



Guten Appetit!

AMC Rezepte: einfach, schnell & gesund



Besser essen.
Besser leben.

Das Premium Kochsystem.
www.amc.info



Inhalt

04	Intro
06	Rezepte mit Töpfen
08	Frühlingsgemüse
10	Hähnchenbrust
12	Gebratenes Lachsfilet
14	Kaiserschmarrn
16	Weissbrot
18	Fladenbrot mit Rosmarin
20	Brathähnchen
22	Salami-Pizza
24	Käse-Zupfbrot
26	Szegediner Gulasch
28	Joghurtkuchen
30	Cheesecake
32	Granola mit Chiasamen
34	Warmer Räucherlachs
36	Kalbsrücken „Sous Vide“
38	Rezepte mit Pfannen
40	Chicken- und Fisch-Nuggets
42	Wiener Schnitzel
44	Bratkartoffeln
46	Zwiebel-Käsekuchen
48	Sandwich-Toast
50	Rindersteak
52	Falsche Forelle
54	Gefülltes Omelett und Spiegeleier
56	Crêpes
58	Rezepte mit dem Schnellkochdeckel
60	Kartoffelgratin
62	Nudeln (Basisrezept)
64	Reis (Basisrezept)
66	Kartoffelsalat
68	One-Pot-Pasta Fusilli mit Sauce Bolognese
70	Risotto mit Steinpilzen
72	One-Pot-Reisfleisch
74	Gulasch
76	Veganer Quinoa-Salat
78	Linsensuppe
80	Rezepte mit dem Dampfkochdeckel
82	Spargel
84	Fruchtige Lachsspiesse
86	Teigtäschchen „Dim Sum“
88	Tofu-Curry
90	Fischröllchen mit Rucola-Pesto
92	Gedämpfter Schokoladenkuchen

Liebe AMC Kochfreunde,

Entdecken Sie mit AMC die Lust am gesunden und genussvollen Kochen. Wir haben in diesem Rezeptbuch für Sie eine Auswahl an Rezepten getroffen, die – natürlich – speziell auf das Kochen mit AMC Produkten und AMC Kochmethoden ausgelegt sind. So wird es für Sie ein leichtes sein, mit Ihren neuen AMC Produkten Ihre persönlichen Lieblings- und Alltagsrezepte zu kreieren.

Ihrer eigenen Kreativität steht aber nichts im Wege. Sie können die AMC Rezepte nach eigenen Vorstellungen verändern oder gar ganz neue Kreationen wagen. Sobald Sie sich in der Produkt- und Kochmethodenwelt zurechtfinden, wird Ihnen das mit Leichtigkeit von der Hand gehen. Ausserdem steht Ihnen Ihr AMC Berater jederzeit bei Fragen gerne zur Seite.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!



Entdecken Sie unsere Rezept Community in den Sprachen Deutsch, Italienisch, Spanisch und Englisch mit Hunderten von AMC Premium Rezepten für jeden Geschmack. Hier können Sie auch Ihre eigenen Rezepte mit anderen Mitgliedern teilen und Ihre Leidenschaft und Ihr Können zeigen. Ob Grundrezepte, leckere Menüs, inspirierende Videos, Produktinformationen, Forum Fragen – all dies und vieles mehr finden Sie in Ihrer Rezept Community.

www.kochenmitamc.info
www.cucinareconamc.info
www.recetasamc.info
www.cookingwithamc.info





Rezepte mit Töpfen



FRÜHLINGSGEMÜSE

Garen ohne Zusatz von Wasser

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 55 kcal pro Person)

1 kg frisches Gemüse der Saison (z.B. Karotten, Brokkoli, Spargel, Kohlrabi, frische oder tiefgekühlte Zuckerschoten)

2 Frühlingszwiebeln

½ Bund Petersilie

AMC Produkte

Topf 24 cm 3.5 l

Audiotherm

Perfekt für
kontrolliertes
Kochen
mit Navigenio

1. Gemüse putzen, in Scheiben oder mundgerechte Stücke schneiden und tropfnass in den Topf geben. Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und über dem Gemüse verteilen.
2. Topf auf höchster Stufe bis zum Gemüse-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und ca. 15 Minuten im Gemüse-Bereich garen.
3. Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und zum Servieren über das Gemüse streuen.

Tipps

Wer das Gemüse lieber etwas knackiger oder weicher mag, verkürzt oder verlängert die Garzeit um ca. 2 Minuten.

Auch mit dem EasyQuick gelingt das Gemüse perfekt in ca. 8 Minuten.

Zum Servieren kann das Gemüse mit etwas Butter, Olivenöl oder Crème fraîche verfeinert werden.

HÄHNCHENBRUST

Braten ohne Zusatz von Fett

Vor- und Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 155 kcal pro Person)

4 Hähnchenbrüste
scharfes Paprikapulver
Curry
Salz, Pfeffer

AMC Produkte

Topf 24 cm 2.5 l
Audiotherm

1. Hähnchenbrust ca. 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen. Topf auf höchster Stufe bis zum Brat-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und Hähnchenbrust einlegen. Deckel auflegen und braten, bis der Wendepunkt erreicht ist.
3. Fleisch wenden und würzen, Deckel wieder auflegen und Kochstelle ausschalten.
4. Je nach Dicke ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Tipps

Braten mit Deckel ist perfekt für zartes Fleisch wie Geflügelbrust, denn so bleibt es schön saftig und trocknet nicht aus.

Ein weiteres Plus: Der Bratgeruch bleibt im Topf.





GEBRATENES LACHSFILET

Braten ohne Zusatz von Fett

Vor- und Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 270 kcal pro Person)

4 Lachsfilets ohne Haut (à ca. 150 g)

Salz, Pfeffer

AMC Produkte

Topf 24 cm 2.5 l

Audiotherm

1. Lachsfilet unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen.
2. Topf auf höchster Stufe bis zum Brat-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und Lachsfilets einlegen. Deckel auflegen und braten, bis der Wendepunkt erreicht ist.
3. Lachsfilets wenden, mit Salz und Pfeffer würzen und Deckel wieder auflegen. Kochstelle ausschalten und ca. 3 Minuten ziehen lassen.

KAISERSCHMARRN

Garen ohne Zusatz von Wasser

Vor- und Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 300 Kcal. pro Person)

3 Eier

1 Prise Salz

200 g Sauerrahm

1 Päckchen Vanillezucker

110 g Mehl

50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

1 TL Butterschmalz

Rosinen nach Belieben

2 EL Zucker

Staubzucker zum Bestäuben

Verwendete Produkte

HotPan 32 cm

Audiotherm

1. Eier trennen, Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelbe, Sauerrahm, Vanillezucker und Mehl gut verrühren.
2. Mineralwasser und Eischnee vorsichtig unter den Teig heben.
3. Pfanne auf höchster Stufe bis zum Brat-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten, Bratbutter in die Pfanne geben und durch Schwenken darin verteilen.
4. Teig hineingeben, nach Belieben Rosinen darüber verteilen. Deckel auflegen und braten, bis das Brat-Fenster wieder erreicht ist.
5. Sobald der Schmarrn am Rand gebacken aussieht und nicht mehr glänzt mit einem Spatel in Viertel teilen und diese wenden. Deckel auflegen und nochmals braten, bis das Brat-Fenster erreicht ist.
6. Deckel abnehmen, Zucker über den Schmarrn streuen, in kleine Stücke zerteilen und alles unter Wenden gleichmäßig gold-braun karamellisieren.
7. Schmarrn mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Tipp

Wer keine Rosinen mag oder wer den Schmarrn lieber mit frischen Beeren zubereiten möchte, gibt Blaubeeren über den Teig.

Wenn keine Kinder mitessen, können die Rosinen auch in Rum eingeweicht werden.





