



DAS FISSLER MAGAZIN | 02 | 2017

KOCHLUST

Fissler

KOCHEN IM SCHNELLKOCHTOPF

*Fast Food
neu gedacht* ⇒ S. 4



*Kostenlos
mitnehmen &
genießen!*

WISSENSHUNGER
**Die Revolution des
Druckdampfens:**
Der Schnellkochtopf
schreibt Geschichte ⇒ S. 8

GENUSSVOLL LEBEN
Kulinarische Vielfalt
aus dem Schnellkochtopf ⇒ S. 14

»Die Zeit verlängert sich für alle,
die sie zu nutzen verstehen.«

LEONARDO DA VINCI, ITALIENISCHER UNIVERSALGELEHRTER (1452–1519)

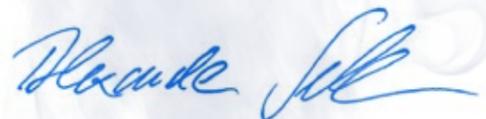
Lieber Fissler-Fan,

„Ein ganzes Heft rund um den Schnellkochtopf?“, werden Sie sich fragen. Der Grund dafür ist das erfolgreiche Comeback des Klassikers. Kein Kochgeschirr passt besser in den modernen, schnelllebigen Alltag. Denn für die alltägliche Herausforderung, trotz Zeitmangels abwechslungsreich, lecker, gesund und schnell zu kochen, ist der Schnellkochtopf die perfekte Lösung.

Das Prinzip ist altbewährt: Schon vor über 60 Jahren erleichterte der erste Fissler Schnellkochtopf mit mehrstufigem Kochventil das Kochen, indem er die Zeit am Herd verkürzte. Was damals schon praktisch war, ist heute zusätzlich formschön, einfach zu bedienen sowie leicht zu pflegen und erfreut sich insbesondere auch seit dem Aufleben der Do-It-Yourself-Küche immer größerer Beliebtheit.

Ob Hobby- oder Sterneköche, kreative Blogger, Single-Haushalte oder junge Eltern – der Schnellkochtopf hat ebenso vielfältige Einsatzbereiche wie Anhänger. Und mit der Fangemeinde wächst und gedeiht auch die Rezeptvielfalt für den Schnellkochtopf. Wer ihn einmal ausprobiert und seine Einsatzmöglichkeiten und Vorteile kennengelernt hat, möchte gar nicht mehr von ihm lassen. Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie es aus!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Schnellkochen!



Ihr Alexander Selch
Geschäftsführer, Fissler GmbH



Seite 16



Seite 4



Seite 22



Seite 8



Seite 24



Seite 26

Inhalt

TITELTHEMA:

**FAST FOOD NEU GEDACHT –
MIT DEM SCHNELLKOCHTOPF
GENUSSVOLL DURCH DEN ALLTAG**

4

GENUSSVOLL LEBEN

Schnellkochen heißt besser kochen –
die Vorteile des Schnellkochtopfs auf einen Blick
Kulinarische Vielfalt aus dem Schnellkochtopf

6

14

WISSENSHUNGER

Die Revolution des Druckdampfens:
Der Schnellkochtopf schreibt Geschichte
Das Prinzip Schnellkochtopf –
so funktioniert Druckdampfens
So geht's: Einfach Schnellkochen
Schritt für Schritt

8

18

19

DAS RICHTIGE WERKZEUG

Helfer, von denen man nie genug haben kann

11

ANLEITUNG ZUM GENIESSEN

Türkischer Geflügeltopf
Weißkohl-Kimchi-Salat
mit lauwarmem Rindfleisch
Waldpilz-Kräuter-Risotto
Cheesecake
Garzeiten im Schnellkochtopf

12

16

20

26

28

EXTRAPORTION

Babys erster Brei:
Gesunde Beikost aus dem Schnellkochtopf

22

ZU GAST BEI ...

Steffi von KochTrotz –
allergenarm kochen im Schnellkochtopf

24

PRODUKTE IM HEFT

31

IMPRESSUM

32

GEWINNSPIEL

32



Fast Food neu gedacht

- mit dem Schnellkochtopf
genussvoll durch den Alltag

»Unaufhaltsam enteilet die Zeit.«

Diese Weisheit des bekannten deutschen Dichters und Denkers Friedrich Schiller stammt schon aus dem späten 18. Jahrhundert, hat heute aber mehr Gültigkeit denn je. Manchmal scheint es, als lege der moderne Alltag ein so hohes Tempo vor, dass die gesunde Ernährung zwangsläufig auf der Strecke bleibt.

Die Betriebsamkeit beginnt für die meisten Menschen direkt nach dem Weckerklingeln: Selten bleibt Zeit für ein ausgiebiges Frühstück. Die dampfende Tasse Kaffee ist obligatorisch, darüber hinaus muss oft ein einfaches Müsli oder ein hastig geschmiertes Brot herhalten. Zwischen die üblichen Termine und Verpflichtungen des Berufs- und Privatlebens wird häufig nur ein „Snack-to-go“ geschoben, sodass nach einem vollgepackten Tag schon bei der Ankunft an der Haustür der Magen vernehmlich knurrt.

Während im Fernsehen Kochshows rauf und runter laufen und in den sozialen Medien Bilder von appetitlich angerichteten Speisen omnipräsent sind, fehlt im Alltag häufig die Zeit für ausgiebiges Kochen. Von der Büroarbeit oder der Kinderbeschäftigung direkt zu langwieriger Küchenarbeit übergehen – das kann selbst ernährungsbewussten Hobbyköchen missfallen. Um gesunde Köstlichkeiten servieren zu können, benötigt man allerdings nicht zwangsläufig mehrere Stunden. Entscheidend sind lediglich die richtigen Hilfsmittel und passende Rezepte.

So unterschiedlich der Tagesablauf auch ist, in der Küche ist der Schnellkochtopf immer ein hilfreicher Begleiter. Durch verkürzte Garzeiten schafft er Raum, gesundes, leckeres Essen ausgiebig zu zelebrieren und in Ruhe neue Kräfte zu tanken. Dann kann das Leben am nächsten Morgen ruhig wieder Fahrt aufnehmen.

56%

der Deutschen glauben, gesundes Essen zuzubereiten, koste mehr Zeit als sie haben. Das geht aus der aktuellen TK-Ernährungsstudie 2017 der Techniker Krankenkasse hervor.

Quelle: TK-Ernährungsstudie 2017

Der Schnellkochtopf im Einsatz ...



