



BOOKS SUCCESS

Das INSTANT POT Kochbuch

Leichte Rezepte für schnelle
und gesunde Mahlzeiten

Einfach,
unkompliziert und
schnell mit
**DAMPF
KOCHEN**



LAUREL RANDOLPH

Das
INSTANT POT
Kochbuch

Leichte Rezepte für schnelle
und gesunde Mahlzeiten

LAUREL RANDOLPH

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

The Instant Pot Electric Pressure Cooker Cookbook – Easy Recipes For Fast & Healthy Meals by Laurel Randolph

ISBN: Print 978-1-62315-612-1 | eBook 978-1-62315-613-8

Copyright der Originalausgabe:

Copyright © 2016 by Rockridge Press, Berkeley, California

Copyright der deutschen Ausgabe 2017:

© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Christina Jacobs

Gestaltung Cover: Johanna Wack

Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler

Lektorat: Petra Teetz

Druck: Firmengruppe Appl – Aprinta Druck GmbH, Wemding

Fotos: © Shutterstock.

Seite 4, 6, 18, 20, 32, 54, 58 (unten links), 76, 89, 100, 113 (unten rechts), 150, 164 (links), 166, 192:

© Stockfood

ISBN 978-3-86470-522-9

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach

Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444

E-Mail: buecher@boersenmedien.de

www.books4success.de

www.facebook.com/books4success

Inhalt

Einleitung	5		
KAPITEL EINS SCHNELLE GERICHTE FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG	7	KAPITEL SIEBEN RIND-, LAMM- UND SCHWEINEFLEISCH	129
KAPITEL ZWEI FRÜHSTÜCK	19	KAPITEL ACHT DESSERTS	151
KAPITEL DREI GEMÜSE	33	KAPITEL NEUN BRÜHEN, SOSSEN UND CO.	167
KAPITEL VIER HÜLSENFRÜCHTE UND KÖRNER	55	Instant-Pot-Garzeiten	193
KAPITEL FÜNF SUPPEN, EINTÖPFE UND CHILIS	77	Hinweise	198
KAPITEL SECHS FISCH, MEERESFRÜCHTE UND GEFLÜGEL	101	Nützliche Quellen	199
		Rezeptindex	200
		Index	202



Einleitung

Meine Liebe für Gerichte aus dem Schnellkochtopf wurde schon früh geweckt. So gehört zu meinen schönsten Kindheitserinnerungen der klappernde Deckel des Schnellkochtopfs, wenn meine Großmutter zum Abendessen darin einen großen Bohneneintopf kochte. Ich versuchte immer, mich in der Küche aufzuhalten, wenn die Bohnen gar waren, denn ich liebte, wie es dampfte und zischte, wenn Oma die Luft aus dem Ventil ließ. Mit dem geräuschvollen Öffnen des Deckels zog dann der Geruch von würzigem Schweinefleisch, süßen Zwiebeln und Gewürzen durch das ganze Haus. Als ich zum Studium ging, gab meine Großmutter mir zum Abschied ihren heiß geliebten Schnellkochtopf mit. Ab und zu kochte ich Suppe in dem schweren Topf, doch erst als ich zur Hochzeit einen elektrischen Schnellkochtopf geschenkt bekam, wurde mir klar, welche Vielzahl an Möglichkeiten sich beim Kochen mit Dampfdruck bot. Der neue Topf besaß die gleichen Vorzüge wie das Modell meiner Großmutter, aber ohne das Rätselraten um die Garzeit und das lautstarke Klappern. Der Topf öffnete mir die Augen dafür, wie viel Spaß das Druckgaren macht. Seitdem sind mein Kocher und ich unzertrennlich.

