



Besser essen.
Besser leben.



AMC Secuquick softline



Die Magie der einfachen
und schnellen Küche.

Das Premium
Kochsystem

www.amc.info

AMC Deutschland

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

de@amc.info
www.amc.info



AMC Deutschland

AMC Schweiz

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

ch@amc.info
www.amc.info



AMC Schweiz amc_schweiz

AMC Österreich

Alfa Metalcraft Corporation
Handelsgesellschaft mbH
Handelskai 388/Top 222
1020 Wien/Österreich
T: +43 1 - 258 26 18 0

at@amc.info
www.amc.info



AMC Österreich

AMC International

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

info@amc.info
www.amc.info

kochen@amc.info
www.kochenmitamc.info



AMC International



AMC International



amc_international



AMC Rezept Community

Liebe AMC Kundin, Lieber AMC Kunde,

Lassen Sie sich begeistern – von Ihrem neuen Secuquick und unseren Rezeptideen.

Die Rezepte gelingen nicht nur super einfach, schnell und sind nebenbei noch gesund, sondern machen zudem ganz einfach Freude, sowohl beim Kochen als auch beim anschließenden Genießen.

Wählen Sie aus, welche der Rezepte am besten zu Ihrem ganz persönlichen Geschmack und den Wünschen Ihrer Familie und Freunde passen. Doch nutzen Sie die Rezepte auch dazu, die prinzipielle Kochlogik mit dem Secuquick kennenzulernen und danach Ihre eigenen Lieblings-Rezepte auf dieses Grundprinzip zu übertragen. So wird Kochen kreativ und macht richtig Spaß!

Denn das **kleine Einmaleins unseres Secuquicks** ist so einfach:

- Entscheiden Sie zuerst, ob Sie das Gericht **Soft** oder **Turbo** kochen möchten
 - ➔ **Soft** für alles Zarte mit kurzer Garzeit wie zum Beispiel Gemüse mit etwas längerer Garzeit, tiefgekühltes Gemüse oder Reis
 - ➔ **Turbo** für alles Kräftige mit langer Garzeit wie Rinderrouladen oder Linsen
- Heizen Sie mit voller Energie bis zum ersten Soft- respektive Turbo-Fenster auf
- Reduzieren Sie den Herd nach Erreichen des Fensters auf kleine Energie (ca. $\frac{1}{3}$, also bei einem Herd mit 9 Stufen auf Stufe 3; bei Induktion 500W)
- Machen Sie den **Secuquick drucklos**, je nach Wunsch besonders schonend und Energie sparend, indem Sie den Secuquick im umgedrehten Deckel von selbst drucklos werden lassen, unter fließendem Wasser oder mit dem gelben Abdampfkopf.

Noch einfacher gelingt alles, wenn Sie unseren **Audiotherm** benutzen. Dann müssen Sie nicht einmal mehr beobachten, wann der Zeitpunkt zum Reduzieren der Energie erreicht ist. Denn der Audiotherm ruft Sie immer dann, wenn etwas zu tun ist: Energie reduzieren (Symbol „-“ im Display sichtbar) oder erhöhen (Symbol „+“ im Display sichtbar). Oder er ruft Sie, nachdem die vorab eingestellte Garzeit abgelaufen ist, zum Essen. Guten Appetit!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kochen und Genießen
Ihre AMC

Garzeitentabelle:

Lebensmittel		Normalgarzeit (ohne Secuquick)	Secuquick Super Spar mit langsamen Abdampfen durch Stehen lassen im umgedrehten Servierdeckel	Secuquick Spar mit schnellem Abdampfen unter fließendem Wasser oder mit dem gelben Abdampfkнопf
Gemüse und Kartoffeln			Soft	Soft
Möhren	Scheiben (ca. 1 cm)	20 Minuten	1 Minute	3 Minuten
Blumenkohl	kleine Röschen	20 Minuten	P	2 Minuten
Brokkoli	kleine Röschen	10 Minuten	P	2 Minuten
Brokkoli tiefgekühlt	kleine Röschen	10 Minuten	P	1 Minute
Rosenkohl		30 Minuten	3 Minuten	9 Minuten
Rosenkohl tiefgekühlt		10 Minuten	1 Minute	4 Minuten
Fenchel	halbiert	25 Minuten	3 Minuten	7 Minuten
grüne Bohnen		30 Minuten	1 Minute	4 Minuten
grüne Bohnen tiefgekühlt		15 Minuten	1 Minute	3 Minuten
Kohlrabi	Scheiben (ca. ½ cm)	15 Minuten	1 Minute	3 Minuten
Wirsing	schmale Streifen (ca. 1 cm)	25 Minuten	P	5 Minuten
Rot- und Weißkohl	schmale Streifen (ca. 1 cm)	30 Minuten	P	5 Minuten
Kartoffeln festkochend	geschält in Würfeln ca. 3x3 cm	25 Minuten	3 Minuten	5 Minuten
Pellkartoffeln	ungeschält mittelgroß	45 Minuten	6 Minuten	13 Minuten
Sauerkraut roh		45 Minuten	7 Minuten	15 Minuten
Blattspinat tiefgekühlt	Würfel	15 Minuten	1 Minuten	6 Minuten
Reis und Nudeln				
(mit Zugabe der ca. doppelten Flüssigkeitsmenge nach Packungsanweisung/Rezept)				
Parboiled-Reis		20 Minuten	P-1 Minute	7 Minuten
Risotto-Reis		20 Minuten	P-1 Minute	7 Minuten
Nudeln		nach Packungsangabe	1–2 Minuten	halbe Zeit nach Packungsangabe

Lebensmittel	Normalgarzeit (ohne Secuquick)	Secuquick Super Spar mit langsamen Abdampfen durch Stehen lassen im umgedrehten Servierdeckel	Secuquick Spar mit schnellem Abdampfen unter fließendem Wasser oder mit dem gelben Abdampfkopf
Hülsenfrüchte und Getreide (mit Zugabe der 3 bis 5-fachen Flüssigkeitsmenge nach Packungsanweisung/Rezept)		Turbo	Turbo
Bohnen (z. B. Kidney)	55 Minuten	5 Minuten	20 Minuten
gelbe Erbsen	75 Minuten	8 Minuten	25 Minuten
Kichererbsen	60 Minuten	8 Minuten	25 Minuten
Linsen	30 Minuten	5 Minuten	12 Minuten
Graupen	30 Minuten	5 Minuten	15 Minuten
Vollkornreis (ca. doppelte Flüssigkeitsmenge)	45 Minuten	5 Minuten	12 Minuten
Brühen (ca. 1 kg Fleisch mit ca. 2 l Flüssigkeit)		Turbo	Turbo
Hühnerbrühe	60 Minuten	10 Minuten	20 Minuten
Rinderbrühe	120 Minuten	25 Minuten	45 Minuten
Gemüsebrühe	25 Minuten	P	5 Minuten
Fleisch (Schmorgerichte) (ca. 1 kg Fleisch mit ca. 300–500 ml Flüssigkeit + Gemüse)			
Schweine-, Kalbs- und Lamnbraten	90 Minuten	30 Minuten	45 Minuten
Rinderbraten	120 Minuten	40 Minuten	60 Minuten
Rinder- und Lammgulasch sowie Wildragout	90 Minuten	10 Minuten	25 Minuten
Schweine- und Kalbsgulasch	60 Minuten	8 Minuten	20 Minuten
Rinderrouladen (4 Stück à ca. 150 g)	90 Minuten	20 Minuten	30 Minuten
Hähnchenschenkel (4 Stück à ca. 150 g)	40 Minuten	8 Minuten	20 Minuten

- Garzeiten können je nach Stückgröße und Menge variieren. Besonders die Zeitangaben für langsames Abdampfen durch Stehen lassen im umgedrehten Deckel gelten für durchschnittliche Schnittgrößen, Füllmengen und Flüssigkeitszugaben.
- Getrocknete Bohnen und Erbsen garen gleichmäßiger, wenn sie über Nacht in reichlich kaltem Wasser eingeweicht werden.

- P bedeutet die Zeiteinstellung „P“ des Audiotherm, die z. B. beim Garen von Reis ein perfektes Ergebnis „al dente“ ergibt. „P“ entspricht einer Zeit von 20 Sekunden.
- Gemüse und Kartoffeln beim Schnellgaren in den Softiera-Einsatz geben und vorab 1–1½ Tassen Wasser zugeben – das garantiert gesundes und nährstoffschonendes Schnellgaren, da die Speisen nicht in Kontakt mit Wasser kommen.

Noch einfacher geht's mit dem Audiotherm:

- Mit einem Druck auf die rechte oder linke Taste Audiotherm einschalten und Garzeit eingeben.
- Audiotherm aufsetzen, zweimal drehen bis das gewünschte Symbol – soft oder turbo – im Display erscheint.
- Auf höchster Stufe aufheizen.
- Sobald der rote Zeiger das erste Soft- oder Turbofenster erreicht, ertönt ein Signal und „-“ erscheint: auf niedrige Stufe (ca. 1/3) reduzieren.
- Wandert der rote Zeiger danach in das zweite Soft- oder Turbofenster, erfolgt erneut ein Signalton und „-“ erscheint: Stufe weiter reduzieren oder ganz ausschalten.
- Fällt der Zeiger zu weit zurück, erscheint ein „+“: Höhere Stufe einstellen.
- Sobald die eingestellte Garzeit abgelaufen ist, verkündet ein weiterer Piepston, dass Ihr Essen genussbereit ist.

Detaillierte Erklärungen finden Sie in der Gebrauchsanleitung von Audiotherm und Navigenio.



Soft



So wird's gemacht!

Soft-Schnellgaren ist eine besonders schonende Variante des Schnellgarens. Die Temperaturen liegen zwischen 103 und 113 °C.

So lassen sich viele frische Gemüsesorten, Tiefkühlgemüse und weitere Gerichte sehr schnell und gleichzeitig Vitamin erhaltend zubereiten. Wie Soft-Schnellgaren funktioniert, wird in der Gebrauchsanleitung ausführlich und verständlich erklärt.

Tipp Küchenpraxis:

Besonders einfach und sicher gelingen die Rezepte mit dem Audiotherm.

Auftauen und Garen im Soft-Schnellgarbereich

Tiefgekühltes lässt sich einfach und schnell mit dem Secuquick softline auftauen und garen.

- Gemüse, Tortellini, Spätzle und Knödel werden im Softiera-Einsatz im Soft-Schnellgarbereich zubereitet.
- Gerichte mit Saucen wie z. B. Fleisch-, Fisch- oder Nudel-Fertiggerichte werden in der Softiera-Schale im Soft-Schnellgarbereich zubereitet.

Vorab kommen je nach Durchmesser 1–1½ Tassen Flüssigkeit in den Topf. Viele Fertiggerichte wie Fisch- oder Nudelgerichte werden besonders lecker, wenn sie im Anschluss an das Schnellgaren mit dem Navigenio überkopf knusprig braun gratiniert werden.

Garzeiten für Tiefkühlgemüse finden Sie in der Garzeitentabelle auf Seite 4.



Entsaften im Soft-Schnellgarbereich



Für kleinere Obstmengen ist der Secuquick softline genau das Richtige. Alles gelingt mit Softiera-Einsatz und -Schale schnell und mühelos. Egal ob Obst aus eigenem Garten oder aus dem Sonderangebot – Sie erhalten feinen Saft für natürlichen Trinkgenuss oder als Grundlage für selbstgemachtes Gelee. Perfekt zum Entsaften ist der Secuquick 24 cm – er bietet mehr Platz, so dass Sie mehr Früchte auf einmal entsaften können.

- Topf 24 cm 6,5 oder 8,0 l verwenden
- 2 Tassen Wasser in den Topf geben

- Zuerst Softiera-Schale hineinstellen, dann gewaschenes, evtl. zerkleinertes Obst im Softiera-Einsatz darüber setzen
- Secuquick 24 cm aufsetzen und verschließen, auf höchster Stufe bis zum ersten Softfenster aufheizen, auf niedriger Stufe entsprechend der Tabellenangaben schnellgaren.
- Secuquick drucklos machen, Früchte etwas ausdrücken, Einsätze entnehmen und Saft nach Wunsch verarbeiten.

Obstsorte	Fruchtmenge – Saftausbeute	Soft-Schnellgarzeit
verschiedene Beeren	ca. 1 kg – 500–750 ml	ca. 10 Minuten
Weintrauben	ca. 1 kg – ca. 800 ml	ca. 15 Minuten
Süß- oder Sauerkirschen	ca. 900 g – 500–600 ml	ca. 12 Minuten
Rhabarber	ca. 800 g – ca. 600 ml	ca. 10 Minuten

Wie die
Rezeptauswahl
einfach wird:



Vitaminreich



Fettarm



Kalorienarm



Ballaststoffreich



Cholesterinarm

Rote Bete-Suppe mit Meerrettich-Crostini

Für 4 Personen

Suppe:

400 g rote Bete
250 g mehligkochende
Kartoffeln
1 Stange Lauch
1 Apfel
1 Lorbeerblatt
900 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 EL Balsamico

Meerrettich-Crostini:

3 Stängel Dill
2 EL geriebener Meerrettich
100 g Frischkäse (20%)
Salz, Pfeffer
4 Scheiben Bauernbrot

 ca. 35 Minuten



- Rote Bete und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und klein schneiden.
- Gemüse, Knoblauch, Apfel, Lorbeerblatt und Brühe in eine Einheit geben. Mit dem Secuquick verschließen. Auf höchster Stufe bis zum ersten Softfenster aufheizen. Dann auf niedriger Stufe ca. 8 Minuten druckgaren.
- Dillspitzen abzupfen und hacken. Dill, Meerrettich und Frischkäse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Secuquick drucklos machen. Lorbeerblatt entfernen, Olivenöl zugeben, Suppe fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.
- Brot toasten, in Streifen schneiden und mit der Meerrettichcreme bestreichen. Crostini zur Suppe servieren.



