

Manttra

Microwave Pressure Cooker

3,25 l

Gebrauchsanleitung / Rezeptheft



INHALT

Gebrauchsanleitung

- Schnellkochtopf für die Mikrowelle –
Wichtige Sicherheitshinweise 3
- Einzelteile 5
- Deckel 5
- Hinweise für die Benutzung 6
- Sicherheitseinrichtungen 8
- Pflege des Mikrowellen-Schnellkochtopfes 10
- FEHLERBEHEBUNG 10
- Gründe für die Verwendung eines Schnellkochtopfes 12
- Tipps und Vorschläge 13

Suppenrezepte

- Graupensuppe 14
- Karotten-Ingwer-Suppe 14
- Französische Zwiebelsuppe 15
- Deftige Rinder-Minestrone 15
- Borschtsch 16

Vegetarisches

- Rosenkohl in Balsamico 17
- Würziger Bohnentopf mit Tomaten und Koriander 17
- Kartoffelbrei aus roten Kartoffeln mit Petersilie 18
- Basmati-Reis 18
- Pilaw aus Reis 19
- Reis und Bohnen mexikanische Art 19
- Sesam-Broccoli mit Mandeln 20
- Maiskolben mit Korianderbutter 20
- Rote Beete mit Orangen und Petersilie 21
- Gestampfte Süßkartoffeln mit Apfelwein 21
- Schnelle italienische Tomatensauce 22

Rind und Lamm

- Rindereintopf 23
- Rindergulasch 24
- Schmorfleisch 24
- Irish Stew mit Lamm und dunklem Bier 25
- Chili Con Carne 26
- Rinder-Curry 26
- Rinderrippenstück 27

<u>Huhn</u>	
• Hähnchen mit Aprikosen und Broccoli	28
• Hähnchen Cacciatore	28
• Coq au Vin	29
• Gedämpftes Huhn mit Pilzen	30
• Passtimmer-Wings	30
• Passtimmer-Sauce	31
• Buffalo-Wings	31
• Margarita-Wings	32
• Hähnchen mit Zitrone und Basilikum	32
<u>Schwein</u>	
• Gekochter Schinken	33
• Spareribs	33
• Schweinekoteletts mit Couscous	34
• Pulled Pork Barbecue	35
<u>Meeresfrüchte</u>	
• Quick Low Country Boil	36
• Lachs mit Soja-Orangen-Sauce	36
• Lachs mit Dill und Kapern	37
• Barsch mit Mandelpesto	38
• Heilbutt mit Knoblauchbutter auf Pasta	38
• Buffalo-Shrimps	39
• Shrimps-Mojito	39
• Tomatensauce mit Muscheln	40
• Muscheln Fra Diavolo	41
<u>Paste / Reisgerichte</u>	
• Grundrezept Risotto mit Sahne	42
• Grundrezept Risotto mit Rotwein	42
• Pasta mit Schinken und Erbsen	43
<u>Desserts</u>	
• Pochierte Birnen in Rotwein	44
• Schoko-Reispudding	44
<u>Kurzanleitung</u>	
• Garzeiten für Fleisch	45
• Garzeiten für Gemüse	46

SCHNELLKOCHTOPF FÜR DIE MIKROWELLE – WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Wichtig: - Bitte lesen Sie alle Hinweise vor der Anwendung Ihres Mikrowellen-Schnellkochtopfes sorgfältig durch.

ALLGEMEINE RICHTLINIEN FÜR DAS KOCHEN MIT EINEM SCHNELLKOCHTOPF – SICHERHEITSHINWEIS.

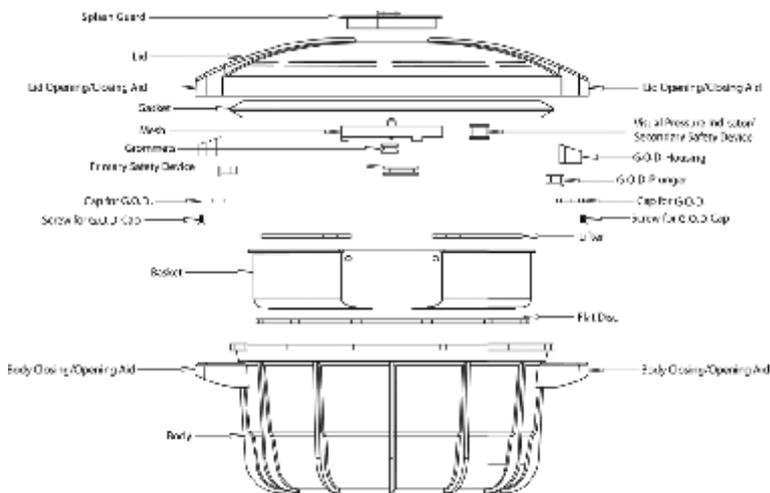
- Mit diesem Produkt können Speisen unter Druck zubereitet werden. Bei unsachgemäßer Verwendung des Schnellkochtopfes kann es zu Verbrühungen kommen.
- Der Mikrowellen-Schnellkochtopf ist zur Verwendung in Mikrowellengeräten mit einer Kapazität von mindestens 19 Litern vorgesehen (Mindestabmessungen des Innenraums: 30 cm Länge und 30 cm Breite, Mindesthöhe von 16 cm über dem Drehteller).
- Achten Sie darauf, dass die Größe Ihres Mikrowellen-Schnellkochtopfes zur Größe des Mikrowellengerätes passt.
- Halten Sie sich stets an die Anleitung des Mikrowellenherstellers. Bevor Sie ein neues Mikrowellengerät verwenden, sollten Sie immer die Installations- und Betriebsanleitung des Herstellers und die Sicherheitshinweise durchlesen.
- Achten Sie stets darauf, dass die Mikrowelle vor der Verwendung sauber und trocken ist.
- Der Schnellkochtopf ist nur für die Verwendung in Mikrowellengeräten vorgesehen.
- **STELLEN SIE IHN NICHT AUF EINE ANDERE HITZQUELLE.**
- **VERWENDEN SIE FÜR IHREN MIKROWELLEN-SCHNELLKOCHTOPF IMMER NUR DIE MIKROWELLENOPTION IHRES MIKROWELLENGERÄTES. VERWENDEN SIE NIE DIE OPTION GRILLEN ODER ANDERE EINSTELLUNGEN.** Der Schnellkochtopf kann sonst schmelzen oder in Brand geraten.
- Seien Sie besonders vorsichtig im Umgang mit dem Schnellkochtopf, wenn er mit heißen Flüssigkeiten gefüllt ist.
- Der Schnellkochtopf darf nicht von Kindern bedient werden; lassen Sie Kinder nicht in die Nähe des Produktes, wenn es unter Druck steht.
- Stellen Sie keinen trockenen/leeren Schnellkochtopf in die Mikrowelle. Achten Sie stets darauf, dass der Kochtopf mit der richtigen Menge an Zutaten und Flüssigkeit gefüllt ist (siehe Gebrauchsanleitung).
- Der Kochtopf darf nicht überfüllt werden (siehe Tabelle in der Gebrauchsanleitung).
- Achten Sie vor der Verwendung darauf, dass der Siebeinsatz fest in der richtigen Position eingerastet und nicht verstopft ist.
- Der Schnellkochtopf ist nicht für die Zubereitung von Knödeln geeignet.
- Der Schnellkochtopf ist nicht zum Braten geeignet.
- Verwenden Sie den Schnellkochtopf nur für den dafür vorgesehenen Zweck.
- Für eine schnelle und gleichmäßige Zubereitung, sollten Fleisch und Gemüse in kleine Stücke geschnitten werden.
- Achten Sie darauf, dass Sicherheitsventile und Siebeinsatz sauber/frei und richtig eingesetzt sind.
- Bei der ersten Anwendung sollte eine etwas kürzere Kochzeit gewählt werden, als im Rezept angegeben. Wenn die Speisen nicht ausreichend gegart sind, kann die Kochzeit verlängert werden, bis das gewünschte Ergebnis erreicht ist (bei Bedarf kann die Garzeit jederzeit verlängert werden).

