

Bitte lesen Sie die beiliegende Ninja®-Anleitung, bevor Sie Ihr Gerät benutzen.
Please make sure to read the enclosed Ninja® instructions prior to using your unit.



NINJA[®] Foodi[®] MAX

Köstliche Rezepte und Diagramme
für unbegrenzte Möglichkeiten
Mouthwatering recipes and charts
for unlimited possibilities



Inhaltsverzeichnis

Druckdeckel	2
Crisping-Deckel	3
Doppelstöckiger Wenderost	4
Die Kunst von TenderCrisp™	6
TenderCrisp™	8
Wählen Sie Ihr eigenes TenderCrisp™-Abenteuer	12
TenderCrisp™ Gefroren zu knusprig	14
TenderCrisp™ Braten	16
TenderCrisp™ 360-Mahlzeiten	18
TenderCrisp™ One-Pot-Wunder	24
Einfaches für den Alltag	34
Kochtabellen	44

Hallo Druck, hier ist Crisp

Sie werden eine vollkommen neue Art des Kochens erleben.
Die TenderCrisp™-Technologie ermöglicht es Ihnen, die
Geschwindigkeit des Schnellkochens zu nutzen, um Zutaten
schnell zuzubereiten. Der revolutionäre Crisping-Deckel
verleiht Ihren Speisen anschließend ein knuspriges, goldenes
Finish, von dem andere Schnellkochtöpfe nur träumen können.

Druckdeckel

Mit diesem Deckel ist der Foodi® der ultimative Schnellkochtopf. Verwandeln Sie die zähesten Zutaten im Handumdrehen in zarte, saftige und geschmackvolle Gerichte.



SCHNELLKOCHE

Druckdampf spendet den Zutaten Feuchtigkeit und kocht sie schnell von innen heraus.



DAMPFGAREN

Dampf spendet Feuchtigkeit, versiegelt den Geschmack und erhält die Textur Ihrer Speisen.



SLOW COOK/JOGHURT

Kochen Sie bei niedriger Temperatur und langsam, um Ihre Lieblingschilis und Eintöpfe zu kreieren. Bereiten Sie hausgemachten Joghurt ohne künstliche Inhaltsstoffe oder Süßstoffe zu.



ANBRATEN/SAUTIEREN

Fünf Temperaturstufen ermöglichen es Ihnen, den Geschmack durch Anbraten, Sautieren, Köcheln und vieles mehr zu verstärken.

Crisping-Deckel

Beginnen oder beenden Sie Rezepte, indem Sie diesen Deckel verwenden, um superheiße, sich schnell bewegende Luft um Ihr Essen herum zu entfesseln, um es frisch, karamellisiert und goldbraun zu perfektionieren.



HEISSLUFTFRITTIEREN

Möchten Sie eine knusprige, goldene Textur ohne all das Fett und Öl? Dann ist Heißluftfrittieren genau das Richtige für Sie.



BACKEN/RÖSTEN

Verschenden Sie keine Zeit damit, darauf zu warten, dass Ihr Ofen vorgeheizt wird. Bereiten Sie Ihre Lieblingsaufläufe und geröstetes Gemüse in viel kürzerer Zeit zu.



GRILLEN

Vervollständigen Sie Ihre Mahlzeiten, indem Sie den Geschmack versiegeln und ihnen genau das richtige Maß an Karamellisierung oder Knusprigkeit verleihen.



TROCKNEN

Trocknen Sie Ihr Lieblingsobst, -gemüse und Fleisch für köstliche hausgemachte Chips und Trockenfleisch.

Lernen Sie unser vielseitigstes Ninja® Foodi®-Zubehör, den doppelstöckigen Wenderost, kennen

Zubereitung der doppelten Menge an Protein*



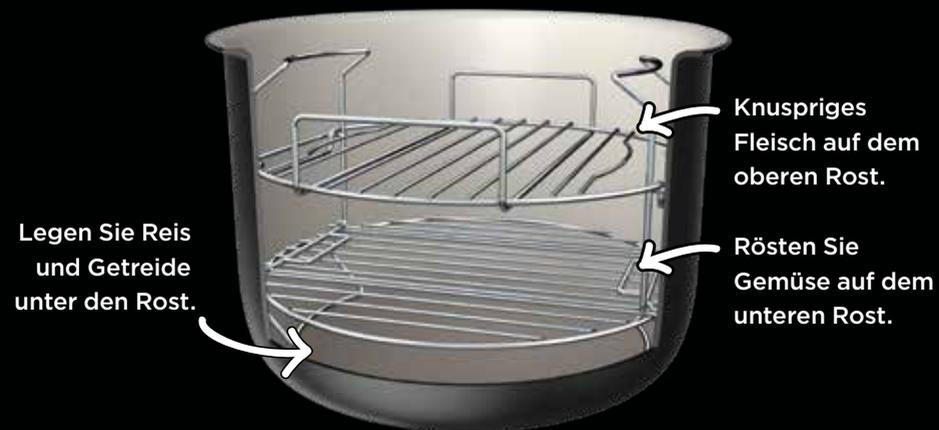
Die doppelte Menge trocknen

Platzieren Sie die Zutaten auf dem oberen und unteren Rost, um die doppelte Menge Ihres Lieblingstrockenfleisches, Trockenobstes oder getrockneten Gemüses zuzubereiten.

*Im Vergleich zum ursprünglichen Wenderost, der mit den Ninja Foodi Schnellkochtöpfen der Serie OP300 verkauft wird.
[†]Nimmt je nach Rezept ggf. 5-15 Minuten in Anspruch.

Größere und bessere 360-Mahlzeiten zubereiten

Bereiten Sie gleichzeitig eine größere Portion Ihrer Lieblingsproteine, Ihres Lieblingsgetreides und -gemüses zu, um schmackhafte Mahlzeiten mit mehreren Texturen in nur einem Topf zu zaubern.



Ihr Partner bei der Planung Ihrer nächsten Veranstaltung

Stellen Ihre Gäste bei Ihrer nächsten Party zufrieden. Bereiten Sie 2 Schichten Chips zu und servieren Sie sie mit einem cremigen Dip, den Sie im unteren Bereich des Topfes zubereiten.

Die Kunst von TenderCrisp™

Beginnen Sie mit dem Schnellkochen. Runden Sie das Ganze mit der Crisping-Methode Ihrer Wahl ab. So erhalten Sie TenderCrisp™-Ergebnisse.

Und das Beste? Es gibt mehr als einen Weg zu TenderCrisp™. Sie können mit Zutaten beginnen, die gefroren oder frisch sind. Sie können Huhn, Gemüse oder Fisch garen. Sie können auch Ihr Lieblichschili oder Ihren Lieblingseintopf zubereiten. Aber wenn Sie TenderCrisp™ verwenden, vollenden Sie das Gericht immer mit einer knusprigen, köstlichen Note.



TenderCrisp™
Gefroren zu knusprig



TenderCrisp™
Braten



TenderCrisp™
360-Mahlzeiten



TenderCrisp™
One-Pot-Wunder

TenderCrisp™ Kräuterbrathähnchen

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 66 MINUTEN | **FÜR:** 6 PORTIONEN
DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.: 26 MINUTEN | **SCHNELLKOCHEN:** 40 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** 1 MINUTE
HEISSLUFTFRITTIEREN: 15 MINUTEN

ZUTATEN

1 frisches ganzes rohes Hähnchen
(2,25 kg-2,5 kg)
Der Saft von 2 Zitronen
(60 ml Zitronensaft)
250 ml heißes Wasser
60 ml Honig
1 EL plus 1 TL Meersalz, separat

1 EL ganze schwarze Pfefferkörner
5 Zweige frischer Thymian
5 Knoblauchzehen, geschält und
zerdrückt
1 EL Pflanzenöl
2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

ANLEITUNG



Entfernen Sie die Innereien, falls sie im Innern des Huhns enthalten sind. Spülen die das Hähnchen aus und binden Sie die Beine mit Kochgarnen zusammen.



Vermischen Sie in einer kleinen Schüssel Zitronensaft, heißes Wasser, Honig und 2 Esslöffel Salz. Gießen Sie die Mischung in den Topf. Geben Sie ganzen Pfefferkörner, Thymian und Knoblauch in den Topf.



Legen Sie das Hähnchen in den Cook & Crisp™-Korb und stellen Sie den Korb in den Topf.



Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf Hoch (HI). Stellen Sie die Zeit auf 40 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.



Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckentlastungsventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.



Bestreichen Sie das Hähnchen mit Öl oder besprühen Sie es mit Kochspray. Schmecken Sie alles mit Salz und Pfeffer ab.



Schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie AIR CRISP, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Garen Sie das Hähnchen, bis die gewünschte Knusprigkeit erreicht wurde.



Das Garen ist abgeschlossen, wenn die Kerntemperatur 75 °C beträgt. Nehmen Sie das Hähnchen mit 2 großen Serviergabeln (oder den Ninja®-Bratenhebern*) aus dem Korb. Lassen Sie es vor dem Servieren 10 Minuten ruhen.

TIPP Verwenden Sie Kochspray anstelle von Öl, um große Proteinstücke im Cook & Crisp-Korb gleichmäßig zu beschichten.

TenderCrisp™

Überbackene Käsemakkaroni

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 38 MINUTEN | **FÜR:** 6-8 PORTIONEN
DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.: 15 MINUTEN | **SCHNELLKOCHEN:** 0 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** 14 MINUTEN
SCHNELLER DRUCKABBAU: 2 MINUTEN | **HEISSLUFTFRITTIEREN:** 7 MINUTEN

ZUTATEN

2 EL Natron
240 ml Zitronensaft
2 l Wasser
700 g trockene Makkaroni
480 ml Crème double
880 g Cheddar-Käse
3 EL Meersalz

1 ½ EL gemahlener schwarzer Pfeffer
1 ½ EL Zwiebelpulver
1 ½ EL Knoblauchpulver
1 ½ TL Senfpulver
200 g Panko-Paniermehl
230 g Butter, zerlassen

ANLEITUNG



Geben Sie Natron und Zitronensaft in den Topf. Rühren Sie, bis sich das Natron aufgelöst hat und die Blasenbildung stoppt. Geben Sie das Wasser und die Nudeln hinzu, und rühren Sie sie.



Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Druck auf LOW. Stellen Sie die Zeit auf 0 Minuten ein (die Zeit für die Druckbeaufschlagung reicht aus, um die Nudeln zu kochen). Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.



Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck 14 Minuten lang auf natürliche Weise abklingen. Nach 14 Minuten lassen Sie den Restdruck schnell ab, indem Sie das Druckentlastungsventil in die Entlüftungsstellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.



Geben Sie außer dem Paniermehl und der Butter alle restlichen Zutaten hinzu.



Verrühren Sie die Zutaten gründlich, damit der Käse schmilzt und um sicherzustellen, dass sich sämtliche Zutaten miteinander vermengen.



Vermischen Sie das Paniermehl und die zerlassene Butter in einer Schüssel. Verteilen Sie die Paniermehlmischung gleichmäßig auf den Nudeln.