Bohneneintopf mit Birnen

Für 4 Personen

2 Zwiebeln
 200 g Speckwürfel
 4 (à 150 g) Hähnchenschenkel
 300 ml Hühnerbrühe
 5 Zweige Bohnenkraut
 500 g grüne Bohnen
 2 reife Birnen
 Salz, Pfeffer



 ca. 35 Minuten



- Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln in einen Topf 24 cm 5,0 l geben, Deckel auflegen und auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen. Deckel abnehmen und unter Rühren goldbraun anbraten, dabei nach und nach Speckwürfel zugeben.
- Hähnchenschenkel und Brühe zugeben. Secuquick softline 24 cm aufsetzen und verschließen. Auf höchster Stufe bis zum ersten Softfenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 20 Minuten schnellgaren.
- Bohnenkrautblätter abzupfen und hacken. Bohnen putzen, in Stücke schneiden. Secuquick drucklos machen und abnehmen.
- Bohnen und Bohnenkraut zugeben und Secuquick nochmals aufsetzen und verschließen. Auf höchster Stufe bis zum ersten Softfenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 4 Minuten schnellgaren.
- Birnen schälen, entkernen und in feine Spalten schneiden. Secuquick drucklos machen und abnehmen. Birnenspalten zum Eintopf geben und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Garzeit: ca. 20 Minuten + 4 Minuten
 ca. 640 kcal pro Person

Soft

Sellerie-Kartoffelsuppe mit Steinpilzen

Für 4 Personen

400 g Knollensellerie
200 g mehligkochende Kartoffeln
150 g Steinpilze
5 Stängel glatte Petersilie
1 Zweig Rosmarin
600 ml Gemüsebrühe
1 EL Butter
4 EL Sahne
Salz, Pfeffer
Weißwein

 ca. 30 Minuten



- Sellerie und Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden. Steinpilze mit einem Pinsel oder Tuch säubern und fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und hacken.
- Sellerie, Kartoffeln, Rosmarin und Brühe in einen Topf 20 cm 3,0 l geben. Secuquick softline 20 cm aufsetzen und verschließen. Auf höchster Stufe bis zum ersten Softfenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 8 Minuten schnellgaren.
- Eine Pfanne 20 cm auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen. Pilzwürfel hineingeben und auf niedriger Stufe unter Rühren bräunen. Butter und Petersilie zugeben, Deckel auflegen, auf ausgeschalteter Kochstelle ca. 2 Minuten garen.
- Secuquick drucklos machen und abnehmen. Rosmarinzwig herausnehmen und Suppe pürieren. Sahne untermischen und mit Salz, Pfeffer und Weißwein abschmecken. Mit den Steinpilzen garniert servieren.

Garzeit: ca. 8 Minuten Secuquick + ca. 2 Minuten
ca. 160 kcal pro Person



Gefüllte Gemüsezwiebel

 ca. 40 Minuten



Für 4 Personen

6 große (à ca. 150 g) Zwiebeln
 5 getrocknete Tomaten
 300 g gemischtes Hackfleisch
 3 EL Paniermehl
 1 Ei
 30 g geriebener Käse
 Salz, Pfeffer
 Cayennepfeffer
 250 ml Gemüsebrühe
 40 g glatte Petersilie
 30 ml trockener Weißwein
 heller Saucenbinder
 30 ml Sahne

- Zwiebeln schälen, unten gerade schneiden, oben einen Deckel abschneiden und mit Hilfe eines Kugelausstechers zum Füllen aushöhlen.
- Hälfte des Zwiebelinneren fein hacken und getrocknete Tomaten fein würfeln. Gehackte Zwiebeln und getrocknete Tomaten mit Hackfleisch, Paniermehl, Ei und Käse verkneten und pikant würzen.
- Hackfleischteig in Zwiebeln verteilen und in einen Softiera-Einsatz 24 cm setzen. Gemüsebrühe in einen Topf 24 cm 5,0 l geben, Softiera-Einsatz hineinsetzen, Secuquick softline 24 cm aufsetzen und verschließen.
- Auf höchster Stufe bis zum ersten Softfenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 8 Minuten schnellgaren.
- Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Secuquick drucklos machen und abnehmen. Sud in einen kleinen Topf geben, Softiera-Einsatz mit Zwiebeln im Topf belassen und Navigenio überkopf auflegen. Bei großer Stufe ca. 10 Minuten hellbraun gratinieren.
- Wein zum Sud geben und leicht binden. Mit Sahne verfeinern, Petersilie zufügen und Sauce fein pürieren. Abschmecken und mit Zwiebeln servieren.

Garzeit: ca. 8 Minuten + ca. 10 Minuten gratinieren
 ca. 360 kcal pro Person



Wirsingrollen an Paprikasauce

 ca. 35 Minuten



Für 2 Personen

4 große blanchierte Wirsingblätter
 1 Zwiebel
 ½ Kästchen Kresse
 200 g gemischtes Hackfleisch
 1 EL körniger Senf
 2 EL Magerquark
 4 EL Paniermehl
 Salz, Pfeffer
 2 kleine rote Paprikaschoten
 1 Tasse Gemüsebrühe
 50 ml Sahne

- Wirsingblätter auf einem Geschirrtuch ausbreiten und trockentupfen. Harte Mittelrippe flach schneiden.
- Zwiebel schälen, fein würfeln und Kresse fein schneiden. Mit Hackfleisch, Senf, Quark und Paniermehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Füllung auf die Blätter verteilen. Seiten der Wirsingblätter einschlagen und zusammenrollen. Wirsingpäckchen in den Softiera-Einsatz geben.
- Paprikaschoten putzen, in Würfel schneiden, zusammen mit Gemüsebrühe in einen Topf 20 cm 3,0 l geben und Softiera-Einsatz hineinstellen. Secuquick softline 20 cm auf setzen und verschließen.
- Auf höchster Stufe bis zum ersten Softfenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 8 Minuten schnellgaren.
- Secuquick drucklos machen und abnehmen. Softiera-Einsatz herausnehmen, Sahne zur Sauce geben, pürieren und abschmecken.

Garzeit: ca. 8 Minuten
 ca. 415 kcal pro Person

Tipp: Durch Zugabe von Magerquark wird die Füllung besonders locker und hat dabei weniger Kalorien als die Füllung mit Brötchen und Ei.

Gemischtes Gemüse

Für 2 Personen

500 g gemischtes Gemüse
(z. B. Kohlrabi, Fenchel, tiefgekühlte
Blumenkohlröschen)

 ca. 10 Minuten



- Kohlrabi schälen, Fenchel putzen und beides in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen mit Blumenkohlröschen in einen Softiera-Einsatz geben. In einen Topf 20 cm 3,0 l mit einer Tasse Wasser setzen.
- Secuquick softline 20 cm aufsetzen und verschließen. Auf höchster Stufe bis zum ersten Softfenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 2 Minuten schnellgaren. Secuquick drucklos machen und abnehmen.

Garzeit: ca. 2 Minuten
ca. 60 kcal pro Person



Softiera-Einsatz

Softiera-Schale

Wie gelingt's mit?

Softiera-Einsatz:

Darin kann Gemüse, insbesondere tiefgekühltes Gemüse, Fleisch oder Fisch vitaminschonend und schnell im Secuquick zubereitet werden. Dank des Einsatzes kommen Lebensmittel nicht mit Wasser in Kontakt und werden so nicht ausgelaugt. Bis zu drei Softiera-Einsätze können übereinander gestapelt werden und ermöglichen so das gleichzeitige Schnellgaren verschiedener Speisen.

Softiera-Schale:

Die ungelochte Softiera-Schale lässt sich allein oder zusammen mit dem Softiera-Einsatz im Secuquick verwenden. Zum Garen von Gemüse, Fleisch und Fisch. Besonders geeignet zum Auftauen und Garen von Tiefkühlgerichten mit Sauce. Beim Entsaften mit Secuquick steht die Schale unten und fängt den Saft auf. Beim Garen steht die Schale immer in der obersten Etage, damit die Speisen optimal vom Dampf umströmt werden können.

Anmerkung: Angebot von Softiera-Einsatz und Softiera-Schale ist je nach AMC Gesellschaft unterschiedlich.

Soft

Gefüllte Paprikaschoten

Für 4 Personen

- 1 Brötchen
- 4 gelbe oder rote Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Pfefferminze
- 400 g Lammhackfleisch
- 150 g griechischer Joghurt
- Salz, Pfeffer
- scharfes Paprikapulver
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Speisestärke

 ca. 35 Minuten



- Brötchen in heißem Wasser einweichen. Paprikaschoten putzen, Stielansatz herausschneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Pfefferminzblätter abzupfen und hacken.
- Brötchen ausdrücken und zerpfücken. Mit Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, 3 Esslöffeln Joghurt und Hälfte der gehackten Pfefferminze vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.
- Füllung in Paprikaschoten verteilen, Gemüsebrühe in einen Topf 24 cm 5,0 l geben, Paprika im Softiera- Einsatz hineinsetzen. Secuquick softline 24 cm aufsetzen und verschließen. Auf höchster Stufe bis zum ersten Softfenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 20 Minuten schnellgaren.
- Secuquick drucklos machen und abnehmen. Restlichen Joghurt mit Speisestärke verrühren und Gemüsesud damit binden. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und restliche Pfefferminze unterrühren.

Garzeit: ca. 20 Minuten
ca. 320 kcal pro Person



Gefüllte Hähnchenbrust mit Kartoffeln

 ca. 20 Minuten



Für 4 Personen

800 g festkochende Kartoffeln
 200 g passierte Tomaten
 5 Stängel Basilikum
 50 ml Sahne
 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
 4 (à ca. 150 g) Hähnchenbrüste
 Salz, Pfeffer
 4 Scheiben Käse
 4 Scheiben roher Schinken

- Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Softiera-Einsatz geben. Passierte Tomaten in Softiera-Schale geben. Basilikumblätter abzupfen und hacken. Zusammen mit Sahne und Gemüsebrühe zu den Tomaten geben und verrühren.
- Jeweils eine Tasche in die Hähnchenbrust schneiden, von innen würzen, mit Käse und Schinken füllen. Öffnung mit Zahnstochern zustecken und in die Tomatensauce legen. 250 ml Wasser in einen Topf 24 cm 6,5 l geben, zuerst Softiera-Schale, darüber Softiera-Einsatz in den Topf setzen.
- Secuquick softline 24 cm aufsetzen und verschließen. Auf höchster Stufe bis zum ersten Softfenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 12 Minuten schnellgaren.
- Secuquick drucklos machen und abnehmen. Einsätze entnehmen und Tomatensauce pikant abschmecken.

Garzeit: ca. 12 Minuten
 ca. 425 kcal pro Person

Tipp: Durch Softiera-Einsatz und -schale können Sie super-schnell ein komplettes Gericht in einem einzigen Topf zubereiten.



Gratinierte Lachsnudeln

Für 4 Personen

- 2 rote Paprikaschoten
- 250 g Spiralnudeln (Fusilli)
- 450 ml Gemüsebrühe
- 300 g Lachsfilet
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- 70 g geriebener Käse

 ca. 15 Minuten



- Paprikaschoten putzen und in Würfel schneiden. Mit Nudeln und Gemüsebrühe in einem Topf 20 cm 3,0 l verrühren.
- Secuquick softline 20 cm aufsetzen und verschließen. Auf höchster Stufe bis zum ersten Softfenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 5 Minuten schnellgaren.
- Lachsfilet in kleine Würfel schneiden. Secuquick drucklos machen und abnehmen. Lachswürfel mit Sahne zugeben, vorsichtig umwenden, mit Salz und Pfeffer würzen. Käse darüber streuen, Navigenio überkopf auflegen und auf großer Stufe ca. 5 Minuten gratinieren.

Garzeit: ca. 5 Minuten + ca. 5 Minuten gratinieren
ca. 560 kcal pro Person

Schnelles Kartoffelgratin

Für 4 Personen

1 kg festkochende Kartoffeln	100 ml kräftige Gemüsebrühe
1 Zwiebel	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	Muskatnuss
1 Bund Schnittlauch	75 g geriebener Käse
200 ml Sahne	

 ca. 20 Minuten



- Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Schnittlauch, Sahne und Brühe in einem Topf 24 cm 5,0 l verrühren.
- Mit Pfeffer und Muskat würzen, Kartoffeln zugeben, etwas verteilen, aber nicht mehr rühren. Secuquick softline 24 cm aufsetzen und verschließen. Auf höchster Stufe bis zum ersten Softfenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 5 Minuten schnellgaren.
- Secuquick drucklos machen und abnehmen. Käse darüber streuen, Navigenio überkopf auflegen und auf großer Stufe ca. 8 Minuten gratinieren.

Garzeit: ca. 5 Minuten + ca. 8 Minuten gratinieren
ca. 400 kcal pro Person

Tipp: Durch die Zubereitung mit Secuquick und Navigenio sparen Sie beim Kartoffelgratin viel Zeit und ein Vielfaches an Energie im Vergleich zum Backofen.





Safranrisotto mit Garnelen

 ca. 20 Minuten



Für 4 Personen

1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 200 g Risottoreis
 150 g tiefgekühlte Erbsen
 100 ml trockener Weißwein
 400 ml Gemüsebrühe
 1 Briefchen Safran
 5 Stängel glatte Petersilie
 250 g rohe geschälte Garnelen
 100 ml Sahne
 75 g geriebener Parmesan
 Salz, Pfeffer

- Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. In einen Topf 20 cm 3,0 l geben und Deckel auflegen. Auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen. Deckel wieder abnehmen, Reis zugeben und auf niedriger Stufe unter Rühren etwas anschwitzen.
- Erbsen mit Wein zugeben. Wein unter Rühren fast verdampfen lassen. Brühe und Safran zugeben, verrühren. Secuquick softline 20 cm aufsetzen und verschließen. Auf höchster Stufe bis zum ersten Softfenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 7 Minuten schnellgaren.
- Petersilienblätter abzupfen und hacken. Secuquick drucklos machen und abnehmen. Garnelen mit Sahne und Parmesan unterheben. Deckel auflegen und Risotto ca. 3 Minuten ruhen lassen, bis sich die Garnelen rot gefärbt haben. Abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Garzeit: ca. 7 Minuten
 ca. 450 kcal pro Person

Tomaten-Risotto mit Kaninchenfilet



 ca. 20 Minuten



Für 4 Personen

1 Zwiebel
250 g Risottoreis
600 ml Gemüsebrühe
1 Dose (400 g) gehackte Tomaten
2 TL Tomatenmark
1 TL getrocknete italienische Kräuter
1 Bund Basilikum
4 Kaninchenfilets
100 ml Sahne
70 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

- Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und zusammen mit Reis, Brühe, Tomaten, Tomatenmark und getrockneten Kräutern in einem Topf 20 cm 3,0 l verrühren.
- Secuquick softline 20 cm aufsetzen und verschließen. Auf höchster Stufe bis zum ersten Softfenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 7 Minuten schnellgaren.
- Basilikumblätter abzupfen und hacken. Einen Griddle 20 cm auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen. Kaninchenfilets auf niedriger Stufe rundherum ca. 4 Minuten anbraten.
- Secuquick drucklos machen und abnehmen. Basilikum mit Sahne und Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kaninchenfilet servieren.

Garzeit: ca. 7 Minuten Secuquick + ca. 4 Minuten braten
ca. 520 kcal pro Person

Tipp: Noch leichter wird die Zubereitung des Risottos mit der Zeiteinstellung „P“ am Audiotherm. Secuquick nach Ablauf der Garzeit in einen umgedrehten Deckel stellen und von selber drucklos werden lassen. So ist das Risotto perfekt „al dente“. Etwas weicher wird es, wenn Sie 1 Minute Garzeit einstellen.

Farfalle alla Carbonara

Für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Speckwürfel
- 250 g Schmetterlingsnudeln (Farfalle)
- 450 ml kräftige Gemüsebrühe
- 2 Eier
- 150 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- 100 g geriebener Parmesan



 ca. 30 Minuten

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Alle Zutaten bis einschließlich Gemüsebrühe in einem Topf 20 cm 3,0 l miteinander verrühren. Secuquick softline 20 cm aufsetzen und verschließen.
- Auf höchster Stufe bis zum ersten Softfenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 5 Minuten schnellgaren. Secuquick drucklos machen und abnehmen.
- Eier, Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen und unterziehen. Alles nochmals unter gelegentlichem Wenden heiß werden lassen bis die Ei-Sahnesauce anfängt zu stocken. Zum Servieren mit Parmesan bestreuen.

