



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	Gekochte Eier
16	Weißbrot
18	Brötchen
20	Brathähnchen
22	Salami-Pizza
24	Lasagne
26	Zwetschgen-Crumble
28	Russisches Hefengebäck mit Quark
30	Karamelisierter Apfelkuchen
32	Warmer Räucherlachs
34	Kalbsrücken „Sous Vide“
36	Rezepte mit Pfannen
38	Chicken- und Fisch-Nuggets
40	Paniertes Schnitzel
42	Bratkartoffeln
44	Russische Pilztarte
46	Sandwich-Toast
48	Rindersteak
50	Italienische Bruschetta
52	Gefülltes Omelett und Spiegeleier
54	Crêpes
56	Rezepte mit dem Schnellkochdeckel
58	Kartoffelgratin
60	Nudeln (Basisrezept)
62	Reis (Basisrezept)
64	Pellkartoffeln (Basisrezept)
66	One-Pot-Pasta: Fusilli mit Sauce Bolognese
68	Risotto mit Steinpilzen
70	Nudelauflauf
72	Gulasch
74	Herzhafte Linsensuppe
76	Milchreis
78	Rezepte mit dem Dampfgardeckel
80	Russische Kohlrouladen
82	Spargel
84	Fruchtige Lachsspieße
86	Manti (Türkische Teigtaschen)
88	Fischröllchen mit Rucola-Pesto
90	Crème Brûlée
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 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 | Gehen ca. 30 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.





LASAGNE

Braten | Gratinieren

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 890 kcal pro Person)

Bolognese:

1 Zwiebel

2 Karotten

2 Stangen Staudensellerie

750 g Rinderhackfleisch

2 EL Tomatenmark

400 g gehackte Tomaten
(Konserve)

100 ml trockener Rotwein

getrocknete italienische
Kräuter oder AMC Pure

Salz, Pfeffer

Béchamelsauce:

15 g Butter

15 g Mehl

200 ml Milch

Muskat

Salz, Pfeffer

Lasagne:

12 Lasagneblätter

150 g geriebener Käse

AMC Produkte

Topf 24 cm 3.5 l

Navigenio

Sauteuse 20 cm 2.1 l

Audiotherm

Bolognese:

1. Zwiebel und Karotten schälen, Sellerie putzen und alles fein schneiden.
2. Topf auf Navigenio stellen und auf Stufe 6 bis zum Brat-Fenster aufheizen, das Hackfleisch krümelig anbraten.
3. Gemüse zugeben und mitanbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und Tomaten zugeben.
4. Bolognese abschmecken, Deckel auflegen, Navigenio ausschalten und die Bolognese bis zur Weiterverarbeitung ruhen lassen.

Béchamelsauce:

5. Sauteuse auf Herd stellen, Butter hineingeben und auf höchste Stufe schalten. Sobald die Butter anfängt zu schäumen, auf niedrige Stufe schalten und das Mehl einrühren.
6. Butter-Mehlmischung kurz anschwitzen und nach und nach die Milch einrühren. Sauce einige Minuten leicht köcheln lassen und abschmecken. Sauteuse zur Seite stellen.

Lasagne:

7. Ca. $\frac{3}{4}$ der Bolognese aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen. Eine Schüssel mit heißem Wasser füllen und die Lasagneblätter jeweils einzeln mit Hilfe eines Pfannenwenders kurz ins Wasser eintauchen. Drei Blätter auf die Bolognese im Topf legen und etwas Bolognese darüber verteilen.
8. Auf diese Weise alle Lasagneblätter mit der Bolognese in den Topf schichten, dabei mit einer Schicht Bolognese abschliessen.
9. Die Béchamelsauce über der Lasagne verteilen und Deckel auflegen. Topf auf Navigenio stellen und auf Stufe 6 bis zum Gemüse-Fenster aufheizen, auf Stufe 2 schalten und ca. 10 Minuten im Gemüse-Bereich garen.
10. Käse nach Ablauf der Garzeit über der Lasagne verteilen, Topf in den umgedrehten Deckel stellen und Navigenio überkopf auflegen, auf große Stufe schalten und ca. 7 Minuten gratinieren.

Tipp

Für den Käse ist eine Mischung aus gewürfeltem Mozzarella, geriebenem Parmesan und Gouda besonders lecker.

