

KRUPS®

COOK4ME ⊕

DE



ZAUBERHAFTE VIELFALT AUF KNOPFDRUCK

*Der einzigartige Krups-Wunderkessel mit 150 vorprogrammierten
Rezepten – für eine schnelle & einfache Zubereitung*

www.krups.de



VORSPEISEN



- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1 Auberginenkaviar | 28 Rote-Bete-Dip |
| 2 Broccoli mit Mandeln | 29 Schinken-Senf-Flan |
| 3 Broccoli-Cremesuppe | 30 Schmoreier Tomate-Mozzarella |
| 4 Champignons mit Frischkäse | 31 Schnelles Kartoffelgericht |
| 5 Eier mit Artischocken | 32 Spinat-Ricotta-Tortellini |
| 6 Erbsen-Minze-Risotto | 33 Sushi-Reis |
| 7 Gemüseintopf | 34 Thunfisch-Küchlein |
| 8 Glasierte Karotten | 35 Tomatensuppe |
| 9 Gnocchi Champignons Schinken | 36 Vegetarischer Kürbis |
| 10 Griechische Champignons | 37 Ziegenkäse-Zweierlei |
| 11 Hummus | 38 Zitronen-Kräuter-Püree |
| 12 Kartoffel-Lauch-Suppe | 39 Zucchini-Flan mit Parmesan |
| 13 Kartoffelpüree | 40 Zwiebel-Broccoli-Suppe |
| 14 Kichererbsen mit Champignons | |
| 15 Lachs-Bohnen-Salat | |
| 16 Lauchsuppe mit Champignons | |
| 17 Libanesischer Ebly-Salat | |
| 18 Mais-Krabben-Suppe | |
| 19 Minestrone | |
| 20 Minestrone mit Krabben | |
| 21 Miso-suppe | |
| 22 Möhren-Mais-Käse-Auflauf | |
| 23 Quinoa-Orangen-Salat | |
| 24 Ratatouille | |
| 25 Reisküchlein mit Gemüse | |
| 26 Reissalat mit Garnelen | |
| 27 Risotto "Aus Vorräten" | |



HAUPTSPEISEN



- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 41 Balsamico-Hähnchenkeulen | 67 Hähnchen mit grünem Curry |
| 42 Blumenkohl-püree Mettwurst Ei | 68 Hähnchen mit grünen Bohnen |
| 43 Boeuf Bourguignon | 69 Hähnchen mit Kartoffeln |
| 44 Boeuf Stroganoff | 70 Hähnchen mit Maronen |
| 45 Bolognese-Sauce | 71 Hähnchen mit Reis |
| 46 Bratwurst Kartoffeln Lauch | 72 Hähnchen nach Jägerart |
| 47 Chili con Carne | 73 Hähnchen-Curry |
| 48 Chinesische Rouladen | 74 Hähnchen-Mafé |
| 49 Couscous mit Meeresfrüchten | 75 Hähnchen-Rahm-Topf |
| 50 Curryreis, Kichererbsen & Tofu | 76 Hähnchen-Zucchini-Couscous |
| 51 Dorschrücken mit Gemüse | 77 Hähnchenbrust mit Curry |
| 52 Edle Carbonara mit Ente | 78 Hähnchenbrust mit Tomaten |
| 53 Entenbrust mit Pfirsich | 79 Hähnchenkeulen mit Kichererbsen |
| 54 Erbsen-Schinken-Risotto | 80 Hähnchenschenkel Mediterran |
| 55 Fettuccine Carbonara | 81 Herzhaftes Hackfleisch |
| 56 Fischfrikadellen | 82 Hörnchennudeln Geflügel Käse |
| 57 Flämischer Rindfleischintopf | 83 Hörnchennudeln mit Gemüse |
| 58 Fleischklöße in Tomatensauce | 84 Hot Seafood Ragout |
| 59 Frühlingsschmarrnragout | 85 Indische One Pot Pasta |
| 60 Garnelen im Fischsud | 86 Japanischer Reis |
| 61 Garnelen mit Koriander | 87 Kabeljau mit Linsen |
| 62 Geflügelrouladen in Rahmsauce | 88 Kalb Möhren Backpflaumen |
| 63 Gefüllte Paprika | 89 Kalbfleisch Zitrone-Oregano |
| 64 Glasnudeln mit Garnelen | 90 Kalbfleischtopf in Rahmsauce |
| 65 Hähnchen mit Erbsen | 91 Kalbsbraten mit Gemüse |
| 66 Hähnchen mit Gemüse | 92 Kalbsroulade in Tomatensauce |



HAUPTSPEISEN



- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 93 Lachs mit Mais und Erbsen | 119 Senf-Hühnchen mit Blumenkohl |
| 94 Lachs mit Safran | 120 Spinatrisotto |
| 95 Lachs mit Spargelsauce | 121 Tagliatelle Thunfisch Tomate |
| 96 Lammkeulen | 122 Tintenfisch mit Tomate |
| 97 Miso-Seelachs | 123 Tomaten-Gnocchi mit Safran |
| 98 One Pot Pasta Pizza-Style | 124 Ungarisches Gulasch |
| 99 Pesto-Hähnchen-Risotto | 125 Vietnamesische Garnelensuppe |
| 100 Pilzrisotto | 126 Würstchen-Auflauf |
| 101 Putengeschnetzeltes mit Senf | |
| 102 Quinoa-Salat mit Gurke | |
| 103 Reis mit Kalb und Honig | |
| 104 Rind mit Cheddar-Kartoffeln | |
| 105 Rinderbraten mit Senf | |
| 106 Rindergulasch | |
| 107 Rindergulasch mit Bier | |
| 108 Rindfleisch katalanische Art | |
| 109 Rindfleisch-Curry | |
| 110 Rindfleisch-Tacos | |
| 111 Rotes Lamm-Curry | |
| 112 Rührei | |
| 113 Sauerkraut | |
| 114 Schweinebraten mit Ananas | |
| 115 Seehecht im Fisksud | |
| 116 Seelachs mit Currysauce | |
| 117 Seelachs mit Shrimps | |
| 118 Seeteufel mit Chermoula | |



DESSERTS



- 127 Ananas mit Vanille-Sirup
- 128 Aprikosen-Ananas-Dessert
- 129 Bananen-Birnen-Mus
- 130 Birnen-Maronen-Kompott
- 131 Cheesecake Schoko-Orange
- 132 Creme mit Apfelkompott
- 133 Früchtemus
- 134 Gedünstete Aprikosenhälften
- 135 Gestürzte Schokoladencreme
- 136 Gewürzbirnen
- 137 Grießflammerie
- 138 Klassischer Cheesecake
- 139 Kokosmilch-Flan
- 140 Kokosmilchsuppe mit Obst
- 141 Lebkuchen-Pudding
- 142 Leichte Schokocreme
- 143 Milchreis mit Mandeln
- 144 Pfirsichsüßspeise
- 145 Schokoladenkuchen
- 146 Sorbet mit Sirup
- 147 Süßes Milch-Dessert
- 148 Vanillecreme
- 149 Weicher Schokokuchen
- 150 Zitronenpudding

AUBERGINENKAVIAR



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

6

4

15

6

6

15

6

2

4

6

Aubergine, geschält und gewürfelt

400 g

700 g

1 kg

Zitrone, gepresst, Saft

½

1

1,5

Knoblauchzehen, geschält, gepresst

½

1

1,5

Olivöl

30 ml

60 ml

90 ml

Kreuzkümmel, gemahlen

1 TL

2 TL

3 TL

Zucker

0,5 TL

1 TL

3 TL

Salz und Pfeffer

Petersilie, gehackt

1 EL

2 EL

3 EL

BROCCOLI MIT MANDELN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

6

3

4

6

4

6

6

4

2

4

6

Broccoliröschen, frisch

300 g

600 g

900 g

Butter

80 g

160 g

240 g

Mandelblättchen

30 g

60 g

90 g

Petersilie, gehackt

2 EL

3 EL

4 EL

Wasser

150 ml

300 ml

450 ml

Salz und Pfeffer

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Dampfeinsatz mit Aubergine einsetzen.

200 ml Wasser in den Behälter geben.

Kochen: 6 Minuten

Abgießen. Mit restlichen Zutaten mixen.

4 Stunden kalt stellen. Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Broccoli in den Dampfeinsatz und restliche Zutaten in den Behälter geben.

Kochen: 3/4 Minuten

Sauce mit Broccoli verrühren.

Beliebig würzen.

Servieren!

BROCCOLI-CREMESUPPE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

4

4

10

4

6

10

4

2

4

6

Broccoli, in Röschen zerkleinert	400 g	800 g	1,2 kg
Butter	15 g	30 g	45 g
Gemüsebrühe	250 ml	500 ml	700 ml
Schalotten, gehackt	1	2	3
Sahne, 15% Fett	150 ml	300 ml	450 ml
Karotten, geschnitten	75 g	150 g	225 g
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Hälfte der Butter in den Behälter geben.

Schalotten und Karotten anbraten.

Broccoli und Gemüsebrühe dazugeben.

Kochen: 4 Minuten

Suppe mit Sahne und restlicher Butter pürieren. Würzen. Servieren!

CHAMPIGNONS MIT FRISCHKÄSE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

6

4

4

6

4

6

6

4

2

4

6

Champignons	250 g	350 g	550 g
Kartoffeln, gewürfelt	150 g	200 g	250 g
Geflügelbrühe	400 ml	750 ml	1 L
Zwiebeln, gehackt	30 g	60 g	120 g
Friskäse	20 g	40 g	60 g
Petersilie, gehackt	1 EL	1 EL	2 EL
Knoblauchzehen, gepresst	1	1	2
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Geflügelbrühe mit Friskäse verrühren. Dann restliche Zutaten, außer Petersilie, in den Behälter geben. Verrühren.

Kochen: 4 Minuten

Mit Petersilie bestreuen und servieren!

EIER MIT ARTISCHOCKEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

4

4

10

4

6

10

4

2

4

6

Artischocken, mariniert, gegrillt und zerkleinert

90 g

180 g

270 g

Ricotta-Käse

125 g

250 g

375 g

Rucolablätter, gehackt

8

16

24

Eier

2

4

6

Kleine Auflaufförmchen

2

4

6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten, außer Eier, mixen. In die Förmchen geben. Ei daraufschlagen.
Förmchen in den Dampfeinsatz und 200 ml Wasser in den Behälter geben.
Dampfeinsatz einsetzen.
Kochen: 4 Minuten
Servieren!

ERBSEN-MINZE-RISOTTO



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

6

4

10

6

6

10

6

2

4

6

Risotto-Reis (Arborio)

100 g

200 g

300 g

Zwiebeln, gehackt

30 g

45 g

90 g

Olivenöl

1 EL

2 EL

2 EL

Wasser

200 ml

400 ml

600 ml

Weißwein

30 ml

60 ml

90 ml

Erbsen, tiefgekühlt

60 g

120 g

180 g

Mascarpone

1 EL

2 EL

3 EL

Parmesan, gerieben

1 EL

2 EL

3 EL

Frische Minzeblätter, gehackt

5

10

15

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
Öl in den Behälter geben.
Reis und Zwiebeln dazugeben und gut mit dem Öl verrühren.
Wasser, Weißwein und Erbsen dazugeben. Würzen.
Kochen: 6 Minuten
Mascarpone und Minze dazugeben. Verrühren. Mit Parmesan servieren!

GEMÜSEINTOPF



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

20

6

4

20

6

6

20

6

2

4

6

Gemüse, gewürfelt
(Karotten, Lauch)

300 g

600 g

900 g

Butter

20 g

40 g

60 g

Mehl

20 g

40 g

60 g

Wasser

400 ml

800 ml

1200 ml

Salz und Pfeffer

Petersilie, fein gehackt

1 TL

2 TL

3 TL

Käse, gerieben

2 EL

4 EL

6 EL

Brot-Croutons

2 EL

4 EL

6 EL

GLASIERTE KAROTTEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

4

4

4

4

4

6

4

4

2

4

6

Karotten, Scheiben

350 g

600 g

1 kg

Wasser

100 ml

100 ml

100 ml

Butter

15 g

25 g

50 g

Zucker

1 EL

2 EL

3 EL

Petersilie, gehackt

2 EL

3 EL

3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Butter in den Behälter geben und schmelzen.

Gemüse und Mehl dazugeben und langsam umrühren, Das Gemüse mit Mehl bestäuben.

Wasser, Salz und Pfeffer dazugeben. Umrühren.

Kochen: 6 Minuten

Petersilie über die Suppe streuen und mit Käse und Croutons servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Butter und Zucker schmelzen lassen, bis der Zucker leicht braun wird.

Karotten und Wasser dazu in den Behälter geben.

Kochen: 4 Minuten

Beliebig würzen, mit Petersilie bestreuen und servieren!

GNOCCHI CHAMPIGNONS SCHINKEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

3

4

10

3

6

10

3

2

4

6

Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Zwiebeln, gewürfelt	1	1	1
Champignons, geschnitten (aus der Dose), abgespült	150 g	300 g	450 g
Bohnen, grün (aus der Dose), abgespült	100 g	200 g	300 g
Gnocchi, frisch	400 g	800 g	1200 g
Wasser	120 ml	140 ml	360 ml
Butter	15 g	30 g	45 g
Tomatensauce	150 g	300 g	450 g
Salz und Pfeffer			
Kochschinkenscheiben, in Streifen geschnitten	3	6	9

SCHRITT FÜR SCHRITT

Geben Sie das Öl in den Behälter.
Zwiebeln anbraten. Champignons und Bohnen hinzugeben. 3 Minuten braten.
Gnocchi, Wasser, Butter, Tomatensauce, Salz und Pfeffer dazugeben.
Kochen: 3 Minuten
Schinken dazugeben und servieren!

GRIECHISCHE CHAMPIGNONS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

4

4

15

4

6

15

4

2

4

6

Champignons	800 g	1 kg	1,2 kg
Olivenöl	50 ml	60 ml	60 ml
Zitronensaft	2	3	3
Korianderkörner	20	25	25
Tomatenmark	1 EL	2 EL	2 EL
Zwiebeln, gehackt	50 g	100 g	100 g
Salz und Pfeffer			
Wasser	50 ml	75 ml	100 ml

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
Öl in den Behälter geben.
Zwiebeln und Korianderkörner anbraten.
Restliche Zutaten dazugeben.
Kochen: 4 Minuten
Servieren!

HUMMUS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

8

40

4

8

45

6

8

45

2

4

6

Kichererbsen,
eingeweicht und abgespült

100 g

200 g

250 g

Wasser

200 ml

250 ml

350 ml

Petersilie, gehackt

2 EL

3 EL

3 EL

Kreuzkümmel, gemahlen

¼ TL

½ TL

1 TL

Butter

40 g

60 g

70 g

Zitronensaft

40 ml

80 ml

120 ml

Salz und Pfeffer

KARTOFFEL-LAUCH-SUPPE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

6

4

10

6

6

10

6

2

4

6

Olivenöl

1 EL

2 EL

2 EL

Lauch, fein geschnitten

100 g

200 g

300 g

Knoblauchzehe

1

2

3

Rosmarin, gehackt

2 TL

1 EL

1,5 EL

Kartoffeln, mehlig, geschält und
gewürfelt (2 cm)

500 g

1 kg

1,5 kg

Hühnerbrühe

600 ml

1 L

1,8 L

Salz und Pfeffer

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten, außer Petersilie und Kreuzkümmel, in den Behälter geben.

Kochen: 45 Minuten

Abseihen, mixen die Petersilie und Kreuzkümmel untermischen. Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Öl in den Behälter geben.

Lauch 1 minute anbraten. Knoblauch und Rosmarin dazugeben. Verrühren. Restliche Zutaten dazugeben. Gut vermengen.

Kochen: 6 Minuten

Pürieren bis glatte Masse entsteht. Beliebig würzen und servieren!

KARTOFFELPÜREE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

7

10

4

7

10

6

7

10

2

4

6

Kartoffeln mehlig, geschält, gewürfelt

600 g

1,2 kg

1,8 kg

Butter

60 g

120 g

180 g

Milch

80 ml

160 ml

240 ml

Muskatnuss, gerieben

¼ TL

½ TL

½ TL

Salz und Pfeffer

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten in den Behälter geben. Verrühren.