- Die Betriebsbedingungen, z. B. der im Mikrowellen-Schnellkochtopf aufgebaute Druck und die in der Gebrauchsanleitung angegebenen Garzeiten, gelten für Mikrowellen mit einer Leistung von 900Watt.
- Bei Mikrowellen mit einer höheren oder niedrigeren Leistung müssen die Garzeiten entsprechend angepasst werden.
- Der Schnellkochtopf muss immer sorgfältig geschlossen werden, bevor er in die Mikrowelle gestellt wird.
- Speisen, die zu Schaumentwicklungen und Spritzen neigen, können die Sicherheitsventile verstopfen. Hierzu zählen Nahrungsmittel wie Äpfel, Preiselbeeren, Graupen, Haferbrei und andere Getreideprodukte, Nudeln, Makkaroni, Spaghetti, Rhabarber oder grüne getrocknete Erbsen.
- Kartoffeln, Gemüse, Äpfel und Eier müssen angestochen werden, damit sie nicht aufgrund des in ihrem Innern aufgebauten Dampfdrucks platzen.
- Bei der Zubereitung von teigigen Nahrungsmitteln sollte der Schnellkochtopf vor dem Öffnen des Deckels leicht geschüttelt werden, um einen Austreten des Inhalts zu vermeiden.
- Ein Einkochen während des Zubereitens unter Druck ist zu vermeiden.
- Wenn der Schnellkochtopf unter Druck steht, darf er nur mit besonderer Vorsicht bewegt werden.
- Der Schnellkochtopf für die Mikrowelle kann heiß werden, da während des Garprozesses die Hitze der zubereiteten Speisen auf den Topf übergeht. Verwenden Sie immer Handschuhe/Topflappen, wenn der Schnellkochtopf heiß ist oder wenn er nach dem Zubereitungsvorgang herausgenommen wird.
- Der Schnellkochtopf darf nie mit Gewalt geöffnet werden. Der Schnellkochtopf darf nicht geöffnet werden, bevor nicht sicher ist, dass der Druck im Inneren vollständig entwichen ist (siehe Gebrauchsanleitung).
- Beim Kochen von Fleischstücken mit Haut (zum Beispiel Rinderzunge) kann es zu einem Aufquellen der Haut infolge des Drucks kommen. Das Fleisch darf nicht angestochen werden, solange die Haut gequollen ist; es kann zu Verbrühungen kommen.
- Besser ist es, den Schnellkochtopf nach der eingestellten oder vorgesehenen Garzeit eine Weile in der Mikrowelle stehen zu lassen, entsprechend der Gebrauchsanleitung des Herstellers.
- Versuchen Sie nicht, den Schnellkochtopf in der Mikrowelle zu öffnen.
- Schlagen Sie nicht mit Gegenständen, die Kratzer verursachen können, auf den Rand des Topfes. Wenn der Schnellkochtopf heruntergefallen oder beschädigt ist, darf er nicht mehr verwendet werden.
- Über die in der Pflegeanleitung angegebenen Hinweise hinaus dürfen keine Veränderungen am Sicherheitssystem vorgenommen werden (siehe Gebrauchsanleitung).
- Es dürfen nur Originalersatzteile verwendet werden. Andernfalls kann es zu Beschädigungen oder Verletzungen kommen.

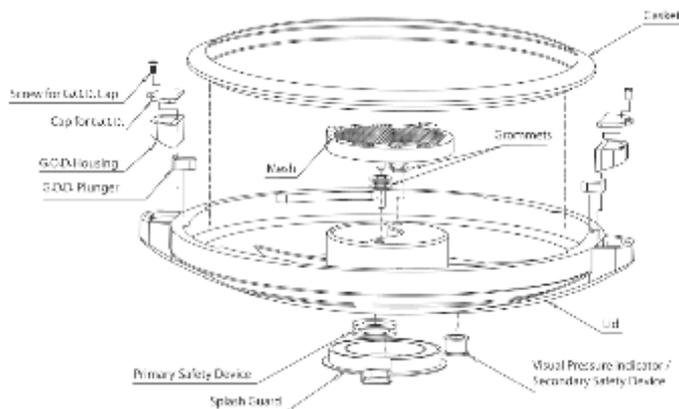
Das Gerät ist nur für den Haushaltsgebrauch vorgesehen.

Bitte diese Hinweise aufbewahren.

Einzelteile 5



Deckel



Hinweis: Zubehör wie Korb, Heber und Scheibeneinsatz sind optional

ACHTUNG: Auch bei Verwendung von für Mikrowellen geeigneten Gerätschaften kann bei übermäßig langem Kochen von Wasser in der Mikrowelle ohne Beaufsichtigung des Kochvorgangs ein Brand entstehen.

In einem solchen Fall sind die Hinweise des Mikrowellenherstellers in der Gebrauchsanleitung zu beachten.

Nachfolgend werden einige Webseiten genannt, auf denen das Kochen in der Mikrowelle erklärt wird.

<http://www.docstoc.com/docs/4992636/microwave-cookware>

http://www.fsis.usda.gov/FactSheets/Microwave_Ovens_and_Food_Safety/index.asp

Safety/index.asp

Hinweise für die Benutzung

1. Vor der ersten Anwendung des Kochgerätes muss geprüft werden, ob alle Teile vorhanden sind. Anschließend müssen alle Teile mit heißem Wasser und etwas Spülmittel gereinigt, nachgespült und sorgfältig abgetrocknet werden. Bitte kontrollieren Sie, ob alle Teile vorhanden sind. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung.
2. Geben Sie die Zutaten mit der korrekten Flüssigkeitsmenge wie unten angegeben in den Kochtopf. Prüfen Sie den Deckel auf Sauberkeit und korrekten Sitz aller Sicherheitssysteme.

Inhalt	Maximale Befüllung
Getreide und Hülsenfrüchte, getrocknete Erbsen, Bohnen, Linsen, Reis und Pasta	1/3 einschließlich Flüssigkeit
Flüssige Nahrungsmittel, Suppen, Eintöpfe	1/2 einschließlich Flüssigkeit
Feste Nahrungsmittel, Gemüse, Hachse	2/3 einschließlich Flüssigkeit

Hinweis:

- a) Wenn der Schnellkochtopf überfüllt wird, können die Zutaten mit dem Siebeinsatz in Kontakt kommen. Dadurch kann das Sicherheitssystem beeinträchtigt werden. Es ist darauf zu achten, dass der Siebeinsatz sicher eingerastet und nicht verstopft ist.
- b) Es ist wichtig, dass die für den Garvorgang richtige Flüssigkeitsmenge in den Mikrowellen-Schnellkochtopf gegeben wird. Bei Zugabe einer zu großen Flüssigkeitsmenge kann über die Dichtung des Schnellkochtopfes die überschüssige Flüssigkeit in das Mikrowellengerät abgegeben werden. Dies ist zwar nicht gefährlich, aber das Mikrowellengerät wird verschmutzt.

Wenn laut Rezept eine große Menge an Flüssigkeit benötigt wird, wie beispielsweise bei Suppen, ist es ratsam, eine geringere Flüssigkeitsmenge in den Schnellkochtopf für die Mikrowelle zu füllen und nach dem Kochvorgang Wasser hinzuzufügen.

3. Setzen Sie die Dichtung ein. Schließen Sie den Deckel, indem Sie die Pfeile auf den Schließhilfen von Deckel und Topf in Einklang bringen; drehen Sie den Deckel im Uhrzeigersinn, bis die Schließhilfe des Deckels über der Schließhilfe des Topfes zum Liegen kommt. Achten Sie darauf, dass der Spritzschutz sicher einrastet. Der große Deckel ist so konstruiert, dass ein sicherer Sitz der Dichtung bei jeder Verwendung gewährleistet ist und ein Einklemmen der Dichtung vermieden wird
4. Wenn Sie beim Schließen des Schnellkochtopfes einen Widerstand bemerken, prüfen Sie, ob die Dichtung im Deckel korrekt sitzt. Drücken Sie fest auf die Oberseite des Deckels, halten Sie die Schließhilfen und drehen Sie sie im Uhrzeigersinn übereinander. Siehe Abb. A.
5. Stellen Sie die gewünschte Kochzeit ein. Wenn Sie zum ersten Mal mit dem Schnellkochtopf kochen, sollten Sie eine geringere Kochzeit wählen. Wenn die Speisen nicht ausreichend gegart sind, erhöhen Sie die Kochzeit entsprechend. Wenn die Kochzeit verlängert wird, muss je nach Leistung der Mikrowelle zwischen 15 ml und 20 ml Wasser pro Minute zusätzlicher Kochdauer zugefügt werden.

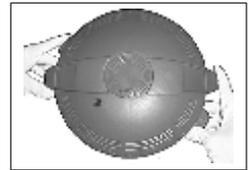
6

6. Der optische Druckanzeiger steigt, sobald im Schnellkochtopf Druck aufgebaut wird. Wenn der Druck im Schnellkochtopf vollständig aufgebaut ist, entweicht durch das erste Sicherheitsventil etwas Druck. Dieses Verhalten ist normal und sorgt dafür, dass überschüssiger Dampf entweichen kann. Auch ein Zischen ist normal.
7. Nachdem die eingestellte Zeit abgelaufen ist und die Mikrowelle ein Signal abgegeben hat, warten Sie entsprechend der Gebrauchsanleitung des Herstellers eine kurze Weile, bevor Sie die Tür der Mikrowelle öffnen.