Garzeit: ca. 5 Minuten
ca. 665 kcal pro Person

Tipp: Solche Nudelgerichte sind perfekt für die schnelle und kinderleichte Küche mit dem Secuquick softline, sie benötigen wenig Zeit und nur einen einzigen Topf.

Turbo

So wird's gemacht!

Turbo-Schnellgaren ist die superschnelle und perfekte Garmethode für robuste Lebensmittel mit langer Garzeit wie z. B. große Fleischstücke und Schmorgerichte, Hülsenfrüchte etc. Die Temperaturen liegen zwischen 108 und 118 °C.

Beim Turbo-Schnellgaren sparen Sie eine Menge Zeit: Bis zu 80 % gegenüber herkömmlichem Garen. Sie sparen Zeit, Energie und Geld. Wie das Turbo-Schnellgaren funktioniert, wird in der Gebrauchsanleitung ausführlich und verständlich erklärt.

Tipp Küchenpraxis:

Besonders einfach und sicher gelingen die Rezepte mit dem Audiotherm.

Soft



Linseneintopf



Für 8 Personen

1 Bund Suppengemüse	200 g geräuchertes Rippchen
400 g festkochende Kartoffeln	1 Lorbeerblatt
1 Zwiebel	1 Bund Petersilie
250 g braune Linsen	Salz, Pfeffer
1,25 l Gemüsebrühe	Rotweinessig oder Balsamico

 ca. 25 Minuten



- Suppengemüse putzen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln und Zwiebel schälen, würfeln. Alles mit Linsen, Brühe, Rippchen und Lorbeerblatt in einen Topf 20 cm 4,0 l geben.
- Secuquick softline 20 cm aufsetzen und verschließen. Auf höchster Stufe bis zum ersten Turbofenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 12 Minuten schnellgaren.
- Petersilienblätter abzupfen und hacken. Secuquick drucklos machen und abnehmen. Rippchen in mundgerechte Stücke schneiden und wieder zum Eintopf geben. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und mit Petersilie garniert servieren.

Garzeit: ca. 12 Minuten
ca. 360 kcal pro Person

Tipp: Setzen Sie Linsen möglichst häufig auf Ihren Speiseplan, sie enthalten viele Mineral- und Ballaststoffe und sind ein wertvoller Eiweiß-Lieferant.



Mitternachts- suppe

 ca. 40 Minuten

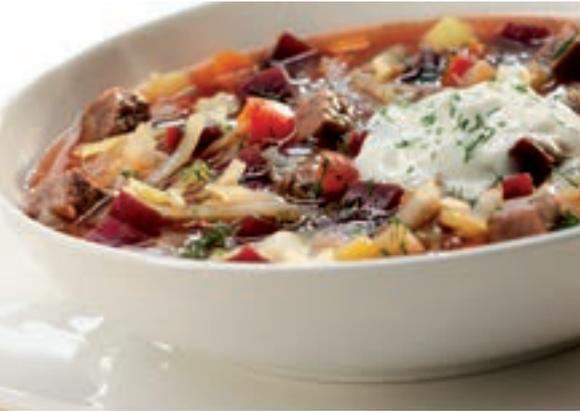


Für 12 Personen

250 g getrocknete Borlottibohnen
 600 g mageres Rindfleisch
 600 g mageres Schweinefleisch
 800 g Zwiebeln
 4 Knoblauchzehen
 200 g Speckwürfel
 2 EL edelsüßes Paprikapulver
 2 EL rosenscharfes Paprikapulver
 Salz, Pfeffer
 200 ml trockener Sherry
 1,5 l kräftige Fleischbrühe
 500 g Möhren
 250 g grüne Bohnen
 1 Dose (ca. 300 g) Mais
 50 g Tomatenmark
 100 ml Sahne
 1 Bund glatte Petersilie

- Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
- Fleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Einen Topf 24 cm 8,0 l auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen.
- Fleisch portionsweise auf niedriger Stufe anbraten. Mit der letzten Portion Zwiebeln, Knoblauch und Speckwürfel mitanbraten, Paprikapulver unterrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- Mit Sherry und Fleischbrühe aufgießen, abgetropfte Borlottibohnen zugeben. Secuquick softline 24 cm aufsetzen und verschließen. Auf höchster Stufe bis zum ersten Turbofenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 15 Minuten schnellgaren.
- Möhren schälen und in Stifte schneiden. Bohnen putzen und in kleine Stücke schneiden. Secuquick drucklos machen und abnehmen. Gemüse zur Suppe geben, Secuquick erneut aufsetzen und verschließen.
- Auf höchster Stufe bis zum ersten Softfenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 5 Minuten schnellgaren. Secuquick drucklos machen und abnehmen.
- Abgetropften Mais zugeben, Tomatenmark und Sahne einrühren. Alles nochmals heiß werden lassen. Suppe abschmecken, Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und zum Servieren darüber streuen.

Garzeit: ca. 15 Minuten + 5 Minuten
 ca. 260 kcal pro Person



Borschtsch

 ca. 60 Minuten



Für 8 Personen

2 Zwiebeln
200 g Möhren
1 Petersilienwurzel
800 g rohe Rote Bete
1 kg Rinderbrust
Salz, Pfeffer
2 l Fleischbrühe
2 Lorbeerblätter
300 g Weißkohl
1 rote Paprikaschote
750 g mehligkochende Kartoffeln
50 g Tomatenmark
4 EL Rotweinessig
1 Bund Dill
150 g Sauerrahm

- Zwiebeln, Wurzelgemüse und Rote Bete schälen und würfeln. Einen Topf 24 cm 6,5 l auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen. Rinderbrust auf niedriger Stufe von beiden Seiten anbraten, nach und nach Zwiebel-, Möhren- und Petersilienwurzelwürfel zugeben und kräftig mitanbraten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen, Fleischbrühe zugießen, Lorbeerblätter und Rote Bete zugeben. Secuquick softline 24 cm aufsetzen und verschließen. Auf höchster Stufe bis zum ersten Turbofenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 40 Minuten schnellgaren.
- Weißkohl und Paprikaschote putzen, fein schneiden. Kartoffeln schälen und raspeln. Secuquick drucklos machen und abnehmen. Restliches Gemüse und Kartoffeln zugeben, Secuquick wieder aufsetzen und verschließen.
- Auf höchster Stufe bis zum ersten Softfenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 5 Minuten schnellgaren. Secuquick drucklos machen und abnehmen. Fleisch herausnehmen, etwas abkühlen lassen, falls nötig etwas Fett abschneiden und Fleisch in kleine Würfel schneiden.
- Fleischwürfel und Tomatenmark zur Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Essig kräftig abschmecken. Dillspitzen abzupfen und fein hacken, zum Servieren mit Sauerrahm zum Borschtsch reichen.

Garzeit: ca. 45 Minuten Secuquick
ca. 455 kcal pro Person



Rheinischer Sauerbraten

 ca. 80 Minuten (ohne Marinierzeit)



Für 6 Personen

1 Möhre
 1 Zwiebel
 100 g Knollensellerie
 150 g Lauch
 2 Nelken
 1 Lorbeerblatt
 6 schwarze Pfefferkörner
 6 Wacholderbeeren
 75 ml Rotweinessig
 500 ml trockener Rotwein
 1,2 kg Rinderfleisch (aus der Schulter)
 200 ml kräftige Rindfleischbrühe
 dunkler Saucenbinder
 100 ml Sahne
 100 g Rosinen
 Salz, Pfeffer

- Möhre, Zwiebel und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen und in Scheiben schneiden. Mit restlichen Zutaten bis einschließlich Rotwein mischen, Fleisch darin einlegen. Im Kühlschrank 3 Tage marinieren und zwischendurch wenden.
- Einen Topf 24 cm 5,0 l auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen. Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Marinade abgiessen und auffangen. Fleisch auf niedriger Stufe von allen Seiten anbraten, Gemüse zugeben und mitanbraten. Mit Marinade und Brühe ablöschen.
- Secuquick softline 24 cm aufsetzen und verschließen. Auf höchster Stufe bis zum ersten Turbofenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 60 Minuten schnellgaren.
- Secuquick drucklos machen und abnehmen. Fleisch herausnehmen, in Scheiben schneiden. Sauce durch ein Sieb gießen, mit Saucenbinder leicht binden und mit Sahne verfeinern. Rosinen zur Sauce geben, abschmecken und Fleisch vor dem Servieren einige Minuten in der Sauce ziehen lassen.

Garzeit: ca. 60 Minuten
 ca. 480 kcal pro Person

Schweinebraten mit Senfsauce

Für 4 Personen

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 2 Zwiebeln | 2 Zweige Estragon |
| 100 g Möhren | 3 EL grobkörniger Senf |
| 100 g Knollensellerie | 2 EL Zitronensaft |
| 1 kg Schweinebraten | |
| 200 ml Fleischbrühe | |
| 100 ml trockener Weißwein | |
| Salz, Pfeffer | |

 ca. 50 Minuten



- Zwiebeln und Gemüse schälen und klein würfeln. Einen Topf 24 cm 3,5 l auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen. Schweinebraten auf niedriger Stufe rundherum anbraten, Zwiebeln und Gemüse zugeben und mitanbraten.
- Fleischbrühe und Wein zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Secuquick softline 24 cm aufsetzen und verschließen. Auf höchster Stufe bis zum ersten Turbofenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 40 Minuten schnellgaren.
- Estragonblätter abzupfen und hacken. Secuquick drucklos machen und abnehmen. Fleisch aus dem Topf nehmen, Sauce pürieren, Senf und Estragon unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Braten in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Garzeit: ca. 40 Minuten
ca. 500 kcal pro Person



Rinder-rouladen

 ca. 40 Minuten



Für 4 Personen

2 Tomaten
 3 Gewürzgurken
 2 große Zwiebeln
 4 (à ca. 150 g) Rinderrouladen
 2 EL Senf
 Salz, Pfeffer
 4 Scheiben geräucherter Speck
 250 ml Rindfleischbrühe
 nach Belieben dunkler
 Saucenbinder
 2 EL Crème fraîche

- Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Gewürzgurken längs in feine Streifen schneiden.
- Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Rouladenscheiben auf einer Seite mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen, darauf je eine Scheibe Speck legen und Gurken- und Zwiebelstreifen darauf verteilen.
- Rouladen aufrollen und mit Rouladennadeln feststecken. Einen Topf 24 cm 3,5 l auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen. Rouladen auf niedriger Stufe rundherum kräftig anbraten.
- Mit Brühe ablöschen, Tomatenwürfel zugeben. Secuquick softline 24 cm aufsetzen und verschließen. Auf höchster Stufe bis zum ersten Turbofenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 30 Minuten schnellgaren.
- Secuquick drucklos machen und abnehmen. Sauce nach Belieben binden, Crème fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Garzeit: ca. 30 Minuten
 ca. 280 kcal pro Person

Tipp: Gerade bei solchen Fleischgerichten ist die Zeitersparnis mit bis zu $\frac{2}{3}$ weniger Zeitbedarf besonders groß.



Szegediner Gulasch



Für 4 Personen

200 g Zwiebeln	1 EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen	2 TL edelsüßes Paprikapulver
600 g Schweinegulasch	Salz, Pfeffer
500 g rohes Sauerkraut	
200 ml kräftige Fleischbrühe	
1 TL Kümmel	

 ca. 30 Minuten



- Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Einen Topf 20 cm 4,0 l auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen.
- Fleisch portionsweise auf niedriger Stufe anbraten. Mit der letzten Portion Zwiebeln und Knoblauch mitanbraten. Sauerkraut sowie restliche Zutaten bis einschließlich Paprikapulver zugeben. Alles miteinander mischen, Secuquick softline 20 cm aufsetzen und verschließen.
- Auf höchster Stufe bis zum ersten Turbofenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 20 Minuten schnellgaren.
- Secuquick drucklos machen und abnehmen. Gulasch mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Garzeit: ca. 20 Minuten
ca. 320 kcal pro Person

Provenzalisches Lammragout

Für 6 Personen

150 g Möhren	125 ml trockener Weißwein
2 Zwiebeln	3 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen	300 g tiefgekühlte Erbsen
1 kg Lammragout	300 g tiefgekühlte grüne Bohnen
1 TL getrocknete Kräuter der Provence	nach Belieben Speisestärke
250 ml Lammfond	2 EL Olivenöl
	Salz, Pfeffer

 ca. 50 Minuten



- Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Einen Topf 24 cm 5,0 l auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen. Fleisch portionsweise auf niedriger Stufe anbraten.
- Möhren-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie Kräuter zugeben. Mit Lammfond und Wein aufgießen. Secuquick softline 24 cm aufsetzen und verschließen. Auf höchster Stufe bis zum ersten Turbofenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 25 Minuten schnellgaren.
- Frühlingszwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden. Secuquick drucklos machen und abnehmen. Gefrorene Erbsen, Bohnen sowie Frühlingszwiebelstücke unterheben und Secuquick nochmals aufsetzen.
- Auf höchster Stufe bis zum ersten Softfenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 3 Minuten schnellgaren. Secuquick drucklos machen und abnehmen. Nach Belieben mit angerührter Speisestärke binden und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Garzeit: ca. 25 Minuten + 3 Minuten
ca. 540 kcal pro Person





Chili con Carne

 ca. 50 Minuten (ohne Einweichzeit)



Für 12 Personen

500 g getrocknete Kidneybohnen
 4 Zwiebeln
 4 Knoblauchzehen
 400 g Möhren
 300 g Knollensellerie
 4 rote Chilischoten
 1,3 kg Rinderhackfleisch
 3 EL edelsüßes Paprikapulver
 2 Dosen (à 400 g) gehackte Tomaten
 50 g Tomatenmark
 1,5 l Rindfleischbrühe
 200 g Crème fraîche
 Salz, Pfeffer
 Cayennepfeffer

- Kidneybohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Möhren und Sellerie schälen, in kleine Würfel schneiden. Chilischoten entkernen und fein würfeln.
- Einen Topf 24 cm 8,0 l auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen. Hackfleisch portionsweise auf niedriger Stufe krümelig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mitanbraten.
- Gemüse mit Paprikapulver, gehackten Tomaten, Tomatenmark und zunächst Hälfte der Chilischoten zugeben. Mit Brühe ablöschen, Bohnen abtropfen lassen und ebenfalls zugeben.
- Secuquick softline 24 cm aufsetzen und verschließen. Auf höchster Stufe bis zum ersten Turbofenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 20 Minuten schnellgaren.
- Secuquick drucklos machen und abnehmen. Crème fraîche untermischen, Chili mit Salz, Pfeffer, restlichen Chiliwürfeln und Cayennepfeffer kräftig abschmecken.

