

# *Salente*

DE

## KOCHBUCH

## CUCO und ARIO



[www.salente.cz](http://www.salente.cz)

Ario

Cuco

# Inhalt

CUCO und ARIO.....	3
Cremige Brokkolisuppe .....	4
Brühe mit Gemüse .....	4
Schweinefleisch mit Pilzen .....	5
Hühnerbrust auf Thymian mit Kartoffeln .....	6
Chilli con carne.....	6
Rindergulasch .....	7
Butterhuhn .....	8
Baba Ganoush.....	9
Hummus .....	10
Kichererbsen-Curry .....	10
Risotto .....	11
Sommersprossiger Reis .....	11
Teigwaren - Penne .....	12
Eier .....	13
Haferbrei.....	13
Vanillepudding .....	14
Cheesecake .....	14
Hausgemachter Joghurt .....	15
Heißluftofen.....	15
ARIO.....	15
Hühnerschnitzel .....	16
Hamburger aus Putenfleisch .....	16
Brathuhn in der Heißluftofen .....	17
Gebratene Koteletts.....	17
Hühnerkeulen .....	18
Französische QUICHE .....	18
Lebkuchen-Muffins .....	19
Kuchen aus Haferflocken mit Aprikosen.....	19

**Ario**

**Cuco**

## SCHNELLKOCHEN

### CUCO und ARIO

- Vor dem Beginn des Kochens bereiten Sie im Topf immer einen Innenbehälter - Innentopf vor.
- Passen Sie auf erhitzte Topfteile bei der Manipulierung vor, bei und auch nach dem Kochen auf - Innenbehälter, Korb, Ständer, alles ist erhitzt.
- Lesen Sie die Gebrauchsanleitung vorsichtig durch.
- Vor dem Kochen mit dem Druckdeckel überprüfen Sie die richtige Position des Ventils.
- Wenn sich das Ventil in der richtigen Position befindet und wenn der Dampf oder das Wasser beim Kochen immer unangemessen austreten.

## Suppen

- Ihre beliebten Suppen und Brühen bereiten Sie jetzt mit unserem Topf einfach und schnell zu.
- Die Zutaten wie Reis, Teigwaren oder Körner haben die Tendenz zu schäumen, beachten Sie deshalb die Hinweise in der Anleitung. Geben Sie diese Zutaten am besten erst nach dem Schnellkochen zu.

### Cremige Brokkolisuppe

Zutaten: 1 Esslöffel Olivenöl  
1 weiße Zwiebel, grob gehackt  
500 g Brokkoli, grob gehackt  
3 mittelgroße Kartoffeln,  
grob gehackt  
4 Tassen (1 l) Gemüsebrühe  
2 Teelöffel Salz  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
1 Tasse (250 ml) Vollmilch  
1 Teelöffel Dijon-Senf



#### Vorgang:

Den Topf durch das Drücken des Programms - Rösten vorwärmen. Olivenöl und Zwiebel zugeben und rösten lassen. Brokkoli, Kartoffeln und Salz zugeben. Gut durchmischen, mit Gemüsebrühe aufgießen. Den Deckel schließen und das Ventil in die Position Kochen einstellen. 5 Minuten beim Hochdruck Programm - Suppe kochen. Nach dem Zeitablauf den Schnellkochtopf öffnen, den Druck mittels des Ventils ablassen. Knoblauch und Senf zugeben und Milch aufgießen. Mit einem Stabmixer mischen und servieren.

### Brühe mit Gemüse

Zutaten: Suppenknochen  
(nach Ihrem Appetit - Schweins-, Rinder-,  
Hühner-, geräucherte Knochen)  
Suppengemüse-Mischung  
(tiefgekühlt oder frisch)  
Wasser  
eine Prise Salz  
Suppengewürz - Lorbeer, Pfeffer ganz,  
Nelkenpfeffer  
Kräuter - am liebsten Liebstöckel, Petersilie



#### Vorgang:

In den Innenbehälter Knochen, Gemüse (wenn man frisches Gemüse benutzt, vergisst man nicht, es zuerst zu reinigen und abspülen), Gewürze, Kräuter und eine Prise Salz schrittweise vorbereiten. Alles mit Wasser aufgießen. Vorsicht, Wasser kann maximal bis 2/3 des Innenbehälters reichen. Den Druckdeckel schließen und das Programm - Suppe - 15 Minuten einstellen. Die entstandene Brühe durch das Sieb in den Topf passieren, schon gekochtes nach dem Passieren übriggebliebenes Gemüse zugeben. Man kann das vom Knochen abgenagte Fleisch zugeben. Nach Bedarf abschmecken. In die Brühe können auch gekochte Nudeln zugegeben werden.

## Fleisch

- Unten angeführten Angaben sind nur informativ und können nach Ihren Präferenzen geändert werden.
- Das Fleisch immer mit mindestens 1-3 Messbechern Flüssigkeit kochen.
- Die Kochzeit kann sich durch die Qualität und die Menge der Lebensmittel unterscheiden.

