

## Sehr geehrte Damen und Herren!

Es freut uns sehr, dass Sie sich für das ausgewählte Thema interessieren. Hier finden Sie nützliche Informationen, die vielleicht nicht nur für Sie, sondern auch für Ihre Freunde oder Bekannten interessant sein könnten. Dann schicken Sie einfach dieses PDF weiter und machen vielleicht jemandem damit eine Freude.

## Ihr Haus- & Gartenwelt Team

[www.haus-gartenwelt.com](http://www.haus-gartenwelt.com)

## KOCHEN MIT DEM SCHNELLKOCHTOPF

Suppen, Saucen, Fleischgerichte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Beilagen, Tiefkühlkost, Kompott und Desserts – im KELOMAT SUPER Schnellkochtopf und in der KELOMAT SUPER Schnellbratpfanne lässt sich eine Vielzahl an Gerichten zubereiten. Der folgende kulinarische Streifzug macht Ihnen sicher Appetit auf mehr.

Die in den Rezepten angegebenen Flüssigkeitsmengen sind als Richtwerte zu sehen und können je nach verwendeter Topfgröße variieren.

Die Markierungen MIN und MAX in Ihrem KELOMAT SUPER für Mindest- bzw. Maximal-Füllmenge helfen Ihnen dabei.

Die Zutaten in den Rezepten reichen jeweils für 4 Personen.

## SUPPEN

### GEMÜSEBRÜHE

Zwiebel unzerteilt lassen. Alle anderen Gemüse grob hacken und in den KELOMAT geben. Ca. 1 Liter Wasser dazugießen, zum Kochen bringen und 8 Minuten unter Druck kochen. Nach dem Abkühlen abseihen und würzen.

Tipp: Diese Gemüsebrühe ist eine vielseitig verwendbare Grundlage für zahlreiche Gerichte – Gemüsesuppen, Gemüse-, Kräuter- und Pilzsaucen, vegetarische Risotti, und vieles mehr.

*1 Zwiebel mit Schale*

*2 Karotten*

*1 Porreestange*

*1 Stück Karfiol oder 1 Kohlrabi*

*1 kleiner Kohlkopf*

*1 Sellerieknolle*

*2 Zehen Knoblauch*

*etwas Petersilie*

*Salz, Pfeffer, Muskatnuss*

### **KARTOFFELSUPPE**

Pilze klein schneiden, in etwas Wasser einweichen. Speck und Zwiebel klein schneiden, Kartoffeln in Würfel, Suppengrün klein schneiden. Im KELOMAT die Zwiebel im Fett anrösten, Speck kurz mitbraten. Mit ca. 1 Liter Wasser aufgießen. Kartoffeln, Gemüse, Pilze (mit dem Einweichwasser) und die Gewürze zufügen. Topf schließen, 8 Minuten unter Druck kochen. Nach dem Abkühlen öffnen und die Suppe mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

*1 kg Kartoffeln*

*1 Zwiebel*

*etwas Fett*

*1 Suppengrün*

*80 g geräucherter Speck*

*10 g getrocknete Steinpilze*

*Salz, Pfeffer, Kümmel,*

*Majoran*

*grüne Petersilie*

### **ERBSENSUPPE MIT SPECK**

Erbsen über Nacht einweichen, abseihen. Kleingehackte Zwiebel im KELOMAT in etwas Fett hell anrösten, klein geschnittenen Speck zufügen und glasig anlaufen lassen. Mit ca. 1 Liter Wasser aufgießen. Die Erbsen und das klein geschnittene Gemüse beifügen, salzen, Topf schließen und 10 Minuten unter Druck kochen. Topf abkühlen und öffnen. Als Einlage Selchfleischwürfel oder gebratene Speckscheiben, dazu geröstete Semmel- oder Brotschnitten.

*200 g getrocknete*

*grüne Erbsen*

*100 g geräucherter Speck*

*1 Zwiebel*

*1 Porreestange*

*2 Karotten*

*2 Kartoffeln*

*etwas Fett*

*Salz*

9

### **BROKKOLI-CREME-SUPPE**

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Einige Blätter zum Garnieren beiseite legen. Den Strunk gut schälen, ev. holzige Stücke entfernen und klein schneiden. Alles im KELOMAT in 1 l Wasser, mit einem Suppenwürfel gewürzt, ca. 3 Minuten unter Druck kochen. Topf abkühlen, öffnen, die Suppe pürieren und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Obers und Creme fraiche beifügen, kurz aufkochen lassen. Mit dem Stabmixer aufschäumen, mit den klein geschnittenen Brokkoliblättern (oder grüner Petersilie) garnieren.

