



Besser essen.  
Besser leben.



# AMC NonSoloPasta

Einfach richtig lecker



Das Premium  
Kochsystem

[www.amc.info](http://www.amc.info)

# Nudeln kochen mit AMC NonSoloPasta

AMC NonSoloPasta ist die perfekte Kombination von Topf und passendem Siebeinsatz – gekochte Nudeln können einfach und sicher aus dem heißen Wasser gehoben werden und gut abtropfen, so dass die lecker würzige Sauce nicht verwässert wird.

Zum richtigen Kochen von Nudeln gibt es viele verschiedene Meinungen – wir empfehlen Ihnen das Kochen ohne Zusatz von Öl und ebenso, die Nudeln nach dem Kochen nicht mit kaltem Wasser abzuspülen. So bleibt die leicht raue Oberfläche hochwertiger Teigwaren erhalten und Saucen können optimal daran haften.

Mischen Sie Nudeln und Sauce am besten direkt im heißen AMC Topf – so kann sich der Geschmack am besten entfalten und die Pasta kann viel besser warm gehalten werden.

**Wie die Rezeptausswahl einfach wird:**



vitaminreich



fettarm



kalorienarm



ballaststoffreich



cholesterinarm



ORECCHIETTE



Rigatoni

CONCHIGLIE



FARFALLE



PENNE



Gnocchi



*Fusilli*



# SPAGHETTI



PAPPARDELLE



TAGLIATELLE



# Leckere Pasta „Step by Step“



- Reichlich Wasser in den Topf 20 cm 4,5 l mit dem NonSoloPasta-Einsatz füllen, Deckel auflegen
- Auf höchster Stufe aufkochen
- Pro 100 g Nudeln einen Teelöffel Salz zugeben, umrühren, Nudeln zugeben
- Wieder aufkochen, nochmals umrühren
- Auf niedriger Stufe nach Packungsangaben bissfest garen.
- NonSoloPasta-Einsatz aus dem Topf heben
- Abtropfen lassen
- Kochwasser abgießen
- Abgetropfte Nudeln zurück in den heißen Topf geben
- Sauce, Pesto oder Ragout zugeben
- Gut mischen und sofort servieren
- Nach Belieben geriebenen Käse dazu reichen



# Spaghetti alla carbonara

## Für 4 Personen

200 g durchwachsener Speck (z.B. Pancetta)

1 Knoblauchzehe

4 frische Eier

150 g Parmesan

Pfeffer, Salz

5 Stängel glatte Petersilie

500 g Spaghetti

## AMC Produkte

HotPan 24 cm

Audiotherm

 ca. 20 Minuten



- Speck in sehr feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Eine HotPan 24 cm mit Hilfe des Audiotherms auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen, Speckwürfel auf niedriger Stufe knusprig ausbraten, danach das überschüssige Fett auf einem Sieb abtropfen lassen.
- Eier mit Knoblauch und Sahne verquirlen, mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Parmesan reiben und die Hälfte davon zur Eimasse geben. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.
- Spaghetti wie im „Step by Step“ beschrieben, bissfest garen. Abgetropfte Spaghetti im heißen Topf mit der Eimasse mischen, nach Belieben einen Augenblick auf der ausgeschalteten Kochstelle ziehen lassen und nochmals abschmecken.
- Spaghetti mit Petersilie und restlichem Parmesan bestreut anrichten und servieren.

**Garzeit:** ca. 10 Minuten (Spaghetti)

ca. 430 kcal pro Person



# Spaghetti mit Tomatensauce

## Für 4 Personen

1 kg vollreife Tomaten  
 2 Zwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Möhre  
 2 Stangen Staudensellerie  
 3 Zweige Rosmarin  
 1 Bund Basilikum  
 3 EL Olivenöl  
 Salz, Pfeffer  
 500 g Spaghetti  
 nach Belieben Parmesan oder Pecorino

