



DIE BESTEN  
**32 REZEPTE**  
FÜR IHREN SCHNELLKOCHTOPF

 **SILVERCREST®**



FLEISCHGERICHTE

Indisches Butter Chicken	5
Kartoffel-Karotten-Eintopf	6
Chili con Carne	6
Malzbier-Rindergulasch	7
Asiatische Hackbällchen	7
Pulled Pork	8
Grünkohl-Eintopf	8
Persisches Huhn mit Granatapfel-Walnuss-Soße	9

VEGETARISCHE GERICHTE

Karotten-Kokosmilch-Eintopf mit Ingwer	10
Spargelrisotto	11
Kichererbsen-Eintopf	11
Pulled Pork aus Jackfruit	12
Erbsen-Mango-Suppe	12
Kohlrabi-Kartoffel-Eintopf	13
Curry mit Kokosmilch und Tofu	13
Rote Linsensuppe	14

FISCHGERICHTE

Lachs mit Gemüse-Nudeln	15
Thunfisch-Kartoffel-Eintopf	16
Kabeljau in Senfsoße	16
Schwedische Fischsuppe	17

FINGERFOOD

Rotkohl mit Apfel	18
Dicke Bohnen	18
Maronen	19
Majoran-Kartoffeln	19

SÜSSES

Clafoutis mit Kirschen	20
Milchreis	21
Kokosmilchreis mit Mango	21
Apfelmus mit Zimt	22
Joghurt	22
Apfelkuchen	23
Brownie-Kuchen	23
Käsekuchen mit Beeren	24

## Einleitung

Lesen Sie vor der Verwendung des Schnellkochtopfes die dem Gerät beiliegende Bedienungsanleitung und beachten Sie insbesondere die darin enthaltenen Sicherheitshinweise. Die in dieser Einleitung beschriebenen Tipps und Hinweise unterstützen Sie bei der Verwendung des Gerätes, können aber das intensive Studium der Bedienungsanleitung nicht ersetzen.

## Einsatzbereiche

Dieser Schnellkochtopf gibt Ihnen die Möglichkeit einer abwechslungsreichen und gesundheitsbewussten Ernährung. Die Lebensmittel können im Vergleich zur herkömmlichen Garmethode schnell und zeitsparend zubereitet werden und ihr natürliches Aroma wird dadurch nicht verfälscht.

16 vordefinierte Kochprogramme erleichtern Ihnen die Zubereitung:

- Reis
- Pork/Ribs
- Rindfleisch
- Sautieren
- Suppe
- Mehrkorn
- Dampfgaren
- Geflügel
- Fleisch
- Slow Cook
- Porridge
- Dessert
- Chili/Bohnen
- Gemüse
- Risotto
- Joghurt



Bei den meisten dieser Kochprogramme können Sie individuelle Änderungen an Zeit und Temperatur vornehmen.

## EINLEITUNG

### Tabelle Programmeinstellungen

Die nachfolgende Tabelle soll Ihnen als Übersicht über die unterschiedlichen Programme und Funktionen des Schnellkochtopfs dienen. Passen Sie die voreingestellten Kochzeiten und Druckstufen der Beschaffenheit des Gargutes und Ihren persönlichen Vorlieben an.



Die nachfolgenden Rezeptvorschläge können als Hilfestellung für die Anpassung der unten aufgeführten, voreingestellten Kochzeiten und Druckstufen genutzt werden.

Programm / Funktion	Kochzeit			Voreingestellte Druckstufe
	Minimale Kochzeit	Voreinstellung	Maximale Kochzeit	
Reis	8 Min.	12 Min.	20 Min.	Niedrig
Pork/Ribs	1 Min.	15 Min.	4 Std.	Hoch
Rindfleisch	1 Min.	40 Min.	4 Std.	Hoch
Sautieren	1 Min.	30 Min.	59 Min.	ohne Druck
Suppe	1 Min.	30 Min.	4 Std.	Hoch
Mehrkorn	20 Min.	40 Min.	90 Min.	Hoch
Dampfgaren	1 Min.	10 Min.	60 Min.	Niedrig
Geflügel	1 Min.	15 Min.	4 Std.	Hoch
Fleisch	1 Min.	35 Min.	4 Std.	Hoch
Slow Cook	30 Min.	4 Std.	20 Std.	Niedrig
Porridge	1 Min.	10 Min.	10 Min.	Niedrig
Dessert	1 Min.	5 Min.	60 Min.	Niedrig
Chili/Bohnen	1 Min.	30 Min.	4 Std.	Hoch
Gemüse	1 Min.	10 Min.	4 Std.	Niedrig
Risotto	1 Min.	20 Min.	4 Std.	Hoch
Joghurt	30 Min.	8 Std.	24 Std.	ohne Druck



Abb. 1

## Indisches Butter Chicken

### Zubereitungszeit:

Ca. 20 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 20 Min. Garzeit

### Zutaten:

900 g Hühnerbrust

120 g Butter

2 TL Garam-Masala-Pulver

2 TL Currypulver

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

2 TL geriebener Ingwer

400 ml Kokosmilch

250 ml Hühnerfond

200 g pürierte Tomaten

1 Zwiebel

5 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

2 TL Stärkemehl

Wasser

### Zubereitung:

Die Hühnerbrust zuerst in 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Anschließend das Sautieren-Programm wählen und die Butter bei offenem Deckel im Schnellkochtopf erhitzen. Danach Zwiebel und Knoblauch dazugeben und glasig dünsten. Kokosmilch, Hühnerfond und Tomaten zugeben, durchrühren und aufkochen lassen. Nun Currypulver, Kreuzkümmel, Ingwer, Cayennepfeffer nach Geschmack sowie Garam Masala zugeben und salzen. Dann das Hühnerfleisch untermischen und den Deckel verschließen. Mit Wahl des Geflügel-Programms wird das Butterhähnchen 20 Minuten gegart. Nachdem das Gericht fertig gegart ist, wird das Stärkemehl mit 2 EL Wasser vermischt und unter die Soße gerührt. Zuletzt wird das Butterhähnchen noch einmal mit Hilfe des Sautieren-Programms ohne Deckel aufgeköcht und mit den Gewürzen abgeschmeckt.