Für 1 Laib

(ca. 120 kcal pro Scheibe)

450 g Mehl

15 g frische Hefe

½ TL Zucker

150 ml warmes Wasser

125 ml warme Milch

1 EL Olivenöl

1 ½ TL Salz

Mehl zum Bearbeiten

Wasser zum Bestreichen

AMC Produkte

Topf 20 cm 4.5 l

Navigenio

Audiotherm

WEISSBROT

Backen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 45 Minuten | Gehen ca. 50 Minuten

1. Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken.
2. Hefe hineinkrümeln und Zucker, Wasser und Milch zugeben. Hefe unter Rühren auflösen und mit etwas Mehl verrühren.
3. Ca. 20 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort stehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.
4. Olivenöl und Salz zugeben und mit restlichem Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Nochmals zugedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen wiederum deutlich vergrößert hat.
5. Teig zu einem runden Laib formen und Oberfläche leicht einschneiden. Mit Hilfe des Deckels 20 cm einen Kreis aus Backpapier für den Topf ausschneiden.
6. Topf auf Navigenio stellen, auf „A“ schalten und bis zum Brat-Fenster aufheizen.
7. Navigenio ausschalten, Topf in den umgedrehten Deckel stellen, Backpapier hineinlegen, Brotlaib darauf legen und mit kaltem Wasser bestreichen.
8. Navigenio überkopf auflegen und auf kleine Stufe schalten, ca. 22 Minuten backen.
9. Navigenio auf große Stufe schalten und ca. 2 Minuten fertig backen.
10. Brot herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Tipp

Brotteig nach Geschmack mit Röstzwiebeln, gehackten Rosmarinnadeln oder mit fein geschnittenen, getrockneten Tomaten verfeinern.



FLADENBROT MIT ROSMARIN

Braten ohne Zusatz von Fett

Vor- und Zubereitungszeit 12 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 385 Kcal pro Person)

1 Pizzateig (eckig, ca. 25 x 33 cm)

5 Zweige Rosmarin

Olivenöl

grobes Meersalz

AMC Produkte

Ovaler Grill 38 cm 2.2 l

Audiotherm



1. Pizzateig mit Hilfe des ovalen Deckels ausstechen, mit einem Messer auf Ober- und Unterseite rautenförmig einritzen und Rosmarinnadeln abzupfen.
2. Pfanne auf höchster Stufe bis zum Brat-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und Pizzateig einlegen.
3. Braten, bis der Wendepunkt erreicht ist. Teigfladen wenden und mit Rosmarinnadeln bestreuen.
4. Pfanne auf höchster Stufe bis zum Gemüse-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und ca. 7 Minuten im Gemüse-Bereich garen.
5. Fladenbrot nach Ende der Garzeit mit Olivenöl einpinseln und mit grobem Meersalz bestreuen.

Tipp

Das Fladenbrot schmeckt am besten, wenn es warm serviert wird.

BRATHÄHNCHEN

Braten ohne Zusatz von Fett | Backen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 55 Minuten | Marinieren ca. 15 Minuten

Für 2 Personen
(ca. 830 kcal pro Person)

1 Brathähnchen
(ca. 1 kg)

Brathähnchengewürz

AMC Produkte

Topf 20 cm 3.0 l

Navigenio

Audiotherm

1. Hähnchen mit einer Geflügelschere halbieren, rundherum kräftig mit Brathähnchengewürz einreiben, Haut im Bereich der Schenkel einige Male einstechen. Gewürz ca. 15 Minuten einwirken lassen.
2. Topf auf Navigenio stellen und auf Stufe 6 bis zum Brat-Fenster aufheizen, Hähnchenhälften mit der Schnittseite nach unten in den Topf geben.
3. Navigenio auf Stufe 6 bis zum Gemüse-Fenster aufheizen, auf Stufe 2 schalten und ca. 10 Minuten im Gemüse-Bereich garen.
4. Topf nach Ende der Garzeit in den umgedrehten Deckel stellen. Navigenio überkopf auflegen und auf kleine Stufe schalten, ca. 30 Minuten kross backen.



SALAMI-PIZZA

Backen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Für 4 Pizzen

(ca. 665 kcal pro Stück)

500 g Pizzateig
(Fertigprodukt oder selbstgemacht)

100 g Salami, in dünnen Scheiben

250 g würzige Tomatensauce für Pizza
(selbstgemacht oder Fertigprodukt)

150 g geriebener Käse

Pfeffer

AMC Produkte

Topf 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Salami in Streifen schneiden. Pizzateig in vier Portionen teilen und zu runden Teigplatten mit einem Durchmesser von ca. 22 cm ausrollen.
2. Topf auf Navigenio stellen und auf Stufe 6 bis zum Brat-Fenster aufheizen
3. Erste Teigplatte in den Topf legen, $\frac{1}{4}$ der Tomatensauce darauf streichen und ebenso je $\frac{1}{4}$ der restlichen Zutaten darauf verteilen. Zuletzt Käse darüber streuen.
4. Topf in den umgedrehten Deckel stellen, Navigenio überkopf auflegen und auf grosse Stufe schalten, ca. 2 Minuten backen.
5. Pizza herausnehmen, Topf wieder bei Stufe 6 auf den Navigenio stellen. Nächste Teigplatte einlegen, ebenso belegen und backen wie unter Punkt 3 und 4 beschrieben. Topf zum Belegen immer bei Stufe 6 auf den Navigenio stellen. Falls nötig die Backzeiten etwas verlängern.
6. Pizza zum Servieren mit Pfeffer würzen.

Tipps

Bei Pizza gibt es natürlich viele Variationsmöglichkeiten. Jeder kann seine Lieblingspizza kreieren. Dabei darauf achten, dass besonders das Gemüse klein genug geschnitten wird, damit es in der kurzen Backzeit gar wird.

Die Pizza lässt sich einfacher aus dem Topf nehmen und der Topf bleibt sauberer, wenn Backpapier verwendet wird. Dazu einfach mit Hilfe eines Deckels 24 cm einen Kreis aus Backpapier ausschneiden, nach dem Aufheizen in den Topf legen und Teig darauf geben.





KÄSE-ZUPFBROT

Kontrolliertes Backen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Zutaten

(ca. 430 Kcal. pro Person)

- 1 helles, rundes Brot
(ca. 20 cm Durchmesser)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zweig(e) Rosmarin
- 5 EL Olivenöl
- 150 g Käse in Scheiben
(z.B. Maasdammer oder
Emmentaler)
- Salz, Pfeffer

Verwendete Produkte

- Topf 24 cm 4.0 l
- Navigenio
- Audiotherm

1. Oberseite des Brotes überkreuz einschneiden, sodass ca. 2 cm grosse Quadrate entstehen. Es ist wichtig, dass das Brot nicht bis ganz zum Boden durchgeschnitten wird.
3. Knoblauch putzen und sehr fein würfeln. Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Mit dem Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Olivenölmischung in die Zwischenräume des eingeschnittenen Brotes füllen. Käse in Streifen schneiden und ebenfalls in die Zwischenräume setzen.
5. Brot in Topf setzen, Topf in den umgedrehten Deckel stellen und Navigenio überkopf auflegen. Auf kleine Stufe schalten, solange der Navigenio rot/blau blinkt ca. 20 Minuten im Audiotherm eingeben und backen.
6. Das Brot am besten sofort heiss servieren.

Tipp

Du kannst auch ein selbstgemachtes Pesto in die Schnittflächen streichen.