Kochen: 10 Minuten

Zu glatter Masse zerdrücken.

Servieren!

KICHERERBSEN MIT CHAMPIGNONS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

1

4

10

1

6

10

1

2

4

6

Kichererbsen aus der Dose, abgespült

250 g

500 g

750 g

Champignons, klein (Dose), abgespült

100 g

200 g

300 g

Tomaten in Öl, getrocknet

3

6

9

Zwiebeln, gewürfelt

0.5

1

1.5

Butter

20 g

40 g

60 g

Knoblauchzehen, gepresst

1

2

3

Petersilie, gehackt

2 EL

3 EL

5 EL

Salz und Pfeffer

Wasser

70 ml

140 ml

210 ml

SCHRITT FÜR SCHRITT

Etwas Öl der Tomaten in den Behälter geben.

Zwiebel und Knoblauch dazugeben. Anbraten, bis sie Farbe angenommen haben.

Kichererbsen, Champignons, getrocknete Tomaten und Wasser dazugeben. Salzen und pfeffern.

Kochen: 1 Minute

Butter und Petersilie dazugeben. Gut vermischen und servieren!

LACHS-BOHNEN-SALAT



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

4

4

10

4

6

10

4

2

4

6

Grüne Bohnen, tiefgekühlt

600 g

800 g

1 kg

Räucherlachs, gewürfelt

80 g

100 g

150 g

Olivöl

50 ml

60 ml

60 ml

Petersilie, gehackt

2 EL

2 EL

3 EL

Schalotten, gewürfelt

2 EL

2 EL

2 EL

Wasser

50 ml

80 ml

100 ml

Salz und Pfeffer

LAUCHSUPPE MIT CHAMPIGNONS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

4

4

5

4

6

5

4

2

4

6

Öl

1 EL

2 EL

3 EL

Butter

5 g

10 g

15 g

Zwiebeln, geschält und gehackt

0.5

1

1.5

Lauch, weißer Teil, gewaschen und geschnitten

100 g

200 g

300 g

Wasser

500 ml

1 L

1,5 L

Champignons, in Scheiben

250 g

500 g

750 g

Salz und Pfeffer

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten, außer Petersilie, in den Behälter geben.

Kochen: 4 Minuten

Salat abkühlen lassen. Petersilie untermischen. Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Geben Sie das Öl in den Behälter.

Butter, Zwiebeln und Lauch dazugeben. Anbraten.

Wasser und Champignons hinzugeben. Würzen und mischen.

Kochen: 4 Minuten

Mit dem Pürierstab mixen und servieren!

LIBANESISCHER EBLY-SALAT



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

6

4

10

7

6

10

7

2

4

6

Ebly (Zartweizen)	150 g	300 g	450 g
Linsen, gekocht, aus der Dose, abgespült	75 g	150 g	225 g
Brühe	300 ml	600 ml	900 ml
Kreuzkümmel, gemahlen	1 TL	2 TL	3 TL
Oliveöl	1 EL	2 EL	3 EL
Petersilie, frisch, gehackt	2 EL	4 EL	6 EL
Minze, frisch, gehackt	2 EL	4 EL	6 EL
Zitronen, Saft davon	1	2	3
Salatblätter, gewaschen und zerpflückt	3	6	9
Radieschen, in Scheiben	6	12	18

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zartweizen, Linsen, Brühe, Öl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in den Behälter geben.
Kochen: 6/7 Minuten
Gut abkühlen lassen, die restlichen Zutaten hinzugeben und vermischen.
Servieren!

MAIS-KRABBen-SUPPE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

4

4

10

4

6

10

4

2

4

6

Mais aus der Dose	200 g	300 g	400 g
Krabbensuppe, geschält	100 g	120 g	150 g
Hühnerbrühe	500 ml	750 ml	1 l
Zwiebeln, gewürfelt	50 g	100 g	120 g
Ras el-Hanout	1 TL	2 TL	3 TL
Koriander, gehackt	1 TL	2 TL	3 TL
Polenta	2 EL	3 EL	4 EL
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten in den Behälter geben. Verrühren.
Kochen: 4 Minuten
Mit dem Pürierstab mixen und servieren!

MINESTRONE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

5

4

10

5

6

10

5

2

4

6

Mini-Penne (kleine Nudelformen)	15 g	35 g	50 g
Knoblauchzehe, gepresst	1	2	3
Grüne Bohnen, tiefgekühlt	35 g	135 g	200 g
Tomatensauce	150 ml	350 ml	500 ml
Mischgemüse, tiefgekühlt	135 g	265 g	400 g
Pesto	1 TL	2 TL	3 TL
Zwiebeln, gehackt	50 g	100 g	150 g
Wasser	130 ml	250 ml	350 ml
Salz und Pfeffer			
Basilikum, gehackt	1 TL	1 EL	2 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten, außer Basilikum, in den Behälter geben.

Kochen: 5 Minuten

Basilikum dazugeben und servieren!

MINESTRONE MIT KRABBen



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

2

4

10

2

6

10

2

2

4

6

Krabben, gegart	100 g	200 g	300 g
Olivöl	1 EL	2 EL	3 EL
Knoblauchzehen, gepresst	0.5	1	1
Zwiebeln, gewürfelt	25 g	50 g	75 g
Tomaten, passiert	400 ml	800 ml	1200 ml
Gemüse, gemischt, gewürfelt, gekocht	150 g	300 g	450 g
Suppennudeln	20 g	40 g	60 g
Salz und Pfeffer			
Italienische Kräuter, getrocknet	1 TL	2 TL	3 TL
Parmesankäse, gerieben	2 EL	4 EL	6 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Die Krabben auf die Suppenteller verteilen. Öl in den Behälter geben. Zwiebeln und Knoblauch kurz andünsten.

Tomaten, Gemüse, Nudeln, Kräuter und Gewürze dazugeben, ohne zu mischen.

Kochen: 2 Minuten

Die Minestrone auf die Teller verteilen. Den Parmesan daraufstreuen.

Servieren!

MISOSUPPE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

2

4

10

3

6

10

4

2

4

6

Möhren, dünn geschnitten

30 g

60 g

90 g

Kartoffeln, klein gewürfelt

50 g

100 g

150 g

Fischfond

600 ml

1,2 l

1,8 l

Lauch, fein geschnitten

100 g

200 g

300 g

Misopaste

1,5 EL

3 EL

4,5 EL

Salz und Pfeffer

MÖHREN-MAIS-KÄSE-AUFLAUF



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

12

4

10

12

6

10

12

2

4

6

Möhren, geraspelt

60 g

120 g

180 g

Mais aus der Dose, abgetropft

40 g

80 g

120 g

Käse, gerieben

25 g

50 g

75 g

Sahne

80 ml

160 ml

240 ml

Eier

1

2

3

Curry oder Kreuzkümmel

1 TL

2 TL

3 TL

Salz und Pfeffer

Blattsalat mit Vinaigrette als Beilage

Auflaufförmchen à 140 ml

2

4

6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten in den Behälter geben. Verrühren.

Kochen: 2/3/4 Minuten

Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten vermischen (außer dem Blattsalat). Auf die Förmchen verteilen.

Förmchen mit Frischhaltefolie abdecken. In den Dampfeinsatz stellen, 200 ml Wasser in den Behälter geben. Dampfeinsatz einsetzen.

Kochen: 12 Minuten

Lauwarm oder kalt servieren mit dem Salat als Beilage.

QUINOA-ORANGEN-SALAT



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

6

4

15

7

6

15

8

2

4

6

Quinoa	120 g	240 g	360 g
Möhren, in Scheiben	150 g	300 g	450 g
Orangen	1	2	3
Wasser	100 ml	200 ml	300 ml
Orangensaft	100 ml	200 ml	300 ml
Avocados, geschält und gewürfelt	1	2	3
Zitronen, Saft davon	1	2	3
Olivensöl	2 EL	4 EL	6 EL
Tabasco®			
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Quinoa, Möhren, Orangensaft, Wasser, Salz und Pfeffer in den Behälter geben.
Kochen: 6/7/8 Minuten
Abkühlen lassen. Die anderen Zutaten dazugeben. Würzen und mischen.
Servieren!

RATATOUILLE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

7

4

15

8

6

15

9

2

4

6

Passierte Tomaten	200 g	400 g	600 g
Aubergine, klein gewürfelt	150 g	300 g	450 g
Zucchini, klein gewürfelt	150 g	300 g	450 g
Olivensöl	2 EL	4 EL	6 EL
Zwiebeln, gewürfelt	1	2	3
Rote Paprika, gewürfelt	1	2	3
Salz und Pfeffer			
Knoblauchzehen, gepresst	1	2	3
Frisches Basilikum, gehackt	2 TL	4 TL	6 TL
Kräuter der Provence	1 TL	2 TL	3 TL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
Olivensöl in den Behälter geben.
Aubergine anbraten. Paprika dazugeben. Nach 3 Minuten Zwiebeln und Zucchini dazugeben. Passierte Tomaten, Knoblauch und Kräuter der Provence dazugeben. Salzen und pfeffern. Verrühren.
Kochen: 7/8/9 Minuten
Mit frischem Basilikum würzen. Servieren!

REISKÜCHLEIN MIT GEMÜSE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

8

4

10

8

6

10

8

2

4

6

Langkornreis, gekocht (kalt)	100 g	200 g	300 g
Gemischtes Gemüse aus der Dose, abgetropft	50 g	100 g	150 g
Mayonnaise	1 TL	2 TL	3 TL
Eier, Verquirlte mit ein wenig	1	2	3
Salz und Pfeffer			
Käsescheiben mit dem Durchmesser der Förmchen	4	8	12
Schinkenscheiben mit dem Durchmesser der Förmchen	4	8	12
Förmchen à 140 ml; ausgelegt mit Backpapier	2	4	6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Reis, Eier, Gemüse und Majo vermischen. Auf die Förmchen verteilen, Schinken und Käse dazwischen legen.
Förmchen in den Dampfeinsatz setzen, dann in den mit 200 ml gefüllten Behälter stellen.
Kochen: 8 Minuten
Aus der Form nehmen und servieren!

REISSALAT MIT GARNELEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

20

7

4

20

7

6

20

7

2

4

6

Thai-oder Basmatireis, abgspült	100 g	200 g	300 g
Wasser	150 ml	300 ml	420 ml
Gambas, tiefgefroren, geschält	12	25	35
Mais, abgetropft	100 g	200 g	300 g
Gurke, geschält, entkernt, gewürfelt	200 g	400 g	600 g
Mayonnaise	70 g	140 g	210 g
Ketchup®	20 g	40 g	60 g
Whisky oder Cognac (optional)	1 TL	2 TL	3 TL
Tabasco®			
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Sauce zubereiten: Mayonnaise, Tabasco, Whisky, Ketchup, Salz, Pfeffer vermischen. Kühl stellen.
Reis, Wasser, Gambas, Salz, Pfeffer in den Behälter geben.
Kochen: 7 Minuten
Abkühlen lassen. Gurke und Mais hinzugeben. Mit der Sauce servieren!

RISOTTO "AUS VORRÄTEN"



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

6

4

10

6

6

10

6

2

4

6

Arborio-Reis, roh	100 g	200 g	300 g
Tomatensauce mit Basilikum	100 g	200 g	300 g
Oliven, schwarz, entsteint, grob gehackt	1 EL	2 EL	3 EL
Speckwürfel (natur oder geräuchert)	75 g	150 g	230 g
Zwiebeln, gewürfelt	50 g	100 g	150 g
Parmesan, gerieben	50 g	100 g	150 g
Brühe	100 ml	200 ml	300 ml
Weißwein	30 ml	60 ml	90 ml
Crème fraîche	1 EL	2 EL	3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zwiebeln und Speckwürfel zusammen anbraten.
Den Reis dazugeben. Verrühren und 2 Minuten garen. Den Weißwein hinzugeben.
Tomatensauce, Brühe und Oliven dazugeben. Gut verrühren.
Kochen: 6 Minuten
Crème fraîche und Parmesan hinzugeben. 2 Minuten warm halten und nochmals umrühren.
Servieren!

ROTE-BETE-DIP



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

25

4

10

25

6

10

25

2

4

6

Rote Bete, geschält und zerkleinert	220 g	440 g	660 g
Wasser	200 ml	300 ml	400 ml
Griechischer Joghurt	85 g	170 g	250 g
Zitronensaft	2 TL	1 EL	1,5 EL
Dill, gehackt	1 EL	2 EL	2,5 EL
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
Rote Bete und Wasser in den Behälter geben.
Kochen: 25 Minuten
Abgießen und auskühlen lassen. Mit restlichen Zutaten mixen und abschmecken.
Servieren!

SCHINKEN-SENF-FLAN



Minuten

Vorbereiten Kochen

2

15

15

4

15

15

6

15

15

2

4

6

Schinkenscheiben, gehackt

70 g

140 g

210 g

Eier

1

2

3

Crème fraîche

50 ml

100 ml

150 ml

Senf, grobkörnig

25 g

50 g

75 g

Käse, gerieben

25 g

50 g

75 g

Salz und Pfeffer

Förmchen à 140 ml aus Alu
oder Silikon

2

4

6

Gemischter Salat mit
vinaigrette, als Beilage

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten vermischen. Auf die Förmchen verteilen. Einzeln mit Frischhaltefolie abdecken. 200 ml Wasser in den Behälter gießen. Die Förmchen in den Dampfeinsatz stellen. Dampfeinsatz einsetzen.

Kochen: 15 Minuten

Abkühlen lassen. Die Folie abnehmen und mit Salat servieren (oder kalt essen).

SCHMOREIER TOMATE-MOZZARELLA



Minuten

Vorbereiten Kochen

2

10

10

4

10

10

6

10

10

2

4

6

Bio-Eier extra frisch, groß

2

4

6

Sahne

150 ml

300 ml

450 ml

Tomaten-Pesto

40 g

60 g

90 g

Mozzarella, gewürfelt

35 g

80 g

120 g

Parmesan, gerieben

1 EL

2 EL

3 EL

Cracker

6

12

18

Kirschtomaten, geviertelt

3

6

9

Salz und Pfeffer

Auflaufförmchen à 140 ml

2

4

6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Sahne, Eiweiß und Pesto vermischen. Salzen. Mit Tomaten und Mozzarella in die Förmchen gießen.

In jedes ein Eigelb geben. Mit Frischhaltefolie abdecken. Das Dampfeinsatz in den mit 200 ml Wasser gefüllten Behälter stellen.

Kochen: 10 Minuten

3 Minuten ruhen lassen. Mit Parmesan bestreuen und mit Crackern anrichten.

SCHNELLES KARTOFFELGERICHT



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

20

5

4

20

5

6

20

5

2

4

6

Kartoffeln, gewaschen,
geschält, gewürfelt

400 g

800 g

1200 g

Speckwürfel natur oder geräuchert

100 g

200 g

300 g

Zwiebeln, gewürfelt

100 g

200 g

300 g

Sahne

100 ml

150 ml

200 ml

Raclette Käse, in Stücke geschnitten

130 g

250 g

400 g

Wasser

50 ml

70 ml

100 ml

Salz und Pfeffer

SCHRITT FÜR SCHRITT

Speckwürfel und Zwiebeln anbraten.

Kartoffeln hinzugeben. Sahne und Wasser hinzugeben. Leicht salzen und pfeffern.

Kochen: 5 Minuten

Den Käse darauf verteilen. 5 Min. warm halten.

SPINAT-RICOTTA-TORTELLINI



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

2

4

5

2

6

5

2

2

4

6

Olivenöl

1 EL

2 EL

3 EL

Zwiebeln, gewürfelt

25 g

50 g

75 g

Tortellini, frisch, gefüllt mit
Schinken oder Käse

250 g

500 g

750 g

Spinat, tiefgekühlt oder frisch

200 g

400 g

600 g

Ricotta

100 g

200 g

300 g

Gemüsebrühe

100 ml

200 ml

300 ml

Salz und Pfeffer

Parmesan, gerieben

2 EL

4 EL

6 EL

Walnüsse, gehackt

2 EL

4 EL

6 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Zwiebeln dazugeben und leicht anbraten.