**Tipp:** Schmeckt auch sehr gut mit Basmatireis als Beilage. Für einen noch frischeren Geschmack kann das Butterhähnchen mit gehacktem Koriander angerichtet werden.



Abb. 2

## Kartoffel-Karotten-Eintopf

Zubereitungszeit:

Ca. 30 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 25 Min. Garzeit

Zutaten:

500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend

800 g Hackfleisch

500 g Karotten

2 Zwiebeln

20 g Ingwer

1 Chilischote

3 EL Olivenöl

50 ml Sojasauce

Salz, Pfeffer

1 TL Zucker

800 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Kartoffeln und Karotten schälen sowie in kleine Stücke schneiden. Danach Zwiebeln würfeln, den Ingwer feinhacken und die Chilischote zerkleinern. Das Sautieren-Programm wählen, Olivenöl erhitzen und das Hackfleisch ca. fünf Minuten goldbraun anbraten. Dazu kommt das kleingeschnittene Gemüse, welches zusammen mit dem Fleisch für weitere fünf Minuten angebraten wird. Mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schließlich mit der Gemüsebrühe ablöschen, den Deckel schließen und etwa 15 Minuten im Suppe-Programm köcheln lassen.



Abb. 3

## Chili con Carne

Zubereitungszeit:

Ca. 10 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 25 Min. Garzeit

Zutaten:

500 g Rinderhack

400 ml Fleischbrühe nach Wahl

530 g Kidneybohnen

400 g stückige Tomaten

140 g Mais

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Chilischote

1 EL Tomatenmark

3 EL Pflanzenöl

Salz, Pfeffer, Chilipulver, Oregano

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Anschließend Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen. Währenddessen die Chilischote zerkleinern. Danach das Sautieren-Programm wählen, das Öl erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch dazugeben. Nach kurzer Röstzeit kommt das Hackfleisch hinzu, welches durchgebraten wird. Mais, Kidneybohnen, Chili, Tomatenmark sowie Tomaten dazugeben und mit der Brühe ablöschen. Zuletzt mit Salz, Pfeffer, Chilipulver sowie Oregano würzen, den Deckel schließen und im Chili/Bohnen-Programm 10 Minuten garen lassen.



Abb. 4

## Malzbier-Rindergulasch

Zubereitungszeit:

Ca. 15 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 45 Min. Garzeit

Zutaten:

500 g Rindergulasch

3 Zwiebeln

2 EL Butterschmalz

1 EL Senf

1 EL Tomatenmark

250 ml Malzbier

1 TL Salz

1 TL Pfeffer

1 TL Paprikapulver

Zubereitung:

Zuerst mit Hilfe des Sautieren-Programms das Butterschmalz im Schnellkochtopf erhitzen. Dann die Zwiebeln würfeln und zum Anbraten dazugeben. Anschließend das Gulasch dazugeben, scharf anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Sobald das Wasser verdampft ist, den Senf und das Tomatenmark hinzugeben und kurz weiterbraten lassen. Mit Malzbier wird das Gulasch abgelöscht. Zum Schluss den Deckel schließen und das Gulasch mit Wahl des Rindfleisch-Programms ca. 30 Minuten schmoren lassen.

**Tipp:** Mit Hilfe von Soßenbinder kann man das Gulasch nach Bedarf andicken.



Abb. 5

## Asiatische Hackbällchen

Zubereitungszeit:

Ca. 20 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 15 Min. Garzeit

Zutaten:

500 g Rinderhackfleisch

2 Frühlingzwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 TL geriebener Ingwer

2 EL Sojasauce

1 EL Sesamöl

1 TL Chiliflocken

3 EL frischer Koriander

2 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

In einer großen Schüssel das Hackfleisch mit fein gehackten Frühlingzwiebeln, gepressten Knoblauchzehen, geriebenem Ingwer, Sojasauce, Sesamöl, Chiliflocken und kleingeschnittenem Koriander vermengen. Danach mit feuchten Händen etwa 3 cm kleine Bällchen formen und auf eine Platte legen. Im Schnellkochtopf dann mit Hilfe des Sautieren-Programms das Pflanzenöl erhitzen und die Hackbällchen von allen Seiten anbraten, bis sie gold-braun und durchgegart sind. Zum Schluss mit frischem Koriander verfeinern.

**Tipp:** Kann als Fingerfood, aber auch sehr gut mit Reis als Beilage angerichtet werden.



Abb. 6

## Pulled Pork

Zubereitungszeit:

Ca. 15 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 2,5 Std. Garzeit

Zutaten:

1 kg Schweinenacken	150 ml Fleischbrühe
2 EL Pflanzenöl	100 g BBQ-Soße
1 EL Paprikapulver	20 g Honig
1/2 EL brauner Zucker	1 EL Weißweinessig
1/2 TL Salz	3 Knoblauchzehen
1/2 TL Pfeffer	2 Zwiebeln
1 EL Speisestärke	

Zubereitung:

Zuerst mit Hilfe des Sautieren-Programms das Öl erhitzen. In diesem wird das Fleisch von allen Seiten angebraten, sodass eine braune Kruste entsteht. Dann das Fleisch herausnehmen und mit Paprikapulver, braunem Zucker, Salz und Pfeffer einreiben. Alle flüssigen Zutaten in den Topf geben und mischen. Fein gehackten Knoblauch sowie Zwiebeln begeben und das Fleisch zurück in den Topf legen. Danach wird der Deckel geschlossen und das Pork/Ribs-Programm gewählt. Für 2,5 Stunden wird das Gericht nun gegart. Das Fleisch erneut herausnehmen, um die Soße zubereiten zu können. Hierfür 2 EL der vorhandenen Brühe abschöpfen, mit Speisestärke mischen und erneut dazugeben. Sobald die Soße dicker ist, wird das Fleisch mit dieser übergossen und mit Hilfe von zwei Gabeln auseinandergezogen.