Schließen Sie den Crispings-Deckel. Wählen Sie AIR CRISP, stellen Sie die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 7 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.



Nach dem Garen sofort servieren.

TIPP Um eine kinderfreundlichere Variante zuzubereiten, lassen Sie das Zwiebel-, Knoblauch- und Senfpulver weg und servieren Sie die Nudeln, bevor Sie die Paniermehlmischung hinzufügen.

Wählen Sie Ihr eigenes TenderCrisp™-Abenteuer

Sie fühlen sich wie ein Abenteurer? Wählen Sie einfach eine Zutat aus jeder Spalte, um Ihre eigenen TenderCrisp™-Mahlzeiten zu kreieren.

Wählen Sie ein Getreide oder eine kohlenhydrathaltige Zutat
und legen Sie es/sie mit Flüssigkeit in den Topf

750 g weißer Reis
mit 750 ml Brühe

750 g Quinoa
mit 750 ml Brühe

1,5 kg Russet-Kartoffeln,
gewürfelt, mit 250 ml Wasser

625 g Perlen-Couscous
mit 625 ml Brühe

Wählen Sie ein Protein
und legen Sie es auf einen Wenderost

8 frische entbeinte
Hähnchenbrüste (je 170 g)
Verwenden Sie den Rost in
unterer Dampfposition, ohne
den oberen Rost einzusetzen

6 frische italienische Würste
Verwenden Sie den Rost in
unterer Dampfposition, ohne
den oberen Rost einzusetzen

8 frische Hähnchenschenkel mit
Knochen und Haut
(je 110-170 g)
Nutzen Sie den Rost mit
eingesetzten oberen Rost

500 g gefrorene Garnelen
(ca. 32 Garnelen)
Nutzen Sie den Rost mit
eingesetzten oberen Rost

Fügen Sie den Rost hinzu



Schnellkochen

HIGH (HOCH) FÜR 5 MINUTEN



Druckdeckel

TIPP Wenn Sie verhindern wollen, dass Fleischröpfchen vom Wenderost auf Ihre kohlenhydrathaltigen Zutaten und Getreidesorten darunter fallen, legen Sie eine Schicht Aluminiumfolie unter das Fleisch, um alles sauber und ordentlich zu halten.

Druckentlastung

SCHNELLE
DRUCKENTLASTUNG;
ENTFERNEN SIE
DEN DECKEL
VORSICHTIG

Wählen Sie ein Gemüse aus,
bestreichen Sie es mit Öl und würzen Sie es. Platzieren Sie es anschließend je nach gewünschter Röstung oder Knusprigkeit auf dem oberen oder unteren Rost

2 mittelgroße Zucchini,
in 7,5 cm x 1,5 cm große
Stäbchen geschnitten

6 Möhren,
in 7,5 cm x 1,5 cm große
Stäbchen geschnitten

1 Kopf Blumenkohl,
in kleine Röschen geschnitten

Letzter Schliff

Bestreichen Sie Ihr Protein mit Sauce
oder Marinade Ihrer Wahl

Barbecue

Teriyaki

Süßsauer

Blackening-Gewürzmischung

Adobo-Gewürzmischung

Ihre Lieblingsgewürzmischung

Grillen

NEHMEN SIE DEN
CRISPING-DECKEL
VOM TOPF UND
GRILLEN SIE SIE JE
NACH GEWÜNSCHTER
KNUSPRIGKEIT FÜR
10-15 MINUTEN



Crisping-Deckel

HINWEIS: Der Ninja® Foodi® Max Kochtopf verfügt über eine Kapazität von 7,5 l. Sollten Sie ein Foodi-Modell mit einer Kapazität von 6 l nutzen, können Sie die meisten Rezepte in diesem Buch dennoch zubereiten. Einige der Rezepte bedürfen ggf. einer etwas kürzeren Garzeit oder der Cook & Crisp-Korb muss nicht so häufig geschwenkt werden. Überprüfen Sie den Fortschritt während des Garvorgangs, um das beste Ergebnis zu erreichen. Eine gute Faustregel ist, die Mengenangaben in den Rezepten für Schnellkochen wie für Suppen, Eintöpfe und Chilis um 50 % zu reduzieren, wenn Sie das Gerät verwenden. Im Falle von Rezepten, bei denen der Korb verwendet werden muss, passen 50 % weniger Zutaten in den Korb des 6 l Modells.



TenderCrisp™ Gefroren zu knusprig

Mit Ihrem Ninja® Foodi® ist gefroren gleich frisch. Bereiten Sie gefrorenes Fleisch mit der Schnellkochfunktion zu, um es schnell aufzutauen und gleichzeitig weich zu kochen. Nutzen Sie dann den Crisping-Deckel, um Ihr Essen Ihrem Geschmack entsprechend knusprig zu machen.

BUFFALO CHICKEN WINGS

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GARZEIT:** 20 MINUTEN | **FÜR:** 6-8 PORTIONEN
DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.: 20 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

ZUTATEN

- 250 ml Wasser
- 1,5 kg gefrorene Hähnchenflügel, -schenkel und Oberschenkel, separat
- 3 EL Pflanzenöl
- 3 EL Buffalo-Sauce
- 3 TL Meersalz

TIPP Möchten Sie frische Hähnchenflügel anstelle von gefrorenen verwenden? Legen Sie die frischen Hähnchenflügel in den Korb, vermengen Sie sie mit 2 EL Pflanzenöl und nutzen Sie anstelle der Schnellkochfunktion die Heißluftfrittierungsfunktion für 24-28 Minuten bei 200 °C.



ANWEISUNG

- 1 Geben Sie Wasser in den Topf. Legen Sie die Hähnchenflügel in den Cook & Crisp™-Korb und stellen Sie diesen in den Topf.
- 2 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 5 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 3 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 4 Tupfen Sie die Hähnchenflügel mit Küchenpapier trocken und schwenken Sie sie mit 2 ÖL im Korb.
- 5 Schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie AIR CRISP, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 6 Öffnen Sie den Deckel nach 7 Minuten, heben Sie den Korb an und schwenken Sie die Hähnchenflügel oder bewegen Sie sie mit einer Silikonzange. Setzen Sie den Korb wieder in die Einheit ein, schließen Sie den Deckel, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 7 Vermischen Sie die Buffalo-Sauce in einer großen Schüssel mit Salz, während die Hähnchenschenkel garen.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, geben Sie die Hähnchenflügel in die Schüssel mit der Buffalo-Sauce und vermengen Sie sie gut.



TenderCrisp™ Braten

Braten ist nicht mehr für Sonntage reserviert. Bereiten Sie perfekte Braten mit einem goldenen TenderCrisp-Finish zu.

LAMMSCHULTER MIT KRÄUTER-NUSS-KRUSTE

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GARZEIT:** 52 MINUTEN | **FÜR:** 6 PORTIONEN

DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.: 9 MINUTES | **DRUCKENTLASTUNG:** NATÜRLICH 5 MINUTEN + SCHNELLDRUCKABLASS

ZUTATEN

30 ml Pflanzenöl
5 geschälte und 10 ungeschälte Knoblauchzehen
1,3-1,5 kg Lammshulter
Salz und Pfeffer je nach Geschmack
240 ml Wasser
2 frische Thymianzweige
2 Lorbeerblätter
5 g Minzeblätter
15 g Kerbel
5 g Estragon
25 g Petersilie
40 g Dijon-Senf
2 Scheiben Weißbrot
50 g zerstoßene Mandeln

ANWEISUNG

- 1 Wählen Sie Anbraten/Sautieren und stellen Sie die Temperatur auf mittlere Hitze ein. Drücken Sie START/STOP und lassen Sie das Gerät 5 Minuten lang vorheizen.
- 2 Würzen Sie das Lamm mit Salz und Pfeffer. Machen Sie mit einer Messerspitze 5 Einschnitte rund um die Lammshulter, um die geschälten Knoblauchzehen dort unterzubringen.
- 3 Nach 5 Minuten Vorheizen fügen Sie das Pflanzenöl hinzu und erhitzen es 1 Minute lang. Geben Sie die Lammshulter hinzu und bräunen Sie sie etwa 10 Minuten lang auf allen Seiten an.
- 4 Nehmen Sie jetzt die Lammshulter aus dem Kochtopf und legen Sie sie auf den unteren Rost des doppelstöckigen Rosts.

- 5 Geben Sie Wasser, ungeschälten Knoblauch, Thymian und Lorbeerblätter in den Kochtopf. Lassen Sie den Rost mit der Lammshulter in den Kochtopf hinter. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 11 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 6 Bereiten Sie in der Zwischenzeit die grüne Paste zu, indem Sie alle Kräuter (Minze, Kerbel, Estragon, Petersilie) zusammen mit Senf und Brot in einer Küchenmaschine zerkleinern.
- 7 Wenn das Schnellkochen beendet ist, lassen Sie den Druck für 5 Minuten natürlich ab. Lassen Sie den restlichen Druck anschließend schnell ab, indem Sie das Druckentlastungsventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat. Nehmen Sie die Lammshulter aus dem Topf und legen Sie sie abgedeckt beiseite.
- 8 Geben Sie 60 ml Wasser in den Kochtopf. Verteilen Sie die Paste auf der Lammshulter und bedecken Sie sie mit den zerstoßenen Mandeln. Geben Sie die Lammshulter auf den unteren Dampfrost des doppelstöckigen Rosts und lassen Sie ihn in den Kochtopf hinab.
- 9 Schließen Sie den Crispig-Deckel. Wählen Sie GRILL, stellen Sie die Temperatur auf 240 °C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 10 Wenn das Lamm braun ist, nehmen Sie es aus dem Topf und lassen Sie es vor dem Servieren 3 Minuten lang ruhen.

TIPP Allergisch gegen Nüsse? Lassen Sie sie einfach weg – Kräuter, Brot und Senf ergeben auch für sich eine leckere Kruste.



TenderCrisp™ 360-Mahlzeiten

Nutzen Sie die Vorteile der Kochfähigkeiten von Foodi, um vollwertige, köstliche, hausgemachte Mahlzeiten zuzubereiten.

