

*Fissler*



Die Welt des  
Schnellkochens

G|U

# Inhalt

## Einleitung 06

---

VORWORT 06

EINFÜHRUNG 08

## Theorie 10

---

DAS PRINZIP – Was heißt Garen unter Druck und wie funktioniert Schnellkochen überhaupt? Das Wichtigste im Überblick 13

DIE GESCHICHTE – Von der Erfindung bis zur Produktion des Fissler Schnellkochtopfs 20

DIE FUNKTION – Wie sind Fissler Schnellkochtöpfe aufgebaut? Worin unterscheiden sich die aktuellen Premium Modellreihen? Was kann wie darin gegart werden? 28

DO'S & DON'TS 48



## Praxis 50

---

SO GEHT SCHNELLKOCHEN – Von der Wahl des Topfes, dem richtigen Befüllen, vom Ankochen und Abdampfen bis zur Wartung 52

GRUNDZUBEREITUNG – Infos zum Schnellkochen von Gemüse & Hülsenfrüchten über Fleisch & Fisch bis zu Reis & Süßspeisen 70

TIPPS & TRICKS – Hilfreiche Kniffe zum Vollenden von Brühen und Saucen sowie zum Würzen und Aromatisieren 98

FAQS 106



## Rezepte

108



### EINFACH & SCHNELL

Paella, Pilaw & Risotto, Bolognese & Chili

110

### SALATE, SNACKS & BOWLS

Mit Gemüse & Reis, mit Oktopus & Fleisch

134

### SUPPEN & ONE POTS

Mediterran & asiatisch, fein & würzig

156

### RAFFINIERT KOMBINIERT

Mariniert, zart gegart & dann gebräunt

198

### CURRYS & SCHMORGERICHTE

Von Asien bis USA, zart & aromatisch

218

### BEILAGEN & BEIKOST

Knödel, Teigtaschen, Gemüse & Pürees

244

### SÜSSSPEISEN & DESSERTS

Von Milchreis bis Cremes & Cheesecake

264

### ETAGENKOCHEN

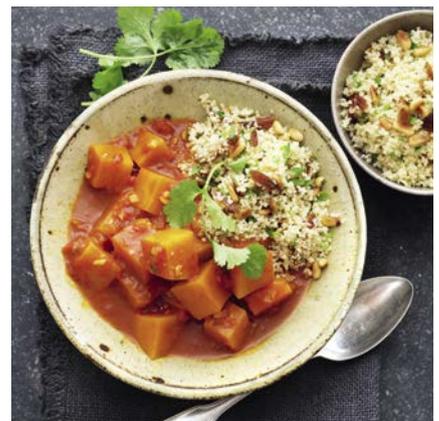
Einfach mal hochstapeln

282

### GRUNDREZEPTE

Fonds von Fisch, Kalb, Lamm & Wild

292



## Anhang

294

### GARZEITENFINDER

294

Fleisch & Geflügel, Fisch & Meeresfrüchte,  
Hülsenfrüchte, Gemüse, Beilagen & Süßes

### SACHREGISTER

302

### REZEPTREGISTER

305

### IMPRESSUM

312

# Die Vorteile des Schnellkochens

Garen unter Druck bietet viele Vorteile zugleich: Das Essen steht schneller auf dem Tisch, seine Zubereitung braucht weniger Zeit und Energie und im Schnellkochtopf gegarte Speisen sind gesünder und aromatischer.



*Schnellkochen ist nachhaltig: Mit jedem Einsatz in der Küche summieren sich Zeit- und Energieersparnis, so amortisiert sich ein moderner Schnellkochtopf durch den Gebrauch bei jeder Nutzung.*

Lebensmittel wie Kartoffeln oder Reis sind im Schnellkochtopf in wenigen Minuten gar. Unschlagbarer Vorteil, wenn nicht viel Zeit zum Kochen bleibt. Auch One-Pot-Gerichte sind schnell zubereitet und bei vielen sehr beliebt. Dank der kürzeren Garzeiten ist Schnellkochen besonders effizient, spart Zeit und Energie und ist gleichzeitig auch noch gesünder als herkömmliches Kochen.

Menge an benötigter Garflüssigkeit. Vitamine und Mineralstoffe haben weniger Zeit, sich zu zersetzen oder auszulaugen. Die Nährstoffe verbleiben in den Lebensmitteln und landen nicht im Kochwasser. Zudem bleiben beim Schnellkochen Farben und Aromastoffe besser erhalten, Gemüse kommt in frischen Farben aus dem Topf und der Eigengeschmack der Lebensmittel ist intensiver.

## SCHNELLKOCHEN IST GESUND

Speisen garen unter Druck besonders schonend und bewahren mehr wasser- und fettlösliche Vitamine als herkömmlich gegart. Wissenschaftliche Studien (Justus-Liebig-Universität Gießen und Universität Koblenz, 2012; ipi Institut für Produkt-Markt-Forschung und Universität Hohenheim, 2022) belegen, dass im Schnellkochtopf zubereitetes Gemüse in puncto Nährstoffgehalt messbar besser abschneidet: Brokkoli enthält nach dem Kochen in Wasser 63 Prozent Vitamin C, im Schnellkochtopf gegart ganze 91 Prozent. Ähnliches ergab der Vergleich von Kartoffeln (schnellgekocht 92 Prozent Vitamin C, herkömmlich gegart nur 71 Prozent) und Möhren (schnellgekocht 88 Prozent Vitamin C gegenüber 49 Prozent herkömmlich gegart). Ähnlich groß sind die Unterschiede von Thiamin und Provitamin A bei diesen drei Gemüsearten. Die Gründe dafür liegen in den kürzeren Garzeiten, der Verdrängung des Luftsaurestoffes aus dem Topf und der geringeren

## SCHNELLKOCHEN SPART ZEIT

Je nach Zutaten ist die Zeitersparnis beim Schnellkochen enorm, vor allem für Menschen mit wenig Zeit ein großer Vorteil. Schon nach 5 Minuten sind Gemüsemischungen oder Reisgerichte wie Paella und Risotto fertig, und das ganz ohne Rühren. Die Garzeiten reduzieren sich um bis zu 70 Prozent, wie die Tabelle rechts aufzeigt.