Abb. 7

## Grünkohl-Eintopf

Zubereitungszeit:

Ca. 20 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 15 Min. Garzeit

Zutaten:

3 Gläser Grünkohl, á 520 g Abtropfgewicht
1 kg Kartoffeln
3 Würste, geräuchert
3 Kohlwürste
Salz, Muskat
Wasser

Zubereitung:

Grünkohl abtropfen lassen und danach die Kartoffeln schälen sowie grob würfeln. Dann die geräucherten Würste und die Kohlwürste kleinschneiden. Alles in den Schnellkochtopf geben, mit Wasser bedecken und umrühren. Anschließend mit Salz sowie Muskat abschmecken. Danach kann der Schnellkochtopf eingeschaltet und der Eintopf mit Hilfe des Sautieren-Programms zum Kochen gebracht werden. Sobald es anfängt zu schäumen, wird der Deckel geschlossen, das Suppe-Programm gewählt und der Eintopf für 10 Minuten gegart.

**Tipp:** Der Eintopf eignet sich perfekt zum Einfrieren. So verschwendet man garantiert nichts.



Abb. 8

## Persisches Huhn mit Granatapfel-Walnuss-Soße

### Zubereitungszeit:

Ca. 20 Min. Vorbereitungszeit  
plus 30 Min. Ruhezeit  
Ca. 1,5 Std. Garzeit

### Zutaten:

4 Hähnchenkeulen	2 EL Butterschmalz
1 TL Zimtpulver	2 EL Zitronensaft
1 TL Kurkumapulver	1 EL Zucker
1/4 TL Muskatpulver	250 g Zwiebeln
1/4 TL Pimentpulver	2 EL Tomatenmark
700 ml Granatapfelsaft	100 g Walnusskerne
2 TL Salz	2 Knoblauchzehen
1 TL Pfeffer	

### Zubereitung:

Zimt, Kurkuma, Muskat, Piment, Salz und Pfeffer mischen. Danach das Fleisch mit der Gewürzmischung einreiben und 30 Minuten stehen lassen. Währenddessen die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, den Knoblauch pressen und die Walnüsse fein hacken. Dann den Granatapfelsaft zusammen mit Zitronensaft, Zucker und Tomatenmark in einer separaten Schüssel vermischen. Mit Hilfe des Sautieren-Programms zuerst das Butterschmalz erhitzen und dann die Hähnchenkeulen von beiden Seiten anbraten. Dazu die Zwiebelscheiben, den Knoblauch sowie die Walnüsse geben und solange anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Saftmischung zum Ablöschen hinzugeben und den Deckel schließen. Abschließend wird das Gericht mit dem Geflügel-Programm 1,5 Stunden gegart. Zum Servieren können optional Granatapfelkerne über das Gericht gegeben werden.



## Karotten-Kokosmilch-Eintopf mit Ingwer

**Zubereitungszeit:**

Ca. 10 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 30 Min. Garzeit

**Zutaten:**

500 g Karotten

5 kleine Kartoffeln, mehlig

1 Stück Ingwer, 5 cm

1 Zwiebel

1,5 l Gemüsebrühe

125 ml Orangensaft

3 TL Currypulver

1 TL Cayennepfeffer

3 EL Pflanzenöl

1/2 Dose Kokosmilch

Salz, Pfeffer

Koriandergrün oder Petersilie

**Zubereitung:**

Die Karotten sowie Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Dann den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Sautieren-Programm wählen, das Öl im Schnellkochtopf erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen und danach Karotten, Kartoffeln sowie Ingwer dazugeben. Nach kurzer Bratzeit die Gemüsebrühe aufgießen, den Deckel schließen und mit Hilfe des Suppe-Programms für ca. 25 Minuten köcheln lassen. Sobald die Kartoffeln weich sind, kann der Eintopf püriert werden. Danach werden Kokosmilch, Orangensaft, Curry und Cayennepfeffer dazugegeben und erneut durchgemixt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Eintopf dann mit dem Sautieren-Programm nochmal kurz erhitzen. Zuletzt fein gehacktes Koriandergrün oder Petersilie auf den Eintopf streuen.

**Tipp:** Mit einem Klecks aufgeschäumter Kokosmilch in der Mitte des Eintopfs kann man das Gericht perfekt servieren.



Abb. 10

## Spargelrisotto

Zubereitungszeit:

Ca. 10 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 15 Min. Garzeit

Zutaten:

500 g Spargel, weiß	200 ml Weißwein, halbtrocken
1 Zwiebel	
3 Knoblauchzehen	500 ml Spargelsud
100 g Butter	2 Bund Bärlauch
300 g Risottoreis	50 g Parmesan
Salz, Pfeffer	

Zubereitung:

Den Spargel schälen und aus den Schalen mit möglichst wenig Wasser (500 ml) einen Sud kochen. Die Spargelstangen dann in kleine Stücke schneiden und Zwiebel sowie Knoblauch fein würfeln. Danach im Schnellkochtopf mit dem Sautieren-Programm 2 EL der Butter erhitzen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen weich dünsten. Nun den Reis zugeben, rühren und mit dem Wein ablöschen. Den Wein fast verdunsten lassen, salzen und pfeffern. Spargelsud und -stücke werden jetzt in den Topf gegeben, welcher danach verschlossen wird. Risotto-Programm wählen und das Spargelrisotto 10 Minuten garen lassen. Währenddessen wird die restliche Butter zusammen mit dem Bärlauch püriert. Nach der Garzeit werden Parmesan und die soeben erstellte Kräuterbutter untergerührt.



