

Bitte lesen Sie die beiliegende Ninja®-Anleitung, bevor Sie Ihr Gerät benutzen.
Please make sure to read the enclosed Ninja® instructions prior to using your unit.



NINJA[®] Foodi[®] MAX

Köstliche Rezepte und Diagramme
für unbegrenzte Möglichkeiten
Mouthwatering recipes and charts
for unlimited possibilities



Inhaltsverzeichnis

Druckdeckel	2
Crisping-Deckel	3
Doppelstöckiger Wenderost	4
Die Kunst von TenderCrisp™	6
TenderCrisp™	8
Wählen Sie Ihr eigenes TenderCrisp™-Abenteuer	12
TenderCrisp™ Gefroren zu knusprig	14
TenderCrisp™ Braten	16
TenderCrisp™ 360-Mahlzeiten	18
TenderCrisp™ One-Pot-Wunder	24
Einfaches für den Alltag	34
Kochtabellen	44

Hallo Druck, hier ist Crisp

Sie werden eine vollkommen neue Art des Kochens erleben.
Die TenderCrisp™-Technologie ermöglicht es Ihnen, die
Geschwindigkeit des Schnellkochens zu nutzen, um Zutaten
schnell zuzubereiten. Der revolutionäre Crisping-Deckel
verleiht Ihren Speisen anschließend ein knuspriges, goldenes
Finish, von dem andere Schnellkochtöpfe nur träumen können.

Druckdeckel

Mit diesem Deckel ist der Foodi® der ultimative Schnellkochtopf. Verwandeln Sie die zähesten Zutaten im Handumdrehen in zarte, saftige und geschmackvolle Gerichte.



SCHNELLKOCHE

Druckdampf spendet den Zutaten Feuchtigkeit und kocht sie schnell von innen heraus.



DAMPFGAREN

Dampf spendet Feuchtigkeit, versiegelt den Geschmack und erhält die Textur Ihrer Speisen.



SLOW COOK/JOGHURT

Kochen Sie bei niedriger Temperatur und langsam, um Ihre Lieblingschilis und Eintöpfe zu kreieren. Bereiten Sie hausgemachten Joghurt ohne künstliche Inhaltsstoffe oder Süßstoffe zu.



ANBRATEN/SAUTIEREN

Fünf Temperaturstufen ermöglichen es Ihnen, den Geschmack durch Anbraten, Sautieren, Köcheln und vieles mehr zu verstärken.

Crisping-Deckel

Beginnen oder beenden Sie Rezepte, indem Sie diesen Deckel verwenden, um superheiße, sich schnell bewegende Luft um Ihr Essen herum zu entfesseln, um es frisch, karamellisiert und goldbraun zu perfektionieren.



HEISSLUFTFRITTIEREN

Möchten Sie eine knusprige, goldene Textur ohne all das Fett und Öl? Dann ist Heißluftfrittieren genau das Richtige für Sie.



BACKEN/RÖSTEN

Verschenden Sie keine Zeit damit, darauf zu warten, dass Ihr Ofen vorgeheizt wird. Bereiten Sie Ihre Lieblingsaufläufe und geröstetes Gemüse in viel kürzerer Zeit zu.



GRILLEN

Vervollständigen Sie Ihre Mahlzeiten, indem Sie den Geschmack versiegeln und ihnen genau das richtige Maß an Karamellisierung oder Knusprigkeit verleihen.



TROCKNEN

Trocknen Sie Ihr Lieblingsobst, -gemüse und Fleisch für köstliche hausgemachte Chips und Trockenfleisch.

Lernen Sie unser vielseitigstes Ninja® Foodi®-Zubehör, den doppelstöckigen Wenderost, kennen

Zubereitung der doppelten Menge an Protein*



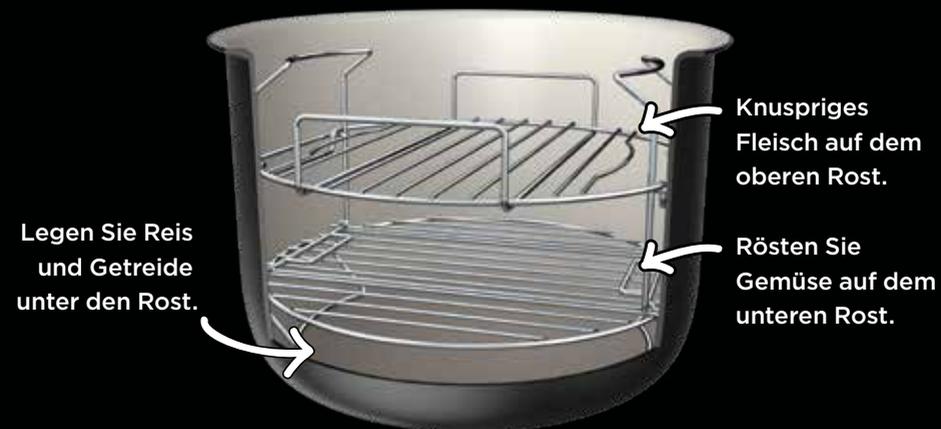
Die doppelte Menge trocknen

Platzieren Sie die Zutaten auf dem oberen und unteren Rost, um die doppelte Menge Ihres Lieblingstrockenfleisches, Trockenobstes oder getrockneten Gemüses zuzubereiten.

*Im Vergleich zum ursprünglichen Wenderost, der mit den Ninja Foodi Schnellkochtöpfen der Serie OP300 verkauft wird.
[†]Nimmt je nach Rezept ggf. 5-15 Minuten in Anspruch.

Größere und bessere 360-Mahlzeiten zubereiten

Bereiten Sie gleichzeitig eine größere Portion Ihrer Lieblingsproteine, Ihres Lieblingsgetreides und -gemüses zu, um schmackhafte Mahlzeiten mit mehreren Texturen in nur einem Topf zu zaubern.



Ihr Partner bei der Planung Ihrer nächsten Veranstaltung

Stellen Ihre Gäste bei Ihrer nächsten Party zufrieden. Bereiten Sie 2 Schichten Chips zu und servieren Sie sie mit einem cremigen Dip, den Sie im unteren Bereich des Topfes zubereiten.

Die Kunst von TenderCrisp™

Beginnen Sie mit dem Schnellkochen. Runden Sie das Ganze mit der Crisping-Methode Ihrer Wahl ab. So erhalten Sie TenderCrisp™-Ergebnisse.

Und das Beste? Es gibt mehr als einen Weg zu TenderCrisp™. Sie können mit Zutaten beginnen, die gefroren oder frisch sind. Sie können Huhn, Gemüse oder Fisch garen. Sie können auch Ihr Lieblichschili oder Ihren Lieblingseintopf zubereiten. Aber wenn Sie TenderCrisp™ verwenden, vollenden Sie das Gericht immer mit einer knusprigen, köstlichen Note.



TenderCrisp™
Gefroren zu knusprig



TenderCrisp™
Braten



TenderCrisp™
360-Mahlzeiten



TenderCrisp™
One-Pot-Wunder

TenderCrisp™ Kräuterbrathähnchen

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 66 MINUTEN | **FÜR:** 6 PORTIONEN
DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.: 26 MINUTEN | **SCHNELLKOCHEN:** 40 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** 1 MINUTE
HEISSLUFTFRITTIEREN: 15 MINUTEN

ZUTATEN

1 frisches ganzes rohes Hähnchen
 (2,25 kg-2,5 kg)
 Der Saft von 2 Zitronen
 (60 ml Zitronensaft)
 250 ml heißes Wasser
 60 ml Honig
 1 EL plus 1 TL Meersalz, separat

1 EL ganze schwarze Pfefferkörner
 5 Zweige frischer Thymian
 5 Knoblauchzehen, geschält und
 zerdrückt
 1 EL Pflanzenöl
 2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

ANLEITUNG



Entfernen Sie die Innereien, falls sie im Innern des Huhns enthalten sind. Spülen die das Hähnchen aus und binden Sie die Beine mit Kochgarnen zusammen.



Vermischen Sie in einer kleinen Schüssel Zitronensaft, heißes Wasser, Honig und 2 Esslöffel Salz. Gießen Sie die Mischung in den Topf. Geben Sie ganzen Pfefferkörner, Thymian und Knoblauch in den Topf.



Legen Sie das Hähnchen in den Cook & Crisp™-Korb und stellen Sie den Korb in den Topf.



Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf Hoch (HI). Stellen Sie die Zeit auf 40 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.



Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckentlastungsventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.



Bestreichen Sie das Hähnchen mit Öl oder besprühen Sie es mit Kochspray. Schmecken Sie alles mit Salz und Pfeffer ab.



Schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie AIR CRISP, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Garen Sie das Hähnchen, bis die gewünschte Knusprigkeit erreicht wurde.



Das Garen ist abgeschlossen, wenn die Kerntemperatur 75 °C beträgt. Nehmen Sie das Hähnchen mit 2 großen Serviergabeln (oder den Ninja®-Bratenhebern*) aus dem Korb. Lassen Sie es vor dem Servieren 10 Minuten ruhen.

TIPP Verwenden Sie Kochspray anstelle von Öl, um große Proteinstücke im Cook & Crisp-Korb gleichmäßig zu beschichten.

TenderCrisp™

Überbackene Käsemakkaroni

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 38 MINUTEN | **FÜR:** 6-8 PORTIONEN
DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.: 15 MINUTEN | **SCHNELLKOCHEN:** 0 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** 14 MINUTEN
SCHNELLER DRUCKABBAU: 2 MINUTEN | **HEISSLUFTFRITTIEREN:** 7 MINUTEN

ZUTATEN

2 EL Natron
240 ml Zitronensaft
2 l Wasser
700 g trockene Makkaroni
480 ml Crème double
880 g Cheddarkäse
3 EL Meersalz

1 ½ EL gemahlener schwarzer Pfeffer
1 ½ EL Zwiebelpulver
1 ½ EL Knoblauchpulver
1 ½ TL Senfpulver
200 g Panko-Paniermehl
230 g Butter, zerlassen

ANLEITUNG



Geben Sie Natron und Zitronensaft in den Topf. Rühren Sie, bis sich das Natron aufgelöst hat und die Blasenbildung stoppt. Geben Sie das Wasser und die Nudeln hinzu, und rühren Sie sie.



Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Druck auf LOW. Stellen Sie die Zeit auf 0 Minuten ein (die Zeit für die Druckbeaufschlagung reicht aus, um die Nudeln zu kochen). Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.



Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck 14 Minuten lang auf natürliche Weise abklingen. Nach 14 Minuten lassen Sie den Restdruck schnell ab, indem Sie das Druckentlastungsventil in die Entlüftungsstellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.



Geben Sie außer dem Paniermehl und der Butter alle restlichen Zutaten hinzu.



Verrühren Sie die Zutaten gründlich, damit der Käse schmilzt und um sicherzustellen, dass sich sämtliche Zutaten miteinander vermengen.



Vermischen Sie das Paniermehl und die zerlassene Butter in einer Schüssel. Verteilen Sie die Paniermehlmischung gleichmäßig auf den Nudeln.



Schließen Sie den Crispings-Deckel. Wählen Sie AIR CRISP, stellen Sie die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 7 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.



Nach dem Garen sofort servieren.

TIPP Um eine kinderfreundlichere Variante zuzubereiten, lassen Sie das Zwiebel-, Knoblauch- und Senfpulver weg und servieren Sie die Nudeln, bevor Sie die Paniermehlmischung hinzufügen.

Wählen Sie Ihr eigenes TenderCrisp™-Abenteuer

Sie fühlen sich wie ein Abenteurer? Wählen Sie einfach eine Zutat aus jeder Spalte, um Ihre eigenen TenderCrisp™-Mahlzeiten zu kreieren.

Wählen Sie ein Getreide oder eine kohlenhydrathaltige Zutat
und legen Sie es/sie mit Flüssigkeit in den Topf

750 g weißer Reis
mit 750 ml Brühe

750 g Quinoa
mit 750 ml Brühe

1,5 kg Russet-Kartoffeln,
gewürfelt, mit 250 ml Wasser

625 g Perlen-Couscous
mit 625 ml Brühe

Wählen Sie ein Protein
und legen Sie es auf einen Wenderost

8 frische entbeinte
Hähnchenbrüste (je 170 g)
Verwenden Sie den Rost in
unterer Dampfposition, ohne
den oberen Rost einzusetzen

6 frische italienische Würste
Verwenden Sie den Rost in
unterer Dampfposition, ohne
den oberen Rost einzusetzen

8 frische Hähnchenschenkel mit
Knochen und Haut
(je 110-170 g)
Nutzen Sie den Rost mit
eingesetzten oberen Rost

500 g gefrorene Garnelen
(ca. 32 Garnelen)
Nutzen Sie den Rost mit
eingesetzten oberen Rost

Fügen Sie den Rost hinzu



Schnellkochen

HIGH (HOCH) FÜR 5 MINUTEN



TIPP Wenn Sie verhindern wollen, dass Fleischröpfchen vom Wenderost auf Ihre kohlenhydrathaltigen Zutaten und Getreidesorten darunter fallen, legen Sie eine Schicht Aluminiumfolie unter das Fleisch, um alles sauber und ordentlich zu halten.

Druckentlastung

SCHNELLE
DRUCKENTLASTUNG;
ENTFERNEN SIE
DEN DECKEL
VORSICHTIG

Wählen Sie ein Gemüse aus,
bestreichen Sie es mit Öl und würzen Sie es. Platzieren Sie es anschließend je nach gewünschter Röstung oder Knusprigkeit auf dem oberen oder unteren Rost

2 mittelgroße Zucchini,
in 7,5 cm x 1,5 cm große
Stäbchen geschnitten

6 Möhren,
in 7,5 cm x 1,5 cm große
Stäbchen geschnitten

1 Kopf Blumenkohl,
in kleine Röschen geschnitten

Letzter Schliff

Bestreichen Sie Ihr Protein mit Sauce
oder Marinade Ihrer Wahl

Barbecue

Teriyaki

Süßsauer

Blackening-Gewürzmischung

Adobo-Gewürzmischung

Ihre Lieblingsgewürzmischung

Grillen

NEHMEN SIE DEN
CRISPING-DECKEL
VOM TOPF UND
GRILLEN SIE SIE JE
NACH GEWÜNSCHTER
KNUSPRIGKEIT FÜR
10-15 MINUTEN



HINWEIS: Der Ninja® Foodi® Max Kochtopf verfügt über eine Kapazität von 7,5 l. Sollten Sie ein Foodi-Modell mit einer Kapazität von 6 l nutzen, können Sie die meisten Rezepte in diesem Buch dennoch zubereiten. Einige der Rezepte bedürfen ggf. einer etwas kürzeren Garzeit oder der Cook & Crisp-Korb muss nicht so häufig geschwenkt werden. Überprüfen Sie den Fortschritt während des Garvorgangs, um das beste Ergebnis zu erreichen. Eine gute Faustregel ist, die Mengenangaben in den Rezepten für Schnellkochen wie für Suppen, Eintöpfe und Chilis um 50 % zu reduzieren, wenn Sie das Gerät verwenden. Im Falle von Rezepten, bei denen der Korb verwendet werden muss, passen 50 % weniger Zutaten in den Korb des 6 l Modells.



TenderCrisp™ Gefroren zu knusprig

Mit Ihrem Ninja® Foodi® ist gefroren gleich frisch. Bereiten Sie gefrorenes Fleisch mit der Schnellkochfunktion zu, um es schnell aufzutauen und gleichzeitig weich zu kochen. Nutzen Sie dann den Crisping-Deckel, um Ihr Essen Ihrem Geschmack entsprechend knusprig zu machen.

BUFFALO CHICKEN WINGS

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GARZEIT:** 20 MINUTEN | **FÜR:** 6-8 PORTIONEN
DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.: 20 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

ZUTATEN

- 250 ml Wasser
- 1,5 kg gefrorene Hähnchenflügel, -schenkel und Oberschenkel, separat
- 3 EL Pflanzenöl
- 3 EL Buffalo-Sauce
- 3 TL Meersalz

TIPP Möchten Sie frische Hähnchenflügel anstelle von gefrorenen verwenden? Legen Sie die frischen Hähnchenflügel in den Korb, vermengen Sie sie mit 2 EL Pflanzenöl und nutzen Sie anstelle der Schnellkochfunktion die Heißluftfrittierungsfunktion für 24-28 Minuten bei 200 °C.



ANWEISUNG

- 1 Geben Sie Wasser in den Topf. Legen Sie die Hähnchenflügel in den Cook & Crisp™-Korb und stellen Sie diesen in den Topf.
- 2 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 5 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 3 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 4 Tupfen Sie die Hähnchenflügel mit Küchenpapier trocken und schwenken Sie sie mit 2 Öl im Korb.
- 5 Schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie AIR CRISP, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 6 Öffnen Sie den Deckel nach 7 Minuten, heben Sie den Korb an und schwenken Sie die Hähnchenflügel oder bewegen Sie sie mit einer Silikonzange. Setzen Sie den Korb wieder in die Einheit ein, schließen Sie den Deckel, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 7 Vermischen Sie die Buffalo-Sauce in einer großen Schüssel mit Salz, während die Hähnchenschenkel garen.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, geben Sie die Hähnchenflügel in die Schüssel mit der Buffalo-Sauce und vermengen Sie sie gut.



TenderCrisp™ Braten

Braten ist nicht mehr für Sonntage reserviert. Bereiten Sie perfekte Braten mit einem goldenen TenderCrisp-Finish zu.

LAMMSCHULTER MIT KRÄUTER-NUSS-KRUSTE

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GARZEIT:** 52 MINUTEN | **FÜR:** 6 PORTIONEN

DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.: 9 MINUTES | **DRUCKENTLASTUNG:** NATÜRLICH 5 MINUTEN + SCHNELLDRUCKABLASS

ZUTATEN

30 ml Pflanzenöl
5 geschälte und 10 ungeschälte Knoblauchzehen
1,3-1,5 kg Lammshulter
Salz und Pfeffer je nach Geschmack
240 ml Wasser
2 frische Thymianzweige
2 Lorbeerblätter
5 g Minzeblätter
15 g Kerbel
5 g Estragon
25 g Petersilie
40 g Dijon-Senf
2 Scheiben Weißbrot
50 g zerstoßene Mandeln

ANWEISUNG

- 1 Wählen Sie Anbraten/Sautieren und stellen Sie die Temperatur auf mittlere Hitze ein. Drücken Sie START/STOP und lassen Sie das Gerät 5 Minuten lang vorheizen.
- 2 Würzen Sie das Lamm mit Salz und Pfeffer. Machen Sie mit einer Messerspitze 5 Einschnitte rund um die Lammshulter, um die geschälten Knoblauchzehen dort unterzubringen.
- 3 Nach 5 Minuten Vorheizen fügen Sie das Pflanzenöl hinzu und erhitzen es 1 Minute lang. Geben Sie die Lammshulter hinzu und bräunen Sie sie etwa 10 Minuten lang auf allen Seiten an.
- 4 Nehmen Sie jetzt die Lammshulter aus dem Kochtopf und legen Sie sie auf den unteren Rost des doppelstöckigen Rosts.

