

Tefal[®]

— REZEPT —
BUCH





**WILLKOMMEN
IN DER WELT
DER SCHNELL-
KOCHTÖPFE**



DAMPFGAREN



Gießen Sie 750 ml Wasser in den Schnellkochtopf und setzen Sie den Dampfkorb auf den Dreifuß. Die Zutaten dürfen nicht mit dem Wasser in Berührung kommen. Schließen Sie den Schnellkochtopf und lassen Sie das Gericht entsprechend dem angegebenen Zeitraum garen.

ALL IHRE GERICHTE GELINGEN PERFEKT

Gemüse voller Vitamine, zartes Fleisch, leckerer Fisch und Nachspeisen für eine Person oder die ganze Familie.



SAUTIEREN



Braten Sie das Fleisch und Gemüse mit ein wenig Butter oder Öl offen goldbraun im Topf an und geben Sie dann mindestens 250 ml Flüssigkeit hinzu, um das Bratgut von der Unterseite des Topfes zu lösen. Schließen Sie den Schnellkochtopf und lassen Sie das Gericht entsprechend dem angegebenen Zeitraum garen.

KOCHEN SIE IHR ESSEN, BIS ES UNGLAUBLICH ZART IST

Durch das Sautieren wird das Essen außen golden und knusprig, ohne dass der Saft und der Geschmack verloren gehen.



SCHMOREN



Geben Sie Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte und Gemüse in den Schnellkochtopf und fügen Sie Brühe hinzu. Schließen Sie den Schnellkochtopf und lassen Sie das Gericht entsprechend dem angegebenen Zeitraum garen.

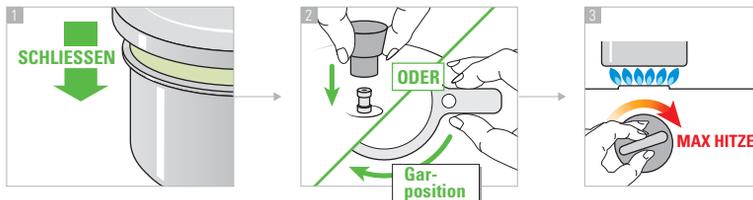
GENIESSEN SIE EINE ENTSPANNTE ATMOSPHÄRE IN DER KÜCHE UND ESSEN SIE GEMEINSAM EINEN EINTOPF, EINE TAJINE UND ANDERE GERICHTE MIT SOSSE

Nur ein Topf für all Ihre Gerichte!

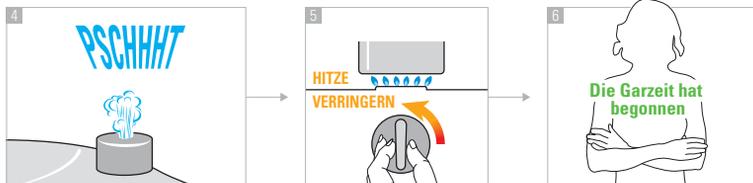


KOCHEN MIT DEM SCHNELLKOCHTOPF

1. SCHRITT: DER GARVORGANG HAT BEGONNEN ▶



2. SCHRITT: GAREN ▶



3. SCHRITT: DER GARVORGANG IST BEENDET ▶



Füllen Sie den Schnellkochtopf nicht über die MAX 2-Kennzeichnung. Bei der Zubereitung von Lebensmitteln, die sich ausdehnen oder Blasen bilden, darf der Topf zu maximal $\frac{1}{3}$ seiner Höhe gefüllt werden.

UM DEN DAMPF AM ENDE DES GARVORGANGS ABZULASSEN

Den Druck nach und nach ablassen: Drehen Sie das Entlastungsventil nach und nach in die Dampfablass-Position. Dies ist für Eintöpfe, Gemüse, Fleisch- und Fischgerichte geeignet.

Den Druck schnell ablassen: Halten Sie den Schnellkochtopf unter einen laufenden Wasserhahn mit kaltem Wasser. Dies ist für Suppen, Reis, Hülsenfrüchte, Nudeln, Eierpudding, Kuchen und gedämpften Pudding sowie Rezepte mit Reis oder Nudeln oder Rezepte mit hohem Flüssigkeitsgehalt geeignet.

DIE REZEPTE verstehen



Alle Rezepte sind für 4 Personen gedacht. Schnellkochtöpfe mit einer Kapazität von weniger als 6 Litern reduzieren die Menge der Zutaten um ein Drittel, wobei eine Mindestmenge von 250 ml nicht unterschritten werden darf.



HINWEIS

Die angegebenen Garzeiten beziehen sich auf das Druckgaren, d. h. die Garzeit beginnt, wenn regelmäßig Dampf aus dem Schnellkochtopf austritt oder wenn der Timer erstmalig ertönt; dies gilt für alle Modelle.

Je nach Modell des Schnellkochtopfes sind folgende Symbole zu sehen:



Garzeiten für Gemüse und empfindliche Lebensmittel sowie Fisch



Garzeiten für Fleisch, bestimmte Fischarten und Tiefkühlkost



Garzeiten für die Modelle Actua, Clipso® Essential und Authentique



Garzeiten für die Modelle ClipsoMinut®

Füllen Sie den Schnellkochtopf nicht über die Maximal-Kennzeichnung. Bei der Zubereitung von Lebensmitteln, die sich ausdehnen oder Blasen bilden, darf der Topf zu maximal $\frac{1}{3}$ seiner Höhe gefüllt werden.

Bei Modellen mit einer Druckanzeige sollten Sie vor dem Öffnen darauf achten, dass der Druck niedrig ist. Die Garzeiten können je nach Geschmack, Jahreszeit, Vielfalt und Qualität der Zutaten variieren.

REZEPTE

Inhalt

Schnellkochtopf

SUPPEN	9
GEMÜSE	15
GETREIDE UND TROCKENGEMÜSE	25
FLEISCH	33
FISCH	57
NACHSPEISEN	63
ÜBERSICHT DER DRUCKGARZEITEN	74

Alle Rezepte sind für 4 Personen gedacht.

Das Modell Clipso Minut Duo mit einer Kapazität von weniger als 5 Litern reduziert die Menge der Zutaten um ein Drittel, wobei eine Flüssigkeitsmenge von 250 ml nicht unterschritten werden darf. Reduzieren Sie bei Schmortopfrezepten die Menge aller Zutaten um ein Drittel. Maisstärke kann mit Speisestärke in gleicher Menge ersetzt werden. Wie auf der Verpackung beschrieben verwenden. Achten Sie auf Rezepte mit dem Symbol





SUPPEN
im Schnellkochtopf

Samtige Kürbissuppe

Vorbereitung: 15 Min.



6 Min.



7 Min.



7 Min.



Zutaten

- 1.200 g Hokkaido Kürbis
- 1 TL Muskatnuss, gemahlen
- 600 ml Wasser
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Sahne
- Kleine Brotcroûtons



- 1 Halbieren und entkernen Sie den Kürbis und schneiden Sie ihn in 5 cm große Würfel.
- 2 Geben Sie die Kürbiswürfel, die Muskatnuss, das Wasser, das Salz und den Pfeffer in den Schnellkochtopf.
- 3 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gericht für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 4 Öffnen Sie nach dem Abdampfen den Schnellkochtopf und geben Sie die Sahne hinzu. Mixen Sie die Suppe mit einem Pürierstab und servieren Sie sie zusammen mit den Brotcroûtons.

Gulaschsuppe

Vorbereitung: 15 Min.



20 Min.



Zutaten

- 1 EL Rapsöl
- 750 g Rindergulasch
(ca. 5-7 g schwere Würfel)
- 750 g Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml Rotwein
- 500 ml Wasser
- 1 Paprika, rot, gewürfelt
- 2 Würfel Fleischbrühe
- 1 Dose Tomaten,
passiert (400 g)
- 1 Dose Mais
(Abtropfgewicht 140 g)
- 1 Dose Kidneybohnen
(Abtropfgewicht 125 g)
- 2 TL Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel,
gemahlen
- ½ TL Zitronenschale,
frisch, Bio
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ Bund Koriander,
gehackt

1 Erhitzen Sie das Öl im Schnellkochtopf und braten Sie das Gulasch portionsweise an. Lassen Sie im verbliebenen Bratfett die Zwiebelwürfel und den Knoblauch anschwitzen. Geben Sie das Tomatenmark hinzu und lassen Sie es kurz mitrösten. Löschen Sie das Gulasch mit dem Rotwein und dem Wasser ab. Geben Sie die Paprikawürfel hinzu und rühren Sie nochmal um.

2 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gericht für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.

3 Öffnen Sie nach dem Abdampfen den Deckel. Geben Sie die Brühwürfel, die passierten Tomaten, den Mais und die Kidneybohnen hinzu und lassen Sie die Suppe ohne Deckel nochmal kurz aufkochen.

4 Würzen Sie die Suppe mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Zitronenschale, Cayennepfeffer und schmecken Sie sie mit Salz und Pfeffer ab. Servieren Sie die Suppe mit etwas gehacktem Koriander.

Tipp



Für eine klassische Gulaschsuppe lassen Sie Mais und Kidneybohnen weg und kochen stattdessen 300 g frische Champignonscheiben mit. Tauschen Sie den Kreuzkümmel durch Kümmel aus und den Koriander durch Petersilie.



Indische Suppe mit Muscheln und Kokosmilch

Vorbereitung: 10 Min.



13 Min.



14 Min.



14 Min.



Zutaten

- 100 g Zwiebeln
- 100 g Möhren
- 500 g Süßkartoffeln
- 200 ml Kokosmilch
- 400 ml Fischfond
- 400 ml Wasser
- 1 TL Kurkuma, gestrichen
- 2 TL Currypulver, gestrichen
- 2 Prisen Salz
- 1 Bund Schnittlauch, in Röllchen
- 1 Glas Muscheln in Marinade (Abtropfgewicht: 200 g)
- 2 EL Crème fraîche

- 1 Putzen und schälen Sie das Gemüse und schneiden Sie es in kleine Würfel.
- 2 Geben Sie alle Zutaten bis auf die Muscheln und die Schnittlauchröllchen in den Schnellkochtopf.
- 3 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gericht für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 4 Öffnen Sie den Deckel nach dem Abdampfen. Mixen Sie die Suppe mit einem Pürierstab, sodass keine Gemüsestücke mehr sichtbar sind. Anschließend geben Sie die abgetropften Muscheln und die Schnittlauchröllchen in die Suppe und erhitzen Sie diese darin.
- 5 Garnieren Sie die Suppe vor dem Servieren noch mit einem Klecks Crème fraîche

Tip



Für eine vegetarische Variante ersetzen Sie den Fischfond durch Gemüsebrühe und die Muscheln durch einige gedünstete Brokkoliröschen oder Tofuwürfel.



