

REZEPTBUCH

zum Multikocher Instant Pot®



Inhaltverzeichnis

Rezepte aus aller Welt: 5 - 41
Reinigung: 42
weitere Rezeptbücher: 44
weitere Quellen: 45

Danke!

das Team von wunderpot.de

Wir bieten auf unserer Webseite bereits seit längerem ein Rezeptbuch für die deutschsprachige Instant Pot Gemeinde kostenfrei zum Download an. Das Feedback und die Resonanz daraus haben uns nun veranlasst, ein weiteres Rezeptbuch zu veröffentlichen.

Als deutschsprachige und unabhängige Informationsseite zum Instant Pot stimmen wir dieses Projekt im Low-Budget Bereich. Dennoch hoffen wir, dass wir auch in diesem Fall die Geschmäcker getroffen haben und die Wissensgier ein wenig stillen können.

Das Rezeptbuch ist zum Thema "Rezepte aus aller Welt" entstanden und bietet zahlreiche internationale Gerichte an oder Abwandlungen von nationalen Traditionsgerichten in andere Variationen.

REZEPTBUCH

zum Multikocher Instant Pot®

IMPRESSUM

Haftungshinweis
Copyright

Herausgeber:

Rezeptbuch zum Instant Pot / Ausgabe 2
Januar 2022 - Originalausgabe Download

wunderpot.de
[Impressum](#)

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.

Copyright:

Das Rezeptbuch darf für private Zwecke kopiert und verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte und die Veröffentlichung an anderer Stelle (Beispielfall: Print und Online) ist nur nach vorheriger Abstimmung und Freigabe für den jeweiligen Zweck mit dem Betreiber von [wunderpot.de](#) zulässig.



REZEPTE

aus aller Welt



www.wunderpot.de



Instant Pot Rezeptbuch

Gesund essen trotz eines stressigen Alltags?
Schmackhafte Gerichte mit wenig Aufwand zubereiten?

Essen zur richtigen Zeit fertig auftragen?

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, Slowcooking, 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 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.

www.wunderpot.de

Hähnchen süß-sauer

Qǐng xiāngyòng

Zubereitung:

Sonnenblumen- oder Rapsöl in den Instant Pot geben, auf Sauté schalten und das Hühnerfleisch in das erhitzte Öl geben. Huhn mit Salz und Pfeffer bestreuen, leicht anbraten. Alle weiteren Zutaten in der oben genannten Reihenfolge in den Topf geben. Den Jasminreis dabei nicht einrühren, sondern nur leicht in die Flüssigkeit drücken. Den Instant Pot verriegeln und mit hohem Druck auf eine Kochzeit von 5 Minuten einstellen. Druck nach Ablauf der Kochzeit schnell ablassen und den Deckel öffnen. Paprika hineingeben, umrühren, den Deckel erneut schließen und 5 Minuten ruhen lassen. In Schalen servieren, bestreut mit Zwiebelringen und Sesam-Samen.

Vorbereitungszeit: 15 min.

Kochzeit: 15 min.

Ergibt: 6 Portionen

kCal: 399

Zutaten:

1 EL Rapsöl

500g Hähnchenbrust, in Würfel zu 2cm geschnitten

1 Prise Salz & Pfeffer

1 Tasse gewürfelte Ananas, frisch oder aus der Dose

2 EL Reisessig

2 EL Honig

2 EL Ketchup

2 EL Sojasauce

2 gehackte Knoblauchzehen

1 ¼ Tassen Hühnerbrühe

1 Tasse trockener Jasminreis

Je 1 rote, grüne und gelbe Paprika, in kleine Stücke geschnitten

Frühlingszwiebeln und Sesamsamen zum Servieren



“

Etwa 20 Gramm Eiweiß sind in 100 Gramm Hähnchenbrust enthalten.

Beef Bourguignon

Bon Appétit

Zubereitung:

Den Instant Pot auf Sauté schalten und das Olivenöl in den erhitzten Topf geben Rindfleisch hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten braten, bis die Fleischstücke gebräunt sind. Das Rindfleisch herausnehmen, Rotwein in den Topf geben und den Wein auf die Hälfte des Volumens einköcheln. Nun den Sauté-Modus ausschalten. Zwiebeln, Karotten, Pilze, Babykartoffeln, Knoblauch, Kräuter, Salz und Pfeffer, Rinderbrühe und Tomatensauce in den Instant Pot geben. Das Mehl unterrühren, dann das Rindfleisch wieder in den Topf geben und den Deckel verriegeln. 25 Minuten unter hohem Druck kochen, dann etwa 15 Minuten lang den Druck natürlich ablassen. In der Zwischenzeit die Eiernudeln kochen. Den Deckel des Instant Pots abnehmen und das Beef Bourguignon über Eiernudeln servieren, garniert mit frischen Kräutern!

Vorbereitungszeit: 20 min.
Kochzeit: 30 min.
Natürl. Druckablassen: 15 min.
Ergibt: 6 Portionen
kCal: 499

Zutaten:

2 EL Olivenöl
500g Rindfleisch vom Bug oder von einem Bratenstück, in ca. 2 cm große Würfel geschnitten

2 Tassen guter Rotwein
2 gelbe Zwiebeln, gehackt
3 Karotten, gehackt
2 Tassen Cremini-Pilze, geviertelt
2 Tassen Babykartoffeln
4 Knoblauchzehen, gehackt

1 EL frischer Thymian, gehackt
1 EL frischer Rosmarin, gehackt
1 Lorbeerblatt
½ TL Salz & Pfeffer
2 Tassen Rinderbrühe
½ Tasse Tomatensauce
1 EL Mehl
340 g Eiernudeln

etwas Thymian und Rosmarin zum Servieren



“

*Auf guten
Wochenmärkten
findet man oft
regionale Metzger,
die Bio-Fleisch
anbieten.*

Überbackene Kartoffeln

Zubereitung:

Geben Sie Wasser in den Instant Pot und stellen Sie den Untersetzer in den Topf. In der Zwischenzeit eine 22cm Rundform mit Kochspray einsprühen.

In 3 gleichmäßigen Schichten geschnittene Kartoffeln einlegen und zwischen den beiden unteren Schichten Zwiebeln hinzufügen. In einem mittelgroßen Topf Butter schmelzen, dann Mehl unterrühren, bis alles gut vermischt ist. Milch einrühren und zum Kochen bringen. Käse, Thymian, Salz und Pfeffer unter Rühren verquirlen. Vom Herd nehmen und die Mischung über Kartoffeln und Zwiebeln gießen. Die mit Kartoffeln und Sauce gefüllte Kuchenform in den Instant Pot geben und auf den Untersetzer stellen. Deckel verriegeln und 30 Minuten lang unter hohem Druck kochen. Lassen Sie den Druck schnell ab. Öffnen Sie den Deckel, wenn das Manometer heruntergefallen ist und sich der Deckel leicht öffnen lässt. Nehmen Sie die Kuchenform heraus und stellen Sie sie unter einen Grill, wenn Sie 5 Minuten lang eine knusprige Oberseite wünschen. Achten Sie darauf, dass die Oberfläche nicht verbrennt. Servieren und genießen!

Vorbereitungszeit: 15 min.

Kochzeit: 30 min.

Ergibt: 8 Portionen

kCal: 182

Zutaten:

1 Tasse Wasser

Kochspray

4 mittelgroße

Kartoffeln, dünn geschnitten
1 gelbe Zwiebel, in Scheiben
geschnitten

2 EL Butter

3 EL Mehl

1 Tasse Milch

1 Tasse Cheddar-Käse, gerieben

1 TL frischer Thymian, fein
gehackt

1/2 TL Salz

1/4 TL Pfeffer

“



*Kartoffeln sind
reich an
Kohlenhydraten,
Eiweiß, Kalium,
Magnesium und
Eisen*

Gefüllte Paprika mexikanische Art

Buen Apetito

Zubereitung:

Instant Pot auf Sauté schalten, Olivenöl 1-2 Minuten erhitzen. Rinderhackfleisch, Zwiebeln, Chilipulver und Kreuzkümmel hinzufügen und anbraten, bis das Rindfleisch bräunt, nach ca. 5 Minuten die Salsa einrühren und Rindfleischmischung entfernen. Den Innentopf mit einem Papiertuch auswischen und 1 Tasse Wasser hineingeben. Paprika mit Rindfleischmischung füllen, Deckel auf den Instant Pot setzen und verriegeln. 2 Minuten lang auf hohem Druck einstellen. Druck schnell ablassen, die Paprika mit Käse bedecken, Deckel wieder auflegen und 5 Minuten ruhen lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Koriander, Avocados oder Chili bestreuen und genießen.

Vorbereitungszeit: 15 min.

Kochzeit: 25 min.

Ergibt: 4 Portionen

kCal: 300

Zutaten:

1 EL Olivenöl

1 Pfund extra mageres

Rinderhackfleisch

1 gelbe Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 EL Chilipulver

2 TL Kreuzkümmel

1 Behälter frische Salsa

4 Paprika, Deckel und Samen entfernt

1/2 Tasse geriebener Cheddar-Käse



“

*Paprika enthält
große Mengen an
Vitaminen,
Kalium, Zink
Magnesium und
Calcium*

Bolognese Ragù

Buon Appetito

Zubereitung:

Instant Pot auf Sauté schalten und nach dem Erhitzen Rinderhackfleisch 2-3 Minuten braten, bis es braun ist. Zwiebeln, Sellerie und Karotten hinzufügen und weitere 5 Minuten anbraten, bis das Gemüse zart ist. Knoblauch, Salz & Pfeffer und Rotwein einrühren, zum Kochen bringen und weitere 3-4 Minuten köcheln lassen, bis der Wein reduziert ist. Das Glas Marinara-Sauce hineingießen, NICHT Rühren. Den Deckel aufsetzen und verriegeln. Bei hohem Druck 20 Minuten kochen, dann schnell den Druck ablassen. In der Zwischenzeit die Nudeln 10 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser auf dem Herd kochen und abtropfen lassen. Sauce über Nudeln servieren und mit Petersilie und Parmesan garnieren.