SZEGEDINER GULASCH

Braten ohne Zusatz von Fett | Schnellkochen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Für 6 Personen

(ca 470 Kcal. pro Personen)

3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 kg Schweinegulasch, in
kleinen Würfeln
Salz, Pfeffer
3 EL edelsüßes
Paprikapulver
150 ml trockener Rotwein
500 g rohes Sauerkraut
75 g Crème fraîche
75 g Ziegenfrischkäse
2 EL Ajvar (scharfe
Paprikacreme)

Verwendete Produkte

Topf 24 cm 5.0 l
Secuquick softline 24 cm
Audiotherm
Quick Cut

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und im Quick Cut fein hacken.
2. Topf auf Herd stellen und auf höchste Stufe schalten. Audiotherm einschalten, auf Visiotherm aufsetzen und bis zum Brat-Fenster erhitzen.
3. Sobald der Audiotherm beim Erreichen des Brat-Fensters piepst, auf niedrige Stufe schalten und Gulasch portionsweise anbraten, mit der letzten Portion Zwiebeln und Knoblauch mitbraten.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen, Paprikapulver darüber geben und kurz mit anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und Sauerkraut unterheben.
5. Secuquick softline aufsetzen und verschließen. Herd auf höchste Stufe schalten, bis zum ersten Turbo-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und mit Hilfe des Audiotherms ca. 20 Minuten fertig garen.
6. In der Zwischenzeit Crème fraîche und Ziegenfrischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Secuquick nach Ende der Garzeit drucklos machen und abnehmen.
7. Ajvar unterrühren und pikant abschmecken. Gulasch mit einem Klecks Frischkäsecreme servieren.

Tipps

Sauerkraut enthält neben wichtigen B-Vitaminen und Vitamin K besonders viel Vitamin C, das auch beim Garen mit dem Secuquick softline gut erhalten bleibt. Zudem sorgt das Sauerkraut für eine gute Darmflora und wirkt sich so positiv auf die Verdauung aus.





JOGHURTKUCHEN

Backen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Für 8 Personen

(ca. 340 Kcal. pro Person)

3 Eier

130 g Zucker

110 g Sonnenblumenöl

110 g Naturjoghurt

1 Prise Salz

260 g Mehl

3 TL Backpulver

Verwendete Produkte

Topf 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Mit Hilfe des Deckels 24 cm einen Kreis aus Backpapier ausschneiden und in den Topf legen.
2. Eier und Zucker schaumig schlagen, Öl mit Joghurt und Salz unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und ebenfalls unterrühren.
3. Backpapier in den Topf legen, Teig in den Topf geben und glatt streichen.
4. Topf auf Herd stellen und auf niedrige Stufe schalten. Navigenio überkopf auflegen und auf kleine Stufe schalten. Solange der Navigenio rot/blau blinkt ca. 30 Minuten im Audiotherm eingeben und hellbraun backen.
5. Nach Ablauf der Backzeit, Navigenio abnehmen und Topf von der Kochstelle nehmen. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen.
6. Kuchen aus dem Topf stürzen, Backpapier entfernen und abkühlen lassen.

Tipps

Wenn man 5 Esslöffel Zitronensaft unter den Teig rührt, schmeckt der Joghurtkuchen noch frischer.

Den Kuchen nach Belieben mit frischen Beeren und Sahne, einer Quarkcreme oder Zitronenguss garnieren.

CHEESECAKE

Backen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Für 8 Personen
(ca. 340 kcal pro Person)

Teig:

180 g Mehl

3 EL Zucker

150 g Butter

Belag:

400 g Magertopfen

1 Päckchen Vanillezucker

2 EL Mehl

3 Eier

1 TL unbehandelte
Zitronenschale

Beeren-Topping:

300 g gemischte Beeren

3 EL Cassis- oder
Himbeersirup

AMC Produkte

Topf 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel miteinander vermengen.
2. Alle Zutaten für den Belag ebenfalls in einer Schüssel gut miteinander vermischen.
3. Mit Hilfe eines Deckels 24 cm einen Kreis aus Backpapier, der ca. 2 cm größer ist (ca. 28 cm), ausschneiden.
4. Topf auf Navigenio stellen und auf Stufe 6 bis zum Brat-Fenster aufheizen.
5. Backpapier in den Topf legen, 3/4 des Teiges daraufgeben und mit einem Esslöffel verteilen, Belag darüber geben. Restlichen Teig zu großen Crumbles verkneten und über den Belag geben.
6. Topf in den umgedrehten Deckel stellen, Navigenio überkopf auflegen und auf kleine Stufe schalten, ca. 8 Minuten gold-gelb backen.
7. Etwas abkühlen lassen und aus dem Topf nehmen.
8. Beeren verlesen, mit dem Sirup mischen und mit der noch warmen oder erkalteten Topfentorte servieren.

Tipp

In nur 8 Minuten Backzeit hast du einen leckeren Kuchen für spontanen Besuch auf dem Tisch.





GRANOLA MIT CHIASAMEN

Backen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 340 Kcal. pro Person)

70 g gemischte Nüsse
2 EL Kokosflocken
3 EL Leinsamen
2 EL Kürbiskerne
1 EL Chiasamen
20 g gepuffter Amaranth
20 g gepuffter Dinkel
30 g Haferflocken
20 g Dinkelflakes
1 EL Kokosöl, flüssig
1 EL Honig
1 TL Zimt

Verwendete Produkte

Topf 24 cm 3.5 l
Navigenio
Audiotherm

1. Nüsse grob hacken und mit allen Zutaten bis einschließlich Dinkelflakes in eine Schüssel geben.
2. Kokosöl mit Honig und Zimt verrühren und gut mit der Granola-Mischung vermengen.
3. Mit Hilfe eines Deckel 24 cm einen Kreis aus Backpapier ausschneiden.
4. Topf auf Navigenio stellen und auf Stufe 6 bis zum Brat-Fenster aufheizen. Backpapier einlegen, Granola-Mischung darauf verteilen und Topf in den umgedrehten Deckel stellen.
5. Navigenio überkopf auflegen und auf kleine Stufe schalten, ca. 30 Sekunden backen. Mischung umrühren und Vorgang solange wiederholen, bis eine schöne Bräunung entstanden ist.
6. Granola-Mischung herausnehmen und abkühlen lassen.

Tipp

Damit es besonders köstlich und ausgewogen wird, kannst du 1 EL Gojibeeren untermischen. Mit frischen Früchten und Joghurt oder Topfen servieren.

WARMER RÄUCHERLACHS

60 °C Räuchern

Vor- und Zubereitungszeit ca. 50 Minuten | Marinieren ca. 2 Stunden

Für 4 Personen

(ca. 300 kcal pro Person)

