

RED
COLORSENSE

Multikocher
MC200

99

Rezepte





Inhaltsverzeichnis

Kalorien-Tabelle.....	2
Wichtige Hinweise!.....	6
Rezepte.....	13

Kalorien-Tabelle

Lebensmittel	Protein	Fett	KHs	kcal
Milch 3,5%	3,3	3,5	4,8	64
Milch 1,5%	3,4	1,5	4,9	47
Milch 0,3%	3,5	0,1	4,9	35
Molke	0,8	0,2	4,7	24
Buttermilch	3,5	0,5	4	35
Joghurt 3,5%	3,3	3,5	4	61
Joghurt 1,5%	3,4	1,5	4,1	44
Fruchtjoghurt	3	1,3	13,6	78
Kefir 3,5%	3,3	3,5	4	61
Frischkäse 70%	4,5	28	4	286
Magerquark	13,5	0,3	4	73
Quark 20%	10,5	5,1	3,4	102
Quark 40%	11,1	11,4	3,3	160
Fruchtquark	10	3,7	12,7	124
Appenzeller	25,4	31,6	0	386
Emmentaler	28,9	30	0	386
Gouda	24,7	22,3	0	300
Camembert	21	21,8	0	280

Lebensmittel	Protein	Fett	KHs	kcal
Parmesan	38,5	25,8	0	386
Mainzer Käse	30	0,7	0	126
Schmelzkäse	14,4	22,9	0	264
Edamer	24,8	28,3	0	354
Edelpilzkäse	19,1	39,1	0	428
Jarlsberg	26,7	26,9	0	349
Kochkäse	12	13,9	3,4	187
Leerdamer	25,9	27,6	0	352
Raclette	22,7	28	0	343
Butter	0,7	83,2	0,7	754
Margarine	0,2	80	0,4	722
Öle	0	99	0	891
Mayonnaise	1	75	2,5	689
Hühnerei(1 Stück)	6,7	6,2	0,3	84
Eigelb (von 1 Ei)	3,1	6,1	0,1	68
Eiklar (von 1 Ei)	3,6	0,1	0,2	16
Blumenkohl	2,4	0,3	2,3	22
Bohnen, grün	2,4	0,2	5,1	32

Kalorien-Tabelle

Lebensmittel	Protein	Fett	KHs	kcal
Broccoli	3,3	0,2	2,5	25
Chinakohl	1,2	0,3	1,2	12
Eisbergsalat	0,7	0,3	1,9	13
Erbsen	5,8	0,5	10,6	70
Feldsalat	1,8	0,4	0,7	14
Grünkohl	4,3	0,9	2,5	35
Salatgurke	0,6	0,2	1,8	11
Kohlrabi	2	0,1	3,7	24
Kopfsalat	1,3	0,2	1,1	11
Lauch	2,2	0,3	3,2	24
Karotten	1,1	0,2	5,2	27
Paprikaschoten	1,2	0,3	2,9	19
Radieschen	1,1	0,1	2	13
Rosenkohl	4,5	0,3	3,3	34
Rote Bete	1,5	0,1	8,4	41
Rotkohl	1,5	0,2	3,2	21
Spargel	1,9	0,1	2,2	17
Spinat	2,5	0,3	0,6	15

Lebensmittel	Protein	Fett	KHs	kcal
Tomaten	1	0,2	2,6	16
Weißkohl	1,3	0,2	4,2	24
Zucchini	1,6	0,4	2,2	19
Zwiebeln	1,3	0,3	4,9	28
Kartoffeln	2	0,1	14,8	68
Bohnen, weiß	22	1,6	40	262
Linsen	23,5	1,4	52	315
Sojabohnen	33,7	18,1	6,3	323
Haselnüsse	13	61	11,4	647
Mandeln	19	54	3,7	577
Sonnenblumenkerne	22,5	49	12,3	580
Walnüsse	15	62	12,1	666
Rindfleisch mager	21,3	1,9	0,1	103
Rind, Lende	22,4	4,5	0	130
Rindsfilet	21,2	4	0	121
Rindshack	22,5	14	0	216
Kalbsfilet	20,6	1,4	0	95
Kalbsschnitzel	20,7	1,8	0	99

Kalorien-Tabelle

Lebensmittel	Protein	Fett	KHs	kcal
Schweinefleisch mager	22	1,9	0	105
Schweinekotelett	20,3	7,6	0	150
Schweineschnitzel	22,2	1,9	0	106
Mett	17,5	27,5	0	318
Ente	18,1	17,2	0	227
Huhn	19,9	9,6	0	166
Bratwurst	9,8	28,8	0	298
Bockwurst	12,3	25,3	0	277
Frankfurter Würstchen	13,1	24,4	0	272
Weißwurst	11,1	27	0	287
Wiener Würstchen	10,2	28,3	0	296
Schinken, gekocht	19,5	12,8	0	193
Schinken, geräuchert	16,9	35	0	383
Bierschinken	16,6	11,4	0	169

Lebensmittel	Protein	Fett	KHs	kcal
Blutwurst	10	29	0	301
Fleischwurst	9,9	28,5	0	296
Leberkäse	12,4	27,5	0	297
Leberwurst	15,9	29,2	0	326
Mortadella	12,4	32,8	0	345
Forelle	19,5	2,7	0	102
Hering	8,2	17,8	0	193
Kabeljau	17,4	0,6	0	75
Lachs	19,9	13,6	0	202
Scholle	17,1	1,9	0	86
Fischstäbchen	13	7	17	183
Aal, geräuchert	17,9	28,6	0	329
Bismarckhering	16,5	16	0	210
Brathering	16,8	15,2	0	204
Rotbarsch, geräuchert	23,8	5,5	0	145
Thunfisch in Öl	23,8	20,9	0	283
Austern	9	1,2	4,8	66

Kalorien-Tabelle

Lebensmittel	Protein	Fett	KHs	kcal
Muscheln	9,8	1,3	0	51
Garnelen	18,6	1,4	0	87
Ananas	0,4	0,2	12,4	53
Apfel	0,3	0,6	11,4	52
Aprikosen	1	0,1	8,5	39
Avocado	1,9	23,5	0,4	221
Banane	1,1	0,2	21,4	92
Birne	0,5	0,3	12,4	54
Erdbeeren	0,8	0,4	5,5	29
Himbeeren	1,3	0,3	4,8	27
Kirschen	0,9	0,3	9,1	43
Kiwi	0,9	0,6	9,1	45
Mandarine	0,6	0,3	10,2	46
Orange	1	0,2	8,3	39
Pfirsich	0,7	0,1	9,4	41
Pflaumen	0,6	0,2	10,2	45
Weintrauben	0,7	0,3	15,2	66
Haferflocken	12,3	8	58,1	354

Lebensmittel	Protein	Fett	KHs	kcal
Reis, poliert	6,5	0,5	78,4	344
Reis, Vollkorn	7,4	2,2	73,4	343
Weizenmehl	10,6	1	71	335
Weizen-Vollkornmehl	11,2	2	59,7	302
Baguette	7,9	0,7	55,4	260
Roggenbrot	6,2	1	45,7	217
Knäckebrot	10	1,5	66	318
Vollkornbrot	7,8	1	41	204
Weißbrot	7,5	1,2	48	233
Toastbrot	6,9	4,5	48	260
Brötchen	8,3	1,9	55,5	272
Champignons	2,7	0,2	0,6	15
Pfifferlinge	1,6	0,5	0,2	12
Steinpilze	1,9	0,5	2,5	22



Wichtige Hinweise!

EMPFEHLUNGEN UND ANFORDERUNGEN ZUM PROZESS DES KOCHENS

Die Rezepte dieses Buches geben das Gewicht von gereinigten und vollständig vorbereiteten Lebensmitteln an. Die genauen Proportionen sind nicht zufällig angegeben - ihre Einhaltung wird Ihnen helfen, hervorragende Ergebnisse zu erzielen.

Wenn sich diese Werte ändern, kann sich die Kochzeit ändern. Die Garzeit kann auch durch die geografisch Zone, die Produktionsdauer und den Grad der Abkühlung des Produkts beeinflusst werden. Wenn unvollständig die Bereitschaft sollte die Kochzeit des Gerichts auf das Gewünschte nach Ihrem Geschmack erhöhen.

Wenn Sie während der Zubereitung Fragen haben, lesen Sie bitte den Abschnitt «Zubereitungstipps» in der Bedienungsanleitung zu diesem Multikocher.

In diesem Abschnitt werden die wichtigsten Fehler aufgeführt, erlaubt beim Kochen in einem Multikocher, was manchmal zu einem unbefriedigenden Ergebnis führen kann, sowie mögliche Ursachen für sein Auftreten und Möglichkeiten zur Beseitigung werden berücksichtigt. Falls Sie im Rezeptbuch und in der Bedienungsanleitung keine Antwort auf Fragen finden, können Sie die Telefonnummern auf Seite 4 anrufen und sich von einem RED-Experten oder Küchenchef beraten lassen.

Breie

Rezept 1



Gekochter Reis

Rezept 2



Gerstenbrei

Rezept 3



Milchreis

Rezept 4



Passierter Reisbrei

Suppen & Eintöpfe

Rezept 5



Gulasch

Rezept 6



Gulasch
nach Mittelmeerart

Rezept 7



Minestrone

Rezept 8



Zwiebelsuppe

Rezept 9



Gemüse-Cremesuppe

Rezept 10



Borschtsch

Rezept 11



Feine Linsensuppe

Rezept 12



Bohnensuppe

Rezept 13



Tomatensuppe

Rezept 14



Fleisch-Cremesuppe

Rezept 15



Lachs-Cremesuppe

Rezept 16



Pilzsuppe

Rezept 17



Suppe mit Frikadellen

Rezept 18



Lamm-Eintopf
"Kharcho"

Rezept 19



Spinat-Cremesuppe

Rezept 20



Kürbis-Cremesuppe

Rezept 21



Nudelsuppe

Hauptgerichte

Rezept 22



Auberginen
mit Rindfleisch

Rezept 23



Aromatisches
südwestliches Chili

Rezept 24



Forelle mit
Käsefüllung

Rezept 25



Boeuf bourguignon

Rezept 26



Chorizo mit Bohnen

Rezept 27



Chili mit Rindfleisch

Rezept 28



Fettuccine
mit Rindfleisch

Rezept 29



Dorsch
mit Sahne-Sauce

Rezept 30



Fisch
Sizilianischer Art

Rezept 31



Fischplatte

Rezept 32



Frittiertes Hähnchen

Rezept 33



Gebratene Putenbrust
mit Barbecuesauce

Rezept 34



Gefüllte Forelle
unter Vakuum

Rezept 35



Forellensteak

Rezept 36



Hähnchen-Nuggets

Rezept 37



Hähnchenfilet
unter Vakuum

Rezept 38



Hühnerfrikadellen
mit Käse

Rezept 39



Hähnchenrouladen
mit Käse und Kräuter
unter Vakuum

Rezept 40



Lachsfilet
unter Vakuum

Rezept 41



Lachs im
Nussmantel

Rezept 42



Lamm-Tajine mit
gedörrten Pflaumen

Rezept 43



Leber nach
spanischer Art

Rezept 44



Marokkanische
Fisch-Tagine

Rezept 45



Kalbsragout
(Blankette de veau)

Rezept 46



Omelette nach
andalusischer Art

Rezept 47



Paella mit
Meeresfrüchten

Rezept 48



Paella mit Pilzen
und Garnelen

Rezept 49



Medaillons mit
weissen Pilzen

Rezept 50



Pasta
mit Fleischragout

Rezept 51



Pasta Carbonara

Rezept 52



Polenta
mit Kalbfleisch

Rezept 53



Pilaw mit Rindfleisch

Rezept 54



Ravioli

Rezept 55



Porketta

Rezept 56



Rindfleisch

Rezept 57



Rindersteak

Rezept 58



Risotto
mit Meeresfrüchten

Rezept 59



Rindfleischroulade
mit Nüssen und
gedörrten Pflaumen
unter Vakuum

Rezept 60



Roastbeef unter
Vakuum

Rezept 61



Risotto mit
Radicchio
und Gorgonzola

Rezept 62



Schweinefleisch
mit Rahm

Rezept 63



Schmorbraten mit
Dampfkartoffeln

Rezept 64



Schweinshaxe

Rezept 65



Schweinerippchen
unter Vakuum

Rezept 66



Vegetarisches Chili

Rezept 67



Gemüseragout

Beilagen

Rezept 68



Bratkartoffeln
mit Pilzen

Rezept 69



Pommes frites

Rezept 70



Kartoffelpüree

Rezept 71



Selleriepüree

Rezept 72



Reis mit Gemüse

Gedämpfte Gerichte

Rezept 73



Gedämpfte
Hähnchen-Buletten

Rezept 74



Gedämpfte Tilapia
mit Gemüse

Rezept 75



Gedämpfter Lachs
mit Gemüse

Rezept 76



Gedämpftes
Rindfleisch

Rezept 77



Gefüllte
Kohlrouladen

Rezept 78



Gedämpfte
Putenbrust
mit Gemüse

Rezept 79



Gedämpftes
Gemüse

Vorspeisen

Rezept 80



Eier mit Speck und
Tomaten

Rezept 81



Gefüllte Paprika

Rezept 82



Gefüllte Paprika
nach spanischer Art

Rezept 83



Barbecue Sauce

Rezept 84



Käsefondue

Rezept 85



Hühnerleberpastete

Rezept 86



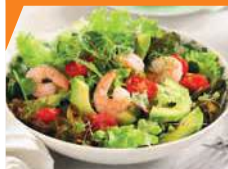
Schinken-Kroketten
(Tapas)

Rezept 87



Salat mit Hähnchen
und Tintenfischen

Rezept 88



Warmer Salat
mit Tigergarnelen

Rezept 89



Tortilla

Gebäck & Brot

Rezept 90



Focaccia

Rezept 91



Brot mit Mandeln

Rezept 92



Quiche

Rezept 93



Pizza
"Quattro formaggi"

Rezept 94



Weißbrot

Desserts

Rezept 95



Galizischer Kuchen

Rezept 96



Apfel-Flan

Rezept 97



Petit Gâteau

Getränke

Rezept 98



Glühwein

Rezept 99



Alkoholfreier Punsch



Gekochter Reis

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Wasser – 500 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Polierter Reis – 500 g

Zubereitung:

Den Reis bis zum klaren Wasser waschen, auf das Sieb geben und abtropfen lassen. Den Reis in den Multikochertopf geben, mit Wasser aufgiessen, Salz und Gewürzen dazugeben, vermengen und mit einem Spatel glätten. Zudecken. Das Programm **QUICK COOK**. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Gerstenbrei

Breie

Rezept 2

Zutaten:

- Wasser – 250 ml
- Gerstengriess – 40 g

Zubereitung:

Die Gerste in einer Küchenmaschine zu Pulver reiben. Wasser in einen Multikochertopf gießen. Zudecken. Das Programm **BREI**, die Kochzeit für **15 Minuten** einstellen. **10 Minuten** vor dem Programmende den Deckel öffnen, ständig mit einem Schneebesen rührend den Gerstenpulver in den Topf geben. Ohne Deckel unter ständigem Rühren bis zum Ende des Programms kochen.





Milchreis

Zutaten:

- Butter – 20 g
- Salz – nach Geschmack
- Zucker – nach Geschmack
- Runder Reis (poliert) – 150 g
- Milch – 650 ml

Zubereitung:

Reis in die Multikocher-Schale geben, mit Milch aufgießen, Butter, Salz und Zucker dazugeben. Sorgfältig vermischen. Zudecken. Das Programm **BREI**, die Kochzeit für **30 Minuten** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen. Den zubereiteten Brei umrühren.

Passierter Reisbrei

Zutaten:

- Wasser – 250 ml
- Brauner Reis – 30 g

Zubereitung:

Den Reis in einer Küchenmaschine zu Pulver reiben. Wasser in einen Multikochertopf gießen. Zudecken. Das Programm **BREI**, die Kochzeit für **15 Minuten** einstellen. **10 Minuten** vor dem Programmende den Deckel öffnen, ständig mit einem Schneebesen rührend den Reispulver in den Topf geben. Ohne Deckel unter ständigem Rühren bis zum Ende des Programms kochen.

Breie

Rezept 4





Gulasch

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Zwiebel – 100 g
- Tomatenpaste – 70 g
- Wasser – 1.5 l
- Gewürze – nach Geschmack
- Paprika – 200 g
- Rindfleisch – 450 g
- Trockener Rotwein – 30 ml

Zubereitung:

Das Rindfleisch in 3 cm Würfel, die Paprikas und Zwiebeln in feinen Streifen schneiden. Alle Zutaten (ausser Wasser) in einen separaten Behälter geben und vermengen, dann in einen speziellen Beutel legen und durch Vakuum versiegeln. Den Beutel in den Kühlschrank für 4 Stunden legen. Wasser in den Multikochertopf gießen, den Beutel mit Gulasch dazugeben. Zudecken. Das Programm **MULTIKOCHER**, die **Temperatur auf 65°C**, die Kochzeit für **3 Stunden 30 Minuten** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Gulasch nach Mittelmeerart

Suppen & Eintöpfe

Rezept 6

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Zwiebel – 100 g
- Tomatenpaste – 100 g
- Knoblauch – 8 g
- Wasser – 150 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Paprika – 240 g
- Tomaten – 160 g
- Seelachs (Filet) – 300 g

Zubereitung:

Den Fisch, Paprikaschote und Tomaten in 2 cm große Würfel, Zwiebeln in 1 cm große Würfel schneiden, Knoblauch mit dem Messer zerkleinern. Alle Zutaten in die Multikocher-Schale geben, mit Wasser aufgießen, Salz, Gewürze dazugeben und vermischen. Zudecken. Das Programm **SCHMOREN**, die Kochzeit für **35 Minuten** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.





Minestrone

Zutaten:

- Parmesan – 20 g
- Salz – nach Geschmack
- Zwiebel – 200 g
- Karotten – 200 g
- Wasser – 2 l
- Porree – 100 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Tomaten – 400 g
- Olivenöl – 30 ml
- Selleriestängel – 100 g

Zubereitung:

Parmesan fein reiben. Die sämtlichen Gemüse in in 0,5 cm Öl in den Multikochertopf giessen. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 20 Minuten einstellen. Die Zwiebeln, den Sellerie und die Karotten 16 Minuten vor dem Programmende in den Topf zugeben. Bis zum Ende des Programms kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Auf den Knopf **«Cancel»** drücken. Alle Zutaten (außer Käse) in den Topf zugeben, mit Wasser aufgießen, Salz und Gewürze dazugeben, vermischen. Das Programm **SUPPE**, die Kochzeit für **40 Minuten** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen. Vor dem Servieren den Käse in die gekochte Suppe zugeben.

Zwiebelsuppe

Suppen & Eintöpfe

Rezept 8

Zutaten:

- Butter – 50 g
- Salz – nach Geschmack
- Zwiebel – 400 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Hartkäse – 100 g
- Trockener Weisswein – 250 ml
- Mehl – 20 g
- Rinderbrühe – 1 l
- Croutons – 15 g

Zubereitung:

Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Den Käse fein reiben. Die Butter in den Multikochertopf geben. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 15 Minuten einstellen. Die Zwiebel 12 Minuten vor dem Programmende in den Topf zugeben. Gelegentlich umrührend kochen lassen. **5 Minuten** vor dem Programmende den Mehl dazugeben, den Wein gießen und vermischen. Unter ständigem Rühren bis zum Programmende kochen lassen. Auf die Taste „**Cancel**“ drücken. Die Brühe in den Multikochertopf giessen, Salz und Gewürze dazugeben, vermischen. Zudecken. Das Programm **SUPPE**, die Kochzeit für **20 Minuten** einstellen. Die Croutons mit dem Käse servieren.





Gemüse-Cremesuppe

Zutaten:

- Brokkoli – 200 g
- Blumenkohl – 200 g
- Kartoffeln – 160 g
- Karotten – 60 g
- Wasser – 1,5 l
- Salz, Gewürze

Zubereitung:

Die Kartoffeln und Karotten in 1,5-2 cm große Würfel schneiden. Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen. Alle Zutaten in die Multikocher-Schüssel geben, Salz, Gewürze und Wasser hinzufügen und mischen. Den Deckel schließen, mit der Taste „Menü“ das Programm „SUPPE“ auswählen, mit den Tasten + und – die Kochzeit auf **1 Stunde** einstellen. Die „Start“-Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, bis das Programm endet. Die fertige Suppe mit einem Mixer pürieren, bis eine homogene Masse entsteht.

Tipp: Die fertige Suppe mit Paprika würzen.

Borschtsch

Zutaten:

- Kartoffeln – 500 g
- Rindfleisch (Filet) – 400 g
- Weißkohl – 250 g
- Rote Bete – 200 g
- Zwiebel – 100 g
- Karotten – 100 g
- Tomatenmark – 80 g
- Knoblauch – 10 g
- Wasser – 2 l
- Salz, Gewürze

Zubereitung:

Das Fleisch waschen und zusammen mit Zwiebeln, Roter Bete, Karotten, Kohl und Kartoffeln in 0,5x3 cm große Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Alle Zutaten in die Multikocher-Schüssel geben, mit Wasser übergießen, Tomatenmark, Salz und Gewürze hinzufügen und mischen. Den Deckel schließen, mit der Taste „**Menü**“ das Programm „**SUPPE**“ auswählen, mit den Tasten **+** und **–** die Kochzeit auf **1 Stunde** einstellen. Die „**Start**“-Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, bis das Programm endet.

Tipp: Zum fertigen Gericht beim Servieren 1 Esslöffel Schmand hinzufügen. Mit Knoblauchbrot servieren.

Suppen & Eintöpfe

Rezept 10





Feine Linsensuppe

Zutaten:

- Kartoffeln – 300 g
- Linsen – 200 g
- Karotten – 180 g
- Zwiebel – 150 g
- Selleriestange – 70 g
- Zitronensaft – 50 ml
- Knoblauch – 20 g
- Wasser – 1 l

Zubereitung:

Die Linsen waschen, bis das Wasser klar ist. Zwiebeln und Kartoffeln in 1x1 cm große Würfel schneiden, die Karotten grob reiben, Sellerie und Knoblauch mit einem Messer fein hacken. Zwiebeln, Kartoffeln, Sellerie, Karotten und Knoblauch in die Multikocher-Schüssel geben, Zitronensaft, Salz und Gewürze hinzufügen. Mit Wasser aufgießen und den Deckel schließen. Mit der Taste „Menü“ das Programm „SUPPE“ auswählen, mit den Tasten + und – die Kochzeit auf 1 Stunde einstellen. Die „Start“-Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, bis das Programm endet. Die fertige Suppe mit einem Mixer pürieren, bis eine homogene Masse entsteht.

