

DAS OFFIZIELLE

# Instant Pot®

KOCHBUCH



riva

COCO MORANTE

DAS OFFIZIELLE  
**Instant Pot®**  
KOCHBUCH

**riva**



DAS OFFIZIELLE

# Instant Pot®

KOCHBUCH



riva

# INHALT

- 7 Einleitung
- 8 Benutzung des Instant Pot®
- 13 Der Instant-Pot®-Vorratsschrank
- 14 Nützliche Helfer
- 17 Rezepte für den Instant Pot® aufbereiten
- 18 Häufige Fragen und Problemlösungen

## 21 KAPITEL 1 | FRÜHSTÜCK

- 23 Zitronen-Mohn-Kuchen
- 24 Hart gekochte Eier
- 25 Würstchen-Zwiebel-Strata
- 26 Brokkoli-Cheddar-Quiche
- 28 Omelette
- 29 Quinoa-Porridge mit Pepitas und Honig
- 30 Gebutterte Hafergrütze
- 33 Honig-Kurkuma-Tonikum

## 35 KAPITEL 2 | BOHNEN UND GETREIDE

- 36 Grundrezept Bohnen
- 37 Borracho-Bohnen
- 39 Klassisches Hummus
- 40 Griechische Gigantes mit Feta
- 42 Vegane Sloppy Joes
- 43 Belugalinsensalat mit italienischer Vinaigrette
- 45 Chana Masala
- 46 Grundrezept Reis
- 47 Jamaikanischer Reis mit Bohnen
- 49 Risotto mit Zitrone und Erbsen
- 50 Perlgrauen mit Champignons und Salbei

## 53 KAPITEL 3 | SUPPEN UND CHILIS

- 54 Möhren-Pastinaken-Suppe mit Ingwer
- 56 Tomaten-Basilikum-Suppe
- 57 Lauch-Kartoffel-Suppe
- 59 Rote Linsensuppe mit Sumach
- 60 Minestrone
- 61 Hühnersuppe mit Nocken
- 62 Italienische Hochzeitssuppe
- 64 Puten-Chili-Verde mit Pintobohnen
- 65 Graupensuppe mit geschmorter Beinscheibe
- 67 Chili con Carne

## 69 KAPITEL 4 | GEFLÜGEL

- 70 Arroz con Pollo
- 71 Plum Chili Chicken
- 72 Hähnchen-Würstchen-Jambalaya
- 74 Dijon-Hähnchen mit Wildreis-Pilaf
- 75 Hähnchen Cacciatore
- 77 Granatapfel-Walnuss-Hähnchen
- 78 Ganzes Hähnchen in Champignonsauce
- 81 Putenbrust mit Bratensauce
- 83 Momo-Fleischbällchen mit Koriander-Chutney

## 85 KAPITEL 5 | RIND UND SCHWEIN

- 86 Fettuccine Bolognese
- 88 Fleischbällchen Marinara
- 91 Irisches Beef Stew
- 92 Ungefüllte Paprika
- 93 Klassischer Hackbraten
- 95 Koreanische Schmorrippchen (Galbijjim)
- 96 Ropa vieja

|     |  |
|-----|--|
| 97  | Sloppy Joes  |
| 98  | Salisbury Steak  |
| 100 | Baby Back Ribs   |
| 102 | Schmorfleisch mit Zwiebelsauce                               |
| 104 | Eintopfbraten  |
| 107 | Pulled Pork Adobo  |
| 109 | Jamaican-Jerk-Ochsenschwanz                                  |
| 111 | Pökelfleisch mit Weißkohl, Möhren und Kartoffeln             |
| 112 | Schweinebraten mit Balsamessig und karamellisierten Zwiebeln |

## **115 KAPITEL 6 | GEMÜSE UND BEILAGEN**

|     |   |
|-----|---|
| 116 | Gedämpfte Artischocken mit schneller Mayonnaise     |
| 118 | Gedämpfter Spaghettikürbis                          |
| 120 | Warmer Hörnchensalat                                |
| 121 | Wintergemüse-Stampf (Stamppot)                      |
| 123 | Süßkartoffel-Püree mit Ahornsirup                   |
| 124 | Blumenkohl-Kartoffel-Stampf                         |
| 125 | Okra und Blumenkohl mit Raita                       |
| 126 | Süß-saurer Rotkohl                                  |
| 127 | Rauchiger Markkohl mit Möhren                       |
| 129 | Sizilianischer Mangold mit Rosinen und Pinienkernen |
| 130 | Grünkohl mit Apfel und Zwiebel                      |
| 131 | Italienische gedämpfte grüne Bohnen                 |
| 132 | Macaroni and Cheese                                 |
| 134 | Pikante Knoblauch-Edamame                           |
| 135 | Maisbrot  |