Anna (33)

» Leni ist nun fast ein halbes Jahr alt, und die Große geht inzwischen in den Kindergarten. Wenn Charlotte aus dem Haus ist und das Baby nicht gerade meine volle Aufmerksamkeit fordert, probiere ich gerne neue Rezepte aus. Momentan steht natürlich Beikost für das Baby aus dem Schnellkochtopf hoch im Kurs. Nach der Elternzeit werden schnelle, gesunde Rezepte noch wichtiger, damit für meinen Mann und mich auch neben dem Job genug gemeinsame Zeit zum Spielen und Vorlesen bleibt.

» Seit die Kinder aus dem Haus sind, stehen daheim die eigenen Belange an erster Stelle. Gerne verwöhne ich meine Frau und mich nach getaner Arbeit mit einer neuen Küchenkreation. Ein raffiniertes Fleisch- oder Fisch-Gericht und dazu ein Glas Rotwein – darauf freuen Sylvia und ich uns den ganzen Tag. Wenn am Wochenende unsere Freunde zu Besuch kommen, wage ich mich dann an neue exotische Menüs und stehe für die ganze Mannschaft am Herd.



Joachim (58)

» Als Unternehmerin bin ich beruflich viel unterwegs und auch zu Hause arbeite ich häufig noch an Präsentationen weiter. Obwohl nicht viel Zeit zum Kochen bleibt, lege ich großen Wert auf Qualität. Da auch mein Mann selbstständig und häufig lange im Büro ist, planen wir für das Kochen selten viel Zeit ein: Risotto und buntes Gemüse al dente zählen zu unseren schnellen und gesunden Favoriten am Abend.



Christina (52)



Schnellkochen heißt besser kochen – Die Vorteile des Schnellkochtopfs auf einen Blick

Wer sich selbst und seinen Liebs-ten am Esstisch etwas Gutes tun möchte, greift schon im Supermarkt nicht wahllos ins Regal. Wenn man die Frische beim Einkauf sehen, fühlen und bestenfalls sogar riechen kann, wird's am Ende besonders lecker. Vorausgesetzt, man macht sich zu Hause ebenso bewusst an die Zubereitung. Unser Tipp: Augen auf bei der Wahl des Kochgeschirrs! Der Schnellkochtopf kann in mehrfacher Hinsicht den entscheidenden Unterschied machen.

Insbesondere Vielkocher legen die kulinarische Messlatte hoch: Häufig ist ihnen gesunde, abwechslungsreiche Kost wichtig, die optisch und geschmacklich überzeugt, vor allem aber schnell auf dem Tisch steht. Der Schnellkochtopf erweist sich dabei als besonders einsetzfreudiges Multitalent: Eine Vielzahl von Lebensmitteln und Gerichten – darunter Gemüse, Hülsenfrüchte, Reis, Kartoffeln, aber auch Suppen, Babybrei, Fleisch oder Desserts – kommt mit seiner Hilfe zeitsparend und nährstoffschonend auf den Teller. Dabei ist er nicht nur einfach und sicher zu bedienen, sondern auch ressourcenschonend.

AROMEN BEWAHREN

Lebensmittel mit mildem Geschmack, der beim herkömmlichen Kochen leicht verloren geht, entfalten und behalten im Schnellkochtopf ihr köstliches Aroma. Nicht selten verhilft die Garmethode des Druckdampf-garens durch den Erhalt wasserlöslicher Aromastoffe Beilagen, die als bloße Sattmacher verrufen sind, zu ganz neuem Ruhm.

APPETIT ANREGEN

Da wasserlösliche Farbstoffe von Gemüse beim Schnellkochen nicht im kochenden Wasser verloren gehen, sondern insbesondere durch den Druck an die äußeren Randschichten der Zellen gelangen, kommen z. B. Brokkoli oder Möhren leuchtend bunt auf den Teller. Wenn schon vor dem ersten Bissen klar ist, wie lecker es wird, steigt die Vorfreude auf den bevorstehenden Genuss ganz automatisch – das Auge isst bekanntlich mit.

NÄHRSTOFFE ERHALTEN

Beim herkömmlichen Kochen im sprudelnden Wasserbad landen etwa 15–25 Prozent der Mineralstoffe und teils über die Hälfte gesunder Vitamine im Kochwasser und später im Abfluss. Beim Druckdampf-garen unter Ausschluss von Sauerstoff hingegen bleiben die wasserlöslichen und sauerstoffempfindlichen Nährstoffe nahezu komplett erhalten.*

VIELFALT ERMÖGLICHEN

Von empfindlichen Lebensmitteln wie Fisch und feinem Gemüse über Fleisch und Eintöpfe bis hin zu Beikost für Babys, Hülsenfrüchten, Reis und Desserts – dank passender Einsätze und verschiedener Garstufen kann fast alles im Schnellkochtopf zubereitet werden. Einfache Tipps und Tricks für die Zubereitung unterschiedlicher Zutaten und Menükomponenten gibt's auf Seite 14–15.

ZEIT SPAREN

Der im fest verschlossenen Schnellkochtopf aufgebaute Druck sorgt für höhere Temperaturen im Topf, was die Garzeit erheblich verkürzt. Entscheidend dabei ist die Garstufe: Garstufe 1 verkürzt die Garzeit auf ca. die Hälfte und Garstufe 2 auf ca. ein Drittel gegenüber normalen Kochzeiten – bei Schmorgerichten sind es sogar bis zu 70 Prozent. Selbst getrocknete Hülsenfrüchte, die normalerweise mindestens zwölf Stunden einweichen müssen, sind im Schnellkochtopf ohne langwieriges Einweichen erheblich schneller sämig-weich gekocht.

STROM SPAREN

Die kürzeren Garzeiten und die Möglichkeit, mithilfe verschiedener Schnellkochtopf-Einsätze das ganze Menü auf einer Herdplatte zuzubereiten, führen ganz automatisch zu einer deutlichen Energieersparnis. Konkret wird mit dem Schnellkochtopf 20–50 Prozent weniger Energie verbraucht.

VITAMINGEHALT STEIGERN

Provitamin-A-Lieferanten wie Möhren oder Brokkoli werden durch das Schnellkochen sogar noch gesünder: Beim Druckdampf-garen im Schnellkochtopf wird Provitamin A, das u. a. für das Wachstum entscheidend ist, aus den Pflanzenzellen freigesetzt. Schon übliches Garen führt zu einem höheren Vitamingehalt – beim Schnellkochen verdoppelt sich der Gehalt an Provitamin A sogar.