Tipp: Mit einem Basilikum- oder Dillzweig servieren.

Bohnensuppe

Suppen & Eintöpfe

Rezept 12

Zutaten:

- Kartoffeln – 600 g
- Rote Kidneybohnen (aus der Dose) – 200 g
- Karotten – 200 g
- Zwiebel – 150 g
- Pflanzenöl – 30 ml
- Frische Petersilie – 10 g
- Wasser – 1,5 l
- Salz, Gewürze

Zubereitung:

Die Zwiebel in Streifen schneiden, die Karotten grob reiben, die Kartoffeln in mittelgroße Streifen schneiden und die Petersilie mit einem Messer fein hacken. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Pflanzenöl in die Multikocher-Schüssel gießen, die Zwiebeln und Karotten hineingeben. Den Deckel schließen, mit der Taste **„Menü“** das Programm **„BRATEN“** auswählen, mit den Tasten **+** und **–** die Kochzeit auf **5 Minuten** einstellen. Die **„Start“**-Taste drücken, bis das Programm beendet ist. Die Kartoffeln, Petersilie, Bohnen, Salz und Gewürze zum angebratenen Gemüse hinzufügen, mit Wasser aufgießen und mischen. Mit der Taste **„Menü“** das Programm **„SUPPE“** auswählen, mit den Tasten **+** und **–** die Kochzeit auf **1 Stunde 30 Minuten** einstellen. Die **„Start“**-Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, bis das Programm endet.

Tipp: Wenn Sie Adschika oder Harissa hinzufügen, werden der Geschmack und die Farbe der Suppe intensiver.





Tomatensuppe

Zutaten:

- Tomaten – 500 g
- Zwiebel – 80 g
- Paprika – 80 g
- Tomatenmark – 70 g
- Olivenöl – 30 ml
- Ingwer – 10 g
- Adschika oder Harissa – 5 g
- Wasser – 600 ml
- Salz, Gewürze

Zubereitung:

Den Ingwer schälen und zusammen mit dem Gemüse in mittelgroße Würfel von 1,5-2 cm schneiden. Alle Zutaten in die Multikocher-Schüssel geben, Tomatenmark, Adschika, Olivenöl, Salz und Gewürze hinzufügen, mit Wasser aufgießen und alles gründlich mischen. Den Deckel schließen, mit der Taste „Menü“ das Programm „SUPPE“ auswählen, mit den Tasten + und – die Kochzeit auf **40 Minuten** einstellen. Die „Start“-Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, bis das Programm endet. Die fertige Suppe mit einem Mixer pürieren, bis eine homogene Masse entsteht.

Tipp: Die Tomatensuppe mit gebratenen Garnelen, Speck oder Croutons servieren.

Fleisch-Cremesuppe

Zutaten:

- Rinderhackfleisch – 300 g
- Kartoffeln – 200 g
- Tomaten – 180 g
- Gerstengrütze oder Linsen – 100 g
- Wasser – 900 ml
- Salz, Gewürze

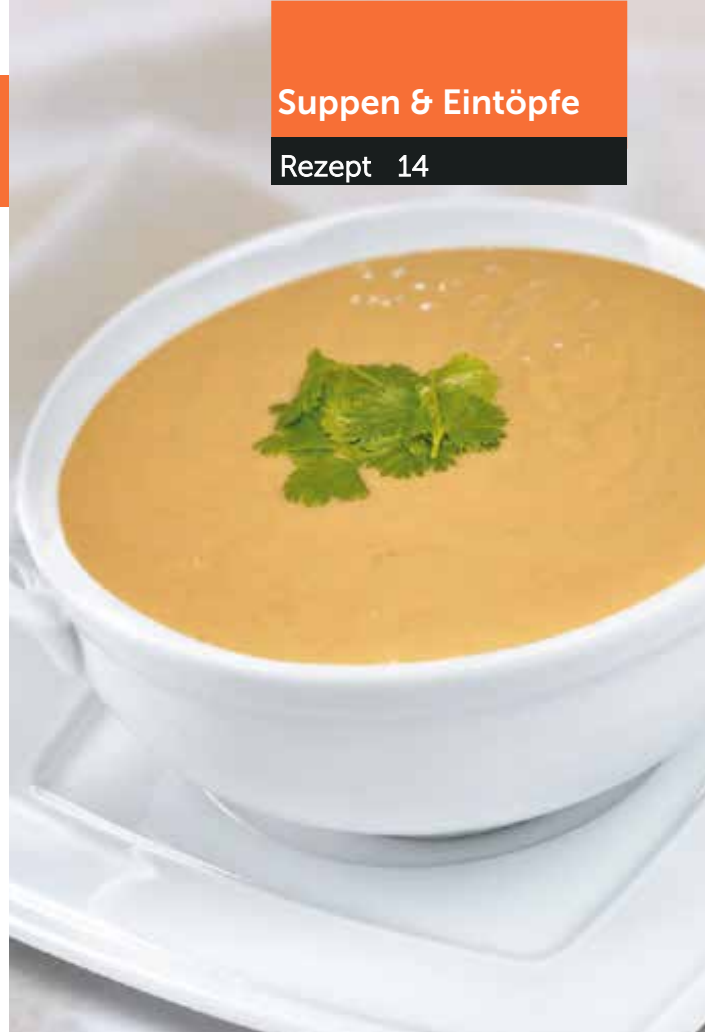
Zubereitung:

Das Gemüse in mittelgroße Würfel von 1,5-2 cm schneiden. Die Gerstengrütze oder Linsen waschen. Alle Zutaten in die Multikocher-Schüssel geben, Salz, Gewürze und Wasser hinzufügen und gründlich mischen. Den Deckel schließen, mit der Taste „**Menü**“ das Programm „**SCHMOREN**“ auswählen, mit den Tasten **+** und **-** die Kochzeit auf **1 Stunde** einstellen. Die „**Start**“-Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, bis das Programm endet. Die fertige Suppe mit einem Mixer pürieren, bis eine homogene Masse entsteht.

Tipp: Vor dem Servieren die Suppe mit Sesamsamen garnieren.

Suppen & Eintöpfe

Rezept 14





Lachs-Cremesuppe

Zutaten:

- Lachs (Filet) – 300 g
- Kartoffeln – 200 g
- Kochsahne (10-15%) – 100 ml
- Zucchini – 60 g
- Zwiebel – 60 g
- Karotten – 60 g
- Wasser – 1 l
- Salz, Gewürze

Zubereitung:

Den Fisch waschen. Das Gemüse zusammen mit dem Fisch in 1,5-2 cm große Würfel schneiden. Alle Zutaten (außer der Sahne) in die Multikocher-Schüssel geben, Salz und Gewürze hinzufügen, mit Wasser aufgießen und mischen. Den Deckel schließen, mit der Taste **„Menü“** das Programm **„SUPPE“** auswählen, mit den Tasten **+** und **-** die Kochzeit auf **40 Minuten** einstellen. Die **„Start“**-Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, bis das Programm endet. Die Sahne in die fertige Suppe geben und alles mit einem Mixer zu einer homogenen Masse pürieren.

Tipp: Die fertige Suppe mit Weizencroutons servieren.

Pilzsuppe

Zutaten:

- Kartoffeln – 500 g
- Pilze (frisch oder gefroren) – 300 g
- Karotten – 120 g
- Zwiebel – 100 g
- Wasser – 1,5 l
- Salz, Gewürze

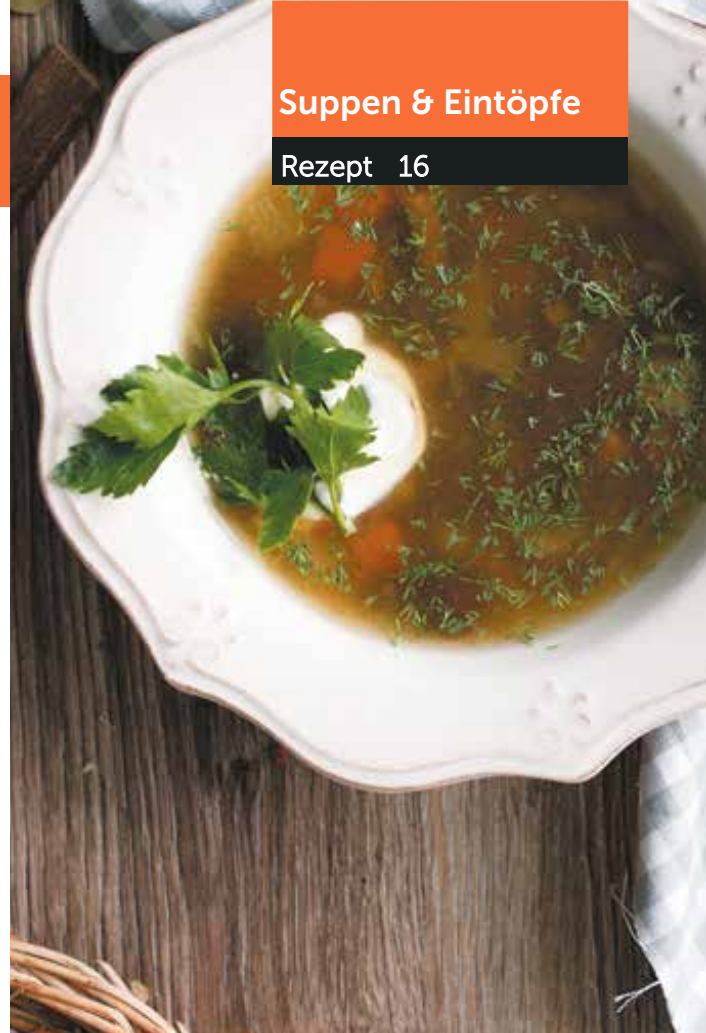
Zubereitung:

Zubereitung: Die Pilze auftauen, waschen, in einem Sieb abtropfen lassen. Die Kartoffeln, Zwiebeln und Karotten in 1,5x1,5 cm große Würfel schneiden. Alle Zutaten in die Multikocher-Schüssel geben, Salz und Gewürze hinzufügen, mit Wasser aufgießen und gründlich mischen. Den Deckel schließen, mit der Taste „Menü“ das Programm „**SUPPE**“ auswählen, mit den Tasten + und – die Kochzeit auf **1 Stunde** einstellen. Die „**Start**“-Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, bis das Programm endet.

Tipp: Für einen intensiveren Geschmack verwenden Sie Wildpilze.

Suppen & Eintöpfe

Rezept 16





Suppe mit Frikadellen

Zutaten:

- Kartoffeln – 400 g
- Hackfleisch – 200 g
- Zwiebel – 100 g
- Karotten – 100 g
- Tomatenmark – 50 g
- Butter – 20 g
- Knoblauch – 5 g
- Wasser – 1,5 l
- Salz, Gewürze

Zubereitung:

Aus dem Hackfleisch walnussgroße Frikadellen formen. Zwiebeln, Karotten und Kartoffeln in 1,5-2 cm große Würfel und den Knoblauch mit einem Messer fein hacken. Alle Zutaten in die Multikocher-Schüssel geben, Tomatenmark, Butter, Salz, Gewürze und Wasser hinzufügen und mischen. Den Deckel schließen, mit der Taste „**Menü**“ das Programm „**SUPPE**“ auswählen, mit den Tasten + und – die Kochzeit auf **1 Stunde 30 Minuten** einstellen. Die „**Start**“-Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, bis das Programm endet.

Tipp: Das Hackfleisch schmeckt am besten, wenn es aus verschiedenen Fleischsorten (Rind, Lamm, Schwein) zubereitet wird.

Lamm-Eintopf „Kharcho“

Zutaten:

- Lamm (Filet) – 530 g
- Kartoffeln – 550 g
- Zwiebel – 200 g
- Reis (vorgegart) – 100 g
- Tomatenmark – 80 g
- Knoblauch – 15 g
- Salz, Gewürze
- Wasser – 1,5 l

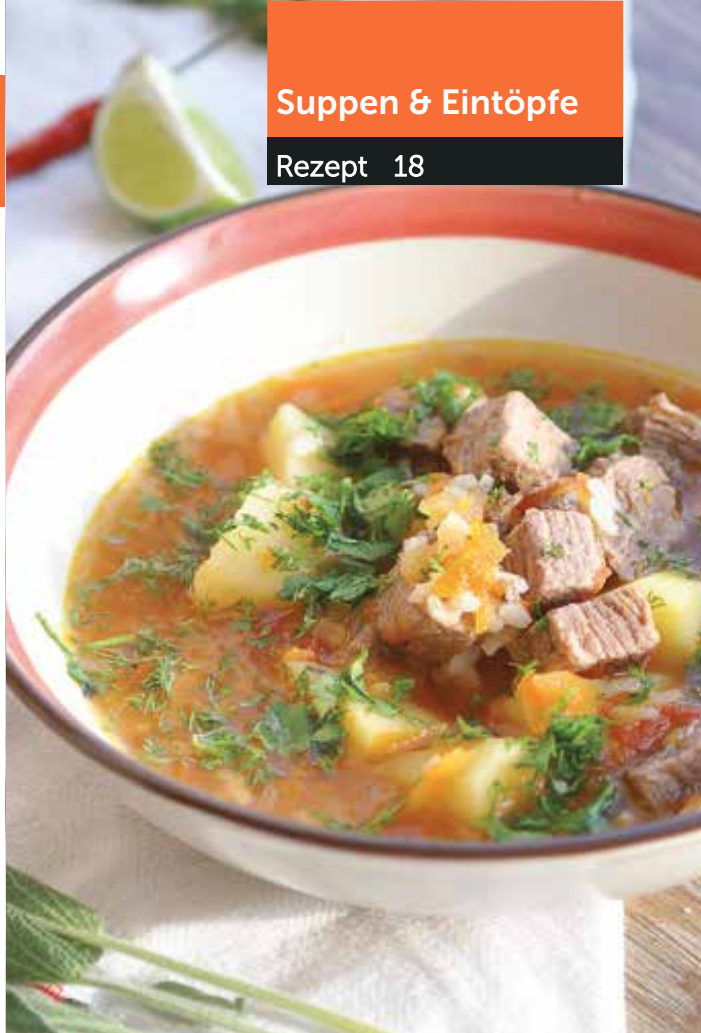
Zubereitung:

Den Reis waschen, bis das Wasser klar ist. Das Lamm waschen, zusammen mit den Kartoffeln in mittelgroße Würfel (1,5-2 cm) schneiden, die Zwiebel in kleine Würfel (0,5 cm) und den Knoblauch mit einem Messer fein hacken. Alle Zutaten in die Multikocher-Schüssel geben, Tomatenmark, Salz und Gewürze hinzufügen, mit Wasser aufgießen und mischen. Den Deckel schließen, mit der Taste **„Menü“** das Programm **„SUPPE“** auswählen, mit den Tasten **+** und **-** die Kochzeit auf **1 Stunde 30 Minuten** einstellen. Die **„Start“**-Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, bis das Programm endet.

Tipp: Um das Kharcho aromatischer zu machen, fügen Sie Safran und Basilikum hinzu.

Suppen & Eintöpfe

Rezept 18





Spinat-Cremesuppe

Zutaten:

- Spinat (frisch oder gefroren) – 200 g
- Tomaten – 100 g
- Zwiebel – 100 g
- Kochsahne (10-15%) – 100 ml
- Butter – 20 g
- Wasser – 300 ml
- Salz, Gewürze

Zubereitung:

Den Spinat auftauen und in einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten und Zwiebeln in 1 cm große Würfel schneiden. Alle Zutaten in die Multikocher-Schüssel geben, Salz, Gewürze und Wasser hinzufügen und mischen. Den Deckel schließen, mit der Taste „Menü“ das Programm „**SUPPE**“ auswählen, mit den Tasten + und – die Kochzeit auf **40 Minuten** einstellen. Die „**Start**“-Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, bis das Programm endet. Die fertige Suppe mit einem Mixer pürieren, bis eine homogene Masse entsteht.

Tipp: Die Cremesuppe mit Scheiben von Paprika servieren.

Kürbis-Cremesuppe

Suppen & Eintöpfe

Rezept 20

Zutaten:

- Kürbis – 800 g
- Kochsahne (15%) – 600 ml
- Orangen – 300 g
- Zwiebel – 100 g
- Pflanzenöl – 30 ml
- Curry – 1 g
- Wasser – 600 ml
- Salz, Gewürze

Zubereitung:

Den Saft aus den Orangen pressen. Den Kürbis schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel mit einem Messer fein hacken. Alle Zutaten (außer der Sahne) in die Multikoher-Schüssel geben. Den Deckel schließen, mit der Taste „Menü“ das Programm „SUPPE“ auswählen, mit den Tasten + und – die Kochzeit auf **1 Stunde** einstellen. Die „Start“-Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, bis das Programm endet. Die Sahne in die fertige Suppe geben und alles mit einem Mixer zu einer homogenen Masse pürieren.

Tipp: Eine Prise Zimt in die fertige Suppe geben und mit gerösteten Kürbiskernen servieren.





Nudelsuppe

Zutaten:

- Hähnchen (Filet) – 200 g
- Kartoffeln – 200 g
- Hausgemachte Nudeln – 190 g
- Zwiebel – 100 g
- Wasser – 1,5 l
- Salz, Gewürze

Zubereitung:

Das Hähnchenfilet, die Kartoffeln und die Zwiebel in mittelgroße Würfel (1,5-2 cm) schneiden. Alle Zutaten in die Multikocher-Schüssel geben, Salz, Gewürze und Wasser hinzufügen und mischen. Den Deckel schließen, mit der Taste „Menü“ das Programm „SUPPE“ auswählen, mit den Tasten + und – die Kochzeit auf **1 Stunde** einstellen. Die „Start“-Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, um den Garvorgang zu starten. Die hausgemachten Nudeln **15-20 Minuten** vor dem Ende der Garzeit hinzufügen.

Tipp: Eine Prise Curry verleiht der Suppe einen intensiven Geschmack und ein würziges Aroma.

Auberginen mit Rindfleisch

Hauptgerichte

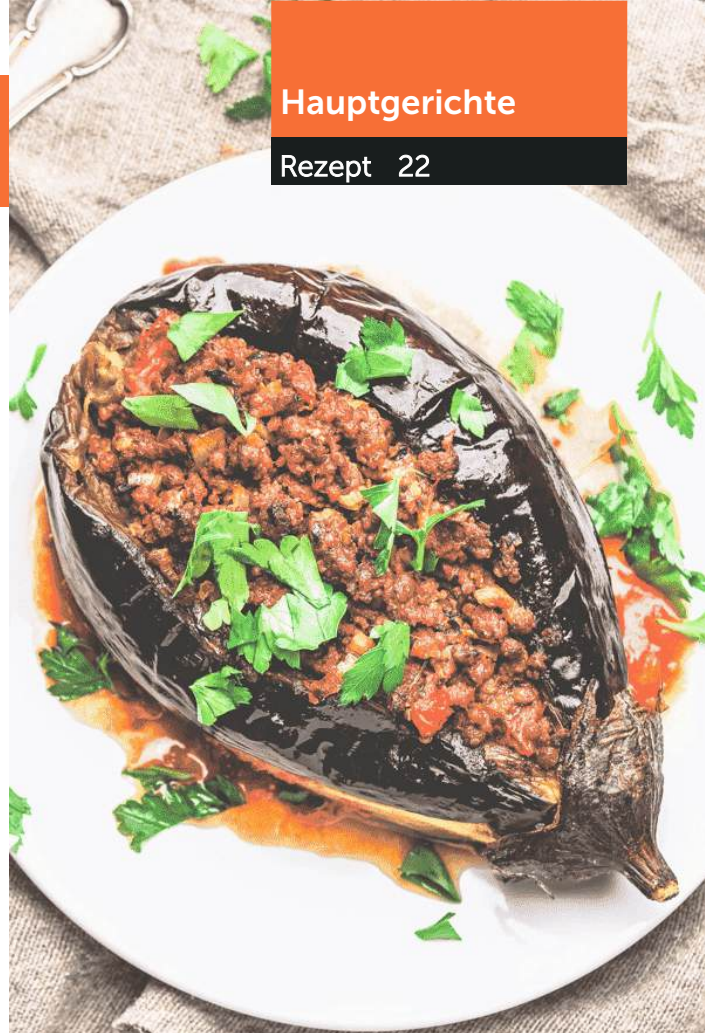
Rezept 22

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Rinderfilet – 150 g
- Zwiebel – 50 g
- Knoblauch – 60 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Tomaten – 60 g
- Auberginen – 300 g

Zubereitung:

Die Auberginen halbieren und die Samen rausnehmen. Das Fleisch, Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten durch den Fleischwolf ziehen, Salz und Gewürze dazugeben, alles vermischen. Die Auberginen mit der Mischung füllen, in die Folie einwickeln und in die Multikocher-Schale geben. Zudecken. Das Programm **BACKEN**, die Kochzeit für **50 Minuten** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.





