

NINJA[®] Speedi



**Bitte lesen Sie die beiliegende Ninja[®]-Anleitung,
bevor Sie Ihr Gerät benutzen.**

Ihre Anleitung zum Kochen mit dem Speedi

Willkommen zur Ninja® Speedi-Kurzanleitung mit Rezeptheft. Sie sind nur wenige Seiten von Rezepten sowie Tipps und Tricks entfernt, mit denen Sie schnell und einfach nahrhafte, komplette Mahlzeiten zaubern können.

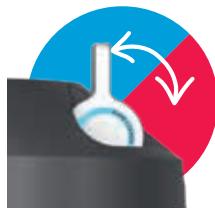
Inhalt

Was ist ein SmartSwitch?	2	Hauptgerichte	
Nutzung des Bedienfelds	3	Saffran-Risotto	24
Vorbereitung eines RAPID COOK-MODI-Rezepts	4	Schweinsohren mit Pesto und Gruyère	25
Vorbereitung eines FRITTIER-/KOCH-MODI-Rezepts	5	Spinat-Ricotta-Cannelloni	26
Vorbereitung eines Speedi Meals	6	Gemüse-Chili aus dem Slow Cooker	27
Zusammenstellen eines eigenen Speedi Meals	8	Beilagen	
Unsere beliebtesten Speedi Meals	10	Kräuter-Knoblauch-Kartoffelspalten	28
Speedi Meal-Kickstarter-Rezepte		Rosmarin-Meersalz-Focaccia	29
Zitronen-Oregano-Hähnchenschenkel mit Farro und Röstgemüse	12	Nachspeisen	
Hähnchen mit cremiger Pasta	14	Schokoladen-Fondant-Kuchen	30
Speedi Meals		Crème Caramel	31
Ricotta-Frikadellen mit Tomatenorzo, Spinat und Zucchini	16	Gartabellen	
Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat und grünen Bohnen	18	Gartabelle: Funktion Dampf-Heißluft-Frittieren	32
Hähnchen-Gemüse-Spieße mit Reis	19	Gartabelle: Funktion Heißluft-Frittieren	36
Bratwurst und geschmorter Rotkohl	20	Gartabelle: Funktion Dampfgaren	40
Lachs nach thailändischer Art mit gemischtem Gemüse und Kokosnusstreis	22	Gartabelle: Funktion Dörren	40
Kabeljaufilets mit gewürzter Quinoa	23		



Was ist ein SmartSwitch?

Der SmartSwitch ermöglicht den mühelosen Wechsel zwischen den RAPID COOK-MODI und den FRITTIER-/KOCH-MODI. Wählen Sie den entsprechenden Modus aus, um auf die gewünschte Funktion zuzugreifen. Die Auswahl der richtigen Funktion sorgt für die perfekten Garbedingungen für Ihre Mahlzeit.



RAPID COOKER (RAPID COOK-MODI)

Eine Kombination aus Dampf und Umluft bereitet Lebensmittel schnell zu, um die Nährstoffe zu bewahren und für ein knuspriges Endergebnis zu sorgen.

Speedi Meals
Dampf-Heißluft-Frittieren

Dampf-Backen
Dampfgaren

HEISLUFT-FRITTIEREN/COOKER (FRITTIER-/KOCH-MODI)

Stellen Sie die Oberhitze für Speisen ein, die Sie normalerweise in einem Ofen zubereiten, oder verwenden Sie nur Unterhitze für Speisen, die normalerweise im Kochtopf zubereitet werden.

Grillen
Heißluft-Frittieren

Backen/Rösten
Dörren

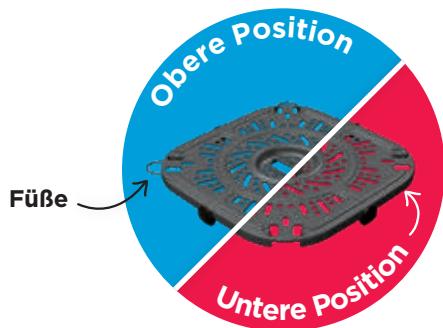
Anbraten/Sautieren
Slow Cooking

Mitgeliefertes Zubehör



Kochtopf

Den Kochtopf immer zuerst in das Gerät stellen, bevor Sie weiteres Zubehör oder die Zutaten hinzufügen.



Cook & Crisp-Platte

Obere Position

Vor dem Einsetzen über den Zutaten im Topf die Füße herausziehen.

Untere Position

Vor dem Einsetzen in den Topf die Füße hineindrücken.



Sie suchen nach mehr?

Besuchen Sie ninjakitchen.eu, um weiteres Zubehör für Ihren Speedi zu finden.

Nutzung des Bedienfelds



BEDIENTASTEN

- A** **☰** : Die Ein-/Ausschalt-Taste schaltet das Gerät aus und stoppt alle Garfunktionen.
- B** **PFEILE LINKS**: Verwenden Sie die Pfeile nach oben/unten links neben der Anzeige, um die Gartemperatur anzupassen.
- C** **PFEILE RECHTS**: Verwenden Sie die Pfeile nach oben/unten rechts neben der Anzeige, um die Garzeit anzupassen.
- D** **START/STOP-Taste**: Drücken, um den Garvorgang zu beginnen. Wenn Sie die Taste während des Garvorgangs drücken, wird die aktuelle Garfunktion unterbrochen.
- E** **PFEILE IN DER MITTE**: Nachdem Sie einen Modus mit dem SmartSwitch ausgewählt haben, scrollen Sie mit den Pfeilen in der Mitte durch die verfügbaren Funktionen, bis die gewünschte Funktion aufleuchtet.

GARFUNKTIONEN

- F** **RAPID COOKER-MODUS**
SPEEDI MEALS: Für schnelle und köstliche Mahlzeiten in weniger als 30 Minuten.
DAMPF-HEISLUFT-FRITTIEREN: Gleichmäßiges Garen, Bräunen und Rösten von Zutaten wie Fleisch, Fisch und Gemüse, ohne sie auszutrocknen.
DAMPF-BACKEN: Sorgt beim Backen für ein gleichmäßiges Aufgehen und eine fluffige Textur.
DAMPFGAREN: Eine gesündere Zubereitungsweise für frisches Gemüse oder Fisch.
- G** **HEISLUFT-FRITTIEREN/COOKER-MODUS**
GRILLEN: Starke Oberhitze zum Garen und Bräunen Ihrer Speisen.
HEISLUFT-FRITTIEREN: Frische und gefrorene Lebensmittel mit wenig oder gar keinem Öl knusprig zubereiten.
BACKEN/RÖSTEN: Verwenden Sie das Gerät wie einen Ofen für zartes Fleisch, gebackene Leckereien und mehr.
DÖRREN: Dörren Sie Fleisch, Obst und Gemüse, um gesunde Snacks zuzubereiten.
ANBRATEN/SAUTIEREN: Verwenden Sie das Gerät wie eine Kochstelle zum Anbraten von Fleisch, Anschwitzen von Gemüse, Köcheln von Saucen und mehr.
SLOW COOKING: Garen Sie Ihre Speisen über längere Zeit bei niedrigerer Temperatur.

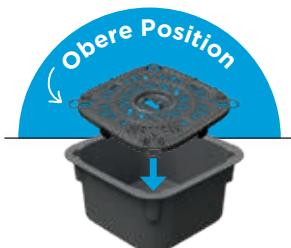
Vorbereitung eines RAPID COOK-MODI-Rezepts

Funktionen: Speedi Meals • Dampf-Heißluft-Frittieren • Dampf-Backen • Dampfgaren



Flüssigkeit gemäß Rezept in den Topf geben.

Hinweis: Bei der Zubereitung eines Speedi Meals, das Getreide, die Pasta, den Reis usw. ebenfalls in den Topf geben.



Die Cook & Crisp-Platte in der oberen Position* im Topf platzieren,

dann die Zutaten auf die Platte geben.

Um die Cook & Crisp-Platte in der oberen Position zu verwenden, die Füße herausziehen und diese in die Aussparungen in den Ecken des Kochtopfs schieben.

Die verschiedenen Positionen der Cook & Crisp-Platte sind den Rezepten und Gartabellen zu entnehmen.



Deckel schließen und SmartSwitch nach oben stellen.

Die Funktion mit den Pfeilen in der Mitte auswählen.

Es leuchten nur RAPID COOK-MODI Funktionen auf, wenn sich der Schalter in der oberen Position befindet.



Temperatur und Zeit einstellen. Auf START/STOP drücken, um den Garvorgang zu beginnen.

Die Anzeige zeigt „PRE“ an, d. h., dass das Gerät Dampf aufbaut. Wenn das Gerät auf Umluft umschaltet, beginnt der Timer herabzuzählen.

Vorbereitung eines FRITTIER/-KOCH-MODI

Funktionen: Grillen • Heißluft-Frittieren • Backen/Rösten • Dörren • Anbraten/Sautieren • Slow Cooking



Die Cook & Crisp-Platte in der unteren Position im Topf platzieren,

dann die Zutaten auf die Platte* geben.

Füße an der Cook & Crisp-Platte einschieben, dann die Platte in die untere Position im Topf stellen.

Die verschiedenen Positionen der Cook & Crisp-Platte sind den Rezepten und Gartabellen zu entnehmen.



Deckel schließen und SmartSwitch nach unten stellen.

Die Funktion mit den Pfeilen in der Mitte auswählen.

