



# Guten Appetit!

AMC Rezepte: einfach, schnell & gesund



Besser essen.  
Besser leben.

Das Premium Kochsystem.  
[www.amc.info](http://www.amc.info)



## Inhalt

|           |  |
|-----------|--|
| 04        | Intro                                      |
| <b>06</b> | <b>Rezepte mit Töpfen</b>                  |
| 08        | Frühlingsgemüse                            |
| 10        | Hähnchenbrust                              |
| 12        | Gebratenes Lachsfilet                      |
| 14        | Gekochte Eier                              |
| 16        | Weissbrot                                  |
| 18        | Brötchen                                   |
| 20        | Brathähnchen                               |
| 22        | Salami-Pizza                               |
| 24        | Elsässer Flammkuchen                       |
| 26        | Zwetschgen-Crumble                         |
| 28        | Joghurtkuchen                              |
| 30        | Cheesecake                                 |
| 32        | Granola mit Chiasamen                      |
| 34        | Warmer Räucherlachs                        |
| 36        | Kalbsrücken „Sous Vide“                    |
| <b>38</b> | <b>Rezepte mit Pfannen</b>                 |
| 40        | Chicken- und Fisch-Nuggets                 |
| 42        | Zürcher Geschnetzeltes                     |
| 44        | Rösti                                      |
| 46        | Bratkartoffeln                             |
| 48        | Zwiebel-Käsekuchen                         |
| 50        | Sandwich-Toast                             |
| 52        | Rindersteak                                |
| 54        | Italienische Bruschetta                    |
| 56        | Gefülltes Omelett und Spiegeleier          |
| 58        | Crêpes                                     |
| <b>60</b> | <b>Rezepte mit dem Schnellkochdeckel</b>   |
| 62        | Kartoffelgratin                            |
| 64        | Nudeln (Basisrezept)                       |
| 66        | Reis (Basisrezept)                         |
| 68        | One-Pot-Pasta: Fusilli mit Sauce Bolognese |
| 70        | Risotto mit Steinpilzen                    |
| 72        | Spanischer Kichererbsen-Eintopf            |
| 74        | Gulasch                                    |
| 76        | Veganer Quinoa-Salat                       |
| 78        | Linsensuppe                                |
| <b>80</b> | <b>Rezepte mit dem Dampfkochdeckel</b>     |
| 82        | Spargel nach Mailänder Art                 |
| 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](http://www.kochenmitamc.info)

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

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

[www.cookingwithamc.info](http://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.