Aromatisches südwestliches Chili

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Zwiebel – 200 g
- Knoblauch – 3 g
- Wasser – 150 ml
- Pflanzenöl – 20 ml
- Bohnen aus der Dosen – 250 g
- Rinderhackfleisch (fettarm) – 400 g
- Kümmel – 6 g
- Tomaten im eigenen Saft aus der Dosen – 400 g
- Tomatensauce – 100 g
- Mais (tiefgefroren) – 200 g
- Grünes Chili aus der Dosen – 100 g
- Salsa – 100 g

Zubereitung:

Die Bohnen abspülen. Die Tomaten, Chili und Zwiebeln mit einem Messer zerkleinern. Öl in den Multikochertopf gießen und Zwiebeln dazugeben. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 18 Minuten einstellen. Unter gelegentlichem Rühren kochen. Nachdem der Countdown begonnen hat, die süsse Paprika und Zwiebeln in den Topf geben. Unter gelegentlichem Rühren bis zum Programmende kochen. Auf Knopf „**Cancel**“ drücken. Alle restlichen Zutaten in den Topf dazugeben, umrühren. Zudecken. Das Programm **SCHMOREN**, die Kochzeit für **40 Minuten** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Forelle mit Käsefüllung

Zutaten:

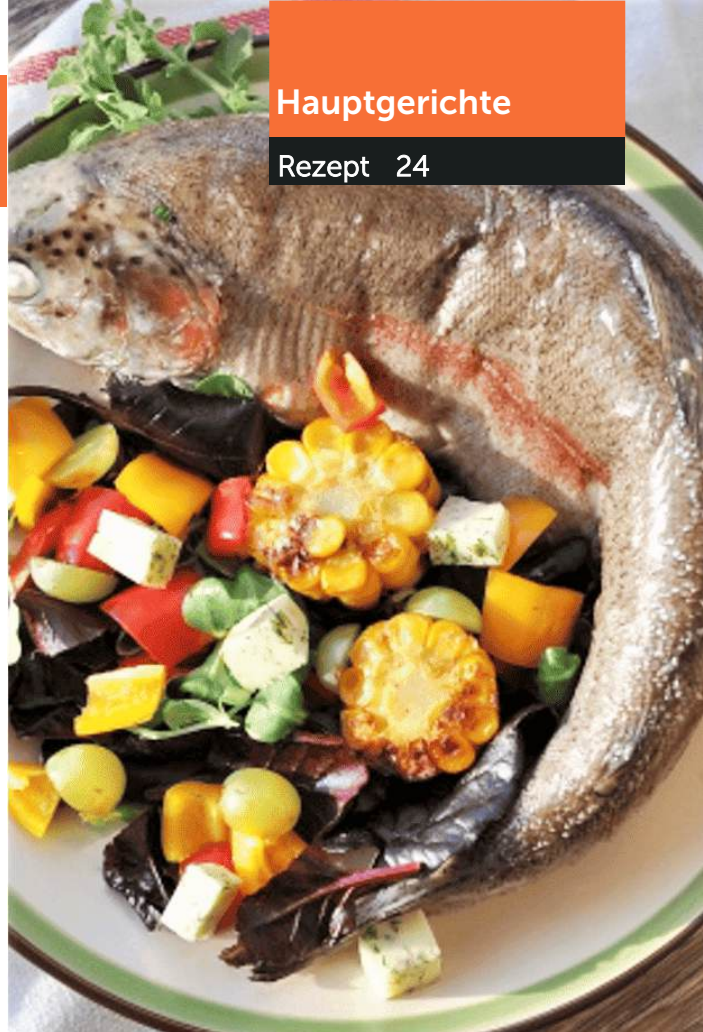
- Salz – nach Geschmack
- Zwiebel – 50 g
- Dill – 10 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Tomaten – 70 g
- Hartkäse – 20 g
- Regenbogenforelle – 800 g
- Kapern – 20 g

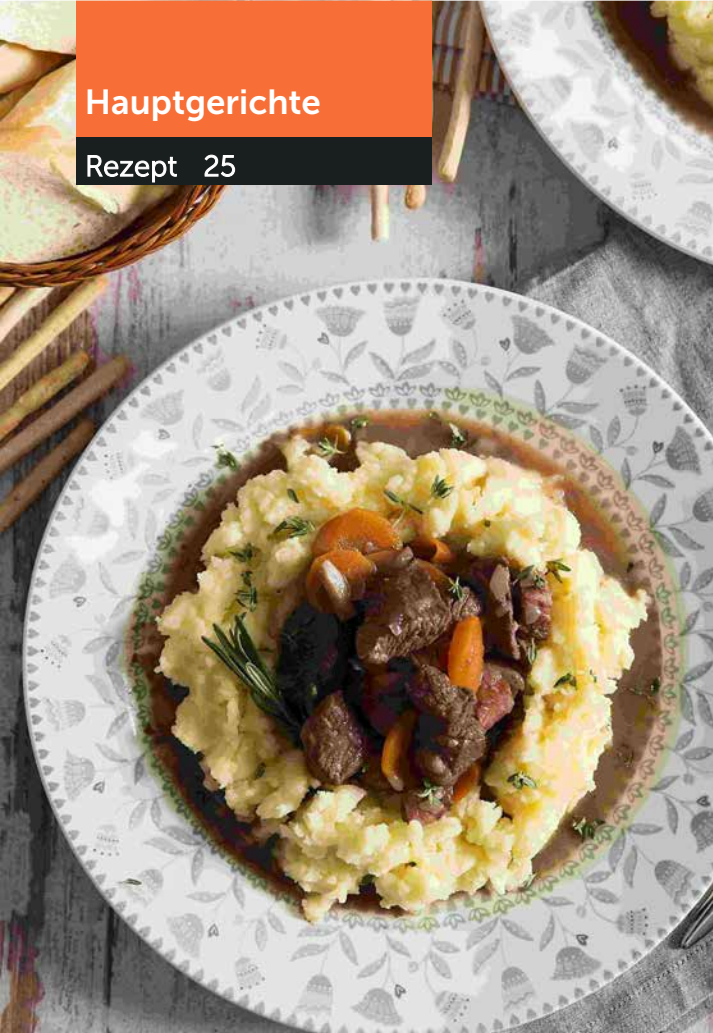
Zubereitung:

Scale and gut the fish. Cut the onion and tomatoes into 0.5 cm cubes, chop the dill, and grate the cheese. Combine the tomatoes, onion, cheese, dill, and capers in a separate container. Stuff the fish with the mixture and rub with the salt and spices. Wrap into the double layer of foil and place inside the bowl. Close the lid. Select **BACKEN**. Set the time for **1 hour**. Cook until the programme finishes.

Hauptgerichte

Rezept 24





Boeuf bourguignon

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Zwiebel – 200 g
- Karotten – 200 g
- Knoblauch – 5 g
- Pflanzenöl – 50 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Pilze – 200 g
- Rindfleisch – 600 g
- Trockener Rotwein – 400 ml
- Speck – 100 g
- Kräuter der Provence – nach Geschmack

Zubereitung:

Das Fleisch in 3 cm große, den geräucherten Speck in 1 cm große, die Zwiebeln in 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Champignons in Läppchen, die Karotten in mittlere Scheiben schneiden. Den Knoblauch mit einem Messer zerkleinern. Das Pflanzenöl in den Multikochertopf geben. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 20 Minuten einstellen. Geräucherten Speck und Zwiebel 17 Minuten vor dem Programmende in den Topf zugeben. Gelegentlich umrührend kochen lassen. 10 Minuten vor dem Programmende die Karotten dazugeben und vermengen. Ohne Deckel bis zum Programmende kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Taste **«Cancel»** drücken. Alle Reste der Zutaten in den Topf zugeben, mit dem Wein aufgießen, mit Salz und Gewürzen abschmecken, umrühren. Zudecken. Das Programm **DÜNSTEN**, die Kochzeit für **1 Stunde 20 Minuten** einstellen. Bis zum Programmende kochen lassen.

Chorizo mit Bohnen

Zutaten:

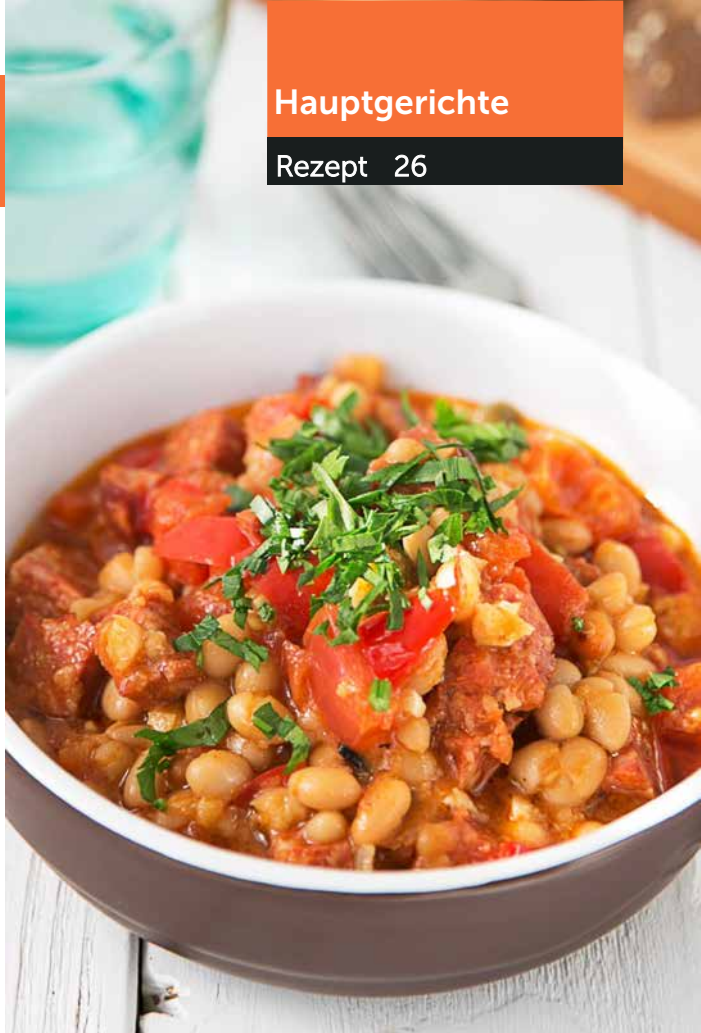
- Salz – nach Geschmack
- Zucker – 25 g
- Zwiebel – 70 g
- Tomatenpaste – 50 g
- Knoblauch – 7 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Paprika – 120 g
- Tomaten – 400 g
- Semmelbrösel – 20 g
- Olivenöl – 20 ml
- Weiße Bohnen (aus der Dose) – 450 g
- Koriander – 20 g
- Paprika – 3 g
- Kapern – 10 g
- Weinessig – 15 ml
- Chorizo – 300 g

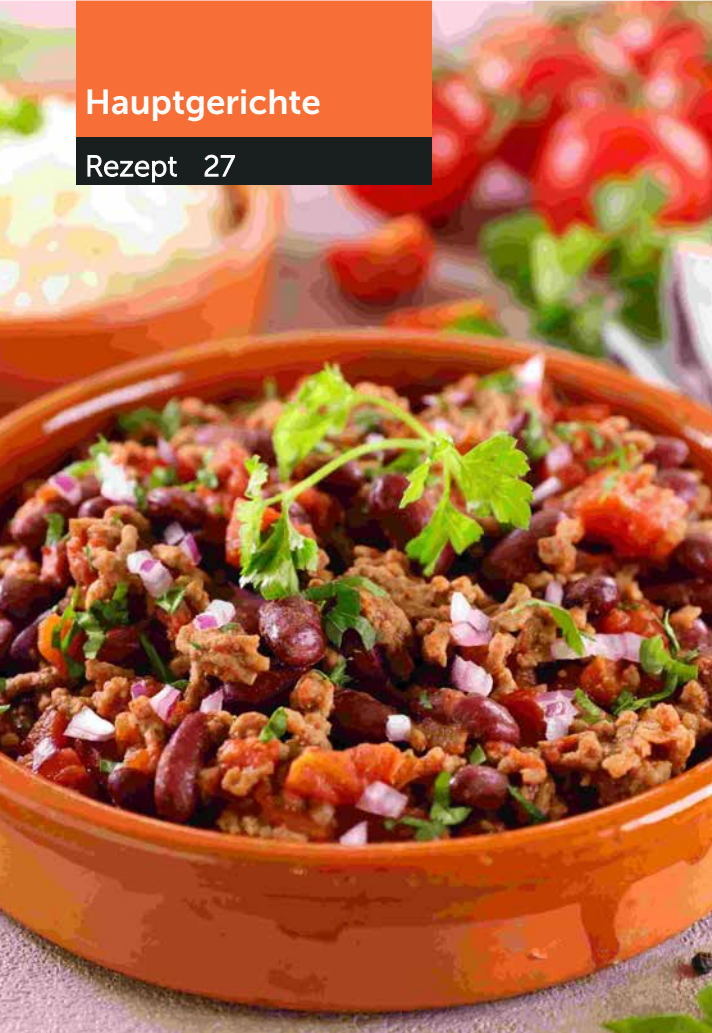
Zubereitung:

Die Bohnen abgießen. Chorizo in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel, Paprika und Tomaten in 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch und Petersilie mit einem Messer zerkleinern. Öl in den Multikochertopf gießen. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 25 Minuten einstellen. Die Zwiebel und die Würstchen 20 Minuten vor dem Programmende in den Topf zugeben, vermischen. Ab und zu umrührend bis zum Programmende kochen. 12 Minuten vor dem Ende der Garzeit den Tomatenmark und Paprika in den Topf geben, umrühren. Bis zum Ende des Programms kochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Auf die Taste „**Cancel**“ drücken. Alle restlichen Zutaten in den Topf geben, den Essig, Salz und Gewürze dazugeben. Zudecken. Das Programm **SCHMOREN**, die Kochzeit für **35 Minuten** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Hauptgerichte

Rezept 26





Chili mit Rindfleisch

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Zwiebel – 100 g
- Pflanzenöl – 20 ml
- Paprika – 140 g
- Bohnen aus der Dosen – 400 g
- Rinderhackfleisch (fettarm) – 400 g
- Tomaten im eigenen Saft aus der Dosen – 500 g
- Chili-Pulver – 25 g
- Schwarzer Pfeffer (gemahlen) – 3.0 g
- Kümmel – 6 g
- Dor blue Käse – 60 g

Zubereitung:

Die Bohnen abspülen. Die Tomaten, Paprika und Zwiebel mit einem Messer zerkleinern. Öl in den Multikochertopf gießen. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 18 Minuten einstellen. 15 Minuten vor dem Programmende das Hackfleisch, süsse Paprika und Zwiebel in den Topf geben. Unter gelegentlichem Rühren bis zum Programmende kochen. Auf Knopf „**Cancel**“ drücken. Die Bohnen und die Tomaten in den Topf dazugeben, salzen, den Chili-Pulver und alle restlichen Gewürze hinzufügen, umrühren. Zudecken. Das Programm **SCHMOREN**, die Kochzeit für **40 Minuten** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen. In das fertige Gericht den Käse zerbröckeln.

Fettuccine mit Rindfleisch

Zutaten:

- Rinderbrühe – 150 ml
- Salz – nach Geschmack
- Zwiebel – 200 g
- Karotten – 140 g
- Wasser – 1.5 l
- Gewürze – nach Geschmack
- Tomaten – 150 g
- Olivenöl – 40 ml
- Rindfleisch Lendenstück – 350 g
- Fettuccine – 300 g

Zubereitung:

Das Rindfleisch in 2 cm große Würfel, Zwiebeln in Halbringe schneiden, Karotten grob hobeln, Tomaten in 1,5–3 cm große Streifen schneiden. Das Wasser in die Multikocher-Schale geben und zudecken. Das Programm **PASTA**, die Kochzeit für 8 Minuten einstellen. Nach dem Tonsignal den Deckel öffnen, Pasta in kochendes Wasser geben und vermischen. Zudecken, bis zum Ende des Programms kochen lassen. Auf den Knopf „**Cancel**“ drücken. Die zubereitete Pasta auf das Sieb geben, Öl (20 ml) giessen und umrühren. Nicht zudecken. Das Öl (20 ml) in den Multikochertopf giessen. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 23 Minuten einstellen. Das Fleisch und Gemüse, Salz und Gewürze **20 Minuten** vor dem Programmende in den Topf hinzufügen und umrühren. Kochen, dabei ab und zu umrühren. Die Pasta und Brühe **2 Minuten** vor dem Garzeitende dazugeben, alles umrühren und bis zum Programmende kochen lassen.

Hauptgerichte

Rezept 28





Dorsch mit Sahne-Sauce

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Knoblauch – 3 g
- Wasser – 1.5 l
- Dill – 5 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Rahm – 200 ml
- Dorsch (Filet) – 400 g

Zubereitung:

Knoblauch und Dill mit einem Messer zerkleinern. Die Sahne mit Knoblauch und Dill vermischen, Salz und Gewürze dazugeben. Das Fisch in einen speziellen Beutel legen, mit Sauce aufgießen und durch Vakuum versiegeln. Den Beutel in den Kühlschrank für 2 Stunden legen. Wasser in den Multikochertopf gießen, den Beutel mit Fisch dazugeben. Zudecken. Das Programm **MULTIKOCHER**, die **Temperatur auf 65°C**, die Kochzeit für **1 Stunde** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Fisch

Sizilianischer Art

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Karotten – 50 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Porree – 50 g
- Tomaten – 50 g
- Zitronensaft – 10 ml
- Oregano – 5 g
- Salat-Garnelen – 50 g
- Salbei – 5 g
- Dorade – 300 g

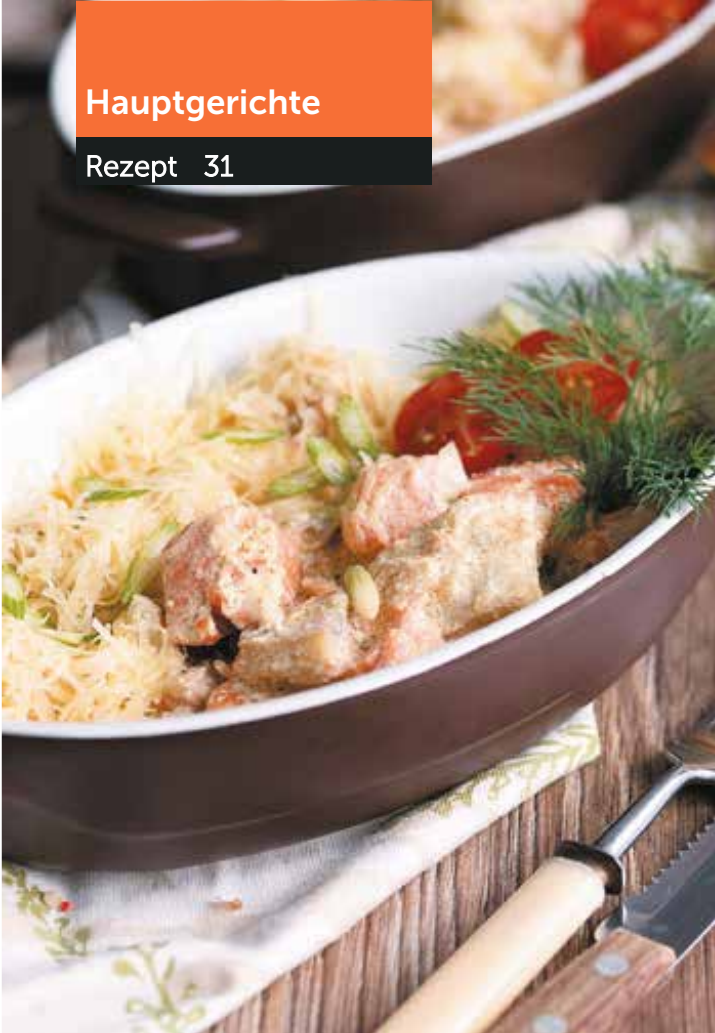
Zubereitung:

Dorades Innereien herausnehmen, waschen, mit Salz und Gewürzen einreiben. Den Lauch und die Karotten in feinen Streifen, die Tomaten in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Auf die zweischichten Alufolien den Lauch und die Karotten legen, salzen. Den Fisch und Garnelen auf die Gemüse geben, mit Zitronensaft beträufeln. Dann Salbei und Oregano auf den Fisch geben, danach oben die Tomaten dazugeben. Alles dicht in Folie umwickeln und die Tasche in den Multikochertopf geben. Zudecken. Das Programm **BACKEN**, die Kochzeit für **1 Stunde** einstellen. Bis zum Programmende kochen lassen.

Hauptgerichte

Rezept 30





Fischplatte

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Gewürze – nach Geschmack
- Lachs (Filet) – 250 g
- Hartkäse – 100 g
- Tilapia (Filet) – 250 g
- Sahne – 100 ml

Zubereitung:

Fisch waschen, in 1,5 cm große Würfel schneiden, Käse grob hobeln. Fisch in die Multikocher-Schale geben, mit Sahne aufgießen, Salz und Gewürze dazugeben, vermischen, mit Käse bestreuen. Zudecken. Das Programm **MULTIKOCHER**, die **Temperatur auf 100°C**, die Kochzeit für **20 Minuten** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Frittiertes Hähnchen

Zutaten:

- Hähnchen (Unter-und Oberschenkel) – 400 g
- Salz – nach Geschmack
- Knoblauch – 15 g
- Pflanzenöl – 60 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Zitronensaft – 20 ml

Zubereitung:

Knoblauch fein hobeln. Hähnchen mit einer Mischung aus Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Gewürzen einreiben und für 2 Stunden in den Kühlschrank ziehen lassen. Pflanzenöl in die Multikocher-Schale geben, Hähnchen dazugeben. Den Deckel schließen. Das Programm BRATEN, die Kochzeit für 23 Minuten einstellen. 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit den Deckel öffnen, Hähnchen wenden. Zudecken, bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Hauptgerichte

Rezept 32





Gebratene Putenbrust mit Barbecuesauce

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Gewürze – nach Geschmack
- Olivenöl – 40 ml
- Senf – 5 g
- Pute (Filet) – 300 g
- Barbecue-Soße – 30 g
- Senf – 5 g

Zubereitung:

Putenbrust in 2 cm große Würfel schneiden.
Barbecuesauce mit Das Öl in Multikochers Topf giessen.
Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 18 Minuten einstellen. **15 Minuten** vor dem Garzeitende die Pute in Topf geben, mit Salz und Gewürzen abschmecken, umrühren. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.
Putenbrust mit der Sauce servieren.