1 unbehandelte Orange

5 EL brauner Zucker

1 TL grob gemahlener Pfeffer oder AMC Pepper Trio

2 EL grobes Meersalz

1 TL gemahlener Koriander

500 g sehr frisches Lachsfilet mit Haut

100 g Holzchips zum Räuchern

AMC Produkte

Topf 24 cm, 2,5 l

Siebaufsatz

Navigenio

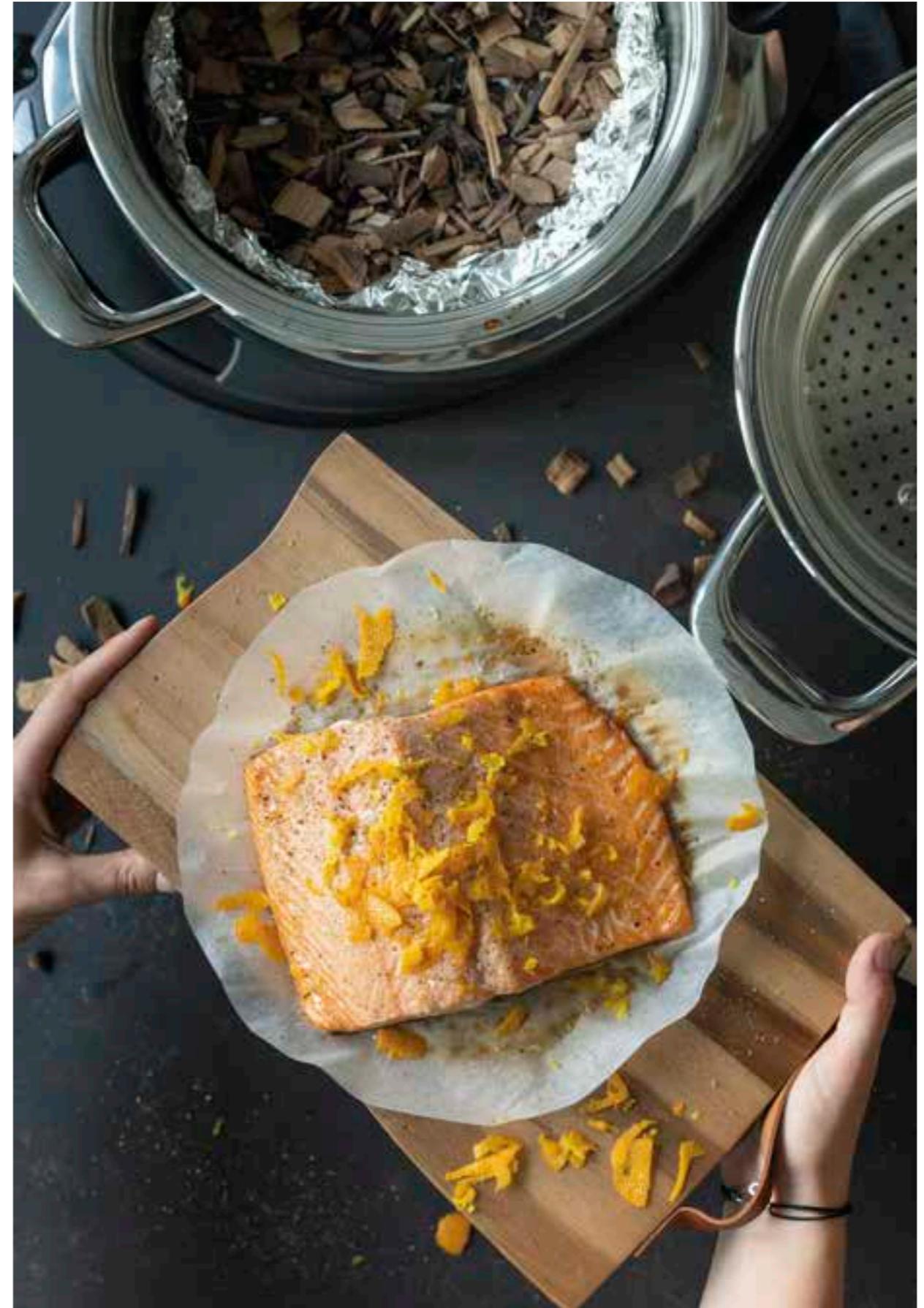
Audiotherm

1. Orange heiss abwaschen und die Schale fein abreiben. Mit Zucker, Pfeffer, Salz und Koriander mischen und den Lachs damit einreiben. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Stunden marinieren.
2. Mit Hilfe des Deckels 24 cm einen Kreis aus Backpapier ausschneiden und in den Siebaufsatz legen. Lachsfilet mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in den Siebaufsatz legen.
3. Topf gut mit Alufolie auskleiden, Holzchips hineingeben und Deckel auflegen. Topf auf Navigenio stellen und auf Stufe 6 bis zum Brat-Fenster aufheizen.
4. Siebaufsatz mit dem Lachs auf den Topf setzen und Deckel wieder auflegen.
5. Navigenio auf «A» schalten, ca. 10 Minuten im 60 °C-Programm garen.
6. Den geräucherten und gegarten Lachs direkt warm oder nach Belieben auch kalt servieren.

Tipps

Bis die ideale Temperatur von 60°C erreicht wird, vergehen einige Minuten. Diese Zeit ist nötig, da der Navigenio sehr schonend heizt, um die Temperatur nicht zu hoch ansteigen zu lassen.

Dazu passt ein Dip aus Frischkäse, mit etwas grobkörnigem Senf, geriebener Orangenschale und Pfeffer.





KALBSRÜCKEN „SOUS VIDE“

Braten ohne Zusatz von Fett | 60 °C Sous-vidé

Vor- und Zubereitungszeit ca. 2¼ Stunden | Marinieren ca. 12 Stunden

Für 4 Personen

750 g Kalbsrücken
ohne Knochen

Olivenöl

4 Zweige Estragon

Salz, Pfeffer

AMC Produkte

Topf 24 cm 3.5 l

Topf 24 cm 5.0 l

Navigenio

Audiotherm

1. Kalbsrücken mit etwas Olivenöl und Estragon in einem hitzestabilen Beutel vakuumieren. Am besten über Nacht im Kühlschrank marinieren.
2. Ca. 3 Liter Wasser in den hohen Topf geben, das vakuumierte Fleisch hineingeben und den Deckel auflegen.
3. Navigenio auf «A» schalten, ca. 90 Minuten im 60 °C-Programm garen.
4. Topf nach Ende der Garzeit vom Navigenio nehmen. Fleisch aus dem Vakuumbbeutel geben und mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen.
5. Flachen Topf auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und das Fleisch rundherum kräftig anbraten.
6. Fleisch zum Servieren in Scheiben schneiden und mit etwas Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen.



Rezepte mit Pfannen



Für 6 Personen
(ca. 580 kcal pro Person)

Rote Sauce:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 150 g Marillenmarmelade
- 1 TL Tomatenmark
- Cayennepfeffer
- 1 EL Sojasauce
- Salz

Weißer Sauce:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 hartgekochtes Ei
- 2 Gewürzgurken
- ½ Bund Schnittlauch
- 150 g Joghurt
- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer
- 100 g Mayonnaise

Nuggets:

- 2 Hähnchenbrüste
- 400 g Fischfilet (z.B. Dorsch)
- Salz, Pfeffer
- 3 Eier
- 4 EL Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- 800 ml Öl zum Frittieren

AMC Produkte

- HotPan 28 cm
- Audiotherm

CHICKEN- UND FISCH-NUGGETS

Frittieren

Vor- und Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

Rote Sauce:

1. Knoblauch und Schalotte schälen und fein hacken. Mit Marillenmarmelade und Tomatenmark mischen. Mit Cayennepfeffer, Sojasauce und Salz abschmecken.

Weißer Sauce:

2. Zwiebel und Ei schälen und mit Gewürzgurken fein würfeln. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Alles mit Mayonnaise, Joghurt und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nuggets:

3. Hähnchenbrust und Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Eier in einem tiefen Teller verquirlen, Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einen Teller geben.
5. Hähnchenfleisch zuerst im Mehl, dann im verquirlten Ei und zum Schluß im Semmelbrösel wenden. Ebenso Fischstücke panieren.
6. Öl in die Pfanne geben und Deckel auflegen. Auf höchster Stufe bis zum Brat-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und zuerst die panierten Fleischstücke ins Öl geben.
7. Deckel auflegen und frittieren, bis der Wendepunkt erreicht ist.
8. Nuggets wenden, herausnehmen sobald sie gold-braun sind und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
9. Anschliessend Fischstücke ebenso frittieren. Nuggets möglichst heiß mit den Saucen servieren.

Tipp

Mit dem Visiotherm wird die Frittiertemperatur perfekt kontrolliert und verschiedene Zutaten können nacheinander im gleichen Öl frittieren werden.