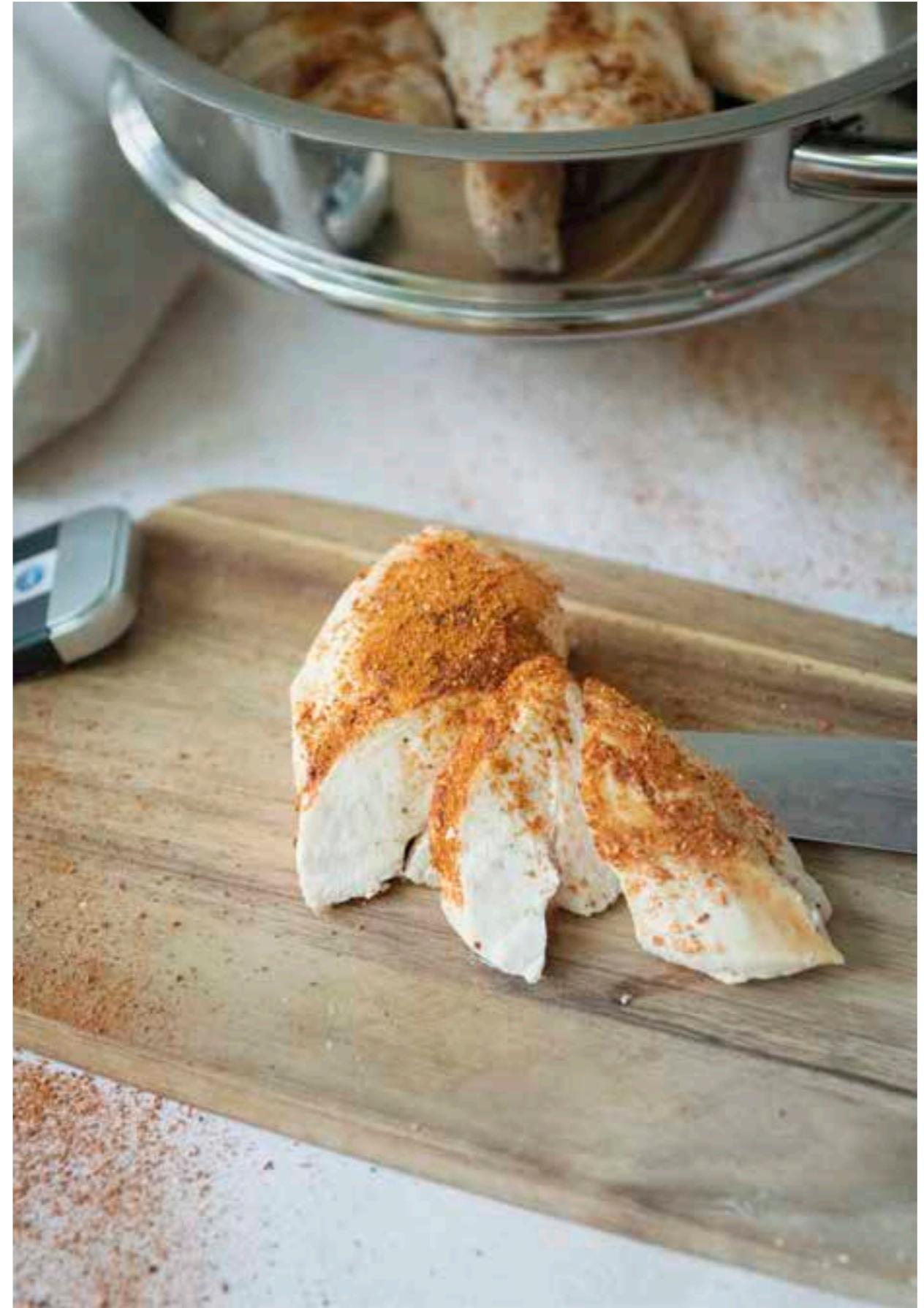
---

### 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 Lachsfilet 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.

# GEKOCHTE EIER

**Garen ohne Zusatz von Wasser**

Vor- und Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

**Für 4 Personen**

(ca. 80 kcal pro Person)

4 Eier

**AMC Produkte**

Topf 16 cm 1.3 l

Audiotherm



1. 3 Esslöffel Wasser und Eier in den Topf geben.
2. Topf auf höchster Stufe bis zum Gemüse-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und ca. 6 Minuten (weiche Eier) oder ca. 10 Minuten (harte Eier) im Gemüse-Bereich garen.

---

## Tipp

Für mehr Eier einen größeren Topf auswählen und etwas mehr Wasser dazu geben, z.B.: 8 Eier, 6 Esslöffel Wasser und einen Topf 20 cm 2.3 l. Die Energiezufuhr bleibt nach Erreichen des Stopp-Fensters immer auf niedriger Stufe.

---





#### 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.

---

# BRÖTCHEN

## Backen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

### Für 6 Stück

(ca. 140 kcal pro Stück)

150 g Mehl

¼ TL Salz

½ Päckchen Trockenhefe

20 g Puderzucker

120 ml Milch

20 g Butter, flüssig

### AMC Produkte

Topf 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Alle Zutaten mischen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
2. Teig auf einer bemehlten Fläche ca. 1,5 cm dick ausrollen und mit einer Tasse oder einem Glas sechs Kreise von ca. 5 cm Ø ausstechen.
3. Mit Hilfe eines Deckels 24 cm einen Kreis aus Backpapier ausschneiden.
4. Topf auf Navigenio stellen und auf Stufe 6 bis zum Brat-Fenster aufheizen, Topf in den umgedrehten Deckel stellen, Backpapier einlegen und Brötchen mit etwas Abstand darauf legen. Oberfläche der Brötchen mit etwas kaltem Wasser einpinseln.
5. Navigenio ausgeschaltet überkopf auflegen und ca. 5 Minuten mit der Restwärme backen. Dann den Navigenio auf kleine Stufe schalten, ca. 3 Minuten fertig backen.
6. Brötchen herausnehmen und auf einem Gitter etwas abkühlen lassen.