## AMC Produkte

Topf 20 cm 3,0 l  
 Audiotherm

 ca. 40 Minuten



- Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und achteln. Zwiebeln, Knoblauchzehe, Möhre schälen und fein würfeln. Staudensellerie putzen und ebenfalls fein würfeln. Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken.
- Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einen Topf 20 cm 3,0 l geben, Deckel auflegen und mit Hilfe des Audiotherms auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen. Deckel wieder abnehmen, unter Rühren anbraten, nach und nach Möhren- und Selleriewürfel zugeben und mit anbraten.
- Tomaten und Rosmarin zugeben, mit Hilfe des Audiotherms auf höchster Stufe bis zum Gemüsefenster aufheizen und auf niedriger Stufe ca. 20 Minuten garen.
- Deckel abnehmen und Sauce noch einige Minuten offen einkochen. Basilikumblätter abzupfen, fein schneiden und zusammen mit dem Olivenöl zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
- Spaghetti wie im „Step by Step“ beschrieben, bissfest garen. Abgetropfte Spaghetti im heißen Topf mit der Tomatensauce mischen und nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan oder Pecorino bestreut servieren.

**Garzeit:** ca. 20 Minuten + ca. 10 Minuten (Spaghetti)  
 ca. 560 kcal pro Person



**Tipp:** Die Sauce „all' arrabiata“ ist eine besonders pikante Tomatensauce. Würzen Sie dazu das Grundrezept mit 1-2 fein gewürfelte Chilischoten und erhöhen Sie die Knoblauchmenge auf 3 Zehen. Dazu servieren Sie am besten Penne.



# Tagliatelle alla Bolognese

## Für 4 Personen

20 g getrocknete Steinpilze  
 3 Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 3 Möhren  
 4 Stangen Staudensellerie  
 50 g Speckwürfel (z.B. Pancetta)  
 400 g gemischtes Hackfleisch  
 1 Dose (800 g) gehackte Tomaten  
 50 g Tomatenmark  
 150 ml Rotwein  
 150 ml Fleischbrühe  
 Salz, Pfeffer  
 Cayennepeffer  
 5 Stängel glatte Petersilie  
 500 g Tagliatelle (Bandnudeln)  
 nach Belieben Parmesan

## AMC Produkte

Topf 20 cm 3,0 l  
 Audiotherm

 ca. 50 Minuten



- Steinpilze in warmem Wasser einweichen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren schälen, Sellerie putzen und alles fein würfeln. Steinpilze ausdrücken und ebenfalls klein schneiden.
- Einen Topf 20 cm 3,0 l mit Hilfe des Audiotherms auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen, Speckwürfel und Hackfleisch darin auf niedriger Stufe anbraten.
- Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse zufügen und mit anbraten. Restliche Zutaten bis einschließlich Fleischbrühe und ebenso die Steinpilze zufügen.
- Mit Hilfe des Audiotherms auf höchster Stufe bis zum Gemüsefenster aufheizen und auf niedriger Stufe ca. 20 Minuten garen. Deckel abnehmen und noch einige Minuten sämig einkochen lassen.
- Sauce mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und dazu geben.
- Tagliatelle wie im „Step by Step“ beschrieben, bissfest garen. Abgetropfte Tagliatelle im heißen Topf mit der Bolognese mischen und nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

**Garzeit:** ca. 20 Minuten + ca. 6 Minuten (Tagliatelle)  
 ca. 765 kcal pro Person

# Penne alla norma

## Für 4 Personen

2 Auberginen  
(à ca. 250 g)  
3 EL Olivenöl  
1 Knoblauch-  
zehe  
800 g Tomaten  
500 g Penne  
(Röhrchen-  
nudeln)  
½ Bund  
Basilikum  
Salz, Pfeffer  
150 g Ricotta  
salata (s. Tipp)

## AMC Produkte

Topf 24 cm 3,5 l  
Audiotherm

 ca. 45 minuten



- Auberginen putzen, in Würfel schneiden und mit Olivenöl mischen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und grob würfeln.
- Einen Topf 24 cm 3,5 l mit Hilfe des Audiotherms auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen. Auberginenwürfel auf niedriger Stufe kräftig anbraten, herausnehmen und warm halten.
- Knoblauch kurz anbraten, Tomaten zugeben und mit Hilfe des Audiotherms auf höchster Stufe bis zum Gemüsefenster aufheizen. Auf niedriger Stufe ca. 15 Minuten garen.
- Penne wie im „Step by Step“ beschrieben, bissfest garen. Abgetropfte Penne und Auberginen im heißen Topf mit der Tomatensauce mischen.
- Basilikumblätter abzupfen, in Streifen schneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ricotta zerkrümeln und zum Servieren über die Penne geben.