GEGRILLTE LAMMKOTELETTS MIT REIS-PILAW

VORBEREITUNG: 7 MINUTEN | **GARZEIT:** 25 MINUTEN | **DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.:** 8 MINUTEN

DRUCKENTLASTUNG: NATÜRLICH, 10 MINUTEN | **FÜR:** 4-6 PORTIONEN

ZUTATEN

PILAW

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 400 g Basmati-Reis, waschen bis das Wasser klar wird
- 500 ml Geflügelbrühe
- Saft und Schale einer Orange
- 100 g Granatapfelkerne
- 50 g geröstete Mandeln, grob zerhackt
- Salz und Pfeffer je nach Geschmack
- 10 g frischer Dill, frische Minze und Petersilie grob gehackt

LAMM

- Olivenöl zum Bestreichen
- 12 frische Lammkoteletts
- Salz, je nach Geschmack
- Pfeffer, je nach Geschmack
- Granatapfelsyrup zum Abschluss

ANWEISUNG

- 1 Drücken Sie SEAR/SAUTÉ und stellen Sie den Topf auf MD:HI, um ihn für 5 Minuten vorzuheizen.
- 2 Geben Sie Öl in die Pfanne und rösten Sie die Zwiebeln für 5-8 Minuten, bis sie goldbraun sind. Fügen Sie Knoblauch hinzu und garen Sie alles für 1 Minute. Geben Sie dann den Reis und die Brühe hinzu.
- 3 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 4 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HI. Stellen Sie die Zeit auf 2 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck für 10 Minuten natürlich abklingen. Lassen Sie nach 10 Minuten den Restdruck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen.
- 5 Durchziehen Sie den Reis und geben Sie die restlichen Zutaten hinzu, decken Sie sie gut ab und stellen Sie sie beiseite, während Sie die Lammkoteletts zubereiten.
- 6 Reinigen Sie den Topf und setzen Sie ihn wieder in das Gerät ein. Platzieren Sie den Wenderost (in unterer Dampfgarposition ohne den oberen Rost) im Kochtopf.
- 7 Bestreichen Sie die Lammkoteletts mit Olivenöl und würzen Sie beide Seiten. Legen Sie 6 Koteletts auf den Rost.
- 8 Schließen Sie den Crispung-Deckel. Wählen Sie GRILL und stellen Sie die Zeit auf 7 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 9 Grillen Sie die Koteletts für 3 Minuten und wenden Sie sie anschließend. Setzen Sie als nächstes den oberen Rost ein und legen Sie die restlichen Koteletts darauf. Wenn Sie nach Ihrem Geschmack gegart sind, lassen Sie die Koteletts auf einem Teller ruhen und decken Sie sie locker mit Alufolie ab.
- 10 Servieren Sie die Koteletts mit Pilaw und beträufeln Sie sie mit einer Soße Ihrer Wahl.

KNUSPRIGE HÄHNCHENSCHENKEL MIT MÖHREN & REIS-PILAW

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 50 MINUTEN | **FÜR:** 6-8 PORTIONEN

DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.: 16 MINUTEN | **SCHNELLKOCHEN:** 4 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

GRILLEN: 20-30 MINUTEN

ZUTATEN

170 g Reis-Pilaw
600 ml Wasser
2 EL Butter
8 rohe Hähnchenschkel mit Knochen und Haut, 150-170 g
2 EL Honig, aufgewärmt
½ TL geräucherter Paprika
½ TL gemahlener Kümmel
2 TL Meersalz, aufgeteilt
6 Möhren, geschält, längs geviertelt
2 EL natives Olivenöl extra
4 TL Geflügelgewürz

ANLEITUNG

- 1 Geben Sie den Reis-Pilaw, das Wasser und die Butter in den Topf und vermischen Sie sie gut.
- 2 Platzieren Sie den Wenderost (in unterer Dampfgarposition ohne den unteren Rost) im Kochtopf. Legen Sie 4 Schenkel auf den Rost. Bringen Sie anschließend den oberen Rost an und legen Sie die restlichen Hähnchenschkel darauf.
- 3 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 4 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 4 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 5 Vermischen Sie den warmen Honig, geräucherten Paprika, Kümmel und einen Teelöffel Salz, während die Hähnchenschkel und der Reis garen. Beiseitestellen.
- 6 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckentlastungsventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 7 Nehmen Sie den Rost mit dem Hähnchen aus dem Topf. Nehmen Sie das Hähnchen vom Rost, bestreichen Sie es mit Olivenöl und würzen Sie es mit dem Geflügelgewürz.
- 8 Platzieren Sie den Wenderost (in unterer Dampfgarposition ohne den oberen Rost) im Kochtopf. Legen Sie die Möhren auf den Rost. Bestreichen Sie sie mit dem gewürzten Honig. Schließen Sie den Crispings-Deckel, wählen Sie Grill aus und stellen Sie die Zeit auf 15 Minuten. Drücken Sie auf START/STOP, um zu beginnen.
- 9 Ist der Garvorgang abgeschlossen, bringen Sie den oberen Rost an und legen Sie das Hähnchen darauf. Schließen Sie den Crispings-Deckel, wählen Sie Grill aus und stellen Sie die Zeit auf 15 Minuten. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Möchten Sie weniger knusprige Schenkel, sehen Sie nach 10 Minuten nach ihnen und nehmen Sie sie aus dem Topf, wenn die gewünschte Knusprigkeit erreicht ist.
- 10 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, servieren Sie die Hähnchenschkel mit Möhren und Reis.



GEGRILLTE SEEZUNGEN MIT BRATKARTOFFELN UND ZUCCHINIS

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 35 MINUTEN | **GRILLZEIT:** 24 MINUTEN | **FÜR:** 2-4 PORTIONEN
DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.: 10 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** 1 MINUTEN

ZUTATEN

800 g Charlotten-Kartoffeln, geschält und gewürfelt (4 cm)

125 ml Wasser

2 kleine Zucchini, in 1,5–2 cm breite Scheiben geschnitten

2 TL Pflanzenöl

Salz und Pfeffer je nach Geschmack

50 g Butter + 25 g zerlassene Butter

4 TL Olivenöl

50 g Schalotten (geschält und sehr klein gewürfelt)

2 EL Weizenmehl

2 Seezungen ohne Haut (je 200 g)

ANWEISUNG

- 1 Geben Sie das Wasser und die Kartoffeln in den Kochtopf. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 2 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HI. Stellen Sie die Zeit auf 1 Minute ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 3 Vermengen Sie in der Zwischenzeit in einer großen Rührschüssel die Zucchini mit dem Pflanzenöl, Salz und Pfeffer. Rühren Sie, bis alles überzogen ist.

- 4 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckentlastungsventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 5 Gießen Sie die Kartoffeln ab und legen Sie sie dann zurück in den Topf. Geben Sie Butter, Olivenöl und Schalotten hinzu. Rühren Sie gut um, bis die Kartoffeln überzogen sind, und schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie GRILL, stellen Sie die Temperatur auf 240 °C und die Zeit auf 24 Minuten ein.
- 6 Bestreuen Sie die 2 Seezungen mit Mehl und schütteln Sie alles überflüssige Mehl ab.
- 7 Nach 6 Minuten öffnen Sie den Crisping-Deckel und rühren mithilfe einer Silikonzange vorsichtig die Kartoffeln um. Jetzt legen Sie die überzogenen Zucchini auf die untere Ebene des doppelstöckigen Rosts. Fügen Sie die obere Ebene des doppelstöckigen Rosts ein und legen Sie die Seezungen Seite an Seite auf den Rost. Bestreichen Sie sie mit zerlassener Butter und schließen Sie den Crisping-Deckel, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, können Sie die Seezungen vor dem Servieren mit etwas frischem Zitronensaft verfeinern.





TenderCrisp™ One-Pot-Wunder

Bringen Sie Ihre Lieblingsaufläufe, -eintöpfe, Chilis und Kuchen mit einem knusprigen Topping auf die nächste Stufe.

PAELLA MIT CHORIZO UND ARTISCHOCKENHERZEN

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 25 MINUTEN | **FÜR:** 4-6 PORTIONEN
DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.: 8 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

ZUTATEN

200 g Koch-Chorizo, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
1 EL Olivenöl
1 weiße Zwiebel, gewürfelt
1 rote Paprika, gewürfelt
3 Knoblauchzehen, gehackt
2 TL geräucherter Paprika
350 g Paella-Reis
Eine Prise Safran
1 l Geflügelbrühe
1 (400 g) Dose gehackte Tomaten
1 (400 g) Dose Artischockenherzen, geviertelt
200 g Tiefkühlerbsen, aufgetaut
50 g grüne Oliven, geschnitten
1 Zitrone in Scheiben geschnitten, zum Garnieren
2 EL glatte Petersilie, gehackt

ANWEISUNG

- 1 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ aus und stellen Sie den Topf auf MD:HI. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. 5 Minuten vorheizen lassen.
- 2 Geben Sie Öl hinzu und sautieren Sie den Chorizo für 5 Minuten. Entfernen Sie ihn mit einem Schaumlöffel und lassen Sie Öl in der Pfanne.
- 3 Geben Sie die Zwiebel und Paprika in die Pfanne und sautieren Sie sie für 5 Minuten. Fügen Sie als nächstes Knoblauch hinzu und garen Sie die Zutaten für weitere 1-2 Minuten. Geben Sie den Paprika, Reis, Safran, die Geflügelbrühe und Tomaten in den Topf.
- 4 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 5 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 5 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 6 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 7 Entfernen Sie den Deckel und rühren Sie die Zutaten um. Geben Sie den Chorizo zusammen mit den Artischocken, Oliven und Erbsen zurück in den Topf.
- 8 Schließen Sie den Crispig-Deckel und wählen Sie BAKE/ROAST, 200°C und 8 Minuten aus.
- 9 Wenn die Zeit abgelaufen ist, servieren Sie die Paella mit Zitronenscheiben und Petersilie.

TIPP Anstelle von Safran kann auch Kurkuma verwendet werden.

DOPPELTE KALBSRIPPEN MIT KAREMELLISIERTEN RÜBEN

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 41 MINUTEN | **FÜR:** 6 PORTIONEN
DRUCKENTLASTUNG: 12 MINUTES

ZUTATEN

200 ml + 150 ml Wasser getrennt

7 g + 7 g + 30 g Butter getrennt

Gewürze (Salz + Pfeffer nach Belieben)

2 Kalbsrippen je 700 g

100 ml Sojasauce

1 kg Rüben, geschält und gewürfelt (4 cm)

2 frische Thymianzweige

2 Lorbeerblätter

2 EL Honig

ANWEISUNG

- 1 Geben Sie 200 ml Wasser in den Kochtopf. Wählen Sie SEAR/SAUTÉ (Anbraten/Sautieren) und stellen Sie die Temperatur auf HIGH. Drücken Sie START/STOP und lassen Sie das Gerät 5 Minuten lang vorheizen.
- 2 Beide Rippchen mit Salz und Pfeffer würzen, abdecken und bei Raumtemperatur beiseite stellen.
- 3 Wenn das Wasser kocht, nehmen Sie es aus dem Topf und geben Sie 7 g Butter zum Schmelzen.
- 4 Sobald die Butter geschmolzen ist, geben Sie eine der Kalbsrippen in den Topf. Nach 4 Minuten umdrehen und weitere 4 Minuten weiterkochen, um sie von allen Seiten zu braten. Rippe aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
- 5 7 g Butter in den Topf geben und Schritt 4 mit der zweiten Kalbsrippe wiederholen.
- 6 Als nächstes den Topf mit der Sojasauce ablöschen. 150 ml Wasser, Rüben und Kräuter in den Kochtopf geben.