In diesem Buch zeige ich Ihnen, wie überraschend groß die Palette an einfachen Gerichten ist, die Sie mit dem elektrischen Schnellkochtopf zubereiten können. Wenn Sie zu den glücklichen Menschen gehören, die bereits einen Instant Pot besitzen, dann wissen Sie wahrscheinlich schon, was dieses Multifunktionsgerät alles kann. Doch selbst eingefleischten Instant-Pot-Fans ist oft gar nicht bewusst, was mit diesem Gerät allein durch die Druckeinstellungen alles möglich ist. In den einzelnen Kapiteln lernen Sie die unterschiedlichsten Gerichte kennen, vom Frühstück bis zum Abendessen, vom Eintopf bis zum Dessert, und verwenden dabei nur gesunde Zutaten. Die meisten Gerichte lassen sich in weniger als 45 Minuten zubereiten und viele davon sind echte „Ein-Topf-Gerichte“. Das macht die Essensplanung vorher und das Reinigen hinterher zum Kinderspiel. Und jetzt ran an den Topf: Probieren Sie meine leckeren Rezepte einfach aus, bestimmt werden Sie und Ihr elektrischer Schnellkochtopf bald auch ein unzertrennliches Team sein.



Instant Pot®
www.InstantPot.com

8.8.8.8

Low Pressure High Pressure

Less Normal More

Soup

Meat/Stew

Bean/Chili

Poultry

Rice

Multigrain

Porridge

Steam

Slow Cook

Pressure

Adjust

Yogurt

Sauté

Manual

Timer

Keep Warm/Cancel



1

Schnelle Gerichte für eine gesunde Ernährung

Warum verwendet man einen Schnellkochtopf? Letztlich doch wegen der Geschwindigkeit und der Einsatzvielfalt. Durch das Aufbauen von Dampf beziehungsweise das Erhöhen von Druck und Temperatur können Schnellkochtöpfe in einem Bruchteil der üblichen Zeit lange Schmor-, Aufkoch- und Köchelvorgänge simulieren. Das spart immens viel Zeit und Energie, der Geschmack bleibt erhalten und die Zutaten behalten ihren Biss.

Diese revolutionäre Art des Kochens wurde bereits Ende des 17. Jahrhunderts erfunden, seinerzeit in Gestalt eines großen gusseisernen Gefäßes mit verriegelbarem Deckel. Seither wurde es immer weiter verbessert. Während das Druckgaren zur Zeit des Zweiten Weltkriegs und auch noch danach Hochkonjunktur hatte, verlor es später an Popularität und lebte erst vor Kurzem wieder auf. Die neuen verbesserten Modelle – zu denen auch der in den 1990er-Jahren eingeführte und einfach zu bedienende elektrische Schnellkochtopf gehört – belegen, dass das Druckgaren eine sichere, schnelle und einfache Methode ist, um nährstoffreiche und leckere Gerichte zuzubereiten.

Die fünf Vorteile des Druckgarens

Man kann aus vielerlei Gründen ein Faible für das Druckgaren haben, daher ist die folgende Liste der Vorteile nur als Ansatzpunkt zu verstehen. Je mehr Erfahrung Sie in Theorie und Praxis mit dem Druckgaren sammeln, desto länger wird Ihre eigene Liste werden.

