

the Fast Slow GO™
Rezeptbuch



Sage®

Rezepte-Verzeichnis



Rindfleisch-Tacos S. 6



Rote Bete- und Quinoa-Salat S. 8



Brokkoli, Dinkel- und Ziegenkäse-Salat S. 10



Kartoffelsalat mit Speck und Senf S. 12



Salat aus Mais und schwarzen Bohnen S. 14



Heirloom-Karotten mit Labneh S. 16



Maiskolben mit Chili und Limettensalz S. 18



Schweinefleisch- und Schnittlauch-Dumplings S. 20



Risotto mit Huhn und Pilzen S. 22



Mexikanisches Risotto S. 24



Veganes Risotto Milanese S. 26



Huhn- und Ingwer-Congee S. 28

Rezepte-Verzeichnis



*Lachs mit Zitrone
und Thymian* S. 30



Hainan-Huhn S. 32



Butter-Kichererbsen S. 34



*Ramen mit Shiitake
und Mais* S. 36



Tomatensauce S. 38



Bolognese-Soße S. 40



*Pulled Pork
Carolina-Style* S. 42



Rindergulasch S. 44



*Lammhaxen-
Massaman-Curry* S. 46



*Koreanische
Rinderrippen* S. 48



Rindfleisch-Pho S. 50



Hühnerbrühe S. 52

Rezepte-Verzeichnis



Knochenbrühe

S. 54



Gemüsebrühe

S. 56



*Joghurt nach
griechischer Art*

S. 58



Honig-Joghurt

S. 60



Lavaküchlein

S. 62



*Zitronenpudding mit
Heidelbeerkompott*

S. 64

the Fast Slow GO™



Mit dem Fast Slow GO™ können Sie diese Eintopf-Rezepte mit Schnellkochen zubereiten – wenn Sie in Eile sind – oder mit SLOW COOK (Langsamkochen) – wenn Sie reichlich Zeit haben. Es gibt 8 einfache Voreinstellungen oder Sie können im manuellen Modus selbst die Kontrolle übernehmen.

Schnellkochen (oder Druckgaren - PRESSURE COOK) ist eine Methode, bei der das Kochgut mit etwas Flüssigkeit unter einem abgedichteten Deckel, der den Dampf im Inneren des Geräts hält und Druck aufbaut, gegart wird. Durch den Druckanstieg erhöht sich die Temperatur der Flüssigkeit und des Dampfes im Innern weit über den Siedepunkt, was den Garvorgang um bis zu 70 % verkürzt.

Damit der Dampf am Ende der Garzeit entweichen kann, gibt es drei Dampfabgabe-Methoden, von denen jede eine andere Wirkung auf das Kochgut hat.

NATURAL ist die langsamste und schonendste Methode zur Dampfabgabe. Der Druck reduziert sich auf natürliche Weise und entweicht nicht durch das Ventil. Empfindliche Zutaten bleiben geschützt und brechen nicht auseinander.



AUTO QUICK ermöglicht ein schnelles Ablassen des Drucks, um ein Verkohlen zu verhindern. Es eignet sich besonders für Rezepte mit kurzer Garzeit.



PULSE lässt den Druck stoßweise ab und ist für das Kochgut sehr schonend.



Während des Druckaufbaus und des Druckablassens ist die Temperatur im Inneren des Behälters nahe dem Siedepunkt, das heißt, das Gargut kocht auch während dieser Zeit. Die in den Rezepten angegebenen Garzeiten schließen die Zeit für Druckaufbau und Druckablassen nicht mit ein, da diese variieren können. Eine Änderung der in der Rezeptur vorgeschlagenen Druckablassmethode wirkt sich auf das Endergebnis aus.

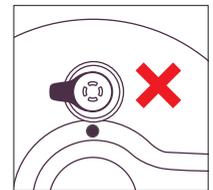
Wenn sich der Deckel nicht entriegeln lässt, steht das Gerät noch unter Druck.

Solange dies der Fall ist, dürfen Sie den Deckel niemals mit Gewalt öffnen.

Das Druckabgabeventil befindet sich in der geschlossenen Position, sofern im Rezept nicht anders angegeben.



Geschlossene Position



Offene Position

Bevor Sie mit dem Kochen beginnen, lesen Sie die Bedienungsanleitung, um sich mit dem Gerät und seinen verschiedenen Funktionen vertraut zu machen.





Rindfleisch-Tacos

Rindfleisch-Tacos



the Fast Slow GO™

 Vorbereitungszeit:	15 Min.
 Schnellkochen:	80 kPa / 1 Std.* / Auto Quick-Dampfabgabe
 Langsamkochen:	HI 4 Std. / LO 8 Std.
 Portionen:	16

Zutaten

Für die eingelegten Zwiebeln

2 rote Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten

1 Esslöffel Salz

80 ml Limettensaft

Für das Rindfleisch

2 Esslöffel pflanzliches Öl

1,5 kg Rindfleisch vom Hals, in 3 Stücke geschnitten

1 große Zwiebel, gehackt

2 zerdrückte Knoblauchzehen

375 ml Flasche dunkles mexikanisches Bier

125 ml Wasser

1 Teelöffel fein abgeriebene Orangenschale

3 Chipotle-Chilis aus der Dose in Adobo-Sauce, grob gehackt

1 Teelöffel Chilipulver

2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

1 Esslöffel getrockneter Oregano

1 Teelöffel Salz

80 ml Orangensaft

Servieren

16 weiche Mehl tortillas, erwärmt

200 g Tomatillo-Salsa, ersatzweise Tomaten

2 Avocados, gewürfelt

Zubereitung

- Zwiebeln einlegen.** Zwiebeln in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und gut vermengen. Limettensaft hinzufügen und bis zu 2 Stunden auf der Arbeitsfläche oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Je länger die Einlegezeit, desto besser der Geschmack.
- Für das Rindfleisch.** SAUTÉ/SEAR wählen und START drücken, um den Kochtopf vorzuheizen. Nach dem Vorheizen Öl und Rindfleisch hinzufügen und 10 Minuten lang anbraten, bis es rundum gebräunt ist. Aus dem Kochtopf nehmen und beiseitestellen.
- Zwiebel hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten lang anbraten, bis sie glasig und goldbraun ist. Knoblauch und Bier hinzugeben und kochen, bis das Bier um die Hälfte reduziert ist.
- Die restlichen Zutaten, außer dem Orangensaft, hinzugeben und gut verrühren. Rindfleisch zurück in den Kochtopf geben. STOP drücken, um SAUTÉ/SEAR auszuschalten. Deckel schließen und verriegeln.
- MEAT wählen zum Schnellkochen ODER zum Langsamkochen SLOW COOK einstellen und START drücken.
- Wenn das Garen beendet ist, Rindfleisch vorsichtig in eine große Schüssel geben und es mit zwei Gabeln zerkleinern. Alles Fett von der Oberfläche der Flüssigkeit abschöpfen. Rindfleisch mit dem Orangensaft zurück in den Kochtopf geben und rühren.
- Direkt vor dem Servieren die eingelegten Zwiebeln abgießen. Die warmen Tortillas mit dem zerkleinerten Rindfleisch, den eingelegten Zwiebeln, der Tomatillo-Salsa und den Avocados belegen. Sofort servieren.

*Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Rote Bete- und Quinoa-Salat

Rote Bete- und Quinoa-Salat



the Fast Slow GO™

 **Vorbereitungszeit:** 20 Min.

 **Schnellkochen:** Für die Rote Bete - 80 kPa / 20 Min.* / Auto Quick-Dampfabgabe
Für die Quinoa - 50 kPa / 5 Min.* / Pulse-Dampfabgabe

 **Portionen:** 4-6

Zutaten

750 g mittelgroße Rote Bete

200 g dreifarbiges Quinoa, gespült

3 Esslöffel Balsamico-Essig

3 Esslöffel natives Olivenöl extra

2 Teelöffel Meersalz

60 g Baby-Rucola

50 g Walnüsse, grob gehackt

120 g zerkrümelter Feta

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
(zum Abschmecken)

Zubereitung

1. Den Untersetzer in den Kochtopf stellen und 250 ml Wasser einfüllen. Die Rote Bete auf den Untersetzer platzieren. Deckel schließen und verriegeln.
2. PRESSURE COOK einstellen, Druckstufe auf 80, Garzeit auf 20 Minuten und Abdampfen auf „Auto Quick“ setzen und START drücken.
3. Wenn das Garen beendet ist, Rote Bete aus dem Kochtopf nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
4. Unterdessen Untersetzer herausnehmen, Innentopf reinigen und trocknen und wieder in den Dampfkochtopf platzieren.
5. Quinoa in Innentopf geben und 300 ml Wasser hinzufügen. Deckel schließen und verriegeln.
6. RICE/GRAINS wählen, Garzeit auf 5 Minuten einstellen und START drücken.
7. Am Ende der Garzeit, Quinoa aus dem Topf nehmen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen.
8. Balsamico, Öl und Salz gut verrühren.
9. Wenn abgekühlt, Rote Bete schälen und Enden abschneiden. In 3 cm große Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.
10. Rucola und Walnüsse zur Roten Bete geben, dann die Quinoa und das Dressing. Alles gut vermengen.
11. Vor dem Servieren mit Feta bestreuen und mit Pfeffer abschmecken.

* Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Brokkoli-, Dinkel- und Ziegenkäse-Salat

Brokkoli-, Dinkel- und Ziegenkäse-Salat



	Vorbereitungszeit:	15 Min.
	Schnellkochen:	50 kPa / 20 Min. * / Pulse-Dampfabgabe
	Dämpfen:	3 Min.
	Portionen:	4

Zutaten

200 g Dinkel, gespült	1 Esslöffel Vollkorn-Senf
300 g Brokkoli-Röschen	2 Esslöffel natives Olivenöl extra
50 g Rosinen	2 Teelöffel Meersalz
10 g glatte Petersilie	Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (zum Abschmecken)
1 Teelöffel Zitronenzeste	80 g frischer Ziegenkäse
2 Esslöffel Zitronensaft	

Zubereitung

1. Dinkel und 375 ml Wasser in den Kochtopf geben. Deckel schließen und verriegeln.
2. RICE/GRAINS wählen, Garzeit auf 20 Minuten einstellen und START drücken.
3. Nach Ende der Garzeit Dinkel abgießen und unter kaltem Wasser abspülen. Dinkel in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
4. Innentopf reinigen und trocknen und wieder in den Dampfkochtopf platzieren.
5. 1 Liter Wasser in den Kochtopf gießen. Deckel schließen und verriegeln, Druckabgabeventil entfernen. STEAM wählen und Garzeit auf 3 Minuten einstellen. Zum Vorheizen START drücken.
6. Nach dem Vorheizen Brokkoli in den Kochtopf geben. Deckel schließen und verriegeln.
7. Nach Beendigung des Garvorgangs den Brokkoli abgießen, unter kaltem Wasser abspülen, um ihn abzukühlen, und gut abtropfen lassen. Brokkoli zum Dinkel geben.
8. Rosinen, Petersilie und Zitronenzeste hinzufügen und gut vermengen.
9. In einer separaten Schüssel Zitronensaft, Senf, Öl, Salz und Pfeffer gut miteinander verrühren. Salat mit Dressing übergießen und gut vermengen. Ziegenkäse über den Salat bröckeln und servieren.

* Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Kartoffelsalat mit Speck und Senf

Kartoffelsalat mit Speck und Senf



the Fast Slow GO

-  Vorbereitungszeit: 25 Min.
-  Schnellkochen: 60 kPa / 6 Min.* / Auto Quick-Dampfabgabe
-  Portionen: 4-6

Zutaten

- 1 kg kleine Kartoffeln
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 200 g Speckscheiben, grob gewürfelt
- 5 fein geschnittene Frühlingszwiebeln
- 100 g Mayonnaise
- 2 Esslöffel Vollkorn-Senf
- 10 g grob gehackte glatte Petersilie
- Zerstoßener schwarzer Pfeffer, zum Würzen

Zubereitung

1. Kartoffeln in Kochtopf geben. 250 ml Wasser und Salz hinzufügen. Deckel schließen und verriegeln.
2. **PRESSURE COOK** wählen, Druckstufe auf 60, Garzeit auf 6 Minuten und Abdampfen auf **AUTO QUICK** stellen; **START** drücken.
3. Nach Beendigung des Garvorgangs abgießen und Kartoffeln kalt stellen.
4. Innentopf reinigen und trocknen und wieder in den Dampfkochtopf platzieren.
5. **SAUTÉ/SEAR** wählen und **START** drücken, um den Kochtopf vorzuheizen. Nach dem Vorheizen Öl und Speck hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten lang braten, bis das Fett austritt. Dreiviertel der Zwiebeln begeben und braten, während 5 Minuten gelegentlich rühren, bis sie glasig werden. Aus dem Kochtopf nehmen und zum Abkühlen in eine mit Papiertüchern ausgelegte mittelgroße Schüssel geben.
6. Kartoffeln halbieren und in eine große Schüssel geben.
7. Speckmischung, Mayonnaise und Senf zu den Kartoffeln geben und gut miteinander vermengen. Petersilie und die restlichen Zwiebeln behutsam unterrühren. Mit zerstoßenem schwarzen Pfeffer würzen und servieren.

* Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Salat aus Mais und schwarzen Bohnen.

Salat aus Mais und schwarzen Bohnen



the Fast Slow GO™

-  Vorbereitungszeit: 20 Min.
-  Schnellkochen: 80 kPa / 12 Min. * / Natural-Dampfabgabe
-  Dämpfen: 6 Min.
-  Portionen: 6

Zutaten

300 g getrocknete schwarze Bohnen, abgespült und verlesen

2 Maiskolben, Schalen und Fäden entfernt

¼ rote Zwiebel, fein gehackt

1 kleine Gurke, entkernt, fein gewürfelt

1 rote Paprikaschote, fein gewürfelt

250 g Kirschtomaten, halbiert

1 Avocado, gehackt

10 g Korianderblätter, grob gehackt,
plus extra zum Garnieren

Für das Limettendressing

3 Esslöffel Limettensaft

½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

½ Teelöffel gemahlener Koriander

2 Teelöffel Meersalz

3 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung

- Bohnen und 1,125 Liter Wasser in den Kochtopf geben. Deckel schließen und verriegeln.
- LEGUMES wählen und Garzeit auf 12 Minuten einstellen; START drücken.
- Wenn der Garvorgang beendet ist, Bohnen abtropfen und abkühlen lassen. In eine große Schüssel geben.
- Alle Maiskolben der Länge nach schneiden, um die Körner zu entfernen.
- 1 Liter Wasser in den Kochtopf gießen. Deckel schließen und verriegeln, Druckabgabeventil entfernen. STEAM wählen und Garzeit auf 6 Minuten einstellen. Zum Vorheizen START drücken.
- Nach dem Vorheizen Mais in den Kochtopf geben. Deckel schließen und verriegeln.
- Wenn der Garvorgang beendet ist, den Mais abgießen und unter kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Zu den Bohnen geben.
- Zwiebel, Gurke, Paprika, Tomaten, Avocado und Koriander den Bohnen beigeben und alles gut vermengen.
- Limettendressing zubereiten. In einer separaten Schüssel Limettensaft, Kreuzkümmel, Koriander und Salz verrühren. Öl hinzufügen und mit dem Schneebesen verquirlen.
- Unmittelbar vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing übergießen und alles gut vermengen. Mit Korianderblättern garniert servieren.

* Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Heirloom-Karotten mit Labneh

Heirloom-Karotten mit Labneh



 Vorbereitungszeit:	20 Min.
 Sous-Vide	90°C 30 Min.
 Portionen:	4

Zutaten

2 Bund Heirloom-Karotten (500 g)	10 g Minzblätter
3 Esslöffel natives Olivenöl extra (aufgeteilt)	10 g glatte Petersilie
2 Teelöffel Meersalz	1 Esslöffel Dukkah-Gewürzmischung (aufgeteilt)
1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen	150 g Labneh
2 Teelöffel Honig	

Zubereitung

1. 2 l heißes Wasser in den Kochtopf gießen.
2. SOUS VIDE wählen und Temperatur auf 90°C und Garzeit auf 30 Minuten einstellen. Deckel bei geöffnetem Druckabgabeventil schließen und verriegeln. Zum Vorheizen START drücken.
3. Endstücke abschneiden und Karotten schälen. Karotten auf zwei wiederverschließbare Beutel verteilen. 1 Esslöffel Öl in jeden Beutel geben. Salz, Kreuzkümmelsamen und Honig auf die Beutel verteilen.
4. Nach dem Vorheizen Beutel langsam ins Wasser absenken, um die Luft entweichen zu lassen. Beutel verschließen und ganz ins Wasser eintauchen. Wenn die Beutel schwimmen, den Untersetzer umgekehrt über die Beutel legen, damit sie vollständig untergetaucht bleiben. Deckel schließen und verriegeln.
5. Garen, bis die Karotten zart aber immer noch kross sind. Beutel behutsam aus dem Wasser nehmen und zum Abkühlen in kaltes Wasser legen.
6. Kräuter in eine Schüssel geben und mit dem restlichen 1 Esslöffel Öl und 1 Teelöffel des Dukkahs anmachen.
7. Labneh auf einen Anrichteteller geben. Karotten abtropfen lassen und auf die Labneh platzieren. Mit den Kräutern belegen und mit dem restlichen Dukkah bestreuen.

Tipp: Verwenden Sie stabile, lebensmittelechte, wiederverschließbare Beutel oder Doppelbeutel für zusätzliche Stabilität. Für selbstgemachte Labneh s. den Tipp im Rezept für Joghurt nach griechischer Art.