A wooden cutting board with several carrots, a knife, and a small bowl of yellow sauce. The carrots are orange with green tops. The knife has a black handle with a red accent. The bowl contains a yellow liquid with small green pieces. The text is centered in a green circle.

GEMÜSE
im Schnellkochtopf

Röschen-Trio mit Sesam

Vorbereitung: 10 Min.



5 Min.



5 Min.



5 Min.



Zutaten

- 750 ml Wasser
- 300 g Romanesco, in Röschen
- 300 g Blumenkohl, in Röschen
- 300 g Brokkoli, in Röschen
- 150 ml Sesamöl
- 60 ml Sojasauce
- 4 Prisen Sesamkörner



- 1 Geben Sie das Wasser in den Schnellkochtopf und das Gemüse in den Dampfkorb.
- 2 Setzen Sie den Dreifuß in den Topf und stellen Sie den Dampfkorb darauf.
- 3 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gemüse für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 4 Vermischen Sie das Sesamöl mit der Sojasauce. Öffnen Sie nach dem Abdampfen den Deckel und geben Sie die Mischung über das gekochte Gemüse.
- 5 Zum Servieren garnieren Sie das gedünstete Gemüse mit den Sesamkörnern

One Pot Pasta Asia

Vorbereitung: 15 Min.



4 Min.



Zutaten

- 3 Knoblauchzehen
- 15 g Ingwer, frisch
- 1 Chilischote, rot
- 1 EL Zucker, braun
- 150 g Möhren
- 200 g Mini-Maiskölbchen, frisch
- 3 Frühlingszwiebeln
- 300 g Nudeln (reguläre Garzeit 7 Minuten)
- 800 ml Wasser
- 100 g Erdnussbutter, crunchy
- 2 TL Salz
- ½ Bund Koriander, gehackt

- 1 Schälen Sie die Knoblauchzehen und den Ingwer und hacken Sie diese sehr fein.
- 2 Entkernen Sie die Chilischote und hacken Sie diese ebenfalls. Vermischen Sie alles mit dem braunen Zucker, sodass eine Würzpaste entsteht.
- 3 Schälen Sie die Möhren und schneiden Sie diese in Scheiben. Halbieren Sie die Maiskölbchen der Länge nach und teilen Sie diese nochmals quer. Schneiden Sie die Frühlingszwiebeln in feine Ringe.
- 4 Geben Sie die Möhrenscheiben, die Maisstücke, die Nudeln, das Wasser, die Erdnussbutter und das Salz in den Schnellkochtopf und rühren Sie alles kräftig um.
- 5 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie die Nudeln für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 6 Öffnen Sie den Deckel nach dem Abdampfen. Geben Sie die Würzpaste und die Frühlingszwiebeln hinzu und verrühren Sie alles gut.
- 7 Bestreuen Sie die Pasta mit dem gehackten Koriander und servieren Sie sie sofort.

Tipp



Wenn Sie es etwas würziger mögen, schmecken Sie die Pasta zusätzlich mit etwas Sojasauce und etwas frischem Limettensaft ab.



Chinakohl mit Sojasauce

Vorbereitung: 15 Min.



8 Min.



9 Min.



9 Min.

Zutaten

- 600 g Chinakohl
- 750 ml Wasser
- 2 EL Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer



- 1 Putzen und waschen Sie den Chinakohl und schneiden Sie ihn in Streifen.
- 2 Legen Sie die Chinakohlstreifen in den Dampfkorb, setzen Sie den Dreifuß in den Topf, gießen Sie 750 ml Wasser dazu und stellen Sie den Dampfkorb auf den Dreifuß.
- 3 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie den Inhalt für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 4 Nach dem Abdampfen und Öffnen des Deckels vermischen Sie den gekochten Chinakohl mit der Sojasauce, dem Knoblauch und dem Rapsöl. Jetzt können Sie den Chinakohl mit Salz und Pfeffer abschmecken und direkt servieren.

Gemüse mit Knoblauchquark

Vorbereitung: 20 Min.



6 Min.



7 Min.



7 Min.

Zutaten

- 200 g Quark
- 1 TL Senf
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Salz und Pfeffer
- 500 g Zucchini
- 1 Kohlrabi
- 300 g Möhren
- 500 g Brokkoli
- 750 ml Wasser



1 Rühren Sie den Quark mit dem Senf, dem Olivenöl, dem Knoblauch, dem Salz und dem Pfeffer cremig und stellen Sie ihn kühl.

2 Waschen und putzen Sie die Zucchini und schneiden Sie sie in Würfel. Schälen Sie den Kohlrabi und die Möhren und würfeln Sie auch diese. Waschen Sie den Brokkoli und teilen Sie ihn in Röschen.

3 Füllen Sie 750 ml Wasser in den Schnellkochtopf. Legen Sie das Gemüse in den Dampfkorb. Stellen Sie den Dreifuß in den Topf und stellen Sie den Dampfkorb darauf.

4 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gemüse für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.

5 Richten Sie das Gemüse auf einem Teller an und servieren Sie es mit dem vorbereiteten Quark.

Champignons auf griechische Art

Vorbereitung: 15 Min.



6 Min.



6 Min.



6 Min.

Zutaten

- 600 g Champignons
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 100 ml Wasser
- 100 Weißwein, trocken
- 1 Zitrone, Saft davon
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Koriander, gemahlen
- Salz und Pfeffer



- 1 Putzen und vierteln Sie die Champignons.
- 2 Erhitzen Sie das Olivenöl im Schnellkochtopf. Lassen Sie die Zwiebelwürfel darin anschwitzen und fügen Sie dann die restlichen Zutaten in der obigen Reihenfolge hinzu.
- 3 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gericht für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 4 Öffnen Sie den Schnellkochtopf nach dem Abdampfen und servieren Sie die Champignons heiß oder kalt. Sie die Kartoffeln mit den gehackten Oliven.

Tipp



Garnieren Sie die Champignons mit etwas zerkrümeltem Schafskäse.

Grüne Bohnen auf italienische Art

Vorbereitung: 10 Min.



8 Min.



9 Min.



9 Min.

Zutaten

- 2 EL Olivenöl
- 100 g Zwiebeln, in dünnen Spalten
- 400 g Tomaten, gewürfelt
- 1 EL Knoblauch, gehackt
- 800 g Bohnen, grün, gewaschen
- 150 ml Wasser
- Salz und Pfeffer
- ½ Bund Basilikum, gehackt



- 1 Erhitzen Sie das Olivenöl im Schnellkochtopf und schwitzen Sie die Zwiebelspalten darin.
- 2 Fügen Sie die Tomaten, den Knoblauch und die grünen Bohnen hinzu. Gießen Sie die Zutaten mit dem Wasser an und würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer.
- 3 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gericht für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 4 Öffnen Sie nach dem Abdampfen den Schnellkochtopf und bestreuen Sie die Bohnen mit dem gehackten Basilikum. Servieren Sie die Bohnen sofort.

Tipp



Für bissfest gekochte Bohnen reduzieren Sie die Garzeit um eine Minute.

Provenzalische Kartoffeln

Vorbereitung: 20 Min.



11 Min.



10 Min.



12 Min.

Zutaten

- 1 kg Kartoffeln, klein
- 2 Zwiebeln
- 1 Paprika, grün
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 1 Dose Tomatenwürfel (400 g)
- ½ EL Oregano, getrocknet
- Salz und Pfeffer
- 150 ml Wasser
- Oliven, schwarz, gehackt

1 Schälen Sie die Kartoffeln und die Zwiebeln und schneiden Sie letztere in halbe Ringe. Waschen Sie die Paprikaschote, entkernen Sie sie und schneiden Sie sie in Streifen. Schälen Sie nun auch die Knoblauchzehen und hacken Sie diese in feine Würfel.

2 Erhitzen Sie das Olivenöl im Schnellkochtopf. Braten Sie die Kartoffeln darin an, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Geben Sie die Zwiebeln dazu – auch sie sollten durch das Braten jetzt Farbe bekommen.

3 Geben Sie nun die Paprika, die Tomatenwürfel, den Knoblauch und den Oregano hinzu, rühren Sie gut um und salzen und pfeffern Sie nach Belieben.

4 Fügen Sie das Wasser hinzu, Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie die Kartoffeln für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.

5 Öffnen Sie nach dem Abdampfen den Schnellkochtopf und bestreuen Sie die Kartoffeln mit den gehackten Oliven.

Tipp



Sie können diese Kartoffeln zum Grillen mit Fleisch oder Fisch servieren oder auch als eigenständiges Gericht.





GETREIDE UND TROCKENGEMÜSE im Schnellkochtopf



Cremiges Puten-Risotto

Vorbereitung: 10 Min.



10 Min. + 2 Min.



9 Min. + 2 Min.



11 Min. + 2 Min.



Zutaten

- 400 g Champignons, braun
- 50 ml Olivenöl
- 300 g Risottoreis
- 800 ml Hühnerbrühe
- 2 Prisen Salz
- 300 g Putenbrust, gegart, gewürfelt
- 80 g Parmesan, gerieben
- 40 g Mascarpone
- ½ Bund Schnittlauch, in Röllchen

Tipp



- 1 Putzen Sie die Champignons und schneiden Sie sie in Scheiben.
- 2 Geben Sie das Olivenöl, den Reis, die Hühnerbrühe, die Champignons und das Salz in den Schnellkochtopf.
- 3 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gericht für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 4 Öffnen Sie nach dem Abdampfen den Schnellkochtopf und fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu. Lassen Sie das Risotto noch weitere 2 Minuten ohne Deckel köcheln und rühren Sie dabei ständig um.
- 5 Nun können Sie das Risotto servieren.

Risotto lässt sich nach Belieben variieren: Probieren Sie verschiedene Fleisch- und Fischarten aus und nutzen Sie die ganze Vielfalt von Gemüse und frischen Kräutern.

Linsencurry

Vorbereitung: 15 Min.



5 Min.

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer, frisch (ca. 10 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote, rot
- 200 g Mangold, frisch
- 1 EL Kokosöl
- 200 g Linsen, rot
- 350 ml Wasser
- 125 ml Kokosmilch
- 125 ml Tomatenstücke, Dose
- 2 EL Tomatenmark
- Salz
- ½ TL Kurkuma, gemahlen
- ½ Bund Koriander, frisch
- 1 Spritzer Limettensaft, frisch

- 250g Basmatireis
- ca. 600ml Wasser

1 Schälen Sie die Zwiebel, den Ingwer und die Knoblauchzehen und würfeln Sie diese fein. Entkernen und hacken Sie die Chilischote. Putzen und waschen Sie den Mangold und schneiden Sie ihn in Streifen.