- **SCHNELLE ZUBEREITUNG:** Durch das Druckgaren verringert sich die übliche Kochzeit um bis zu 70 Prozent, ideal also für superschnelle Gerichte. Die langen Garzeiten von Bohnen, dicken Fleischstücken und Brühen werden beispielsweise um ein Vielfaches reduziert. So werden Gerichte, die aufgrund ihrer langen Kochdauer normalerweise aufs Wochenende geschoben werden, auf einmal auch unter der Woche möglich.
- **GESUNDE NÄHRSTOFFE BLEIBEN ERHALTEN:** Da beim Druckgaren weniger Flüssigkeit benötigt wird, bleiben mehr Nährstoffe erhalten als beim normalen Kochen. Aus den Speisen werden nämlich weniger Mineralstoffe herausgelöst und gelangen in die Flüssigkeit. Die verkürzte Garzeit trägt auch dazu bei, dass die natürlichen Vitamine in den Lebensmitteln erhalten bleiben. Das Druckgaren ist also eine sehr gesunde Garmethode.
- **LECKERE GERICHTE LASSEN SICH OHNE VIEL AUFWAND ZUBEREITEN:** Elektrische Schnellkochtöpfe regulieren den Druck automatisch und verwenden zur Garzeitkontrolle einen Timer. Dank solcher automatisierter Funktionen sind sie leichter zu bedienen als gewöhnliche Töpfe. Sie sind dadurch auch besonders sicher und insgesamt sehr benutzerfreundlich. Dieses Gerät wird sich sicherlich bald einen Stammplatz in Ihrer Küche erobern.
- **EINTOPFGERICHTE DER NÄCHSTEN GENERATION:** Mit Schnellkochtöpfen verringert sich die Garzeit erheblich, und es lassen sich darin superleckere Ein-Topf-Gerichte zaubern. Sie brauchen dafür nicht viel mehr zu tun, als alle Zutaten in den Topf zu werfen und ihn einzuschalten. Noch einfacher geht's nicht. Herzhafte Schmortöpfe, gesunde Chilis oder schnelle Pastagerichte lassen sich so im Nu zubereiten. Und danach müssen Sie nur einen einzigen Topf reinigen.
- **UMWELTFREUNDLICH:** Aufgrund der schnelleren Garzeiten und ihrer Energieeffizienz sind Schnellkochtöpfe umweltfreundlich. Im Vergleich zum Kochen auf dem Herd oder anderen Garmethoden verbraucht das Druckgaren zwei- bis dreimal weniger Energie.

Druckgaren mit dem elektrischen Kocher Schritt für Schritt

Druckgaren ist eine großartige Sache, aber ebenso furchteinflößend: Sie werfen Ihre Zutaten in den Topf, schalten den Kocher ein und lassen ihn arbeiten – gucken verboten. Aber wir wissen wirklich genug darüber, wie Lebensmittel auf Druck reagieren und können so exakte Garzeiten angeben. Das Rätselraten wie bei früheren Modellen entfällt also. Sie stellen den Kocher ein und brauchen sich dann nicht mehr darum zu kümmern.

Bevor Sie mit dem Kochen beginnen, werfen Sie einen Blick auf das gewählte Rezept. Werden die Zutaten vor dem Druckgaren angebraten oder angedünstet? Wie hoch ist der nötige Druck und wie lang die Garzeit? Die meisten Rezepte für das Kochen mit dem elektrischen Schnellkochtopf enthalten die folgenden Zubereitungsschritte. Lesen Sie das Rezept aber trotzdem immer sorgfältig durch, bevor Sie loslegen.

1. Das Aroma wird intensiver, wenn Sie vor dem Druckgaren mithilfe der Sautierfunktion Gemüse andünsten oder Fleisch anbraten. Für diese Funktion muss der Deckel abgenommen sein.
2. Anschließend geben Sie die übrigen Zutaten hinzu, setzen den Deckel auf den Kocher und bringen den Dampfablassregler in die Stellung Verriegeln.
3. Dann stellen Sie nach den Angaben im Rezept oder in der Bedienungsanleitung den Druck („High“ oder „Low“) und die Garzeit ein. Der Garvorgang startet automatisch.
4. Ist das Druckgaren abgeschlossen, stellen Sie den Kocher durch Drücken der Taste „Cancel“ aus. Dadurch wird die Warmhaltefunktion aktiviert.
5. Zum Druckabbau wählen Sie entweder langsames Abdampfen (natürlicher Druckabbau) oder Schnellabdampfen. Zum langsamen Abdampfen drücken Sie die Taste „Cancel“ und lassen den Instant Pot abkühlen, bis das Schwimmerventil nach unten sinkt. Dadurch entweicht der Druck langsam und das Aroma wird eingeschlossen. Dies kann zehn Minuten oder länger dauern und eignet sich für festes Fleisch, Eintöpfe und Soßen. Alternativ können Sie den Dampf manuell auch schnell ablassen. Dabei müssen Sie aber extrem vorsichtig sein! Nehmen Sie ein dickes Küchenhandtuch, drehen Sie den Dampfablassregler und treten Sie während der bis zu zwei Minuten dauernden Dampfaustrittsphase schnell beiseite. Diese Methode eignet sich für empfindliche Speisen mit festen Garzeiten wie Gemüse oder Meeresfrüchte.
6. Nach dem Abdampfen nehmen Sie vorsichtig den Deckel ab. Einige Gerichte profitieren davon, wenn sie durch Köcheln noch eingedickt beziehungsweise Flüssigkeiten reduziert oder Soßen gebunden werden. Praktisch ist hier wieder die Sautierfunktion.