Gefüllte Forelle unter Vakuum

Zutaten:

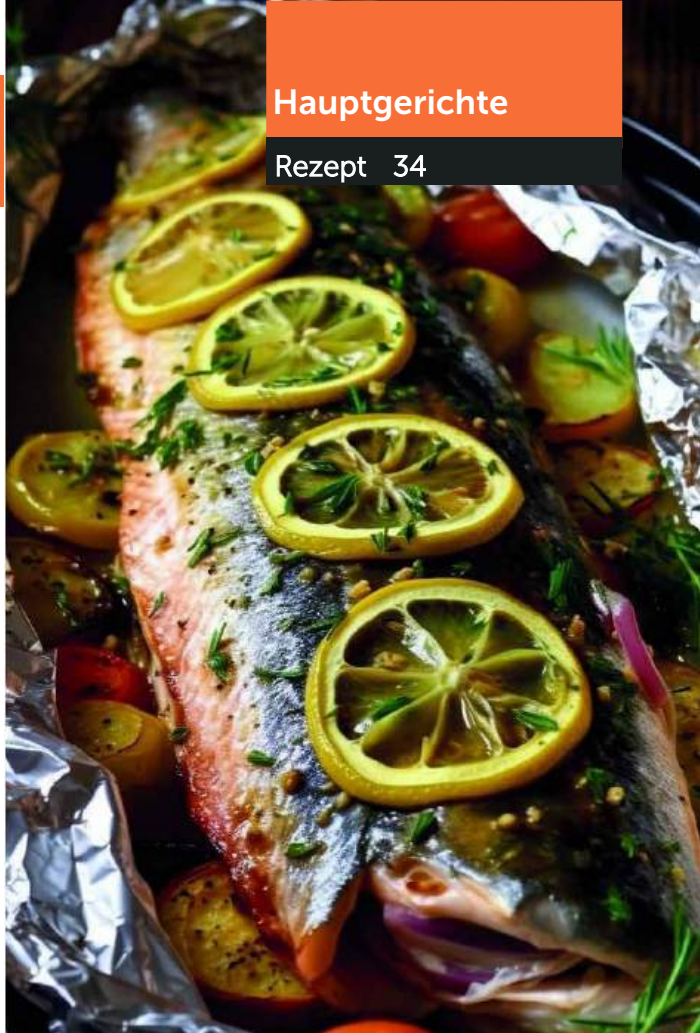
- Salz – nach Geschmack
- Zwiebel – 50 g
- Wasser – 1.5 l
- Pflanzenöl – 20.0.0 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Pilze – 100 g
- Frühlingszwiebel – 10 g
- Zitrone – 30 g
- Regenbogenforelle – 500 g

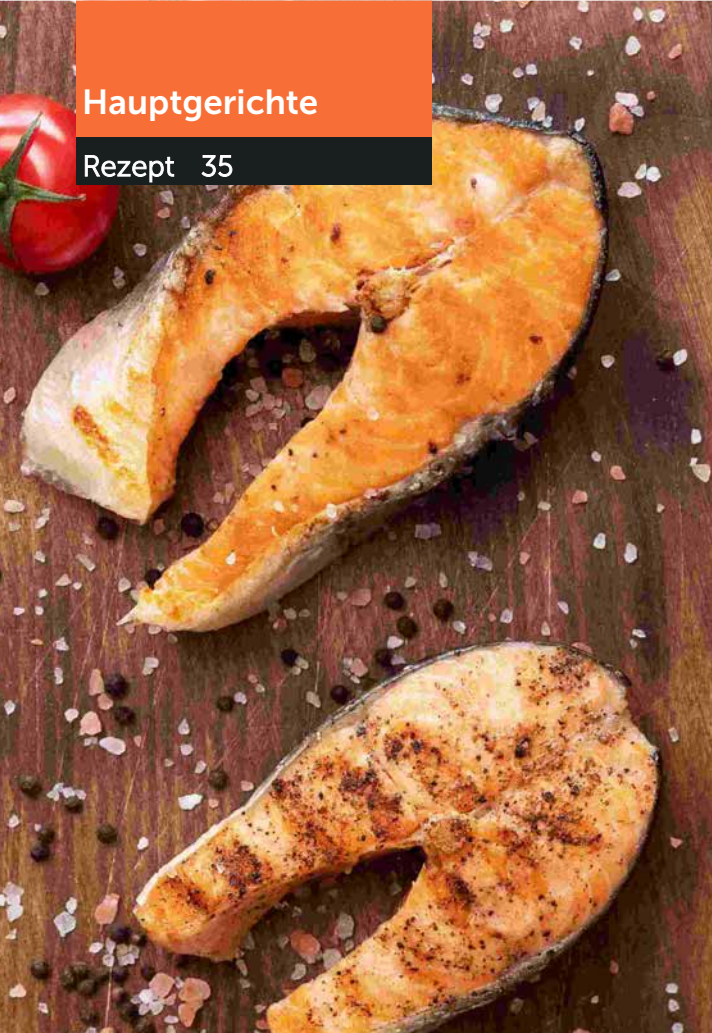
Zubereitung:

Die Forellen Innenreihen, Schuppen, Kiemen entfernen und herauswaschen. Den Fisch mit Salz und den Gewürzen einreiben. Die Champignons, Lauch und Zwiebeln mit einem Messer zerkleinern. Die Zitrone in feine Scheiben schneiden. Öl in den Multikochertopf gießen. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 15 Minuten einstellen. 10 Minuten vor dem Programmende Zwiebeln und Champignons in den Topf geben. Unter gelegentlichem Rühren bis zum Programmende kochen. Auf den Knopf „**Cancel**“ drücken. Die zubereitete Mischung in den separaten Behälter geben, dann Lauch, Salz und Gewürze dazugeben und vermengen. Mit dieser Mischung den Fisch füllen. Die Forelle und Zitrone in einen speziellen Beutel legen und durch Vakuum versiegeln, den Beutel in den Kühlschrank für 2 Stunden legen. Wasser in den Multikochertopf gießen, den Beutel mit Fisch dazugeben. Zudecken. Das Programm **MULTIKOCHER**, die Temperatur auf **65°C**, die Kochzeit für **1 Stunde 30 Minuten** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Hauptgerichte

Rezept 34





Forellensteak

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Pflanzenöl – 20 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Forelle (Steak) – 300 g

Zubereitung:

Den Fisch mit Salz und Gewürzen einreiben. Pflanzenöl in die Multikocher-Schale geben und Steaks dazugeben. Zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 15 Minuten einstellen. **7 Minuten** vor dem Ende der Garzeit den Deckel öffnen, Steak wenden. Zudecken, bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Hähnchen-Nuggets

Zutaten:

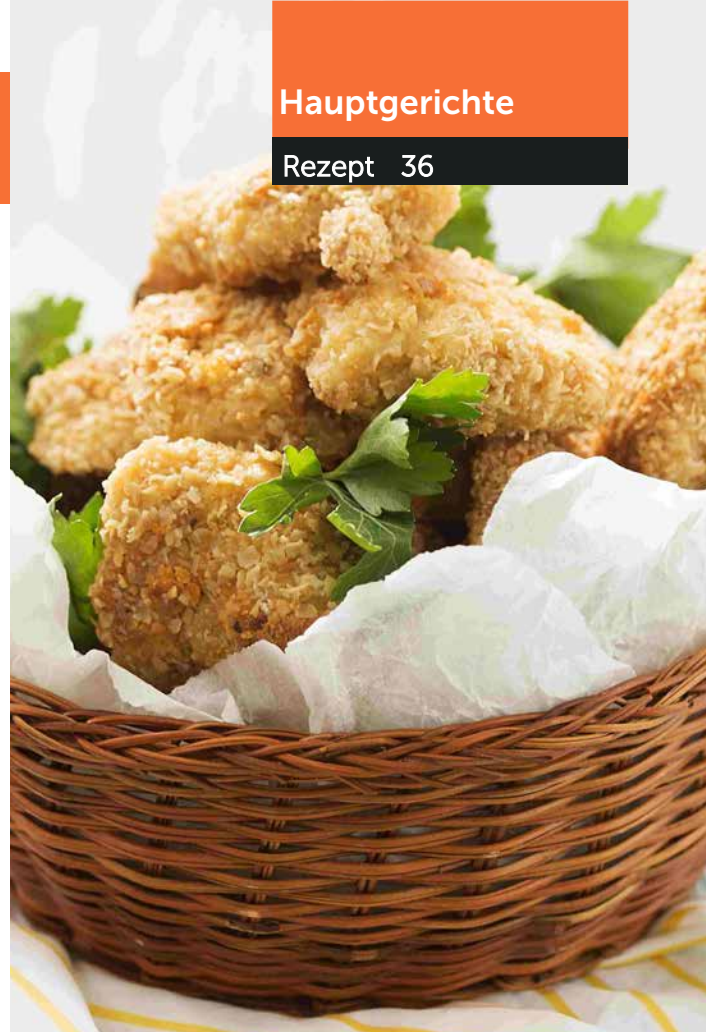
- Salz – nach Geschmack
- Pflanzenöl – 700 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Huhnfilet – 340 g
- Semmelbrösel – nach Geschmack
- Eier – 3 Stk

Zubereitung:

Die Hähnchenfilets waschen und in 2,5 bis 3 cm große Würfel schneiden. Die Eier zur gleichmäßigen Masse schlagen. Die Hähnchenfilets salzen und mit Gewürzen bestreuen, sie in aufgeschlagenen Eiern baden und in Paniermehl wälzen. Die Nuggets in einen Frittierkorb in einer Schicht legen. Das Pflanzenöl in den Multikochertopf gießen. Nicht zudecken. Das Programm **MULTIKOCHER**, die **Temperatur auf 170°C**, die Kochzeit für **22 Minuten** einstellen. **10 Minuten** vor dem Programmende den Korb mit Nuggets in den Topf einsetzen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Hauptgerichte

Rezept 36





Hähnchenfilet unter Vakuum

Zutaten:

- Hühnerbrüste – 500 g
- Wasser – 1.5 l
- Gewürze – nach Geschmack
- Sojasoße – 30 ml
- Kräuter der Provence – 3 g

Zubereitung:

Das Hähnchen mit Kräuter und Gewürze einreiben, Sojasosse aufgießen, in einen speziellen Beutel legen und durch Vakuum versiegeln. Den Beutel in den Kühlschrank für 3 Stunden legen. Wasser in den Multikochertopf gießen, den Beutel mit Hähnchen dazugeben. Zudecken. Das Programm **MULTIKOCHER**, die **Temperatur auf 65°C**, die Kochzeit für **2 Stunden** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Hühnerfrikadellen mit Käse

Zutaten:

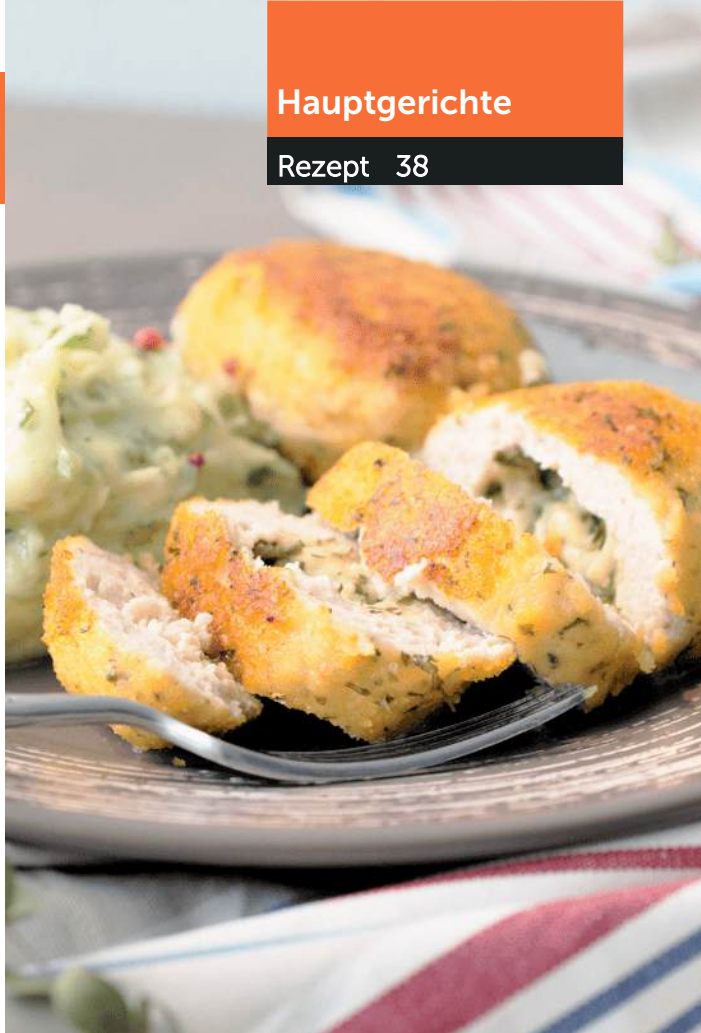
- Butter – 50 g
- Salz – nach Geschmack
- Pflanzenöl – 70 ml
- Petersilie – 10 g
- Dill – 10 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Huhnfilet – 500 g
- Hartkäse – 120 g
- Semmelbrösel – 30 g

Zubereitung:

Kräuter mit dem Messer hacken. Käse reiben, mit Kräutern und Butter vermischen, mit Salz abschmecken. Aus der Käsemasse Bällchen formen, für 5 Minuten ins Gefrierfach stellen. Hühnerfilet waschen, durch den Fleischwolf ziehen, Salz und Gewürze dazugeben und bis zur gleichmäßigen Masse umrühren. Aus Hackfleisch die Fladen formen, auf jeden Fladen Käsebällchen stellen, Bratlinge formen und in Paniermehl wälzen. Öl in die Multikocher-Schale geben, Bratlinge dazugeben. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für **22 Minuten** einstellen. **10 Minuten** vom Ende der Garzeit den Deckel öffnen, Bratlinge wenden. Zudecken, bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Hauptgerichte

Rezept 38





Hähnchenrouladen mit Käse und Kräuter unter Vakuum

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Wasser – 1.5 l
- Dill – 5 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Huhnfilet – 300 g
- Frühlingszwiebel – 10 g
- Hartkäse – 30 g

Zubereitung:

Den Käse grob reiben. Die Kräuter mit einem Messer zerkleinern und mit Käse vermischen. Das Hähnchenfilet dünn abschlagen, mit Salz und Gewürze bestreuen. Auf das Hähnchen die Füllung dünn schichtweise geben. Das Filet aufrollen, dann in einen speziellen Beutel legen und ihn durch Vakuum versiegeln. Wasser in den Multikochertopf gießen, den Beutel mit Roulade dazugeben. Zudecken. Das Programm **MULTIKOCHER**, die **Temperatur auf 65°C**, die Kochzeit für **1 Stunde** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Lachsfilet unter Vakuum

Hauptgerichte

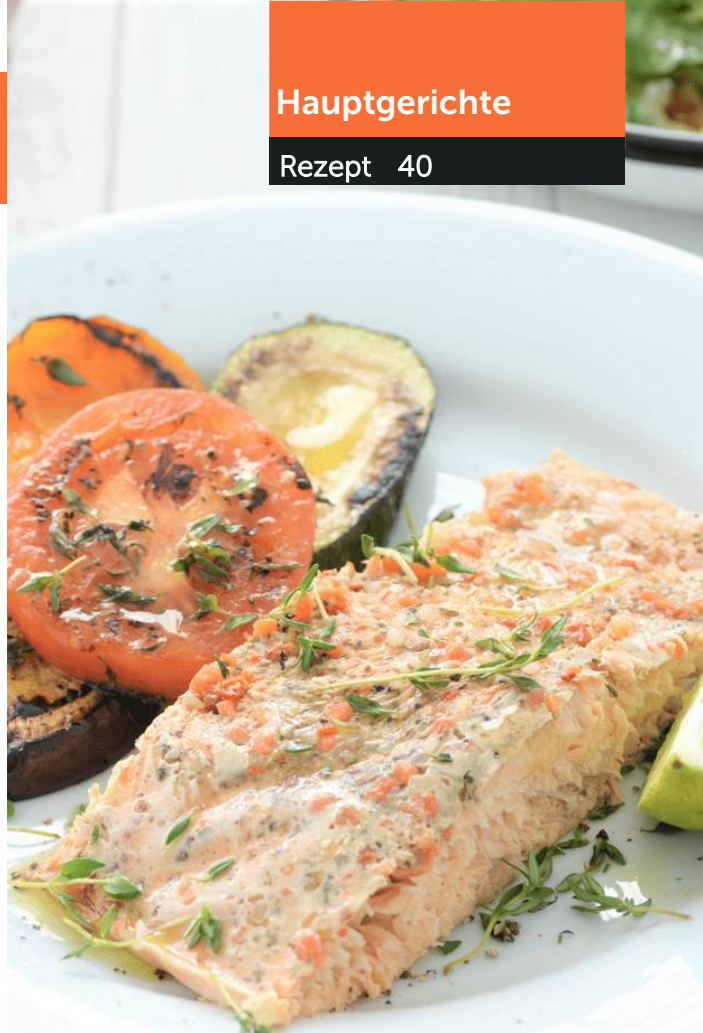
Rezept 40

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Zwiebel – 50 g
- Karotten – 50 g
- Wasser – 1.5 l
- Dill – 5 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Lachs (Filet) – 500 g
- Koriander – 3 g
- Zitrone – 20 g

Zubereitung:

Den Fisch mit Salz und Gewürze einreiben. Die Zitrone, die Karotten und Zwiebel in feinen Scheiben schneiden. Alle Zutaten (ausser Wasser) in einen speziellen Beutel legen und durch Vakuum versiegeln. Den Beutel in den Kühlschrank für 3 Stunden legen. Wasser in den Multikochertopf gießen, den Beutel mit Filet dazugeben. Zudecken. Das Programm **MULTIKOCHER**, die **Temperatur auf 65°C**, die Kochzeit für **2 Stunden** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.



Hauptgerichte

Rezept 41



Lachs im Nussmantel

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Wasser – 1.5 l
- Gewürze – nach Geschmack
- Walnüsse – 15 g
- Pininekerne – 15 g
- Lachs (Steak) – 270 g

Zubereitung:

Den Fisch mit Salz und Gewürzen einreiben, die Nüsse mit dem Messer hacken. Wasser in die Multikocher-Schale stellen, den Dampfeinsatz einsetzen, Fisch dazugeben, mit Nüssen bestreuen und ein Bisschen andrücken. Zudecken. Das Programm **DAMPFGAREN**, die Kochzeit für **20 Minuten** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Lamm-Tajine mit gedörrten Pflaumen

Hauptgerichte

Rezept 42

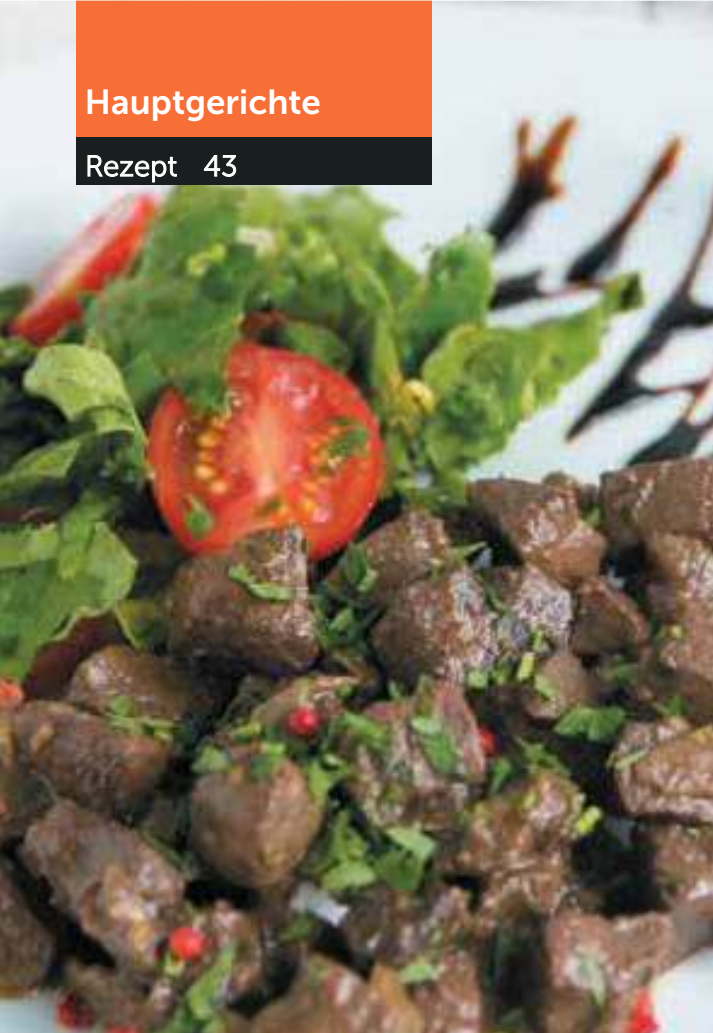
Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Kartoffel – 250 g
- Zwiebel – 100 g
- Karotten – 100 g
- Lammfleisch (Filet) – 1 kg
- Olivenöl – 40 ml
- Honig – 50 ml
- Zimt – 1 g
- Chili – 1 g
- Rinderbrühe – 500 ml
- Gedörrte Pflaumen – 100 g
- Kurkuma – 1 g

Zubereitung:

Zwiebeln in grosse Halbscheiben schneiden. Das Fleisch, die Kartoffeln und Karotten in 2 cm grosse Würfel schneiden. Die gedörrten Pflaumen für 1 Stunde in heißem Wasser einweichen lassen. Öl in den Multikochertopf geben. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 15 Minuten einstellen. Ohne Deckel kochen lassen. Zwiebel und Karotten 10 Minuten vor dem Programmende in den Topf zugeben. Ohne Deckeln gelegentlich umrührend bis zum Programmende kochen lassen. Auf die Taste **«Cancel»** drücken. Alle Reste der Zutaten in den Topf des Multikochers zugeben, mit Brühe aufgiessen, Salz und Gewürze hinzufügen, umrühren. Zudecken. Das Programm **SCHMOREN**, die Kochzeit für **1 Stunde** einstellen. Bis zum Programmende kochen lassen.





Leber nach spanischer Art

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Zwiebel – 100 g
- Knoblauch – 7 g
- Petersilie – 20 g
- Semmelbrösel – 20 g
- Olivenöl – 30 ml
- Zimt – nach Geschmack
- Trockener Weisswein – 100 ml
- Chili-Pulver – nach Geschmack
- Kümmel – nach Geschmack
- Lammleber – 600 g

Zubereitung:

Leber putzen, von Adern und Häuten befreien. Leber und Zwiebeln in 1 cm grosse Würfel schneiden. Knoblauch und Petersilie mit einem Messer zerkleinern. Öl in den Multikochertopf gießen. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 25 Minuten einstellen. Die Zwiebel 22 Minuten vor dem Programmende in den Topf zugeben. Gelegentlich umrührend kochen lassen. 17 Minuten vor dem Programmende den Leber geben, Salz und Gewürze dazugeben, vermengen. Unter gelegentlichem Rühren kochen lassen. **7 Minuten** vor dem Programmende den Wein in den Topf gießen, Semmelbrösel, Knoblauch und Petersilie dazugeben, alles umrühren. Unter gelegentlichem Rühren bis zum Programmende kochen lassen.

Marokkanische Fisch-Tagine

Hauptgerichte

Rezept 44

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Kartoffel – 400 g
- Karotten – 200 g
- Knoblauch – 3 g
- Wasser – 70 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Tomatenv – 300 g
- Olivenöl – 100 ml
- Oliven – 100 g
- Koriander – 15 g
- Grüne Paprikav – 200 g
- Paprikav – 6 g
- Zitronen – 150 g
- Kümmelv – 3 g
- Makrele (Filet) – 600 g

Zubereitung:

Den Fisch in Portionsstücke von 100 g schneiden. Die Kartoffeln in mittleren Lämpchen, die Karotten und Paprika in mittleren Streifen, die Tomaten in 1 cm grosse Würfel schneiden. Den Koriander und den Knoblauch mit einem Messer zerkleinern. Die Zitrone halbieren, aus einer Hälfte den Saft pressen, die andere Hälfte in feinen Scheiben schneiden. Olivenöl, den Zitronensaft, Knoblauch, Koriander, Salz und alle Gewürzen in einem separaten Behälter vermengen. Den Fisch mit dieser Mischung einreiben und für 10 Minuten marinieren lassen. Die Karotten auf den Topfboden legen, darauf den Fisch geben, dann schichtweise dazugeben: die Kartoffeln, Tomaten, Oliven, Paprika und Zitrone, danach sie mit der Marinade aufgießen. Zudecken. Das Programm **SCHMOREN**, die Kochzeit für **1 Stunde** einstellen. Bis zum Programmende kochen lassen.