- 7 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 1 Minute ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 8 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckentlastungsventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 9 Die Rüben abtropfen lassen und 100 ml der Kochflüssigkeit im Topf aufbewahren. 30 g Butter und den Honig hinzufügen.
- 10 Die Rüben wieder in den Kochtopf geben. Entfernen Sie die Kalbsrippen von der Aluminiumfolie und legen Sie diese auf die untere Ebene des doppelstöckigen Rosts in der unteren Position.
- 11 Legen Sie den Rost über die Rüben in den Topf und schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie GRILL, stellen Sie die Temperatur auf 240 °C und die Zeit auf 20 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 12 Nach 10 Minuten den Crisping-Deckel öffnen und die Kalbsrippen mit einer Zange umdrehen. Schließen Sie den Crisping-Deckel und setzen Sie den Garvorgang für die restlichen 10 Minuten fort.
- 13 Nach dem Kochen die Speisen aus dem Kochtopf nehmen und das Kalbfleisch 3 Minuten ruhen lassen, bevor es mit Rüben und Sauce serviert wird.

TIPP Kaufen Sie im Geschäft Kalbsrippen mit der gleichen Dicke, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten.



GERÖSTETES GEMÜSE MIT ROMANO-KÄSE

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN | **GARZEIT:** 11-12 MINUTEN | **FÜR:** 4-6 PORTIONEN
DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.: 9 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

ZUTATEN

2 große Fenchelknollen, halbiert und in
2 cm dicke Scheiben geschnitten, Fenchelkraut entfernt
6 Echalions, geschält und halbiert
300 g Rosenkohl, halbiert, Enden entfernt
1 Bund Grünkohl, harte Stängel entfernt und Blätter in
2,5 cm große Stücke gezupft
2 EL Olivenöl
50 g Pecorino Romano, gerieben
Salz, je nach Geschmack
1-2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Balsamessig zum Beträufeln
150 ml Wasser

ANWEISUNG

- 1 Legen Sie das Gemüse, außer dem Grünkohl, in den Topf und fügen Sie Wasser hinzu.
- 2 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 3 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 1 Minute ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 4 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 5 Geben Sie den Grünkohl, das Gemüse, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Käse in den Topf. Schließen Sie den Crispig-Deckel und wählen Sie BAKE/ROAST, 200 °C und 10 Minuten aus. Rühren Sie die Zutaten ca. alle 3 Minuten mit einem Holzlöffel um.
- 6 Nehmen Sie das Gemüse aus dem Topf und beträufeln Sie es mit Balsamessig. Sofort servieren.

ÜBERBACKENE SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GARZEIT:** 8 MINUTEN | **HEISSLUFTFRITTIEREN:** 5-6 MINUTEN | **FÜR:** 6 PORTIONEN
DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.: 9 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** NATÜRLICH, 10 MINUTEN

ZUTATEN

2 EL natives Olivenöl extra
4-5 Dosen in Öl eingelegte Sardellen, abgegossen und gehackt
4 Knoblauchzehen, geschält und kleingehackt
1/4 TL Chiliflocken
2 Dosen (je 400 g) gehackte Tomaten
30 g Tomatenmark
250 ml Weißwein
500 ml Wasser
500 g Penne
100 g entkernte Kalamata-Oliven, halbiert
2 EL kleine Kapern, abgegossen (wenn salzig, gewaschen)
100 g zerkleinerter Mozzarella-Käse
50 g geriebener Parmesankäse
10 g frische Petersilie, feingehackt
Frischer gebrochener Pfeffer, je nach Geschmack.

ANWEISUNG

- 1 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ aus und stellen Sie den Topf auf MD:HI. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. 5 Minuten vorheizen lassen.
- 2 Geben Sie nach 5 Minuten Olivenöl und Sardellen in den Topf. Garen Sie sie für 1 Minute und zerkleinern Sie sie mit einem Holzlöffel. Fügen Sie als nächstes Knoblauch und Chiliflocken hinzu, setzen Sie den Garvorgang um eine Minute fort und rühren Sie die Zutaten um, bis die Sardellen sich aufgelöst haben. Fügen Sie gehackte Tomaten, Tomatenmark, Wein, Wasser und Nudeln hinzu.
- 3 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 4 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 6 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 5 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck 10 Minuten lang auf natürliche Weise abbauen. Lassen Sie den Druck nach 10 Minuten schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 6 Rühren Sie die Soße mit einem Holzlöffel um, und zerkleinern Sie die Tomaten währenddessen. Fügen Sie die Oliven und Kapern hinzu.
- 7 Geben Sie gleichmäßig zerkleinerten Mozzarella auf die Nudelmischung.
- 8 Schließen Sie den Crispig-Deckel. Wählen Sie AIR CRISP, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 5 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 9 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, servieren Sie die Nudeln sofort und garnieren Sie sie mit geriebenen Parmesan, Petersilie und Pfeffer.

VEGANE CURRY-LINSEN MIT AUBERGINEN UND BLUMENKOHL

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 32 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN
DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.: 11 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** NATÜRLICH (15 MINUTEN)

ZUTATEN

- ½ Becher Pflanzenöl
- ½ TL Senfkörner
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1½ TL Paprika
- 2 EL trockene ungesüßte gehackte Kokosnuss
- 1 TL getrockneter Curry
- 1 TL Salz
- 135 g rote Linsen
- 100 g grüne Linsen
- 300 g Auberginen, gewürfelt
- 250 g Blumenkohl, in 2 cm große Röschen geschnitten
- 30 ml Limettensaft
- 1 TL Zucker
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 feste Tomaten, in 3 cm lange Achtel geschnitten
- 375 ml Wasser
- 10 g frische Korianderblätter, gehackt

ANWEISUNG

- 1 Wählen Sie Anbraten/Sautieren und stellen Sie die Temperatur auf mittlere Hitze ein. Drücken Sie START/STOP und lassen Sie das Gerät 5 Minuten lang vorheizen.
- 2 Wenn das Vorheizen abgeschlossen ist, geben Sie das Öl, die Senfkörner, den Kreuzkümmel, die Paprika, die gehackte Kokosnuss, den Curry und das Salz in den Kochtopf und sautieren Sie alles für 5 Minuten.
- 3 Wenn die Kokosnuss anfängt, braun zu werden, geben Sie die Auberginen und die Karotten in den Topf und rühren Sie um, um sie mit der Würzmischung zu überziehen.
- 4 Geben Sie die restlichen Zutaten mit Ausnahme des frischen Korianders in den Topf und rühren Sie um, um sie in die Mischung aufzunehmen. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie ihn auf LOW. Stellen Sie die Zeit auf 1 Minute ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 5 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck 15 Minuten lang auf natürliche Weise abklingen. Nach 15 Minuten lassen Sie den Restdruck schnell ab, indem Sie das Druckentlastungsventil in die Entlüftungsstellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 6 Rühren Sie den frischen Koriander hinein und servieren Sie das Gericht warm.

TIPP Sie können dieses Gericht mit verschiedenen Gemüsekombinationen zubereiten, beispielsweise mit Zucchini oder Gemüsepaprika.



VEGETARISCHE SHEPHERD'S PIE

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 36 MINUTEN | **BACKEN/RÖSTEN:** 10 MINUTEN
FÜR: 4-5 PORTIONEN | **DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.:** 12 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

ZUTATEN

FÜR DEN STAMPF

700 g Butternusskürbis
700 g Süßkartoffeln
300 ml Wasser
4 EL Butter, aufgeteilt
50 ml Crème double
Salz und Pfeffer je nach Geschmack
1 EL Za'atar-Gewürzmischung

FÜLLUNG

4 EL Olivenöl, aufgeteilt
1 süße Zwiebel, gewürfelt
2 Stangen Sellerie, gewürfelt
3 Möhren, geschält und gewürfelt
5 Knoblauchzehen, gehackt
1 TL getrockneter Thymian
250 g Champignons, geputzt und halbiert
100 g Shiitake-Pilze, geputzt und in Scheiben geschnitten
400 g zubereitete Beluga- oder grüne Linsen
1 (400 g) Dose gehackte Tomaten
2-3 EL vegetarisches Soßenpulver
100 g Tiefkühlerbsen

ANWEISUNG

- 1 Geben Sie die Kürbis-/Süßkartoffelmischung mit Wasser in den Topf.
- 2 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 3 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 6 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 4 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 5 Gießen Sie überschüssiges Wasser ab und zerstampfen Sie das Gemüse. Fügen Sie anschließend 2 EL Butter und Rahm hinzu. Vermischen Sie die Zutaten gut und stellen Sie die Mischung abgedeckt beiseite, während Sie die Füllung zubereiten. Reinigen Sie den Topf und setzen Sie ihn wieder in das Gerät ein.
- 6 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ aus und stellen Sie den Topf auf MD. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. 5 Minuten vorheizen lassen.
- 7 Geben Sie 2 EL in die Pfanne und dünsten Sie die Zwiebeln, den Sellerie und die Möhren für ca. 9 Minuten bei häufigem Rühren an. Fügen Sie Knoblauch hinzu und garen Sie die Zutaten für 1 Minute.
- 8 Geben Sie die restlichen 2 EL Olivenöl in die Pfanne, fügen Sie dann die Pilze hinzu. Rühren Sie sie für ca. 10 Minuten, bis sie goldbraun sind und Saft austritt. Geben Sie den Thymian, die Linsen, Tomaten und das Soßenpulver dazu und rühren Sie, bis sich alle Zutaten miteinander vermischt haben. Kochen Sie die Zutaten für weitere 10 Minuten.
- 9 Rühren Sie die Erbsen ein und geben Sie den Stampf oben darauf. Verteilen Sie den Stampf gleichmäßig über der gesamten Füllung und geben Sie die restliche Butter darauf, beträufeln Sie ihn mit Za'atar.
- 10 Schließen Sie den Crisping-Deckel und wählen Sie BAKE/ROAST auf 200°C für 10 Minuten aus. Sofort servieren.





Einfaches für den Alltag

Mit diesen Vorspeisen, Beilagen oder Desserts
machen Sie Ihre alltäglichen Mahlzeiten zu etwas mehr.

KARTOFFELECKEN

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GARZEIT:** 15-21 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN

DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.: 6 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

ZUTATEN

- 250 ml Wasser
- 4 weiße Kartoffeln, in 5 cm große Ecken geschnitten
- 2 EL natives Olivenöl extra, separat
- 1 EL frische Oreganoblätter, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- 2 TL Meersalz
- 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

ANWEISUNG

- 1 Gießen Sie Wasser in den Topf. Geben Sie die Kartoffeln in den Cook & Crisp™-Korb und stellen Sie diesen in den Topf.
- 2 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie sie auf LOW. Stellen Sie die Zeit auf 3 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 3 Verrühren Sie während der Zubereitung der Kartoffeln 1 EL Olivenöl mit Oregano, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Beiseitestellen.
- 4 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 5 Gießen Sie das restliche Olivenöl über die Kartoffeln im Korb und schütteln Sie sie, um sie gleichmäßig zu bedecken.
- 6 Schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie AIR CRISP, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 18 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Prüfen Sie die Kartoffeln nach 12 Minuten. Garen Sie für die gewünschte Knusprigkeit bis zu 18 Minuten.
- 7 Nehmen Sie nach Ablauf der Garzeit die Kartoffeln aus dem Korb. Vermischen Sie sie mit dem Oregano-Dressing und servieren Sie sie.