## **137 KAPITEL 7 | DESSERTS**

|     |   |
|-----|---|
| 138 | Zitronen-Honig-Birnen mit aufgeschlagenem Joghurt |
| 140 | Möhrenkuchen mit Quarkglasur                      |
| 143 | Chocolate Chip Cake                               |
| 144 | Bananen-Pekannuss-Kuchen                          |
| 146 | Heidelbeer-Brotpudding                            |
| 147 | Zitronen-Ricotta-Käsekuchen                       |
| 150 | New York Cheesecake                               |
| 152 | Erdbeer-Rhabarber-Kompott                         |
| 153 | Kokos-Chai-Milchreis                              |

## **154 GRUNDREZEPTE**

|     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| 155 | Sofrito                         |
| 155 | Duxelles                        |
| 156 | Schnelle karamellierte Zwiebeln |
| 157 | Indische Kochsauce              |
| 159 | Schnelle Mayonnaise             |
| 159 | Marinara-Sauce                  |
| 160 | Hühnerbrühe                     |
| 161 | Rinderkraftbrühe                |
| 162 | Joghurt                         |
| 163 | Apfelmus                        |
| 164 | Kochtabellen                    |
| 169 | Dank                            |
| 170 | Über die Autorin                |
| 171 | Register                        |



Close

Open

Instant Pot<sup>®</sup> Duo Plus

OFF

Soup  
Broth  
Meat  
Stew  
Bean  
Chili  
Cake  
Egg  
Slow  
Cook  
Sauté

Rice  
Multigrain  
Porridge  
Steam  
Sterilize  
Yogurt  
Pressure  
Cook

Pressure  
Level

Keep  
Warm

-

+

Delay  
Start

Cancel

www.instantPot.com

# EINLEITUNG

Der Instant Pot®, ein programmierbarer elektrischer Dampfkochtopf, hat sich im Handumdrehen zu einem der beliebtesten Küchengeräte auf dem Markt entwickelt. Wenn Sie noch mit dem traditionellen Dampfkochtopf aufgewachsen sind, werden Sie staunen, wie weit sich die Technik entwickelt hat.

Die Tage des furchteinflößend bebenden Druckanzeigers sind endgültig vorbei. Der Instant Pot® ist im Betrieb flüsterleise und extrem vielseitig einsetzbar. Dank der umfangreichen Programmfunktionen fungiert er nicht nur als Dampfkochtopf, sondern auch als Slow Cooker, Reiskocher und Joghurtbereiter.

Die Vielfalt an Speisen, die Sie im Instant Pot® zubereiten können, ist schlicht atemberaubend. Er produziert nicht nur ein leckeres Chili, sondern auch gleich noch das Maisbrot dazu, kinderfreundliche Makkaroni mit Käse und einen supercremigen Käsekuchen für hinterher, der jeden Hobbybäcker vor Neid erblassen lässt.

In diesem Kochbuch erfahren Sie in sieben Kapiteln, wie Sie diese und viele weitere Gerichte zubereiten. Die Rezepte reichen dabei von internationalen Spezialitäten bis zu modernen Klassikern der Küche. Sie finden hier Grundrezepte für Reis, Bohnen und Brühen ebenso wie Anleitungen für leckere Zutaten, die sich mühelos einfrieren lassen und so für den Alltag jederzeit zur Hand sind.

Sobald Sie sich mit all den Knöpfen des Instant Pot® vertraut gemacht haben, werden Sie feststellen, dass Sie sich beim Kochen nicht groß

umstellen müssen. Es gibt Programme zum Anbraten und Bräunen (besonders hilfreich für Suppen, Eintöpfe und Braten), für das Dampfgaren (großartig für die schnelle Gemüseküche) und auch zum Joghurtmachen. Der Instant Pot® hält das Gericht nach dem Kochen sogar bis zu zehn Stunden lang warm.

Ich habe mich bemüht, Rezepte sowohl für Allesesser als auch für Vegetarier und für Menschen zu finden, die sich glutenfrei oder laktosefrei ernähren. Sie finden hier Gerichte für Frühstück, Mittag- und Abendessen, für köstliche Desserts und für kleine Snacks. Ich habe jedes Rezept selbst in meiner eigenen Küche ausprobiert, um sicherzustellen, dass es nicht nur narrensicher, sondern auch lecker ist.

Bei der Auswahl der Rezepte war es mir wichtig, dass sie intuitiv und leicht zuzubereiten sind. Ich habe jeden Schritt detailliert beschrieben, damit Sie niemals raten müssen, welchen Knopf Sie wann drücken müssen. Die größte Hürde im Umgang mit dem Instant Pot® ist zu lernen, welcher Knopf welche Funktion hat, und dieses Hindernis räume ich in diesem Buch aus dem Weg. Sobald Sie eine Handvoll der Rezepte nachgekocht haben, werden Sie sich mit dem Instant Pot® auskennen und ihn ganz selbstverständlich im Alltag einsetzen.