Es leuchten nur HEIßLUFT-FRITTIEREN/COOKER-Funktionen auf, wenn sich der Schalter in der unteren Position befindet.

Für die Funktionen HEIßLUFT-FRITTIEREN und BACKEN/RÖSTEN 5 Minuten zur Gesamtgarzeit für das Vorheizen hinzufügen. Die Zutaten nach den ersten 5 Minuten hinzugeben.



Temperatur und Zeit einstellen. Auf START/STOP drücken, um den Garvorgang zu beginnen.

**Ausnahmen: Grillfunktion – Platte in der oberen Position platzieren. Für ANBRATEN/SAUTIEREN die Platte nicht verwenden.*

*Ausnahme: Platte in unterer Position verwenden, wenn nur Dampf genutzt wird.



Den Deckel geschlossen lassen, damit Dampf und Umlufthitze gemeinsam ihre Wirkung entfalten können.

Den Deckel nur öffnen, falls das Rezept es verlangt.



Den Deckel zum Anbraten und Sautieren oder zur Überprüfung der Speisen während des Garens öffnen.

Bei geöffnetem Deckel wird der Garvorgang automatisch unterbrochen.

Vorbereitung eines Speedi Meals

Ihre Anleitung für einfache, vollwertige Mahlzeiten in einem Topf in weniger als 30 Minuten.

Cook & Crisp-Plattenebene

PROTEINQUELLE

Der Sinn dieser Ebene ist es, die Lebensmittel in mittlerer Höhe des Topfes und damit näher am Heizelement zu platzieren, sodass Fleisch, Fisch oder Gemüse geröstet werden. Darunter bleibt daraufhin Platz frei, um weitere Zutaten hinzuzufügen. Die Cook & Crisp-Platte in der oberen Position platzieren, um den perfekten Luftstrom zu erzeugen.

Untere Ebene

GETREIDE UND PASTA

Sie haben die Wahl zwischen verschiedenen Getreide- und Pastasorten, die sie unten in den Topf geben. bevor Sie die Cook & Crisp-Platte einsetzen. In den Topf geben, bevor Sie die Cook & Crisp-Platte einsetzen. Die Platte schützt die Zutaten vor der Oberhitze, sodass sie gegart, aber nicht knusprig werden.



1. Getreide oder Pasta hinzufügen

Zunächst das Getreide oder die Pasta abmessen und unten in den Topf geben.



2. Flüssigkeit hinzufügen

Wenn die Zutaten unten im Topf sind, das Wasser, die Brühe oder Sauce hinzufügen und umrühren, bis alles vollständig vermischt ist.

Optional: Gemüse nach Wunsch hinzufügen. Auf der nächsten Seite stehen die idealen Mengen für beste Resultate.



3. Proteinquelle vorbereiten und würzen

Die gewünschte Proteinquelle vorbereiten, auf die Cook & Crisp-Platte in der oberen Position geben und den Deckel schließen.



4. Garen

Den SmartSwitch für den Modus RAPID COOKER nach links drücken und SPEEDI MEALS auswählen. Temperatur und Zeit gemäß Proteinquelle einstellen.

Tipp: Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, Proteinquelle bzw. Gemüse von der Cook & Crisp-Platte nehmen. Danach die Silikonzange verwenden, um den mittleren Griff zu fassen und die Platte aus dem Gerät zu nehmen.



ERSTELLEN SIE IHR EIGENES *Speedi Meal*

Tipp: Falls die Basiszutat mehr Zeit benötigt, auf ANBRATEN/SAUTIEREN stellen und mit offenem Deckel garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Die Pasta muss mit Wasser oder Sauce bedeckt sein. Anderenfalls weitere 60 ml kaltes Wasser oder Sauce hinzufügen.

Bei der Verwendung von gefrorenem Gemüse die Flüssigkeitsmenge für die Basiszutat um 125 ml reduzieren, um lockeren Reis zu erhalten.

Hinweis: Für ein butterweiches Ergebnis Gemüse zur Basiszutat hinzufügen. Für ein knusprigeres Ergebnis herzhaftes Gemüse (Karotten, Süßkartoffeln, Rosenkohl) beim Beginn des Garvorgangs auf die Platte geben und empfindliches Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl, grüne Bohnen) in den letzten 5-7 Minuten hinzufügen.

Tipp: Proteinquellen für bis zu 6 Stunden in der gewünschten Marinade einlegen oder bereits mariniertes Fleisch kaufen, um Zeit zu sparen.

Tipp: Für beste Resultate die empfohlene Dicke und das empfohlene Gewicht der Lebensmittel einhalten.

Tipp: Portobello-Pilze sowie dicke Blumenkohl-, Sellerie- und Kohlrabi-Scheiben können als Ersatz für Proteinquellen verwendet werden. 180 °C für 10 Minuten.

Tipp: Für dickere Fleischstücke die Garzeit um 3-5 Minuten verlängern. Dadurch können jedoch Getreidebeilagen verkochen. Wir empfehlen, die angegebene Höhe und das Gewicht der Proteinquellen einzuhalten.

Hinweis: Mit diesen Temperaturen und Zeiten erzielen Sie den Gargrad WELL DONE (durch). Speisen überprüfen.

Um die entsprechende Menge für 1-2 Personen zu erhalten, die Menge der Basiszutat, des Gemüses und der Proteinquelle um die Hälfte reduzieren und die aufgeführten Temperatur- und Garzeitempfehlungen einhalten. Dann die Cook & Crisp-Platte mit Aluminiumfolie abdecken, um die Basiszutat vor zu starker Hitze zu schützen.

Weitere Informationen zum Erstellen Ihrer Mahlzeit und zur Bedienung des Geräts finden Sie auf Seite 6.

1. Basiszutat auswählen

Zunächst das Getreide oder die Pasta in den Topf geben. Wasser, heiße Brühe oder Sauce hinzufügen und umrühren, bis alles vermischt ist.

PARBOILED-REIS, WEISSER REIS ODER BASMATI 200 g Reis, gewaschen und abgetropft, nicht nötig bei Parboiled-Reis
500 ml kaltes Wasser oder heiße Brühe

RISOTTO
200 g Arborio-Reis
750 ml kaltes Wasser oder heiße Brühe

225 g HELLE, VOLLKORN- ODER GLUTENFREIE PASTA
Für einfache Pasta: 750 ml kaltes Wasser oder heiße Brühe
2 EL Öl
Für Tomatensauce:
1 Glas (500 ml) Pastasauce
500 ml Brühe oder kaltes Wasser

QUINOA
200 g Quinoa, gewaschen und abgetropft
375 ml kaltes Wasser oder heiße Brühe

LINSEN
200 g grüne Linsen
435 ml kaltes Wasser oder heiße Brühe

KARTOFFELN
500 g Kartoffeln, in 4 cm große Stücke geschnitten
250 ml kaltes Wasser

2. Gemüse hinzufügen

Nach Geschmack würzen. Gemüse (in empfohlenen Mengen) zur Basiszutat hinzufügen oder mit der Proteinquelle auf die Cook & Crisp-Platte geben.

GEFRORENES GEMÜSE NACH WAHL
125 g

GEFRORENE ODER FRISCHE PILZE
125 g

KIRSCHTOMATEN
200 g

FRISCHER BROKKOLI ODER BLUMENKOHL
350 g, in 5 cm große Stücke geschnitten

FRISCHER SPINAT
200 g

DOSENBOHNEN NACH WAHL
400 g, abgetropft

3. Würzen

Die Proteinquelle nach Geschmack mit den empfohlenen oder bevorzugten Gewürzen verfeinern.

BBQ-GEWÜRZ

TACO- ODER FAJITA-GEWÜRZ

SAFT UND/ODER SCHALE EINER FRISCHEN ZITRONE

ITALIENISCHE GEWÜRZMISCHUNG

GRIECHISCHE GEWÜRZMISCHUNG

GEWÜRZE NACH WAHL

4. Proteinquelle auswählen

Die gewünschte Proteinquelle vorbereiten, auf die Cook & Crisp-Platte in der oberen Position geben und den Deckel schließen.

HÄHNCHEN
4 panierte, entbeinte Hähnchenbrüste ohne Haut
3*5 cm dick, jeweils 150-175 g
4 Hähnchenbrüste natur, ohne Haut
3-5 cm dick, jeweils 150-175 g
8 entbeinte Hähnchenschenkel mit Haut
1 kg.

SCHWEIN
4 entbeinte Schweinekoteletts
2,5 cm dick, jeweils 150-175 g
6 Schweinewürstchen

RIND
12 Fleischlößchen 330 g
4 Beefburger (je 125 g)
3 Steaks (je 230 g)

FISCH
4 Lachsfilets je 130 g
4 gefrorene, panierte Fischfilets 440 g

VEGETARISCH
12 Falafel oder vegetarische Frikadellen 330 g
4 Burger (450 g)
6 Würstchen (280 g)
400 g Tofu oder Tempeh, in 2,5-5 cm große Würfel oder Sticks schneiden

Ergibt 3-4 Portionen:

5. Garen

Den SmartSwitch für den RAPID COOK-MODI nach oben drücken und SPEEDI MEALS auswählen. Temperatur und Zeit gemäß Proteinquelle einstellen.