Tortellini hinzugeben. Salzen und pfeffern. Brühe angießen. Spinat und Ricotta dazugeben und nicht umrühren.

Kochen: 2 Minuten

Öffnen, umrühren und 5 minutes Ruhen lassen Mit Walnüssen und Parmesan servieren!

SUSHI-REIS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

8

4

5

8

6

5

8

2

4

6

Sushi-Reis

250 g

500 g

750 g

Wasser

450 ml

900 ml

1350 ml

Reisessig

25 ml

50 ml

75 ml

Zucker

15 g

30 g

45 g

Salz

10 g

20 g

30 g

THUNFISCH-KÜCHLEIN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

15

4

15

15

6

15

15

2

4

6

Thunfisch aus der Dose,
im eigenen Saft, abgetropft

100 g

200 g

300 g

Eier

1

2

3

Maismehl

10 g

20 g

30 g

Sojasauce

1 EL

2 EL

3 EL

Quark

100 g

200 g

300 g

Mayonnaise

75 g

150 g

225 g

Zitrone (Saft und Schale)

0.25

0.5

1

Auflaufförmchen à 140 ml

2

4

6

Schnittlauch, in Röllchen

1 EL

2 EL

3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Sushi Reis mit kaltem Wasser abspülen.

Reis mit Wasser in den Behälter geben.

Kochen: 8 Minuten

Reisessig, Zucker und Salz in den noch heißen Reis rühren und abkühlen lassen.

SCHRITT FÜR SCHRITT

In einer kleinen Schüssel 2/3 der Mayonnaise, Zitrone und Schnittlauch vermischen. Kühl stellen.

Die restliche Zutaten vermischen. In die Förmchen gießen. In den mit 200 ml Wasser gefüllten Behälter stellen.

Kochen: 15 Minuten

Abkühlen lassen, dann kühl stellen. Aus der Form nehmen und mit der Sauce servieren.

TOMATENSUPPE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

6

4

5

10

6

5

15

2

4

6

Frische Rispentomaten, gewürfelt	10	16	32
Zwiebeln, gehackt	1	2	3
Dosentomaten	150 g	300 g	500 g
Basilikum, frisch	50 g	100 g	200 g
Wasser	250 ml	500 ml	750 ml
Zucker	25 g	50 g	70 g
Salz und Pfeffer			

VEGETARISCHER KÜRBIS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

4

4

10

4

6

10

4

2

4

6

Hokkaido-Kürbis, entkernt, grob gewürfelt	800 g	1 kg	1,2 kg
Currypulver	0.5 EL	1 EL	1 EL
Orangenschale, unbehandelt	1 EL	1,5 EL	1,5 EL
Olivenöl	50 ml	60 ml	60 ml
Orangensaft, frisch	50 ml	80 ml	100 ml
Salz und Pfeffer			
Frische Petersilie, gehackt	1 EL	1 EL	2 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten in den Behälter geben. Verrühren.

Kochen: 10 Minuten

Passieren, um Tomatenkerne und -haut zu entfernen. Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten, außer Petersilie, in den Behälter geben.

Kochen: 4 Minuten

Mit frischer Petersilie bestreuen und Servieren.

ZIEGENKÄSE-ZWEIERLEI



Minuten

Vorbereiten Kochen

2

15

15

4

15

15

6

15

15

2

4

6

Ziegenfrischkäse

75 g

150 g

225 g

Ziegenmilch
(oder Kuhmilch als Ersatz)

100 ml

200 ml

300 ml

Scheiben Ziegenkäserolle
(1 cm dick)

2

4

6

Eier

1

2

3

Maismehl

20 g

40 g

60 g

Rosinen

2 EL

4 EL

6 EL

Salz

Auflaufförmchen à 130/150 ml

2

4

6

Grüner Salat als Beilage

Vinaigrette aus Apfelessig

SCHRITT FÜR SCHRITT

Milch, Maismehl, Ziegenfrischkäse, Salz und Eier verquirlen. Rosinen und Mischung auf die Förmchen verteilen.

Je 1 Scheibe Ziegenrolle darauflegen. Mit Frischhaltefolie abdecken.

Den Behälter mit 200 ml Wasser füllen und die Förmchen in den Dampfeinsatz stellen.

Kochen: 15 Minuten

Lauwarm servieren mit dem angemachten grünen Salat.

ZITRONEN-KRÄUTER-PÜREE



Minuten

Vorbereiten Kochen

2

10

10

4

10

10

6

10

10

2

4

6

Kartoffeln, mehlig,
geschält und gewürfelt

600 g

1,2 kg

1,8 kg

Butter

60 g

120 g

180 g

Milch

80 ml

180 ml

240 ml

Salz und Pfeffer

Frische Petersilie, gehackt

½ EL

1 EL

1,5 EL

Frischer Kerbel, gehackt

½ EL

1 EL

1,5 EL

Zitronen, Saft und Schale

½

1

1,5

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Kartoffeln, Butter, Milch, Salz und Pfeffer in den Behälter geben. Verrühren.

Kochen: 10 Minuten

Kartoffeln mit Kräutern, Zitronensaft und -schale pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.

Servieren!

ZUCCHINI-FLAN MIT PARMESAN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

11

4

15

11

6

15

11

2

4

6

Zucchini, klein gewürfelt (5 mm)	100 g	200 g	300 g
Eigelb	1	2	3
Crème double	50 g	100 g	150 g
Milch	50 ml	100 ml	150 ml
Parmesan	15 g	30 g	45 g
Speisestärke	10 g	10 g	20 g
Salz und Pfeffer			
Auflaufförmchen	2	4	6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
 Zucchini in die Förmchen geben. Übrige Zutaten mixen. Über die Zucchini gießen.
 In die Förmchen gießen. In den Dampfeinsatz setzen und dann mit 200 ml Wasser in den Behälter geben.
 Kochen: 11 Minuten
 Warm oder kalt servieren!

ZWIEBEL-BROCCOLI-SUPPE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

3

4

10

3

6

10

3

2

4

6

Pflanzenöl	1 EL	1 EL	1 EL
Knoblauchzehen, gepresst	0.5	1	1.5
Gemüsezwiebeln, in Ringen	400 g	800 g	1200 g
Broccoli, in Röschen, gewaschen	250 g	500 g	750 g
Wasser	500 ml	1 l	1,5 l
Weißwein	50 ml	100 ml	150 ml
Gemüsebrühe (Pulver)	2 TL	4 TL	6 TL
Salz und Pfeffer			
Croûtons	25 g	50 g	75 g
Crème fraîche	2 TL	4 TL	6 TL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.
 Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und anbraten.
 Broccoli, Wasser, Gemüsebrühe und Weißwein in den Behälter dazugeben.
 Kochen: 3 Minuten
 Crème fraîche dazugeben, mixen oder die Suppe ungemixt mit Croûtons servieren.

BALSAMICO-HÄHNCHENKEULEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

6

4

5

6

6

5

6

2

4

6

Hähnchenunterkeulen ohne Haut

6

12

18

Knoblauchzehen, gepresst

1

1

2

Balsamicoessig

3 EL

3,5 EL

5 EL

Honig

3 EL

4 EL

5 EL

Tomatensauce oder Ketchup

3 EL

4 EL

5 EL

Salz und Pfeffer

Wasser

200 ml

250 ml

300 ml

BLUMENKOHLPÜREE METTWURST EI



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

8

4

15

8

6

15

8

2

4

6

Blumenkohlrischen, frisch

300 g

600 g

900 g

Kartoffeln, geschält und in Scheiben geschnitten

50 g

100 g

150 g

Brühe

70 ml

100 ml

150 ml

Butter

15 g

30 g

40 g

Mettwurst, in Scheiben

75 g

150 g

220 g

Eier, groß, gekocht und gepellt

2

4

6

Sahne

50 ml

100 ml

150 ml

Salz und Pfeffer

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten in den Behälter geben.

Verrühren.

Kochen: 6 Minuten

Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Butter, Blumenkohl, Brühe, Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Wurst und dann Eier in den Behälter geben.

Kochen: 8 Minuten

Eier und Wurst herausnehmen.

Den Rest mit der Sahne mixen.

Servieren!

BOEUF BOURGUIGNON



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

35

4

10

35

6

10

35

2

4

6

Rindfleisch, gewürfelt	600 g	800 g	1 kg
Rotwein (Burgunder)	200 ml	250 ml	350 ml
Kalbs-Fond	100 ml	150 ml	150 ml
Speck, gewürfelt	50 g	70 g	100 g
Zwiebeln, gehackt	100	150	200
Pflanzenöl	1 EL	1 EL	1 EL
Karotten, geschnitten	1	2	3
Pilze, geschnitten	200 g	300 g	400 g
Bouquet garni (ein Bund frischer Kräuter)	1	1	1
Salz und Pfeffer			

BOEUF STROGANOFF



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

7

3

4

7

3

6

7

3

2

4

6

Mehl	1 EL	2 EL	3 EL
Rinderfiletspitzen, in Mehl gewälzt	300 g	600 g	900 g
Sauerrahm	2 EL	3 EL	4,5 EL
Paprika, edelsüß	0,5 EL	1 EL	1,5 EL
Champignons, in Scheiben geschnitten	200 g	400 g	600 g
Rinderbrühe	120 ml	250 ml	380 ml
Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Salz und Pfeffer			
Senf	1 EL	2 EL	3 EL
Gewürzgurken, in Streifen	50 g	100 g	150 g

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Öl in den Behälter geben.

Alle Zutaten, außer Flüssigkeit und Kräuter, 10 minuten anbraten.

Flüssigkeit und Kräuter dazugeben.

Kochen: 35 Minuten

Bouquet garni nach dem Garen entfernen, würzen und servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Fleisch dazugeben, 3 Minuten anbraten.

Mehl und Gewürze einrühren.

Champignons, Senf und Brühe dazugeben.

Gut umrühren.

Kochen: 3 Minuten

Mit Sauerrahm abschmecken.

Würzen und mit Gewürzgurken servieren!

BOLOGNESE-SAUCE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

8

6

4

8

6

6

8

6

2

4

6

Olivenöl	2 TL	1 EL	1,5 EL
Zwiebeln, fein gehackt	50 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe, gepresst	1 TL	2 TL	2 TL
Rinderhackfleisch	300 g	600 g	900 g
Fertige Tomatensauce (Glas, Beutel)	300 g	600 g	900 g
Lorbeerblatt	1	2	2
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
 Öl in den Behälter geben.
 Zwiebeln, Knoblauch und Hackfleisch 2 Minuten anbraten, dabei regelmäßig rühren.
 Restliche Zutaten dazugeben und gut vermengen.
 Kochen: 6 Minuten
 Beliebig würzen, Lorbeerblätter entfernen und servieren!

BRATWURST KARTOFFELN LAUCH



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

6

4

10

6

6

10

6

2

4

6

Butter	30 g	60 g	90 g
Nürnberger Rostbratwürstchen, klein	240 g	480 g	720 g
Crème fraîche	2 EL	4 EL	6 EL
Wasser	50 ml	100 ml	150 ml
Kümmel, ganz	0,25 TL	0,5 TL	1 TL
Kartoffeln, gewürfelt (1 cm x 1 cm)	240 g	480 g	720 g
Salz und Pfeffer			
Lauch, in Ringen	240 g	480 g	720 g

SCHRITT FÜR SCHRITT

Die Butter zerlassen.
 Die Bratwürste dazugeben und anbraten.
 Wasser, Crème fraîche, Kümmel dazugeben.
 Die Kartoffelwürfel dazugeben. Salzen, pfeffern. Darauf den Lauch geben.
 Kochen: 6 Minuten
 Servieren!

CHILI CON CARNE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

6

7

4

6

7

6

6

7

2

4

6

Zwiebeln, gewürfelt	150 g	300 g	450 g
Rinderhackfleisch	400 g	800 g	1 200 g
Chilischoten, rot, klein gehackt	0,5	1	1
Kidney-Bohnen aus der Dose	300 g	600 g	900 g
Tomatensauce	250 ml	500 ml	750 ml
Kreuzkümmel	0,5 TL	0,5 TL	1 TL
Pflanzenöl	1 EL	1 EL	2 EL
Mais aus der Dose	150 g	300 g	450 g
Salz und Pfeffer			

CHINESISCHE ROULADEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

10

4

5

10

6

5

10

2

4

6

Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Kalbsrouladen, beliebig gefüllt	2	4	6
Champignons, in Scheiben	100 g	200 g	300 g
Zwiebeln, gehackt	0,5	1	1,5
Ananaswürfel aus der Dose, abgetropft	100 g	200 g	300 g
Chinesische (oder Thai-) Suppe aus der Tüte	1	2	3
Wasser	200 ml	400 ml	600 ml

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.
Zwiebeln und Rinderhackfleisch anbraten.
Restliche Zutaten dazugeben.
Kochen: 7 Minuten
Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Geben Sie das Öl in den Behälter.
Rouladen von beiden Seiten anbraten. Entnehmen.
Champignons, Ananas, Zwiebeln hinzugeben. Bratensatz lösen.
Wasser, Petersilie und Suppenpulver dazugeben.
Darauf die Rouladen legen.
Kochen: 10 Minuten
Servieren!

COUSCOUS MIT MEERESFRÜCHTEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

5

4

5

5

6

5

5

2

4

6

Fischfilet (z. B. Lachs, Kabeljau)	200 g	400 g	600 g
Ratatouille, tiefgefroren (aufgetaut)	200 g	400 g	600 g
Meeresfrüchte-Mix, tiefgefroren	100 g	200 g	300 g
Couscous, mittelgrob	130 g	250 g	400 g
Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	120 g	240 g	360 g
Orientalische Gewürzmischung	2 TL	4 TL	6 TL
Olivöl	2 EL	4 EL	6 EL
Wasser	130 ml	250 ml	400 ml
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Die Hälfte der Gewürze mit dem Ratatouille mischen.

Das Öl in den Behälter geben.

In einer separaten Schüssel das heiße Öl über den Couscous gießen. Verrühren.

Wasser, Kichererbsen, die restlichen Gewürze, Meeresfrüchte in den Behälter geben. Salzen. Den Dampfeinsatz einsetzen und mit Ratatouille füllen. Darauf den Fisch geben. Salzen und pfeffern.

Kochen: 5 Minuten

Sud über den Couscous gießen. 5 Minuten ruhen lassen. Zusammen servieren!

CURRYREIS, KICHERERBSEN & TOFU



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

5

4

10

5

6

10

5

2

4

6

Basmatireis, abgspült	120 g	250 g	350 g
Kichererbsen aus der Dose, abgspült	50 g	100 g	150 g
Tofu, gewürfelt	150 g	300 g	450 g
Curry	1 TL	2 TL	3 TL
Gemüsebrühe	170 ml	340 ml	500 ml
Kokosmilch	80 ml	160 ml	240 ml
Salz und Pfeffer			
Sahne	50 ml	100 ml	150 ml
Crème fraîche	50 g	100 g	150 g

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten in den Behälter geben. Mischen. Salzen und pfeffern.

Kochen: 5 Minuten

Servieren!

DORSCHRÜCKEN MIT GEMÜSE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

2

4

10

2

6

10

2

2

4

6

Dorschrückenfilet, frisch	400 g	800 g	1200 g
Tomatensauce	200 ml	300 ml	400 ml
Petersilie, gehackt	1 EL	1 EL	2 EL
Kartoffeln, gewürfelt	200 g	400 g	600 g
Knoblauch, gehackt	0,5 EL	0,5 EL	1 EL
Wasser	80 ml	120 ml	160 ml
Frisches Basilikum, gehackt	0,5 EL	1 EL	2 EL
Erbsen, tiefgekühlt	150 g	200 g	250 g
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten, beginnend mit Kartoffeln, in den Behälter geben. Zuletzt das Fischfilet.
Kochen: 2 Minuten
Fischfilet herausnehmen und warm stellen. Restliche Zutaten würzen und mit dem Pürierstab mixen. Servieren!