TIPP Für ein knusprigeres Ergebnis fügen Sie in Schritt 5 einen weiteren Teelöffel Öl hinzu, und wenn sie mit Luft knusprig werden, schütteln Sie den Korb oder vermengen Sie die Kartoffeln alle 6 Minuten mit einer Silikonzange.

LACHSBURGER MIT THAI-QUINOA-SALAT

VORBEREITUNG: 45 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 10 MINUTEN | **ABKÜHLZEIT:** 3 STUNDEN | **GRILLEN:** 6 MINUTEN
FÜR: 6 PORTIONEN | **DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.:** 3-4 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

ZUTATEN

BURGER

600 g Lachsfilet ohne Haut, fein gewürfelt
3 Frühlingszwiebeln, feingehackt
1-2 rote Chilischoten, entkernt, fein gewürfelt
2 EL Limettensaft
Salz und Pfeffer je nach Geschmack
3 EL Mayonnaise
75 g Panko-Paniermehl
6 Brioche-Brötchen
Kopfsalat
Öl zum Bestreichen

SRIRACHA UND KNOBLAUCHMAYONNAISE

2 Knoblauchzehen, zu einer Paste zerdrückt
100 g Mayonnaise
1 EL Sriracha-Sauce
2 TL Agavennektar (optional)

FÜR DEN QUINOA-SALAT

250 g Quinoa
400 ml Wasser
1 pinke Grapefruit, Schale und weiße Haut entfernt, gewürfelt, Saft für das Dressing aufbewahrt
1 Avocado, geschält, entkernt und gewürfelt
½ Gurke, gewürfelt
10 g Koriander, gehackt
10 g Petersilie, gehackt
10 g Minze, gehackt
3-4 EL frischer Limettensaft
2 EL Traubenkernöl
1½ EL Fischsauce
1 EL Agavennektar
Salz und Pfeffer je nach Geschmack
50 g Erdnüsse, zerkleinert
4 gut zerkleinerte Limettenblätter
2 Knoblauchzehen, feingehackt
100 g Mayonnaise
1 EL Sriracha-Sauce
2 TL Agavennektar
Limettenscheiben zum Servieren

ANWEISUNG

- 1 Vermengen Sie in einer mittelgroßen Schüssel all Zutaten für die Burger. Formen Sie dann 6 gleichgroße Burger, legen Sie sie auf ein Tablett und stellen Sie sie für 3 Stunden in den Kühlschrank, damit sie fest werden.
- 2 Waschen Sie die Quinoa in kaltem Wasser, bis dieses klar wird. Geben Sie die Quinoa mit Wasser in den Topf und rühren Sie sie um.
- 3 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 4 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HI. Stellen Sie die Zeit auf 2 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 5 Vermischen Sie die Zutaten für die Mayonnaise in einer kleinen Schüssel, während die Quinoa kocht und stellen Sie die Mischung abgedeckt in den Kühlschrank.
- 6 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 7 Durchziehen Sie die Quinoa und geben Sie sie in eine große Schüssel. Lassen Sie sie für 15 Minuten abkühlen, bevor Sie die restlichen Zutaten für den Salat hinzufügen. Stellen Sie ihn in den Kühlschrank.
- 8 Setzen Sie den Wenderost in Grillposition in den Topf ein. Schließen Sie den Deckel und wählen Sie GRILL aus, um das Gerät für 5 Minuten vorzuheizen. Bestreichen Sie die Lachsfilets mit Öl und legen Sie sie auf den Rost, wenn der Grill vorgeheizt ist.
- 9 Schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie GRILL aus und stellen Sie die Zeit auf 8 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 10 Wenden Sie die Burger nach 4 Minuten und grillen Sie sie bis die gewünschte Temperatur erreicht ist. Prüfen Sie den Garzustand bei rohen Burgern nach 6 Minuten. Es wird empfohlen, die Burger in 2 Portionen zu grillen.
- 11 Nehmen Sie die Burger vom Grill und servieren Sie sie auf Salat mit einer kleinen Portion Mayonnaise und Limettenscheiben für eine kohlenhydratarme Mahlzeit oder in einem Brioche-Brötchen mit Kopfsalat und Tomaten.

AHORN-BACON „JERKY“

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GARZEIT :** 10 MINUTEN | **TROCKNEN:** 6 STUNDEN | **FÜR:** 12 STÜCKE

ZUTATEN

4 EL Ahornsyrup, legen Sie 1 EL beiseite, um die Baconscheiben bei Halbzeit zu bestreichen

1 EL brauner Zucker

180 g geräucherte Baconscheiben

ANWEISUNG

- 1 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ aus und stellen Sie den Topf auf MD:HI. Lassen Sie das Gerät für 5 Minuten vorheizen. Legen Sie anschließend 6 Baconscheiben in den Topf und fangen Sie das Fett auf. Wiederholen Sie diesen Schritt für ca. 10 Minuten, bis der Bacon durch ist. An diesem Punkt wird nicht gebräunt oder geröstet. Tupfen Sie die Scheiben mit Küchenpapier trocken. Reinigen Sie den Topf und setzen Sie ihn wieder in das Gerät ein.
- 2 Bestreichen Sie den Bacon beidseitig mit der Ahornmischung. Platzieren Sie den Wenderost in der unteren Dampfgarposition im Topf. Legen Sie die Hälfte des Bacons auf den Rost. Bringen Sie als nächstes den oberen Rost an und legen Sie die restlichen Baconscheiben darauf.
- 3 Schließen Sie den Deckel und wählen Sie DEHYDRATE, 60 °C und 6 Stunden aus. Sehen Sie bei Halbzeit nach, ob der Bacon nach Ihrem Geschmack getrocknet ist. Wenn er weiter getrocknet werden muss, setzen Sie den Vorgang für die verbleibenden 3 Stunden fort.
- 4 Wenn die Zeit abgelaufen ist, servieren Sie den Bacon sofort.

GETROCKNETE PFLAUMENTOMATEN

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN | **TROCKNEN:** 4 STUNDEN | **FÜR:** 60 g

ZUTATEN

14 (690 g) süße Pflaumtomaten, in 8 mm-1 cm dünne Scheiben geschnitten, Strunk und Enden entfernt

ANWEISUNG

- 1 Platzieren Sie den Wenderost in der unteren Dampfgarposition im Topf. Legen Sie die Hälfte der Tomaten auf den Rost. Beginnen Sie von unten und legen Sie sie nebeneinander. Bringen Sie den oberen Rost an. Legen Sie die restlichen Tomaten darauf.
- 2 Wählen Sie DEHYDRATE, 60 °C und 4 Stunden aus.
- 3 Prüfen Sie bei Halbzeit, ob die Tomaten nach Ihrem Geschmack getrocknet sind. Wenn sie weiter getrocknet werden müssen, setzen Sie den Vorgang vor die verbleibenden 2 Stunden fort.

TIPP Diese Tomaten können in einem luftdichten Behälter 2 Wochen im Schrank aufbewahrt werden, da Sie eine wunderbare Textur haben, und nicht noch einmal getrocknet werden müssen. Ausgezeichnet für Pasta, Pizza und Salat.



APFELSTRUDEL-FRÜHLINGSROLLEN

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GARZEIT:** 20 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

- 375 ml Wasser
- 125 ml brauner Rum
- 1 TL gemahlener Zimt
- 3 Äpfel (ca. 500 g), geschält, Kern entfernt, der Länge nach geachtelt
- 2 EL Hagelzucker
- 20 g gewürfelte Rosinen
- 60 g zerlassene Butter
- 8 runde Blätterteigblätter (ca. 30 cm groß)
- 4 TL Schlagsahne
- 2 TL Puderzucker (optional)

ANWEISUNG

- 1 Geben Sie Wasser, Rum und Zimt in den Kochtopf.
- 2 Geben Sie den doppelstöckigen Rost in den Topf und legen Sie die Apfelstücke horizontal auf den Rost.
- 3 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position VENT befindet. Wählen Sie STEAM für 6 Minuten und drücken Sie START/STOP.
- 4 Sobald der Schnellkochvorgang abgeschlossen ist, entfernen Sie vorsichtig den Deckel und geben den Apfel in eine Schüssel. Bedecken Sie die Äpfel mit dem Hagelzucker.
- 5 Geben Sie die Wasser-Rum-Zimt-Mischung aus dem Kochtopf in eine kleinere Schüssel und lassen Sie die Rosinen in ihr einweichen.
- 6 Legen Sie ein Blätterteigblatt auf ein Schneidbrett oder Ihre Anrichte und streichen Sie das gesamte Blatt mit zerlassener Butter ein. Fügen Sie eine weitere Schicht Blätterteig hinzu und wiederholen Sie den Vorgang.

- 7 Geben Sie einen Teelöffel Schlagsahne in die untere Blattmitte des Blätterteigs. Geben Sie die Apfel-Rosinen-Mischung obenauf. Ziehen Sie die linken und rechten Ecken zueinander nach innen. Falten Sie jetzt die untere Kante nach oben und rollen Sie den Teig von Ihnen weg, um die Form einer Frühlingsschnecke zu erzeugen. Wiederholen Sie den Vorgang und erzeugen Sie 4 Rollen aus dem Blätterteig.
- 8 Geben Sie den Koch- und Crisp-Korb in den Foodi. Wählen Sie AIR CRISP, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 20 Minuten ein. 5 Minuten vorheizen lassen.
- 9 Wenn das Gerät vorgeheizt ist, öffnen Sie den Crisping-Deckel und legen die Frühlingsschnecken in den Koch- und Crisp-Korb.
- 10 Nach 5 Minuten und mithilfe einer Silikonzange öffnen Sie den Crisping-Deckel und drehen die Frühlingsschnecken um. Schließen Sie den Crisping-Deckel und wiederholen Sie den Umdrehvorgang alle 5 Minuten.
- 11 Wenn die Apfelstrudel-Frühlingsschnecken fertig sind, geben Sie sie auf einen Teller und bestreuen Sie sie vor dem Servieren mit einem Teelöffel Puderzucker.

TIPP Wenn Sie die Frühlingsschnecken einwickeln, können Sie mit zerlassener Butter dafür sorgen, dass der Blätterteig besser haftet.

HAUSGEMACHTER VANILLEJOGHURT

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN | **INKUBIEREN:** 8 STUNDEN | **ABKÜHLZEIT:** 8-12 STUNDEN | **FÜR:** 8 PORTIONEN

ZUTATEN

- 2 l Vollmilch
- 3 EL Naturjoghurt mit aktiven lebenden Kulturen
- ½ EL Vanilleextrakt
- 60 ml Honig (optional)



TIPP Wenn Sie dickeren, griechischen Joghurt bevorzugen, lassen Sie den Joghurt über Nacht durch ein Mulltuch im Kühlschrank abseihen (stellen Sie sicher, dass Sie eine große Schüssel verwenden).