HÄHNCHENBRÜSTE
paniert
190 °C für 10-15 Minuten
Hähnchenbrüste natur/Schenkel
200 °C für 10-15 Minuten

SCHWEIN
Koteletts, Würste
190 °C für 10-15 Minuten

RIND
Fleischlößchen, Burger oder Steak
180 °C für 10-15 Minuten

FISCH
Lachs oder panierte Filets
180 °C für 10-15 Minuten

VEGETARISCHE
Falafel oder Tofu oder Tempeh
180 °C für 10-15 Minuten
Vegetarische Würstchen
190 °C für 10-15 Minuten

6. Verfeinern

Mahlzeit mit den vorgeschlagenen oder bevorzugten Garnituren verfeinern.

SALSA

GERÖSTETE NÜSSE ODER SAMEN

EINGELEGTES GEMÜSE

GUACAMOLE ODER AVOCADO

TSATSIKI

SAURE SAHNE

DRESSING, VINAIGRETTE ODER CHILISAUCE

HUMMUS

KÄSE NACH WAHL

GRIECHISCHER JOGHURT

Unsere beliebtesten Speedi Meals

5 einfache Rezepte mit der SPEEDI MEALS-Funktion für den Anfang.

Die Zeitangaben in diesen Tabellen dienen lediglich als Orientierungshilfe. Die Temperatur und die Zutatengröße wirken sich eventuell auf die Garzeiten aus.

	Buddha	Mediterran	Italienische Pasta	Asiatisch	Burrito
					
1. Basiszutat auswählen Zunächst das Getreide oder die Pasta in den Topf geben. Wasser, heiße Brühe oder Sauce hinzufügen und umrühren, bis alles vermischt ist. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.	Linsen 200 g grüne Linsen 435 ml kaltes Wasser oder heiße Brühe	Quinoa 200 g Quinoa, gewaschen 375 ml kaltes Wasser oder heiße Brühe	Pasta 225 g hell, Vollkorn oder glutenfrei Für einfache Pasta: 750 ml kaltes Wasser oder heiße Brühe und 2 EL Öl einrühren.	Reis 200 g Basmati-Reis 500 ml Wasser oder heiße Brühe	Weißer Reis 200 g Parboiled-Reis, weiß Langkornreis 500 ml kaltes Wasser oder heiße Brühe
2. Gemüse hinzufügen Gemüse (in empfohlenen Mengen) zur Basiszutat hinzufügen oder mit der Proteinquelle auf die Cook & Crisp-Platte geben.	125 g tiefgefrorene oder frische Pilze (zu den Linsen hinzufügen)	200 g frischer Spinat (zur Quinoa hinzufügen)	125 g tiefgefrorener Zuckermais oder Erbsen	125 g tiefgefrorene Gemüsemischung (zum Basmati-Reis hinzufügen)	400 g schwarze Bohnen aus der Dose, abgetropft (zum weißen Reis hinzufügen)
3. Proteinquelle auswählen Die gewünschte Proteinquelle vorbereiten, auf die Cook & Crisp-Platte in der oberen Position geben und den Deckel schließen. Tipp: Für beste Resultate die empfohlene Dicke und das empfohlene Gewicht der Lebensmittel einhalten.	400 g fester Tofu oder Tempeh in Würfel oder Streifen geschnitten	12 Fleischklößchen oder vegetarische Frikadellen (330 g)	4 Hähnchenbrüste (jeweils 150-175 g)	4 Lachsfilets (je 130 g)	8 Hähnchenschenkel (je 125-150 g)
4. Würzen Die Proteinquelle nach Geschmack mit den vorgeschlagenen Gewürzen oder dem Lieblingsgewürz verfeinern.	Saft und/oder Schale einer frischen Zitrone	Trockene Kräutermischung	Italienische Gewürzmischung	Asiatische Gewürze oder Teriyaki-Sauce	Taco- oder Fajita-Gewürz
5. Garen Deckel schließen, SmartSwitch zum Aktivieren des RAPID COOK-MODI nach oben drücken und SPEEDI MEALS auswählen. Temperatur und Zeit gemäß Proteinquelle einstellen.	Bei 180 °C für 10-15 Minuten garen	Bei 200 °C für 10-15 Minuten garen	Bei 190 °C für 10-15 Minuten garen, das Hähnchen nach 5 Minuten wenden	Bei 180 °C für 10-15 Minuten garen	Bei 200 °C für 10-15 Minuten garen
6. Verfeinern Mahlzeit mit den vorgeschlagenen oder bevorzugten Garnituren verfeinern.	Mit Guacamole, Dressing/Vinaigrette, frischen Kräutern, eingelegtem Gemüse, gerösteten Nüssen oder Samen und frisch geschnittenem Gemüse servieren (nach Wunsch)	Mit Hummus, Tsatsiki, frisch geschnittenem Gemüse, frischen Kräutern und eingelegtem Gemüse servieren (nach Wunsch)	Mit frischen Kräutern und Käse nach Wahl bestreuen (nach Wunsch)	Mit frischen Kräutern, eingelegtem Gemüse, gerösteten Nüssen oder Samen und frisch geschnittenem Gemüse servieren (nach Wunsch)	Mit Salsa, saurer Sahne, Guacamole, frischen Kräutern, Käse nach Wahl, frisch geschnittenem Gemüse und Tortillachips servieren (nach Wunsch)

Zitronen-Oregano-Hähnchenschenkel mit Farro und Röstgemüse

Speedi
Meal

EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 23 MINUTEN*
ZUBEHÖR: COOK & CRISP-PLATTE, OBERE POSITION | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN
**inkl. Dämpfzeit*

ZUTATEN

Boden des Topfes

200 g Farro, gewaschen
500 ml Hühnerbrühe

Platte

2 EL Olivenöl
Schale von 1 Zitrone
1 EL frischer Oregano, fein gehackt
(oder 1 TL getrockneter Oregano)

4 Hähnchenschenkel mit Knochen und Haut, je 150 g
1 große rote Zwiebel, geschält, in 8 dicke Spalten geschnitten
1 große rote Paprika, ohne Kerngehäuse, in 5 cm große Stücke geschnitten
Salz, je nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack

ANLEITUNG



Farro und Hühnerbrühe auf den Boden des Topfes geben.



Füße der Cook & Crisp-Platte herausziehen, dann die Platte in die obere Position im Topf stellen. In einer großen Schüssel alle Zutaten für die Platte gut vermischen, bis das Fleisch gleichmäßig mit der Marinade bedeckt ist. Dann das marinierte Hähnchen mit der Hautseite nach oben auf die Platte geben.



Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen.

Nicht vergessen, Brühe hinzuzufügen, damit Dampf erzeugt und das Essen gegart wird.



SPEEDI MEALS auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen (das Gerät wird etwa 8 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).



Wenn der Garvorgang beendet ist, 5 Minuten mit geschlossenem Deckel ruhen lassen und anschließend servieren. Nach 5 Minuten das Hähnchen und das Gemüse auf einen Teller geben und anschließend mit einer Silikonzange den mittleren Griff fassen und die Platte aus dem Gerät entnehmen. Farro umrühren und mit dem Hähnchen und dem Gemüse servieren.

TIPP Falls der Farro mehr Zeit benötigt, auf ANBRATEN/SAUTIEREN umschalten und mit offenem Deckel weitergaren, bis die Flüssigkeit aufgesogen wurde und der Farro gar ist.

Hähnchen mit cremiger Pasta

EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 23 MINUTEN*
ZUBEHÖR: COOK & CRISP-PLATTE, OBERE POSITION | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN
 *inkl. Dämpfzeit

Speedi
Meal

ZUTATEN

Boden des Topfes

225 g Penne oder Fusilli, getrocknet
 300 g Crème fraîche
 1 EL Dijon-Senf
 600 ml Hühnerbrühe
 1 TL Knoblauchsatz
 300 g Brokkoli, in 5 cm große Röschen geschnitten

Platte

4 Hähnchenbrüste (je 175 g)
 2 EL Olivenöl
 1 EL getrocknete Kräutermischung
 Salz, je nach Geschmack
 Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack
 Parmesan, gerieben

ANLEITUNG



Pasta, Crème fraîche, Senf, Brühe, Knoblauchsatz und Brokkoli auf den Boden des Topfes geben. Zum Vermengen umrühren.



Füße der Cook & Crisp an der Cook & Crisp-Platte herausziehen. Das Hähnchen auf allen Seiten mit Öl bestreichen und mit den getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer bestreuen. Dann oben auf die Platte geben.



Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen.



SPEEDI MEALS auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Garen zu beginnen (das Gerät wird etwa 8 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).



Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, das Hähnchen auf ein Küchenbrett geben und in Scheiben schneiden. Danach die Silikonzange verwenden, um den mittleren Griff zu fassen und die Platte aus dem Gerät zu nehmen. Pasta umrühren und mit dem Hähnchen und geriebenem Parmesan, je nach Geschmack, servieren.



Nicht vergessen, Brühe hinzuzufügen, damit Dampf erzeugt und das Essen gegart wird.