2 Erhitzen Sie den Schnellkochtopf und lassen Sie das Kokosöl darin schmelzen. Geben Sie die Zwiebelwürfel und den Knoblauch in den Topf und braten Sie diese bei mittlerer Hitze an. Geben Sie anschließend den Ingwer, den Mangold und die Chilischote dazu und lassen Sie alles kurz mitbraten. Geben Sie die Linsen und das Wasser hinzu.

3 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Curry für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.

4 Bereiten Sie parallel den Basmatireis nach Anleitung zu.

5 Nehmen Sie den Schnellkochtopf von der heißen Herdplatte und lassen Sie den Dampf erst nach 2 Minuten Ruhezeit entweichen.

6 Öffnen Sie den Deckel. Geben Sie die Kokosmilch, die Tomatenstücke und das Tomatenmark hinzu und verrühren Sie alles gut.

7 Würzen Sie das Curry mit Salz, Kurkuma, frischem Koriander und etwas Limettensaft und Servieren Sie das Curry zusammen mit dem Basmatireis.

Tipp



Für eine besonders orientalische Note, schmecken Sie das Curry zusätzlich noch mit etwas gemahlenem Kreuzkümmel ab.



Dinkel-Risotto

Vorbereitung: 10 Min.



15 Min. + 2 Min.



13 Min. + 2 Min.



15 Min. + 2 Min.



Zutaten

- 400 g Champignons, braun
- 50 ml Olivenöl
- 1.100 ml Hühnerbrühe
- 300 g Dinkelkörner
- 2 Prisen Salz
- 300 g Putenbrust, gegart, gewürfelt
- 80 g Parmesan, gerieben
- 40 g Mascarpone
- ½ Bund Schnittlauch, in Röllchen

- 1 Putzen Sie die Champignons und schneiden Sie sie in Scheiben.
- 2 Geben Sie das Olivenöl, die Hühnerbrühe, den Dinkel, die Champignons und das Salz in den Schnellkochtopf.
- 3 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gericht für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 4 Öffnen Sie nach dem Abdampfen den Schnellkochtopf und fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu. Lassen Sie das Gericht weitere 2 Minuten ohne Deckel weiterkochen und rühren Sie dabei ständig um.
- 5 Servieren Sie nun das Risotto.

Tipp



Dinkel ist ein Vorfahre des Weizens und voller wertvoller Nährstoffe.



Taboulé

Vorbereitung: 12 Min.



12 Min. + 2 Min.



13 Min. + 2 Min.



13 Min. + 2 Min.



Zutaten

- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma, gestrichen
- 150 g Zwiebeln, gewürfelt
- 400 g Bulgur
- 600 ml Wasser
- 2 Prisen Salz
- 50 g Saaten (Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)
- 50 g Rosinen
- 50 g Aprikosen, getrocknet, gewürfelt
- 12 Blättchen Minze, gehackt
- 1 Bund Koriander, gehackt

- 1 Geben Sie das Olivenöl mit dem Kurkuma in den Schnellkochtopf, erhitzen Sie es langsam und lassen Sie die Zwiebelwürfel darin anschwitzen.
- 2 Geben Sie den Bulgur, das Wasser und etwas Salz hinzu und rühren Sie nochmal um.
- 3 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gericht für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 4 Nach Ende der Garzeit und dem Abdampfen öffnen Sie den Schnellkochtopf, fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu und vermischen Sie sie mit dem Topfinhalt.
- 5 Setzen Sie den Deckel wieder auf und lassen Sie das Gericht noch 2 Minuten ziehen. Der Topf sollte dabei nicht mehr auf der heißen Platte stehen.
- 6 Servieren Sie das Taboulé wahlweise heiß – als Hauptgericht oder auch als Beilage zu einem Lammgericht – oder kalt als Salat. Damit das Taboulé als Salat schön knackig ist, können Sie auch noch klein geschnittenen Romanasalat zugeben.

Tipp



Taboulé können Sie auch kalt servieren – so eignet sich dieses Gericht ideal als Abwechslung, zum Beispiel bei einem Picknick.





FLEISCH
im Schnellkochtopf

Hähnchen-Filetstreifen mit Honig

Vorbereitung: 15 Min.



11 Min.



10 Min.



12 Min.

Zutaten

- 2 EL Olivenöl
- 4 Hähnchenbrustfilets, in Streifen geschnitten
- 3 EL Honig
- 3 Prisen Zimt, gemahlen
- 4 EL Balsamico Essig
- 250 ml Hühnerbrühe
- 100 g Mandeln, ganz
- 400 g Bohnen, grün, geputzt
- 2 EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer



- 1 Erhitzen Sie das Olivenöl im Schnellkochtopf und braten Sie die Hähnchenbruststreifen darin an. Geben Sie den Honig und den Zimt dazu und lassen Sie den Honig karamellisieren. Löschen Sie mit dem Balsamico Essig ab und rühren Sie dabei ständig um.
- 2 Gießen Sie die Hühnerbrühe in den Topf und geben Sie die Mandeln dazu. Rühren Sie dabei um und achten Sie darauf, dass sich der Bratensatz vom Boden löst. Geben Sie nun die Bohnen dazu.
- 3 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gericht für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 4 Verrühren Sie die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser. Öffnen Sie nach dem Abdampfen den Schnellkochtopf und rühren Sie die Speisestärke ein. Lassen Sie den Inhalt ohne Deckel unter Rühren nochmals kurz aufkochen, damit die Sauce bindet. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer.

Tipp



Servieren Sie dazu gebratene Kartoffelspalten.

Hühnertopf mit Ingwer und Limette

Vorbereitung: 10 Min.



6 Min. + 6 Min.



6 Min. + 6 Min.



7 Min. + 7 Min.

Zutaten

- 250 g Weißkohl
- 100 g Lauch
- 200 g Champignons, braun
- 100 g Möhren
- ½ Limette, unbehandelt, Saft davon und Schale
- 4 Hähnchenbrustfilets
- Salz
- 800 ml Wasser
- 80 g Ingwer, frisch, geschält, fein gehackt

1 Schneiden Sie Weißkohl, Lauch und Champignons klein. Schälen Sie die Möhren und schneiden Sie sie klein. Schälen Sie die Schale von der Limette mit einem Zestenreißer ab und pressen Sie die Limette aus.

2 Legen Sie die Hähnchenbrustfilets in den Dampfkorb und salzen Sie diese.

3 Bis auf die Hähnchenbrustfilets und die Limettenschale geben Sie alle Zutaten in den Schnellkochtopf.

4 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gemüse für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.

5 Öffnen Sie den Deckel und stellen Sie den Dreifuß auf das Gemüse in den Topf. Stellen Sie darauf den Dampfkorb mit den Hähnchenbrustfilets. Schließen Sie den Deckel. Sobald der Dampf entweicht, reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie alles zusammen für die zweite angegebene Zeit kochen.

6 Öffnen Sie nach dem Abdampfen den Deckel, vermischen das Hähnchen mit dem Gemüse und garnieren Sie den Hühnertopf mit der Limettenschale. Servieren Sie den Hühnertopf in einem tiefen Teller.

Tipp



Der Dampf nimmt die Aromen auf und gibt diese durch den Garprozess an die Hähnchenbrustfilets ab.



Hähnchenbrust mit Gemüse

Vorbereitung: 10 Min.



9 Min.



8 Min.



10 Min.

Zutaten

- 200 g Möhren
- 1 Kohlrabi
- 50 g Butter
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 200 g Bohnen, grün, geputzt
- 200 g Zuckerschoten (frisch oder gefroren), geputzt
- 1 EL Mehl
- 2 TL Hühnerbrühe, gekörnt
- 400 ml Wasser
- 100 ml Sahne
- Salz und Pfeffer

- 1 Schälen Sie die Möhren und den Kohlrabi und schneiden Sie sie in Würfel.
- 2 Erhitzen Sie die Butter im Schnellkochtopf und braten Sie die Hähnchenbrustfilets einzeln darin an, nehmen Sie sie anschließend heraus und stellen Sie sie beiseite.
- 3 Geben Sie das Gemüse in das verbliebene Bratfett und bestäuben Sie alles mit dem Mehl. Geben Sie die Hühnerbrühe und das Wasser hinzu und lösen Sie unter ständigem Rühren den Bratensatz vom Topfboden ab.
- 4 Würzen Sie die angebratenen Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer und geben Sie sie wieder in den Topf.
- 5 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gericht für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 6 Nach dem Abdampfen und dem Öffnen des Deckels rühren Sie die Sahne ein und lassen Sie das Gericht ohne Deckel noch einmal kurz aufkochen.

Tipp



Servieren Sie dazu am besten Reis oder Kartoffeln.



Putengeschnetzeltes

Vorbereitung: **20 Min.**



14 Min.



12 Min.



15 Min.

Zutaten

- 1 Zwiebel, groß
- 1 TL Öl
- 50 g Butter
- 1 kg Putenbrust, in Streifen geschitten
- 300 ml Hühnerbrühe
- 200 g Champignons, braun, in Scheiben
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Sahne
- 4 EL Speisestärke

- 1 Schälen und würfeln Sie die Zwiebel.
- 2 Erhitzen Sie das Öl und die Butter im Schnellkochtopf und braten Sie die Putenstreifen portionsweise von allen Seiten an. Fügen Sie die Zwiebelwürfel hinzu und lassen Sie diese kurz mitschwitzen. Gießen Sie die Hühnerbrühe dazu und rühren Sie gut um. Geben Sie die Champignons dazu und würzen Sie mit Salz und Pfeffer.
- 3 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Geschnetzelte für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 4 Öffnen Sie den Deckel nach dem Abdampfen. Verrühren Sie die Sahne mit der Speisestärke und rühren Sie das Gemisch unter das Geschnetzelte. Lassen Sie das Geschnetzelte kurz ohne Deckel aufkochen und servieren sie es anschließend mit einer Beilage Ihrer Wahl.

Tipp



Anstelle von Putenbrust können Sie:
800 g Kalbsschnitzel und 300 ml Kalbsfond oder
800 g Lammfleisch und 300 ml Wasser oder
1 kg Hähnchenbrust und 300 ml Hühnerbrühe verwenden.



Bourguiburger

Vorbereitung: 8 Min.