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.





RUSSISCHES HEFEGEBÄCK MIT QUARK (WATRUSCHKI)

Backen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 55 Minuten | Gehen ca. 60 Minuten

Für 8 Personen

(ca. 80 Kcal pro Person)

Hefeteig:

- 1 Würfel frische Hefe
- 2 EL Wasser, lauwarm
- 80 g Zucker
- 500 g Mehl
- 220 ml Milch, lauwarm
- 2 Eigelb
- 1 TL Salz
- 100 g Butter, weich
- Sonnenblumenöl zum Bestreichen

Füllung:

- 250 g Sahnequark
- 1 Ei
- 30 g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 25 g Speisestärke

Zum Bestreichen:

- 1 Eigelb
- 2 EL Milch

AMC Produkte

- Topf 24 cm 3.5 l
- Navigenio
- Audiotherm

Hefeteig:

1. Hefe mit Wasser und Zucker verrühren. Mit den restlichen Zutaten – dabei die Butter zuletzt – zu einem weichen und glatten Hefeteig verarbeiten. Dabei ca. 10 Minuten gut durchkneten.
2. Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Öl bestreichen und zugedeckt etwa 60 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.

Füllung:

3. Alle Zutaten zu einer glatten Masse verrühren.

Watruschki:

4. Teig in ca. 70 g schwere Portionen teilen und Teigportionen zu Kugeln formen. Zum Bestreichen das Eigelb mit der Milch verrühren.
5. Mit einem bemehlten Glasboden eine runde Mulde in die Teigkugeln drücken und den Rand der Teiglinge mit Eigelb-Mischung einpinseln.
6. Mit Hilfe des Deckels 24 cm einen Kreis aus Backpapier ausschneiden.
7. Topf auf Navigenio stellen, auf „A“ schalten und bis zum Brat-Fenster aufheizen. Topf in den umgedrehten Deckel stellen.
8. Backpapier in den Topf legen und vier Watruschki auf dem Backpapier verteilen.
9. Watruschki mit etwas Quarkmasse füllen (am besten geht das mit einem kleinen Messbecher). Navigenio überkopf auflegen und nur mit der Restwärme ca. 5 Minuten vorbacken. Danach auf kleine Stufe schalten und ca. 10 Minuten fertig backen.
10. Topf wieder auf den Navigenio stellen, Backpapier herausnehmen und Deckel auflegen. Navigenio auf Stufe 6 schalten und Topf ca. 1 Minute aufheizen.
11. Restliche Watruschki backen, wie in den Punkten 8, 9 und 10 beschrieben.

KARAMELLISIERTER APFELKUCHEN

Backen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Für 6 Stück

(ca. 295 kcal pro Person)

2 Eier

100 g Zucker

½ TL Vanillezucker

40 g gemahlene
Mandeln

½ TL Backpulver

½ TL Zimt

80 g Mehl

80 g Butter, flüssig

1 Apfel

AMC Produkte

Topf 20 cm 3.0 l

Navigenio

Audiotherm

1. Eier, Hälfte des Zuckers und Vanillezucker schaumig schlagen.
2. Mandeln, Backpulver, Zimt und Mehl mischen und unterrühren. Butter zufügen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Apfel schälen, vierteln, entkernen und quer in Scheiben schneiden.
4. Topf auf Navigenio stellen und auf Stufe 3 schalten. Restlichen Zucker in Topf geben und langsam karamellisieren. Sobald der Zucker anfängt Blasen zu werfen, Apfelstücke hinzufügen und vorsichtig umrühren. Apfelmasse auf dem Topfboden verteilen. Teig gleichmässig darüber streichen.
5. Deckel auflegen, Navigenio auf Stufe 3 belassen und weiterheizen. Sobald das Brat-Fenster erreicht ist, Topf in umgedrehten Deckel stellen.
6. Navigenio überkopf auflegen und auf kleine Stufe schalten, ca. 10 Minuten hellbraun backen.
7. Kuchen nach Ende der Backzeit mit Hilfe eines Tellers aus dem Topf stürzen.
8. Kuchen auskühlen lassen und nach Belieben dekorieren.

Tipp

Statt Äpfel kann man auch anderes, nicht zu feuchtes, Obst verwenden.



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 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 Küchen-papier 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.