RICOTTA-FRIKADELLEN MIT TOMATEN ORZO, SPINAT UND ZUCCHINI

Speedi
Meal

EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 20 MINUTEN*

ZUBEHÖR: COOK & CRISP-PLATTE (OBERSTE POSITION) | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

*inkl. Dämpfzeit

ZUTATEN

Boden des Topfes

225 g Orzo-Pasta

400 ml Gemüsebrühe

400 g Tomatensauce

2 Knoblauchzehen, geschält

1 EL Zucker

Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack

80 g Spinat

150 g Zucchini, in 1 cm breite halbe Scheiben geschnitten

1 EL Petersilie, grob gehackt

25 g fein geriebener Parmesan

25 ml Zitronensaft

Platte

400 g Rinderhack

75 g Ricotta

1 Ei

50 g Semmelbrösel

2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt

2 EL karamellierte Zwiebeln

2 EL Petersilie, fein gehackt

½ TL Chiliflocken (optional)

Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 In einer großen Schüssel alle Zutaten für die Platte gut vermischen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Mischung in 16 gleiche Portionen aufteilen und zu Frikadellen formen.
- 2 Orzo, Brühe, Tomatensauce, Knoblauch, Zucker, Pfeffer, Spinat und Zucchini in den untersten Teil des Kochtopfs geben. Zum Vermengen umrühren. Füße an der Cook & Crisp-Platte herausziehen, dann die Platte in die oberste Position im Topf stellen. Frikadellen auf die Platte legen.
- 3 Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. SPEEDI MEALS auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Garen zu beginnen (das Gerät wird etwa 8 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- 4 Wenn auf dem Timer 7 Minuten verbleiben, Deckel öffnen und die Frikadellen drehen. Den Deckel schließen und den Garvorgang fortsetzen.
- 5 Wenn der Garvorgang beendet ist, Frikadellen auf einen Teller geben und anschließend mit einer Silikonzange den mittleren Griff fassen und die Platte aus dem Gerät entnehmen.
- 6 Petersilie, Parmesan und Zitronensaft zu dem Orzo geben und gut vermischen. Sofort mit den Frikadellen servieren.



SCHWEINESCHNITZEL MIT KARTOFFELSALAT UND GRÜNEN BOHNEN

Speedi
Meal

EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN + 10 MINUTEN KÜHLZEIT | **GESAMTGARZEIT:** 15 MINUTEN*
ZUBEHÖR: COOK & CRISP-PLATTE, OBERE POSITION | **ERGIBT:** 2 PORTIONEN

*inkl. Dämpfzeit

ZUTATEN

Boden des Topfes

400 g Babykartoffeln, halbiert
250 ml Wasser
1 EL Salz
100 g Crème fraîche
2 EL Olivenöl
20 g Cornichons, geschnitten
1 Schalotte, geschält, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, geschält, zerstoßen
1 EL Schnittlauch, gehackt

Platte

2 x 150 g Schweinekoteletts, entbeint, Fettrand entfernt
50 g Mehl
Salz, je nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack
1 mittelgroßes Ei, geschlagen
60 g Panko oder Paniermehl
2 EL Olivenöl, in zwei Portionen aufgeteilt
150 g grüne Bohnen, Enden abgeschnitten
Schnittlauch, gehackt, als Garnitur



ANLEITUNG

- 1 Die Schweinekoteletts in Fettpapier einwickeln und mit einem Nudelholz von beiden Seiten plattieren, bis sie nur noch ca. 1 cm dick sind. Zur Vorbereitung der Panierstation Mehl, Salz und Pfeffer, geschlagenes Ei und Paniermehl in drei getrennte Schalen geben. Jedes Kotelett auf beiden Seiten in das Mehl, Ei und dann in das Paniermehl tauchen. Auf einen Teller geben und für 10 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.
- 2 Kartoffeln, Wasser und Salz auf den Boden des Topfes geben und umrühren. Füße an der Cook & Crisp-Platte herausziehen, dann die Platte in die obere Position im Topf stellen. Die Koteletts aus dem Kühlschrank nehmen, von beiden Seiten mit Öl bestreichen und dann auf die Platte geben.
- 3 Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. SPEEDI MEALS auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Garen zu beginnen (das Gerät wird etwa 8 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- 4 Grüne Bohnen mit dem verbliebenen Öl in einer großen Schüssel schwenken. Nach 8 Minuten den Deckel öffnen und die grünen Bohnen um das Schweinefleisch herum auf die Platte geben.
- 5 Nach dem Ende des Garvorgangs die Schnitzel und die grünen Bohnen auf einen Teller geben und locker mit Folie abdecken. Danach die Silikonzange verwenden, um den mittleren Griff zu fassen und die Platte aus dem Gerät zu nehmen.
- 6 Die Kartoffeln abtropfen lassen und in eine große Schüssel mit Crème fraîche, Öl, Cornichons, Schalotten und Knoblauch geben und gut verrühren.
- 7 Die Schnitzel mit Kartoffelsalat und grünen Bohnen servieren und mit gehacktem Schnittlauch garnieren.

HÄHNCHEN-CHORIZO-SPIESSE MIT REIS

Speedi
Meal

EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 21 MINUTEN*
ZUBEHÖRTEILE: 4 X 20 CM HOLZ- ODER METALLSPIESSE, COOK & CRISP-PLATTE (OBERSTE POSITION) | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

*inkl. Dämpfzeit

ZUTATEN

Boden des Topfes

200 g Schnellkochreis
400 ml Gemüsebrühe
150 g Brokkoli, in 5 cm große Röschen geschnitten
1 große rote Paprika, in 2 cm dicke Streifen geschnitten

Platte

400 g Hähnchenbrust, in 3 x 3 cm große Würfel geschnitten
1 TL Piri Piri
1 EL Zitronensaft
1 EL Öl
Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack
200 g Chorizo, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
2 rote Zwiebeln, geschält, geviertelt und in die einzelnen Schichten zerlegt



ZUBEREITUNG

- 1 Hähnchen, Piri Piri, Zitronensaft, Öl und Pfeffer in eine große Schüssel geben und gründlich vermengen.
- 2 Um die Spieße zu bestücken, abwechselnd Hähnchen, Chorizo und rote Zwiebel aufstecken, bis die Spieße fast voll und die Zutaten aufgebraucht sind.
- 3 Reis mit Gemüsebrühe und Brokkoli in den Boden des Topfes füllen und vermengen. Füße an der Cook & Crisp-Platte herausziehen, dann die Platte in die oberste Position im Topf stellen. Spieße auf die Platte legen.
- 4 Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. SPEEDI MEALS auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 13 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Garen zu beginnen (das Gerät wird etwa 8 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- 5 Wenn auf dem Timer 8 Minuten verbleiben, den Deckel öffnen und die Spieße drehen. Den Deckel schließen und den Garvorgang fortsetzen.
- 6 Wenn der Garvorgang beendet ist, Spieße auf einen Teller geben und anschließend mit einer Silikonzange den mittleren Griff fassen und die Platte aus dem Gerät entnehmen. Gemüse auf die Teller geben, den Reis umrühren und sofort servieren.

BRATWURST UND GESCHMORTER ROTKOHLM

Speedi
Meal

EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 28 MINUTEN*

ZUBEHÖR: COOK & CRISP-PLATTE (OBERSTE POSITION) | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

* beinhaltet Dämpfzeit

ZUTATEN

Boden des Topfes

4 Teelöffel Olivenöl, getrennt

15 g Butter

1 große Zwiebel, geschält, halbiert, in Scheiben geschnitten

Salz, je nach Geschmack

800 g Rotkohl, geviertelt, entkernt, zerkleinert

1 grüner Apfel, geschält, entkernt, gehackt

75 ml Apfelweinessig

50 g Honig

250 ml Hühnerbrühe

1 Stange Zimt

2 Sternanis

Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack

Platte

4 Bratwürste

ANLEITUNG

- 1 SmartSwitch auf AIR FRY/COOKER stellen. ANBRATEN/SAUTIEREN auswählen und auf 4 einstellen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen. Den Deckel offen lassen und 3 Teelöffel Öl in den Topf geben. Den Topf mit dem Öl 2 Minuten vorheizen lassen, dann die Butter, Zwiebel und eine Prise Salz hinzufügen und 5 Minuten garen, bis die Zwiebel weich ist. Dabei regelmäßig umrühren. Den Kohl und den Apfel einrühren und 5 Minuten lang garen. Dabei regelmäßig umrühren.
- 2 Essig, Honig, Hühnerbrühe, Zimt, Sternanis, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut umrühren, um die Zutaten zu vermengen.
- 3 Die Würste mit dem verbleibenden Teelöffel Öl bestreichen und beiseite stellen. Die Füße an der Cook & Crisp-Platte herausziehen, dann die Platte in die oberste Position im Topf über die Kohlmischung stellen.
- 4 Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. SPEEDI MEALS auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Garen zu beginnen (das Gerät wird etwa 3 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- 5 Wenn 10 Minuten verbleiben, den Deckel öffnen und die Bratwürste auf die Platte geben. Den Deckel schließen und den Garvorgang fortsetzen.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, die Bratwürste auf einen Teller geben. Danach die Silikonzange verwenden, um den mittleren Griff zu fassen und die Platte aus dem Gerät zu nehmen.
- 7 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, die Bratwürste auf einen Teller geben. Danach die Silikonzange verwenden, um den mittleren Griff zu fassen und die Platte aus dem Gerät zu nehmen.