EDLE CARBONARA MIT ENTE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

5

4

10

5

6

10

5

2

4

6

Frische Tagliatelle	200 g	400 g	600 g
Entenschenkel-Confit, entfettet und zerpfückt	1	2	3
Crème fraîche	100 ml	200 ml	300 ml
Hühnerbrühe (oder Wasser mit Salz)	200 ml	400 ml	600 ml
Frisches Eigelb	2	4	6
Pecorino oder Parmesan, gerieben	2 EL	4 EL	6 EL
Pfeffer aus der Mühle			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Fleisch in den Behälter geben. Brühe und Crème fraîche hinzugeben. Pfeffern. Darauf die Tagliatelle geben.
Kochen: 5 Minuten
Auf dem Teller ein Nest formen. Darauf das Eigelb und den Pecorino geben. Servieren!

ENTENBRUST MIT PFIRSICH



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

2

4

10

2

6

10

2

2

4

6

Entenbrüste, vollständig von Fett befreit, halbiert	1	2	3
Oliveöl	1 EL	2 EL	3 EL
Zwiebeln, gewürfelt	50 g	100 g	150 g
Apfelessig oder Balsamico Essig	1 EL	2 EL	3 EL
Pfirsichhälften aus der Dose, abgetropft	3	6	9
Bohnen, weiß (aus der Dose), abgetropft, abgespült	250 g	500 g	750 g
Zimt, gemahlen			
Salz und Pfeffer			
Hühnerbrühe	100 ml	150 ml	200 ml
Sahne	50 ml	100 ml	150 ml

SCHRITT FÜR SCHRITT

Entenbrust salzen und pfeffern.
Geben Sie das Öl in den Behälter.
Entenbrust von jeder Seite 1 Minute anbraten. Entnehmen.
Zwiebeln und Essig dazugeben. 3 Minuten garen.
Die anderen Zutaten dazugeben. Die Entenbrust wieder dazugeben.
Kochen: 2 Minuten
Die Entenbrust und Beilagen entnehmen. Mit ein wenig Sauce servieren!

ERBSEN-SCHINKEN-RISOTTO



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

5

4

10

5

6

10

5

2

4

6

Oliveöl	2 TL	1 EL	1,5 EL
Lauch, geschält und fein geschnitten	100 g	150 g	200 g
Schinken, gewürfelt	100 g	200 g	200 g
Risotto-Reis (Arborio)	150 g	300 g	450 g
Hühnerbrühe	370 ml	750 ml	1,2 L
Erbsen, tiefgekühlt	50 g	100 g	150 g
Parmesan	50 g	100 g	150 g
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
Öl in den Behälter geben.
Lauch und Schinken 2 Minuten anbraten. Reis dazugeben. Verrühren.
Brühe und Erbsen dazugeben. Gut vermengen.
Kochen: 6 Minuten
Geriebenen Parmesan unterrühren. Würzen und servieren!

FETTUCCINE CARBONARA



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

2

4

10

2

6

10

2

2

4

6

Olivenöl	2 TL	1 EL	1 EL
Speck, gewürfelt	100 g	200 g	300 g
Eier	1	2	3
Crème double	180 g	370 g	550 g
Frische Bandnudeln, gekocht	375 g	750 g	1,125 kg
Parmesan, gerieben	50 g	100 g	150 g
Salz und Pfeffer			
Eigelb	1	2	3

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Öl in den Behälter geben.

Speck 2 Minuten braten. 2/3 der Crème double, Ei(er) und Eigelb(e) vermengen. Pasta und Rahmmix zugeben, rühren bis zum Eindicken.

Kochen: 3 Minuten

Übrige Crème double und Parmesan einrühren. Beliebig würzen und servieren!

FISCHFRIKADELLEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

1

4

5

1

6

5

1

2

4

6

Erdnussöl	60 ml	60 ml	80 ml
Weißer Fischfilets (Red Snapper oder Dorade)	300 g	600 g	900 g
Eiweiß	2	4	6
Semmelbrösel	1 EL	2 EL	3 EL
Rote Currypaste	1 TL	2 TL	2 TL
Schalotten, fein gewürfelt	1	2	3
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Fisch, Ei, Brösel und Paste in einer Küchenmaschine mixen. Schalotten dazugeben.

Öl in den Behälter geben.

Kleine, flache Frikadellen formen.

Frikadellen 4 Minuten anbraten.

Fischfrikadellen herausnehmen. Behälter säubern. 300 ml Wasser in den Behälter füllen.

Frikadellen in mit Backpapier ausgelegten Dampfeinsatz geben. Dampfeinsatz einsetzen.

Kochen: 1 Minute

Servieren!

FLÄMISCHER RINDFLEISCHINTOPF



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

35

4

15

35

6

15

35

2

4

6

Rindfleisch, gewürfelt	600 g	800 g	1 kg
Speisestärke	1 EL	1,5 EL	2 EL
Zucker	10 g	20 g	30 g
Dunkles Bier	200 ml	250 ml	350 ml
Kalbs-Fond	100 ml	150 ml	150 ml
Zwiebeln, gehackt	100 g	150 g	150 g
Pflanzenöl	1 TL	1 TL	1 TL

FLEISCHKLÖSSE IN TOMATENSAUCE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

3

4

10

3

6

10

3

2

4

6

Rinderhackfleisch	400 g	800 g	1,2 kg
Zwiebeln, gewürfelt	100 g	200 g	300 g
Möhren, in Scheiben	100 g	200 g	300 g
Knoblauchzehen, gepresst	2	3	4
Petersilie, gehackt	1 EL	2 EL	3 EL
Tomaten aus der Dose, gehackt	250 ml	500 ml	750 ml
Öl	1 EL	1 EL	2 EL
Paniermehl	50 g	75 g	100 g
Eier	1	2	3

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
 Öl in den Behälter geben.
 Rindfleisch, Zucker und Zwiebeln 4 Minuten anbraten.
 Restliche Zutaten dazugeben. Verrühren.
 Kochen: 35 Minuten
 Beliebig würzen und servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Hackfleisch mit Ei, Paniermehl, Salz und Pfeffer verkneten und zu Klößen formen.
 Öl in den Behälter geben.
 Zwiebeln, dann Fleischklöße, Knoblauch und Möhren 3 Minuten anbraten.
 Tomaten, Petersilie dazugeben und verrühren.
 Kochen: 3 Minuten
 Beliebig würzen und servieren!

FRÜHLINGSLAMMRAGOUT



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

25

4

10

25

6

10

25

2

4

6

Lammfleisch, gewürfelt (à 20 g)	800 g	1 kg	1,3 kg
Kalbs-Fond	200 ml	300 ml	400 ml
Erbsen, tiefgekühlt	150 g	200 g	300 g
Karotten, geschnitten	100 g	150 g	150 g
Pflanzenöl	1 EL	1 EL	1 EL
Tomatenmark	1 TL	0,5 EL	1 EL
Zwiebeln, gehackt	100 g	150 g	200 g
Salz und Pfeffer			

GARNELEN IM FISCHSUD



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

2

2

4

2

2

6

2

2

2

4

6

Große Garnelen, roh und tiefgekühlt	16	32	48
Zwiebeln, gewürfelt	80 g	100 g	150 g
Wasser	400 ml	500 ml	650 ml
Pfefferkörner	5 g	5 g	10 g
Möhren, in Scheiben geschnitten	50 g	100 g	150 g
Thymianblättchen	1 TL	1 TL	1,5 TL
Lorbeerblätter	1	1	1
Salz			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
 Öl in den Behälter geben.
 Fleisch zusammen mit Zwiebeln 7 Minuten anbraten.
 Restliche Zutaten dazugeben. Gut verrühren.
 Kochen: 25 Minuten
 Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten in den Behälter geben.
 Kochen: 2 Minuten
 Lorbeerblatt entfernen. Warm oder kalt servieren!

GARNELEN MIT KORIANDER



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

1

4

10

1

6

10

1

2

4

6

Große Garnelen, geschält	12	24	36
Kokosmilch	100 ml	100 ml	150 ml
Fisch-Fond	50 ml	50 ml	50 ml
Korianderblätter, gehackt	1 TL	1 TL	1 TL
Limette, ausgepresster Saft	0,5	0,5	1
Cayennepfeffer			

GEFLÜGELROULADEN RAHMSAUCE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

10

4

5

10

6

5

10

2

4

6

Geflügelrouladen, fertig gefüllt	2	4	6
Hühnerbrühe	75 ml	80 ml	100 ml
Champignons, in Scheiben geschnitten	200 g	400 g	600 g
Erdnussöl	2 EL	4 EL	6 EL
Zwiebeln, gewürfelt	100 g	200 g	300 g
Speck, gewürfelt	50 g	100 g	150 g
Salz und Pfeffer			
Crème fraîche	1 EL	2 EL	3 EL
Petersilie, gehackt	1 EL	2 EL	3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten, bis auf die Gewürze und Koriander, in den Behälter geben.

Kochen: 1 Minute

Würzen, mit Koriander servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Rouladen auf jeder Seite anbraten, herausnehmen. Pilze anbraten. Speck und Zwiebeln dazugeben und anbraten.

Rouladen und Brühe dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kochen: 10 Minuten

Crème fraîche und Petersilie dazugeben. Servieren!

GEFÜLLTE PAPRIKA



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

10

4

15

10

6

15

10

2

4

6

Olivenöl	0,5 EL	1 EL	1,5 EL
Rinderhackfleisch	100 g	200 g	300 g
Zwiebeln, fein gewürfelt	100 g	150 g	150 g
Langkornreis, fertig gegart	100 g	200 g	300 g
Tomaten, geschält und gewürfelt	50 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe, fein gehackt	0,5	1	1,5
Salz und Pfeffer			
Gemischte, frische Kräuter	1 EL	2 EL	3 EL
Rote Paprikaschoten (mittelgroß)	2	4	6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Zwiebeln, Knoblauch und Hackfleisch 3 Minuten anbraten.

Reis, Kräuter und Tomaten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Paprika füllen und in den Dampfeinsatz stellen.

200 ml Wasser in den Behälter füllen. Dampfeinsatz einsetzen.

Kochen: 10 Minuten

Servieren!

GLASNUDELN MIT GARNELEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

2

4

15

2

6

15

2

2

4

6

Glasnudeln	200 g	400 g	650 g
Garnelen, geschält, tiefgefroren	12	25	40
Möhren, geschält und geraspelt	100 g	200 g	300 g
Artischockenherzen, Dose, abgetropft, in Stücken	100 g	200 g	300 g
Sojasauce	2 EL	4 EL	6 EL
Salz und Pfeffer			
Handvoll Salatblätter, gewaschen und zerpflückt			
Erdnüsse, gehackt	1 EL	2 EL	3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

In einer Schüssel die Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen.

Geben Sie das Öl in den Behälter.

Garnelen 1 Minute anbraten.

Die Sojasauce, Möhren, Salz und Pfeffer, Salat und Erdnüsse hinzugeben. 1 Minute garen.

100 ml Wasser dazugeben.

Kochen: 2 Minuten

Die abgetropften Glasnudeln dazugeben und Artischockenherzen. 5 Minuten warm halten.

Servieren!

HÄHNCHEN MIT ERBSEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

13

4

15

13

6

15

13

2

4

6

Hähnchenschenkel ohne Haut	2	4	6
Erbsen, tiefgefroren	200 g	400 g	600 g
Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Schinkenwürfel, fettarm	75 g	150 g	225 g
Knoblauchzehen, gepresst	2	4	6
Zwiebeln, gewürfelt	0,5	1	2
Salz und Pfeffer			
Basilikumblätter, gewaschen und gehackt	6	12	20
Hühnerbrühe	100 ml	150 ml	200 ml

SCHRITT FÜR SCHRITT

Ober- von Unterschenkel trennen.
 Öl in den Behälter geben.
 Hähnchenteile anbraten. Entnehmen.
 Schinkenwürfel, Knoblauch und Zwiebeln anbraten.
 Brühe, Salz, Pfeffer, Hähnchen und die Erbsen dazugeben.
 Kochen: 13 Minuten
 Alles mit Basilikum garniert servieren!

HÄHNCHEN MIT GEMÜSE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

8

4

10

11

6

10

15

2

4

6

Hähnchenbrüste	2	4	6
Zucchini, klein, gewürfelt	1	2	3
Möhren, in Scheiben	1	2	3
Auberginen, gewürfelt	0,5	1	1,5
Zwiebeln, gewürfelt	1	2	3
Tomaten, passiert	200 g	250 g	350 g
Olivöl	1 EL	2 EL	3 EL
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.
 Gemüse 10 Minuten anbraten. Herausnehmen und Hähnchenbrüste 3 Minuten anbraten.
 Alle Zutaten in den Behälter geben.
 Kochen: 8/11/15 Minuten
 Beliebig würzen und servieren!

HÄHNCHEN MIT GRÜNEM CURRY



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

4

4

10

4

6

10

4

2

4

6

Erbsen, tiefgekühlt	75 g	90 g	110 g
Zucchini, frisch, gewürfelt	80 g	100 g	130 g
Hähnchenbrust, in mundgerechten Stücken	300 g	600 g	900 g
Zwiebeln, fein gehackt	100 g	150 g	200 g
Kokosmilch	125 ml	250 ml	375 ml
Grüne Currypaste	1 EL	1,5 EL	2 EL
Pflanzenöl	1 EL	1,5 EL	2 EL
Salz und Pfeffer			

HÄHNCHEN MIT GRÜNEN BOHNEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

2

2

4

2

2

6

2

2

2

4

6

Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Hähnchenbrustfilets	2	4	6
Sojasauce	1 EL	2 EL	3 EL
Wasser	70 ml	100 ml	130 ml
Gemüsebrühe (Pulver)	0,5 EL	1 EL	1,5 EL
Grüne Bohnen, gekocht (Dose)	350 g	700 g	1 kg
Knoblauchzehen, gepresst	0,5	1	1,5
Cashewnüsse, gehackt	1 EL	2 EL	3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
 Öl in den Behälter geben.
 Zwiebeln und Hähnchenbrust 4 Minuten anbraten.
 Restliche Zutaten dazugeben. Verrühren.
 Kochen: 4 Minuten
 Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Geben Sie das Öl in den Behälter.
 Hähnchenbrustfilets 5 Minuten anbraten, nach der Hälfte der Garzeit wenden.
 Sojasauce hinzugeben. 5 Minuten garen und wieder wenden.
 Wasser und Gemüsebrühe hinzugeben und vermischen. Bohnen und Knoblauch hinzugeben.
 Kochen: 2 Minuten
 Mit Cashewnüssen bestreuen und Servieren!

HÄHNCHEN MIT KARTOFFELN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

4

4

10

4

6

10

4

2

4

6

Olivenöl	1 EL	1 EL	1 EL
Hähnchenbrüste	400 g	800 g	1,2 kg
Zitronen	0,5	0,5	0,5
Italienische Kräuter, getrocknet	0,5 TL	1 TL	1,5 TL
Hühnerbrühe	300 ml	500 ml	750 ml
Kartoffeln, geschält, in Spalten geschnitten	400 g	800 g	1,2 kg
Salz und Pfeffer			

HÄHNCHEN MIT MARONEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

13

4

10

13

6

10

13

2

4

6

Hähnchenschenkel ohne Haut	2	4	6
Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Zwiebeln, gewürfelt	0,5	1	1,5
Ahornsirup (oder Honig)	1 EL	2 EL	3 EL
Maronen, gegart	200 g	400 g	600 g
Champignons, aus der Dose (abgetropft)	100 g	200 g	300 g
Hühnerbrühe	70 ml	100 ml	120 ml
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Olivenöl in den Behälter geben.
Hähnchenbrüste von beiden Seiten 3 Minuten anbraten.
Restliche Zutaten dazugeben. Würzen.
Kochen: 4 Minuten
Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Hähnchenober- von Unterschenkeln trennen.
Geben Sie das Öl in den Behälter.
Oberschenkel anbraten. Entnehmen.
Zwiebeln, Sirup und ein wenig Wasser hinzugeben. Bratensatz lösen.
Nun alle anderen Zutaten dazugeben. Salzen und pfeffern.
Kochen: 13 Minuten
Servieren!