PANIERTES 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 Paniermehl

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 Paniermehl jeweils auf Teller geben. Ei in einem tiefen Teller mit einer Gabel verschlagen. Schnitzel jeweils zuerst in Mehl, dann in Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Überschüssige Panade leicht abschütteln.
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 Cocktailltomaten unter das Gröstl mischen und servieren.

RUSSISCHE PILZTARTE

Braten | Backen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 570 kcal pro Person)

1 Zwiebel

40 g getrocknete Tomaten
(ohne Öl)

350 g gemischte Pilze

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

½ Bund glatte Petersilie

1 Quiche- oder Tarteteig
(rund, Ø ca. 24 cm)

50 g geriebener Parmesan

3 Eier

200 ml Sahne

¼ TL scharfes Paprikapulver

AMC Produkte

HotPan 24 cm

Navigenio

Audiotherm

1. Zwiebel schälen und mit den getrockneten Tomaten fein würfeln.
2. Pilze mit einem Pinsel oder Tuch säubern, halbieren oder vierteln.
3. Pfanne auf Navigenio stellen und auf Stufe 6 bis zum Brat-Fenster aufheizen, auf Stufe 2 schalten, Olivenöl zugeben und Pilze hellbraun anbraten. Zwiebeln und Tomaten kurz mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und untermischen. Aus Backpapier einen Kreis etwas größer als den Teigboden ausschneiden, so dass man die Tarte damit nachher gut aus der Pfanne ziehen kann.
5. Parmesan mit Eiern, Sahne, etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren.
6. Pfanne reinigen und abtrocknen. Teigboden mit dem Backpapier in die Pfanne legen. Pfanne auf den Herd stellen und auf höchste Stufe schalten. Navigenio überkopf auflegen, auf große Stufe schalten, ca. 3 Minuten (Induktion ca. 2 Minuten) vorbacken.
7. Pilzmischung auf dem Teigboden verteilen. Sahne-Mischung darüber verteilen und Herd ausschalten (Induktion auf kleinster Stufe belassen).
8. Navigenio überkopf auflegen und auf kleine Stufe schalten, ca. 20 Minuten backen.





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 1.6 l

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 Toastscheiden 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 l

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.



PELLKARTOFFELN (BASISREZEPT)

Schnellkochen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 140 kcal pro Person)

800 g festkochende Kartoffeln

AMC Produkte

Topf 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Softiera-Einsatz 20 cm

Audiotherm

1. Kartoffeln gründlich waschen und bürsten.
2. Ca. 150 ml Wasser in den Topf geben und Kartoffeln im Softiera-Einsatz hineinstellen. Secuquick softline aufsetzen und verschließen.
3. Topf auf höchster Stufe bis zum Soft-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und ca. 6 Minuten im Soft-Bereich kochen.
4. Secuquick nach Ende der Kochzeit in den umgedrehten Deckel stellen und von selbst drucklos werden lassen.
5. Secuquick abnehmen, Kartoffeln leicht abkühlen lassen, ggf. pellen und servieren.



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
(Konserven)

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.



NUDELAUFLAUF

Schnellkochen | Gratinieren

Vor- und Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 550 kcal pro Personen)

150 g Speckwürfel

250 g Fusilli (Spiralnudeln)

500 ml Gemüsebrühe

100 g tiefgekühlte Erbsen

100 ml Sahne

100 g geriebener Käse

AMC Produkte

Topf 20 cm 4.5 l

Secuquick softline 20 cm

Navigenio

Audiotherm

1. Topf auf Navigenio stellen und auf Stufe 6 bis zum Brat-Fenster aufheizen. Speck in den Topf geben und anbraten.
2. Nudeln, Brühe und Erbsen zugeben und alles gut verrühren. Secuquick softline aufsetzen und verschließen.
3. Auf Stufe 6 bis zum Soft-Fenster aufheizen, auf Stufe 2 schalten und ca. 1 Minute im Soft-Bereich kochen.
4. Topf nach Ende der Garzeit in den umgedrehten Deckel stellen und von selbst drucklos werden lassen.
5. Secuquick abnehmen, alles gut umrühren. Hälfte vom Käse und die Sahne unterrühren. Restlichen Käse darüber streuen.
6. Navigenio überkopf auflegen und auf große Stufe schalten, ca. 5 Minuten gratinieren.





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.