Fleischart	Kochzeit (Min.)
Rinderbrust	38-42
Gehacktes Rindfleisch	13-18
Schweinsbraten	43-47
Schweinsrippchen	18
Lammfleisch	42-45
Huhn ganz	15-18
Huhn Stücke	12-15

### Schweinefleisch mit Pilzen

Zutaten: 500 g Schweinskamm  
200 g Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Esslöffel Pflanzenöl  
2 Messbecher Brühe  
(am besten Hühnerbrühe)  
1 Esslöffel Mehl  
Salz  
Pfeffer  
Kümmel  
1 Messbecher getrocknete Pilze



### Vorgang:

In den Topf mit dem vorbereiteten Innenbehälter etwa einen Löffel Öl aufgießen, um den ganzen Topfboden zu bedecken. Das Programm - Rösten einschalten. Nach einem Moment wird das Öl erhitzt. In Würfel geschnittene Schweinskamm rösten, der gesalzen und gepfeffert wurde. Fleisch von allen Seiten hineinziehen, herausnehmen, noch ein wenig Öl zugeben und Zwiebel rösten. Die Golden geröstete Zwiebel mit Mehl bestäuben, mischen, das Fleisch zurückgeben, Pilze zugeben, 2 Messbecher Brühe zugeben und mit einer Prise Kümmel würzen. Den Druckdeckel schließen. Das Programm - Fleisch / Schmoren (Schweinefleisch / Rippchen) - 18 Minuten einstellen. Nach dem Programmablauf Dampf ablassen und den Topf vorsichtig öffnen. Nach dem Bedarf salzen oder pfeffern. Fertiges Fleisch auf den Teller geben und als Anlage können Sie den auch in unserem Topf gekochten Reis auswählen.

## Hühnerbrust auf Thymian mit Kartoffeln

Zutaten: 500 g gekühlte Hühnerbrust  
200 g Zwiebel  
200 g Möhre  
4 Kartoffeln  
in ca. 1 cm dünne Scheiben geschnitten  
1 Knoblauchzehe  
1 Esslöffel Olivenöl  
1 Messbecher Brühe (am besten Hühnerbrühe)  
1 Messbecher Wein  
Salz  
weißer Pfeffer  
Thymian  
Zitrone  
Butter in der Größe einer Nuss



### Vorgang:

In den Topf mit dem vorbereiteten Innenbehälter etwa einen Löffel Öl aufgießen, um den ganzen Topfboden zu bedecken. Das Programm - Rösten einschalten. Nach einem Moment wird das Öl erhitzt. In größere Stücke geschnittene Hühnerbrust rösten, die gesalzen und gepfeffert wurde. Stücke herausnehmen und den ausgebratenen Rest mit Brühe und Wein aufgießen, um ihn vom Boden einfacher abzukratzen. Eine Weile kochen lassen. In Würfel geschnittene Zwiebel mit Möhre zugeben, die vorher gereinigt wurden. Mit Thymian würzen, nach einer Weile wieder die Hühnerstücke einlegen. In den Korb geschnittene Kartoffeln vorbereiten und mit dem Ständer in den Topf einlegen. Den Druckdeckel schließen. Das Programm - Geflügel - 15 Minuten einlegen. Nach dem Programmablauf Dampf ablassen und den Topf vorsichtig öffnen. Mit Hilfe der Topflappen den Korb mit dem Ständer herausnehmen, in dem die Kartoffeln gekocht wurden. Das fertige Fleisch aus der Soße herausnehmen. Noch das Programm - Rösten einschalten. Die Soße noch eine Weile reduzieren lassen, danach sie noch mit Butter verfeinern und mit Zitrone abschmecken. Nach dem Bedarf salzen oder pfeffern. Hühnerbrust und Kartoffeln auf dem Teller einzurichten und mit Soße aufgießen.

## Chilli con carne

Zutaten: 400 g gehacktes Rindfleisch  
1 Dose Bohnen  
200 g Zwiebel  
1 Dose geschälte Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
Pflanzenöl  
1 Messbecher Brühe (am besten Rinderbrühe)  
Salz  
Pfeffer  
Chili  
Zucker oder Bitterschokolade  
Kümmel  
Zitronenrinde



Ario

Cuco

### Vorgang:

In den Topf mit dem vorbereiteten Innenbehälter etwa einen Löffel Öl aufgießen, um den ganzen Topfboden zu bedecken. Das Programm - Rösten einschalten. In kleinen Würfeln geschnittene Zwiebel auf dem erhitzten Öl braun rösten. Danach gehacktes Fleisch mit Knoblauch zugeben. Fleisch hineinziehen lassen. In den Topf Bohnen und Tomaten aus Dosen zugeben und nach dem Geschmack Gewürze - Salz, Pfeffer, Kümmel, Chili, Zitronenrinde - schütten. Zum Schluss mit ein wenig Zucker oder mit der hochwertigen Bitterschokolade abschmecken. Im Bedarfsfalle noch 1 Messbecher Brühe aufgießen. Das regelmäßige Mischen nicht vergessen. Das Programm - Rösten ausschalten. Den Topf mit dem Druckdeckel schließen. Das Programm - Bohnen / Chili - 12 Minuten - starten. Nach dem Programmende den Deckel herabnehmen und Chili noch gründlich durchmischen. Chilli con carne kann mit Brot oder Reis serviert werden.