Garzeit: ca. 20 Minuten
 ca. 445 kcal pro Person

Tipp: Falls Sie vergessen haben, die Bohnen einzuweichen, können Sie das Gericht trotzdem wie beschrieben zubereiten. Verlängern Sie die Schnellgarzeit um 5 Minuten. Wenn man sie einweicht, werden sie einfach gleichmäßiger gar.



Hühnerfrikassee

 ca. 60 Minuten



Für 4 Personen

1 Bund Suppengemüse
 1 (ca. 1,2 kg) Hähnchen
 1 Lorbeerblatt
 750 ml Geflügelbrühe
 200 g Möhren
 250 g grüner oder weißer Spargel
 200 g Champignons
 60 g Butter
 60 g Mehl
 3 Zweige Estragon
 100 ml trockener Weißwein
 1 Eigelb
 50 ml Sahne
 Salz, Pfeffer

- Suppengemüse putzen und in grobe Würfel schneiden. Zusammen mit Hähnchen, Lorbeerblatt und Brühe in einen Topf 24 cm 5,0 l geben, Secuquick softline 24 cm aufsetzen und verschließen.
- Auf höchster Stufe bis zum ersten Turbofenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 25 Minuten schnellgaren.
- Möhren und Spargel schälen. Möhren in kleine Würfel und Spargel in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Champignons mit Tuch oder Pinsel säubern und vierteln. Möhren und Spargel tropfnass in einen passenden Topf geben, Champignons darüber verteilen.
- Auf höchster Stufe bis zum Gemüsefenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 10 Minuten garen. Secuquick drucklos machen und abnehmen.
- Hähnchen herausnehmen, Haut entfernen und Fleisch vom Knochen lösen. Alles auskühlen lassen und klein schneiden. Brühe absieben, Butter im Topf schmelzen, sobald Blasen sichtbar sind, Mehl zugeben und nach und nach Brühe einrühren.
- Sauce ca. 3 Minuten köcheln lassen. Estragonblätter abzupfen und fein hacken. Mit Wein zur Sauce geben. Eigelb mit Sahne verrühren und in die nicht mehr kochende Sauce einrühren.
- Fleisch und Gemüse zugeben, heiß werden lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Garzeit: ca. 25 Minuten Secuquick + 10 Minuten
 ca. 610 kcal pro Person



Kaninchen in Knoblauchsauce

Für 4 Personen

1 Knolle junger Knoblauch	100 ml trockener Weißwein
1 Möhre	150 ml Geflügelbrühe
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
100 g Knollensellerie	
4 Kaninchenkeulen	
3 Zweige Thymian	

 ca. 40 Minuten



- Knoblauchzehen aus der Knolle lösen und äußere Schale abziehen. Möhre, Zwiebel und Sellerie schälen und fein würfeln. Einen Topf 24 cm 3,5 l auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen und Keulen auf niedriger Stufe rundherum anbraten.
- Keulen herausnehmen, Knoblauch, Zwiebel und Gemüse ebenfalls anbraten. Thymian, Wein und Brühe zugeben, Keulen mit Salz und Pfeffer würzen und wieder zugeben.
- Secuquick softline 24 cm aufsetzen und verschließen. Auf höchster Stufe bis zum ersten Turbofenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 20 Minuten schnellgaren. Secuquick drucklos machen, abnehmen und Sauce abschmecken.

Garzeit: ca. 20 Minuten
ca. 215 kcal pro Person

Ossobuco alla milanese



 ca. 50 Minuten



Für 4 Personen

Kalbshaxe:

100 g Möhren

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

100 g Staudensellerie

4 Scheiben (à ca. 250 g) Kalbshaxen

150 ml Rotwein

150 ml kräftige Rindfleischbrühe

1 Lorbeerblatt

1 Zweig Thymian

1 Zweig Oregano

Salz, Pfeffer

500 g Tomaten

Gremolata:

8 Stängel glatte Petersilie

1 unbehandelte Zitrone

1 Knoblauchzehe

- Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen, in Würfel schneiden. Staudensellerie putzen und in Scheiben schneiden.
- Einen Topf 24 cm 3,5 l auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen. Fleisch auf niedriger Stufe von beiden Seiten anbraten. Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch zugeben, mitanbraten.
- Mit Rotwein ablöschen und Brühe, Lorbeerblatt, Thymian und Oregano zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Secuquick softline 24 cm aufsetzen und verschließen. Auf höchster Stufe bis zum ersten Turbofenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 30 Minuten schnellgaren.
- Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Für die Gremolata Petersilienblätter abzupfen und hacken. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie, Zitronenschale und Knoblauch mischen.
- Secuquick drucklos machen und abnehmen. Kalbshaxen herausnehmen, Kräuterzweige entfernen und Gemüsesauce pürieren. Tomatenwürfel zugeben und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Kalbshaxen zugeben und mit Gremolata bestreut servieren.

Garzeit: ca. 30 Minuten

ca. 300 kcal pro Person

Tipp: Fleischstücke wie Haxe und Braten vom Kalb oder Rind gelingen im Secuquick ausgezeichnet, da der hohe Collagen-Anteil, also das sehnenreiche Fleisch, besonders zart wird.



Putenkeule mit Olivensauce

 ca. 50 Minuten



Für 6 Personen

2 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 2 Möhren
 2 Stangen Staudensellerie
 1 Putenkeule
 (ca. 1,2 kg, zerlegt in Ober- und Unterkeule)
 1 Lorbeerblatt
 1 Zweig Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 1 Stängel Salbei
 200 ml Geflügelbrühe
 Salz, Pfeffer
 2 Tomaten
 75 g grüne entsteinte Oliven
 75 g schwarze entsteinte Oliven
 50 ml trockener Weißwein
 Cayennepfeffer

- Zwiebeln, Knoblauch und Möhren schälen und fein würfeln. Sellerie putzen und in Scheiben schneiden. Einen Topf 24 cm 6,5 l auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen, Keulenstücke auf niedriger Stufe rundherum anbraten, herausnehmen.
- Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse ebenfalls anbraten. Kräuter und Brühe zufügen. Keulenstücke würzen und wieder in den Topf geben.
- Secuquick softline 24 cm aufsetzen und verschließen. Auf höchster Stufe bis zum ersten Turbofenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 30 Minuten schnellgaren.
- Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in Achtel schneiden, Oliven in Ringe schneiden. Secuquick drucklos machen und abnehmen. Fleisch herausnehmen und aufschneiden.
- Kräuterzweige entfernen, Sauce pürieren. Wein, Tomaten und Oliven zugeben, pikant abschmecken.

Garzeit: ca. 30 Minuten
 ca. 425 kcal pro Person



Lammkeule mit Mandel-Kräuterkruste

 ca. 90 Minuten



Für 6 Personen

5 Schalotten
 1 Lammkeule ohne Knochen
 (ca. 1,2 kg, vom Metzger binden lassen)
 Salz, Pfeffer
 3 Zweige Rosmarin
 3 Zweige Thymian
 1 Lorbeerblatt
 150 ml Gemüsebrühe
 100 ml trockener Weißwein
 3 Knoblauchzehen
 1 Scheibe Toastbrot
 1 Bund glatte Petersilie
 50 g gemahlene Mandeln
 50 g geriebener Parmesan
 3 EL Olivenöl

- Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Einen Topf 24 cm 5,0 l auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen. Rundherum auf niedriger Stufe kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Schalottenspalten zugeben und kurz mitbraten. Je zwei Zweige Rosmarin und Thymian sowie Lorbeerblatt zugeben. Mit Gemüsebrühe und Weißwein ablöschen und Secuquick softline 24 cm aufsetzen und verschließen.
- Auf höchster Stufe bis zum ersten Turbofenster aufheizen, auf niedriger Stufe ca. 60 Minuten schnellgaren.
- Knoblauch schälen und fein würfeln. Toastbrot fein zerkrümeln, Petersilienblätter und restliche Thymian- und Rosmarinblätter abzupfen und grob hacken. Mit Mandeln, Parmesan und Olivenöl pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräutermasse zwischen Frischhaltefolie flach in Größe der Lammkeule ausrollen und kühl stellen.
- Secuquick drucklos machen und abnehmen. Lammkeule und Kräuter herausnehmen, Sauce pürieren und abschmecken.
- Fleisch wieder in die Sauce legen, Kräutermasse darauf legen. Kochstelle auf niedrige Stufe schalten und Navigenio überkopf auflegen. Auf großer Stufe ca. 6 Minuten knusprig überbacken.

Garzeit: ca. 60 Minuten + ca. 6 Minuten gratinieren
 ca. 650 kcal pro Person



Besser essen.
Besser leben.



AMC Secuquick softline

Gebrauchsanleitung



Das Premium
Kochsystem

www.amc.info

Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie den Secuquick softline verwenden.
Gebrauchsanleitung aufbewahren, an Nachbesitzer weitergeben.

Bedeutung der Symbole



Für die Sicherheit wichtige Anweisungen. Nichtbeachtung kann zu Verletzungen oder Schäden führen.



Nützliche Anwenderhinweise.



Schlechter Betriebszustand oder unsachgemäße Verwendung.



Hinweise zu **Umweltschutz, Ökologie und Ökonomie.**



Guter Betriebszustand oder sachgemäße Verwendung.

Gültigkeit

Diese Gebrauchsanleitung gilt für die Modelle Secuquick softline Mod. 4200 Ø 20 cm und Secuquick softline Mod. 4200 Ø 24 cm. Modellangaben mit den Druckspezifikationen sind im Zentrum des Unterdeckels eingeprägt: Kochbetriebsdruck (= PC) 80 kPa (0,8 bar); Höchstzulässiger Druck (= PS) 300 kPa (3,0 bar).

1. Bestimmungsgemäße Verwendung und Sicherheit	4	3.5 Temperatur überwachen und Stufeneinstellung anpassen	12
Geeignete Töpfe, Zubehör und Ersatzteile	4	3.6 Drucklos machen	13
Geeignete Kochstellen, geeignete Kochstellengröße	4	Drucklos machen unter fließendem Kaltwasser	13
Beschädigungen vermeiden, unsachgemäße Verwendung vermeiden	4	Drucklos machen mit gelbem Abdampfknopf	14
 Mögliche Gefahren durch Druck	5	Drucklos machen durch langsames Abkühlen	14
Mögliche Gefahren durch Hitze	5	3.7 Secuquick softline öffnen und abnehmen	14
Beaufsichtigung	6		
Pflege und Wartung	7		
Entsorgung	7		
		4. Pflege und Wartung	15
2. Ihr Secuquick softline	8	4.1 Secuquick softline demontieren	15
2.1 Aufbau	8	4.2 Secuquick softline reinigen und aufbewahren	16
2.2 Funktion und Anwendung	10	4.3 Secuquick softline montieren	16
Sicherheitsventile	10	Ventile und Dichtungen prüfen	16
Soft-Schnellgaren	11	Deckelverschluss prüfen	18
Turbo-Schnellgaren	11	4.4 Dichtungen ersetzen	18
3. Garen mit Secuquick softline	10	5. Was tun, wenn:	20
3.1 Topf befüllen	10		
3.2 Secuquick softline aufsetzen und schließen	11	6. Konformitäts- und Prüfzeichen	21
3.3 Aufheizen	11	7. AMC Kundenservice, Ersatzteile	21
3.4 Niedrigere Fortgarstufe einstellen	12	7.1 Ersatzteile	21

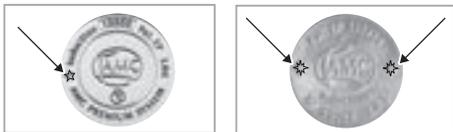
1. Bestimmungsgemäße Verwendung und Sicherheit

Der Secuquick softline dient zum Schnellgaren von Speisen. Der Secuquick softline darf nur für diesen Zweck verwendet werden. Bei einer unsachgemäßen Verwendung können Gefahren entstehen. Gebrauchsanleitung – insbesondere Angaben in diesem Kapitel – beachten und einhalten.

Geeignete Töpfe, Zubehör und Ersatzteile

Der Secuquick softline darf verwendet werden mit:

- AMC-Töpfen mit passendem Durchmesser, gekennzeichnet mit einem oder zwei Sternen auf der Bodenmarke
- GourmetLine
- Softiera-Einsatz, Softiera-Schale
- Audiotherm
- Nur Originalersatzteile für Modell 4200 verwenden.



Nicht verwendet werden dürfen:

- Topf 24 cm 2,5 l, Stielpfannen, Griffpfannen, Griddles
- Töpfe ohne Stern(e)
- Töpfe und Pfannen anderer Hersteller
- Kombiring, Reibe-Raspel-Hobel-Einsatz oder Kombischüssel in den Topf eingelegt
- Teile anderer AMC Secuquick-Modelle

Geeignete Kochstellen, geeignete Kochstellengröße

Die Töpfe können auf allen Arten von Kochstellen verwendet werden:

- Induktionsherde sind geeignet, sofern „Induction“ auf der Bodenmarke steht.
- Die Durchmesser der Kochstelle und des Topfes müssen möglichst übereinstimmen.
- Bei GourmetLine die nächst größere Kochstelle wählen.
- Den Topf mittig auf die Kochstelle setzen.
- Bei einem Gasherd den zum Durchmesser passenden Brenner wählen. Die Gasflamme darf nie größer als die Bodenfläche des Topfes sein.

Beschädigungen vermeiden, unsachgemäße Verwendung vermeiden



- Immer Flüssigkeit zu den Speisen zugeben, es sei denn, diese enthalten ausreichend Flüssigkeit (siehe Rezepte für Secuquick softline). Ohne Flüssigkeit kann kein Überdruck aufgebaut werden.



- Den Secuquick softline nie unverschlossen, lose aufliegend oder als gewöhnlichen Pfannendeckel verwenden.



- Den Topf nie mehr als $\frac{2}{3}$ bzw. bei Speisen, die quellen, mehr als $\frac{1}{2}$ oder $\frac{1}{3}$ des Nennvolumens füllen s. S. 12.
- Den Topf nur sehr vorsichtig bewegen, wenn er unter Druck steht.
- Den Topf nicht am Visiotherm S hochheben und tragen. Der Topf kann beschädigt werden oder herunterfallen.
- Den Topf nicht kippen oder umdrehen. Die Ventile verschmutzen und können verstopfen.
- Völliges Verdampfen der Flüssigkeit vermeiden. Der Topf kann beschädigt werden.
- Den Secuquick softline nicht zum Frittieren oder im Backofen oder in der Mikrowelle verwenden. Die Sicherheitseinrichtungen des Secuquick softline können beschädigt werden.
- Apfelmus und Kompotte dürfen nicht mit Secuquick softline zubereitet werden.



Mit Secuquick softline werden Speisen unter Druck bei hoher Temperatur zubereitet. Sie können sich bei falschem Gebrauch des Secuquick softline verletzen, verbrennen oder verbrühen.