GELD SPAREN

Besonders das Etagenkochen, bei dem verschiedene Menükomponenten durch Einsätze im Schnellkochtopf übereinander garen, hat auch einen finanziellen Vorteil. Spätestens wenn die Königsklasse des Schnellkochens zur Kochroutine geworden und regelmäßig nur eine Herdplatte in Benutzung ist, schlägt sich das in der Stromrechnung und damit im Geldbeutel nieder.

SICHERHEIT AUSKOSTEN

Dank ausgereifter Sicherheitssysteme kann beim Schnellkochen nichts schiefgehen. In Schnellkochtopfen von Fissler steckt jede Menge raffinierte Technik, die neben der praktischen Funktion eine kinderleichte Handhabung garantiert.

KRÄFTE SCHONEN

Wenn beim Etagenkochen mehrere Zutaten oder Menükomponenten in unterschiedlichen Stockwerken des Schnellkochtopfs garen, kann zusätzliches Kochgeschirr getrost im Schrank bleiben. Der praktische Nebeneffekt: Wo sich sonst Töpfe und Pfannen stapeln, wartet nach dem Essen viel weniger Abwasch.

* Die Zahlen stammen aus einer im Auftrag von Fissler durchgeführten Studie zum Nährstoffgehalt beim Schnellkochen der Universität Koblenz-Landau und der Justus-Liebig-Universität Gießen.

Die Revolution des Druckdampfens:

Der Schnellkochtopf schreibt Geschichte



Die Erfindung des „Dampfkochtopfs“, wie er damals genannt wurde, war bahnbrechend: Im späten 17. Jahrhundert erfand Denis Papin das Druckdampfens – eine ganz neue Form des Kochens. Ein dicht schließender Deckel, der fest mit dem Topf verschraubt werden konnte, ließ erstmals den entstehenden Wasserdampf nicht mehr entweichen, sodass ein Überdruck im Topf entstand. Papin ging davon aus, dass das Wasser in diesem Topf bei Temperaturen von über 100°C siedet und Speisen dadurch schneller garen. Er stellte „eine ungeahnte Verfeinerung der Kochkunst“ in Aussicht. Damit begann die Erfolgsgeschichte des Schnellkochtopfs, die ihn von England in die ganze Welt führte.



Der Papin'sche Topf aus dem Jahr 1679 (s. Abbildung links) hat optisch wenig mit den form-schönen Schnellkochtopfen der heutigen Zeit gemeinsam. Alte Modellzeichnungen zeigen einen klobigen aber zweckmäßigen gusseisernen Kessel: Über ein Gewicht an einer Stange konnte der Druck im Innenraum des Topfes reguliert werden.

Das Druckdampfens am heimischen Herd wurde erst später populär. Die Erfindung des patentierten mehrstufigen Kochventils von Fissler war einer der Gründe dafür: Das Schnellkochen wurde komfortabler und vor allem sicherer. Damit machte das von Carl Philipp Fissler (s. oben rechts) ursprünglich als Klempner- und Installationsgeschäft gegründete Unternehmen seinen Gründungsort von 1845, das rheinland-pfälzische Städtchen Idar-Oberstein, im Jahr 1953 zur Geburtsstätte des ersten modernen Schnellkochtopfs.

Carl Philipp Fissler gründete 1845 das Unternehmen Fissler in Idar-Oberstein.



Seit dem ersten Modell mit dem klangvollen Namen „Comet“ (s. unten links), das bereits durch Kunststoffgriffe überzeugte, entwickelte Fissler den Schnellkochtopf kontinuierlich weiter. Das Sicherheitsventil aus dem Jahr 1960, das vom Verbraucher selbst zurückgestellt werden konnte und den Schnellkochtopf sofort wieder einsatzbereit machte, war eine Weltneuheit. 1976 sorgte das erstmals unter dem Deckelgriff platzierte Ventil „Unimatik“ mit einer Restdrucksperrung dafür, dass der Topf nur geöffnet werden konnte, wenn er drucklos war – und damit für noch mehr Sicherheit.

Hoppstädten-Weiersbach – rund 25 Kilometer vom Hauptsitz entfernt – wurde 1973 zum zweiten Fissler Produktionsstandort. Während in Idar-Oberstein die Deckel für die Schnellkochtopfe gefertigt werden, entstehen hier seither die Topfkörper verschiedenster Modelle, darunter die 1989 mehrfach mit internationalen Design-Preisen ausgezeichnete Serie magic line®. Durch immer moderner werdende Fertigungstechniken konnten bei Fissler erstmals dekorierte Edelstahlgeräte hergestellt werden – bis heute ein Alleinstellungsmerkmal der Marke.

Ein ganz neues Zeitalter der Schnellkochtopfe läutete Fissler 2009 ein: Durch die Kochkrone mit Ampelfunktion, eine Aufsetzhilfe, eine Verriegelungsanzeige und weitere praktische Funktionen wurde das Schnellkochen mit der aktuellen, mehrfach preisgekrönten vita®-Serie kinderleicht. Längst ist der Schnellkochtopf über die Landesgrenze hinweg in Europa, Asien oder den USA im Einsatz. Fissler hat heute sechs Tochtergesellschaften und ist mit seinen Produkten in über 80 Ländern weltweit vertreten.



▲ „Comet“, der erste Fissler Schnellkochtopf aus dem Jahr 1953.
Bunte Dekore zieren Schnellkochtopfe von Fissler in Südkorea. ➤



ANDERE LÄNDER, ANDERE SCHNELLKOCH-SITTEN?

Das Erfolgsrezept des Schnellkochtopfs überzeugt international: Ob in Deutschland, der Türkei oder Korea – schnell und gesund kochen ist überall gefragt. Von Land zu Land unterschiedlich ist hingegen, was typischerweise im Schnellkochtopf schmort, gart und dämpft – und teilweise auch der Schnellkochtopf selbst.

Die Deutschen lieben die Kartoffel und in Asien gibt's mehrmals täglich Reis – was nach bloßen Vorurteilen klingt, hat einen wahren Kern: Geschmack ist eben verschieden und trotz der fortschreitenden Internationalisierung auch kulturell geprägt. Qualität „Made in Germany“ ist aber auch außerhalb Deutschlands beliebt und die Nachfrage nach dem Fissler Schnellkochtopf wächst weltweit.

Ähnlich wie die Mikrowelle und die Tiefkühlkost entspricht der Schnellkochtopf dem amerikanischen Bedürfnis nach schnellen Mahlzeiten. Im kochbegeisterten Mittelmeerraum ist der Schnellkochtopf oft mehrmals täglich in Gebrauch. Und auch rund 10.000 Kilometer weiter östlich, in Asien, hat der Schnellkochtopf eine wachsende Fangemeinde. Die steigende Nachfrage in China, Südkorea, Japan und Taiwan hat mehrere Gründe: Asiaten sind Vielkocher. Schon zum Frühstück kommen in Fernost häufig warme Speisen möglichst schnell auf den Tisch. Die asiatische Küche lebt zudem von den feinen Aromen der verwendeten Gewürze, Kräuter sowie exotischen Gemüse- und Obstsorten, die im Schnellkochtopf ihren typischen Geschmack behalten.