Bemerkbar macht sich dies insbesondere bei Lebensmitteln mit langen Kochzeiten wie Hülsenfrüchten (getrocknete Bohnen, Linsen, Kichererbsen) oder bindeweichem Fleisch (Rinderbrust). Auch Gemüsearten wie Kürbis oder Kohl profitieren beim Garen unter Druck und sind wesentlich schneller gar als beim drucklosen Dämpfen oder Kochen. Noch mehr Zeit gewinnen kann, wer mehrere Speisen oder Bestandteile eines Menüs in Etagen gleichzeitig übereinander gart. Und kommen Hauptgericht und Beilage aus einem Topf, spart das zudem noch Wasser beim Abwasch.

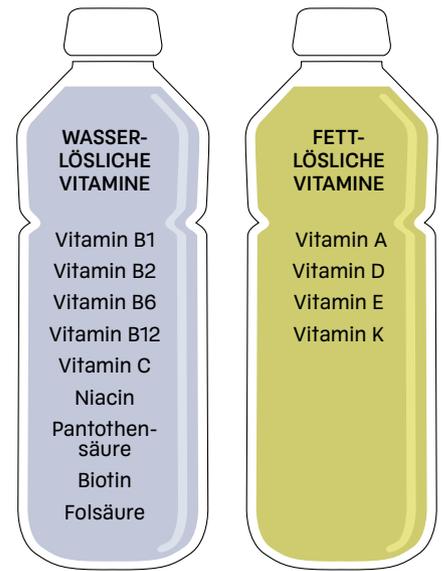
## SCHNELLKOCHEN SPART ENERGIE

Effizientes Kochen verringert den Energieverbrauch und hilft, Kosten zu senken. Garen unter Druck im Schnellkochtopf ist hier dem herkömmlichen Kochen deutlich überlegen, da sich aufgrund der kürzeren Garzeiten bis zu 50 Prozent Energie einsparen lässt, in einigen Fällen sogar noch mehr.

Zeigt das Kochventil an, dass der Druck für die gewünschte Garstufe erreicht ist, kann die Hitzezufuhr auf ein Minimum reduziert oder der Herd gleich ganz ausgeschaltet werden, um die Restwärme zu nutzen, was nochmals eine deutliche Energieersparnis bringt. Möglich wird dies auch durch den patentierten, energieeffizienten, vollgekapselten Boden der Fissler Schnellkochtöpfe, die für eine optimale, gleichmäßige Wärmeverteilung sorgen. Besonders strom- oder gassparend ist Schnellkochen in mehreren Etagen übereinander, da hierbei nur eine Hitzequelle statt zwei oder drei Herdplatten betrieben werden muss.

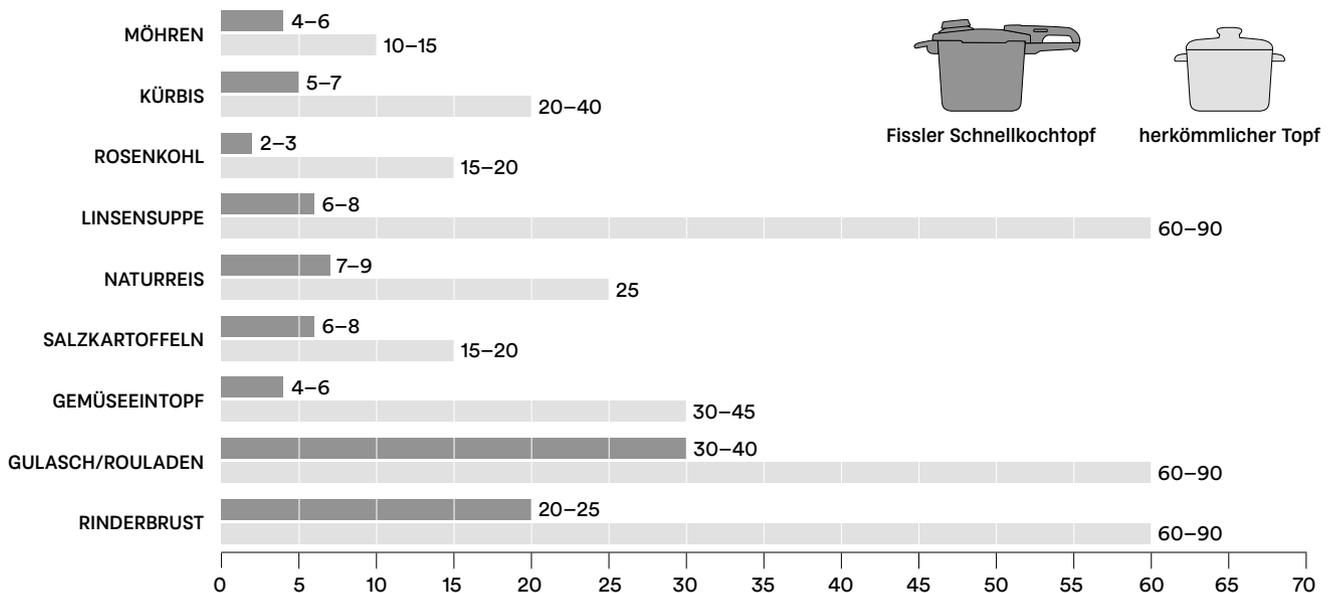
Im Vergleich zum herkömmlichen Kochen garen Lebensmittel im Schnellkochtopf kürzer und nahezu unter Ausschluss von Sauerstoff. Dadurch bleiben Vitamine und Mineralstoffe, Farbe, Textur und Eigengeschmack besser erhalten.