Tipp: Reibkäse – Parmesan, Bergkäse, Pecorino – mit etwas Obers und

Creme fraiche verrühren. Die Suppe in Portionstassen füllen und bei starker Oberhitze etwa 2 Minuten gratinieren, bis der Käse leicht Farbe annimmt. Nach diesem Rezept können so gut wie alle Gemüsecremesuppen – auch von gemischtem Gemüse – rasch zubereitet werden.

*500 g Brokkoli*

*Suppenwürfel*

*Zitronensaft*

*Salz, Pfeffer, Muskatnuss*

*100 ml Obers*

*2 EL Creme fraiche*

### **RINDSUPPE**

Zwiebel halbieren und in etwas Fett im KELOMAT anbraten. Suppengemüse würfelig schneiden und ebenfalls anbraten. Mit ca. 1 Liter Wasser aufgießen. Fleisch, Knochen und Gewürze hinzufügen und 25 Minuten unter Druck kochen. Den Topf abkühlen lassen, öffnen und die Suppe abseihen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen. Rindfleisch separat servieren oder in die Suppe schneiden.

Tipp: Für eine kräftige Suppe legen Sie das Fleisch ins kalte Wasser ein. Wenn Sie das Fleisch jedoch erst ins kochende Wasser einlegen, bleibt es zarter und geschmackvoller. Die Suppe kann mit diversen Einlagen serviert werden oder als Basis für viele Saucen zu Fleischgerichten, für Pastasaucen, Risotti etc. dienen. Gekochtes Rindfleisch ist die klassische Ergänzung zu vielen Gemüsegerichten der Wiener Küche. Das Fleisch kann aber auch in der Kalten Küche z.B. als Rindfleischsalat oder Sülzchen verwendet werden.

*1 kg Rindfleisch  
2-3 Rindsknochen  
Suppengemüse  
(Karotte, Möhre,  
Porree, Sellerie,  
Petersilwurzel)  
1 Zwiebel  
Salz, Pfefferkörner,  
grüne Petersilie  
etwas Fett*

### **MINESTRONE**

Olivenöl im KELOMAT erhitzen. Zwiebel- und Speckwürfel anbraten. Feinwürfelig geschnittenen Knoblauch kurz mitbraten, Bohnen beifügen und mit 1 Liter Wasser (oder Fleischbrühe) aufgießen. Topf schließen und unter Druck 10 Minuten kochen. Topf unter fließendem kaltem Wasser abkühlen, öffnen. Gemüse, Teigwaren und Gewürze beifügen, nochmals 4-5 Minuten unter Druck kochen. Den Topf abkühlen, öffnen und die Suppe mit Parmesan bestreuen, mit Basilikum garnieren. Tipp: Mit Knoblauchbaguette dazu schon eine kleine Mahlzeit.

*1 EL Olivenöl  
50 g Speckwürfel  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Gemüse nach Geschmack  
(Karotte, Sellerie, Porree,  
Tomaten, Erbsen, Brokkoli)  
1 Kartoffel  
50 g eingeweichte  
rote Bohnen  
100 g Teigwaren  
Salz, Pfeffer, Oregano,  
Rosmarin  
Basilikum  
geriebener Parmesan*

## FLEISCH GERICHTE

### FISCHBRÜHE

Gemüse grob schneiden, im KELOMAT in heißem Fett leicht anbraten. Mit Weißwein ablöschen, 1-2 Liter Wasser, die gut abgespülten Fischteile und alle anderen Zutaten beifügen. Topf schließen, unter Druck ca. 15 Minuten kochen. Abkühlen lassen, den Topf öffnen und die Suppe durch ein feines Sieb oder Tuch seihen. Möglichst frisch verwenden, kann aber auch eingefroren werden.

Tipp: Für köstliche Fischsuppen kochen Sie die Brühe auf und lassen Fischteile im nicht mehr kochenden Sud 5-10 Minuten garziehen.

*1,5 kg Karkassen  
(Köpfe, Wirbelsäule, Häute)  
von fettarmen Fischen  
1 große Zwiebel  
1 Porreeestange  
1 kleines Stück Sellerie  
etwas Fett  
3 EL Weißwein  
etwas Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
1 Lorbeerblatt  
Salz, Pfeffer*

### ROSTBRATEN

Öl im KELOMAT erhitzen. Die Rostbraten auf beiden Seiten darin stark anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, herausheben. Die gehackten Zwiebeln kurz anbraten, Paprika zugeben und unter Rühren kurz durchrösten. Mit Fleisch- oder Gemüsebrühe ablöschen. Die Rostbraten einlegen und unter Druck 10-15 Minuten weichdünsten. Abkühlen, den Topf öffnen, und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Tipp: Den Saft mit Obers oder Sauerrahm verfeinern. Oder klassisch wienerisch mit knusprig frittierten Zwiebelringen anrichten.