Der Instant Pot

Der Instant Pot ist ein Multifunktionskocher für die schnelle und einfache Zubereitung von Gerichten. Wenn Sie Ihren Kocher erst einmal kennen, sind die Einsatzmöglichkeiten unbegrenzt. Bevor Sie Ihren Instant Pot in Gebrauch nehmen, lesen Sie die mitgelieferte Bedienungsanleitung sorgfältig durch, darin können Sie bei Bedarf auch immer wieder nachschlagen. Eine deutsche Version zum Herunterladen finden Sie zum Beispiel hier: www.instantpot.co.uk/manuals-specifications/.

Druckgaren in großer Höhe

Das Kochen in großer Höhe ist eine knifflige Angelegenheit, aber Schnellkochtöpfe bieten die idealen Voraussetzungen für die Essenszubereitung in Höhenlagen. Durch den wirkungsvollen Druckaufbau erledigen sich viele der üblichen Probleme von selbst, weshalb das Kochgerät in hochgelegenen Regionen sehr beliebt ist. Auch wenn der Druck im Inneren des Instant Pot stark reguliert ist, hat der Luftdruck außerhalb des Kochers Einfluss auf die Garzeit. Wenn Sie in großer Höhe leben, müssen Sie daher

die in diesen (und anderen) Rezepten genannten Garzeiten anpassen. Als Faustregel rechnen Sie dabei pro 300 Meter oberhalb der 600-Meter-Grenze fünf Prozent zu Ihrer Garzeit dazu. Wenn Sie also zum Beispiel auf 900 Metern leben, erhöhen Sie Ihre Garzeit um fünf Prozent. Leben Sie auf etwa 1500 Metern Höhe und in Ihrem Rezept ist eine Garzeit von 20 Minuten angegeben, erhöhen Sie die Garzeit um 15 Prozent auf eine neue Garzeit von 23 Minuten.

Der Instant Pot besteht aus einem Außentopf mit einem Heizelement innen und einer Bedienkonsole außen sowie einem Innentopf, in dem sich das Gargut während des Kochvorgangs befindet. Dieser wird in das Gehäuse eingesetzt. Der Deckel hat oben einen großen Bügel und einen Dampfablassregler. Der Dampfablassregler wird zum Schnellabdampfen verwendet und muss vor dem Druckgaren in die Verriegelungsstellung gedreht werden. Unterhalb des Deckels befinden sich der Dichtungsring, das Schwimmerventil und das Entlüftungsventil. Diese dienen dazu, den Instant Pot abzudichten und den Druck in seinem Inneren zu regulieren.

Der Instant Pot verfügt über verschiedene Kochprogramme. Bei den Rezepten in diesem Buch arbeiten wir – mit wenigen Ausnahmen, auf die entsprechend hingewiesen wird – meist mit dem manuellen Programm. Bei den meisten Programmen können die Garzeit und die Temperatur mit den Bedientasten „Adjust“ (Anpassen), + („More“ = Länger/Höher) und – („Less“ = Kürzer/Niedriger) eingestellt werden. Mit der Bedientaste „Pressure“ (Druck) kann der Druck bei allen Programmen eingestellt werden, außer bei „Rice“ (Reis-Programm). Gekocht wird überwiegend mit der Einstellung „High Pressure“ (Hoher Druck), die auch bei den meisten unserer Rezepte verwendet wird. Die Einstellung „Low Pressure“

(Niedriger Druck) wird beim Zubereiten empfindlicher Speisen wie Fisch und Meeresfrüchte gewählt. Zehn Sekunden nachdem die letzte Taste gedrückt wurde, startet der Instant Pot automatisch mit dem Vorheizen. Nachfolgend die verschiedenen Programmtasten und ihre Funktionen:

MANUAL (Manuell) Diese Einstellung eignet sich fürs Druckgaren dann am besten, wenn Sie von Anfang an alle Einstellungen selbst vornehmen möchten. Für die meisten Rezepte in diesem Buch wird das Programm „Manual“ gewählt, wobei Sie den Druck und die Gardauer nach Bedarf anpassen können.