LACHS NACH THAILÄNDISCHER ART MIT GEMISCHTEM GEMÜSE UND KOKOSNUSSREIS

Speedi
Meal

EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN + 10 MINUTEN MARINIERZEIT | **GARZEIT:** 20 MINUTEN*
ZUBEHÖR: COOK & CRISP-PLATTE (OBERE POSITION) | **ERGIBT:** 2 PORTIONEN

*beinhaltet Dämpfzeit

ZUTATEN

Boden des Topfes

200 g Jasminreis, gewaschen und abgetropft
1 Dose (400 ml) Kokosmilch (light)
50 ml Wasser
1 Teelöffel Salz
300 g Mischung aus Jungmais, Zuckerschoten, feinen grünen Bohnen
1 Esslöffel frisch gehackter Koriander
Saft von 1 Limette

Platte

Schale und Saft von 1 Limette
1 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Esslöffel Sojasauce
1 Teelöffel Honig
2 Esslöffel grüne oder rote Thai-Currypaste
4 Lachsfilets (je 120 g)
Öl zum Bestreichen
Korianderblätter zum Garnieren



ANLEITUNG

- 1 Limettenschale und -saft, Sonnenblumenöl, Sojasoße, Honig und Currypaste in eine flache Schüssel geben. Gut verrühren. Den Lachs hinzugeben und auf allen Seiten gleichmäßig mit der Marinade bedecken. Den Lachs zwischen 10 Minuten und einer Stunde marinieren lassen.
- 2 Reis, Kokosmilch, Wasser und Salz unten in den Topf geben und vermengen. Eine Lage Gemüse auf den Reis geben.
- 3 Füße an der Cook & Crisp-Platte herausziehen, dann die Platte in die oberste Position im Topf über den Reis stellen, die Platte mit Öl bestreichen und den Lachs mit der Hautseite nach unten darauf geben.
- 4 Den Deckel schließen und den SmartSwitch auf RAPIDCOOKER stellen. SPEEDI MEALS auswählen und die Temperatur auf 180 °C und den Timer auf 10 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Garen zu beginnen (das Gerät wird etwa 10 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- 5 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, den Lachs auf einen Teller geben. Danach die Silikonzange verwenden, um den mittleren Griff zu fassen und die Platte aus dem Gerät zu nehmen. Den Reis auflockern. Mit dem Lachs und der Gemüsemischung servieren und mit Koriander garnieren.

KABELJAUFILÉTS MIT GEWÜRZTER QUINOA

Speedi
Meal

EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 18 MINUTEN* | **ZUBEHÖR:** COOK & CRISP-PLATTE (OBERE POSITION)
ERGIBT: 4 PORTIONEN

*beinhaltet Dämpfzeit

ZUTATEN

Boden des Topfes

200 g Quinoa, gewaschen und abgetropft
375 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
150 g gefrorene Gemüsemischung
1 Esslöffel Petersilie, gehackt
½ Teelöffel Kreuzkümmel
½ Teelöffel Kurkuma
Salz, je nach Geschmack

Platte

4 gefrorene Kabeljaufilés (je 120 g) gleichmäßiger Größe
1 Zitrone, in dünne Scheiben geschnitten
1 Esslöffel Öl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten für den Boden des Topfes in den Topf geben und zum Vermengen umrühren.
- 2 Die Füße an der Cook & Crisp-Platte herausziehen, dann die Platte in die oberste Position im Topf über die Quinoa stellen, die Zitronenscheiben auf der Platte verteilen und den Kabeljau auf die Zitronenscheiben geben. Mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Den Deckel schließen und den SmartSwitch auf RAPIDCOOKER stellen. SPEEDI MEALS auswählen und die Temperatur auf 200 °C und den Timer auf 10 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Garen zu beginnen (das Gerät wird etwa 8 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- 4 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, den Kabeljau auf einen Teller geben. Danach die Silikonzange verwenden, um den mittleren Griff zu fassen und die Platte aus dem Gerät zu nehmen. Die Quinoa auflockern und mit dem Kabeljau servieren.

TIPP Wenn die Quinoa zu feucht ist, den SmartSwitch auf AIR FRY/COOKER stellen. ANBRATEN/SAUTIEREN auswählen und einige Minuten garen.

TIPP Der Kabeljau kann für zusätzliches Aroma mit einer Cajun-Mischung gewürzt werden.



SAFRAN-RISOTTO



EINSTEIGERREZEPT ●○○

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 33 MINUTEN* | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

*inkl. Dämpfzeit

ZUTATEN

1 EL Olivenöl
40 g Butter, in zwei Portionen aufgeteilt
1 große Zwiebel, geschält, fein gehackt
Salz, je nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack
Prise Safranfäden
300 g Arborio- oder Carnaroli-Risotto-Reis
175 ml trockener Weißwein
1 l Hühner- oder Gemüsebrühe
60 g fein geriebener Parmesan und weiterer Parmesan zum Servieren



ANLEITUNG

- 1 Öl in den Kochtopf geben. ANBRATEN/SAUTIEREN auswählen und auf 4 einstellen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen. Den Topf mit dem Öl 2 Minuten lang vorheizen lassen. 20 g Butter, Zwiebel und eine Prise Salz hinzufügen und dann die Safranfäden zwischen den Fingern zerreiben. Unter regelmäßigem Umrühren ca. 5 Minuten garen, bis die Zwiebeln weich sind.
- 2 Reis hinzufügen und 2 Minuten lang rühren. Wein hinzufügen und die Mischung unter regelmäßigem Umrühren 2 bis 3 Minuten lang köcheln lassen. Kochen, bis der Großteil der Flüssigkeit verdampft ist. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beenden.
- 3 Brühe in den Kochtopf geben. Deckel schließen. SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. DAMPFGAREN auswählen und die Zeit auf 18 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen (das Gerät wird etwa 3 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet). Den Deckel nach 10 Minuten öffnen und das Risotto umrühren, dann den Deckel schließen und den Garvorgang fortsetzen.
- 4 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, den Deckel öffnen und die verbleibenden 20 g Butter und den Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gerät schließen und das Risotto 5 Minuten lang ruhen lassen, dann nochmals mit geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

SCHWEINSOHREN MIT PESTO UND GRUYÈRE



EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN + 15 MINUTEN KÜHLZEIT | **GESAMTGARZEIT:** 15 MINUTEN* | **ERGIBT:** 10-12 PORTIONEN

*inkl. Dämpfzeit

ZUTATEN

320 g backfertiger Blätterteig
Mehl zum Bestäuben
100 g frischer roter Pesto
80 g Gruyère, gerieben
Salz, je nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack
Ölspray oder Öl zum Bestreichen
250 ml Wasser

ANLEITUNG

- 1 Den Blätterteig auf einer leicht bemehlten Oberfläche zu einem Rechteck mit einer Größe von 35 cm x 23 cm ausrollen.
- 2 Gleichmäßig mit Pesto bestreichen und mit Käse, Salz und Pfeffer bestreuen.
- 3 Beginnend an den längeren Seiten beide Seiten jeweils bis zur Mitte aufrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 15 Minuten lang im Kühlschrank kühlen.
- 4 Den Teig nach 15 Minuten aus dem Kühlschrank nehmen und in 10 oder 12 Stücke schneiden. Die einzelnen Stücke von beiden Seiten mit Öl besprühen.
- 5 250 ml Wasser unten in den Topf geben. Füße an der Cook & Crisp-Platte herausziehen, dann die Platte in die obere Position im Topf stellen. Die Schweinsohren oben auf die Platte geben und den Deckel schließen. Den SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. DAMPF-HEIßLUFT-FRITTIEREN auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 10 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um den Garen zu beginnen (das Gerät wird etwa 5 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, heiß oder kalt als Vorspeise oder Snack servieren.



SPINAT-RICOTTA-CANNELLONI



SCHWERES REZEPT ●●●

VORBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 34 MINUTEN* | **ERGIBT:** 4-6 PORTIONEN

* beinhaltet Dämpfzeit

ZUTATEN

400 g Spinat
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, geschält, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, geschält, zerstoßen
Salz, je nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack
2 Dosen (je 400 g) gehackte Tomaten
500 g Ricotta
40 g fein geriebener Parmesan oder vegetarischer Ersatz
15 g Basilikumblätter, gehackt
¼ TL frisch geriebene Muskatnuss
250 g trockene Cannelloni-Röhrchen
2 Kugeln Mozzarella (je 125 g), abgetropft, grob zerteilt

TIPP Mehr Gemüse erwünscht? Probieren Sie doch einmal, bei Ende von Schritt 3 eine Dose (198 g) Zuckermais hinzuzufügen.



ANLEITUNG

- 1 Spinat in den Topf geben. Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. DAMPFGAREN auswählen und die Zeit auf 1 Minute einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen (das Gerät wird etwa 4 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- 2 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, den Deckel öffnen und den Spinat aus dem Kochtopf nehmen und in ein Sieb geben. Abkühlen lassen und danach gut ausdrücken oder auspressen, um möglichst viel Flüssigkeit aus dem Spinat zu entfernen. Dann grob hacken und beiseitestellen.
- 3 Wischen Sie den Topf aus und trocknen Sie ihn ab. Stellen Sie den SmartSwitch auf AIR FRY/COOKER. ANBRATEN/SAUTIEREN wählen und auf 4 stellen. Öl in den Kochtopf. Das Öl 2 Minuten lang erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und eine Prise Salz hinzugeben und unter regelmäßigem Rühren etwa 4 Minuten glasig braten.
- 4 Ricotta, Parmesan, Basilikum, Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Spinat in einer großen Schüssel vermengen. Die Mischung mit einem Löffel in einen großen Spritzbeutel geben und in die Cannelloni-Röhrchen spritzen.
- 5 Die Cannelloni auf den Boden des Topfes legen und sicher stellen, dass sie mit Sauce bedeckt sind.
- 6 Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. DAMPF-HEIßLUFT-FRITTIEREN auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen (das Gerät wird etwa 6 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- 7 Wenn der Garvorgang beendet ist, 5 Minuten mit geschlossenem Deckel ruhen lassen. Den Deckel öffnen, den Topf vorsichtig entnehmen und die Cannelloni heiß servieren.

