach dem Garen etwa 50/100/150 ml Milch zusätzlich hinzu.

PFIRSICHSÜBSPEISE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

24

4

15

24

6

15

24

2

4

6

Butter, weich	30 g	60 g	90 g
Puderzucker	2 EL	3 EL	4 EL
Mehl	60 g	120 g	180 g
Milch	90 ml	180 ml	300 ml
Eier, klein	1	2	3
Pfirsichstücke aus der Dose, klein gewürfelt	200 g	400 g	600 g
Vanillezucker	1 TL	2 TL	2 TL
Backpapier und Frischhaltefolie			
Backpulver	0,5 TL	0,5 TL	0,5 TL
Kleine Auflaufförmchen, 8 cm Durchmesser	2	4	6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Butter und Zucker verrühren. Mehl, Milch und Ei dazugeben. Gut verrühren.

Pfirsichstücke in gefettete 8-cm-Förmchen verteilen. Masse über Pfirsichstücke geben und mit Backpapier und Frischhaltefolie bedecken.

300 ml Wasser in den Behälter geben. Förmchen in den Dampfinsatz stellen und einsetzen.

Kochen: 24 Minuten

Mit Sahne oder Eiscreme servieren!

SCHOKOLADENKUCHEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

6

4

10

6

6

10

6

2

4

6

Zartbitter Schokolade,
geschmolzen

60 g

120 g

180 g

Butter, geschmolzen

15 g

30 g

45 g

Zucker

20 g

40 g

60 g

Eier

1

2

3

Mehl

25 g

50 g

75 g

Backpulver

0,5 TL

1 TL

1,5 TL

Milch

1 EL

2 EL

3 EL

Backpapier

SORBET MIT SIRUP



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

5

4

10

5

6

10

5

2

4

6

Bio-Zitronen
(etwas Schale und den Saft)

1

2

3

Wasser

150 ml

300 ml

450 ml

Zucker

25g

50g

75g

Stängel Rosmarin

0,5

1

1,5

Zitronengrasstängel, gehackt

1

1

1

Hübsche Schälchen
oder kleine tiefe Teller

2

4

6

Lemon Curd

50 g

100 g

150 g

Madeleines
(französisches Gebäck)

4

8

12

Heidelbeeren oder rote
Johannisbeeren

40 g

80 g

125 g

Zitronensorbet

SCHRITT FÜR SCHRITT

In einer Schüssel, Zucker und Eier verquirlen. Butter und Schokolade hinzu geben. Milch, Mehl und Backpulver hinzufügen und mixen.

Legen Sie den Dampfkorb mit Backpapier aus. Teig hineingeben. 750 ml Wasser in den Behälter geben. Dampfkorb einsetzen.

Kochen: 6 Minuten

Nach 6 Minuten Warmhalten können Sie den Kuchen anschneiden und servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zitronensaft, Wasser, Zucker, Rosmarin und Zitronengras in den Behälter geben.

Kochen: 5 Minuten

Lemon Curd unten in die Schälchen geben. Darauf die Madeleines und Beeren und Sorbet geben.

Mit dem heißem oder kalten Sirup beträufeln.

Servieren!

SÜßES MILCH-DESSERT



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	5	7
4 Personen	5	7
6 Personen	5	15



Milch, heiß	200ml	400ml	600ml
Milchmädchen, (gesüßte Kondensmilch)	80g	160g	240g
Eier (klein)	1	2	3
Kleine Auflaufförmchen	2	4	6

SCHRITT FÜR SCHRITT

In einer Schüssel Milch langsam zur Kondensmilch geben. Eier aufschlagen und dazugeben. In kleine Auflaufförmchen füllen.

Mit Frischhaltefolie bedecken und Förmchen in den Dampfeinsatz stellen. 200 ml Wasser in Behälter füllen. Dampfeinsatz einsetzen.

Kochen: 7/15 Minuten

Vor dem Servieren über Nacht im Kühlschrank auskühlen lassen.

VANILLECREME



Minuten

Vorbereiten | Kochen

	Vorbereiten	Kochen
2 Personen	5	
4 Personen	5	
6 Personen	5	



Sahne	180 ml	360 ml	540 ml
Milch	90 ml	180 ml	270 ml
Zucker	23 g	45 g	65 g
Speisestärke	17 g	33 g	50 g
Vanilleschote, geschlitzt und ausgekratzt	1/3	2/3	1

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Speisestärke mit 3 EL Milch separat verrühren.

Zucker, Milch, Sahne und Vanillemark in den Behälter geben und erhitzen.

Beim Erhitzen gut umrühren. Milch mit Stärke einrühren und bis zum Eindickeniterrühren (3–5 Minuten).

In Gläser gießen. Warm oder kalt servieren!

WEICHER SCHOKOKUCHEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	10	16
4	10	16
6	10	16



Dunkle Schokolade, 50 % Kakao	35 g	70 g	105 g
Butter	35 g	70 g	105 g
Puderrucker	30 g	60 g	90 g
Eigelb	1	3	4
Eiweiß, leicht aufgeschlagen	1	1	2
Weizenmehl, Type 550	15 g	30 g	45 g
Auflaufförmchen	2	4	6

ZITRONENPUDDING



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2	15	30
4	15	30
6	15	30



Butter, zerlassen	100 g	150 g	250 g
Zitronen, Saft & fein gerieben Schale	0,5	1	1,5
Puderrucker	60 g	120 g	180 g
Mehl	30 g	60 g	90 g
Milch	125 ml	250 ml	375 ml
Eier, getrennt	2	4	6
Backpulver	0,5 TL	0,5 TL	1 TL
Kleine Auflaufförmchen	2	4	6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Puderrucker zur geschmolzenen Schokoladen-Butter-Mischung dazugeben. Eigelb, Mehl und Eiweiß dazugeben. Verrühren.

In die Förmchen gießen. Jede Form mit Frischhaltefolie bedecken. In den Dampfeinsatz geben. 200 ml Wasser in den Behälter füllen.

Kochen: 14/16 Minuten

Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten, außer Eiweiße, verquirlen. Eiweiße steif schlagen. Eiweiße unter die Masse heben.

Masse in 8 cm-Förmchen gießen. Mit Backpapier und Frischhaltefolie bedecken.

Förmchen in den Dampfeinsatz stellen. 300 ml Wasser in den Behälter geben. Dampfeinsatz einsetzen.

Kochen: 30/33 Minuten

Servieren!



KRUPS®

COOK4ME ⊕

ISBN: 978-2-37247-083-4
NC00145697