SAUTÉ (Sautieren) Die Sautierfunktion ist besonders bei solchen Rezepten sinnvoll, bei denen Sie im Topf unterschiedliche Garmethoden anwenden. Diese Funktion werden Sie häufig zum Andünsten von Gemüse und zum Anbraten von Fleisch vor dem Druckgaren wählen, aber auch zum Andicken von Soßen nach dem Druckgaren. Die Einstellung „Low“ eignet sich für langsames Köcheln, „Normal“ fürs Sautieren und Bräunen, und „More“ ist ideal zum scharfen Anbraten oder „Blackening“. Achtung: Arbeiten Sie beim Programm „Sauté“ immer ohne Deckel!

SLOW COOK (Schongaren) Das ist eine großartige Option, wenn Sie einen langen und anstrengenden Arbeitstag vor sich haben und das Essen bei Ihrer Rückkehr am Abend schon fertig sein soll. Achten Sie beim Schongaren darauf, dass sich der Dampfablassregler in der Stellung „Venting“ (Abdampfen) befindet.

STEAM (Dampfgaren) Bei dieser Funktion verwenden Sie den mitgelieferten Dampfeinsatz aus Edelstahl oder einen geeigneten Dampfkorb, der in den Topf passt. Bei der Dampfgarfunktion wird kontinuierlich auf höchster Stufe geheizt, wobei das Wasser unterhalb des Garguts kocht und die Speisen im Einsatz durch Dampf erhitzt werden.

BEAN/CHILI (Bohnen/Chili) Diese Funktion ist speziell auf das Garen getrockneter Bohnen bei hohem Druck ausgelegt. Sie können die Garzeit einstellen, je nachdem wie weich Sie die Bohnen haben möchten.

MEAT/STEW (Fleisch/Eintopf) Die Funktion eignet sich zum Kochen deftiger Fleischgerichte bei hohem Druck. Die Garzeit lässt sich an die verwendeten Fleischsorten anpassen. Die Bedienungsanleitung zum Instant Pot und die Instant-Pot-Garzeitentabellen am Buchende (Seite 193–197) helfen Ihnen bei der Bestimmung der richtigen Garzeit.

MULTIGRAIN (Mehrkorn) Mit dem Instant Pot gelingt das Kochen von Getreide und Reis, zum Beispiel Wildreis und brauner Reis, bei hohem Druck schnell und einfach. Halten Sie sich beim Kochen von Reis und anderen Körnern an die Bedienungsanleitung zum Instant Pot und die Instant-Pot-Garzeitentabelle (Seite 193–197). Das Gelingen hängt entscheidend von der Flüssigkeitsmenge, der Garzeit und dem Dampfablass ab.

PORRIDGE (Grütze) Möchten Sie Milchreis kochen, wählen Sie die Einstellung „Normal“. Für eine Mischung verschiedener Körner- und Bohnensorten wählen Sie die Einstellung „More“. Für dieses Programm wählen Sie das langsame Abdampfen mit natürlichem Druckabbau.

POULTRY (Geflügel) Mit diesem automatischen Programm lassen sich Geflügel wie Huhn, Pute und Ente bei hohem Druck zubereiten. Die jeweiligen Garzeiten entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung zum Instant Pot und der Instant-Pot-Garzeitentabelle am Buchende (Seite 196).