11 Min.



10 Min.



12 Min.

Zutaten

- 700 g Rinderfilet
- 150 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 250 ml Rotwein
- 50 g Speckwürfel
- 300 g Champignons, in Scheiben
- 1 EL Mehl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig Thymian, frisch, Blättchen davon
- Etwas Zucker
- Salz und Pfeffer
- 3 Stängel Petersilie, frisch, gehackt
- 4 Hamburger Brötchen

1 Schneiden Sie das Rinderfilet in 3-4 cm große Würfel. Schälen Sie die Möhren und schneiden Sie diese in dünne Scheiben. Schälen Sie die Zwiebel und schneiden Sie sie in feine Spalten.

2 Erhitzen Sie das Öl im Schnellkochtopf und braten Sie die Rinderfiletwürfel von allen Seiten gut an. Das Fleisch sollte außen braun und innen noch rosa sein. Nehmen Sie das Fleisch aus dem Topf heraus und stellen Sie es beiseite.

3 Geben Sie den Rotwein in den Topf und lösen Sie den Bratensatz unter Rühren vom Boden. Fügen Sie die Speckwürfel, die Möhrenscheiben, die Zwiebelspalten, die Champignonscheiben, das Mehl, das Lorbeerblatt, den Tymian, den Zucker, das Salz und den Pfeffer hinzu und vermischen Sie alles gut.

4 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gericht für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.

5 Öffnen Sie den Deckel nach dem Abdampfen, geben Sie das angebratene Rinderfilet wieder hinzu und lassen Sie es noch 1-2 Minuten in der Sauce ziehen. Mischen Sie die gehackte Petersilie unter.

Servieren Sie das fertige Boeuf Bourguignon in den Hamburger Brötchen.

Tipp



Eine wunderbare Möglichkeit ein klassisches Boeuf Bourguignon modern zu servieren.



Pulled Pork

Vorbereitung: 30 Min.
Marinierzeit:
über Nacht



90 Min.

Zutaten

- 2 kg Schweineschulter, ohne Knochen und Schwarte
- 250 ml Wasser



Würzmischung für das Fleisch

- 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 EL Knoblauch, granuliert
- 1 EL Zwiebeln, granuliert
- 1 EL Cayennepfeffer
- 1 EL Pfeffer, schwarz, gemahlen
- 1 EL Paprika, edelsüß

Barbecue Sauce

- 1 Dose Tomaten, passiert (400 ml)
- 1 TL Pfeffer, schwarz, gemahlen
- 4 Knoblauchzehen, geschält
- 1 TL Zwiebeln, granuliert
- 16 Datteln, entsteint
- 2 TL Senf
- 2 TL Worcestershire Sauce

- 2 TL Apfelessig
- 1 EL Honig
- 100 g Zucker, braun
- 4 TL Hickory Rauchsatz

Sonstiges

- 2 TL Speisestärke

- 1** Schneiden Sie die Schweineschulter in vier gleiche Teile. Verrühren Sie die Zutaten für die Würzmischung miteinander, reiben Sie das Fleisch damit ein, verpacken Sie es in einem stabilen Klarsichtbeutel und marinieren Sie es über Nacht im Kühlschrank.
- 2** Geben Sie die Zutaten für die Barbecue Sauce in einen hohen Rührbecher und mixen Sie alle Zutaten mit einem Pürierstab, sodass keine Stücke mehr sichtbar sind. Alternativ können Sie auch einen Standmixer benutzen.
- 3** Erhitzen Sie den Schnellkochtopf (mittlere Hitze) und braten Sie die Fleischstücke (zuerst mit der Fettseite nach unten) nacheinander und von allen Seiten an. Legen Sie anschließend alle vier Fleischstücke mit der Fettseite nach oben in den Schnellkochtopf. Gießen Sie das Wasser dazu.
- 4** Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Fleisch 45 Minuten kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 5** Nach Ablauf der ersten 45 Minuten den Druck NICHT abdampfen lassen, sondern den Timer nochmals auf 45 Minuten stellen. Um den Timer zu aktivieren, müssen Sie noch einmal kurz die Herdplatte heißer einstellen – und sobald wieder Dampf austritt und der Timer piept, reduzieren Sie wieder die Hitze und lassen Sie das Fleisch weitere 45 Minuten garen.
- 6** Lassen Sie den Dampf nach Ende der Garzeit ab und öffnen Sie den Deckel. Entnehmen Sie das Fleisch und legen Sie es auf ein Brett mit Saftrinne. Entfernen Sie die Fettschicht mit einem Messer. Zerpfücken Sie dann das Fleisch mit einer Gabel und geben Sie es anschließend in eine Schüssel. Gießen Sie den Fleischsud durch ein feines Sieb in einen Topf und schöpfen Sie das Fett von der Oberfläche ab. Geben Sie nun die vorbereitete Barbecuesauce dazu und rühren Sie sie in den Sud ein. Lassen Sie die Sauce aufkochen und kochen Sie sie für etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze etwas ein.
- 7** Verrühren Sie die Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser. Geben Sie diese Mischung zur Sauce und dicken Sie diese durch Aufkochen ein.
- 8** Vermischen Sie die Sauce mit dem Fleisch und richten Sie das Fleisch nach Belieben mit frischem Salat, Gurke und Tomate in einem Burgerbrötchen an.

Lamm Wrap

Vorbereitung: 8 Min.



11 Min.



10 Min.



12 Min.



Zutaten

- 1 Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 12 Mini-Möhren mit Grün
- 400 g Kartoffeln, klein
- 700 g Lammschulter ohne Knochen
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 20 g Tomatenmark
- 250 ml Wasser
- 150 g Kirschtomaten
- 1 Zweig Thymian, Blättchen davon
- 3 Zweige Petersilie, gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer
- 4 Weizen Tortillas, (Ø 20 cm)



- 1 Schälen und würfeln Sie die Zwiebel und den Knoblauch. Schälen Sie die Möhren und Kartoffeln. Schneiden Sie das Lammfleisch in 4 cm große Würfel.
- 2 Erhitzen Sie das Öl im Schnellkochtopf und braten Sie die Lammfleischwürfel von allen Seiten an. Fügen Sie das Tomatenmark hinzu und lassen Sie es kurz mitschwitzen. Gießen Sie das Wasser an und rühren Sie gut um. Geben Sie die Kartoffeln, die Möhren, die Zwiebel, den Knoblauch, die Kirschtomaten, den Thymian, die Petersilie und das Lorbeerblatt dazu.
- 3 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gericht für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 4 Öffnen Sie den Deckel nach dem Abdampfen. Entfernen Sie das Lorbeerblatt und würzen Sie das Gericht mit Salz und Pfeffer. Verteilen Sie etwas von der Lamm-Gemüse-Mischung auf die Tortilla. Schlagen Sie den Rand des Wraps an einer Seite ca. 3 cm ein und rollen Sie diesen von der Seite her fest auf, damit nichts herausfallen kann.

Rindfleisch-Chili mit Bohnen

Vorbereitung: 35 Min.



20 Min.
+ 15 Min.
köcheln



18 Min.
+ 15 Min.
köcheln



22 Min.
+ 15 Min.
köcheln



Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprikaschote, rot
- 4 EL Öl
- 600 g Rindergulasch
- 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 EL Paprikapulver
- 200 g Tomatenwürfel, Dose
- 300 ml Wasser
- Salz
- Cayennepfeffer
- 250 g Kidneybohnen, abgetropft, Dose



- 1 Schälen und würfeln Sie die Zwiebeln und den Knoblauch. Putzen Sie die Paprikaschote und schneiden Sie sie in Streifen.
- 2 Erhitzen Sie das Öl im Schnellkochtopf und braten Sie das Rindergulasch portionsweise von allen Seiten goldbraun an. Fügen Sie Zwiebelwürfel, Knoblauch, Paprika, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Tomatenwürfel mit ihrem Saft und Wasser hinzu. Würzen Sie alles mit Salz und Cayennepfeffer.
- 3 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gericht für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 4 Öffnen Sie den Deckel nach dem Abdampfen und geben Sie die Kidneybohnen hinzu. Lassen Sie das Chili für weitere 15 Minuten ohne Deckel köcheln.

Tipp



Servieren Sie das Chili mit Reis oder Tortillachips. Ein Klecks saurer Sahne dazu schmeckt ebenfalls sehr gut.

Sauerkraut mit Schweinefleisch

Vorbereitung: 30 Min.



32 Min. + 6 Min.



30 Min. + 6 Min.



36 Min. + 7 Min.



Zutaten

- 1.200 g Sauerkraut, Dose
- 500 g Schweinebauch, geräuchert
- 600 g Schweineschulter, geräuchert
- 7 Mettwürste
- 10 Wacholderbeeren
- 250 ml Weißwein (Riesling)
- 250 ml Rinderbrühe
- Salz und Pfeffer
- 600 g Kartoffeln, klein, geschält



1 Geben Sie die Hälfte des Sauerkrautes in den Schnellkochtopf. Verteilen Sie den Schweinebauch, die Schweineschulter, die Mettwürste und die Wacholderbeeren darauf und bedecken Sie alles mit dem restlichen Sauerkraut. Gießen Sie den Weißwein und die Rinderbrühe dazu und bringen Sie das Gericht ohne Deckel zum Kochen. Lassen Sie es für 1 Minute kochen und würzen Sie es mit Salz und Pfeffer.

2 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gericht für die erste angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.

3 Öffnen Sie nach dem Abdampfen den Deckel und geben Sie die Kartoffeln hinzu. Schließen Sie den Deckel erneut. Sobald der Dampf entweicht, reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gericht für die zweite angegebene Zeit kochen.

4 Öffnen Sie nach dem Abdampfen den Deckel. Zerkleinern Sie das Schweinefleisch und servieren Sie alles zusammen auf einer großen Platte.

Lamm Tajine mit Aprikosen und Feigen

Vorbereitung: 30 Min.



16 Min.



15 Min.



18 Min.



Zutaten

- 8 Aprikosen, getrocknet
- 8 Feigen, getrocknet
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Auberginen
- 800 g Lammschulter ohne Knochen
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- ½ Zimtstange
- 1 EL Ingwer, gemahlen
- 1 Prise Safranfäden
- Salz und Pfeffer
- 500 ml Wasser



1 Weichen Sie die getrockneten Aprikosen und Feigen in etwas warmem Wasser ein. Schälen und würfeln Sie die Zwiebeln und den Knoblauch. Waschen und putzen Sie die Auberginen und würfeln Sie sie ebenfalls. Schneiden Sie das Lammfleisch in etwa 4 cm große Würfel.

2 Erhitzen Sie das Olivenöl im Schnellkochtopf und braten Sie die Lammfleischwürfel portionsweise an. Geben Sie die Zwiebel- und Knoblauchwürfel, die Kreuzkümmelsamen, den Zimt, den Ingwer, den Safran, das Salz und den Pfeffer dazu und verrühren Sie alles sorgfältig. Nun geben Sie die Auberginenwürfel, die abgetropften Aprikosen und Feigen und das Wasser dazu.