ANWEISUNG

- 1 Geben Sie die Milch in den Topf. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position VENT befindet.
- 2 Wählen Sie Yoghurt aus und stellen Sie die Zeit auf 8 Stunden. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 3 Nachdem die Milch aufgeköcht ist und auf der Anzeige Add & Stir erscheint, entfernen Sie den Druckdeckel. Geben Sie Naturjoghurt zur Milch und rühren Sie, bis er sich vollständig mit der Milch vermischt hat.
- 4 Montieren Sie den Druckdeckel erneut und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position VENT befindet. Drücken Sie auf START/STOP, um den Vorgang fortzusetzen. Inkubieren Sie für 8 Stunden.
- 5 Wenn die Zeit (8 Stunden) abgelaufen ist, geben Sie Ihren Joghurt in einen Glasbehälter oder eine Schüssel und lassen Sie ihn für mindestens 8 Stunden im Kühlschrank abkühlen.
- 6 Geben Sie die Vanille und den Honig (wenn Sie welchen verwenden) zum Joghurt und rühren Sie, bis sich alle Zutaten gut vermischt haben. Decken Sie den Joghurt ab und stellen Sie den Glasbehälter/die Schüssel zurück in den Kühlschrank oder füllen Sie den Joghurt in mehrere luftdichte Gläser ab. Bewahren Sie die Reste für bis zu 2 Wochen im Kühlschrank auf.

GESTÜRZTER RHABARBERKUCHEN

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GARZEIT:** 45-46 MINUTEN | **FÜR:** 8 PORTIONEN | **HEISSLUFTFRITTIEREN:** 40 MINUTEN

ZUTATEN

FÜR DAS TOPPING

- 500 g Rhabarber, in 2 cm lange Stücke geschnitten
- 125 g Streuzucker
- 50 g ungesalzene Butter
- 1 Prise Salz

FÜR DEN KUCHEN

- 150 g ungesalzene Butter, weich
- 150 g Streuzucker
- 2 Eier
- Schale von 1 Zitrone
- 100 g Mehl
- 1 ½ TL Backpulver
- 100 g zerhackte Mandeln
- 1 TL Mandelextrakt
- 120 ml Milch

ZUM SERVIEREN

- Griechischer Vollfettjoghurt

ANWEISUNG

- 1 Schneiden Sie den Rhabarber längs in längere und kürzere 2 cm dicke Stücke, die in den Topf passen.
- 2 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ aus und stellen Sie den Topf auf MD. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. 5 Minuten vorheizen lassen.
- 3 Geben Sie Zucker und Butter in die Pfanne und rühren Sie, bis der Zucker beginnt, sich aufzulösen. Geben Sie anschließend den Rhabarber dazu und köcheln Sie ihn für 5-6 Minuten, bis Saft austritt und er etwas weich ist. Nehmen Sie den Topf aus dem Gerät und lassen Sie ihn auf einem Kühlgstell abkühlen.
- 4 Rühren Sie die Butter und den Zucker schaumig, geben Sie die Schale und nacheinander die Eier dazu. Kratzen Sie die Seiten ab.
- 5 Sieben Sie Mehl und Backpulver in eine Schüssel und vermischen Sie sie. Geben Sie der Trockenmischung die zerhackten Mandeln hinzu.
- 6 Geben Sie das Mandelextrakt zu den cremigen Eiern und der Butter, fügen Sie dann die trockenen Zutaten abwechselnd mit der Milch hinzu. Verteilen Sie den Teig gleichmäßig über dem Rhabarber.
- 7 Setzen Sie den Topf mit dem Teig zurück in das Gerät. Schließen Sie den Crispig-Deckel und wählen Sie AIR CRISP, 170 °C und 40 Minuten aus.
- 8 Wenn die Zeit abgelaufen ist, stechen Sie einen Spieß in die Mitte - ist der Kuchen fertig, klebt kein Teig auf dem Spieß.
- 9 Entfernen Sie den Topf und stellen Sie ihn auf ein Kühlgstell. Lassen Sie ihn für 15 Minuten abkühlen. Legen Sie einen Teller über den Kuchen und stürzen Sie ihn. Schneiden Sie ihn auf und servieren Sie ihn mit Joghurt.

Schnellkochtabelle

TIPP Verwenden Sie heißes Wasser zum Schnellkochen, um den Druck schneller aufzubauen.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	WASSER	ZUBEHÖR	DRUCK	GARZEIT	ABBAU
GEFLÜGEL							
Hähnchenbrust	1 kg	Mit Knochen	250 ml	n/a	High (Hoch)	15 Minuten	Schnell
	6 kleine oder 4 große (ca. 1 kg)	Entbeint	250 ml	n/a	High (Hoch)	8-10 Minuten	Schnell
Hähnchenbrust (tiefgefroren)	4 große (1 kg)	Entbeint	250 ml	n/a	High (Hoch)	25 Minuten	Schnell
Hähnchenschenkel	8 Schenkel (2 kg)	Mit Knochen/mit Haut	250 ml	n/a	High (Hoch)	20 Minuten	Schnell
	8 Schenkel (1 kg)	Entbeint	250 ml	n/a	High (Hoch)	20 Minuten	Schnell
Putenbrust	1 Brust (3-4 kg)	Mit Knochen	250 ml	n/a	High (Hoch)	40-50 Minuten	Schnell
HACKFLEISCH							
Gehacktes Rind-, Schweine- oder Putenfleisch	500 g-1 kg	Nicht erforderlich	250 ml	n/a	High (Hoch)	5 Minuten	Schnell
Rinder-, Schweine- oder Putenhack (tiefgefroren)	500 kg-1 kg	Nicht erforderlich	250 ml	n/a	High (Hoch)	20-25 Minuten	Schnell
RIPPCHEN							
Baby-Schweinerippchen	1,25 kg-1,75 kg	Gedrittelt	250 ml	n/a	High (Hoch)	20 Minuten	Schnell
BRATEN							
Rinderbrust	1,5 kg-2 kg	Ganz	250 ml	n/a	High (Hoch)	1 1/2 Stunden	Schnell
Entbeintes Nackensteak vom Rind	1,5 kg-2 kg	Ganz	250 ml	n/a	High (Hoch)	1 Stunde	Schnell
Entbeinte Schweineschulter	2 kg	Gewürzt	250 ml	n/a	High (Hoch)	1 1/2 Stunden	Schnell
Schweinefilet	2 Filets (je 500 g-750 g)	Gewürzt	250 ml	n/a	High (Hoch)	3-4 Minuten	Schnell
FLEISCH FÜR EINTÖPFE							
Entbeinte Querrippen vom Rind	Entbeinte Querrippen vom Rind	Entbeinte Querrippen vom Rind	250 ml	n/a	High (Hoch)	25 Minuten	Schnell
Entbeinte Lammkeule	1,5 kg	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	250 ml	n/a	High (Hoch)	30 Minuten	Schnell
Entbeinter Schweinekamm	1,5 kg	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	250 ml	n/a	High (Hoch)	30 Minuten	Schnell
Rinderhals, für Eintöpfe	1 kg	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	250 ml	n/a	High (Hoch)	25 Minuten	Schnell
HARTGEKOCHTE EIER							
Eier†	1-12 Eier	Nicht erforderlich	250 ml	n/a	High (Hoch)	4 Minuten	Schnell

†Entfernen Sie sie nach Ablauf der Zeit sofort und legen Sie sie in kaltes Wasser.

Schnellkochtabelle, fortgesetzt

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	WASSER	ZUBEHÖR	DRUCK	GARZEIT	ABBAU
GEMÜSE							
Rote Bete	8 kleine oder 4 große	Gründlich gewaschen, Spitzen und Enden entfernt; nach dem Kochen abgekühlt & geschält	250 ml	n/a	High (Hoch)	15-20 Minuten	Schnell
Brokkoli	1 Kopf	In 2,5-5 cm große Röschen geschnitten, Stiel entfernt	250 ml	Wenderost in unterer Position	Low (Niedrig)	1 Minute	Schnell
Rosenkohl	500 g	Halbiert	250 ml	Wenderost in unterer Position	Low (Niedrig)	1 Minute	Schnell
Butternusskürbis (für Beilage und Salat gewürfelt)	630 g	Geschält, in 2,5 cm große Stücke geschnitten, entkernt	250 ml	n/a	Low (Niedrig)	2 Minuten	Schnell
Butternusskürbis (für Stampf, Püree oder Suppe)	630 g	Geschält, in 2,5 cm große Stücke geschnitten, entkernt	250 ml	Wenderost in unterer Position	High (Hoch)	5 Minuten	Schnell
Kohl (geschmort)	1 Kopf	Halbiert, Strunk entfernt, in 1,25 cm dicke Streifen geschnitten	250 ml	n/a	Low (Niedrig)	3 Minuten	Schnell
Kohl (knusprig)	1 Kopf	Halbiert, Strunk entfernt, in 1,25 cm dicke Streifen geschnitten	250 ml	Wenderost in unterer Position	Low (Niedrig)	2 Minuten	Schnell
Möhren	500 g	Geschält und in 1,25 cm große Stücke geschnitten	250 ml	n/a	High (Hoch)	2-3 Minuten	Schnell
Blumenkohl	1 Kopf	In 2,5-5 cm große Röschen geschnitten, Stiel entfernt	250 ml	n/a	Low (Niedrig)	1 Minute	Schnell
Grüne Bohnen	1 Beutel (375 g)	Ganz	250 ml	Wenderost in unterer Position	Low (Niedrig)	0 Minuten*	Schnell
Grünkohlblätter	2 Bund oder 1 Beutel (500 g)	Strunk entfernt, Blätter gehackt	250 ml	n/a	Low (Niedrig)	3 Minuten	Schnell
Kartoffeln, rot (für Beilage oder Salat gewürfelt)	1 kg	Geputzt, in 2,5 cm große Würfel geschnitten	250 ml	n/a	High (Hoch)	1-2 Minuten	Schnell
Kartoffeln, rot (für Stampf)	1 kg	Geputzt, ganz, große Kartoffeln halbiert	250 ml	n/a	High (Hoch)	15-20 Minuten	Schnell
Kartoffeln, weiß (für Beilage oder Salat gewürfelt)	1 kg	Geschält, in 2,5 cm große Würfel geschnitten	250 ml	n/a	High (Hoch)	1-2 Minuten	Schnell
Kartoffeln, weiß (für Stampf)	1 kg	Geschält, in 2,5 cm dicke Scheiben geschnitten	250 ml	n/a	High (Hoch)	6 Minuten	Schnell
Süßkartoffeln (für Beilage oder Salat gewürfelt)	500 g	Geschält, in 2,5 cm große Würfel geschnitten	250 ml	n/a	High (Hoch)	1-2 Minuten	Schnell
Süßkartoffeln (für Stampf)	500 g	Geschält, in 2,5 cm dicke Scheiben geschnitten	250 ml	n/a	High (Hoch)	6 Minuten	Schnell
GEMÜSE MIT DOPPELTER KAPAZITÄT							
Brokkoli	2 Köpfe	In 2,5-5 cm große Röschen geschnitten, Stiel entfernt	250 ml	Deluxe Wenderost (beide Seiten)	Low (Niedrig)	1 Minute	Schnell
Rosenkohl	1 kg	Halbiert, Strünke entfernt	250 ml	Deluxe Wenderost (beide Seiten)	Low (Niedrig)	1 Minute	Schnell
Butternusskürbis	1,4 kg	Geschält, in 2,5 cm große Stücke geschnitten	250 ml	Deluxe Wenderost (beide Seiten)	High (Hoch)	3 Minuten	Schnell
Kohl	1 1/2 Köpfe	Halbiert, Strunk entfernt	250 ml	Deluxe Wenderost (beide Seiten)	Low (Niedrig)	5 Minuten	Schnell
Grüne Bohnen	700 g	Ganz	250 ml	Deluxe Wenderost (beide Seiten)	Low (Niedrig)	0 Minuten*	Schnell

Schnellkochtabelle, fortgesetzt

TIPP Für beste Ergebnisse spülen Sie Reis und Getreide vor dem Schnellkochen gründlich ab.

