

DANIEL WIECHMANN

KOCHEN MIT DEM INSTANT POT®

Die 60 besten Rezepte

riva

© des Titels »Kochen mit dem Instant Pot®« von Daniel Wiechmann (ISBN Print: 978-3-7423-0354-7)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Was kann der Instant Pot®?

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

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

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

Slow Cooking

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

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

Das Schnellkochen

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

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

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

Das Anbraten

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

Dampfgaren

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

Eigener Joghurt

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

auch abbilden. Im Instant Pot® funktioniert die Joghurt-Produktion jedoch auf Knopfdruck. Viel wichtiger als die einfache Handhabung jedoch ist: Das Ergebnis schmeckt richtig gut. Wer gern und viel Naturjoghurt isst, wird diese Funktion an seinem Instant Pot® lieben.

Der Reiskocher

Eine Funktion, die mir ebenfalls richtig Spaß macht, ist das Kochen von Reis. Hält man sich stur an sein Rezept, gelingt der Reis immer. One-Pot-Gerichte funktionieren im Instant Pot® natürlich auch – sowohl mit Reis als auch mit Pasta.

Warmhaltefunktion

Nach dem Abschluss des Kochprogramms hält der Instant Pot® die Speisen automatisch warm. Wenn die Familie oder Gäste einen Nachschlag verlangen, muss das Gericht nicht noch einmal extra aufgekocht werden. Auch im Partyeinsatz bewährt sich diese Funktion, wenn der Topf ein Chili con Carne oder Gulasch über Stunden ohne Probleme warm hält. Überhaupt eignet sich der Instant Pot® recht gut für den mobilen Einsatz und es würde mich nicht wundern, wenn er so manche Campingküche bereits komplett ersetzt hat.

Die Stärken des Instant Pot® liegen eindeutig bei Schmorgerichten und Eintöpfen. Currys oder Gulasch gelingen kinderleicht. Fonds und Brühen lassen sich mit ihm ebenfalls sehr gut zubereiten. Suppen gelingen gut. Und die Joghurt-Funktion möchte ich persönlich nicht mehr missen. Diese Gerichte bilden daher auch den Rezeptschwerpunkt in diesem Buch. Außerdem fühlt sich das Kochen mit dem Instant Pot® erstaunlich gut an. Hat man erstmal alle Zutaten im Topf, hat man das Gefühl, fertig zu sein. Ständiges Umrühren oder Nachschauen, ob etwas anbrennt, sind nicht nötig. Also macht man in der Zwischenzeit einfach schon die Küche sauber.

SUPPEN



Garnelensuppe

Ergibt: 6–8 Portionen | Zubereitung: 45 Min.

Nährwerte (pro Portion): 377 kcal, KH: 9 g, E: 37 g, F: 19 g

Zutaten:

1 kg große Garnelen
(mit Schale)
1 TL Salz
Pfeffer
150 ml Weißwein
750 ml Hühnerbrühe
1 Karotte
1 Stange Sellerie
1 Stange Lauch
1 Knoblauchzehe
1 kleine Kartoffel
1 TL Paprikapulver
(edelsüß)
1 EL Tomatenmark
1 Zweig Estragon
2 TL Sherry
200 g Creme Double

So wird's gemacht:

1. Garnelen schälen (inklusive der Schwänze) und den Darm entfernen. Die Schalen und Schwänze in den Instant Pot® geben. Salzen und pfeffern. Wein und Brühe angießen. Den Deckel auflegen und verschließen. Das **MANUAL**-Programm wählen und eine Garzeit von 6 Min. einstellen. Nach Ende der Garzeit den Instant Pot® langsam abdampfen lassen (ca. 4 Min.). Anschließend den Fond durch ein Sieb passieren und wieder in den Instant Pot® geben.
2. Unterdessen Karotte schälen und reiben. Sellerie waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Von der Lauchstange nur den weißen Teil abschneiden, waschen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Kartoffel schälen und vierteln.
3. Das Gemüse zu dem Fond in den Instant Pot® geben. Mit Paprikapulver, Tomatenmark, Estragon und Sherry würzen. Den Deckel wieder auflegen und verschließen. Das **MANUAL**-Programm wählen und eine Garzeit von 6 Min. einstellen. Nach Ende der Garzeit den Instant Pot® langsam abdampfen lassen (ca. 4 Min.). Die Warmhaltefunktion eingeschaltet lassen.
4. Die Creme Double in den Instant Pot® geben und untermischen. Alles mit einem Stabmixer pürieren. Die Garnelen hinzugeben und ca. 3 Min. garziehen lassen. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit frischen Kräutern oder Knoblauch-Croûtons garnieren und servieren.

(Foto siehe Seite 13)

Schwarze Bohnensuppe mit Hähnchen

Ergibt: 3–4 Portionen | Zubereitung: 1 Std. 30 Min.

