



Rezeptbuch zum Multifunktionskocher

So kocht man heute...



Ein Projekt der deutschsprachigen Infoseite wunderpot.de zum
Multifunktionskocher -
in Zusammenarbeit mit aktiven Youtubern und Bloggern

Impressum:

Jens Barth
125-720 King Street West, Suite 2000
M5V 3S5 Toronto
Ontario – Canada

E-Mail: info [at] wunderpot.de

Telefon: 0049 30 610900 65134 (für deutschsprachige Kontaktaufnahme)

Erstauflage - 2016

“Rezeptbuch zum Multifunktionskocher“

Das Copyright jedes Rezepts liegt bei dem jeweiligen Verfasser

Haftungshinweis:

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Haftungsansprüche gegen den Verlag und die Mitwirkenden für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Verlag und die Mitwirkenden übernehmen jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Verlag und auch die Mitwirkenden übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Verlag bzw. Mitwirkenden übernommen werden. Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich. Der Verlag und die Mitwirkenden haben keinen Einfluss auf Gestaltung und Inhalte fremder Internetseiten. Verlag und Mitwirkende distanzieren sich daher von allen fremden Inhalten. Zum Zeitpunkt der Verwendung waren keinerlei illegale Inhalte auf den Webseiten vorhanden.

Inhaltsverzeichnis

- [Seite 05](#) - Vorwort
- [Seite 06](#) - Mitwirkende
- [Seite 10](#) - Feine Kürbis-Kokos-Suppe
- [Seite 12](#) - Sabzi Korma - Indischer Blumenkohl - Auberginen - Eintopf
- [Seite 13](#) - One Pot Pasta Kokos
- [Seite 14](#) - Pasta mit Tomaten-Sahnesauce und Spinat
- [Seite 15](#) - Bandnudeln mit Spinat
- [Seite 16](#) - Gefüllte Paprika mit Couscous
- [Seite 17](#) - Frisches Gemüse mit Couscous
- [Seite 18](#) - Die Slow Cooker Funktion
- [Seite 19](#) - Pulled Pork mit Süsskartoffel-Hash
- [Seite 21](#) - Honig-Senf-Huhn mit Ofengemüse
- [Seite 22](#) - Sauerbraten mit Cidre
- [Seite 24](#) - Indisches Kokos-Hähnchen-Curry
- [Seite 26](#) - Griechisches Stifado
- [Seite 28](#) - Tomaten - Hackbällchen
- [Seite 29](#) - Gemüsecurry mit Süsskartoffeln und Kichererbsen
- [Seite 31](#) - Szegediner Gulasch
- [Seite 33](#) - Der gesundheitliche Aspekt
- [Seite 34](#) - Curry Gemüse Pfanne mit rotem Reis
- [Seite 35](#) - One Pott Gemüse - Reis
- [Seite 36](#) - Kichererbsencurry - einfach & vegan -
- [Seite 37](#) - Browniekuchen - schokoladenhaltig -
- [Seite 38](#) - Apfelbutter
- [Seite 39](#) - Saftiges Kartoffelbrot
- [Seite 40](#) - Knuspriges 6-Korn Brot
- [Seite 41](#) - Über den Instant Pot



Vorwort

Vielen Dank für Dein Interesse an diesem Rezeptbuch und schön, dass Du einen Multifunktionskocher wie den Instant Pot nutzt. Das Rezeptbuch ist aus einer spontanen Idee und LOW-Budget entstanden.

Für die deutschsprachige Zielgruppe wollen wir hier einen Teil dazu beitragen, nahrhafte und dennoch einfache Gerichte vorzustellen, die über einen Multifunktionskocher zubereitet werden können.

Dank der Zusammenarbeit mit aktiven Bloggern und Youtubern konnte dieses Projekt gestemmt und umgesetzt werden.

Wir hoffen sehr, dass Dir die Rezepte in diesem Buch gefallen und möchten dich dazu weiter ermutigen, auf den jeweiligen Webseiten der Mitwirkenden noch weitere Rezepte zu entdecken.

Mitwirkende



Silvia Hommen ist "Veggi Leo". Eine Zeit lang war sie als Gruppenleiterin für Weight Watchers aktiv und hat sich letztendlich aus gesundheitlichen Gründen auf die vegane Ernährung spezialisiert. Am liebsten einfache und schnelle Gerichte. Seit 5 Jahren kreiert sie schmackhafte Rezepte, die ohne tierische Produkte auskommen. Seit Oktober 2015 stellt sie ihre Rezepte auf YouTube www.youtube.com/veggileo vor und darüber hinaus ist sie auf ihrem Blog <http://www.veggileo.blogspot.de> mit leckeren Gerichten präsent.

“Durch die Anschaffung des Multikochers habe ich noch mehr Spaß am Kochen bekommen und angefangen bei YouTube Videos dazu einzustellen.”



Mitwirkende

Valesa Schell bloggt seit Sommer 2015 mit viel Leidenschaft unter „[brotbackliebeundmehr](http://brotbackliebeundmehr.com/)“. Ihr ist gesunde Ernährung mit frischen Zutaten wichtig. Sie bäckt ihr eigenes Brot, stellt möglichst vieles selbst her und vermeidet jegliche Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln.

Auf ihrem Blog sind viele leckere Rezepte zu finden: Brote, Brötchen, Kuchen, Desserts, Selbstgemachtes (Würzmischungen, Brühen, Curds, Essig etc.) und jede Menge gesunde Gerichte zum Nachkochen.