**Garzeit:** ca. 15 Minuten + ca. 8 Minuten (Penne)  
ca. 540 kcal pro Person

**Tipp:** Ricotta salata ist ein fester gesalzener Ricotta. Er ist im italienischen Lebensmittelladen erhältlich – ersatzweise können Sie auch Feta nehmen.

# Orecchiette mit Brokkoli

## Für 4 Personen

600 g Brokkoli  
1 Dose (50 g) Sardellenfilets  
2 Knoblauchzehen  
1-2 rote Chilischoten

Salz  
500 g Orecchiette  
(Öhrchennudeln)  
4 EL Olivenöl

## AMC Produkte

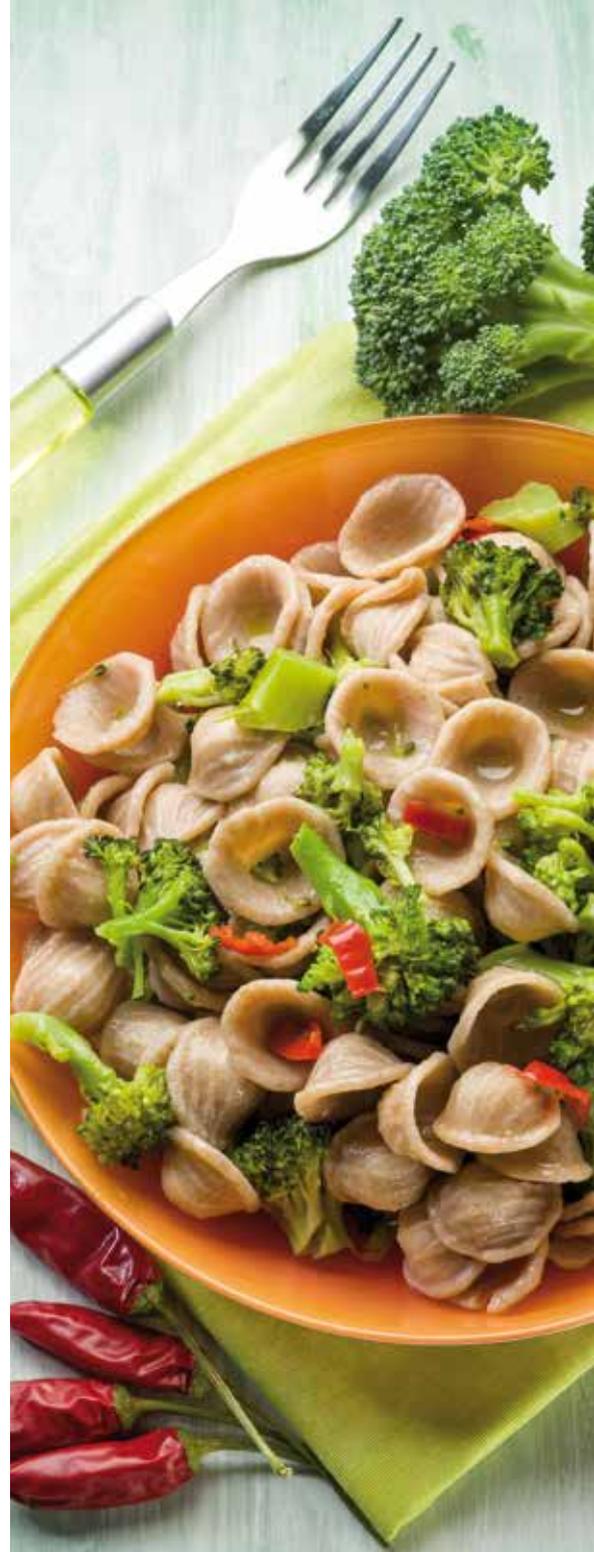
Topf 20 cm 2,3 l  
Audiotherm

 ca. 25 Minuten



- Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Größere Stielabschnitte klein schneiden. Tropfnass in einen Topf 20 cm 2,3 l geben und mit Hilfe des Audiotherms auf höchster Stufe bis zum Gemüsefenster aufheizen. Auf niedriger Stufe ca. 10 Minuten garen.
- Sardellenfilets abtropfen lassen und klein schneiden. Knoblauch schälen, Chilischoten putzen und beides fein würfeln.
- Orecchiette wie im NonSoloPasta „Step by Step“ beschrieben, bissfest garen. Abgetropfte Orecchiette im heißen Topf mit Brokkoli und den restlichen Zutaten einschließlich Olivenöl mischen.
- Vor dem Servieren mit Salz abschmecken.

**Garzeit:** ca. 10 Minuten + ca. 11 Minuten (Orecchiette)  
ca. 580 kcal pro Person





# Tagliatelle mit Pilzragout

## Für 4 Personen

3 Frühlingszwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 100 g Speckwürfel  
 600 g gemischte Pilze  
 (z.B. Champignons,  
 Steinpilze und Pfifferlinge)  
 50 ml trockener Weißwein  
 200 ml Sahne  
 100 ml Gemüsebrühe  
 nach Belieben Speisestärke  
 Salz, Pfeffer  