3 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gericht für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.

4 Öffnen Sie nach dem Abdampfen den Deckel. Entfernen Sie die Zimtstange und servieren Sie die Lamm-Tajin. Dazu schmecken Couscous oder Baguette.

Rinderfilet mit Kartoffeln

Vorbereitung: 10 Min.



15 Min. + 5 Min.



14 Min. + 5 Min.



16 Min. + 5 Min.



Zutaten

- 2 EL Öl
- 800 g Kartoffeln, geschält, in 50 g Stücken
- 800 g Rinderfilet (max. 12 cm Durchmesser)
- 400 ml Wasser
- 1 Zweig Thymian
- 3 Zweige Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Wacholderbeeren
- 3 Pimentkörner
- Meersalz, grob
- Pfeffer
- 125 g Saure Sahne

1 Erhitzen Sie das Öl im Schnellkochtopf, braten Sie die Kartoffelstücke darin goldbraun an und entnehmen Sie diese wieder. Braten Sie nun das Rinderfilet im verbliebenen Bratfett von allen Seiten an. Geben Sie das Wasser hinzu und lösen Sie den Bratensatz vom Boden des Topfes. Geben Sie die Kräuter, die Wacholderbeeren und die Pimentkörner hinzu.

2 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Rinderfilet für die erste angegebene Zeit kochen.

Öffnen Sie den Schnellkochtopf und geben Sie die Kartoffeln dazu. Sobald der Dampf entweicht, reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie alles zusammen für die zweite angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.

3 Öffnen Sie nach dem Abdampfen den Deckel, wickeln Sie das Rinderfilet in Alufolie ein und lassen Sie es etwa 10 Minuten ruhen, bevor Sie es anschneiden. Das bewirkt, dass sich die Fleischsäfte gleichmäßig im Fleisch verteilen und nicht gleich beim Anschneiden herauslaufen.

4 Würzen Sie die Kartoffeln mit grobem Meersalz und Pfeffer. Belassen Sie die Kartoffeln derweil im Schnellkochtopf und rühren Sie die saure Sahne unter die Kartoffeln.

5 Würzen Sie anschließend das Rinderfilet, schneiden Sie es auf und servieren Sie es zusammen mit den Kartoffeln.

Tipp



Möchten Sie Ihr Rindfleisch rare? Dann reduzieren Sie die Kochzeit um 5 Minuten.



Ragout vom Schweinefilet mit Honig

Vorbereitung: 20 Min.



16 Min.



14 Min.



18 Min.



Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 1 kg Schweinefilet,
in Würfeln
- 1 EL Mehl
- 100 g Speckwürfel
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Honig
- 200 ml Rotwein
- 4 Salbeiblätter
- 2 Lorbeerblätter
- 200 ml Wasser
- 1 Zweig Thymian,
Blättchen



- 1 Schälen und würfeln Sie die Zwiebel.
- 2 Erhitzen Sie das Öl im Schnellkochtopf und braten Sie das Fleisch portionsweise an. Bestäuben Sie die Fleischwürfel mit dem Mehl, fügen Sie die Zwiebeln und den Speck hinzu und braten Sie alles noch weitere 2 Minuten.
- 3 Würzen Sie das Fleisch nun mit Salz und Pfeffer. Fügen Sie den Honig, den Rotwein, den Salbei, die Lorbeerblätter und das Wasser hinzu. Kochen Sie das Ganze für weitere 2 Minuten ohne Deckel.
- 4 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Ragout für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 5 Öffnen Sie nach dem Abdampfen den Deckel. Entfernen Sie die Salbei- und Lorbeerblätter und bestreuen Sie das Ragout mit den Thymianblättchen. Als Beilage passen dazu sehr gut Kartoffeln oder Nudeln.

Schweinebraten

Vorbereitung: 10 Min.



26 Min.



24 Min.



29 Min.



Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 700 g Schweinebraten, am Stück
- Salz und Pfeffer
- 1 Zweig Thymian, frisch
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Wasser



- 1 Schälen Sie die Zwiebel und schneiden Sie sie in Spalten.
- 2 Erhitzen Sie das Öl im Schnellkochtopf. Würzen Sie den Schweinebraten großzügig mit Salz und Pfeffer und braten Sie ihn von allen Seiten an. Geben Sie auch alle restlichen Zutaten hinzu.
- 3 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie den Schweinebraten für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 4 Öffnen Sie nach dem Abdampfen den Deckel und servieren Sie den Braten mit der Sauce und Lorbeerblätter und bestreuen Sie das Ragout mit den Thymianblättchen.

Tipp



Wenn Sie den Schweinebraten nach dem Garen herausnehmen, können Sie die Sauce auch noch mit etwas Speisestärke binden, indem Sie die Speisestärke in kaltem Wasser glattrühren und in die Sauce geben. Kochen Sie die Sauce bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Ossobuco

Vorbereitung: 20 Min.



20 Min.



18 Min.



22 Min.

Zutaten

- 4 Tomaten
- 4 Beinscheiben vom Kalb (à 200 g)
- Salz und Pfeffer
- 50 g Mehl
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 20 ml Weißwein
- 300 ml Hühnerbrühe
- 1 Bund Petersilie, gehackt

1 Häuten und entkernen Sie die Tomaten. Dazu befreien Sie diese zunächst mit einem Messer von ihrem Stielansatz. Anschließend ritzen Sie die Haut an der Unterseite kreuzförmig ein. Legen Sie die Tomaten in eine Schüssel, übergießen Sie sie mit heißem Wasser aus dem Wasserkocher und lassen Sie sie etwa 30-60 Sekunden ziehen.

2 Nehmen Sie die Tomaten mit einem Schöpflöffel aus der Schüssel und legen Sie sie nun in eine zuvor vorbereitete Schüssel mit Eiswasser. Lösen Sie vorsichtig die Haut. Zum Entkernen vierteln Sie die Tomaten und schneiden Sie die Kerne an der Innenseite der Spalten mit einem Messer heraus.

3 Würzen Sie die Beinscheiben mit Salz und Pfeffer und bestäuben Sie sie von allen Seiten mit Mehl.

4 Schälen und würfeln Sie die Zwiebeln und die Knoblauchzehe.

5 Erhitzen Sie das Öl im Schnellkochtopf. Braten Sie die Beinscheiben nacheinander von beiden Seiten an. Fügen Sie die Tomaten, den Knoblauch, das Tomatenmark, den Weißwein und die Hühnerbrühe hinzu und würzen Sie mit Salz und Pfeffer. Kochen Sie den Inhalt auf und lassen Sie ihn für eine Minute ohne Deckel kochen.

6 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gericht für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.

7 Öffnen Sie den Deckel nach dem Abdampfen, richten Sie alles auf einer Platte an und bestreuen Sie das Ossobuco mit der gehackten Petersilie.

Tipp



Dazu schmecken Spaghetti mit Parmesan oder ein Risotto alla milanese.



Schweinefilet mit Pastinaken

Vorbereitung: 25 Min.



3 Min. + 10 Min.



2 Min. + 8 Min.



3 Min. + 10 Min.

Zutaten

- 50 ml Olivenöl
- 800 g Pastinaken, geschält, gewürfelt
- 4 Pastinaken, klein, geschält
- 3 Prisen Salz
- 450 g Schweinefilet, am Stück
- 10 Gewürznelken
- 400 ml Wasser
- Salz und Pfeffer

1 Erhitzen Sie das Öl im Schnellkochtopf, braten Sie die Pastinakenwürfel und die 4 ganzen Pastinaken darin an und salzen Sie diese leicht. Nehmen Sie die Pastinakenwürfel und die ganzen Pastinaken aus dem Topf und stellen Sie beides beiseite.

2 Braten Sie im verbliebenen Bratfett das Schweinefilet an und legen Sie es mit den 4 ganzen Pastinaken und den 8 Gewürznelken in den Dampfkorb.

3 Geben Sie das Wasser, 2 Gewürznelken und die Pastinakenwürfel in den Schnellkochtopf.

4 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie den Inhalt und für die erste angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.

5 Öffnen Sie den Deckel und stellen Sie den Dreifuß auf die Pastinaken. Auf den Dreifuß stellen Sie den gefüllten Dampfkorb. Schließen Sie den Deckel. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Dampf entweicht, reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gericht für die zweite angegebene Zeit kochen.

6 Schütten Sie die Pastinaken ab und zerstampfen Sie sie mit einer Gabel zu einem groben Püree. Würzen Sie dieses mit Salz und Pfeffer.

7 Würzen Sie das Schweinefilet und schneiden Sie es auf. Richten Sie die Schweinefiletscheiben zusammen mit den ganzen Pastinaken auf dem Pastinakenpüree an.





FISCH
im Schnellkochtopf

Lachsfilet mit Zuckerschoten

Vorbereitung: 15 Min.



11 Min.



10 Min.



12 Min.

Zutaten

- 4 EL Olivenöl
- 100 g Speckwürfel
- 200 ml Rotwein
- 400 ml Fischfond oder Gemüsebrühe
- 300 g Zuckerschoten, gefroren
- 4 Lachsfilets (à 120 g)
- 3 EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer



1 Erhitzen Sie das Öl im Schnellkochtopf und braten Sie die Speckwürfel darin an. Fügen Sie den Wein und die Brühe hinzu und lassen Sie alles für 2 Minuten ohne Deckel kochen. Rühren Sie dabei um und achten Sie darauf, dass sich der Bratensatz vom Boden löst.

2 Geben Sie die Zuckerschoten in den Dampfkorb, legen Sie das Lachsfilet darauf und salzen und pfeffern Sie großzügig. Stellen Sie nun den Dreifuß in den Schnellkochtopf und stellen Sie den Dampfkorb darauf.

3 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie den Inhalt für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.

4 Lassen Sie den Dampf ab und öffnen Sie den Schnellkochtopf. Entnehmen Sie den Dampfkorb. Verrühren Sie die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser und rühren Sie diese Mischung in den heißen Sud ein. Lassen Sie den Sud aufkochen und dicken Sie ihn bis zur gewünschten Konsistenz an.

5 Würzen Sie die Sauce mit etwas Salz und Pfeffer und servieren Sie sie zusammen mit dem Lachsfilet und den Zuckerschoten. Als Beilage passen Kartoffeln, aber auch Reis oder Nudeln.

Seelachs mit Möhren-Zweierlei und Mineralwasser

Vorbereitung: 15 Min.