- 8 Der Schnellkochtopf für die Mikrowelle wird während des Kochvorgangs heiß, da Hitze von den Nahrungsmitteln auf den Topf übertragen wird. Verwenden Sie immer Topflappen/Handschuhe, wenn Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle nehmen. Siehe Abb. B.
- 9 Der Deckel kann gefahrlos geöffnet werden, wenn der optische Druckanzeiger abgesunken ist. Versuchen Sie nicht, den Schnellkochtopf zu öffnen, bevor der optische Druckanzeiger gesunken ist. Wenn der optische Druckanzeiger nach 2 bis 3 Minuten nicht gesunken ist, drücken Sie ihn mit einem Löffel nach unten. Falls er wieder ausgeblasen wird, warten Sie etwas länger und drücken ihn erneut herab, siehe Abbildung C.
- 10 Drehen Sie den Deckel gegen den Uhrzeigersinn unter Beachtung der Öffnungs-/Schließhilfe und heben Sie den Deckel vom Topf ab. Siehe Abbildung D.
- 11 Kontrollieren Sie, ob die Speisen wie gewünscht durchgegart sind. Falls dies nicht der Fall ist, fügen Sie entsprechend der Tabelle Wasser hinzu und befolgen Sie die obigen Anweisungen.
- 12 Wenn laut Rezept weitere Zutaten hinzugefügt werden oder umgerührt werden muss, und der Kochvorgang anschließend fortgesetzt wird, halten Sie sich bitte an die obigen Anweisungen.
- 13 Zum Dämpfen von Speisen können Sie den Siebeinsatz entfernen.

Fig: A

How to close the Microwave Pressure Cooker using the opening / closing aids



A

Schließen des Schnellkochtopfes für die Mikrowelle mithilfe der Öffnungs-/Schließhilfen

Fig: B

Removing the Microwave Pressure Cooker from the microwave oven



Abb. B

Den Schnellkochtopf für die Mikrowelle aus dem Mikrowellengerät nehmen.

Fig: C

Push the VPI down with a spoon if needed



Abb. C

Bei Bedarf den optischen Druckanzeiger mit einem Löffel herabdrücken.

Fig: D

How to open the Microwave Pressure Cooker using the opening / closing aids.



Abb. D

Öffnen des Schnellkochtopfes für die Mikrowelle mithilfe der Öffnungs-/Schließhilfen.

Sicherheitseinrichtungen

1.0 Alle Komponenten des Mikrowellen-Schnellkochtopfes wurden aus lebensmittelechtem Material gefertigt, dass für Mikrowellen durchlässig ist. Der Schnellkochtopf enthält keine Metallteile. Bei sämtlichen Komponenten werden weltweite Normen eingehalten, wie

- LFGB (Verordnung (EG) Nr. 1935/2004 und §§ 31 LFGB, veröffentlicht im Bundesgesetzblatt Nr. 55 vom 06.09.2005)
- REACH (Verordnung über die Registrierung, Bewertung, Zulassung und Beschränkung von Chemikalien (EG) 1907/2006)
- RoHS (Verordnung über die Beschränkung der Verwendung von gefährlichen Stoffen in Elektrogeräten und elektronischen Bauelementen 2008. Die Verordnung enthält die EU-Richtlinie 2001/95)

2.0 Ihr Schnellkochtopf für die Mikrowelle ist absolut sicher.

3.0 Der Schnellkochtopf verfügt über 6 Sicherheitseinrichtungen

- a. Erstes Sicherheitsventil.
- b. Optischer Druckanzeiger (ODA)
- c. Zweites Sicherheitsventil, in den ODA integriert.
- d. Druckausgleichsventil (DAV).
- e. Siebeinsatz
- f. Verschlussmechanismus

a. Erstes Sicherheitsventil

Der Schnellkochtopf ist mit einem ersten Sicherheitsventil ausgestattet. Es hält einem Druck von ca. 1,7 kg/cm² Stand.

Je nach Leistung der Mikrowelle kann dieser Wert leicht schwanken.

Zu Beginn des Druckaufbaus entweicht etwas Dampf aus dem Schnellkochtopf. Dann wird der optische Druckanzeiger nach oben ausgeblasen; daran erkennt man, dass der Topf nun unter Druck steht. Wenn der gewünschte Druck im Schnellkochtopf erreicht ist, entweicht durch das erste Sicherheitsventil Dampf. Das erste Sicherheitsventil dient einerseits dazu, Überdruck entweichen zu lassen und andererseits zur Kontrolle des Drucks.

b. Optischer Druckanzeiger (ODA) / zweites Sicherheitsventil

Der Schnellkochtopf ist mit einem optischen Druckanzeiger bzw. einem zweiten Sicherheitsventil ausgestattet. Wenn sich im Schnellkochtopf Druck aufbaut, steigt der optische Druckanzeiger nach oben und ragt über die Oberseite des Deckels hinaus. Damit wird angezeigt, dass der Schnellkochtopf unter Druck steht. Nach Ende des Kochvorgangs wird der Schnellkochtopf aus der Mikrowelle genommen. Wenn der Druck im Innern des Schnellkochtopfes auf „null“ abgesunken ist, sinkt der ODA herab. Nun kann der Schnellkochtopf gefahrlos geöffnet werden. Bitte prüfen Sie entsprechend der Gebrauchsanleitung (Punkt 9), ob der Druck auf null gesunken ist.

- c. Wenn das erste Sicherheitsventil infolge einer Überfüllung oder Verstopfung nicht funktioniert, bildet sich im Innern ein Überdruck und das zweite Sicherheitsventil (das im optischen Druckanzeiger integriert ist) löst bei etwa $2,9 \text{ kg/cm}^2$ aus, sodass überschüssiger Dampf entweichen kann. Wenn dieses ebenfalls verstopft ist, wird der optische Druckanzeiger durch den Überdruck ausgeblasen, sodass der Dampf rasch durch die Öffnung entweichen kann. Dabei kann es je nach Inhalt zu Schaumentwicklung kommen.

d. Druckausgleichsventil

- Dieses Sicherheitsventil sorgt dafür, dass in dem Schnellkochtopf kein Druck aufgebaut werden kann, wenn der Deckel nicht richtig geschlossen ist.
- Es ist immer darauf zu achten, dass der Deckel vor der Verwendung richtig geschlossen wird, indem der Pfeil auf der Öffnungs-/Schließhilfe des Deckels mit der Öffnungs-/Schließhilfe des Topfes ausgerichtet wird.

e. Siebeinsatz

Der Siebeinsatz stellt sicher, dass das erste Sicherheitsventil nicht verstopft. Der Schnellkochtopf baut keinen Druck auf, wenn der Siebeinsatz nicht sicher eingerastet ist.

f. Verschlussmechanismus

Topf und Deckel des Schnellkochtopfes verfügen über einen einzigartigen Verschlussmechanismus. Beim Verschließen des Schnellkochtopfes hören Sie ein Klicken, wenn der Verschlussmechanismus richtig eingerastet ist. Sobald der Schnellkochtopf auch nur leicht unter Druck steht, verhindert der Verschlussmechanismus, dass der Topf geöffnet werden kann. Erst wenn der Druck im Innern vollständig abgesunken ist, kann er geöffnet werden.

Pflege des Mikrowellen-Schnellkochtopfes

- a. Alle Sicherheitsventile und der Siebeinsatz müssen sauber und frei von Nahrungsmittelresten sein.
- b. Spülen Sie den Schnellkochtopf nach dem Abkühlen in warmem Wasser mit etwas Spülmittel und trocknen Sie ihn anschließend sofort ab.
- c. Entfernen Sie Dichtung, Spritzschutz und Siebeinsatz und spülen Sie den Deckel wie oben beschrieben. Die Dichtung sollte einmal jährlich erneuert werden.
- d. Verwenden Sie keine Bleichlauge zur Reinigung des Schnellkochtopfes.
- e. Verwenden Sie niemals Stahlwolle oder eine Stahlbürste zur Reinigung.
- f. Wenn Nahrungsmittel anhaften, weichen Sie den Topf in Seifenlauge ein. Reinigungsschwämme speziell für Antihafbeschichtungen können verwendet werden. Sollte eine erhebliche Verfärbung auftreten, kann der Schnellkochtopf mit einem nicht scheuernden Reinigungsmittel behandelt werden. Mit Wasser und Spülmittel reinigen, nachspülen und abtrocknen.
- g. Wenn der Schnellkochtopf nicht in Gebrauch ist, bitte mit warmen Wasser und Spülmittel reinigen und anschließend sofort abtrocknen. Achten Sie darauf, dass alle Teile sauber sind, und bewahren Sie den Schnellkochtopf in geschlossenem Zustand, am besten in der Mikrowelle, auf.
- h. Bestimmte Lebensmittel und Gewürze wie Kurkuma können zu einer Verfärbung von Kunststoff führen. Dadurch wird die Funktionalität des Schnellkochtopfes in keiner Weise beeinträchtigt.
- i. Wenn Sie den Schnellkochtopf für die Mikrowelle in der Spülmaschine spülen, nehmen Sie bitte den optischen Druckanzeiger bzw. das zweite Sicherheitsventil und die Dichtung ab.