Mögliche Gefahren durch Druck

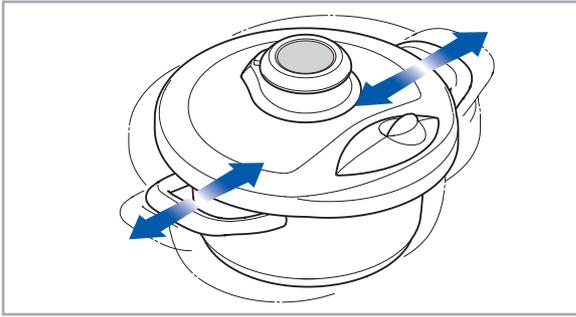
- Der Topf muss komplett geschlossen sein (Drehknopf am Anschlag).

- Der Secuquick softline darf nur geöffnet werden, wenn der Topf drucklos ist. Der Drehknopf muss sich leicht drehen lassen.
- Den Secuquick softline nie mit Gewalt öffnen. Ein mit Gewalt geöffneter Deckel unter Druck wird weggeschleudert, heißes Kochgut kann herausspritzen. Verletzungs- und Verbrühungsgefahr.
- Den Topf nicht überhitzen, damit der Druck im normalen Bereich bleibt und das Betriebsdruckventil nicht öffnet.
- Die Sicherheitseinrichtungen und die Dichtungen des Secuquick softline sauber und in gutem Zustand halten.
- Hinweise im Kapitel „4. Pflege und Wartung“ beachten.



Mögliche Gefahren durch Hitze

- Keine heißen Edelstahlteile berühren.
- Nur die Griffe, den Drehknopf oder den Visiotherm S des Secuquick softline anfassen. Gegebenenfalls Handschutz verwenden.
- Im Kochgut **eingeschlossene Dampfblasen** können beim Öffnen spritzen, Verbrühungsgefahr. Den Topf beim drucklos machen vor dem Öffnen des Secuquick softline immer rütteln, damit die Dampfblasen austreten können und keine heißen Speisen herausspritzen.

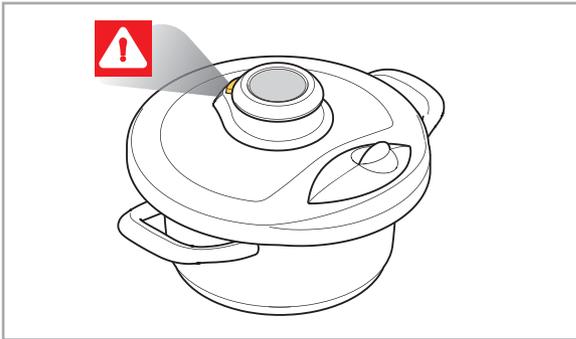


- Fleisch mit angeschwollener Haut (z. B. Ochsenzunge) erst nach dem Abkühlen, d. h. wenn die Haut nicht mehr geschwollen ist, einstechen.



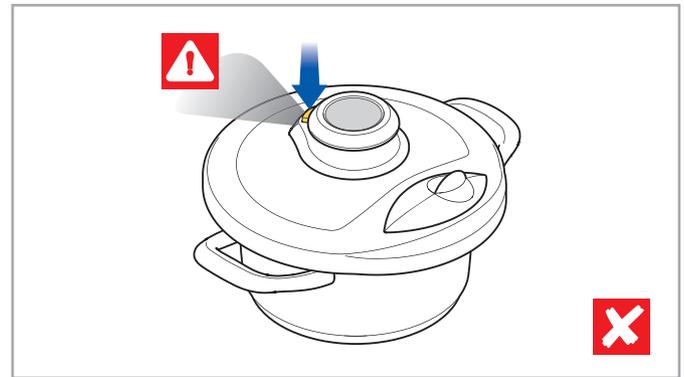
Der beim Abdampfen ausströmende Dampf ist heiß, Verbrühungsgefahr.

- Dampf-Austrittsöffnung nicht gegen den Körper richten.
- Hände aus dem Gefahrenbereich halten.



Bei folgenden Speisen darf der Topf **nicht mit dem gelben Abdampfknopf** drucklos gemacht werden. Heißes Kochgut könnte austreten, Verbrühungsgefahr. Die Ventile des Secuquick softline könnten zu stark verschmutzen.

- Suppen
- Eintöpfe
- kompakte Fleisch- und Fischgerichte wie Zunge, Tintenfisch
- fette Brühen
- Milchreis
- Hülsenfrüchte wie z. B. Linsen
- Getreideprodukte wie z. B. Haferflocken und Perlgrauen
- Teigwaren wie z. B. Spaghetti und Makkaroni
- Entsaften von Obst
- Einkochen



Beaufsichtigung

- Der Topf muss beim Garen beaufsichtigt werden. Wird der Audiotherm (siehe separate Gebrauchsanleitung) lediglich zur akustischen Überwachung des Garvorgangs benutzt, müssen Sie sich in Hörweite befinden.
- Unbeaufsichtigtes, unkontrolliertes Garen kann zu Überhitzung führen. Die Gerichte können verderben, der Topf kann beschädigt oder zerstört werden. Unfall- und Brandgefahr.
- Der Topf ist nicht für die Benutzung durch Kinder geeignet.

- Verwenden Sie den Secuquick softline nie in der Nähe von Kindern.
- Personen, die aufgrund ihrer physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder ihrer Unerfahrenheit oder Unkenntnis nicht in der Lage sind, den Secuquick softline sicher zu benutzen, dürfen diesen nicht ohne Aufsicht oder Anweisung durch eine für die Sicherheit verantwortliche Person benutzen.



Pflege und Wartung

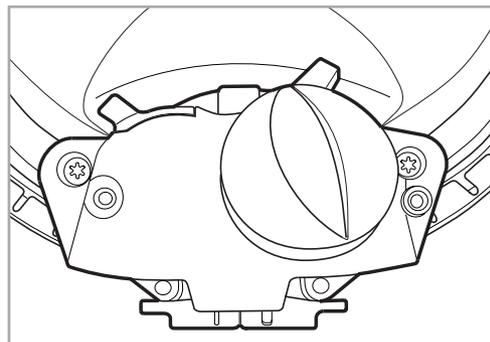
Pflegen und warten Sie den Secuquick softline regelmäßig, damit Funktion und Sicherheit gewährleistet sind.

- Nach jeder Verwendung zerlegen und reinigen.
- Vor der nächsten Verwendung Funktion prüfen: Ventile und Dichtungen, Zustand des Deckelverschlusses.
- Den Dichtring oder andere Dichtungen ersetzen, wenn diese beschädigt, spröde, geschrumpft oder gerissen sind. Diese Teile sollten spätestens alle 2 Jahre ausgetauscht werden.

Keine Veränderungen am Secuquick softline vornehmen. Den Secuquick softline nicht weiter zerlegen, als für die Pflege und Wartung notwendig ist. Durch unsachgemäße Eingriffe oder

Anwendung von Gewalt können Funktion und die Sicherheit beeinträchtigt werden. Getriebebox nicht demontieren.

Kontrolle der Getriebebox



Kontrollieren Sie vor jedem Gebrauch, ob die Getriebebox fest sitzt. Wenn die Getriebebox wackelt, Secuquick softline nicht mehr verwenden. Der Secuquick muss untersucht werden. Es könnte sein, dass die Sicherheit des Produktes nicht mehr gewährleistet ist. AMC Servicestelle kontaktieren.

Was tun bei Beschädigungen oder Fehlfunktionen?

Bei Beschädigungen oder Fehlfunktion darf der Secuquick softline nicht mehr benutzt werden. Bei AMC sind Verschleißteile (Dichtungen) als Ersatzteile erhältlich. Diese können Sie selbst ersetzen oder durch eine AMC-Servicestelle ersetzen lassen. Alle anderen Eingriffe dürfen nur durch eine AMC-Servicestelle ausgeführt werden.



Entsorgung

Der Secuquick softline gehört nicht in den Haushaltsmüll, die Materialien sind wieder verwertbar. Bei Bedarf umweltgerecht und entsprechend den örtlichen Vorschriften entsorgen.

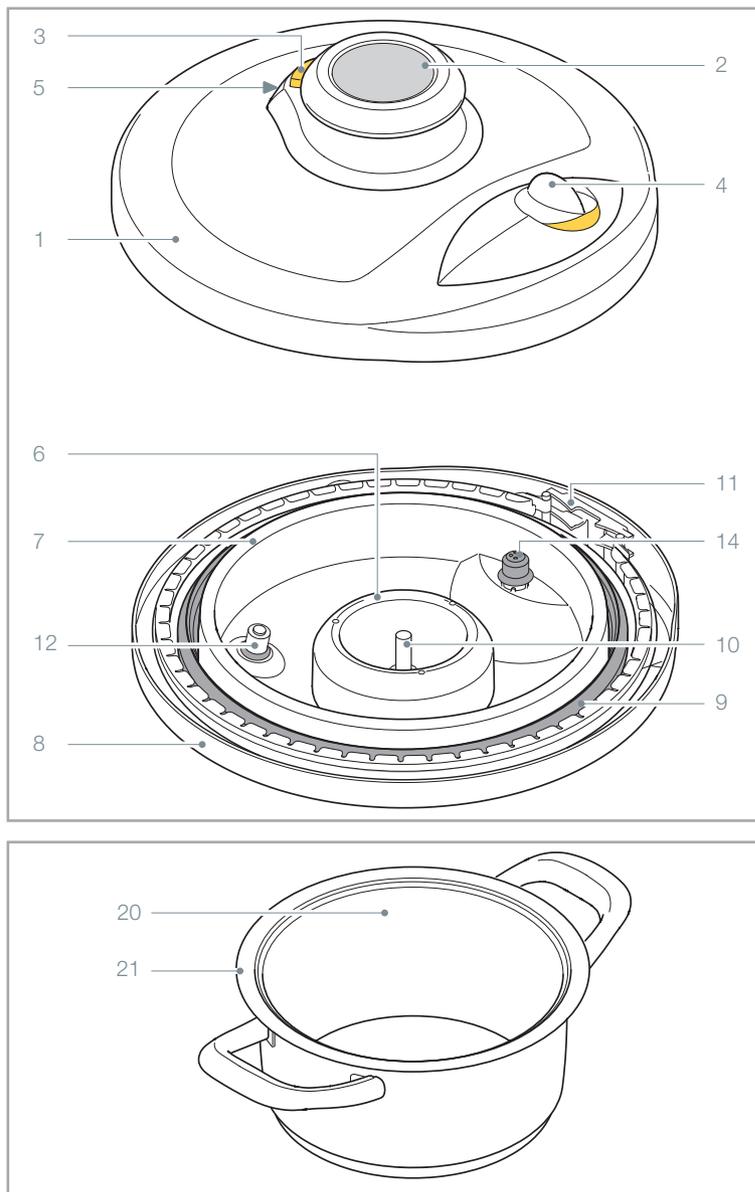
2. Ihr Secuquick softline

2.1 Aufbau

- 1 Secuquick softline
- 2 Visiotherm S
Misst und zeigt die Temperatur im Topf an.
- 3 Gelber Abdampfknopf
Öffnet das Abdampfventil, um den Topf drucklos zu machen.
- 4 Drehknopf
Zum Schließen und Öffnen des Secuquick softline.
- 5 Dampf-Austrittsöffnung
- 6 Glockenmutter
- 7 Unterdeckel
- 8 Oberdeckel
- 9 Dichtring
- 10 Temperaturfühler
- 11 Verriegelung Deckelverschluss
- 12 Sicherheitsventil 2
- 14 Sicherheitsventil 3

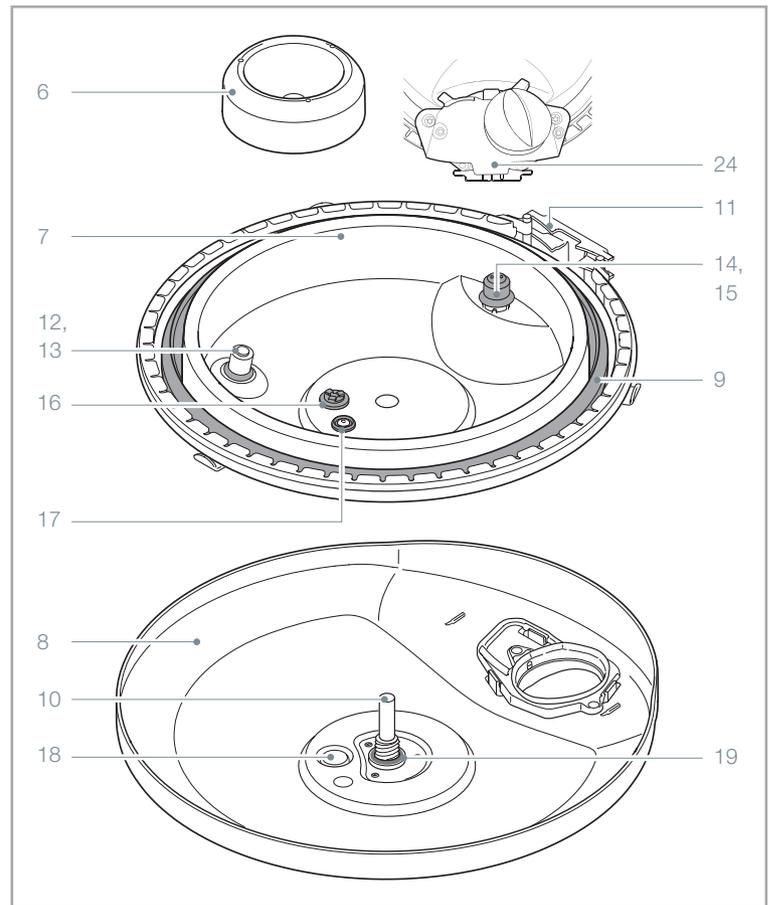
Topf zur Verwendung mit dem Secuquick softline

- 20 Topf
- 21 Schüttrand



Secuquick softline zerlegt

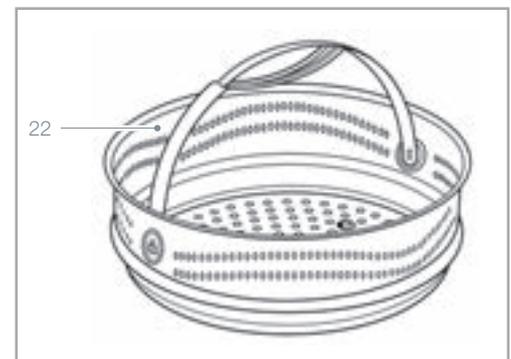
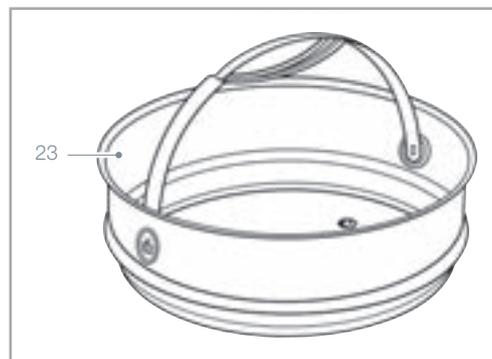
- 6 Glockenmutter
- 7 Unterdeckel
- 8 Oberdeckel
- 9 Dichtring
- 10 Temperaturfühler
- 11 Verriegelung Deckelverschluss
- 12 Sicherheitsventil 2
- 13 O-Ring zu Sicherheitsventil 2
- 14 Sicherheitsventil 3
- 15 Dichtungskappe zu Sicherheitsventil 3
- 16 Dichtscheibe zu Betriebsdruckventil
- 17 Abdampfventil
- 18 Betriebsdruckventil (Sicherheitsventil 1)
- 19 O-Ring am Temperaturfühler
- 24 Getriebebox