Ob Sie nun ein Instant-Pot®-Novize sind oder nach neuen Tipps und Inspiration suchen, Sie werden auf den folgenden Seiten auf jeden Fall fündig werden.

## Benutzung des Instant Pot®

Tun Sie sich selbst direkt nach dem Auspacken Ihres Instant Pot® den Gefallen, die Illustrationen in der Bedienungsanleitung aufzuschlagen. Hier können Sie sich schnell mit den verschiedenen Teilen des Instant Pot® vertraut machen, und Sie sehen auf einen Blick, welche Funktion die Leuchten und Knöpfe haben, und wie der Deckel funktioniert.

Ich habe die Rezepte mit vier Modellen getestet: LUX60 V3, DUO 60, DUO Plus und Ultra. Der DUO und der Ultra sind meine persönlichen Favoriten, weil sie eine praktische Ausparung an den Griffen für den abgenommenen Deckel haben. Außerdem haben sie ein Programm für Joghurt, was den LUX-Modellen fehlt.

Wenn Sie überwiegend für maximal vier Personen kochen, würde ich zu den »60er«-Modellen mit 6 Litern Kapazität greifen. Wenn Sie große

Fleischstücke (über 2 Kilo) garen oder regelmäßig größere Personenzahlen bewirten wollen, greifen Sie besser zum DUO 80 mit 8 Litern Fassungsvermögen. Bei den größeren Modellen werden Sie auch manche Rezepte um mindestens 350 ml Flüssigkeit ergänzen müssen, damit der Topf ausreichend Druck aufbauen kann.

Allen Modellen gemeinsam ist die Bedienkonsole mit den Tasten für die Zubereitung unterschiedlicher Speisen, die Einstellung des Drucks im Topf, die Temperaturregelung und die Einstellung der Garzeit. Dazu kommt ein LED-Display, das Sie darüber informiert, ob der Topf eingeschaltet ist, und die Restzeit des gewählten Programms anzeigt, sobald der erforderliche Druck erreicht ist.

Die Tabelle unten zeigt Ihnen, welche Funktionen die einzelnen Instant-Pot®-Modelle bieten. Die Zahl in der Modellbezeichnung zeigt das Fassungsvermögen in Litern an.

| Kochprogramm                              | LUX60 | LUX60 V3 | DUO50/60/80 | DUO Plus | Ultra | SMART |
|---|-------|----------|-------------|----------|-------|-------|
| Manual/Pressure Cook (Manuell/Druckgaren) | x     | x        | x           | x        | x     | x     |
| Soup/Broth (Suppe/Brühe)                  | x     | x        | x           | x        | x     | x     |
| Meat/Stew (Fleisch/Eintopf)               | x     | x        | x           | x        | x     | x     |
| Poultry (Geflügel)                        | x     |          | x           |          |       | x     |
| Bean/Chili (Bohnen/Chili)                 | x     | x        | x           | x        | x     | x     |
| Cake (Kuchen)                             |       | x        |             | x        | x     |       |
| Egg (Ei)                                  |       | x        |             | x        | x     |       |
| Sauté (Anbraten)                          | x     | x        | x           | x        | x     | x     |
| Rice (Reis)                               | x     | x        | x           | x        | x     | x     |
| Multigrain (Getreide)                     | x     | x        | x           | x        | x     | x     |
| Steam (Dampf garen)                       | x     | x        | x           | x        | x     | x     |
| Porridge (Grütze)                         | x     | x        | x           | x        | x     | x     |
| Slow Cook (Schongaren)                    | x     | x        | x           | x        | x     | x     |
| Yogurt (Joghurt)                          |       |          | x           | x        | x     | x     |
| Sterilize (Sterilisieren)                 |       |          |             | x        | x     |       |

## Die Funktionstasten (Programmtasten)

Sie wählen eine Funktion passend zur Art des Gerichts, das Sie kochen wollen. Dafür drücken Sie eine Funktionstaste am Instant Pot<sup>®</sup>, um ein Programm zu starten. So nehmen Sie beispielsweise die Soup/Broth-Taste, um eine Suppe zu kochen, die **Rice**-Taste für Reis und so weiter. Jedes Kochprogramm kann in seinem Kochdruck (High Pressure/Low Pressure) und in der Garzeit (Less, Normal und More) angepasst werden, wobei Normal die Grundeinstellung ist. Daneben können Sie die Zeit auch mit den +/--Tasten einstellen (das Ultra-Modell hat ein Drehrad). Dies sind die Kochprogramme (die Tabelle gegenüber zeigt, welches Modell welche Programme bietet).