GEMÜSE-CHILI AUS DEM SLOW COOKER



EINSTEIGERREZEPT ●○○

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 3 STUNDEN 45 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

2 EL Olivenöl
1 mittelgroße Zwiebel, geschält, fein gehackt
1 rote Paprika, ohne Kerngehäuse, gewürfelt
1 grüne Paprika, ohne Kerngehäuse, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, geschält und zerstoßen
1 TL Chilipulver
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Koriander, gemahlen
1 TL Paprikapulver, geräuchert
1 TL Oregano
500 g Süßkartoffel, in 2 cm große Stücke geschnitten
1 EL Tomatenmark
1 Dose (400 g) gehackte Tomaten
1 Dose (400 g) rote Kidneybohnen, abgetropft und gewaschen
1 Dose (400 g) schwarze Bohnen, abgetropft und gewaschen
300 ml Gemüsebrühe
Salz, je nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack

ZUM SERVIEREN

Guacamole
Frische Korianderblätter
Knuspriges Brot, zum Servieren

ANLEITUNG

- 1 SmartSwitch auf HEIßLUFT-FRITTIEREN/COOKER stellen. ANBRATEN/SAUTIEREN auswählen, auf HI-5 stellen und auf START/STOP drücken, um den Garvorgang zu beginnen. Das Olivenöl hinzugeben und 2 Minuten lang erhitzen.
- 2 Zwiebeln und Paprika einrühren, den Deckel schließen und für 10 Minuten garen, bis die Zwiebeln und die Paprika weich sind. Einmal umrühren.
- 3 Deckel öffnen, Knoblauch, Gewürze, Süßkartoffel, Tomatenmark, gehackte Tomaten, Bohnen, Salz und Pfeffer einrühren. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beenden.
- 4 Den Deckel schließen, SLOW COOKING auswählen, die Temperatur auf HIGH und Zeit auf 3 Stunden 30 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
- 5 Nach 3 Stunden prüfen, ob die Kartoffeln weich sind. Falls mehr Zeit erforderlich ist, 30 Minuten länger garen.
- 6 Nach dem Garen vorsichtig den Topf entnehmen. Das Chili heiß mit Guacamole und knusprigem Brot servieren und mit Korianderblättern bestreuen.



KRÄUTER-KNOBLAUCH-KARTOFFELSPALTEN V

EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN + 30 MINUTEN EINWEICHZEIT | **GESAMTGARZEIT:** 26 MINUTEN*

ZUBEHÖR: COOK & CRISP-PLATTE (UNTERE POSITION) | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

*inkl. Dämpfzeit

ZUTATEN

600 g Kartoffeln ungeschält, geputzt und in 2,5 cm dicke Spalten geschnitten

Wasser, nach Bedarf

1-2 EL Sonnenblumenöl

125 ml Wasser

1 TL Meersalz

2 TL Rosmarin, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, geschält, zerstoßen

GARNITUR (optional)

Saure Sahne

Gehackter Schnittlauch



ANLEITUNG

- 1 Kartoffeln in eine große Schüssel geben, mit Wasser bedecken und 30 Minuten einweichen lassen, um überschüssige Stärke zu entfernen. Kartoffeln abgießen und trocken tupfen.
- 2 Die Kartoffeln in einer sauberen Schüssel in Öl und Salz schwenken.
- 3 Wasser in den Topf gießen. Füße an der Cook & Crisp-Platte einschieben, dann die Platte in die untere Position im Topf stellen. Kartoffeln hinzugeben.
- 4 Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. DAMPF-HEIßLUFT-FRITTIEREN auswählen, die Temperatur auf 210 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen (das Gerät wird etwa 6 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- 5 Wenn der Timer 10 Minuten anzeigt, den Deckel öffnen, Rosmarin und Knoblauch darüber streuen, die Kartoffelspalten darin wenden und den Deckel wieder schließen, um den Garvorgang fortzusetzen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel öffnen und die Kartoffelspalten wenden. Den Deckel schließen, um den Garvorgang abzuschließen.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, die Kartoffelspalten mit der Zange von der Platte nehmen. Mit saurer Sahne und Schnittlauch servieren.

HINWEIS Für knusprigere Kartoffelspalten HEIßLUFT-FRITTIEREN auswählen und die Temperatur auf 210 °C und die Zeit auf 5-10 Minuten einstellen. Auf START/STOP drücken, um den Garvorgang zu beginnen. Gegen Ende der Garzeit prüfen, ob die Kartoffelspalten kross genug sind. Das Gerät stoppt automatisch, wenn der Deckel geöffnet wird.

ROSMARIN-MEERSALZ-FOCACCIA V

EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN + 60 MINUTEN GEHZEIT | **GESAMTGARZEIT:** 32 MINUTEN*

ZUBEHÖR: COOK & CRISP-PLATTE (UNTERE POSITION), NINJA-MEHRZWECKFORM ODER EINE ANDERE 20-CM-KUCHENFORM

*inkl. Dämpfzeit

ZUTATEN

4 EL natives Olivenöl extra, in zwei Portionen aufgeteilt, zusätzliches Öl zum Einfetten

400 g backstarkes Mehl, zusätzliches Mehl zum Kneten

1 Tütchen Trockenhefe

1¼ TL Salz

250-300 ml lauwarmes Wasser

Rosmarinzwige

Meersalzflocken zum Bestreuen

TIPP Nicht vergessen, Brühe hinzuzufügen, damit Dampf erzeugt und das Essen gegart wird.



ANLEITUNG

- 1 Mehrzweckform oder 20-cm-Kuchenform mit Öl einfetten und zur Seite stellen.
- 2 Mehl, Hefe, Salz und 2 Esslöffel Olivenöl in eine große Schüssel geben. Nach und nach Wasser hinzufügen und den Teig mit einem Löffel verrühren oder mit den Händen kneten, bis sich eine Kugel formen lässt. Der Teig kann ein bisschen klebrig sein.
- 3 Auf eine bemehlte Oberfläche geben und zehn Minuten lang oder bis der Teig glatt ist kneten.
- 4 Den Teig ausrollen, bis er etwa der Größe der Form entspricht. Mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und 1 Stunde lang bei Raumtemperatur gehen lassen oder bis sich die Größe verdoppelt hat.
- 5 Mit dem Finger oder dem Ende eines Holzlöffels Vertiefungen in den Brotteig drücken und Rosmarinzwige in die Vertiefungen geben. Das verbleibende Öl auf den Teig träufeln und den Teig mit Meersalz bestreuen.
- 6 250 ml Wasser in den Topf geben. Füße an der Cook & Crisp-Platte einschieben, dann die Platte in die untere Position im Topf stellen. Den Teig in der Form auf die Platte geben.
- 8 Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. DAMPF-BACKEN auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen, START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen (das Gerät wird etwa 32 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- 9 Der Backvorgang ist abgeschlossen, wenn das Brot goldbraun ist.

 **Nicht vergessen, Brühe hinzuzufügen, damit Dampf erzeugt und das Essen gegart wird.**

SCHOKOLADEN-FONDANT-KUCHEN



EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 41 MINUTEN*

ZUBEHÖR: COOK & CRISP-PLATTE (UNTERSTE POSITION), NINJA MEHRZWECKFORM ODER 20-CM-KUCHENSRINGFORM | **ERGIBT:** 6-8 PORTIONEN

*inkl. Dämpfzeit

ZUTATEN

150 g Butter, gewürfelt, sowie etwas Butter zum Einfetten
200 g dunkle Schokolade (65 % Kakao)
3 große Eier
150 g Zucker
30 g Mehl
500 ml Wasser
Kakaopulver, zum Bestäuben

ANLEITUNG

- 1 Mehrzweckform oder 20-cm-Kuchenform mit Butter einfetten, mit Backpapier auskleiden, dann zur Seite stellen.
- 2 Butter und Schokolade in den Kochtopf geben. SmartSwitch auf HEIßLUFT-FRITTIEREN/COOKER stellen. ANBRATEN/SAUTIEREN auswählen und LO-1 einstellen. Butter vorsichtig schmelzen lassen, mehrmals umrühren, etwa 8 Minuten. Wenn sie geschmolzen ist, START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beenden.
- 3 In einer großen Schüssel Eier und Zucker aufschlagen, bis die Masse eine helle Farbe hat. Mehl unterheben und dann vorsichtig die geschmolzene Schokoladenmischung unterheben. Kuchenteig in die vorbereitete Kuchenform geben.
- 4 Kochtopf auswaschen und wieder in das Gerät einsetzen. 500 ml Wasser in den Topf geben. Füße an der Cook & Crisp-Platte einschieben, dann die Platte in die unterste Position im Topf stellen.
- 5 Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. DAMPF-BACKEN auswählen, die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 13 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Garen zu beginnen (das Gerät wird etwa 20 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- 6 Der Kuchen ist fertig, wenn ein in die Mitte eingestochener Holzspieß sauber wieder herauskommt. In der Backform abkühlen lassen, anschließend auf eine Servierplatte stürzen.
- 7 Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.