Vorbereitungszeit: 10 min.

Kochzeit: 20 min.

Ergibt: 6 Portionen

kCal: 434

Zutaten:

1 Pfund extra mageres
Rinderhackfleisch

1 gelbe Zwiebel, gewürfelt
2 Selleriestangen, gewürfelt
1 Karotte, gewürfelt
4 Knoblauchzehen, gehackt
1/2 TL Salz & Pfeffer
1/2 Tasse Rotwein
1 (680 ml) Glas Marinara-Sauce
1 Pfund Spaghetti

Petersilie zum Garnieren
Frisch geriebener Parmesan zum
Garnieren



“

*Spaghetti haben
einen etwa
zwei Millimeter
Durchmesser und
etwa 25 cm Länge.*

Low-Carb Blumenkohl

Zubereitung:

Die 3/4 Tasse Wasser auf den Boden des Instant-Topfes geben und den Untersetzer hineinstellen. Blumenkohl darauf legen und mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln, Knoblauch, Salz und Pfeffer darüberstreuen. Den Deckel aufsetzen und Verriegeln. Mit der Hochdruck-Einstellung 1 Minute lang kochen. Druck schnell ablassen, Blumenkohlröschen herausheben. Mit frisch geriebenem Parmesankäse vermengen und servieren.

Vorbereitungszeit: 5 min.

Kochzeit: 10 min.

Ergibt: 4 Portionen

kCal: 111

Zutaten:

3/4 Tasse Wasser

1 Kopf Blumenkohl, in große
Röschen zerteilt

1 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

2 Knoblauchzehen, gehackt

1/2 Tasse Parmesan, gerieben

1/2 TL Salz

1 Prise Pfeffer



“

*Saison: Von April
bis November
kann Blumenkohl
geerntet werden.
Es ist auch roh
essbar.*

Thailändisches Hähnchen-Curry

Zubereitung:

Alle Zutaten außer Paprika, Reis und Koriander in den Instant Pot geben. 3 Minuten unter Druck kochen, dann den Druck schnell ablassen. In der Zwischenzeit Reis in einem Reiskocher oder auf dem Herd zubereiten. Paprikaschoten zum Curry geben und umrühren, dann den Deckel wieder auflegen und die Mischung 5 Minuten ziehen lassen. Mit gekochtem Reis servieren und mit Koriander garnieren.

Vorbereitungszeit: 20 min.

Kochzeit: 15 min.

Ergibt: 6 Portionen

kCal: 501

Zutaten:

Kokosnussöl

1 Zwiebel

2 Möhren

500 g Hühnerbrust

4 Knoblauchzehen

1 EL Ingwer, frisch und gehackt

1 EL Currypulver

1 TL Kurkuma und Kreuzkümmel

1 Dose Kokosmilch

½ Tasse Hühnerbrühe

Je 1 rote und gelbe Paprika, in Streifen oder grobe Würfel geschnitten

Frischen Koriander zum Dekorieren



“

Currypulver:

Kurkuma Chili,

Koriander,

Kreuzkümmel,

Bockshornklee,

Senfkörner, Pfeffer

Käsenudeln mit Brokkoli

Zubereitung:

Nudeln, Butter und 1 ½ TL Salz in den Instant Pot geben, 4 ½ Tassen Wasser einrühren. Manuelle Einstellung auf hohen Druck und 5 Minuten Kochzeit einstellen. Anschließend den Druck schnell ablassen. Auf Sauté schalten, Brokkoli einrühren und unter gelegentlichem Rühren ca. 3-4 Minuten kochen, bis er zart wird. Dijonsenf und Knoblauchpulver einrühren. Auf warmhalten schalten, Milch einrühren für ca. 2 Minuten. Nach und nach den Käse etwa 3 Minuten lang einrühren, bis er geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

Vorbereitungszeit: 15 min.
Kochzeit: 20 min.
Ergibt: 6 Portionen
kCal: -

Zutaten:

1 Pfund Fusilli Pasta
3 EL ungesalzene Butter

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

4 Tassen Brokkoliröschen
1 TL Dijon-Senf
1/4 TL Knoblauchpulver
1 Tasse Milch

340 Gramm extra scharfer Cheddar-Käse, gerieben



“

Empfehlung:

Naturata Bio

Dijon-Senf in der

Tube - Demeter

Herzhafte Taco-Suppe

Zubereitung:

Instant Pot auf Sauté schalten, Rinderhackfleisch anbraten, bis es braun ist. Zwiebel, Knoblauch, Jalapenos, Taco-Gewürz und Salz und Pfeffer hinzufügen und 2-3 Minuten lang anbraten. Die restlichen Zutaten hinzugeben. 5 Minuten unter Druck kochen, dann den Druck schnell ablassen. Servieren und Beläge nach Wunsch hinzufügen.

Vorbereitungszeit: 15 min.

Kochzeit: 15 min.

Ergibt: 4 Portionen

kCal: 369

Zutaten:

1 Pfund extra mageres
Rinderhackfleisch

1 gelbe Zwiebel, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL Taco-Gewürz
1/2 TL Salz & Pfeffer
1 Jalapenopfeffer, entkernt und
gehackt

1 Dose schwarze Bohnen, gespült
und abgetropft

2 Tassen Mais
500 g Salsa oder zerkleinerte
Tomaten

2 Tassen Rinderbrühe
1 EL Limettensaft



“

Der Begriff "Taco" stammt aus dem mexikanischen Spanisch und bedeutet Pfropfen oder Knäuel.

Koreanisches Rindfleisch

Zubereitung:

In einer großen Schüssel Rinderbrühe, Sojasauce, braunen Zucker, Knoblauch, Sesamöl, Reisweinessig, Ingwer, Sriracha, Zwiebelpulver und weißen Pfeffer verquirlen. Den Gulasch in einen 6l Instant Pot® geben. Rinderbrühe einrühren, bis alles gut vermischt ist. Manuelle Einstellung auswählen; hoher Druck und 15 Minuten Kochzeit eingeben.

Nach Ablauf der Kochzeit schnell den Druck ablassen. Maisstärke und 3 EL Wasser verquirlen; beiseite stellen. Auf Sauté schalten, Maisstärkemischung einrühren und unter häufigem Rühren ca. 2-3 Minuten kochen, bis die Sauce eingedickt ist. Sofort servieren, garniert mit Frühlingszwiebeln und Sesam, falls gewünscht.

Vorbereitungszeit: 10 min.

Kochzeit: 15 min.

Ergibt: 6 Portionen

kCal: -

Zutaten:

½ Tasse Rinderbrühe

1/3 Tasse Sojasauce

1/3 Tasse brauner Zucker

4 Knoblauchzehen, gehackt

1 EL Sesamöl

1 EL Reisweinessig

1 EL frisch geriebener Ingwer

1 TL Sriracha oder mehr nach

Geschmack

1/2 TL Zwiebelpulver

1/2 TL weißer Pfeffer

3 Pfund gewürfeltes

Rindsgulasch

3 EL Maisstärke

1 TL Sesam

2 Frühlingszwiebeln, in dünne

Scheiben geschnitten



“

Reis ist, wie in anderen asiatischen Küchen, einer der wichtigsten Bestandteile

Pho-Suppe mit Huhn

Vorbereitungszeit: 30 min.

Kochzeit: 65 min.

Ergibt: 6 Portionen

kCal: -

Zubereitung:

Zwiebel und Ingwer rösten: Die Zwiebel und den Ingwer auf eine geölte Folie auf ein Backblech geben, dann auf der oberen Schiene des Ofens ca. 5-10 Minuten braten. Den Ingwer in einige Stücke schneiden und mit der Zwiebel in ein Baumwolltuch wickeln, damit die Brühe nicht getrübt wird. In den Instant Pot geben. Gewürze hinzufügen: 2 Sternanisschoten, 3 ganze Nelken, 2 EL Fenchelsamen, 1 EL Koriandersamen in einen Gewürzbeutel geben, den Beutel gut verschließen und in den Instant Pot geben. Das ganze Huhn und das Filet kalt abwaschen, in den Topf geben, 9 Tassen Wasser hinzugeben, mit 2 EL Salz und 2 EL Zucker würzen. Den Deckel verriegeln und auf Hochdruck 20 Minuten Kochzeit einstellen. Nachher 5 Minuten warten und den Druck ablassen. Den Deckel öffnen, das Huhn herausnehmen und das Fleisch von den Knochen entfernen. Knochen und Haut aufbewahren und den eventuell in der Brühe schwimmenden Schaum entfernen. 4 Tassen Wasser sowie die Knochen und die Haut und wieder in den Topf geben. Den Deckel verriegeln und weitere 45 Minuten unter Hochdruck kochen. 20 Minuten Druck abwarten, dann Druck ablassen. 1 EL Fischsauce hinzufügen und mit Gewürzen abschmecken. Die Brühe sollte salzig schmecken, da sie sich nach dem Hinzufügen der Nudeln ausgleicht. Wenn die Brühe nach dem Hinzufügen von Nudeln langweilig schmeckt, ist sie nicht genug gewürzt. Den Ingwer-Dip mischen und zu jeder Suppenschüssel servieren.