### Rindergulasch

Zutaten: 500 g Rindfleisch  
(Hachse, Kamm oder vorderes Rindfleisch)  
200 g Zwiebel in Würfeln geschnitten  
1 Tomatenmark  
1 Knoblauchzehe  
Pflanzenöl (oder ein Esslöffel Schmalz)  
3 Messbecher Brühe (am besten Rinderbrühe)  
1 Esslöffel Mehl  
süßer gemahlener Paprika  
Salz  
Pfeffer  
Kümmel  
Majoran



### Vorgang:

In den Topf mit dem vorbereiteten Innenbehälter etwa einen Löffel Öl aufgießen, um den ganzen Topfboden zu bedecken. Das Programm - Rösten einschalten. Nach einem Moment wird das Öl erhitzt. Danach Zwiebel golden rösten. Danach Fleischwürfel mit Knoblauch zugeben. Fleisch hineinziehen lassen. Mit gemahlenem Paprika und Mehl verschütten, gut durchmischen, schnell vorgehen, damit der Paprika nicht bitter wird. Gewürze - Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran, nach dem Geschmack zugeben. 3 Messbecher Brühe nachgießen. Das regelmäßige Mischen nicht vergessen. Das Programm - Rösten ausschalten. Den Topf mit dem Druckdeckel schließen. Das Programm - Fleisch / Schmoren (oder Rindfleisch) - 30 (35) Minuten starten. Nach dem Programmende den Deckel herabnehmen und noch gründlich durchmischen. Gulasch auf dem Teller mit der in Scheiben geschnittenen Zwiebel zieren. Als Beilage Semmelknödel oder Brot auswählen.

## Butterhuhn

- Zutaten:
- 2 Esslöffel Butter (es ist möglich Öl zu nutzen)
  - 1 kleine rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
  - 1 Esslöffel frischer Ingwer (oder 1 Teelöffel als Pulver)
  - 2 Esslöffel Garam masala Gewürzmischung (indisches Gewürz)
  - 1 Teelöffel Salz
  - 1 Tasse (250 ml) Hühnerbrühe (oder Wasser)
  - 3 Esslöffel Tomatenmark
  - 4 Stück tiefgekühlte Hühnerbrust
  - 1½ Tasse (400 ml) konservierte passierte Tomaten
  - 3 Knoblauchzehen, fein gehackt (oder getrockneter Knoblauch im Pulver)
  - ⅓ Tasse (85 ml) Sahne
  - 3 Zweige Koriander, fein gehackt (zum Zieren)



### Vorgang:

Den Topf mit dem vorbereiteten Innenbehälter durch das Drücken des Programms - Rösten vorwärmen. In den erhitzten Topf einen Esslöffel Butter und Zwiebel zugeben und (etwa 4 Minuten) rösten lassen. Mit Ingwer, 1 Löffel Garam masala Gewürz und Salz bestreuen und alles gut durchmischen. Mit Hühnerbrühe oder Wasser aufgießen und wieder durchmischen. In den Topf tiefgekühlte Hühnerbrust einlegen. Tomatenmark auf das Huhn zugeben und mit passierten Tomaten aufgießen - nicht rühren. Alles mit der übrigen Mischung Garam masala Gewürz bestreuen - nicht rühren. Den Deckel schließen und das Ventil für das Kochen einstellen. 5-7 Minuten beim Hochdruck Programm - Geflügel kochen. Nach der Beendigung der Kochzeit den Schnellkochtopf öffnen, den Druck mittels des Ventils auf dem Deckel ablassen. Den frischen Ingwer, Sahne und den übrigen Esslöffel Butter fein einmischen. Mit Reis, Streusel oder Kuskus servieren.

## Meeresfrüchte

- Unten angeführten Angaben sind nur informativ und können nach Ihren Präferenzen geändert werden.
- Die Meeresfrüchte immer mit mindestens 1-3 Messbechern Flüssigkeit kochen.
- Die Kochzeit kann sich durch die Qualität und die Menge der Lebensmittel unterscheiden.
- Wenn es möglich ist, den Ständer zum Kochen nutzen.

Fleischart	Kochzeit (Min.)
Muschelschalen	3-5
Krabben	3-5
Hummer	3-5
Muscheln	3-5
Krevetten	2-3
Fisch ganz	7-8
Fischbrühe	7-8



## Hülsenfrüchte

- Unten angeführten Angaben sind nur informativ und können nach Ihren Präferenzen geändert werden.
- Hülsenfrüchte immer mit der genügenden Menge Flüssigkeit kochen.
- Es ist gut, die Hülsenfrüchte nachtsüber im Wasser quellen zu lassen, aber der Topf ermöglicht, die Hülsenfrüchte auch ohne Quellen zu kochen. In solchem Fall ist es nötig, die Kochzeit zu erhöhen.
- Den Topf beim Programm Hülsenfrüchte niemals mehr als für eine Hälfte des Volumens (Zeichen  $\frac{1}{2}$ ) auffüllen.
- Die Kochzeit kann sich durch die Qualität und die Menge der Lebensmittel unterscheiden.

