

DANIEL WIECHMANN

KOCHEN MIT DEM INSTANT POT®

Die 60 besten Rezepte



riva

Unabhängig recherchiert,
nicht vom Hersteller beeinflusst

DANIEL WIECHMANN

KOCHEN MIT DEM INSTANT POT[®]

Die 60 besten Rezepte

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

InstantPot® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Instant Pot Company. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Instant Pot Company.

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Eva Siegmund

Umschlaggestaltung: Verena Frensch

Umschlagabbildungen: Katarzyna Hurova/Shutterstock.com, AlexeyIvanov/Shutterstock.com, Ildi Papp/Shutterstock.com, CGissemann/Shutterstock.com

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0354-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-858-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-859-2

— Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter —

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Was kann der Instant Pot®?	6
Was muss man beim Kochen mit dem Instant Pot® beachten?	10
Wie funktioniert der Instant Pot®?	11
Suppen	13
Garnelensuppe	14
Schwarze Bohnensuppe mit Hähnchen	15
Rote-Bete-Suppe mit Speck	16
Spargelsüppchen	18
Spitzkohlsuppe	20
Potage Parmentier	21
Weiße Bohnensuppe mit Bauchspeck	22
Klassiker aus der Schmorküche	23
Rotwein-Ragout	24
Baked Beans	25
Boeuf bourguignon	26
Lammhaxe	27
Ossobucco	28
Pulled Pork	31
Boeuf Stroganoff	32
Gerichte mit Hackfleisch	33
Köttbullar	34
Königsberger Klopse	35
Hackfleischbällchen in Salsa Marinara	36
Hackbraten	37
Chili con Carne	38
Hackfleisch-Kohl-Eintopf	40

Die wichtigsten Fonds	41
Hühnerbrühe	42
Fischfond	43
Gemüsefond	44
Dunkler Rinderfond	46

Joghurt endlich selbst machen.....	47
Joghurt Natur	50
Kokosjoghurt	52
Vanillejoghurt	53
Griechischer Joghurt	54

Lieblingsgulasch	55
Szegediner Gulasch	56
Ungarisches Gulasch	57
Cremige Gulaschsuppe	58
Irish Stew	59
Rindergulasch Thai-Style	60

Reis und Korn	61
Weißer Reis	62
Safranreis	63
Orientalischer Basmatireis	64
Pilz-Gorgonzola-Quinoa	64
Brokkoli-Risotto	65
Gemüse-Couscous	66
Spargel-Risotto	68

Klassiker aus Indien	69
Garam-Masala-Lammcurry	70
Beef Vindaloo	71
Süßkartoffel-Hähnchen-Curry	72
Lamb Bhuna	73
Chana Massala	74
Chicken Korma	75
Kichererbsen-Kartoffel-Curry	76

Einmal um die Welt	77
Ribollita	78
Spinat-Kartoffel-Topf	79
Koreanischer Rindereintopf	80
Kalb mit Oliven, Zitrone und Salbei	82
Pollo alla cacciatora	83
Harira (Linsen mit Lamm)	84
Hähnchen-Burritos	85
Hähnchen mit Paprika	86
Ropa Vieja	87
Carnitas	88
Lammeintopf	90
Käse-Hühnchen-Chili	91
Rotes Hähnchen-Curry	92

Was wollen Sie gerne essen? Der kleine Geschmacks-Index	93
---	----

Was kann der Instant Pot®?

Auf den ersten Blick sieht der Instant Pot® vollkommen unscheinbar aus: ein schlicht gestalteter klobiger Silbertopf mit einem massiven schwarzen Plastikdeckel. Wäre da nicht das markante elektronische Bedienfeld an der Seite des Topfes, das offenbart, dass dieses Gerät mehr kann als ein normaler Kochtopf. Der Instant Pot® gehört zu den sogenannten elektrischen Multikochern, die mit verschiedenen vorprogrammierten Kochfunktionen aufwarten. Beim Instant Pot® in der besten Ausführung sind das:

- das Kochen mit Niedrigtemperatur (Slow Cooking)
- das Schnellkochen
- das Dämpfen
- das Anbraten
- die Herstellung von Joghurt
- das Kochen von Reis
- das Warmhalten

Kostenpunkt für den Topf: ca. 130 Euro (Stand: Juni 2017). Das ist in Ordnung, zumal der Instant Pot® wirklich gut funktioniert. Normalerweise bin ich skeptisch bei technischen Multifunktionsgeräten. Sie können zwar alles, aber nichts richtig gut. Das ist beim Instant Pot® erstaunlicherweise nicht der Fall.