Die Pho-Nudeln gemäß den Anweisungen auf der Verpackung kochen. Die Zeiten für trockene oder frische Nudeln sind unterschiedlich. In jede Schüssel eine Portion hineingeben. Die Schüssel anrichten: Schneiden oder zerkleinern Sie Ihr Huhn und legen Sie es auf jede Schüssel. Mit der Brühe übergießen und mit reichlich gehackten Frühlingszwiebeln, Koriander und geschnittenen Zwiebeln garnieren. Die Beilagen sind optional und können daneben serviert werden.

Zutaten:

1 Huhn - Freilandhaltung, ca. 2kg
2 geteilte Hähnchenbrüst (mit Knochen)

1 große Zwiebel, geschält und halbiert

5-Zoll-Stück frische Ingwerwurzel, längs halbieren und zerhackt

1 EL Fischsauce
2 EL Salz oder grobes Meersalz
2 EL Kristallzucker oder Kandiszucker

13 Tassen gefiltertes Wasser
1 EL Koriandersamen
2-Sterne-Anis-Schoten
2 EL Fenchelsamen
3 ganze Nelken
Pho Nudeln

Für vietnamesische Ingwer-Dip-Sauce (Nước Mắm Gừng):

½ Tasse fertige Chấm-Dip-Sauce
2 TL geriebener frischer Ingwer

Zum Garnieren:

Gehackte Frühlingszwiebeln
Koriander
Dünn vertikal geschnittene Zwiebeln
Geschnittene Thai Chilis oder Jalapeño
Limettenspalten
Thai-Basilikum
Bohnensprossen
Sriracha

Würzige Nudeln mit Honig und Knoblauch

Zubereitung:

Sesamöl, Sojasauce, Knoblauch, Honig, Chili-Knoblauchsauce, Hühnchen, Wasser und Reismudeln in dieser Reihenfolge in den Instant Pot geben, die Reismudeln sollten oben schwimmen.

2 Minuten unter hohem Druck kochen.

Druck schnell ablassen und den Deckel öffnen.

Paprika und Brokkoli hinzugeben und das Gemüse unter die heißen Nudeln schieben. Deckel wieder aufsetzen und 5-10 Minuten ruhen lassen. Deckel abnehmen, in Schalen anrichten und mit Sesam bestreuen.

Vorbereitungszeit: 15 min.

Kochzeit: 15 min.

Ergibt: 6 Portionen

kCal: 404

Zutaten:

1 EL Sesamöl

4 EL natriumarme Sojasauce
oder Tamari

6 Knoblauchzehen, gehackt

2 EL Honig

1-2 EL Chili-Knoblauch-Sauce
(wie Sriracha oder Sambal Oelek)

2 mittelgroße Hähnchenbrust,
gewürfelt

2 Tassen Wasser

1 Packung Reismudeln (225 g)

1 EL Sesam zum Garnieren

1 Kopf Brokkoli, in kleine Röschen
gehackt

Jeweils 1 rote und gelbe Paprika,
in Scheiben geschnitten



“

*Knoblauch ist eine
Heilpflanze und
verringert den
Blutdruck.*

Jambalaya

Zubereitung:

Kombinieren Sie zuerst die Gewürze für das hausgemachte Cajun-Gewürz in einer kleinen Schüssel. Mischen und beiseite stellen.

Garnelen und Andouillewurst in eine große Schüssel geben und 1 EL Cajun-Gewürz darüber streuen. Mischen und beiseite stellen.

Den Instant Pot auf Sautieren stellen und Olivenöl hineingeben, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und braten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Sautéfunktion ausschalten und weißen Reis hinzufügen, mischen.

Nun Paprika, 2 EL Cajun-Gewürz, Tomatenwürfel und Hühnerbrühe hinzufügen und umrühren. Den Deckel verriegeln und 8 Minuten lang unter hohem Druck kochen. Rasch den Druck ablassen, Garnelen und Andouillewurst in den Topf geben und untermischen. Den Deckel wieder aufsetzen und 10 Minuten lang dämpfen lassen.

Nochmals durchrühren, nach Bedarf Salz hinzufügen und servieren. Dazu passt: Maisbrot, Okra, Mangold, unter Umständen auch Rosenkohl!



Vorbereitungszeit: 15 min.

Kochzeit: 8 min.

Ergibt: 6 Portionen

kCal: 342

Zutaten:

Cajun Gewürz selbst gemacht

1 EL geräucherter Paprika
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Zwiebelpulver
1 TL Chilipulver
1 TL hellbrauner Zucker
1/2 TL getrockneter Oregano
1/4 TL Cayennepfeffer
1/4 TL Salz oder mehr nach Geschmack
1/8 TL gemahlener Pfeffer

Jambalaya

500g gekochte große Garnelen mit Schwanz

250g gekochte kreolische Andouille-Wurst, in Scheiben geschnitten

2,5 EL Olivenöl, geteilt
1/2 große weiße Zwiebel, gehackt
5 Knoblauchzehen, zerquetscht
1 Tasse langkörniger weißer Reis
1 große rote Paprika, gewürfelt
1 große grüne Paprika, gewürfelt
1 kl. Dose gehäutete Tomaten, gewürfelt

1,5 Tassen Hühnerbrühe

Pulled Pork Chili

Vorbereitungszeit: 15 min.
Kochzeit: 45 min.
Ergibt: 8 Portionen
kCal: 435

Zubereitung:

Bereiten Sie zuerst die Schweineschulter vor, indem Sie es in 4 gleiche Stücke schneiden. Dann würzen Sie das Fleisch von allen Seiten mit Taco- oder Chili-Gewürz.

Die Sautierfunktion des Instant Pot einschalten und Olivenöl hineingeben, dann die Schweineschulterstücke auf jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. Sobald das Fleisch gebräunt ist, Sauté ausschalten und das Fleisch herausnehmen. Fügen Sie ¼ Tasse Wasser hinzu und kratzen Sie die Rückstände mit einem Holzlöffel vom Boden des Instant-Pot. Dann gewürfelte Tomaten und weiteres Taco-Gewürzs in den Topf geben und alles miteinander vermischen.

Nun den Untersetzer in den Instant Pot geben und das Fleisch auf den Untersetzer legen. Den Deckel aufsetzen und verriegeln, bei hohem Druck 45 Minuten kochen.

Schnell den Druck ablassen und die 4 Schweinefleischstücke herausnehmen. Mithilfe von 2 Gabeln zerkleinern. Fettstücke herausnehmen und das zerkleinerte Schweinefleisch wieder in den Instant Pot geben, mit 3 Dosen Bohnen, Mais, Salsa und anderen Zutaten vermengen.

Mit griechischem Joghurt, frischem Koriander und geriebenem Käse servieren.

Zutaten:

1200 – 1500 g Schweineschulter-
Braten ohne Knochen

Taco-Gewürz oder Chili
2 EL Olivenöl
¼ Tasse Wasser *
800 g Dose enthäutete Tomaten,
gewürfelt

3 x 400g Dosen verschiedene
Bohnen, etwa Pinto und
Schwarze Bohnen

1 Tasse Zuckermais
100g gewürfelte grüne Chilis
Optionale Toppings: Griechischer
Joghurt / Sauerrahm, frischer
Koriander und geriebener Käse



*Es fehlt Zubehör
für den Instant
Pot? Innentopf,
Glasdeckel und
Aufsätze gibt es
auf wunderpot.de*

Hähnchenbrust

Vorbereitungszeit: 15 min.

Kochzeit: 20 min.

Ergibt: 4 Portionen

kCal: 170

Zubereitung für gefrorene Hähnchenfilets:

Stellen Sie zuerst den Metalluntersetzer in den Boden des Instant-Topfes und gießen Sie das Wasser in den Topf. Legen Sie gefrorene Hühnerfilets auf den Untersetzer. Stellen Sie sicher, dass sich die gefrorenen Hähnchenbrustfilets nicht berühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Deckel verriegeln und 18-20 Minuten abhängig von der Größe der Hähnchenbrust auf hohem Druck kochen. Druck schnell ablassen und prüfen, ob die Filets durchgegart sind.

Zubereitung frische Hähnchenfilets:

Stellen Sie zuerst den Metalluntersetzer in den Boden des Instant-Topfes und gießen Sie das Wasser in den Topf. Legen Sie rohe Hühnerfilets auf den Untersetzer. Stellen Sie sicher, dass sich die Hähnchenbrustfilets nicht berühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Topf verriegeln und auf hohem Druck 8-12 Minuten kochen, je nach Dicke der Filets. Druck schnell ablassen und prüfen, ob die Filets durchgegart sind. Tipp: Durch vorheriges Anbraten verkürzt sich die Kochzeit und die Hähnchenbrüste erhalten eine schöne goldbraune Kruste.

Mit Beilagen oder Saucen nach Wunsch anrichten.

Zutaten:

500 – 700 g Hähnchenbrust
ohne Knochen und ohne Haut,
gefroren oder frisch (3
mittelgroße Hähnchenbrüste)

1/2 Tasse Wasser

optional: Salz und Pfeffer



“

*Hähnchenbrust
hat viele Vorzüge:
gut verdaulich,
kalorien- und
fettarm.*

Chicken Long Rice

Hawaiianisches Chicken Long Rice

Zubereitung:

Eine mittelgroße Rührschüssel mit warmem Wasser füllen, Glasnudeln einweichen und beiseite stellen.

Den Instant Pot auf Sauté schalten. Hühnerbrühe, Ingwer, Knoblauch, Hühnerschenkel und Shoyu hinzufügen.

Den Deckel schließen und verriegeln. Manuell bei hohem Druck 10 Minuten kochen lassen. 12 Minuten natürliche Druckentlastung einwirken lassen.