**MANUAL/PRESSURE COOK** (Manuell/Druckgaren) Sie können alle unter Druck zu garenden Gerichte mit der Manual-Einstellung garen. Diese Einstellung ist praktisch, wenn Sie Rezepte zubereiten wollen, die für den konventionellen Dampfkochtopf gedacht sind, erweitert sie doch Ihr Repertoire an möglichen Gerichten, die Sie jetzt bequem im Instant Pot<sup>®</sup> zubereiten können. Konventionelle Dampfdrucktöpfe garen schneller, weil sie mit etwas höherem Druck arbeiten, deshalb müssen Sie die Garzeit für den Instant Pot<sup>®</sup> um 15 Prozent verlängern. Je nach Modell verwenden Sie dazu die Adjust- oder die Pressure-Taste, um zwischen den Einstellungen Low Pressure (niedriger Druck) und High Pressure (hoher Druck) umzuschalten.

**SOUP/BROTH (SUPPE/BRÜHE)** Bei dieser Einstellung steigt die Temperatur etwas sanfter an als bei der vorigen Einstellung, sodass sie sich für das Köcheln von Suppen und Brühen eignet. Brühe wird dadurch klar und nicht so trüb, als wenn sie unter Druck gekocht wird. Im Kapitel mit den Grundrezepten finden Sie Rezepte für Rinderkraftbrühe und salzarme Hühnerbrühe.

**MEAT/STEW (FLEISCH/EINTOPF)** Diese Funktion ist eigentlich selbsterklärend. Passen Sie die Garzeit mit den Tasten Less, Normal und More (Kürzer, Normal oder Länger) an, je nachdem, ob das Fleisch zart oder sehr zart sein oder ob es buchstäblich vom Knochen fallen soll.

**BEAN/CHILI (BOHNEN/CHILI)** Ob Sie nun einen klassischen Bohnentopf (siehe Seite 36), indisches Dal oder ein Chili con Carne kochen wollen: Dies ist das richtige Programm. Passen Sie die Garzeit mit Less für bissfeste, Normal für weiche oder More für sehr weiche Bohnen an. In der Tabelle auf Seite 166 finden die exakten Garzeiten für eine ganze Reihe von Bohnensorten.

**CAKE (KUCHEN)** Mit den Tasten Less, Normal und More passen Sie die Backzeit an die Art des Kuchens an, den Sie backen möchten.

**EGG (EI)** Sie können Eier weich, mittel und hart kochen. Die Einstellungen Less, Normal und More sind auf extragroße Eier ausgerichtet, sodass Sie für Eier anderer Größenklassen die Kochzeit anpassen müssen.

**SAUTÉ (ANBRATEN)** Im Gegensatz zu einem Slow Cooker können Sie Speisen mit dem Instant Pot<sup>®</sup> köcheln, anbraten und scharf braten, bevor Sie sie unter Druck garen. Dies ist keine Druckeinstellung, und Sie sollten Sie nie mit verriegeltem Deckel verwenden. Ich nehme gerne einen Glasdeckel (entweder den Deckel des Instant Pot<sup>®</sup> oder einen anderen passenden Deckel), wenn ich Gemüse andünste oder zarte Knödel siede.

**RICE (REIS)** Mit dieser Einstellung kochen Sie alle weißen Reissorten. Mit den Tasten Less, Normal und More kochen Sie den Reis al dente, zart oder weich.

**MULTIGRAIN (GETREIDE)** Die moderate Hitze dieser Einstellung eignet sich perfekt für braunen Reis und anderes Langkorngetreide. Die Funktion More umfasst ein 45-minütiges Einweichen, gefolgt von

einer Stunde Dampfgaren, und eignet sich hervorragend für festere Getreide und Bohnen.

**STEAM (DAMPFGAREN)** Im Zubehör des Instant Pot® findet sich auch ein Einsatzsteg, mit dem man das Gargut beim Dampfgaren auf Abstand zum Topfboden hält. Sie können einen Dämpfeinsatz aus Drahtgeflecht, Silikon oder Metall verwenden.

**PORRIDGE (GRÜTZE)** Verwenden Sie diese Einstellung, um Reisbrei, Haferbrei oder anderen Getreide- oder Bohnenbrei zuzubereiten. Lassen Sie Speisen immer langsam abkühlen (nicht mit »Abdampfen«) und füllen Sie den Topf höchstens bis zur Hälfte, sonst spritzt der Brei durch den Dampfablass heraus. Solange Sie sich an diese Faustregeln halten, können Sie problemlos Grützen kochen.