CHINA/JAPAN/TAIWAN

In ganz Asien ist der Schnellkochtopf von Fissler satiniert statt poliert, was den Edelstahl matter und etwas dunkler erscheinen lässt. Eine spezielle, an die asiatische Küche angepasste Zusatzfunktion ist die dritte, noch schnellere Garstufe für Reis, der dadurch besonders geschmacksintensiv wird.

SÜDKOREA

In Südkorea hat der Fissler Schnellkochtopf neben der dritten Garstufe noch optische Besonderheiten: Außer den satinierten Modellen gibt es auch einige, die sich durch Farbakzente im Griff und im Deckel sowie landestypische Dekore auszeichnen – von koreanischen Designern mitgestaltet (s. Seite 9 unten rechts).

SPANIEN/ GRIECHENLAND

In Spanien und Griechenland kommt der Schnellkochtopf mindestens zweimal am Tag zum Einsatz – vor allem für die Zubereitung von Gemüse, Reis und Fleischgerichten. Der Fissler Schnellkochtopf wird hier vor allem wegen seiner Größe und der Möglichkeit geschätzt, ein ganzes Huhn darin zubereiten zu können.

TÜRKEI

In der Türkei ist der Fissler Schnellkochtopf ein besonders beliebtes Hochzeitsgeschenk. Er wird als praktisches Prestigeobjekt empfunden, das Qualität und Erfolg symbolisiert. Viele türkische Familien nutzen ihn dreimal täglich für mediterrane Gerichte mit Gemüse, Reis und Hühnchen.

USA

In den USA sind insbesondere große Schnellkochtöpfe gefragt, z. B. die 10-Liter-Version – das Land ist schließlich für XL-Portionen bekannt. Dort arbeitet der Schnellkochtopf, aufgrund rechtlicher Auflagen, mit einem niedrigeren Kochdruck, was die Zubereitungszeit gegenüber Modellen für Europa und Asien etwas verlängert.

Das richtige Werkzeug



MIT VOLLDAMPF

Schnell, schneller, Schnellkochtopf – immer, wenn es in der Küche schnell gehen muss, aber Gesundheit und Genuss trotzdem nicht zu kurz kommen sollen. Dank der Kochkronen mit Ampelfunktion, den beiden einstellbaren Garstufen sowie der drucklosen Dampfgarstufe und weiterer praktischer Funktionen geht präzises Schnellkochen leicht von der Hand.
vitavit® edition design Schnellkochtopf, Fissler



CUT AND GO

Lästiges, endloses Schnippeln von Obst, Gemüse oder Kräutern gehört der Vergangenheit an. In Sekundenschnelle und ganz ohne Strom schneidet dieser pfiffige Küchenhelfer beliebige Zutaten von grob bis fein. Und trockenschleudern und mixen kann er obendrein.
finecut, Fissler



DURCHGEDREHT

Beim Kochen den richtigen Dreh raus zu haben, ist mit diesem Helferlein kein Problem mehr. Der Spiralschneider verwandelt Gemüse in Julienne-Endlos-Spiralen und lädt förmlich zum Ausprobieren neuer kreativer Rezeptideen ein.
Spiralschneider, Gefu



KÖSTLICHE RÖSTAROMEN

Alle figurbewussten Liebhaber von herzhaften Röstaromen können aufatmen. Mit der Schnellbratpfanne inklusive novogrill-Bratfläche ist fettarmes Anbraten für intensive Geschmackserlebnisse möglich.
vitavit® premium Schnellbratpfanne mit Deckel, Fissler



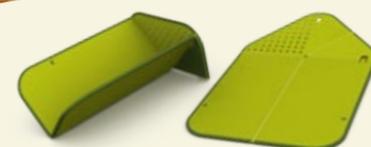
DAS GEWISSE EXTRA

Wir alle lieben das Besondere, die kleinen Extras im Leben. Damit empfindliche, feine Speisen besonders schonend im Dampf garen können, empfiehlt es sich, den Schnellkochtopf durch den gelochten Einsatz zu ergänzen. Zum Auftauen oder für die Zubereitung von Gerichten mit Soße eignet sich der ungelochte Einsatz perfekt.
Gelochter oder ungelochter Einsatz mit Dreibein, Fissler



DAS ROTE WUNDER

Die ideale Brattemperatur abzapfen, ist mit bloßem Auge gar nicht so einfach. Doch Rettung ist in Sicht: Bei dieser antihaftversiegelten Pfanne von Fissler verfärbt sich die gesamte Pfanneninnenfläche, wenn der optimale Zeitpunkt zum Braten erreicht ist.
oSensoRed® Pfanne, Fissler



NÜTZLICHES ORIGAMI

Die Zubereitung des Lieblingsgerichtes macht Spaß, die Küche im Nachhinein sauber zu machen leider weniger. Das nützliche Faltschneidebrett hilft, das ungeliebte Putzen zu verkürzen, indem es dazu beiträgt, dass alle Zutaten nach dem Schneiden direkt an ihrem Bestimmungsort landen – anstatt auf dem Boden.
Faltschneidebrett, Joseph Joseph

Türkischer Geflügeltopf aus dem Schnellkochtopf

perfection
Gemüsemesserperfection
Kochmesser 20 cmQ! Große
SchüsselQ! Großes
Siebvitavit®
premiumprotect alux
premium

Für 4 Personen

- 9 EL** Olivenöl
- ½ TL** Chiliflocken
- 2** Minzblättchen, geschnitten
- 200 g** Kichererbsen
- 1** Chilischote (oder Chiliflocken)
- 3 TL** Koriander, gemahlen
- 2 EL** Rapsöl
- 3 EL** Oreganoblättchen, geschnitten
- 1** Brathähnchen, etwa 1,2 kg
- 750 ml** Gemüsebrühe
- 1** Knoblauchzehe
- 25 g** Pistazien, gemahlen
- 4 TL** Tahinipaste
- 2 EL** Geröstetes Sesamöl
- 3 TL** Zitronensaft
- 200 g** Okraschoten
(ersatzweise grüne Bohnen)
- 1** Paprikaschote, rot
- 1** Paprikaschote, grün
- 1** Paprikaschote, gelb
- 1** Bio-Zitrone
- 2 TL** Chiliflocken
- 1 TL** Fenchelsamen
- 1** kleines Fladenbrot
- 3 EL** glatte Petersilie, gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