Die Hähnchenschenkel herausnehmen und mit zwei Gabeln zerkleinern, dann in den Topf zurückgeben. Nudeln abtropfen lassen und in den Instant Pot geben. Deckel schließen und versiegeln. Manuell bei hohem Druck 2 Minuten kochen lassen,

Druck schnell ablassen. Mit Frühlingszwiebeln garniert servieren.

Vorbereitungszeit: 5 min.

Kochzeit: 12 min.

Ergibt: 6 Portionen

kCal: -

Zutaten:

1 Packung Glasnudeln

6 Tassen Hühnerbrühe

1 daumenlanges Stück Ingwer, geschält und in Scheiben geschnitten

2 Knoblauchzehen, gehackt

6 Hähnchenschenkel

¼ Tasse Shoyu (Sojasauce)

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 Bund Frühlingszwiebeln



“

*Smarte Kochtipps
mit dem Instant
Pot: [Blogartikel](#)
lesen auf
wunderpot.de*

Italienische Minestrone

Vorbereitungszeit: 10 min.
Kochzeit: 20 min.
Ergibt: 6 Portionen
kCal: 446

buon appetito

Zubereitung:

Die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Instant Pot geben. Den Deckel auflegen und verriegeln. Bei hohem Druck 5 Minuten lang kochen. Den Druck schnell ablassen. In tiefen Tellern servieren, auf Wunsch mit Parmesan bestreuen.

Zutaten:

1 EL Olivenöl
1 gelbe Zwiebel, gewürfelt
3 Stangen Sellerie, gewürfelt
2 Karotten, gewürfelt
4 Knoblauchzehen, gehackt
1 Stück Rinde vom
Parmesankäse

1 TL italienisches Gewürz (oder
Majoran, Oregano, Petersilie)

2 Lorbeerblätter
1/2 TL Salz und Pfeffer
500g grüne Bohnen, geschnitten
2 Dosen Kidneybohnen, gespült
und abgetropft

250g kleine Muschelnudeln
800 ml geschälte und gewürfelte
Tomaten

4 Tassen Gemüsebrühe
2 Tassen Babyspinat, gehackt
Parmesan zum Bestreuen



Rindfleisch-Stew

Vorbereitungszeit: 20 min.
Kochzeit: 55 min.
Ergibt: 4 Portionen
kCal: 352

Zubereitung:

Sautierfunktion einschalten, Butter schmelzen und Rindsgulasch von allen Seiten anbräunen.

Kartoffeln, Pilze, Zwiebeln, Karotten und Knoblauch hinzufügen, mit Rinderbrühe aufgießen.

Worcestershire-Sauce, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Rosmarin einrühren. Den Deckel verriegeln und mit der Fleisch- / Eintopffunktion 35 Minuten kochen.

Anschließend den Druck natürlich entweichen lassen. Allein, mit Reis oder Nudeln servieren.

Zutaten:

1 Esslöffel Butter
500g Rindsgulasch gewürfelt
4 mittelgroße Kartoffeln, gewürfelt

1 ½ Tassen Pilze, halbiert
1 Zwiebel, in 6 Keile geschnittene
2 Karotten, in Scheiben geschnitten

2 Knoblauchzehen, gehackt
3 Tassen Rinderbrühe
1 Esslöffel Worcestershire-Sauce
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Teelöffel Salz
½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

½ Teelöffel getrockneter Rosmarin



*Wenn dir das
Leben Zitronen
gibt, dann mach
Eistee daraus*

Irish Stew mit Lammfleisch

Vorbereitungszeit: 5 min.
Kochzeit: 25 min.
Ergibt: 5 Portionen
kCal: -

Zubereitung:

Olivenöl in den Instant Pot geben und auf Sauté schalten. Das Fleisch im heißen Öl anbräunen.

Die Zwiebel in den Topf geben und 3-4 Minuten weich anbraten. Mehl in den Topf streuen und einrühren.

Brühe in den Topf geben und mit einem Holzlöffel Anhaftungen vom Topfboden abkratzen.

Die restlichen Zutaten hinzufügen und umrühren. Mit Cancel ausschalten, den Deckel verriegeln.

Mit hohem Druck für 15 Minuten kochen, dann den Druck 10 Minuten lang auf natürliche Weise ablassen und den verbleibenden Druck schnell ablassen.

Zutaten:

2 EL Olivenöl
500 g Lammfleisch gewürfelt

1 Zwiebel, fein gewürfelt
2 EL Mehl
2 Tassen Hühner- oder Rinderbrühe

500 g rote Kartoffeln, geschält und gewürfelt
2 Karotten, gewürfelt
200 ml Guinness oder anderes dunkles Bier

1 1/2 EL Tomatenmark
2 TL Salz
1 TL Dijonsenf
1 TL getrockneter Thymian
1 TL getrockneter Rosmarin
1/4 TL Pfeffer

glatte Petersilie und frisch gemahlener Pfeffer zum Garnieren

Lasagne

Vorbereitungszeit: 20 min.
Kochzeit: 20 min.
Ergibt: 6 Portionen
kCal: 541

Zubereitung:

Den Instant Pot auf Sautieren schalten und warten, bis er sich erwärmt hat. Nach dem Erhitzen Rinderhackfleisch, Zwiebel, Knoblauch sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und 5 Minuten lang anbraten, bis sie braun sind. Nun den Saute-Modus ausschalten. Zwei Drittel der Rinderhackmischung herausnehmen und in eine Schüssel geben. 1 Tasse Wasser auf den Topfboden geben und 4 Lasagneblätter einlegen. Nun mit der Hälfte des Ricotta-Käses, der Hälfte des Spinats und einem weiteren Drittel der Rinderhackmischung bedecken. Die Hälfte der Marinara-Sauce hineingießen und eine weitere Schicht Lasagneblätter auslegen. Mit dem restlichen Ricotta-Käse, dem restlichen Spinat und dem letzten Drittel der Rinderhackfleischmischung wiederholen. Eine letzte Schicht Lasagneblätter oben auf legen, den Rest der Marinara-Sauce und die restliche Tasse Wasser darüber gießen. Den Deckel auflegen und verriegeln. Auf hohem Druck 5 Minuten kochen. Dann den Druck schnell ablassen und den Deckel öffnen. Mozzarella darüber streuen und den Deckel schließen, um den Käse 2 Minuten lang zu schmelzen. Lasagne in Stücke schneiden und servieren.

Zutaten:

500g extra mageres Rinderhackfleisch

1 gelbe Zwiebel, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
½ TL Salz und Pfeffer
2 Tassen Wasser, geteilt
12 Lasagneblätter, gebrochen
1 Tasse Ricotta
2 Tassen Babyspinat, gehackt
1 (680 ml) Glas Marinara-Sauce
1 Tasse Mozzarella, gerieben



“

*Stimmt es?
Nicht die Italiener
sollen die Lasagne
erfunden haben,
sondern die
Britten.*

Mongolisches Rindfleisch

Vorbereitungszeit: 15 min.

Kochzeit: 15 min.

Ergibt: 6 Portionen

kCal: 373

Zubereitung:

Olivenöl, Steak, Knoblauch, Hoisinsauce, Sojasauce und Wasser in den Instant Pot geben.

Deckel verriegeln und 3 Minuten unter hohem Druck kochen, dann den Druck schnell ablassen und den Deckel öffnen. Paprika, Brokkoli und Frühlingszwiebeln in den Topf geben und unterrühren.

Den Deckel wieder aufsetzen und die Mischung 5 Minuten lang ruhen lassen.

Auf gekochtem Reis servieren, mit Sesam bestreuen.

Zutaten:

1 EL Olivenöl

500g Rinder-Steak in 2cm dicke Stücke geschnitten

2 Tassen gekochter Reis (ca. 1 Tasse trocken, dann nach Packungsangaben gekocht)

1 rote Paprika, gehackt

1 Kopf Brokkoli, in kleine Röschen geschnitten

1 Bund Frühlingszwiebeln, in 1-Zoll-Stücke geschnitten

1/4 Tasse Hoisinsauce

1/4 Tasse natriumarme Sojasauce

4 Knoblauchzehen, gehackt

1/4 Tasse Wasser

3 EL Maisstärke

1 EL Sesam zum Garnieren



Hackbraten

Vorbereitungszeit: 30 min.

Kochzeit: 20 min.

Ergibt: 6 Portionen

kCal: -

Zubereitung:

Rindfleisch, Eier, Knoblauch, Zwiebel, Semmelbrösel, Worcestershire, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und aus der Mischung einen Laib formen. Diesen auf einem Stück Alufolie auslegen. Die Seiten der Folie hochfalten, um ein „Nest“ für den Hackbraten zu bilden.

Ketchup, Essig und Dijonsenf zusammenrühren und die Mischung gleichmäßig über den Hackbraten verteilen. Das Wasser in den Instant Pot gießen, den Untersetzer hineinstellen und den Hackbraten in Folie daraufstellen.

Den Deckel verriegeln und 25 Minuten bei hohem Druck kochen, dann den Druck schnell ablassen. Den Hackbraten 5 Minuten im Instant Pot stehen lassen.

Vorsichtig herausnehmen und auf einer Platte anrichten, in Scheiben schneiden und servieren.