Maiskolben mit Chili und Limettensalz

Maiskolben mit Chili und Limettensalz



 Vorbereitungszeit:	5 Min.
 Schnellkochen:	80 kPa / 2 Min.* / Auto Quick-Dampfabgabe
 Portionen:	4

Zutaten

- 4 Maiskolben, Schalen und Fäden entfernt
- 1 Teelöffel getrocknete Chiliflocken
- 1 Teelöffel Meersalz
- ½ Teelöffel Limettenzeste
- 45 g ungesalzene Butter, geschmolzen
- 1 Teelöffel Limettensaft

Zubereitung

1. Untersetzer in den Kochtopf legen. 250 ml Wasser in den Topf gießen und Mais auf den Untersetzer platzieren. Deckel schließen und verriegeln.
2. **PRESSURE COOK** wählen, Druckstufe auf 80, Garzeit auf 2 Minuten und Abdampfen auf **AUTO QUICK** stellen; **START** drücken.
3. Chilischote, Salz und Limettenschale in eine kleine Schüssel geben und gut vermengen.
4. Wenn das Garen beendet ist, den Mais aus dem Kochtopf nehmen und in eine Schüssel legen. Mais mit Butter und Limettensaft übergießen und alles gut vermengen. Mit Chili- und Limettensalz bestreuen und servieren.

* Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Schweinefleisch- und Schnittlauch-Dumplings

Schweinefleisch- und Schnittlauch-Dumplings



the Fast Slow GO™

 Vorbereitungszeit:	30 Min.
 Dämpfen:	8 Min.
 Portionen:	25

Zutaten

250 g Schweinegehacktes	3 Esslöffel Hühnerbrühe
50 g gehackter Schnittknoblauch, plus extra zum Servieren	½ Teelöffel Salz
2 Teelöffel fein geriebener frischer Ingwer	1 Teelöffel Zucker
1 Teelöffel Sesamöl	25 Gow-Gee-Dumpling-Teigblätter
1 Esslöffel Shaoxing-Reiswein	Schwarzer Essig, zum Servieren
2 Teelöffel Sojasauce, plus extra zum Servieren	Fein geschnittene rote Chili, zum Servieren
2 Teelöffel Speisestärke	

Zubereitung

1. Gehacktes, Schnittlauch, Ingwer, Öl, den Shaoxing-Wein, Sojasauce, Speisestärke, Hühnerbrühe, Salz und Zucker in eine Schüssel geben. Mischung mit einer Gabel auflockern und gut vermengen.
2. 2 Teelöffel der Füllung in die Mitte eines Gow-Gee-Teigblatts geben. Rand des Teigs mit etwas Wasser benetzen und Ränder zusammenfalten und gegeneinander drücken, um sie zu versiegeln. Vorgang mit der restlichen Füllung und den Teigblättern wiederholen.
3. Untersetzer in den Kochtopf legen und 1 l Wasser zugeben. Deckel schließen und verriegeln, Druckabgabeventil entfernen. STEAM wählen und Garzeit auf 8 Minuten einstellen. Zum Vorheizen START drücken.
4. Die Hälfte der Dumplings in einen 25 cm großen, ausziehbaren Dampfkorb geben.
5. Korb nach dem Vorheizen in den Kochtopf setzen. Deckel schließen und verriegeln.
6. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, den Vorgang mit den restlichen Dumplings wiederholen.
7. Mit Sojasauce, Essig, Chili und Schnittknoblauch servieren.

Tipp: Die Dumplings können auf Wunsch in heißer Knochenbrühe serviert werden.



Risotto mit Huhn und Pilzen

Risotto mit Huhn und Pilzen



the Fast Slow GO™

 Vorbereitungszeit:	15 Min.
 Schnellkochen:	40 kPa / 7 Min.* / Auto Quick-Dampfabgabe
 Portionen:	4

Zutaten

2 Esslöffel Olivenöl	500 g Hähnchenschenkel- oder -brustfilets, in 1 cm breite Streifen geschnitten
1 braune Zwiebel, fein gehackt	1,25 l Hühnerbrühe
2 zerdrückte Knoblauchzehen	60 g geriebener Parmesankäse, plus extra zum Servieren
400 g Arborio-Reis	40 g ungesalzene Butter, zerhackt
200 g Schweizer Champignons, in Scheiben geschnitten	10 g grob gehackte glatte Petersilie
125 ml Weißwein	
4 Thymianzweige	

Zubereitung

1. SAUTÉ/SEAR wählen und START drücken, um den Kochtopf vorzuheizen. Nach dem Vorheizen Öl und Zwiebel hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 4 Minuten lang glasig dünsten, bis sie weich sind.
2. Knoblauch begeben und 2 Minuten unter Rühren leicht anbraten, bis er zu duften beginnt (nicht bräunen lassen). Reis zugeben und unter Rühren 2 Minuten kochen, bis der Reis vom Öl überzogen ist. Champignons hinzugeben und 2 Minuten weiter kochen.
3. Mit Wein ablöschen und 2 Minuten lang köcheln, bis er auf die Hälfte reduziert ist.
4. Thymian und Huhn dazugeben. Brühe dazu gießen und gut vermengen. STOP drücken, um SAUTÉ/SEAR auszuschalten. Deckel schließen und verriegeln.
5. RISOTTO wählen und START drücken.
6. Wenn das Garen beendet ist, Parmesan und Butter hinzugeben und 3 Minuten lang rühren, bis das Risotto dick und cremig ist.
7. Petersilie einrühren und sofort mit Parmesan bestreut servieren.

* Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Mexikanisches Risotto

Mexikanisches Risotto



the Fast Slow GO[®]

 Vorbereitungszeit:	20 Min.
 Schnellkochen:	40 kPa / 7 Min. * / Auto Quick-Dampfabgabe
 Portionen:	4

Zutaten

2 Esslöffel pflanzliches Öl	125 ml Weißwein
1 große Zwiebel, fein gehackt	250 ml Tomatenwürfel aus der Dose
1 Stange Staudensellerie, fein gehackt	1 l Hühnerbrühe
1 kleine rote Paprika, fein gehackt	2 Teelöffel Meersalz
1 Jalapeño-Chili, fein gehackt	30 g kalte, ungesalzene Butter, gehackt
2 zerdrückte Knoblauchzehen	40 g geriebener Parmesankäse, plus extra zum Servieren
1 Esslöffel gemahlener Kreuzkümmel	5 g gehackter Koriander, plus extra zum Servieren
2 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver	4 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten, plus extra zum Servieren
1 Teelöffel Chilipulver (nach Wahl)	
400 g Arborio-Reis	

Zubereitung

1. SAUTÉ/SEAR wählen und START drücken, um den Kochtopf vorzuheizen. Im vorgeheizten Zustand Öl, Zwiebel, Sellerie, Paprika und Jalapeño-Chili hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 5-7 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
2. Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprika- und Chilipulver hinzufügen und unter Rühren 1 Minute lang dünsten, bis es zu duften beginnt.
3. Reis zugeben und unter Rühren 2 Minuten dünsten, bis der Reis vom Öl überzogen ist.
4. Mit Wein ablöschen und 2 Minuten lang köcheln, bis er auf die Hälfte reduziert ist. Tomaten hinzufügen und umrühren, dann Brühe und Salz hinzufügen und gut umrühren. STOP drücken, um SAUTÉ/SEAR auszuschalten. Deckel schließen und verriegeln.
5. RISOTTO wählen und START drücken.
6. Wenn das Garen beendet ist, Parmesan und Butter hinzugeben und 3 Minuten lang rühren, bis das Risotto dick und cremig ist.
7. Koriander und Frühlingszwiebeln hinzugeben und umrühren.
8. Sofort servieren und mit extra Parmesan, Koriander und Frühlingszwiebeln bestreuen.

* Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Vegan Risotto Milanese

Veganes Risotto Milanese



 Vorbereitungszeit:	10 Min.
 Schnellkochen:	40 kPa / 7 Min.*/ Auto Quick-Dampfabgabe
 Portionen:	4

Zutaten

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 400 g Arborio-Reis
- 2 Messerspitzen Safranfäden
- 160 ml Weißwein
- 1,25 l Wasser
- 1 Teelöffel Salz
- 45 g weiße Misopaste
- Basilikumblätter, als Garnitur
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (zum Abschmecken)

Zubereitung

- SAUTÉ/SEAR wählen und START drücken, um den Kochtopf vorzuheizen. Nach dem Vorheizen Öl und Zwiebel hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 4 Minuten lang kochen, bis sie weich sind.
- Knoblauch begeben und 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren leicht anbraten, bis er zu duften beginnt (nicht bräunen lassen). Reis und Safran zugeben und unter Rühren 2 Minuten kochen, bis der Reis vom Öl überzogen ist.
- Mit Wein ablöschen und 5 Minuten lang köcheln, bis er auf die Hälfte reduziert ist.
- Wasser und Salz begeben. STOP drücken, um SAUTÉ/SEAR auszuschalten. Deckel schließen und verriegeln.
- RISOTTO wählen und START drücken.
- Wenn das Garen beendet ist Misopaste hinzugeben und 3 Minuten lang rühren, bis das Risotto dick und cremig ist. Sofort mit Basilikum und Pfeffer bestreut servieren.

* Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Huhn- und Ingwer-Congee

Huhn- und Ingwer-Congee



-  Vorbereitungszeit: 15 Min.
-  Schnellkochen: 50 kPa / 30 Min.* / Natural-Dampfabgabe
-  Reduzieren: HI 2 Min.
-  Portionen: 4

Zutaten

- | | |
|---|---------------------------------|
| 2 Teelöffel Sesamöl | 200 g Jasminreis |
| 4 Frühlingzwiebeln, in dünne Ringe geschnitten, weißer und grüner Teil getrennt | 1,75 l Hühnerbrühe (aufgeteilt) |
| 2 Esslöffel fein geriebener frischer Ingwer | 10 g Korianderblätter |
| 4 zerdrückte Knoblauchzehen | 20 g gebratene Schalotten |
| 2 Portionen Hühnerkeulen (ca. 600 g) | Sojasauce, zum Servieren |

Zubereitung

1. SAUTÉ/SEAR wählen und START drücken, um den Kochtopf vorzuheizen. Nach dem Vorheizen das Öl und den weißen Teil der Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren für 3 Minuten anbraten, bis sie glasig sind.
2. Hühnerkeulen mit der Haut nach unten beigegeben und 5 Minuten anbraten, bis sie gebräunt sind. Keulen umdrehen, Reis und 1,25 Liter Brühe dazugeben. STOP drücken, um SAUTÉ/SEAR auszuschalten. Deckel schließen und verriegeln.
3. RICE/GRAINS wählen, Garzeit auf 30 Minuten und NATURAL-Dampfabgabe einstellen; START drücken.
4. Wenn das Garen beendet ist, Hühnerkeulen aus dem Kochtopf nehmen und in eine Schüssel legen.
5. REDUCE wählen und Garzeit auf 2 Minuten einstellen; START drücken. Restliche 500 ml Brühe in den Kochtopf geben und umrühren, damit der Reis zerfällt und eine schön dicke, breiartige Konsistenz annimmt.
6. Haut und Knochen von der Keule lösen und entsorgen. Fleisch zerkleinern.
7. Congee mit einem Löffel in Servierschalen geben, Fleisch, Koriander, Frühlingzwiebeln und gebratene Schalotten darauf verteilen. Mit Sojasauce abschmecken und servieren.

* Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Lachs mit Zitrone und Thymian

Lachs mit Zitrone und Thymian



 Vorbereitungszeit:	10 Min.
 Sous-Vide	48°C 1 Std.
 Portionen:	4

Zutaten

- 4 x 200 g Lachsfilets, Mittelstück, mit Haut
- 1 Teelöffel Meersalz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Teelöffel Zitronenzeste
- 1 Knoblauchzehe, in feine Scheibchen geschnitten
- 4 Thymianzweige
- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 1 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung

- 2 l warmes Wasser in den Kochtopf gießen.
- SOUS VIDE wählen und Temperatur auf 48°C einstellen. Deckel schließen und verriegeln, Druckabgabeventil geöffnet. Zum Vorheizen START drücken.
- Inzwischen den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronenzeste bestreuen.
- Lachs in einen großen wiederverschließbaren Beutel geben. Knoblauch, Thymian und natives Olivenöl hinzufügen.
- Nach dem Vorheizen Beutel langsam ins Wasser absenken, um die Luft entweichen zu lassen. Beutel versiegeln und ins Wasser eintauchen. Sollte der Beutel schwimmen, den umgedrehten Untersetzer darüber legen, damit der Beutel vollständig untergetaucht bleibt. Deckel schließen und verriegeln.
- Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, Beutel vorsichtig aus dem Wasser nehmen. Lachs aus dem Beutel entnehmen und auf Papiertüchern abtropfen lassen.
- Olivenöl in einer Bratpfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Lachs mit Haut nach unten hinzugeben. 1 Minute anbraten, Lachs umdrehen und die andere Seite 30 Sekunden lang anbraten.
- Mit Kartoffelpüree, jungem Spinat und auf Wunsch mit Zitronenspalten servieren.

Tipp: Verwenden Sie einen stabilen, lebensmittelechten, wiederverschließbaren Beutel oder einen Doppelbeutel für zusätzliche Stabilität.



Hainan-Huhn

Hainan-Huhn



the Fast Slow GO™

-  **Vorbereitungszeit:** 20 Min.
-  **Schnellkochen:** Für das Huhn - 60 kPa / 30 Min. * / Auto Quick-Dampfabgabe
Für den Reis - 50 kPa / 10 Min. * / Pulse-Dampfabgabe
-  **Langsamkochen:** HI 3 Std. / LO 4 Std.
-  **Portionen:** 4

Zutaten

100 g frischer Ingwer

1 Knoblauchknolle (aufgeteilt)

1,4 kg schweres, ganzes Huhn

2 Teelöffel Salz (aufgeteilt)

400g Langkornreis

2 Esslöffel pflanzliches Öl

1 Esslöffel Sesamöl

6 dünn geschnittene Frühlingzwiebeln

1 Teelöffel Sojasauce

Zubereitung

1. Untersetzer in den Kochtopf legen und 500 ml Wasser eingießen.
2. Ingwer schälen und Schalen in den Kochtopf geben. Ingwer fein reiben und beiseitestellen.
3. 4 Knoblauchzehen von der Knolle lösen. Den restlichen Knoblauch quer halbieren und in den Kochtopf geben. Die 4 Knoblauchzehen schälen und fein reiben, für später aufheben.
4. Huhn mit Brustseite nach oben auf den Untersetzer legen. Mit der Hälfte des Salzes würzen. Deckel schließen und verriegeln.
5. MEAT wählen und zum Schnellkochen Druckstufe auf 60 und Garzeit auf 30 Minuten einstellen ODER zum Langsamkochen SLOW COOK wählen und Garzeit für HI auf 3 Stunden oder LO auf 4 Stunden einstellen und START drücken.
6. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, Huhn und Untersetzer vorsichtig dem Kochtopf entnehmen. Brühe abseihen und 625 ml für den Reis reservieren. Wenn nicht genügend Brühe vorhanden ist, Wasser nachfüllen.
7. Reis in ein Sieb geben und gut mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar abläuft. Gut abtropfen lassen und in den Kochtopf geben. Die reservierte Brühe über den Reis gießen und gut umrühren. Deckel schließen und verriegeln.
8. RICE/GRAINS wählen und START drücken.
9. Wenn das Garen beendet ist, Reis aus dem Kochtopf nehmen und beiseitestellen und warm halten.
10. Innentopf reinigen und trocknen und wieder in den Dampfkochtopf platzieren.
11. SAUTÉ/SEAR wählen und START drücken, um den Kochtopf vorzuheizen. Nach dem Vorheizen Öl, Zwiebeln, Ingwer und beiseitegestellten Knoblauch hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren für 4 Minuten anbraten, bis die Zutaten glasig sind. STOP drücken, um SAUTÉ/SEAR auszuschalten. Vom Herd nehmen, die Sojasauce und den restlichen 1 Teelöffel Salz hinzufügen.
12. Das Huhn in Stücke teilen und Ingwersauce darüber träufeln. Mit dem Reis servieren.

* Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Butter-Kichererbsen

Butter-Kichererbsen



the Fast Slow GO™

 Vorbereitungszeit:	20 Min.
 Schnellkochen:	80 kPa / 50 Min. * / Natural-Dampfabgabe
 Portionen:	4-6

Zutaten

55 g Ghee (reines Butterfett)	240 g Naturjoghurt (aufgeteilt)
2 Zwiebeln, fein gehackt	125 ml Schlagsahne
2 zerdrückte Knoblauchzehen	2 Lorbeerblätter
1 Esslöffel fein geriebener frischer Ingwer	2 Zimtstangen
2 Esslöffel Garam Masala	2 Teelöffel Salz
100 g Tomatenmark	1 Esslöffel Zucker
400 g getrocknete Kichererbsen, abgespült und verlesen	140 g junger Spinat
2 x 400 g Dosen gehackte Tomaten	2 Esslöffel gehackter Koriander
750 ml Gemüsebrühe	

Zubereitung

1. SAUTÉ/SEAR wählen und START drücken, um den Kochtopf vorzuheizen. Nach dem Vorheizen Ghee hinzufügen und flüssig werden lassen. Zwiebeln hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 4 Minuten lang dünsten, bis sie glasig und weich sind. Knoblauch, Ingwer und Garam Masala hinzufügen und unter Rühren 1 Minute lang mitdünsten, bis es zu duften anfängt. Tomatenmark hinzufügen und 1 Minute lang kochen.
2. Kichererbsen hinzufügen und rühren, bis sie überzogen sind. Tomaten, Brühe, 120 g Joghurt, Sahne, Lorbeerblätter, Zimtstangen, Salz und Zucker einrühren. STOP drücken, um SAUTÉ/SEAR auszuschalten. Deckel schließen und verriegeln.
3. LEGUMES wählen, Garzeit auf 50 Minuten einstellen und START drücken.
4. Wenn der Garvorgang beendet ist, Lorbeerblätter und Zimtstangen herausnehmen und entsorgen. Spinat begeben und rühren, bis er welk ist. Mit den restlichen 120 g Joghurt servieren und mit Koriander bestreuen.

* Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Ramen mit Shiitake und Mais

Ramen mit Shiitake und Mais



the Fast Slow GO™

-  Vorbereitungszeit: 30 Min.
 Schnellkochen: 60 kPa / 20 Min. * / Auto Quick-Dampfabgabe
 Reduzieren: HI 5 Min.
 Portionen: 4

Zutaten

35 g getrocknete Shiitake-Pilze	200 g Schweizer Champignons, in Scheiben geschnitten
1 Liter kochendes Wasser	80 g weiße Misopaste
2 Maiskolben, Schalen und Fäden entfernt	60 ml Sojasauce
4 Frühlingzwiebeln	60 ml Mirin (Reiswein)
2 Esslöffel Sesamöl	500 ml Sojamilch
4 Knoblauchzehen, fein gerieben	270 g Soba-Nudeln
1 Esslöffel fein geriebener frischer Ingwer	

Zubereitung

1. Shiitake-Pilze 15 Minuten lang in kochendem Wasser einweichen.
2. Alle Maiskolben der Länge nach schneiden, um die Körner zu entfernen. Sie brauchen etwa 250 g Maiskörner. Den weißen Teil der grünen Zwiebeln in ganz feine Ringe schneiden und den restlichen grünen Teil der Zwiebel schräg schneiden und zum Garnieren beiseitestellen.
3. Die Shiitake-Pilze aus dem Wasser nehmen und sie in dünne Scheiben schneiden. Einweichwasser beiseitestellen.
4. SAUTÉ/SEAR wählen und START drücken, um den Kochtopf vorzuheizen. Nach dem Vorheizen das Sesamöl, den weißen Teil der Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer beifügen und unter Rühren 2 Minuten lang köcheln, bis sie anfangen, weich zu werden.
5. Die Champignons und die Maiskörner hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 2 Minuten lang kochen.
6. Die Miso-Paste hinzufügen und umrühren. Shiitake-Pilze, Einweichwasser, Sojasauce und Mirin begeben. STOP drücken, um SAUTÉ/SEAR auszuschalten. Deckel schließen und verriegeln.
7. SUPPE wählen, Garzeit auf 20 Minuten einstellen und START drücken.
8. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, Deckel abheben.
9. REDUCE wählen und Garzeit auf 5 Minuten einstellen; START drücken. Sojamilch begeben und zum Kochen bringen.
10. Unterdessen einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Nudeln dazugeben und 9 Minuten lang kochen, bis sie gerade weich sind. Wasser abgießen.
11. Nudeln auf 4 Servierschalen verteilen und Ramen-Mischung darübergeben. Mit den Frühlingzwiebeln bestreut servieren.

* Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Tomatensauce

Tomatensoße



the Fast Slow GO™

 Vorbereitungszeit:	15 Min.
 Schnellkochen:	80 kPa / 40 Min. * / Auto Quick-Dampfabgabe
 Portionen:	6-8

Zutaten

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 6 zerdrückte Knoblauchzehen
- 4 x 400 g Dosen gehackte Tomaten
- 1½ Teelöffel getrockneter Oregano
- ½ Teelöffel getrocknete Chiliflocken (optional)
- 2 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Zucker
- 1 Karotte, der Länge nach halbiert
- 1 Basilikumzweig

Zubereitung

1. SAUTÉ/SEAR wählen und START drücken, um den Kochtopf vorzuheizen. Nach dem Vorheizen Öl und Zwiebeln hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 4 Minuten lang glasig dünsten, bis sie weich sind. Knoblauch begeben und 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren leicht anbraten, bis er zu duften beginnt.
2. Tomaten, Oregano, Chili, Salz und Zucker hinzugeben und verrühren. Karotte und Basilikum hinzugeben. STOP drücken, um SAUTÉ/SEAR auszuschalten. Deckel schließen und verriegeln.
3. PRESSURE COOK wählen, Druckstufe auf 80, Garzeit auf 40 Minuten und Dampfabgabe auf AUTO QUICK stellen; START drücken.
4. Wenn der Garvorgang beendet ist, Karotte und Basilikum entfernen.
5. Sauce mit Nudeln servieren oder in luftdichte Behälter abfüllen und sie bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder bis zu 3 Monate in der Tiefkühltruhe.

* Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Bolognaise-Soße

Bolognaise-Soße



	Vorbereitungszeit:	30 Min.
	Schnellkochen:	60 kPa / 25 Min.* / Auto Quick-Dampfabgabe
	Langsamkochen:	HI 4 Std. / LO 8 Std.
	Reduzieren:	HI 10 Min.
	Portionen:	8-10

Zutaten

2 Esslöffel Olivenöl	4 x 400 g Dosen gehackte Tomaten
1 Zwiebel, fein gehackt	2 Teelöffel Salz
1 Karotte, klein gewürfelt	1 Esslöffel Zucker
2 Stangen Staudensellerie, fein gehackt	1 Teelöffel getrockneter Oregano
150 g Pancetta, klein geschnitten	
1 kg Schweine- und Kalbsgehacktes	
100 g Tomatenmark	

Zubereitung

1. SAUTÉ/SEAR wählen und START drücken, um den Kochtopf vorzuheizen. Nach dem Vorheizen Öl, Zwiebel, Karotte und Sellerie hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 6 Minuten lang köcheln, bis das Gemüse weich zu werden beginnt.
2. Pancetta hinzufügen und 2 Minuten leicht anbraten. Hackfleisch dazugeben und unter Rühren 7 Minuten lang garen. Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren 1 Minute lang kochen.
3. Tomaten, Salz, Zucker und Oregano hinzufügen und umrühren. STOP drücken, um SAUTÉ/SEAR auszuschalten. Deckel schließen und verriegeln.
4. STEW wählen und zum Schnellkochen Garzeit auf 25 Minuten einstellen ODER zum Langsamkochen SLOW COOK wählen und START drücken.
5. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, Deckel abheben.
6. REDUCE wählen und START drücken. Unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Sauce leicht eindickt. Nach Geschmack würzen.
7. Sauce mit Nudeln servieren oder in luftdichte Behälter abfüllen und sie 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder bis zu 3 Monate in der Tiefkühltruhe.

* Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Pulled Pork Carolina-Style

Pulled Pork Carolina-Style



the Fast Slow GO™

	Vorbereitungszeit:	10 Min.
	Schnellkochen:	80 kPa / 40 Min. * / Natural-Dampfabgabe
	Langsamkochen:	HI 5 Std. / LO 9 Std.
	Reduzieren:	HI 10 Min.
	Portionen:	10

Zutaten

- 1 Esslöffel Meersalz
- 2 Esslöffel grober schwarzer Pfeffer
- ½ Teelöffel Cayennepfeffer
- 2 Esslöffel Paprikapulver
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver (optional)
- 2 kg Schweineschulter, in 4 Stücke geteilt
- 60 ml Wasser
- 250 ml Apfelessig
- 2 Esslöffel Worcestershire-Sauce
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 65 g Vollrohrzucker
- 10 Brioche-Brötchen

Für den Krautsalat

- 140 g fein gehobelter Grünkohl
- 2 Granny-Smith-Äpfel, in Juliennestreifen geschnitten
- 4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 60 g Mayonnaise
- ½ Teelöffel Salz

Zubereitung

1. Salz, beide Pfeffer und Paprikagewürze in einer kleinen Schale mischen. Schweinefleisch mit der Gewürzmischung einreiben. In den Kochtopf geben.
2. Wasser, Essig, Worcestershire-Sauce, Tomatenmark und Zucker vermischen und über das Schweinefleisch gießen. Deckel schließen und verriegeln.
3. MEAT wählen und zum Schnellkochen Garzeit auf 40 Minuten und Dampfabgabe auf NATURAL einstellen ODER zum Langsamkochen SLOW COOK wählen und Garzeit für HI auf 5 Stunden oder LO auf 9 Stunden einstellen und START drücken.
4. Wenn das Garen beendet ist, Schweinefleisch vorsichtig in eine große Schüssel geben und es mit zwei Gabeln zerkleinern. Alles Fett von der Oberfläche der Sauce abschöpfen.
5. REDUCE wählen und START drücken. Sauce einkochen. Schweinefleisch zurück in die Sauce geben und rühren.
6. Krautsalat mit Kohl, Äpfeln und Zwiebeln zubereiten. Mayonnaise und Salz darüber träufeln und mischen.

7. Schweinefleisch und Krautsalat in den Brioche-Brötchen servieren.

Tipp: Restliches Schweinefleisch kann bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden und schmeckt auch mit eingelegten Zwiebeln sehr fein.

* Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Rindergulasch

Rindergulasch



the Fast Slow GO™

 Vorbereitungszeit:	25 Min.
 Schnellkochen:	60 kPa / 40 Min.* / Natural-Dampfabgabe
 Langsamkochen:	HI 4 Std. / LO 8 Std.
 Portionen:	4

Zutaten

3 Esslöffel Olivenöl (aufgeteilt)	60 ml Rotwein
1 kg Rindfleisch vom Hals, in 3 cm große Stücke geschnitten	250 ml Rinderbrühe
3 braune Zwiebeln, in 1 cm große Stücke geschnitten	2 Teelöffel Salz
2 zerdrückte Knoblauchzehen	1 Lorbeerblatt
1 Teelöffel Kümmelsamen	120 g Sauerrahm
70 g Tomatenmark	10 g grob gehackte glatte Petersilie
1 Esslöffel süßes Paprikapulver	Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (zum Abschmecken)
1 Esslöffel Dijon-Senf	

Zubereitung

1. SAUTÉ/SEAR wählen und START drücken, um den Kochtopf vorzuheizen. Nach dem Vorheizen 1 Esslöffel Öl und die Hälfte des Rindfleischs begeben und 5 Minuten anbraten, bis es von allen Seiten gebräunt ist. Aus dem Kochtopf entnehmen und beiseitestellen. Einen weiteren Esslöffel des Öls im Kochtopf erhitzen und das restliche Rindfleisch anbraten. Aus dem Kochtopf entnehmen und beiseitestellen.
2. Das restliche Öl im Kochtopf erhitzen und die Zwiebeln begeben. Unter gelegentlichem Rühren anbraten, etwa 5 Minuten lang, bis sie glasig und weich sind. Knoblauch und Kümmel dazugeben und 2 Minuten lang unter Rühren köcheln, bis sich der Duft entfaltet. Tomatenmark hinzufügen und 2 Minuten lang kochen. Paprika und Senf beifügen und umrühren, dann mit dem Wein ablöschen.
3. Rindfleisch in den Topf zurückgeben und umrühren, bis es überzogen ist. Brühe, Salz und Lorbeerblatt hinzufügen und umrühren. STOP drücken, um SAUTÉ/SEAR auszuschalten. Deckel schließen und verriegeln.
4. STEW wählen und zum Schnellkochen Garzeit auf 40 Minuten und Dampfabgabe auf NATURAL einstellen ODER zum Langsamkochen SLOW COOK wählen und START drücken.
5. Saure Sahne, Petersilie und Pfeffer darüber geben und servieren.

*Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Lammhaxen-Massaman-Curry

Lammhaxen-Massaman-Curry



the Fast Slow GO™

-  Vorbereitungszeit: 30 Min.
-  Schnellkochen: 80 kPa / 1 Std.* / Auto Quick-Dampfabgabe
-  Langsamkochen: HI 5-7 Std. / LO 8 Std.
-  Portionen: 4

Zutaten

Für die Currypaste

- 3 lange Chilischoten, grob gehackt
- 1 braune Zwiebel, fein gehackt
- 2 cm langes Stück frischer Ingwer, geschält, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Stängel Zitronengras, nur der weiße Teil, fein gehackt
- 2 Teelöffel gemahlener Koriander
- 1 Teelöffel gemahlener Kardamom
- 1 Teelöffel gemahlener Karamom
- 1 Teelöffel gemahlener weißer Pfeffer
- 1 Teelöffel Meersalz
- 2 Esslöffel pflanzliches Öl

Für den Curry

- 1 Esslöffel pflanzliches Öl
- 500 ml Hühnerbrühe
- 4 Lammhaxen (ca. 1,6 kg)
- 1 Zimtstange
- 5 Kardamomschoten, geteilt
- 2 große Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 4 Kaffirlimettenblätter, zerrissen, plus extra zum Servieren
- 600 g Kartoffeln, in 5 cm große Stücke geschnitten
- 300 ml Kokosnusscreme (aufgeteilt)
- 1 Esslöffel Fischsauce
- 1 Esslöffel Tamarindenpüree
- Gehackte Erdnüsse, zum Anrichten

Zubereitung

1. **Zubereiten der Currypaste.** Alle Zutaten der Currypaste in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und zu einer Paste pürieren. Beiseitestellen.
2. **Zubereiten des Curry.** SAUTÉ/SEAR wählen und START drücken, um den Kochtopf vorzuheizen. Nach dem Vorheizen Pflanzenöl und die Currypaste beigeben und unter Rühren 5 Minuten lang köcheln, bis sich der Duft entfaltet.
3. Brühe hinzugeben und ablöschen. Dabei die Rückstände vom Topfboden kratzen. Lammhaxen, Zimt, Kardamom, Zwiebeln und Kaffirlimettenblätter dazugeben und gut mischen. Kartoffeln beifügen und mit der Sauce überziehen. STOP drücken, um SAUTÉ/SEAR auszuschalten. Deckel schließen und verriegeln.
4. MEAT zum Schnellkochen wählen ODER zum Langsamkochen SLOW COOK wählen und die Garzeit für HI auf 5-7 Stunden einstellen und START drücken.
5. Wenn der Garvorgang beendet ist, Haxen und Kartoffeln vorsichtig aus dem Kochtopf heben. 250 ml der Kokosnusscreme, zusammen mit Fischsauce und Tamarindenpüree, in den Kochtopf geben. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
6. Sauce über die Haxen und Kartoffeln geben, mit den restlichen 50 ml Kokosnusscreme beträufeln und mit geraspelten Kaffirlimettenblättern und Erdnüssen bestreut servieren.

*Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Koreanische Rinderrippen

Koreanische Rinderrippen



the Fast Slow GO™

	Vorbereitungszeit:	15 Min.
	Schnellkochen:	80 kPa / 1 Std.* / Auto Quick-Dampfabgabe
	Langsamkochen:	HI 5 Std. / LO 8 Std.
	Reduzieren:	HI 10 Min.
	Portionen:	4

Zutaten

- 6 zerdrückte Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel fein geriebener frischer Ingwer
- 80 ml Sojasauce
- 125 ml Rinderbrühe
- 65 g hellbrauner Zucker
- 30 g Gochujang (fermentierte koreanische Paste aus roten Chilis)
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 8 kurze Rinderrippen (ca. 1,7 kg)
- 1 Teelöffel Sesamsamen, geröstet
- 3 Frühlingszwiebeln, schräg in Ringe geschnitten

Zubereitung

- Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Brühe, Zucker, Gochujang und Sesamöl in den Kochtopf geben und verquirlen. Rindfleisch hinzugeben und mischen, um es zu überziehen. Deckel schließen und verriegeln.
- MEAT zum Schnellkochen wählen ODER zum Langsamkochen SLOW COOK wählen und die Garzeit für HI auf 5 Stunden einstellen und START drücken.
- Wenn das Garen beendet ist, Rippchen aus dem Topf nehmen und Fett von der Oberfläche der Kochflüssigkeit abschöpfen.
- REDUCE wählen und START drücken. Unter gelegentlichem Rühren köcheln, bis die Flüssigkeit leicht eingedickt ist.
- Die Rippchen mit Reis servieren, Kochflüssigkeit darüber löffeln und mit Sesamsamen und Zwiebeln bestreuen.

* Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Rindfleisch-Pho

Rindfleisch Pho



-  Vorbereitungszeit: 20 Min.
-  Schnellkochen: 80 kPa / 1 Std.* / Natural-Dampfabgabe
-  Langsamkochen: HI 4 Std. / LO 8 Std.
-  Portionen: 4

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 Esslöffel pflanzliches Öl | 2 Esslöffel Hoisin-Sauce |
| 1 kg Rinderbrust | 4 Esslöffel Fischsauce (aufgeteilt), plus extra zum Servieren |
| 2 braune Zwiebeln, grob gewürfelt | 1 Esslöffel Zucker |
| 1 Knolle Knoblauch, quer durchgeschnitten | 350 g Rinderlende |
| 80 g frischer Ingwer, in Scheiben geschnitten | 250 g dünne Reisnudeln |
| 2 Zimtstangen | ½ weiße Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten |
| 3 Sternanis | 150 g Bohnensprossen |
| 1 Bund (85 g) Koriander, Stiele, Wurzeln und Blätter getrennt | 1 große rote Chilischote, fein geschnitten |
| 2 l Hühnerbrühe | 4 Limettenspalten, zum Servieren |
| 250 ml Wasser | |

Zubereitung

- SAUTÉ/SEAR wählen und START drücken, um den Kochtopf vorzuheizen. Nach dem Vorheizen das Öl und die Rinderbrust hinzufügen und 7 Minuten auf jeder Seite anbraten, bis sie gut gebräunt ist. Aus dem Kochtopf entnehmen und beiseitestellen.
- Die braunen Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer hinzugeben und unter gelegentlichem Rühren 3 Minuten lang braten, bis sie zu duften beginnen.
- Gewürze und die Korianderstängel und -wurzeln hinzufügen und unter Rühren 1 Minute anbraten. Brühe, Wasser, Hoisin-Sauce, 3 Esslöffel Fischsauce und Zucker zugeben. Rinderbrust zurück in den Kochtopf geben. STOP drücken, um SAUTÉ/SEAR auszuschalten. Deckel schließen und verriegeln.
- MEAT zum Schnellkochen wählen und NATURAL-Dampfabgabe einstellen. ODER zum Langsamkochen SLOW COOK wählen und START drücken.
- Unterdessen das Rinderfilet in feine Scheiben schneiden, abdecken und bis zum Anrichten in den Kühlschrank legen.
- Wenn der Garvorgang beendet ist, Fett von der Oberfläche der Brühe abschöpfen. Bruststück herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Brühe vorsichtig abseihen, zurück in den Kochtopf geben, den restlichen 1 Esslöffel Fischsauce hinzufügen und den Deckel zum Warmhalten schließen.
- Unmittelbar vor dem Anrichten einen Topf mit Wasser zum Sieden bringen. Nudeln dazugeben und 7 Minuten lang kochen, bis sie gerade weich sind. Abgießen und unter kaltem Wasser abspülen.
- Nudeln und Rindfleisch auf 4 Servierschalen verteilen. Heiße Brühe zum Garen über das Rinderfiletstück gießen. Weiße Zwiebel, Bohnensprossen, Korianderblätter und Chili darüber streuen. Mit Limettenspalten servieren und mit Fischsauce abschmecken.

*Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Hühnerbrühe

Hühnerbrühe



	Vorbereitungszeit:	10 Min.
	Schnellkochen:	80 kPa / 1 Std.* / Natural-Dampfabgabe
	Langsamkochen:	HI 4 Std. / LO 8 Std.
	Menge:	1,5-2 Liter

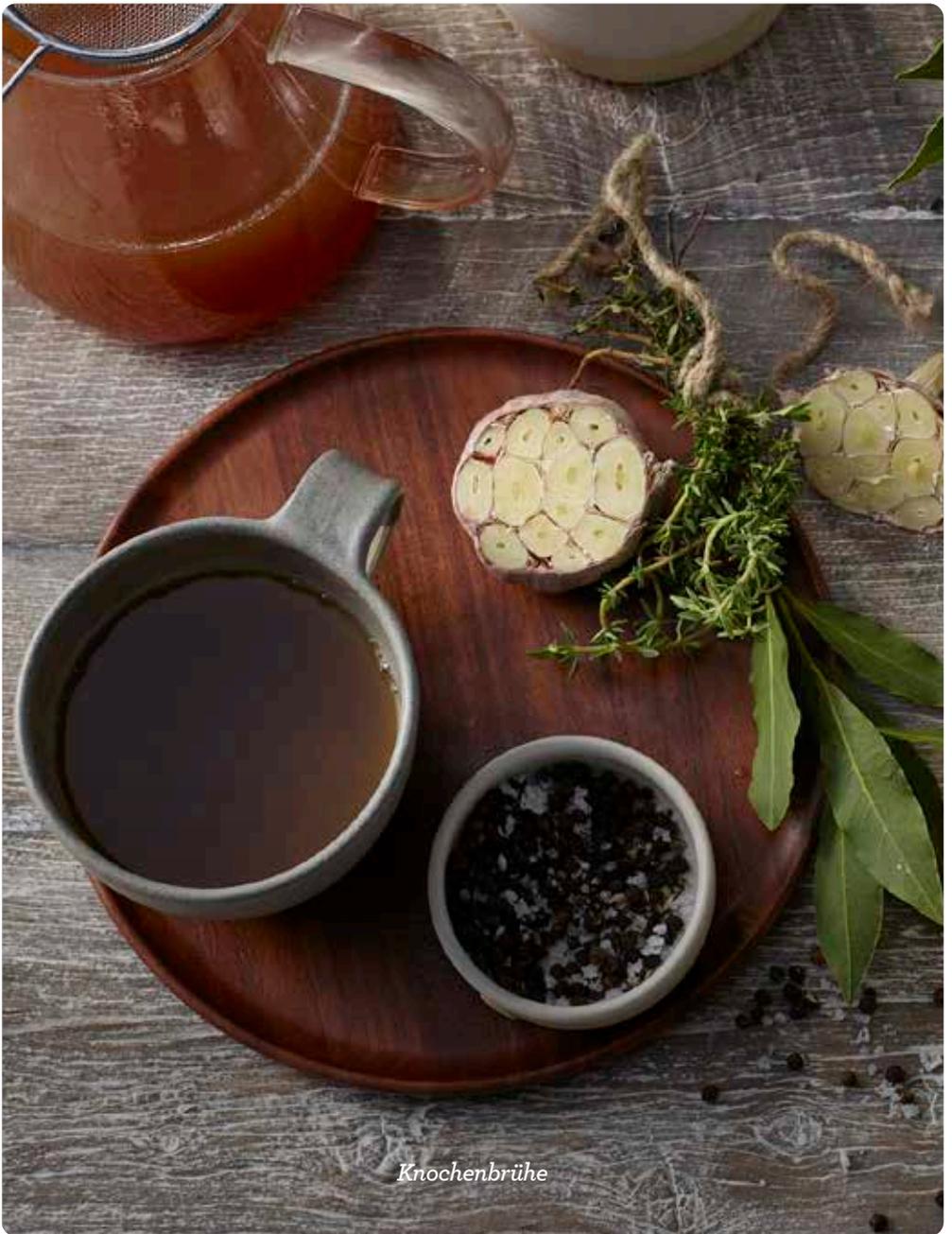
Zutaten

- 1,5 kg Hühnerknochen und/oder -teile
 - 1 große Zwiebel, geschält, geviertelt
 - 2 Karotten, grob gehackt
 - 2 Stangen Staudensellerie, grob zerkleinert
 - 1 Knolle Knoblauch, quer halbiert
 - 1 Teelöffel ganze schwarze Pfefferkörner
 - 1 Lorbeerblatt
 - 2 Thymianzweige
 - 5 frische Zweige glatte Petersilie
 - 2 l Wasser (ca.)
-

Zubereitung

1. Alle Zutaten außer dem Wasser in den Kochtopf geben. Topf bis zum max. Füllstand mit Wasser füllen. Deckel schließen und verriegeln.
2. STOCK ODER SLOW COOK wählen und START drücken.
3. Nach Beendigung des Garvorgangs Brühe abkühlen lassen, bis sie sicher gehandhabt werden kann, und sie dann durch ein feinmaschiges Sieb abseihen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit das Fett fest werden kann.
4. Die erstarrte Fettschicht entfernen. Sofort verwenden oder in kleinen luftdichten Behältern bis zu 1 Monat einfrieren.

* Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Knochenbrühe

Knochenbrühe



the Fast Slow GO™

-  Vorbereitungszeit: 15 Min.
-  Schnellkochen: 80 kPa / 2 Std. * / Natural-Dampfabgabe
-  Langsamkochen: HI 6 Std. / LO 8 Std.
-  Portionen: 8 Tassen (2 Liter)

Zutaten

- 2 kg Rinderknochen, mit Mark
- 1 Karotte, der Länge nach halbiert
- 1 Zwiebel, ungeschält, geviertelt
- 2 Stangen Staudensellerie, grob zerkleinert
- 1 Knolle Knoblauch, quer halbiert
- 4 Thymianzweige
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Teelöffel ganze schwarze Pfefferkörner
- 1 Esslöffel Salz
- 2 Teelöffel Apfelessig
- 2 l Wasser (ca.)

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Rinderknochen mit Karotte, Zwiebel, Sellerie und Knoblauch auf ein Bratblech legen, in den Ofen schieben und 30 Minuten lang braten, bis das Gemüse gebräunt ist.
3. Knochen und Gemüse in den Kochtopf geben, Thymian, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Salz, Essig und Wasser bis zur maximalen Füllhöhe einfüllen. Deckel schließen und verriegeln.
4. STOCK wählen und zum Schnellkochen Garzeit auf 2 Stunden einstellen ODER zum Langsamkochen SLOW COOK wählen und Garzeit für HI auf 6 Stunden einstellen und START drücken.
5. Nach Beendigung des Kochvorgangs Brühe abkühlen lassen, bis sie sicher gehandhabt werden kann, und sie dann durch ein feinmaschiges Sieb abseihen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit das Fett fest werden kann.
6. Die erstarrte Fettschicht entfernen. Sofort verwenden oder in kleinen luftdichten Behältern bis zu 1 Monat einfrieren.
7. Brühe vor dem Servieren erhitzen.

* Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Gemüsebrühe

Gemüsebrühe



the Fast Slow GO™

 <i>Vorbereitungszeit:</i>	<i>10 Min.</i>
 <i>Schnellkochen:</i>	<i>80 kPa / 15 Min.* / Natural-Dampfabgabe</i>
 <i>Langsamkochen:</i>	<i>HI 2 Std. / LO 4 Std.</i>
 <i>Portionen:</i>	<i>2,5 Liter</i>

Zutaten

- 2 große Zwiebeln, ungeschält, halbiert*
 - 4 Stangen Staudensellerie, grob zerkleinert*
 - 2 große Karotten, grob gehackt*
 - 200 g Champignons, halbiert*
 - 1 Knolle Knoblauch, quer halbiert*
 - 1 Teelöffel ganze schwarze Pfefferkörner*
 - 1 Lorbeerblatt*
 - 2 Thymianzweige*
 - 6 frische Zweige glatte Petersilie*
 - 2,5 l Wasser (ca.)*
-