Kalbsragout (Blankette de veau)

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Zwiebel – 150 g
- Karotten – 150 g
- Wasser – 250 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Pilze – 150 g
- Rahm – 200 ml
- Olivenöl – 30 ml
- Lorbeerblätter – nach Geschmack
- Kalbfleisch (Filet) – 600 g
- Thymian – 2 g
- Mehl – 10 g

Zubereitung:

Die Karotten in feinen Streifen, die Pilze in Läppchen, das Kalbfleisch in 3 cm große, die Zwiebeln in 0,5 cm große Würfel schneiden. Öl in den Multikochertopf geben. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 15 Minuten einstellen. Ohne Deckel kochen lassen. Zwiebel und Karotten 10 Minuten vor dem Programmende in den Topf zugeben. Gelegentlich umrührend bis zum Programmende kochen lassen. Auf die Taste „**Cancel**“ drücken. Alle Reste der Zutaten(ausser Rahm) in den Topf zugeben, Salz und Gewürze hinzufügen, vermengen. Zudecken. Das Programm **DÜNSTEN**, die Kochzeit für **1 Stunde 30 Minuten** einstellen. 10 Minuten vor dem Programmende den Deckel öffnen, den Rahm dazugeben und umrühren. Zudecken. Bis zum Programmende kochen lassen.

Omelette nach andalusischer Art

Zutaten:

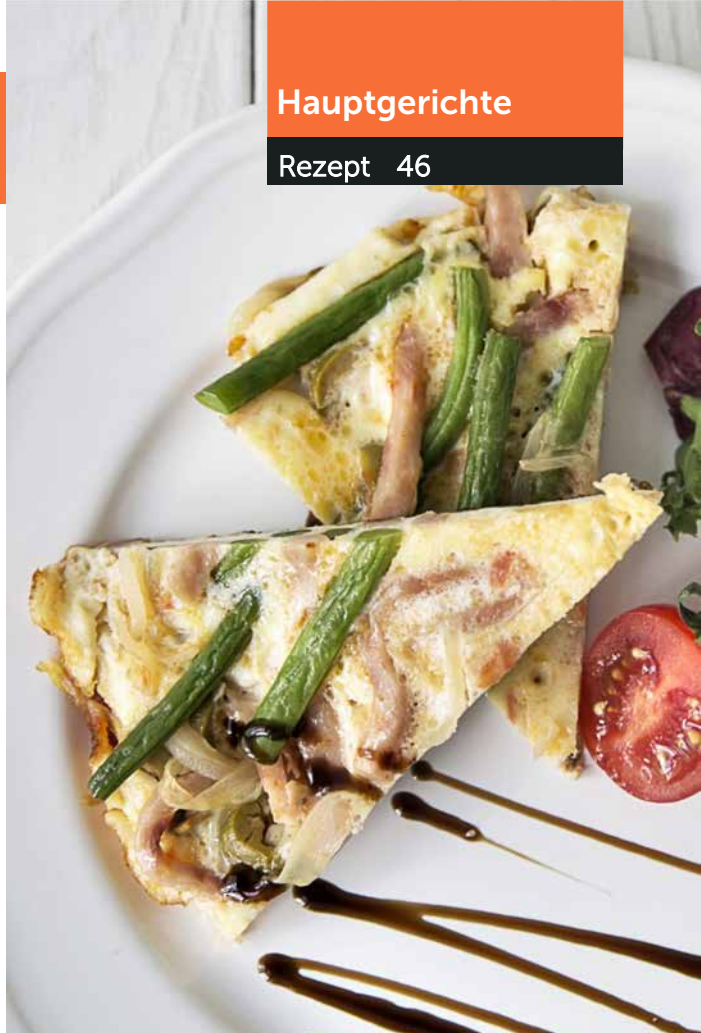
- Salz – nach Geschmack
- Zwiebel – 50 g
- Knoblauch – 3 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Tomaten – 60 g
- Olivenöl – 20 ml
- Eier – 3 Stk
- Oliven – 15 g
- Grüne Bohnen – 60 g
- Schinken – 60 g

Zubereitung:

Die Tomaten abbrühen und die Haut abziehen. Die Tomaten, Zwiebel und Schinken in mittlere Streifen schneiden. Die Oliven in Scheiben schneiden. Knoblauch mit einem Messer zerkleinern. Die Eier mit Schneebesen aufschlagen. Öl in den Multikochertopf gießen. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 20 Minuten einstellen. Die Zwiebel und die Schinken 15 Minuten vor dem Programmende in den Topf zugeben, vermischen. Ab und zu umrührend kochen lassen. 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit die Tomaten, Bohnen, Oliven und Knoblauch in den Topf geben, Salz und Gewürze dazugeben, vermengen. Ab und zu umrührend kochen lassen. **5 Minuten** vor dem Ende der Garzeit die Ei-Mischung in den Topf gießen. Zudecken. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Hauptgerichte

Rezept 46





Paella mit Meeresfrüchten

Zutaten:

- Meeresfrüchte (gefroren) – 500 g
- Grüne Paprika – 80 g
- Salz – nach Geschmack
- Runder Reis (poliert) – 300 g
- Zwiebel – 100 g
- Tomatenpaste – 200 g
- Wasser – 500 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Olivenöl – 40 ml
- Tiefgefrorene Erbsen – 100 g
- Safran – nach Geschmack

Zubereitung:

Zwiebeln und Paprika in 0,5 cm große Würfel schneiden. Öl in den Multikochertopf geben. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 18 Minuten einstellen. 12 Minuten vor dem Programmende Zwiebeln und Meeresfrüchte in den Topf dazugeben. Bis zum Ende des Programms kochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Auf den Knopf **«Cancel»** drücken. Den Reis auf die Meeresfrüchte geben, alle restlichen Zutaten dazugeben und vermischen, mit einem Spatel glätten. Alles mit Wasser aufgießen. Zudecken. Das Programm **REIS/GETREIDE**, die Kochzeit für **35 Minuten** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Paella mit Pilzen und Garnelen

Zutaten:

- Parmesan – 100 g
- Salz – nach Geschmack
- Runder Reis (poliert) – 260 g
- Zwiebel – 60 g
- Knoblauch – 5 g
- Wasser – 370 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Pilze – 100 g
- Olivenöl – 60 ml
- Sojasoße – 60 ml
- Salat-Garnelen – 150 g

Zubereitung:

Zwiebeln und die Champignons in 0,8 cm große Würfel schneiden. Knoblauch mit einem Messer zerkleinern. Parmesan fein reiben. Den Reis waschen, bis Wasser klar ist. Den Reis in den Multikochertopf geben, mit Wasser aufgießen, salzen und vermischen. Zudecken. Das Programm **REIS/GETREIDE**, die Kochzeit für 35 Minuten einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen. Auf die Taste „**Cancel**“ drücken. Den gekochten Reis in separatem Behälter geben, Olivenöl (20 ml) dazugeben und vermengen. Olivenöl (40 ml) in den Multikochertopf geben. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 15 Minuten einstellen. 10 Minuten vor dem Programmende Zwiebel und Pilze in den Topf geben. **5 Minuten** vor dem Ende der Garzeit Garnelen und Knoblauch in den Topf geben, mit Sojasoße aufgießen, die Gewürze dazugeben. Dann den Reis hinzufügen und umrühren. Bis zum Ende des Programms kochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Die zubereitete Paella mit Parmesan bestreuen.

Hauptgerichte

Rezept 48





Medaillons mit weissen Pilzen

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Knoblauch – 6 g
- Petersilie – 10 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Trockener Weisswein – 20 ml
- Olivenöl – 20 ml
- Sahne – 150 ml
- Rinderbrühe – 100 ml
- Kalbfleisch (Filet) – 200 g
- Steinpilze – 60 g

Zubereitung:

Das Kalbfleisch in 1,5–2 cm dicken Medaillons schneiden. Die Pilze, Knoblauch und Petersilie mit einem Messer zerkleinern. Öl in den Multikochertopf geben. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 25 Minuten einstellen. Ohne Deckel kochen. 22 Minuten vor dem Programmende das Fleisch in den Topf geben. Das Fleisch gelegentlich wendend kochen. Den Wein, die Pilze, Salz und Knoblauch 10 Minuten vor dem Programmende in den Topf dazugeben, umrühren. Zudecken. Den Deckel **5 Minuten** vor dem Programmende öffnen, die Brühe und die Sahne in den Topf giessen, die Petersilie hinzufügen und umrühren. Zudecken. Bis zum Programmende kochen lassen.

Pasta mit Fleischragout

Hauptgerichte

Rezept 50

Zutaten:

- Parmesan – 80 g
- Salz – nach Geschmack
- Knoblauch – 7 g
- Wasser – 1.5 l
- Gewürze – nach Geschmack
- Olivenöl – 40 ml
- Basilikum – 5 g
- Tomatensauce – 100 ml
- Pasta Fusilli – 300 g
- Bolognese-Sauce – 300 g

Zubereitung:

Parmesan fein reiben. Knoblauch und Basilikum mit einem Messer zerkleinern. Wasser in den Multikochertopf geben, salzen und vermischen. Zudecken. Das Programm **PASTA**, die Kochzeit für 8 Minuten einstellen. Den Deckel öffnen, wann ein Signal ertönt, dann die Pasta in das kochende Wasser geben und umrühren. Zudecken. Bis zum Ende des Programms kochen lassen. Auf den Knopf „**Cancel**“ drücken. Die zubereitete Pasta auf das Sieb geben, Öl (20 ml) giessen und umrühren. Öl (20 ml) in den Multikochertopf giessen. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 15 Minuten einstellen. 13 Minuten vor Ende der Garzeit Knoblauch und Basilikum in den Topf geben. Bolognese-Sauce, Tomatensauce, Salz und Gewürze. 10 Minuten vor dem Programmende in den Topf hinzufügen, umrühren. Kochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Die Pasta **3 Minuten** vor dem Programmende in den Topf hinzufügen, umrühren. Bis zum Programmende kochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Die zubereitete Pasta mit dem Parmesan bestreuen.



Hauptgerichte

Rezept 51



Pasta Carbonara

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Wasser – 1.5 l
- Olivenöl – 20 ml
- Eier – 6 Stk
- Trockener Weisswein – 60 ml
- Chili – 10 g
- Speck – 120 g
- Pasta (Spaghetti Nr. 5) – 300 g
- Schafskäse (aus nicht pasteurisierter Milch) – 90 g

Zubereitung:

Den Käse fein reiben. Die Eier mit Käse mit einem Schneebesen zu einer gleichmässigen Masse aufschlagen. Den Speck in dünnen Plättchen schneiden. Chili mit einem Messer zerkleinern. Wasser in den Multikochertopf giessen, salzen und umrühren. Zudecken. Das Programm **PASTA**, die Kochzeit für 8 Minuten einstellen. Den Deckel öffnen, wann ein akustisches Signal ertönt, dann die Pasta in das kochende Wasser geben und umrühren. Zudecken. Bis zum Ende des Programms kochen lassen. Auf den Knopf „**Cancel**“ drücken. Die zubereitete Pasta auf das Sieb geben, Öl (20 ml) giessen und umrühren. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 15 Minuten einstellen. **10 Minuten** vor dem Programmende den Speck in den Topf geben. Unter gelegentlichem Rühren ohne Deckel kochen. Ohne Deckel kochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Chili und den Wein **3 Minuten** vor dem Programmende hinzufügen, umrühren. Bis zum Programmende kochen lassen. Am Kochende die Pasta, aufgeschlagene Eier mit Käse in den Topf dazugeben und umrühren.

Polenta mit Kalbfleisch

Hauptgerichte

Rezept 52

Zutaten:

- Parmesan – 50 g
- Butter – 50 g
- Salz – nach Geschmack
- Wasser – 1 l
- Gewürze – nach Geschmack
- Dill – 5 g
- Paprika – 100 g
- Rahm – 100 ml
- Frühlingszwiebel – 10 g
- Olivenöl – 20 ml
- Orangen – 300 g
- Rosmarin – 5 g
- Schafkäse – 100 g
- Maismehl – 250 g
- Kalbfleisch (Filet) – 800 g

Zubereitung:

Das Fleisch in mittlere Streifen schneiden. Die Paprikas in 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Orangen schälen, sie in Läppchen zerreißen und dann jedes halbieren. Parmesan und Schafkäse grob reiben. Rosmarin, den Dill und Lauchzwiebeln mit einem Messer zerkleinern. Wasser in den Multikochertopf giessen, die Butter dazugeben, salzen. Zudecken. Das Programm **KOCHEN**, die Kochzeit für 7 Minuten einstellen. 5 Minuten vor dem Programmende den Deckel öffnen, den Parmesan hinzufügen. Dann unter ständigem Rühren etwas Mehl dazugeben. Die Polenta bis gleichmäßiger Masse bis zum Programmende kneten. In die zubereitete Polenta den Dill und Lauchzwiebeln zugeben, mit Schafkäse bestreuen und in einen separaten Behälter geben. Olivenöl in den Multikochertopf giessen, das Fleisch und Paprika geben, Salz und Gewürze dazugeben, vermischen. Zudecken. Das Programm **SCHMOREN**, die Kochzeit für 40 Minuten einstellen. **15 Minuten** vor dem Programmende die Orangen und Rosmarin hinzufügen, umrühren. **5 Minuten** vor dem Programmende den Rahm hinzufügen und umrühren. Bis zum Programmende kochen lassen. Das Fleisch mit Polenta servieren.





Pilaw mit Rindfleisch

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Zwiebel – 100 g
- Karotten – 100 g
- Knoblauch – 10 g
- Wasser – 330 ml
- Pflanzenöl – 30 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Rindfleisch – 300 g
- Polierter Reis – 260 g

Zubereitung:

Den Reis waschen, bis Wasser klar ist. Das Fleisch in 2–2,5 cm grosse Würfel schneiden. Die Karotten grob reiben. Zwiebeln in grosse Streifen schneiden. Den Knoblauch, ohne zu schälen, abspülen. Das Fleisch, Karotten und Zwiebeln in den Multikochertopf geben, Olivenöl, Salz und Gewürze dazugeben, vermischen. Den Reis auf die Meeresfrüchte geben und mit einem Spatel glätten. Die Knoblauchzehen in den Reis verstecken und alles mit Wasser aufgießen. Zudecken. Das Programm **PILAW**, die Kochzeit für **1 Stunde** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen. Den zubereiteten Pilaw umrühren.

Ravioli

Hauptgerichte

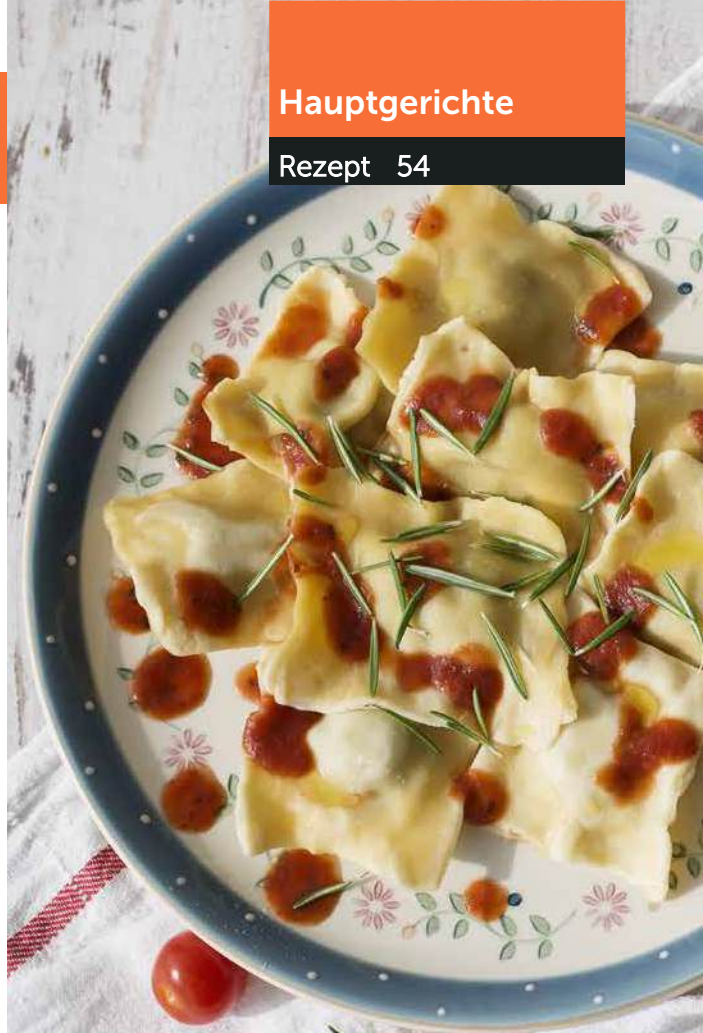
Rezept 54

Zutaten:

- Butter – 30 g
- Salz – nach Geschmack
- Rinderfilet – 100 g
- Zwiebel – 50 g
- Knoblauch – 5 g
- Wasser – 1 l
- Petersilie – 10 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Schweinefilet – 200 g
- Eier – 1 Stk
- Muskatnuss (gemahlen) – 1 g
- Eigelb – 260 g
- Koriander – 10 g
- Mehl – 300 g

Zubereitung:

Die Füllung vorbereiten: die Kräuter mit dem Messer hacken, das Fleisch, Zwiebeln, Knoblauch und Butter durch den Fleischwolf ziehen, Kräuter, Salz und Gewürze dazugeben, alles glatt vermischen. Den Teig vorbereiten: im separaten Behälter Mehl mit Eigelb vermischen, mit Salz bestreuen und einen Teig einrühren. Den zubereiteten Teig bis 0,2 cm ausrollen und in Vierecke je 5 cm schneiden. In der Mitte eines Vierecks kleine Menge der Füllung geben und mit einem anderen Viereck bedecken. Die Ränder fest andrücken. Wasser in die Multikocher-Schale geben, Salz dazugeben. Zudecken. Das Programm **PASTA**, die Kochzeit für **8 Minuten** einstellen. Nach dem Tonsignal den Deckel öffnen und Ravioli dazugeben. Zudecken. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.





Porketta

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Zwiebel – 100 g
- Karotten – 100 g
- Knoblauch – 20 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Schweinefleisch (Kamm) – 700 g
- Olivenöl – 30 ml
- Trockener Rotwein – 200 ml

Zubereitung:

Das Fleisch in Portionsstücke von 100 g schneiden, es mit Salz und Gewürzen einreiben, dann es einschneiden und danach mit Knoblauchzehen spicken. Die Karotten in 0,5 cm grosse, die Zwiebeln in mittleren Scheiben schneiden. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 25 Minuten einstellen. Das Fleisch 20 Minuten vor dem Programmende in den Topf zugeben. Gelegentlich das Fleisch wendend kochen lassen. 7 Minuten vor dem Programmende die Gemüse in den Topf geben und umrühren. Unter gelegentlichem Rühren bis zum Programmende kochen lassen. Dann den Wein in den Topf geben. Das Programm **SCHMOREN**, die Kochzeit für **1 Stunde** einstellen. Bis zum Programmende kochen lassen. Das fertige Fleisch aus dem Topf nehmen, die zubereitete Soße in einem separaten Behälter geben und mit Stabmixer pürieren.

Rindfleisch

Hauptgerichte

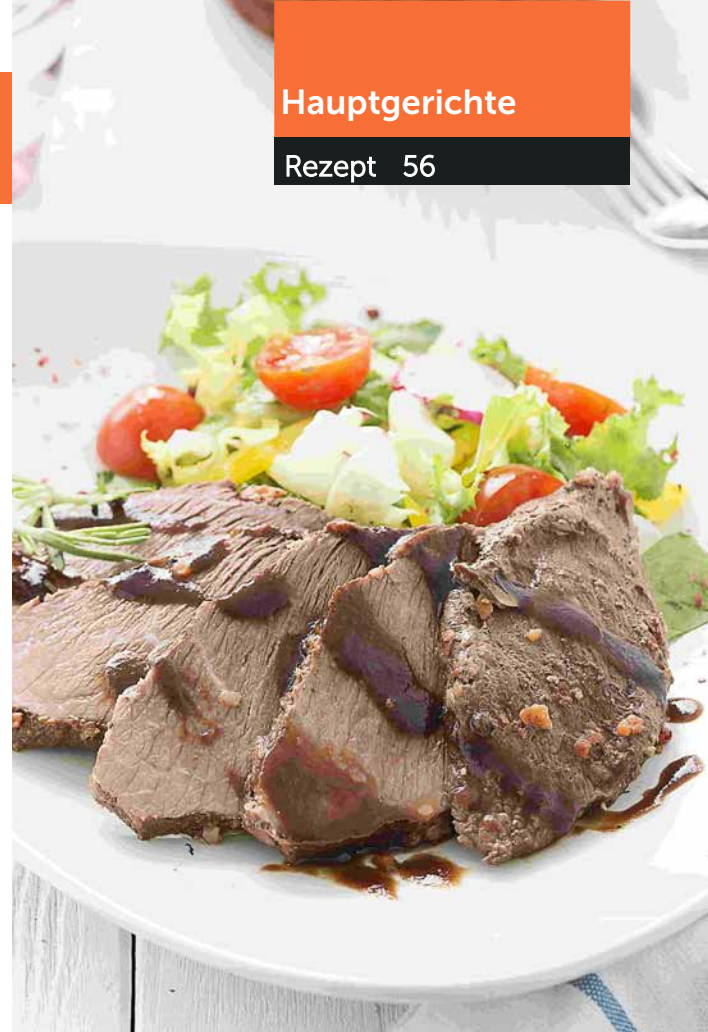
Rezept 56

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Wasser – 1.5 l
- Gewürze – nach Geschmack
- Rindfleisch – 1 kg
- Lorbeerblätter – 1 g
- Allerleigewürz – 5 g

Zubereitung:

Das Rindfleisch mit Salz und Gewürze einreiben. Dann es in einen speziellen Beutel legen, Pimentkörner und Lorbeerblätter dazugeben. Den Beutel durch Vakuum versiegeln. Den Beutel in den Kühlschrank für 8 Stunden legen. Wasser in den Multikochertopf gießen, den Beutel mit Rindfleisch dazugeben. Zudecken. Das Programm **MULTIKOCHER**, die **Temperatur auf 65°C**, die Kochzeit für **6 Stunden** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.