## GAREN UNTER DRUCK SCHONT VITAMINE UND MINERALSTOFFE



Vitamine sind entweder wasser- oder fettlöslich, einige zudem sauerstoff- und/oder wärmeempfindlich. Beim kurzen Garen im sanften Dampf, nahezu ohne Sauerstoff, bleiben Vitamine und wasserlösliche Mineralstoffe bestmöglich erhalten.

## ZEITGEWINN BEIM SCHNELLKOCHEN (Speisen / Garzeit in Min.)



Quelle: Fissler

# Verschiedene Reisarten und ihre Zubereitung im Schnellkochtopf

Reis ist in Asien und weltweit als Beilage beliebt und zugleich Basis vieler Gerichte wie Risotto, Paella oder Pilaw. Er lässt sich hervorragend im Schnellkochtopf zubereiten und ist – faszinierend – schon in 3–5 Minuten gar.



## Basmatireis als Beilage mitgaren:

Mit der entsprechenden Menge Wasser (im Verhältnis 1 : 1) und etwas Salz in den ungelochten Einsatz gefüllt, gart der Reis im Schnellkochtopf die letzten 5 Min. auf höchster Stufe mit – das spart Zeit, Energie, Abwasch und alles ist gleichzeitig fertig.

Von den über 100.000 Sorten, die es weltweit gibt, kommt hierzulande nur ein kleiner Teil auf den Markt. Doch auch bei uns wird die Auswahl im Supermarkt zunehmend größer. Je nach Kornlänge unterscheidet der Handel zwischen Langkornreis (über 6 mm), Mittelkorn- (5,2–6 mm) und Rundkornreis (meist 5–5,2 mm). Die kürzeren, dickeren Körner des Japonica-Typs sind aufgrund ihrer Stärkezusammensetzung gekocht eher klebrig und lassen sich gut mit Stäbchen essen. Reissorten vom Indica-Typ haben längere, schlankere Körner, verkleben beim Kochen weniger und behalten ihre Konsistenz. Hinzu kommt jede Menge ungeschälte Varietäten, die auch als brauner Reis bezeichnet werden. Naturreissorten beiderlei Typs, bei denen Randschichten und Keimling nicht entfernt werden, enthalten besonders viele Nähr- und Ballaststoffe, wie etwa roter oder schwarzer Langkornreis aus Thailand, der inzwischen auch in Europa (Frankreich, Italien) angebaut wird.

## REIS WASCHEN ODER NICHT?

Mit wenigen Ausnahmen empfiehlt sich, weißen oder farbigen Reis vor der Zubereitung zu waschen, um überschüssige Stärke (anhaltender Reisstaub) und Verunreinigungen zu entfernen. Dadurch wird er lockerer und die Körner kleben beim Garen weniger aneinander. Den Reis dazu entweder in einem Sieb kalt abbrausen, bis das Wasser klar abläuft

oder in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken, darin schwenken und das Wasser wieder abgießen und diesen Vorgang noch zwei bis drei Mal wiederholen. Anders sieht es bei sämigen Reisgerichten wie Risotto aus: Hier ist die an den Reiskörnern verbliebene Stärke erwünscht, weil sie zur Bindung des Gerichts beiträgt und den Risotto schön cremig macht.

## REIS SEPARAT GAREN

In Asien ist Reis viel mehr als »nur« eine Beilage, gekochter Reis steht dort im Mittelpunkt. Nicht von ungefähr kann in Ländern wie Korea, Thailand, Vietnam, China oder Japan das Wort »Reis« zugleich »Mahlzeit« bedeuten. Kein Wunder, enthält Reis doch komplexe Kohlenhydrate und wertvolle B-Vitamine. Beim Garen unter Druck bleiben diese gut erhalten und die Reiskörner kommen perfekt gegart aus dem Schnellkochtopf.

## ZUBEREITUNGSTIPPS

- Die meisten Reissorten mit Ausnahme von Risottoreis vor dem Garen gründlich waschen.
- Wird Reis als Beilage gegart, ist das ideale Verhältnis von Reis und Wasser 1 : 1,2, beim Garen im Einsatz auch 1 : 1.
- Reis quillt beim Garen, daher nicht zu viel Reis (und Wasser) in den ungelochten Einsatz geben und den Topf nur halb füllen.

## BASMATIREIS DIREKT IM SCHNELLKOCHTOPF ZUBEREITEN



**1.** Basmatireis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abbrausen, bis das Wasser klar abläuft und die anhaftende Stärke entfernt ist, dann abtropfen lassen.



**2.** Den Reis in den Schnellkochtopf geben, etwas Salz und Wasser im Verhältnis 1 : 1,2 (oder 1 : 1) zugießen. Den Topf verschließen und auf höchster Stufe erhitzen.



**3.** Den Reis auf höchster Stufe ca. 5 Min. unter Druck garen. Den Topf abdampfen, dann den Reis mit einem flachen Reislöffel über Kreuz teilen («vierteln») und etwas lockern.

*Die Garzeit von Reis variiert je nach Art, gewünschter Konsistenz und persönlicher Vorliebe. Geschälter weißer Reis (Basmatireis, Sushi-Reis) benötigt auf höchster Druckstufe nur 3–5 Min., Naturreis mit 7–9 Min. etwas länger. Grundsätzlich ist das ideale Verhältnis von Reis und Wasser 1 : 1,2. Je nach Feuchtigkeitsgehalt und Reifung kann diese Angabe etwas variieren. Ein Jahr und länger gelagert, ist Reis trockener als Körner der frischen Ernte.*





KOCHKRONE  
VITAVIT®



KOCHANZEIGE  
VITAGUICK®



GARZEIT  
IN MIN.