WIENER SCHNITZEL

Braten

Vor- und Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Für 2 Personen

(ca. 475 kcal pro Person)

2 Schnitzel (nach Belieben
Schwein, Kalb oder Pute)

Salz, Pfeffer

scharfes Paprikapulver

2 EL Mehl

5 EL Semmelbrösel

1 Ei

40 g Butter

AMC Produkte

HotPan 28 cm

Audiotherm

1. Schnitzel mit Küchenpapier trocken tupfen, falls nötig zwischen Frischhaltefolie noch etwas flach klopfen, würzen.
2. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf Teller geben. Ei in einem tiefen Teller mit einer Gabel verschlagen. Schnitzel jeweils zuerst in Mehl, dann in Ei und zuletzt im Semmelbrösel wenden.
3. Butter in die Pfanne geben, auf höchster Stufe aufheizen.
4. Sobald die Butter zu schäumen beginnt, Schnitzel in die Pfanne legen, Deckel auflegen und auf höchster Stufe braten, bis das Brat-Fenster erreicht ist.
5. Auf niedrige bis mittleres Stufe schalten, weiter braten, bis der Wendepunkt erreicht ist. Schnitzel wenden, mit einem Küchenpapier die Deckelinnen-seite trocknen, Deckel wieder auflegen.
6. Visiotherm abschrauben und Schnitzel ca. 3 Minuten braten, bis sie gold-braun sind.
7. Schnitzel herausnehmen und sofort servieren.

Tipp

Dickere oder gefüllte Schnitzel wie z. B. Cordon bleu fertig braten, bis sie den gewünschten Garpunkt erreicht haben.





BRATKARTOFFELN

Braten

Vor- und Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Für 2 Personen
(ca. 320 kcal pro Person)

800 g festkochende
Kartoffeln

1 Zwiebel

30 g Bratbutter

Salz oder Bratkartoffelgewürz

AMC Produkte

HotPan 28 cm

Audiotherm

1. Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln.
2. Pfanne auf höchster Stufe bis zum Brat-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und Bratbutter in die Pfanne geben.
3. Kartoffelwürfel in der Pfanne verteilen und braten bis der Wendepunkt erreicht ist.
4. Kartoffeln wenden, Zwiebelwürfel zugeben und würzen. Deckel wieder auflegen. Visiotherm abschrauben, damit überschüssige Feuchtigkeit entweichen kann.
5. Bratkartoffeln insgesamt ca. 20 Minuten unter gelegentlichem Wenden braten. Zum Schluss den Deckel ganz wegnehmen und Bratkartoffeln noch ca. 2 Minuten knusprig fertig braten.

Variante Tiroler Bauern-Gröstl:

Mit den Zwiebelwürfeln auch klein geschnittene Wurst oder Bratenreste unterheben und wie beschrieben fertig braten.

Nach Ende der Garzeit gehackte Petersilie und Schnittlauch zusammen mit halbierten Cocktailtomaten unter das Gröstl mischen und servieren.

ZWIEBEL-KÄSEKUCHEN

Backen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Für 4 Stück

(ca. 435 Kcal. pro Person)

1 Zwiebel

150 g geriebene Käse-
mischung

75 g Kochschinken-
oder Speckwürfel

1 Ei

3 EL Schlagobers

Pfeffer

Cayennepfeffer

Muskat

1 Blätterteig (rund,
Ø ca. 24 cm)

Verwendete Produkte

HotPan 24 cm

Navigenio

Audiotherm

1. Zwiebel schälen und fein schneiden, mit Käse, Schinken- oder Speckwürfeln, Ei und Schlagobers gut mischen, pikant würzen.
2. Einen Kreis aus Backpapier ausschneiden, der etwas größer als der Blätterteigboden ist.
3. Teigboden mit dem Backpapier in die Pfanne legen, mit einer Gabel dicht einstechen. Pfanne auf Herd stellen auf höchste Stufe schalten, Navigenio überkopf auflegen und auf große Stufe schalten, ca. 3 Minuten vorbacken (bei Induktion nur ca. 2 Minuten).
4. Kochstelle ausschalten (bei Induktion auf niedriger Stufe belassen), Belag auf dem Blätterteigboden verteilen.
5. Navigenio wieder überkopf auflegen und auf große Stufe schalten, ca. 3 Minuten backen.
6. Navigenio danach auf kleine Stufe schalten und ca. 5 Minuten fertig backen.

Tipp

Statt Schinken oder Speck können Sie für den Belag sehr gut auch ca. 100 g fein geschnittenen Lauch verwenden.





SANDWICH-TOAST

Braten ohne Zusatz von Fett

Vor- und Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 275 kcal pro Person)

8 Scheiben Toastbrot

2 EL Kräuterfrischkäse

4 Scheiben gekochter Schinken

4 Scheiben Käse

1 Tomate

AMC Produkte

Arondo Grill 28 cm

Audiotherm

1. Vier Toastbrotsscheiben mit Frischkäse bestreichen, je mit einer Schinken- und Käsescheibe belegen.
2. Tomate in dünne Scheiben schneiden und darauf verteilen, mit den restlichen vier Toastscheiben belegen, etwas zusammendrücken.
3. Pfanne auf höchster Stufe bis zum Brat-Fenster aufheizen, Kochstelle ausschalten, Sandwiches in die Pfanne legen und Deckel auflegen.
4. Sandwiches nach ca. 1 Minute wenden und Deckel wieder auflegen.
5. Ca. 5 Minuten weiterbraten bis die Sandwich-Toasts heiss, knusprig und gold-braun sind.

RINDERSTEAK

Braten ohne Zusatz von Fett

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 330 kcal pro Person)

4 Rindersteaks (à ca. 250 g)

Salz, Pfeffer

2 Knoblauchzehen

2 Rosmarinzweige

2 Thymianzweige

AMC Produkte

Arondo Grill 28 cm 1.6 l

Audiotherm

1. Steaks ca. 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Fleisch mit Küchenpapier trockentupfen. Ungeschälte Knoblauchzehen mit einem Messerrücken andrücken.
3. Pfanne auf höchster Stufe bis zum Brat-Fenster aufheizen, Steaks in die Pfanne legen, offen braten bis sich das Fleisch leicht vom Boden löst.
4. Steaks wenden, würzen, Thymian- und Rosmarinzweige sowie Knoblauch auf dem Fleisch verteilen. Nach ca. 1 Minute Deckel auflegen und Pfanne von der Kochstelle nehmen. Ziehen lassen bis der gewünschte Gargrad erreicht ist.

Tipps

Steaks nach dem Anbraten je nach gewünschtem Gargrad ziehen lassen (bei einer Dicke von ca. 3 cm):

ca. 2 Minuten für rare (blutig)

ca. 4 Minuten für medium (rosa)

ca. 6 Minuten für well done (durch)

Braten ohne Deckel ist am besten geeignet, wenn man eine kräftige Kruste erzielen möchte.



FALSCHER FORELLE

Offenes Braten

Vorbereitungszeit 10 Min. | Braten 3 Min.

Für 4 Personen

(ca. 620 Kcal. pro Person)

Palatschinken:

250 ml Milch

150 g Mehl

2 Eier

2 TL Sonnenblumenöl

1 Prise Salz

Füllung:

250 g gemischtes
Faschiertes

100 g Sauerrahm

½ TL Salz

¼ TL Pfeffer

1 TL getrockneter Oregano

½ TL scharfes Paprikapulver

100 g Semmelbrösel

3 EL Sonnenblumenöl

Verwendete Produkte

oPan 28 cm

1. Für die Palatschinken Milch, Mehl, Eier, Öl und Salz zu einem glatten Teig verrühren.
2. Für die Füllung Faschiertes, Sauerrahm und Gewürze gut verkneten.
3. Semmelbrösel auf einem grossen, flachen Teller verteilen.
4. Pfanne auf höchster Stufe aufheizen, bis die perfekte Brat-Temperatur erreicht ist. Auf niedrige Stufe schalten, ca. ¼ des Teiges in die Pfanne geben und gleichmässig verteilen.
5. Sobald der Teig am Rand anzieht und sich von der Pfanne löst, Palatschinken herausnehmen und mit der ungebratene Seite nach unten in die Semmelbrösel legen und gut andrücken.
6. ¼ des Faschiertes gleichmässig auf der gebratene Seite verstreichen. Palatschinken so einrollen, dass die panierte Seite außen ist, Rolle etwas flach drücken. Mit den restlichen Palatschinken gleich verfahren.
7. Öl in die Pfanne geben, auf niedrige bis mittlere Stufe schalten und panierte Palatschinken langsam während ca. 15 Minuten von allen Seiten knusprig braten.