### Tipp

Die Brötchen passen am besten zu einer leckeren selbstgemachte Konfitüre.



## 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.





## ELSÄSSER FLAMMKUCHEN

### Backen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

### Für 6 Stück

(ca. 415 Kcal. pro Stück)

100 g dünne Speckscheiben

100 g Frühlingszwiebeln

6 Flammkuchenböden  
(Ø ca. 22 cm aus dem  
Kühlregal oder  
selbstgemacht)

200 g Crème fraîche  
mit Kräutern

Pfeffer

### Verwendete Produkte

Topf 24 cm 2.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Speck in schmale Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
2. Topf auf Navigenio stellen und auf Stufe 6 bis zum Brat-Fenster aufheizen.
3. Erste Teigplatte in den Topf legen, 1/6 der Crème fraîche darauf streichen und ebenso je 1/6 Speck und Frühlingszwiebeln darauf verteilen.
4. Topf in den umgedrehten Deckel stellen, Navigenio überkopf auflegen und auf grosse Stufe schalten, ca. 1 Minute knusprig backen.
5. Flammkuchen herausnehmen, Topf wieder bei Stufe 6 auf den Navigenio stellen. Nächste Teigplatte einlegen, ebenso belegen und backen wie unter Punkt 4 und 5 beschrieben.
6. Topf zum Belegen immer bei Stufe 6 auf den Navigenio stellen. Die Backzeit für die weiteren Flammkuchen beträgt dann immer ca. 2 Minuten.
7. Flammkuchen zum Servieren mit Pfeffer würzen.

---

### Tipps

Wer den Teig selber machen möchte, dann eignet sich das Grundrezept für Pizzateig sehr gut. Darauf achten, dass er nicht zu weich ist. Der Flammkuchen lässt sich einfacher aus dem Topf nehmen und der Topf bleibt sauberer, wenn ein Kreis aus Backpapier verwendet wird. Fertiger Teig, der noch nicht ausgerollt ist, ist etwa 500 g schwer. Crème fraîche ist unverzichtbar für einen Flammkuchen.

Bei den Zutaten kann ganz nach Belieben variiert werden:

- Fein geschnittenes Gemüse wie Spargel, Fenchel und Lauch eignen sich sehr gut.
  - Schinken, Salami oder Lachs sind Variationsmöglichkeiten für den Speck.
  - Wer möchte, gibt zum Schluss noch etwas geriebenen würzigen Käse (z. B. Berg- oder Ziegenkäse) darüber
-

# ZWETSCHGEN-CRUMBLE

## Backen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten | Kühlen ca. 30 Minuten

### Für 4 Personen

(ca. 450 kcal pro Person)

100 g Weizenmehl

50 g Buchweizenmehl

60 g Zucker

1 Prise Salz

100 g Butter, weich

500 g Zwetschgen

1 Päckchen

Vanillezucker

2 TL Speisestärke

Puderzucker zum

Bestäuben

### AMC Produkte

Topf 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Mehle, 45 g Zucker, Salz und Butter in eine Rührschüssel geben, zu Streuseln verarbeiten und ca. 30 Minuten kühl stellen.
2. Zwetschgen putzen, entsteinen und in Viertel schneiden. In einem Topf mit restlichem Zucker und Vanillezucker mischen und ca. 15 Minuten ruhen lassen. Speisestärke darüber stäuben und unterrühren.
3. Topf auf Navigenio stellen und auf Stufe 6 bis zum Brat-Fenster aufheizen.
4. Umrühren und Streusel darauf verteilen. Topf in den umgedrehten Deckel stellen, Navigenio überkopf auflegen und auf kleine Stufe schalten, ca. 15 Minuten gold-braun backen.
5. Crumble etwas abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

### Tipp

Der Crumble kann sehr gut mit Früchten der Saison variiert werden: z. B. mit Äpfeln (dann die Speisestärke weglassen), Aprikosen, Rhabarber oder Beeren. Falls gewünscht etwas mehr Zucker zugeben. Dazu schmeckt sehr gut eine Kugel Vanilleeis oder Vanillesauce.