# Würzig abgeschmeckt und fein gefüllt

FÜR: JE 4 PORTIONEN ZUBEREITEN: JE CA. 20 MIN.

## Currylinsen mit Lamm (Abb. 1)

4 Lammrückenfilets (à ca. 125 g) | Salz | 4 EL Olivenöl | 200 g Schalotten | 200 g Möhren | 1 Knoblauchzehe | 1 Frühlingszwiebel | 250 g Berglinsen | 1 TL gehackte Kräuter (Thymian und Rosmarin) | 2 EL Currypulver | ½ TL gemahlener Kreuzkümmel | 700 ml Lammfond (oder Geflügelbrühe) | Salz | Pfeffer | 4 EL Basilikum

**1.** Das Fleisch trocken tupfen und leicht salzen. Im Schnellkochtopf 2 EL Öl erhitzen, die Filets darin ringsum anbraten und bräunen, dann wieder herausnehmen. Schalotten und Möhren schälen und klein würfeln. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Linsen abbrausen und abtropfen lassen.

- 2.** Im Topf das übrige Öl erhitzen, Schalotten, Möhren, Knoblauch und Kräuter darin anschwitzen. Linsen, Currypulver und Kreuzkümmel kurz mitgaren, dann mit Lammfond ablöschen.
- 3.** Den Topf verschließen und die Linsen auf Stufe 2 (Kochanzeige: 1. Ring) 10 Min. garen. Den Topf abdampfen. Die Lammfilets einlegen und im offenen Topf kurz erhitzen.
- 4.** Die Linsen salzen und pfeffern. 2 EL Basilikum fein schneiden und mit der Frühlingszwiebel untermischen. Die Linsen abschmecken und auf Teller verteilen. Lammfilets schräg in Stücke schneiden, darauf anrichten und alles mit Basilikumblättern garniert servieren.

## Gefüllte Paprika (Abb. 2)

4 große Paprikaschoten | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 Handvoll glatte Petersilie | 500 g Hackfleisch | 150 g gekochter Reis | 2 EL Tomatenmark | 1 Ei | Salz | Pfeffer | 1 TL Paprikapulver | 1 EL Honig | 2 TL Worcestersauce | 1 TL fein gehackter Thymian | 500 ml Gemüsebrühe | 400 g stückige Tomaten

- 1.** Die Paprika waschen, trocken tupfen, einen Deckel abschneiden und beiseitelegen. Die Paprikaschoten aushöhlen und entkernen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, fein hacken und ca. 1 EL zum Garnieren beiseitelegen.
- 2.** Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Reis, Tomatenmark und Ei vermengen. Gewürze, Honig, Worcestersauce, Thymian und Petersilie untermischen und die Paprika damit füllen.
- 3.** Die Gemüsebrühe mit den stückigen Tomaten in einen Schnellkochtopf geben. Die gefüllten Paprika in den Schnellkochtopf setzen und die Paprikadeckel auflegen.
- 4.** Den Schnellkochtopf verschließen, Kochkronne auf Stufe 2 einstellen und den Topf auf höchster Stufe erhitzen. Wenn der gelbe Ring (Kochanzeige: 1. Ring) erscheint, die Hitze reduzieren. Sobald der grüne Ring (Kochanzeige: 2. Ring) sichtbar wird, beginnt die Garzeit von 15–20 Min.
- 5.** Den Topf abdampfen und öffnen. Die gefüllten Paprika herausnehmen, kurz warm halten und die Sauce im offenen Topf noch etwas einköcheln lassen. Die Paprika mit etwas Sauce auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.



(2)





# Mezze Hummus & Co.

**FÜR:** JE 4 PORTIONEN **EINWEICHEN:** JE 6–12 STD. **ZUBEREITEN:** JE 15–25 MIN.



## Hummus, klassisch

200 g Kichererbsen | 2–3 EL Tahina |  
1–2 Knoblauchzehen | 1 TL gemahlener  
Kreuzkümmel | Salz | 2 TL Zitronensaft |  
2–3 EL Olivenöl | 1 Prise Chilipulver

1. Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Die Mindestmenge Wasser in einen Schnellkochtopf füllen, die Kichererbsen zufügen, den Topf verschließen und alles auf Stufe 3 (Kochanzeige: 2. Ring) 15 Min. garen. Den Topf von der Hitzequelle nehmen, abdampfen und öffnen. Die Kichererbsen abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.
2. Einige Kichererbsen für die Garnitur beiseitelegen. 250 ml Wasser bereitstellen. Übrige Kichererbsen mit etwas Wasser pürieren. Tahina unterrühren und noch so viel Wasser untermixen, bis ein glattes Püree entstanden ist.
3. Den Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit den Gewürzen unter das Püree rühren. Den Hummus abschmecken und in ein Schälchen füllen.
4. Übrige Kichererbsen mit Zitronensaft und 1 TL Öl vermengen. Den Hummus damit garnieren, üppig mit Olivenöl beträufeln und mit Chilipulver bestreuen.

## Rote-Bete-Hummus

100 g Kichererbsen | 270 g Rote Bete |  
300 ml Gemüsebrühe | 3 EL Tahina | 2 EL  
Olivenöl | Salz | Pfeffer | 1 TL gemahlener  
Kreuzkümmel | 1 TL gerösteter Sesam

1. Die Kichererbsen abbrausen und über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Rote Beten schälen und in Scheiben schneiden.

3. Kichererbsen und Rote Beten in einen Schnellkochtopf geben. Die Brühe angießen und alles auf Stufe 2 (Kochanzeige: 1. Ring) 20 Min. garen.