HERZHAFTER LINSENEINTOPF

Schnellkochen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Für 6 Personen

(ca. 440 kcal pro Person)

2 Karotten

200 g Knollensellerie

600 g mehligkochende
Kartoffeln

2 Zwiebeln

150 g Lauch

400 g braune Linsen

2 L Gemüsebrühe

300 g geräuchertes
Rippchen

2 Lorbeerblätter

1 Bund glatte Petersilie

Salz, Pfeffer

Obstessig

AMC Produkte

Topf 24 cm 6.5 l

Secuquick softline 24 cm

Audiotherm

1. Karotten, Sellerie und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden.
2. Alles mit Linsen, Brühe, und Rippchen in den Topf geben, Lorbeerblätter zufügen.
3. Secuquick softline aufsetzen und verschließen. Topf auf höchster Stufe bis zum Turbo-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und ca. 12 Minuten im Turbo-Bereich kochen.
4. In der Zwischenzeit Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.
5. Secuquick drucklos machen und abnehmen, Lorbeerblätter entfernen. Rippchen herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden und wieder in den Eintopf geben.
6. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und mit gehackter Petersilie servieren.





MILCHREIS

Schnellkochen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 520 kcal pro Person)

200 g Milchreis

130 g Zucker

1 L Vollmilch

1 TL abgeriebene
Zitronenschale

1 Stange Zimt

25 g Butter

Zimt

AMC Produkte

Topf 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Reis, Zucker, Milch, Zitronenschale und Zimtstange in den Topf geben, umrühren, Secuquick softline aufsetzen und verschließen.
2. Topf auf höchster Stufe bis zum Soft-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und ca. 8 Minuten im Soft-Bereich kochen.
3. Topf nach Ende der Kochzeit in den umgedrehten Deckel stellen und von selbst drucklos werden lassen.
4. Secuquick abnehmen, Butter zugeben und umrühren. Abkühlen lassen und vor dem Servieren mit etwas Zimt bestreuen.



Rezepte mit dem Dampfkochdeckel



RUSSISCHE KOHLROULADEN (GOLUBZI)

Dämpfen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 55 Minuten

Für 6 Personen

(ca. 410 kcal pro Person)

100 g Reis

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 Karotten

600 g gemischtes
Hackfleisch

1 Ei

1 TL Fenchelsamen

Salz, Pfeffer

6 große blanchierte
Weißkohlblätter

400 g gehackte Tomaten
(Konserve)

200 ml Gemüsebrühe

5 Stiele Dill

Wodka

100 g saure Sahne oder
griechischer Joghurt

AMC Produkte

Topf 24 cm 3.5 l

Topf 16 cm 2.0 l

Siebaufsatz

EasyQuick

Audiotherm

1. Reis im kleinen Topf kochen, jedoch nur mit der Hälfte der auf der Packung angegebenen Garzeit. Danach abtropfen und abkühlen lassen.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten schälen und alles im Quick Cut sehr fein hacken.
3. Reis und gehacktes Gemüse mit Hackfleisch, Ei und Fenchelsamen verkneten und kräftig würzen.
4. Weißkohlblätter auf ein sauberes Geschirrhandtuch legen, mit einem zweiten Tuch bedecken und mit einem Nudelholz darüber rollen (so werden die Blätter geschmeidig und sind weniger nass).
5. Füllung auf die Blätter verteilen, die Blätter an den Seiten einschlagen, zu Rouladen aufrollen und in den Siebaufsatz geben. Gehackte Tomaten und Brühe im Topf mischen, Siebaufsatz daraufsetzen.
6. EasyQuick mit Dichtring 24 cm aufsetzen. Topf auf höchster Stufe bis zum Dampf-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und ca. 20 Minuten im Dampf-Bereich garen.
7. Dill fein hacken. Dill und Wodka zur Sauce geben und abschmecken. Mit etwas saurer Sahne oder Joghurt servieren.



SPARGEL

Dämpfen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 40 kcal pro Person)

1.2 kg weißer oder grüner Spargel

AMC Produkte

Ovaler Griddle 38 cm 4.5 l

Oval EasyQuick

Ovaler Locheinsatz

Audiotherm



1. Weißen Spargel ganz schälen, grünen Spargel nur im unteren Drittel. Spargel auf den ovalen Einsatz legen.
2. Ca. 200 ml Wasser in die Pfanne geben, ovalen Einsatz mit dem Spargel hineinstellen und Oval EasyQuick aufsetzen.
3. Topf auf höchster Stufe bis zum Dampf-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und ca. 10 Minuten im Dampf-Bereich garen.