## 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. 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

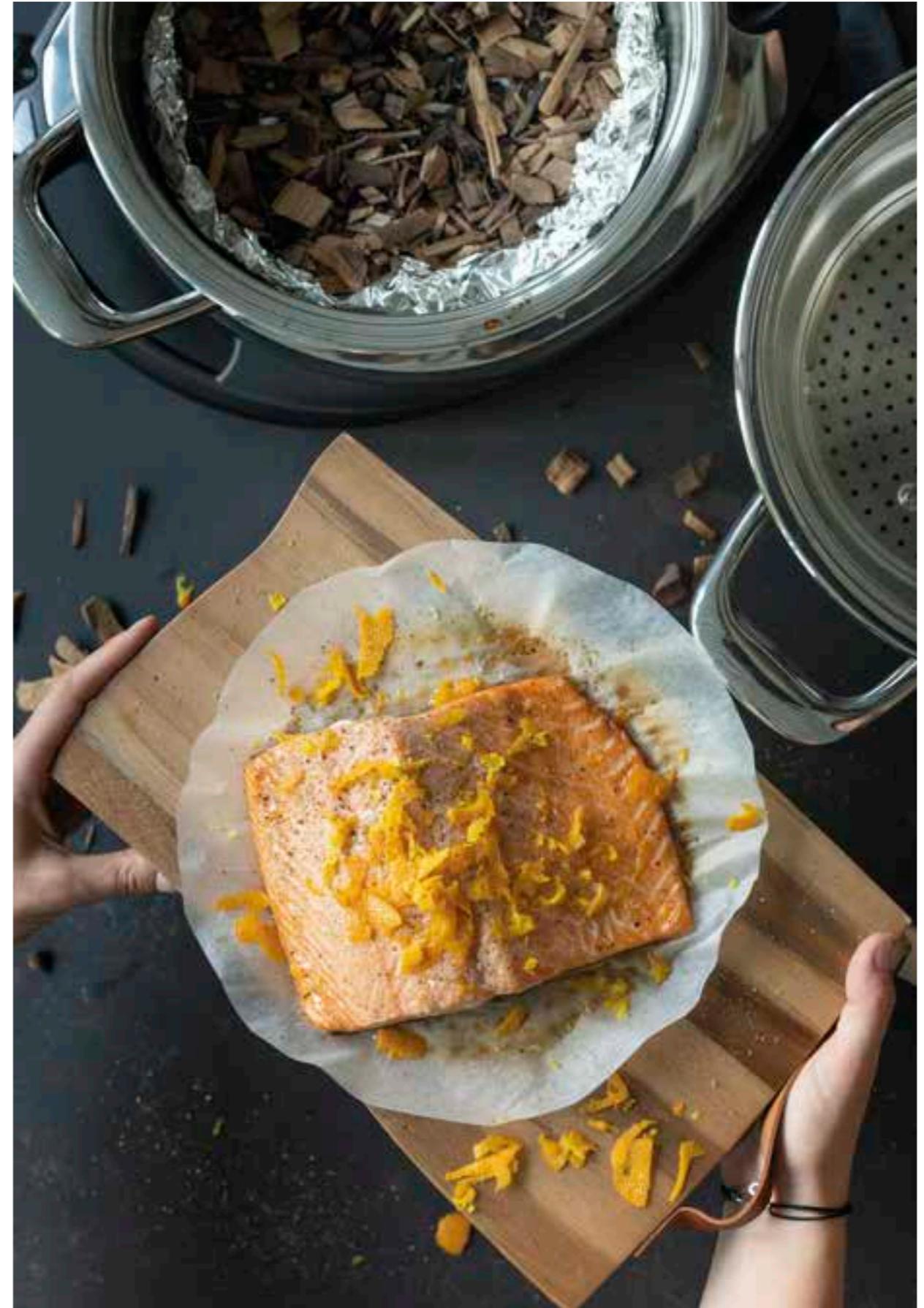
Audiotherm

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-vide**

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 nehmen und mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen.
5. Flachen Topf auf höchster Stufe bis zum Brat-Fenster 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 Aprikosenkonfitüre
- 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 Paniermehl
- 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 Aprikosenkonfitüre 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 Paniermehl jeweils auf einen Teller geben.
5. Hähnchenfleisch zuerst im Mehl, dann im verquirlten Ei und zum Schluß im Paniermehl wenden. Ebenso Fischstücke panieren.
6. Öl in die Pfanne geben und Deckel auflegen. Auf höchster Stufe bis zum Bratfenster 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.

---

# ZÜRCHER GESCHNETZELTES

## Braten ohne Zusatz von Fett

Vor- und Zubereitungszeit 45 Minuten

### Für 4 Personen

(ca. 400 Kcal. pro Person)

600 g Kalbsgeschnetzeltes

1 Zwiebel

400 g Champignons

Salz, Pfeffer

100 ml trockener Weisswein

100 ml Fleischbouillon

200 ml Rahm

20 g Butter

20 g Mehl

4 Stiele Petersilie

### Verwendete Produkte

HotPan 24 cm

HotPan 28 cm

Audiotherm

1. Kalbsgeschnetzeltes ca. 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Champignons mit Pinsel oder Tuch säubern und in Scheiben schneiden. Fleisch mit Küchenpapier trockentupfen.
3. Pfanne auf höchster Stufe bis zum Brat-Fenster aufheizen, auf mittlere Stufe schalten und Geschnetzeltes portionsweise kräftig anbraten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Zwiebelwürfel und Champignons ebenfalls anbraten. Weisswein, Fleischbouillon und Rahm zugliessen und etwas einkochen lassen.