*4 Rostbraten  
(oder Rindsschnitzel)  
1 EL Öl  
Salz, Pfeffer, Thymian  
2 Zwiebeln  
1 TL Paprika*

### PARISER ZWIEBELSUPPE

Butter im KELOMAT zerfließen lassen. Die feingeschnittenen Zwiebeln darin andünsten lassen. Mit ca. 1 Liter Fleisch- oder Gemüsebrühe ablöschen, den Topf schließen und 4 Minuten unter Druck kochen. Den Topf beiseite stellen, abkühlen lassen und öffnen, wenn sich der Druckanzeiger ganz gesenkt hat. Die Suppe abschmecken, Sherry beifügen. In einen großen Topf oder in feuerfeste Suppentassen gießen. Die Brotscheiben darauf legen, mit Käse bestreuen und im heißen Ofen überbacken, bis der Käse Farbe annimmt. Mit wenig Pfeffer aus der Mühle bestreuen und sofort servieren.

*4 große Zwiebeln  
2 EL Butter  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
4 Scheiben Weißbrot,  
getoastet  
100 g Emmentaler, gerieben  
evtl. 1 EL Sherry*

### **SZEGEDINER GULASCH**

Die feingehackten Zwiebeln mit Schweineschmalz im KELOMAT gut anrösten. Das würfelig geschnittene Fleisch zugeben und unter Rühren leicht anbraten. Mit ca. 1/4 l Wasser aufgießen und kurz kochen lassen. Sauerkraut mehrmals durchschneiden, auf das Fleisch legen, Gewürze beifügen. Den Topf verschließen und 10 Minuten unter Druck kochen. Abkühlen, öffnen und mit Sauerrahm vollenden.

*500 g Schweinsschulter  
250 g Zwiebel  
500 g Sauerkraut  
1 EL Schweineschmalz  
2 EL Paprika  
Salz, Kümmel, Knoblauch  
250 ml Sauerrahm*

### **OSSOBUCCO**

Olivenöl im KELOMAT erhitzen. Die Fleischscheiben darin auf beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und die geschälten Karotten und Sellerie in den Bratenansatz raffeln. Die in Stücke geschnittenen Tomaten und eine gehackte Zehe Knoblauch zugeben. Das Gemüse bei starker Hitze kurz andünsten. Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Kräuter beifügen, mit Rotwein ablöschen. Kurz aufkochen, Fleisch einlegen und KELOMAT schließen. 20 Minuten unter Druck schmoren. Inzwischen grüne Petersilie fein hacken und mit der zweiten Knoblauchzehe vermischen. Den KELOMAT nach Beendigung der Garzeit abkühlen, öffnen, das Fleisch herausheben und warm stellen. In die Sauce Petersilie, Knoblauch und Butter einrühren und auf großem Feuer noch ein wenig eindicken lassen. Fleisch anrichten, mit der Sauce übergießen.

Tipp: Original italienisch reicht man nur frisches Weißbrot dazu. Erdäpfel passen aber auch ganz ausgezeichnet.

*4 Scheiben Kalbsstelze  
(ca. 2 cm dick)  
2 Karotten  
1 Stück Knollensellerie  
2 geschälte Tomaten  
1 TL Tomatenmark  
Salz, Pfeffer  
Kräuter (Thymian,  
Basilikum, Lorbeer)  
1 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
200 ml Rotwein  
1 Bund Petersilie  
Butter*

### **RINDSROULADEN**

Nach Möglichkeit die Rindsschnitzel am Vorabend salzen, pfeffern und mit einem Gemisch aus Senf und feingeschnittenen Kapern bestreichen. Speck, Gurkerln und Karotten kleinwürfelig schneiden und darauf verteilen. Die Rouladen einrollen und mit Spießen oder einer Schnur fixieren. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag die Rouladen im KELOMAT in heißem Fett rundum scharf anbraten und mit Rindssuppe oder Wasser aufgießen. Schließen und 15 Minuten unter Druck kochen. Den Topf abkühlen, öffnen, ev. Sauerrahm einrühren und noch kurz ziehen lassen.