“Im Multikocher mache ich besonders gerne Braten, Curry’s, Ragouts, Marmelade und Suppen oder Eintöpfe.“



Mitwirkende

Marion Zechmeister hat vor einigen Jahren ihren Lebensstil um 180 Grad geändert. Der Weg war nicht immer einfach, aber ohne Sport und mit gesunder Ernährung kann sie sich ein Leben jetzt nicht mehr vorstellen.

Für die meisten ist das Kochen ein Hindernis, sich gesünder zu ernähren. Jedoch muss gesunde und ausgewogene Ernährung nicht immer aufwendig sein.

“Seit ich den Instant Pot entdeckt habe, kann ich auch an stressigen Arbeitstagen oder auch am Wochenende ganz nebenbei leckere und gesunde Rezepte zaubern.”

Ihre Begeisterung zum Thema möchte Sie natürlich mit allen teilen und tut dies seit einiger Zeit auch auf ihrem Blog www.baconandberries.com.



Bacon & Berries

Mitwirkende

Steffi ist 36 Jahre jung und gelernte Fleischereifachverkäuferin. Für sie ist eine ausgewogene Ernährung wichtig, insbesondere für ihre Kinder und ihren Ehemann, der unter der Woche häufig beruflich unterwegs ist.

Unter ihrem Blog <https://cookingbakespicesandmore.wordpress.com/> berichtet sie über Küchenthemen und stellt ihre Rezepte vor.

“Wir essen nicht oft Fleisch, aber wenn dann am liebsten Hühnchenfleisch. Mittlerweile mache ich mir Gehacktes selbst und bestimme somit den Fettgehalt. Zudem spiele ich gerne mit Gewürzen und probiere auch mal neue Kreationen aus”

Ein Blick in ihre Küche verrät: Einige Helferlein sorgen für den Spass beim Kochen.



Feine Kürbis-Kokos-Suppe

Zutaten:

1 Hokkaidokürbis
(gewürfelt ca 800 g)

Salz

1 große Schalotte

2 Karotten

1/2 Stange Lauch

1 rote Paprikaschote

2 Knoblauchzehen

1/2 TL Ingwerpulver oder

1 TL frischen fein gehackten Ingwer

1 EL Olivenöl

1/2 TL Paprikapulver

1 TL mildes Curry

2 EL Tomatenmark

1 TL Zucker

1 L Gemüsebrühe

Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1/8 l Sahne

1 Dose Kokosmilch

Kürbiskernöl

1 Handvoll Kürbiskerne

1/8 l geschlagene Sahne



Die Fortsetzung befindet sich auf der Folgeseite.

Feine Kürbis-Kokos-Suppe

Zubereitung

Den Kürbis entweder in grobe Würfel schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und 20 Minuten ziehen lassen.

Die Paprika und Schalotten würfeln. Karotten in Scheiben schneiden. Lauch in Ringe schneiden. Alles in Olivenöl auf Fry bei erhöhter Temperatur von 180 Grad anschwitzen. Knoblauch, Ingwer, Curry und Paprika zugeben und kurz mit anschwitzen. Tomatenmark, Zucker und Kürbis zugeben und 5 Minuten dünsten.

Mit der heißen Brühe ablöschen, Kokosmilch zugeben und 5 Stunden auf High bzw. 85 Grad garen. Wenn du einen Teil der Suppe einfrieren möchtest, solltest du diesen jetzt umfüllen.

Sahne untermischen und die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbiskerne in einer Pfanne trocken anrösten. Sahne steifschlagen. Die Suppe in tiefe Teller geben und mit geschlagener Sahne, Kürbiskernöl und Kürbiskernen garnieren.



Sabzi Korma

Indischer Blumenkohl - Auberginen - Eintopf

Zutaten:

- 400 ml Wasser
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 EL frisch geriebener Ingwer
- 15 g frischer Koriander, gehackt
- 1 EL gemahlener Koriander
- ½ TL Fenchelsamen oder Thai Curry Gewürz
- ½ TL Cayennepfeffer oder Pul Biber (scharfes Paprikapulver vom Türken)
- 1 TL Garam Masala (optional)
- ¼ TL Kurkuma
- 2 Tomaten, püriert oder passierte oder stückige Tomaten
- 1 - 2 EL Tomatenmark
- 1-2 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Blumenkohl, in Röschen geschnitten oder ein Beutel TK Blumenkohl
- 1 Aubergine, geschält und in Würfel geschnitten
- 2 Kartoffeln, gewürfelt
- 2 TL Salz
- 1 Dose Kichererbsen mit ihrem Wasser, püriert



Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf die Kichererbsen in den Multikocher geben und manuell 10 Minuten einstellen. Nach der Kochzeit langsam abdampfen lassen. Die pürierten Kichererbsen hinzugeben und unterrühren. Gegebenenfalls noch einmal abschmecken.

One Pot Pasta Kokos

Zutaten für 3 Personen:

250g Nudeln
1 große rote Paprika
1 Knoblauchzehe
2 Karotten
4 Frühlingszwiebeln,
oder eine Stange Porree
600ml Brühe
1 Dose Kokosmilch
Salz
Pfeffer
Curry
Ingwer
wer mag etwas Chilli



Zubereitung:

Paprika in Würfel, Karotten in Stücke, Knoblauch fein würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Alle Zutaten zusammen in den Topf geben, kurz aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel dann ca 20 Minuten köcheln lassen. Hin und wieder umrühren.