Zutaten:

500g Rinderhackfleisch

2 große Eier, leicht geschlagen

4 gehackte Knoblauchzehen

1/2 Tasse fein gehackte gelbe

Zwiebel (aus 1 kleinen Zwiebel)

1/2 Tasse Semmelbrösel

2 EL Worcestershire-Sauce

2 TL Salz

1 TL schwarzer Pfeffer

1/2 Tasse Ketchup

1 EL Balsamico-Essig

2 TL Dijon-Senf

1 Tasse Wasser



“

*Fleisch sollte
gemäß der
Ernährungspyram
ide seltener
gegessen werden*

Original ungarisches Gulasch (Porkolt)

Vorbereitungszeit: 15 min.

Kochzeit: 35 min.

Ergibt: 8 Portionen

kCal: 273

Zubereitung:

Fleischstücke mit Salz und Pfeffer würzen.

Instant Pot auf Sauté schalten, warten bis er heiß ist und das Speiseöl hinzugeben.

Das Fleisch anbraten - ein paar Minuten ruhen lassen, um eine schöne Farbe zu erhalten.

Nach dem Bräunen das Fleisch herausnehmen, in eine Schüssel geben und die Zwiebel und die Paprika in den Schnellkochtopf geben. 5 Minuten anbraten. Knoblauch hinzufügen und sautieren, bis er duftet (ca. 30 Sekunden).

Restliches Salz, Tomaten, Brühe und Paprika hinzufügen, dann das Fleisch hineingeben, gut umrühren. Den Deckel verschließen und auf 25 Minuten bei hohem Druck schalten.

Anschließend 10 Minuten lang auf natürliche Weise und dann schnell Druck ablassen Sauté wieder einschalten, die Maisstärke mit etwas Wasser mischen und hinzugeben, zum Eindicken kurz aufkochen lassen.

Mit ungarischen Eiernudeln (Tarthonya), Kartoffeln oder Reis servieren, darüber einen großen Schuss Sauerrahm.

Zutaten:

1 kg kochenlose
Schweinerippchen, in 2 bis 4 cm
große Stücke geschnitten

1 TL koscheres Salz
1 TL gemahlener schwarzer
Pfeffer

1 EL Pflanzenöl
1 Zwiebel, gewürfelt
1 Paprika Ihrer Wahl, gewürfelt
4 Knoblauchzehen, gehackt
425,24 g geschälte Tomaten aus
der Dose

3 EL Süßer ungarischer Paprika,
KEINEN geräucherten
spanischen Paprika verwenden

2 Tassen Hühnerbrühe
1 EL Maisstärke, aufgelöst
Saure Sahne zum Servieren

Karibischer Schmorbraten

Vorbereitungszeit: 30 min.
Kochzeit: 55 min.
Ergibt: 10 Portionen
kCal: -

Zubereitung:

Instant Pot auf Sauté bei mittlerer Hitze schalten; 1 1/2 TL Öl hinzufügen. Wenn das Öl heiß ist, eine Brathälfte von allen Seiten anbraten, herausnehmen, mit dem restlichen Fleisch wiederholen.

Wasser in den Instant Pot geben. 30 Sekunden aufkochen lassen und umrühren, um gebräunte Stücke zu lösen. Auf Abbrechen drücken, nun Süßkartoffeln, Karotten, Zwiebeln und Sellerie in den Topf geben, darauf das Rindfleisch. Die restlichen Zutaten darüber gießen.

Deckel verriegeln und nun 55 Minuten lang auf hohem Druck kochen. Dann den Druck auf natürliche Weise ablassen. Ein in Rindfleisch eingesetztes Thermometer sollte mindestens 145 ° anzeigen. Mit Reis oder Kartoffeln servieren.

Einfrieren: Schmorbraten und Gemüse in Gefrierbehälter geben, mit Kochsäften aufgießen. Abkühlen und einfrieren. Zum Gebrauch teilweise über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. In einem abgedeckten Topf unter leichtem Rühren erhitzen und bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

Zutaten:

1 EL Rapsöl
1 kg Rinderbraten ohne Knochen, halbiert

1/2 Tasse Wasser
2 mittelgroße Süßkartoffeln, gewürfelt

2 große Karotten, in Scheiben geschnitten

1 große Zwiebel, gehackt
1/4 Tasse gehackter Sellerie
1 Dose Tomatensauce
2 gehackte Knoblauchzehen
1 EL Allzweckmehl
1 EL Zucker
1 EL brauner Zucker
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
3/4 TL Salz
3/4 TL gemahlener Koriander
3/4 TL Chilipulver
3/4 TL geriebene Orangenschale
3/4 TL Kakao backen
1/2 TL getrockneter Oregano
1/8 TL gemahlener Zimt

Roast Beef

Vorbereitungszeit: 30 min.
Kochzeit: 55 min.
Ergibt: 10 Portionen
kCal: -

Zubereitung:

Instant Pot auf Sauté schalten und warten, bis HOT angezeigt wird. 1 EL Olivenöl (15 ml) in den Instant Pot geben, so dass der gesamte Boden mit Öl bedeckt ist. Das Rindfleisch mit einem Papiertuch trocken tupfen. Eine Seite des Rindfleischs großzügig mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Den Rinderbraten gewürzte Seite nach unten 4 Minuten lang anbräunen. Die andere Seite großzügig mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und bräunen ebenfalls anbräunen. Die Seiten ohne weiteres Würzen je 2 Minuten anbräunen. Herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch anbraten: 1 EL (15 ml) Olivenöl in den Instant-Topf geben. In Scheiben geschnittene Zwiebeln hinzufügen und 3 Minuten anbraten. 2 Lorbeerblätter, ¼ TL (0,3 g) getrockneten Rosmarin und gehackten Knoblauch hinzufügen, alles 30 Sekunden lang anbraten. Instant Pot ablöschen mit 1 Tasse (250 ml) ungesalzene Hühner- / Rinderbrühe und dann mit einem Holzlöffel alle aromatischen angebratenen Stücke vom Topfboden lösen.

1 EL (15 ml) Sojasauce hinzufügen. Den Dampfeinsatz in den Instant Pot geben und das gebräunte Rindfleisch darauf legen. Deckel verriegeln und für ca. 5 cm dicken Braten bei hohem Druck 3 Minuten kochen, anschließend 25 Minuten normales Druckablassen, dabei die Warmhaltefunktion eingeschaltet lassen.

Roastbeef-Soße zubereiten: Roastbeef herausnehmen und locker mit Aluminiumfolie umwickeln und 8 - 10 Minuten ruhen lassen. Während das Roastbeef ruht, die Rindfleischsauce mit der Funktion „Sauté“ zum Kochen bringen. Die Soße eventuell mit Sojasauce abschmecken. Anschließend 1,5 EL (12 g) Allzweckmehl mit 3 EL (45 ml) Wasser mischen. Mehlmischung jeweils zu einem Drittel unter die Rindfleischsauce mischen, bis die gewünschte Dicke erreicht ist. Gegebenenfalls mit Gewürzen abschmecken. Roastbeef servieren: Das Roastbeef gegen die Faser schneiden.

Zutaten:

1 – 1,5 kg Rindfleisch (Eye of Round oder Top Sirloin), mindestens 5 cm dick

6 Knoblauchzehen, gehackt
1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1 Tasse (250 ml) ungesalzene Hühnerbrühe oder hochwertige ungesalzene Rinderbrühe
1 - 2 EL (15 ml - 30 ml) normale Sojasauce

2 EL (30 ml) Olivenöl
2 Lorbeerblätter
¼ TL getrockneter Rosmarin



*weitere leckere
Rezepte gibt es
regelmäßig in
unserem Blog.*

Reis-Kasserolle mit Huhn und Brokkoli

Vorbereitungszeit: 15 min.

Kochzeit: 15 min.

Ergibt: 4 Portionen

kCal: 492

Zubereitung:

Olivenöl, Hühnerfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Dijon-Senf, Salz und Pfeffer, Hühnerbrühe und Jasminreis in dieser Reihenfolge in den Instant Pot geben.
3 Minuten unter hohem Druck kochen.

Den Druck schnell ablassen, den Deckel öffnen, saure Sahne und Käse einrühren und gut vermischen.
Brokkoli hineingeben, Deckel wieder aufsetzen und 5 Minuten ruhen lassen.

Mit etwas geriebenem Cheddar-Käse bestreut servieren!

Zutaten:

1 EL Olivenöl
2 mittelgroße Hähnchenbrust
ohne Knochen und ohne Haut, in
2cm-Stücke geschnitten
1 mittelgroße gelbe Zwiebel,
gewürfelt

4 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL Dijon-Senf

Jeweils 1/2 TL Salz und Pfeffer

2 Tassen Hühnerbrühe
1 Tasse trockener Jasminreis
1/2 Tasse saure Sahne
1 Tasse Cheddar-Käse, gerieben
1 Kopf Brokkoli, in kleine Röschen
zerteilt



Französische Zwiebelsuppe

Vorbereitungszeit: 20 min.
Kochzeit: 20 min.
Ergibt: 4 Portionen
kCal: 428

Zubereitung:

Den Instant Pot auf Sautieren schalten, Butter hineingeben und die Zwiebeln 15 Minuten lang anbraten, bis sie anfangen zu bräunen, gelegentlich umrühren und Stücke vom Boden abkratzen. Salz und Pfeffer, Thymian und Mehl hinzufügen und umrühren, bis die Zwiebeln gut überzogen sind. Rotwein einfüllen und 1-2 Minuten köcheln lassen, bis ein Teil der Flüssigkeit reduziert ist.

Rinderbrühe hinzugeben, den Deckel auflegen und verriegeln, dann 5 Minuten auf hohem Druck kochen. Den Druck schnell ablassen, in der Zwischenzeit Baguette in Scheiben schneiden und im Ofen auf hoher Stufe grillen, Käse reiben.