**SLOW COOK (SCHONGAREN)** Der Instant Pot® ist nicht nur ein Dampfgarer, sondern auch ein Slow Cooker. Wenn Sie also auf ein neues, aufregendes Slow-Cook-Rezept stoßen oder Ihre Lieblingsgerichte zubereiten wollen, verwenden Sie diese Einstellung. Die Funktionen Less, Normal und More entsprechen den Einstellungen Low, Medium und High eines Schongarers. Verwenden Sie für eine einfachere Reinigung am besten einen hitzebeständigen Glasdeckel (entweder aus dem Instant-Pot®-Zubehörprogramm oder einen anderen passenden Deckel).

**YOGURT (JOGHURT)** Diese Einstellung hat zwei spezielle Funktionen: Mit dem More-Programm sterilisiert sie Milch, und das Normal-Programm bereitet aus dieser Milch dann Joghurt. Selbstgemachter Joghurt ist unkompliziert und viel günstiger als gekaufter. Mit meiner Methode auf Seite 162 können Sie sogar Ihre eigenen Kulturen ansetzen. Ich bevorzuge diese Methode, weil mein Joghurt so vom Instant Pot® ohne Abwasch direkt in den Kühlschrank wandern kann.

**STERILIZE (STERILISIEREN)** Wenn Sie gerne Konfitüren und Gelees einkochen oder andere

säurereiche Speisen zubereiten, spart der Instant Pot® Platz auf dem Herd und erlöst Sie von der Verwendung eines raumgreifenden Wasserbads. Die Funktion Normal sterilisiert bei etwa 110 °C und die Funktion More sterilisiert bei etwa 115 °C.

## Die Bedientasten

Mit diesen Tasten regulieren Sie den Dampfdruck, die Garzeit und in bestimmten Fällen die Temperatur des gewählten Garprogramms. Die meisten Instant-Pot®-Modelle verfügen über eine Adjust-(Anpassen-)Taste, mit der man Druckhaltezeit und Temperatur regulieren kann. Bei Dampfdruckprogrammen regelt sie die Zeit, bei anderen, wie Yogurt, Slow Cook und Sauté, die Temperatur. Die +- und --Tasten verlängern beziehungsweise verkürzen die Garzeit.

Der DUO Plus besitzt eine eigene Pressure-(Druck-)Taste anstelle der Adjust-Taste, und man drückt die entsprechende Funktionstaste mehrfach, um zwischen den Zeit- und Temperatureinstellungen zu wechseln. Der LUX6o dampfgart nur mit hohem Druck (High Pressure) und verfügt über keine Low-Pressure-Funktion.

**DELAY START (ZEITVERZÖGERUNG)** Bei den Modellen LUX6o V3, DUO Plus und Ultra können Sie den Start des Kochprogramms verzögern. Sie werden vermutlich nicht allzu viel Verwendung für diese Funktion finden, da Sie wohl eher selten verderbliche Lebensmittel über längere Zeit roh im Instant Pot® liegen lassen werden. Die Ausnahme ist für mich das Einweichen und Kochen von Bohnen. Ich gebe die Bohnen mit Wasser in den Topf, stelle die Zeitverzögerung auf 8–10 Stunden ein und habe am nächsten Morgen perfekt gegarte Bohnen.

**MODUS- UND FUNKTIONSANZEIGEN** Diese Leuchten zeigen an, welcher Modus (hoher oder niedriger Druck) oder welche Funktion (also Koch-

programm) aktuell angewählt ist. Alle Funktions-tasten und Modusanzeigen verfügen über einen kleinen weißen Punkt, der bei Aktivität leuchtet.

### **KEEP WARM/CANCEL (WARMHALTEN/ABBRECHEN)**

Diese Taste hat zwei Funktionen: Zum einen bricht sie das aktuelle Programm ab, zum anderen startet sie die Warmhaltefunktion, ähnlich wie bei einem Slow Cooker. Die Modelle DUO Plus, DUO 60 und Ultra besitzen getrennte Tasten für diese beiden Funktionen.

## **Deckel und Dampfablass**

Nachdem Sie jetzt die Grundbegriffe des Bedienfelds kennengelernt haben, kommen wir zum Deckel.

Die Deckel der verschiedenen Instant-Pot®-Modelle (LUX, DUO, SMART und Ultra) sehen leicht unterschiedlich aus, aber die Mechanik ist bei allen gleich.