GEFÜLLTES OMELETT UND SPIEGELEIER

Offenes Braten

Vor- und Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Für 2 Personen
(ca. 270 kcal pro Person)

Gefülltes Omelett:

2 Eier

Salz, Pfeffer

½ rote Paprikaschote

3 Stiele glatte Petersilie

1 TL Öl oder Butter

3 EL geriebener Käse

Spiegeleier:

2 Eier

Salz, Pfeffer

1 TL Öl oder Butter

Speckscheiben nach Belieben

1. Eier für das Omelett mit Salz und Pfeffer würzen, mit einer Gabel verquirlen. Paprikaschote putzen und in feine Würfel schneiden, Petersilie fein hacken.
2. Pfanne auf höchster Stufe aufheizen, bis die perfekte Brat-Temperatur erreicht ist, auf niedrige Stufe schalten, Fett hineingeben und in der Pfanne verteilen.
3. Eimasse hineingeben und braten, bis die Masse zu stocken beginnt.
4. Den geriebenen Käse, Paprika und Petersilie darauf verteilen, Seiten nach innen klappen und servieren.
5. Für die Spiegeleier Eier in die aufgeheizte Pfanne aufschlagen und braten, dabei nach Belieben Speckscheiben mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

AMC Produkt

oPan

CRÊPES

Offenes Braten

Vor- und Zubereitungszeit ca. 20 Minuten | Ruhen ca. 30 Minuten

Für 6 Stück

(ca. 100 kcal pro Stück)

AMC Produkt

oPan

100 g Mehl

1 Prise Salz

200 ml Milch

2 Eier

1. Alle Zutaten zu einem dünnen Teig verrühren, ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Pfanne auf höchster Stufe aufheizen, bis die perfekte Brat-Temperatur erreicht ist.
3. Auf niedrige Stufe schalten, Teigmenge für einen Crêpe in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen.
4. Sobald der Teig fest wird, wenden und fertig braten. Crêpe warmstellen und nächste Crêpes ebenso braten.

Tipps

Das sorgt für Abwechslung:

Pikante oder süsse Teige durch Zugabe von

- Kresse oder gehackten Kräutern
- Schokopulver, Mohnsamen, Zimt
- Curry, Kurkuma, Chiliflocken
- Zitronen- oder Orangenschale
- Ein Schuss Likör oder Schnaps

Pikante oder süsse Füllungen aus

- Quark oder Ricotta
- Schinken, Käse oder Räucherlachs
- Gemüse oder Obst





Rezepte mit dem
Schnellkochdeckel



KARTOFFELGRATIN

Schnellkochen | Gratinieren

Vor- und Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 350 kcal pro Person)

1 Knoblauchzehe

1 kg festkochende
Kartoffeln

200 ml Schlagobers

100 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Muskat

50 g geriebener Käse

AMC Produkte

Topf 24 cm 5.0 l

Secuquick softline 24 cm

Navigenio

Audiotherm

1. Knoblauch und Kartoffeln schälen, Knoblauch fein würfeln und Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.
2. Schlagobers, Brühe und Knoblauch in den Topf geben und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Kartoffeln zugeben, etwas verteilen, aber nicht mehr umrühren. Secuquick softline aufsetzen und verschließen.
4. Topf auf Navigenio stellen und auf Stufe 6 bis zum Soft-Fenster aufheizen, auf Stufe 2 schalten und ca. 6 Minuten im Soft-Bereich kochen.
5. Topf nach Ende der Kochzeit drucklos machen und Secuquick abnehmen.
6. Käse über den Kartoffeln verteilen. Topf in den umgedrehten Deckel stellen, Navigenio überkopf auflegen und auf große Stufe schalten, ca. 10 Minuten gratinieren.

Tipp

Die Zutaten können variiert werden, in dem ein Teil der Kartoffeln durch dünne Scheiben von Karotten, Knollensellerie oder Lauchringen ersetzt wird.



NUDELN (BASISREZEPT)

Schnellkochen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Für 2 Personen

(ca. 440 kcal pro Person)

250 g Nudeln, z.B. Fusilli (Spiralnudeln)

500 ml Gemüsesuppe

AMC Produkte

Topf 20 cm 3.0 I

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm



1. Nudeln und Gemüsesuppe im Topf mischen. Secuquick softline aufsetzen und verschließen. Topf auf höchster Stufe bis zum Soft-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und ca. 5 Minuten im Soft-Bereich kochen.
2. Secuquick nach Ende der Garzeit drucklos machen und abnehmen, alles gut durchrühren und nach Rezept weiter verwenden.

Tipp

Besonders Energie sparend lassen sich die Nudeln kochen, wenn nur ca. 1 Minute im Soft-Bereich gekocht wird. Danach den Topf in den umgedrehten Deckel stellen und von selbst drucklos werden lassen.



REIS (BASISREZEPT)

Schnellkochen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 220 kcal pro Person)

250 g Reis, z.B. Langkornreis

500 ml Gemüsesuppe

AMC Produkte

Topf 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm



1. Reis und Gemüsesuppe im Topf mischen. Secuquick softline aufsetzen und verschließen. Topf auf höchster Stufe bis zum Soft-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und mit Zeiteinstellung „P“ im Soft-Bereich kochen.
2. Topf nach Ende der Kochzeit in den umgedrehten Deckel stellen und von selbst drucklos werden lassen.
3. Secuquick abnehmen und Reis etwas auflockern.

Tipp

Dieses Rezept kann auch ohne Secuquick zubereitet werden: Topf mit Reis und Gemüsebrühe auf höchster Stufe bis zum Gemüse-Fenster aufheizen, Kochstelle ausschalten, einmal umrühren, Deckel wieder auflegen und nach Packungsangabe ausquellen lassen.

KARTOFFELSALAT

Schnellkochen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 240 Kcal. pro Stück)

1 kg speckige Kartoffeln
1 Zwiebel
250 ml Gemüsesuppe
50 ml heller Balsamicoessig
Pfeffer
5 getrocknete Tomaten
2 EL Olivenöl
Salz
Zucker
½ Bund Schnittlauch
50 g schwarze, entsteinte Oliven

Verwendete Produkte

Topf 20 cm 3.0 l
Secuquick softline 20 cm
Audiotherm

1. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Beides mit Suppe, Essig und Pfeffer in den Topf geben und mischen, Secuquick softline aufsetzen und verschließen.
2. Topf auf höchster Stufe bis zum Soft-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und ca. 1 Minuten im Soft-Bereich kochen.
3. Topf nach Ende der Kochzeit in den umgedrehten Deckel stellen und von selbst drucklos werden lassen, Secuquick abnehmen.
4. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden und mit Olivenöl unterheben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken, ca. 60 Minuten durchziehen lassen.
5. Vor dem Servieren Schnittlauch und Oliven in Ringe schneiden, unter den Salat mischen und servieren.

Tipp

Salat ganz nach Geschmack variieren...

- mit knusprig gebratenen Speckwürfeln, Salami- oder Kochschinkenwürfeln
- mit Radieschen
- mit hartgekochtem Ei
- mit Cocktailltomten
- mit Salat-Gurken



ONE-POT-PASTA: FUSILLI MIT SAUCE BOLOGNESE

Braten ohne Zusatz von Fett | Schnellkochen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 485 kcal pro Person)

350 g gemischtes
Hackfleisch

1 Zwiebel

250 g Fusilli (Spiralnudeln)

400 g gehackte Tomaten
(Konserve)

400 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Chiliflocken oder AMC Intenso

50 g geriebener
Parmesan

AMC Produkte

Topf 20 cm 4.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Hackfleisch ca. 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Zwiebel schälen, fein würfeln, in den Topf geben. Topf auf höchster Stufe bis zum Brat-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten, Fleisch zugeben und anbraten. Fusilli, Tomaten und Brühe zugeben und mischen. Secuquick softline aufsetzen und verschließen.
3. Topf auf höchster Stufe bis zum Soft-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und ca. 1 Minute im Soft-Bereich kochen.
4. Secuquick nach Ende der Kochzeit in den umgedrehten Deckel stellen von selbst drucklos werden lassen.
5. Secuquick abnehmen, alles gut durchrühren, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken und mit Parmesan bestreut servieren.