Abb. 11

## Kichererbsen-Eintopf

Zubereitungszeit:

Ca. 35 Min. Vorbereitungszeit

plus 12 Std. Ruhezeit

Ca. 35 Min. Garzeit

Zutaten:

350 g Kichererbsen	300 g Kartoffeln
150 g weiße Bohnen	1 Rosmarinzwig
2 EL Olivenöl	3 Lorbeerblätter
1 EL Honig	6 Tomaten
200 g Zwiebeln	2 l Wasser
4 Knoblauchzehen	Salz, Cayennepfeffer

Zubereitung:

Kichererbsen und Bohnen über Nacht in 2 Liter Wasser einweichen oder optional Kichererbsen und Bohnen aus der Dose verwenden. Die Zwiebeln in Spalten schneiden, den Knoblauch vierteln und die geschälten Kartoffeln stückeln. Dann Öl und Honig mit Hilfe des Sautieren-Programms erwärmen. Darin die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten. Nun Kartoffeln, Rosmarin und Lorbeer dazugeben und mitbraten. Danach die Kichererbsen und Bohnen mit Wasser unterrühren. Tomaten in Stücke schneiden, dazugeben und mit Salz abschmecken. Den Eintopf dann aufköcheln lassen, den Deckel schließen, das Suppe-Programm einstellen und für 35 Minuten garen lassen. Zum Schluss noch mit Cayennepfeffer nachwürzen.



Abb. 12

## Pulled Pork aus Jackfruit

Zubereitungszeit:

Ca. 10 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 20 Min. Garzeit

Zutaten:

200 g eingelegte Jackfruit

100 g BBQ-Soße

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3 EL Pflanzenöl

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Paprikapulver

1/2 TL Chilipulver

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst Jackfruit durch ein Sieb gießen und dann Zwiebel sowie Knoblauch schälen und würfeln. Das Sautieren-Programm wählen, das Öl erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch anbraten. Danach Jackfruit sowie BBQ-Soße dazugeben und bei geschlossenem Deckel und Pork/Ribs-Programm 15 Minuten garen lassen. Die weich gewordenen Jackfruitstücke können nun mit Hilfe von zwei Gabeln zerteilt werden. Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chilipulver beifügen und je nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss wird das Gericht nochmal mit Hilfe des Sautieren-Programms für 1,5 Minuten mit gleichmäßiger Rührbewegung geröstet.



Abb. 13

## Erbsen-Mango-Suppe

Zubereitungszeit:

Ca. 20 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 20 Min. Garzeit

Zutaten:

200 g Karotten

200 g Erbsen, tiefgekühlt

1 Mango

1 Zwiebel

1 rote Chilischote

1,5 l Gemüsebrühe

1 EL Limettensaft

3 EL Rapsöl

8 Minzeblätter

Salz, Chiliflocken

Zubereitung:

Zwiebel und Karotten schälen. Danach Zwiebel, Karotten, Chili und Mango klein schneiden. Mit Wahl des Sautieren-Programms Öl im Schnellkochtopf erhitzen und darin die Zwiebelstücke andünsten. Dann Karotten, Mango, Chili und Erbsen dazugeben und für ein paar Minuten mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, den Deckel schließen und im Suppe-Programm 15 Minuten köcheln lassen. Danach kann die Suppe püriert und mit Salz sowie Limettensaft abgeschmeckt werden. Zuletzt mit Minze und Chiliflocken garnieren.

Tipp: Eine sehr reife Mango sorgt in der Suppe für eine fruchtige, süße Note.



Abb. 14

## Kohlrabi-Kartoffel-Eintopf

Zubereitungszeit:

Ca. 10 Min. Vorbereitungszeit

plus 5 Min. Ruhezeit

Ca. 5 Min. Garzeit

Zutaten:

1 große Kohlrabi

6 große Kartoffeln

1 rote Paprikaschote

150 ml Gemüsebrühe

100 g Kräuterfrischkäse

200 g Feta-Käse

1 Bund Bärlauch oder Schnittlauch

Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Den Kohlrabi und die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika würfeln. Das zerkleinerte Gemüse dann zusammen mit der Brühe in den Schnellkochtopf geben. Mit geschlossenem Deckel soll der Eintopf dann im Suppe-Programm für 5 Minuten unter Druck garen. Nach Ende der Kochzeit für etwa 5 Minuten ruhen lassen und dann den Restdampf ablassen. Danach den Deckel öffnen und Frischkäse, zerkrümelten Feta-Käse sowie zerkleinerten Schnittlauch oder Bärlauch unterrühren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und servieren.



Abb. 15

## Curry mit Kokosmilch und Tofu

Zubereitungszeit:

Ca. 25 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 30 Min. Garzeit

Zutaten:

400 g Tofu, nicht seidig 2 grüne Chilischoten

800 ml Kokosmilch 4 EL Sojasauce

2 EL Olivenöl 4 kleine Kartoffeln

3 Knoblauchzehen 2 Karotten

1 Stück Ingwer, 2,5 cm 1 grüne Paprika

3 EL grüne Currypaste 2 TL Limettenschale

1 Zwiebel Koriander, Spinat

100 g grüne Bohnen

Zubereitung:

Tofu in Stücke schneiden und abtrocknen. Mit Hilfe des Sautieren-Programms 1 EL Öl im Topf erhitzen. Die Tofustücke von jeder Seite anbraten und herausnehmen. Das restliche Öl dazugeben und die zerkleinerte Zwiebel, die gepressten Knoblauchzehen, den geriebenen Ingwer und etwas Koriander anbraten. Currypaste hinzugeben und umrühren. Dann mit Kokosmilch ablöschen und zerkleinerte Chilischoten, Kartoffeln, Karotten, Limettenschale und Sojasauce dazugeben. Den Deckel schließen und im Slow-Cook-Programm für 10 Minuten garen lassen. Danach Bohnen sowie zerkleinerte Paprika dazugeben und für 10 Minuten mit Hilfe des Suppe-Programms köcheln lassen. Zuletzt den Tofu und etwas Spinat- sowie Korianderblätter unterrühren.