Hülsenfruchtsorte	Kochzeit (Min.)
Soja	12-15
Schwarze Bohnen	6-9
Kichererbse	14-17
Linse	6-9
Erbse	13-16

## Baba Ganoush

- Zutaten:
- 4 Esslöffel Olivenöl
  - 2 Auberginen
  - 2-3 ungeschälte Knoblauchzehen,
  - 1 geschälte Knoblauchzehe
  - 1 Teelöffel Salz
  - $\frac{1}{2}$  Tasse (125 ml) Wasser
  - 1 Zitrone, Saft (etwa  $\frac{1}{4}$  Tasse Zitronensaft)
  - 1 Esslöffel Tahini (Sesampasta)
  - $\frac{1}{4}$  Tasse schwarze Oliven, ein Paar zum Zieren belassen
  - einige Zweige frischer Thymian (oder 1 Esslöffel getrockneter Thymian)
  - Extra Virgin Olivenöl



### Vorgang:

Die Auberginen so schälen, dass ein wenige Schale übrigbleibt, und zwar wegen dem Geschmack und der Farbe. Ein paar Scheiben so abschneiden, dass der Topfboden bedeckt ist, den Rest grob hacken. In dem erhitzten Topf das Programm - Rösten - das Olivenöl erhitzen, Auberginenscheiben vorsichtig anbringen und 5 Minuten rösten. Ungeschälte Knoblauchzehen zugeben. Danach die Auberginen umdrehen, den Rest der gehackten Auberginen, Salz und Wasser zugeben und den Topfdeckel schließen. 5 Minuten beim Hochdruck Programm - Hülsenfrüchte kochen. Nach der Beendigung der Kochzeit den Topf öffnen. Den Behälter aus dem Topf herausnehmen und die Brühe abgießen. Knoblauchzehen herausnehmen und davon die Schale beseitigen. Tahini, Zitronensaft, gekochte und nicht gekochte Knoblauchzehen und schwarze Oliven zugeben. Den Stabmixer vorbereiten und alles gründlich mixen. In Schalen servieren, mit Thymian und restlichen schwarzen Oliven bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und servieren.

## Hummus

Zutaten: 180 g trockene nachtsüber gequellte Kichererbsen  
1 l Wasser  
1 Lorbeer  
1 Knoblauchzehe  
2 Esslöffel Tahini (Sesampasta)  
1 Zitrone, Saft (etwa 3 Esslöffel Zitronensaft)  
¼ Teelöffel gebrochener Kümmel  
½ Teelöffel Meeressalz  
1 Zweig Petersilie, fein gehackt  
1 Prise gemahlener roter Paprika  
Extra Virgin Olivenöl



### Vorgang:

Kichererbsen abspülen und in den Topf mit dem vorbereiteten Innenbehälter einlegen, Wasser zugießen und Lorbeer zugeben. Den Topfdeckel schließen und absichern. Im Topf mit dem Druckdeckel 18 Minuten lang beim Hochdruck mit dem Programm - Hülsenfrüchte kochen. Nach der Beendigung der Kochzeit den Topf öffnen. 10 Minuten warten, bis der Druck senkt. Die Brühe in die Schüssel abgießen, ein Teil der Brühe wird noch nötig sein. Aus dem Topf ein Paar Kugeln Kichererbsen zum Zieren herausnehmen und zur Seite legen. Kichererbse im Topf (etwa 30 Minuten) abkühlen lassen und Lorbeer herausnehmen. Den Stabmixer vorbereiten oder die abgekühlten Kichererbsen in den Küchenroboter einlegen. 1/2 Tasse abgegossene Brühe, die zur Seite gelegt wurde, weiter Tahini, Zitronensaft, Kümmel und frische Knoblauchzehe zugeben. Alles in die cremige Konsistenz mixen. Nach dem Bedarf noch ein wenig abgegossene Brühe zugießen und salzen. Wieder gründlich durchmischen. Den so zubereiteten Hummus mit Kichererbsen-Kugeln zieren, die aus dem Topf herausgenommen wurden. Mit Olivenöl beträufeln und mit dem gemahlener roten Paprika bestreuen, die gehackte frische Petersilie zugeben und servieren.

## Kichererbsen-Curry

Zutaten: 1 Esslöffel Pflanzenöl  
1 Mittlere rote Zwiebel, gehackt  
2 Esslöffel Garam masala Gewürz  
1 Esslöffel getrockneter gemahlener Knoblauch  
1 Esslöffel frischer geriebener Ingwer  
1 Tasse (250 ml) getrocknete Kichererbse, nachtsüber gequellt  
1 Tasse (250 ml) Wasser  
400 g geschnittene Tomaten in Dose  
1 Teelöffel Meeressalz



### Vorgang:

In den Korb 4 Tassen Reis und Wasser geben. In den erhitzten Topf mit dem Programm - Rösten Öl zugeben und darauf Zwiebel (etwa 7 Minuten) bräunen lassen. Gewürz Chana masala, Knoblauch und Ingwer zugeben. Wasser aufgießen, Kichererbse und Tomaten in der Dose zugeben und gut durchmischen. Den Korb mit Reis und Wasser einlegen. Den Deckel schließen und das Ventil in die Position Kochen einstellen. 20 Minuten beim Hochdruck Programm - Hülsenfrüchte kochen. Es ist möglich, mit Zwiebel zu zieren und in die Sonderschüssel irgendwelchen weißen Joghurt zu geben und auf dem Tisch zu servieren.