HÄHNCHEN MIT REIS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

8

7

4

8

7

6

8

7

2

4

6

Hähnchenbrust,
in mundgerechten Stücken

300 g

600 g

900 g

Reis

300 g

450 g

525 g

Hühnerbrühe

500 ml

750 ml

880 ml

Frische Scheibe Ingwer,
geschält, gewürfelt

0,5 cm

1 cm

1,5 cm

Lauch, geschnitten

30 g

40 g

60 g

Salz

¼ TL

½ TL

1 TL

Sojasoße

2 EL

4 EL

6 EL

Honig

2 EL

4 EL

6 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten, außer Sojasoße und Honig, in den Behälter geben. Verrühren.

Kochen: 7 Minuten

Sojasoße und Honig dazugeben, umrühren. Servieren!

HÄHNCHEN NACH JÄGERART



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

15

4

15

25

6

15

35

2

4

6

Hähnchenunterkeulen
ohne Haut (à 130 g)

4

8

12

Champignons,
in Scheiben geschnitten

150 g

300 g

450 g

Zwiebeln, gewürfelt

100 g

200 g

300 g

Rote Paprikaschote, gewürfelt

150 g

300 g

450 g

Tomaten-Pastasauce

250 ml

500 ml

750 ml

Wasser

40 ml

80 ml

120 ml

Olivenöl

1 EL

2 EL

3 EL

Salz und Pfeffer

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Hähnchenkeulen und Zwiebeln 3 Minuten anbraten.

Restliche Zutaten dazugeben. Gut vermischen.

Kochen: 15/25/35 Minuten

Beliebig würzen und servieren!

HÄHNCHEN-CURRY



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

3

4

15

3

6

15

3

2

4

6

Hähnchenfilet, gewürfelt	400 g	800 g	1,2 kg
Zwiebeln, gewürfelt	100 g	150 g	200 g
Rosinen	50 g	100 g	150 g
Golden-Delicious-Äpfel, geschält und klein gewürfelt	1	2	3
Wasser	150 ml	180 ml	200 ml
Currypulver	1 TL	2 TL	3 TL
Salz und Pfeffer			
Pflanzenöl	2 EL	3 EL	4 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Hähnchenfilet anbraten.

Alle übrigen Zutaten dazugeben. Würzen und verrühren.

Kochen: 3 Minuten

Heiß mit Reis servieren!

HÄHNCHEN-MAFÉ



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

20

2

4

20

2

6

20

2

2

4

6

Pflanzenöl	1 EL	2 EL	2 EL
Hähnchenbrüste	2	4	6
Zwiebeln, gewürfelt	50 g	100 g	150 g
Tomaten, gewürfelt	150 g	300 g	400 g
Erdnussbutter	30 g	60 g	90 g
Süßkartoffeln, gewürfelt (10 Minuten dampfgegart)	250 g	500 g	750 g
Wasser	130 ml	130 ml	130 ml
Salz und Pfeffer			
Knoblauchzehen, fein gehackt	1	2	3

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Hähnchenbrust auf jeder Seite 3 Minuten anbraten. Zwiebeln dazugeben. Umrühren. 1 Minute weiter garen.

Restliche Zutaten dazugeben.

Kochen: 2 Minuten

Mit Reis servieren!

HÄHNCHEN-RAHM-TOPF



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

4

4

10

4

6

10

4

2

4

6

Hähnchenbrustfilets, gewürfelt	300 g	600 g	900 g
Zwiebeln, gewürfelt	50 g	100 g	150 g
Möhren, in Scheiben geschnitten	100 g	200 g	300 g
Champignons, in Scheiben	150 g	300 g	400 g
Pflanzenöl	1 EL	2 EL	2 EL
Kleine Kartoffeln, geviertelt	4	8	12
Wasser	150 ml	300 ml	300 ml
Sahne	150 ml	300 ml	300 ml
Salz und Pfeffer			
Petersilie, gehackt			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.
Hähnchen und Zwiebeln portionsweise 5 Minuten anbraten.
Restliche Zutaten, außer Petersilie und Sahne, dazugeben. Gut vermischen.
Kochen: 4 Minuten
Petersilie und Sahne unterrühren. Servieren!

TIPP

Wenn Sie den Hähnchen- Rahm-Topf etwas abgebunden haben möchten, stellen Sie das Programm auf manuell Braten. Wenn der Hähnchen-Rahm-Topf anfängt zu kochen, vermischen Sie etwas Speisestärke mit kaltem Wasser und rühren etwas davon bis zur gewünschten Konsistenz ein.

HÄHNCHEN-ZUCCHINI-COUSCOUS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

1

4

15

1

6

15

1

2

4

6

Olivenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Hähnchenfilets (150 g), in mundgerechten Stücken	2	4	6
Zucchini, klein gewürfelt	250 g	500 g	750 g
Couscous	120 g	240 g	360 g
Honig	25 g	50 g	75 g
Rosinen	1 EL	2 EL	3 EL
Hühnerbrühe	120 ml	240 ml	360 ml
Frische Minzeblätter, gehackt	20	40	60
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
Öl in den Behälter geben.
Honig und Zucchini dazugeben, 3-5 Minuten anbraten, Rosinen, Hühnchen und Brühe dazugeben. Würzen und verrühren.
Kochen: 1 Minute
Couscous und Minze dazugeben. Verrühren. Couscous 2 Minuten quellen lassen.
Servieren!

HÄHNCHENBRUST MIT CURRY



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

5

4

10

5

6

10

5

2

4

6

Hähnchenbrüste	2	4	6
Currypaste	1 EL	2 EL	2 EL
Zwiebeln, gewürfelt	100 g	150 g	200 g
Kokosnusscreme	200 ml	200 ml	250 ml
Hühnerbrühe	150 ml	150 ml	150 ml
Koriander, gehackt	1 EL	1,5 EL	2 EL
Rapsöl	1 EL	1 EL	1 EL

HÄHNCHENBRUST MIT TOMATEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

8

5

4

8

5

6

8

5

2

4

6

Pflanzenöl	1 EL	2 EL	2 EL
Hähnchenbrüste	2	4	6
Zwiebeln, gewürfelt	100 g	150 g	200 g
Paprika, edelsüß	1 TL	2 TL	3 TL
Kirschtomaten	8	16	24
Hühnerbrühe	100 ml	150 ml	200 ml
Thymianblättchen, frisch	1 TL	1,5 TL	2 TL
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Hähnchenbrust von beiden Seiten anbraten.

Restliche Zutaten, außer Koriander, in den Behälter geben. Verrühren.

Kochen: 5 Minuten

Beliebig würzen und mit Koriander servieren.

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Hähnchenbrust von beiden Seiten anbraten. Zwiebeln hinzufügen und kurz mitbraten.

Restliche Zutaten in den Behälter geben. Verrühren.

Kochen: 5 Minuten

Beliebig würzen und servieren!

HÄHNCHENKEULEN KICHERERBSEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

9

4

10

10

6

10

11

2

4

6

Hähnchenunterschenkel	4	8	12
Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Gekochte Kichererbsen (aus der Dose, abgespült)	250 g	500 g	750 g
Karotten, geschält und in Stücke geschnitten	2	4	6
Tomatensauce	200 g	400 g	600 g
Tabasco® (oder Chilipulver)	5 Tropfen	10 Tropfen	15 Tropfen
Salz und Pfeffer			

HÄHNCHENSCHENKEL MEDITERRAN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

13

4

15

13

6

15

13

2

4

6

Hähnchenschenkel ohne Haut	2	4	6
Zwiebeln, in feinen Ringen	200 g	400 g	600 g
Sardellen in Öl	5 Stck	10 Stck	15 Stck
Weißwein	50 ml	100 ml	150 ml
Oliven, schwarz, entsteint	10 Stck	20 Stck	30 Stck
Hühnerbrühe	70 ml	140 ml	200 ml
Zucker	1 TL	2 TL	3 TL
Salz, und Pfeffer			
Brotscheiben, gegrillt und mit Knoblauch eingerieben	2 Stck	4 Stck	6 Stck

SCHRITT FÜR SCHRITT

Geben Sie das Öl in den Behälter.
Unterschenkel anbraten. Entnehmen.
Die anderen Zutaten in den Behälter geben. Salzen, pfeffern und die Unterschenkel wieder dazugeben.
Kochen: 9/10/11 Minuten
Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Etwas Öl der Sardellen in den Behälter gießen.
Zwiebeln dazugeben und braten, bis diese glasig sind.
Weißwein hinzugeben und 5 Minuten weitergaren. Alle anderen Zutaten, außer Brotscheiben, hinzugeben, würzen, zum Schluss die Hähnchenschenkel darauflegen.
Kochen: 13 Minuten
Auf den Brotscheiben servieren!

HERZHAFTES HACKFLEISCH



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

5

4

10

5

6

10

5

2

4

6

Olivenöl	2 TL	1 EL	1,5 EL
Gemüsemischung, gewürfelt	150 g	250 g	300 g
Rinderhackfleisch	300 g	600 g	900 g
Rinderbrühe	60 ml	120 ml	180 ml
Tomaten-Pastasauce	400 ml	400 ml	600 ml
Erbsen und Mais (Dose)	100 g	200 g	300 g
Salz und Pfeffer			

HÖRNCHENNUDELN GEFLÜGEL KÄSE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

8

4

10

8

6

10

8

2

4

6

Hörnchennudeln	120 g	240 g	360 g
Hähnchenfilets, in Würfeln	200 g	400 g	600 g
Kräuterfrischkäse	50 g	100 g	150 g
Kirschtomaten, halbiert	10	20	30
Möhren aus der Dose, abgetropft	60 g	120 g	180 g
Brühe	240 ml	480 ml	700 ml
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
 Öl in den Behälter geben.
 Gemüse und Hackfleisch 2 Minuten anbraten.
 Restliche Zutaten dazugeben. Gut vermengen.
 Kochen: 5 Minuten
 Beliebig würzen und servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten (außer Frischkäse) in den Behälter geben. Würzen und mischen.
 Kochen: 8 Minuten
 Frischkäse dazugeben. Mischen. 5 Minuten ruhen lassen.
 Servieren!

HÖRNCHENNUDELN MIT GEMÜSE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

5

4

15

5

6

15

5

2

4

6

Hörnchennudeln	200 g	400 g	600 g
Gemüsebrühe	400 ml	800 ml	1,2 l
Möhren, in Scheiben	200 g	400 g	600 g
Schalotten, fein gewürfelt	50 g	100 g	150 g
Butter	20 g	40 g	60 g
Erbsen, tiefgekühlt	100 g	200 g	300 g
Salz und Pfeffer			
Frischer Dill, gehackt	1 EL	2 EL	3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten, außer dem Dill in den Behälter geben. Gut vermischen.

Kochen: 5 Minuten

2 Minuten ziehen lassen. Würzen. Mit dem Dill bestreuen und servieren!

HOT SEAFOOD RAGOUT



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

7

4

15

7

6

15

7

2

4

6

Langkornreis, abgespült	180 g	360 g	540 g
Meeresfrüchte-Mix, tiefgefroren	200 g	400 g	600 g
Tomaten in Würfeln, gehäutet	100 g	200 g	300 g
Wasser	300 ml	600 ml	900 ml
Zwiebeln, gewürfelt	1	1,5	2
Knoblauchzehen, gepresst	0,5	1	1,5
Ingwer, gemahlen	0,25 TL	0,5 TL	1 TL
Tabasco® (optional)	5-10 Tropfen	15-20 Tropfen	25-35 Tropfen

Salz und Pfeffer

SCHRITT FÜR SCHRITT

Wasser, Tomaten, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Ingwer, Tabasco und Reis mischen. in den Behälter geben.

Meeresfrüchte und Zwiebeln hinzugeben.

Kochen: 7 Minuten

Servieren.

INDISCHE ONE POT PASTA



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

8

4

10

8

6

10

8

2

4

6

Spiralnudeln	150 g	300 g	540 g
Hähnchenkeulen mit Kichererbsen, gekocht (Dose), abgespült	75 g	150 g	230 g
Linsen, gekocht (Dose), abgespült	50 g	100 g	150 g
Kokosmilch	150 ml	300 ml	450 ml
Zwiebeln, gewürfelt	50 g	100 g	1,5
Garam Masala	0,5 TL	1 TL	1,5 TL
Kurkuma	0,25 TL	0,5 TL	3 TL
Gemüsebrühe	200 ml	400 ml	

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten in den Gargutbehälter geben.

Kochen: 8 Minuten

Servieren!

JAPANISCHER REIS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

8

5

4

8

5

6

8

5

2

4

6

Japanischer Reis	240 g	480 g	720 g
Schweinefilet, gehackt	50 g	100 g	150 g
Möhren, in Scheiben	30 g	60 g	90 g
Fischfond	250 ml	480 ml	710 ml
Sojasauce	10 ml	20 ml	30 ml
Ingwer, gemahlen	0,5 TL	1 TL	1 TL
Trockener Weißwein	1 EL	2 EL	3 EL
Champignons, in Scheiben	50 g	100 g	150 g
Zucker	0,5 TL	1 TL	1 TL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Reis zweimal unter fließendem Wasser waschen und gut abtropfen lassen.

Alle Zutaten in den Behälter geben und gut verrühren.

Kochen: 5 Minuten

Servieren!

KABELJAU MIT LINSEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

5

4

15

5

6

15

5

2

4

6

Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Kabeljaufilets, je 150 g, in Mehl gewälzt	2	4	6
Zwiebeln, gehackt	50 g	100 g	150 g
Linsen aus der Dose, gekocht	250 g	500 g	750 g
Tomatensauce	70 ml	100 ml	140 ml
Kokosmilch	130 ml	180 ml	260 ml
Salz und Pfeffer			
Kreuzkümmel, gemahlen	1 TL	2 TL	3 TL
Kurkuma	½ TL	1 TL	1,5 TL
Koriander, frisch, gehackt	1 EL	2 EL	3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Öl in den Behälter geben.

Kabeljaufilets leicht anbraten. Herausnehmen.

Restliche Zutaten, außer Koriander, dazugeben und verrühren. Fisch auf Gemüse anrichten.

Kochen: 5 Minuten

Mit Koriander garnieren. Mit Basmati-Reis servieren!

KALB MÖHREN BACKPFLAUMEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

13

4

15

13

6

15

13

2

4

6

Kalbsbraten (Ø ca. 7 cm, mit fettem Speck umwickelt)	350 g	700 g	1 kg
Pflanzenöl	1 EL	1 EL	1 EL
Backpflaumen oder Datteln	12	20	30
Möhren, mittelgroß, geschält	450 g	900 g	1,3 kg
Kalbsfond oder Gemüsebrühe	70 ml	100 ml	150 ml
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Geben Sie das Öl in den Behälter.

Den Kalbsbraten auf allen Seiten anbraten. Entnehmen. Bratensatz mit dem Fond lösen.

Backpflaumen dazugeben. Den Braten darauflegen. Möhren darum verteilen.

Kochen: 13 Minuten

Der Braten ist medium. Wenn er gut durch sein soll, 5 - 10 Minuten warm halten.

Servieren!

KALBFLEISCH ZITRONE-OREGANO



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

4

4

10

4

6

10

4

2

4

6

Olivenöl	1 EL	2 EL	2 EL
Dünne Kalbssteaks oder -schnitzel (120 g)	2	4	6
Hühnerbrühe	100 ml	200 ml	300 ml
Dijon-Senf	0,5 TL	1 TL	1,5 TL
Zitronensaft	1 EL	2 EL	2,5 EL
Oreganoblätter, gehackt	2 TL	1 EL	1 EL
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
 Öl in den Behälter geben.
 Steaks 2 Minuten auf jeder Seite anbraten. Aus dem Behälter nehmen.
 Restliche Zutaten hineingeben, rühren und Sauce reduzieren. Kochen: 4 Minuten.
 Kalbfleisch wieder in den Behälter geben und aufwärmen.
 Beliebig würzen und servieren!