4. Den Topf von der Hitze nehmen und langsam abdampfen. Kichererbsen und Rote Beten abtropfen lassen, mit Tahina und Gewürzen im Mixer fein pürieren. Den Rote-Bete-Hummus abschmecken, in ein Schälchen geben, mit geröstetem Sesam bestreuen und servieren.

## Paprika-Hummus

150 g Kichererbsen | 3 rote und 1 Spitzpaprika, halbiert | 2 EL Pflanzenöl | 120 g halbtrocknete Tomaten, in Öl + 2 EL Einlegeöl | 1 Knoblauchzehe, geschält und halbiert | 1 EL Olivenöl | 3 EL Tahina | ½ TL scharfes Paprikapulver | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | 1 TL Salz | Zitronensaft | Paprikaflocken, zum Bestreuen

1. Kichererbsen über Nacht einweichen und garen, wie links oben beschrieben.
2. Einen Grill (oder den Backofengrill) anheizen. Die Paprikahälften mit 1 EL Öl vermengen und auf dem geölten Rost grillen, bis die Haut schwarze Flecken aufweist. Paprika kurz in einem Gefrierbeutel schwitzen lassen, dann häuten.
3. Tomaten abtropfen lassen, wie die Paprikahälften grob würfeln und mit dem Einlegeöl sowie den übrigen Zutaten fein mixen. Das Hummus abschmecken und mit Paprikaflocken bestreuen.

## Fáva (Erbsenpüree)

300 g griechische getrocknete gelbe Schäl-  
erbsen | 1 Zwiebel | ca. 9 EL Olivenöl | 1 Lorbeerblatt | Salz | Pfeffer | Oregano | 5-6 EL  
Zitronensaft | 2 EL Frühlingszwiebelringe

1. Die Erbsen ca. 6 Stunden einweichen, dann abgießen und abbrausen. Erbsen in einem Topf in 1,5 l Wasser ca. 10 Min. kochen und abschäumen, von der Hitzequelle nehmen und kurz stehen lassen.
2. Zwiebel schälen, vierteln und hacken. In einem Schnellkochtopf 3 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Erbsen abgießen, mit dem Lorbeerblatt zufügen und die Mindestmenge heißes Wasser einfüllen (der Schnellkochtopf darf nur zu 1/3 gefüllt sein). Die Erbsen auf Stufe 3 (Kochanzeige: 2. Ring) in ca. 12 Min. weich garen, anschließend abdampfen und abkühlen lassen.
3. Übriges Öl, Salz, Pfeffer, Oregano und Zitronensaft zugeben und alles fein pürieren. Das Püree abschmecken und mit Frühlingszwiebelringen garnieren.

## Baba ganoush

Salz | 600 g Auberginen | 4 EL Olivenöl |  
½ Bund Petersilie, gehackt | 2 EL Tahina |  
2 EL Zitronensaft | 2 Knoblauchzehen | Räucher-  
salz | Pfeffer | ½ Bio-Zitrone, in Spalten

1. Die Mindestmenge Salzwasser in einen Schnellkochtopf gießen. Auberginen waschen, trocken tupfen, leicht ölen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Auberginen im gelochten Einsatz auf das Dreibein einstellen und auf Stufe 2 (Kochanzeige: 1. Ring) 10 Min. garen.
2. Den Topf abdampfen und öffnen. Auberginen herausnehmen, abkühlen lassen und halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen, pürieren oder fein hacken und in eine Schüssel geben.
3. Petersilie, Tahina, Zitronensaft sowie 2 EL Öl unterrühren. Knoblauch abziehen und dazupressen. Das Püree mit Räucher-  
salz und Pfeffer würzen, abschmecken, mit dem übrigen Öl beträufeln und mit Zitronenspalten servieren.



KOCHKRONE  
VITAVIT®



KOCHANZEIGE  
VITAQUICK®



GARZEIT  
IN MIN.

# Scharfe Hühnersuppen aus Thailand

FÜR: JE 4 PORTIONEN ZUBEREITEN: JE 20–25 MIN.

## Rote Thai-Curry-Suppe (Abb. 1)

2 Hühnerbrustfilets (ca. 300 g) | 1 Stängel Zitronengras | 2 Frühlingszwiebeln | 1 rote Chilischote | 2 Baby-Pak-Choi | Salz | 2 Schalotten | 4 Knoblauchzehen | 3 cm Ingwer | 2 EL Pflanzenöl | 2–3 EL rote thailändische Currypaste | 1 l Geflügelbrühe | 400 ml Kokosmilch | 200 g Reismudeln | 2–3 EL Limettensaft

**1.** Hähnchenfleisch abrausen und trocken tupfen. Zitronengras, Frühlingszwiebeln, Chilischote und Pak Choi waschen und putzen. Zitronengras, Frühlingszwiebeln und Chili in feine Ringe, den Pak Choi in Streifen schneiden. Die Mindestmenge Wasser in den Schnellkochtopf geben, salzen, Hähnchenfleisch und Zitronengras zufügen und den Topf verschließen.

**2.** Kochkron auf Stufe 3 stellen und den Topf auf höchster Stufe erhitzen. Erscheint der gelbe Ring (Kochanzeige: 1. Ring), die Hitze reduzieren. Ist der grüne Ring (Kochanzeige: 2. Ring) zu sehen, das Fleisch 4–5 Min. garen. Den Topf von der Hitzequelle nehmen, abdampfen und öffnen. Das Fleisch herausnehmen und in Scheiben schneiden. Den Topf säubern.