Nährwerte (pro Portion): 225 kcal, KH: 22 g, E: 19 g, F: 8 g

Zutaten:

1 kleine Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
¼ TL Cayennepfeffer
½ TL Chilipulver
50 g Cheddar
2 Hähnchenbrustfilets
350 g schwarze Bohnen
1 ½ l Hühnerbrühe
Salz
Pfeffer

*Wichtig: Die Bohnen
über Nacht einweichen.
So werden sie
bekömmlicher.*

So wird's gemacht:

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. **SAUTÉ**-Taste drücken. Mit der **ADJUST**-Taste in den Modus **NORMAL** wechseln. Öl in den Topf geben und die Zwiebel ca. 5 Min. anschwitzen, sobald das Öl heiß ist.
3. Unterdessen den Knoblauch schälen und fein hacken. Zusammen mit dem Tomatenmark, dem Cayennepfeffer und dem Chilipulver in den Instant Pot® geben und ca. 1 Min. anschwitzen.
4. Cheddar reiben. Das Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden. Eingeweichte Bohnen in ein Sieb abgießen, mit dem Käse, den Hähnchenstücken und der Hühnerbrühe in den Topf geben. Das **SAUTÉ**-Programm mit einem Druck auf die **KEEP WARM**-Taste beenden.
5. Den Instant Pot® verschließen. **MANUAL**-Taste drücken und die Garzeit auf 20 Min. stellen. Nach dem Garen den Topf langsam abdampfen lassen (ca. 10 Min.).
6. Den Instant Pot® öffnen. Zwei große Suppenkellen abschöpfen (ohne Fleisch). Die abgeschöpften Bohnen mit einem Stabmixer pürieren und wieder in den Topf geben.
7. Noch einmal alles gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

*Wer mag, kann die
Suppe auch noch mit
einem Klecks
Sauerrahm und
Frühlingszwiebel
garnieren.*



Rote-Bete-Suppe mit Speck

Ergibt: 2–3 Portionen | Zubereitung: 20 Min.

Nährwerte (pro Portion): 390 kcal, KH: 10 g, E: 7 g, F: 34 g

Zutaten:

1 rote Zwiebel
 2 Rote Beten
 1 cm frischer Ingwer
 ½ rote Chilischote
 1 EL Butter
 200 ml Gemüsebrühe
 100 ml Weißwein (trocken)
 ½ Orange
 200 ml Sahne
 5 Stängel Petersilie
 etwas Mehl
 1 EL Olivenöl
 10 Stängel Schnittlauch

*Als Topping eignen
 sich ebenfalls
 knusprig gebratene
 Speckwürfel oder ein
 Klecks Crème fraîche.*

So wird's gemacht:

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Roten Beten waschen, schälen und in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Die Chilischote waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden.
2. **SAUTÉ**-Taste drücken. Mit der **ADJUST**-Taste in den Modus **NORMAL** wechseln. Sobald die Anzeige **HOT** erscheint, die Butter in den Instant Pot® geben. Anschließend Zwiebel, Rote Bete, Ingwer und Chili in den Instant Pot® geben und 3 Min. anschwitzen.
3. Gemüsebrühe und Weißwein angießen. Die halbe Orange auspressen und den Saft hinzugeben. Das **SAUTÉ**-Programm mit einem Druck auf die **KEEP WARM**-Taste beenden.
4. Den Instant Pot® verschließen. Das **MANUAL**-Programm wählen und eine Garzeit von 5 Min. einstellen. Nach dem Garen den Instant Pot® langsam abdampfen lassen (ca. 10 Min.).
5. Den Instant Pot® öffnen. Die Sahne in den Topf geben, einrühren und alles 5 Min. ziehen lassen.
6. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, trocken schütteln und in grobe Stücke zupfen. Die Stücke in Mehl wälzen und in einer Pfanne mit Olivenöl knusprig braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
7. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und klein hacken.
8. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren (eventuell durch ein Sieb passieren). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die Suppe in Teller geben. Mit Petersilie und Schnittlauch garnieren und servieren.



Spargelsüppchen

Ergibt: 4–6 Portionen | Zubereitung: 40 Min.

Nährwerte (pro Portion): 130 kcal, KH: 14 g, E: 9 g, F: 4 g

Zutaten:

1 Zwiebel
1 kg weißer Spargel
1 EL Butter
1 ½ l Hühnerbrühe
Pfeffer
2 EL Sauerrahm
Salz

So wird's gemacht:

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Den Spargel waschen, putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden.
3. **SAUTÉ**-Taste drücken. Mit der **ADJUST**-Taste in den Modus **NORMAL** wechseln. Sobald die Anzeige **HOT** erscheint, die Butter in den Instant Pot® geben. Zwiebel ebenfalls hinzugeben und 3 Min. anschwitzen.
4. Die Brühe angießen und den Spargel in den Topf geben. Mit etwas Pfeffer würzen. Das **SAUTÉ**-Programm beenden (**KEEP WARM**-Taste).
5. Den Instant Pot® verschließen. Die **MANUAL**-Taste drücken und eine Garzeit von 10 Min. einstellen. Nach dem Garen den Instant Pot® langsam abdampfen lassen (ca. 10 Min.).
6. Den Instant Pot® öffnen und den Sauerrahm in die Suppe einrühren.
7. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, mit Salz abschmecken und servieren.

Als Topping eignen sich Spargelspitzen, die man allerdings vor dem Pürieren beiseitelegen muss, frische Kräuter wie Petersilie oder aber kurz gebratenes Fleisch (Rind, Kalb, Ochsenfetzen).