Abb. 16

## Rote Linsensuppe

**Zubereitungszeit:**

Ca. 15 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 15 Min. Garzeit

**Zutaten:**

300 g rote Linsen

150 g Karotten

150 g Kartoffeln

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 TL Tomatenmark

1 Becher Sahne

1 EL Zitronensaft

1,5 l Wasser

1 TL Salz

3 EL Pflanzenöl

1 Prise Paprikapulver, edelsüß

1 Prise getrocknete Minze

1 Prise Chili

Kurkuma, Pfeffer, Kreuzkümmel

**Zubereitung:**

Die Kartoffeln, Karotten, Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Dann mit Hilfe des Sautieren-Programms das Öl im Schnellkochtopf erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Danach werden die Linsen und das Tomatenmark hinzugegeben. Zum Würzen werden Salz sowie jeweils eine Prise von Paprikapulver, Minze, Chili, Kurkuma, Pfeffer und Kreuzkümmel verwendet. Nach kurzem Anschwitzen wird mit Wasser abgelöscht. Dann wird der Topf verschlossen und das Suppe-Programm eingestellt. Anschließend wird mit Hilfe des Slow-Cook-Programms die Hitze reduziert und für 10 Minuten weitergegart. Hiernach wird der Deckel erneut geöffnet und das Gericht zu einer gleichmäßigen Suppe püriert. Zuletzt werden Sahne sowie Zitronensaft untergerührt und erneut mit den Gewürzen abgeschmeckt.



Abb. 17

## Lachs mit Gemüse-Nudeln

### Zubereitungszeit:

Ca. 20 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 10 Min. Garzeit

### Zutaten:

2 Lachssteaks, je 125 g

1 Zucchini

2 Karotten

2 Zitronenscheiben

2 EL Zitronensaft

300 ml Wasser

2 EL Estragon-Blätter

1 TL Speisestärke

1 EL Sahne

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Espelette-Pfeffer

### Zubereitung:

Zuerst das Wasser in den Schnellkochtopf gießen. Dann die Zucchini und Karotten in dünne, breite Streifen schneiden und in das Wasser geben. Dampfgeareinsatz einsetzen und mit Backpapier bedecken. Danach die Lachssteaks salzen sowie pfeffern und auf den Dampfgeareinsatz legen. Zusätzlich kommen die Zitronenscheiben auf die Lachssteaks. Der Deckel wird geschlossen und das Gemüse sowie der Lachs für 3 Minuten im Dampfgearen-Programm unter Druck gegart. Vorsichtig den Druck ablassen und den Lachs zusammen mit den Gemüsestreifen auf einem Teller anrichten. Für die Soße wird Speisestärke in 1 EL Wasser angerührt und zusammen mit Zitronensaft und Estragon-Blättern zur Garflüssigkeit gegeben. Die Soße wird mit Wahl des Sautieren-Programms gekocht, bis sie dicker geworden ist, und zum Schluss mit Sahne vermischt. Nochmal mit den angegebenen Gewürzen abschmecken und über den Lachs und die Gemüse-Nudeln geben.



## Thunfisch-Kartoffel-Eintopf

Zubereitungszeit:

Ca. 20 Min. Vorbereitungszeit

plus 10 Min. Ruhezeit

Ca. 10 Min. Garzeit

Zutaten:

400 g Thunfischsteak, frisch oder tiefgekühlt

400 g stückige Tomaten

600 g Kartoffeln, festkochend

200 ml Gemüsebrühe

1 rote Paprikaschote

1 Lorbeerblatt

1 Prise Pimetón de la Vera

3 EL Olivenöl

Oliven nach Bedarf

Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und stückeln. Danach die Paprikaschote zerkleinern, den Thunfisch würfeln und die Oliven halbieren. Nun mit Einstellung des Sautieren-Programms das Öl im Schnellkochtopf erhitzen und Kartoffeln sowie Paprika darin anbraten. Hiernach werden die Tomaten, die Gemüsebrühe und das Lorbeerblatt dazugegeben und mitgekocht. Dann werden der Thunfisch und die Oliven untergerührt. Mit einer Prise Oregano, Salz, Pfeffer und Pimetón de la Vera würzen, den Deckel schließen und im Gemüse-Programm für 3 Minuten kochen. Hiernach wird der Schnellkochtopf 10 Minuten lang abgekühlt und der Restdampf abgelassen.



## Kabeljau in Senfsoße

Zubereitungszeit:

Ca. 10 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 10 Min. Garzeit

Zutaten:

750 g große Kartoffeln

1 Schalotte

200 g Sahne

300 ml Gemüsebrühe

4 TL Senf, mittelscharf

2 TL Senfsaat

4 Kabeljaufilets, jeweils 150 g

1 EL Zitronensaft

1 TL Speisestärke

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und halbieren. Nach Bedarf salzen. Hiernach Schalotte schälen, fein hacken und mit Sahne, Brühe, Senf und Senfsaat in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann den Dampfgareinsatz einsetzen und die Kartoffeln darauf platzieren, den Topf verschließen und das Dampfgaren-Programm wählen. Die Kartoffeln werden 5 Minuten gegart. Den Fisch in der Zwischenzeit mit Salz und Zitronensaft würzen und danach auf die Kartoffeln legen. Dann erneut 5 Minuten garen lassen. Zuletzt den Deckel öffnen, den Dampfgareinsatz herausnehmen und die Soße mit Speisestärke andicken.