1. Für das Chili-Minz-Öl 4 EL Olivenöl mit Chiliflocken, Minzblättchen und ¼ TL Salz in eine kleine Flasche geben, schütteln und beiseite stellen.
2. Die Kichererbsen waschen und mit 1 Liter Wasser in den Schnellkochtopf geben. Den Schnellkochtopf nach Anleitung verschließen, die Kochkronen im Deckel auf Stufe 2 (Schnellgarstufe) stellen und den Topfinhalt mit voller Herdleistung erhitzen. Sobald der gelbe Ring sichtbar wird, die Energiezufuhr reduzieren. Wenn der grüne Ring erscheint, beginnt die Garzeit von 25 bis 30 Minuten.
3. Während die Kichererbsen kochen, die Geflügel-Marinade vorbereiten. Dafür die Chilischote der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen, die Schote waschen, in sehr kleine Würfel schneiden. Mit dem Koriander, 2 EL Rapsöl, 2 TL Salz und einigen Oreganoblättchen vermischen. Das Hähnchen in 4 Stücke zerteilen, waschen, trocken tupfen und mit der Marinade einreiben.
4. Wenn die Kichererbsen fertig gegart sind, den Schnellkochtopf nach Anleitung abdampfen und öffnen. Die Kichererbsen herausnehmen und abtropfen lassen.
5. Das Rapsöl im Schnellkochtopf erhitzen, die Hähnchenteile dazugeben und anbraten. Die Brühe angießen, den Schnellkochtopf nach Anleitung verschließen, die Kochkronen im Deckel auf Stufe 2 (Schnellgarstufe) stellen und den Topfinhalt mit voller Herdleistung erhitzen. Sobald der gelbe Ring sichtbar wird, die Energiezufuhr reduzieren. Wenn der grüne Ring erscheint, beginnt die Garzeit von 15 bis 20 Minuten.
6. In der Zwischenzeit für den Pistazien-Hummus die Knoblauchzehe schälen, mit 100 g der gegarten Kichererbsen, den gemahlten Pistazien, der Tahinipaste, 5 EL Olivenöl, dem Sesamöl und dem Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Okraschoten waschen und putzen. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Bio-Zitrone waschen, trocken tupfen, die Schale abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
8. Nach Ende der Garzeit des Geflügels den Schnellkochtopf nach Anleitung abdampfen und öffnen. Die übrigen Kichererbsen, die Okraschoten, die Paprikaschoten, die restlichen Oreganoblättchen, die Chiliflocken, die Fenchelsamen, den Zitronenabrieb und -saft dazugeben. Den Schnellkochtopf nach Anleitung verschließen, die Kochkronen im Deckel auf Stufe 2 (Schnellgarstufe) stellen und den Topfinhalt mit voller Herdleistung erhitzen. Sobald der gelbe Ring sichtbar wird, die Energiezufuhr reduzieren. Wenn der grüne Ring erscheint, beginnt die Garzeit von 1 bis 2 Minuten. Nach Ende der Garzeit den Schnellkochtopf nach Anleitung abdampfen und öffnen.
9. Die Hähnchenteile herausnehmen, das Fleisch von den Knochen lösen, wieder in den Schnellkochtopf geben und mit dem Gemüse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Das Gewürz-Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fladenbrot in Stücke schneiden und im Gewürz-Öl knusprig rösten.

Den Geflügeltopf mit der gehackten Petersilie bestreuen und mit dem Fladenbrot sowie dem Pistazien-Hummus servieren.

Kulinarische Vielfalt aus dem Schnellkochtopf

Kochen ist mehr als die bloße Zubereitung warmer Mahlzeiten: Durch exotische Lebensmittel, Kräuter und Gewürze lassen sich am heimischen Herd fremde Kulturen entdecken und beim Abwandeln bewährter Rezepte offenbart so manch ein Vielkoher seine kreative Ader. Kaum ein Hobby ist so vielseitig und passt besser in den Alltag, denn kulinarische Vielfalt erfordert weder viel Zeit noch ein lückenloses Sortiment an Kochgeschirr. Allein mit dem Schnellkochtopf lässt sich ohne großen Aufwand ein buntes Potpourri an Geschmackserlebnissen kreieren.

Auch auf ausgefallene Schnellkochkreationen muss man dabei nicht verzichten. Wenige assoziieren beispielsweise Superfood oder Desserts mit dem Schnellkochtopf – zu Unrecht! Gerade Hülsenfrüchte, eine echte Alternative zu gesunden Trend-Lebensmitteln wie Quinoa, Chia-Samen, Amaranth & Co., eignen sich ausgezeichnet für die Zubereitung im Schnellkochtopf: Getrocknete Linsen, Bohnen oder Kichererbsen sind in einem Bruchteil der üblichen Zeit fertig – und das ganz ohne Einweichen. Sogar süße Leckereien, die das Herz einer jeden Naschkatze höherschlagen lassen, erfordern nicht unbedingt einen vorgeheizten Backofen (mehr auf Seite 26–27).

Die Kunst des facettenreichen Schnellkochens besteht darin, ein paar einfache Tipps und Tricks zu beherzigen.

Fleisch schmoren

Fleisch sollte zunächst ggf. auftauen und anschließend im offenen Topf von allen Seiten scharf angebraten werden. Nach dem Anbraten wird mit der Mindestmenge an Flüssigkeit (abhängig von der Größe des Schnellkochtopfs, laut Gebrauchsanleitung) abgelöscht. Erst danach wird der Schnellkochtopf geschlossen und die Garstufe 2 ausgewählt.

Suppen und Eintöpfe zubereiten

Suppen lässt man erst kurz im offenen Topf köcheln, eventuell abschäumen. Bei Lebensmitteln, die quellen, z. B. Hülsenfrüchten, den Topf nur zur Hälfte füllen. Bevor der Topf geschlossen und die Garstufe 2 gewählt wird, ordentlich umrühren nicht vergessen!

Gemüse garen

Gemüse wird im gelochten Einsatz besonders schonend gegart. Dazu füllt man die Mindestmenge an Flüssigkeit in den Schnellkochtopf, bevor der Einsatz mit dem Gemüse im Topf platziert wird. Topf schließen, Garstufe 1 wählen und unbedingt die Garzeit exakt einhalten! Unterschiedliche Garzeiten beim Gemüsemix lassen sich durch verschiedene große Stücke ausgleichen.