Bei Bedarf nachwürzen, mit Kräutern anrichten

Pasta

mit Tomaten-Sahnesauce und Spinat

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- etwas Olivenöl
- 1 Päckchen passierte Tomaten (500 ml)
- 1 Päckchen Hafersahne (200 ml)
- ca. 300 ml Wasser
- Salz, Pfeffer, Basilikum nach Geschmack
- 500 g Nudeln (z. B. Farfalle)
- 1 Packung Blattspinat



Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauchzehen und etwas Olivenöl mit Programm "heating" anbraten bis die Zwiebeln glasig sind.

Anschließend restliche Zutaten ohne Blattspinathinzufügen und 3 Minuten im Programm "Noodles" kochen.

Nach der Kochzeit noch 4 Minuten warten, dann den Dampf ablassen. Nach Bedarf noch Tomatensaft, Gemüsesaft, Pflanzensahne oder Gemüsebrühe hinzugeben.

Blattspinat untermischen und kurz ziehen lassen.

Bandnudeln mit Spinat



Zutaten für 3 Personen:

300g Nudeln ungekocht
2 Pakete Rahmspinat a 450g
1 Becher Creme Fraiche oder Schmand
1 TL Berbere Gewürzmischung

(Alternativ würzt man mit Chilli, Pfeffer, Muskat, Kurcuma, Paprika)

Zubereitung:

Nudeln in den Multikocher geben und Wasser aufgießen bis die Nudeln knapp bedeckt sind. Auf das Pasta Programm stellen und in ca. 30 Minuten sind die Nudeln fertig. Zwischendurch umrühren, weil es Nudelsorten gibt die wegen der Stärke gerne ansetzen

Das restliche Wasser abgießen und den Rahmspinat in den Topf mit den Nudeln geben. Manuell einstellen auf 90 °C für 20 Minuten mit geschlossenem Deckel. Wenn der Spinat aufgetaut ist, den Becher Schmand/Creme Fraiche mit unterrühren und würzen, ca 5 Minuten durchziehen lassen.

Guten Appetit!

Gefüllte Paprika mit Couscous

Zutaten:

3 große rote Paprikaschoten
1 Zwiebel
ca. 200 g Couscous
ca. 0,6 l Brühe
(gut gewürzt, also etwas mehr Brühpulver nehmen)
ca. 2 EL Tomatenmark
Geröstete Pinienkerne



PulBiber oder Chilipulver,
Pfeffer, Ingwer nach Geschmack

Zubereitung:

Die Paprikaschoten oben abschneiden und die Kerne entfernen. Die abgeschnittenen Teile würfeln, ebenso die Zwiebel. In etwas Kokosfett oder Öl anbraten, bis die Zwiebeln etwas Farbe angenommen haben. Dann den Couscous hinzugeben und mit ca. 350 ml Brühe ablöschen.

Hitze ausschalten, mit PulBiber, Pfeffer und Ingwerpulver abschmecken und kurz ruhen lassen. Die Paprikaschoten damit füllen. Die restliche Brühe mit dem Tomatenmark verrühren und in den Multikocher schütten, die Paprikaschoten senkrecht rein stellen, Deckel und Ventil schließen und 3 Minuten einstellen. Nach der Garzeit 5 Minuten warten (in der Zeit können die Pinienkerne angeröstet werden) und dann den restlichen Druck entweichen lassen. Die Paprikaschoten mit etwas Soße und den Pinienkernen servieren.

Dazu passt ein grüner Salat.

Frisches Gemüse

mit Couscous

Zutaten für 4 Personen:

120--150g Couscous
2 Paprika
3 Tomaten
2 Zwiebeln
1 kleine Dose Mais
2 Knoblauchzehen
1 Zucchini (ca. 300--400g)
1 Paket passierte Tomaten
600ml Brühe
3 TL Tomatenmark
1 TL Öl
Pfeffer
Chiliflocken
Thymian



Zubereitung:

Öl im Multikocher erhitzen. Dazu dazu manuell auf 110°C stellen.
Wenn das Öl heiß ist, die gewürfelten Zwiebeln und Knoblauch andünsten.
Paprika und Zucchini in Stücke zulegen und für weitere ca. 5 Minuten dünsten bei geschlossenem Deckel.

Couscous zugeben und gut verrühren. Nach 2 Minuten mit Brühe und den passierten Tomaten ablöschen.

Mit Tomatenmark und Gewürze verfeinern und das Ganze auf 90°C für ca. 15 min bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

Frische Tomaten und Mais kurz vor Schluss beifügen.
Eventuell nochmal abschmecken

Guten Appetit!

Die Slow Cooker-Funktion

Die Slow Cooker-Funktion des Instant Pot gart auf niedriger Temperatur, sodass das Kochgut weder siedet noch verkocht oder anbrennt. Durch die niedrige Temperatur wird das Gericht länger gegart. Dafür können sämtliche Aromen und Gewürze besser in das Gericht einziehen und sich entfalten.

Besonders geeignet für die Slow Cooker-Funktion sind Saucen, Suppen, Eintöpfe, Gemüse und Schmorgerichte mit Fleisch. Sogar feste Fleischstücke werden zart. Außerdem eignen sich feste Gemüsesorten wie Kartoffeln und Möhren für die Zubereitung im Slow Cooker-Modus. Ferner können leicht Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen gegart werden.