- 5 Geben Sie Wasser, ungeschälten Knoblauch, Thymian und Lorbeerblätter in den Kochtopf. Lassen Sie den Rost mit der Lammshulter in den Kochtopf hinter. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 11 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 6 Bereiten Sie in der Zwischenzeit die grüne Paste zu, indem Sie alle Kräuter (Minze, Kerbel, Estragon, Petersilie) zusammen mit Senf und Brot in einer Küchenmaschine zerkleinern.
- 7 Wenn das Schnellkochen beendet ist, lassen Sie den Druck für 5 Minuten natürlich ab. Lassen Sie den restlichen Druck anschließend schnell ab, indem Sie das Druckentlastungsventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat. Nehmen Sie die Lammshulter aus dem Topf und legen Sie sie abgedeckt beiseite.
- 8 Geben Sie 60 ml Wasser in den Kochtopf. Verteilen Sie die Paste auf der Lammshulter und bedecken Sie sie mit den zerstoßenen Mandeln. Geben Sie die Lammshulter auf den unteren Dampfrost des doppelstöckigen Rosts und lassen Sie ihn in den Kochtopf hinab.
- 9 Schließen Sie den Crispig-Deckel. Wählen Sie GRILL, stellen Sie die Temperatur auf 240 °C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 10 Wenn das Lamm braun ist, nehmen Sie es aus dem Topf und lassen Sie es vor dem Servieren 3 Minuten lang ruhen.

TIPP Allergisch gegen Nüsse? Lassen Sie sie einfach weg – Kräuter, Brot und Senf ergeben auch für sich eine leckere Kruste.



TenderCrisp™ 360-Mahlzeiten

Nutzen Sie die Vorteile der Kochfähigkeiten von Foodi, um vollwertige, köstliche, hausgemachte Mahlzeiten zuzubereiten.

GEGRILLTE LAMMKOTELETTS MIT REIS-PILAW

VORBEREITUNG: 7 MINUTEN | **GARZEIT:** 25 MINUTEN | **DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.:** 8 MINUTEN
DRUCKENTLASTUNG: NATÜRLICH, 10 MINUTEN | **FÜR:** 4-6 PORTIONEN

ZUTATEN

PILAW

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 400 g Basmati-Reis, waschen bis das Wasser klar wird
- 500 ml Geflügelbrühe
- Saft und Schale einer Orange
- 100 g Granatapfelkerne
- 50 g geröstete Mandeln, grob zerhackt
- Salz und Pfeffer je nach Geschmack
- 10 g frischer Dill, frische Minze und Petersilie grob gehackt

LAMM

- Olivenöl zum Bestreichen
- 12 frische Lammkoteletts
- Salz, je nach Geschmack
- Pfeffer, je nach Geschmack
- Granatapfelsyrup zum Abschluss

ANWEISUNG

- 1 Drücken Sie SEAR/SAUTÉ und stellen Sie den Topf auf MD:HI, um ihn für 5 Minuten vorzuheizen.
- 2 Geben Sie Öl in die Pfanne und rösten Sie die Zwiebeln für 5-8 Minuten, bis sie goldbraun sind. Fügen Sie Knoblauch hinzu und garen Sie alles für 1 Minute. Geben Sie dann den Reis und die Brühe hinzu.
- 3 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 4 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HI. Stellen Sie die Zeit auf 2 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck für 10 Minuten natürlich abklingen. Lassen Sie nach 10 Minuten den Restdruck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen.
- 5 Durchziehen Sie den Reis und geben Sie die restlichen Zutaten hinzu, decken Sie sie gut ab und stellen Sie sie beiseite, während Sie die Lammkoteletts zubereiten.
- 6 Reinigen Sie den Topf und setzen Sie ihn wieder in das Gerät ein. Platzieren Sie den Wenderost (in unterer Dampfgarposition ohne den oberen Rost) im Kochtopf.
- 7 Bestreichen Sie die Lammkoteletts mit Olivenöl und würzen Sie beide Seiten. Legen Sie 6 Koteletts auf den Rost.
- 8 Schließen Sie den Crispung-Deckel. Wählen Sie GRILL und stellen Sie die Zeit auf 7 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 9 Grillen Sie die Koteletts für 3 Minuten und wenden Sie sie anschließend. Setzen Sie als nächstes den oberen Rost ein und legen Sie die restlichen Koteletts darauf. Wenn Sie nach Ihrem Geschmack gegart sind, lassen Sie die Koteletts auf einem Teller ruhen und decken Sie sie locker mit Alufolie ab.
- 10 Servieren Sie die Koteletts mit Pilaw und beträufeln Sie sie mit einer Soße Ihrer Wahl.

KNUSPRIGE HÄHNCHENSCHENKEL MIT MÖHREN & REIS-PILAW

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 50 MINUTEN | **FÜR:** 6-8 PORTIONEN

DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.: 16 MINUTEN | **SCHNELLKOCHEN:** 4 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

GRILLEN: 20-30 MINUTEN

ZUTATEN

170 g Reis-Pilaw
600 ml Wasser
2 EL Butter
8 rohe Hähnchenschenkel mit Knochen und Haut, 150-170 g
2 EL Honig, aufgewärmt
½ TL geräucherter Paprika
½ TL gemahlener Kümmel
2 TL Meersalz, aufgeteilt
6 Möhren, geschält, längs geviertelt
2 EL natives Olivenöl extra
4 TL Geflügelgewürz

ANLEITUNG

- 1 Geben Sie den Reis-Pilaw, das Wasser und die Butter in den Topf und vermischen Sie sie gut.
- 2 Platzieren Sie den Wenderost (in unterer Dampfgarposition ohne den unteren Rost) im Kochtopf. Legen Sie 4 Schenkel auf den Rost. Bringen Sie anschließend den oberen Rost an und legen Sie die restlichen Hähnchenschenkel darauf.
- 3 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 4 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 4 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 5 Vermischen Sie den warmen Honig, geräucherten Paprika, Kümmel und einen Teelöffel Salz, während die Hähnchenschenkel und der Reis garen. Beiseitestellen.
- 6 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckentlastungsventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 7 Nehmen Sie den Rost mit dem Hähnchen aus dem Topf. Nehmen Sie das Hähnchen vom Rost, bestreichen Sie es mit Olivenöl und würzen Sie es mit dem Geflügelgewürz.
- 8 Platzieren Sie den Wenderost (in unterer Dampfgarposition ohne den oberen Rost) im Kochtopf. Legen Sie die Möhren auf den Rost. Bestreichen Sie sie mit dem gewürzten Honig. Schließen Sie den Crispings-Deckel, wählen Sie Grill aus und stellen Sie die Zeit auf 15 Minuten. Drücken Sie auf START/STOP, um zu beginnen.
- 9 Ist der Garvorgang abgeschlossen, bringen Sie den oberen Rost an und legen Sie das Hähnchen darauf. Schließen Sie den Crispings-Deckel, wählen Sie Grill aus und stellen Sie die Zeit auf 15 Minuten. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Möchten Sie weniger knusprige Schenkel, sehen Sie nach 10 Minuten nach ihnen und nehmen Sie sie aus dem Topf, wenn die gewünschte Knusprigkeit erreicht ist.
- 10 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, servieren Sie die Hähnchenschenkel mit Möhren und Reis.



GEGRILLTE SEEZUNGEN MIT BRATKARTOFFELN UND ZUCCHINIS

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 35 MINUTEN | **GRILLZEIT:** 24 MINUTEN | **FÜR:** 2-4 PORTIONEN
DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.: 10 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** 1 MINUTEN

ZUTATEN

800 g Charlotten-Kartoffeln, geschält und gewürfelt (4 cm)

125 ml Wasser

2 kleine Zucchini, in 1,5–2 cm breite Scheiben geschnitten

2 TL Pflanzenöl

Salz und Pfeffer je nach Geschmack

50 g Butter + 25 g zerlassene Butter

4 TL Olivenöl

50 g Schalotten (geschält und sehr klein gewürfelt)

2 EL Weizenmehl

2 Seezungen ohne Haut (je 200 g)

ANWEISUNG

- 1 Geben Sie das Wasser und die Kartoffeln in den Kochtopf. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 2 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HI. Stellen Sie die Zeit auf 1 Minute ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 3 Vermengen Sie in der Zwischenzeit in einer großen Rührschüssel die Zucchini mit dem Pflanzenöl, Salz und Pfeffer. Rühren Sie, bis alles überzogen ist.

- 4 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckentlastungsventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 5 Gießen Sie die Kartoffeln ab und legen Sie sie dann zurück in den Topf. Geben Sie Butter, Olivenöl und Schalotten hinzu. Rühren Sie gut um, bis die Kartoffeln überzogen sind, und schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie GRILL, stellen Sie die Temperatur auf 240 °C und die Zeit auf 24 Minuten ein.
- 6 Bestreuen Sie die 2 Seezungen mit Mehl und schütteln Sie alles überflüssige Mehl ab.
- 7 Nach 6 Minuten öffnen Sie den Crisping-Deckel und rühren mithilfe einer Silikonzange vorsichtig die Kartoffeln um. Jetzt legen Sie die überzogenen Zucchini auf die untere Ebene des doppelstöckigen Rosts. Fügen Sie die obere Ebene des doppelstöckigen Rosts ein und legen Sie die Seezungen Seite an Seite auf den Rost. Bestreichen Sie sie mit zerlassener Butter und schließen Sie den Crisping-Deckel, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, können Sie die Seezungen vor dem Servieren mit etwas frischem Zitronensaft verfeinern.





TenderCrisp™ One-Pot-Wunder

Bringen Sie Ihre Lieblingsaufläufe, -eintöpfe, Chilis und Kuchen mit einem knusprigen Topping auf die nächste Stufe.

PAELLA MIT CHORIZO UND ARTISCHOCKENHERZEN

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 25 MINUTEN | **FÜR:** 4-6 PORTIONEN
DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.: 8 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

ZUTATEN

200 g Koch-Chorizo, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
1 EL Olivenöl
1 weiße Zwiebel, gewürfelt
1 rote Paprika, gewürfelt
3 Knoblauchzehen, gehackt
2 TL geräucherter Paprika
350 g Paella-Reis
Eine Prise Safran
1 l Geflügelbrühe
1 (400 g) Dose gehackte Tomaten
1 (400 g) Dose Artischockenherzen, geviertelt
200 g Tiefkühlerbsen, aufgetaut
50 g grüne Oliven, geschnitten
1 Zitrone in Scheiben geschnitten, zum Garnieren
2 EL glatte Petersilie, gehackt

ANWEISUNG

- 1 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ aus und stellen Sie den Topf auf MD:HI. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. 5 Minuten vorheizen lassen.
- 2 Geben Sie Öl hinzu und sautieren Sie den Chorizo für 5 Minuten. Entfernen Sie ihn mit einem Schaumlöffel und lassen Sie Öl in der Pfanne.
- 3 Geben Sie die Zwiebel und Paprika in die Pfanne und sautieren Sie sie für 5 Minuten. Fügen Sie als nächstes Knoblauch hinzu und garen Sie die Zutaten für weitere 1-2 Minuten. Geben Sie den Paprika, Reis, Safran, die Geflügelbrühe und Tomaten in den Topf.
- 4 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 5 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 5 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 6 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 7 Entfernen Sie den Deckel und rühren Sie die Zutaten um. Geben Sie den Chorizo zusammen mit den Artischocken, Oliven und Erbsen zurück in den Topf.
- 8 Schließen Sie den Crispig-Deckel und wählen Sie BAKE/ROAST, 200°C und 8 Minuten aus.
- 9 Wenn die Zeit abgelaufen ist, servieren Sie die Paella mit Zitronenscheiben und Petersilie.

TIPP Anstelle von Safran kann auch Kurkuma verwendet werden.

DOPPELTE KALBSRIPPEN MIT KAREMELLISIERTEN RÜBEN

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 41 MINUTEN | **FÜR:** 6 PORTIONEN
DRUCKENTLASTUNG: 12 MINUTES

ZUTATEN

200 ml + 150 ml Wasser getrennt

7 g + 7 g + 30 g Butter getrennt

Gewürze (Salz + Pfeffer nach Belieben)

2 Kalbsrippen je 700 g

100 ml Sojasauce

1 kg Rüben, geschält und gewürfelt (4 cm)

2 frische Thymianzweige

2 Lorbeerblätter

2 EL Honig

ANWEISUNG

- 1 Geben Sie 200 ml Wasser in den Kochtopf. Wählen Sie SEAR/SAUTÉ (Anbraten/Sautieren) und stellen Sie die Temperatur auf HIGH. Drücken Sie START/STOP und lassen Sie das Gerät 5 Minuten lang vorheizen.
- 2 Beide Rippchen mit Salz und Pfeffer würzen, abdecken und bei Raumtemperatur beiseite stellen.
- 3 Wenn das Wasser kocht, nehmen Sie es aus dem Topf und geben Sie 7 g Butter zum Schmelzen.
- 4 Sobald die Butter geschmolzen ist, geben Sie eine der Kalbsrippen in den Topf. Nach 4 Minuten umdrehen und weitere 4 Minuten weiterkochen, um sie von allen Seiten zu braten. Rippe aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
- 5 7 g Butter in den Topf geben und Schritt 4 mit der zweiten Kalbsrippe wiederholen.
- 6 Als nächstes den Topf mit der Sojasauce ablöschen. 150 ml Wasser, Rüben und Kräuter in den Kochtopf geben.

- 7 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 1 Minute ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 8 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckentlastungsventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 9 Die Rüben abtropfen lassen und 100 ml der Kochflüssigkeit im Topf aufbewahren. 30 g Butter und den Honig hinzufügen.
- 10 Die Rüben wieder in den Kochtopf geben. Entfernen Sie die Kalbsrippen von der Aluminiumfolie und legen Sie diese auf die untere Ebene des doppelstöckigen Rosts in der unteren Position.
- 11 Legen Sie den Rost über die Rüben in den Topf und schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie GRILL, stellen Sie die Temperatur auf 240 °C und die Zeit auf 20 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 12 Nach 10 Minuten den Crisping-Deckel öffnen und die Kalbsrippen mit einer Zange umdrehen. Schließen Sie den Crisping-Deckel und setzen Sie den Garvorgang für die restlichen 10 Minuten fort.
- 13 Nach dem Kochen die Speisen aus dem Kochtopf nehmen und das Kalbfleisch 3 Minuten ruhen lassen, bevor es mit Rüben und Sauce serviert wird.

TIPP Kaufen Sie im Geschäft Kalbsrippen mit der gleichen Dicke, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten.



GERÖSTETES GEMÜSE MIT ROMANO-KÄSE

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN | **GARZEIT:** 11-12 MINUTEN | **FÜR:** 4-6 PORTIONEN
DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.: 9 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

ZUTATEN

2 große Fenchelknollen, halbiert und in
2 cm dicke Scheiben geschnitten, Fenchelkraut entfernt
6 Echalions, geschält und halbiert
300 g Rosenkohl, halbiert, Enden entfernt
1 Bund Grünkohl, harte Stängel entfernt und Blätter in
2,5 cm große Stücke gezupft
2 EL Olivenöl
50 g Pecorino Romano, gerieben
Salz, je nach Geschmack
1-2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Balsamessig zum Beträufeln
150 ml Wasser

ANWEISUNG

- 1 Legen Sie das Gemüse, außer dem Grünkohl, in den Topf und fügen Sie Wasser hinzu.
- 2 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 3 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 1 Minute ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 4 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 5 Geben Sie den Grünkohl, das Gemüse, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Käse in den Topf. Schließen Sie den Crispig-Deckel und wählen Sie BAKE/ROAST, 200 °C und 10 Minuten aus. Rühren Sie die Zutaten ca. alle 3 Minuten mit einem Holzlöffel um.
- 6 Nehmen Sie das Gemüse aus dem Topf und beträufeln Sie es mit Balsamessig. Sofort servieren.

ÜBERBACKENE SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GARZEIT:** 8 MINUTEN | **HEISSLUFTFRITTIEREN:** 5-6 MINUTEN | **FÜR:** 6 PORTIONEN
DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.: 9 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** NATÜRLICH, 10 MINUTEN

ZUTATEN

2 EL natives Olivenöl extra
4-5 Dosen in Öl eingelegte Sardellen, abgegossen und gehackt
4 Knoblauchzehen, geschält und kleingehackt
1/4 TL Chiliflocken
2 Dosen (je 400 g) gehackte Tomaten
30 g Tomatenmark
250 ml Weißwein
500 ml Wasser
500 g Penne
100 g entkernte Kalamata-Oliven, halbiert
2 EL kleine Kapern, abgegossen (wenn salzig, gewaschen)
100 g zerkleinerter Mozzarella-Käse
50 g geriebener Parmesankäse
10 g frische Petersilie, feingehackt
Frischer gebrochener Pfeffer, je nach Geschmack.

ANWEISUNG

- 1 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ aus und stellen Sie den Topf auf MD:HI. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. 5 Minuten vorheizen lassen.
- 2 Geben Sie nach 5 Minuten Olivenöl und Sardellen in den Topf. Garen Sie sie für 1 Minute und zerkleinern Sie sie mit einem Holzlöffel. Fügen Sie als nächstes Knoblauch und Chiliflocken hinzu, setzen Sie den Garvorgang um eine Minute fort und rühren Sie die Zutaten um, bis die Sardellen sich aufgelöst haben. Fügen Sie gehackte Tomaten, Tomatenmark, Wein, Wasser und Nudeln hinzu.
- 3 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 4 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 6 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 5 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck 10 Minuten lang auf natürliche Weise abbauen. Lassen Sie den Druck nach 10 Minuten schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 6 Rühren Sie die Soße mit einem Holzlöffel um, und zerkleinern Sie die Tomaten währenddessen. Fügen Sie die Oliven und Kapern hinzu.
- 7 Geben Sie gleichmäßig zerkleinerten Mozzarella auf die Nudelmischung.
- 8 Schließen Sie den Crispig-Deckel. Wählen Sie AIR CRISP, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 5 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 9 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, servieren Sie die Nudeln sofort und garnieren Sie sie mit geriebenen Parmesan, Petersilie und Pfeffer.