CRÈME CARAMEL



EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN + 1 STUNDE KÜHLZEIT | **GESAMTGARZEIT:** 32 MINUTEN*

ZUBEHÖR: COOK & CRISP-PLATTE (UNTERE POSITION), 4 X 200-ML-AUFLAUFFÖRMCHEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

*inkl. Dämpfzeit

ZUTATEN

400 ml Vollmilch
100 ml Schlagsahne
2 TL Vanilleextrakt
2 große Eier
2 große Eigelb
80 g Zucker

FÜR DAS KAREMELL

100 g Zucker
4 EL Wasser
500 ml Wasser, für den Boden des Topfes

ANLEITUNG

- 1 SmartSwitch auf HEIßLUFT-FRITTIEREN/COOKER stellen. ANBRATEN/SAUTIEREN auswählen und auf 4 einstellen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen. Milch, Schlagsahne und Vanille hinzugeben, ca. 3 Minuten erhitzen, bis sich Blasen am Rand bilden, aber nicht kochen. In einen Krug geben. Den Topf waschen und wieder in das Gerät einsetzen.
- 2 Eier, Eigelbe und Zucker in eine große Schüssel geben und 1 Minute lang schlagen, bis die Mischung eine blasse Farbe annimmt. Die warme Schlagsahnmischung langsam in die Eiermischung gießen und mit einem Schneebesen verrühren. Zurück in den Krug geben und beiseitestellen.
- 3 Um Karamell zuzubereiten, ANBRATEN/SAUTIEREN auswählen und auf 4 stellen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen. 100 g Zucker und 4 EL Wasser hinzugeben. Den Zucker schonend schmelzen und mit einem Holzlöffel rühren, bis er sich komplett aufgelöst hat. Ca. 8 Minuten weiterkochen, bis der Zucker beginnt, braun zu werden. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beenden. Nehmen Sie den Topf raus, sobald Karamell entstanden ist. Das Karamell in den Auflaufformen schwenken, bis der Boden jeweils komplett bedeckt ist.
- 4 Den Topf waschen und wieder in das Gerät einsetzen. 500 ml Wasser einfüllen. Füße an der Cook & Crisp-Platte herausziehen, dann die Platte in die untere Position im Topf stellen. Die Auflaufförmchen auf die Platte stellen und die Crememischung in die Förmchen füllen.
- 5 Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. DAMPFGAREN auswählen und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen (das Gerät wird etwa 6 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet). Der Garvorgang ist abgeschlossen, wenn die Creme in der Mitte noch etwas wackelt.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, die Auflaufförmchen von der Platte nehmen, abkühlen lassen und dann für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren vorsichtig auf einen Servierteller stürzen.



Gartabelle: Funktion DAMPF-HEIßLUFT-FRITTIEREN

Dampf-Heißluft-Frittieren ist eine großartige Möglichkeit, Speisen außen knusprig und innen saftig zu garen. Stellen Sie vor dem Hinzufügen der Lebensmittel und Einsetzen der Cook & Crisp-Platte in das Gerät sicher, dass Sie den Boden des Kochtopfs mit Wasser gefüllt haben. Dies ist wichtig, damit sich Dampf entwickeln kann und Sie so die köstlichen Ergebnisse erzielen, die Sie sich wünschen.

HINWEIS: Die Zeitangaben in diesen Tabellen dienen lediglich als Orientierungshilfe. Passen Sie die Garzeiten nach Bedarf an, wenn die Menge Ihrer Zutaten abweicht.

HINWEIS: Der Dampfaufbau dauert ungefähr 4-10 Minuten.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL <i>optional</i>	WASSER
GEFLÜGEL				
Hähnchenbrust	2 Stück (je 175 g)	Nicht erforderlich	Mit Öl bestrichen	125 ml
Hähnchenbrust, paniert	4 Stück (je 175 g)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	125 ml
Hühnerkeulen	1 kg	Nicht erforderlich	2 EL	125 ml
Hähnchenschenkel, mit Knochen	1 kg	Nicht erforderlich	Mit Öl bestrichen	125 ml
Hähnchenschenkel, entbeint	4 Stück (je 100-125 g)	Nicht erforderlich	2 EL	125 ml
Hähnchenflügel	500 g	Nicht erforderlich	2 EL	125 ml
Ganzes Hähnchen	2-2,5 kg	Zusammengebunden	Mit Öl bestrichen	250 ml
Putenbrust	1,4-2,4 kg	Nicht erforderlich	Mit Öl bestrichen	250 ml
RIND				
Oberschinken vom Rind	1,5 kg	Nicht erforderlich	2 EL	250 ml
Schweinelende	1,5 kg	Nicht erforderlich	2 EL	250 ml
SCHWEIN				
Schweinekoteletts	4 dick geschnittene, mit Knochen (je 250 g)	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	125 ml
	4 entbeinte (je 100-125 g)	Entbeint	Mit Öl bestrichen	125 ml
Schweinelende	1 kg	Nicht erforderlich	2 EL	250 ml
LAMM				
Lammkeule	1,5 kg	Nicht erforderlich	2 EL	250 ml
FISCH				
Kabeljau	4 Stück (je 150 g)	Nicht erforderlich	1 EL	125 ml
Lachs	4 Stück (je 150 g)	Nicht erforderlich	1 EL	65 ml



Nicht vergessen, Flüssigkeit hinzuzufügen, damit Dampf erzeugt und das Essen gegart wird.

ZUBEHÖR/POSITION	TEMPERATUR	GARZEIT
Cook & Crisp-Platte, obere Position	190 °C	15-20 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	190 °C	18-20 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	210 °C	25-30 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	200 °C	15-18 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	190 °C	20-25 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	220 °C	15 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	180 °C	60-80 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	180 °C	45-55 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	180 °C	45 Min. für Medium Rare
Cook & Crisp-Platte, untere Position	180 °C	25-30 Min. für Medium Rare
Cook & Crisp-Platte, obere Position	190 °C	20-25 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	190 °C	20-25 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	180 °C	35-40 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	180 °C	37-40 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	220 °C	9-12 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	220 °C	7-10 Min.

Gartabelle: Funktion DAMPF-HEIßLUFT-FRITTIEREN (Fortsetzung)

Dampf-Heißluft-Frittieren ist eine großartige Möglichkeit, Speisen außen knusprig und innen saftig zu garen. Stellen Sie vor dem Hinzufügen der Lebensmittel und Einsetzen der Cook & Crisp-Platte in das Gerät sicher, dass Sie den Boden des Kochtopfs mit Wasser gefüllt haben. Dies ist wichtig, damit sich Dampf entwickeln kann und Sie so die köstlichen Ergebnisse erzielen, die Sie sich wünschen.

HINWEIS: Die Zeitangaben in diesen Tabellen dienen lediglich als Orientierungshilfe. Passen Sie die Garzeiten nach Bedarf an, wenn die Menge Ihrer Zutaten abweicht.

HINWEIS: Der Dampfaufbau dauert ungefähr 4-10 Minuten.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL <i>optional</i>	WASSER
TIEFGEFRORENES GEFLÜGEL				
Hähnchenbrust	4 Stück (je 175 g)	Nicht erforderlich	Mit Öl bestrichen	250 ml
Hühnerkeulen	1 kg	Nicht erforderlich	Mit Öl bestrichen	125 ml
Hähnchenschenkel, mit Knochen	1 kg	Nicht erforderlich	Mit Öl bestrichen	125 ml
Hähnchenflügel	500 g	Nicht erforderlich	2 EL	125 ml
TIEFGEFRORENES RIND				
Steak	2 Stück (je 225 g)	Nicht erforderlich	2 EL	250 ml
TIEFGEFRORENER FISCH				
Lachs	4 Stück (je 120 g)	Nicht erforderlich	1 EL	65 ml
Kabeljau	4 Stück (je 140 g)	Nicht erforderlich	1 EL	125 ml
TIEFGEFRORENES SCHWEINEFLEISCH				
Schweinekoteletts mit Knochen	2 Stück (je 250 g)	Nicht erforderlich	2 EL	125 ml
Würstchen	450 g	Nicht erforderlich	2 EL	125 ml
GEMÜSE				
Rote Bete	1 kg	Schälen, in 1,25 cm große Würfel schneiden	1 EL	125 ml
Brokkoli	400 g	Ganz, Strunk entfernen	125 ml	125 ml
Rosenkohl	1 kg	Halbieren, Enden abschneiden	1 EL	125 ml
Butternusskürbis	1 kg	Halbieren, entkernen	1 EL	125 ml
Karotten	1 kg	Schälen, in 1,25 cm dicke runde Scheiben schneiden	1 EL	125 ml
Pastinaken	500 g	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	125 ml
Kartoffeln, King Edward/ Maris Piper/Russet	1 kg	In 2,5 cm dicke Spalten schneiden	1 EL	125 ml
	4 Stück (800 g)	Ganz	Mit Öl bestreichen	125 ml
Süßkartoffeln	1 kg	In 2,5 cm große Würfel geschnitten	1 EL	125 ml


Nicht vergessen, Flüssigkeit hinzufügen, damit Dampf erzeugt und das Essen gegart wird.