Slow Cooking

Als Erstes hat der Instant Pot® meinen Slow Cooker tatsächlich in Rente geschickt. Das schonende Garen von Eintöpfen, Currys oder das Niedertemperaturgaren von Fleischgerichten funktioniert im Instant Pot® tadellos und ohne

Anbrennen an den Seiten, wie man es von so manchen Slow Cookern, die an einigen Stellen konstruktionsbedingt besonders heiß werden, kennt. Beim Slow Cooking muss der Deckel des Instant Pot® nicht verschlossen sein. Das Auflegen eines Topfdeckels genügt. Diesen muss man jedoch zusätzlich kaufen.

Das Schnellkochen

So manch einer kennt vielleicht noch die Schnellkochtöpfe der ersten Generation auf dem Herd, bei denen man immer das Gefühl hatte, es handele sich um tickende Zeitbomben. Der Instant Pot® zischt zwar auch ordentlich, wenn man den Dampf nach dem Kochen im Druckmodus ablässt, macht dabei aber einen absolut stabilen Eindruck. Ich persönlich finde den Begriff Schnellkochen im Zusammenhang mit Multikochern etwas irreführend. Rechnet man nämlich Vorheiz- und Abdampfzeit zur Zubereitung hinzu, löst sich der Zeitvorteil gegenüber der klassischen Kochmethode beinahe auf. Ein Linseneintopf benötigt dank der Schnellkochtopf-Funktion mit dem Instant Pot® zwar nur 20 statt 40 Minuten Garzeit. Rechnet man beim Kochen mit dem Instant Pot® jedoch 10 Minuten Zeit zum Vorheizen und 10 Minuten zum Abdampfen hinzu, handelt es sich um ein Nullsummenspiel. Eine echte Zeitersparnis stellt sich mit dem Instant Pot® erst ab Gerichten ein, die normalerweise länger als eine Stunde auf dem Herd stehen. Bohnen werden beispielsweise ohne Einweichen in 35–45 Minuten gar, sodass ich öfter auf Dosenware verzichten kann. Wer es wirklich eilig hat, sollte beim Schnellkochen mit heißem Wasser arbeiten, da sich so die Vorheizzeit im Instant Pot® verkürzt. Wesentlicher als die Zeitersparnis finde ich daher, dass beim Druckkochen Aromen und Vitamine im Essen besser erhalten bleiben. Die Zutaten einer Gemüsesuppe verkochen beispielsweise nicht so schnell wie auf dem Herd. Hier kann man mit dem Instant Pot® tolle Ergebnisse erzielen.

Da sich viele Gerichte sowohl fürs Schnellkochen als auch gleichzeitig fürs Slow Cooking eignen, gibt es in diesem Buch bei den entsprechenden Rezepten Kochanleitungen für beide Varianten, sodass Sie anhand Ihres persönli-

chen Zeitfensters oder der persönlichen Vorliebe entscheiden können, wie Sie den Instant Pot® einsetzen.

Das Anbraten

Technisch ist diese Funktion sehr gut umgesetzt. Fleisch und Gemüse entwickeln tatsächlich nach kurzer Zeit Röstaromen. Es ist also genügend Hitze im Topf. Allerdings sollte man den Topf beim Anbraten nicht bis zum Anschlag füllen. Etwa ein Pfund Gemüse oder Fleisch meistert der Instant Pot® gut. Wer größere Mengen anbraten möchte, sollte dies in verschiedenen Tranchen tun oder die Zutaten doch lieber in einer großen Pfanne anbraten. Gewöhnungsbedürftig ist lediglich, dass sich der Innentopf des Instant Pot® etwas mitdreht, wenn man Gemüse oder Fleisch darin beim Anbraten umrührt.

Dampfgaren

Diese Funktion lohnt sich nicht nur für Gemüse, sondern auch für saftige Fischgerichte. Dazu füllt man einfach Wasser in den Instant Pot® und gibt die zu dämpfende Zutat im Dämpfeinsatz (gehört zum Lieferumfang) hinein. Den Deckel und das Ventil verschließen, die STEAM-Taste drücken, Minutenzahl auswählen, fertig.

Eigener Joghurt

Grundsätzlich ist es nicht sehr schwer, Joghurt selbst herzustellen. Man erhitzt Milch auf 85 Grad, um sie zu pasteurisieren. Anschließend lässt man die Milch auf eine Temperatur zwischen 43 und 45 Grad abkühlen. Nun gibt man aktive Joghurtkulturen in die Milch und lässt das Ganze ein paar Stunden bei konstant warmer Temperatur reifen. Diesen Prozess kann man mit Herd und Ofen