 1 Bund glatte Petersilie  
 500 g Tagliatelle  
 (Bandnudeln)  
 nach Belieben geriebener  
 Parmesan

## AMC Produkte

Topf 20 cm 3,0 l  
 Audiotherm

 ca. 30 Minuten



- Frühlingszwiebeln putzen, Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Pilze mit einem Pinsel oder Tuch säubern und je nach Größe klein schneiden.
- Topf 20 cm 3,0 l mit Hilfe des Audiotherms auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen, Speckwürfel auf niedriger Stufe anbraten. Zwiebel und Knoblauch sowie nach und nach Pilze zugeben und mit anbraten.
- Mit Wein ablöschen, Sahne und Brühe zugeben und einige Minuten einköcheln lassen.
- Sauce nach Belieben mit angerührter Speisestärke leicht binden. Petersilienblätter abzupfen, fein hacken, zugeben und abschmecken.
- Tagliatelle wie im „Step by Step“ beschrieben, bissfest garen. Abgetropfte Tagliatelle im heißen Topf mit dem Pilzragout mischen.
- Nach Belieben mit etwas Parmesan bestreut servieren.

**Garzeit:** ca. 10 Minuten + ca. 5 Minuten (Tagliatelle)  
 ca. 705 kcal pro Person

# Pappardelle mit Hasenragout

## Für 4 Personen

500 g Wildhasenfleisch  
 2 Zwiebeln  
 2 Zweige Rosmarin  
 2 Zweige Thymian  
 2 Lorbeerblätter  
 2 Gewürznelken  
 1 TL grob gemahlener Pfeffer  
 1/4 l kräftiger Rotwein  
 50 ml Balsamico  
 200 g Möhren  
 200 g Staudensellerie  
 50 g Tomatenmark  
 Salz, Pfeffer  
 400 ml Fleischbrühe  
 100 ml Sahne  
 nach Belieben  
 Speisestärke  
 500 g Pappardelle  
 (breite Bandnudeln)

## AMC Produkte

Eurasia 24 cm  
 Audiotherm

 ca. 60 Minuten (ohne Wartezeit)