Tipp

Wer mag, verfeinert die Pasta mit etwas mehr Gemüse (z.B. eine fein gewürfelte Karotte und 1 bis 2 Stängel fein gewürfelter Staudensellerie)





RISOTTO MIT STEINPILZEN

Schnellkochen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 380 kcal pro Person)

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
25 g getrocknete Steinpilze
½ Bund Petersilie
250 g Risottoreis
100 ml trockener Weißwein
400 ml Gemüsesuppe
50 g Butter
30 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

AMC Produkte

Topf 20 cm 3.0 l
Secuquick softline 20 cm
Audiotherm

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und zusammen mit Steinpilzen klein schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.
2. Alles mit Risottoreis, Wein und Gemüsesuppe in den Topf geben. Secuquick softline aufsetzen und verschließen.
3. Topf auf höchster Stufe bis zum Soft-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und mit Zeiteinstellung «P» im Soft-Bereich kochen.
4. Secuquick nach Ende der Kochzeit in den umgedrehten Deckel stellen und von selbst drucklos werden lassen.
5. Secuquick abnehmen. Butter, Petersilie und Parmesan unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



ONE-POT-REISFLEISCH

Braten ohne Zusatz von Fett | Schnellkochen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 17 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 490 Kcal. pro Stück)

1 Zwiebel
2 rote Paprika
2 Tomaten
500 g Putengeschnetzeltes
300 g Langkornreis
½ TL getrockneter Majoran
500 ml Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer

Verwendete Produkte

Topf 24 cm 5.0 l
Secuquick softline 24 cm
Audiotherm



1. Putengeschnetzeltes ca. 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Zwiebel schälen und fein schneiden. Paprika und Tomaten putzen und in feine Würfel schneiden.
3. Topf auf höchster Stufe bis zum Brat-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und das Geschnetzelte rundherum anbraten.
4. Zwiebeln zugeben und mitbraten. Reis, Paprika- und Tomatenwürfel, und Majoran zugeben und mit der Brühe ablöschen.
5. Secuquick softline aufsetzen und verschliessen. Topf auf höchster Stufe bis zum Soft-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und ca. 7 Minuten im Soft-Bereich kochen.
6. Topf am Ende der Garzeit drucklos machen und Secuquick abnehmen. Reisfleisch umrühren und abschmecken.





GULASCH

Braten ohne Zusatz von Fett | Schnellkochen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 330 kcal pro Person)

500 g gemischtes
Gulasch (Rind/Schwein)

3 Zwiebeln

2 rote Paprikaschoten

2 EL Tomatenmark

2 EL edelsüßes
Paprikapulver

1 EL scharfes
Paprikapulver oder AMC
Intenso

Salz, Pfeffer

gemahlener Kümmel

Saucenbinder

AMC Produkte

Topf 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Fleisch ca. 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Zwiebeln schälen und würfeln, Paprikaschoten putzen und in Würfel schneiden. Fleischwürfel mit Küchenpapier trockentupfen.
3. Topf auf höchster Stufe bis zum Brat-Fenster aufheizen, Fleisch in den Topf geben und nach kurzer Zeit wenden.
4. Zwiebeln, Paprikaschoten, Tomatenmark und Paprikapulver zugeben. Secuquick softline aufsetzen und verschließen.
5. Topf auf höchster Stufe bis zum Turbo-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und ca. 12 Minuten im Turbo-Bereich kochen.
6. Secuquick nach Ende der Garzeit in den umgedrehten Deckel stellen und von selbst drucklos werden lassen.
7. Secuquick abnehmen, alles gut durchrühren, mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Nach Belieben mit Saucenbinder leicht binden.





VEGANER QUINOA-SALAT

Schnellkochen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Für 6 Personen

(ca. 375 Kcal. pro Person)

250 g Quinoa tricolore

700 ml Gemüsesuppe

2 Schalotten

200 g Karotten

250 g Cocktailtomaten

200 g Räucher-Tofu

70 g Walnusskerne

6 EL Weinessig (vegan)

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

3 Zweige Thymian

Verwendete Produkte

Topf 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Quinoa und 2/3 der Suppe in im Topf verrühren. Secuquick softline aufsetzen und verschließen.
2. Secuquick auf höchster Stufe bis zum Soft-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und mit Zeiteinstellung «P» im Soft-Bereich kochen.
3. Schalotten und Karotten schälen, Tomaten putzen. Schalotten in feine Ringe, Karotten in Stifte schneiden. Tomaten halbieren. Tofu würfeln und Walnusskerne grob hacken.
4. Aus Essig, Öl und restlicher Suppe ein Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Thymian die Blätter abzupfen und zugeben. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing in einer Schüssel mischen.
5. Secuquick nach Ende der Kochzeit in den umgedrehten Deckel stellen von selbst drucklos werden lassen.
6. Quinoa etwas abkühlen lassen und zu dem restlichen Salat geben.



Tipp

Du kannst deinen Quinoa-Salat selbstverständlich auch mit anderen Zutaten zubereiten, oder auch Gemüse- und Obstreste aus dem Kühlschrank verwenden.



LINSENSUPPE

Schnellkochen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 380 Kcal. pro Person)

2 Karotten
2 Stangen Staudensellerie
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
6 Cocktailtomaten
300 g Linsen
5 Lorbeerblätter
1 ¼ L Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Verwendete Produkte

Topf 20 cm 4.0 l
Secuquick softline 20 cm
Audiotherm



1. Karotten schälen und fein würfeln. Staudensellerie putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Tomaten putzen und halbieren.
2. Alles zusammen mit Linsen, Lorbeerblättern und Gemüsesuppe in einen Topf geben und umrühren. Secuquick softline aufsetzen und verschließen.
3. Topf auf höchster Stufe bis zum Turbo-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und ca. 7 Minuten im Turbo-Bereich kochen.
4. Topf nach Ende der Kochzeit in den umgedrehten Deckel stellen und von selbst drucklos werden lassen.
5. Secuquick abnehmen, Lorbeerblätter entfernen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Rezepte mit dem
Dampfkochdeckel



SPARGEL NACH MAILÄNDER ART

Dämpfen | Offenes Braten

Vor- und Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 215 Kcal. pro Person)

1.2 kg grüner Spargel

2 TL Butter

4 Eier

80 g geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer

Verwendete Produkte

Ovaler EasyQuick

Griddle Oval 38 cm 4.5 l

Ovaler Einsatz

oPan 28 cm

Audiotherm



1. Spargel im unteren Drittel schälen und auf den ovalen Einsatz geben. Wasser (ca. 200 ml) in die ovale Pfanne geben und Einsatz hineinstellen. Oval EasyQuick aufsetzen.
2. Ovale Pfanne auf höchster Stufe bis zum Dampf-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und ca. 10 Minuten im Dampf-Bereich garen.
3. Pfanne auf höchster Stufe aufheizen, bis die perfekte Brattemperatur erreicht ist. Auf mittlere Stufe schalten, Butter hineingeben und in der Pfanne verteilen.
4. Eier aufschlagen und in die Pfanne geben. Sobald das Eiweiss beginnt fest zu werden, jeweils etwas Parmesan darüberstreuen.
5. Spargel auf Tellern anrichten, jeweils ein Spiegelei darauf geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit restlichem Parmesan bestreuen und nach Belieben zum Servieren etwas Butter aus der Pfanne darüber träufeln.