Reis kochen

Reis und Wasser werden einfach im Verhältnis 1:2 in den Schnellkochtopf gegeben – dann kann der Topf geschlossen und die Garstufe 2 gewählt werden.

Fisch garen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Fisch im Schnellkochtopf zuzubereiten: So kann er unter Zugabe der Mindestmenge an Flüssigkeit im Sud auf dem Boden des Topfes garen oder alternativ im Einsatz druckdampfgaren oder dampfgaren.

Menü zubereiten

Wer Einsätze verwendet, kann verschiedene Speisen gleichzeitig übereinander garen. Beim sogenannten Etagenkochen die Mindestmenge an Flüssigkeit in den Schnellkochtopf geben. Anschließend wird am besten Fisch über Gemüse oder Gemüse über Fleisch gegart. Bei unterschiedlichen Garzeiten gilt es, zuerst die Speise mit der längsten Garzeit einzufüllen, zwischendurch abzdampfen und dann weitere Menübestandteile zu ergänzen.

Obst entsaften

Das Entsaften von Obst erfordert zunächst die Mindestmenge an Flüssigkeit im Schnellkochtopf (empfohlene Topfgröße: mindestens 6 Liter). Jetzt werden sowohl der gelochte als auch der ungelochte Einsatz benötigt: Erst wird der ungelochte Einsatz auf dem Dreibein im Topf platziert, darauf wird der gelochte, mit den Früchten gefüllte Einsatz gesetzt, ebenfalls auf dem Dreibein. Dann den Topf schließen und die Garstufe 2 auswählen. Tipp: Den Schnellkochtopf ohne manuell abzdampfen über Nacht stehen lassen. Das ergibt einen besonders klaren Saft, z. B. zur Weiterverarbeitung zu Gelee.

Babyflaschen oder Marmeladengläser sterilisieren

Um für den Haushaltsgebrauch zu sterilisieren, wird zuerst die Mindestmenge an Flüssigkeit in den Schnellkochtopf gefüllt. Das zu sterilisierende Geschirr wird mit der Öffnung nach unten in den gelochten Einsatz gestellt und der Topf geschlossen. Dann für 20 Minuten auf Garstufe 2 kochen.

Asiatisches dampfgaren

Asiatische Gerichte werden traditionell dampfgegart, aber auch für die Zubereitung besonders empfindlicher Speisen oder Menükomponenten, die zwischendurch abgeschmeckt oder nachgewürzt werden sollen, bietet sich das Dampfgaren an. Dies ermöglichen einige Modelle von Fissler, z. B. der vitavit® premium, durch die zusätzliche drucklose Dampfgarstufe.

Kuchen backen

Je nach Rezept kann im Schnellkochtopf auch „gebacken“ werden. Dazu zuerst die Mindestmenge an Wasser in den Schnellkochtopf geben. Die Teigmasse füllt man in eine mit Alufolie abgedeckte Backform und platziert diese in den gelochten Einsatz oder direkt auf dem Dreibein. Gegart wird anschließend auf Garstufe 2.

perfection
Schälmesser

Q! Multitalent

Q! Große
Schüssel

Q! Pendelschäler

vitavit®
edition design

Weißkohl-Kimchi-Salat mit lauwarmem Rindfleisch aus dem Schnellkochtopf

Für 4 Personen

- 1 Weißkohl, etwa 1 kg
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Rettich, etwa 300 g
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Möhren
- 2 Birnen, rotschalig, reif
- 2 cm Ingwer
- 200 ml Gemüsebrühe
- 6 EL Reissessig
- 4 EL Zitronensaft
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Fischesauce
- 3 EL Geröstetes Sesamöl
- 2 TL Chiliflocken
- 3 EL Zucker, braun
- 800 g Rinderbraten (falsches Filet)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Salz
- 2 EL Fischesauce
- 10 Pfefferkörner, bunt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 TL Sesam, geröstet



1. Den Weißkohl vierteln, putzen und in feine Streifen hobeln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Rettich schälen, in feine Scheiben schneiden und diese vierteln. Den Staudensellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Die Birnen waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birnen in schmale Spalten schneiden.
2. Für das Dressing den Ingwer schälen, fein würfeln, mit der Gemüsebrühe, dem Reissessig, dem Zitronensaft, der Soja- und Fischesauce, dem gerösteten Sesamöl, den Chiliflocken und dem braunen Zucker verrühren. Die Hälfte des Dressings mit dem Weißkohl vermischen. Die Lauchzwiebeln, den Rettich, den Staudensellerie, die Möhren und die Birnen mit dem restlichen Dressing vermengen.
3. Den Weißkohl mit dem Dressing in den Fissler Schnellkochtopf geben. Den Schnellkochtopf nach Anleitung verschließen, die Kochkronen im Deckel auf Stufe 1 (Schongarstufe) stellen und den Topfinhalt mit voller Herdleistung erhitzen. Sobald der gelbe Ring sichtbar wird, die Energiezufuhr reduzieren. Wenn der grüne Ring erscheint, beginnt die Garzeit von 1 bis 3 Minuten (je nach Schnittdicke der Weißkohlstreifen). Nach Ende der Garzeit den Schnellkochtopf nach Anleitung abdampfen und öffnen. Den Weißkohl herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und mit der Brühe, dem Lorbeerblatt, dem Salz, der Fischesauce und den Pfefferkörnern in den Schnellkochtopf geben. Den Schnellkochtopf nach Anleitung verschließen, die Kochkronen im Deckel auf Stufe 2 (Schnellgarstufe) stellen und den Topfinhalt mit voller Herdleistung erhitzen. Sobald der gelbe Ring sichtbar wird, die Energiezufuhr reduzieren. Wenn der grüne Ring erscheint, beginnt die Garzeit von etwa 30 Minuten. Nach Ende der Garzeit den Schnellkochtopf nach Anleitung abdampfen und öffnen. Das Fleisch herausnehmen, die Brühe anderweitig verwenden.
5. Den Weißkohl mit den übrigen Salatzutaten vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Joachim

» Den Weißkohl-Kimchi-Salat bereite ich besonders gerne zu. Er erinnert mich immer an die Reise nach Korea, die Sylvia und ich zur Silberhochzeit unternommen haben.

Den Weißkohl-Kimchi-Salat anrichten, das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, auf dem Salat platzieren, mit Sesam bestreuen und servieren.

Das Prinzip Schnellkochtopf – So funktioniert Druckdampfgaren

WIE KOMMT ES ZUM DRUCKAUF- BAU IM SCHNELLKOCHTOPF?