FEHLERBEHEBUNG

FRAGE	URSACHE	HILFE / EMPFEHLUNG
Schnellkochtopf baut keinen Druck auf	Die Dichtung ist nicht dicht.	Reinigen und erneut versuchen, siehe auch „Undichte Dichtung“ unten.
	Optischer Druckanzeiger ist ausgeblasen.	Den optischen Druckanzeiger zurückdrücken.
	Deckel ist nicht richtig geschlossen. Siebeinsatz sitzt nicht richtig.	Schließen Sie den Deckel richtig. Setzen Sie das Sieb so ein, dass es einrastet.
Undichtigkeit der Dichtung	Verschmutzte Dichtung oder Nahrungsmittelreste auf dem Topfrand.	Den Topfrand abwischen und die Dichtung reinigen.
	Verschleiß der Dichtung.	Eine neue Dichtung einsetzen.
	Beschädigung an Topf oder Deckel.	Achten Sie auf eine sorgfältige Handhabung und Lagerung. <i>Hinweis: Deckel und Topf können nicht repariert werden.</i>
Optischer Druckanzeiger wird nicht ausgeblasen.	Undichte Dichtung, Deckel nicht ordnungsgemäß geschlossen.	Siehe oben „Undichte Dichtung“. Schließen Sie den Deckel richtig.
Optischer Druckanzeiger wird ausgeblasen	Erstes Sicherheitsventil und zweites Sicherheitsventil funktionieren nicht ordnungsgemäß.	Kontrollieren Sie die Nahrungsmittelmenge auf mögliche Überfüllung. Reinigen Sie den Siebeinsatz, das erste Sicherheitsventil und das zweite Sicherheitsventil und versuchen Sie es erneut.
Schnellkochtopf kocht trocken	Undichte Dichtung.	Siehe auch „Undichte Dichtung“
	Optischer Druckanzeiger wurde ausgeblasen.	Siehe „Optischer Druckanzeiger wird ausgeblasen“
	Zu wenig Flüssigkeit für die eingestellte Kochzeit.	Siehe „Hinweise zur Bedienung“ und Tabelle in der Gebrauchsanleitung hinsichtlich der erforderlichen Flüssigkeitsmenge.

Gründe für die Verwendung eines Schnellkochtopfes

Beim Kochen auf der Herdplatte, im Ofen oder der Mikrowelle kocht Wasser bei 100°C. Diese Temperatur wird während des Kochvorgangs gehalten. Dies hängt damit zusammen, dass die Deckel normaler Töpfe Dampf entweichen lassen. Wird eine feste Dichtung verwendet, baut sich im Innern des Topfes ein Druck auf, sodass der Inhalt tatsächlich höhere Temperaturen erreicht und auf diese Weise sehr viel rascher gart.

Der Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle ist ein abgedichtetes Gefäß, aus dem während dem Kochvorgang weder Luft noch Flüssigkeiten entweichen können, bis der gewünschte Druck im Innern erreicht ist. Dadurch kann sich eine Temperatur über 100°C entwickeln. Während dem Kochvorgang bleibt der Deckel aufgrund des Dampfdrucks dicht geschlossen, und kann nicht versehentlich geöffnet werden. Aromen werden durch den Druck eingeschlossen und die Garzeiten verkürzt sich. Da weniger Flüssigkeit erhitzt werden muss und höhere Zubereitungstemperaturen erreicht werden, verkürzt sich die Garzeit. Damit ist eine deutliche Energieersparnis verbunden. Es besteht auch die Möglichkeit, verschiedene Nahrungsmittel gleichzeitig zuzubereiten. Dazu werden Nahrungsmittel mit einer kürzeren Garzeit später hinzugefügt. Mit dem beiliegenden Dampfeinsatz können die Nahrungsmittel geschichtet und somit voneinander getrennt werden. Es ist sogar möglich, ein würziges Gericht zuzubereiten und gleichzeitig einen Pudding im Dampf zu garen! Allerdings sollte der Schnellkochtopf für die Mikrowelle nie mehr als 2/3 seiner eigenen Höhe mit festen Lebensmitteln gefüllt werden oder bis zur Hälfte mit Lebensmitteln, die zu Schaumbildung neigen, wie Reis, getrocknete Bohnen, Pasta etc. Ein Esslöffel Speiseöl kann hinzugefügt werden, um die Schaumbildung zu reduzieren.

Da die Lebensmittel bei über 100°C gegart werden, sterben Bakterien und Viren ab. Die Hitze verteilt sich sehr gleichmäßig und rasch, es treten keine kalten oder heißen Stellen auf. Im Gegensatz zum konventionellen Kochen in der Mikrowelle müssen die Speisen nicht ruhen oder umgerührt werden.

Im Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle müssen Nahrungsmittel nicht vollständig von Wasser bedeckt sein, so wie es beim Kochen auf der Herdplatte erforderlich ist. Es muss lediglich genügend Wasser (oder eine andere Flüssigkeit) wie in den Rezepten auf den folgenden Seiten angegeben zur Verfügung stehen. Es ist eine sehr gesunde Zubereitungsart, da die Zerstörung von Vitaminen und Mineralien im Wasser reduziert wird. Versuchen Sie nie, weniger Wasser zu verwenden, als angegeben. Außerdem darf niemals Öl anstelle von Wasser verwendet werden.

Tipps und Vorschläge

- Die Zubereitung von Speisen mit Dampfdruck in der Mikrowelle ist eine neue und fantastische Art zu kochen. Sie werden begeistert davon sein, wie schnell es geht. Und das alles ohne die üblichen Plastikbehälter, die Sie vielleicht mit der Mikrowelle in Verbindung bringen. Die folgenden Rezepte wurden für die Zubereitung in einem Mikrowellengerät mit 900 W entwickelt. Die Leistung von Mikrowellengeräten variiert erheblich. Bitte prüfen Sie vor der Verwendung die Leistung Ihres Gerätes. Die Garzeiten müssen je nach Leistung Ihres Mikrowellengerätes geringfügig angepasst werden.
- Auch wenn es nicht unbedingt erforderlich ist trägt ein scharfes Anbraten oder Bräunen des Fleisches in der Pfanne auf dem Herd vor der Zubereitung im Schnellkochtopf dazu bei, dass sich die Aromen wesentlich besser entfalten als dies mit Gewürzen zu erreichen wäre. Dieser zusätzliche Zubereitungsschritt lohnt sich.
- Einige Saucen profitieren davon, wenn sie nach Ende des Garprozesses in der Mikrowelle andickt werden. Dazu können Sie einfach etwas Stärkemehl mit Wasser anrühren und in die kochende Flüssigkeit einrühren. Ein einfacher Schritt, durch den die Sauce etwas sämiger wird und gleichmäßiger über die übrigen Speisen verteilt werden kann. Rühren Sie zwei Esslöffel Speisestärke mit zwei Esslöffeln kaltem Wasser zu einem Brei an. Glatt verrühren und in die kochende Sauce gießen. Rühren Sie um, bis alles gut vermenget ist. Wenn die Sauce nicht sofort andickt, stellen Sie den Schnellkochtopf für 30 Sekunden in die Mikrowelle, um sie noch einmal zu erhitzen und rühren erneut um.

HINWEIS: Wenn die angerührte Stärke zu dick geraten ist, geben Sie etwas Wasser hinzu, bis die Masse sich in die Sauce gießen lässt.

GRAUPENSUPPE

Für 4 Personen

- 960 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Teelöffel Pflanzenöl
- 250 g gemischtes Gemüse (z. B. Karotten, Sellerie, Kohlrabi)
- 30 g Graupen
- 1 Lorbeerblatt
- 3 kleine Zweige frischer Thymian
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Geben Sie sämtliche Zutaten in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 16 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, das Lorbeerblatt und den Thymian herausfischen, abschmecken und servieren.

KAROTTEN-INGWER-SUPPE

Für 4 Personen

- 960 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
- 30 g Mehl
- 1 gewürfelte Zwiebel
- 1 Teelöffel Pflanzenöl
- 700 g Karotten, gewürfelt
- 1 Teelöffel frischer Ingwer, fein gehackt
- 60 ml Crème Fraiche
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Geben Sie sämtliche Zutaten in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 20 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, die Suppe abkühlen lassen und mit dem Zauberstab oder im Mixer pürieren. Crème Fraiche unterrühren, nach Belieben würzen und servieren.

FRANZÖSISCHE ZWIEBELSUPPE

Für 4 Personen

- 2 große süße Zwiebeln, in Stifte geschnitten
- 2 Esslöffel Butter
- 240 ml Hühner- oder Rinderbrühe
- 240 ml trockener Weißwein
- 1 Esslöffel Cognac
- 1 Knoblauchzehe, geschält und gepresst
- 3 kleine Zweige frischer Thymian
- ¼ Tasse geriebener Schweizer Käse oder Gryère
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Geben Sie sämtliche Zutaten mit Ausnahme des Käses in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 25 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, nach Belieben würzen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und servieren.

DEFTIGE RINDER-MINESTRONE

Für 4 Personen

- 250 g mageres Rinderhack
- 125 g Speckwürfel
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 960 ml Rinderbrühe
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 kleine Zucchini, gewürfelt
- 1 Karotte, gewürfelt
- 1 Stängel Sellerie, gewürfelt
- 1 Tasse ungekochte Suppennudeln oder Pasta
- 1 Tasse weiße Bohnen oder Kichererbsen, abgetropft
- 3 kleine Zweige Thymian
- frisch gehackte Petersilie oder Basilikum
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Geben Sie sämtliche Zutaten mit Ausnahme der Petersilie bzw. des Basilikums in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 20 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, nach Belieben würzen, mit den gehackten Kräutern bestreuen und servieren.