5. Butter und Mehl miteinander verkneten, zur Sauce geben, unter Rühren aufkochen und einige Minuten köcheln lassen.
6. Petersilienblätter abzupfen und hacken. Geschnetzeltes zur Sauce geben, heiss werden lassen und abschmecken. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

### Tipp

Zum Zürcher Geschnetzelten wird klassisch Röstli serviert. Passt aber auch hervorragend zu Nudeln oder Spätzli.





#### Für 4 Personen

(ca. 220 Kcal. pro Person)

750 g festkochende Kartoffeln

½ TL Salz

50 g Butter

#### Verwendete Produkte

HotPan 28 cm

Audiotherm

## RÖSTI

### Braten

Vor- und Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

1. Kartoffeln schälen und grob raffeln. Mit Hilfe eines sauberen Geschirrtuches oder einer doppelten Lage Küchenpapier gut ausdrücken, so dass die Kartoffeln trocken sind.
2. Kartoffeln in einer Schüssel mit Salz mischen.
3. Hälfte der Butter in Pfanne geben, auf Herd stellen und auf höchste Stufe schalten. Sobald die Butter zu schäumen beginnt, Kartoffeln zugeben, verteilen und mit einem Spatel etwas andrücken.
4. Deckel auflegen und braten, bis das Brat-Fenster erreicht ist.
5. Bei Erreichen des Brat-Fensters auf mittlere Stufe reduzieren und weiter braten, bis der Wendepunkt erreicht ist.
6. Deckel abnehmen, prüfen ob sich die Rösti schon leicht vom Pfannenboden löst und ausreichend gebräunt ist. Rösti auf einen grossen Teller gleiten lassen, restliche Butter darauf verteilen und Rösti zurück in die Pfanne stürzen.
7. Mit einem Küchenpapier die Deckelinnenseite trocknen, Deckel wieder auflegen und Visiotherm abschrauben, damit überschüssige Feuchtigkeit entweichen kann.
8. Zweite Seite fertig braten bis sie goldbraun ist. Insgesamt benötigt eine Rösti aus rohen Kartoffeln ca. 20 Minuten.