### **Dampfablassregler**

Der Dampfablass (je nach Modell Pressure Release oder Steam Release genannt) hat zwei Stellungen: »Verriegeln« (Sealing) und »Abdampfen« (Venting). Wenn der Deckel geschlossen und verriegelt ist, kann der Topf Druck aufbauen. Nach Ablauf des Kochprogramms können Sie den Dampfablass auf Abdampfen stellen, um den Dampf aus dem Topf abzulassen und den Deckel sicher öffnen zu können. Keine Sorge, wenn der Dampfablassregler sich locker oder leicht wackelig anfühlt, das ist so vorgesehen. Sie können ihn zum Reinigen abnehmen.

### **Schnelles und langsames Abdampfen**

Sie können den Druck im Instant Pot® auf drei Arten ablassen:

1. Schnelles Ablassen: Sie stellen den Dampf-ablassregler direkt nach Ablauf des Kochprogramms auf *Abdampfen*. Dadurch entweicht der Dampf

(und damit der Druck) in einem kraftvollen Strahl aus dem Topf. Diese Methode eignet sich für empfindliches Gargut, das nur wenige Minuten garen muss, wie zum Beispiel gedämpftes Gemüse.

2. Langsames Abdampfen: Sie lassen den Dampf-ablassregler, wo er ist, sodass der Druck auf natürliche Weise entweichen kann. Sobald ein Programm endet, verliert der Instant Pot® beim Abkühlen seinen Druck. Das kann je nach Menge des Garguts von wenigen Minuten bis zu einer halben Stunde oder länger dauern. Der Topf schaltet nach dem Ende eines Kochprogramms automatisch auf Warmhalten, sodass Sie ihn bis zu zehn Stunden stehen lassen können, bevor er sich komplett ausschaltet.

3. Kombination: Ich warte nach Ablauf eines Programms häufig 10–15 Minuten, bevor ich den Dampfablass auf Abdampfen stelle, damit der Dampf nicht ganz so stark aus dem Ventil strömt.

### **Dichtungsring**

Das einzige Teil des Deckels, das Sie irgendwann einmal ersetzen müssen, ist der Dichtungsring, der in einer Rinne im Innenrand des Deckels liegt.

Er hält je nach Nutzungshäufigkeit zwischen 6 und 18 Monate. Der Dichtungsring muss immer richtig in seiner Aufnahme liegen, weil der Topf sonst keinen Druck aufbauen kann. Achten Sie also nach dem Reinigen darauf, ihn wieder korrekt in seine Aufnahme zu legen. Ich verwende jeweils eigene Dichtungsringe für süße und herzhaftere Speisen, weil das Silikon starke Gerüche annehmen kann.

### **Ventilabdeckung**

Die kleine Metallabdeckung, die innen unter dem Ablassventil sitzt, verhindert ein Verstopfen des Ventils, indem sie Schaum davon abhält, ins Ventil einzudringen. Sie sollten sie nach jeder Verwendung abnehmen und gründlich reinigen.



## Der Instant-Pot®-Vorratsschrank

Zum Garen mit Dampfdruck benötigt man größere Mengen an Flüssigkeit, damit die Rezepte funktionieren, doch sie verdampft beim Kochen kaum. Ich verwende in meinen Rezepten ein paar Geheimzutaten, die den Geschmack betonen und Flüssigkeit aufnehmen. Dies sind vor allem folgende:

**GEKÖRNT BRÜHE UND BRÜHWÜRFEL** Ein unglaublich praktischer Weg, zu mehr Geschmack zu gelangen. Ich mag unter anderem Brühwürfel mit Currygeschmack und gekörnte Kraftbrühe. Am besten sind natürlich immer selbstgemachte Brühen und Fonds, aber wenn ich diese gerade nicht zur Hand habe, greife ich gerne zu Würfeln und Granulat.

**GETROCKNETE FRÜCHTE UND GEMÜSE** Getrocknete Lebensmittel saugen überschüssige Flüssigkeit auf und eignen sich deshalb perfekt für das Dampfgaren. Geben Sie eine Handvoll Rosinen oder getrocknete Apfelstücke in ein Apfelmus (siehe Seite 163), und es dickt beim Abkühlen wunderbar an. Getrocknete Pilze sind eine schöne Einlage in Suppen und Eintöpfen, und sonnengetrocknete Tomaten geben Pasta-Gerichten und Schmorbraten Pfiff.

**GETREIDE UND BOHNEN** Ich koche immer wieder gerne Eintopfgerichte mit Hähnchen und Reis, deshalb habe ich stets eine Auswahl an Reissorten im Haus. Für das Frühstück habe ich einen ständigen Vorrat an Hafergrütze. Ich liebe auch Bohnen und verwende am liebsten Kichererbsen für Hummus (siehe Seite 39), Gigantes oder dicke Bohnen für Beilagen und Linsen für Suppen und vegane Sloppy Joes (siehe Seite 42).