KALBFLEISCHTOPF IN RAHMSAUCE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

22

4

15

20

6

15

20

2

4

6

Kalbfleisch zum Schmoren, gewürfelt	400 g	800 g	1,2 kg
Champignons, gewürfelt	100 g	200 g	300 g
Zwiebeln, gewürfelt	50 g	100 g	150 g
Räucherschinken, gewürfelt	60 g	120 g	150 g
Lorbeerblätter	1	1	2
Muskatnuss			
Salz und Pfeffer			
Wasser	150 ml	200 ml	300 ml
Eigelbe	1	1	2
Sahne	1 EL	2 EL	3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten, außer Sahne und Eigelb, in den Behälter geben. Verrühren.
 Kochen: 22/20 Minuten
 Lorbeerblatt entfernen. Eigelb und Sahne verquirlen und noch heiß in das Ragout einrühren.
 Würzen und servieren!

KALBSBRATEN MIT GEMÜSE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

20

13

4

20

13

6

20

13

2

4

6

Kalbsbraten
(7 cm Durchmesser)

350 g

700 g

1 kg

Pflanzenöl

1 EL

1 EL

1 EL

Zwiebeln, gewürfelt

100 g

200 g

300 g

Möhren, in Scheiben

100 g

200 g

300 g

Mairüben, geviertelt

100 g

200 g

300 g

Kartoffeln, geviertelt

150 g

300 g

450 g

Gemüsebrühe

200 ml

200 ml

200 ml

Weißwein

50 ml

100 ml

150 ml

Butter

25 g

50 g

75 g

Salz und Pfeffer

KALBSROULADE IN TOMATENSauce



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

2

4

10

2

6

10

2

2

4

6

Olivenöl

1 EL

1 EL

1,5 EL

Kalbsschnitzel (à 75 g)

4

8

12

Mozzarella, in Scheiben
geschnitten

100 g

200 g

300 g

Rote Paprika, geschnitten
und angebraten

35 g

70 g

125 g

Basilikumblätter

8

16

24

Tomaten-Pastasauce

250 ml

500 ml

750 ml

Salz und Pfeffer

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Fleisch auf jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. Herausnehmen.

Gemüse und Flüssigkeiten hineingeben. Verrühren. Butter dazugeben. Würzen. Fleisch wieder hineingeben.

Kochen: 13 Minuten

Das Kalbfleisch ist medium. Wenn Sie es durch bevorzugen, weitere 5-10 Minuten garen.

Servieren !

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Die Schnitzel mit Mozzarella, Paprika und Basilikum belegen. Rollen. Mit Zahnstochern befestigen. Mit Öl in den Behälter geben.

Rouladen 2 Minuten anbraten.

Pastasauce dazugeben. Gut vermengen.

Kochen: 2 Minuten

Beliebig würzen und servieren!

LACHS MIT MAIS UND ERBSEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

2

4

10

2

6

10

2

2

4

6

Lachsfilet (à 100 g)	4	8	12
Mais, aus der Dose, abgetropft	200 g	400 g	600 g
Erbsen, tiefgekühlt	200 g	400 g	600 g
Senf	50 g	100 g	150 g
Sahne	100 ml	200 ml	300 ml
Weißwein	50 ml	75 ml	100 ml
Fischfond	50 ml	100 ml	150 ml
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten in den Behälter geben, beginnend mit den flüssigen Zutaten und Senf. Verrühren.
Lachsfilet zuletzt oben auflegen.
Kochen: 2 Minuten
Servieren!

LACHS MIT SAFRAN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

4

4

4

4

4

6

4

4

2

4

6

Lachsfilets (à 75 g)	4	8	12
Fisch-Fond	250 ml	250 ml	500 ml
Safranpulver	½ g	½ g	½ g
Koriander, gemahlen	½ TL	½ TL	½ TL
Lauch, fein geschnitten	250 g	250 g	350 g
Salz und Pfeffer			
Koriander, frisch, fein gehackt	1 EL	2 EL	3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
Alle Zutaten, außer frischem Koriander, in den Behälter geben.
Kochen: 4 Minuten
Mit frischem Koriander bestreuen. Servieren!

LACHS MIT SPARGELSAUCE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

3

4

10

3

6

10

3

2

4

6

Lachsfilet	2	4	6
Zwiebeln, gewürfelt	0.5	1	1.5
Honig, flüssig (oder Ahornsirup)	1 TL	2 TL	3 TL
Roggenbrot ohne Kruste	15 g	30 g	45 g
Sahne	100 ml	200 ml	300 ml
Spargel, weiß, gekocht, aus dem Glas	150 g	300 g	450 g
Wasser	50 ml	100 ml	150 ml
Pflanzenöl zum Braten	2 EL	3 EL	4 EL
Tropfen Tabasco® (optional)	5	10	15
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Lachs von einer Seite anbraten und wieder Entnehmen. Zwiebeln und Spargel in den Behälter geben und anbraten.

Die restlichen Zutaten dazugeben. Den Lachs darauflegen. Salzen, pfeffern.

Kochen: 3 Minuten

Den Lachs herausnehmen. Die Sauce mixen und zum Lachs servieren!

LAMMKEULEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

30

4

15

40

6

15

40

2

4

6

Olivenöl	1 EL	1,5 EL	2 EL
Lammkeulen, ausgelöst (à 320 g)	2	4	6
Zwiebeln, gehackt	100 g	150 g	200 g
Karotten, gewürfelt	100 g	150 g	200 g
Knollensellerie, gewürfelt	50 g	75 g	100 g
Dosentomaten mit Kräutern	400 g	800 g	1,2 kg
Salz und Pfeffer			
Thymianzweige, frisch	2	4	6
Rosmarinzweige, frisch	2	4	6
Zitronenschale, frisch, unbehandelt	½ TL	1 TL	1 TL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Öl in den Behälter geben.

Keulen 3 min anbraten.

Restliche Zutaten dazugeben. Gut vermengen.

Kochen: 30/40 Minuten

Beliebig würzen und servieren!

MISO-SEELACHS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

7

4

4

7

4

6

7

4

2

4

6

Seelachsfilets	400 g	800 g	1,2 kg
Ingwer, gemahlen	0,5 EL	0,5 EL	0,5 EL
Zucker	2 EL	3 EL	4 EL
Sake oder Weißwein	2 EL	4 EL	6 EL
Misopaste	2 EL	4 EL	6 EL
Wasser	150 ml	300 ml	400 ml
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten in den Behälter geben.

Kochen: 4 Minuten

Servieren!

ONE POT PASTA PIZZA-STYLE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

3

4

10

4

6

10

5

2

4

6

Farfalle	200 g	400 g	600 g
Tomatensauce	200 g	400 g	600 g
Champignons aus der Dose (abgetropft)	150 g	300 g	450 g
Italienischer Schinken (die Scheiben von Hand in Stücke zupfen)	2 Scheiben	4 Scheiben	6 Scheiben
Mozzarellakugeln	½ Kugel	1 Kugel	1,5 Kugeln
Pizzagewürz	1 TL	2 TL	3 TL
Wasser	150 ml	300 ml	450 ml
Salz und Pfeffer			
Schwarze entsteinte Oliven (optional)	10	20	30

SCHRITT FÜR SCHRITT

Im Behälter Sauce, Wasser, Nudeln, Salz, Pfeffer, Gewürz und Champignons vermischen. Darauf den Mozzarella, den Schinken und ein paar Oliven legen, wie bei der Zubereitung einer Pizza.

Kochen: 3/4/5 Minuten

Öffnen, vermischen und servieren!

PESTO-HÄHNCHEN-RISOTTO



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

6

4

15

6

6

15

6

2

4

6

Olivenöl	2 TL	1 EL	1,5 EL
Zwiebeln, gehackt	100 g	150 g	200 g
Hähnchenfilets, gewürfelt	125 g	250 g	375 g
Basilikumpesto	1,5 EL	3 EL	4,5 EL
Risotto-Reis (Arborio)	150 g	300 g	450 g
Hühnerbrühe	375 ml	750 ml	1,1 l
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
 Öl in den Behälter geben.
 Hühnchen und Zwiebeln 3 Minuten anbraten. Reis dazugeben. Verrühren.
 Pesto und Brühe dazugeben. Gut vermengen.
 Kochen: 6 Minuten
 Beliebig würzen und servieren!

PILZ RISOTTO



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

6

4

10

7

6

10

14

2

4

6

Risotto-Reis (Arborio)	200 g	400 g	600 g
Zwiebeln, gewürfelt	1	2	3
Hühnerbrühe	300 ml	750 ml	1,1 L
Pilze, zerkleinert (z.B. Champignons, Pfifferlinge,...)	100 g	200 g	300 g
Sahne	50 ml	100 ml	150 ml
Olivenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Salz und Pfeffer			
Parmesan	50 g	100 g	150 g

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
 Öl in den Behälter geben.
 Zwiebeln und Pilze 6 Minuten anbraten.
 Restliche Zutaten, außer Parmesan, dazugeben. Verrühren.
 Kochen: 6/7/14 Minuten
 Mit Parmesan garnieren. Servieren!

PUTENGESCHNETZELTES MIT SENF



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

6

3

4

6

3

6

6

3

2

4

6

Putengeschnetzeltes	400 g	800 g	1,2 kg
Dijon-Senf	1 EL	1,5 EL	2 EL
Paprikapulver	0,5 EL	1 EL	1,5 EL
Sahne	200 ml	400 ml	600 ml
Hühnerbrühe	100 ml	200 ml	300 ml
Petersilie, gehackt	1 EL	1 EL	1,5 EL
Zwiebeln, gewürfelt	100 g	200 g	300 g
Pflanzenöl	1 EL	1 EL	2 EL
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.
Zwiebeln und Fleisch anbraten.
Restliche Zutaten, außer Petersilie, dazugeben. Verrühren.
Kochen: 3 Minuten
Mit gehackter Petersilie bestreuen. Servieren!

TIPP

Wenn Sie das Putengeschnetzelte etwas abgebunden haben möchten, stellen Sie das Programm auf manuell braten. Wenn das Geschnetzelte anfängt zu kochen, vermischen Sie etwas Speisestärke mit kaltem Wasser und rühren etwas davon bis zur gewünschten Konsistenz ein.

QUINOA-SALAT MIT GURKE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

5

4

15

5

6

15

5

2

4

6

Quinoa	100 g	200 g	300 g
Wasser	250 ml	500 ml	750 ml
Gurke, gewürfelt	75 g	150 g	225 g
Kirschtomaten, halbiert	100	200	300
Schalotten, fein gewürfelt	2	4	6
Petersilie & Minze, gehackt	1 EL	2 EL	3 EL
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Quinoa und Wasser in den Behälter geben.
Kochen: 5 Minuten
Abgießen. Restliche Zutaten dazugeben. Beliebig würzen und servieren!

REIS MIT KALB UND HONIG



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

10

4

10

10

6

10

10

2

4

6

Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Kalbsfilet, gewürfelt (oder Schweinefilet)	250 g	500 g	750 g
Zwiebeln, gewürfelt	1	2	3
Honig, flüssig	1 EL	2 EL	3 EL
Noilly Prat oder Portwein	1 EL	2 EL	3 EL
Wasser	300 ml	550 ml	800 ml
Langkorn-, Thai- oder Basmatireis, abgespült	120 g	240 g	360 g
Kräuter, italienisch	1 TL	2 TL	3 TL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Geben Sie das Öl in den Behälter.
Kalbsfleischwürfel und Zwiebeln anbraten. Falls nötig, die Menge dazu teilen und das Anbraten wiederholen.
Honig und Noilly Prat hinzugeben. Karamellisieren. Wasser dazugießen, Bratensatz lösen.
Pfeffern und salzen. Reis und Kräuter dazugeben.
Kochen: 10 Minuten
Servieren!

RIND MIT CHEDDAR-KARTOFFELN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

8

4

15

8

6

15

8

2

4

6

Rindersteaks (à 180 g)	2	4	6
Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten	400 g	800 g	1200 g
Sahne	100 ml	150 ml	200 ml
Cheddar, gerieben (oder ein anderer Käse zum Schmelzen)	60 g	120 g	200 g
Salz und Pfeffer			
Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Wasser	50 ml	70 ml	100 ml

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.
Die Steaks salzen und pfeffern.
Steaks anbraten und bis zum gewünschten Garzustand garen. Entnehmen.
Kartoffeln, Wasser, Sahne, Salz, Pfeffer in den Behälter geben.
Kochen: 8 Minuten
Käse dazugeben. Die Steaks darauflegen. 5 Minuten aufwärmen.
Servieren !

RINDERBRATEN MIT SENF



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

16

4

10

18

6

10

20

2

4

6

Rinderbraten

600 g

900 g

1200 g

Weißwein, trocken

150 ml

300 ml

450 ml

Senf, mittelscharf

1 EL

2 EL

3 EL

Zwiebeln, gewürfelt

100 g

200 g

300 g

Pflanzenöl

1 EL

2 EL

3 EL

Salz und Pfeffer

RINDERGULASCH



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

35

4

15

35

6

15

35

2

4

6

Olivenöl

1 EL

2 EL

2 EL

Rindergulasch

500 g

1 kg

1,5 kg

Zwiebeln, fein gewürfelt

100 g

150 g

200 g

Möhren, geschält, gewürfelt

200 g

400 g

600 g

Tomaten aus der Dose, Kräuter

200 g

400 g

600 g

Rinderbrühe

100 ml

200 ml

300 ml

Salz und Pfeffer

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Fleisch 5 Minuten anbraten.

Restliche Zutaten dazugeben. Würzen und verrühren.

Kochen: 16/18/20 Minuten

Servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Fleisch und Zwiebeln anbraten.

Gemüse, Tomaten und Brühe dazugeben. Gut umrühren.

Kochen: 35 Minuten

Beliebig würzen und servieren!

RINDERGULASCH MIT BIER



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

35

4

10

35

6

10

35

2

4

6

Rindergulasch, in Mehl gewälzt (3-cm-Würfel)	400 g	800 g	1200 g
Zwiebeln, gewürfelt	200 g	400 g	600 g
Champignons, in Scheiben geschnitten	200 g	400 g	600 g
Knoblauchzehe, gepresst	1	2	3
Bier, dunkel	250 ml	500 ml	750 ml
Salz und Pfeffer			
Olivöl	1 EL	2 EL	3 EL
Tomatenmark	10 g	20 g	30 g
Paprikapulver	0,25 TL	0,5 TL	0,75 TL
Wasser	150 ml	300 ml	450 ml

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Knoblauch, Rindfleisch, Zwiebeln und Champignons 4 Minuten anbraten. Tomatenmark hinzufügen und mitbraten.

Bier, Salz und Pfeffer, Paprikapulver und Wasser dazugeben. Verrühren.

Kochen: 35 Minuten

Beliebig nachwürzen und servieren!

RINDFLEISCH KATALANISCHE ART



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

20

1

4

20

1

6

20

1

2

4

6

Rinderhackfleisch	300 g	600 g	900 g
Olivöl	1 EL	2 EL	3 EL
Eier	½	1	2
Salz und Pfeffer			
Mehl	1 EL	2 EL	3 EL
Grüne Oliven, entsteint	50 g	100 g	150 g
Chorizo, in Scheiben geschnitten	30 g	60 g	90 g
Wasser	70 ml	140 ml	200 ml
Tomatenmark mit Wasser verdünnt	10 g	20 g	30 g

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Fleisch und Eier vermengen, würzen. Klöße formen. In Mehl wälzen.

Öl in den Behälter geben.

Klöße im heißen Öl anbraten.

Restliche Zutaten dazugeben.

Kochen: 1 Minute

Würzen und mit Reis servieren!

RINDFLEISCH-CURRY



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

30

4

15

30

6

15

30

2

4

6

Rinderschulter, gewürfelt	400 g	800 g	1200 g
Zwiebeln, fein gewürfelt	100 g	200 g	300 g
Möhren, in Scheiben	400 g	800 g	1200 g
Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Wasser	800 ml	1600 ml	2400 ml
Curry-Paste	2 EL	3 EL	4 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.
Rindfleisch, Zwiebeln und Möhren 5 Minuten anbraten.
Wasser und Curry-Paste dazugeben und gut umrühren.
Beliebig würzen und servieren!