Tipp

Zum Spargel passen sehr gut Sauce Hollandaise und Backkartoffeln.





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-Joghurtdip:

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-Joghurtdip:

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-Joghurtdip servieren.



MANTI

Dämpfen

Vor- und Zubereitungszeit ca. 55 Minuten | Ruhen ca. 30 Minuten

Für 4 Personen
(ca. 955 kcal pro Person)

Teig:

500 g Mehl
1 Ei
350 ml Wasser
1 TL Salz

Füllung:

8 Zwiebeln
800 g gemischtes
Hackfleisch
1 EL Salz
1 EL scharfes Paprikapulver
oder AMC Intenso

AMC Produkte

Topf 24 cm 6.5 l
EasyQuick
2 Softiera-Einsätze 24 cm
Siebaufsatz
Audiotherm

1. Für den Teig alle Zutaten gut miteinander verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist.
2. Teig in eine Schale legen, mit einem Handtuch abdecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen.
3. Zwiebeln schälen und fein hacken. Zwiebeln in einer Schale mit Salz gut mischen.
4. Hackfleisch mit Zwiebeln und Paprikapulver verkneten. Teig in vier Portionen teilen und dünn ausrollen.
5. Teig in Quadrate (ca. 10 Stück pro Teigportion) schneiden.
6. Jeweils ca. 1 Esslöffel Füllung darauf geben. Teigecken zur Mitte nehmen und über der Füllung gut zusammen-drücken. So entstehen neue Ecken – die zwei nebenein-ander liegenden jeweils zusammen drücken. Dabei am besten mit angefeuchteten Händen arbeiten.
7. Bügel der Softiera-Einsätze entfernen und in Topf legen - auf diese Weise findet mehr Wasser (ca. 200 ml) Platz zwischen Topf- und Softiera-Boden.
8. Mantis in Softiera-Einsätze und Siebaufsatz verteilen. Softiera-Einsätze in den Topf stellen, Siebaufsatz aufsetzen.
9. EasyQuick mit Dichtring 24 cm aufsetzen. Topf auf höchster Stufe bis zum Dampf-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und ca. 20 Minuten im Dampf-Bereich garen.



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.





CRÈME BRÛLÉE (CREMA CATALANA)

Dämpfen | Gratinieren

Vor- und Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Für 4 Personen

(ca. 320 kcal pro Person)

75 g Zucker

3 Eigelb

2 TL Zitronenschale

1 Msp. Zimt

250 ml Sahne

Brauner Zucker zum
Bestreuen

AMC Produkte

Topf 24 cm 3.5 l

Siebaufsatz

EasyQuick

Navigenio

Audiotherm

1. Zucker und Eigelb cremig rühren. Zitronenschale, Zimt und Sahne zugeben und kurz aufschlagen. Crème in hitzebeständige Förmchen verteilen.
2. Ca. 150 ml Wasser in den Topf geben, Förmchen in den Siebaufsatz stellen und auf den Topf setzen. EasyQuick mit Dichtring 24 cm aufsetzen.
3. Topf auf Navigenio stellen und auf Stufe 6 bis zum Dampf-Fenster aufheizen, auf Stufe 2 schalten und ca. 12 Minuten im Dampf-Bereich garen.
4. EasyQuick am Ende der Garzeit abnehmen, Crème abkühlen lassen und für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank gut durchkühlen.
5. Crème mit etwas braunem Zucker bestreuen und die Förmchen in den Topf (ohne Wasser) stellen.
6. Navigenio überkopf auflegen und auf große Stufe schalten, ca. 4 Minuten karamellisieren.
7. Vor dem Servieren die Crème nochmals für ca. 2 Stunden im Kühlschrank kühlen.



Tipp

Wer die Zuckerkruste lieber noch knackiger mag, bräunt mit einem Bunsenbrenner nach.



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 Deutschland

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

de@amc.info
www.amc.info



AMC Deutschland



amcdeutschland_bingen

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

kochen@amc.info
www.kochenmitamc.info



AMC Rezept Community