Rindersteak

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Pflanzenöl – 20 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Rindfleisch – 300 g

Zubereitung:

Pflanzenöl in die Multikocherschale gießen. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 25 Minuten einstellen. 20 Minuten vor dem Programmende das Steak in den Topf geben. **10 Minuten** vor Ende der Garzeit das Steak wenden. Zudecken. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Risotto mit Meeresfrüchten

Zutaten:

- Butter – 30 g
- Salz – nach Geschmack
- Zwiebel – 50 g
- Knoblauch – 4 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Tomaten – 25 g
- Olivenöl – 20 ml
- Tigergarnelen – 50 g
- Trockener Weisswein – 100 ml
- Tintenfisch – 30 g
- Hühnerbrühe – 400 ml
- Arborio-Reis – 300 g
- Miesmuscheln mit Schale – 40 g
- Junger Oktopus – 35 g

Zubereitung:

Die Tigergarnelen schälen, die Miesmuscheln von Sand und Algen befreien. Die Tintenfische und Tomaten in 0,5 cm große Würfel schneiden. Knoblauch zerkleinern. Olivenöl in den Multikochertopf giessen, den Reis und eine Zwiebel dazugeben. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 25 Minuten einstellen. Ohne Deckel kochen, dabei gelegentlich umrühren. Die Zwiebel 15 Minuten vor dem Programmende entnehmen, den Wein zum Reis hinzufügen und umrühren. **10 Minuten** vor Ende der Garzeit die Meeresfrüchte in den Topf geben, die Butter, den Knoblauch, Salz und Gewürze hinzufügen, mit der Brühe aufgießen und umrühren. Bis zum Ende des Programms kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Am Programmende die Tomaten in Risotto zugeben und umrühren.

Hauptgerichte

Rezept 58



Hauptgerichte

Rezept 59



Rindfleischroulade mit Nüssen und gedörrten Pflaumen unter Vakuum

Zutaten:

- Butter – 20 g
- Salz – nach Geschmack
- Wasser – 1.5 l
- Petersilie – 5 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Rindfleisch Lendenstück – 400 g
- Walnüsse – 30 g
- Gedörrte Pflaumen – 50 g

Zubereitung:

Die gedörrten Pflaumen, Petersilie und Nüssen mit einem Messer zerkleinern. Das Rindfleisch bis 0,5 cm dick abschlagen, mit Salz und Gewürze bestreuen. Auf Fleisch gleichmässig die gedörrten Pflaumen, Petersilie, Nüssen und Butter legen. Dann das Fleisch aufrollen, in einen speziellen Beutel legen und durch Vakuum versiegeln. Wasser in den Multikochertopf gießen, den Beutel mit Roulade dazugeben. Zudecken. Das Programm **MULTIKOCHER**, die **Temperatur auf 65°C**, die Kochzeit für **2 Stunden** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Roastbeef unter Vakuum

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Wasser – 1,5 l
- Pflanzenöl – 20 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Senf – 20 g
- Worcester Soße – 20 ml
- Trockener Rotwein – 100 ml
- Rindfleisch Lendenstück – 600 g
- Honig – 10 g
- Sojasoße – 20 ml

Zubereitung:

Das Rindfleisch mit Salz und Gewürze einreiben. Die Worcester Soße mit Senf und Wein vermischen, das Fleisch mit dieser Mischung einreiben. Dann das Fleisch in einen speziellen Beutel legen und durch Vakuum versiegeln. Den Beutel in den Kühlschrank für 4 Stunden legen. Wasser in den Multikochertopf gießen, den Beutel mit Roastbeef dazugeben. Zudecken. Das Programm **MULTIKOCHER**, die **Temperatur auf 65°C**, die Kochzeit für 2 Stunden 30 Minuten einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen. Auf den Knopf „**Cancel**“ drücken. Das Roastbeef aus dem Topf nehmen, die Vakuumverpackung entfernen, das Wasser aus dem Topf ausgießen. Öl in den Multikochertopf gießen. Nicht zudecken. Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 20 Minuten einstellen. Ohne Deckel garen. **15 Minuten** vor dem Programmende Roastbeef in den Topf geben. Bis zum Programmende kochen lassen, dabei ab und zu das Roastbeef wenden.

Hauptgerichte

Rezept 60





Risotto mit Radicchio und Gorgonzola

Zutaten:

- Parmesan – 10 g
- Butter – 30 g
- Zwiebel – 50 g
- Knoblauch – 6 g
- Olivenöl – 20 ml
- Trockener Weisswein – 120 ml
- Hühnerbrühe – 400 ml
- Gorgonzola – 40 g
- Radicchio-Salat – 60 g
- Arborio-Reis – 300 g

Zubereitung:

Das Rindfleisch mit Salz und Gewürze einreiben. Die Worcester Soße mit Senf und Wein vermischen, das Fleisch mit dieser Mischung einreiben. Dann das Fleisch in einen speziellen Beutel legen und durch Vakuum versiegeln. Den Beutel in den Kühlschrank für 4 Stunden legen. Wasser in den Multikochertopf gießen, den Beutel mit Roastbeef dazugeben. Zudecken. Das Programm **MULTIKOCHER**, die Temperatur auf 65°C, die Kochzeit für 2 Stunden 30 Minuten einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen. Auf den Knopf „**Cancel**“ drücken. Das Roastbeef aus dem Topf nehmen, die Vakuumverpackung entfernen, das Wasser aus dem Topf ausgießen. Öl in den Multikochertopf gießen. Nicht zudecken. Programm **BRATEN**, die Kochzeit für **20 Minuten** einstellen. Ohne Deckel garen. **15 Minuten** vor dem Programmende Roastbeef in den Topf geben. Bis zum Programmende kochen lassen, dabei ab und zu das Roastbeef wenden.

Schweinefleisch mit Rahm

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Zwiebel – 160 g
- Knoblauch – 10 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Pilze – 100 g
- Rahm – 200 ml
- Schweinefilet – 650 g
- Milch – 100 ml

Zubereitung:

Das Fleisch, Zwiebeln und Pilze in mittleren Streifen, Knoblauch in Plättchen schneiden. Alle Zutaten in die Multikocherschale geben, mit Milch und Rahm aufgiessen, Salz und Gewürze dazugeben, vermischen. Zudecken. Das Programm **SCHMOREN**, die Kochzeit für **1 Stunde** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Hauptgerichte

Rezept 62





Schmorbraten mit Dampfkartoffeln

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Rinderfilet – 300 g
- Kartoffel – 500 g
- Zwiebel – 150 g
- Karotten – 150 g
- Wasser – 200 ml
- Petersilie – 5 g
- Dill – 5 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Olivenöl – 30 ml
- Ingwer (Wurzel) – 10 g

Zubereitung:

Rindfleisch in 1,5 cm große Würfel, Zwiebeln und Karotten in 0,5–1 cm große Würfel schneiden, Ingwer schälen und mit Kräutern mit dem Messer hacken. Kartoffeln halbieren. Rindfleisch, Zwiebeln, Karotten und Ingwer in die Multikocher-Schale geben, mit Wasser aufgießen, Olivenöl, Salz und Gewürze dazugeben, vermischen. Den Dampfeinsatz einsetzen, Kartoffeln geben und gleichmäßig verteilen. Zudecken. Das Programm **SCHMOREN**, die Kochzeit für **1 Stunde** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen. Nach dem Ende der Garzeit Kräuter zum Fleisch geben und umrühren.

Schweinshaxe

Hauptgerichte

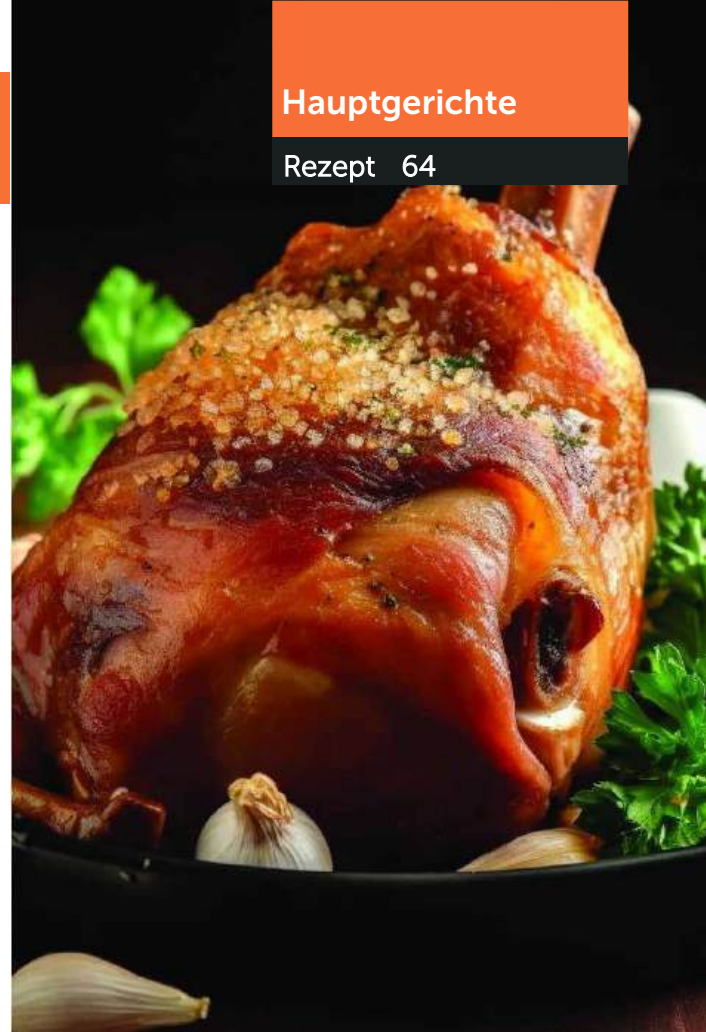
Rezept 64

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Zwiebel – 250 g
- Knoblauch – 15 g
- Wasser – 600 ml
- Pflanzenöl – 50 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Schweinshaxe – 900 g
- Basilikum – 5 g

Zubereitung:

Schweinshaxe waschen, im Schweinshaxe Schnitte machen, mit Knoblauch bespicken. Zwiebeln mit dem Messer zerkleinern, mit Salz, Gewürzen und Basilikum vermischen. Mit der Mischung Schweinshaxe einreiben und in den Kühlschrank für 9 Stunden zum Marinieren stellen. Dann die Haxe in den Multikochertopf geben, Pflanzenöl dazugeben. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 18 Minuten einstellen. Ohne Deckel bis zum Programmende kochen, dabei ab und zu die Haxe wenden. Auf den Knopf **«Cancel»** drücken. Wasser in den Topf gießen und zudecken. Das Programm **DÜNSTEN**, die Kochzeit für **3 Stunden** einstellen. Bis zum Programmende kochen lassen.





Schweinerippchen unter Vakuum

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Tomatenpaste – 20 g
- Knoblauch – 3 g
- Wasser – 1.5 l
- Gewürze – nach Geschmack
- Pflanzenöl – 20 ml
- Senf – 30 g
- Honig – 20 g
- Chili – 10 g
- Sojasoße – 10 ml
- Schweinerippchen – 1 kg

Zubereitung:

Chili und Knoblauch mit einem Messer zerkleinern. Die Rippen durch Knochen schneiden und voneinander teilen, mit Salz und Gewürze einreiben. Sojasoße mit Honig, Senf, Tomatenmerk, Knoblauch, Chili und Gewürze vermischen. Die Rippen mit dieser Mischung einreiben, in einen speziellen Beutel legen und durch Vakuum versiegeln. Den Beutel in den Kühlschrank für 4 Stunden legen. Wasser in den Multikochertopf gießen, den Beutel mit Rippen dazugeben. Zudecken. Das Programm **MULTIKOCHER**, die **Temperatur auf 65° C**, die Kochzeit für 3 Stunden einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen. Auf den Knopf „Cancel“ drücken. Den Beutel aus dem Topf nehmen, die Vakuumverpackung entfernen, das Wasser aus dem Topf ausgießen. Öl in den Multikochertopf gießen. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 20 Minuten einstellen. **15 Minuten** vor dem Programmende, die Rippen in den Topf hinzufügen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen, dabei ab und zu die Rippen wenden.

Vegetarisches Chili

Hauptgerichte

Rezept 66

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Zwiebel – 80 g
- Knoblauch – 5 g
- Wasser – 200 ml
- Pflanzenöl – 20 ml
- Paprika – 200 g
- Mais aus der Dosen – 100 g
- Zucchini – 150 g
- Cheddarkäse – 50 g
- Bohnen aus der Dosen – 400 g
- Oregano – 5 g
- Tomaten im eigenen Saft aus der Dosen – 500 g
- Chili-Pulver – 24 g
- Tomatensauce – 100 g
- Bier – 400 ml
- Kümmel – 6 g
- Schwarzer Pfeffer (gemahlen) – nach Geschmack
- Tabasco-Sauce – 2 ml

Zubereitung:

Die süsse Paprika und Zucchini in 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Tomaten längs in Läppchen vierteln. Zwiebeln und Knoblauch mit einem Messer zerkleinern. Die Bohnen und Mais abspülen. Den Käse grob reiben. Pflanzenöl in den Multikochertopf gießen. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 14 Minuten einstellen. 10 Minuten vor dem Programmende süsse Paprika, Zwiebel und Knoblauch in den Topf geben. Unter gelegentlichem Rühren kochen. Auf Knopf „**Cancel**“ drücken. Die Tomaten in den Topf geben, mit Bier und Wasser aufgießen, Tomatensauce, Salz und alle Gewürze hinzufügen, vermengen. Zudecken. Das Programm **SCHMOREN**, die Kochzeit für 50 Minuten einstellen. Den Deckel **30 Minuten** vor Programmende öffnen, die Bohnen, Zucchini und Mais dazugeben, umrühren. Zudecken. Bis zum Ende des Programms kochen lassen. Den Käse in zubereitetes Chili dazugeben.





Gemüseragout

Zutaten:

- Butter – 50 g
- Salz – nach Geschmack
- Kartoffel – 600 g
- Weisskohl – 500 g
- Zwiebel – 100 g
- Karotten – 150 g
- Knoblauch – 10 g
- Wasser – 200 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Tomaten – 150 g
- Auberginen – 400 g

Zubereitung:

Die Kartoffeln, Weißkohl, Auberginen und Tomaten in 2 cm große Würfel, Karotten und Zwiebeln in 1 cm große Würfel schneiden, Knoblauch mit dem Messer zerkleinern. Alle Zutaten in die Multikocher-Schale geben, mit Wasser aufgießen, Butter, Salz, Gewürze und Knoblauch dazugeben und vermischen. Zudecken. Das Programm **SCHMOREN**, die Kochzeit für **40 Minuten** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Bratkartoffeln mit Pilzen

Beilagen

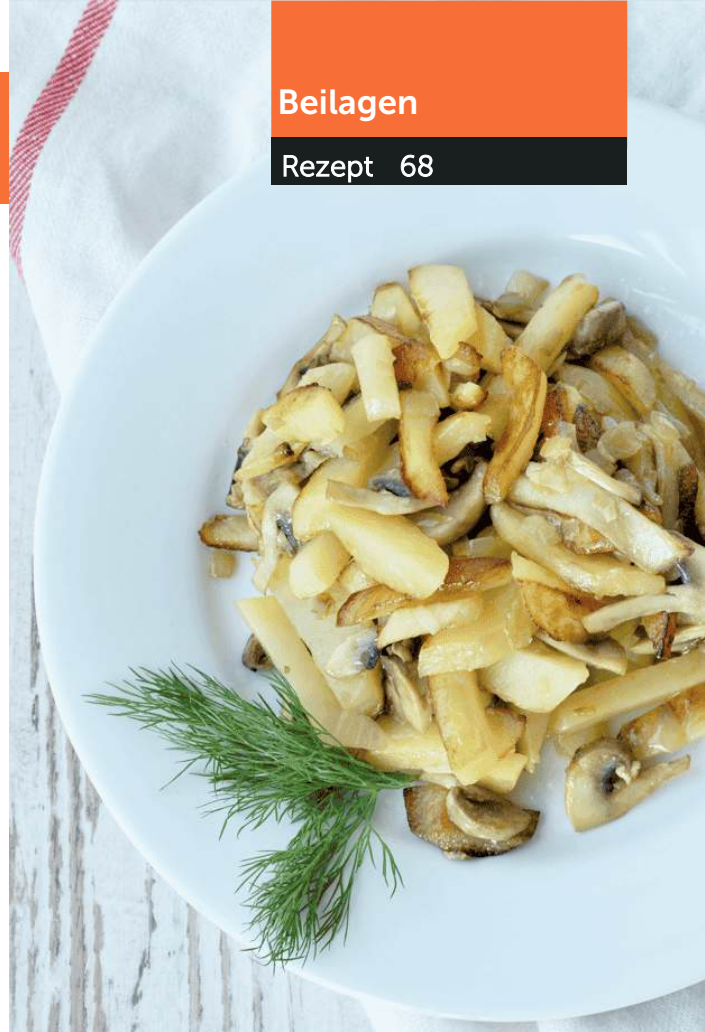
Rezept 68

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Kartoffel – 400 g
- Zwiebel – 50 g
- Pflanzenöl – 60 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Champignons – 130 g

Zubereitung:

Die Kartoffeln in mittlere Streifen, Zwiebeln in feinen Streifen, die Champignons in Läppchen schneiden. Das Pflanzenöl in den Multikochertopf gießen, alle Zutaten dazugeben und vermischen. Zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für **20 Minuten** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen, dabei ab und zu den Deckel öffnen und dann umrühren.





Pommes frites

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Pflanzenöl – 700 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Pommes frites (halbfertig) – 200 g

Zubereitung:

Die Kartoffeln in einen Frittierkorb legen. Das Pflanzenöl in den Topf des Multikochers gießen. Nicht zudecken. Das Programm **MULTIKOCHER**, die **Temperatur auf 170°C**, die Kochzeit für 22 Minuten einstellen. **10 Minuten** vor dem Programmende den Korb mit Kartoffeln in den Topf einsetzen. Ohne Deckel bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Kartoffelpüree

Zutaten:

- Butter – 50 g
- Salz – nach Geschmack
- Kartoffel – 600 g
- Wasser – 100 ml
- Milch – 200 ml

Zubereitung:

Kartoffeln in 6 Stücke schneiden, in die Multikocher-Schale geben, mit Wasser und Milch aufgießen, Butter und Salz dazugeben. Zudecken. Das Programm **KOCHEN**, die Kochzeit für **20 Minuten** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen. Aus den Kartoffeln Püree machen.

Beilagen

Rezept 70





Selleriepüree

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Wasser – 500 ml
- Sahne – 200 ml
- Sellerie (Wurzel) – 1 kg

Zubereitung:

Den Sellerie reinigen, waschen und in 0,5 cm grosse Würfel schneiden. Den Sellerie in den Multikochertopf geben, mit dem Wasser aufgießen, salzen und vermischen. Zudecken. Das Programm **KOCHEN**, die Kochzeit für **20 Minuten** einstellen. Bis zum Programmende kochen lassen. Den gekochten Sellerie in einem separaten Behälter geben, mit dem Rahm aufgießen und mit einem Stabmixer pürieren.

Reis mit Gemüse

Beilagen

Rezept 72

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Zwiebel – 100 g
- Wasser – 400 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Paprika – 100 g
- Olivenöl – 40 ml
- Polierter Reis – 400 g
- Zucchini – 80 g
- Tiefgefrorene Erbsen – 50 g
- Safran – nach Geschmack

Zubereitung:

Den Reis bis zum klaren Wasser waschen, auf das Sieb geben und abtropfen lassen. Zwiebel, die Paprikas und Zucchini in 0,5 cm große Würfel schneiden. Öl in den Multikochertopf geben. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 10 Minuten einstellen. Ohne Deckel kochen. Alle Gemüse (außer Erbsen) 7 Minuten vor dem Programmende in den Multikochertopf geben. Unter gelegentlichem Rühren bis zum Ende des Programms kochen lassen. Auf den Knopf „**Cancel**“ drücken. Die Erbsen in den Multikochertopf geben, mit Wasser aufgießen, Salz und Gewürze dazugeben, umrühren und mit Spachtel glätten. Zudecken. Programm **REIS/GETREIDE**, die Kochzeit für **40 Minuten** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.





Gedämpfte Hähnchen-Buletten

Zutaten:

- Hähnchen (Filet) – 600 g
- Reis – 300 g
- Zwiebel – 100 g
- Knoblauch – 5 g
- Wasser – 480 ml
- Salz, Gewürze

Zubereitung:

Das Hähnchen waschen. Das Hähnchen, die Zwiebel und den Knoblauch durch einen Fleischwolf drehen, Salz und Gewürze hinzufügen. Gut vermischen, bis eine homogene Masse entsteht. Den Reis waschen, bis das Wasser klar ist, in die Multikocher-Schüssel geben, Salz hinzufügen und mit Wasser aufgießen. Den Dampfgarbehälter auf die Schüssel stellen. Aus dem Hackfleisch Buletten formen und in den Behälter legen. Den Deckel schließen, mit der Taste **„Menü“** das Programm **„REIS/GETREIDE“** auswählen, mit den Tasten **+** und **-** die Kochzeit auf **25 Minuten** einstellen. Die **„Start“**-Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, bis das Programm endet.

Tipp: Um die Buletten saftiger zu machen, fügen Sie dem Hackfleisch Schweineschmalz hinzu.

Gedämpfte Tilapia mit Gemüse

Gedämpfte Gerichte

Rezept 74

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Karotten – 100 g
- Wasser – 1 l
- Gewürze – nach Geschmack
- Tilapia (Filet) – 150 g
- Brokkoli (tiefgefroren) – 100 g
- Gefrorener Blumenkohl – 100 g

Zubereitung:

Filet mit Salz und Gewürzen einreiben, Karotten in 0,3 cm dicke Scheiben schneiden. Wasser in die Multikocher-Schale geben, den Dampfeinsatz einsetzen, alle Zutaten, Salz und Gewürze dazugeben. Zudecken. Das Programm **DAMPFGAREN**, die Kochzeit für **15 Minuten** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.





Gedämpfter Lachs mit Gemüse

Zutaten:

- Lachs (Filet) – 250 g
- Paprika – 100 g
- Grüne Bohnen – 100 g
- Brokkoli – 100 g
- Wasser – 1 l
- Salz, Gewürze

Zubereitung:

Das Lachsfilet waschen und mit Salz und Gewürzen einreiben. Die Paprika vom Kerngehäuse und den Samen befreien und in große Würfel (2-2,5 cm) schneiden. Wasser in die Multikocher-Schüssel gießen, den Dampfgarbehälter darauf stellen. Alle Zutaten gleichmäßig in den Dampfgarbehälter legen. Den Deckel schließen, mit der Taste „**Menü**“ das Programm „**DAMPFGAREN**“ auswählen, mit den Tasten **+** und **-** die Kochzeit auf **20 Minuten** einstellen. Die „**Start**“-Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, bis das Programm endet.