5 Min. + 4 Min.



4 Min. + 3 Min.

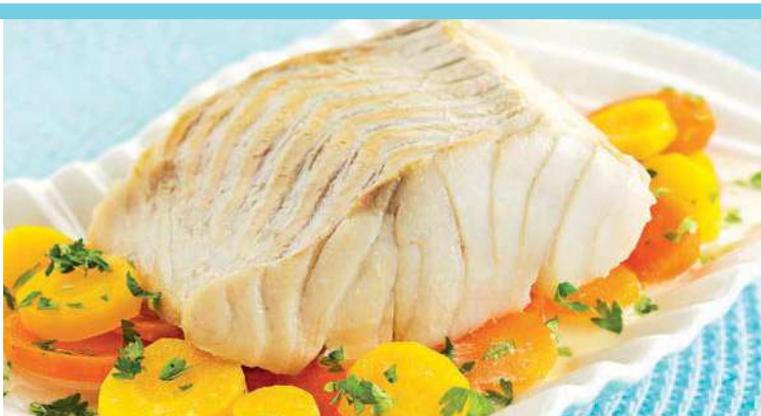


5 Min. + 4 Min.



Zutaten

- 500 g Möhren, orange
- 500 g Möhren, gelb
- 4 Seelachsfilets (à 150 g)
- Salz
- 600 ml Mineralwasser
- 30 ml Olivenöl
- 2 EL Crème double
- 2 EL Kerbel, gehackt



1 Schälen und waschen Sie die Möhren. Schneiden Sie die Möhren in Scheiben. Säubern und salzen Sie den Seelachs. Legen Sie den gesalzenen Seelachs in den Dampfkorb.

2 Geben Sie das Mineralwasser, das Olivenöl, das Salz und die Möhrenscheiben in den Schnellkochtopf. Schließen Sie den Deckel. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Dampf entweicht, reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie die Möhren für die erste angegebene Zeit kochen.

3 Öffnen Sie den Schnellkochtopf nach dem Abdampfen. Geben Sie die Crème double hinzu und verrühren Sie diese. Stellen Sie nun den Dreifuß in den Topf und setzen Sie den Dampfkorb mit dem Seelachs darauf.

4 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gericht für die zweite angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.

5 Öffnen Sie den Deckel nach dem Abdampfen und entnehmen Sie den Dampfkorb mit dem Seelachs und den Dreifuß. Vermischen Sie die Möhren mit dem gehackten Kerbel. Würzen Sie nach Belieben mit Salz und Pfeffer und servieren Sie die Möhren zusammen mit dem gedünsteten Seelachsfilet.

Fischpäckchen mit Gemüse

Vorbereitung: 10 Min.



9 Min.



8 Min.



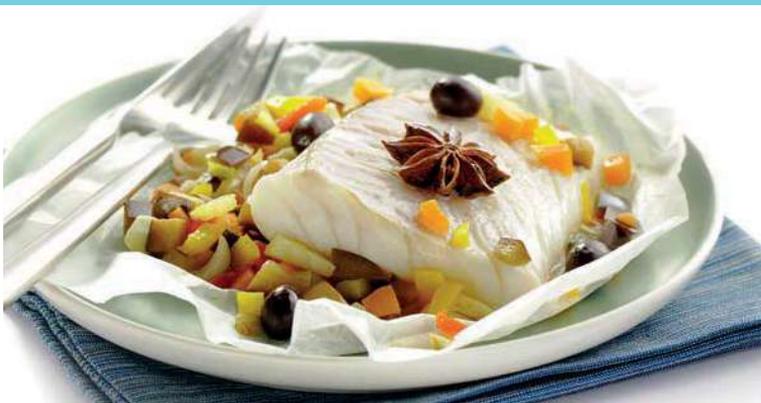
10 Min.



Zutaten

- 200 g Gemüse, *geputzt, gewürfelt* (z.B. Möhren, Zucchini, Champignons)
- 1 Schalotte, *gewürfelt*
- 4 Fischfilets (à 120 g) z.B. Kabeljau, *halbiert*
- 1 Zitrone, *Saft davon*
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Crème fraîche
- 750 ml Wasser

*Backpapier
Küchengarnt*



1 Schneiden Sie von einer Rolle Backpapier vier Quadrate à 30 cm x 30 cm aus. Verteilen Sie das Gemüse und die Schalottenwürfel gleichmäßig auf die vier Quadrate und geben Sie diese jeweils mittig darauf. Legen Sie jeweils 2 Stücke Fischfilet darauf und beträufeln Sie sie mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl. Würzen Sie alles mit Salz und Pfeffer und geben Sie jeweils einen EL Crème fraîche auf den Fisch. Verschließen Sie das Backpapier über dem Kabeljau mit dem Küchengarnt zu kleinen Säckchen.

2 Legen Sie die Päckchen in den Dampfkorb. Geben Sie 750 ml Wasser in den Schnellkochtopf. Stellen Sie den Dreifuß in den Topf und stellen Sie den Dampfkorb darauf. Die Päckchen sollten den Deckel nicht berühren.

3 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie die Päckchen für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.

4 Lassen Sie den Dampf ab und öffnen Sie den Deckel. Nehmen Sie die Fischpäckchen heraus und servieren Sie diese sofort.

Achtung: Beim Öffnen der Päckchen kann sehr heißer Dampf entweichen.

Lachsfilet-Päckchen mit Spargelspitzen

Vorbereitung: 10 Min.



9 Min.



8 Min.



10 Min.



Zutaten

- 20 grüne Spargelspitzen
- 1 Schalotte, gewürfelt
- 4 Lachsfilets (à 120 g), halbiert
- 1 Zitrone, Saft davon
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Crème fraîche
- 750 ml Wasser

Backpapier

Küchengarn



- 1 Schneiden Sie von einer Rolle Backpapier vier Quadrate à 30 cm x 30 cm ab. Verteilen Sie die Spargelspitzen und die Schalottenwürfel gleichmäßig auf die vier Quadrate und geben Sie diese jeweils mittig darauf. Legen Sie jeweils 2 Stücke Lachsfilet darauf und beträufeln Sie diese mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl. Würzen Sie alles mit Salz und Pfeffer und geben Sie jeweils einen EL Crème fraîche auf den Fisch. Verschließen Sie das Backpapier über dem Lachs mit dem Küchengarn zu kleinen Säckchen.
- 2 Legen Sie die Päckchen in den Dampfkorb. Geben Sie 750 ml Wasser in den Schnellkochtopf. Stellen Sie den Dreifuß in den Topf und positionieren Sie den Dampfkorb darauf. Die Päckchen sollten den Deckel nicht berühren.
- 3 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie die Päckchen für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 4 Öffnen Sie nach dem Abdampfen den Deckel und nehmen Sie die Fischpäckchen heraus.
- 5 Servieren Sie die Fischpäckchen sofort. Achtung: Beim Öffnen der Päckchen kann sehr heißer Dampf entweichen.

Muscheln in Weißweinsauce

Vorbereitung: 30 Min.



3 Min.



3 Min.



3 Min.



Zutaten

- 1.400 g Miesmuscheln
- 2 Schalotten
- 100 g Möhren
- 100 g Lauch
- 100 g Knollensellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Butter
- 125 ml Wasser
- 125 ml Weißwein, Riesling
- 1 Lorbeerblatt



- 1 Bürsten Sie die Miesmuscheln gründlich unter kaltem Wasser ab und werfen Sie bereits geöffnete Muscheln weg.
- 2 Schälen und würfeln Sie die Schalotten, das Gemüse und den Knoblauch. Geben Sie die Butter in den Schnellkochtopf und lassen Sie die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Fügen Sie zuerst Wasser und Weißwein hinzu, dann den Knoblauch, das Gemüse und das Lorbeerblatt. Lassen Sie den Sud aufkochen und anschließend ca. eine Minute köcheln. Geben Sie die Miesmuscheln dazu.
- 3 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gericht für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 4 Falls am Ende der Garzeit doch noch geschlossene Muscheln im Topf sind, werfen Sie diese weg. Portionieren Sie die Muscheln mit dem Muschelsud in tiefe Teller und servieren Sie diese mit Schwarzbrot und Butter.



NACHSPEISEN
im Schnellkochtopf

Veganer Mandelmilchreis

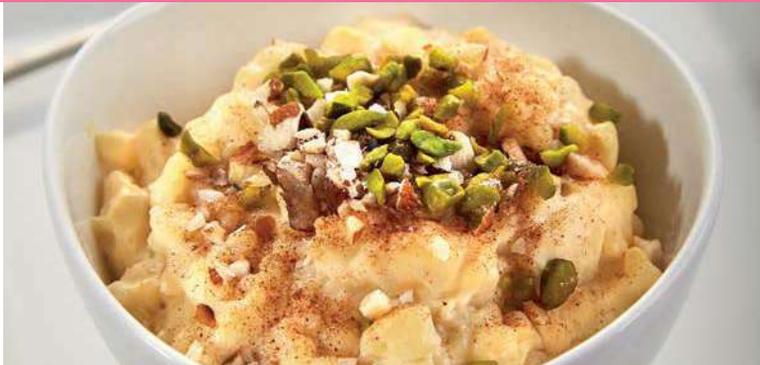
Vorbereitung: 15 Min.



9 Min.

Zutaten

- 400 ml Wasser
- 100 g Milchreis
- 1 Prise Salz
- 1 P. Vanillepuddingpulver
- 400 ml Mandelmilch
- Zucker und Zimt
- 100 g Mandeln, gehackt
- 20 g Pistazien, gehackt



- 1 Bringen Sie das Wasser im Schnellkochtopf ohne Deckel zum Kochen. Geben Sie den Milchreis und das Salz hinzu und verrühren Sie alles gut.
- 2 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie den Reis für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 3 Verrühren Sie inzwischen das Vanillepuddingpulver mit 100 ml Mandelmilch.
- 4 Öffnen Sie den Deckel nach dem Abdampfen. Gießen Sie 300 ml Mandelmilch und das angerührte Puddingpulver zum Milchreis und lassen Sie diesen kurz ohne Deckel aufkochen. Schließen Sie anschließend den Deckel und lassen Sie den Milchreis bei ausgeschalteter Herdplatte 5 Minuten quellen.
- 5 Süßen Sie den Milchreis nach Belieben mit Zucker und Zimt und bestreuen Sie ihn mit gehackten Mandeln und Pistazien.

Kompott aus frischen Früchten

Vorbereitung: 15 Min.



9 Min.



10 Min.



10 Min.

Zutaten

- 1500 g Obst der Saison (Erdbeeren, Kirschen, Aprikosen, Pflaumen, Äpfel)
- 100 g Zucker
- 500 ml Wasser



- 1 Waschen und putzen Sie das Obst und schneiden Sie es in mundgerechte Stücke.
- 2 Geben Sie alle Zutaten in den Schnellkochtopf.
- 3 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Kompott für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 4 Sie können das Kompott anschließend mit einem Pürierstab mixen oder etwas zerstampfen. Es kann kalt oder warm serviert werden.