Abb. 20

## Schwedische Fischsuppe

Zubereitungszeit:

Ca. 20 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 10 Min. Garzeit

Zutaten:

6 Kartoffeln

475 g Fischfilets, tiefgefroren

200 ml Schlagsahne

1 Bund Dill oder Petersilie

800 ml Gemüsebrühe

2 Stangen Porree

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

50 g Butter

Zubereitung:

Zuerst den Porree waschen und in Ringe schneiden. Diese werden dann in der Butter angebraten, die zuvor mit Hilfe des Sautieren-Programms erhitzt wurde. Danach werden die Kartoffeln geschält, in Würfel geschnitten und dazugegeben. Mit der Gemüsebrühe werden Porree und Kartoffeln abgelöscht. Sobald die Kartoffeln fast weich sind, werden diese mit einem Stabmixer grob zerkleinert. Danach werden die aufgetauten sowie in Stücke geschnittenen Fischfilets hinzugefügt und im Suppe-Programm, mit geschlossenem Deckel, solange gekocht, bis der Fisch gar ist. Anschließend werden Schlagsahne und gehackter Dill oder Petersilie beigefügt. Mit Salz und Pfeffer wird die Suppe abgeschmeckt. Zum Schluss wird die Suppe erneut mit etwas vom frischen Dill oder Petersilie bestreut und serviert.

Tipp: Die Suppe kann hervorragend auch mit gebratenen Shrimps verfeinert werden.

Zudem eignen sich für die Suppe genauso auch Süßkartoffeln, die anstelle der normalen Kartoffeln verwendet werden können.



Abb. 21

## Rotkohl mit Apfel

Zubereitungszeit:

Ca. 1 Std. Vorbereitungszeit

Ca. 15 Min. Garzeit

Zutaten:

1,5 kg Rotkohl

3 Äpfel

1 kleine Zwiebel

250 ml Rotwein

125 ml Essig

1 EL Pflanzenöl

3 Prisen Salz

6 TL rote Johannisbeer-Marmelade

Zubereitung:

Den Rotkohl in kleine Stücke und die Zwiebel in Würfel schneiden. Danach die Äpfel schälen und ebenso in feine Scheiben schneiden. Das Öl im Schnellkochtopf mit Hilfe des Sautieren-Programms erhitzen und darin die Zwiebeln andünsten. Mit etwas Rotwein werden die Zwiebeln abgelöscht. Nun Rotkohl und Äpfel abwechselnd im Topf schichten sowie den Rest des Rotweins und den Essig hinzugeben. Den Deckel des Schnellkochtopfes schließen und den Rotkohl für 12 Minuten im Gemüse-Programm unter Druck kochen lassen. Bevor der Timer beginnt zu laufen, heizt sich der Schnellkochtopf 20 bis 30 Minuten auf. Zum Schluss den Deckel öffnen und mit Salz sowie der Marmelade abschmecken.



Abb. 22

## Dicke Bohnen

Zubereitungszeit:

Ca. 5 Min. Vorbereitungszeit

plus 12 Std. Ruhezeit

Ca. 15 Min. Garzeit

Zutaten:

500 g getrocknete Bohnen (Gigantos)

2 EL Suppengrün

2 Lorbeerblätter

Wasser

Zubereitung:

Zuerst werden die Bohnen über Nacht in viel Wasser eingeweicht. Hiernach werden die Bohnen, zusammen mit dem Suppengrün und den Lorbeerblättern in den Schnellkochtopf gegeben. Anschließend mit Wasser bis auf ca. 2 cm über den Bohnen aufgießen. Danach den Deckel schließen und mit Wahl des Chili/Bohnen-Programms aufkochen lassen. Unter vollem Druck werden die Bohnen dann etwa 8 Minuten gegart. Zum Schluss wird der Schnellkochtopf abgedampft und die Bohnen abgegossen. Sie eignen sich nun sehr gut zum weiterverarbeiten oder einfrieren.



Abb. 23

## Maronen

Zubereitungszeit:

Ca. 5 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 30 Min. Garzeit

Zutaten:

200 g Maronen

400 ml Wasser

Zubereitung:

Zuerst werden die Maronen eingeschnitten. Danach füllt man das Wasser in den Schnellkochtopf und platziert die Maronen auf den Dampfgareinsatz. Sollten die Maronen aufgrund ihrer Größe nicht auf den Dampfgareinsatz passen, so ist es auch möglich, eine 20 cm große Backform auf den Dampfgareinsatz zu stellen, in welche die Maronen schließlich platziert werden können. Der Deckel wird geschlossen und das Dampfgaren-Programm eingestellt. Nun werden die Maronen für 30 Minuten gegart. Zuletzt den Deckel öffnen und die Maronen servieren.



Abb. 24

## Majoran-Kartoffeln

Zubereitungszeit:

Ca. 20 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 30 Min. Garzeit

Zutaten:

1 kg Kartoffeln

20 g Butterschmalz

75 g Räucherbauch

2 Zwiebeln

2 TL Majoran

250 ml Wasser oder Fleischbrühe

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Butterschmalz mit Hilfe des Sautieren-Programms im Schnellkochtopf erhitzen und dann den gewürfelten Räucherbauch sowie die zerkleinerten Zwiebeln anrösten. Hiernach das Speck-Zwiebel-Gemisch erneut herausnehmen. Die Hälfte der Kartoffelscheiben im Schnellkochtopf schichten und die Hälfte des Speck-Zwiebel-Gemischs darüber geben. Hierauf 1 TL Majoran sowie Salz und Pfeffer geben. Dasselbe wird mit dem Rest der erwähnten Zutaten wiederholt. Abschließend wird das Wasser oder die Fleischbrühe in den Topf gegossen und der Deckel geschlossen. Nun müssen die Kartoffeln nur noch im Slow-Cook-Programm ca. 25 Minuten garen.