Tipp: Wenn Sie Ihre Rindsrouladen nicht erst am nächsten Tag genießen wollen: Karotten- und Speckwürfel leicht anbraten, vom Feuer nehmen, etwas Senf und Kapern dazu, 10 Minuten stehen lassen. Dann Schnitzel salzen und pfeffern, mit Senf bestreichen, füllen, einrollen, anbraten und weichdünsten.

*4 Rindsschnitzel  
150 g Frühstücksspeck  
2 Karotten  
2-3 süßsaure Gurkerln  
1 EL Kapern  
Salz, Pfeffer, Senf  
Fett zum Braten  
ev. 3 EL Sauerrahm*

### **FLEISCHTOPF MIT FISOLEN**

Fleisch in Streifen schneiden. Olivenöl im KELOMAT erhitzen, das Fleisch darin kräftig anbraten. Zwiebeln halbieren und in große Stücke schneiden, zum Fleisch geben und braten, bis sie leicht Farbe annehmen. Tomatenmark kurz mitrösten. Mit Wasser (oder Fleischbrühe) bis zur Minimum-Markierung des KELOMAT auffüllen, salzen und pfeffern. Die geschälten, in Stücke geschnittenen Kartoffeln beifügen und 6 Minuten unter Druck garen. KELOMAT abkühlen und öffnen. Nun die Fisolen und die stiftelig geschnittenen Knoblauchzehen beifügen. Mit reichlich Kräutern wie Thymian, Liebstöckl und Bohnenkraut würzen, unter Schon-Druck ca. 3 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Tipp: Verwenden Sie mehligere Kartoffeln – sie lassen sich mit der Gabel zerdrücken und nehmen dann den Saft besonders gut auf.

*50 dag Rind- oder  
Lammfleisch  
1 EL Olivenöl  
2-3 Zwiebeln  
1 TL Tomatenmark  
50 dag Kartoffeln  
50 dag Fisolen  
3-4 Zehen Knoblauch  
Salz, Pfeffer, Thymian,  
Liebstöckl, Bohnenkraut*

### **POT-AU-FEU**

Zunge im KELOMAT in gesalzenem Wasser vorkochen (Kalbszunge 10-12 Minuten, Rindszunge 40-50 Minuten). Abkühlen, Zunge herausheben (Achtung – dabei nicht anstechen, kann spritzen), Kochsud wegschütten. Nun Ochsenchwanz und Suppenknochen mit 1 l Wasser 20 Minuten unter Druck kochen. Abkühlen, öffnen, das Rindfleisch zugeben und mit Salz, Muskatnuss und Pfefferkörnern würzen. 20 Minuten unter Druck kochen. Wieder abkühlen, öffnen, nun Speck und Schweinefleisch beifügen und 10 Minuten unter Druck kochen. KELOMAT abkühlen und öffnen. Mit Salz, gehacktem Knoblauch und Kerbel würzen. Karotten, Kohl, Sellerie, Petersilie und Kartoffeln hineingeben, wieder schließen und 5 Minuten unter Druck kochen. Nochmals abkühlen, öffnen und Kohlrabi, Zwiebel, Porree, Markknochen und die abgekühlte, geschälte Zunge hineinlegen, 4 Minuten unter Druck kochen. Den KELOMAT nach dem Abkühlen öffnen und den köstlichen Eintopf mit frischem Brot servieren.

Tipp: Die Suppe vor Beigabe der Gemüse abseihen. Vor dem Servieren Fleisch und Gemüse in mundgerechte Stücke teilen und nur noch kurz in der Suppe erhitzen