## Reis

Zutaten:       Reis  
                  Wasser  
                  eine Prise Salz

Vorgang:

In den Innenbehälter Reis und Wasser im Verhältnis 1:2 zugeben. Einen Messbecher benutzen. Eine Portion Reis beträgt ungefähr einen halben Messbecher. Den Topf mit dem Druckdeckel schließen und das Programm - Reis - 12 Minuten drücken. Nach dem Ablauf der Programmdauer den Dampf vorsichtig ablassen und danach den Deckel öffnen. Der Reis ist zum Servieren vorbereitet.



## Risotto

Zutaten:       2 Messbecher Reis für Risotto  
                  (Carnaroli, Vialone Nano, Arborio)  
                  100 g Zwiebel  
                  1 Esslöffel Olivenöl  
                  4 Messbecher Brühe  
                  (am besten Hühner- oder Gemüsebrühe)  
                  2 Messbecher trockener Wein  
                  2 Esslöffel Butter  
                  ½ Messbecher Parmesankäse  
                  Basilikum

Vorgang:

In den Topf mit dem vorbereiteten Innenbehälter etwa einen Löffel Öl aufgießen und einen Esslöffel Butter zugeben. Das Programm - Rösten einschalten. Zwiebel auf dem erhitzten Öl rösten, Reis hinzuschütten und mischen. Reis auch eine Weile rösten. Mit Wein übergießen, eine Weile kochen, damit der Alkohol aus Wein verdampft. Alles mit Brühe aufgießen. Das Verhältnis von Reis und Brühe sollte immer 1:2 sein. Den Druckdeckel schließen. Das Programm - Risotto (oder Reis) - 30 Minuten einstellen. Nach der Beendigung des Programms Dampf ablassen und den Topf vorsichtig öffnen. In das noch warme Risotto Parmesankäse und noch einen zweiten Esslöffel Butter einmischen. Mit Basilikum abschmecken und eventuell salzen.



## Sommersprossiger Reis

Zutaten:       1¾ Tassen (340 g) trockener Basmati-  
                  Reis, durchspülen  
                  5 Esslöffel (70 g) Quinoa (rot oder  
                  schwarz), abspülen  
                  3 Tassen (750 ml) Wasser

Vorgang:

In den Topf Reis, Quinoa und Wasser eingeben. Den Deckel schließen und das Ventil in die Position Kochen einstellen. 3 Minuten beim Hochdruck kochen. Nach dem Ablauf der Kochzeit den Topf öffnen, durchmischen und servieren.



Ario

Cuco

## Gemüse

Gemüsesorte	Kochzeit (Min.)
Spargel	2-5
Bohnen	5
Kleine Bohnen	2-3
Rübe ganz	23
Brokkoli	3
Rosenkohl	5
Möhre	5
Blumenkohl	3-5
Mais ganz	4
Wirsing	2-3
Kartoffeln in Stücken	7
Kartoffeln neu	6
Kürbis in Stücken	8

- Unten angeführten Angaben sind nur informativ und können nach Ihren Präferenzen geändert werden.
- Das Gemüse immer mit mindestens 1-2 Messbechern Flüssigkeit kochen.
- Die Kochzeit kann sich durch die Qualität und die Menge der Lebensmittel unterscheiden.
- 1-2 Minuten zugeben, wenn das Gemüse tiefgekühlt ist.

## Teigwaren - Penne

Zutaten: Teigwaren Penne  
Wasser  
eine größere Prise Salz

Vorgang:



In den Innenbehälter Teigwaren und Wasser im Verhältnis 1:2 zugeben. Einen Messbecher benutzen. Eine Portion Teigwaren beträgt ungefähr einen Messbecher. Den Topf mit dem Druckdeckel schließen und das Programm - Reis - 5 Minuten drücken. Nach dem Programmende den Dampf vorsichtig ablassen und danach den Deckel öffnen. Die Teigwaren sind zum Servieren vorbereitet.

Anm. Man kann jede Teigwarensorten benutzen, es ist jedoch nur auf die genügende Menge Wasser im Topf aufpassen, damit die Teigwaren immer im Wasser versunken sind.