Zubehör

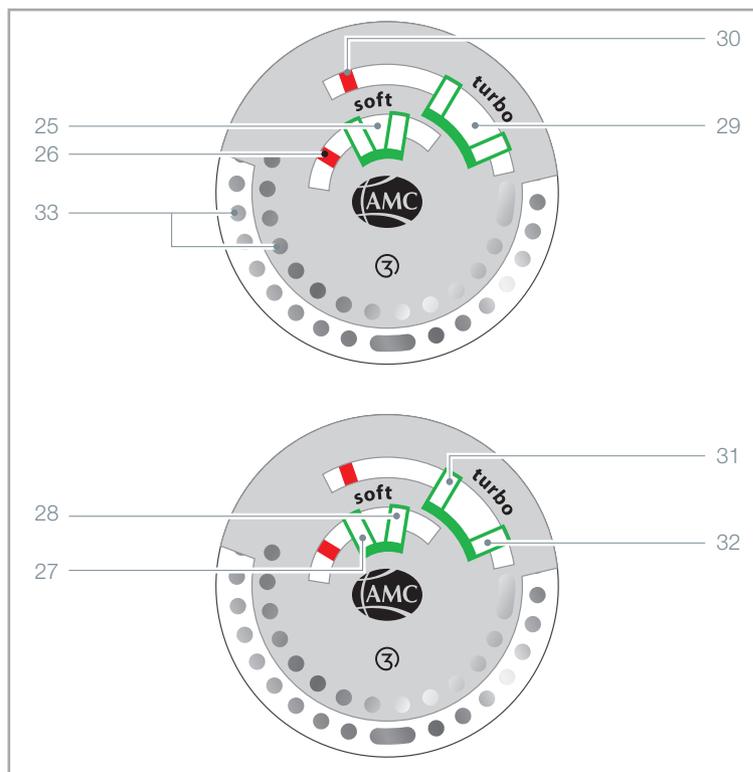
(nicht immer im Lieferumfang des Secuquick softline enthalten)

- 22 Softiera-Einsatz
- 23 Softiera-Schale



Visiotherm S

- 25 Temperaturskala Soft-Schnellgaren (innen)
- 26 Zeiger Soft-Schnellgaren
- 27 Erstes „Softfenster“
- 28 Zweites „Softfenster“
- 29 Temperaturskala Turbo-Schnellgaren (außen)
- 30 Zeiger Turbo-Schnellgaren
- 31 Erstes „Turbofenster“
- 32 Zweites „Turbofenster“
- 33 Messpunkte für Audiotherm



2.2 Funktion und Anwendung

Der Secuquick softline bildet zusammen mit einem Topf einen Schnellgartopf. Der Secuquick softline wird auf den Topf aufgesetzt und verschlossen. Beim Erhitzen auf der Kochstelle wird durch das Verdampfen der Flüssigkeit, die zugegeben wurde oder im Lebensmittel enthalten ist, ein Überdruck im Topf aufgebaut.



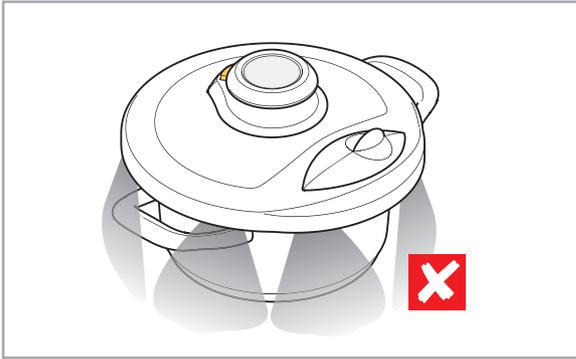
Dadurch können die Speisen bei einer höheren Temperatur rasch, schonend und energiesparend gegart werden. Die Temperatur liegt – je nach gewählter Garmethode „Soft-Schnellgaren“ oder „Turbo-Schnellgaren“ – zwischen ca. 103 bis 118 °C.

Sicherheitsventile

Bei Überdruck infolge von Überhitzung öffnet das Betriebsdruckventil (Sicherheitsventil 1) und Dampf entweicht.



Falls das Betriebsdruckventil nicht funktionieren sollte, z. B. durch starke Verschmutzung, öffnen die Sicherheitsventile 2 oder 3. Dampf entweicht plötzlich seitlich zwischen dem Unter- und Oberdeckel. Der Secuquick softline darf in einem derartigen Fall nicht mehr verwendet werden. AMC-Servicestelle kontaktieren.



Zu Beginn des Aufheizens kann es sein, dass wenig Dampf und evtl. einige Wassertropfen seitlich zwischen dem Unter- und Oberdeckel und aus der Dampf-Austrittsöffnung des Secuquick softline austreten.

Turbo-Schnellgaren

- Geeignet für **Hülsenfrüchte** (wie Linsen, Sojabohnen, Kichererbsen, etc.), **Schmorgerichte, Eintöpfe, Getreide, große Fleischstücke, Einkochen.**
- Temperaturbereich 108 bis 118 °C.
- Besonders schnell und für alle Speisen geeignet mit üblicherweise langer Garzeit.

Garen mit oder ohne Softiera-Einsatz oder Softiera-Schale möglich.

Soft-Schnellgaren

Geeignet für **Kartoffeln und Gemüse mit etwas längerer Garzeit**, wie grüne Bohnen, Wirsing, Rosenkohl und Blumenkohl am Stück oder Tiefkühlgemüse.



- Temperaturbereich 103 bis 113 °C.
- Besonders schonend und Vitamin erhaltend.
- Meist schneller und energiesparender als eine Zubereitung in der Mikrowelle.

Die Verwendung des Softiera-Einsatzes wird unbedingt empfohlen, damit die Speisen keinen Wasserkontakt haben, nicht anbrennen und vor allem nicht auslaugen können. Die lebensnotwendigen Nährstoffe wie z. B. Vitamine bleiben so weitgehend erhalten.

Softiera-Einsatz, 20 cm und Softiera-Schale, 20 cm erst ab Gareinheiten 20 cm 3 l einsetzen.

3. Garen mit dem Secuquick softline

Ablauf eines Garvorgangs:

- Die Speisen vorbereiten und den Topf befüllen. Geeignetes Zubehör verwenden, Füllhöhe beachten.
- Den Secuquick softline auf den Topf setzen und schließen.
- Den Topf mit höchster Stufe der Kochstelle aufheizen, bis die notwendige Aufheiz-Temperatur erreicht ist.
- Auf eine niedrigere Fortgarstufe einstellen.
- Während der ganzen Garzeit sollte die Temperatur im geeigneten Temperaturbereich liegen. Temperatur überwachen, bei Bedarf eine höhere oder niedrigere Stufe einstellen.
- Am Ende der Garzeit die Kochstelle ausschalten.
- Den Topf vom Herd nehmen und drucklos machen.
- Den Topf rütteln.
- Den Secuquick softline öffnen und vom Topf abnehmen.

i Der als Zubehör erhältliche Audiotherm kann als Hilfe zur Überwachung des Garvorgangs mit dem Secuquick softline verwendet werden. Siehe separate Gebrauchsanweisung.

3.1 Topf befüllen

Je nach Garmethode gegebenenfalls den Softiera-Einsatz oder die Softiera-Schale oder beide verwenden.

Topf befüllen



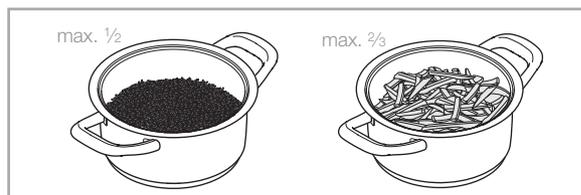
Füllmenge beachten:

- Lebensmittel, die sich beim Garen ausdehnen oder schäumen, z. B.

Milchreis, Brühen, Eintöpfe, Nudelauflauf, Hülsenfrüchte etc.

höchstens zu $\frac{1}{2}$ füllen.

- Andere Speisen **höchstens** zu $\frac{2}{3}$ füllen
- Hülsenfrüchte mit Schalen z. B. Sojabohnen **höchstens** zu $\frac{1}{3}$ füllen.



Schäumende Lebensmittel wie z. B. eine Linsensuppe in dem offenen Topf ankochen und vor dem Aufsetzen des Secuquick softline abschäumen.

Flüssigkeit zugeben – falls erforderlich



Zum Aufbau des Dampfdrucks ist eine geringe Menge Flüssigkeit (ca. 1 Tasse) erforderlich. Die Menge hängt von der Größe des Topfes, dem Lebensmittel und dem Rezept ab.

- Enthält das Lebensmittel genügend Flüssigkeit, kann auf die Zugabe von Flüssigkeit verzichtet werden (siehe Rezepte für Secuquick softline).



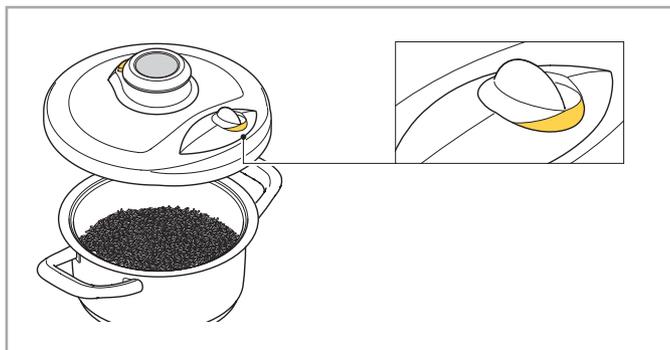
3.2 Secuquick softline aufsetzen und schließen

Vor jedem Einsatz des Secuquick softline kontrollieren:

- Der Secuquick softline ist richtig zusammengesetzt, die Ventile und Dichtungen und der Deckelverschluss sind geprüft.
- Der Dichtring ist richtig eingelegt.
- Der Schüttrand des Topfes ist sauber und trocken und nicht beschädigt (keine Verformungen).
- **Der Drehknopf ist in Stellung offen.**

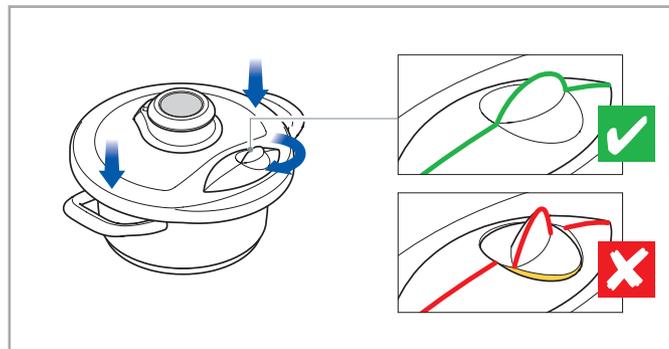
Secuquick softline auf den Topf aufsetzen

- Position beachten: Drehknopf vorne mittig zwischen den Griffen.



Secuquick softline schließen

- An beiden Griffen halten und mit beiden Daumen gut andrücken, dann am Drehknopf schließen.
- Den Drehknopf bis zum Anschlag drehen.
- Die gelbe Markierung darf nicht mehr sichtbar sein.



3.3 Aufheizen

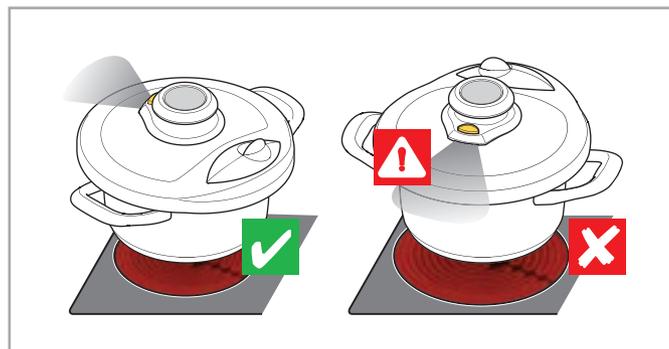
Topf auf die Kochstelle stellen



Die Dampf-Austrittsöffnung vom Körper weg richten.

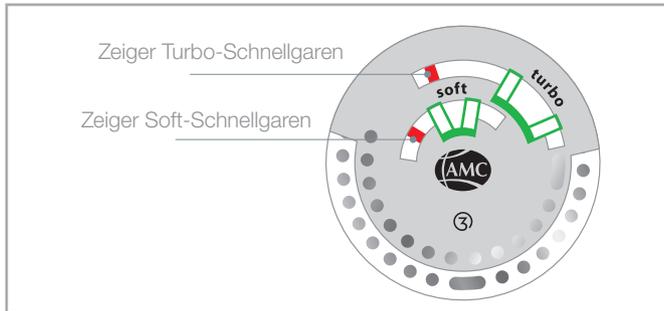
Kochstelle auf höchster Stufe einschalten

- Booster- oder Powerstufe bei Hochleistungsherden (Induktionsherde) nie verwenden.



Der Anstieg der Temperatur kann an der Anzeige des Visiotherm S verfolgt werden:

- Soft-Schnellgaren: innere Skala
- Turbo-Schnellgaren: äußere Skala



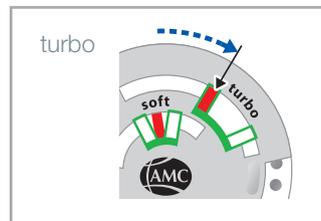
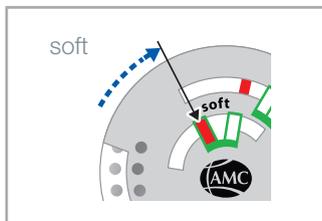
- Während des Aufheizens können Dampf und einige Tropfen Wasser zwischen Ober- und Unterdeckel austreten.
- Der Drehknopf wird automatisch verriegelt.
- Das Aufheizen dauert einige Minuten (abhängig von der Größe des Topfes und der Menge, 4–20 Min.).