Abb. 25

## Clafoutis mit Kirschen

### Zubereitungszeit:

Ca. 30 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 25 Min. Garzeit

### Zutaten:

500 g Kirschen

4 Eier

80 g Zucker

1 Vanilleschote, Mark davon

1 Prise Salz

1 EL brauner Rum

140 g Mehl

380 ml Milch

Butter

Mehl

Puderzucker

Wasser

### Zubereitung:

Zuerst die Kirschen waschen, entsteinen und abtropfen lassen. Dann Eier und Zucker schaumig rühren. Vanillemark, Salz sowie Rum untermischen und das Mehl nach und nach dazusieben, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Danach die Milch untermischen. Eine 20 cm große Backform mit Butter fetten und mit Mehl bestreuen. Dann wird ein Drittel der Masse eingefüllt und die Hälfte der Kirschen darauf verteilt. Nun kommt der Rest der Teigmasse auf die Kirschen. Die übrigen Kirschen werden zuletzt oben draufgestreut und leicht eingedrückt. Danach wird Wasser in den Schnellkochtopf gefüllt, sodass die Backform mit Hilfe des Gareinsatzes darüber platziert werden kann. Den Deckel schließen und den Topf mit Hilfe des Dampfgaren-Programms erhitzen. Die Garzeit von 25 Minuten beginnt jetzt. Hiernach wird der Deckel geöffnet und die Backform herausgenommen. Ist das Clafoutis etwas abgekühlt, kann es aus der Form gehoben und leicht mit Puderzucker bestreut werden.

**Tipp:** Zu diesem Rezept kann man Vanilleeis als Beilage verwenden. Das Eis schmilzt dabei in Kombination mit dem warmen Clafoutis hervorragend auf der Zunge.



Abb. 26

## Milchreis

Zubereitungszeit:

Ca. 5 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 25 Min. Garzeit

Zutaten:

800 ml Milch

200 ml Schlagsahne

220 g Milchreis

5 Pck. Vanillezucker

Zubereitung:

Alle angegebenen Zutaten in den Schnellkochtopf geben und im Sautieren-Programm unter gelegentlichem Umrühren zum Kochen bringen. Danach den Deckel verschließen, das Reis-Programm wählen und den Milchreis ca. 22 Minuten garen lassen. Hiernach kann der Deckel geöffnet und der Milchreis mit einem Schneebesen gut durchgerührt werden. Mit Hilfe des Sautieren-Programms lässt sich die Textur des Milchreis unter gleichmäßiger Rührbewegung noch etwas feiner gestalten. Zuletzt in Schälchen füllen und je nach Bedarf mit etwas Zimt bestreuen und servieren.



Abb. 27

## Kokosmilchreis mit Mango

Zubereitungszeit:

Ca. 10 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 12 Min. Garzeit

Zutaten:

300 ml Kokosmilch 2 EL Zucker

250 ml Wasser 1 reife Mango

1/2 Vanilleschote 1 Limette

125 g Milchreis 1 Prise Salz

Zubereitung:

Die Kokosmilch zusammen mit dem Wasser, dem Mark der Vanilleschote und dem Salz in den Schnellkochtopf geben und mit Einstellung des Sautieren-Programms aufkochen lassen. Dann den Reis dazugeben und die Flüssigkeit erneut aufkochen lassen. Sobald die Flüssigkeit kocht, wird das Reis-Programm gewählt und der Deckel geschlossen. Die Garzeit beträgt ab dem Moment 12 Minuten. In der Zwischenzeit wird die Mango geschält und in kleine Stücke geschnitten. Zusammen mit dem Saft der Limette werden die Mangostücke in einem weiteren Topf aufgekocht. Sobald der Kokosmilchreis fertig gegart ist, wird der Deckel geöffnet und der Zucker untergerührt. Abschließend wird der Kokosmilchreis abgefüllt und zusammen mit dem Mangokompott serviert.

**Tipp:** Die Schale der Limette eignet sich zusammen mit Kokosraspeln sehr gut als Servier-Topping.



## Apfelmus mit Zimt

Zubereitungszeit:

Ca. 15 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 6 Min. Garzeit

Zutaten:

1 kg Äpfel

2 Pck. Vanillezucker

1 TL Zimt

150 ml Wasser

1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und dann in grobe Stücke schneiden. Die Apfelstücke in den Schnellkochtopf geben. Danach das Wasser in den Topf füllen. Den Deckel schließen und das Apfel-Wasser-Gemisch mit Hilfe des Dampfgaren-Programms und der höchsten Druckstufe für 6 Minuten kochen lassen. Hiernach den Deckel öffnen, die Äpfel entnehmen und in die gewünschte Konsistenz pürieren. Nun den Vanillezucker, den Zitronensaft und den Zimt unterrühren. Der Apfelmus kann jetzt entweder sofort genossen oder in ausgekochte Gläser gefüllt werden.



## Joghurt

Zubereitungszeit:

Ca. 5 Min. Vorbereitungszeit

plus 30 Min. Ruhezeit

Ca. 24 Std. Garzeit

Zutaten:

200 ml Milch, 3,5% Fett

2 EL Joghurt

Wasser

Zubereitung:

Zuerst das Wasser in den Schnellkochtopf gießen, danach den Dampfgareinsatz darin platzieren. Auf diesen kommt eine 20 cm große Backform, in welche die Milch eingefüllt wird. Dann den Deckel schließen. Nun wird das Dampfgaren-Programm des Schnellkochtopfs gewählt und die Milch für ca. 10 Minuten erhitzt. Sobald die Zeit abgelaufen ist, wird der Deckel geöffnet und die Milch für 30 Minuten stehen gelassen. Hiernach wird der schon vorhandene Joghurt in die Milch gegeben, der Deckel geschlossen und das Joghurt-Programm gewählt. Die Milch verwandelt sich innerhalb von 24 Stunden bei offenem Druckventil in cremigen Joghurt, der nach der Garzeit nur noch zum Abkühlen in den Kühlschrank gestellt werden muss.