- Fleisch falls nötig von Haut und Sehnen befreien und in dünne Streifen schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuterblättchen abzupfen und fein hacken. Gewürznelken in die Lorbeerblätter spicken. Fleisch Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter und Gewürze sowie Rotwein und Balsamico mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Stunden marinieren.
- Möhren schälen, Sellerie putzen und beides in feine Würfel schneiden.
- Fleisch abtropfen lassen, Marinade dabei auffangen. Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen. Eurasia 24 cm mit Hilfe des Audiotherms auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen, Fleisch auf niedriger Stufe portionsweise anbraten. Gemüsewürfel zugeben und mit anbraten, ebenso Tomatenmark zugeben und leicht anrösten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen, Marinade und Fleischbrühe zugeben. Mit Hilfe des Audiotherms auf höchster Stufe bis zum Gemüsefenster aufheizen und auf niedriger Stufe ca. 20 Minuten garen.
- Sahne zugeben, nach Belieben mit etwas angerührter Speisestärke leicht binden und pikant abschmecken.
- Pappardelle wie im „Step by Step“ beschrieben, bissfest garen. Abgetropfte Pappardelle im heißen Topf mit dem Hasenragout mischen.

**Garzeit:** ca. 20 Minuten + ca. 5 Minuten (Pappardelle)  
 ca. 720 kcal pro Person

# Spaghetti mit grünem Pesto

## Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen	150 g geriebener Parmesan
100 g Basilikumblätter	Salz, Pfeffer
50 g Pinienkerne	500 g Spaghetti
ca. 100 ml Olivenöl	

 ca. 20 Minuten



- Knoblauch schälen und würfeln. Basilikumblätter grob zerkleinern und mit Knoblauch und Pinienkernen in einen Mixbecher geben.
- Nach und nach Olivenöl zugeben und alles zusammen fein pürieren. Hälfte Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Spaghetti wie im „Step by Step“ beschrieben, bissfest garen. Beim Abgießen etwas vom Kochwasser zurückbehalten. Abgetropfte Spaghetti im heißen Topf mit Pesto mischen, dabei nach Bedarf noch etwas Kochwasser zufügen.
- Zum Servieren mit restlichem Parmesan bestreuen.

**Garzeit:** ca. 10 Minuten (Spaghetti)  
ca. 870 kcal pro Person



# Zitronen-Spaghetti mit Garnelen

## Für 4 Personen

2 unbehandelte  
Zitronen  
1 rote Chilischote  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
16 Riesengarnelen  
5 EL Olivenöl  
1 Fenchelknolle  
2 kleine Zucchini  
3 Zweige Estragon  
Salz, Pfeffer  
500 g Spaghetti

## AMC Produkte

HotPan 24 cm  
oder Griddle 24 cm  
Audiotherm

 ca. 30 Minuten  
(ohne Marinierzeit)



- Zitronen heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen.
- Chilischote putzen, Zwiebel und Knoblauch schälen und alles fein würfeln. Falls nötig Garnelen am Rückgrat leicht einschneiden und schwarzen Darmfaden entfernen. Garnelen mit Zitronenschale, der Hälfte vom Zitronensaft, Chili, Zwiebel und Knoblauch mischen und zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Stunden marinieren.
- Fenchel und Zucchini putzen, Fenchel längs vierteln, Zucchini längs halbieren und beides in feine Scheiben schneiden.
- Spaghetti wie im „Step by Step“ beschrieben, bissfest garen.
- Estragonblätter abzupfen und fein hacken. HotPan oder Griddle mit Hilfe des Audiotherms auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen. Garnelen etwas abtropfen lassen, Marinade dabei auffangen. Garnelen auf niedriger Stufe portionsweise anbraten bis sie sich gerade rot verfärben, aus der Pfanne nehmen. Fenchel anbraten, Zucchini zugeben und kurz mit anbraten.
- Estragon und restliche Marinade und Garnelen zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Abgetropfte Spaghetti im heißen Topf mit der Garnelen-Gemüsesauce mischen und sofort servieren.