---

### Tipp

Mit Butter gebraten schmeckt die Rösti nicht nur am besten, durch ihre Eigenschaft, dass sie zu schäumen beginnt, ist es auch ganz einfach, den richtigen Zeitpunkt für die Zugabe der geraffelten Kartoffeln zu bestimmen.

Wer keinen Teller zur Hilfe braucht, um die Rösti zu wenden, lässt die restliche Butter direkt vor dem Wenden auf der noch ungebratenen Seite in Flöckchen zerlaufen und wendet die Rösti dann „fliegend“.

---



## 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 Käsemischung

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

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.

---



# ITALIENISCHE BRUSCHETTA

## Offenes Braten

Vor- und Zubereitungszeit ca. 25 Minuten | Ruhen ca. 15 Minuten

### Für 12 Stück

(ca. 160 Kcal pro Stück)

### AMC Produkt

oPan

3 Tomaten

2 Knoblauchzehen

2 Stiele Basilikum

Salz, Pfeffer

5 EL Olivenöl

12 Scheiben Weissbrot  
(z.B. Ciabatta)

1. Tomaten putzen, in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und zusammen mit dem Basilikum fein hacken. Alles mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, Olivenöl unterrühren und ca. 15 Minuten ruhen lassen.
2. Pfanne auf höchster Stufe aufheizen, bis die perfekte Brat-Temperatur erreicht ist.
3. Auf niedrige Stufe schalten und erste Brotscheiben in die Pfanne legen. Bis zur gewünschten Bräunung braten, wenden.
4. Nach dem Wenden Tomaten-Mix auf den gebratenen Brotscheiben verteilen, mit Olivenöl beträufeln und servieren.
5. Restliche Bruschette ebenso braten und belegen.

---

### Tipp

Am besten direkt in der oPan am Tisch servieren. So bleiben die Brote lange warm.

---





## 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 Sahne

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. Sahne, 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 Möhren, 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 Gemüsebrühe

### AMC Produkte

Topf 20 cm 3.0 I

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm



1. Nudeln und Gemüsebrühe 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 Gemüsebrühe



### AMC Produkte

Topf 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Reis und Gemüsebrühe 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.

---

# 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 Gemüsebrühe  
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 Gemüsebrühe 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.



# SPANISCHER KICHERERBSEN-EINTOPF

**Braten | Schnellkochen**

Vor- und Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

## Für 4 Personen

(ca. 265 Kcal. pro Person)

250 g Kichererbsen

800 ml Wasser

300 g festkochende  
Kartoffeln

1 EL Olivenöl

100 g Chorizo (Spanische  
Paprikasalami)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 Stiele Petersilie

1 EL Intenso oder scharfes  
Paprikapulver

## Verwendete Produkte

Topf 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Kichererbsen über Nacht im Wasser einweichen.
2. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und mit dem Olivenöl mischen. Chorizo schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.
3. Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben. Topf auf höchster Stufe bis zum Brat-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten, Kartoffelwürfel zugeben und alles anbraten.
4. Kichererbsen zusammen mit dem Einweichwasser, Chorizo und Paprika zugeben. Alles gut mischen. Secuquick softline aufsetzen und verschliessen.
5. Topf auf höchster Stufe bis zum Turbo-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und ca. 6 Minuten im Turbo-Bereich kochen.
6. Secuquick nach Ende der Kochzeit in den umgedrehten Deckel stellen und von selbst drucklos werden lassen.
7. Secuquick abnehmen, alles gut durchrühren und mit Petersilie verfeinern.





## 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 beide Paprika 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 Brühe 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 Brühe 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 Gemüsebrühe  
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 Gemüsebrühe 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. Spargeln 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. Spargeln 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 Aprikosen  
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. Aprikosen 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 Driechtring 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, Kombi-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 Brühe 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 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 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