Es gibt auch Zutaten, die für die Slow Cooker-Funktion des Instant Pot nicht geeignet sind. Das sind solche, die sich schnell zersetzen wie Fisch, Milch oder Sahne und Teigwaren wie Pasta. Es ist keineswegs ausgeschlossen, solche Komponenten im Slow Cooker-Modus zuzubereiten. Jedoch sollte man sie dann erst gegen Ende der Garzeit hinzugeben.

Die Funktion Slow Cooker des Multifunktionskochers sollte für mindestens 3 bis 4 Stunden genutzt werden, um ein optimales Garergebnis zu erzielen. Der Deckel sollte nicht zu oft angehoben werden, da dadurch Hitze und Feuchtigkeit entweichen kann und dadurch das Gericht leichter anbrennen kann. Das Gargut sollte genug Flüssigkeit enthalten, um nicht anzubrennen, jedoch nicht zu viel, da bei den niedrigen Temperaturen nichts verdampft.



Pulled Pork

mit Süsskartoffel-Hash

Zutaten:

1,5 Kilo Schweineschulter (ohne Schwarte) oder Schweinsschnitzel
ca. 3-4 TL Himalaya Salz
2 Knoblauchzehen
4-5 Scheiben Speck
3 Süßkartoffeln
2 EL Ghee
Salz
Pfeffer
Salat (Babyspinat, Rucola, Vogerlsalat)

Vorbereitung:

Knoblauch in kleine Stücke schneiden. Schweinefleisch mit Salz gut einreiben und kleine Schlitze in das Fleisch stechen. In die Schlitze dann den Knoblauch stopfen. Speckstreifen in den Innentopf legen, das Fleisch darauf und über Nacht in den Kühlschrank stellen.



Die Fortsetzung befindet sich auf der Folgeseite

Pulled Pork

mit Süßkartoffel-Hash



Zubereitung:

Morgens den Topf in den Instant Pot stellen und bei Low (geringe Hitze) für 8 Stunden garen.

Ca. 30 Minuten vor Ende mit den Beilagen beginnen. Die Süßkartoffeln reiben und zur Seite stellen. Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Süßkartoffeln darin ca. 15 Minuten anbraten, bis sie an einigen Stellen ein bisschen Farbe erhalten und vor allem weich sind.

In der Zwischenzeit das Fleisch aus dem Topf nehmen und auf einem Schneidbrett mit Hilfe von 2 Gabeln zerreißen. Den Saft in ein Gefäß umfüllen, da dies nun ziemlich salzig ist. Das Fleisch wieder zurück in den Topf und mit dem Saft vorsichtig würzen.

Tipp: Zwischendurch immer kosten, denn sonst wird das Fleisch eventuell zu salzig.

Auf einem Teller den Salat anrichten, das Pulled Pork, sowie die Süßkartoffeln darauf anrichten und genießen!

Honig-Senf-Huhn

mit Ofengemüse

Zutaten:

4 Stück Hühnerbrustfilet
2 EL flüssiges Kokosöl
2-3 EL Honig
1 EL Dijon Senf
1 TL Curry Pulver (optional)
2 Fenchelknollen
4-5 Karotten
¼l Gemüsesuppe
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

Honig-Senf-Huhn:

Fleisch kurz unter fließendem Wasser abwaschen, trocken und in den Instant Pot legen. In einer kleinen Schüssel Honig, Kokosöl, Senf, Salz, Pfeffer und Curry vermischen. Über das Huhn geben und auf "Low" für 4 Stunden kochen.

Ofengemüse:

In den letzten 45 Minuten die Fenchelknollen und Karotten in grobe Stücke schneiden und anschließend in eine feuerfeste Form geben. Salzen, pfeffern und mit Gemüsesuppe übergießen. Für ca. 30 Minuten im Ofen lassen.

Sauerbraten mit Cidre

-Vorbereitung-

Zutaten:

400 ml kalte Rinderbrühe
500 ml Cidre
150 ml Balsamico weiß
150 g Balsamico dunkel
2 große Zwiebeln
4 Lorbeerblätter
1 TL Pfefferkörner
2 TL Rosmarin getrocknet oder zwei Zweige frischer
5 Nelken
10 Wachholderbeeren
1,5 kg Rinderbraten

Vorbereitung:

Zwiebel in Scheiben schneiden und mit oben genannten Zutaten kräftig vermischen. Das Fleisch 4- 5 Tage darin marinieren, ab und zu wenden.



Die Fortsetzung befindet sich auf der Folgeseite.

Sauerbraten mit Cidre

- Fortsetzung -

Zutaten:

1 Stange Lauch
2 Stangen Staudensellerie
2 Karotten
1 Apfel
Salz
Olivenöl
1 TL Zucker
1 EL Tomatenmark
500 ml Marinade
3 TL Rinderbrühe (Paste)
2 TL Preiselbeermarmelade
Fleur de Sel, schwarzer Pfeffer
eventuell Soßenbinder
1/8 l Sahne



Zubereitung:

Den Braten aus der Marinade nehmen. Mit Küchentuch trocken tupfen und salzen. Die Marinade durchsieben. Karotten und Apfel schälen und würfeln. Staudensellerie und Lauch in Stücke schneiden.

Den Multikocher auf 180 Grad hochschalten. Olivenöl in den Topf geben und den Braten von allen Seiten scharf anbraten. Das Gemüse in den Topf geben und mit anrösten. Zucker zugeben und weitere 5 Minuten braten. Tomatenmark, 500 ml der Marinade und Rinderbrühe mit der Gemüsebrühe zugeben. Einmal aufkochen lassen, dann 8 Stunden bei 75 Grad kochen.