RINDFLEISCH-TACOS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

8

5

4

8

5

6

8

5

2

4

6

Olivenöl	2 TL	1 EL	1 EL
Rinderhackfleisch	250 g	500 g	750 g
Zwiebeln, fein gehackt	100 g	150 g	200 g
Salsa-Sauce für Tacos	15 g	30 g	45 g
Tomaten aus der Dose mit Saft	200 g	400 g	600 g
Wasser	50 ml	100 ml	150 ml
Salatblätter, zerkleinert	4	8	12
Käse, gerieben	50 g	100 g	150 g
Salz, Pfeffer, Kümmel			
Tortillas für Tacos	4	8	12

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
Öl in den Behälter geben.
Fleisch und Zwiebeln 3 Minuten anbraten und verrühren.
Tomaten und Wasser dazugeben. 1 Minute umrühren. Würzen.
Kochen: 5 Minuten
Tortillas für Tacos füllen, Salat und Käse dazugeben. Servieren!

ROTES LAMM-CURRY



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

25

4

10

25

6

10

25

2

4

6

Rapsöl	1	2	3
Lammfleisch, gewürfelt (3 cm)	400 g	800 g	1200 g
Zwiebeln, gewürfelt	150 g	200 g	300 g
Rote Currypaste	1 EL	2 EL	3 EL
Tomaten aus der Dose, gewürfelt	400 g	800 g	1200 g
Spinat, klein geschnitten	100 g	200 g	300 g
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Lammfleisch und Zwiebeln 3 Minuten anbraten.

Currypaste und Tomaten dazugeben. Gut umrühren.

Kochen: 25 Minuten

Spinatblätter 1 min einrühren. Beliebig würzen und servieren!

RÜHREI



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

4

5

6

5

2

4

6

Eier	3	6	9
Milch	40 ml	80 ml	120 ml
Butter	20 g	40 g	60 g
Salz und Pfeffer	½ TL	1 TL	1 EL
Kerbel, fein gehackt	½	1	1
Schnittlauch, fein gehackt	½ TL	1 TL	1 EL
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Butter in den Behälter geben.

Alle übrigen Zutaten dazugeben. Mit Holz- oder Silikonspatel weiter umrühren, bis die Eier fertig gegart sind.

Servieren!

SAUERKRAUT



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

13

4

10

13

6

10

13

2

4

6

Rapsöl	1 EL	1 EL	1 EL
Zwiebeln, gehackt	150 g	300 g	300 g
Schinkenwürfel, mager	100 g	200 g	300 g
Lorbeerblätter	2	4	6
Zucker	3 EL	6 EL	9 EL
Wacholderbeeren	3	6	9
Pfefferkörner	3	6	9
Senf	1 EL	2 EL	3 EL
Wasser	300 ml	600 ml	900 ml
Sauerkraut, roh, ausgedrückt	500 g	1 kg	1,5 kg
Kümmel	2 TL	4 TL	6 TL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.
 Zwiebeln und Schinkenwürfel anbraten.
 Restliche Zutaten hinzufügen und gut verrühren.
 Kochen: 13 Minuten
 Servieren!

SCHWEINEBRATEN MIT ANANAS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

11

4

10

13

6

10

13

2

4

6

Schweinebraten, am Stück	300 g	600 g	900 g
Ananas in Stücken, Dose	100 g	200 g	300 g
Ananassaft, Dose	50 ml	100 ml	150 ml
Weißwein, süß	50 ml	100 ml	150 ml
Zwiebeln, in halben Ringen	50 g	100 g	150 g
Hühnerbrühe oder Kalbsfond	70 ml	140 ml	210 ml
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Geben Sie das Öl in den Behälter.
 Den Braten von allen Seiten gut anbraten. Zwiebelwürfel hinzugeben und mitbraten.
 Den Wein hinzugeben. Die anderen Zutaten dazugeben. Salzen, pfeffern.
 Kochen: 11/13 Minuten
 4 Minuten ruhen lassen. Servieren!

SEEHECHT IM FISCHSUD



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

4

3

4

4

3

6

4

3

2

4

6

Weißer Fischfilets (400 g)
(z.B. Seeteufel oder Kabeljau)

1

2

3

Weißwein

300 ml

300 ml

300 ml

Wasser

150 ml

150 ml

150 ml

Karotten, geschnitten

100 g

100 g

100 g

Zwiebeln, gehackt

100 g

100 g

100 g

Pfefferkörner

3

5

7

Salz

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten in den Behälter geben.

Kochen: 3 Minuten

Servieren!

SEELACHS MIT CURRYSAUCE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

5

4

10

5

6

10

5

2

4

6

Pflanzenöl

1 EL

2 EL

3 EL

Zwiebeln, gewürfelt

50 g

100 g

150 g

Äpfel geschält, entkernt,
gewürfelt

0.5 g

1 g

1.5 g

Sahne

125 ml

250 ml

375 ml

Crème fraîche

50 g

100 g

150 g

Rosinen

2 EL

4 EL

6 EL

Salz und Pfeffer

Wasser

70 ml

100 ml

150 ml

Curry

1 TL

2 TL

3 TL

Seelachs, tiefgefroren

300 g

600 g

900 g

SCHRITT FÜR SCHRITT

Geben Sie das Öl in den Behälter.

Die Zwiebeln und die Apfelstücke anbraten.

Die anderen Zutaten dazugeben, als letztes den Fisch.

Kochen: 5 Minuten

Servieren!

SEELACHS MIT SHRIMPS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

2

4

10

2

6

10

2

2

4

6

Seelachsfilet, tiefgekühlt	400 g	800 g	1200 g
Shrimps, geschält	120 g	240 g	360 g
Champignons, in Scheiben	60 g	120 g	180 g
Fischfond	100 ml	200 ml	300 ml
Sahne	50 ml	100 ml	150 ml
Schalotten, fein gewürfelt	1 EL	1,5 EL	2 EL
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten in den Behälter geben.
Kochen: 2 Minuten
Abschmecken und servieren!

TIPP

Wenn Sie die Sauce etwas abgebunden haben möchten, stellen Sie das Programm auf manuell braten. Wenn die Sauce anfängt zu kochen, vermischen Sie etwas Speisestärke mit kaltem Wasser und rühren etwas davon bis zur gewünschten Konsistenz ein.

SEETEUFEL MIT CHERMOULA



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

2

4

10

2

6

10

2

2

4

6

Seeteufel-Medaillons (à 100 g)	4	8	12
Korianderblättchen, gehackt	1 EL	2 EL	2 EL
Olivöl	2 EL	4 EL	4 EL
Wasser	100 ml	100 ml	100 ml
Knoblauch, gepresst	1 TL	2 TL	2 TL
Lemon Curd	1 EL	2 EL	3 EL
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten, außer Korianderblättchen, in den Behälter geben. Fischmedaillons zuletzt zugeben. Salzen, pfeffern.
Kochen: 2 Minuten
Servieren!

SENF-HÜHNCHEN MIT BLUMENKOHL



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

3

4

10

3

6

10

3

2

4

6

Pflanzenöl	1 EL	2 EL	3 EL
Hähnchenbrustfilets	2	4	6
Wasser	100 ml	200 ml	300 ml
Hühnerbrühe, gekörnt	1 TL	2 TL	3 TL
Sahne	70 ml	100 ml	150 ml
Senf, grob	1 EL	2 EL	3 EL
Blumenkohl, in Röschen	350 g	700 g	1 kg
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Das Öl in den Behälter geben.
Die Hähnchenfilets von beiden Seiten für 5 Minuten anbraten. Entnehmen.
Wasser, Brühe, Sahne und Senf hinzugeben. Den Blumenkohl dazugeben.
Das Hähnchenfilet darauflegen. Salzen, pfeffern.
Kochen: 3 Minuten
Servieren!

SPINATRISOTTO



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

6

4

10

6

6

10

6

2

4

6

Olivenöl	1 EL	1 EL	2 TL
Lauch, fein geschnitten	100 g	150 g	200 g
Risotto-Reis (Arborio)	150 g	300 g	450 g
Pilze, in Scheiben geschnitten	125 g	250 g	375 g
Gemüse- oder Hühnerbrühe	375 ml	750 ml	1,2 l
Babyspinatblätter	40 g	75 g	150 g
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
Öl in den Behälter geben.
Lauch dazugeben und 2 Minuten anbraten. Reis dazugeben. Verrühren.
Pilze und Brühe dazugeben. Gut vermengen.
Kochen: 6 Minuten
Babyspinatblätter dazugeben und unterheben. Beliebig würzen und servieren!

TAGLIATELLE THUNFISCH TOMATE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

5

4

5

5

6

5

5

2

4

6

Gelbflossen-Thunfisch, natur,
Dose, abgetropft, zerpflückt

100 g

200 g

300 g

Tagliatelle, frisch

200 g

400 g

600 g

Tomatenwürfel, Dose

200 g

400 g

600 g

Champignons, in Scheiben aus
der Dose (abgespült)

100 g

200 g

300 g

Kräuter der Provence, getrocknet

1 TL

2 TL

3 TL

Brühe

200 ml

300 ml

400 ml

Salz und Pfeffer

Kapern, gehackt (optional)

1 TL

2 TL

3 TL

Oliven, schwarz, entsteint,
gehackt (optional)

1 EL

2 EL

3 EL

TINTENFISCH MIT TOMATE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

1

4

5

1

6

5

1

2

4

6

Tintenfisch, frisch oder
tiefgekühlt

600 g

900 g

1200 g

Tomatensauce

100 ml

150 ml

150 ml

Weißwein

50 ml

50 ml

50 ml

Mediterrane Kräutermischung,
tiefgekühlt

1 EL

2 EL

3 EL

Knoblauch, gepresst

1 EL

1 EL

1 EL

Zwiebeln, gewürfelt

100 g

150 g

200 g

Gemüsebrühe (Pulver)

1 TL

1 TL

1 TL

Olivenöl

1 EL

1 EL

1 EL

Salz und Pfeffer

SCHRITT FÜR SCHRITT

Im Behälter Brühe und Tomatenwürfel mischen. Die anderen Zutaten dazugeben.

Kochen: 5 Minuten

Umrühren und servieren!

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Zwiebeln und Knoblauch anbraten.

Alle Zutaten in den Behälter dazugeben.

Kochen: 1 Minute

Mit Reis servieren!

TOMATEN-GNOCCHI MIT SAFRAN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

3

4

5

3

6

5

3

2

4

6

Gnocchi	270 g	540 g	810 g
Tomatensauce	50 ml	100 ml	150 ml
Wasser	100 ml	100 ml	150 ml
Safranpulver	2 msp	2 msp	4 msp
Crème fraîche	40 g	60 g	90 g
Basilikum, gehackt	1 EL	2EL	3EL
Salz und Pfeffer			
Rucola	50 g	100 g	100 g
Parmaschinken	60 g	120 g	180 g

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten, außer Basilikum, Rucola und Schinken, in den Behälter geben. Gut vermengen.

Kochen: 3 Minuten

Mit Basilikum garnieren und mit Rucola und Parmaschinken servieren!

UNGARISCHES GULASCH



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

35

4

10

35

6

10

35

2

4

6

ÖL	1 EL	2 EL	3 EL
Zwiebeln, gewürfelt	2	2	2
Rindfleisch, gewürfelt	600 g	800 g	1 kg
Paprikapulver, mild	1 EL	2 EL	3 EL
Kümmel, gemahlen	1 EL	2 EL	2 EL
Rinderbrühe	150 ml	150 ml	150 ml
Wasser	150 ml	150 ml	150 ml
Rote Paprika, gewürfelt	1	2	2
Salz und Pfeffer			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Öl in den Behälter geben.

Alle Zutaten, außer Flüssigkeiten, 10 Minuten anbraten.

Flüssige Zutaten dazugeben.

Kochen: 35 Minuten

Abschmecken und Servieren!

VIETNAMESESISCHE GARNELENSUPPE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

3

4

5

3

6

5

3

2

4

6

Riesengarnelen, ohne Kopf, aufgetaut

6

12

18

Mais aus der Dose

150 g

175 g

275 g

Zwiebeln, gewürfelt

80 g

120 g

150 g

Koriander, gehackt

1 TL

2 TL

3 TL

Hühnerbrühe

400 ml

800 ml

1200 ml

Möhren, in Scheiben

40 g

80 g

120 g

Shiitake oder Pilze, in Scheiben

30 g

60 g

90 g

Sojasoße

1 EL

1 EL

1,5 EL

Speck, gewürfelt

50 g

75 g

100 g

Zucker

1 TL

1 TL

2 TL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten in den Behälter geben. Verrühren.

Kochen: 3 Minuten

Servieren!

WÜRSTCHEN-AUFLAUF



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

10

4

15

10

6

15

10

2

4

6

Bratwürste, in Stücken

300 g

600 g

900 g

Zwiebeln, gewürfelt

0,5

1

1,5

Kartoffeln, mehlig, geschält, gewürfelt

500 g

1000 g

1500 g

Senf, grobkörnig

1 EL

2 EL

3 EL

Öl

1 EL

2 EL

3 EL

Butter

50 g

100 g

150 g

Wasser

80 ml

160 ml

240 ml

Crème fraîche

1 EL

2 EL

3 EL

Salz und Pfeffer

Käse, gerieben

50 g

100 g

150 g

Auflaufform

SCHRITT FÜR SCHRITT

Backofen vorheizen. Geben Sie das Öl in den Behälter.

Zwiebeln und Bratwurst anbraten. Senf und Crème fraîche hinzugeben. In eine Auflaufform füllen. Kartoffeln, Butter, Wasser, Salz, Pfeffer in den Behälter geben. Kochen: 10 Minuten. Kartoffelmasse mixen und auf den Würstchen verteilen. Auflauf mit Käse bestreuen und im Ofen überbacken.

Servieren!

ANANAS MIT VANILLE-SIRUP



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

4

5

6

5

2

4

6

Wasser	350 ml	350 ml	350 ml
Zucker	250 g	250 g	250 g
Vanilleschote, ausgekratztes Mark	1	1	1
Frische Ananas, zerstückelt, geschält	300 g	400 g	600 g
Minze, gehackt	0,25 EL	0,5 EL	1 EL
Sternanis	1	2	3

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten, außer Minze, in den Behälter geben.

6 Minuten unterrühren und zum Kochen bringen.

Mit Minze servieren!

APRIKOSEN-ANANAS-DESSERT



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

24

4

5

24

6

5

24

2

4

6

Weiche Butter	30 g	60 g	90 g
Puderzucker	2 EL	4 EL	6 EL
Mehl	50 g	100 g	150 g
Milch	90 ml	180 g	300 g
Backpulver	1 TL	2 TL	3 TL
Kleine Eier	1	2	3
Ananasscheiben aus der Dose, klein gewürfelt	150 g	300 g	500 g
Aprikosenhälften aus der Dose, klein gewürfelt	6	8	12
Backpapier			
Sahne oder Eiscreme (Garnierung)			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Butter und Zucker verrühren. Mehl, Milch, Backpulver und Ei dazugeben. Gut verrühren. Früchte in Auflaufförmchen geben. Teigmasse daraufgeben.

Auflaufförmchen mit Backpapier bedecken. Mit 300 ml Wasser in den Dampfeinsatz geben.

Kochen: 24 Minuten

Mit Sahne oder Eiscreme servieren!

BANANEN-BIRNEN-MUS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

2

4

10

2

6

10

2

2

4

6

Birnen, geschält und klein gewürfelt

2

4

6

Bananen, geschält, in Scheiben geschnitten

1

2

3

Zitronensaft

1 TL

2 TL

3 TL

Zucker

25 g

50 g

75 g

Wasser

50 ml

50 ml

50 ml

Vanilleschote, ausgekratztes Mark

1/3

2/3

1

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten in den Behälter geben.

Kochen: 2 Minuten

Abgießen und in einer Schüssel mixen. Vor dem Verzehr über Nacht kühl stellen.

BIRNEN-MARONEN-KOMPOTT



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

3

4

15

3

6

15

3

2

4

6

Birne, geschält, entkernt, und gewürfelt

300 g

600 g

900 g

Maronen, gegart, gehackt

100 g

200 g

300 g

Maronencreme

50 g

100 g

150 g

Zitronensaft

1 TL

2 TL

3 TL

Zucker oder Honig

1 EL

2 EL

3 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Die Birnenstücke und die Maronen in den Dampfeinsatz geben.