ZUBEHÖR/POSITION	TEMPERATUR	GARZEIT
Cook & Crisp-Platte, obere Position	200 °C	15-20 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	180 °C	20-25 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	200 °C	20-22 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	220 °C	15 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	180 °C	22-28 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	220 °C	7-10 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	220 °C	10-15 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	190 °C	23-28 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	190 °C	10-12 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	200 °C	30-35 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	210 °C	15-20 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	220 °C	10-12 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	190 °C	22-25 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	200 °C	22-28 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	200 °C	30-35 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	220 °C	25-30 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	200 °C	30-35 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	200 °C	20 Min.

Gartabelle: Funktion HEIßLUFT-FRITTIEREN

mit der Cook & Crisp-Platte **unten** im Kochtopf

Die Zeitangaben in diesen Tabellen dienen lediglich als Orientierungshilfe. Passen Sie die Garzeiten nach Bedarf an, wenn die Menge Ihrer Zutaten abweicht.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL	TEMPERATUR	GARZEIT
GEMÜSE					
Spargel	250 g	Stangen stutzen	2 TL	200 °C	7-8 Min.
Paprika	4 Stück (750 g)	Ganz	Nicht erforderlich	200 °C	18-20 Min.
Blumenkohl	400 g	In 2,5-5 cm große Röschen schneiden	1 EL	200 °C	12-14 Min.
Maiskolben	4 Kolben (1 kg)	Ganze Kolben ohne Hülsen	1 EL	200 °C	12-15 Min.
Zucchini	500 g	Der Länge nach vierteln, dann in 2,5 cm große Stücke schneiden	1 EL	200 °C	11-12 Min.
Grüne Bohnen	350 g	Enden abgeschnitten	1 EL	200 °C	7-10 Min.
Grünkohl für Chips	400 g	In Stücke geteilt, Strünke entfernt	Nicht erforderlich	150 °C	8-12 Min.
Pilze	300 g	Abwischen, vierteln	1 EL	200 °C	7-8 Min.
Kartoffeln, King Edward/Maris Piper/Russets	500 g	Handgeschnittene Pommes, *dünn	1/2-3 EL	200 °C	18-22 Min.
	500 g	Handgeschnittene Pommes, *dick	1/2-3 EL	200 °C	20-22 Min.
Süßkartoffeln	1 kg	In 2,5 cm große Würfel geschnitten	1 EL	200 °C	14-16 Min.
RIND					
Burger	4 Stück (je 125 g)	2,5 cm dick	Nicht erforderlich	190 °C	10 Min.
Steak	2 Stück (je 225 g)	Nicht erforderlich	Mit Öl bestrichen	200 °C	8-12 Min.
SCHWEIN					
Bacon (Speck)	6 Scheiben (200 g)	Scheiben gleichmäßig auf der Platte verteilen	Nicht erforderlich	170 °C	10 Min.
Kasseler	1 Stück (225 g)	Ganz	Nicht erforderlich	200 °C	10-12 Min.
Würstchen	8 Stück (450 g)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	7-8 Min.

* Nach dem Schneiden der Kartoffeln die rohen Pommes mindestens 30 Minuten lang in kaltem Wasser einweichen lassen, um unnötige Stärke zu entfernen. Pommes trocken tupfen. Je trockener die Pommes, desto besser sind die Ergebnisse.

Für optimale Ergebnisse häufig schwenken oder wenden.

Wir empfehlen, häufig nach Ihrem Essen zu sehen und es zu schwenken oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.

Lebensmittel mit einer Silikonzange bewegen oder wenden



Entnehmen Sie die Speisen sofort nach Beendigung der Garzeit und wenn der gewünschte Gargrad erreicht ist. Wir empfehlen die Verwendung eines sofort ablesbaren Thermometers zur Überwachung der Innentemperatur von Proteinquellen.

Gartabelle: Funktion HEIßLUFT-FRITTIEREN

mit der Cook & Crisp-Platte **unten** im Kochtopf (Fortsetzung)

TIPP Bevor Sie die Funktion HEIßLUFT-FRITTIEREN verwenden, lassen Sie das Gerät 5 Minuten vorheizen, wie bei Ihrem herkömmlichen Ofen.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL	TEMPERATUR	GARZEIT
TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL					
Hähnchennuggets	380 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	10 Min.
Fischfilets (in Backteig)	440 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	14 Min.
Fischstäbchen	10 Stück (280 g)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	9-10 Min.
Kartoffelpuffer	8 Stück (360 g)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	14 Min.
Röstkartoffeln	700 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	22 Min.
Mozzarella-Sticks	360 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	6-7 Min.
Zwiebelringe	300 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	10-12 Min.
Scampi	9 Stück, Jumbo (230 g)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	7 Min.
Pommes frites aus Süßkartoffeln	500 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	15 Min.
Vegetarische Burger	4 Stück (350 g)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	190 °C	14 Min.
Vegetarische Würstchen	6 Stück (270 g)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	7-8 Min.
TIEFGEFRORENE POMMES FRITES					
Helle gerade Pommes	500 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	14 Min.
Pommes frites, grob	500 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	17 Min.
Pommes mit Wellenschnitt	500 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	16 Min.
Pommes frites	500 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	180 °C	14 Min.
Pommes, dick geschnitten	700 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	18-20 Min.
Kartoffelspalten	650 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	15 Min.
Pommes mit Schale	500 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	16-17 Min.
FISCH UND MEERESFRÜCHTE					
Fischfrikadellen	2 Stück (je 150 g)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	8-10 Min.
Garnelen	16 Jumbo-Garnelen	Roh, ganz, mit Schwanz	1 EL	200 °C	7-10 Min.

Für optimale Ergebnisse häufig schwenken oder wenden.

Wir empfehlen, häufig nach Ihrem Essen zu sehen und es zu schwenken oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.

Lebensmittel mit einer Silikonzange bewegen oder wenden



Entnehmen Sie die Speisen sofort nach Beendigung der Garzeit und wenn der gewünschte Gargrad erreicht ist. Wir empfehlen die Verwendung eines sofort ablesbaren Thermometers zur Überwachung der Innentemperatur von Proteinquellen.

Gartabelle: Funktion Dampfgaren mit der Cook & Crisp-Platte **unten** im Kochtopf

Die Zeitangaben in diesen Tabellen dienen lediglich als Orientierungshilfe. Passen Sie die Garzeiten nach Bedarf an, wenn die Menge Ihrer Zutaten abweicht.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	WASSER	GARZEIT
GEMÜSE				
Spargel	250 g	Ganze Stangen	250 ml	5-7 Min.
Brokkoli	300 g	In 2,5-5 cm große Röschen geschnitten	125 ml	5-9 Min.
Rosenkohl	400 g	Ganz, Enden abgeschnitten	250 ml	10-15 Min.
Butternusskürbis	500 g	Geschält, in 2,5 cm große Würfel geschnitten	250 ml	10-15 Min.
Karotten	500 g	Geschält, in 2,5 cm große Stücke geschnitten	250 ml	10-15 Min.
Blumenkohl	400 g	Geschält, in 2,5-5 cm große Röschen geschnitten	125 ml	5-10 Min.
Maiskolben	4 Kolben	Ganz, ohne Hülsen	250 ml	8-10 Min.
Grüne Bohnen	200 g	Ganz, Enden abgeschnitten	125 ml	8-12 Min.
Kartoffeln	500 g	Geschält, in 2,5 cm große Stücke geschnitten	325 ml	12-17 Min.
Babykartoffeln	500 g	Ganze Stücke	325 ml	15-20 Min.
Süßkartoffeln	500 g	In 1,25 cm große Würfel schneiden	250 ml	8-14 Min.

Gartabelle: Funktion DÖRREN mit der Cook & Crisp-Platte **unten** im Kochtopf

TIPP Bei den meisten Obst- und Gemüsesorten dauert der Dehydriervorgang zwischen 6 und 8 Stunden (bei 60 °C), bei Fleisch zwischen 5 und 7 Stunden (bei 70 °C). Je länger Sie die Zutaten dehydrieren, desto knuspriger werden sie.

ZUTAT	VORBEREITUNG	TEMP.	DÖRRZEIT
OBST UND GEMÜSE			
Apfelchips	Kerngehäuse entfernen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden, in Zitronensaft tauchen, trocken tupfen	60 °C	7-8 Std.
Bananen	Schälen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden	60 °C	8-10 Std.
Frische Kräuter	Waschen, trocken tupfen, Stiele entfernen	60 °C	4-6 Std.
Ingwerwurzel	In 3 mm dicke Scheiben schneiden	60 °C	6 Std.
Mangos	Schälen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden, Stein entfernen	60 °C	6-8 Std.
Pilze	Mit einer weichen Bürste reinigen oder mit feuchtem Küchentuch abwischen	60 °C	6-8 Std.
Ananas	Schälen, in 3 mm-1,25 cm dicke Scheiben schneiden, ohne Mittelstrunk	60 °C	6-8 Std.
Erdbeeren	Halbieren oder in 1,25 cm dicke Scheiben schneiden	60 °C	6-8 Std.
Tomaten	In 3 mm dicke Scheiben schneiden; dämpfen, wenn sie später rehydriert werden sollen	60 °C	6-8 Std.
FLEISCH, GEFLÜGEL, FISCH			
Beef-, Chicken-, Salmon-Jerky	In 6 mm dicke Scheiben schneiden, über Nacht marinieren	70 °C	5-7 Std.

NINJA
Speedi

ON400DE_IG_QSG_MP_221122_Mv1

NINJA ist ein in der Europäischen Union eingetragenes Marken von SharkNinja Operating LLC.

© 2023 SharkNinja Operating LLC