**3.** Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Im Schnellkochtopf das Öl erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin hell anschwitzen. Die Currypaste unterrühren, kurz mitrösten, dann mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Alles salzen und auf Stufe 3 (Kochanzeige: 2. Ring) ca. 3 Min. garen, danach von der Hitzequelle nehmen und abdampfen. Die Reismudeln nach Packungsangabe zubereiten.

**4.** Helle Frühlingszwiebelringe und Pak Choi zur Suppe geben, alles offen noch 2 Min. köcheln, dann mit Salz und Limettensaft abschmecken. Nudeln in Teller verteilen, die Suppe darübergießen und mit Hähnchen, Chili und Zwiebelgrün toppen.



## Tom Kha Gai (Abb. 2)

250 g Hähnchenbrustfilet | 2–3 Schalotten | 4 Knoblauchzehen | 3 cm Ingwer | 4 Champignons | 2 Stängel Zitronengras | 1 rote Chilischote | 600 ml Hühnerbrühe | 400 ml Kokosmilch | 4 Limettenblätter | Salz | 1 EL Rohrzucker | je 2 EL Limettensaft und Fischsauce | 1 EL rote Chiliringe und 2 EL Koriandergrün, zum Bestreuen

**1.** Hähnchenfleisch abrausen, trocken tupfen und längs halbieren. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen, Pilze putzen und alles in dünne Scheiben schneiden. Chilischote und Zitronengras waschen, putzen und in Ringe schneiden.

**2.** Alles (ohne Pilze) in den Schnellkochtopf geben. Brühe, Kokosmilch, Limettenblätter, Salz und Zucker zugeben. Den Topf verschließen, alles auf Stufe 3 (Kochanzeige: 2. Ring) ca. 5 Min. garen, anschließend abdampfen und öffnen.

**3.** Das Hähnchenfleisch herausnehmen und quer in Scheiben schneiden. Die Champignons zur Suppe geben und alles noch 2–3 Min. offen köcheln lassen, dann das Hähnchenfleisch wieder einlegen. Alles mit Limettensaft und Fischsauce abschmecken, die Suppe in Teller verteilen, mit Chiliringen und Koriandergrün bestreuen und servieren.

(2)





# One Pot Pasta al pomodoro

## vegetarisch und mit Hackbällchen



KOCHKRONE  
VITAVIT®



KOCHANZEIGE  
VITAQUICK®



GARZEIT  
IN MIN.



KOCHKRONE  
VITAVIT®



KOCHANZEIGE  
VITAQUICK®



GARZEIT  
IN MIN.

### Rigatoni mit Paprika-Tomaten-Sauce (Abb. 1)

**FÜR:** 4 PORTIONEN **ZUBEREITEN:** CA. 20 MIN.

1 Knoblauchzehe | 2 EL Olivenöl | 1 EL Butter | 2 EL Paprikamark (ersatzweise Paprika-Tomatenmark oder 1 gewürfelte Paprikaschote) | 400 g passierte Tomaten | 1 TL Salz | 1 TL frisch gemahlener Pfeffer | 1 TL Zucker | ½ TL Chilipulver | 1 l Fleischbrühe (oder kräftige Gemüsebrühe) | 300 g Nudeln (z. B. Rigatoni, Makkaroni) | 6 Stängel Basilikum | 3 Zweige Thymian | gutes Olivenöl, zum Beträufeln | 40 g geriebener Parmesan | Basilikum, zum Garnieren

1. Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einem Schnellkochtopf Öl und Butter erhitzen, den Knoblauch darin kurz anschwitzen und leicht Farbe nehmen lassen. Paprikamark einrühren und kurz mitgaren, dann die passierten Tomaten untermischen und 4–5 Min. mitgaren. Alles mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chilipulver würzen und die Brühe angießen.
2. Die Nudeln in den Topf geben und gut vermengen. Den Schnellkochtopf verschließen und die Kochkrone auf Stufe 2 stellen. Den Topf auf höchster Stufe erhitzen, bis der gelbe Ring (Kochanzeige: 1. Ring) sichtbar wird, dann die Temperatur reduzieren. Sobald der grüne Ring (Kochanzeige: 1. Ring) erscheint, die Nudeln je nach Sorte 4–6 Min. (die Hälfte der herkömmlichen Kochzeit) garen.
3. Inzwischen Basilikum und Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Basilikum fein schneiden. Den Topf von der Hitze nehmen, abdampfen und öffnen. Die Nudeln durchrühren und die Kräuter untermengen. Die Pasta abschmecken, in tiefen Tellern anrichten und mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln. Alles noch mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen und die Rigatoni mit Basilikum garniert servieren. Übrigen Parmesan separat dazu reichen.

### Nudeln und Polpette in Tomatensauce (Abb. 2)

**FÜR:** 4 PORTIONEN **ZUBEREITEN:** CA. 35 MIN. + 20 MIN.

400 g gemischtes Hackfleisch | 50 g Semmelbrösel | 25 g geriebener Parmesan | 1 Ei | Salz | frisch gemahlener Pfeffer | 1 EL gehackte Petersilie | **Für die Sauce:** 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 2 EL Olivenöl | 400 g stückige Tomaten | 400 g passierte Tomaten | ca. 400 ml Geflügelbrühe | Salz | frisch gemahlener Pfeffer | 1 TL getrocknete Kräuter (Thymian, Oregano) | 250 g kurze Nudeln (z. B. Penne) | 2 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Basilikum)

1. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Semmelbrösel, Parmesan und Ei zugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen, gut vermengen und zu einem formbaren Fleischteig verarbeiten. Bei Bedarf noch etwas Milch oder Brösel einarbeiten und die Masse ca. 20 Min. ruhen lassen.
2. Aus dem Fleischteig ca. 2,5 cm große Bällchen formen. Im Schnellkochtopf das Öl erhitzen, die Polpette darin portionsweise ringsum kurz anbraten und bräunen, anschließend wieder herausnehmen. Den Schnellkochtopf säubern.
3. Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Im Schnellkochtopf das Öl erhitzen und beides darin hell anschwitzen. Die stückigen und passierten Tomaten zufügen und die Brühe angießen. Alles mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und 3–4 Min. köcheln lassen. Die Polpette sowie die Nudeln untermischen (diese sollten mit Flüssigkeit bedeckt sein, ggf. noch etwas Brühe angießen – maximale Füllhöhe beachten).
4. Den Topf verschließen und alles auf Stufe 2 (Kochanzeige: 1. Ring) noch 6 Min. garen. Den Topf von der Hitze nehmen, abdampfen und öffnen. Nudeln mit den Polpette und der Sauce auf Tellern anrichten und mit Kräutern bestreut servieren.