Den Dampfeinsatz in den mit 200 ml Wasser gefüllten Behälter setzen.

Kochen: 3 Minuten

Maronen, Birne, Maronencreme und Zitronensaft gut durchmixen und abkühlen lassen.

Servieren!

CHEESECAKE SCHOKO-ORANGE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

16

4

15

16

6

15

16

2

4

6

Schokokekse (Cookies),
fein zerkrümelt

40 g

80 g

120 g

Butter, geschmolzen

15 g

30 g

45 g

Frischkäse

80 g

150 g

240 g

Orangenmarmelade

2 EL

4 EL

6 EL

Eier

1

2

3

Milch

50 ml

100 ml

150 ml

Kakao (optional)

½ EL

1 EL

1,5 EL

Förmchen à 140 ml
(aus Aluminium)

2

4

6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Kekse, Butter und Kakao mischen. Masse in den Förmchen festdrücken. In einer Schüssel Ei, Frischkäse, Marmelade, Milch, Kakao mischen.

Auf die Förmchen verteilen. Mit Folie abdecken. In den Dampfeinsatz stellen, dann 200 ml Wasser in den Behälter füllen.

Kochen: 16 Minuten

Vor dem Verzehr für eine Nacht kalt stellen.

CREME MIT APFELKOMPOTT



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

15

4

10

15

6

10

15

2

4

6

Eier

1

2

3

Eigelb

1

2

3

Apfelkompott

130 g

260 g

390 g

Flüssige Sahne

50 ml

100 ml

150 ml

Mürbeteigkekse

2

4

6

Zucker zum Bestreuen

Geschmolzene Butter zum Fetten

Kleine Muffinförmchen à 120 ml

2

4

6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Die Förmchen innen mit Butter fetten und mit Zucker austreuen. In jedes einen Keks legen.

Die anderen Zutaten in einer Schüssel vermengen. In die Förmchen gießen. Mit Frischhaltefolie abdecken. 200 ml Wasser in den Behälter gießen. Förmchen in den Dampfeinsatz stellen.

Kochen: 15 Minuten

Abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank stellen. Aus der Form nehmen. Servieren!

FRÜCHTEMUS



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

6

4

10

6

6

10

6

2

4

6

Äpfel, geschält und klein gewürfelt

400 g

500 g

750 g

Birnen, geschält und
klein gewürfelt

150 g

200 g

250 g

Zucker

30 g

50 g

50 g

Wasser

50 ml

50 ml

50 ml

Vanilleschote, ausgekratztes
Mark

0,5

1

1

Zimt, gemahlen

0,5 TL

0,5 TL

0,5 TL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten in den Behälter geben.

Kochen: 6 Minuten

Umrühren und servieren!

GEDÜNSTETE APRIKOSENHÄLFTEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

3

4

5

3

6

5

3

2

4

6

Aprikosenhälften

8

16

24

Butter

80 g

80 g

80 g

Zucker

80 g

80 g

80 g

Pinienkerne

30 g

30 g

30 g

Wasser

120 ml

120 ml

120 ml

Grenadinesirup

1 EL

1 EL

1 EL

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Aprikosenhälften in den Dampfeinsatz und restliche Zutaten in den Behälter geben.

Kochen: 3 Minuten

Auskühlen lassen und servieren!

GESTÜRZTE SCHOKOLADENCREME



Minuten

Vorbereiten | Kochen



10 | 7



10 | 7



10 | 7



Eier	1	2	3
Milch	160 ml	320 ml	500 ml
Schokoladensauce für die Creme	50 g	100 g	150 g
Förmchen à 140 ml aus Alu oder Silikon	2	4	6
Schokoladensauce auf die Förmchen verteilt	50 g	100 g	150 g

GEWÜRZBIRNEN



Minuten

Vorbereiten | Kochen



12 | 10



12 | 10



12 | 10



Birnen, geschält, entkernt, halbiert, (z.B. Abate)	4	8	12
Rotwein	500 ml	1 L	1,5 L
Zucker	100 g	200 g	300 g
Sternanis	2	4	6
Zimtstange	0,5	1	1
Gewürznelke	1	2	3

SCHRITT FÜR SCHRITT

Sauce für die Creme mit den Eiern mischen.
Milch hinzufügen. Vorsichtig in die Förmchen gießen. Mit Frischhaltefolie abdecken.
Die Förmchen in den Dampfeinsatz stellen, dann 200 ml Wasser in den Behälter geben.
Kochen: 7/9 Minuten
Abkühlen lassen, dann mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
Alle Zutaten in den Behälter geben.
Kochen: 10 Minuten
Saft über Birnen gleichmäßig verteilen. Servieren!

GRIßFLAMMERIE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

2

2

4

2

2

6

2

2

2

4

6

Weichweizengriß

30 g

60 g

90 g

Milch

100 ml

185 ml

270 ml

Sahne

100 ml

185 ml

270 ml

Wasser

100 ml

185 ml

270 ml

Zucker

30 g

60 g

90 g

Dessertgläser

2

4

6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten in den Behälter geben und gut verrühren.

Kochen: 2 Minuten

30 Sekunden mit dem Schneebesen aufschlagen.

In die Gläser gießen.

Auskühlen lassen, 4 Stunden kalt stellen.

KLASSISCHER CHEESECAKE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

13

4

15

13

6

15

13

2

4

6

Butterkekse, zerdrückt

40 g

80 g

120 g

Butter, zerlassen

15 g

30 g

50 g

Frischkäse, natur

80 g

160 g

240 g

Zucker

40 g

80 g

120 g

Eier, leicht aufgeschlagen

35 g

70 g

110 g

Sahne

55 g

110 g

170 g

Kleine Auflaufförmchen

2

4

6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Kekse und Butter mischen, in den Förmchen andrücken. Frischkäse, Zucker, Ei und Sahne mischen und in die Förmchen gießen.

Frischaltefolie auf jede Form geben. Förmchen In den Dampfeinsatz setzen und 200 ml Wasser in den Behälter geben.

Kochen: 13 Minuten

Vor dem Servieren über Nacht im Kühlschrank auskühlen lassen!

KOKOSMILCH-FLAN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

10

14

4

10

15

6

10

15

2

4

6

Eigelb	1	2	3
Ganze Eier	0	1	1
Zucker	40 g	75 g	120 g
Speisestärke	12 g	25 g	35 g
Crème double	35 g	65 g	105 g
Kokosmilch	100 ml	200 ml	300 ml
Auflaufförmchen	2	4	6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.
 Eier und Zucker mixen. Speisestärke, dann Crème double und Kokosmilch dazugeben.
 In Förmchen füllen und mit Frischhaltefolie bedecken.
 In den Dampfeinsatz setzen und dann mit 200 ml Wasser in den Topf geben.
 Kochen: 14/15 Minuten
 Auskühlen lassen und servieren!

KOKOSMILCHSUPPE MIT OBST



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

4

4

4

6

4

2

4

6

Kokosmilch	180 ml	380 ml	500 ml
Zucker	60 g	120 g	180 g
Wasser	70 ml	140 ml	200 ml
Ananasstücke, frisch	50 g	100 g	140 g
Bananenstücke	70 g	140 g	200 g

SCHRITT FÜR SCHRITT

Ananas mit Zucker anbraten. Restliche Zutaten dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
 Auskühlen lassen und servieren!

LEBKUCHEN-PUDDING



Minuten

Vorbereiten Kochen

2

15

15

4

15

15

6

15

15

2

4

6

Lebkuchen in ganz kleinen Würfeln

50 g

100 g

150 g

Kandierte Orangenschale (oder kandierte Früchte), gewürfelt

10 g

20 g

30 g

Milch

150 g

300 g

450 g

Eier

1

2

3

Flüssiger Honig

1 EL

2 EL

3 EL

Rum (optional)

1 TL

2 TL

3 TL

Förmchen à 120-140 ml aus Alu oder Silikon

2

4

6

SCHRITT FÜR SCHRITT

In einer Schüssel Ei, Honig, Milch und Rum vermengen. Lebkuchen hinzugeben und ein paar Minuten durchziehen lassen.

Masse auf die Förmchen verteilen. Mit Frischhaltefolie abdecken.

In den Dampfeinsatz setzen und 200 ml Wasser in den Behälter geben.

Kochen: 15 Minuten

Vor dem Servieren über Nacht in den Kühlschrank stellen.

LEICHTE SCHOKOCREME



Minuten

Vorbereiten Kochen

2

5

4

5

6

5

2

4

6

Milch

500 ml

750 ml

1 L

Eier

1

2

3

Zucker

75 g

100 g

150 g

Maisstärke

22 g

30 g

45 g

Kakaopulver

22 g

30 g

45 g

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Alle Zutaten in den Behälter geben, umrühren, bis eine glatte Masse entsteht.

Erhitzen, bis es köchelt. Ca. 8 Minuten rühren.

Auskühlen lassen und servieren!

MILCHREIS MIT MANDELN



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

10

4

5

10

6

5

10

2

4

6

Milchreis	120 g	240 g	360 g
Milch	135 ml	265 ml	400 ml
Wasser	200 ml	400 ml	600 ml
Mandeln, gehackt	30 g	60 g	90 g
Zimt und Zucker			

SCHRITT FÜR SCHRITT

Milchreis und Wasser in den Behälter geben.

Kochen: 10 Minuten

Milch, Mandeln, Zimt und Zucker einrühren. Deckel schließen, 15 Minuten. ziehen lassen.

Servieren!

Tipp: Wenn der Milchreis etwas flüssiger sein soll, fügen Sie nach dem Garen etwa 50/100/150 ml Milch zusätzlich hinzu.

PFIRSICHSÜBSPEISE



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

15

24

4

15

24

6

15

24

2

4

6

Butter, weich	30 g	60 g	90 g
Puderzucker	2 EL	3 EL	4 EL
Mehl	60 g	120 g	180 g
Milch	90 ml	180 ml	300 ml
Eier, klein	1	2	3
Pfirsichstücke aus der Dose, klein gewürfelt	200 g	400 g	600 g
Vanillezucker	1 TL	2 TL	2 TL
Backpapier und Frischhaltefolie			
Backpulver	0,5 TL	0,5 TL	0,5 TL
Kleine Auflaufförmchen, 8 cm Durchmesser	2	4	6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Butter und Zucker verrühren. Mehl, Milch und Ei dazugeben. Gut verrühren.

Pfirsichstücke in gefettete 8-cm-Förmchen verteilen. Masse über Pfirsichstücke geben und mit Backpapier und Frischhaltefolie bedecken.

300 ml Wasser in den Behälter geben. Förmchen in den Dampfeinsatz stellen und einsetzen.

Kochen: 24 Minuten

Mit Sahne oder Eiscreme servieren!

SCHOKOLADENKUCHEN



Minuten

Vorbereiten Kochen

2

10

6

4

10

6

6

10

6

2

4

6

Zartbitter Schokolade,
geschmolzen

60 g

120 g

180 g

Butter, geschmolzen

15 g

30 g

45 g

Zucker

20 g

40 g

60 g

Eier

1

2

3

Mehl

25 g

50 g

75 g

Backpulver

0,5 TL

1 TL

1,5 TL

Milch

1 EL

2 EL

3 EL

Backpapier

SCHRITT FÜR SCHRITT

In einer Schüssel, Zucker und Eier verquirlen. Butter und Schokolade hinzu geben. Milch, Mehl und Backpulver hinzufügen und mixen.

Legen Sie den Dampfkorb mit Backpapier aus. Teig hineingeben. 750 ml Wasser in den Behälter geben. Dampfkorb einsetzen.

Kochen: 6 Minuten

Nach 6 Minuten Warmhalten können Sie den Kuchen anschneiden und servieren!

SORBET MIT SIRUP



Minuten

Vorbereiten Kochen

2

10

5

4

10

5

6

10

5

2

4

6

Bio-Zitronen
(etwas Schale und den Saft)

1

2

3

Wasser

150 ml

300 ml

450 ml

Zucker

25g

50g

75g

Stängel Rosmarin

0,5

1

1,5

Zitronengrasstängel, gehackt

1

1

1

Hübsche Schälchen
oder kleine tiefe Teller

2

4

6

Lemon Curd

50 g

100 g

150 g

Madeleines
(französisches Gebäck)

4

8

12

Heidelbeeren oder rote
Johannisbeeren

40 g

80 g

125 g

Zitronensorbet

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zitronensaft, Wasser, Zucker, Rosmarin und Zitronengras in den Behälter geben.

Kochen: 5 Minuten

Lemon Curd unten in die Schälchen geben. Darauf die Madeleines und Beeren und Sorbet geben.

Mit dem heißem oder kalten Sirup beträufeln.

Servieren!

SÜßES MILCH-DESSERT



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

7

4

5

7

6

5

15

2

4

6

Milch, heiß

200ml

400ml

600ml

Milchmädchen,
(gesüßte Kondensmilch)

80g

160g

240g

Eier (klein)

1

2

3

Kleine Auflaufförmchen

2

4

6

SCHRITT FÜR SCHRITT

In einer Schüssel Milch langsam zur Kondensmilch geben. Eier aufschlagen und dazugeben. In kleine Auflaufförmchen füllen.

Mit Frischhaltefolie bedecken und Förmchen in den Dampfeinsatz stellen. 200 ml Wasser in Behälter füllen. Dampfeinsatz einsetzen.

Kochen: 7/15 Minuten

Vor dem Servieren über Nacht im Kühlschrank auskühlen lassen.

VANILLECREME



Minuten

Vorbereiten | Kochen

2

5

4

5

6

5

2

4

6

Sahne

180 ml

360 ml

540 ml

Milch

90 ml

180 ml

270 ml

Zucker

23 g

45 g

65 g

Speisestärke

17 g

33 g

50 g

Vanilleschote,
geschlitzt und ausgekratzt

1/3

2/3

1

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Speisestärke mit 3 EL Milch separat verrühren.

Zucker, Milch, Sahne und Vanillemark in den Behälter geben und erhitzen.

Beim Erhitzen gut umrühren. Milch mit Stärke einrühren und bis zum Eindicken weiterühren (3–5 Minuten).

In Gläser gießen. Warm oder kalt servieren!

WEICHER SCHOKOKUCHEN



Minuten

Vorbereiten Kochen

2

10

16

4

10

16

6

10

16

2

4

6

Dunkle Schokolade, 50 % Kakao

35 g

70 g

105 g

Butter

35 g

70 g

105 g

Puderzucker

30 g

60 g

90 g

Eigelb

1

3

4

Eiweiß, leicht aufgeschlagen

1

1

2

Weizenmehl, Type 550

15 g

30 g

45 g

Auflaufförmchen

2

4

6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten vorbereiten.

Puderzucker zur geschmolzenen Schokoladen-Butter-Mischung dazugeben. Eigelb, Mehl und Eiweiß dazugeben. Verrühren.

In die Förmchen gießen. Jede Form mit Frischhaltefolie bedecken. In den Dampfeinsatz geben. 200 ml Wasser in den Behälter füllen.

Kochen: 14/16 Minuten

Servieren!

ZITRONENPUDDING



Minuten

Vorbereiten Kochen

2

15

30

4

15

30

6

15

30

2

4

6

Butter, zerlassen

100 g

150 g

250 g

Zitronen, Saft & fein gerieben
Schale

0,5

1

1,5

Puderzucker

60 g

120 g

180 g

Mehl

30 g

60 g

90 g

Milch

125 ml

250 ml

375 ml

Eier, getrennt

2

4

6

Backpulver

0,5 TL

0,5 TL

1 TL

Kleine Auflaufförmchen

2

4

6

SCHRITT FÜR SCHRITT

Alle Zutaten, außer Eiweiße, verquirlen. Eiweiße steif schlagen. Eiweiße unter die Masse heben.

Masse in 8 cm-Förmchen gießen. Mit Backpapier und Frischhaltefolie bedecken.

Förmchen in den Dampfeinsatz stellen. 300 ml Wasser in den Behälter geben. Dampfeinsatz einsetzen.

Kochen: 30/33 Minuten

Servieren!



KRUPS®
COOK4ME ⊕

ISBN: 978-2-37247-083-4
NC00145697