**KRÄUTER- UND GEWÜRZMISCHUNGEN** Gewürzmischungen sind prima, um Gerichten Pepp zu geben. Ich verwende sie in allen möglichen Zusammenstellungen in meiner Küche – von Chilipulver und Italienischen Kräutern bis hin zu Kräutern der Provence, nordafrikanischem Ras el-Hanout, Jamaican Jerk und äthiopischem Berbere. Durchstöbern Sie die Gewürzregale im Supermarkt und die Gewürzstände auf den Wochenmärkten Ihrer Stadt, wo Sie häufig ungehemmt an den verschiedensten Mischungen schnuppern dürfen.

**TOMATENMARK** Dieses Konzentrat aus Tomaten verleiht Tomatengerichten Körper und geschmackliche Tiefe. Wenn Sie also gerne Tomaten (ob nun frisch oder aus der Dose) verwenden, unterstützen Sie deren Geschmack ruhig mit einem guten Löffel Tomatenmark. Größere Mengen verderben bei mir leider gelegentlich, bevor ich sie aufbrauchen kann, deshalb friere ich das Tomatenmark gerne esstöffelweise in Einzelportionen ein.

**WORCESTERSAUCE UND ANDERE KRÄFTIGE WÜRZSAUCEN** Diese Zutaten sind perfekt, wenn man einem Gericht einen guten Umami-Schub verleihen möchte, weil sie Chilis, Eintöpfe und Schmorbraten besonders herzhaft machen. Weitere Favoriten in meiner sind Küche Dijon-Senf, Sojasauce, Tamari, Cocos Aminos, Fischsauce und Misopaste.

## Nützliche Helfer

Hier sind meine Lieblingsutensilien für das Kochen mit dem Instant Pot®. Die meisten findet man in Haushaltswarengeschäften und im Internet.

**SILIKON-BACKHANDSCHUHE** eignen sich perfekt, um den Innentopf einzusetzen oder herauszuheben und um den Dampfablass zu bedienen, ohne sich dabei die Finger zu verbrühen.

**EIN ZWEITER INNENTOPF** ist praktisch, wenn man an einem Abend zwei verschiedene Gerichte kochen und sich den Abwasch zwischendurch ersparen will.

**HITZEBESTÄNDIGE GLASDECKEL** gibt es für alle Instant-Pot®-Modelle. Sie eignen sich gut für die Funktionen Sauté und Slow Cook.

**EIN DÄMPFEINSATZ AUS DRAHT, SILIKON ODER METALLAMELLEN** ist unerlässlich, will man Gemüse im Instant Pot® dämpfen.

**DER EDELSTAHL-EINSATZSTEG (UNTERSETZER)**, der sich im Zubehör Ihres Instant Pot® findet, ist perfekt für das Topf-im-Topf-Garen von Käsekuchen, Omeletts und anderen Gerichten, die in einem eigenen Gefäß im Innentopf garen müssen (siehe Seite 163). Er eignet sich auch für das Druckgaren von ganzen Hähnchen oder großen Fleischstücken, da er diese von der Dämpfflüssigkeit fernhält und zudem das Herausheben erleichtert.

**EINE KÜCHENZANGE** ist ein unverzichtbarer Helfer, da das Gargut tief im Topf liegt. Sie erleichtert das Wenden und Umsortieren der Zutaten ungemein.

**EIN FLEXIBLER PFANNENWENDER** hilft dabei, unter Frikadellen, Hähnchenteile und andere Speisen zu gelangen, die beim Anbraten gerne am Topfboden anhängen.

**GLASHEBER UND MARMELADENTRICHTER** eignen sich besonders gut zum Zubereiten von Joghurt,

Konfitüren und allem, was man in Gläser füllt, im Topf kocht und dann aus dem Topf herausheben will.

**KÜCHENTHERMOMETER** sind unverzichtbar zum Überprüfen der Kerntemperatur von Fleisch oder Geflügel, um zu überprüfen, ob es gar ist. Ein Einstechthermometer mit separatem Display ist praktisch bei der Joghurtzubereitung, da man einen Alarm einstellen kann, der einen daran erinnert, die Kultur zur abgekühlten Milch zu geben.

**TÖPFE UND FORMEN MIT 18 ZENTIMETER DURCHMESSER** eignen sich perfekt, um sie in den 6-Liter-Instant-Pot® einzusetzen. Ich backe meine Käsekuchen in einer 18-Zentimeter-Springform, Omeletts, Quiches und Brotpuddinge in einer 18-Zentimeter-Glasform und Kuchen und Brote in einer runden 18-Zentimeter-Form mit 7,5 Zentimeter hohem Rand. Wenn Sie einen 8-Liter-Instant-Pot® haben, verwenden Sie am besten Formen mit 20 Zentimeter Durchmesser.