VEGANE CURRY-LINSEN MIT AUBERGINEN UND BLUMENKOHL

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 32 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN
DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.: 11 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** NATÜRLICH (15 MINUTEN)

ZUTATEN

- ½ Becher Pflanzenöl
- ½ TL Senfkörner
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1½ TL Paprika
- 2 EL trockene ungesüßte gehackte Kokosnuss
- 1 TL getrockneter Curry
- 1 TL Salz
- 135 g rote Linsen
- 100 g grüne Linsen
- 300 g Auberginen, gewürfelt
- 250 g Blumenkohl, in 2 cm große Röschen geschnitten
- 30 ml Limettensaft
- 1 TL Zucker
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 feste Tomaten, in 3 cm lange Achtel geschnitten
- 375 ml Wasser
- 10 g frische Korianderblätter, gehackt

ANWEISUNG

- 1 Wählen Sie Anbraten/Sautieren und stellen Sie die Temperatur auf mittlere Hitze ein. Drücken Sie START/STOP und lassen Sie das Gerät 5 Minuten lang vorheizen.
- 2 Wenn das Vorheizen abgeschlossen ist, geben Sie das Öl, die Senfkörner, den Kreuzkümmel, die Paprika, die gehackte Kokosnuss, den Curry und das Salz in den Kochtopf und sautieren Sie alles für 5 Minuten.
- 3 Wenn die Kokosnuss anfängt, braun zu werden, geben Sie die Auberginen und die Karotten in den Topf und rühren Sie um, um sie mit der Würzmischung zu überziehen.
- 4 Geben Sie die restlichen Zutaten mit Ausnahme des frischen Korianders in den Topf und rühren Sie um, um sie in die Mischung aufzunehmen. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie ihn auf LOW. Stellen Sie die Zeit auf 1 Minute ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 5 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck 15 Minuten lang auf natürliche Weise abklingen. Nach 15 Minuten lassen Sie den Restdruck schnell ab, indem Sie das Druckentlastungsventil in die Entlüftungsstellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 6 Rühren Sie den frischen Koriander hinein und servieren Sie das Gericht warm.

TIPP Sie können dieses Gericht mit verschiedenen Gemüsekombinationen zubereiten, beispielsweise mit Zucchini oder Gemüsepaprika.



VEGETARISCHE SHEPHERD'S PIE

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 36 MINUTEN | **BACKEN/RÖSTEN:** 10 MINUTEN
FÜR: 4-5 PORTIONEN | **DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.:** 12 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

ZUTATEN

FÜR DEN STAMPF

700 g Butternusskürbis
700 g Süßkartoffeln
300 ml Wasser
4 EL Butter, aufgeteilt
50 ml Crème double
Salz und Pfeffer je nach Geschmack
1 EL Za'atar-Gewürzmischung

FÜLLUNG

4 EL Olivenöl, aufgeteilt
1 süße Zwiebel, gewürfelt
2 Stangen Sellerie, gewürfelt
3 Möhren, geschält und gewürfelt
5 Knoblauchzehen, gehackt
1 TL getrockneter Thymian
250 g Champignons, geputzt und halbiert
100 g Shiitake-Pilze, geputzt und in Scheiben geschnitten
400 g zubereitete Beluga- oder grüne Linsen
1 (400 g) Dose gehackte Tomaten
2-3 EL vegetarisches Soßenpulver
100 g Tiefkühlerbsen

ANWEISUNG

- 1 Geben Sie die Kürbis-/Süßkartoffelmischung mit Wasser in den Topf.
- 2 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 3 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 6 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 4 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 5 Gießen Sie überschüssiges Wasser ab und zerstampfen Sie das Gemüse. Fügen Sie anschließend 2 EL Butter und Rahm hinzu. Vermischen Sie die Zutaten gut und stellen Sie die Mischung abgedeckt beiseite, während Sie die Füllung zubereiten. Reinigen Sie den Topf und setzen Sie ihn wieder in das Gerät ein.
- 6 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ aus und stellen Sie den Topf auf MD. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. 5 Minuten vorheizen lassen.
- 7 Geben Sie 2 EL in die Pfanne und dünsten Sie die Zwiebeln, den Sellerie und die Möhren für ca. 9 Minuten bei häufigem Rühren an. Fügen Sie Knoblauch hinzu und garen Sie die Zutaten für 1 Minute.
- 8 Geben Sie die restlichen 2 EL Olivenöl in die Pfanne, fügen Sie dann die Pilze hinzu. Rühren Sie sie für ca. 10 Minuten, bis sie goldbraun sind und Saft austritt. Geben Sie den Thymian, die Linsen, Tomaten und das Soßenpulver dazu und rühren Sie, bis sich alle Zutaten miteinander vermischt haben. Kochen Sie die Zutaten für weitere 10 Minuten.
- 9 Rühren Sie die Erbsen ein und geben Sie den Stampf oben darauf. Verteilen Sie den Stampf gleichmäßig über der gesamten Füllung und geben Sie die restliche Butter darauf, beträufeln Sie ihn mit Za'atar.
- 10 Schließen Sie den Crisping-Deckel und wählen Sie BAKE/ROAST auf 200°C für 10 Minuten aus. Sofort servieren.





Einfaches für den Alltag

Mit diesen Vorspeisen, Beilagen oder Desserts
machen Sie Ihre alltäglichen Mahlzeiten zu etwas mehr.

KARTOFFELECKEN

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GARZEIT:** 15-21 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN

DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.: 6 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

ZUTATEN

- 250 ml Wasser
- 4 weiße Kartoffeln, in 5 cm große Ecken geschnitten
- 2 EL natives Olivenöl extra, separat
- 1 EL frische Oreganoblätter, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- 2 TL Meersalz
- 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

ANWEISUNG

- 1 Gießen Sie Wasser in den Topf. Geben Sie die Kartoffeln in den Cook & Crisp™-Korb und stellen Sie diesen in den Topf.
- 2 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie sie auf LOW. Stellen Sie die Zeit auf 3 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 3 Verrühren Sie während der Zubereitung der Kartoffeln 1 EL Olivenöl mit Oregano, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Beiseitestellen.
- 4 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 5 Gießen Sie das restliche Olivenöl über die Kartoffeln im Korb und schütteln Sie sie, um sie gleichmäßig zu bedecken.
- 6 Schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie AIR CRISP, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 18 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Prüfen Sie die Kartoffeln nach 12 Minuten. Garen Sie für die gewünschte Knusprigkeit bis zu 18 Minuten.
- 7 Nehmen Sie nach Ablauf der Garzeit die Kartoffeln aus dem Korb. Vermischen Sie sie mit dem Oregano-Dressing und servieren Sie sie.

TIPP Für ein knusprigeres Ergebnis fügen Sie in Schritt 5 einen weiteren Teelöffel Öl hinzu, und wenn sie mit Luft knusprig werden, schütteln Sie den Korb oder vermengen Sie die Kartoffeln alle 6 Minuten mit einer Silikonzange.

LACHSBURGER MIT THAI-QUINOA-SALAT

VORBEREITUNG: 45 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 10 MINUTEN | **ABKÜHLZEIT:** 3 STUNDEN | **GRILLEN:** 6 MINUTEN
FÜR: 6 PORTIONEN | **DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.:** 3-4 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

ZUTATEN

BURGER

600 g Lachsfilet ohne Haut, fein gewürfelt
3 Frühlingszwiebeln, feingehackt
1-2 rote Chilischoten, entkernt, fein gewürfelt
2 EL Limettensaft
Salz und Pfeffer je nach Geschmack
3 EL Mayonnaise
75 g Panko-Paniermehl
6 Brioche-Brötchen
Kopfsalat
Öl zum Bestreichen

SRIRACHA UND KNOBLAUCHMAYONNAISE

2 Knoblauchzehen, zu einer Paste zerdrückt
100 g Mayonnaise
1 EL Sriracha-Sauce
2 TL Agavennektar (optional)

FÜR DEN QUINOA-SALAT

250 g Quinoa
400 ml Wasser
1 pinke Grapefruit, Schale und weiße Haut entfernt, gewürfelt, Saft für das Dressing aufbewahrt
1 Avocado, geschält, entkernt und gewürfelt
½ Gurke, gewürfelt
10 g Koriander, gehackt
10 g Petersilie, gehackt
10 g Minze, gehackt
3-4 EL frischer Limettensaft
2 EL Traubenkernöl
1½ EL Fischsauce
1 EL Agavennektar
Salz und Pfeffer je nach Geschmack
50 g Erdnüsse, zerkleinert
4 gut zerkleinerte Limettenblätter
2 Knoblauchzehen, feingehackt
100 g Mayonnaise
1 EL Sriracha-Sauce
2 TL Agavennektar
Limettenscheiben zum Servieren

ANWEISUNG

- 1 Vermengen Sie in einer mittelgroßen Schüssel all Zutaten für die Burger. Formen Sie dann 6 gleichgroße Burger, legen Sie sie auf ein Tablett und stellen Sie sie für 3 Stunden in den Kühlschrank, damit sie fest werden.
- 2 Waschen Sie die Quinoa in kaltem Wasser, bis dieses klar wird. Geben Sie die Quinoa mit Wasser in den Topf und rühren Sie sie um.
- 3 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 4 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HI. Stellen Sie die Zeit auf 2 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 5 Vermischen Sie die Zutaten für die Mayonnaise in einer kleinen Schüssel, während die Quinoa kocht und stellen Sie die Mischung abgedeckt in den Kühlschrank.
- 6 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 7 Durchziehen Sie die Quinoa und geben Sie sie in eine große Schüssel. Lassen Sie sie für 15 Minuten abkühlen, bevor Sie die restlichen Zutaten für den Salat hinzufügen. Stellen Sie ihn in den Kühlschrank.
- 8 Setzen Sie den Wenderost in Grillposition in den Topf ein. Schließen Sie den Deckel und wählen Sie GRILL aus, um das Gerät für 5 Minuten vorzuheizen. Bestreichen Sie die Lachsfilets mit Öl und legen Sie sie auf den Rost, wenn der Grill vorgeheizt ist.
- 9 Schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie GRILL aus und stellen Sie die Zeit auf 8 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 10 Wenden Sie die Burger nach 4 Minuten und grillen Sie sie bis die gewünschte Temperatur erreicht ist. Prüfen Sie den Garzustand bei rohen Burgern nach 6 Minuten. Es wird empfohlen, die Burger in 2 Portionen zu grillen.
- 11 Nehmen Sie die Burger vom Grill und servieren Sie sie auf Salat mit einer kleinen Portion Mayonnaise und Limettenscheiben für eine kohlenhydratarme Mahlzeit oder in einem Brioche-Brötchen mit Kopfsalat und Tomaten.

AHORN-BACON „JERKY“

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GARZEIT :** 10 MINUTEN | **TROCKNEN:** 6 STUNDEN | **FÜR:** 12 STÜCKE

ZUTATEN

4 EL Ahornsyrup, legen Sie 1 EL beiseite, um die Baconscheiben bei Halbzeit zu bestreichen

1 EL brauner Zucker

180 g geräucherte Baconscheiben

ANWEISUNG

- 1 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ aus und stellen Sie den Topf auf MD:HI. Lassen Sie das Gerät für 5 Minuten vorheizen. Legen Sie anschließend 6 Baconscheiben in den Topf und fangen Sie das Fett auf. Wiederholen Sie diesen Schritt für ca. 10 Minuten, bis der Bacon durch ist. An diesem Punkt wird nicht gebräunt oder geröstet. Tupfen Sie die Scheiben mit Küchenpapier trocken. Reinigen Sie den Topf und setzen Sie ihn wieder in das Gerät ein.
- 2 Bestreichen Sie den Bacon beidseitig mit der Ahornmischung. Platzieren Sie den Wenderost in der unteren Dampfgarposition im Topf. Legen Sie die Hälfte des Bacons auf den Rost. Bringen Sie als nächstes den oberen Rost an und legen Sie die restlichen Baconscheiben darauf.
- 3 Schließen Sie den Deckel und wählen Sie DEHYDRATE, 60 °C und 6 Stunden aus. Sehen Sie bei Halbzeit nach, ob der Bacon nach Ihrem Geschmack getrocknet ist. Wenn er weiter getrocknet werden muss, setzen Sie den Vorgang für die verbleibenden 3 Stunden fort.
- 4 Wenn die Zeit abgelaufen ist, servieren Sie den Bacon sofort.

GETROCKNETE PFLAUMENTOMATEN

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN | **TROCKNEN:** 4 STUNDEN | **FÜR:** 60 g

ZUTATEN

14 (690 g) süße Pflaumtomaten, in 8 mm-1 cm dünne Scheiben geschnitten, Strunk und Enden entfernt

ANWEISUNG

- 1 Platzieren Sie den Wenderost in der unteren Dampfgarposition im Topf. Legen Sie die Hälfte der Tomaten auf den Rost. Beginnen Sie von unten und legen Sie sie nebeneinander. Bringen Sie den oberen Rost an. Legen Sie die restlichen Tomaten darauf.
- 2 Wählen Sie DEHYDRATE, 60 °C und 4 Stunden aus.
- 3 Prüfen Sie bei Halbzeit, ob die Tomaten nach Ihrem Geschmack getrocknet sind. Wenn sie weiter getrocknet werden müssen, setzen Sie den Vorgang vor die verbleibenden 2 Stunden fort.

TIPP Diese Tomaten können in einem luftdichten Behälter 2 Wochen im Schrank aufbewahrt werden, da Sie eine wunderbare Textur haben, und nicht noch einmal getrocknet werden müssen. Ausgezeichnet für Pasta, Pizza und Salat.



APFELSTRUDEL-FRÜHLINGSROLLEN

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GARZEIT:** 20 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

- 375 ml Wasser
- 125 ml brauner Rum
- 1 TL gemahlener Zimt
- 3 Äpfel (ca. 500 g), geschält, Kern entfernt, der Länge nach geachtelt
- 2 EL Hagelzucker
- 20 g gewürfelte Rosinen
- 60 g zerlassene Butter
- 8 runde Blätterteigblätter (ca. 30 cm groß)
- 4 TL Schlagsahne
- 2 TL Puderzucker (optional)

ANWEISUNG

- 1 Geben Sie Wasser, Rum und Zimt in den Kochtopf.
- 2 Geben Sie den doppelstöckigen Rost in den Topf und legen Sie die Apfelstücke horizontal auf den Rost.
- 3 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position VENT befindet. Wählen Sie STEAM für 6 Minuten und drücken Sie START/STOP.
- 4 Sobald der Schnellkochvorgang abgeschlossen ist, entfernen Sie vorsichtig den Deckel und geben den Apfel in eine Schüssel. Bedecken Sie die Äpfel mit dem Hagelzucker.
- 5 Geben Sie die Wasser-Rum-Zimt-Mischung aus dem Kochtopf in eine kleinere Schüssel und lassen Sie die Rosinen in ihr einweichen.
- 6 Legen Sie ein Blätterteigblatt auf ein Schneidbrett oder Ihre Anrichte und streichen Sie das gesamte Blatt mit zerlassener Butter ein. Fügen Sie eine weitere Schicht Blätterteig hinzu und wiederholen Sie den Vorgang.

- 7 Geben Sie einen Teelöffel Schlagsahne in die untere Blattmitte des Blätterteigs. Geben Sie die Apfel-Rosinen-Mischung obenauf. Ziehen Sie die linken und rechten Ecken zueinander nach innen. Falten Sie jetzt die untere Kante nach oben und rollen Sie den Teig von Ihnen weg, um die Form einer Frühlingsrolle zu erzeugen. Wiederholen Sie den Vorgang und erzeugen Sie 4 Rollen aus dem Blätterteig.
- 8 Geben Sie den Koch- und Crisp-Korb in den Foodi. Wählen Sie AIR CRISP, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 20 Minuten ein. 5 Minuten vorheizen lassen.
- 9 Wenn das Gerät vorgeheizt ist, öffnen Sie den Crisping-Deckel und legen die Frühlingsrollen in den Koch- und Crisp-Korb.
- 10 Nach 5 Minuten und mithilfe einer Silikonzange öffnen Sie den Crisping-Deckel und drehen die Frühlingsrollen um. Schließen Sie den Crisping-Deckel und wiederholen Sie den Umdrehvorgang alle 5 Minuten.
- 11 Wenn die Apfelstrudel-Frühlingsrollen fertig sind, geben Sie sie auf einen Teller und bestreuen Sie sie vor dem Servieren mit einem Teelöffel Puderzucker.

TIPP Wenn Sie die Frühlingsrollen einwickeln, können Sie mit zerlassener Butter dafür sorgen, dass der Blätterteig besser haftet.

HAUSGEMACHTER VANILLEJOGHURT

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN | **INKUBIEREN:** 8 STUNDEN | **ABKÜHLZEIT:** 8-12 STUNDEN | **FÜR:** 8 PORTIONEN

ZUTATEN

- 2 l Vollmilch
- 3 EL Naturjoghurt mit aktiven lebenden Kulturen
- ½ EL Vanilleextrakt
- 60 ml Honig (optional)

ANWEISUNG

- 1 Geben Sie die Milch in den Topf. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position VENT befindet.
- 2 Wählen Sie Yoghurt aus und stellen Sie die Zeit auf 8 Stunden. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 3 Nachdem die Milch aufgeköcht ist und auf der Anzeige Add & Stir erscheint, entfernen Sie den Druckdeckel. Geben Sie Naturjoghurt zur Milch und rühren Sie, bis er sich vollständig mit der Milch vermischt hat.
- 4 Montieren Sie den Druckdeckel erneut und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position VENT befindet. Drücken Sie auf START/STOP, um den Vorgang fortzusetzen. Inkubieren Sie für 8 Stunden.
- 5 Wenn die Zeit (8 Stunden) abgelaufen ist, geben Sie Ihren Joghurt in einen Glasbehälter oder eine Schüssel und lassen Sie ihn für mindestens 8 Stunden im Kühlschrank abkühlen.
- 6 Geben Sie die Vanille und den Honig (wenn Sie welchen verwenden) zum Joghurt und rühren Sie, bis sich alle Zutaten gut vermischt haben. Decken Sie den Joghurt ab und stellen Sie den Glasbehälter/die Schüssel zurück in den Kühlschrank oder füllen Sie den Joghurt in mehrere luftdichte Gläser ab. Bewahren Sie die Reste für bis zu 2 Wochen im Kühlschrank auf.



TIPP Wenn Sie dickeren, griechischen Joghurt bevorzugen, lassen Sie den Joghurt über Nacht durch ein Mulltuch im Kühlschrank abseihen (stellen Sie sicher, dass Sie eine große Schüssel verwenden).