*(ergibt ca. 6 Portionen)*

*300 g Ochsenchwanz*

*300 g Suppenknochen*

*3 Markknochen*

*400 g mageres Rindfleisch*

*1 Kalbszunge*

*150 g magerer Speck*

*300 g Schweinefleisch*

*1 kleine Sellerieknolle*

*1 Kohlrabi*

*1 kleiner Kohlkopf*

*3 Karotten*

*1 kleine Porreestange*

*300 g Kartoffeln*

*1 Zwiebel gespickt mit*

*Lorbeerblatt und Gewürznelke*

*1 Knoblauchzehe*

*Salz, Pfefferkörner,*

*Muskatnuss*

*1 Bund Petersilie*

*etwas Kerbel*

### **WILDRAGOUT**

Zwiebeln klein schneiden. Butterschmalz im KELOMAT erhitzen, die Zwiebeln darin anbräunen. Das grobwürfelig geschnittene Fleisch begeben, salzen und pfeffern. Wacholderbeeren andrücken, durchschneiden und dazugeben. Gut durchrösten. In der Zwischenzeit Möhren, Sellerie, Petersilwurzel und Porree putzen und würfelig bzw. in Scheiben schneiden. Zum Fleisch dazugeben, gut durchmischen, mit Rotwein aufgießen. 30-40 Minuten je nach Fleischqualität (Wildschwein benötigt meistens längere Garzeit) unter Druck schmoren. Nach dem Abkühlen öffnen, die Sauce mit Preiselbeergelee, ev. etwas Obers binden. Tipp: Wenn Sie bissfest gegartes Gemüse bevorzugen, den Kochvorgang 10 Minuten vor Ende unterbrechen und das Gemüse erst dann beifügen.

*750 g Gulaschfleisch von  
Hirsch, Reh oder Wildschwein  
3 Zwiebeln  
Butterschmalz  
Salz, Pfeffer  
4 Wacholderbeeren  
Thymian, Lorbeerblatt  
3 Möhren oder Karotten  
1 Petersilwurzel  
1 Porreestange  
1 Knollen-Sellerie  
400 ml Rotwein*

### **WEISSES KALBSRAGOUT**

Butter im KELOMAT erhitzen. Das in Würfel geschnittene Fleisch darin leicht anziehen lassen. Die gehackte Zwiebel kurz mitdünsten. Halbierte Karotte, gespickte Zwiebel und Sellerie beifügen. Mit Weißwein und ca. 1/4 l Fleisch- oder Gemüsebrühe aufgießen. Gewürze und Kräuter zugeben, 20 Minuten unter Druck kochen. Nach dem Abkühlen den Topf öffnen, die Zwiebel herausnehmen, Butterflocken einrühren. Eidotter mit Obers versprudeln, in die Sauce einlaufen lassen und erhitzen, aber nicht mehr aufkochen. Sofort vom Feuer nehmen, abschmecken und servieren.

*600 g Kalbsschulter  
1 Karotte  
1 Stück Sellerie  
1 große Zwiebel  
etwas Weißwein  
1 Zwiebel, gespickt mit Lorbeerblatt  
und Gewürznelke  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
Rosmarin, Thymian,  
Zitronenschale  
Butter, Obers  
1 Eidotter*

### **PAPRIKAHUHN**

Zwiebel fein hacken und im KELOMAT im heißen Fett hell anrösten. Huhn in 8 Stücke teilen und leicht anbraten. Paprika beifügen und leicht durchrösten, mit Zitronensaft ablöschen. Salz und Zitronenschale beifügen, mit Wein und Wasser (oder Hühnerbrühe) aufgießen. Den Topf schließen und unter Druck 8 Minuten kochen. Abkühlen, den Topf öffnen. Sauerrahm und Mehl gut vermischen, in die Sauce einrühren, nochmals aufkochen und abschmecken.

Tipp: Eine besonders schöne Farbe und pikanter Geschmack wird durch Zugabe einer pürierten roten Paprikaschote erzielt.

*1 mittelgroßes Huhn*

*2 EL Fett*

*1 Zwiebel*

*1 TL Paprika*

*1 Zitrone*

*100 ml Weißwein*

*1 EL Mehl*

*2 EL Sauerrahm*

### **REISFLEISCH**

Fett im KELOMAT erhitzen, kleingeschnittene Zwiebeln darin goldgelb anrösten. Das würfelig geschnittene Fleisch dazugeben und gut anbraten.

Reis waschen, mit den Gewürzen beifügen, kurz durchrösten, mit Wasser aufgießen (2 Teile Wasser : 1 Teil Reis). Den Topf schließen, 6 Minuten unter Druck kochen. Abkühlen, öffnen, mit Käse bestreuen.

*500 g Schweinefleisch*

*250 g Reis*

*300 g Zwiebel*

*60 g Fett*

*1 EL Tomatenmark*

*Salz, Paprika*

*Parmesan oder Reibkäse*

### **LAMMTOPF**

Steinpilze in Wasser einweichen. Butter im KELOMAT erhitzen, das würfelig geschnittene Fleisch darin leicht anbraten. Gewürze, Zwiebeln und Steinpilze (mit dem Einweichwasser) zugeben. Kurz andünsten, mit Rotwein ablöschen. Aufkochen, ca. 1/4 l Fleischbrühe und Tomatenmark zugeben. Schließen und 15 Minuten unter Druck kochen. Den Topf abkühlen, öffnen, Petersilie und grüne Erbsen zugeben, nochmals 2-4 Minuten unter Druck kochen. Abkühlen, öffnen und servieren.