# Geschmorte Short Ribs vom Rind

## Koreanisch und US-Style



KOCHKRONE  
VITAVIT®



KOCHANZEIGE  
VITAQUICK®



GARZEIT  
IN MIN.



KOCHKRONE  
VITAVIT®



KOCHANZEIGE  
VITAQUICK®



GARZEIT  
IN MIN.

## Braised Beef mit Rettich & Shiitake (Abb. 1)

**FÜR:** 4 PORTIONEN **ZUBEREITEN:** 25 MIN. + 30 MIN.

1 kg kurze Rinderrippen, mit Knochen | 3 Knoblauchzehen | ½ Zwiebel | 1 Stange Lauch + 100 g vom hellgrünen Teil | 150 g Daikonrettich | je 100 g Möhren und Shiitake | 1 EL Rübensirup | **Für die Marinade:** ½ sehr reife weiche Birne, entkernt | 10 g Ingwer | ½ kleine Zwiebel | 4 TL Sojasauce | 3 TL Lauchwürfel | 1 TL Knoblauchwürfel | 2 TL Zucker | 1 TL geröstetes Sesamöl | 300 ml Geflügelbrühe

1. Das sichtbare Fett entfernen und die Rippen 30 Min. kalt wässern, dann abbrausen. Die Mindestmenge Wasser in den Schnellkochtopf gießen und das Fleisch einlegen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Alles grob würfeln, in den Topf geben und diesen verschließen. Die Kochkrone auf Stufe 1 stellen und den Topf auf höchster Stufe erhitzen. Erscheint der gelbe Ring (Kochanzeige: 1. Ring), den Topf von der Hitzequelle nehmen und abdampfen. Die Rippen abbrausen und abtropfen lassen. Den Topf säubern.
2. Lauch waschen und putzen, Rettich und Möhren schälen, alles in größere Stücke schneiden. Pilze putzen und halbieren.
3. Für die Marinade Birne, Ingwer und Zwiebel schälen und sehr fein pürieren. Mit den übrigen Zutaten in eine Form geben, Fleisch, Pilze und Gemüse einlegen und 30 Min. marinieren.
4. Fleisch und Marinade im Schnellkochtopf auf höchster Druckgarstufe 40 Min. garen. Den Topf von der Hitzequelle nehmen und abdampfen. Pilze, Rettich und Möhren zufügen und alles auf niedrigster Druckgarstufe noch 10 Min. garen. Den Topf von der Hitzequelle nehmen, abdampfen und den Rübensirup unterrühren. Die Rinderrippen mit Gemüse und Pilzen auf einer Platte anrichten und servieren.

## Short Ribs mit Möhren (Abb. 2)

**FÜR:** 4 PORTIONEN **ZUBEREITEN:** CA. 25 MIN.

1,5 kg kurze Rinderrippen, mit Knochen (Short Ribs) | ½ TL Salz | ½ TL frisch gemahlener Pfeffer | 2 große Zwiebeln | 5 Knoblauchzehen | 3 Zweige Thymian | 1–2 EL Pflanzenöl | 1 EL Tomatenmark | 250 ml trockener Rotwein (oder Rinderfond) | 500 ml Rinderfond | 1 Lorbeerblatt | 4 mittelgroße Möhren | 1–2 EL Maisstärke

1. Die Rippen trocken tupfen, zwischen den Knochen durchtrennen, salzen und pfeffern. Zwiebeln schälen, halbieren und in gut 1 cm dicke Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und klein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln.
2. In einem Schnellkochtopf das Öl erhitzen, die Rippen darin portionsweise anbraten und bräunen, dann wieder herausnehmen. Die Zwiebeln im verbliebenen Fett anschwitzen und 8–9 Min. unter Rühren garen. Knoblauch und Tomatenmark zugeben und noch 1 Min. mitgaren. Alles mit Rotwein ablöschen und diesen etwas einkochen lassen. Lorbeerblatt und Thymian einlegen, den Fond angießen und offen in 8–10 Min. auf etwa die Hälfte einkochen lassen.
3. Die Rippen wieder einlegen, den Topf verschließen und alles auf höchster Druckgarstufe 45 Min. garen.
4. Möhren schälen und schräg in 2,5 cm lange Stücke schneiden. Den Topf von der Hitzequelle nehmen, abdampfen, Möhren zugeben und alles auf höchster Stufe noch 7 Min. garen.
5. Den Schnellkochtopf abdampfen, Short Ribs und Gemüse herausnehmen, Thymian und Lorbeerblatt entfernen. Den Garfond entfetten (S. 98 f.), offen noch etwas reduzieren, dann mit der kalt angerührten Stärke binden. Die Sauce abschmecken, mit Short Ribs und Gemüse anrichten und servieren.