Suppe in Auflaufförmchen oder ofensichere Schalen schöpfen, dann mit einer Scheibe Baguette belegen und etwas Käse darüber streuen. 2-3 Minuten mit Oberhitze grillen, bis der Käse geschmolzen ist, ohne zu verbrennen.

Zutaten:

2 EL Butter
10 mittelgroße gelbe Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
1/2 TL Salz und Pfeffer
1/2 TL getrockneter Thymian
2 EL Mehl
1/2 Tasse Rotwein
6 Tassen Rinderbrühe
6 Scheiben Baguette, in Scheiben geschnitten ca. 1 cm dick

3/4 Tasse Gruyere (Schweizer) Käse



“

*Wir wünschen
einen guten
Appetit – Das
Team von
wunderpot.de*

Sushi-Reis Bowls

Vorbereitungszeit: 5 min.
Kochzeit: 20 min.
Ruhezeit: 1 Stunde
Ergibt: 4 Portionen
kCal: 517

Zubereitung:

Den Reis 1-2 Minuten lang unter kaltem fließendem Wasser abspülen, um überschüssige Stärke zu entfernen. Pflanzenöl, Reis und Wasser in dieser Reihenfolge in den Instant Pot geben. Nicht umrühren.

Den Deckel auflegen und verriegeln, bei hohem Druck 10 Minuten lang kochen.

Den Druck natürlich entweichen lassen.
Essig, Zucker und Salz unter den Reis mischen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank abkühlen lassen.
In der Zwischenzeit Beläge für die Sushi-Bowls vorbereiten, den Reis in die Schalen geben und belegen.

Würz-Mayonaise herstellen:

Einfach Sriracha und Mayo mischen – es gibt aber auch fertige Würz-Mayo in Asien-Läden.

Zutaten:

2 EL Pflanzenöl
2 Tassen kurzkörniger japanischer Sushi-Reis
2 1/2 Tassen Wasser
1/3 Tasse Reissessig
1/4 Tasse Zucker
1 TL Salz

Beilagen für Sushi-Reis Bowls:

Gekochte Garnelen
Krabbenimitat
Roher Thunfisch oder Lachs
Gurke, in Würfel geschnitten
Avocado, in Scheiben geschnitten
Seetangstreifen (nori)
Sesamsamen
Edamame
Sojasauce
Würzige Mayonaise



“

*Andere Reissorten
haben
unterschiedliche
Garzeiten. Die
Garzeittabelle hilft
weiter.*

Schwedische Köttbullar in cremiger Sauce

Zubereitung:

In einer großen Schüssel Hackfleisch, Semmelbrösel, Milch, Eigelb, Schalotte, Knoblauch, Thymian, Piment und Muskatnuss vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Holzlöffel oder sauberen Händen umrühren, bis alles gut vermischt ist. Dann etwa 30-32 ca. 2 cm große Fleischbällchen rollen.

Instant Pot auf Sautieren bei hoher Temperatur schalten, Öl erhitzen.

Fleischbällchen in zwei Chargen braten und beiseite stellen.

Mehl ca. 1 Minute anbräunen. Rinderbrühe einrühren und alle gebräunten Stücke vom Boden des Topfes abkratzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fleischbällchen in den Instant Pot geben, verriegeln und manuell auf hohen Druck für 8 Minuten schalten.

Druck rasch ablassen, Fleischbällchen herausnehmen. Nun wieder auf Sautieren schalten, Sauce köcheln lassen und eindicken, für ca. 4-5 Minuten.

Sauerrahm einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sofort mit Fleischbällchen servieren, mit Dill und Petersilie garniert.

Vorbereitungszeit: 20 min.

Kochzeit: 25 min.

Ergibt: 6-8 Portionen

kCal: -

Zutaten:

1 kg Hackfleisch Halb-und-halb

1/2 Tasse Paniermehl

1/3 Tasse Vollmilch

2 große Eigelb

1 mittelgroße Schalotte,
gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1/2 TL getrockneter Thymian

1/4 TL gemahlener Piment

1/4 TL gemahlene Muskatnuss

Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer nach
Geschmack

1 EL Pflanzenöl

2 EL Allzweckmehl

2 Tassen Rinderbrühe

1/2 Tasse saure Sahne

2 EL gehackter frischer Dill

2 EL gehackte frische Petersilie



*Köttbullar haben
einen türkischen
Ursprung. Sie
stammen nicht
wie vermutet aus
Schweden.*

Süßkartoffel-Kasserolle

Zubereitung:

Süßkartoffeln und Wasser in den Instant Pot geben, verriegeln und manuell auf hohem Druck 8 Minuten kochen, dann den Druck schnell ablassen.

In einer mittelgroßen Schüssel Pekannüsse, 5 EL Butter, 1/4 Tasse braunen Zucker, Mehl und 1/2 TL Salz mischen und in den Kühlschrank stellen.

Die Kartoffeln aus dem Instant Pot nehmen und überschüssige Flüssigkeit abgießen, dann die Süßkartoffeln mit einem Kartoffelstampfer glatt pürieren.

Die restlichen 5 EL Butter, die restlichen 1/2 Tasse braunen Zucker, Eier, Milch, Orangenschale, Vanille, Zimt und 3/4 TL Salz einrühren.

Ofen auf 350 Grad vorheizen. Eine 22 x 33 cm große Auflaufform leicht einölen oder mit Antihafspray behandeln.

Die Kartoffelmischung in die vorbereitete Auflaufform geben. Mit Pekannussmischung bestreuen. In den Ofen geben und ca. 40 Minuten backen, bis die Kasserolle fast fest ist. Mit Marshmallows bestreuen; weitere 10-15 Minuten backen oder bis die Marshmallows goldbraun sind. Sofort servieren.



Vorbereitungszeit: 30 min.
Kochzeit: 1 Std. 10 min.
Ergibt: 8-10 Portionen
kCal: -

Zutaten:

5 Pfund Süßkartoffeln, geschält und gehackt

1 Tasse Wasser

3/4 Tasse grob gehackte Pekannüsse

10 EL ungesalzene Butter, geschmolzen und geteilt

3/4 Tasse brauner Zucker, geteilt
1/2 Tasse plus 1 EL Allzweckmehl
Salz

2 große Eier, leicht geschlagen
1/3 Tasse Vollmilch

1 TL Orangenschale

1 TL Vanilleextrakt

1/2 TL gemahlener Zimt

1 Tasse Miniatur-Marshmallows



*Weiteres Rezept
mit Süßkartoffeln
gefällig?*

*Süßkartoffeln aus
dem Instant Pot.*

Deutscher Sauerbraten

Vorbereitungszeit: 20 min.

Kochzeit: 20 min.

Ergibt: 4 Portionen

kCal: -

Zubereitung:

Nelken, Pfefferkörner und Lorbeerblatt auf ein Stück Mull legen und zu einer Tasche zusammenbinden. In einer großen Schüssel Wasser, Essig, Zucker, Salz und Ingwer vermischen. Rindfleisch und Gewürzbeutel hinzugeben und 30 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen.

Alles in den Instant Pot geben, mitsamt Karotten, Sellerie und Zwiebeln. Auf hohem Druck 10 Minuten kochen, dann rasch Druck ablassen.

Deckel abnehmen und auf Sautieren bei mittlerer Hitze schalten. Flüssigkeit zum Kochen bringen. Den Gewürzbeutel herausnehmen, zerbröckelte Ingwerkekse einrühren, ca. 3 Minuten köcheln, bis die Sauce eingedickt ist.

Mit Eiernudeln servieren. Wenn gewünscht, Petersilie und Pfeffer darüber geben.

Zutaten:

4 ganze Nelken

4 ganze Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

1/2 Tasse Wasser

1/2 Tasse weißer Essig

2 Teelöffel Zucker

1/2 Teelöffel Salz

1 Prise gemahlener Ingwer

500g knochenloses Rindfleisch, gewürfelt

3 mittelgroße Karotten, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

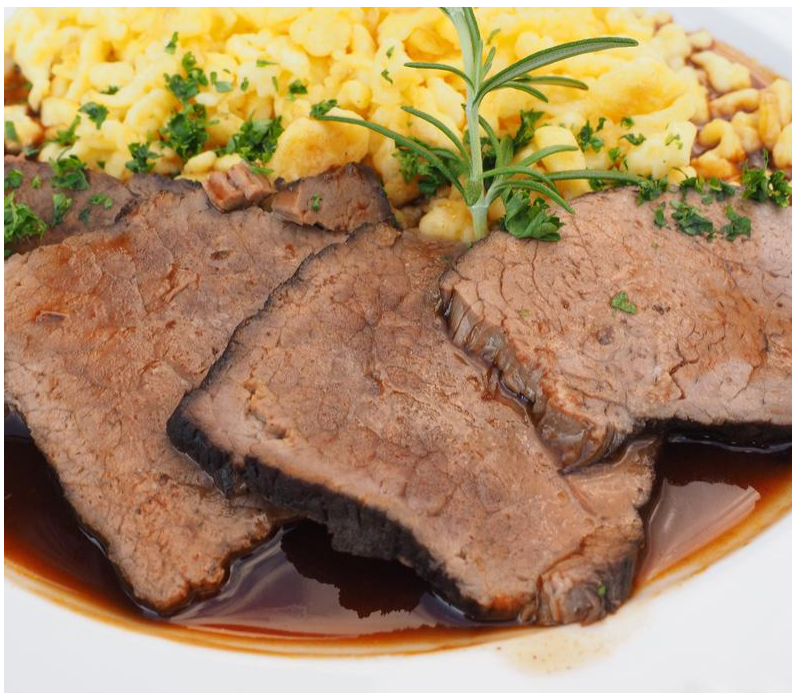
2 Sellerierippen, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

1 kleine Zwiebel, gehackt

1/3 Tasse zerkleinerte Gingersnaps

Gekochte Eiernudeln

Gehackte frische Petersilie und grob gemahlener Pfeffer zum Bestreuen



Schweinelenden

Vorbereitungszeit: 15 min.