GESTÜRZTER RHABARBERKUCHEN

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GARZEIT:** 45-46 MINUTEN | **FÜR:** 8 PORTIONEN | **HEISSLUFTFRITTIEREN:** 40 MINUTEN

ZUTATEN

FÜR DAS TOPPING

- 500 g Rhabarber, in 2 cm lange Stücke geschnitten
- 125 g Streuzucker
- 50 g ungesalzene Butter
- 1 Prise Salz

FÜR DEN KUCHEN

- 150 g ungesalzene Butter, weich
- 150 g Streuzucker
- 2 Eier
- Schale von 1 Zitrone
- 100 g Mehl
- 1 ½ TL Backpulver
- 100 g zerhackte Mandeln
- 1 TL Mandelextrakt
- 120 ml Milch

ZUM SERVIEREN

- Griechischer Vollfettjoghurt

ANWEISUNG

- 1 Schneiden Sie den Rhabarber längs in längere und kürzere 2 cm dicke Stücke, die in den Topf passen.
- 2 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ aus und stellen Sie den Topf auf MD. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. 5 Minuten vorheizen lassen.
- 3 Geben Sie Zucker und Butter in die Pfanne und rühren Sie, bis der Zucker beginnt, sich aufzulösen. Geben Sie anschließend den Rhabarber dazu und köcheln Sie ihn für 5-6 Minuten, bis Saft austritt und er etwas weich ist. Nehmen Sie den Topf aus dem Gerät und lassen Sie ihn auf einem Kühlgstell abkühlen.
- 4 Rühren Sie die Butter und den Zucker schaumig, geben Sie die Schale und nacheinander die Eier dazu. Kratzen Sie die Seiten ab.
- 5 Sieben Sie Mehl und Backpulver in eine Schüssel und vermischen Sie sie. Geben Sie der Trockenmischung die zerhackten Mandeln hinzu.
- 6 Geben Sie das Mandelextrakt zu den cremigen Eiern und der Butter, fügen Sie dann die trockenen Zutaten abwechselnd mit der Milch hinzu. Verteilen Sie den Teig gleichmäßig über dem Rhabarber.
- 7 Setzen Sie den Topf mit dem Teig zurück in das Gerät. Schließen Sie den Crispig-Deckel und wählen Sie AIR CRISP, 170 °C und 40 Minuten aus.
- 8 Wenn die Zeit abgelaufen ist, stechen Sie einen Spieß in die Mitte - ist der Kuchen fertig, klebt kein Teig auf dem Spieß.
- 9 Entfernen Sie den Topf und stellen Sie ihn auf ein Kühlgstell. Lassen Sie ihn für 15 Minuten abkühlen. Legen Sie einen Teller über den Kuchen und stürzen Sie ihn. Schneiden Sie ihn auf und servieren Sie ihn mit Joghurt.

Schnellkochtabelle

TIPP Verwenden Sie heißes Wasser zum Schnellkochen, um den Druck schneller aufzubauen.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	WASSER	ZUBEHÖR	DRUCK	GARZEIT	ABBAU
GEFLÜGEL							
Hähnchenbrust	1 kg	Mit Knochen	250 ml	n/a	High (Hoch)	15 Minuten	Schnell
	6 kleine oder 4 große (ca. 1 kg)	Entbeint	250 ml	n/a	High (Hoch)	8-10 Minuten	Schnell
Hähnchenbrust (tiefgefroren)	4 große (1 kg)	Entbeint	250 ml	n/a	High (Hoch)	25 Minuten	Schnell
Hähnchenschenkel	8 Schenkel (2 kg)	Mit Knochen/mit Haut	250 ml	n/a	High (Hoch)	20 Minuten	Schnell
	8 Schenkel (1 kg)	Entbeint	250 ml	n/a	High (Hoch)	20 Minuten	Schnell
Putenbrust	1 Brust (3-4 kg)	Mit Knochen	250 ml	n/a	High (Hoch)	40-50 Minuten	Schnell
HACKFLEISCH							
Gehacktes Rind-, Schweine- oder Putenfleisch	500 g-1 kg	Nicht erforderlich	250 ml	n/a	High (Hoch)	5 Minuten	Schnell
Rinder-, Schweine- oder Putenhack (tiefgefroren)	500 kg-1 kg	Nicht erforderlich	250 ml	n/a	High (Hoch)	20-25 Minuten	Schnell
RIPPCHEN							
Baby-Schweinerippchen	1,25 kg-1,75 kg	Gedrittelt	250 ml	n/a	High (Hoch)	20 Minuten	Schnell
BRATEN							
Rinderbrust	1,5 kg-2 kg	Ganz	250 ml	n/a	High (Hoch)	1 1/2 Stunden	Schnell
Entbeintes Nackensteak vom Rind	1,5 kg-2 kg	Ganz	250 ml	n/a	High (Hoch)	1 Stunde	Schnell
Entbeinte Schweineschulter	2 kg	Gewürzt	250 ml	n/a	High (Hoch)	1 1/2 Stunden	Schnell
Schweinefilet	2 Filets (je 500 g-750 g)	Gewürzt	250 ml	n/a	High (Hoch)	3-4 Minuten	Schnell
FLEISCH FÜR EINTÖPFE							
Entbeinte Querrippen vom Rind	Entbeinte Querrippen vom Rind	Entbeinte Querrippen vom Rind	250 ml	n/a	High (Hoch)	25 Minuten	Schnell
Entbeinte Lammkeule	1,5 kg	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	250 ml	n/a	High (Hoch)	30 Minuten	Schnell
Entbeinter Schweinekamm	1,5 kg	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	250 ml	n/a	High (Hoch)	30 Minuten	Schnell
Rinderhals, für Eintöpfe	1 kg	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	250 ml	n/a	High (Hoch)	25 Minuten	Schnell
HARTGEKOCHTE EIER							
Eier†	1-12 Eier	Nicht erforderlich	250 ml	n/a	High (Hoch)	4 Minuten	Schnell

†Entfernen Sie sie nach Ablauf der Zeit sofort und legen Sie sie in kaltes Wasser.

Schnellkochtabelle, fortgesetzt

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	WASSER	ZUBEHÖR	DRUCK	GARZEIT	ABBAU
GEMÜSE							
Rote Bete	8 kleine oder 4 große	Gründlich gewaschen, Spitzen und Enden entfernt; nach dem Kochen abgekühlt & geschält	250 ml	n/a	High (Hoch)	15-20 Minuten	Schnell
Brokkoli	1 Kopf	In 2,5-5 cm große Röschen geschnitten, Stiel entfernt	250 ml	Wenderost in unterer Position	Low (Niedrig)	1 Minute	Schnell
Rosenkohl	500 g	Halbiert	250 ml	Wenderost in unterer Position	Low (Niedrig)	1 Minute	Schnell
Butternusskürbis (für Beilage und Salat gewürfelt)	630 g	Geschält, in 2,5 cm große Stücke geschnitten, entkernt	250 ml	n/a	Low (Niedrig)	2 Minuten	Schnell
Butternusskürbis (für Stampf, Püree oder Suppe)	630 g	Geschält, in 2,5 cm große Stücke geschnitten, entkernt	250 ml	Wenderost in unterer Position	High (Hoch)	5 Minuten	Schnell
Kohl (geschmort)	1 Kopf	Halbiert, Strunk entfernt, in 1,25 cm dicke Streifen geschnitten	250 ml	n/a	Low (Niedrig)	3 Minuten	Schnell
Kohl (knusprig)	1 Kopf	Halbiert, Strunk entfernt, in 1,25 cm dicke Streifen geschnitten	250 ml	Wenderost in unterer Position	Low (Niedrig)	2 Minuten	Schnell
Möhren	500 g	Geschält und in 1,25 cm große Stücke geschnitten	250 ml	n/a	High (Hoch)	2-3 Minuten	Schnell
Blumenkohl	1 Kopf	In 2,5-5 cm große Röschen geschnitten, Stiel entfernt	250 ml	n/a	Low (Niedrig)	1 Minute	Schnell
Grüne Bohnen	1 Beutel (375 g)	Ganz	250 ml	Wenderost in unterer Position	Low (Niedrig)	0 Minuten*	Schnell
Grünkohlblätter	2 Bund oder 1 Beutel (500 g)	Strunk entfernt, Blätter gehackt	250 ml	n/a	Low (Niedrig)	3 Minuten	Schnell
Kartoffeln, rot (für Beilage oder Salat gewürfelt)	1 kg	Geputzt, in 2,5 cm große Würfel geschnitten	250 ml	n/a	High (Hoch)	1-2 Minuten	Schnell
Kartoffeln, rot (für Stampf)	1 kg	Geputzt, ganz, große Kartoffeln halbiert	250 ml	n/a	High (Hoch)	15-20 Minuten	Schnell
Kartoffeln, weiß (für Beilage oder Salat gewürfelt)	1 kg	Geschält, in 2,5 cm große Würfel geschnitten	250 ml	n/a	High (Hoch)	1-2 Minuten	Schnell
Kartoffeln, weiß (für Stampf)	1 kg	Geschält, in 2,5 cm dicke Scheiben geschnitten	250 ml	n/a	High (Hoch)	6 Minuten	Schnell
Süßkartoffeln (für Beilage oder Salat gewürfelt)	500 g	Geschält, in 2,5 cm große Würfel geschnitten	250 ml	n/a	High (Hoch)	1-2 Minuten	Schnell
Süßkartoffeln (für Stampf)	500 g	Geschält, in 2,5 cm dicke Scheiben geschnitten	250 ml	n/a	High (Hoch)	6 Minuten	Schnell
GEMÜSE MIT DOPPELTER KAPAZITÄT							
Brokkoli	2 Köpfe	In 2,5-5 cm große Röschen geschnitten, Stiel entfernt	250 ml	Deluxe Wenderost (beide Seiten)	Low (Niedrig)	1 Minute	Schnell
Rosenkohl	1 kg	Halbiert, Strünke entfernt	250 ml	Deluxe Wenderost (beide Seiten)	Low (Niedrig)	1 Minute	Schnell
Butternusskürbis	1,4 kg	Geschält, in 2,5 cm große Stücke geschnitten	250 ml	Deluxe Wenderost (beide Seiten)	High (Hoch)	3 Minuten	Schnell
Kohl	1 1/2 Köpfe	Halbiert, Strunk entfernt	250 ml	Deluxe Wenderost (beide Seiten)	Low (Niedrig)	5 Minuten	Schnell
Grüne Bohnen	700 g	Ganz	250 ml	Deluxe Wenderost (beide Seiten)	Low (Niedrig)	0 Minuten*	Schnell

Schnellkochtabelle, fortgesetzt

TIPP Für beste Ergebnisse spülen Sie Reis und Getreide vor dem Schnellkochen gründlich ab.

ZUTATEN	MENGE	WASSER	DRUCK	GARZEIT	ABBAU
GETREIDE					
Arborio-Reis*	200 g	750 ml	HIGH (HOCH)	7 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Basmatireis	200 g	250 ml	HIGH (HOCH)	2 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Brauner Reis, Kurz-, Mittel- oder Langkornreis	200 g	310 ml	HIGH (HOCH)	15 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Grobkorn/Polenta*	200 g	875 ml	HIGH (HOCH)	4 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Farro	200 g	500 ml	HIGH (HOCH)	10 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Jasminreis	200 g	250 ml	HIGH (HOCH)	2-3 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Khorasan-Weizen	200 g	500 ml	HIGH (HOCH)	30 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Hirse	200 g	500 ml	HIGH (HOCH)	6 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Perlgraupen	200 g	500 ml	HIGH (HOCH)	22 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Quinoa	200 g	375 ml	HIGH (HOCH)	2 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Quinoa, rot	200 g	375 ml	HIGH (HOCH)	2 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Dinkel	200 g	625 ml	HIGH (HOCH)	25 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Haferschrot*	200 g	750 ml	HIGH (HOCH)	11 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Sushi-Reis	200 g	310 ml	HIGH (HOCH)	3 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Brauner Reis	200 g	310 ml	HIGH (HOCH)	5 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Hellbrauner Reis	200 g	310 ml	HIGH (HOCH)	2 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Weißer Reis	200 g	250 ml	HIGH (HOCH)	2 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Weizenkörner	200 g	750 ml	HIGH (HOCH)	15 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Weißer Langkornreis	200 g	250 ml	HIGH (HOCH)	2 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Weißer Mittelkornreis	200 g	250 ml	HIGH (HOCH)	3 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Wildreis	200 g	250 ml	HIGH (HOCH)	22 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell

*Rühren Sie 30 Sekunden bis 1 Minute lang nach dem Abbau des Drucks, dann lassen Sie alles 5 Minuten ruhen.

Schnellkochtabelle, fortgesetzt

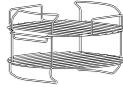
ZUTATEN	MENGE	WASSER	DRUCK	GARZEIT	ABBAU
HÜLSENFRÜCHTE					
Alle Bohnen, außer Linsen, sollten 8-24 Stunden vor dem Kochen eingeweicht werden.					
Schwarze Bohnen	500 g, für 8-24 Stunden eingeweicht	1,5 l	LOW (NIEDRIG)	5 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Schwarzaugenbohnen	500 g, für 8-24 Stunden eingeweicht	1,5 l	LOW (NIEDRIG)	5 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Cannellini-Bohnen	500 g, für 8-24 Stunden eingeweicht	1,5 l	LOW (NIEDRIG)	3 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Borlotti-Bohnen	500 g, für 8-24 Stunden eingeweicht	1,5 l	LOW (NIEDRIG)	3 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Kichererbsen	500 g	1,5 l	LOW (NIEDRIG)	3 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Weißer Bohnen	500 g	1,5 l	LOW (NIEDRIG)	1 Minute	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Linzen (grün oder braun)	200 g, trocken	500 ml	LOW (NIEDRIG)	5 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Butterbohnen	500 g, für 8-24 Stunden eingeweicht	1,5 l	LOW (NIEDRIG)	1 Minute	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
Rote Kidneybohnen	500 g, für 8-24 Stunden eingeweicht	1,5 l	LOW (NIEDRIG)	3 Minuten	Natürlich (10 Minuten), dann schnell
In diesem Abschnitt müssen die Bohnen nicht eingeweicht werden.					
Schwarze Bohnen	1 kg	3,8 l	HIGH (HOCH)	25 Minuten	Natürlich (15 Minuten), dann schnell
Schwarzaugenbohnen	1 kg	3,8 l	HIGH (HOCH)	25 Minuten	Natürlich (15 Minuten), dann schnell
Cannellini-Bohnen	1 kg	3,8 l	HIGH (HOCH)	40 Minuten	Natürlich (15 Minuten), dann schnell
Borlotti-Bohnen	1 kg	3,8 l	HIGH (HOCH)	40 Minuten	Natürlich (15 Minuten), dann schnell
Kichererbsen	1 kg	3,8 l	HIGH (HOCH)	40 Minuten	Natürlich (15 Minuten), dann schnell
Weißer Bohnen	1 kg	3,8 l	HIGH (HOCH)	1 Minute	Natürlich (15 Minuten), dann schnell
Linzen (grün oder braun)	3,8 l	3,8 l	HIGH (HOCH)	5 Minuten	Natürlich (15 Minuten), dann schnell
Butterbohnen	1 kg	3,8 l	HIGH (HOCH)	1 Minute	Natürlich (15 Minuten), dann schnell
Rote Kidneybohnen	1 kg	3,8 l	HIGH (HOCH)	3 Minuten	Natürlich (15 Minuten), dann schnell

Dampfgartabelle für den Wenderost



ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	WASSER	GARZEIT
GEMÜSE				
Spargel	1 Bund	Ganze Stangen	750 ml	7-15 Minuten
Brokkoli	1 Kopf	In 2,5-5 cm große Röschen geschnitten	500 ml	5-9 Minuten
Rosenkohl	500 g	Ganz, Enden abgeschnitten	750 ml	8-17 Minuten
Butternusskürbis	750 g	Geschält, in 2,5 cm große Würfel geschnitten	500 ml	10-17 Minuten
Kohl	1 Kopf	Halbiert, in 1,25 cm dicke Streifen geschnitten, Strunk entfernt	500 ml	6-12 Minuten
Möhren	500 g	Geschält und in 2,5 cm große Stücke geschnitten	500 ml	7-12 Minuten
Blumenkohl	1 Kopf	In 2,5-5 cm große Röschen geschnitten	500 ml	5-10 Minuten
Maiskolben	4 Kolben	Ganz, ohne Hülsen	500 ml	4-9 Minuten
Grüne Bohnen	1 Beutel (375 g)	Ganz	500 ml	6-12 Minuten
Grünkohl	1 Beutel (500 g)	Enden abgeschnitten	500 ml	7-10 Minuten
Kartoffeln	500 g	Geschält und in 2,5 cm große Stücke geschnitten	500 ml	12-17 Minuten
Süßkartoffeln	500 g	In 1,25 cm große Würfel geschnitten	750 ml	8-14 Minuten
Spinat	1 Beutel (500 g)	Ganze Blätter	500 ml	3-7 Minuten
Zuckerschoten	500 g	Ganz, Enden abgeschnitten	500 ml	5-8 Minuten
Sommmerkürbis	500 g	In 2,5 cm dicke Scheiben geschnitten	500 ml	5-10 Minuten
Zucchini	500 g	In 2,5 cm dicke Scheiben geschnitten	500 ml	5-10 Minuten
EIER				
Poschierte Eier	4	In Eier- oder Silikonbechern	250 ml	3-6 Minuten

Dampfgartabelle für den doppelstöckigen Wenderost



ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	WASSER	GARZEIT
GEMÜSE				
Spargel	2 Bund	Ganz, Enden abgeschnitten	500 ml	8-12 Minuten
Brokkoli	2 Köpfe	In 2,5-5 cm große Röschen geschnitten	500 ml	7-10 Minuten
Rosenkohl	1 kg	Ganz, Enden abgeschnitten	500 ml	10-12 Minuten
Butternusskürbis	1,5 kg	Geschält, in 2,5 cm große Würfel geschnitten	500 ml	18-22 Minuten
Kohl	1 1/2 Köpfe	Halbiert, in 1,25 cm dicke Streifen geschnitten, Strunk entfernt	500 ml	20-22 Minuten
Möhren	1 kg	Geschält und in 2,5 cm große Stücke geschnitten	500 ml	15-18 Minuten
Blumenkohl	2 Köpfe	In 2,5-5 cm große Röschen geschnitten	500 ml	12-15 Minuten
Maiskolben	4 Kolben	Ganze Kolben ohne Hülsen	500 ml	7-9 Minuten
Grüne Bohnen	2 Beutel (700 g)	Ganz	500 ml	12-15 Minuten
Grünkohl	2 Beutel (1 kg)	Enden abgeschnitten	500 ml	10-14 Minuten
Kartoffeln	1 kg	Geschält, in 2,5 cm große Stücke geschnitten	500 ml	16-18 Minuten
Süßkartoffeln	1 kg	In 2,5 cm große Würfel geschnitten	500 ml	18-22 Minuten
Spinat	2 Beutel (1 kg)	Ganze Blätter	500 ml	8-12 Minuten
Zuckerschoten	1 kg	Ganz, Enden abgeschnitten	500 ml	10-12 Minuten
Sommerkürbis	1 kg	In 2,5 cm dicke Scheiben geschnitten	500 ml	16-18 Minuten
Zucchini	1 kg	In 2,5 cm dicke Scheiben geschnitten	500 ml	14-16 Minuten