## Eier

Zutaten: Eier  
Wasser

Vorgang:

In den Innenbehälter 2 Messbecher Wasser eingießen. Den Ständer einlegen, auf dem die von uns ausgewählte Anzahl Eier angebracht wird. Mit dem Druckdeckel schließen und das Programm - Eier drücken. Kochzeit danach einstellen, welche Eier man kochen will:

3 Minuten ..... Eier weichgekocht  
4 Minuten ..... Eier halbweich gekocht  
5 Minuten ..... Eier fast hart gekocht  
6 Minuten..... Eier hart gekocht



## Haferbrei

Zutaten: Haferflocken  
Milch  
1 Esslöffel Honig  
eine Prise Salz

Vorgang:

In den Innenbehälter des Topfs Milch, Honig, eine Prise Salz und Flocken schrittweise zugeben. Pro eine Portion berechnet man 1 Messbecher Flocken und 2 Messbecher Milch. Die entstandene Mischung durchmischen. Den Topf mit dem Druckdeckel schließen und das Programm - Haferbrei - 15 Minuten drücken. Nach dem Programmende den Brei durchmischen und mit der beliebten Obstsorte servieren.



## Desserts

### Vanillepudding

Zutaten: 2 Eier  
1 Messbecher Wasser  
1 und ½ Messbecher Milch  
3-4 Esslöffel Zucker (laut Geschmack)  
eine Prise Salz  
Teelöffel Vanilleextrakt



### Vorgang:

In der vorbereiteten Schüssel alle Zutaten schrittweise mischen, Milch erst zum Schluss eingießen. Alles gründlich durchmischen. Kleine Schalen für Pudding vorbereiten und sie mit der Mischung in eine Hälfte auffüllen. In den Topf den Ständer einlegen, zwei Messbecher Wasser eingießen. Auf den Ständer Schalen mit Pudding anbringen und den Druckdeckel schließen. Das Programm – Dessert - 5 Minuten - starten. Nach der Beendigung die Schalen vorsichtig herausnehmen und Pudding abkühlen lassen. Es ist möglich, es beim Servieren mit Obst und Schlagsahne nachzufüllen.

### Cheesecake

Boden: 1 Packung Butterkeks  
100 g Butter  
Teig: 250 g Quark  
1 Packung Sauersahne (200 g)  
1 Packung Mascarpone (250 g)  
1 Eier  
2 Esslöffel Honig  
Vanillearoma  
Backpapier



### Vorgang:

Kekse in einem Beutel mittels einer Nudelwalze zerkleinern und in der vorbereiteten Schüssel sie mit Butter gründlich durchrühren, damit der Teig entsteht. In der Schüssel dann die übrigen Zutaten mischen und sie mittels des Roboters oder manuell in die Mischung einmischen. In den Innentopf das Backpapier vorbereiten - das Papier kann nur in die Hälfte des Topfs reichen! Es zuerst mit dem vorbereiteten Teig belegen - einen Boden formen. Die Mischung auf den Boden aufgießen. Den Topf mit dem Druckdeckel schließen. Das Programm - Dessert - 35 Minuten - einschalten. Den Topf nach dem Programmablauf vorsichtig öffnen. Cheesecake kann dank dem Backpapier einfach gestürzt werden. Das fertige Dessert kann mit Schlagsahne und beliebtem Obst geziert werden.

## Hausgemachter Joghurt

Zutaten:        1 l frische Milch  
                     2 Esslöffel Joghurt mit aktiver Kultur

Vorgang:

Nach der Anleitung beim Topf - Programm Joghurt.



## Heißluftofen

### ARIO

- Vor dem Beginn des Kochens bereiten Sie im Topf immer einen Innenbehälter - Innentopf vor.
- Passen Sie auf erhitzte Topfteile bei der Manipulierung vor, bei und auch nach dem Kochen auf - Innenbehälter, Korb, Ständer, alles ist erhitzt.
- Lesen Sie die Gebrauchsanleitung vorsichtig durch.
- Falls in der Anleitung – die Benutzung der Erhitzung – angegeben ist, schalten Sie den Ofen zuerst für 5 Minuten auf 200 °C ein.

## Hühnerschnitzel

Zutaten: 750 g Hühnerbrust  
1 Eier  
100 ml Bier  
2 Messbecher feines Mehl  
3 Messbecher Semmelbrösel  
Salz  
Öl im Spray



### Vorgang:

Fleisch abspülen, auf 1 cm dünne Scheiben schneiden, fein klopfen und salzen. Das ganze Ei mit Bier mischen und fein aufschlagen. Fleischscheiben im Panieren (Mehl, Ei mit Bier, Semmelbrösel) umhüllen. Einzelne Schnitzel mit Öl im Spray fein bespritzen. Danach in den Frittkorb einlegen, man kann auch an senkrechte Korbwände einlegen, man nutzt so die gleichmäßige Strömung der heißen Luft innerhalb des Behälters aus. Auf dem Deckel - Ofen - das Programm - Fleisch (Symbol Huhn) - 16 Minuten auf 180 °C einschalten. Nach dem Ablauf von 8 Minuten den Deckel abheben, den Korb mittels der Topflappen herausnehmen und Schnitzel umdrehen. Danach das Programm beenden lassen. Fertige Schnitzel können zum Beispiel mit Sauergurke und Brot serviert werden.