Sicherheitshinweise für den Instant Pot

Ihr Instant Pot kocht mit Druck, daher müssen Sie beim Gebrauch stets einige Sicherheitshinweise beachten. Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch, dass der Boden des Innentopfs und auch die Heizplatte, auf dem sich dieser befindet, sauber und trocken sind. Stellen Sie sicher, dass das Schwimmerventil, das Entlüftungsventil und der Verstopfungsschutz ebenfalls sauber und frei von Speiseresten sind, und achten Sie darauf, dass der Dichtungsring fest sitzt. Prüfen Sie schließlich auch, ob der Dampfablassregler in der Verriegelungsstellung befindet. Überfüllen Sie den Instant Pot nicht.

Mit stärkehaltigen Lebensmitteln und Lebensmitteln, die stark schäumen, darf der Topf nur bis zur Hälfte gefüllt sein. Ansonsten darf der Topf nur zu zwei Dritteln seines Fassungsvermögens befüllt werden. Denken Sie daran, dass der Kocher nach dem Kochvorgang heiß ist. Seien Sie extrem vorsichtig beim Ablassen von Druck, da der Dampf zu schweren Verbrennungen führen kann. Benutzen Sie zum Drehen des Dampfablassreglers ein dickes Küchentuch oder einen Handschuh und treten Sie schnell zur Seite. Ziehen Sie immer den Netzstecker des Instant Pot, wenn Sie das Gerät nicht benutzen.



Frühstück

- Hafergütze mit Apfel und Zimt 20
- Pikanter Porridge 21
- Armer-Ritter-Auflauf 22
- Gekochte Eier mit Stipptost 25
- Schichtomelett mit Bacon 26
- Wurst-Käse-Frittata 28
- Kartoffel-Paprika-Frittata 29
- Eier im Fegefeuer mit Aubergine 31

Hafergrütze mit Apfel und Zimt

VEGETARISCH, GLUTENFREI Eine leckere und gesunde warme Hafergrütze ist im Schnellkochtopf im Nu zubereitet. Mit Zimt und Apfelstückchen ist sie das perfekte Frühstück an kühlen Herbsttagen. Falls Sie noch nie Hafergrütze probiert haben – sie ist die gesündere und bissfestere Cousine der Haferflocke. Bei Glutenintoleranz achten Sie bitte darauf, dass Sie als glutenfrei gekennzeichnete Hafergrütze kaufen. Wenn Sie die Grütze mit gehackten Walnüssen bestreuen, können Sie den Proteingehalt noch steigern.

Vorbereitung: 5 Minuten • Druck: 7 Minuten • Gesamt: 30 Minuten • Druckeinstellung: Hoch • Abdampfen: Langsam

Für 4 Personen

3 EL Butter

1 Tasse Hafergrütze

600 ml (2½ Tassen) Wasser

1 großer Apfel, entkernt, geschält und gehackt, plus einige Apfelstücke zum Servieren

1 EL brauner Zucker, plus 1 Prise zum Bestreuen

1 TL gemahlener Zimt

¼ TL grobkörniges Salz

1. Zum Vorheizen des Instant Pot die Taste „Sauté“ drücken.
2. Die Butter in den heißen Topf geben und schmelzen lassen. Dann die Hafergrütze dazugeben, umrühren und 2 Minuten anschwitzen.
3. Wasser, Apfel, Zucker, Zimt und Salz zufügen und umrühren. Den Deckel auf den Instant Pot setzen und verriegeln.
4. Die Taste „Manual“ drücken und die Grütze bei hohem Druck (Einstellung „High“) 7 Minuten garen.
5. Nach dem Ende der Garzeit den Kocher etwa 10 Minuten langsam abdampfen lassen. Danach den restlichen Druck durch Schnellabdampfen abbauen. Während des Abkühlens dickt die Hafergrütze ein.
6. Die Hafergrütze in vier Schalen anrichten und mit Apfelstücken und braunem Zucker bestreut servieren.