Tabelle für Heißluftfrittieren für den Cook & Crisp™-Korb



TIPP Bevor Sie Heißluftfrittieren verwenden, lassen Sie das Gerät 5 Minuten vorheizen, wie bei Ihrem herkömmlichen Ofen.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL	TEMPERATUR	GARZEIT
GEMÜSE					
Spargel	1 Bund	Halbiert, Enden abgeschnitten	2 TL	200 °C	8-10 Minuten
Rote Bete	6 kleine oder 4 große (ca. 1 kg)	Ganz	Nicht erforderlich	200 °C	45-60 Minuten
Paprika (zum Rösten)	4 Paprikaschoten	Ganz	Nicht erforderlich	200 °C	25-30 Minuten
Brokkoli	1 Kopf	In 2,5-5 cm große Röschen geschnitten	1 EL	200 °C	10-13 Minuten
Rosenkohl	500 g	Halbiert, Strunk entfernt	1 EL	200 °C	15-18 Minuten
Butternusskürbis	500 g-750 g	In 2,5-5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	20-25 Minuten
Möhren	500 g	Geschält und in 1,25 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	14-16 Minuten
Blumenkohl	1 Kopf	In 2,5-5 cm große Röschen geschnitten	2 EL	200 °C	15-20 Minuten
Maiskolben	4 Kolben, halbiert	Ganze Kolben ohne Hülsen	1 EL	200 °C	12-15 Minuten
Grüne Bohnen	1 Beutel (340 g)	Enden abgeschnitten	1 EL	200 °C	7-10 Minuten
Grünkohl (für Chips)	375 g	In Stücke geteilt, Strünke entfernt	Nicht erforderlich	150 °C	9-12 Minuten
Pilze	250 g	Gewaschen, geviertelt	1 EL	200 °C	7-8 Minuten
Kartoffeln	750 g	In 2,5 cm große Spalten geschnitten	1 EL	200 °C	20-25 Minuten
	500 g	Handgeschnittene Chips*, dünn	½-3 EL, Pflanzenöl	200 °C	20-25 Minuten
	500 g	Handgeschnittene Chips*, dick	½-3 EL, Pflanzenöl	200 °C	24-27 Minuten
	4 ganze (185-250 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	Nicht erforderlich	200 °C	35-40 Minuten
Süßkartoffeln	1 kg	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	15-20 Minuten
	4 ganze (185-250 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	Nicht erforderlich	200 °C	35-40 Minuten
Zucchini	500 g	Der Länge nach geviertelt, dann in 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	15-20 Minuten
GEFLÜGEL					
Hähnchenbrust	2 Brüste (je 375-750 g)	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	190 °C	25-35 Minuten
	2 Brüste (je 250-375 g)	Entbeint	Mit Öl bestrichen	190 °C	22-25 Minuten
Hähnchenschenkel	4 Schenkel (je 185-315 g)	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	200 °C	22-28 Minuten
	4 Schenkel (je 125-250 g)	Entbeint	Mit Öl bestrichen	200 °C	18-22 Minuten
Hähnchenflügel	1 kg	Ober- und Unterflügelknochen	1 EL	200 °C	24-28 Minuten

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

Für optimale Ergebnisse häufig schwenken oder wenden.

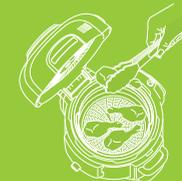
Wir empfehlen, häufig nach Ihrem Essen zu sehen und es zu schwenken oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

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



Schwenken Sie Ihr Essen

ODER



bewegen oder wenden Sie es mit einer Silikonzange

Entfernen Sie die Speisen sofort nach Ablauf der Garzeit und wenn die gewünschte Knusprigkeit erreicht wurde. Wir empfehlen die Verwendung eines sofort ablesbaren Thermometers zur Überwachung der Innentemperatur von Proteinen.

Tabelle für Heißluftfrittieren für den Cook & Crisp™-Korb, fortgesetzt

TIPP Bevor Sie Heißluftfrittieren verwenden, lassen Sie das Gerät 5 Minuten vorheizen, wie bei Ihrem herkömmlichen Ofen.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL	TEMPERATUR	GARZEIT
RIND					
Burger	4 (je 125 g) 80 % mageres Fleisch	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	190 °C	10-12 Minuten
Steaks	2 (je 250 g)	Ganz	Nicht erforderlich	200 °C	10-20 Minuten
SCHWEIN- UND LAMMFLEISCH					
Bacon (Speck)	1 Scheibe bis 1 (500 g) Packung	Legen Sie die Scheiben gleichmäßig über die Kante des Korbes	Nicht erforderlich	170 °C	13-16 Minuten (kein Vorheizen)
Schweinekoteletts	2 dick geschnittene Koteletts mit Knochen (je 315-375 g)	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	190 °C	15-17 Minuten
	4 entbeinte Koteletts (je 185-250 g)	Entbeint	Mit Öl bestrichen	190 °C	15-18 Minuten
Schweinefilet	2 (je 500-750 g)	Ganz	Mit Öl bestrichen	190 °C	25-35 Minuten
Wurst	4	Ganz	Nicht erforderlich	200 °C	8-10 Minuten
FISCH UND MEERESFRÜCHTE					
Krabbenküchlein	2 (je 185-250 g)	Nicht erforderlich	Mit Öl bestrichen	180 °C	8-12 Minuten
Hummerschwänze	4 (je 90-125 g)	Ganz	Nicht erforderlich	190 °C	7-10 Minuten
Lachsfilets	2 (je 125 g)	Nicht erforderlich	Mit Öl bestrichen	200 °C	10-13 Minuten
Garnelen	16 Jumbo-Garnelen	Ganz, geschält, mit Schwanz	1 EL	200 °C	7-10 Minuten
TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL					
Hähnchennuggets	1 Packung (375 g)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	12 Minuten
Fischfilets	1 Packung (6 Filets)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	14 Minuten
Fisch	18 (345 g)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	10 Minuten
Pommes frites	500 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	180 °C	19 Minuten
	1 kg	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	180 °C	30 Minuten
Mozzarella-Sticks	345 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	190 °C	8 Minuten
Pizzabrötchen	1 Packung (630 g, 40 Stück)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	12-15 Minuten

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.



Schwenken Sie Ihr Essen

ODER



bewegen oder wenden Sie es mit einer Silikonzange

Entfernen Sie die Speisen sofort nach Ablauf der Garzeit und wenn die gewünschte Knusprigkeit erreicht wurde. Wir empfehlen die Verwendung eines sofort ablesbaren Thermometers zur Überwachung der Innentemperatur von Proteinen.

Kochtabelle für Trocknen

für den Cook & Crisp™-Korb mit dem Cook & Crisp Mehrstöckigen Einsatz* Dehydrierungsgestell** oder Deluxe Wenderost

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.

ZUTATEN	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	DEHYDRIERUNGSZEIT
OBST UND GEMÜSE			
Apfelchips	In 0,3 mm dicke Scheiben geschnitten (Kerngehäuse entfernt), in Zitronenwasser getaucht, trocken getupft	60 °C	7-8 Stunden
Spargel	In 0,3 mm große Stücke geschnitten, blanchiert	60 °C	6-8 Stunden
Bananen	Geschält, in 0,3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	8-10 Stunden
Rote-Beete-Chips	Geschält, in 0,3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	7-8 Stunden
Aubergine	Geschält, in 0,3 mm dicke Scheiben geschnitten, blanchiert	60 °C	6-8 Stunden
Frische Kräuter	Gewaschen, trocken getupft, Stiele entfernt	60 °C	4-6 Stunden
Ingwerwurzel	In 0,3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6 Stunden
Mango	Geschält, in 0,3 mm dicke Scheiben geschnitten, entkernt	60 °C	6-8 Stunden
Pilze	Mit weicher Bürste gereinigt (nicht waschen)	60 °C	6-8 Stunden
Ananas	Geschält, in 3 mm-1,25 mm dicke Scheiben geschnitten, Mittelstrunk entfernt	60 °C	6-8 Stunden
Erdbeeren	Halbiert oder in 1,25 cm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6-8 Stunden
Tomaten	In 0,3 mm dicke Scheiben geschnitten oder gerieben; Dampfgaren, wenn Sie sie rehydrieren möchten	60 °C	6-8 Stunden
TROCKENFLEISCH - FLEISCH, GEFLÜGEL, FISCH			
Beef Jerky (Rind-Trockenfleisch)	In 0,6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Chicken Jerky (Hähnchen-Trockenfleisch)	In 0,6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Turkey Jerky (Puten-Trockenfleisch)	In 0,6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Salmon Jerky (Lachs-Trockenfleisch)	In 0,6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-8 Stunden

*Wenn der Ninja Cook & Crisp Mehrstöckige Einsatz nicht Teil Ihres Gerätes ist, können Sie ihn auf ninjakitchen.eu erwerben.

**Das Dehydriergestell ist auf ninjakitchen.eu separat erhältlich.

TenderCrisp™-Tabelle

EIWEISS	MENGE	ZUBEHÖR	WASSER	SCHNELLKOCHEN	DRUCKENTLASTUNG	CRISPING-DECKEL
Ganzes Hähnchen	1 Hähnchen (2-2,5 kg)	Cook & Crisp™-Korb	250 ml	High (hoch) für 15 Minuten	<p>Schnelles Druckablassen.</p> <p>Entfernen Sie den Deckel vorsichtig.</p> <p>Tupfen Sie das Fleisch mit Küchenpapier trocken und bestreichen Sie es mit Öl oder Soße.</p>	Bei 200 °C für 15-20 Minuten heißluftfrittieren
Rippchen nach St. Louis Art	1 Karree, geviertelt	Cook & Crisp™-Korb	250 ml	High (hoch) für 19 Minuten		Bei 200 °C für 10-15 Minuten heißluftfrittieren
Hähnchenbrust (tiefgefroren)	2 (je 185-250 g)	Wenderost in der oberen Position	250 ml	High (hoch) für 10 Minuten		Für 10 Minuten grillen
Steaks (tiefgefroren)	2 (je 315 g)	Wenderost in der oberen Position	250 ml	High (hoch) für 1 Minute		Grillen Sie sie für 11-15 Minuten oder bis die gewünschte Knusprigkeit erreicht wurde
	2 (je 375 g)	Wenderost in der oberen Position	250 ml	High (hoch) für 2 Minuten		Grillen Sie sie für 13-16 Minuten oder bis die gewünschte Knusprigkeit erreicht wurde
	2 (je 500 g)	Wenderost in der oberen Position	250 ml	High (hoch) für 3 Minuten		Grillen Sie sie für 13-16 Minuten oder bis die gewünschte Knusprigkeit erreicht wurde
Hähnchenflügel (tiefgefroren)	500 g	Cook & Crisp-Korb	250 ml	High (hoch) für 5 Minuten		Bei 200 °C für 15-20 Minuten heißluftfrittieren
Hähnchenschenkel mit Knochen und Haut	4 (185-250 g)	Cook & Crisp-Korb	250 ml	High (hoch) für 2 Minuten		Bei 200 °C für 10 Minuten heißluftfrittieren
Schweinekotelett (tiefgefroren)	4 (185-250 g)	Wenderost in der oberen Position	250 ml	High (hoch) für 2 Minuten	Bei 200 °C für 10-15 Minuten heißluftfrittieren	
Jumbo-Garnelen (tiefgefroren)	16, roh, geschält und entdarnt	Wenderost in der oberen Position	250 ml	High (hoch) für 0 Minuten	Bei 200 °C für 5 Minuten anbraten	

Table of Contents

Pressure Lid	66
Crisping Lid	67
The 2-Tier Reversible Rack	68
The Art of TenderCrisp™	70
TenderCrisp™	72
Choose Your Own TenderCrisp™ Adventure	76
TenderCrisp™ Frozen to Crispy	78
TenderCrisp™ Roasts	80
TenderCrisp™ 360 Meals	82
TenderCrisp™ One-Pot Wonders	88
Everyday Basics	98
Cooking Charts	108

Pressure, meet Crisp

What you're about to experience is a way of cooking that's never been done before. TenderCrisp™ Technology allows you to harness the speed of pressure cooking to quickly cook ingredients, then the revolutionary crisping lid gives your meals a crispy, golden finish that other pressure cookers can only dream of.

Pressure Lid

With this lid on, the Foodi® is the ultimate pressure cooker. Transform the toughest ingredients into tender, juicy, and flavourful meals in an instant.



PRESSURE COOK

Pressurised steam infuses moisture into ingredients and quickly cooks them from the inside out.



STEAM

Steam infuses moisture, seals in flavour, and maintains the texture of your food.



SLOW COOK/YOGURT

Cook low and slow to create your favourite chilli and stews. Create homemade yogurt with no artificial ingredients or sweeteners.



SEAR/SAUTÉ

Five temperature settings allow you to build flavour by searing, sautéing, simmering and more.

Crisping Lid

Start or finish recipes by dropping this top to unleash super-hot, rapid-moving air around your food to crisp and caramelize to golden-brown perfection.



AIR CRISP

Want that crispy, golden, texture without all the fat and oil? Air Crisping is for you.



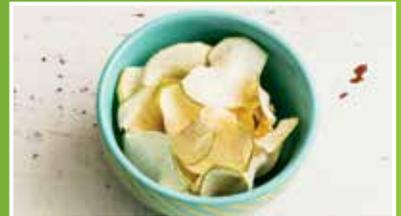
BAKE/ROAST

Don't waste time waiting for your oven to preheat. Make your favourite casseroles and roasted vegetables in way less time.



GRILL

Finish off your meals by sealing in flavour and giving them just the right amount of caramelisation or crispiness.



DEHYDRATE

Remove moisture from your favourite fruits, vegetables and meats to create delicious homemade crisps and jerky.

Meet our most versatile Ninja® Foodi® accessory, the 2-Tier Reversible Rack

How to cook up to 2X the protein*

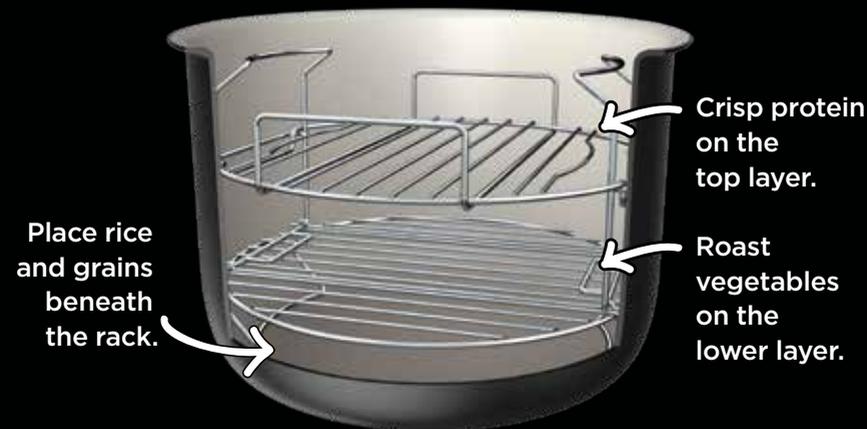


Double up on dehydrate

Place ingredients on the top and bottom layers to double the amount of your favourite jerky, dried fruit or vegetables.

How to make bigger, better 360 meals

Cook more of your favourite proteins, grains and vegetables at the same time to create flavourful, multi-textured meals in one pot.



Your partner in party planning

Keep all your guests happy at your next party. Make 2 layers of chips to serve with a rich and creamy dip that's cooking at the bottom of the pot.

*Versus original reversible rack sold with OP300 Series Ninja Foodi Pressure Cookers.

†May take 5-15 minutes depending on recipe.

The art of TenderCrisp™

Start with pressure cooking. Finish with the crisping method of your choice. That's how you get TenderCrisp™ results.

The best part? There's more than one way to TenderCrisp™.

You can start with ingredients that are frozen or fresh.

You can cook chicken, vegetables, or fish. You can prepare your favourite chilli or stew, too. But when you TenderCrisp™, you always finish with a crispy, delicious twist.



TenderCrisp™ Herb-Roasted Chicken

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 66 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 26 MINUTES | **PRESSURE COOK:** 40 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** 1 MINUTE | **AIR CRISP:** 15 MINUTES

INGREDIENTS

1 whole fresh uncooked chicken (2.25kg-2.5kg)	1 tablespoon whole black peppercorns
Juice of 2 lemons (60ml lemon juice)	5 sprigs fresh thyme
250ml hot water	5 cloves garlic, peeled, smashed
60ml honey	1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon plus 1 teaspoon sea salt, divided	2 teaspoons ground black pepper

DIRECTIONS



Remove packet of giblets, if included in cavity of the chicken. Rinse chicken and tie legs together with cooking twine.



In a small bowl, mix together lemon juice, hot water, honey, and 2 tablespoons salt. Pour mixture into the pot. Place whole peppercorns, thyme, and garlic in the pot.



Place chicken in the Cook & Crisp™ Basket and place basket in pot.



Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to high (HI). Set time to 40 minutes. Select START/STOP to begin.



When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.



Brush chicken with oil or spray with cooking spray. Season with salt and pepper.



Close crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 200°C, and set time to 15 minutes. Select START/STOP to begin. Cook until desired level of crispness is reached.



Cooking is complete when internal temperature reaches 75°C. Remove chicken from basket using the using 2 large serving forks (or Ninja roast lifters*). Let rest 10 minutes before serving.

TIP Use cooking spray in place of oil to evenly coat large cuts of protein in the Cook & Crisp Basket.

TenderCrisp™

Baked Macaroni & Cheese

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 38 MINUTES | **MAKES:** 6-8 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 15 MINUTES | **PRESSURE COOK:** 0 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** 14 MINUTES
QUICK RELEASE: 2 MINUTES | **AIR CRISP:** 7 MINUTES

INGREDIENTS

2 tablespoons bicarbonate soda	1 ½ tablespoon ground black pepper
240ml lemon juice	1 ½ tablespoon onion powder
2L water	1 ½ tablespoon garlic powder
700g dry macaroni pasta	1 ½ teaspoon mustard powder
480ml double cream	200g panko breadcrumbs
880g cheddar cheese	230g butter, melted
3 tablespoons sea salt	

DIRECTIONS



Place bicarbonate soda and lemon juice in the pot. Stir until dissolved and bubbling has stopped. Add water and dry pasta, stirring to incorporate.



Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to low (LO). Set time to 0 minutes (the time the unit takes to pressurise is long enough to cook the pasta). Select START/STOP to begin.



When pressure cooking is complete, allow pressure to natural release for 14 minutes. After 14 minutes, quick release remaining pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.



Add remaining ingredients, except bread crumbs and butter, to the pot.



Stir well to melt cheese and ensure all ingredients are combined.



In a bowl, stir together bread crumbs and melted butter. Cover pasta evenly with bread crumb mixture.



Close the crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 180°C, and set the time to 7 minutes. Select START/STOP to begin.



When cooking is complete, serve immediately.

TIP To make this mac & cheese more child friendly, remove onion powder, garlic powder and mustard powder, and serve the children before adding the bread crumb topping.

Choose Your Own TenderCrisp™ Adventure

Feeling adventurous? Simply choose an ingredient from each column to customise and create your very own TenderCrisp™ meals.

Pick a Grain or Carbohydrate and place with liquid in pot

750g white rice with 750ml stock

750g quinoa with 750ml stock

1.5kg russet potatoes, cubed, with 250ml water

625g pearly couscous with 625ml stock

Pick a Protein and place on Reversible Rack

8 fresh boneless chicken breasts (170g each)
Use rack in lower steam position, without top tier installed

6 fresh Italian sausages
Use rack in lower steam position, without top tier installed

8 fresh bone-in, skin-on, chicken thighs (110g-170g each)
Use rack with top tier installed

500g frozen prawns (about 32 prawns)
Use rack with top tier installed

Add the Rack



Pressure Cook

HIGH FOR 5 MINS



Pressure Lid

TIP If you want to keep meat drippings from falling off the reversible rack and onto your carbohydrates and grains below, place a layer of aluminium foil under the meat to keep everything tidy and clean.

Pressure Release

QUICK RELEASE PRESSURE; CAREFULLY REMOVE LID

Pick a vegetable, oil and season to taste, then place on lower or top layer depending on roasting or crisping desired

2 medium courgette, cut in 7.5cm x 1.5cm in sticks

6 carrots, cut in 7.5cm x 1.5cm sticks

1 head cauliflower, cut in small florets

Finishing touch brush your protein with sauce or rub of your choice

Barbecue

Teriyaki

Sweet & sour

Blackening seasoning

Adobo spice rub

Your favourite spice blend

Grill

DROP THE CRISPING LID AND GRILL FOR 10-15 MINUTES BASED ON LEVEL OF CRISPING DESIRED



Crisping Lid

NOTE: The Ninja® Foodi® Max Cooker has an 7.5L capacity. If you are using 6L Foodi model, however, most of the recipes in this book will still work. Some recipes may require a bit less cook time or fewer shakes of the Cook & Crisp™ Basket. For best results, check progress throughout cooking. As a good rule of thumb, you can scale down pressure recipes like soups, stews, and chilis by 50% when using the unit. And for recipes that call for the basket, the one included with the 6L model fits 50% fewer ingredients.



TenderCrisp™ Frozen to Crispy

With a Ninja® Foodi® on your worktop, frozen is the new fresh. Pressure cook frozen meats to quickly defrost and tenderise them at the same time. Then use the crisping lid to crisp your meal the way you want.

BUFFALO CHICKEN WINGS

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 20 MINUTES | **MAKES:** 6-8 SERVINGS | **APPROX. PRESSURE BUILD:** 20 MINUTES
PRESSURE RELEASE: QUICK

INGREDIENTS

250ml water
1.5kg frozen chicken wings, drums and flats separated
3 tablespoons vegetable oil
3 tablespoons Buffalo sauce
3 teaspoons sea salt

TIP Want to use fresh wings instead of frozen? Rather than pressure cooking, simply place fresh wings in the basket and toss with 2 tablespoons vegetable oil. Then Air Crisp at 200°C for 24-28 minutes.

DIRECTIONS

- 1 Pour water into pot. Place wings in the Cook & Crisp™ Basket and place basket in pot.
- 2 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set HIGH. Set time to 5 minutes. Select START/STOP to begin.
- 3 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by turning the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 4 Pat wings dry with kitchen roll and toss with 2 tablespoons oil in the basket.
- 5 Close crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 200°C, and set time to 15 minutes. Select START/STOP to begin.
- 6 After 7 minutes, open lid, then lift basket and shake wings or toss them with silicone-tipped tongs. Lower basket back into pot and close lid to resume cooking.
- 7 While the wings are cooking, stir together Buffalo sauce and salt in a large mixing bowl.
- 8 When cooking is complete, transfer wings to the bowl with Buffalo sauce and toss to coat.





TenderCrisp™ Roasts

Roasts are no longer reserved for Sundays. Easily create complete roast dinners, cooked to perfection with a golden TenderCrisp finish.

LAMB SHOULDER WITH HERB AND NUT CRUST

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 52 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS

APPROX. PRESSURE BUILD: 9 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** NATURAL 5 MINUTES + QUICK RELEASE

INGREDIENTS

30ml vegetable oil
15 garlic cloves (5 peeled, 10 with skin)
1.3kg-1.5kg lamb shoulder
Salt and pepper to taste
240ml water
2 fresh Thyme sprigs
2 bay leaves
5g mint leaves
15g chervil
5g tarragon
25g parsley
40g Dijon mustard
2 slices of white bread
50g crushed almonds

DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTE and set temperature to MD-HI. Press START/STOP and allow to preheat for 5 minutes.
- 2 Season the lamb with salt and pepper. With the tip of a knife, make 5 incisions around the lamb shoulder to place the peeled cloves of garlic inside.
- 3 After 5 minutes preheating, add the vegetable oil and allow to heat for 1 minute. Add the lamb shoulder and brown on all sides for around 10 minutes.

- 4 Next, remove the shoulder from the cooking pot and place it on the 2 tier rack in the lower position.
- 5 Add the water, skin on garlic, thyme and bay leaves to the cooking pot. Lower the rack with the lamb shoulder into the cooking pot. Assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 11 minutes. Select START/STOP to begin.
- 6 Meanwhile, prepare the green paste by chopping all the herbs (mint, chervil, tarragon, parsley) along with the mustard and bread in a food processor.
- 7 When pressure cooking is complete, allow pressure to natural release for 5 minutes then quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure. Remove the lamb from the pot and set aside, covered.
- 8 Pour 60ml water in the cooking pot. Spread the paste over the lamb shoulder and cover it with the crushed almonds. Place the lamb shoulder on the 2 tier cooking rack in the lower steam position and place inside of the cooking pot.
- 9 Close the Crisping Lid. Select GRILL, set the temperature to 240°C, and set the time to 15 minutes. Select START/STOP to begin.
- 10 Once the lamb is browned, remove from pot and leave it to rest 3 minutes on the side before serving.

TIP Allergic to nuts? Remove from the crust, the herbs, bread and mustard still provide a delicious result.



TenderCrisp™ 360 Meals

Take full advantage of the Foodi's cooking capabilities to create wholesome, delicious home-cooked meals.

GRILLED LAMB CHOPS WITH RICE PILAF

PREP: 7 MINUTES | **COOK:** 25 MINUTES | **APPROX. PRESSURE BUILD:** 8 MINUTES
PRESSURE RELEASE: NATURAL 10 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

PILAF

1 onion, diced
3 garlic cloves, crushed
400g basmati rice, rinsed until water runs clear
500ml chicken stock
Juice and zest of 1 orange
100g pomegranate seeds
50g toasted almonds, chopped roughly
Salt and pepper to taste
10g each fresh dill, mint, parsley
chopped roughly

LAMB

Olive oil for brushing
12 fresh lamb chops
Salt, to taste
Pepper, to taste
Pomegranate syrup to finish

DIRECTIONS

- 1 Press SEAR/SAUTÉ and set to MD:HI to preheat for 5 minutes.
- 2 Add oil to pan and sauté onions for 5-8 minutes until golden. Next, add garlic and cook for 1 minute. Add rice and stock.
- 3 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 4 Select PRESSURE and set to HI. Set time to 2 minutes. Select START/STOP to begin. Once finished let naturally release for 10 minutes. After 10 minutes, quick release any remaining pressure by moving the pressure valve to the VENT position.
- 5 Fluff rice and add the remaining ingredients, cover tightly and set aside whilst you cook the chops.
- 6 Clean pot and add back to machine. Place the reversible rack (in lower steam position, without the top tier installed) in the pot.
- 7 Brush lamb with olive oil and season on both sides. Place 6 lamb chops on the rack.
- 8 Close the crisping lid. Select GRILL and set time to 7 minutes. Select START/STOP to begin.
- 9 Grill chops for 3 minutes and flip. Next, install the top tier and place the remaining chops on it. When cooked how you like them, rest chops on a plate and cover loosely with foil.
- 10 Serve chops with pilaf and drizzle with glaze of your choice.

CRISPY CHICKEN THIGHS WITH CARROTS & RICE PILAF

PREP: 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 50 MINUTES | **MAKES:** 6-8 SERVINGS

APPROX. PRESSURE BUILD: 16 MINUTES | **PRESSURE COOK:** 4 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

GRILL: 20-30 MINUTES

INGREDIENTS

170g rice pilaf
600ml water
2 tablespoon butter
8 uncooked bone-in, skin-on, chicken thighs, 150 - 170g
2 tablespoons honey, warmed
½ teaspoon smoked paprika
½ teaspoon ground cumin
2 teaspoons sea salt, divided
6 carrots, peeled, cut in quarters lengthwise
2 tablespoon extra virgin olive oil
4 teaspoons poultry spice

DIRECTIONS

- 1 Place rice pilaf, water, and butter in pot; stir to incorporate.
- 2 Place the reversible rack (in lower steam position, without lower tier installed) in the pot. Place 4 chicken thighs on it. Then install the top layer on the rack and place remaining chicken thighs on it.
- 3 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 4 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 4 minutes. Select START/STOP to begin.

- 5 While chicken and rice are cooking, stir together warm honey, smoked paprika, cumin, and 1 teaspoon salt. Set aside.
- 6 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 7 Remove rack with chicken from pot. Remove chicken from rack and brush with olive oil, then season with poultry spice.
- 8 Place the reversible rack (in lower steam position, without top layer installed) back in the pot. Place carrots on the rack. Brush them with seasoned honey. Close crisping lid, select GRILL, and set time to 15 minutes. Press START/STOP to begin.
- 9 Once cooking is complete, install the top layer on the rack and place all the chicken on it. Close crisping lid, select GRILL, and set time to 15 minutes. Select STOP/START to begin. If less crisping is desired, check after 10 minutes and remove when preferred crisping level is achieved.
- 10 When cooking is complete, serve chicken with carrots and rice.



GRILLED SOLES WITH FRIED POTATOES AND ZUCCHINIS

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 35 MINUTES | **GRILL:** 24 MINUTES | **MAKES:** 2-4 SERVINGS

PRESSURE BUILD: 10 MINUTES | **PRESSURE COOKING:** 1 MINUTE

INGREDIENTS

800g charlotte potatoes, peeled and cubed (4 cm)
125ml water
2 small zucchinis, sliced 1.5-2cm wide
2 teaspoons vegetable oil
Salt and pepper to taste
50g butter + 25g melted butter
4 teaspoons olive oil
50g shallot (peeled and cubed very small)
2 tablespoons wheat flour
2 soles without skin (200g each)

DIRECTIONS

- 1 Pour the water and the potatoes in the cooking pot. Assemble the pressure lid making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 2 Select PRESSURE and set to HI. Set time to 1 minute. Select START/STOP to begin.
- 3 Meanwhile in a large mixing bowl, combine the zucchinis with the vegetable oil, salt and pepper. Stir until all is coated.
- 4 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 5 Drain the potatoes and place them back in the pot. Add the butter, olive oil and shallots. Stir well to coat the potatoes and close the Crisping Lid. Select GRILL, set the temperature to 240°C, and set the time to 24 minutes.
- 6 Dredge the 2 soles in the flour, then shake off any excess.
- 7 After 6 minutes, open the Crisping Lid and using silicone tipped tongs, gently stir the potatoes. Next, place the coated zucchinis on the lower level of the 2 tier cooking rack. Add the top layer of 2 tier cooking rack and place the soles side by side on the rack. Brush them with melted butter and close the crisping lid to resume cooking.
- 8 When cooking is complete, you can top the soles with a little bit of fresh lemon juice before serving.





TenderCrisp™ One-Pot Wonders

Elevate your favourite casseroles, stews, chilli and pies
with a crispy topping.

PAELLA WITH CHORIZO AND ARTICHOKE HEARTS

PREP: 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 25 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

APPROX. PRESSURE BUILD: 8 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

200g cooking chorizo, sliced into 1cm thick rounds
1 tbsp olive oil
1 white onion, diced
1 red pepper, diced
3 garlic cloves, chopped
2 teaspoons smoked paprika
350g paella rice
Pinch of saffron
1 litre chicken stock
1 (400g) tin chopped tomatoes
1 (400g) tin artichoke hearts, cut into quarters
200g frozen peas, thawed
50g green olives, sliced
1 lemon cut into wedges to garnish
2 tablespoons flat leaf parsley, chopped

DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set to MD:HI. Select START/STOP to begin. Allow to preheat for 5 minutes.
- 2 Add oil and sauté chorizo for 5 minutes. Remove with slotted spoon, keeping oil in pan.
- 3 Add the onion and pepper and sauté for 5 minutes. Next, add garlic and cook for another 1-2 minutes. Add paprika, rice, saffron, chicken stock and tomatoes to the pot.
- 4 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 5 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 5 minutes. Select START/STOP to begin.
- 6 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit is finished releasing pressure.
- 7 Remove the lid and stir ingredients. Return chorizo to pot along with artichokes and olives and peas.
- 8 Close crisping lid and select BAKE/ROAST 200°C for 8 minutes.
- 9 When timer is complete, serve paella with lemon wedges and parsley.

TIP Turmeric can be used in place of saffron

DOUBLE VEAL RIBS WITH CARAMELIZED TURNIPS

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 41 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS | **PRESSURE BUILD:** 12 MINUTES

INGREDIENTS

200ml + 150ml water separated
7g + 7g + 30g butter separated
Seasoning (salt + pepper to taste)
2 Veal ribs, 700g each
100ml soy sauce
1 kg turnips, peeled and cubed (4cm)
2 fresh Thyme sprigs
2 bay leaves
2 tablespoons honey

DIRECTIONS

- 1 Pour 200ml of water into the cooking pot. Select SEAR/SAUTÉ and set temperature to HI. Press START/STOP and allow to preheat for 5 minutes.
- 2 Season both ribs with salt and pepper to cover and set aside at room temperature.
- 3 When the water is boiling, remove it from the pot and place 7g butter to melt.
- 4 Once butter is melted, add one of the veal ribs to the pot. Flip after 4 minutes and continue cooking for another 4 to sear on all sides. Remove rib from pot and set aside.
- 5 Add 7g butter in the pot and repeat step 4 with the second veal rib.

- 6 Next, deglaze the pot by adding the soy sauce. Add 150ml water, turnips and the herbs to the cooking pot.
- 7 Assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 1 minute. Select START/STOP to begin.
- 8 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 9 Drain the turnips and keep 100ml of the cooking liquid in the pot. Add 30g butter and the honey.
- 10 Place the turnips back in the cooking pot. Remove the veal ribs from the aluminum foil and place one both on the bottom layer of the 2 tier cooking rack in the lower position.
- 11 Place the rack over the turnips in the pot and close the Crisping Lid. Select GRILL, set the temperature to 240°C, and set the time to 20 minutes. Select START/STOP to begin.
- 12 After 10 minutes, open the Crisping lid and flip the veal ribs using tongs. Close the Crisping Lid and continue to cook for 10 minutes.
- 13 Once cooking is complete, remove the food from the cooking pot, and allow the veal to rest for 3 minutes before serving with turnips and sauce.

TIP Purchase veal ribs with the same thickness for even cooking.



ROASTED VEGETABLES WITH ROMANO CHEESE

PREP: 5 MINUTES | **COOK:** 11-12 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS | **APPROX. PRESSURE BUILD:** 9 MINUTES
PRESSURE RELEASE: QUICK

INGREDIENTS

2 large heads fennel, cut in half and sliced 2cm thick, fronds removed
6 Echalion shallots, peeled and cut in half
300g Brussel sprouts, cut in half, ends trimmed
1 bunch kale, tough stems removed and leaves torn into 2.5cm pieces
2 tablespoons olive oil
50g Pecorino Romano, finely grated
Salt, to taste
1-2 teaspoons freshly ground pepper
Balsamic vinegar, to drizzle
150ml water

DIRECTIONS

- 1 Place all vegetables except kale into the pot and add water.
- 2 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 3 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 1 minute. Select START/STOP to begin.
- 4 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit is finished releasing pressure.
- 5 Add kale to the vegetables and add olive oil, salt and pepper and cheese. Close the crisping lid and select BAKE/ROAST to 200°C and set time for 10 minutes, stirring with a wooden spoon every 3 minutes or so.
- 6 Remove vegetables from pot and drizzle with balsamic glaze. Serve immediately.

PUTTANESCA BAKE

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 8 MINUTES | **AIR CRISP TIME:** 5-6 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 9 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** NATURAL 10 MINUTES

INGREDIENTS

2 tablespoons extra virgin olive oil
4-5 tinned anchovies in oil, drained and chopped
4 cloves garlic, peeled, minced
¼ teaspoon chili flakes
2 tins (400g each) chopped tomatoes
30g tomato puree
250ml white wine
500ml water
500g penne pasta
100g pitted Kalamata olives, cut in half
2 tablespoons small capers, drained (if salted, rinsed)
100g shredded mozzarella cheese
50g Parmesan cheese grated
10g fresh parsley, chopped finely
Freshly cracked pepper to taste.

DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set to MD:HI. Select START/STOP to begin. Allow to preheat for 5 minutes.
- 2 After 5 minutes, place olive oil into the pot and add anchovies. Cook for 1 minute, breaking up with a wooden spoon. Next, add garlic and chili flakes and cook 1 minute more, stirring continuously until anchovies are dissolved. Add chopped tomatoes, tomato puree, wine, water and pasta.
- 3 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 4 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 6 minutes. Select START/STOP to begin.
- 5 When pressure cooking is complete, allow pressure to natural release for 10 minutes. After 10 minutes, quick release remaining pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Stir the sauce with a wooden spoon, crushing tomatoes in the process. Add the olives and capers.
- 7 Cover pasta mixture evenly with shredded mozzarella.
- 8 Close crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 200°C, and set time to 5 minutes. Select START/STOP to begin.
- 9 When cooking is complete, serve immediately and sprinkle with grated Parmesan and parsley and pepper.