Die restliche Marinade auf dem Herd auf 1/4 l reduzieren. Den Braten rausnehmen und 10 Minuten stehen lassen. Die Soße durchsieben und zur reduzierten Marinade in den Topf geben, etwas einkochen lassen. Mit Preiselbeermarmelade, Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit Soßenbinder andicken und Sahne unterrühren.

Indisches Kokos-Hähnchen-Curry

Zutaten für 4-6 Personen:

600 g Maishähnchenbrust
Olivenöl zum Braten
2 kleine Zucchini
1 Aubergine
1 rote Paprika
1 orange oder gelbe Paprika
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 TL Gram Masala
1 TL Tandoori Masala
1/2 TL Ingwer gemahlen
1-2 TL Meersalz (je nach Geschmack) und Pfeffer aus der Mühle
1 TL Curry mild
1 TL Paprika edelsüß
1 Dose Kokosmilch
4 TL Tomatenmark
100 ml Orangensaft
250 ml Hühnerbrühe
3 Tomaten
1 Becher griechischer Joghurt
150 ml Sahne
1 Handvoll Kokosflocken



Die Fortsetzung befindet sich auf der Folgeseite

Indisches Kokos-Hähnchen-Curry

Zubereitung

Paprika und Schalotten in kleine Würfel schneiden. Aubergine und Zucchini ebenfalls würfeln. Alles in Olivenöl im Slow Cooker auf 180 Grad 5 Minuten anbraten.

Die Maishähnchenbrust in Würfel schneiden und in den Topf geben. Weitere 10 Minuten anbraten. Die Gewürze, den Knoblauch, Hühnerbrühe, Tomatenmark, Orangensaft, Kokosmilch und den Joghurt in den Slow Cooker geben und alles 5 Stunden bei 85 Grad köcheln.

Die Sahne zugeben und abschmecken. Die Tomaten häuten, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. In das Curry geben und noch kurz warm werden lassen.

In einer Pfanne die Kokosflocken trocken anrösten und auf dem Curry verteilen.

Dazu passt sehr gut Basmatireis.



Griechisches Stifado

Zutaten für 4-6 Personen:

1 kg Rindfleisch (gerne mageres Fleisch, je nach Geschmack)
2 EL Olivenöl
3 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen

1/2 TL Zimt
1/2 TL Kreuzkümmel
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer

200 ml Rotwein
50 ml Metaxa
1 Dose Tomaten stückig
500 ml Wasser
4 TL Rinderbrühe (Paste)

1 Lorbeerblatt
1/2 TL Piment gemahlen
1 EL Tomatenmark
3 TL Balsamicoessig dunkel
1 TL Oregano
1 TL Thymian
Salz, Pfeffer und Zucker zum abschmecken

1 Becher Schmand
8 EL Sahne
1 Knoblauchzehe



Die Fortsetzung befindet sich auf der Folgeseite

Griechisches Stifado

Zubereitung

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden.

Das Fleisch und die Zwiebeln im Multikocher bei 180 Grad im Olivenöl 15 – 20 Minuten andünsten. Nach 10 Minuten salzen. Gewürfelten Knoblauch, Zimt, Kreuzkümmel und Zucker zugeben und kurz mitbraten.

Mit dem Rotwein, Metaxa, Wasser und den Tomaten ablöschen. Rinderbrühe, Lorbeerblatt, Piment, Tomatenmark, Balsamico, Thymian und Oregano zugeben. Den Topf schließen und 8 Stunden auf 80 Grad garen lassen.

Den Topf öffnen, 10 Minuten stark kochen lassen (130 Grad), damit die Soße noch etwas einkocht und der Alkohol etwas verdampft. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Den Schmand mit der Sahne und dem fein gewürfelten Knoblauch verrühren und zum Stifado servieren.

Dazu passt sehr gut ein Kartoffel-Karottenpüree und Rosenkohl.



Tomaten-Hackbällchen

Zutaten für 4 Personen:

500g Gehacktes
120g Quark
1 Ei
1/2 Tl Brühpulver
Gewürze nach belieben
(Steakpfeffer, Knoblauch,
Oregano)
1 Zwiebel
1 Paket passierte Tomaten
300 ml Wasser
250g Nudeln oder Reis



Zubereitung:

Passierte Tomaten in den Topf des Slow Cooker geben, die Gewürze einfach mit rein, diesen auf 100 Grad und 10 min einstellen.

In der Zeit die Zwiebeln klein schneiden und mit Gehacktes, Gewürze, Quark und das Ei zu einer Masse verkneten. Daraus kleine Bällchen formen.

Diese dann in die Tomatensauce geben und auf 95 Grad stellen.
Eventuell nach Bedarf noch einmal nachwürzen

Temperatur auf 110 Grad kurz erhöhen und die Tomatensauce ggf. andicken.
Dazu passen gut Nudeln oder Reis

Tipp: Alles zusammen anrichten und Parmesanblättchen zu reichen.