*800 g Lammschulter*

*2 EL Butter*

*1 Bund Frühlingszwiebeln*

*100 ml Rotwein*

*1/4 l Fleischbrühe*

*1 EL Paradeismark*

*Rosmarin, Thymian*

*Dill, Estragon, Petersilie*

*15 g getrocknete Steinpilze*

*400 g grüne Erbsen*

## CHILI CON CARNE

Fett im KELOMAT erhitzen. Das Faschierte darin gut anbraten. Die in Scheiben geschnittenen Chilischoten und gehackte Zwiebel zugeben, leicht anbraten. Dann die geschälten, kleingeschnittenen Tomaten beifügen. Mit Salz, Pfeffer und kleingeschnittenem Knoblauch würzen. Die über Nacht eingeweichten Bohnen beigeben. Mit 1/4 l Wasser oder Fleischbrühe auffüllen, ca. 20 Minuten unter Druck kochen. Den Topf öffnen, die gegarten Maiskörner beifügen und kurz durchkochen. Abschmecken, evtl. mit Tabasco nachwürzen.

Tipp: Schmeckt am besten mit frischem Weißbrot. Fein gestoßener Kreuzkümmel mitgekocht, verleiht dem Gericht mexikanisches Flair.

*(ergibt ca. 6 Portionen)*

*700 g faschiertes Rindfleisch*

*250 g Kidneybohnen*

*oder braune Bohnen*

*2 große Zwiebeln*

*500 g Tomaten*

*250 g Maiskörner*

*2 EL Butter oder Öl*

*Salz, schwarzer Pfeffer*

*2 Knoblauchzehen*

*2-5 Chilischoten*

*Tabasco*

## TIPPS und TRICKS

– Beim Kochen von klaren Suppen und Brühen wird Sie Ihr KELOMAT besonders begeistern: Kurze Kochzeiten und schonendes Garen unter Druck führen zu äußerst schmackhaften Resultaten. Kochen Sie diese Suppenbasis auf Vorrat mit der doppelten Menge an Zutaten aber weniger Wasser. Frieren Sie diese Suppe portionsweise ein, bei Bedarf dann auftauen und mit Wasser aufgießen.

– Ob gekocht, gebraten oder gedünstet - alle Fleischgerichte gelingen im KELOMAT ganz vorzüglich. Gerade am Anfang ist es manchmal schwierig, die richtige Kochzeit zu wählen. Generell gilt: Die Kochzeit hängt von Qualität und Größe des Fleischstückes ab. Zartes (Kalb, Geflügel, Filetstücke) ist schneller gar als kräftige Stücke (Stelzen, Schulter). Und je kleiner (flacher) das Fleischstück ist, desto rascher ist es gar. Wenn Sie im Zweifel sind, wählen Sie am besten eine kürzere Kochzeit, öffnen den KELOMAT und überprüfen das Ergebnis. Gegebenenfalls schließen Sie den Kochtopf nochmals (Dichtung vorher gut abtrocknen!) und kochen ein paar zusätzliche Minuten unter Druck.

– Wenn Sie große Fleischstücke garen: Keinesfalls direkt nach dem Öffnen des Topfes anstecken, sondern ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Andernfalls tritt der Fleischsaft aus und kann dabei sogar heftig spritzen! Spezielle Vorsicht ist geboten bei Selchfleisch, Zunge und Innereien (Beuschel).

– In der Schale gekochte Erdäpfel springen nicht auf, wenn Sie den Topf langsam abkühlen lassen.

– Eintöpfe werden meistens aus vielen Zutaten mit verschiedenen Garzeiten zubereitet. Beginnen Sie mit den längsten Garzeiten, und öffnen Sie zwischendurch den KELOMAT und fügen dann die restlichen Zutaten bei. Oder: Schneiden Sie die Zutaten mit längerer Garzeit kleiner, die Zutaten mit kürzerer Garzeit lassen Sie ganz oder schneiden sie in größere Stücke. So lassen sich die Unterschiede oft problemlos ausgleichen.

– Selbstverständlich können Sie in Ihrem KELOMAT auch Fischgerichte zubereiten, wenn Sie diese Regeln beachten: Verwenden Sie nur festfleischige Fischarten in großen Stücken (keine Filets), garen Sie nur kurz unter Schondruck (wenn der erste weiße Ring am Druckanzeiger

Weitere Informationen zu unseren Produkten finden Sie unter [www.haus-gartenwelt.com](http://www.haus-gartenwelt.com)

erscheint).