BORSCHTSCH

Für 4 Personen

- 3 große oder 6 kleine Rote Bete, geschält und gewürfelt
- 1 geriebene Karotte
- 1 Zwiebel, in Stifte geschnitten
- 1 Stängel Sellerie, gewürfelt
- 1 Tomate, geschält, entkernt und gewürfelt
- 480 ml Gemüse- oder Rinderbrühe
- 240 ml Weißwein
- 3 kleine Zweige Thymian
- 1 Teelöffel getrockneter Dill
- 160 ml saurer Sahne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Geben Sie sämtliche Zutaten mit Ausnahme der sauren Sahne in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 24 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, nach Belieben würzen, mit der sauren Sahne garnieren und servieren.

ROSENKOHL IN BALSAMICO

Für 4 Personen

- 500 g Rosenkohlsprossen, halbiert
- ½ Tasse sonnengetrocknete Tomaten in Öl
- ½ Tasse gekochter Schinken oder Pancetta, gewürfelt
- 3 Esslöffel Balsamicoessig
- 4 Esslöffel natives Olivenöl
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel Zwiebelpulver
- ½ Teelöffel getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Sämtliche Zutaten in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle geben und vermischen. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 7 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, nach Belieben würzen und servieren.

WÜRZIGER BOHNENTOPF MIT TOMATEN UND KORIANDER**Für 4 Personen**

- 425 g Limabohnen oder Cannellinibohnen aus der Dose
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 360 ml Gemüsebrühe (aus einem Brühwürfel)
- ½ Esslöffel getrockneter gemahlener Koriander
- 2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Jalapeño, gehackt
- 4 Esslöffel frischer gehackter Koriander
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Bohnen abgießen und mit allen übrigen Zutaten außer dem frischen Koriander in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle geben. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 8 Minuten auf HIGH kochen.

- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, den Koriander hinzufügen, nach Belieben würzen und servieren.

KARTOFFELBREI AUS ROTEN KARTOFFELN MIT PETERSILIE

Für 4 Personen

- 500 g rote Kartoffeln, geviertelt
- 240 ml Hühnerbrühe
- 240 ml Milch
- 2 Esslöffel Butter
- 1/8 Tasse frischer gehackter Rosmarin
- 120 ml saure Sahne (nach Belieben)
- ¼ Tasse frische gehackte Petersilie
- ½ Teelöffel getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Geben Sie sämtliche Zutaten mit Ausnahme der sauren Sahne und der Petersilie in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Stellen Sie den Schnellkochtopf in die Mikrowelle und lassen Sie das Gericht 13 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, alle Zutaten mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken bis sie gut vermischt sind, zuletzt mit saurer Sahne, Petersilie und Salz und Pfeffer verfeinern.

BASMATI-REIS

Für 4 Personen

- 1½ Tassen Reis
- 360 ml Hühnerbrühe
- 1 Esslöffel Butter oder natives Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum abschmecken

Zubereitung

- Geben Sie sämtliche Zutaten in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Stellen Sie den Schnellkochtopf in die Mikrowelle und lassen Sie das Gericht 10 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist.
- Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, den Reis mit einer Gabel auflockern und servieren

PILAW AUS REIS

Für 4 Personen

- 1½ Tassen Basmati-Reis
- 600 ml Hühnerbrühe oder Wasser
- 200 g Speckwürfel
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Stängel Sellerie, gehackt
- 4 Esslöffel frische gehackte Petersilie
- 60 g geröstete Pinienkerne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Geben Sie sämtliche Zutaten mit Ausnahme der Petersilie und der Pinienkerne in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 12 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, die Petersilie und die Pinienkerne zufügen, abschmecken und umrühren. Servieren und genießen.

REIS UND BOHNEN MEXIKANISCHE ART

Für 4 Personen

- 1½ Tassen Reis
- 240 ml Hühnerbrühe
- 1 Esslöffel Butter oder natives Olivenöl
- 240 ml Salsa
- 425 g rote Bohnen aus der Dose (abgetropft und gespült)
- ¾ Tasse geriebener Cheddar oder anderer Käse
- ¼ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ Teelöffel Chilipulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Geben Sie sämtliche Zutaten mit Ausnahme des Käses in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 10 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen und mit Käse bestreuen.

SESAM-BROCCOLI MIT MANDELN

Für 4 Personen

- 240 ml Wasser
- 250 g Broccoliröschen
- 2 Teelöffel geröstetes Sesamöl
- ¼ Tasse Mandelblättchen, geröstet
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Gießen Sie das Wasser in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Legen Sie die Broccoliröschen in den Dampfeinsatz und stellen Sie diesen in den Schnellkochtopf. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 4 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen und den Broccoli aus dem Schnellkochtopf nehmen. Nach Belieben würzen, das Sesamöl darüber verteilen und mit den gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

MAISKOLBEN MIT KORIANDERBUTTER

Für 4 Personen

- 4 Maiskolben, halbiert
- 240 ml Wasser
- 100 g weiche Butter
- ½ Tasse frische Korianderblätter
- 1 Teelöffel Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Gießen Sie das Wasser in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Stellen Sie den Dampfeinsatz und den Korbeinsatz in den Schnellkochtopf. Legen Sie die Maiskolbenstücke in den oberen Korbeinsatz. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 4 Minuten auf HIGH kochen.
- Während die Maiskolben kochen, wird die Butter mit dem Koriander, Salz und Pfeffer in einer Schüssel oder einem Mixer schaumig geschlagen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, die Maiskolben herausnehmen und die Korianderbutter darauf verteilen.

ROTE BEETE MIT ORANGEN UND PETERSILIE

Für 4 Personen

4 bis 6 mittelgroße bis große Rote Bete, geschält und in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten

240 ml Orangensaft.

1 Orange, geschält und in Spalten geteilt

3 Esslöffel frische gehackte Petersilie

2 Esslöffel natives Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Gießen Sie den Orangensaft in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Stellen Sie den Dampfeinsatz und den Korbeinsatz in den Schnellkochtopf. Legen Sie die Rote Bete-Scheiben in den Korbeinsatz. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 10 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, die Rote Bete herausnehmen und in einer Schale oder auf einer Platte anrichten. Die Orangenspalten zwischen der Roten Beete verteilen, nach Belieben würzen und das Olivenöl und die frische Petersilie darüber geben.

GESTAMPFTE SÜSSKARTOFFELN MIT APFELWEIN

Für 4 Personen

3 mittelgroße bis große Süßkartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten

240 ml Apfelwein

1 Esslöffel frischer gehackter Thymian

120 ml saure Sahne

2 Esslöffel Butter

Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Gießen Sie den Apfelwein in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Stellen Sie den Dampfeinsatz und den Korbeinsatz in den Schnellkochtopf. Legen Sie die Süßkartoffelwürfel in den Korbeinsatz. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 10 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, die Süßkartoffeln herausnehmen und in eine Schüssel geben. Die Süßkartoffeln mit dem frischen Thymian, der sauren Sahne und der Butter zerstampfen. Sie können noch etwas Apfelwein aus dem Schnellkochtopf zu den zerstampften Süßkartoffeln geben, bis sie die gewünschte Konsistenz haben. Nach Belieben abschmecken und servieren.

SCHNELLE ITALIENISCHE TOMATENSAUCE

Für 4 Personen

- 8 reife Fleischtomaten
- 2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- 120 ml Gemüsebrühe
- ¼ Tasse frisches gehacktes Basilikum oder Petersilie
- 1 Esslöffel Balsamicoessig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Geben Sie sämtliche Zutaten mit Ausnahme von Basilikum (oder Petersilie) und dem Balsamicoessig in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 12 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, das Basilikum (oder die Petersilie) zufügen und abschmecken. Den Balsamicoessig einrühren und zu Pasta servieren.

RINDEREINTOPF

Für 4 Personen

- 500 g Rindfleisch zum Schmoren
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 2 Esslöffel Mehl
- 3 bis 4 Kartoffeln der Sorte Kipfler, in Würfel geschnitten
- 1 große Karotte, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Stängel Sellerie, gewürfelt
- ½ große Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 3 kleine Zweige frischer Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 30 g Perlgraupen
- 240 ml dunkles Bier (z. B. Stoudt)
- 240 ml Rinderbrühe
- 1 Tasse gefrorene Erbsen
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Das Fleisch von überschüssigem Fett befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Das Fleisch mit etwas Pflanzenöl in der Bratpfanne anbraten. Geben Sie das Rindfleisch in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle.
- Geben Sie sämtliche Zutaten mit Ausnahme der Erbsen in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 15 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, die Erbsen zufügen, abschmecken und servieren.

RINDERGULASCH

Für 4 Personen

- 1 kg Rindfleisch zum Schmoren
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 2 Esslöffel Mehl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 250 g Speck, in Streifen geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- 4 Esslöffel Paprika
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 180 ml Rinderbrühe
- 160 ml saure Sahne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Das Fleisch von überschüssigem Fett befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Das Fleisch mit etwas Pflanzenöl in der Bratpfanne anbraten. Geben Sie das Rindfleisch in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle.
- Geben Sie sämtliche Zutaten mit Ausnahme der sauren Sahne in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 25 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen und die saure Sahne unterrühren. Nach Belieben abschmecken und mit Reis oder Eiernudeln servieren.