Kochzeit: 5 min.

Ergibt: 4 Portionen

kCal: 257

Zubereitung:

:

In einer flachen Schüssel 1/4 Tasse Mehl, Senf, Knoblauchpfeffer und gewürztes Salz mischen. Die Schweinelenden nacheinander in der Mischung wenden. Instant Pot auf Sautieren bei mittlerer Hitze einstellen; Öl hinzufügen. Wenn das Öl heiß ist, das Schweinefleisch in Chargen anbräunen und herausnehmen. Dann 1 ½ Tassen Brühe in den Schnellkochtopf geben. 30 Sekunden kochen lassen und umrühren, um gebräunte Stücke aus der Pfanne zu lösen. Nun alles Schweinefleisch in den Topf zurückgeben, den Deckel verriegeln und für 3 Minuten mit hohem Druck kochen. Anschließend rasch den Druck ablassen. Das Schweinefleisch auf einen Servierteller legen und warm halten. In einer kleinen Schüssel die restliche 1/4 Tasse Mehl und 1/4 Tasse Brühe glatt rühren und mit der Sautiereinstellung in den Instant Pot geben. Unter ständigem Rühren 1-2 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Mit Schweinefleisch servieren.

Zutaten:

1/2 Tasse Allzweckmehl, geteilt
1/2 Teelöffel gemahlener Senf
1/2 Teelöffel Knoblauch-Pfeffer-Mischung

1/4 Teelöffel gewürztes Salz
4 knochenlose Schweinelenden
2 Esslöffel Pflanzenöl
1 Dose Hühnerbrühe, geteilt



“

*Weitere
Rezeptideen gibt
es in unserem
Rezepteblog auf
wunderpot.de*

Asia-style Schweinekotelett

Zubereitungszeit: 48 min.

Ergibt: 2 Portionen

kCal: 511

Zubereitung:

Instant Pot auf Sauté schalten, sobald er heiß ist, das Öl hinzufügen. Die Schweinekoteletts von beiden Seiten anbraten. Die restlichen Zutaten hinzufügen, den Deckel verriegeln und 12 Minuten lang unter hohem Druck kochen. Anschließend einen natürlichen Druckabbau durchführen.

Mit Reis oder Kartoffeln servieren.

Zutaten:

2 dicke Schweinekoteletts

10 ml Olivenöl

60 ml Sojasauce

30 ml Honig

4 Knoblauchzehen, gehackt

5 ml Sesamöl

5 ml Ingwer, gehackt

10 ml Sriracha-Sauce (optional)

0,25 g schwarzer Pfeffer

15 ml Hoisinsauce



“

*Schweinekoteletts
kann man auch in
unterschiedliche
Variationen
würzen.*

Kreuzkümmel – Lammschulter

Zubereitungszeit: 1 Std. 20 min.
Ergibt: 4 Portionen
kCal: 874

Zubereitung:

Instant Pot auf Sautieren schalten und vorheizen.
Lammfleisch großzügig mit Salz würzen.
Traubenkernöl in den Topf geben und gut verteilen.
Das Lammfleisch in Chargen bräunen, um den Topf nicht zu überfüllen, und braten Sie es goldbraun an.
Drehen Sie es einmal, etwa, für etwa 5 Minuten pro Seite. Herausnehmen und auf einem großen Teller beiseite stellen.

Nun sollte 1 Esslöffel Öl im Topf verbleiben. Zwiebel, Ingwer, Knoblauchzehen und Chili hinzufügen, mit Salz würzen und ca. 5 Minuten goldbraun anbraten.
Lammfleisch wieder in den Topf geben. Einen weiteren Esslöffel Traubenkernöl und die Gewürze hinzugeben, verrühren, 30 Sekunden lang rösten, bis es duftet.

Mit Maisstärke und Zucker bestreuen, umrühren und Wasser hinzufügen. Den Boden der Pfanne zum Ablöschen abkratzen.

Deckel auflegen, verriegeln und 25 Minuten unter hohem Druck kochen lassen, den Druck auf natürliche Weise ablassen.

Lammfleisch und Zutaten mit einem Schaumlöffel in eine Schüssel geben. Zum Warmhalten abdecken.
Falls gewünscht, Fett mit einem Fettabscheider von der Kochflüssigkeit abschöpfen. Kochflüssigkeit und Lammfleisch mit Salz würzen. Lammfleisch und Aromen wieder in die Kochflüssigkeit geben, umrühren und über mit Koriander garniertem Reis servieren.

Zutaten:

1200 g Lammschulter, in 3 cm-Würfel geschnitten
Salz
30 ml Traubenkernöl, bei Bedarf mehr

1 große Zwiebel, längs in 6 Keile schneiden

2 cm-Stück Ingwer, geschält, in dünne Scheiben geschnitten
1 Kopf Knoblauch, in Zehen, geschälte

4-7 ganze Chilis, nach Geschmack

30 ml gemahlener Kreuzkümmel
10 ml Garam Masala oder 10 ml Madras Curry-Pulver (oder eine Kombination aus beiden)

15 ml Maisstärke
10 ml Kristallzucker
475 ml Wasser

gedämpfter Reis zum Servieren
gehackter Koriander zum Servieren

Rindersteak auf italienische Art

Vorbereitungszeit: 15 min.
Kochzeit: 20 min.
Ergibt: 8 Portionen
kCal: 535

Zubereitung:

Steak in Portionsstücke schneiden und in den Instant Pot geben. In einer großen Schüssel Tomatensauce, Brühe, Suppenmischung, Öl, Essig, Oregano, Knoblauchpulver und Pfeffer vermischen, über das Fleisch gießen. Kartoffeln gründlich schrubbten und mehrmals einstechen; auf das Fleisch oder einen Untersetzer darüber legen. Deckel verriegeln und für 15 Minuten bei hohem Druck kochen.

Fleisch und Kartoffeln entfernen, warm halten. In einer kleinen Schüssel Maisstärke und Wasser glatt rühren und in die Kochflüssigkeit einrühren. Auf Sauté schalten und bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren 1-2 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Mit Fleisch und Kartoffeln servieren.

Zutaten:

1 kg Top Round Steak vom Rind
1 Dose Tomatensauce
1/2 Tasse Rinderbrühe
2 Esslöffel Zwiebelsuppen-
Gewürzmix
2 Esslöffel Pflanzenöl
2 Esslöffel Rotweinessig
1 Teelöffel gemahlener Oregano
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
1/4 Teelöffel Pfeffer
8 mittelgroße Kartoffeln (jeweils
ca. 200 g)
1 Esslöffel Maisstärke
1 Esslöffel kaltes Wasser



*Wir wünschen
einen guten
Appetit.*

*Das Team von
wunderpot.de*

Schweinekotelett

Vorbereitungszeit: 15 min.

Kochzeit: 5 min.

Ergibt: 4 Portionen

kCal: 259

mit Zwiebeln und Kirschen

Zubereitung:

Die ersten 6 Zutaten in den Instant Pot geben, die Schweinekoteletts darauf legen.

Den Deckel verriegeln und für 3 Minuten auf hohem Druck kochen, dann den Druck rasch ablassen.

Das Schweinefleisch herausnehmen und auf einer Servierplatte warm halten.

In einer kleinen Schüssel Maisstärke und Wasser glatt verrühren.

Den Instant Pot auf Sautieren schalten und bei niedriger Hitze die Stärke einrühren, aufkochen, bis die Sauce eingedickt ist. Mit Schweinefleisch servieren.

Zutaten:

1 Tasse frische oder aufgetaute gefrorene entkernte Sauerkirschen

1 Tasse Hühnerbrühe

1/4 Tasse gehackte süße Zwiebeln

2 Esslöffel Honig

1 Teelöffel gewürztes Salz

1/2 Teelöffel Pfeffer

4 knochenlose

Schweinelendenkoteletts

1 Esslöffel Maisstärke

1 Esslöffel kaltes Wasser



Putenbrust mit Sauce

Zubereitungszeit: 1 Std. 10 min.
Ergibt: 4 Portionen
kCal: 400

Zubereitung:

In einer kleinen Schüssel Salz, Pfeffer und Gewürze gleichmäßig mischen. Die Putenbrüste mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten jeder Putenbrust mit der Gewürzmischung bestreuen, einmassieren. Den Instant Pot auf Sauté schalten und das Olivenöl hinzufügen, die Putenbrust eine nach der anderen auf jeder Seite ca. 3 bis 4 Minuten bräunen, herausnehmen und auf einen Teller legen. Nun die Hühner- oder Putenbrühe unter Rühren mit einem Holzlöffel in den Topf geben und alle angebräunten Teile vom Boden abkratzen. Den Untersetzer auf den Boden des Topfes stellen. Zwiebeln, Sellerie und Karotten in große Stücke schneiden und gleichmäßig verteilen. Beim Einlegen der gebräunten Putenbrüste eventuell hochkant stellen, damit sie hineinpassen. Thymian- und Rosmarinzweige darauflegen und den Deckel schließen, dann 45 Minuten lang auf hohem Druck kochen. Den Druck auf natürliche Weise ablassen, damit der Truthahn nicht austrocknet.