Abb. 30

## Apfelkuchen

Zubereitungszeit:

Ca. 5 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 30 Min. Garzeit

Zutaten:

750 g Äpfel	50 ml Milch
150 g Mehl	1 TL Vanilleextrakt
100 g weiche Butter	1 TL Zimt
2 Eier	1 TL Backpulver
250 ml Wasser	100 g Zucker

Zubereitung:

Zuerst die Äpfel schälen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Dann wird Mehl sowie Backpulver vermischt. In einer weiteren Schüssel werden die Butter, der Zucker, die Milch und das Vanilleextrakt schaumig verrührt. Zu dieser schaumigen Creme werden die Eier einzeln dazu gegeben. Anschließend kommen die Mehl-Mischung und die Apfelstücke dazu. Nun wird eine 20 cm große Backform am Boden eingefettet und mit dem Teig befüllt. Sollten Apfelstücke übrig sein, können diese über den Teig gelegt werden. Das Wasser wird in den Schnellkochtopf gefüllt und der Dampfgareinsatz eingesetzt. Darüber kommt die Backform. Danach wird der Deckel geschlossen und das Dampfgaren-Programm gewählt. Nach 30 Minuten Garzeit kann der Deckel geöffnet und der Apfelkuchen zum Auskühlen entnommen werden. Zuletzt wird etwas Zimt auf den Kuchen gestreut.



Abb. 31

## Brownie-Kuchen

Zubereitungszeit:

Ca. 30 Min. Vorbereitungszeit

Ca. 30 Min. Garzeit

Zutaten:

180 g Schokolade	125 g Mehl
120 g Butter	1 Prise Salz
120 g Zucker	50 g Pecannüsse
3 Eier	250 g Ricotta
250 ml Wasser	

Zubereitung:

Den Boden einer 20 cm großen Backform fetten und mit Backpapier auslegen. Dann die Butter und Schokolade in einem separaten Topf schmelzen. 80 g des Zuckers, 2 Eier und das Mehl unterrühren. Danach die gehackten Pecannüsse beifügen. Den Teig in die Backform füllen. Hiernach wird das Ricotta mit dem restlichen Zucker und dem verbliebenen Ei gemischt. Diese Ricotta-Mischung wird über den Schokoteig gegeben und mit Hilfe einer Gabel leicht vermischt, sodass eine Marmorierung entsteht. Zuletzt wird das Wasser in den Schnellkochtopf gefüllt, der Dampfgareinsatz eingesetzt, die Backform darauf platziert, der Deckel aufgesetzt und schließlich das Dampfgaren-Programm gestartet. Sobald der Brownieteig durch ist, kann er aus dem Schnellkochtopf entnommen und in Stücke geschnitten werden.



Abb. 32

## Käsekuchen mit Beeren

### Zubereitungszeit:

Ca. 40 Min. Vorbereitungszeit  
plus 5 Std. Ruhezeit  
Ca. 25 Min. Garzeit

### Zutaten:

1 TL Vanilleextrakt	400 g Frischkäse
90 g Butter	125 g Zucker
100 g Butterkekse	2 Eier
100 g Vollkornbutterkekse	60 g Quark
Johannisbeerkompott	1 EL Mehl

### Zubereitung:

Zuerst den Frischkäse mit dem Zucker glatt rühren. Dann die Eier einzeln zugeben und gut einarbeiten. Hiernach Quark, Mehl sowie Vanilleextrakt unterheben und alles zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Für den Boden des Käsekuchens wird erst eine 20 cm große Backform eingefettet. Währenddessen wird die Butter in einem Topf geschmolzen und zur Seite gelegt. Beide Sorten der Kekse werden zusammen zerbröseln und zusammen mit der geschmolzenen Butter zu einem Teig verarbeitet. Dieser Teig wird nun am Boden der Backform verteilt und gut angedrückt. Die zuvor erarbeitete Frischkäse-Masse wird darüber gegeben. Dann die Mindestmenge an Wasser in den Topf füllen, den Dampfgareinsatz einsetzen und die Backform darüber geben. Danach den Deckel schließen, das Dampfgaren-Programm wählen und den Käsekuchen für 25 Minuten garen lassen. Nach der Garzeit wird der Deckel geöffnet und der Käsekuchen entnommen. Mit Frischhaltefolie bedeckt muss der Kuchen nun mindestens 5 Stunden kühl gestellt werden. Als Topping wird kurz vor dem Verzehr Johannisbeerkompott oberhalb draufgegeben.

## Abbildungen

- Abb. 1: Indian Food Images / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 2: MariaKovaleva / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 3: nelea33 / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 4: juefraphoto / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 5: margouillat photo / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 6: gkrphoto / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 7: Ezume Images / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 8: AS Foodstudio / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 9: kokofoundit / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 10: Ale02 / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 11: Nitr / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 12: P Kyriakos / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 13: Julia Sememova / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 14: denio109 / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 15: faithie / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 16: Halil ibrahim mescioglu / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 17: Julie208 / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 18: AS Foodstudio / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 19: Wilkopix / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 20: Natalia Hanin / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 21: lldi Papp / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 22: Andrey Starostin / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 23: Didebashvili.GEO / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 24: DronG / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 25: Alexander Demyanenko / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 26: Sergio Hayashi / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 27: Elena Veselova / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 28: Brent Hofacker / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 29: Oksana Mizina / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 30: Lyudmila Zavyalova / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 31: irina2511 / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Abb. 32: alpenkoch / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk und Fernsehen, durch foto-mechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.



 SILVERCREST®

## DER SCHNELLKOCHTOPF - IHR IDEALER KÜCHENPARTNER!

Dieses Rezeptheft eröffnet Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten, die der Schnellkochtopf bietet! In kürzester Zeit bereiten Sie leckere Gerichte zu – von herzhaften Eintöpfen und Suppen bis hin zu zarten Fleischgerichten und verführerischen Desserts. Der hohe Druck im Schnellkochtopf intensiviert die Aromen und sorgt dafür, dass jedes Gericht besonders schmackhaft wird.

Mit diesen 32 abwechslungsreichen Rezepten gelingt es, Geschmack und Qualität perfekt zu kombinieren. Egal, ob für die Familie, Gäste oder einfach für den eigenen Genuss – der Schnellkochtopf macht das Kochen schneller, einfacher und schmackhafter!  
Tauchen Sie ein in eine neue Art des Kochens – unkompliziert, schnell und voller Genuss!



Herausgeber:  
TARGA GmbH  
Coesterweg 45  
59494 Soest  
Deutschland