Tipp: Sie können das Gemüse nach Ihrem Geschmack wählen. Frisches Gemüse kann durch gefrorenes ersetzt werden.

Gedämpftes Rindfleisch

Gedämpfte Gerichte

Rezept 76

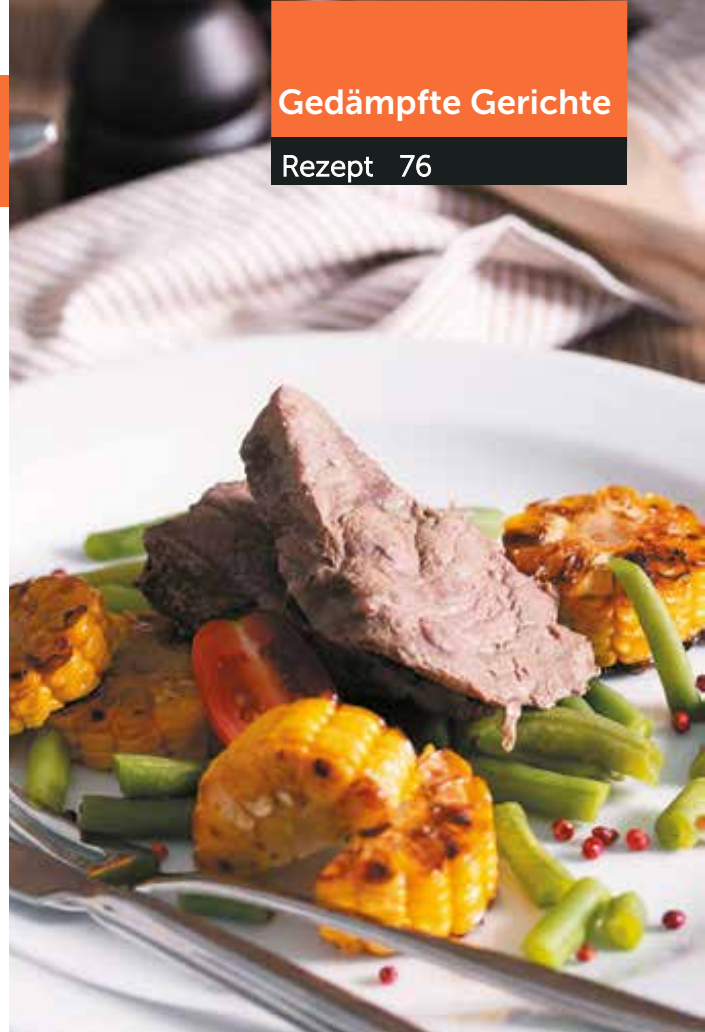
Zutaten:

- Rindfleisch (Filet) – 200 g
- Senf – 40 g
- Wasser – 1,5 l
- Salz, Gewürze

Zubereitung:

Das Fleisch waschen, in 2 cm dicke Steaks quer zur Faser schneiden. Mit Senf, Salz und Gewürzen einreiben. 10 Minuten marinieren lassen. Wasser in die Multikocher-Schüssel gießen, den Dampfgarbehälter darauf stellen. Die Steaks in einer Schicht in den Behälter legen. Den Deckel schließen, mit der Taste „Menü“ das Programm „**DAMPFGAREN**“ auswählen, mit den Tasten + und – die Kochzeit auf **40 Minuten** einstellen. Die „**Start**“-Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, bis das Programm endet.

Tipp: Als Beilage gedämpftes Gemüse servieren.





Gefüllte Kohlrouladen

Zutaten:

- Hackfleisch – 400 g
- Weißkohl – 1 Stk. (200 g)
- Gekochter Reis – 150 g
- Zwiebel – 150 g
- Ei – 50 g (1 Stk.)
- Knoblauch – 12 g
- Wasser – 1,5 l
- Salz, Gewürze

Zubereitung:

Einzelne Blätter vom Kohlkopf trennen. Die Kohlblätter 5 Minuten lang in kochendem Wasser (95 °C) blanchieren. Das Hackfleisch, die Zwiebel und den Knoblauch durch einen Fleischwolf drehen oder fein hacken, den gekochten Reis, Salz, Gewürze und das Ei hinzufügen, alles gründlich mischen. Eine kleine Menge Hackfleisch auf jedes Kohlblatt legen und fest einwickeln. Wasser in die Multikocher-Schüssel gießen, den Dampfgarbehälter darauf stellen und die Kohlrouladen mit der Naht nach unten hineinlegen. Den Deckel schließen, mit der Taste **„Menü“** das Programm **„DAMPFGAREN“** auswählen, mit den Tasten **+** und **–** die Kochzeit auf **30 Minuten** einstellen. Die **„Start“**-Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, bis das Programm endet.

Tipp: Sie können jedes beliebige Hackfleisch verwenden – Hähnchen-, Rinder-, Schweine- oder gemischtes Hackfleisch. Sie können das Fleisch auch durch Pilze oder Gemüse ersetzen.

Gedämpfte Putenbrust mit Gemüse

Zutaten:

- Putenbrust (Filet) – 300 g
- Brokkoli – 100 g
- Blumenkohl – 100 g
- Goldmais (aus der Dose) – 70 g
- Grüne Bohnen – 70 g
- Wasser – 1,5 l
- Salz, Gewürze

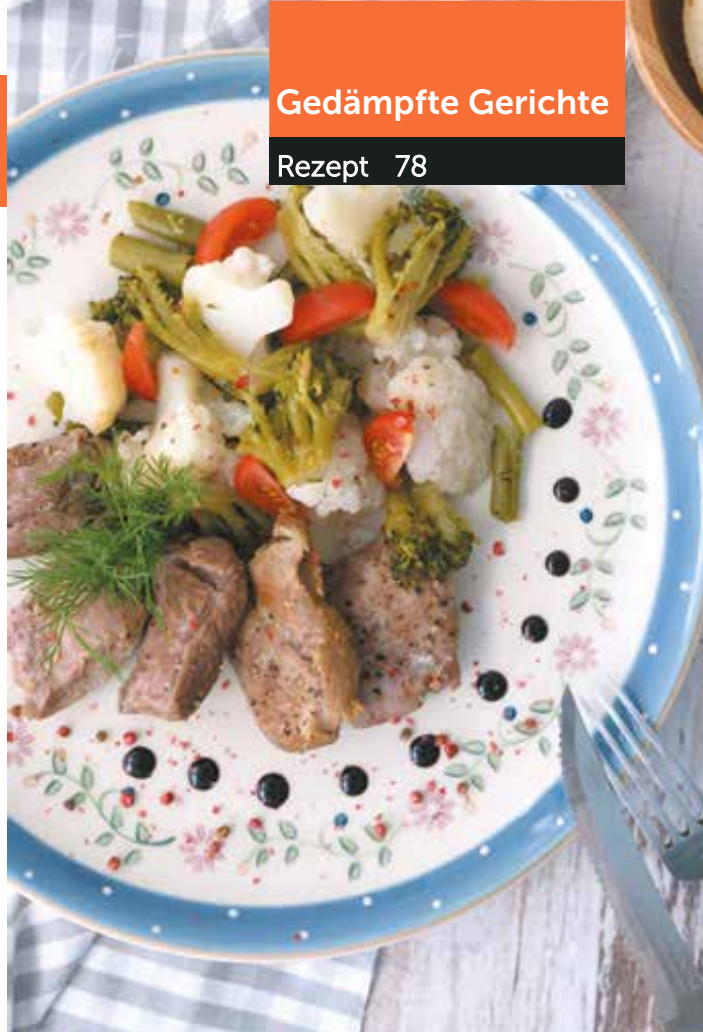
Zubereitung:

Das Putenbrustfilet waschen, quer zur Faser in Scheiben (wie Steaks) von 2-2,5 cm schneiden. Wasser in die Multikocher-Schüssel gießen, den Dampfgarbehälter darauf stellen. Alle Zutaten in den Dampfgarbehälter legen, mit Salz und Gewürzen bestreuen. Den Deckel schließen, mit der Taste „Menü“ das Programm „DAMPFGAREN“ auswählen, mit den Tasten + und – die Kochzeit auf **20 Minuten** einstellen. Die „Start“-Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, bis das Programm endet.

Tipp: Frisches Gemüse kann durch gefrorenes ersetzt werden. Mit einer Sahne-Knoblauch-Soße servieren.

Gedämpfte Gerichte

Rezept 78





Gedämpftes Gemüse

Zutaten:

- Kartoffeln – 150 g
- Paprika – 120 g
- Grüne Bohnen – 100 g
- Brokkoli – 100 g
- Wasser – 1,5 l
- Salz, Gewürze

Zubereitung:

Die Kartoffeln in 2 cm große Würfel und die Paprika nach dem Entfernen des Kerngehäuses und der Samen in 3 cm große Würfel schneiden. Wasser in die Multikocher-Schüssel gießen, den Dampfgarbehälter darauf stellen und alle Zutaten gleichmäßig darin verteilen. Salz und Gewürze hinzufügen. Den Deckel schließen, mit der Taste „**Menü**“ das Programm „**DAMPFGAREN**“ auswählen, mit der Taste **+** die Kochzeit auf **15 Minuten** einstellen. Die „**Start**“-Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, bis das Programm endet.

Tipp: Um das Gericht leichter zu machen, ersetzen Sie die Kartoffeln durch Zucchini.

Eier mit Speck und Tomaten

Vorspeisen

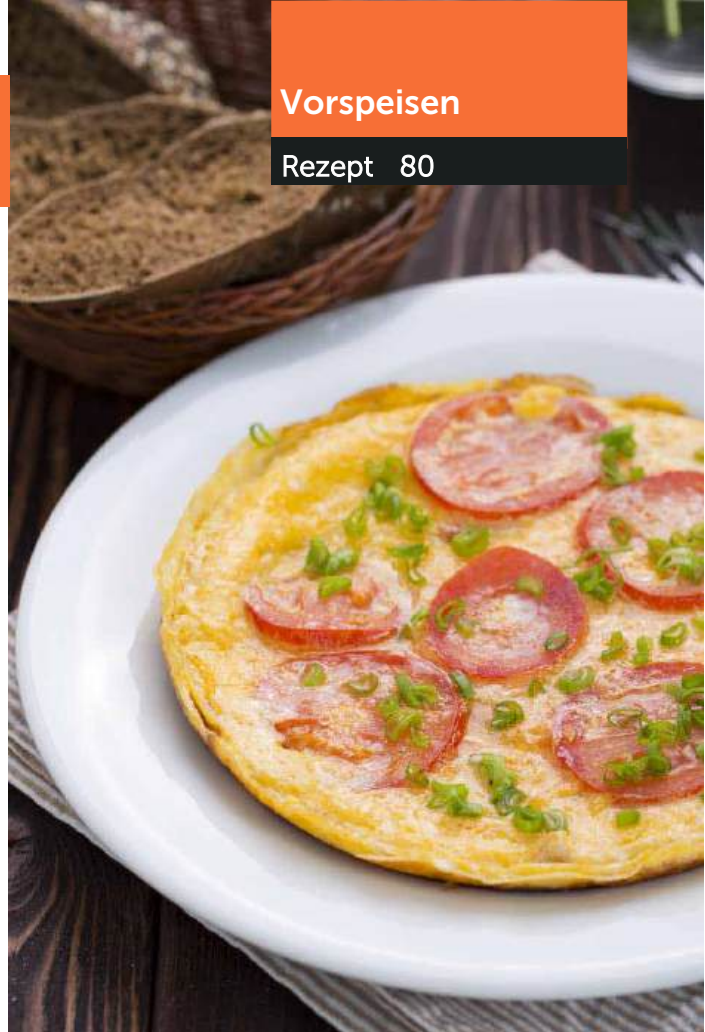
Rezept 80

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Pflanzenöl – 10 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Tomaten – 80 g
- Eier – 5 Stk
- Speck – 100 g

Zubereitung:

Den Speck in Scheiben, die Tomaten in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Eier im separaten Behälter aufschlagen, Salz und Gewürze dazugeben. Öl in die Multikocher-Schale geben. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 13 Minuten einstellen. 10 Minuten vor dem Programmende den Speck in den Topf geben. Den Speck ohne Deckel unter Rühren **BRATEN**. 5 Minuten vor dem Programmende die Tomaten und aufgeschlagene Eier in die Schale geben, zudecken. Bis zum Ende des Programms kochen lassen. Nach dem Ende der Garzeit die Eier bei eingeschaltetem Modus „**Keep Warm**“ für **3 Minuten** lassen.



Vorspeisen

Rezept 81



Gefüllte Paprika

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Wasser – 150 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Paprika – 500 g
- Gekochter Reis – 150 g
- Rinderhackfleisch (fettarm) – 600 g

Zubereitung:

Das Hackfleisch mit dem Reis vermischen, Salz und Gewürze dazugeben und rühren. Jede Paprikaschote mit Hackfleisch füllen, in die Multikocher-Schale geben und mit Wasser aufgießen. Zudecken. Das Programm **SCHMOREN**, die Kochzeit für **40 Minuten** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Gefüllte Paprika nach spanischer Art

Vorspeisen

Rezept 82

Zutaten:

- Butter – 10 g
- Salz – nach Geschmack
- Rosinen – 40 g
- Knoblauch – 7 g
- Petersilie – 20 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Paprika – 350 g
- Olivenöl – 20 ml
- Gekochter Reis – 100 g
- Mandeln – 50 g
- Schalotten – 60 g

Zubereitung:

Die Rosinen im Siedewasser 10 Minuten einweichen lassen. Die Paprika der Fruchts蒂 längs aufschneiden und die Kernen und Samen entfernen. Zwiebel, Mandeln, Petersilie und Knoblauch mit einem Messer zerkleinern. Die Mandeln (20 g) und Petersilie (10 g) in separatem Behälter vermischen. Olivenöl in den Multikochertopf gießen. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 15 Minuten einstellen. Zwiebel und Knoblauch 12 Minuten vor dem Programmende in den Topf zugeben, vermischen. Ab und zu umrührend kochen lassen. 7 Minuten vor dem Ende der Garzeit die Mandeln (30 g) in den Topf hinzufügen. Ab und zu umrührend kochen lassen. 4 Minuten vor dem Ende der Garzeit den Reis, Rosinen, Petersilie (10 g), Salz, Gewürze in den Topf geben, umrühren. Ab und zu umrührend bis zum Programmende kochen lassen. Auf „**Cancel**“ Taste drücken. Die Paprikas mit zubereiteter Reismischung füllen. Den Boden des Multikochertopfs mit Butter fetten und die Paprika mit Füllung nach oben geben. Die Paprikas mit Mandeln Petersilie-Mischung bestreuen. Zudecken. Das Programm **BACKEN**, die Kochzeit für **40 Minuten** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.





Barbecue Sauce

Zutaten:

- Zwiebel – 120 g
- Knoblauch – 10 g
- Pflanzenöl – 50 ml
- Chili-Pulver – nach Geschmack
- Ketchup – 500 g
- Worcester Soße – 60 ml
- Brauner Zucker – 60 g
- Apfelessig – 100 ml

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch mit einem Messer zerkleinern. Das Pflanzenöl in den Multikochertopf gießen, Zwiebel und Knoblauch dazugeben. Nicht zudecken. Das Programm **MULTIKOCHER**, die **Temperatur auf 95°C**, die Kochzeit für 45 Minuten einstellen. Ohne Deckel unter gelegentlichem Rühren kochen. **30 Minuten** bis zum Programmende alle Zutaten in den Topf geben, umrühren. Zudecken. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Käsefondue

Vorspeisen

Rezept 84

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Zucker – nach Geschmack
- Knoblauch – 10 g
- Wasser – 50 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Zitronensaft – 5 ml
- Trockener Weisswein – 150 ml
- Cheddarkäse – 350 g
- Stärke – 10 g
- Sahne – 75 ml

Zubereitung:

Käse und Knoblauch fein hobeln. Sahne mit der Stärke mischen. Sahne, Wasser, Stärke und Zucker in einem separaten Behälter bis zur gleichmäßigen Masse vermischen. Den Wein in die Multikocher-Schale geben. Nicht zudecken. Das Programm **MULTIKOCHER**, die **Temperatur auf 95°C**, die Kochzeit für 10 Minuten einstellen. Ohne Deckel unter gelegentlichem Rühren kochen. 9 Minuten vor Ende der Garzeit unter ständigem Rühren den Knoblauch und Käse dazugeben, bis gleichmäßigen Masse entsteht. Ohne aufzuhören zu mischen, den Zitronensaft, Salz und Gewürze dazugeben. **3 Minuten** vor Ende der Garzeit unter ständigem Rühren die Sahne-Stärkemischung hinzufügen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.





Hühnerleberpastete

Zutaten:

- Butter – 30 g
- Salz – nach Geschmack
- Zwiebel – 100 g
- Pflanzenöl – 20 ml
- Gewürze – nach Geschmack
- Rahm – 40 ml
- Hühnerleber – 380 g
- Muskatnuss (gemahlen) – nach Geschmack

Zubereitung:

Die Leber von Sehnen und Häutchen befreien. Dann sie und Zwiebel in 1 cm grosse Würfel schneiden. Öl in die Schale des Multikochers giessen. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für **17 Minuten** einstellen. **13 Minuten** vor dem Programmende Zwiebeln und die Leber in den Topf geben. Unter gelegentlichem Rühren bis zum Programmsende kochen. Die zubereitete Leber in einen separaten Behälter geben und abkühlen lassen. Dann die Butter, den Rahm, Salz, Gewürze und Muskatnuss dazugeben, bis zur gleichmässigen Masse mixen.

Schinken-Kroketten (Tapas)

Vorspeisen

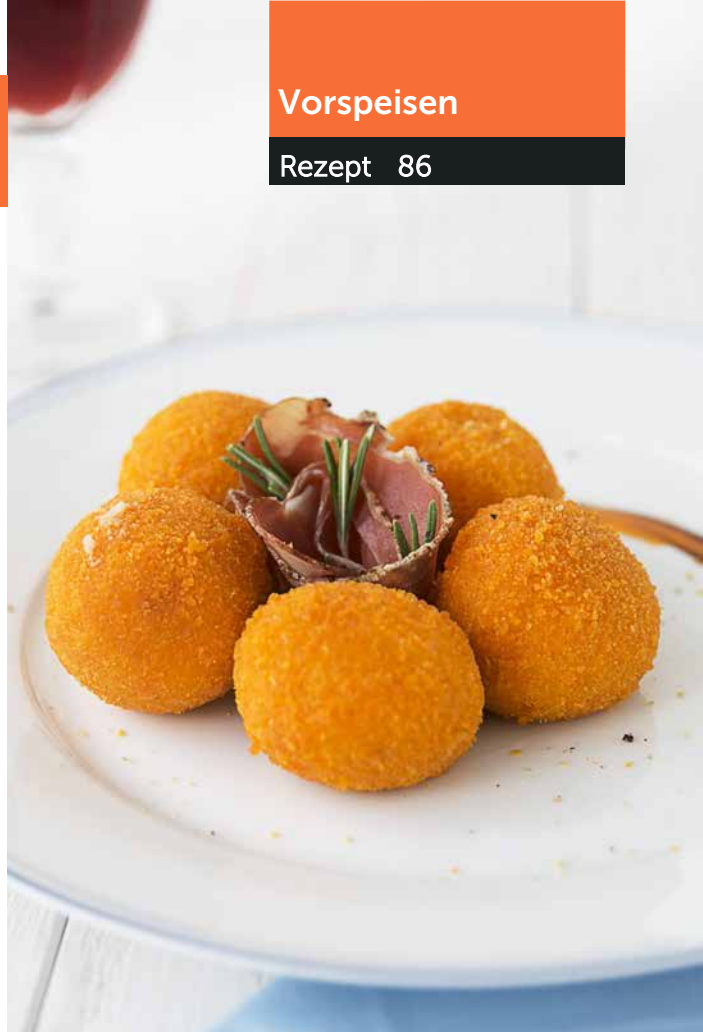
Rezept 86

Zutaten:

- Butter – 50 g
- Salz – nach Geschmack
- Pflanzenöl – 1.2 l
- Gewürze – nach Geschmack
- Hartkäse – 50 g
- Semmelbrösel – 100 g
- Eier – 2 Stk
- Weizenmehl – 150 g
- Milch – 300 ml
- Schinken – 50 g

Zubereitung:

Die Schinken mit einem Messer zerkleinern. Den Käse grob reiben. Das Ei mit Schneebesen schlagen. Den Deckel des Multikochers öffnen. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 15 Minuten einstellen. 10 Minuten vor dem Programmende Butter und das Mehl (100 g) in den Topf geben. Unter gelegentlichem Rühren kochen. Die Milch unter ständigem Rühren 3 Minuten vor dem Programmende in den Topf gießen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Auf den Knopf „**Cancel**“ drücken. Die zubereitete Mischung in einen separaten Behälter geben, dann Käse, Schinken, Salz und Gewürze dazugeben, vermischen. Aus dieser Masse die Kroketten formen. Jede Krokette im restlichen Mehl wälzen, in Eier baden und in Semmelbröseln wälzen. Dann erneut die Kroketten in Ei baden und in Semmelbröseln wälzen. Die Kroketten in einen Frittierkorb geben. Pflanzenöl in den Multikochertopf gießen. Nicht zudecken. Das Programm **MULTIKOCHER**, die **Temperatur auf 170°C**, die Kochzeit für 28 Minuten einstellen. 10 Minuten vor dem Programmende den Korb mit Kroketten in den Topf einsetzen. **5 Minuten** vor dem Programmende den Korb herausnehmen, die zubereiteten Kroketten herausnehmen. Die restlichen Kroketten in den Topf geben, wieder den Korb in den Topf einsetzen. Bis zum Programmende kochen lassen.





Salat mit Hähnchen und Tintenfischen

Zutaten:

- Butter – 30 g
- Salz – nach Geschmack
- Gewürze – nach Geschmack
- Huhnfilet – 180 g
- Gekochter Reis – 120 g
- Tintenfisch – 140 g
- Sahne – 70 ml

Zubereitung:

Den Tintenfisch und Hühnerbrüste in lange Streifen schneiden. Öl in die Multikocherschale geben. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für 15 Minuten einstellen. **11 Minuten** vor dem Programmende das Hähnchen und Tintenfischen in den Topf geben. Unter gelegentlichem Rühren kochen. **3 Minuten** vor dem Programmende den Reis in die Schale geben, die Sahne, Salz, Gewürze dazugeben und gründlich mischen. Zudecken. Bis zum Programmsende kochen lassen.