Tipp



Das Kompott hält sich im Kühlschrank maximal drei Tage, lässt sich aber wunderbar auch auf Vorrat einfrieren.

Kompott aus Trockenfrüchten

Vorbereitung: 15 Min.



9 Min.



10 Min.



10 Min.

Zutaten

- 800 g Trockenobst (Rosinen, Feigen, Aprikosen, Pflaumen)
- 100 g Zucker
- 500 ml Wasser
- 1 Zitrone, unbehandelt, Zesten davon
- 100 g Mandelblättchen, geröstet



- 1 Weichen Sie das Trockenobst für 2 Stunden in warmem Wasser ein und lassen Sie es anschließend abtropfen.
- 2 Geben Sie das eingeweichte Obst, den Zucker und das Wasser in den Schnellkochtopf.
- 3 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Kompott für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 4 Nach dem Abdampfen öffnen Sie den Deckel. Sie können das Kompott nun mit einem Stabmixer fein pürieren oder einfach nur etwas zerkleinern. Es kann kalt wie warm serviert werden.
- 5 Zum Servieren bestreuen Sie es mit den Zitronenzesten und den gerösteten Mandelblättchen.

Pudding mit Salzkaramell

Vorbereitung: 15 Min.



7 Min.



8 Min.



8 Min.

Zutaten

Für den Pudding:

- 1 Vanilleschote
- 400 ml Milch
- 3 Eier
- 100 g Zucker

Für den Karamell:

- 3 EL Zucker
- 2 EL Wasser
- 50 g Butter, gesalzen

6 feuerfeste
Förmchen
(7 cm Durchmesser)

- 1 Halbieren Sie die Vanilleschote der Länge nach und kratzen Sie mit einem Messerrücken das Mark heraus.
- 2 Geben Sie die Milch, die Eier und das Vanillemark in eine Schüssel und verrühren Sie alles mit einem Schneebesen. Fügen Sie anschließend den Zucker hinzu und rühren Sie nochmal um.
- 3 Stellen Sie den Karamell her, indem Sie den Zucker und das Wasser in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Wenn die Masse anfängt braun zu werden, fügen Sie die Butter hinzu, rühren Sie diese unter und nehmen Sie den Topf von der Herdplatte.
- 4 Geben Sie etwas von dem Karamell auf den Boden der Förmchen und geben Sie die Eimasse darüber.
- 5 Stellen Sie die Förmchen in den Dampfkorb. Geben Sie 750 ml Wasser in den Schnellkochtopf. Stellen Sie den Dreifuß in den Topf und stellen Sie darauf den Dampfkorb mit den gefüllten Förmchen.
- 6 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie alles für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 7 Lassen Sie den Dampf ab und öffnen Sie den Deckel. Nehmen Sie die Förmchen heraus.
- 8 Servieren Sie den Pudding noch warm in den Förmchen oder lassen Sie die Förmchen abkühlen und stürzen Sie den Pudding aus der Form.

Tipp



Wenn Sie eine größere Menge des Puddings auf einmal zubereiten möchten, benutzen Sie eine feuerfeste Form von 16 cm Durchmesser. Erhöhen Sie die Zutaten um 1 Ei und 100 ml Milch und die Garzeit auf 15 Minuten.



Gebratene Ananas mit Gewürzen

Vorbereitung: 15 Min.



9 Min.



10 Min.



10 Min.

Zutaten

- 1 Ananas
- 2 Vanilleschoten
- 60 g Zucker
- 100 ml + 350 ml Wasser
- 1 EL Koriandersamen
- 1 EL Pfefferkörner, grob gemahlen
- 2 Prisen Zimt, gemahlen
- 350 ml Ananassaft

1 Schälen Sie die Ananas und entfernen Sie die hölzernen Augen im Fruchtfleisch. Vierteln Sie sie, schneiden Sie den harten Strunk bei jedem Viertel heraus und würfeln Sie das Fruchtfleisch.

2 Schneiden Sie die Vanilleschoten der Länge nach auf und kratzen Sie das Mark mit einem Messerrücken heraus.

3 Geben Sie den Zucker und 100 ml Wasser in den Schnellkochtopf und kochen Sie die Mischung bei hoher Hitze zu Karamell. Rühren Sie dabei ständig um und schließen Sie den Deckel nicht.

4 Fügen Sie die Ananaswürfel hinzu und braten Sie diese für einige Minuten mit. Geben Sie das Vanillemark und die Gewürze dazu. Gießen Sie anschließend den Ananassaft und 350 ml Wasser dazu.

5 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie die Ananas für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.

6 Öffnen Sie den Schnellkochtopf nach dem Abdampfen und nehmen Sie die Ananasstücke ohne den Sud heraus. Lassen Sie den Sud bei mittlerer Hitze, ohne Deckel, bis auf die Hälfte einreduzieren und vermischen Sie anschließend die Ananasstücke damit.



Schokoladentörtchen mit flüssigem Kern

Vorbereitung: 15 Min.



8 Min.



7 Min.



9 Min.

Zutaten

- 100 g Zartbitterschokolade (70% Kakaoanteil)
- 50 g Butter
- 2 Eier
- 65 g Mehl
- 100 g Puderzucker

4 feuerfeste Förmchen
(8 cm Durchmesser)

- 1 Brechen Sie die Schokolade in kleine Stücke und legen Sie 4 Stückchen beiseite. Schmelzen Sie die restliche Schokolade mit der Butter im Wasserbad und lassen Sie die Mischung anschließend etwas abkühlen.
- 2 Geben Sie die Eier, das Mehl und den Puderzucker zur Schokolade und verrühren Sie alles zu einem glatten Teig. Verteilen Sie den Teig auf die 4 Förmchen und versenken Sie jeweils eines von den zurückgehaltenen Stückchen Schokolade in der Mitte.
- 3 Geben Sie 750 ml Wasser in den Schnellkochtopf. Stellen Sie den Dreifuß in den Schnellkochtopf, setzen Sie die Förmchen in den Dampfkorb und positionieren Sie den Korb auf den Dreifuß.
- 4 Schließen Sie den Deckel. Schalten Sie den Timer ein und programmieren Sie die Garzeit. Stellen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe ein. Sobald der Schnellkochtopf die Gartemperatur erreicht hat, ertönt der Timer und der Countdown beginnt. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie die Schokoladentörtchen für die angegebene Zeit kochen. Am Ende der Garzeit ertönt der Timer. Schalten Sie die Herdplatte aus.
- 5 Öffnen Sie nach dem Abdampfen den Schnellkochtopf und stürzen Sie jedes Schokoladentörtchen vorsichtig auf einen bereitgestellten Desserteller. Servieren Sie die Törtchen noch heiß.



GENIEßEN SIE DIE JAHRESZEITEN UND BEREITEN SIE FRISCHES OBST UND GEMÜSE ZU



	Winter			Frühling			Sommer			Herbst		
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Artischocken												
Auberginen												
Avocado												
Blumenkohl												
Brokkoli												
Endivien												
Erbsen												
Fenchel												
Grüne Bohnen												
Gurke												
Karotten												
Kürbis												
Lauch												
Paprika												
Radieschen												
Rosenkohl												
Rüben												
Sellerie												
Spargel												
Tomaten												
Zucchini												
Zwiebeln												

FRISCHES GEMÜSE

DAMPFGAREN

Den Schnellkochtopf mit 750 ml Wasser füllen und die Zutaten darüber in den Dampfkorb geben.



EINTAUCHEN

Die Zutaten werden ohne den Dampfkorb in das Wasser gegeben.

HÜLSENFRÜCHTE

EINTAUCHEN

Ohne den Dampfkorb.



Artischocken - 2 ganze, je 600 g (Eintauchen)	30 bis 35 Min.	45 bis 50 Min.
Auberginen - Geschält und geschnitten (3 mm) 850 g (Dampf)	10 bis 12 Min.	11 bis 13 Min.
Blumenkohlröschen 600 g (Dampf)	10 bis 12 Min.	12 bis 14 Min.
Brokkoliröschen 600 g (Dampf)	9 bis 11 Min.	10 bis 12 Min.
Endivien - halbiert (900 g) (Dampf)	14 bis 16 Min.	16 bis 18 Min.
Erbsen (Dampf)	6 bis 8 Min.	7 bis 9 Min.
Fenchel - in Streifen geschnitten (600 g) (Dampf)	6 bis 9 Min.	7 bis 11 Min.
Grüne Bohnen - Fein (600 g) (Dampf)	10 bis 12 Min.	11 bis 13 Min.
Grünkohl - Geschnitten (Eintauchen) 500 g	5 bis 6 Min.	5 bis 6 Min.
Karotten - in runde Scheiben geschnitten (3 mm) 600 g (Dampf)	17 bis 19 Min.	18 bis 20 Min.
Kartoffeln - halbiert (950 g) (Dampf)	20 bis 25 Min. (je nach Größe)	20 bis 30 Min. (je nach Größe)
Knollensellerie - geschnitten (Eintauchen) 600 g	7 bis 9 Min.	8 bis 10 Min.
Kürbis - in Stücke geschnitten (3 bis 5 cm) 600 g (Dampf)	13 bis 18 Min.	14 bis 20 Min.
Lauch - ganz, der weiße Teil 650 g (Dampf)	9 bis 11 Min.	10 bis 12 Min.
Mangold - geschnitten (2 cm) 700 g (Dampf)	15 bis 17 Min.	17 bis 20 Min.
Paprika - halbiert (550 g) (Dampf)	14 bis 16 Min.	15 bis 18 Min.
Pilze - Geschnitten (Eintauchen) 800 g	4 bis 5 Min.	4 bis 5 Min.
Rosenkohl (Dampf)	10 bis 12 Min.	12 bis 14 Min.
Rote Bete - Geviertelt (Eintauchen)	20 bis 25 Min. (je nach Größe)	20 bis 30 Min. (je nach Größe)
Rüben - gewürfelt (500 g) (Dampf)	14 bis 16 Min.	15 bis 18 Min.
Spargel - Weiß (Dampf)	5 bis 6 Min.	5 bis 6 Min.
Spinat (Dampf)	3 bis 4 Min.	3 bis 4 Min.
Zucchini - in Scheiben geschnitten (3 mm) 600 g (Dampf)	12 bis 15 Min.	14 bis 17 Min.
Zwiebeln - Eingelegt (Dampf)	7 bis 8 Min.	8 bis 10 Min.
Grüne Linsen (250 g) (Eintauchen)	14 bis 16 Min.	15 bis 17 Min.
Spalterbsen (250 g) (Eintauchen)	18 bis 20 Min.	20 bis 22 Min.
Weißer Bohnen - Getrocknet (250 g) (Eintauchen)	35 bis 40 Min.	38 bis 43 Min.