VEGAN CURRY LENTILS WITH EGGPLANTS AND CAULIFLOWER

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 32 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

APPROX. PRESSURE BUILD: 11 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** NATURAL (15 MINUTES)

INGREDIENTS

½ cup vegetable oil
½ teaspoon mustard seeds
½ teaspoon ground cumin
1 ½ teaspoons paprika
2 tablespoons dry unsweetened shredded coconut
1 teaspoon dried curry
1 teaspoon salt
135g red lentils
100g green lentils
300g Eggplants, cubed
250g Cauliflower, cut in 2cm florets
30ml lime juice
1 teaspoon sugar
2 garlic cloves, crushed
2 firm tomatoes, cut in 8ths, (3cm long)
375ml water
10g fresh coriander leaves, chopped

DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set temperature to MD-HI. Press START/STOP and allow to preheat for 5 minutes.
- 2 After preheating is complete, place the oil, mustard seeds, cumin, paprika, shredded coconut, curry and salt into the cooking pot and saute for 5 minutes.
- 3 When coconut begins to brown, add the eggplants and the carrots to the pot and stir to coat with the spice mix.
- 4 Add remaining ingredients, except the fresh coriander, to the pot and stir to incorporate. Assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to LO. Set time to 1 minute. Select START/STOP to begin.
- 5 When pressure cooking is complete, allow pressure to natural release for 15 minutes. After 15 minutes, quick release remaining pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Stir in the fresh coriander and serve warm.

TIP You can mix and match vegetable combinations in this dish such as zucchinis or bell peppers.



VEGETARIAN SHEPHERD'S PIE

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 36 MINUTES | **BAKE/ROAST:** 10 MINUTES | **MAKES:** 4-5 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 12 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

FOR THE MASH

700g butternut squash
700g sweet potato
300ml water
4 tablespoons butter, split
50ml double cream
Salt and pepper to taste
1 tablespoon zaatar spice mix

FILLING

4 tablespoons olive oil, split
1 sweet onion, diced
2 celery sticks, diced
3 carrots, peeled and diced
5 cloves garlic, minced
1 teaspoon dried thyme
250g chestnut mushrooms, cleaned and cut in half
100g shitake mushrooms, cleaned and sliced
400g ready made beluga or green lentils
1 (400g) tin of chopped tomatoes
2-3 tablespoons vegetarian gravy granules
100g frozen peas

DIRECTIONS

- 1 Add squash/sweet potato mixture to pot and add water.
- 2 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 3 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 6 minutes. Select START/STOP to begin.
- 4 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit is finished releasing pressure.
- 5 Drain any water if needed and mash vegetables. Next, add 2 tablespoons of butter and cream. Mix and set aside, covered whilst you cook the filling. Clean pot and return to machine.
- 6 Select SEAR/SAUTÉ and set to MD. Select START/STOP to begin. Allow to preheat for 5 minutes.
- 7 Add 2 tablespoons olive oil to pan and cook onions, celery and carrots for about 9 minutes, stirring frequently. Next, add garlic and cook 1 minute.
- 8 Add remaining 2 tablespoons olive oil to pan and add mushrooms, stirring until golden and juices are released for about 10 minutes. Add thyme, lentils, tomatoes gravy granules stirring until incorporated and cook for another 10 minutes.
- 9 Stir in peas and top with mash. Smooth mash over entire filling and dot with remaining butter and sprinkle with zaatar.
- 10 Close crisping lid and select BAKE/ROAST 200°C for 10 minutes. Serve immediately.





Everyday Basics

Elevating your weeknight meals is as easy as adding any of these appetisers, sides, or desserts to your menu.

POTATO WEDGES

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 15-21 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS | **APPROX. PRESSURE BUILD:** 6 MINUTES
PRESSURE RELEASE: QUICK

INGREDIENTS

250ml water
4 white potatoes, cut in 5cm wedges
2 tablespoons extra virgin olive oil, divided
1 tablespoon fresh oregano leaves, chopped
4 cloves garlic, peeled, chopped
Juice of 1 lemon
2 teaspoons sea salt
1 teaspoon ground black pepper

DIRECTIONS

- 1 Pour water into the pot. Place potatoes in the Cook & Crisp™ Basket and place basket in pot.
- 2 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to LOW. Set time to 3 minutes. Select START/STOP to begin.
- 3 While potatoes are cooking, stir together 1 tablespoon olive oil with oregano, garlic, lemon juice, salt, and pepper in a small bowl. Set aside.
- 4 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 5 Pour remaining olive oil over the potatoes in the basket, shaking to coat evenly.
- 6 Close the crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 200°C, and set time to 18 minutes. Select START/STOP to begin. Check potatoes after 12 minutes. Continue cooking for up to 18 minutes for desired crispiness.
- 7 When cooking is complete, remove potatoes from basket. Toss with oregano dressing and serve.

TIP For crispier results, add another teaspoon of oil in step 5, and when Air Crisping, shake the basket or toss potatoes with silicone-tipped tongs every 6 minutes.

SALMON BURGERS WITH THAI QUINOA SALAD

PREP: 45 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 10 MINUTES | **CHILL TIME:** 3 HOURS | **GRILL:** 6 MINUTES
MAKES: 6 SERVINGS | **APPROX PRESSURE BUILD:** 3-4 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

BURGER

600g skinless salmon fillet, finely diced
3 spring onions, chopped finely
1-2 red chillies, seeds removed, finely diced
2 tablespoon lime juice
Salt and pepper to taste
3 tablespoons mayonnaise
75g panko breadcrumbs
6 brioche buns
Lettuce
Oil for brushing

SRIRACHA AND GARLIC MAYONNAISE

2 garlic cloves, smashed into a paste
100g mayonnaise
1 tablespoon sriracha sauce
2 teaspoons agave nectar (optional)

FOR THE QUINOA SALAD

250g quinoa
400ml water
1 pink grapefruit, skin and pith sliced off and diced, reserve juice for dressing
1 avocado, peeled, pitted and diced
½ cucumber, diced
10g coriander, chopped
10g parsley, chopped
10g mint, chopped
3-4 tablespoons fresh lime juice
2 tablespoons grape seed oil
1 ½ tablespoons fish sauce
1 tablespoon agave nectar
Salt and pepper to taste
50g peanuts, crushed
4 finely shredded lime leaves
2 garlic cloves chopped finely
100g mayonnaise
1 tablespoons sriracha sauce
2 teaspoons agave nectar
limes wedges to serve

DIRECTIONS

- 1 In a medium bowl, mix all the ingredients for the burgers. Next divide into 6 even burgers on a tray and leave in the fridge for 3 hours to set firmly.
- 2 Rinse the quinoa in cold water until it runs clear. Place the quinoa in the pot with water and stir.
- 3 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 4 Select PRESSURE and set to HI. Set time to 2 minutes. Select START/STOP to begin.
- 5 While quinoa is cooking, mix the mayonnaise ingredients together in a small bowl and set aside, covered in fridge.
- 6 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit is finished releasing pressure.
- 7 Fluff quinoa and place in large bowl. Let cool 15 minutes before adding the remaining ingredients for the salad. Set aside in fridge.
- 8 Place reversible rack in pot in grill position. Close lid and select GRILL for preheat for 5 minutes. Brush salmon burgers with oil and place on the rack once grill is heated.
- 9 Close the crisping lid. Select GRILL and set time to 8 minutes. Select START/STOP to begin.
- 10 Flip burgers after 4 minutes and grill until desired temperature. Check at 6 minutes for a rare burger. It is best to cook in 2 batches.
- 11 Remove burgers and serve over salad with a dollop of mayonnaise and lime wedges for a lower carb meal or serve on a brioche bun with lettuce and tomato.

MAPLE BACON “JERKY”

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 10 MINUTES | **DEHYDRATE:** 6 HOURS | **MAKES:** 12 PIECES

INGREDIENTS

4 tablespoons pure maple syrup, save 1 tablespoon for brushing half way through cooking

1 tablespoon brown sugar

180g smokey bacon rashers

DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ to MD:HI. Let unit preheat for 5 minutes. Next, place 6 bacon rashers into the pot and render some of the fat, then repeat until all bacon is cooked, about 10 minutes.. You do not want to brown or cook at this point. Pat dry with kitchen roll. Clean pot and return to machine.
- 2 Brush both sides of bacon with maple mixture. Place the reversible rack in the lower steam position into the pot. Place half of the bacon on the rack. Next, install the top layer and place remaining bacon on it.
- 3 Lower lid and select DEHYDRATE to 60°C for 6 hours. Halfway through cooking, check bacon is cooked to your preference. If further dehydrating is desired, continue to dehydrate for remaining 3 hours.
- 4 Once timer is complete, serve immediately.

DEHYDRATED PLUM TOMATOES

PREP: 5 MINUTES | **DEHYDRATE:** 4 HOURS | **MAKES:** 60G

INGREDIENTS

14 (690g) sweet plum tomatoes, sliced thinly to 8mm-1cm thin, stem and ends trimmed

DIRECTIONS

- 1 Place the reversible rack in the lower steam position into the pot. Place half of the tomatoes on the rack, starting with bottom and line tomatoes on it. Next, install the top tier. Place remaining tomatoes on it.
- 2 Select DEHYDRATE at 60°C and set for 4 hours.
- 3 Halfway through cooking, check tomatoes are cooked as desired. If further dehydrating is desired, continue to dehydrate for remaining 2 hours.

TIP These tomatoes can be kept in an air tight jar for 2 weeks in cupboard as they are a lovely soft texture that does not require reconstituting. Great for pasta, pizza and salads.



APPLE STRUDEL SPRING ROLLS

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 20 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

- 375ml cup water
- 125ml brown rum
- 1 teaspoon ground cinnamon
- 3 apples (approx. 500g) peeled, core removed, cut in 8 pieces
- 2 tablespoons granulated sugar
- 20g diced raisins
- 60g melted butter
- 8 round filo sheets (approx 30cm dia.)
- 4 teaspoons heavy cream
- 2 teaspoons icing sugar (optional)

DIRECTIONS

- 1 Pour the water, rum and cinnamon into the cooking pot.
- 2 Add the 2 tier cooking rack into the pot and place the pieces of apple horizontally on the rack.
- 3 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the VENT position. Select STEAM for 6 minutes and press START/STOP.
- 4 Once the steam cooking is complete, carefully remove lid and place the apple in a bowl. Coat the apples with the granulated sugar.
- 5 Pour the water, rum and cinnamon mixture from the cooking pot in a smaller bowl to let the raisins soak in and rehydrate.
- 6 On a cutting board or your counter, place one of the sheets of filo and brush the entire sheet with the melted butter. Add another layer of filo and repeat.
- 7 Place a teaspoon of heavy cream on the filo dough in the lower center of the sheet. Add the apple and raisin mixture on top of it. Bring the left and right corners in towards each other. Next, fold the bottom edge up and then roll the dough away from you to create a spring roll shape. Repeat until all filo sheets are used to create 4 rolls.
- 8 Place Cook and Crisp basket into the Foodi. Select AIRCRISP, set temperature to 200°C and time to 20 minutes. Allow to preheat for 5 minutes.
- 9 After the unit has preheated, open the Crisping Lid and place the spring rolls in the Cook and Crisp basket.
- 10 After 5 minutes, using silicone tipped tongs, open the Crisping Lid and flip the spring rolls. Close the Crisping Lid and continue the flipping process every 5 minutes.
- 11 When cooking is complete, plate the spring rolls and coat them with a teaspoon of icing sugar before serving.

TIP When wrapping the spring rolls, you can use melted butter to help the filo sheets stick together.

HOMEMADE VANILLA YOGURT

PREP: 5 MINUTES | **INCUBATE:** 8 HOURS | **CHILL:** 8-12 HOURS | **MAKES:** 8 SERVINGS

INGREDIENTS

2 litres whole milk
3 tablespoon plain yogurt with active live cultures
½ tablespoon vanilla extract
60ml honey (optional)



TIP If you prefer a thicker, Greek yogurt style, strain the yogurt through a cheesecloth overnight in the fridge (be sure to place over large mixing bowl while draining).

DIRECTIONS

- 1 Pour the milk into the pot. Assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the VENT position.
- 2 Select Yogurt and set time to 8 hours. Select START/STOP to begin.
- 3 After the milk has boiled and the display reads Add & Stir, remove pressure lid. Add in plain yogurt and whisk until fully incorporated.
- 4 Assemble the pressure lid back onto the pot, making sure the pressure release valve is still in the VENT position. Hit START/STOP to resume the process. Let incubate for 8 hours.
- 5 After timer is complete (8 hours later), transfer your yogurt to a glass container or bowl and chill for a minimum of 8 hours in the refrigerator.
- 6 Add the vanilla and honey (if using) to the yogurt and stir until well combined. Cover and place the glass bowl back in the refrigerator or divide the yogurt among airtight glass jars. Refrigerate leftovers for up to 2 weeks.

RHUBARB UPSIDE-DOWN CAKE

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 45-46 MINUTES | **MAKES:** 8 SERVINGS | **AIR CRISP:** 40 MINUTES

INGREDIENTS

FOR THE TOPPING

500g rhubarb, trimmed to 2cm lengths
125g caster sugar
50g unsalted butter
Pinch of salt

FOR THE CAKE

150g unsalted butter, softened
150g caster sugar
2 eggs
Zest of 1 lemon
100g plain flour
1 ½ teaspoons baking powder
100g ground almonds
1 teaspoon almond extract
120ml milk

TO SERVE

Full-fat Greek yogurt

DIRECTIONS

- 1 Slice the rhubarb into lengths that will fit into the pan, long and short lengths, 2 cm thick.
- 2 Select SEAR/SAUTÉ and set to MD. Select START/STOP to begin. Allow to preheat for 5 minutes.
- 3 Add sugar and butter to pan, stirring until sugar starts to dissolve. Next, add the rhubarb and gently cook for 5-6 minutes until it releases juices and is slightly tender. Remove pot from machine and set aside on a cooling rack.
- 4 Cream the butter and sugar until pale and fluffy, add the zest then eggs one at a time, scraping down the sides.
- 5 In a separate bowl, sift flour and baking powder together. Add ground nuts to the dry mixture.
- 6 Add the almond extract to creamed eggs and butter, then the dry ingredients, alternating with the milk. Spoon the batter over the rhubarb and spread over evenly.
- 7 Place pot with batter back in machine. Close the crisping lid and press AIR CRISP 170°C for 40 minutes.
- 8 Once timer is complete, test with a skewer in the centre - it will come out clean when cooked.
- 9 Remove pot and place on cooling rack. Cool for 15 minutes. Place a plate over the cake and turn out. Slice and serve with yogurt.

Pressure Cooking Chart

TIP Use hot water for pressure cooking to build pressure quicker.

INGREDIENT	WEIGHT	PREPARATION	WATER	ACCESSORY	PRESSURE	TIME	RELEASE
POULTRY							
Chicken breasts	1kg	Bone in	250ml	N/A	High	15 mins	Quick
	6 small or 4 large (about 1kg)	Boneless	250ml	N/A	High	8-10 mins	Quick
Chicken breasts (frozen)	4 large (1kg)	Boneless	250ml	N/A	High	25 mins	Quick
Chicken thighs	8 thighs (2kg)	Bone in/skin on	250ml	N/A	High	20 mins	Quick
	8 thighs (1kg)	Boneless	250ml	N/A	High	20 mins	Quick
Turkey breast	1 breast (3-4kg)	Bone in	250ml	N/A	High	40-50 mins	Quick
MINCED MEAT							
Minced beef, pork, or turkey	500g-1kg	None	250ml	N/A	High	5 mins	Quick
Minced beef, pork, or turkey (frozen)	500g-1kg	None	250ml	N/A	High	20-25 mins	Quick
RIBS							
Pork baby back	1.25kg-1.75kg	Cut in thirds	250ml	N/A	High	20 mins	Quick
ROASTS							
Beef brisket	1.5kg-2kg	Whole	250ml	N/A	High	1 ½ hrs	Quick
Boneless beef chuck-eye roast	1.5kg-2kg	Whole	250ml	N/A	High	1 hrs	Quick
Boneless pork shoulder	2kg	Seasoned	250ml	N/A	High	1 ½ hrs	Quick
Pork tenderloin	2 tenderloins (500g-750g each)	Seasoned	250ml	N/A	High	3-4 mins	Quick
STEW MEAT							
Boneless beef short ribs	Boneless beef short ribs	Boneless beef short ribs	250ml	N/A	High	25 mins	Quick
Boneless leg of lamb	1.5kg	Cut in 2.5cm pieces	250ml	N/A	High	30 mins	Quick
Boneless pork butt	1.5kg	Cut in 2.5cm pieces	250ml	N/A	High	30 mins	Quick
Chuck steak, for stew	1kg	Cut in 2.5cm pieces	250ml	N/A	High	25 mins	Quick
HARD-BOILED EGGS							
Eggs [†]	1-12 eggs	None	250ml	N/A	High	4 mins	Quick

[†]Remove immediately when complete and place in cold water.