ZUTATEN	MENGE	WASSER	DRUCK	GARZEIT	ABBAU
GETREIDE					
Arborio-Reis*	200 g	750 ml	HIGH (HOCH)	7 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Basmatireis	200 g	250 ml	HIGH (HOCH)	2 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Brauner Reis, Kurz-, Mittel- oder Langkornreis	200 g	310 ml	HIGH (HOCH)	15 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Grobkorn/Polenta*	200 g	875 ml	HIGH (HOCH)	4 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Farro	200 g	500 ml	HIGH (HOCH)	10 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Jasminreis	200 g	250 ml	HIGH (HOCH)	2-3 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Khorasan-Weizen	200 g	500 ml	HIGH (HOCH)	30 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Hirse	200 g	500 ml	HIGH (HOCH)	6 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Perlgraupen	200 g	500 ml	HIGH (HOCH)	22 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Quinoa	200 g	375 ml	HIGH (HOCH)	2 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Quinoa, rot	200 g	375 ml	HIGH (HOCH)	2 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Dinkel	200 g	625 ml	HIGH (HOCH)	25 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Haferschrot*	200 g	750 ml	HIGH (HOCH)	11 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Sushi-Reis	200 g	310 ml	HIGH (HOCH)	3 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Brauner Reis	200 g	310 ml	HIGH (HOCH)	5 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Hellbrauner Reis	200 g	310 ml	HIGH (HOCH)	2 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Weißer Reis	200 g	250 ml	HIGH (HOCH)	2 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Weizenkörner	200 g	750 ml	HIGH (HOCH)	15 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Weißer Langkornreis	200 g	250 ml	HIGH (HOCH)	2 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Weißer Mittelkornreis	200 g	250 ml	HIGH (HOCH)	3 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Wildreis	200 g	250 ml	HIGH (HOCH)	22 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell

*Rühren Sie 30 Sekunden bis 1 Minute lang nach dem Abbau des Drucks, dann lassen Sie alles 5 Minuten ruhen.

Schnellkochtabelle, fortgesetzt

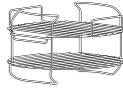
ZUTATEN	MENGE	WASSER	DRUCK	GARZEIT	ABBAU
HÜLSENFRÜCHTE					
Alle Bohnen, außer Linsen, sollten 8-24 Stunden vor dem Kochen eingeweicht werden.					
Schwarze Bohnen	500 g, für 8-24 Stunden eingeweicht	1,5 l	LOW (NIEDRIG)	5 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Schwarzaugenbohnen	500 g, für 8-24 Stunden eingeweicht	1,5 l	LOW (NIEDRIG)	5 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Cannellini-Bohnen	500 g, für 8-24 Stunden eingeweicht	1,5 l	LOW (NIEDRIG)	3 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Borlotti-Bohnen	500 g, für 8-24 Stunden eingeweicht	1,5 l	LOW (NIEDRIG)	3 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Kichererbsen	500 g	1,5 l	LOW (NIEDRIG)	3 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Weißer Bohnen	500 g	1,5 l	LOW (NIEDRIG)	1 Minute	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Linzen (grün oder braun)	200 g, trocken	500 ml	LOW (NIEDRIG)	5 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Butterbohnen	500 g, für 8-24 Stunden eingeweicht	1,5 l	LOW (NIEDRIG)	1 Minute	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Rote Kidneybohnen	500 g, für 8-24 Stunden eingeweicht	1,5 l	LOW (NIEDRIG)	3 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
In diesem Abschnitt müssen die Bohnen nicht eingeweicht werden.					
Schwarze Bohnen	1 kg	3,8 l	HIGH (HOCH)	25 Minuten	Natürlich (15 Minuten), dann schnell
Schwarzaugenbohnen	1 kg	3,8 l	HIGH (HOCH)	25 Minuten	Natürlich (15 Minuten), dann schnell
Cannellini-Bohnen	1 kg	3,8 l	HIGH (HOCH)	40 Minuten	Natürlich (15 Minuten), dann schnell
Borlotti-Bohnen	1 kg	3,8 l	HIGH (HOCH)	40 Minuten	Natürlich (15 Minuten), dann schnell
Kichererbsen	1 kg	3,8 l	HIGH (HOCH)	40 Minuten	Natürlich (15 Minuten), dann schnell
Weißer Bohnen	1 kg	3,8 l	HIGH (HOCH)	1 Minute	Natürlich (15 Minuten), dann schnell
Linzen (grün oder braun)	3,8 l	3,8 l	HIGH (HOCH)	5 Minuten	Natürlich (15 Minuten), dann schnell
Butterbohnen	1 kg	3,8 l	HIGH (HOCH)	1 Minute	Natürlich (15 Minuten), dann schnell
Rote Kidneybohnen	1 kg	3,8 l	HIGH (HOCH)	3 Minuten	Natürlich (15 Minuten), dann schnell

Dampfgartabelle für den Wenderost



ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	WASSER	GARZEIT
GEMÜSE				
Spargel	1 Bund	Ganze Stangen	750 ml	7-15 Minuten
Brokkoli	1 Kopf	In 2,5-5 cm große Röschen geschnitten	500 ml	5-9 Minuten
Rosenkohl	500 g	Ganz, Enden abgeschnitten	750 ml	8-17 Minuten
Butternusskürbis	750 g	Geschält, in 2,5 cm große Würfel geschnitten	500 ml	10-17 Minuten
Kohl	1 Kopf	Halbiert, in 1,25 cm dicke Streifen geschnitten, Strunk entfernt	500 ml	6-12 Minuten
Möhren	500 g	Geschält und in 2,5 cm große Stücke geschnitten	500 ml	7-12 Minuten
Blumenkohl	1 Kopf	In 2,5-5 cm große Röschen geschnitten	500 ml	5-10 Minuten
Maiskolben	4 Kolben	Ganz, ohne Hülsen	500 ml	4-9 Minuten
Grüne Bohnen	1 Beutel (375 g)	Ganz	500 ml	6-12 Minuten
Grünkohl	1 Beutel (500 g)	Enden abgeschnitten	500 ml	7-10 Minuten
Kartoffeln	500 g	Geschält und in 2,5 cm große Stücke geschnitten	500 ml	12-17 Minuten
Süßkartoffeln	500 g	In 1,25 cm große Würfel geschnitten	750 ml	8-14 Minuten
Spinat	1 Beutel (500 g)	Ganze Blätter	500 ml	3-7 Minuten
Zuckerschoten	500 g	Ganz, Enden abgeschnitten	500 ml	5-8 Minuten
Sommmerkürbis	500 g	In 2,5 cm dicke Scheiben geschnitten	500 ml	5-10 Minuten
Zucchini	500 g	In 2,5 cm dicke Scheiben geschnitten	500 ml	5-10 Minuten
EIER				
Poschierte Eier	4	In Eier- oder Silikonbechern	250 ml	3-6 Minuten

Dampfgartabelle für den doppelstöckigen Wenderost



ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	WASSER	GARZEIT
GEMÜSE				
Spargel	2 Bund	Ganz, Enden abgeschnitten	500 ml	8-12 Minuten
Brokkoli	2 Köpfe	In 2,5-5 cm große Röschen geschnitten	500 ml	7-10 Minuten
Rosenkohl	1 kg	Ganz, Enden abgeschnitten	500 ml	10-12 Minuten
Butternusskürbis	1,5 kg	Geschält, in 2,5 cm große Würfel geschnitten	500 ml	18-22 Minuten
Kohl	1 1/2 Köpfe	Halbiert, in 1,25 cm dicke Streifen geschnitten, Strunk entfernt	500 ml	20-22 Minuten
Möhren	1 kg	Geschält und in 2,5 cm große Stücke geschnitten	500 ml	15-18 Minuten
Blumenkohl	2 Köpfe	In 2,5-5 cm große Röschen geschnitten	500 ml	12-15 Minuten
Maiskolben	4 Kolben	Ganze Kolben ohne Hülsen	500 ml	7-9 Minuten
Grüne Bohnen	2 Beutel (700 g)	Ganz	500 ml	12-15 Minuten
Grünkohl	2 Beutel (1 kg)	Enden abgeschnitten	500 ml	10-14 Minuten
Kartoffeln	1 kg	Geschält, in 2,5 cm große Stücke geschnitten	500 ml	16-18 Minuten
Süßkartoffeln	1 kg	In 2,5 cm große Würfel geschnitten	500 ml	18-22 Minuten
Spinat	2 Beutel (1 kg)	Ganze Blätter	500 ml	8-12 Minuten
Zuckerschoten	1 kg	Ganz, Enden abgeschnitten	500 ml	10-12 Minuten
Sommerkürbis	1 kg	In 2,5 cm dicke Scheiben geschnitten	500 ml	16-18 Minuten
Zucchini	1 kg	In 2,5 cm dicke Scheiben geschnitten	500 ml	14-16 Minuten

Tabelle für Heißluftfrittieren für den Cook & Crisp™-Korb



TIPP Bevor Sie Heißluftfrittieren verwenden, lassen Sie das Gerät 5 Minuten vorheizen, wie bei Ihrem herkömmlichen Ofen.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL	TEMPERATUR	GARZEIT
GEMÜSE					
Spargel	1 Bund	Halbiert, Enden abgeschnitten	2 TL	200 °C	8-10 Minuten
Rote Bete	6 kleine oder 4 große (ca. 1 kg)	Ganz	Nicht erforderlich	200 °C	45-60 Minuten
Paprika (zum Rösten)	4 Paprikaschoten	Ganz	Nicht erforderlich	200 °C	25-30 Minuten
Brokkoli	1 Kopf	In 2,5-5 cm große Röschen geschnitten	1 EL	200 °C	10-13 Minuten
Rosenkohl	500 g	Halbiert, Strunk entfernt	1 EL	200 °C	15-18 Minuten
Butternusskürbis	500 g-750 g	In 2,5-5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	20-25 Minuten
Möhren	500 g	Geschält und in 1,25 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	14-16 Minuten
Blumenkohl	1 Kopf	In 2,5-5 cm große Röschen geschnitten	2 EL	200 °C	15-20 Minuten
Maiskolben	4 Kolben, halbiert	Ganze Kolben ohne Hülsen	1 EL	200 °C	12-15 Minuten
Grüne Bohnen	1 Beutel (340 g)	Enden abgeschnitten	1 EL	200 °C	7-10 Minuten
Grünkohl (für Chips)	375 g	In Stücke geteilt, Strünke entfernt	Nicht erforderlich	150 °C	9-12 Minuten
Pilze	250 g	Gewaschen, geviertelt	1 EL	200 °C	7-8 Minuten
Kartoffeln	750 g	In 2,5 cm große Spalten geschnitten	1 EL	200 °C	20-25 Minuten
	500 g	Handgeschnittene Chips*, dünn	½-3 EL, Pflanzenöl	200 °C	20-25 Minuten
	500 g	Handgeschnittene Chips*, dick	½-3 EL, Pflanzenöl	200 °C	24-27 Minuten
	4 ganze (185-250 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	Nicht erforderlich	200 °C	35-40 Minuten
Süßkartoffeln	1 kg	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	15-20 Minuten
	4 ganze (185-250 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	Nicht erforderlich	200 °C	35-40 Minuten
Zucchini	500 g	Der Länge nach geviertelt, dann in 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	15-20 Minuten
GEFLÜGEL					
Hähnchenbrust	2 Brüste (je 375-750 g)	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	190 °C	25-35 Minuten
	2 Brüste (je 250-375 g)	Entbeint	Mit Öl bestrichen	190 °C	22-25 Minuten
Hähnchenschenkel	4 Schenkel (je 185-315 g)	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	200 °C	22-28 Minuten
	4 Schenkel (je 125-250 g)	Entbeint	Mit Öl bestrichen	200 °C	18-22 Minuten
Hähnchenflügel	1 kg	Ober- und Unterflügelknochen	1 EL	200 °C	24-28 Minuten