Gemüsecurry

mit Süßkartoffeln und Kichererbsen

Zutaten für 4 - 6 Personen:

1 Zwiebel	1-2 TL Meersalz (je nach Geschmack)
3 EL Olivenöl	1 TL Curry mild
1 Stange Lauch	1 TL Paprika edelsüß
1 große Süßkartoffel	1 Dose Kokosmilch
2 große Karotten	1 Dose stückige Tomaten
1 rote Paprika	1 Dose Kichererbsen abgetropft
1 gelbe Paprika	100 ml Orangensaft
2 Knoblauchzehen	2 TL Gemüsebrühe (Paste)
1/2 TL gemahlener Ingwer	250 ml Wasser
1 TL Garam Masala	150 ml Sahne
1 TL Tandoori Masala	100 g Naturjoghurt (kein Magerjoghurt)
Pfeffer aus der Mühle	1 Handvoll Cashewkerne



Die Fortsetzung befindet sich auf der Folgeseite

Gemüsecurry

mit Süßkartoffeln und Kichererbsen

Zubereitung:

Lauch, Süßkartoffel, Paprika und Karotten in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Die Zwiebel mit dem Gemüse und Olivenöl im Multikoher bei 180 Grad 5 Minuten andünsten.

Knoblauchpaste, Ingwer, Garam Masala, Tandoori Masala, Curry, Paprika, Salz und Pfeffer zum Gemüse geben, 2 Minuten mit anschwitzen. Mit der Brühe, Wasser und dem Orangensaft ablöschen und aufkochen.

Die Kokosmilch, Tomaten, Kichererbsen, Joghurt und Sahne zugeben und auf 85 Grad 5 Stunden kochen. Zum Schluss das Curry noch einmal abschmecken. Curry mit Reis anrichten und Cashewkerne darüber streuen.



Szegediner Gulasch

Zutaten für ca. 6 Portionen:

200 g Sojawürfel (alternativ 2 Pck. Räuchertofu)
2 Pakete Sauerkraut (1kg)
ca. 1 l Gemüsebrühe zum aufgießen und
ca. 1/2 l Gemüsebrühe zum einweichen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
ca. 5 EL Tomatenmark
1 EL Kümmel
2 EL Paprikapulver edelsüß
1 TL Paprikapulver rosenscharf
ca. 150 - 200 ml Cashewsahne oder andere Pflanzensahne
1/4 TL Zucker
etwas Rotwein (ca. 100-150 ml), trocken (optional)



Die Fortsetzung befindet sich auf der Folgeseite.

Szegediner Gulasch

Zubereitung:

Sojawürfel mit kochender Gemüsebrühe übergießen und 20 Minuten ziehen lassen. Abgießen und die Flüssigkeit ausdrücken. Alternativ Räuchertofu in Würfel schneiden. Sojawürfel oder Räuchertofu im Programm "heating" oder "meat" in etwas Kokosfett oder Öl anbraten bis es schön gebräunt ist. Die Zwiebel in Würfel schneiden, zu den Sojawürfeln geben und glasig anschwitzen.

Zucker und Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Das Sauerkraut dazugeben sowie die Gemüsebrühe und evtl. den Rotwein. Die Knoblauchzehen dazupressen. Kümmel und Paprikapulver dazugeben. 5 Minuten auf manueller Einstellung im Multikocher garen, danach direkt Dampf ablassen und die Cashewsahne unterrühren. Noch einmal abschmecken, evtl. mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Mit Knödel oder Kartoffeln servieren.

Der gesundheitliche Aspekt

Eine nahrhafte und vegane Ernährung ist mit dem Instant Pot problemlos möglich. Garen mit Dampf ist nämlich besonders gesund und wird in Asien bereits seit Jahrtausenden praktiziert. Gemüse wird dadurch aromatischer und knackiger als bei herkömmlichen Zubereitungsmethoden.

Der Instant Pot geht auch deshalb so schonend mit seinem Inhalt um, weil die Ingredienzien nicht mit dem heißen Wasser in Berührung kommen. Der heiße Wasserdampf dringt in Form von Wärmeenergie tief in die Speisen ein, was sich vom Prinzip der trockenen Hitze deutlich unterscheidet. Das Wasser lässt die zellularen Strukturen des Gemüses aufquellen und setzt somit Vitamine frei, die vom Körper ansonsten nur schlecht aufgeschlossen werden können. Dampfgegartes Gemüse muss weniger stark gewürzt werden und bleibt länger haltbar, weshalb auch viele Vegetarier und Veganer die Zubereitung per Dampfkochtopf bevorzugen.