SCHMORFLEISCH

Für 4 Personen

- 700 g Rumpsteak, von der Schulter oder Brust, geviertelt
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 480 ml Rinderbrühe (aus einem Brühwürfel)
- 120 ml Rotwein
- ½ Zwiebel
- 2 Stängel Sellerie, gehackt
- 1 Karotte, gewürfelt
- 1 Lorbeerblatt
- 3 kleine Zweige Thymian
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Das Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Das Fleisch mit etwas Pflanzenöl in der Bratpfanne anbraten. Geben Sie das Rindfleisch in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle.
- Geben Sie sämtliche Zutaten in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 40 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, nach Belieben würzen und servieren. Die Brühe kann für Suppen oder Eintöpfe verwendet werden.
-

IRISH STEW MIT LAMM UND DUNKLEM BIER

Für 4 Personen

- 500 g Lammschulter oder Keule
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 2 Esslöffel Mehl
- 2 mittelgroße oder 1 große mehlig kochende Kartoffel, in Würfel geschnitten
- 1 große Karotte, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Stängel Sellerie, gewürfelt
- ½ große Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 3 kleine Zweige Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 30 g Perlgraupen
- 240 ml dunkles Bier (z. B. Stoudt)
- 240 ml Rinderbrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Das Fleisch von überschüssigem Fett befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Das Fleisch mit etwas Pflanzenöl in der Bratpfanne anbraten. Geben Sie das Lammfleisch in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle.
- Geben Sie sämtliche Zutaten in der genannte Reihenfolge den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 20 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, nach Belieben würzen und servieren.

CHILI CON CARNE

Für 4 Personen

- 250 g mageres Rinderhack
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 240 ml Rinderbrühe
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Pfefferschote, gewürfelt
- 1½ Tassen rote Kidneybohnen aus der Dose
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Senf
- 1 Teelöffel Chilipulver
- ½ Teelöffel Koriander
- 1 Esslöffel Chilisauce
- Frischer gehackter Oregano und Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Geben Sie sämtliche Zutaten mit Ausnahme von Oregano und Petersilie in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 20 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, abschmecken, mit den gehackten Kräutern bestreuen und auf Reis servieren.

RINDER-CURRY

Für 4 Personen

- 500 g Rindfleisch zum Schmoren
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 1 kleiner Apfel, geschält, entkernt und gewürfelt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1–2 Esslöffel Currypaste
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Esslöffel ungesüßte, getrocknete Kokosraspel
- 1 Esslöffel Rosinen
- 240 ml Rinderbrühe (aus einem Brühwürfel)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Das Fleisch von überschüssigem Fett befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Das Fleisch mit dem Pflanzenöl

anbraten. Geben Sie das Rindfleisch in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle.

- Geben Sie sämtliche Zutaten in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Stellen Sie den Schnellkochtopf in die Mikrowelle und lassen Sie das Gericht 15 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, abschmecken und auf Reis servieren.

RINDERRIPPENSTÜCK

Für 4 Personen

500 g Rinderrippenstück

1 Esslöffel Pflanzenöl

1 Zwiebel, in Stifte geschnitten

1 Karotte, in dünne Scheiben geschnitten

1 Stängel Sellerie, in Scheiben

360 ml Rinderbrühe

240 ml Rotwein

1 Esslöffel Tomatenmark

3 kleine Zweige Thymian und ein Lorbeerblatt

Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Das Rippenstück mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Das Fleisch mit etwas Pflanzenöl in der Bratpfanne anbraten. Geben Sie das Rindfleisch in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle.
- Geben Sie sämtliche Zutaten in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 30 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, abschmecken und servieren.

HÜHNCHEN MIT APRIKOSEN UND BROCCOLI

Für 4 Personen

- 4 Hähnchenschlegel ohne Haut
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 240 ml Wasser
- Ca. 100 g getrocknete Aprikosen
- 3 Esslöffel Brandy
- 250 g Broccoliröschen
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Hähnchenschlegel mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Das Fleisch mit etwas Pflanzenöl in der Bratpfanne anbraten. Legen Sie die Hähnchenschlegel in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle.
- Fügen Sie sämtliche Zutaten hinzu. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 15 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Deckel abnehmen und den Dampfeinsatz auf die Hähnchenschlegel setzen. Geben Sie den Broccoli in den Dampfeinsatz und stellen Sie den Korbeinsatz darauf. Deckel auflegen, verschließen und auf HIGH weitere 5 Minuten kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, nach Belieben würzen und servieren.

HÄHNCHEN CACCIATORE

Für 4 Personen

- 4 Hähnchenschlegel ohne Haut
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 1 gewürfelte Zwiebel
- 250 g Pilze, geviertelt
- 1 Lorbeerblatt
- 3 kleine Zweige Thymian
- 160 ml Hühnerbrühe
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- ¼ Tasse frische gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Hähnchenschlegel mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Das Fleisch mit etwas Pflanzenöl in der Bratpfanne anbraten. Legen Sie die Hähnchenschlegel in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle.
- Geben Sie sämtliche Zutaten mit Ausnahme der Petersilie in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 15 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, Petersilie darüber streuen, abschmecken und auf Reis oder Eiernudeln servieren.

COQ AU VIN

Für 4 Personen

- 4 Hähnchenschlegel ohne Haut
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 1 gewürfelte Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 3 kleine Zweige Thymian
- 480 ml Rotwein
- 1 Esslöffel Speisestärke
- 2 Esslöffel Wasser
- ¼ Tasse frische gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Hähnchenschlegel mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Das Fleisch mit etwas Pflanzenöl in der Bratpfanne anbraten. Legen Sie die Hähnchenschlegel in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle.
- Geben Sie sämtliche Zutaten mit Ausnahme von Speisestärke, Wasser und Petersilie in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 15 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, die Speisestärke mit dem Wasser verquirlen und in die Flüssigkeit einrühren. Die Petersilie darüber streuen, abschmecken und auf Reis oder Kartoffelbrei anrichten.

GEDÄMPFTES HUHN MIT PILZEN

Für 4 Personen

- 8 Hähnchen-Oberschenkel (maximal 1,5 kg)
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 250 g Pilze, in Scheiben geschnitten
- 1 Lorbeerblatt
- 3 kleine Zweige Thymian
- 240 ml Hühnerbrühe
- 240 ml Crème Fraiche
- ¼ Tasse frische gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Hähnchenschlegel mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Das Fleisch mit etwas Pflanzenöl in der Bratpfanne anbraten. Legen Sie die Hähnchenschlegel in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle.
- Geben Sie sämtliche Zutaten mit Ausnahme der Petersilie in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 20 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, Petersilie darüber streuen, abschmecken und auf Reis oder Eiernudeln servieren.

PASSTIMMER-WINGS

Für ca. 500 g Wings

- 500 g Hähnchenflügel, zerteilt
- Ca. 60 g Butter
- Ca. 180 ml „Passtimmer-Sauce“ (Rezept siehe unten)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- WAHLWEISE: Wenn die Hähnchenflügel vor dem Garen in der Mikrowelle in einer Pfanne mit etwas Öl scharf angebraten werden, entfalten sie ein besseres Aroma.
- Sämtliche Zutaten in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle geben und vermengen. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 13 Minuten auf HIGH garen.

- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, die Wings etwas abkühlen lassen und servieren.

PASSTIMMER-SAUCE

- 240 ml Ketchup
- 120 ml Sojasauce
- 120 ml Orangensaft
- 120 ml Ahornsirup
- 60 ml Apfelessig
- 1 Esslöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- ½ Teelöffel Salz

Zubereitung

- Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und kräftig verquirlen bis sie gut vermischt sind.
- Kann als Sauce oder Marinade verwendet werden und passt hervorragend zu Fisch, Rind, Schweinefleisch – eigentlich zu allem.

BUFFALO WINGS

Für ca. 500 g Wings

- 500 g Hähnchenflügel, zerteilt
- Ca. 60 g Butter
- 180 ml scharfe Sauce Salz und Pfeffer

Zubereitung

- WAHLWEISE: Wenn die Hähnchenflügel vor dem Garen in der Mikrowelle in einer Pfanne mit etwas Öl scharf angebraten werden, entfalten sie ein besseres Aroma.
- Sämtliche Zutaten in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle geben und vermengen. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 13 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, mit einer Sauce aus Ranch Cheese oder Blauschimmelkäse und Selleriestiften servieren.

MARGARITA-WINGS

Für ca. 500 g Wings

500 g Hähnchenflügel, zerteilt

Ca. 60 g Butter

180 ml Ihres Lieblingsmargarita (wahlweise Tequila)

¼ Tasse gehackter Koriander

Salz und Pfeffer

Zubereitung

- WAHLWEISE: Wenn die Hähnchenflügel vor dem Garen in der Mikrowelle in einer Pfanne mit etwas Öl scharf angebraten werden, entfalten sie ein besseres Aroma.
- Sämtliche Zutaten (mit Ausnahme des Korianders) in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle geben und vermengen. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 13 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, die Wings etwas abkühlen lassen, mit frischem Koriander bestreuen und servieren.