3.4 Niedrigere Fortgarstufe einstellen

Temperaturanzeige am Visiotherm S beachten:

- Der Zeiger erreicht das erste Softfenster bzw. Turbofenster: **Aufheiz-Temperatur erreicht.**

Niedrigere Stufe einstellen

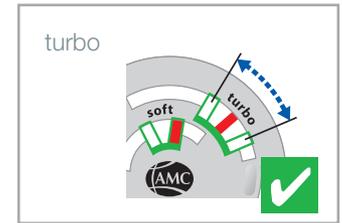
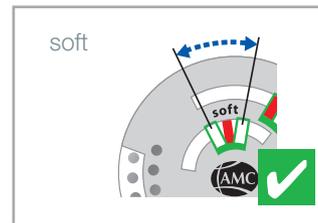


3.5 Temperatur überwachen und Stufeneinstellung anpassen

Temperaturanzeige am Visiotherm S beachten:

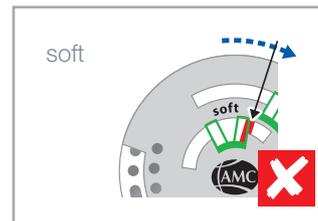
- Der Zeiger steht im jeweiligen grünen Bereich: **Temperatur optimal.**

Keine Änderung der Stufeneinstellung notwendig



- Der Zeiger verlässt den jeweiligen grünen Bereich nach rechts: **Temperatur zu hoch.**
- Bei Turbo-Schnellgaren öffnet evtl. bereits das Betriebsdruckventil leicht, Dampf beginnt zu entweichen.

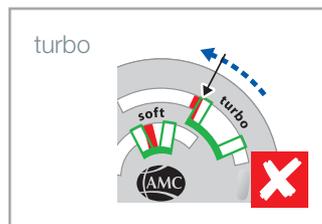
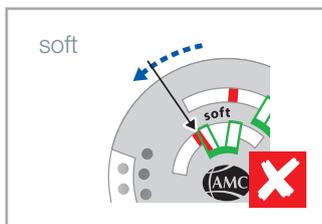
Niedrigere Stufe einstellen oder ganz ausschalten – oder Topf kurz von der Kochstelle nehmen



- Der Zeiger verlässt den jeweiligen grünen Bereich nach links: **Temperatur zu tief.**

Höchste*/höhere Stufe am Herd einstellen

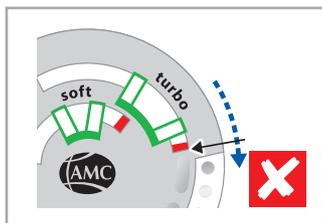
* Bei Soft-Schnellgaren, wenn der Zeiger das erste Softfenster bereits nach links verlassen hat.



- Der Zeiger Turbo-Schnellgaren verlässt die Skala deutlich nach rechts: **Übertemperatur**
- Der Druck im Topf ist so hoch, so dass das Betriebsdruckventil ganz öffnet, Dampf entweicht.

Topf sofort vom Herd nehmen, Herd ausschalten

- Ist die Temperatur wieder im normalen Bereich und die Garzeit noch nicht erreicht, kann der Garvorgang mit der notwendigen Stufeneinstellung fortgesetzt werden.



3.6 Drucklos machen

Am Ende des Garvorgangs muss der Topf drucklos gemacht werden, bevor der Secuquick softline geöffnet werden kann.



Den Secuquick softline nie mit Gewalt öffnen. Denn ein Deckel unter Druck wird weggeschleudert und heißes Kochgut kann herausspritzen. Verletzungs- und Verbrühungsgefahr.



Im Kochgut eingeschlossene **Dampfblasen** können beim Öffnen spritzen, Verbrühungsgefahr.



Den Topf beim drucklos machen vor dem Öffnen des Secuquick softline immer rütteln, damit die Dampfblasen austreten können und keine heißen Speisen herausspritzen.

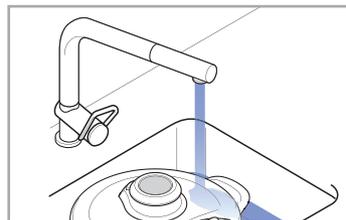
Topf unter Druck mittels einer der nachfolgenden Möglichkeiten drucklos machen:

Drucklos machen unter fließendem Kaltwasser

Kochstelle ausschalten

Topf von der Kochstelle nehmen und in das geschlossene Spülbecken stellen

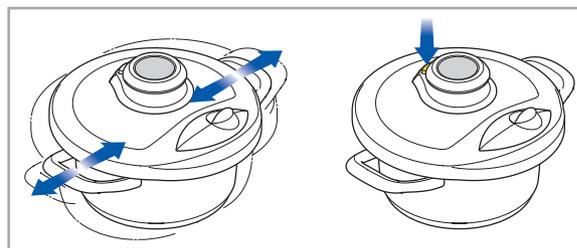
Kaltes Wasser über den Deckel laufen lassen, bis der Topf drucklos ist



Topf an den Griffen rütteln

Gelben Abdampfkopf drücken

- Wenn noch Dampf austritt den Vorgang wiederholen: Weiter kühlen, rütteln, Abdampfkopf drücken.



Drucklos machen mit gelbem Abdampfknopf

Bestimmte Speisen dürfen nicht mit dem gelben Abdampfkopf drucklos gemacht werden, siehe Kapitel 1 „Bestimmungsgemäße Verwendung und Sicherheit“.

Kochstelle ausschalten

Topf von der Kochstelle nehmen und auf eine feste, ebene, kalte und hitzebeständige Ablage (nicht Holz oder Plastik) stellen



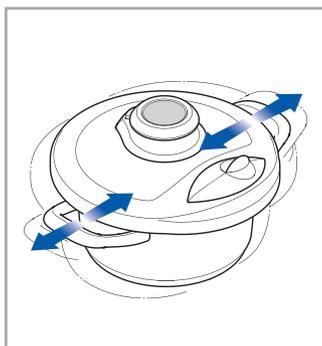
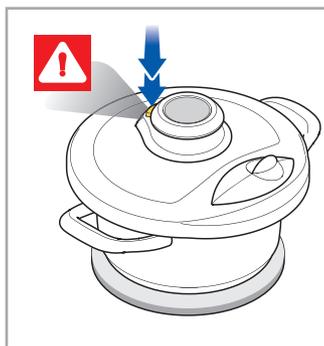
Die Dampf-Austrittsöffnung vom Körper weg richten.

Gelben Abdampfkopf mehrmals hintereinander kurz drücken

- Dampf in Stößen entweichen lassen.
- Abdampfkopf ganz eindrücken: Dampf entweicht stark. Abdampfkopf nur teilweise eindrücken: Dampf entweicht sanfter.

Topf an den Griffen rütteln

- Den Vorgang wiederholen, bis kein Dampf mehr austritt.



Drucklos machen durch langsames Abkühlen

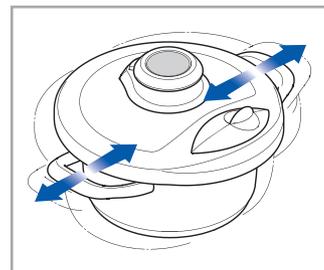
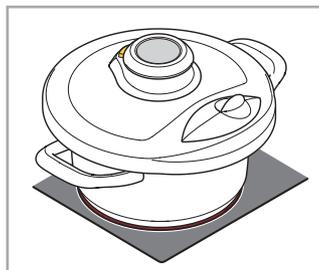
Dieses Verfahren beansprucht etwas mehr Zeit, ist aber noch energiesparender.

Kochstelle nach ca. ¼ der Garzeit ausschalten

- Den Topf noch auf der Kochstelle stehen lassen zur Nutzung der Restwärme.

Topf abkühlen lassen, bis der Topf drucklos ist

Topf an den Griffen rütteln



3.7 Secuquick softline öffnen und abnehmen

Der Secuquick softline kann nur geöffnet werden, wenn der Topf drucklos ist. Der Drehknopf muss sich leicht drehen lassen.



Den Secuquick softline **nie** mit Gewalt öffnen. Ein mit Gewalt geöffneter Deckel unter Druck wird weggeschleudert, heißes Kochgut kann herausspritzen. Verletzungs- und Verbrühungsgefahr.

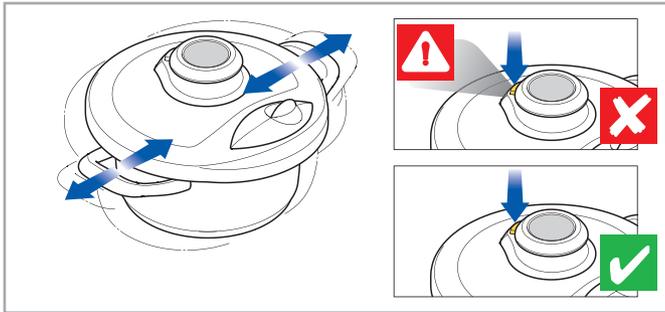
Vergewissern Sie sich, dass der Topf drucklos ist:

Topf an den Griffen rütteln

Gelben Abdampfkopf drücken

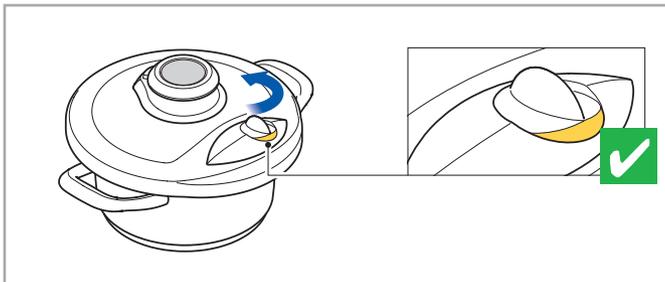
- Es darf kein Dampf mehr austreten (kein Zischen mehr hörbar).

- **Der Drehknopf muss sich leicht drehen lassen.**



Secuquick softline mit Drehknopf öffnen und abnehmen

- Wenn offen, ist die gelbe Markierung ganz sichtbar.



4. Pflege und Wartung

Pflegen und warten Sie den Secuquick softline wie folgt:

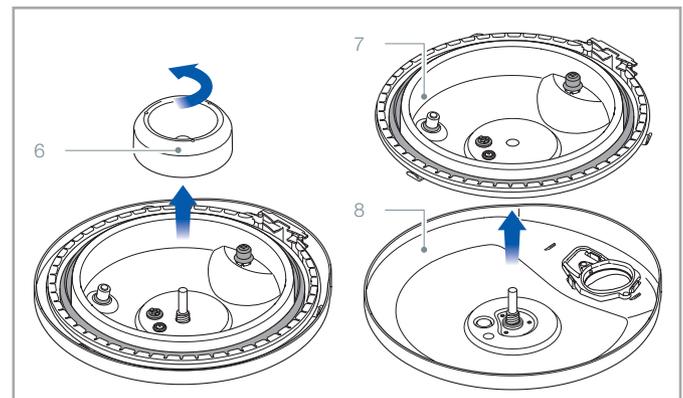
- Nach jeder Verwendung zerlegen und reinigen.
- Vor der nächsten Verwendung Funktion prüfen: Ventile und Dichtungen, Zustand des Deckelverschlusses.
- Den Dichtring oder andere Dichtungen ersetzen, wenn diese beschädigt, spröde, geschrumpft oder gerissen sind. Diese Teile sollten spätestens alle 2 Jahre ausgetauscht werden.

Nur Original-Ersatzteile für das betreffende Modell 4200 verwenden.

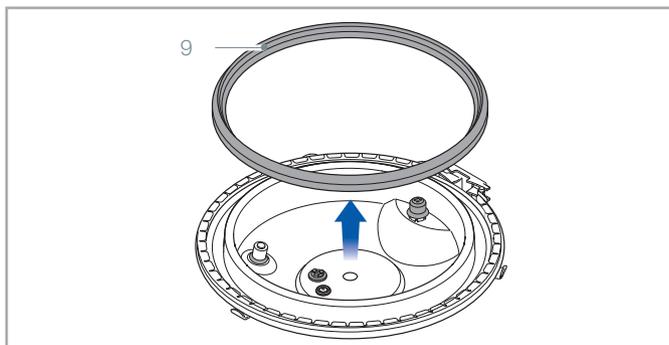
4.1 Secuquick softline demontieren

Glockenmutter (6) abschrauben.

Unterdeckel (7) aus dem Oberdeckel (8) herausnehmen.



Dichtring (9) abziehen.



4.2 Secuquick softline reinigen und aufbewahren

- Geeignete Reinigungsmittel sind Magic Stone, Magic Foam oder ein neutrales Spülmittel.



Teile in der Spülmaschine reinigen oder von Hand mit einem Schwamm wie Magic Sponge oder einem Tuch wie Magic Pad, mit heißem Wasser nachspülen. Gut abtrocknen.



Je nach zubereiteter Speise kann der Dichtring Geruch annehmen. Dies ist vollkommen natürlich. Aufbewahrungs- und Pflegetipp:
Den Dichtring vor Licht geschützt und nur locker auf dem Secuquick softline aufliegend aufbewahren. Den Dichtring erst vor der nächsten Verwendung wieder einlegen.

4.3 Secuquick softline montieren

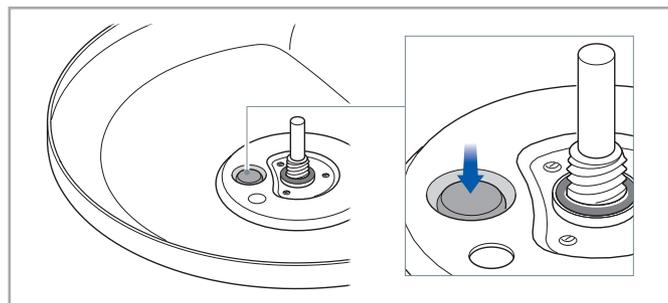
Führen Sie beim Montieren die beschriebenen Prüfarbeiten durch. Diese sind wichtig für eine einwandfreie und sichere Funktion.

Ventile und Dichtungen prüfen

Betriebsdruckventil prüfen

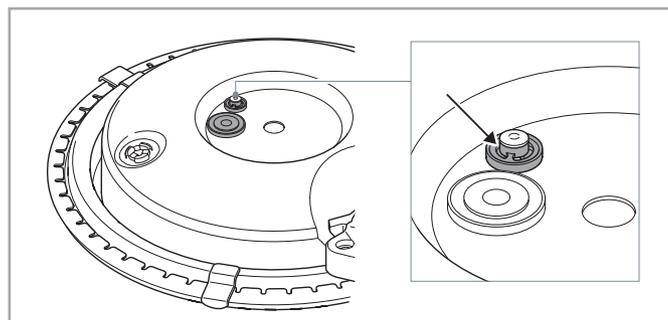
- Muss sich mit dem Finger leicht ca. 3–4 mm hineindrücken lassen.
- Muss leicht, ohne zu klemmen, wieder zurückfedern.

Funktioniert das Betriebsdruckventil nicht einwandfrei, darf der Secuquick softline nicht mehr verwendet werden. Eine AMC Servicestelle kontaktieren.



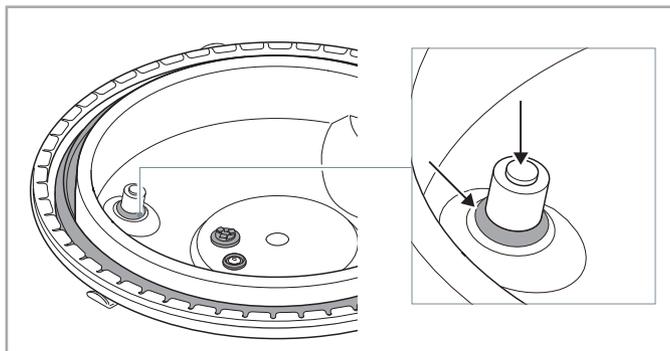
Abdampfventil prüfen

- Die Öffnungen im Gummitteil müssen sauber sein.
- Metallstift muss vorhanden sein.