**Garzeit:** ca. 10 Minuten (Spaghetti)  
ca. 735 kcal





# Farfalle mit Käsesauce

## Für 4 Personen

1 Knoblauchzehe  
250 ml Sahne  
200 g Gorgonzola  
100 g geriebener  
Parmesan

2 Stängel Salbei  
50 ml Orangensaft  
Salz, Pfeffer  
500 g Farfalle  
(Schmetterlingsnudeln)  
50 g Walnüsse

## AMC Produkt

Topf 16 cm 2,0 l

 ca. 25 Minuten



- Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Sahne in einem Topf 16 cm 2,0 l erwärmen. Gorgonzola in Stücke schneiden und zusammen mit Parmesan in der heißen Sahne schmelzen.
- Knoblauch zugeben und die Sauce cremig einkochen.
- Salbeiblätter abzupfen und fein schneiden. Salbei und Orangensaft zur Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Farfalle wie im „Step by Step“ beschrieben, bissfest garen. Abgetropfte Farfalle im heißen Topf mit der Käsesauce mischen.
- Walnüsse grob hacken und zum Servieren über die Nudeln geben.

**Garzeit:** ca. 11 Minuten (Farfalle)  
ca. 970 kcal pro Person

# Muschelnudeln mit Thunfischsauce

## Für 4 Personen

2 Zwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 300 g Möhren  
 5 Stangen Staudensellerie  
 1 rote Chilischote  
 3 Zweige Oregano  
 2 EL Tomatenmark  
 2 Dosen (à ca. 200 g) Thunfisch  
 1 Dose (400 g) gehackte Tomaten  
 300 ml Gemüsebrühe  
 2 EL Kapern  
 Salz, Pfeffer  
 500 g Conchiglie (Muschelnudeln)  
 geriebener Parmesan zum Servieren

## AMC Produkte

GourmetLine 20 cm  
 Audiotherm

 ca. 45 Minuten



- Zwiebeln, Knoblauch und Möhren schälen und fein würfeln. Sellerie und Chili putzen und ebenfalls fein würfeln. Oreganoblätter abzupfen und fein hacken.
- Zwiebel und Knoblauchwürfel in eine GourmetLine 20 cm geben. Deckel auflegen und mit Hilfe des Audiotherms auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen. Deckel wieder abnehmen und auf niedriger Stufe unter Rühren anbraten, nach und nach Gemüse- und Chiliwürfel zufügen und mit anbraten.
- Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen. Thunfisch abgießen, mit einer Gabel zerpfücken, mit Tomaten und Brühe zur Sauce geben.
- Kapern nach Belieben fein hacken, zufügen und mit Hilfe des Audiotherms auf höchster Stufe bis zum Gemüsefenster aufheizen. Auf niedriger Stufe ca. 20 Minuten garen. Oregano zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Conchiglie wie im „Step by Step“ beschrieben, bissfest garen. Abgetropfte Conchiglie im heißen Topf mit der Thunfischsauce mischen und mit Parmesan servieren.

**Garzeit:** ca. 20 Minuten + ca. 12 Minuten (Conchiglie)  
 ca. 600 Kalorien pro Person

# Gnocchi alla piemontese

## Für 4 Personen

 ca. 60 Minuten



### Gnocchi:

1 kg mehlig-  
kochende Kartoffeln  
1 Ei  
1 TL Salz  
ca. 300 g Mehl

### Sauce:

750 g vollreife  
Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
75 g Butter  
Salz, Pfeffer  
5 Stängel Salbei  
100 g geriebener  
Parmesan

### AMC Produkte

Secuquick Softline  
Softiera  
HotPan 28 cm  
Audiotherm

- Kartoffeln mit dem Softiera-Einsatz im Secuquick softline je nach Größe ca. 13 Minuten schnellgaren. Kurz abkühlen lassen, pellen und gleich durch eine Kartoffelpresse drücken.
- Auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, mit Ei, Salz und so viel Mehl verkneten, dass die Kartoffelmasse nicht mehr klebt.
- Fingerdicke Rollen formen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und mit Hilfe einer Gabel zur gnocchi-typischen Form rollen.
- Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einen passenden Topf geben, Deckel auflegen und mit Hilfe des Audiotherms auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen. Deckel abnehmen und auf niedriger Stufe anbraten. Tomatenwürfel zugeben, etwas einköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salbeiblätter abzupfen und in Streifen schneiden.
- Gnocchi wie im NonSoloPasta „Step by Step“ beschrieben, ca. 5 Minuten garen. In der Zwischenzeit Butter in eine HotPan 28 cm geben und auf höchster Stufe aufheizen. Sobald sie zu schmelzen beginnt auf niedrige Stufe reduzieren, Salbei zugeben und Butter aufschäumen lassen.
- Abgetropfte Gnocchi zu Salbeibutter geben, alles gut mischen und mit Tomatensauce und Parmesan anrichten.