HÜHNCHEN MIT ZITRONE UND BASILIKUM

Für 4 bis 6 Personen

Hühnchen von ca. 1,5 bis 2 kg

2–4 Esslöffel Olivenöl

60 ml Zitronensaft oder Saft einer Zitrone

1 Tasse gehacktes Basilikum

240 ml Hühnerbrühe

1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt

1 Teelöffel schwarzer Pfeffer

2 Esslöffel frische Petersilie

Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Alle Zutaten in den Schnellkochtopf geben und in der Mikrowelle auf HIGH 35 Minuten kochen. Die Hälfte der ausgedrückten Zitrone für Aroma und Garnitur zugeben.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Das Hühnchen 10 bis 15 Minuten ruhen lassen. Deckel abnehmen, mit frischem Basilikum garnieren und servieren. Dazu passt hervorragend unser Grundrezept für Risotto.

GEKOCHTER SCHINKEN

Für 4 Personen

- 750 g bis 1 kg Schinken ohne Knochen
- 4 Nelken
- ½ Zwiebel
- 6–8 Pfefferkörner
- 240 ml Wasser, Hühnerbrühe oder Apfelsauce
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Geben Sie sämtliche Zutaten in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 20 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, nach Belieben würzen und den Schinken servieren. Die übrige Brühe kann für Suppen oder Eintöpfe verwendet werden.

SPARERIBS

Für 4 Personen

- Ca. 1 kg Spareribs vom Schwein, zerteilt
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 240 ml Apfelsauce
- 2 Tassen Sauerkraut
- 1 Apfel, in Scheiben
- 240 ml Bier
- ½ Teelöffel Selleriesamen
- 120 ml Passtimmer-Sauce oder ihre Lieblings-Grillsauce
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Spareribs mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Spareribs mit etwas Pflanzenöl in der Bratpfanne anbraten. Legen Sie die Spareribs in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle.
- Geben Sie sämtliche Zutaten in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 20 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen und servieren.

SCHWEINEKOTELETTS MIT COUSCOUS

Für 4 Personen

4 dünne Schweinekoteletts zu ca. 140 g

1 Esslöffel Pflanzenöl

240 ml Gemüsebrühe

1 Tasse Couscous

1 Tasse Pilze, in Scheiben geschnitten

2 Esslöffel Pesto

¼ Tasse geriebener Parmesankäse

¼ Tasse frisches gehacktes Basilikum

Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Das Fleisch mit etwas Pflanzenöl in der Bratpfanne anbraten.
- Den Couscous zuerst in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle geben. Dann die übrigen Zutaten außer dem Parmesankäse hinzufügen. Die angebratenen Schweinekoteletts zuletzt hineinlegen. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 8 Minuten auf HIGH garen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen und die Schweinekoteletts herausnehmen. Die übrigen Zutaten gut miteinander vermengen. Die Schweinekoteletts auf dem Couscous anrichten und alles mit gehacktem Basilikum und Parmesankäse bestreuen.

PULLED PORK BARBECUE

Für 4 Personen

Ca. 1 kg Schweinenacken, in 3 Teile zerlegt

1 mittelgroße Zwiebel, in Stifte geschnitten

240 ml Hühnerbrühe

240 ml Grillsauce

1 Teelöffel Chilipulver

1 Lorbeerblatt

3 kleine Zweige Thymian

Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Geben Sie sämtliche Zutaten in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 50 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, abschmecken und servieren.

QUICK LOW COUNTRY BOIL

Für 4 Personen

250 g frische Muscheln

250 g frische Venusmuscheln

½ Tasse gewürfelte gekochte Chorizo oder Krakauer

1 Maiskolben, geviertelt (wenn keine frischen Maiskolben erhältlich sind, können gefrorene verwendet werden)

1 Teelöffel gehackter Knoblauch

1 Esslöffel zerdrückte rote Pfefferflocken

2 Esslöffel natives Olivenöl

1 Esslöffel Butter

1 Dose Kartoffeln in Scheiben

1 Zitrone, eine Hälfte in Scheiben, eine Hälfte ausgedrückt

240 ml Muschelsud

¼ Tasse gehackter Koriander oder Petersilie (frische Kräuter werden zuletzt zugefügt)

1 Esslöffel Old Bay-Gewürzmischung

Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Sämtliche Zutaten in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle geben und vermengen. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 12 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, die Brühe durch ein Sieb in eine Schüssel gießen und anschließend den Inhalt auf einer Zeitung anrichten. Mit knusprigen Brot und Butter servieren.

LACHS MIT SOJA-ORANGEN-SAUCE

Für 4 Personen

120 ml Orangensaft

120 ml Sojasauce

2 Teelöffel Sesamöl

2 Teelöffel Honig

4 Lachsfilets zu ca. 110 g

1 Tasse frischer Babyspinat

¼ Tasse gehackte Zwiebeln

2 Esslöffel Butter, in Flocken geschnitten

Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Orangensaft, Sojasauce, Öl und Honig in einer Schüssel miteinander verquirlen.
- Legen Sie den Lachs zuerst in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce gleichmäßig über den Fisch gießen. Spinat, Zwiebel und Butterflöckchen auf dem Lachs verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 9 Minuten auf HIGH garen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen und mit Klebreis servieren.

LACHS MIT DILL UND KAPERN

Für 4 Personen

- 4 Lachsfilets zu ca. 110 g
- ¼ Tasse gehackte Zwiebeln
- ¼ Tasse gehackte Pilze
- 120 ml Weißwein
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch
- 1 Esslöffel gehackter Dill
- 2 Esslöffel Kapern
- 2 Esslöffel Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Legen Sie den Lachs zuerst in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Verteilen Sie alle Zutaten gleichmäßig auf dem Lachs. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 9 Minuten auf HIGH garen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen und mit Kartoffelbrei aus roten Kartoffeln mit Petersilie (siehe Rezept) servieren.

BARSCH MIT MANDELPESTO

Für 4 Personen

- 4 Barschfilets zu ca. 110 g
- ½ Tasse ganze Mandeln oder Mandelblättchen
- 1 volle Tasse frisches Basilikum ODER Petersilienblätter
- 1 Esslöffel frische Estragonblätter (oder 1 Teelöffel getrocknete)
- 3 Knoblauchzehen, geschält
- 60 ml natives Olivenöl
- 60 ml Hühnerbrühe
- 60 ml Weißwein
- ¼ Tasse Parmesankäse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Gießen Sie den Weißwein in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Legen Sie die Barschfilets hinein. Mixen Sie die übrigen Zutaten in einem Mixer oder mit dem Zauberstab zu einem Presto. Verteilen Sie das Pesto gleichmäßig auf dem Fisch. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 9 Minuten auf HIGH garen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen und mit Reis oder Couscous servieren.

HEILBUTT MIT KNOBLAUCHBUTTER AUF PASTA

Für 4 Personen

- 4 Flunder- oder Heilbuttfilets zu ca. 110 g
- 1 Esslöffel natives Olivenöl
- 120 ml Hühnerbrühe
- 120 ml Weißwein
- 60 ml Sherry
- 2 Esslöffel gehackter Knoblauch
- 2 Esslöffel Butter
- ½ Tasse Parmesankäse
- 1 Tasse gehackte Petersilie, in zwei Portionen
- Ca. 500 g Pasta, gekocht, abgossen und noch heiß
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Geben Sie sämtliche Zutaten mit Ausnahme des Parmesankäses, der Pasta und der Hälfte der Petersilie in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 9 Minuten auf HIGH garen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, den Deckel abnehmen. Das Fischfilet zerbröckeln und den Fisch zusammen mit der Kochflüssigkeit vorsichtig unter die Pasta heben. Die übrige Petersilie und den Parmesankäse darüber streuen.

BUFFALO-SHRIMPS

Für ca. 500 g Shrimps

500 g gefrorene, geschälte und entdarmte Shrimps

Ca. 60 g Butter

Ca. 180 ml scharfe Sauce (Sie können auch 240 ml einer Chicken-Wing-Sauce verwenden und die Butter weglassen)

Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Sämtliche Zutaten in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle geben und vermengen. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 9 Minuten auf HIGH garen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, den Deckel abnehmen und mit einer Sauce aus Ranch Cheese oder Blauschimmelkäse und Selleriestiften servieren.

SHRIMPS-MOJITO

Für ca. 500 g Shrimps

500 g gefrorene, geschälte und entdarmte Shrimps

Ca. 60 g Butter

¼ Tasse gehackte frische Petersilie

4 Esslöffel frischer Zitronensaft

1 Esslöffel Zucker

120 ml Rum

4 Zitronenscheiben

¼ Tasse frische gehackte Minze

Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Sämtliche Zutaten mit Ausnahme der Minze in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle geben und vermengen. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 9 Minuten auf HIGH garen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen und die Minze zufügen.