## Hamburger aus Putenfleisch

Zutaten: 750 g gehacktes Putenfleisch  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 ganzes Ei  
120 g geriebener Käse  
3 Messbecher Semmelbrösel  
Salz, Pfeffer, Liebstöckel (frisch oder getrocknet), Gewürz nach eigenem Appetit  
Öl im Spray



### Vorgang:

Gehacktes Fleisch salzen, pfeffern, Kräuter und Gewürze nach eigener Phantasie zugeben. Zwiebel mit Knoblauch fein schneiden, Fleisch, sonstige Rohstoffe zugeben und alles zusammenmischen. Die erforderliche Form (Plätzchen, Rollen) formen. Zur besseren Manipulierung Hände mit Wasser anfeuchten, damit das Fleisch nicht klebt. In den Frittkorb so einlegen, dass die heiße Luft um das Gericht gleichmäßig strömen kann, das Programm - Fleisch (Symbol Huhn) - 10 Minuten auf 180 °C einschalten. Hamburger können im Brötchen mit Gemüse oder Salzkartoffeln als Beilage serviert werden.



## Brathuhn in der Heißluftofen

Zutaten: ganzes Huhn  
Salz  
Butter



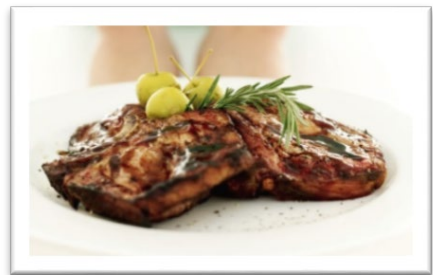
### Vorgang:

Gekühlte oder aufgetautes Huhn von allen Seiten gründlich salzen und auf den vorbereiteten Ständer zum Braten (mit Brust nach unten) einlegen. Den Ständer mit dem Huhn dann in den Topf geben und mit dem Deckel - Ofen zudecken.

Das Programm - Fleisch (Symbol Huhn) - 180 °C auf 40 Minuten einstellen. Nach dem Ablauf der eingestellten Zeit meldet der Ofen das Ende an. Zur Erreichung der knusprigen Haut von allen Seiten ist das Huhn im Ständer vorsichtig umzudrehen (! Vorsicht auf den glühenden Innentopf und den Ständer!) und das Programm – Fleisch (Symbol Huhn) – ist noch auf 200 °C einzuschalten und auf 2 Minuten einzustellen. Danach ist das Huhn fertig und hat von allen Seiten die herrlich goldene knusprige Haut.

## Gebratene Koteletts

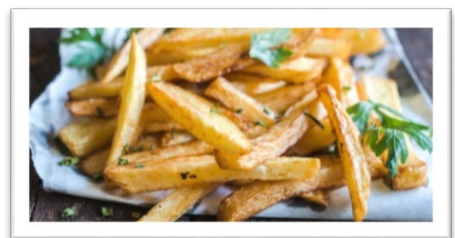
Zutaten: frische Koteletts  
Salz  
Pfeffer  
Kümmel



Frische Schweinekotelett fein klopfen, von den beiden Seiten leicht mit Öl bestreichen, salzen, pfeffern und mit einer Prise Kümmel abschmecken. Es ist möglich, sie mit Zitrone zu beträufeln. Koteletts in den Korb einlegen (es ist kein Fehler, wenn sich die Koteletts überlagern werden) und den Korb dann in den Topf einlegen, auf den der Deckel - Ofen aufgesetzt wird. Das Programm – Fleisch (Symbol Huhn) - 180 °C einschalten und 12 Minuten einstellen. Nach dem Programmende aus dem Topf herausnehmen und zum Beispiel mit Pommes frites oder mit einer anderen beliebigen Beilage servieren.

## Hausgemachte Pommes frites

Zutaten: Kartoffeln  
eine Prise Salz  
1 Teelöffel Öl



### Vorgang:

Kartoffeln abspülen (man kann sie von Schalen reinigen, jedoch es ist nicht nötig) und mit einem Messer oder einem Schneider in gleiche kleine Balken schneiden. In der Schüssel mit Öl beträufeln und durchmischen. Die Kartoffelstücke in den Innentopf einlegen, mit dem Deckel - Ofen schließen und das Programm - Frische Pommes frites (Symbol Pommes frites) - 30 Minuten auf 160 °C einschalten. Nach 15 Minuten den Deckel abnehmen und Pommes frites umdrehen. Das Programm -

Frische Pommes frites (Symbol Pommes frites) - diesmal schon nur für 15 Minuten auf 160 °C erneut einschalten. Fertige Pommes frites dann in der Schüssel mit einer Prise Salz durchwerfen.

## Hühnerkeulen

Zutaten: Hühnerkeulen  
eine Prise Salz  
Grillgewürz - nach Geschmack  
(bestens ohne Salz)  
1 Teelöffel Öl



Vorgang:

Gekühlte Hühnerkeulen in der Schüssel salzen, mit Grillgewürz würzen und mit Öl beträufeln. Alles gut durchmischen. In den Frittkorb einlegen, den Deckel - Ofen schließen und das Programm - Hühnerkeulen (Symbol Hühnerkeulen) - für 22 Minuten bei 200 °C einstellen. Nach dem Programmende sind Hühnerkeulen fertig. Sie werden durch ihre Saftigkeit überrascht sein.