Dann die Putenbrust mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen und unter dem Grill im Backofen knusprig bräunen. Zwischenzeitlich den Untersetzer herausnehmen und die Kochflüssigkeit durch ein feinmaschiges Sieb in eine Schüssel laufen lassen. Zwiebeln, Karotten und Sellerie wegwerfen. Dann den Instant Pot sauber wischen, auf Sautieren schalten und die Butter schmelzen. Das Mehl hineinrühren und ca. 30 Sekunden kochen lassen. Mit der abgeseiebten Brühe ablöschen und kochen, bis die Soße eingedickt ist. Mit einer Prise Salz und Pfeffer und der Worcestershire-Sauce würzen. Zum Servieren den Truthahn in Scheiben schneiden und die Soße darüber gießen. Mit Petersilie garnieren.

Zutaten:

10 ml Salz
5 ml schwarzer Pfeffer
5 ml granulierter Knoblauch
5 ml granuliertes Salz
2,5 ml getrockneter Oregano
1.25 ml getrockneter Thymian
1.25 ml Paprika
2 Putenbrüste zwischen 3.500 und 5.000 g, mit Knochen und Haut
45 ml Olivenöl
1 große Zwiebel
2 Sellerie-Rippen
2 mittelgroße Karotten
235 ml Hühner- oder Putenbrühe
3 Zweige frischer Thymian
3 Zweige frischer Rosmarin
45 ml ungesalzene Butter
45 ml Allzweckmehl
15 ml Worcestershire-Sauce
15 ml frische Petersilie, gehackt



*Fehlermeldung
beim Instant Pot?
Keine Sorge! Lies
hier weiter.*

Die Reinigung

Wie man den Instant Pot Multikocher richtig reinigt

Wenn der Instant Pot richtig benutzt wird, ist er wirklich ein unglaubliches Küchengerät. Seine Vielseitigkeit und die Möglichkeit, ihn für so viele Dinge zu verwenden, machen ihn zu einem unverzichtbaren Küchengerät. Wenn er jedoch nicht richtig benutzt wird, kann die Reinigung des Instant Pot mühsam sein. Es ist wichtig, den Instant Pot sauber zu halten, um Gerüche zu vermeiden und das Wachstum von Bakterien zu verhindern.

Reinigen Sie den Innentopf und entfernen Sie Flecken

Sie haben Ihren Instant Pot schon eine Weile und er gefällt Ihnen sehr gut. Aber vielleicht haben sich im Innenbehälter bläuliche Ablagerungen gebildet oder der Dichtring fängt an zu riechen? Vielleicht hast du auch das Gefühl, dass der Druck nicht stimmt, also ist es vielleicht an der Zeit, Ihren Instant Pot gründlich zu reinigen. Nach täglichem Gebrauch lässt sich dieser fantastische Multikocher ganz einfach reinigen: Der Innentopf aus Edelstahl lässt sich herausnehmen und mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen. Er kann auch in die Spülmaschine. Da der Instant Pot mit einem hohen Anteil an Wasserdampf kocht, passiert es fast nie, dass etwas anbrennt.

Schrubben Sie den Innentopf oder den Dampfeinsatz niemals mit Stahlwolle, sondern waschen Sie ihn gründlich mit einem Spülschwamm oder einer Spülbürste aus, falls ein Blaustich zurückbleibt, wie es oft bei Edelstahl der Fall ist, hilft Ihnen ein einfacher Trick: Füllen Sie den inneren Topf mit weißem Essig und fünf Minuten stehen lassen. Dann können Sie das Glas reinigen und die Verfärbung ist weg!

Wie entferne ich Gerüche aus dem Silikonring?

Eines vorweg: Den Dichtring sollten Sie von Zeit zu Zeit kontrollieren. Wenn es bricht oder nicht mehr richtig passt, muss es ersetzt werden. Es ist auch keine schlechte Idee, für süße Gerichte eine andere Dichtung zu verwenden als für herzhaftes, da die Silikondichtung mit der Zeit Gerüche annimmt. Mit einem Trick kann man es auch „riechen“: Entweder ein wenig in Essig einweichen, bevor man es in die Spülmaschine stellt, oder man „dämpft“ es ab, dazu gibt man zwei Tassen Wasser und/oder Essig hinzu InstantPot und fügen Sie ein wenig Zitronenschale hinzu. Aktivieren Sie dann das Programm „Steam“ Lassen Sie das Dampfprogramm zwei Minuten mit dem Dichtungsring im Deckel laufen, dann kann der Dichtungsring an der Luft trocknen.

Einen passenden und neuen Silikonring für den Instant Pot finden Sie auf <https://wunderpot.de/instantpot-zubehoer/>

Die Reinigung

Das Gehäuse des Instant Pot reinigen

Das InstantPot-Gehäuse darf nicht mit Wasser gereinigt werden, da dies die elektrischen Teile beschädigt. Wischen Sie das Gehäuse im täglichen Gebrauch einfach mit einem feuchten Tuch oder Mikrofasertuch ab. Außerdem bleibt der Deckel normalerweise ziemlich sauber, abgesehen von etwas Kondensation.

Wenn Sie Gehäuse und Deckel gründlich reinigen wollen, um sicherzustellen, dass alles richtig funktioniert, gehen Sie wie folgt vor: Zuerst den Stecker ziehen - vor jeder Reinigung von Elektrogeräten sollten Sie dies zuerst tun.

Nach Abnahme des Deckels den Innentopf und den Silikonring wie oben beschrieben reinigen, dann das Gehäuse mit einem feuchten Tuch abwischen und trocknen. Essensreste können mit einer unbenutzten Zahnbürste aus den Vertiefungen entfernt werden. Denken Sie daran, dass das Gehäuse niemals in Wasser getaucht werden darf!

Entriegelungshebel vorsichtig entfernen und prüfen, dass keine Speisereste vorhanden sind. Sie können den Blockierschutz auch an der Unterseite des Deckels entfernen, um das Dampfventil reinigen zu können. Das Dampfventil löst sich nicht, es wird einfach gereinigt! Setzen Sie dann das Blockierschutz wieder ein und sichern Sie es von Hand.

Wir empfehlen diesen Schritt insbesondere, wenn Sie oft schnell abdampfen lassen oder klebrige Speisen zubereiten. Wenn der Silikonring entfernt wird, können Sie auch den Schwimmer entfernen. Reinigen Sie die Teile und bauen Sie den Wasserhahn wieder zusammen, wenn er trocken ist. Möglichkeit, immer leicht auf und ab zu gehen! Wenn Sie fertig sind, können Sie den Silikondichtring wieder aufsetzen. Stellen Sie sicher, dass alle Teile vorhanden sind, damit das Glas richtig schließt und der Druck stimmt.



weitere Rezeptbücher

Empfehlenswerte und deutschsprachige Rezeptbücher zum Instant Pot listen wir unter <https://wunderpot.de/rezepte/> auf. Die Liste wird regelmäßig aktualisiert und neue Bücher hinzugefügt. Sie wollen ebenfalls ein Rezeptbuch zum Instant Pot veröffentlichen? Dann freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Die Klassiker:

Das offizielle Instant-Pot®-Kochbuch [auf Amazon erhältlich](#)



In diesem Instant Pot-Kochbuch bringt Ihnen die Bloggerin Coco Morante über 80 Rezepte, die sie kreiert und getestet hat, alle schmackhaft, vom Frühstück und den Hauptgerichten bis hin zu den Beilagen und Desserts. Süßes Quinoa-Porridge, würziges Chana Masala, cremiges Risotto, salzige Barbecue-Rippchen oder scharfe Chilischoten – alles kein Problem für den Instant Pot, und sogar ein ganzes Brathähnchen passt in den Topf. Viele Gerichte eignen sich auch für ein schnelles Essen nach der Arbeit. Schritt-für-Schritt-Anleitungen führen Sie durch jedes Rezept und stellen sicher, dass es gelingt. Darüber hinaus werden die verschiedenen Arten von Geräten und ihre Funktionen dargestellt.

Instant Pot Kochbuch [auf Amazon erhältlich](#)



Perfekt zusammen gestellte Rezepte für den Instant Pot verspricht uns der Cooking Club und Autor dieses Buches. Ob Eintöpfe, Curry, Reis und Fischgerichte für Einsteiger - die Rezepte sind gut gegliedert mit Portionsangaben, Zeitangabe und Schwierigkeitslevel. Auch zahlreiche Tipps und Tricks wurden in diesem Rezeptbuch aufgenommen.

weitere Quellen

Die Topf-in-Topf Methode beim Instant Pot:

<https://wunderpot.de/einer-fuer-alle-die-topf-in-topf-methode-im-instant-pot/>

Garmethoden:

<https://wunderpot.de/garmethoden/>

Pegane Ernährung:

<https://wunderpot.de/pegane-ernaehrung/>

Unterschiedliche Ernährungsformen:

<https://wunderpot.de/ernaehrungsformen/>

Die Ernährungspyramide und Wegweiser:

<https://wunderpot.de/ernaehrungspyramide/>

Die vegetarische Ernährungspyramide:

<https://ernaehrungspyramide.com/vegetarische-ernaehrungspyramide/>

Welcher Wein zu welchem Essen?:

<https://wunderpot.de/welcher-wein-zu-welchem-essen/>

Notfallverpflegung im Krisenfall:

<https://wunderpot.de/notfallverpflegung-nrg-5/>

Import von Instant Pot Geräte aus dem Ausland:

<https://wunderpot.de/import-nach-deutschland/>

Den Instant Pot personalisieren:

<https://wunderpot.de/den-instant-pot-personalisieren-mit-trendigen-aufklebern/>

Zubehör für den Instant Pot:

<https://wunderpot.de/instantpot-zubehoer/>



<https://www.facebook.com/wunderpot>



<https://twitter.com/InstantpotBRD>