# Echte Puddings: Mokka- und Schokoladenpudding

**FÜR:** JE 8 PORTIONEN **ZUBEREITEN:** JE CA. 20 MIN.

## Mokkapudding (Abb. 1)

750 ml Milch | 85 g Zucker | 1 EL Vanillezucker | 3 EL Instant-Kaffee-  
pulver | 8 Löffelbiskuits | 4 Eier | 2 cl Rum | 1 Msp. gemahlener Kar-  
damom | ½ TL gemahlener Zimt | Butter für den Einsatz

1. Im offenen Schnellkochtopf Milch mit Zucker und Vanillezucker aufkochen und das Instant-Kaffeepulver darin auflösen.
2. Die Löffelbiskuits halbieren, in eine flache Form legen, mit der heißen Kaffee-Milch-Mischung übergießen, alles ca. 5 Min. ziehen und abkühlen lassen. Den Schnellkochtopf säubern.
3. Einen ungelochten Einsatz sehr gut mit Butter fetten. Die Eier mit dem Rum, Kardamom und Zimt verquirlen, unter die Löffelbiskuitmasse mengen und alles in den Einsatz geben.

4. Die Mindestmenge Wasser in den Schnellkochtopf füllen, den Einsatz auf das Dreibein einstellen und den Topf verschließen. Kochkroner auf Stufe 1 stellen und den Topf auf höchster Stufe erhitzen. Erscheint der gelbe Ring (Kochanzeige: 1. Ring), die Hitze reduzieren. Wird der grüne Ring (Kochanzeige: 1. Ring) sichtbar, beginnt die Garzeit von 15–20 Min.
5. Den Topf von der Hitzequelle nehmen, abdampfen und öffnen. Den Mokkapudding herausnehmen, auskühlen lassen, in Stücke schneiden und servieren.

## Schokoladenpudding (Abb. 2)

100 g weiche Butter | 50 g Zucker | 50 g brauner Zucker | 2 Eier |  
Mark von 1 Vanilleschote | 60 g Mehl | 1–2 TL Backpulver | 1 EL  
ungesüßtes Kakaopulver | 40 g gemahlene Mandeln | 2–3 EL gerie-  
bene dunkle Schokolade | 1 EL Butter für den Einsatz

1. Die weiche Butter und beide Sorten Zucker in einer Schüssel hellcremig rühren. Die Eier einzeln zufügen und jeweils gut einarbeiten, dann das Vanillemark unterrühren. Mehl, Backpulver und Kakaopulver mischen und dazusieben. Mandeln und Schokolade unterheben und alles homogen vermengen.
2. Einen ungelochten Einsatz gut mit Butter fetten und die Masse einfüllen. Die Mindestmenge Wasser in den Schnellkochtopf gießen, den Einsatz auf das Dreibein einstellen und den Topf verschließen. Die Kochkroner auf Stufe 1 stellen und den Topf auf höchster Stufe erhitzen. Sobald der gelbe Ring (Kochanzeige: 1. Ring) erscheint, die Hitze reduzieren. Wird der grüne Ring (Kochanzeige: 1. Ring) sichtbar, beginnt die Garzeit von ca. 20 Min.
3. Den Topf von der Hitzequelle nehmen, abdampfen und öffnen. Den Schokoladenpudding im Einsatz herausnehmen und auskühlen lassen, anschließend stürzen, wenden, in Stücke schneiden und servieren.

**TIPP:** Halbsteif geschlagene Sahne oder leicht aufgeschlagene Crème double sind gute Begleiter für die beiden Puddings. Wenn du den Schokoladenpudding vor dem Druckgaren noch etwa 15 Min. ohne Druck dämpfst, wird er besonders fein und locker.



(2)



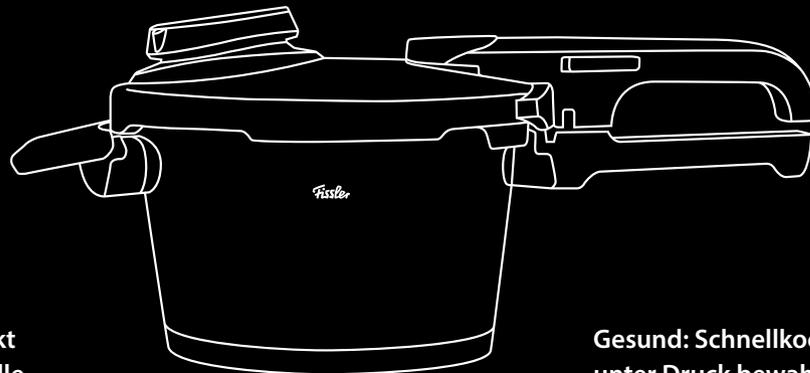
# Fissler

## Die Welt des Schnellkochens



### EIN TOPF – UNZÄHLIGE MÖGLICHKEITEN

Der Schnellkochtopf schenkt Zeit im Alltag, spart wertvolle Energie und bewahrt das Beste deiner Zutaten. Entdecke die ganze Welt des Schnellkochens: Über 150 Rezepte treffen auf alle Informationen, Anleitungen, Tipps und Tricks, die du zum Schnellkochen brauchst.



**Gesund:** Schnellkochen unter Druck bewahrt wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Farben und Aromen.

**Schnell:** Kochen mit dem Schnellkochtopf verkürzt die Garzeit um bis zu 70 Prozent.

**Effizient:** Durch kürzere Garzeiten und modernste Technik wird der Energieverbrauch beim Kochen um bis zu 50 Prozent reduziert.

**Sicher:** Seit 1953 stehen Fissler Schnellkochtöpfe für höchste Qualität und Sicherheit »Made in Germany«.

**Vielseitig:** Vom cremigen Risotto über zartes Pulled Pork und knackiges Gemüse bis hin zu saftigem Schokopudding.

**Fantastisch:** Entdecke die gesamte kulinarische Bandbreite des Schnellkochtopfs!



WG 455 Themenkochbuch  
ISBN 978-3-8338-9213-4



www.gu.de