Pro Portion Kcal: 243; Gesamtmenge Kohlenhydrate: 30 g; gesättigte Fettsäuren: 6 g; Transfette: 0 g; Ballaststoffe: 4 g; Protein: 6 g; Natrium: 209 mg



Variante:

Noch apfeliger schmeckt die Grütze, wenn Sie bis zu 240 ml Wasser durch naturtrüben Apfelsaft ersetzen. Den Zucker dann einfach weglassen.

Seite 40: Gegrillte Maiskolben à la Instant Pot



Pak Choi mit Sesam



Pak Choi mit Sesam

VEGETARISCH Pak Choi ist eine chinesische Kohlsorte, randvoll mit wertvollen Nährstoffen und mit viel Geschmack. Die Zubereitung im Instant Pot ist einfach, und durch die schonende Garung bleiben die Nährstoffe erhalten. Pak Choi eignet sich für Pfannengerichte, Suppen und wie hier zubereitet als Beilage. Er wird zuerst gedämpft und anschließend in Sesamöl und Sojasoße geschwenkt.

Vorbereitung: 5 Minuten • Druck: 4 Minuten • Gesamt: 20 Minuten • Druckeinstellung: Hoch • Abdampfen: Schnell

1. Das Wasser in den Instant Pot gießen und den Dampfkorb in den Innentopf stellen. Den Pak Choi darin verteilen, dabei die größten und dicksten Blätter auf den Boden des Korbs legen. Den Deckel auf den Instant Pot setzen und verriegeln.
2. Die Taste „Manual“ drücken und den Pak Choi bei hohem Druck (Einstellung „High“) 4 Minuten garen.
3. Nach dem Ende der Garzeit den Kocher schnell abdampfen lassen.
4. Den Pak Choi vorsichtig in eine große Schüssel umfüllen. Sojasoße, Sesamöl und Sesamkörner dazugeben und durchschwenken. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Für 4 Personen

240 ml (1 Tasse) Wasser

1 mittelgroßer Kopf Pak Choi
(siehe Tipp), Blätter von den
Stielen getrennt

1 TL Sojasoße

½ TL Sesamöl

2 TL Sesamkörner

grobkörniges Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Pro Portion Kcal: 54; Gesamtmenge Kohlenhydrate: 5 g; gesättigte Fettsäuren: 0 g; Transfette: 0 g;
Ballaststoffe: 2 g; Protein: 3 g; Natrium: 249 mg

Zutaten-Tipp:

Vewechseln Sie Pak Choi nicht mit Baby Pak Choi. Der wäre zu klein für die Zubereitung im Schnellkochtopf und würde zerfallen. Pak Choi hat in etwa die Größe eines großen Kopfes Römersalats. Wenn es ihn auf dem Wochenmarkt nicht gibt, nehmen Sie stattdessen Chinakohl.

Selbst gemachte Tomatensuppe

VEGETARISCH, GLUTENFREI Zum Ende des Sommers werden meist noch einmal riesige Mengen aromatischer Tomaten geerntet. Wenn Sie jetzt aber keine Lust mehr auf frische Tomaten haben, verarbeiten Sie die aromatischen Früchtchen doch einfach in Ihrem Instant Pot zu einer fantastischen Suppe. Ein unkompliziertes Gericht, zu dem am besten knusprig geröstetes Knoblauchbrot schmeckt.

Vorbereitung: 15 Minuten • Druck: 15 Minuten • Gesamt: 45 Minuten • Druckeinstellung: Hoch • Abdampfen: Langsam

1. Zum Vorheizen des Instant Pot die Taste „Sauté“ drücken.
2. Das Öl in den heißen Topf geben. Zwiebel und Möhre zufügen und 6–7 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebel glasig ist. Den Knoblauch zugeben und 2 Minuten mitgaren.
3. Dann Tomaten, Zucker, Tomatenmark und Brühe zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Deckel auf den Instant Pot setzen und verriegeln.
4. Die Taste „Manual“ drücken und die Tomaten bei hohem Druck (Einstellung „High“) 15 Minuten garen.
5. Nach dem Ende der Garzeit den Kocher 10 Minuten langsam abdampfen lassen. Danach den restlichen Druck durch Schnellabdampfen abbauen.
6. Die Sahne dazugießen und die Suppe mit einem Pürierstab oder portionsweise im Standmixer vorsichtig pürieren. Enthält die Suppe danach noch störende Schalenstückchen, zusätzlich durch ein Sieb oder die Flotte Lotte streichen.
7. Die Suppe nach Belieben noch mit etwas Brühe verdünnen und bei Bedarf nachwürzen. Nach Belieben mit Basilikum und Parmesan bestreut servieren.