Topfkörper und Deckel des Schnellkochtopfs sind über einen Verschlussmechanismus und einen im Deckel sitzenden Dichtungsring fest verschlossen. Indem eine Mindestmenge an Flüssigkeit in den Topf gegeben wird, verdampft beim Kochen ein Teil des Wassers. Dieser Wasserdampf drückt den für Vitamine schädlichen Sauerstoff durch das Entlüftungsventil (Euromatic) nach außen. Nach Entweichen der Luft schließt sich die Euromatic und verschließt den Topf hermetisch. Da der Dampf jetzt nicht mehr austreten kann, baut sich im Topfinneren ein höherer Druck auf.



WIE WIRD DIE SICHERHEIT BEIM DRUCKDAMPF- GAREN GEWÄHRLEISTET?

Moderne Schnellkochtöpfe von Fissler verfügen über verschiedene Sicherheitseinrichtungen, die automatisch funktionieren. So kann z. B. Druck überhaupt erst aufgebaut werden, wenn der Topf richtig verschlossen ist – erkennbar durch eine optische und akustische Verriegelungsanzeige am Griff. Damit werden die Sicherheitssysteme aktiv, die z. B. automatisch den Druck im Topf begrenzen oder dafür sorgen, dass der Topf nur geöffnet werden kann, wenn im Topf kein Überdruck herrscht. Darüber hinaus können Nutzer durch die Ampelanzeige der Kochkrone den Druck selbst kontrollieren und durch Herunterschalten der Temperatur bzw. manuelles Abdampfen den Druck abbauen.

WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN DRUCKDAMPFGAREN UND DAMPFGAREN?

Während beim Druckdampfgaren Druck aufgebaut wird, geschieht das Dampfgaren bei Umgebungsdruck, also „drucklos“, da der Wasserdampf durch die Kochkrone entweicht. Die Speisen werden besonders sanft im Dampf des kochenden Wassers, also bei 100°C, gegart. Im Schnellkochtopf kann nur über eine zusätzliche Dampfgarstufe und mit einem Einsatz drucklos in Dampf gegart werden – sie ersetzt somit einen separaten Dampfgarer. Die Garzeit entspricht der beim herkömmlichen Kochen.

Nur auf den ersten Blick ist der Fissler Schnellkochtopf ein Edelstahltopf wie jeder andere. Die Kochkrone auf dem Deckel und der ungewöhnlich geformte Griff sind erste Hinweise auf die raffinierte Technik, die sich hinter dem modernen Design verbirgt. Doch wie funktioniert so ein Schnellkochtopf und was geschieht, nachdem der Deckel geschlossen wurde? Wir klären die wichtigsten Fragen rund um das Prinzip Schnellkochtopf.

INWIEFERN UNTERSCHIEDEN SICH DIE VERSCHIEDENEN GARSTUFEN DES SCHNELLKOCHTOPFS?

Die beiden Garstufen bilden jeweils eine bestimmte Temperatur ab, die im Inneren des Topfes herrscht. Diese kommt durch den erhöhten Druck zustande, der die Siedetemperatur des Wassers steigen lässt. Wasser kann unter Druck also heißer als 100°C werden und die erhöhte Gartemperatur sorgt für deutlich verkürzte Garzeiten. So liegt die Temperatur der Garstufe 1 bei ca. 110°C und die Temperatur der Garstufe 2 bei ca. 116°C. Durch die beiden Garstufen können im Schnellkochtopf Speisen unterschiedlicher Hitzeempfindlichkeit optimal gegart werden.

So geht's: Einfach Schnellkochen Schritt für Schritt



1. Topf öffnen: Zunächst wird die Bedientaste am Deckelstiel in Pfeilrichtung gedrückt. Der Deckel kann dann bis zum Anschlag nach rechts gedreht und abgenommen werden.



2. Flüssigkeit einfüllen und ggf. Einsatz platzieren: Wenn das Rezept es vorsieht, werden einzelne Komponenten, z. B. Zwiebeln oder Fleisch, mit Fett oder Öl angebraten. Dann mindestens 200–300 ml Flüssigkeit in den Schnellkochtopf geben. Eine weitere Möglichkeit ist es, die Mindestmenge an Flüssigkeit in den Schnellkochtopf zu geben und den Einsatz mit den Zutaten im Topf zu platzieren.



3. Deckel verschließen: Einfach die Aufsetzhilfe mit dem roten Punkt am Topfdeckel und die Nut im Topfgriff, auf der ebenfalls ein roter Punkt abgebildet ist, übereinander bringen und den Deckel aufsetzen. Um den Topf sicher zu verschließen, wird der Griff am Deckel nach links gedreht, bis er hörbar einrastet und die grüne Anzeige im Griff sichtbar wird. Dann den Herd auf volle Leistung stellen.

4. Garstufe wählen: Bei Fissler Schnellkochtöpfen befindet sich die Kochkrone auf dem Deckel. Dort kann zwischen zwei Garstufen gewählt werden: Garstufe 1 (ca. 110°C) für empfindliche Speisen, wie Fisch und feines Gemüse, und Garstufe 2 (ca. 116°C) für Komponenten mit längerer Garzeit, wie Fleischgerichte oder Eintöpfe. Einige Modelle verfügen über eine zusätzliche Dampfgarstufe, die sanft ohne Druck arbeitet.



5. Garprozess steuern: Die Kochkrone mit Ampelfunktion navigiert sicher durch den Kochprozess. Der gelbe Ring signalisiert, dass die Temperatur heruntergeregt werden kann. Der grüne Ring gibt an, dass die gewählte Garstufe erreicht ist. Ab jetzt beginnt die Garzeit. Wenn der rote Ring erscheint, ist die Temperatur im Topf zu hoch. Der Schnellkochtopf beginnt automatisch abzdampfen und der Herd sollte heruntergeschaltet werden, um wieder in den grünen Bereich zu gelangen.



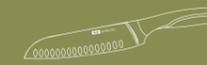
6. Schnellkochtopf abdampfen: Das Abdampfen funktioniert, je nach Modell, auf verschiedene Arten. Bei allen Schnellkochtöpfen von Fissler kann mit der Bedientaste am Deckelstiel abgedampft werden. Zusätzlich bieten die Modelle vitavit® edition design und vitavit® premium das sanfte bis schnelle Abdampfen durch die Kochkrone im Deckel.

Tipp: Bei ungeschälten oder schäumenden Lebensmitteln wie Pellkartoffeln oder Hülsenfrüchten sollte der Druck langsam reduziert werden, indem der Topf einfach vom Herd genommen wird und abkühlt.