Warmer Salat mit Tigergarnelen

Zutaten:

- Pflanzenöl – 30 ml
- Olivenöl – 10 ml
- Tigergarnelen – 100 g
- Zucchini – 80 g
- Kirschtomaten – 80 g
- Avocado – 80 g
- Salatblätter – 20 g
- Frisches rotes Basilikum – 5 g
- Ingwer (Wurzel) – 2 g

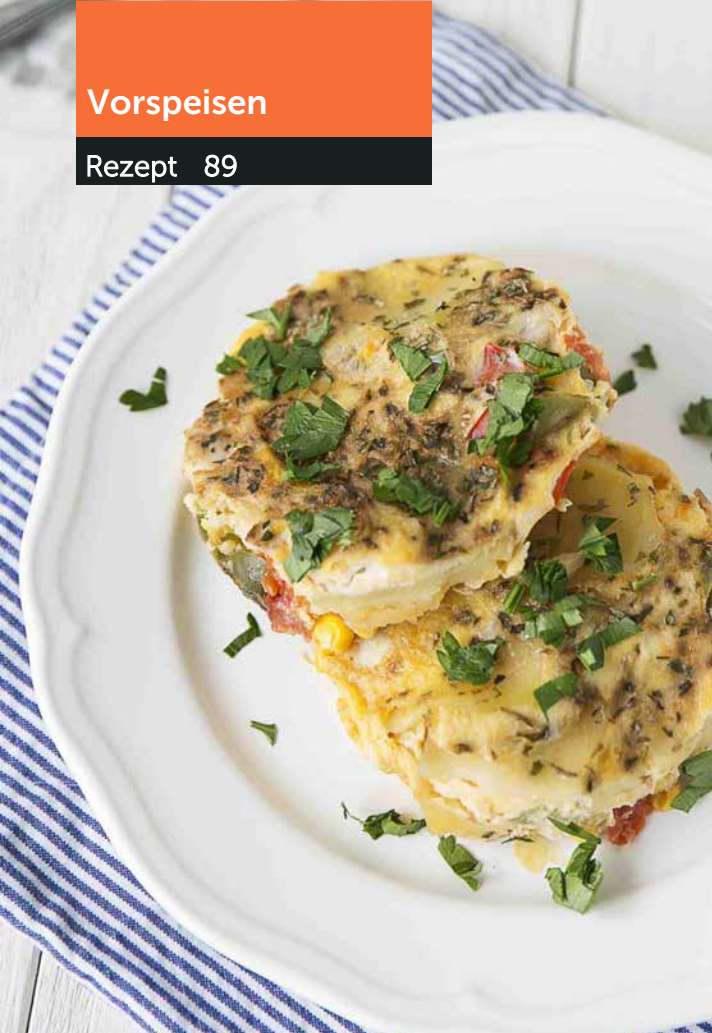
Zubereitung:

Die Tigergarnelen waschen und die Schale entfernen, aber den Schwanz lassen. Die Zucchini und Avocado in 1 cm große Würfel schneiden. Ingwer fein reiben. Cherrytomaten halbieren. Basilikum mit einem Messer zerkleinern, Salat zupfen. Avocado, die Tomaten, Salatblätter in einem separaten Behälter mischen, den geriebenen Ingwer, Basilikum, Olivenöl dazugeben und umrühren. In die Multikocherschale Pflanzenöl gießen. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit **12 Minuten** einstellen. **8 Minuten** vor dem Programmende die Garnelen und Zucchini in einer Schicht in den Topf geben, Salz und Gewürze dazugeben. Ohne Deckel bis zum Programmende garen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Auf die Salatmischung den Zucchini mit Tigergarnelen anrichten. Beim Servieren der Zucchini und die Tigergarnelen sollten warm sein.

Vorspeisen

Rezept 88





Tortilla

Zutaten:

- Salz – nach Geschmack
- Kartoffel – 200 g
- Knoblauch – 5 g
- Pflanzenöl – 40 ml
- Petersilie – 15 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Paprika – 200 g
- Tomaten – 200 g
- Eier – 4 Stk
- Mais (tiefgefroren) – 100 g

Zubereitung:

Die Kartoffeln in dünnen Scheiben schneiden. Die Paprikas und Tomaten in 1 cm Würfeln schneiden. Knoblauch und die Kräuter mit einem Messer zerkleinern. Die Eier mit Schneebesen bis zur gleichmässigen Masse in einem separaten Behälter aufschlagen. Olivenöl in den Multikochertopf gießen. Nicht zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für **25 Minuten** einstellen. Die Kartoffeln 22 Minuten vor dem Programmende in den Topf zugeben. Ab und zu umrührend kochen lassen. 14 Minuten vor dem Ende der Garzeit die Paprikas in den Topf geben und umrühren. Ab und zu umrührend kochen lassen. 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit die Tomaten, Mais, Knoblauch, Kräuter, Salz und Gewürze in den Topf geben und umrühren. Ab und zu umrührend kochen lassen. **5 Minuten** vor dem Ende die aufgeschlagenen Eier in den Topf gießen. Zudecken. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Focaccia

Gebäck & Brot

Rezept 90

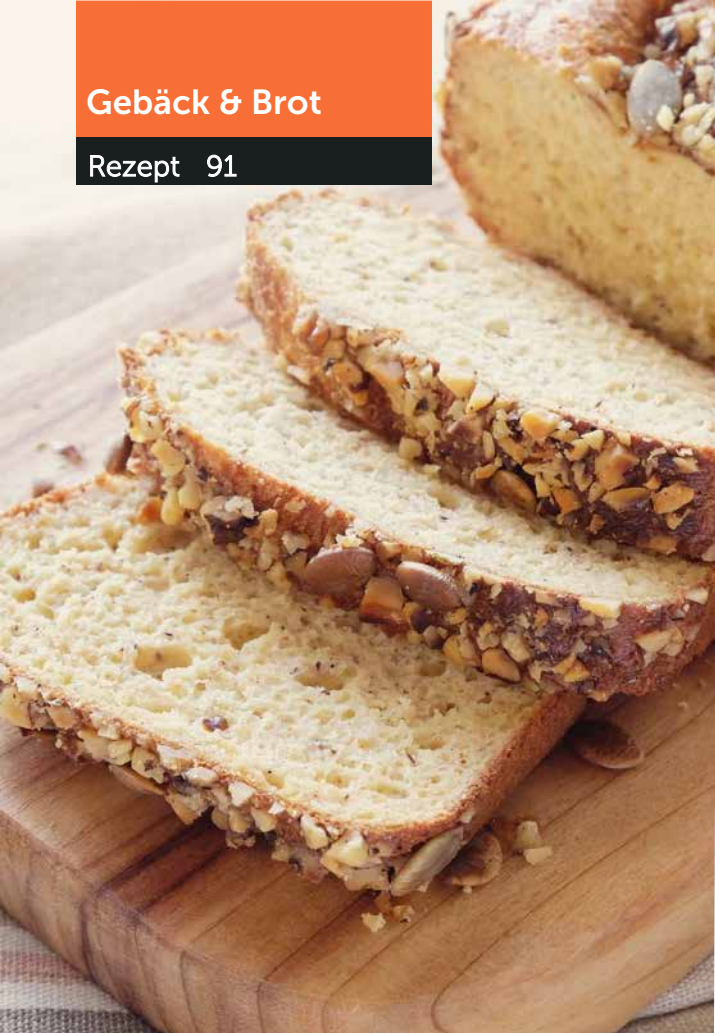
Zutaten:

- Salz – 15 g
- Wasser – 50 ml
- Olivenöl – 40 ml
- Weizenmehl – 800 g
- Rosmarin – 5 g
- Lebende Hefen – 4 g
- Grobes Meersalz – 4 g

Zubereitung:

Den Rosmarin mit einem Messer zerkleinern. Das Mehl, Salz und Hefe vermischen, Wasser und Olivenöl (30 ml) geben, den Teig kneten, ihn zu einer Kugel rollen, mit einem angefeuchteten Tuch abdecken und 30 Minuten bei Raumtemperatur aufgehen lassen. Sechstel des Teigs (140 g) zu einem maximal 0,5 cm dicken Fladen von Durchmesser wie Topfboden ausrollen. Den Fladen in den Multikochertopf geben, mit Rosmarin und Salz bestreuen. Zudecken. Das Programm **BRATEN**, die Kochzeit für **20 Minuten** einstellen. **10 Minuten** vor dem Programmende Focaccia wenden. Bis zum Ende des Programms kochen lassen. Das zubereitete Focaccia vor dem Servieren mit Öl e.v. (10 ml) aufgiessen.





Brot mit Mandeln

Zutaten:

- Salz – 20 g
- Zucker – 12 g
- Dill – 10 g
- Olivenöl – 50 ml
- Eier – 4 Stk
- Weizenmehl – 500 g
- Trockenhefe – 5 g
- Milch – 100 ml
- Mandeln (Flocken) – 100 g

Zubereitung:

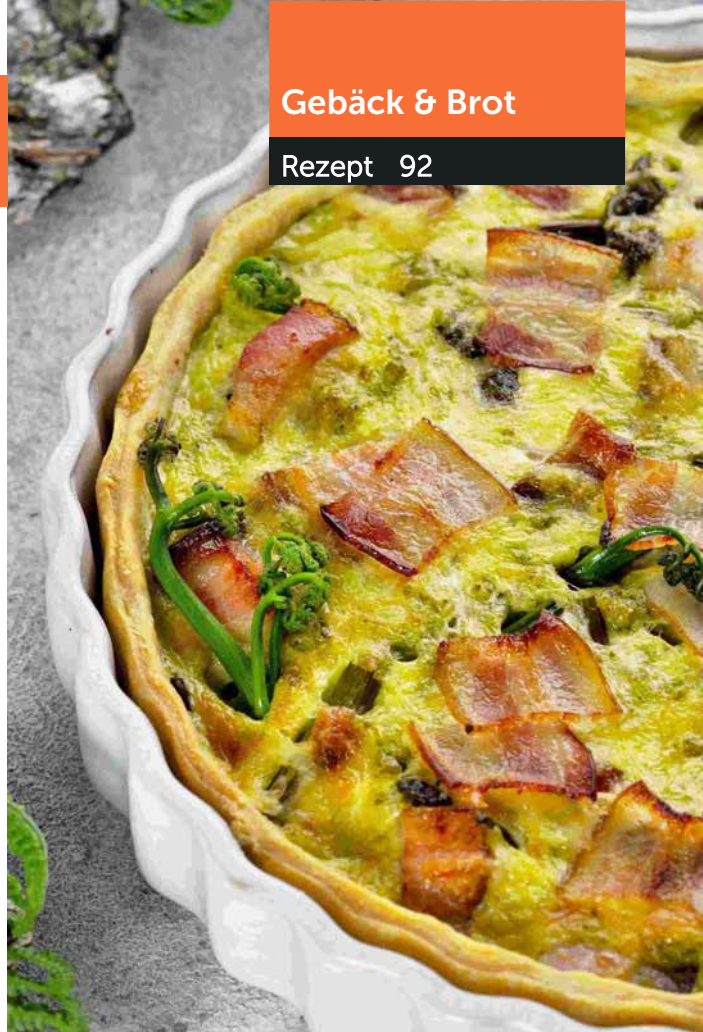
Den Dill mit einem Messer zerkleinern. Die Milch mit Eier, Salz, Zucker und Hefe in einem separaten Behälter mischen, sorgfältig mit Schneebesen umrühren. Olivenöl (40 ml) und Mehl, Mandeln und den Dill dazugeben, den Teig kneten und zu einer Kugel rollen. Mit Olivenölreste den Multikochertopf einfetten, den Teig rein geben. Zudecken und das Dampfventil herausnehmen. Das Programm **BROT**, die Kochzeit für 3 Stunden einstellen. **1 Stunde** vor dem Programmende den Deckel öffnen und sorgfältig das Brot wenden. Zudecken. Bis zum Programmende kochen lassen. Das zubereitete Brot aus dem Topf nehmen und es **20 Minuten** abkühlen lassen.

Zutaten:

- Rahm – 250 ml
- Hartkäse – 150 g
- Eier – 1 Stk
- Speck – 200 g
- Mürbeteig – 250 g
- Dor blue Käse – 50 g

Zubereitung:

Den Speck in 0,5 cm grosse Würfel schneiden. Den Käse grob reiben. Ein Ei in einem separaten Behälter aufschlagen, den Rahm, den Speck und geriebene Käse dazugeben, vermischen. Den Teig zu einem Fladen von Topfboden-Durchmesser ausrollen. Den Multikochertopf mit Backpapier auslegen, den Teig geben, dicht zum Boden drücken und die Ränder von 2 cm hoch formen. Die Füllung auf den Teig gießen. Zudecken und das Dampfventil herausnehmen. Das Programm **BACKEN**, die Kochzeit für **45 Minuten** einstellen. Bis zum Programmende kochen lassen.





Pizza "Quattro formaggi"

Zutaten:

- Butter – 15 g
- Hefeteig – 160 g
- Béchamelsauce – 30 g
- Mozzarella Käse – 20 g
- Dor blue Käse – 20 g
- Maasdamer Käse – 20 g
- Harter Ziegenkäse – 20 g

Zubereitung:

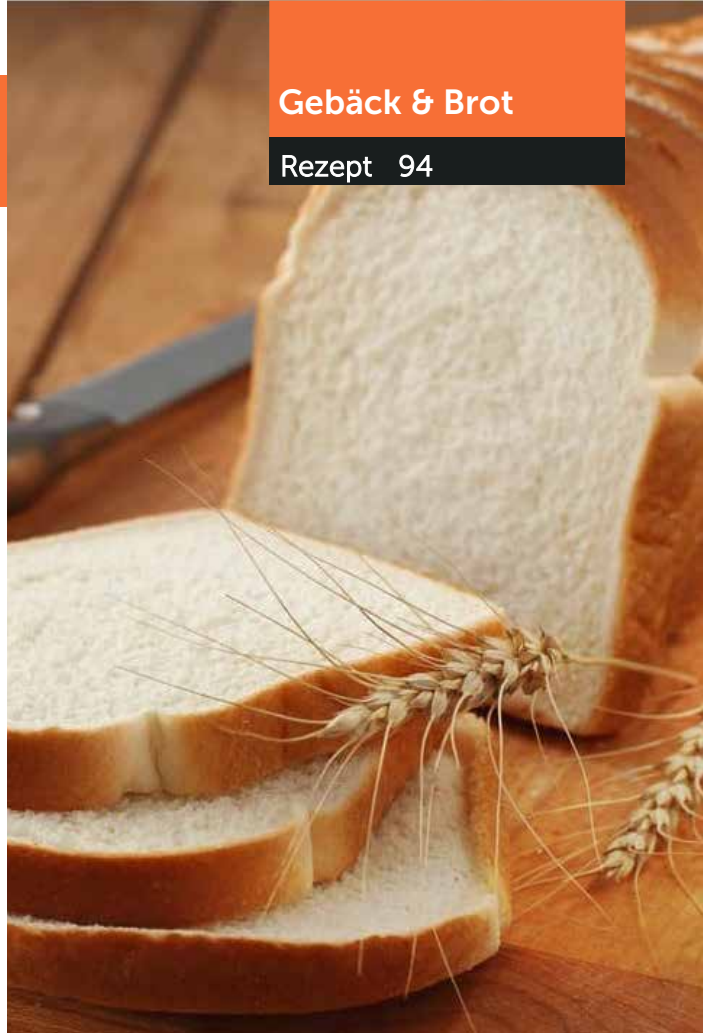
Käse in 0,5 cm Würfel schneiden. Den Teig bis zur Größe der Schale bis 0,5 cm Dicke ausrollen. Die Multikocher-Schale einfetten, den Teig geben, mit Soße bestreichen, darauf die Füllung gleichmäßig verteilen. Zudecken und das Dampfventil herausnehmen. Das Programm **PIZZA**, die Kochzeit für **30 Minuten** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Zutaten:

- Salz – 10 g
- Zucker – 30 g
- Wasser – 500 ml
- Pflanzenöl – 40 ml
- Weizenmehl – 850 g
- Trockenhefe – 6 g

Zubereitung:

Das Wasser mit Salz, Zucker und Hefe in einem separaten Behälter vermischen, sorgfältig mit dem Schlagbesen rühren. Das Pflanzenöl (20 ml) und Mehl dazugeben und einen festen Teig herstellen. Die Multikocher-Schale mit dem restlichen Öl einölen, den Teig geben. Zudecken. Das Programm **BROT**, die Kochzeit für 3 Stunden einstellen. **1 Stunde** vor dem Programmende den Deckel öffnen und sorgfältig das Brot wenden. Zudecken. Bis zum Programmende kochen lassen. Das zubereitete Brot aus dem Topf nehmen und es **20 Minuten** abkühlen lassen.





Galizischer Kuchen

Zutaten:

- Butter – 60 g
- Salz – nach Geschmack
- Zucker – 265 g
- Zitronensaft – 50 ml
- Eier – 4 Stk
- Weizenmehl – 80 g
- Zimt – nach Geschmack
- Eigelb – 15 g
- Wasser (für den Teig) – 20 ml
- Zitronenschale – 15 g
- Mandeln – 250 g

Zubereitung:

Die Zitronenschale und Mandeln mit einem Messer zerkleinern. Den Teig zubereiten: die kalte Butter in 0,8 cm Würfel schneiden, in einem separaten Behälter geben, mit Mehl, Salz und Zucker mischen, die Mischung mit dem Messer in groben Krümel hacken. Eigelb mit Wasser mit Stabmixer aufschlagen, nach und nach die Mehlmischung verrühren, den Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel rollen und für 30 Minuten in den Kühlschrank ruhen lassen. Die Füllung zubereiten: die Eier mit Zucker schaumig schlagen, unter ständigem Schlagen den Zitronensaft, Schale, Zimt und Mandeln hinzufügen. Den Teig zu Fladen vom Durchmesser wie Topfboden ausrollen. Den Multikochertopf mit Backpapier auslegen, darauf den Teig geben, dicht zum Boden drücken und die Ränder von 2 cm hoch formen. Den Teig mit der Füllung aufgießen. Zudecken und das Dampfventil herausnehmen. Das Programm **BACKEN**, die Kochzeit für **40 Minuten** einstellen. Bis zum Ende des Programms kochen lassen.

Apfel-Flan

Desserts

Rezept 96

Zutaten:

- Butter – 5 g
- Zucker – 60 g
- Wasser – 20 ml
- Zitronensaft – 20 ml
- Eier – 3 Stk
- Weizenmehl – 25 g
- Honig – 100 g
- Äpfel – 300 g
- Kognak – 30 ml

Zubereitung:

Die Äpfel schälen, entkernen, dann in 0,5 cm grosse Läppchen schneiden. Den Multikochertopf mit Backpapier auslegen und die Äpfel geben. Zudecken. Das Programm **BACKEN**, die Kochzeit für 20 Minuten einstellen. Bis zum Programmende kochen lassen. Auf die Taste „**Cancel**“ drücken. Die zubereiteten Äpfel in einem separaten Behälter geben, Zucker dazugeben und mit einem Stabmixer schlagen. Die Eier mit Mehl in einem separaten Behälter verrühren. Den Zitronensaft, Kognak (Rum) und Apfelpüree dazugeben. Alles gleichmäßig umrühren. Wasser in den Multikochertopf gießen und Honig dazugeben. Das Programm **DESSERT**, die Kochzeit für **5 Minuten** einstellen. Ohne Deckel bis zum Ende des Programms kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Auf die Taste „**Cancel**“ drücken. Die Formen mit Butter fetten. Auf den Boden jedes Formens ein wenig Karamelle geben und die Apfelmischung dazugeben. Die Formen in den Multikochertopf setzen. In den Topf so viel heißes Wasser gießen, dass es die Mitte der Formen erreicht hätte. Zudecken. Das Programm **BACKEN**, die Kochzeit für **30 Minuten** einstellen. Bis zum Programmende kochen lassen. Den zubereiteten Flan abkühlen lassen.





Petit Gâteau

Zutaten:

- Butter – 100 g
- Zucker – 150 g
- Gewürze – nach Geschmack
- Eier – 4 Stk
- Zartbitterschokolade – 200 g
- Mehl – 50 g

Zubereitung:

Die Schokolade in kleine Stückchen zerbrechen. Die Butter in Würfel von 1 cm schneiden. Die Butter und die Schokolade in den Multikochertopf geben. Nicht zudecken. Das Programm **DESSERT**, die Kochzeit für 10 Minuten einstellen. Ohne Deckel bis zum Ende des Programms kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Schokoladenmasse in einen separaten Behälter gießen. Die Eier mit Zucker bis Schaum aufschlagen, zuerst das Mehl nach und nach unter ständigem Rühren, dann die Schokoladenmischung dazugeben. Den Teig mit Spatel umrühren. Den Multikochertopf mit Backpapier auslegen und den Teig gießen. Zudecken. Das Programm **BACKEN**, die Kochzeit für **20 Minuten** einstellen. Bis zum Programmende kochen lassen.

Alkoholfreier Punsch

Getränke

Rezept 98

Zutaten:

- Zucker – 210 g
- Erdbeeren – 70 g
- Kirschen ohne Kerne – 70 g
- Pflaumen ohne Kerne – 70 g
- Schwarze Johannisbeeren – 70 g
- Brombeeren – 70 g
- Wasser – 1,6 l

Zubereitung:

Alle Zutaten in die Schüssel des Multikochers geben, mit Wasser übergießen, Zucker hinzufügen und mischen. Den Deckel schließen, mit der Taste **„Menü“** das Programm **„SUPPE“** auswählen, mit den Tasten **+** und **–** die Kochzeit auf **1 Stunde** einstellen. Die **„Start“**-Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, bis das Programm endet.

Tipp: Die Beeren können durch jede andere Sorte ersetzt werden. Sie können auch gefrorene Beeren verwenden. Das Getränk wird leicht säuerlich, wenn man Zitronensaft hinzufügt.





Glühwein

Zutaten:

- Rotwein – 700 ml
- Zucker – 100 g
- Rosinen – 10 g
- Nelken – 7 g
- Ingwer – 5 g
- Orangenschale – 5 g
- Zimt – 5 g
- Kardamom – 5 g

Zubereitung:

Rosinen und Ingwer in die Schüssel des Multikochers geben, mit Wein übergießen, Zucker, Orangenschale, Zimt, Kardamom, Nelken hinzufügen und gründlich mischen. Den Deckel schließen, mit der Taste „**Menü**“ das Programm „**MULTIKOCHER**“ auswählen, mit der Taste „**Temperatur**“ **80 °C** einstellen. Mit den Tasten **+** und **-** die Kochzeit auf **1 Stunde** einstellen. Die „**Start**“-Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, bis das Programm endet.

Tipp: Die Orangenschale kann durch Zitronenschale ersetzt werden.