REIS

EINTAUCHEN

Ohne den Dampfkorb.



*angegebene Garzeit für herkömmlich in einem Topf in 20 Minuten zubereiteten Reis.

	WASSER-MENGE	REIS-MENGE	DURCHSCHN. GARZEIT
2 PERSONEN	400 ml / 2 Gläser	150 g / 1 Glas	 7 bis 8 Min. 8 bis 9 Min.
4 PERSONEN	500 ml / 2,5 Gläser	250 ml / 2 Gläser	
6 PERSONEN	700 ml / 3,5 Gläser	375 g / 3 Gläser	

Pilaw-Reis: Der Reis wird mit der gleichen Menge an Flüssigkeit (Wasser, Brühe) gekocht und unmittelbar nach dem Garvorgang serviert, da die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wird.

Kreolischer Reis: Der Reis wird in einer großen Menge Wasser gekocht (ca. 2 Liter) und nach dem Kochen abtropfen gelassen. Die Kochzeit ist gleich.

**Garzeit für feste oder weiche Reissorten anpassen.

FLEISCH / FISCH / GEFLÜGEL



	FRISCH	GEFROREN	FRISCH	GEFROREN	FRISCH	GEFROREN
Ente (1,8 kg)	45 bis 47 Min.	50 bis 55 Min.	40 bis 45 Min.	45 bis 50 Min.	48 bis 50 Min.	54 Min. bis 1 Std.
Hähnchen (1,35 kg)	23 bis 25 Min.	1 Std. bis 1 Std. 10 Min.	20 bis 23 Min.	55 Min. bis 1 h	25 bis 30 Min.	1 Std. 5 Min. bis 1 Std. 15 Min.
Kalbsbraten (0,8 kg, 5-7 cm Durchmesser)	17 bis 19 Min.	37 bis 40 Min.	17 bis 19 Min.	35 bis 40 Min.	20 bis 23 Min.	42 bis 45 Min.
Kalbsfilet: 0,7 kg	17 bis 21 Min.	33 bis 38 Min.	16 bis 20 Min.	28 bis 33 Min.	19 bis 24 Min.	34 bis 40 Min.
Kalbsrouladen: 4	10 bis 12 Min.	x	9 bis 11 Min.	x	10 bis 11 Min.	23 bis 25 Min.
Kaninchen (1,5 kg in Stücken)	8 bis 9 Min.	20 bis 23 Min.	8 bis 9 Min.	19 bis 23 Min.	10 bis 12 Min.	23 bis 25 Min.
Lachssteaks: 4 (0,8 kg)	5 bis 6 Min.	7 bis 8 Min.	5 bis 6 Min.	7 bis 8 Min.	5 bis 6 Min.	7 bis 8 Min.
Lammkeule: 2 (0,95 kg)	40 bis 45 Min.	1 Std. 5 Min. bis 1 Std. 15 Min.	35 bis 40 Min.	1 Std. bis 1 Std. 10 Min.	42 bis 45 Min.	1 Std. 12 Min. bis 1 Std. 20 Min.
Mastkükken: 2 (1,3 kg)	23 bis 25 Min.	40 bis 45 Min.	21 bis 23 Min.	35 bis 40 Min.	25 bis 27 Min.	43 bis 50 Min.
Rinderbraten (1 kg, 8-11 cm Durchmesser)	30 bis 35 Min.	45 bis 50 Min.	25 bis 30 Min.	40 bis 45 Min.	30 bis 35 Min.	18 bis 55 Min.
Schweinebraten (0,8 kg, 8-10 cm Durchmesser)	30 bis 35 Min.	1 Std. 5 Min. bis 1 Std. 15 Min.	35 bis 40 Min.	1 Std. 15 Min. bis 1 Std. 30 Min.	42 bis 48 Min.	1 Std. 30 Min. bis 1 Std. 40 Min.
Schweinefilet: 2 Stücke mit je 350 g	13 bis 15 Min.	26 bis 29 Min.	13 bis 15 Min.	24 bis 27 Min.	15 bis 18 Min.	29 bis 32 Min.
Seeteufelfilets (1 kg) in Stücken mit je 75 g	5 bis 6 Min.	7 bis 8 Min.	5 bis 6 Min.	6 bis 7 Min.	5 bis 6 Min.	7 bis 8 Min.
Seeteufelfilets (1 kg) in Stücken mit je 75 g	5 bis 6 Min.	7 bis 8 Min.	5 bis 6 Min.	6 bis 7 Min.	5 bis 6 Min.	7 bis 8 Min.
Thunfischsteaks: 4 (0,7 kg)	5 bis 6 Min.	7 bis 9 Min.	5 bis 6 Min.	6 bis 8 Min.	5 bis 6 Min.	8 bis 10 Min.
Wachtel: 4	9 bis 10 Min.	18 bis 20 Min.	8 bis 9 Min.	17 bis 19 Min.	10 bis 12 Min.	20 bis 25 Min.

Alle Garzeiten gelten für Rezepte für 4 Personen.

ALPHABETISCHER INDEX

B		
Bourguiburger	41
C		
Champignons auf griechische Art	21
Chinakohl mit Sojasauce	19
Cremiges Puten-Risotto	26
D		
Dinkel-Risotto	29
F		
Fischpäckchen mit Gemüse	60
G		
Gebratene Ananas mit Gewürzen	69
Gemüse mit Knoblauchquark	20
Grüne Bohnen auf italienische Art	22
Gulaschsuppe	11
H		
Hähnchenbrust mit Gemüse	37
Hähnchen-Filetstreifen mit Honig	34
Hühnertopf mit Ingwer und Limette	35
I		
Indische Suppe mit Muscheln und Kokosmilch	13
K		
Kompott aus frischen Früchten	65
Kompott aus Trockenfrüchten	66
L		
Lachsfilet mit Zuckerschoten	58
Lachsfilet-Päckchen mit Spargelspitzen	61
Lamm Tajine mit Aprikosen und Feigen	48
Lamm Wrap	45
Linsencurry	27
M		
Muscheln in Weißweinsauce	62
O		
One Pot Pasta Asia	17
Ossobuco	53
P		
Provenzalische Kartoffeln	23
Pudding mit Salzkaramell	67
Pulled Pork	43
Putengeschnetzeltes	39
R		
Ragout vom Schweinefilet mit Honig	51
Rinderfilet mit Kartoffeln	49
Rindfleisch-Chili mit Bohnen	46
Röschen-Trio mit Sesam	16
S		
Samtige Kürbissuppe	10
Sauerkraut mit Schweinefleisch	47
Schokoladentörtchen mit flüssigem Kern	71
Schweinebraten	52
Schweinefilet mit Pastinaken	55
Seelachs mit Möhren-Zweierlei und Mineralwasser	59
T		
Taboulé	31
V		
Veganer Mandelmilchreis	64

REZEPТВЕРЗЕИЧНІС НАСН КАТЕГОРІЕ

FISCH

Lachsfilet mit Zuckerschoten	58
Seelachs mit Möhren-Zweierlei und Mineralwasser	59
Fischpäckchen mit Gemüse	60
Lachsfilet-Päckchen mit Spargelspitzen	61
Muscheln in Weißweinsauce	62

FLEISCH

Hähnchen-Filetstreifen mit Honig	34
Hähnertopf mit Ingwer und Limette	35
Hähnchenbrust mit Gemüse	37
Putengeschnetzeltes	39
Bourguiburger	41
Pulled Pork	43
Lamm Wrap	45
Rindfleisch-Chili mit Bohnen	46
Sauerkraut mit Schweinefleisch	47
Lamm Tajine mit Aprikosen und Feigen	48
Rinderfilet mit Kartoffeln	49
Ragout vom Schweinefilet mit Honig	51
Schweinebraten	52
Ossobuco	53
Schweinefilet mit Pastinaken	55

GEMÜSE

Röschen-Trio mit Sesam	16
One Pot Pasta Asia	17
Chinakohl mit Sojasauce	19
Gemüse mit Knoblauchquark	20
Champignons auf griechische Art	21
Grüne Bohnen auf italienische Art	22
Provenzalische Kartoffeln	23

GETREIDE UND TROCKENGEMÜSE

Cremiges Puten-Risotto	26
Linsencurry	27
Dinkel-Risotto	29
Taboulé	31

NACHSPEISEN

Veganer Mandelmilchreis	64
Kompott aus frischen Früchten	65
Kompott aus Trockenfrüchten	66
Pudding mit Salzkaramell	67
Gebratene Ananas mit Gewürzen	69
Schokoladentörtchen mit flüssigem Kern	71

SUPPEN

Samtige Kürbissuppe	10
Gulaschsuppe	11
Indische Suppe mit Muscheln und Kokosmilch	13

Grafik und Layout

NATIVE COMMUNICATIONS

Rezeptabbildungen - Styling Marielys LORTHIOS for Photographic

Marc VUILLERMOZ - Studio SEB Rumilly

Editing: Cédric BABEL - Studio SEB Rumilly

Food stylist: Dorothée ECHASSOUS - Studio Noël BOUCHUT

Guy RENAUX - Studio Guy RENAUX

MediaShare

Rezepte

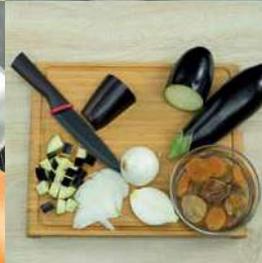
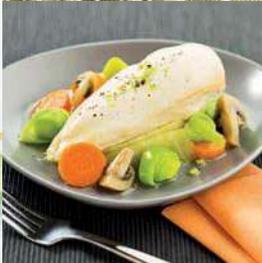
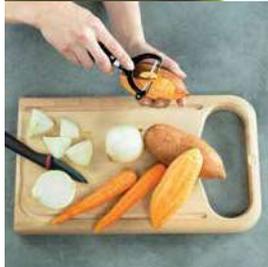
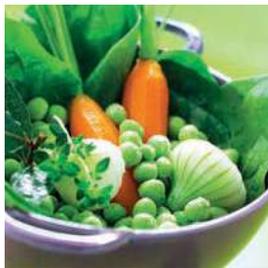
Jacques LAINE

Stéphanie BITEAU - Cookcooning

Alban RAPEZZI

Xavier BRIGNON - Pastry Chef

David ZUDDAS



Tefal