- Auch Tiefkühlprodukte wie Gemüse, Eintöpfe oder ähnliche Gerichte gelingen im KELOMAT perfekt. Kochen Sie unter Schondruck (ein weißer Ring am Druckanzeiger). Die auf den meisten Tiefkühlpackungen angegebenen Garzeiten zur Zubereitung in der Mikrowelle können auch als Richtlinie für die Zubereitung im KELOMAT dienen.
- Nützen Sie nicht nur die Rest-Energie der Herdplatten, sondern auch den im KELOMAT vorhandenen Restdruck aus, indem Sie den Topf langsam abkühlen lassen, bis der Druckanzeiger von selbst gesunken ist. Wieviel Kochzeit Sie dabei einsparen können, hängt von der jeweils gekochten Speisenmenge ab. Schnell werden Sie Ihre eigenen Erfahrungen sammeln.
- Locheinsatz und Rost (als Zubehör erhältlich) ermöglichen besonders schonendes Dämpfen von Gemüse und Kartoffeln, von Reis und Süßspeisen (Germknödel), sowohl mit als auch ohne Druck.

### **PROVENCALISCHE FISOLEN**

Ca. 1/2 l Wasser mit wenig Salz im KELOMAT aufkochen. Fisolen hineingeben und 4 Minuten unter Druck kochen. Den Topf rasch abkühlen, öffnen und die Fisolen abgießen. Das Kochwasser aufbewahren. Öl im KELOMAT erhitzen, feingehackte Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Die kleingeschnittenen Tomaten, Lorbeerblatt und Gewürznelke zugeben. Bei starker Hitze unter Rühren dick einkochen lassen. Lorbeerblatt und Nelke entfernen. Fisolen zugeben, durchrühren, mit etwas Bohnensud aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Bohnenkraut und Basilikum würzen und anrichten.

Tipp: Dieses Gericht kann auch mit Bohnenkernen zubereitet werden: Bohnen über Nacht einweichen, weitere Zubereitung unverändert. Die Kochzeit im KELOMAT beträgt dann 15 Minuten.

*750 g Fisolen*

*2 geschälte Tomaten*

*1 Knoblauchzehe*

*1 kleine Zwiebel*

*Olivenöl*

*Salz, Pfeffer*

*Bohnenkraut, Basilikum*

*Lorbeerblatt, Gewürznelke*

### **EINGEBRANNTER ERDÄPFEL**

Erdäpfel schälen, in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Butter im KELOMAT erhitzen, die feingehackte Zwiebel darin glasig andünsten. Erdäpfel beifügen, mit gut 1/4 l Fleisch- oder Gemüsebrühe aufgießen, Gewürze beifügen und 4 Minuten unter Druck kochen. Den Topf abkühlen, öffnen und das mit Rahm vermischte Kartoffelmehl unter Rühren begeben. Auf kleiner Hitze sämig einkochen. Essig beifügen, abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Wer es besonders pikant mag, kann auch noch geschnittene Kapern und/oder süßsaure Gurkerln beifügen.

*1 kg Erdäpfel*

*1 Zwiebel*

*1 EL Butter*

*Salz, Pfeffer, Muskatnuss,*

*Majoran*

*100 ml Sauerrahm*

*1/2 EL Kartoffelmehl*

*1 EL Weißweinessig*

*1/4 l Fleischbrühe*

*etwas gehackte Petersilie*

### **ELSÄSSER SAUERKRAUT**

Fett im KELOMAT erhitzen. Die gehackte Zwiebel darin andünsten. Sauerkraut mehrfach durchschneiden und hinzufügen, mit Weißwein ablöschen.

Feingeschnittenen Apfel, Speck und andgedrückte Wacholderbeeren zugeben. Mit ca. 1/4 l Fleischbrühe auffüllen. 20 Minuten unter Druck kochen. Vor dem Anrichten mit einem Schuss

Cognac vollenden.

*500 g Sauerkraut*

*1 Zwiebel*

*etwas Fett*

*100 ml Weißwein*

*1 Apfel*

*3 Wacholderbeeren*

*100 g geräucherter Speck*

*Cognac*

### **KOHL MIT KICHERERBSEN**

Kichererbsen über Nacht einweichen. Im KELOMAT mit Wasser 30 Minuten unter Druck kochen. Abgießen und beiseite stellen. Kohl waschen,

in dünne Streifen schneiden. Tomatensaft im KELOMAT erhitzen, Kohl beifügen und 5 Minuten unter Druck garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. In Olivenöl leicht anbraten.