Für 4 Personen

2 EL natives Olivenöl extra
 1 große rote Zwiebel, gehackt
 1 große Möhre, geschält und gewürfelt
 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
 1.400 g reife Tomaten, grob gehackt
 1 TL Zucker
 1 EL Tomatenmark
 180 ml ($\frac{3}{4}$ Tasse) Gemüse- oder Hühnerbrühe, plus mehr nach Geschmack
 grobkörniges Salz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 80 g ($\frac{1}{2}$ Tasse) Sahne
 frisches Basilikum zum Bestreuen (nach Belieben)
 Parmesan zum Bestreuen (nach Belieben)

Pro Portion Kcal: 239; Gesamtmenge Kohlenhydrate: 22 g; gesättigte Fettsäuren: 6 g; Transfette: 0 g; Ballaststoffe: 6 g; Protein: 5 g; Natrium: 225 mg

Tausch-Tipp:

Für die Paleo-Variante Zucker und Parmesan weglassen und die Sahne durch Brühe ersetzen.

Seite 79: Selbst gemachte Tomatensuppe



Cremige Blumenkohl-Kartoffel-Suppe



Riesengarnelen

GLUTENFREI Garnelenfans brauchen nicht viel mehr als ein wenig Knoblauch, Weißwein und Butter, damit die Meeresfrüchte ihnen munden. Die Zubereitung von Riesengarnelen ist genial einfach. Mit der Soße schmecken sie superlecker zu Pasta, Reis und Getreide oder als köstlicher Appetitmacher vorneweg.

Vorbereitung: 5 Minuten • Druck: 1 Minute • Gesamt: 20 Minuten • Druckeinstellung: Hoch • Abdampfen: Schnell

Für 4 Personen

2 EL Butter

3 große Knoblauchzehen,
fein gehackt

60 ml (¼ Tasse) trockener Weißwein

120 ml (½ Tasse) Hühnerbrühe

450 g große rohe Garnelen,
geschält und entdarnt

grobkörniges Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Saft von ½ Zitrone

1 gehäufter TL frisch gehackte
Petersilie oder Schnittlauch

1. Zum Vorheizen des Instant Pot die Taste „Sauté“ drücken.
2. Die Butter in den heißen Topf geben und schmelzen lassen. Den Knoblauch zufügen und unter Rühren 1 Minute anschwitzen. Den Wein dazugießen und 2 Minuten köcheln lassen, bis der Alkohol verdunstet ist.
3. Danach die Brühe und die Garnelen zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Deckel auf den Instant Pot setzen und verriegeln.
4. Die Taste „Manual“ drücken und die Garnelen bei hohem Druck (Einstellung „High“) 1 Minute garen.
5. Nach dem Ende der Garzeit den Kocher schnell abdampfen lassen. Die Garnelen aus dem Topf nehmen. Die Taste „Sauté“ drücken, die Temperatureinstellung Hoch (Modus „More“) wählen und die Soße 2 Minuten weitergaren, bis sich etwas eingekocht ist.
6. Zuletzt den Zitronensaft und die Petersilie in die Soße rühren. Die Garnelen sofort mit der Soße servieren.

Pro Portion Kcal: 162; Gesamtmenge Kohlenhydrate: 3 g; gesättigte Fettsäuren: 4 g; Transfette: 0 g; Ballaststoffe: 0 g; Protein: 22 g; Natrium: 318 mg

Zutaten-Tipp:

Das Gericht gelingt auch mit TK-Garnelen sehr guter Qualität. Dann einfach die Druckgarzeit um 1 Minute verlängern.