## Französische QUICHE

Teig: 175 g feines Mehl  
75 g Butter  
2 Esslöffel kaltes Wasser  
1 Teelöffel Salz

Füllung: 250 g englischer Speck  
175 g Cheddar  
1 Zwiebel  
4 Eier  
250 ml Schlagsahne (31 %)  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss



Vorgang:

In der Schüssel zuerst den Teig aus feinem Mehl, erweichter Butter, kaltem Wasser und Salz machen. Auf den Boden des Innentopfs das Backpapier legen - das Papier nur zum Boden, maximal bis zu einer Hälfte des Topfs geben! Den Teig auf dem Papier ausbreiten, damit den Boden entsteht. Auf der Pfanne den Speck mit Zwiebel braten, das überflüssige ausgebratene Fett abgießen. Die Mischung auf den Boden auftragen. In einer Schüssel restliche Zutaten - Cheddar, aufgeschlagene Eier, Sahne, Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach dem Geschmack mischen. Den Innenbehälter in den Topf einlegen und mit dem Deckel - Ofen schließen. Das Programm auf 22 Minuten bei 180 °C manuell einstellen. Nach dem Programmende den Deckel vorsichtig abnehmen, den Topf mit den Topflappen herausnehmen und den Kuchen auf den Teller herausnehmen.

## Desserts

### Lebkuchen-Muffins

Zutaten:           1 Tasse Mehl  
                      ½ Tasse lauwarme Milch  
                      1 Esslöffel Öl  
                      1 Esslöffel Honig  
                      1 Esslöffel Kakao  
                      1 Esslöffel Lebkuchengewürz  
                      1 Eier  
                      ½ Beutel Backpulver



Vorgang:

Alle Zutaten in der Schüssel gründlich mischen, dass es keine Klümpchen gibt. Papierkörbchen für Muffins vorbereiten und sie mit dem entstandenen Teig mit 2/3 auffüllen. In den Topf kommen nach der Größe etwa 4-5 Muffins auf einmal herein. Den Topf mit dem Deckel – Ofen - schließen und den Ofen manuell auf 15 Minuten bei 200 °C einschalten. Man kann gebackene Muffins noch mit Schlagsahne zieren, mit Schokolade übergießen oder mit Marmelade bestreichen.

### Kuchen aus Haferflocken mit Aprikosen

Zutaten:           3 Messbecher Haferflocken  
                      1 reife Banane  
                      1 ganzes Ei  
                      1 Esslöffel geriebener Kokos  
                      1 Kaffeelöffel Zimt  
                      4 halbierte Aprikosen ohne Kerne  
                      Backpapier



Vorgang:

Die Banane mittels einer Gabel zerdrücken, Haferflocken und Ei zugeben. Mit Zitronensaft beträufeln, Zimt und Kokos zugeben und alles gut durchmischen. Einen Kreis oder ein Quadrat aus dem Backpapier ausschneiden, der/das größer als unser Frittkorb ist, und den Teig in der Form eines Kreises auf das Papier in der Schicht von etwa 0,5 cm auftragen. Den Boden mit halbierten Aprikosen beleben und den so vorbereiteten Kuchen gemeinsam mit dem Papier in den Innentopf einlegen - das Papier kann bis zur Hälfte der Höhe des Topfs reichen! Den Deckel - Ofen zuklappen. Den Ofen manuell auf 15 Minuten und 155 °C programmieren. Den Frittkorb nach dem Backen mit Topflappen herausnehmen. Es ist möglich, den Kuchen mit Ahornsirup zu übergießen, mit Puderzucker zu bestreuen und mit Schlagsahne zu zieren.

Der Ofen kann auch zum Backen verschiedener anderer Gerichte genutzt werden.

Gericht	MIN-MAX Menge (g)	Zeit (Min.)	TEMPERATUR (°C)	Weitere Informationen
<b>Kartoffeln und Pommes frites</b>				
Dünne tiefgekühlte Pommes frites	350-600	15-16	200	
Dicke tiefgekühlte Pommes frites	350-600	15-20	200	
Hausgemachte Pommes frites	350-600	10-16	200	Einen Teelöffel Öl zugeben
Gratinierte Kartoffeln	450	15-18	200	
<b>Fleisch und Geflügel</b>				
Steak	100-500	8-12	180	
Schweinekoteletts	100-500	10-14	180	
Hamburger	100-500	7-14	180	
Würstchen	100-500	13-15	200	
Hühnerkeulen	100-500	18-22	180	
Hühnerbrust	100-500	10-15	180	
<b>Leckerbissen</b>				
Hühner-Nuggets	100-500	4-17.5	200	Vorwärmen benutzen
Fischfinger	100-500	6-10	200	Vorwärmen benutzen
Zwiebelringe	450	15	200	Vorwärmen benutzen
Gefülltes Gemüse	100-500	10	160	