Zubereitung

- 1. Alle Zutaten außer dem Wasser in den Kochtopf geben. Topf bis zum max. Füllstand mit Wasser füllen. Deckel schließen und verriegeln.*
- 2. STOCK wählen und zum Schnellkochen Garzeit auf 15 Minuten und Dampfabgabe auf NATURAL einstellen ODER zum Langsamkochen SLOW COOK wählen und Garzeit für HI auf 2 Stunden oder LO auf 4 Stunden einstellen und START drücken.*
- 3. Nach Beendigung des Kochvorgangs Brühe abkühlen lassen, bis sie sicher gehandhabt werden kann, und sie dann durch ein feinmaschiges Sieb abseihen. Sofort verwenden oder im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb von 3 Tagen verwenden oder in kleinen luftdichten Behältern bis zu 1 Monat einfrieren.*

** Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.*



Joghurt nach griechischer Art

Joghurt nach griechischer Art



	Vorbereitungszeit:	10 Min.
	Joghurt:	83°C 10 Min. / 43°C 6 Std.
	Menge:	1 Liter

Zutaten

2 l Vollmilch

120 g Naturjoghurt (vollfett) mit lebenden, aktiven Kulturen

Zubereitung

1. Milch in den Kochtopf gießen. YOGHURT wählen, Deckel schließen und verriegeln und START drücken. Die Milch wird erhitzt und hält diese Temperatur 10 Minuten lang.
2. Wenn die Temperatur zu sinken beginnt, Deckel abheben und Milch ca. 1 Std. 30 Min. lang abkühlen lassen.
3. Wenn der Kochtopf signalisiert, dass die Milch abgekühlt ist, die Haut, die sich auf der Oberfläche der Milch gebildet hat, abschöpfen.
4. Joghurt-Starter mit 250 ml der abgekühlten Milch in eine Rührschüssel geben und vermengen. Mischung in den Kochtopf geben und rühren. Deckel schließen und verriegeln.
5. Zeit auf 6 Stunden einstellen und START drücken, um den Joghurt zu inkubieren. Je länger der Joghurt gärt, umso herber wird der Geschmack.
6. Bei Ertönen des Signals, dass der Joghurt die Inkubation beendet hat, Innentopf herausnehmen.
7. Ein Sieb mit einem Käsetuch auslegen, das in kaltem Wasser ausgespült und ausgewrungen wurde. Sieb auf eine Schüssel stellen. Joghurt in das Sieb geben und mindestens 3 Stunden oder über Nacht zum Abtropfen in den Kühlschrank stellen.
8. Joghurt in sterilisierte Gläser füllen und bis zu 2 Wochen im Kühlschrank verwahren.

Tipp: Für die Herstellung von Labneh fügen Sie nach der Inkubation des Joghurts 1 Teelöffel Salz hinzu und lassen ihn über Nacht abtropfen.



Honig-Joghurt

Honig-Joghurt



	Vorbereitungszeit:	10 Min.
	Joghurt:	83°C 10 Min. / 43°C 6 Std.
	Menge:	2 Liter

Zutaten

2 l Vollmilch

160 g Honig

120 g Naturjoghurt (vollfett) mit lebenden, aktiven Kulturen

Zubereitung

1. Milch in den Kochtopf gießen. YOGHURT wählen, Deckel schließen und verriegeln und START drücken. Die Milch wird erhitzt und hält die Temperatur 10 Minuten lang.
2. Wenn die Temperatur zu sinken beginnt, Deckel abheben und Milch ca. 1 Std. 30 Min. lang abkühlen lassen.
3. Wenn der Kochtopf signalisiert, dass die Milch abgekühlt ist, die Haut, die sich auf der Oberfläche der Milch gebildet hat, abschöpfen.
4. Honig und Joghurt-Starter in eine Rührschüssel geben und mit 250 ml der abgekühlten Milch vermischen. Mischung in den Kochtopf geben und rühren. Deckel schließen und verriegeln.
5. Zeit auf 6 Stunden einstellen und START drücken, um den Joghurt zu inkubieren. Je länger der Joghurt gärt, umso herber wird der Geschmack.
6. Bei Ertönen des Signals, dass der Joghurt die Inkubation beendet hat, den Innentopf herausnehmen. Mit Frischhaltefolie abdecken und 8 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.
7. Joghurt in sterilisierte Gläser füllen und bis zu 2 Wochen im Kühlschrank verwahren.
8. Mit Granola und gemischten Beeren servieren.



Lavaküchlein

Lavaküchlein



-  Vorbereitungszeit: 15 Min.
-  Schnellkochen: 60 kPa / 5 Min.* / Auto Quick-Dampfabgabe
-  Portionen: 4

Zutaten

115 g ungesalzene Butter, gehackt, plus ein wenig extra zum Einfetten

50 g Kristallzucker

75 g Mehl

100 g Puderzucker

½ Teelöffel Salz

120 g dunkle Schokolade mit 70 % Kakao, gehackt

2 große Eier (Raumtemperatur)

2 große Eigelbe (Raumtemperatur)

Vanille-Eis, zum Servieren

Himbeeren, zum Servieren

Zubereitung

1. 4 x 100 ml Auflaufförmchen mit Butter einfetten. Zucker hinzu geben und schütteln, um den Boden und die Innenwände zu beschichten. Den überschüssigen Zucker entfernen.
2. Mehl, Puderzucker und Salz in eine Schüssel sieben und beiseitestellen.
3. Schokolade und Butter in eine mikrowellentaugliche Schale geben. Auf hoher Stufe in 20-Sekunden-Schüben erhitzen, mit einem Spatel verrühren, bis die Schokolade-Butter-Mischung schmilzt und glänzend und glatt ist.
4. Eier und Eigelbe zur Schokoladenmasse hinzufügen und rühren, bis die Masse geschmeidig ist. Falls sich Klümpchen bilden, stetig weiterrühren, um die Masse wieder zu legieren. Die gesiebten Zutaten vollständig unterrühren.
5. Mischung gleichmäßig auf die 4 Förmchen verteilen.
6. Untersetzer in the Kochtopf stellen und 250 ml Wasser einfüllen. Auflaufförmchen auf den Untersetzer platzieren. Deckel schließen und verriegeln.
7. PRESSURE COOK wählen, Druckstufe auf 60, Garzeit auf 5 Minuten und Dampfabgabe auf AUTO QUICK stellen; START drücken.
8. Wenn der Garvorgang beendet ist, Förmchen vorsichtig aus dem Kochtopf heben. Förmchen 5 Minuten lang ruhen lassen, dann auf die Servierteller stürzen. Mit Eis und Himbeeren servieren.

* Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.



Zitronenpudding mit Heidelbeerkompott

Zitronenpudding mit Heidelbeerkompott



-  Vorbereitungszeit: 20 Min.
-  Schnellkochen: 20 kPa / 55 Min. * / Auto Quick-Dampfabgabe
-  Reduzieren: HI 3 Min.
-  Portionen: 4

Zutaten

Für den Zitronenpudding

150 g ungesalzene Butter, bei Raumtemperatur,
plus extra zum Einfetten

150 g Mehl

1 Teelöffel Backpulver

¼ Teelöffel Salz

150 g Streuzucker

80 g Zitronenquark

1 Esslöffel Zitronenzeste

3 große Eier (Raumtemperatur)

60 ml Milch (Raumtemperatur)

Puderzucker zum Bestäuben

Geschlagene Sahne zum Servieren

Für das Heidelbeerkompott

250 g Heidelbeeren

50 g Streuzucker

1 Esslöffel Wasser

Zubereitung

- Zubereitung Zitronenpudding.** Eine 1,5-Liter (17 cm hoch x 12 cm tief) Puddingschüssel mit Butter einfetten.
- Mehl, Backpulver und Salz zusammen sieben.
- Butter und den Streuzucker in die Schüssel eines Standmixers geben auf mittlerer Stufe 4 Minuten lang schlagen, bis die Masse hell und schaumig ist. Zitronenquark und Zitronenzeste beigegeben und schlagen, bis alles perfekt vermengt ist. Eier einzeln nacheinander hinzufügen; dazwischen gut schlagen. Die Hälfte der Mehlmischung dazugeben, gut verrühren. Milch und die restliche Mehlmischung hinzufügen und schlagen, bis alles vollkommen vermengt ist.
- Mischung in die Puddingschüssel geben und Oberfläche glatt streichen.
- Untersetzer verkehrt herum in den Kochtopf stellen und 1 l Wasser einfüllen. Pudding auf den Untersetzer stellen. Deckel schließen und verriegeln.
- PRESSURE COOK wählen, Druckstufe auf 20, Garzeit auf 55 Minuten und Dampfabgabe auf AUTO QUICK stellen; START drücken.
- Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, Pudding vorsichtig dem Kochtopf entnehmen. 10 Minuten ruhen lassen und dann auf eine Servierplatte stürzen.
- Unterdessen Untersetzer herausnehmen, Innentopf reinigen und trocknen und wieder in den Dampfkochtopf platzieren.
- Zubereitung Heidelbeerkompott.** Heidelbeeren in den Kochtopf geben, Zucker und Wasser beifügen und gut mischen.
- REDUCE wählen und Garzeit auf 3 Minuten einstellen; START drücken. Heidelbeerkompott unter gelegentlichem Rühren einkochen.
- Den Pudding mit dem Kompott überziehen, mit Puderzucker bestäuben und mit Schlagsahne servieren.

* Die Garzeit schließt die Zeit für Aufbau und Ablassen des Drucks aus.