**EIN FETTABSCHÖPFER ODER EINE FETTRENNKANNE** ist für mich eine unschätzbare Hilfe, wenn ich Fleisch im Instant Pot® gare. Ich gieße die Bratenjus durch den Siebeinsatz in die Kanne, lasse das Fett sich absetzen und gieße dann den entfetteten Bratensaft zurück in den Topf, um ihn zu einer Sauce zu reduzieren oder anzudicken.

**MUFFIN- UND MINIKUCHENFORMEN AUS SILIKON** eignen sich gut, um Zutaten vor dem Kochen bereitzustellen und Brühe (siehe Seite 160 und 161), italienisches Sofrito für Suppen und Eintöpfe (siehe Seite 155), puerto-ricanisches Sofrito für Arroz con Pollo (siehe Seite 70) und Reste in kleinen Portionen einzufrieren. Lassen Sie die Speisen in der Silikonform gefrieren und füllen Sie sie dann aus der Form in Gefrierbeutel um, die Sie mit Datum und Inhalt beschriften und ins Gefrierfach legen.





## Rezepte für den Instant Pot® aufbereiten

**Schritt 1:** Passen Sie Ihre Erwartungen an. Sie werden mit dem Instant Pot® kein ganzes, knusprig-braunes Hähnchen hinbekommen. Große Fleischstücke brauchen einige Zeit, um zart zu garen (wenn auch nicht so lange, als wenn Sie sie auf dem Herd oder im Ofen schmoren). Zartes Gemüse wie Spargel bleibt nicht zart-bissfest, wenn Sie es den ganzen Tag mit Keep Warm warm halten.

**Schritt 2:** Das Rezept muss sich für den Instant Pot® eignen. Suppen, Eintöpfe und Schmorbraten gelingen in der Regel problemlos im Instant Pot®. Das gilt aber nicht für Kurzgegartes wie Hähnchenkoteletts, zarte Fischfilets und Pfannengerührtes. Nutzen Sie stattdessen lieber die bewährten Möglichkeiten, festes Fleisch zart zu garen, Getreide und Gemüse schneller zu dämpfen und nahezu alles zu kochen, ohne dass es austrocknet.

**Schritt 3:** Passen Sie die Flüssigkeitsmenge an. So brauchen Sie zum Schmoren nur etwa 250 ml Flüssigkeit, damit der Topf Druck aufbauen kann (manchmal auch weniger, wenn zum Beispiel Gemüse beim Kochen viel Wasser abgibt). Suppen und Saucen kochen beim Druckgaren nicht ein, sodass Sie nicht mehr Flüssigkeit nehmen sollten, als am Ende übrig sein soll. Wenn Sie nach dem Garzeitende zu viel Flüssigkeit übrig haben, können Sie sie bei abgenommenem Deckel mit der Sauté-Funktion reduzieren. Ich habe festgestellt, dass bei dieser Einstellung 250 ml Flüssigkeit in rund 15 Minuten verkocht.

**Schritt 4:** Lesen Sie sich das Rezept zuerst ganz durch, um zu sehen, welche Funktionstasten Sie benötigen. Wenn Sie köcheln, anbraten oder bräunen müssen, wählen Sie das Sauté-Programm. Bei den meisten Instant-Pot®-Modellen schalten Sie mit der Adjust-Taste zwischen weniger, normaler und mehr Hitze (Less, Normal, More) um. Beim DUO Plus wählen Sie die Temperatur mit der Taste Sauté selbst.

Für den eigentlichen Garvorgang wählen Sie das Kochprogramm, das der jeweiligen Speise entspricht, also Meat/Stew für einen Schmorbraten oder Bean/Chili für ein Bohnengericht. Wenn Sie kein passendes Programm finden, wählen Sie die Einstellungen Manual oder Pressure Cook.

**Schritt 5:** Bestimmen Sie die Garzeit. Finden Sie die Zutat, die am längsten kochen muss, und verwenden Sie dann die Tabellen in diesem Buch oder auf der Instant-Pot®-Website (in englischer Sprache), um die Garzeit zu bestimmen.

**Schritt 6:** Entscheiden Sie, ob Sie schnell oder natürlich abdampfen wollen. Beim Dämpfen ist das Schnellabdampfen die beste Lösung. Bei Gerichten, die schäumen können (Getreide, Bohnen oder Fruchtmasse), lasse ich den Druck lieber auf natürliche Weise entweichen. Bei allem dazwischen, wie Suppen, Eintöpfe und Schmorgerichte, lasse ich den Druck meist 10–15 Minuten langsam entweichen und öffne dann das Dampfablassventil.

**Schritt 7:** Haben Sie Spaß beim Kochen und Genießen!