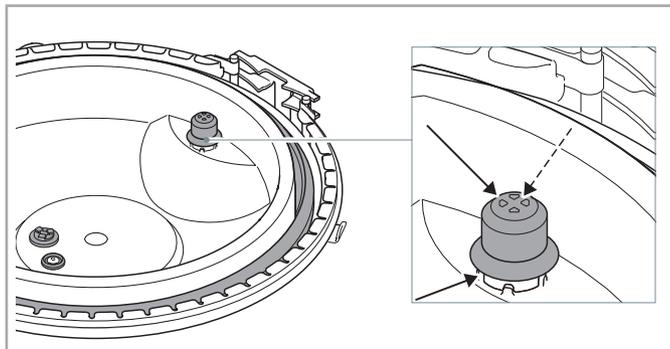
Sicherheitsventil 2 prüfen

- Der O-Ring darf nicht beschädigt sein.
- Der O-Ring muss in der Rille (ganz unten) liegen.
- Die Stahlkugel darf nicht verklebt sein. Durch Fingerdruck kontrollieren, ob sie sich frei bewegen lässt und zurückfedert.



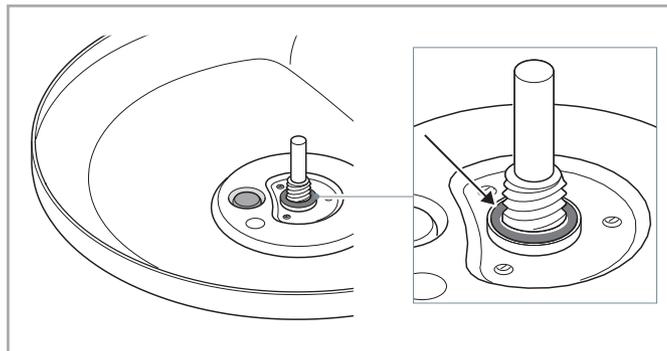
Sicherheitsventil 3 prüfen

- Die Dichtungskappe muss aufgesetzt und sauber sein.
- Durch Fingerdruck kontrollieren, ob die blaue Kugel (unter der Dichtungskappe) nicht verklebt ist, sich frei bewegen lässt und zurückfedert.
- Kontrollieren, ob das Ventil im Deckel sauber und frei beweglich ist.



O-Ring unter Visiotherm S prüfen

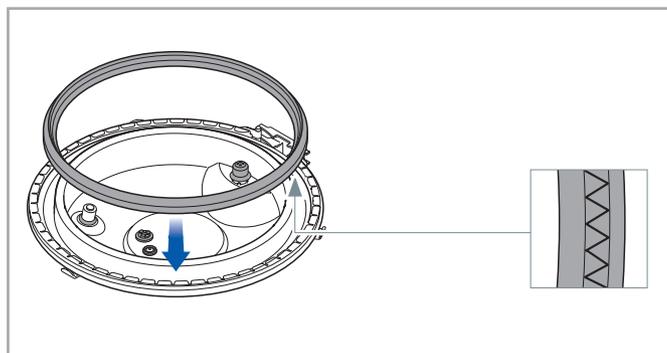
- Der O-Ring darf nicht beschädigt sein und muss vollständig unten in der Rille liegen.



Zusammensetzen

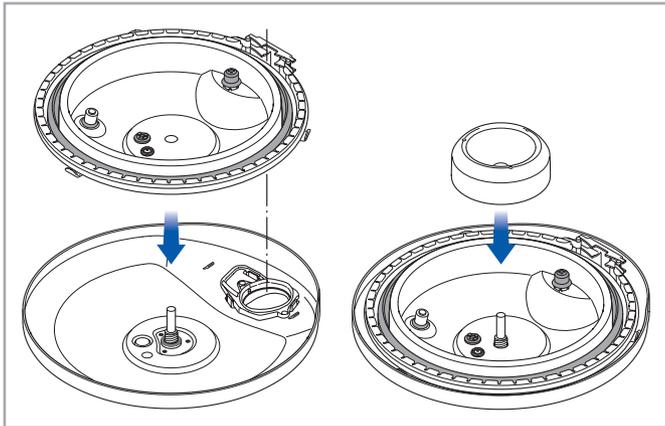
Dichtring einlegen

- Einbaulage beachten: Wellenlinie unten.
- Mit den Fingern rundherum andrücken



Unterdeckel in Oberdeckel einsetzen.

Glockenmutter aufschrauben und fest anziehen



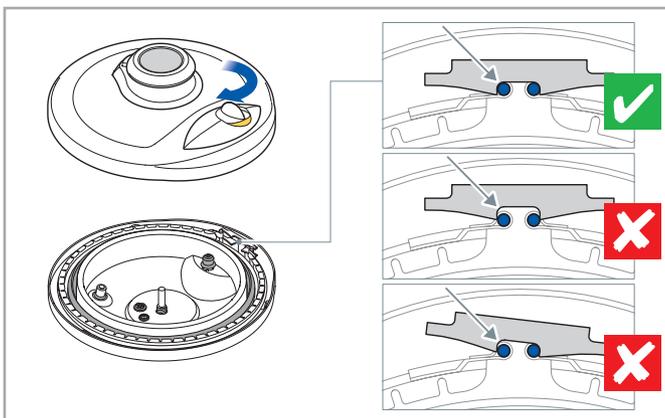
Deckelverschluss prüfen

Verriegelung prüfen, dazu muss der Deckel so liegen, daß der Visiotherm S nach oben zeigt.

- Der Drehknopf muss sich leicht drehen lassen.

In geschlossenem Zustand:

- Der Sicherungsriegel darf nicht nach außen verbogen sein.
- Beide Bolzen müssen ganz gehalten werden.



Funktioniert der Deckelverschluss nicht einwandfrei, darf der Secuquick softline nicht mehr verwendet werden. Eine AMC Servicestelle kontaktieren.

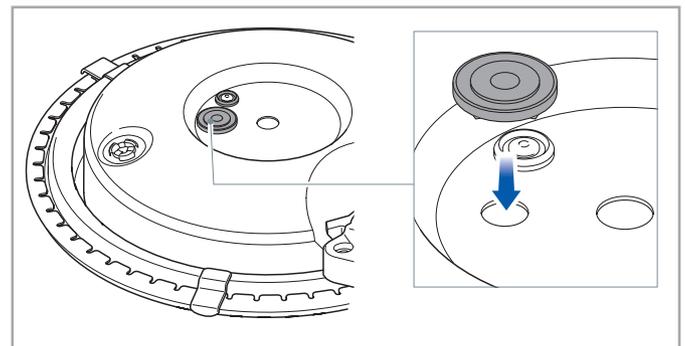
4.4 Dichtungen ersetzen

- Dichtungen nur von Hand oder mit Hilfe stumpfer Werkzeuge ersetzen.
- Dichtungen und Dichtring können bei AMC als Paket bezogen werden. Kontaktadresse siehe Rückseite.
- Nur AMC Original-Ersatzteile Modell 4200 verwenden.

Dichtscheibe zu Betriebsdruckventil

Dichtscheibe in die Öffnung einsetzen

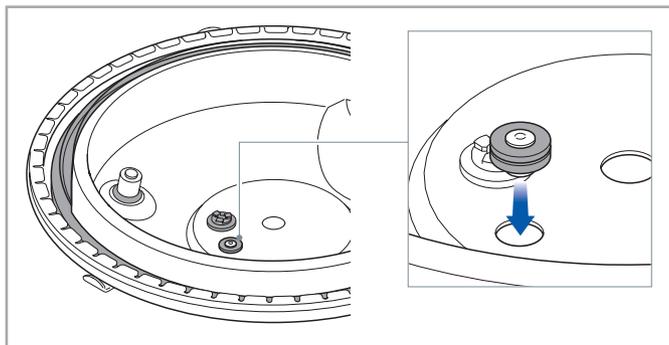
- Einbaulage beachten: kleinerer Durchmesser unten.



Abdampfventil

Dichtung in die Öffnung einsetzen

- Die flache Seite der Gummidichtung muss sich an der Unterseite des Unterdeckels befinden.
- Die Rille des Gummiteils muss korrekt in der Bohrung des Blechs sitzen.

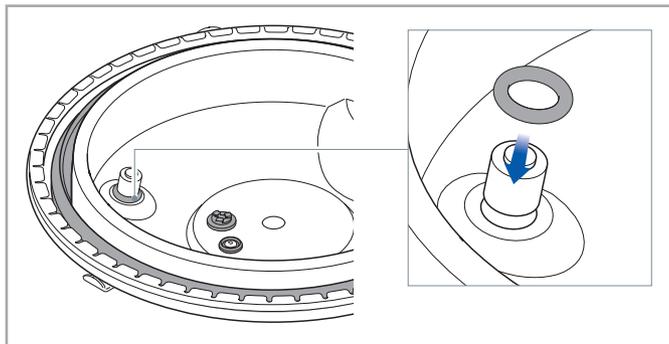


Die Öffnungen für die Dichtscheibe bzw. für das Abdampfventil nicht verwechseln.

O-Ring am Sicherheitsventil 2

O-Ring aufschieben, bis er in der Rille (ganz unten) liegt

- Dabei den Ventilkörper nicht aus dem Unterdeckel ziehen.

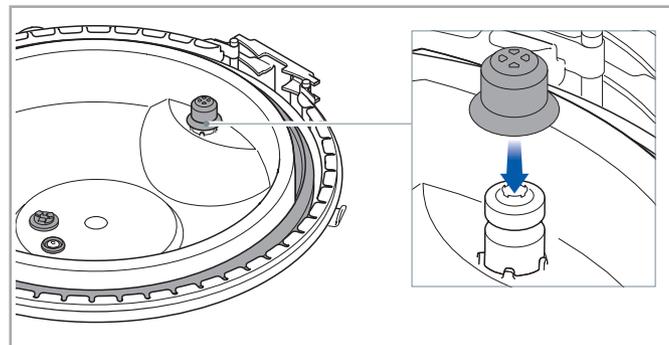


Dichtungskappe am Sicherheitsventil 3

Dichtungskappe ganz aufschieben



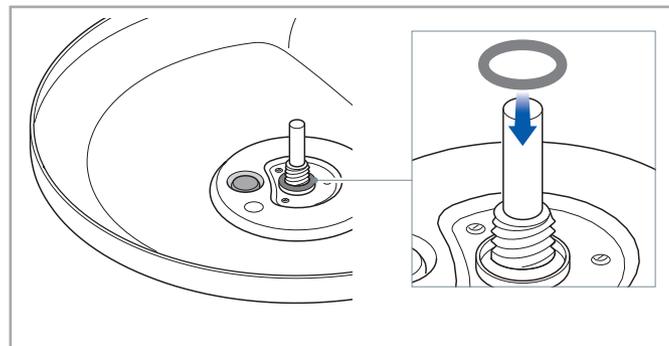
Den O-Ring von Sicherheitsventil 2 nicht über das Sicherheitsventil 3 stülpen.



O-Ring unter Visiotherm S

O-Ring vorsichtig über das Gewinde aufschieben

- Der O-Ring muss vollständig unten in der Rille liegen.



5. Was tun, wenn:

Secuquick softline sich nicht schließen lässt ...

Der Drehknopf kann nicht in die Stellung „geschlossen“ gedreht werden.



Den Secuquick softline nach unten andrücken, während der Drehknopf gedreht wird

Kontrollieren Sie, ob

- sich der Drehknopf leicht drehen lässt, wenn der Secuquick softline von dem Topf abgehoben wird. Wenn nein, Deckelverschluss gängig machen, wie unten beschrieben.
- der Dichtring richtig eingelegt ist.
- eine passender Topf verwendet wird.
- der Schüttrand des Topfes sauber, eben und unbeschädigt ist.

Der Drehknopf (wenn der Secuquick softline noch nicht auf dem Topf aufgesetzt ist) kann nicht von der Stellung „offen“ in die Stellung „geschlossen“ gedreht werden oder er ist schwergängig.



Kontrollieren Sie, ob

- der Secuquick softline richtig zusammengesetzt ist (Glockenmutter fest angezogen).
- der Deckelverschluss verschmutzt ist oder ob sich ein Fremdkörper darin verfangen hat, gegebenenfalls reinigen.

Drehknopf einige Male hin und her bewegen

Secuquick softline sich nicht öffnen lässt ...

Der Drehknopf kann nicht in die Stellung „offen“ gedreht werden. Er bewegt sich kurz und blockiert dann.



Der Topf ist möglicherweise nicht drucklos.

Topf drucklos machen

Vorsichtsmaßnahmen beachten.

Wenn der Topf drucklos ist:

Drehknopf wieder ganz auf Stellung „geschlossen“ drehen und erneut versuchen

Den Secuquick softline nach unten drücken, während der Drehknopf gedreht wird

Kein oder zu wenig Druck im Topf ist ...

Die Temperaturanzeige am Visiotherm S erreicht das erste Softfenster bzw. das erste Turbofenster nicht.



Kontrollieren Sie, ob

- der richtige Kochstellendurchmesser gewählt ist.
- die höchste Stufe am Herd eingestellt ist.
- ausreichend Flüssigkeit zugegeben wurde.
- der Secuquick softline vollständig geschlossen ist (der Drehknopf ist bis zum Anschlag im Uhrzeigersinn gedreht worden, die gelbe Markierung am Drehknopf ist nicht mehr sichtbar).

Wenn dauernd Dampf unter dem Deckel austritt:

Kontrollieren Sie, ob

- der Dichtring richtig eingelegt ist.
- die Glockenmutter fest angezogen ist.
- alle Dichtungen vorhanden sind, unbeschädigt sind und richtig sitzen.

Plötzlich Dampf zwischen den Deckeln austritt ...

Der Topf wurde überhitzt und das Betriebsdruckventil hat nicht funktioniert.

Ein Sicherheitsventil hat angesprochen.



Secuquick softline nicht mehr verwenden
Eine AMC Servicestelle kontaktieren

6. Konformitäts- und Prüfzeichen

Der Secuquick softline entspricht den Sicherheitsanforderungen der Europäischen Druckgeräterichtlinie 97/23/EG. Der Secuquick softline wurde zusammen mit den zugelassenen Töpfen einer Sicherheitsprüfung beim TÜV (Technischer Überwachungsverein) unterzogen.



7. AMC Kundenservice, Ersatzteile

Kundenservice ist bei AMC ein fortwährendes Bestreben, den Wünschen und Bedürfnissen unserer Kunden gerecht zu werden! Wenn Sie also zusätzliche Fragen oder Anregungen haben, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf! Wir werden Ihnen gerne helfen! Die Kontaktadressen finden Sie auf der Rückseite.

7.1 Ersatzteile

Folgende Angaben (im Zentrum des Unterdeckels eingepreßt) sind erforderlich:

- Modell
- Durchmesser