FRUCHTIGE LACHS-SPIESSE

Dämpfen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Für 6 Personen
(ca. 210 kcal pro Stück)

Lachs-Spieße:

1 Mango

400 g Lachsfilet

150 g Zuckerschoten

Senf-Joghurdip:

2 EL Senf

150 g griechischer Joghurt

1 EL Honig

5 Stiele Dill

Salz, Pfeffer

AMC Produkte

Topf 24 cm 3.5 l

Softiera-Einsatz 24 cm

EasyQuick

Audiotherm

Quick Cut

Lachs-Spieße:

1. Mango schälen, vom Stein schneiden. Lachsfilet und Mango in Würfel schneiden. Zuckerschoten je nach Größe halbieren.
2. Lachswürfel, Mangowürfel und ein paar Zuckerschoten auf Zahnstocher aufspießen und die erste Hälfte der Spieße in einen Softiera-Einsatz geben.
3. Wasser (ca. 150 ml) in Topf füllen und Softiera-Einsatz hineinstellen. EasyQuick mit Dichtring 24 cm aufsetzen.
4. Topf auf höchster Stufe bis zum Dampf-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und ca. 3 Minuten im Dampf-Bereich garen.
5. EasyQuick nach Ende der Garzeit abnehmen, Softiera-Einsatz herausnehmen und die zweite Hälfte der Spieße ebenso garen.

Senf-Joghurdip:

6. Senf, Joghurt und Honig in den Quick Cut geben. Dillspitzen abzupfen, dazugeben und alles mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Lachs-Spieße mit dem Senf-Joghurdip servieren.



TEIGTÄSCHCHEN „DIM SUM“

Dämpfen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Für 8 Stück
(ca. 160 kcal pro Person)

Teig:

100 g Mehl
2 TL Erdnussöl
½ TL Salz
50 ml Wasser
Butter oder Öl zum Einfetten

Füllung:

½ rote Paprika
1 Frühlingszwiebel
2 EL Sojasauce

Sauce:

½ rote Paprika
1 Chilischote
1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer
800 g Marillen (Konserve)
3 EL Honig
3 EL Tomatenmark
2 EL Weißwein

AMC Produkte

Topf 20 cm 2. l
EasyQuick
Siebaufsatz
Audiotherm
Quick Cut

1. Für den Teig Mehl, Öl und Salz mischen und mit Wasser zu einem geschmeidigen Teig kneten. Ca. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
2. Für die Füllung Paprika und Frühlingszwiebel putzen, sehr fein schneiden und mit Sojasauce mischen.
3. Teig nochmals durchkneten, in 8 Kugeln teilen und in ca. 7 cm grosse Kreise ausrollen. Füllung auf jeweils einer Hälfte der Kreise verteilen und andere Hälfte darüberklappen, so dass Halbkreise entstehen. An den Rändern sorgfältig verschließen und in den eingefetteten Siebaufsatz geben.
4. Für die Sauce Paprika und Chilischote putzen und Knoblauch und Ingwer schälen. Marillen abtropfen lassen, dabei ca. 100 ml Saft auffangen.
5. Alles sehr fein würfeln und mit Saft, Honig, Tomatenmark und Weissweinessig in einem Topf verrühren. Siebaufsatz auf Topf stellen und EasyQuick mit Driehring 24 cm aufsetzen.
6. Topf auf höchster Stufe bis zum Dampf-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und ca. 5 Minuten im Dampf-Bereich garen.
7. EasyQuick (nach Ende der Garzeit) abnehmen, Siebaufsatz abnehmen und Teigtäschchen mit der Sauce anrichten.





TOFU-CURRY

Braten ohne Zusatz von Fett

Vor- und Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Zutaten für 4 Personen (ca. 280 Kcal. pro Person)

500 g Tofu
Gemüsesuppe
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 Stiele Pfefferminze
800 g gehackte Tomaten
(Konserve)
50 g Cashewnüsse
nach Belieben Garam
Masala
Salz, Pfeffer

Verwendete Produkte

Topf 24 cm 5.0 l
EasyQuick
Audiotherm
Quick Cut

1. Tofu in ca. 1,5 cm grosse Würfel schneiden und mindestens eine Stunde in der Suppe marinieren.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in Topf geben. EasyQuick mit Dichtring 24 cm aufsetzen.
3. Topf auf höchster Stufe bis zum Brat-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und Zwiebelmischung anbraten.
4. Pfefferminzblätter abzupfen und fein hacken. Tofu abtropfen lassen.
5. Tomaten, Cashewkerne, Pfefferminze, Tofu und nach Belieben etwas Garam Masala zugeben.
6. EasyQuick wieder aufsetzen. Topf auf höchster Stufe bis zum Dampf-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und ca. 4 Minuten im Dampf-Bereich garen.
7. EasyQuick (nach Ende der Garzeit) abnehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



FISCHRÖLLCHEN MIT RUCOLA-PESTO

Dämpfen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 400 kcal pro Person)

70 g Parmesan

50 g Pistazien

40 g Rucola

5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

8 Rotzungenfilets
(alternativ Schollen- oder
Seezungenfilets)

8 Cocktailtomaten

AMC Produkte

Topf 24 cm 3.5 l

Softiera-Einsatz 24 cm

EasyQuick

Audiotherm

Quick Cut

1. Parmesan und Pistazien in den Quick Cut geben und zerkleinern. Rucola dazugeben und ebenfalls zerkleinern. Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer zugeben und gut mischen.
2. Etwas Pesto auf den Fischfilets verstreichen und mit jeweils einer Cocktailtomate aufrollen, mit Zahnstochern fixieren. Fischröllchen in einen Softiera-Einsatz geben.
3. Wasser (ca. 100 ml) in Topf füllen und Softiera-Einsatz hineinstellen. EasyQuick mit Dichtring 24 cm aufsetzen.
4. Topf auf höchster Stufe bis zum Dampf-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und ca. 3 Minuten im Dampf-Bereich garen.
5. EasyQuick nach Ende der Garzeit abnehmen, Softiera-Einsatz herausnehmen und die Fischröllchen mit restlichem Pesto servieren.

Tipp

Da die Fischröllchen beim Dämpfen Feuchtigkeit abgeben, sind 100 ml Wasserzugabe völlig ausreichend.





GEDÄMPFTER SCHOKOLADENKUCHEN

Dämpfen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Für 8 Stück

(ca. 315 kcal pro Stück)

100 g Kakaopulver, gesüßt

100 g Zucker

100 ml Pflanzenöl

50 ml Milch

50 ml Kondensmilch

3 Eier

1 TL Vanilleessence

150 g Mehl

¼ TL Natron

1 TL Backpulver

AMC Produkte

Topf 24 cm 3.5 l

Softiera-Einsatz 24 cm

EasyQuick

Audiotherm



1. Kakaopulver, Zucker, Öl, Milch und Kondensmilch in einer Schüssel mischen.
2. Eier verquirlen, mit der Vanilleessence unter die Kakaomasse rühren. Mehl mit Natron und Backpulver mischen und ebenfalls unterrühren.
3. Mit Hilfe des EasyQuick einen Kreis aus Backpapier ausschneiden und in den Softiera-Einsatz geben, Teig einfüllen.
4. Wasser (ca. 150 ml) in Topf füllen und Softiera-Einsatz hineinstellen. EasyQuick mit Dichtring 24 cm aufsetzen.
5. Topf auf höchster Stufe bis zum Dampf-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und ca. 12 Minuten im Dampf-Bereich garen.
6. EasyQuick nach Ende der Garzeit abnehmen, Softiera-Einsatz herausnehmen und Kuchen vor dem Stürzen etwas abkühlen lassen.



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



AMC International



AMC International



amc_international

koehen@amc.info
www.koehenmitamc.info



AMC Rezept Community