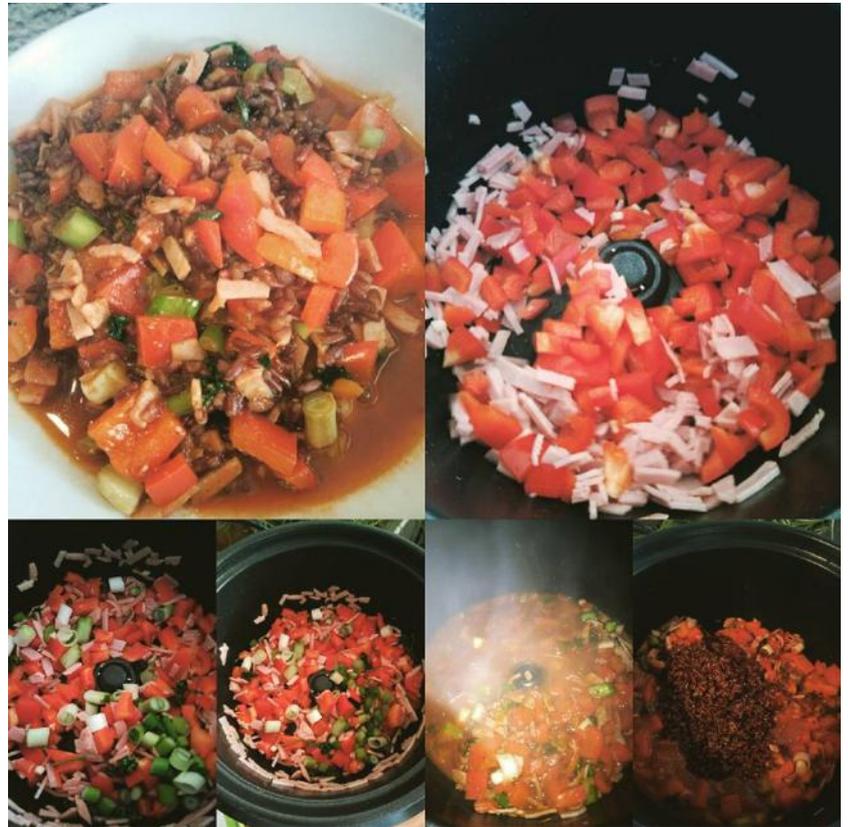


Curry Gemüse Pfanne

mit rotem Reis

Zutaten für 2 Personen:

150g roter Reis
1 große Paprika
3 Stangen Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
250g Kochschinken
1 EL Öl
2 TL Sojasauce
80ml Brühe
150ml passierte Tomaten
etwas Chili
1/2 TL Curry
Salz
Pfeffer
Wer mag diverse Kräuter



Zubereitung:

Den Reis vorkochen. Dann den Multikocher auf Saute stellen zum anbraten.

Das Öl reingeben und die Paprika in Stücke mit dem gewürfelten Schinken und dem Knoblauch in Scheibchen andünsten.

Die Lauchzwiebeln & Kräuter anschließen beifügen.

Mit der Brühe und den passierten Tomaten ablöschen. Würzen mit Curry, Pfeffer, Chili und Salz und der Sojasauce.

Reis zugeben und nochmals gut erwärmen, ggf. erneut abschmecken.

One Pot Gemüse - Reis

Zutaten für ca. 4 Personen:

200g Thai Reis
900 ml Gemüsebrühe
1 mittelgroße Zucchini in Würfel
350g Kaisergemüse
2 Knoblauchzehen klein geschnitten
etwas frische Kräuter

Zubereitung:

Reis mit der Brühe und dem Gemüse in einen Topf geben und zum kochen bringen. Anschließend runterschalten für 20 Minuten, damit es leicht vor sich hin köchelt.

Mit Gewürzen nach Wahl abschmecken.

Tipp: Man kann auch Tomaten, Paprika, Oliven etc. nehmen - das Rezept ist sehr wandelbar.



Kichererbsencurry

- einfach & vegan -

Zutaten:

400 g getrocknete Kichererbsen
800 g gehackte Tomaten (2 normal große Dosen)
Die leeren Dosen mit Wasser füllen und hinzugeben
6 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
5-7 cm Ingwer, in Stückchen oder Scheiben geschnitten
1 TL Cumin (Kreuzkümmel)
1/4 bis 1/2 TL Pul Biber oder Chilipulver
1 TL Kurkuma
1 TL Garam Marsala
1 TL Salz
optional: 4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Multikocher füllen und 35 Minuten im Programm "Beans" garen. Danach Stecker ziehen und noch 10 Minuten warten, Dampf ablassen. Abschmecken, evtl. Petersilie hinzugeben und genießen.

Tipp:

Mit gehackten Cashewkernen bestreuen.
Dazu passt Reis oder Naan Brot.



Browniekuchen

- schokoladenhaltig -

Zutaten:

200 g Kokosmilch
100 g Wasser
200 g Roh-Rohrzucker oder andere Süße
30 - 40 g Kakao
1 TL Backpulver oder Natron
200 g Mehl
etwas Vanillezucker
Puderzucker und Mandelblättchen zum verzieren

Zubereitung:

Alle Zutaten gut verrühren, in den leicht gefetteten und mit Mehl bestäubten Topf geben und 40 Min. im Programm Cake backen. Den Puderzucker mit etwas Wasser verrühren und den Kuchen noch warm mit dem Guss einpinseln, Mandelblättchen darüber verteilen.



Apfelbutter

Zutaten:

2,5 kg Äpfel
400 g brauner Zucker
400 g weißer Zucker
1 Vanilleschote
1 Tasse Apfelsaft
1 Zimtstange
1/4 TL Salz
200 g Gelierzucker 2:1
1/2 Packung Geliermittel



Zubereitung:

Die Äpfel schälen, entkernen und fein zerkleinern (entweder reiben oder in einem Mixer zerkleinern). In den Topf des Multikochers geben. Vanilleschote längs durchschneiden und mit allen anderen Zutaten dazu geben.

Eine Stunde auf 110 Grad kochen. 5 Stunden auf 95 Grad weiterköcheln. Die Masse sollte dicklich braun einkochen. Danach noch eine weitere Stunde mit offenem Deckel einkochen. In den letzten 5 Minuten mit dem Pürierstab noch feiner pürieren. Den Gelierzucker mit dem Geliermittel mischen, einrühren und noch 2 Minuten kochen.

In Schraubgläser füllen. Wie bei Marmelade eine Minute umgedreht hinstellen, dann wieder umdrehen. Hält sich wie Marmelade jahrelang.