TOMATENSAUCE MIT MUSCHELN

Für ca. 500 g Muscheln

- 500 g frische Muscheln
- 2 Tassen gehackte Tomaten aus der Dose
- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch
- ¼ Tasse gehackte Zwiebeln
- 1 Teelöffel frischer gehackter Oregano
- ¼ Tasse frisches gehacktes Basilikum
- 2 Esslöffel Balsamicoessig
- 2 Esslöffel natives Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Esslöffel Butter (wahlweise)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Sämtliche Zutaten in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle geben und vermengen. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 10 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, den Deckel abnehmen und mit Ihrer Lieblingspasta und/oder Brot zum Dippen servieren.

MUSCHELN FRA DIAVOLO

Für ca. 500 g Muscheln

- 500 g frische Muscheln
- 2 Tassen gehackte Tomaten aus der Dose
- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch
- ¼ Tasse gehackte Zwiebeln
- ½ Tasse gehackte scharfe Pfefferschoten (nach Belieben)
- 1 Teelöffel frischer gehackter Oregano
- ¼ Tasse frisches gehacktes Basilikum
- 1 Esslöffel zerdrückte rote Pfefferflocken
- 2 Esslöffel Balsamicoessig
- 2 Esslöffel natives Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Esslöffel Butter (nach Belieben)
- 60 ml Crème Fraiche (nach Belieben)
- Salz zum Abschmecken

Zubereitung

- Sämtliche Zutaten mit Ausnahme der Crème Fraiche in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle geben und vermengen. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 10 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen und die Crème Fraiche unterrühren (nach Belieben). Mit Ihrer Lieblingspasta und/oder Brot zum Dippen servieren.

GRUNDREZEPT RISOTTO MIT SAHNE

Für 4 Personen

- 2 Tassen Arborio-Reis
- 960 ml kochsalzarme Hühnerbrühe
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- Ca. 60 g Butter
- ¾ Tasse Parmesankäse
- ¼ Tasse Crème Fraiche
- Salz zum Abschmecken

Zubereitung

- Die drei erstgenannten Zutaten in den Schnellkochtopf geben und in der Mikrowelle auf HIGH 15 Minuten garen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist.
- Den Deckel abnehmen und die Crème Fraiche, Butter und den Käse unterrühren. Nach Belieben abschmecken und servieren.

GRUNDREZEPT RISOTTO MIT ROTWEIN

Für 4 Personen

- 2 Tassen Arborio-Reis
- 960 ml kochsalzarme Rinderbrühe
- 1 mittelgroße Zwiebel, feingewürfelt
- 120 ml Rotwein
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- Ca. 60 g Butter
- ¾ Tasse Parmesankäse
- Salz zum Abschmecken

Zubereitung

- Die fünf erstgenannten Zutaten in den Schnellkochtopf geben und in der Mikrowelle auf HIGH 15 Minuten garen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist.
- Den Deckel abnehmen und die Butter und den Käse unterrühren. Nach Belieben abschmecken und servieren.

PASTA MIT SCHINKEN UND ERBSEN

Für 4 Personen

2 ½ Tassen ungekochte Pasta, zum Beispiel Penne, Farfalle oder Fusilli

480 ml Hühnerbrühe

240 ml Wasser

1 Teelöffel schwarzer Pfeffer

1 Tasse Schinkenwürfel

Ca. 60 g Butter (oder Olivenöl)

1 Tasse gefrorene Erbsen

½ Tasse Parmesankäse

1 Teelöffel getrocknete Petersilie oder Minze

Salz zum Abschmecken

Zubereitung

- Die sechs erstgenannten Zutaten in den Schnellkochtopf geben und in der Mikrowelle auf HIGH 15 Minuten garen. Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Den Deckel abnehmen und die gefrorenen Erbsen, Butter und den Käse unterrühren. Mit Petersilie oder Minze bestreuen und servieren.

POCHIERTE BIRNEN IN ROTWEIN

Für 4 Personen

- 4 geschälte Birnen
- 1 Stern Anis
- 1 Zimtstange
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 240 ml Rotwein
- ¼ Tasse Zucker

Zubereitung

- Geben Sie sämtliche Zutaten in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 15 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen und mit Schlagsahne servieren.

HINWEIS: Die Flüssigkeit, die nach dem Pochieren übrig bleibt, kann in einen Topf gegossen und auf dem Herd zu einem köstlichen Sirup reduziert werden.

SCHOKO-REISPUDDING

Für 4 Personen

- 1½ Tassen Langkornreis
- 240 ml Milch
- 240 ml Crème Fraiche, sowie 2 Esslöffel zum Servieren
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 120 g halbbittere oder weiße Schokolade

Zubereitung

- Geben Sie sämtliche Zutaten in den Mantra Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.
- Den Schnellkochtopf in die Mikrowelle stellen und 14 Minuten auf HIGH kochen.
- Nehmen Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle und warten Sie, bis der Druck entwichen ist. Nachdem der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen, Crème Fraiche zugeben, umrühren und servieren.

KURZANLEITUNG GARZEITEN FÜR FLEISCH

PRODUKT	FLÜSSIGKEIT	500 g	1 kg	1,5 kg
Bratwürste vom Schwein	240 ml Hühnerbrühe	10-11 Minuten; höchste Stufe	20-22 Minuten	30-35 Minuten
Spareribs	240 ml Hühnerbrühe	10 Minuten	20 Minuten; höchste Stufe	30 Minuten
Schweinekoteletts (mit Knochen)	240 ml Hühnerbrühe	10-12 Minuten	20-24 Minuten	40-45 Minuten
Hühnerbrust, ohne Haut und Knochen	240 ml Hühnerbrühe	10 Minuten	20 Minuten	30 Minuten
Hähnchenteile, mit Haut und Knochen	240 ml Hühnerbrühe	13 Minuten	26 Minuten	35-40 Minuten; höchste Stufe
Ganzes Huhn (ca. 1,5 bis 2 kg)	240 ml Hühnerbrühe	–	–	35 Minuten
Schweinelende, halbiert	240 ml Hühnerbrühe	10 Minuten	20 Minuten	25-30 Minuten
Rinderhack (mager)	240 ml Rinderbrühe	7-8 Minuten	14-16 Minuten	28-35 Minuten
Rindfleisch zum Schmoren/Roastbeef (am Stück)	240 ml	8 Minuten	16 Minuten	22-24 Minuten
Schulter- oder Nackenstück (halbiert)	240 ml Rinderbrühe	12 Minuten	20 Minuten	30-35 Minuten
Shrimps (tiefgefroren)	240 ml Wasser	7-8 Minuten	12-14 Minuten	20-22 Minuten
Lachsfilet (tiefgefroren)	240 ml Wasser	8-9 Minuten	16-18 Minuten	22-25 Minuten

KURZANLEITUNG GARZEITEN FÜR GEMÜSE

Gemüse/Getreide	Flüssigkeit	Menge	Zeit*
Spargel	240 ml Wasser	170 g	1–2 Minuten
Bohnen, grün	240 ml Wasser	170 g	2–3 Minuten
Rote Beete (3 mm dicke Scheiben)	240 ml Wasser	170 g	5–6 Minuten
Broccoli, Röschen	240 ml Wasser, flacher Scheibeneinsatz	170 g	2 Minuten
Broccoli, Stiel	240 ml Wasser, flacher Scheibeneinsatz	170 g	3–4 Minuten
Rosenkohl	240 ml Wasser	170 g	4 Minuten
Kohl	240 ml Wasser	170 g (1/2 Kopf)	3–4 Minuten
Karotten (1,5 mm dicke Scheiben)	240 ml Wasser	170 g	1–2 Minuten
Blumenkohl, Röschen	240 ml Wasser, flacher Scheibeneinsatz	170 g	3 Minuten
Sellerieherzen	240 ml Wasser	170 g	3–4 Minuten
Maiskolben	240 ml Wasser	220 g (2 Kolben)	4–5 Minuten
Maiskörner	240 ml Wasser	170 g	1 Minute
Lauch, weißer Teil	240 ml Wasser	170 g	4 Minuten
Pastinaken	240 ml Wasser	170 g	1–2 Minuten
Erbsenschoten	240 ml Wasser, flacher Scheibeneinsatz	170 g	1 Minute
Erbsen	120 ml Wasser	170 g	1 Minute
Pasta (Penne, ungekocht)	720 ml Wasser	1 Tasse	8 Minuten
Kartoffeln, in Würfeln	120 ml Wasser	170 g	5 Minuten
Kartoffeln, neu	120 ml Wasser	170 g	5–6 Minuten
Kartoffeln, ganz, große Knollen	kein	340 g	7–10 Minuten
Kürbis	120 ml Wasser	170 g	4 Minuten
Süßkartoffeln (1,5 mm dicke Scheiben)	120 ml Wasser	170 g	4–5 Minuten
Spinat, frisch	120 ml Wasser, flacher Scheibeneinsatz	170 g	1 Minute
Kohlrübe (1,5 mm dicke Scheiben)	120 ml Wasser	170 g	5 Minuten
Kohlrabi (3 mm dicke Scheiben)	120 ml Wasser	170 g	5–6 Minuten
Zucchini (6 mm dicke Scheiben)	240 ml Wasser, flacher Scheibeneinsatz	170 g	2–3 Minuten

*höchste Leistung

