# DAS OFFIZIELLE Instant Pot® KOCHBUCH

AUTORISIERT VON Instant Pot®

riva

© des Titels »Das offizielle Instant Pot® Kochbuch« (978-3-7423-0476-6)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

# INHALT


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

**21 KAPITEL 1 | FRÜHSTÜCK**

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

**35 KAPITEL 2 | BOHNEN UND GETREIDE**

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

**53 KAPITEL 3 | SUPPEN UND CHILIS**

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

**69 KAPITEL 4 | GEFLÜGEL**

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

**85 KAPITEL 5 | RIND UND SCHWEIN**

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



© des Titels »Das offizielle Instant Pot® Kochbuch« (978-3-7423-0476-6)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

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

**115 KAPITEL 6 | GEMÜSE UND BEILAGEN**

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

**137 KAPITEL 7 | DESSERTS**

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

**154 GRUNDREZEPTE**

155 Sofrito
155 Duxelles
156 Schnelle karamellisierte Zwiebeln
157 Indische Kochsauce
159 Schnelle Mayonnaise
159 Marinara-Sauce
160 Hühnerbrühe
161 Rinderkraftbrühe
162 Joghurt
163 Apfelmus

164 Kochtabellen
169 Dank
170 Über die Autorin
171 Register

© des Titels »Das offizielle Instant Pot® Kochbuch« (978-3-7423-0476-6) 2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de