

Kochanleitung für Hülsenfrüchte und Getreide

DE



Einstellung für Reis/Getreide

Lebensmittel	Verhältnis	Empfohlene Einstellung
Langkornreis	200 g Reis / 375 ml Wasser	Reis / 50 kPa / 5 Min. / Pulse
Basmatireis	200 g Reis / 375 ml Wasser	Reis / 50 kPa / 5 Min. / Pulse
Jasminreis	200 g Reis / 375 ml Wasser	Reis / 50 kPa / 5 Min. / Pulse
Sushireis	200 g Reis / 300 ml Wasser	Reis / 50 kPa / 5 Min. / Pulse
Brauner Reis	200 g Reis / 375 ml Wasser	Reis / 50 kPa / 15 Min. / Pulse
Farro	200 g Farro / 375 ml Wasser	Getreide / 50 kPa / 25 Min. / Pulse
Freekeh	200 g Freekeh / 375 ml Wasser	Getreide / 50 kPa / 20 Min. / Pulse
Dinkel	200 g Dinkel / 375 ml Wasser	Getreide / 50 kPa / 15 Min. / Pulse
Grünkern	200 g Grünkern / 375 ml Wasser	Getreide / 50 kPa / 15 Min. / Pulse
Quinoa	200 g Quinoa / 300 ml Wasser	Getreide / 50 kPa / 5 Min. / Pulse


Einstellung für Hülsenfrüchte

Lebensmittel	Verhältnis	Empfohlene Einstellung
Kichererbsen	200 g / 750 ml Wasser	Hülsenfrüchte / 80 kPa / 40 Min. / Natural
Kidneybohnen	200 g / 750 ml Wasser	Hülsenfrüchte / 80 kPa / 30 Min. / Natural
Schwarze Bohnen	200 g / 750 ml Wasser	Hülsenfrüchte / 80 kPa / 30 Min. / Natural
Cannellinibohnen	200 g / 750 ml Wasser	Hülsenfrüchte / 80 kPa / 30 Min. / Natural

Naturjoghurt

DE

 *Vorbereitungszeit: 10 Minuten / Reifezeit: 5-8 Stunden (plus 1 Stunde 30 Minuten Kühlen)*

 *Für 8 Personen*

1 Liter homogenisierte Vollmilch

2 Esslöffel Vollrahm-Naturjoghurt mit lebenden und aktiven Kulturen

Schritt 1 – Milch erhitzen

Setzen Sie die Kochschüssel in den Fast Slow GO ein. Füllen Sie die Milch in den Behälter, schließen und verriegeln Sie den Deckel. Drehen Sie das Druckabgabeventil in die offene Position.

Drücken Sie erst die JOGHURT- und dann die START-Taste. Die Milch wird nun für 10 Minuten auf 83 °C erhitzt.

Durch den Pasteurisierungsvorgang werden schädliche Bakterien, die die Milch verderben können, sowie potentielle Konkurrenten der aktiven Joghurtkulturen, abgetötet.

Schritt 2 – Milch kühlen

Öffnen Sie den Deckel und drücken Sie auf keine andere Tasten. Während der Kühlphase wird die Milch automatisch auf 43 °C herabgekühlt. Das Wort „COOL“ erscheint auf dem Display des Kochtopfs. Nach ungefähr 1 Stunde 30 Minuten gibt der Kochtopf einen Signalton ab, sobald er die korrekte Temperatur erreicht hat.

Tipp

Wird die Milch bei geöffnetem Deckel abgekühlt, kann sich auf der Oberfläche eine Haut bilden. Entfernen Sie diese Haut, bevor Sie die Starterkulturen hinzufügen, damit der Joghurt eine cremigere Textur bildet.

Schritt 3 – Joghurt reifen

Nach Ablauf der Kühlphase aus SCHRITT 2 erscheint das Wort „ADD“ auf dem Display des Kochtopfs. Füllen Sie nun die Joghurt-Starterkulturen zusammen mit ½ Tasse (125 ml) kalter Milch in eine Schüssel und rühren Sie die Mischung glatt. Rühren Sie die Milchmischung danach in die abgekühlte Milch in der Kochschüssel. Schließen und verriegeln Sie den Deckel. Drücken Sie die START-Taste, um den fünf- bis achtstündigen Reifeprozess zu beginnen. Je länger der Joghurt reift, desto saurer wird der Geschmack.



the Fast Slow GO™

Schritt 4 – Kalt stellen

Sobald der Kochtopf signalisiert, dass der Reifeprozess abgeschlossen ist (mit einem Signalton), entnehmen Sie die Edelstahl-Kochschüssel, decken Sie diese mit Klarsichtfolie zu und stellen Sie sie in den Kühlschrank. Sobald der Joghurt vollständig abgekühlt ist, füllen Sie ihn in einen luftdichten Behälter. Der Joghurt kann bis zu zwei Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Tipps

- *Verwenden Sie homogenisierte Milch, um einen glatteren Joghurt herzustellen. Sollten sich Klumpen bilden und die Konsistenz nicht gleichmäßig sein, rühren Sie den kalten Joghurt vorsichtig um.*
- *Setzen Sie die Kochschüssel in eine größere Schüssel mit Eiswasser, um erhitzte Milch schneller abzukühlen. Überprüfen Sie die Temperatur mit einem Thermometer. Sobald die Milch 43 °C erreicht hat, mischen Sie ½ Tasse (125 ml) der kalten Milch mit den Joghurt-Starterkulturen und rühren Sie die Mischung glatt, bevor Sie sie in die Milch einrühren. Wischen Sie den Topfboden trocken und setzen Sie den Topf erneut in den Schnellkochtopf ein.*
- *Lassen Sie den Joghurt länger reifen, um einen säuerlichen Geschmack zu erzielen.*



Sage