*Nach dem Schneiden der Kartoffeln die rohen Chips mindestens 30 Minuten lang in kaltem Wasser einweichen lassen, um unnötige Stärke zu entfernen. Chips trocken tupfen. Je trockener die Chips, desto besser sind die Ergebnisse.

Für optimale Ergebnisse häufig schwenken oder wenden.

Wir empfehlen, häufig nach Ihrem Essen zu sehen und es zu schwenken oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.



Schwenken Sie Ihr Essen

ODER



bewegen oder wenden Sie es mit einer Silikonzange

Entfernen Sie die Speisen sofort nach Ablauf der Garzeit und wenn die gewünschte Knusprigkeit erreicht wurde. Wir empfehlen die Verwendung eines sofort ablesbaren Thermometers zur Überwachung der Innentemperatur von Proteinen.

Tabelle für Heißluftfrittieren für den Cook & Crisp™-Korb, fortgesetzt

TIPP Bevor Sie Heißluftfrittieren verwenden, lassen Sie das Gerät 5 Minuten vorheizen, wie bei Ihrem herkömmlichen Ofen.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL	TEMPERATUR	GARZEIT
RIND					
Burger	4 (je 125 g) 80 % mageres Fleisch	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	190 °C	10-12 Minuten
Steaks	2 (je 250 g)	Ganz	Nicht erforderlich	200 °C	10-20 Minuten
SCHWEIN- UND LAMMFLEISCH					
Bacon (Speck)	1 Scheibe bis 1 (500 g) Packung	Legen Sie die Scheiben gleichmäßig über die Kante des Korbes	Nicht erforderlich	170 °C	13-16 Minuten (kein Vorheizen)
Schweinekoteletts	2 dick geschnittene Koteletts mit Knochen (je 315-375 g)	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	190 °C	15-17 Minuten
	4 entbeinte Koteletts (je 185-250 g)	Entbeint	Mit Öl bestrichen	190 °C	15-18 Minuten
Schweinefilet	2 (je 500-750 g)	Ganz	Mit Öl bestrichen	190 °C	25-35 Minuten
Wurst	4	Ganz	Nicht erforderlich	200 °C	8-10 Minuten
FISCH UND MEERESFRÜCHTE					
Krabbenküchlein	2 (je 185-250 g)	Nicht erforderlich	Mit Öl bestrichen	180 °C	8-12 Minuten
Hummerschwänze	4 (je 90-125 g)	Ganz	Nicht erforderlich	190 °C	7-10 Minuten
Lachsfilets	2 (je 125 g)	Nicht erforderlich	Mit Öl bestrichen	200 °C	10-13 Minuten
Garnelen	16 Jumbo-Garnelen	Ganz, geschält, mit Schwanz	1 EL	200 °C	7-10 Minuten
TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL					
Hähnchennuggets	1 Packung (375 g)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	12 Minuten
Fischfilets	1 Packung (6 Filets)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	14 Minuten
Fisch	18 (345 g)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	10 Minuten
Pommes frites	500 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	180 °C	19 Minuten
	1 kg	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	180 °C	30 Minuten
Mozzarella-Sticks	345 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	190 °C	8 Minuten
Pizzabrötchen	1 Packung (630 g, 40 Stück)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	12-15 Minuten

Für optimale Ergebnisse häufig schwenken oder wenden.

Wir empfehlen, häufig nach Ihrem Essen zu sehen und es zu schwenken oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.



Schwenken Sie Ihr Essen

ODER



bewegen oder wenden Sie es mit einer Silikonzange

Entfernen Sie die Speisen sofort nach Ablauf der Garzeit und wenn die gewünschte Knusprigkeit erreicht wurde. Wir empfehlen die Verwendung eines sofort ablesbaren Thermometers zur Überwachung der Innentemperatur von Proteinen.

Kochtabelle für Trocknen

für den Cook & Crisp™-Korb mit dem Cook & Crisp Mehrstöckigen Einsatz*
Dehydrierungsgestell** oder Deluxe Wenderost

TIPP Bei den meisten Obst- und Gemüsesorten dauert der Dehydriervorgang zwischen 6 und 8 Stunden (bei 60 °C), bei Fleisch zwischen 5 und 7 Stunden (bei 70 °C). Je länger Sie die Zutaten dehydrieren, desto knuspriger werden sie.

ZUTATEN	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	DEHYDRIERUNGSZEIT
OBST UND GEMÜSE			
Apfelchips	In 0,3 mm dicke Scheiben geschnitten (Kerngehäuse entfernt), in Zitronenwasser getaucht, trocken getupft	60 °C	7-8 Stunden
Spargel	In 0,3 mm große Stücke geschnitten, blanchiert	60 °C	6-8 Stunden
Bananen	Geschält, in 0,3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	8-10 Stunden
Rote-Beete-Chips	Geschält, in 0,3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	7-8 Stunden
Aubergine	Geschält, in 0,3 mm dicke Scheiben geschnitten, blanchiert	60 °C	6-8 Stunden
Frische Kräuter	Gewaschen, trocken getupft, Stiele entfernt	60 °C	4-6 Stunden
Ingwerwurzel	In 0,3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6 Stunden
Mango	Geschält, in 0,3 mm dicke Scheiben geschnitten, entkernt	60 °C	6-8 Stunden
Pilze	Mit weicher Bürste gereinigt (nicht waschen)	60 °C	6-8 Stunden
Ananas	Geschält, in 3 mm-1,25 mm dicke Scheiben geschnitten, Mittelstrunk entfernt	60 °C	6-8 Stunden
Erdbeeren	Halbiert oder in 1,25 cm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6-8 Stunden
Tomaten	In 0,3 mm dicke Scheiben geschnitten oder gerieben; Dampfgaren, wenn Sie sie rehydrieren möchten	60 °C	6-8 Stunden
TROCKENFLEISCH - FLEISCH, GEFLÜGEL, FISCH			
Beef Jerky (Rind-Trockenfleisch)	In 0,6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Chicken Jerky (Hähnchen-Trockenfleisch)	In 0,6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Turkey Jerky (Puten-Trockenfleisch)	In 0,6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Salmon Jerky (Lachs-Trockenfleisch)	In 0,6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-8 Stunden

*Wenn der Ninja Cook & Crisp Mehrstöckige Einsatz nicht Teil Ihres Gerätes ist, können Sie ihn auf ninjakitchen.eu erwerben.

**Das Dehydriergestell ist auf ninjakitchen.eu separat erhältlich.

TenderCrisp™-Tabelle

EIWEISS	MENGE	ZUBEHÖR	WASSER	SCHNELLKOCHEN	DRUCKENTLASTUNG	CRISPING-DECKEL
Ganzes Hähnchen	1 Hähnchen (2-2,5 kg)	Cook & Crisp™-Korb	250 ml	High (hoch) für 15 Minuten	<p>Schnelles Druckablassen.</p> <p>Entfernen Sie den Deckel vorsichtig.</p> <p>Tupfen Sie das Fleisch mit Küchenpapier trocken und bestreichen Sie es mit Öl oder Soße.</p>	Bei 200 °C für 15-20 Minuten heißluftfrittieren
Rippchen nach St. Louis Art	1 Karree, geviertelt	Cook & Crisp™-Korb	250 ml	High (hoch) für 19 Minuten		Bei 200 °C für 10-15 Minuten heißluftfrittieren
Hähnchenbrust (tiefgefroren)	2 (je 185-250 g)	Wenderost in der oberen Position	250 ml	High (hoch) für 10 Minuten		Für 10 Minuten grillen
Steaks (tiefgefroren)	2 (je 315 g)	Wenderost in der oberen Position	250 ml	High (hoch) für 1 Minute		Grillen Sie sie für 11-15 Minuten oder bis die gewünschte Knusprigkeit erreicht wurde
	2 (je 375 g)	Wenderost in der oberen Position	250 ml	High (hoch) für 2 Minuten		Grillen Sie sie für 13-16 Minuten oder bis die gewünschte Knusprigkeit erreicht wurde
	2 (je 500 g)	Wenderost in der oberen Position	250 ml	High (hoch) für 3 Minuten		Grillen Sie sie für 13-16 Minuten oder bis die gewünschte Knusprigkeit erreicht wurde
Hähnchenflügel (tiefgefroren)	500 g	Cook & Crisp-Korb	250 ml	High (hoch) für 5 Minuten		Bei 200 °C für 15-20 Minuten heißluftfrittieren
Hähnchenschenkel mit Knochen und Haut	4 (185-250 g)	Cook & Crisp-Korb	250 ml	High (hoch) für 2 Minuten		Bei 200 °C für 10 Minuten heißluftfrittieren
Schweinekotelett (tiefgefroren)	4 (185-250 g)	Wenderost in der oberen Position	250 ml	High (hoch) für 2 Minuten	Bei 200 °C für 10-15 Minuten heißluftfrittieren	
Jumbo-Garnelen (tiefgefroren)	16, roh, geschält und entdarnt	Wenderost in der oberen Position	250 ml	High (hoch) für 0 Minuten	Bei 200 °C für 5 Minuten anbraten	

NINJA®

© 2019 SharkNinja Operating LLC.

NINJA und FOODI sind eingetragene Warenzeichen von SharkNinja Operating LLC.

TENDERCRISP und THE PRESSURE COOKER THAT CRISPS sowie Cook & Crisp Basket sind Marken von SharkNinja Operating LLC.

NINJA and FOODI are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.

TENDERCRISP, THE PRESSURE COOKER THAT CRISPS and Cook & Crisp Basket are trademarks of SharkNinja Operating LLC.

OP500EU_IG_RECIPE_DE_EN_MP_190830_MV1