Apfelbutter passt zu Pfannkuchen, Kartoffelpuffer und Mehlspeisen. Es schmeckt lecker als Brotaufstrich, kann für Kuchenfüllungen und Desserts genommen werden sowie unter Joghurt oder Quark gerührt werden.

Saftiges Kartoffelbrot

Zutaten:

200 g Dinkel (mahlen oder Dinkelvollkornmehl nutzen)
200 g gekochte Kartoffeln (zerkleinert)
350 g Weizen- oder einfaches Dinkelmehl
1 Würfel Hefe
2 TL Salz
270 g lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Mit Hilfe einer Küchenmaschine oder mit den Rührstäben eines Mixers zu einem Hefeteig verarbeiten. (Der Teig klebt etwas, das ist nicht schlimm, er kann aus der Schüssel direkt in den Multikocher gegeben werden.)

Multikocher leicht einfetten und mit Mehl ausstäuben, den Teig hineingeben und eine halbe Stunde gehen lassen. Dann 40 Minuten auf "Cake" backen, umdrehen und nochmals 15 Minuten backen.



Knuspriges 6-Korn Brot

Zutaten:

350 g 6-Kornmischung
150 g Weizen- oder Dinkelmehl
350 g Wasser, lauwarm
1 Würfel Hefe 40g
1 TL Ahornsirup
3 Teelöffel Salz
30 g Balsamicoessig, dunkel
90 g Sonnenblumenkerne
90 g Kürbiskerne
oder statt Sonnenblumen-
und Kürbiskerne
1 Päckchen Salatkerne
50 g Sesamkörner
Für die Form
etwas Fett
Haferflocken oder Mehl



Zubereitung:

6-Kornmischung mahlen und mit allen anderen Zutaten zu einem zähflüssigen Teig verarbeiten. Diesen in den Multikocher geben und 1 Stunde gehen lassen (bei geschlossenem Deckel und mit offenem Ventil). Danach das Programm "backen" einstellen und 30 Minuten backen lassen. Nach Ablauf der 30 Minuten das Brot wenden und weitere 15 bis 20 Minuten backen.

Wer keine Möglichkeit hat seine Körner zu mahlen, kann diese im Reformhaus kaufen und dort mahlen lassen. Alternativ ein fertiges Vollkornmehl verwenden.

Über den Instant Pot

Beim Instant Pot handelt es sich um ein Multifunktions-Küchengerät, das sieben herkömmliche Geräte ersetzt.

Hauptsächlich wird das Gerät als Schnellkochtopf genutzt und besitzt zwei Einstellungen für den Druck. Der Instant Pot bietet sich zum Braten und Garen ebenso an wie zum Reiskochen und Dampfgaren. Darüber hinaus besitzt das Haushaltsgerät noch weitere Funktionen. Das innovative Gerät reguliert den Druck automatisch – verantwortlich dafür ist der eingebaute Mikroprozessor. Dank ausgefeilter Technologie lassen sich sämtliche Funktionen bequem per Tastendruck einstellen. Eine Zeitsteuerung erlaubt es, Speisen warm zu halten oder eine bestimmte Startzeit zu wählen. Dadurch werden die Gerichte auf Wunsch minutengenau fertig und können frisch serviert werden. Verschiedene Temperatureinstellungen und Bräunungsgrade gehören ebenso zum Inventar des Gerätes wie eine umfassende Gar- und Schongarfunktion, die bis zu 24 Stunden laufen kann.

Der Instant Pot ist deshalb mehr als ein gewöhnlicher Schnellkochtopf und hat gegenüber herkömmlichen Dampfgarern viele Vorteile. Er arbeitet absolut geräuschlos und wird nicht heiß, weshalb er sogar unterwegs verwendet werden kann. Ein Sicherheitsmechanismus verhindert das Überhitzen des Gerätes, außerdem läuft der Instant Pot dank Mikroprozessorsteuerung energiesparend.

Gesund essen trotz eines stressigen Alltags? Schmackhafte Gerichte mit wenig Aufwand zubereiten? Essen zur richtigen Zeit fertig auf-tischen?

Mit dem Instant Pot geht dies leicht von der Hand. Gerade Familien profitieren von den zahlreichen Programmen. Ohne viel Zeitaufwand wird das Familiengericht zubereitet, während der Koch mit seinen Liebsten zusammen ist. Aber auch vielbeschäftigte Menschen können mit der Programmierfunktion ihr Abendessen pünktlich servieren. In der modernen Küche ist der Instant Pot nicht mehr wegzudenken.

Es gibt zahlreiche Gerichte, die mit dem Instant Pot zubereitet werden können. Durch seine vielen Funktionen wie das Schnellgaren, Schongaren, Dampfgaren, Sautieren und Warmhalten sind die Möglichkeiten geradezu unendlich. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Inspiration zu Gerichten, die sich für den Instant Pot eignen, gibt dieses Rezeptbuch. Die Instant Pot Rezepte wurden in Zusammenarbeit mit Bloggern und Youtubern zusammengestellt. Köstliche herzhaft Hauptgerichte, aber auch Rezepte für Kuchen und Brot sind dabei herausgekommen. Suppen, Eintöpfe, Currys, Braten und vieles mehr. Die Instant Pot Rezepte und deren Zubereitung sind genau auf den Multifunktionskocher abgestimmt, sodass jeder Instant Pot-Besitzer gleich loslegen kann.

Viel Spaß beim Nachkochen und Experimentieren. Trete ein in die Welt des Instant Pot.

Guten Appetit!