Die abgetropften Kichererbsen, Salz und Curry dazugeben und hellbraun rösten. Die Kichererbsen unter den Kohl mischen, nochmals

erwärmen und anrichten. Mit Crème fraîche/Sauerrahm und Kresse garnieren.

*250 g Kichererbsen*

*750 g Kohl*

*500 ml Tomatensaft*

*1 Knoblauchzehe*

*4 EL Olivenöl*

*1 EL Curry*

*100 g Crème fraîche*

*50 g Sauerrahm*

*4 EL Kresse*

*Salz, Pfeffer*

### **GEMÜSE**

Die Kochzeit beginnt, sobald am Druckanzeiger

(je nach gewünschter

Kochzeit) der erste

bzw. zweite weiße Ring

sichtbar wird.

### **KOCHZEITEN - TABELLE**

Kochzeit in Minuten

#### **SUPPEN**

Gemüsesuppe,

je nach Sorte 5- 8

Gulaschsuppe 15-20

Haferflockensuppe 4

Hühnersuppe

(Suppenhuhn) 15-20

Kartoffelsuppe 5- 6

Knochenbrühe 20

Minestrone 6- 8

Ochsenschwanzsuppe 20-25

Reissuppe 8-10

Weitere Informationen zu unseren Produkten finden Sie unter [www.haus-gartenwelt.com](http://www.haus-gartenwelt.com)

Rindsuppe (Suppenfleisch,  
Tafelspitz) 30-45  
Zwiebelsuppe 4- 5

### **FLEISCH**

Geflügelteile 5-10  
Hasenbraten 15-20  
Hasenrücken (zerteilt) 10-15  
Hirschmedaillons 10-20  
Huhn (ganz) 20-25  
Kalbsbraten 25-30  
Kalbsgulasch 10-15  
Kalbsstelze im Ganzen 25-35  
Kalbsstelze in Scheiben  
(Ossobuco) 15-20  
Kalbskopf 15-20  
Kalbskoteletts 6- 8  
Kalbsragout 10  
Kalbszunge 10-15  
Lammbraten 25-30  
Lammragout 15-25  
Putenkeule 20-25  
Rehkeule 30  
Rehrücken (zerteilt) 10-15  
Rehschnitzel 2- 4  
Rindsbraten 30-40  
Rindsgeschnetzeltes 6- 8  
Rindsgulasch 30-40  
Kochzeit  
Minuten  
Rindsrouladen 10-12  
Rindsschnitzel 8-10  
Rollschinken 15-20  
Schweinsbraten 20-40  
Schweinskoteletts 6- 8  
Schweinsragout 15  
Schweinsstelze 25-35  
Selchfleisch 20  
Wildragout  
(Reh, Hase, Hirsch) 15-20

### **GEMÜSE**

Artischocken 6-10  
Chicorée 6- 8  
Erbsen, frisch 3- 4  
Fisolen (ganz) 2- 3  
Karfiol (ganz) 8-10  
Karfiol (Röschen) 2- 3  
Karotten (geschnitten) 4  
Kartoffeln (in der Schale) 6-10  
Kartoffeln  
(geschält, geschnitten) 4- 5  
Kohl, Kraut (geschnitten) 5-10  
Kohlrabi 4- 6  
Kohlsprossen 3- 5  
Maiskolben 5- 6  
Rote Rüben 15-25  
Sauerkraut 10-15  
Schwarzwurzeln (ganz) 5-10  
Sellerie (Knolle) 4- 6

Weitere Informationen zu unseren Produkten finden Sie unter [www.haus-gartenwelt.com](http://www.haus-gartenwelt.com)

[www.haus-gartenwelt.com](http://www.haus-gartenwelt.com)



**HÜLSENFRÜCHTE, GETREIDE**

Bohnen (eingeweicht) 20

Erbsen (ganz) 20-25

Erbsen (eingeweicht) 10-15

Graupen 18-20

Kichererbsen (eingeweicht) 30

Linsen 15-20

Linsen (eingeweicht) 8-10

Naturreis 15-20

**Das Team von Haus- & Gartenwelt wünscht Ihnen viel Spaß beim Kochen und einen guten Appetit!**

**PRODUKTINFOS** - <http://www.haus-gartenwelt.at/Kochtoepfe---Pfannen/Edelstahl/>

Weitere Informationen zu unseren Produkten finden Sie unter [www.haus-gartenwelt.com](http://www.haus-gartenwelt.com)