Pressure Cooking Chart, continued

INGREDIENT	AMOUNT	DIRECTIONS	WATER	ACCESSORY	PRESSURE	COOK TIME	RELEASE
VEGETABLES							
Beetroot	8 small or 4 large	Rinsed well, tops & ends trimmed; cool & peel after cooking	250ml	N/A	High	15-20 mins	Quick
Broccoli	1 head	Cut in 2.5-5cm florets, stem removed	250ml	Reversible rack in lower position	Low	1 min	Quick
Brussels sprouts	500g	Cut in half	250ml	Reversible rack in lower position	Low	1 min	Quick
Butternut squash (cubed for side dish or salad)	630g	Peeled, cut in 2.5cm pieces, seeds removed	250ml	N/A	Low	2 mins	Quick
Butternut squash (for mashed, puree, or soup)	630g	Peeled, cut in 2.5cm pieces, seeds removed	250ml	Reversible rack in lower position	High	5 mins	Quick
Cabbage (braised)	1 head	Cut in half, core removed, sliced in 1.25cm strips	250ml	N/A	Low	3 mins	Quick
Cabbage (crisp)	1 head	Cut in half, core removed, sliced in 1.25cm strips	250ml	Reversible rack in lower position	Low	2 mins	Quick
Carrots	500g	Peeled, cut in 1.25cm pieces	250ml	N/A	High	2-3 mins	Quick
Cauliflower	1 head	Cut in 2.5-5cm florets, stem removed	250ml	N/A	Low	1 min	Quick
Green Beans	1 bag (375g)	Whole	250ml	Reversible rack in lower position	Low	0 min*	Quick
Kale leaves/greens	2 bunches or 1 bag (500g)	Stems removed, leaves chopped	250ml	N/A	Low	3 mins	Quick
Potatoes, red (cubed for side dish or salad)	1kg	Scrubbed, cut in 2.5cm cubes	250ml	N/A	High	1-2 mins	Quick
Potatoes, red (for mashed)	1kg	Scrubbed, whole, large potatoes cut in half	250ml	N/A	High	15-20 mins	Quick
Potatoes, white (cubed for side dish or salad)	1kg	Peeled, cut in 2.5cm cubes	250ml	N/A	High	1-2 mins	Quick
Potatoes, white (for mashed)	1kg	Peeled, cut in 2.5cm thick slices	250ml	N/A	High	6 mins	Quick
Potatoes, sweet (cubed for side dish or salad)	500g	Peeled, cut in 2.5cm cubes	250ml	N/A	High	1-2 mins	Quick
Potatoes, sweet (for mashed)	500g	Peeled, cut in 2.5cm thick slices	250ml	N/A	High	6 mins	Quick
DOUBLE-CAPACITY VEGETABLES							
Broccoli	2 heads	Cut in 2.5-5cm florets, remove stem	250ml	Deluxe Reversible Rack (both layers)	Low	1 min	Quick
Brussels sprouts	1kg	Cut in half, remove stem	250ml	Deluxe Reversible Rack (both layers)	Low	1 min	Quick
Butternut squash	1.4kg	Peel, cut in 2.5cm pieces	250ml	Deluxe Reversible Rack (both layers)	High	3 mins	Quick
Cabbage	1½ heads	Cut in half, remove core	250ml	Deluxe Reversible Rack (both layers)	Low	5 mins	Quick
Green beans	700g	Whole	250ml	Deluxe Reversible Rack (both layers)	Low	0 mins*	Quick

Pressure Cooking Chart, continued

INGREDIENTS	AMOUNT	WATER	PRESSURE	COOK TIME	RELEASE
LEGUMES					
All beans, except lentils, should be soaked 8-24 hours before cooking.					
Black beans	500g, soaked 8-24 hrs	1.5 litre	LOW	5 mins	Natural (10 mins) then Quick
Black-eyed peas	500g, soaked 8-24 hrs	1.5 litre	LOW	5 mins	Natural (10 mins) then Quick
Cannellini beans	500g, soaked 8-24 hrs	1.5 litre	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Borlotti beans	500g, soaked 8-24 hrs	1.5 litre	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Chickpeas	500g	1.5 litre	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
White Beans	500g	1.5 litre	LOW	1 min	Natural (10 mins) then Quick
Lentils (green or brown)	200g dry	500ml	LOW	5 mins	Natural (10 mins) then Quick
Butter beans	500g, soaked 8-24 hrs	1.5 litre	LOW	1 min	Natural (10 mins) then Quick
Red kidney beans	500g, soaked 8-24 hrs	1.5 litre	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
This section does not require beans to be soaked.					
Black beans	1kg	3.8 litre	HIGH	25 mins	Natural (15 mins) then Quick
Black-eyed peas	1kg	3.8 litre	HIGH	25 mins	Natural (15 mins) then Quick
Cannellini beans	1kg	3.8 litre	HIGH	40 mins	Natural (15 mins) then Quick
Borlotti beans	1kg	3.8 litre	HIGH	40 mins	Natural (15 mins) then Quick
Chickpeas	1kg	3.8 litre	HIGH	40 mins	Natural (15 mins) then Quick
White Beans	1kg	3.8 litre	HIGH	1 min	Natural (15 mins) then Quick
Lentils (green or brown)	3.8 litre	3.8 litre	HIGH	5 mins	Natural (15 mins) then Quick
Butter beans	1kg	3.8 litre	HIGH	1 min	Natural (15 mins) then Quick
Red kidney beans	1kg	3.8 litre	HIGH	3 mins	Natural (15 mins) then Quick

Pressure Cooking Chart, continued

TIP For best results, rinse rice and grains thoroughly before pressure cooking.

INGREDIENTS	AMOUNT	WATER	PRESSURE	COOK TIME	RELEASE
GRAINS					
Arborio rice*	200g	750ml	HIGH	7 mins	Natural (10 mins) then Quick
Basmati rice	200g	250ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
Brown rice, short/medium or long grain	200g	310ml	HIGH	15 mins	Natural (10 mins) then Quick
Coarse/polenta*	200g	875ml	HIGH	4 mins	Natural (10 mins) then Quick
Farro	200g	500ml	HIGH	10 mins	Natural (10 mins) then Quick
Jasmine rice	200g	250ml	HIGH	2-3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Kamut	200g	500ml	HIGH	30 mins	Natural (10 mins) then Quick
Millet	200g	500ml	HIGH	6 mins	Natural (10 mins) then Quick
Pearl barley	200g	500ml	HIGH	22 mins	Natural (10 mins) then Quick
Quinoa	200g	375ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
Quinoa, red	200g	375ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
Spelt	200g	625ml	HIGH	25 mins	Natural (10 mins) then Quick
Steel-cut oats*	200g	750ml	HIGH	11 mins	Natural (10 mins) then Quick
Sushi rice	200g	310ml	HIGH	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Rice, brown	200g	310ml	HIGH	5 mins	Natural (10 mins) then Quick
Light brown rice	200g	310ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
White rice	200g	250ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
Wheat berries	200g	750ml	HIGH	15 mins	Natural (10 mins) then Quick
White rice, long grain	200g	250ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
White rice, medium grain	200g	250ml	HIGH	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Wild rice	200g	250ml	HIGH	22 mins	Natural (10 mins) then Quick

*After releasing pressure, stir for 30 seconds to 1 minute, then let sit for 5 minutes.

Steam Chart for the Reversible Rack



INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	LIQUID	COOK TIME
VEGETABLES				
Asparagus	1 bunch	Whole spears	750ml	7-15 mins
Broccoli	1 head	Cut in 2.5-5cm florets	500ml	5-9 mins
Brussels sprouts	500g	Whole, trimmed	750ml	8-17 mins
Butternut squash	750g	Peeled, cut in 2.5cm cubes	500ml	10-17 mins
Cabbage	1 head	Cut in half, sliced in 1.25cm strips, core removed	500ml	6-12 mins
Carrots	500g	Peeled, cut in 2.5cm pieces	500ml	7-12 mins
Cauliflower	1 head	Cut in 2.5-5cm florets	500ml	5-10 mins
Corn on the cob	4 ears	Whole, husks removed	500ml	4-9 mins
Green beans	1 bag (375g)	Whole	500ml	6-12 mins
Kale	1 bag (500g)	Trimmed	500ml	7-10 mins
Potatoes	500g	Peeled, cut in 2.5cm pieces	500ml	12-17 mins
Potatoes, sweet	500g	Cut in 1.25cm cubes	750ml	8-14 mins
Spinach	1 bag (500g)	Whole leaves	500ml	3-7 mins
Sugar snap peas	500g	Whole pods, trimmed	500ml	5-8 mins
Summer Squash	500g	Cut in 2.5cm slices	500ml	5-10 mins
Courgette	500g	Cut in 2.5cm slices	500ml	5-10 mins
EGGS				
Poached eggs	4	In ramekins or silicone cups	250ml	3-6 mins

Steam Chart for the 2 Tier Reversible Rack



INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	WATER	COOK TIME
VEGETABLES				
Asparagus	2 bunches	Whole, trim ends	500ml	8-12 mins
Broccoli	2 heads	Cut in 2.5cm - 5cm florets	500ml	7-10 mins
Brussel sprouts	1kg	Whole, trim ends	500ml	10-12 mins
Butternut squash	1.5kg	Peel, cut into 2.5cm cubes	500ml	18-22 mins
Cabbage	1 ½ heads	Cut in half, sliced in 1.25cm strips, core removed	500ml	20-22 mins
Carrots	1kg	Peeled, cut into 2.5cm pieces	500ml	15-18 mins
Cauliflower	2 heads	Cut in 2.5cm - 5cm florets	500ml	12-15 mins
Corn on the cob	4 ears	Whole, remove husks	500ml	7-9 mins
Green beans	2 bags (700g)	Whole	500ml	12-15 mins
Kale	2 bags (1kg)	Trim	500ml	10-14 mins
Potatoes	1kg	Peel, cut in 2.5cm pieces	500ml	16-18 mins
Potatoes, sweet	1kg	Cut into 2.5cm cubes	500ml	18-22 mins
Spinach	2 bags (1kg)	Whole leaves	500ml	8-12 mins
Sugar snap peas	1kg	Whole pods, trimmed	500ml	10-12 mins
Summer squash	1kg	Cut into 2.5cm slices	500ml	16-18 mins
Zucchini	1kg	Cut into 2.5cm slices	500ml	14-16 mins

Air Crisp Cooking Chart for the Cook & Crisp™ Basket



TIP Before using Air Crisp, allow the unit to preheat for 5 minutes as you would your conventional oven.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMP	COOK TIME
VEGETABLES					
Asparagus	1 bunch	Halved, stems trimmed	2 tsp	200°C	8-10 mins
Beetroot	6 small or 4 large (about 1kg)	Whole	None	200°C	45-60 mins
Bell peppers (for roasting)	4 peppers	Whole	None	200°C	25-30 mins
Broccoli	1 head	Cut in 2.5-5cm florets	1 tbsp	200°C	10-13 mins
Brussels sprouts	500g	Cut in half, stem removed	1 tbsp	200°C	15-18 mins
Butternut squash	500g-750g	Cut in 2.5-5cm pieces	1 tbsp	200°C	20-25 mins
Carrots	500g	Peeled, cut in 1.25cm pieces	1 tbsp	200°C	14-16 mins
Cauliflower	1 head	Cut in 2.5-5cm florets	2 tbsp	200°C	15-20 mins
Corn on the cob	4 ears, cut in half	Whole ears, husks removed	1 tbsp	200°C	12-15 mins
Green beans	1 bag (340g)	Trimmed	1 tbsp	200°C	7-10 mins
Kale (for chips)	375g	Torn in pieces, stems removed	None	150°C	9-12 mins
Mushrooms	250g	Rinsed, cut in quarters	1 tbsp	200°C	7-8 mins
	750g	Cut in 2.5cm wedges	1 tbsp	200°C	20-25 mins
	500g	Hand-cut chips*, thin	½-3 tbsp vegetable	200°C	20-25 mins
Potatoes, white	500g	Hand-cut chips*, thick	½-3 tbsp vegetable	200°C	24-27 mins
	4 whole (185g-250g)	Pierced with fork 3 times	None	200°C	35-40 mins
Potatoes, sweet	1kg	Cut in 2.5cm chunks	1 tbsp	200°C	15-20 mins
	4 whole (185g-250g)	Pierced with fork 3 times	None	200°C	35-40 mins
Courgette	500g	Cut in quarters lengthwise, then cut in 2.5cm pieces	1 tbsp	200°C	15-20 mins
POULTRY					
Chicken breasts	2 breasts (375-750g each)	Bone in	Brushed with oil	190°C	25-35 mins
	2 breasts (250-375g each)	Boneless	Brushed with oil	190°C	22-25 mins
Chicken thighs	4 thighs (185-315g each)	Bone in	Brushed with oil	200°C	22-28 mins
	4 thighs (125-250g each)	Boneless	Brushed with oil	200°C	18-22 mins
Chicken wings	1kg	Drumettes & flats	1 tbsp	200°C	24-28 mins

* After cutting potatoes, allow raw chips to soak in cold water for at least 30 minutes to remove unnecessary starch. Pat chips dry. The drier the chips the better the results.

For best results, shake, toss, or flip often.

We recommend frequently checking your food and shaking, tossing, or flipping it to ensure desired results.

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.



Shake your food

OR



Toss or flip with silicone-tipped tongs

Remove food immediately after cook time is complete and your desired level of crispness is achieved. We recommend using an instant-read thermometer to monitor the internal temperature of proteins.

Air Crisp Cooking Chart for the Cook & Crisp™ Basket, continued

TIP Before using Air Crisp, allow the unit to preheat for 5 minutes as you would your conventional oven.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMP	COOK TIME
BEEF					
Burgers	4 (125g each), 80% lean	None	None	190°C	10–12 mins
Steaks	2 (250g each)	Whole	None	200°C	10–20 mins
PORK & LAMB					
Bacon	1 rasher to 1 (500g) package	Lay rashers evenly over edge of basket	None	170°C	13–16 mins (no preheat)
Pork chops	2 thick-cut, bone-in chops (315–375g each)	Bone in	Brushed with oil	190°C	15–17 mins
	4 boneless chops (185–250g each)	Boneless	Brushed with oil	190°C	15–18 mins
Pork tenderloins	2 (500–750g each)	Whole	Brushed with oil	190°C	25–35 mins
Sausages	4	Whole	None	200°C	8–10 mins
FISH & SEAFOOD					
Crab cakes	2 (185–250g each)	None	Brushed with oil	180°C	8–12 mins
Lobster tails	4 (90–125g each)	Whole	None	190°C	7–10 mins
Salmon fillets	2 (125g each)	None	Brushed with oil	200°C	10–13 mins
Prawns	16 jumbo	Raw, whole, peeled, tails on	1 tbsp	200°C	7–10 mins
FROZEN FOODS					
Chicken nuggets	1 box (375g)	None	None	200°C	12 mins
Fish fillets	1 box (6 fillets)	None	None	200°C	14 mins
Fish	18 (345g)	None	None	200°C	10 mins
French fries	500g	None	None	180°C	19 mins
	1kg	None	None	180°C	30 mins
Mozzarella sticks	345g	None	None	190°C	8 mins
Pizza rolls	1 bag (630g, 40 count)	None	None	200°C	12–15 mins

For best results, shake, toss, or flip often.

We recommend frequently checking your food and shaking, tossing, or flipping it to ensure desired results.

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.



Shake your food

OR



Toss or flip with silicone-tipped tongs

Remove food immediately after cook time is complete and your desired level of crispness is achieved. We recommend using an instant-read thermometer to monitor the internal temperature of proteins.

Dehydrate Chart

for the Cook & Crisp™ Basket
with the Cook & Crisp Layered Insert,*
Dehydrating Rack** or Deluxe Reversible Rack

TIP Most fruits and vegetables take between 6 and 8 hours (at 60°C) to dehydrate; meats take between 5 and 7 hours (at 70°C). The longer you dehydrate your ingredients, the crispier they will be.

INGREDIENTS	PREPARATION	TEMP	DEHYDRATE TIME
FRUITS & VEGETABLES			
Apple chips	Cut in 0.3mm slices (remove core), rinse in lemon water, pat dry	60°C	7-8 hrs
Asparagus	Cut in 0.3mm pieces, blanch	60°C	6-8 hrs
Bananas	Peel, cut in 0.3mm slices	60°C	8-10 hrs
Beet chips	Peel, cut in 0.3mm slices	60°C	7-8 hrs
Eggplant	Peel, cut in 0.3mm slices, blanch	60°C	6-8 hrs
Fresh herbs	Rinse, pat dry, remove stems	60°C	4-6 hrs
Ginger root	Cut in 0.3mm slices	60°C	6 hrs
Mangoes	Peel, cut in 0.3mm slices, remove pits	60°C	6-8 hrs
Mushrooms	Clean with soft brush (do not wash)	60°C	6-8 hrs
Pineapple	Peel, cut in 3mm - 1.25cm slices, core removed	60°C	6-8 hrs
Strawberries	Cut in half or in 1.25cm slices	60°C	6-8 hrs
Tomatoes	Cut in 0.3mm slices or grate; steam if planning to rehydrate	60°C	6-8 hrs
JERKY - MEAT, POULTRY, FISH			
Beef jerky	Cut in 0.6mm slices, marinate overnight	70°C	5-7 hrs
Chicken jerky	Cut in 0.6mm slices, marinate overnight	70°C	5-7 hrs
Turkey jerky	Cut in 0.6mm slices, marinate overnight	70°C	5-7 hrs
Salmon jerky	Cut in 0.6mm slices, marinate overnight	70°C	5-8 hrs

*If the Ninja Cook & Crisp Layered Insert is not included with your unit, it can be purchased on ninjakitchen.eu.

**The Ninja dehydrating rack is sold separately on ninjakitchen.eu.

TenderCrisp™ Chart

PROTEIN	AMOUNT	ACCESSORY	WATER	PRESSURE COOK	PRESSURE RELEASE	CRISPING LID
Whole chicken	1 chicken (2-2.5kg)	Cook & Crisp™ Basket	250ml	High for 15 mins	Quick release pressure. Carefully remove lid. Pat protein dry with paper towel and brush with oil or sauce.	Air Crisp @ 200°C for 15-20 mins
St. Louis ribs	1 rack, cut in quarters	Cook & Crisp™ Basket	250ml	High for 19 mins		Air Crisp @ 200°C for 10-15 mins
Frozen chicken breasts	2 (185-250g each)	Reversible rack in higher position	250ml	High for 10 mins		Grill for 10 mins
Frozen steaks	2 (315g each)	Reversible rack in higher position	250ml	High for 1 min		Grill for 11-15 mins or until desired crispiness
	2 (375g each)	Reversible rack in higher position	250ml	High for 2 mins		Grill for 13-16 mins or until desired crispiness
	2 (500g each)	Reversible rack in higher position	250ml	High for 3 mins		Grill for 13-16 mins or until desired crispiness
Frozen chicken wings	500g	Cook & Crisp Basket	250ml	High for 5 mins		Air Crisp @ 200°C for 15-20 mins
Bone-in skin-on chicken thighs	4 (185-250g)	Cook & Crisp Basket	250ml	High for 2 mins		Air Crisp @ 200°C for 10 mins
Frozen pork chops	4 (185-250g)	Reversible rack in higher position	250ml	High for 2 mins		Air Crisp @ 200°C for 10-15 mins
Frozen jumbo prawns	16 raw, peeled and de-veined	Reversible rack in higher position	250ml	High for 0 mins	Air Crisp @ 200°C for 5 mins	

NINJA®

© 2019 SharkNinja Operating LLC.

NINJA und FOODI sind eingetragene Warenzeichen von SharkNinja Operating LLC.

TENDERCRISP und THE PRESSURE COOKER THAT CRISPS sowie Cook & Crisp Basket sind Marken von SharkNinja Operating LLC.

NINJA and FOODI are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.

TENDERCRISP, THE PRESSURE COOKER THAT CRISPS and Cook & Crisp Basket are trademarks of SharkNinja Operating LLC.

OP500EU_IG_RECIPE_DE_EN_MP_190830_MV1