**Garzeit:** ca. 5 Minuten + ca. 13 Minuten Secuquick + ca. 5 Minuten (Gnocchi)  
ca. 690 kcal pro Person



# Blanchieren mit AMC NonSoloPasta

Blanchieren ist eine kurze Wärmebehandlung, die z.B. zur Vorbereitung der meisten Gemüsesorten, die tiefgefroren werden sollen, notwendig ist. Enzyme, die Farb- und Geschmacksveränderungen sowie Vitaminabbau (insbesondere von Vitamin C) verursachen, werden durch Blanchieren unwirksam gemacht.

Obstsorten können fast immer roh eingefroren werden. Zum Beispiel Äpfel und Birnen, die sich leicht braun verfärben, sollten aber ebenfalls blanchiert werden.

## So wird's gemacht:

- Verwenden Sie nur einwandfreies Gemüse und Obst
- Reichlich Eiswasser in einer großen Schüssel vorbereiten
- Gemüse und Obst waschen, putzen und am besten verzehrfertig kleingeschnitten in den NonSoloPasta-Einsatz geben.
- Passenden Topf mit Wasser füllen und auf höchster Stufe aufkochen.
- Salz (bei Obst etwas Zitronensaft) zugeben, Umrühren und NonSoloPasta-Einsatz mit Gemüse oder Obst ins Wasser setzen.
- Auf höchster Stufe belassen, bis das Wasser wieder kocht (erst dann läuft die Blanchierzeit), auf niedrige Stufe reduzieren und blanchieren:
  - » Spinat, Spargelstücke und Grünkohl ca. 1 Minuten
  - » Apfel- und Birnenstücke ca. 2 Minuten
  - » Möhrenstücke, Blumenkohl- und Brokkoliröschen, grüne Bohnen und Kohlrabistücke ca. 3 Minuten
  - » Fenchelstücke, Rosenkohl und dicke Bohnen ca. 4 Minuten
- NonSoloPasta-Einsatz nach dem Blanchieren herausheben, abtropfen lassen und Gemüse oder Obst sofort im Eiswasser abschrecken.
- Gut abtropfen lassen. Alles gut- am besten vakuumiert- verpacken und verschließen und sofort einfrieren.



Besser essen.  
Besser leben.

#### **AMC Deutschland**

Alfa Metalcraft Corporation  
Handelsgesellschaft mbH  
55408 Bingen  
Deutschland  
T: +49 6721 - 180 01  
F: +49 6721 - 180 326

de@amc.info

 AMC Deutschland  
[www.amc.info](http://www.amc.info)

#### **AMC Schweiz**

Alfa Metalcraft AG  
Buonaserstrasse 30  
6343 Rotkreuz  
Schweiz  
T: +41 41 - 799 51 11  
F: +41 41 - 790 40 10

ch@amc.info

 AMC Schweiz  
[www.amc.info](http://www.amc.info)

#### **AMC Österreich**

Alfa Metalcraft Corporation  
Handelsgesellschaft mbH  
Handelskai 388/Top 861  
1020 Wien | Österreich  
T: +43 1 - 258 26 18 0  
F: +43 1 - 258 26 18 58

at@amc.info

 AMC Österreich  
[www.amc.info](http://www.amc.info)

#### **AMC International**

Alfa Metalcraft Corporation AG  
Buonaserstrasse 30  
6343 Rotkreuz  
Switzerland  
T: +41 41 - 799 52 22  
F: +41 41 - 790 27 44

info@amc.info

 AMC International  
[www.amc.info](http://www.amc.info)

Das Premium  
Kochsystem

[www.amc.info](http://www.amc.info)