7. Topf öffnen: Nach dem Abdampfen kann der Topf geöffnet werden, indem die Bedientaste am Deckelgriff gedrückt und der Deckel nach rechts gedreht wird.



perfection Gemüsemesser

perfection Santokumesser
mit Kullen 18 cm

Q! Feine Reibe



Q! Kochlöffel mit Silikon

vitavit®
premium

Waldpilz- Kräuter-Risotto aus dem Schnellkochtopf

Für 4 Personen

400 g Waldpilze
1 EL Butter
2 Schalotten, fein gewürfelt
200 g Risottoreis
100 ml Prosecco
300 ml Gemüsebrühe
100 g Mascarpone
3 EL Kräuter, gehackt
80 g Parmesan, frisch gerieben
 Salz
 Pfeffer, frisch gemahlen

1. Die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
2. Die Butter im Schnellkochtopf erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Die Pilze dazugeben und anbraten. Anschließend den Risottoreis zugeben und kurz mitrösten. Den Prosecco und die Gemüsebrühe angießen.
3. Den Schnellkochtopf nach Anleitung verschließen, die Kochkronen im Deckel auf Stufe 2 (Schnellgarstufe) stellen und den Topfinhalt mit voller Herdleistung ankochen. Sobald der gelbe Ring sichtbar wird, die Energiezufuhr reduzieren. Wenn der grüne Ring erscheint, beginnt die Garzeit von 5 Minuten.
4. Nach Ende der Garzeit den Schnellkochtopf nach Anleitung abdampfen und öffnen.
5. Die Mascarpone mit dem geriebenen Parmesankäse und den gehackten Kräutern unter das Risotto ziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Christina

» Es ist erstaunlich, dass nach fünf Minuten Garzeit ein Gericht auf dem Tisch stehen kann, das schmeckt wie im Restaurant. So können Reinhard und ich unsere wenige gemeinsame Zeit nach der Arbeit ohne viel Aufwand in der Küche entspannt genießen.

Babys erster Brei: Gesunde Beikost aus dem Schnellkochtopf

Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung enthalten alle Nährstoffe für einen idealen Start ins Leben. Doch wenn mit etwa einem halben Jahr der Entdeckerdrang des Babys wächst, ist zusätzliche Energie gefragt. Ab dann wird es Zeit für die erste B(r)eikost – am besten schnell und einfach aus dem Schnellkochtopf!

Die Vorteile liegen auf der Hand: Wird der Brei selbst hergestellt, kann die ganze Geschmacksvielfalt von Gemüse und Obst genutzt werden. Eltern können die frischen Zutaten schonend im Schnellkochtopf garen und bewusst auf Salz und Zucker verzichten. Durch die kürzere Garzeit und die Zubereitung im Dampf ist Beikost aus

dem Schnellkochtopf besonders reich an natürlichen Vitaminen und Mineralstoffen.

Essen will gelernt sein – deshalb sollte die Umstellung von Milch auf Beikost behutsam stattfinden. Entscheidend ist dabei, dem Kind Zeit zu geben, sich spielerisch an den Löffel und die neuen Geschmacksrichtungen zu gewöhnen und langsam mit den Komponenten späterer fester Mahlzeiten vertraut zu werden. Der vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) entwickelte „Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr“ ist Standard der Ernährungsberatung und geht von selbst hergestellter Beikost aus. Drei verschiedene Breisorten werden darin für die Einführung festerer Nahrung empfohlen:



Anna

» Wenn ich Beikost koche, dann gleich einige Portionen mehr! Was übrig bleibt, wird portioniert, eingefroren und wieder aufgewärmt, wenn es mal noch schneller gehen muss oder wir unterwegs sind.

Gemüse-Kartoffel-(Fleisch)-Brei

Wer Frust vermeiden will, steht für die erste selbstgemachte Beikost nicht stundenlang am Herd, sondern bereitet einen einfachen Gemüsebrei, z. B. mit Karotten, im Schnellkochtopf zu. Dieser ersetzt unkompliziert eine Milchmahlzeit am Tag. Während sich das Baby in seinem eigenen Tempo an den Löffel und die festere, pürierte Kost gewöhnt, können nach und nach Kartoffeln, etwas Öl und zuletzt auch zartes Fleisch untergemischt werden. Der Gemüse-Kartoffel-(Fleisch)-Brei ist ein schmackhafter Sattmacher und Lieferant von Eisen, Zink, Jod, essentiellen Fettsäuren sowie Vitaminen, und gleichzeitig Wegbereiter für das spätere warme Familienmittagessen.

Milch-Getreide-Brei

Der Großteil des Breis landet nicht länger auf dem Lätzchen oder im Gesicht? Dann kann im Abstand von etwa einem Monat die zweite Milchmahlzeit durch einen Milch-Getreide-Brei ersetzt werden. Dazu werden Voll- oder Säuglingsmilch, Weizen- oder Haferflocken und frisches Obst der Saison oder Vitamin-C-reicher Saft im Schnellkochtopf zu mineralstoff- und Vitamin-B-haltiger Beikost verarbeitet, dem Vorläufer des späteren Frühstücks und Abendessens.

Getreide-Obst-Brei

Getreide und Obst lernen Kinder später in Form von Brot oder Getreideflocken und Obst als vitaminreiche Zwischenmahlzeiten kennen. Doch die Komponenten können schon erheblich früher eingeführt werden: Der mit Wasser zubereitete Getreide-Obst-Brei aus Hafer- oder Weizenflocken und frischem Obst oder Saft kommt bestenfalls einen Monat nach Einführung des Milch-Getreide-Breis auf den Löffel.

Tip

Wie wär's heute mit Kürbis statt Möhre?

Süßliche Gemüsesorten stehen anfangs besonders hoch im Kurs. Doch je größer die Beikost-Variation, desto offener sind Kinder für neue Geschmacksrichtungen! So kann statt Fleisch auch ein- bis zweimal pro Woche Fisch angeboten werden. Wer ganz auf Fleisch verzichtet, kann den Eisenbedarf durch eisenreiches Vollkorngetreide in Kombination mit Vitamin-C-reichem Saft oder Obstpüree decken.



Hier gibt's in Kooperation mit dem FKE entwickelte Rezepte für Beikost aus dem Schnellkochtopf
www.fissler.de/beikost



Steffi von KochTrotz - **Allergenarm kochen** im Schnellkochtopf

Nach mehreren anaphylaktischen Schocks und einer Reanimation kam die Hiobsbotschaft: Sechs Unverträglichkeiten und 50 Lebensmittel-

»Der Umgang mit Allergien und Unverträglichkeiten ist eine Typfrage.«

allergien. Von heute auf morgen konnte Stefanie Grauer-Stojanovic nur noch zwölf

Lebensmittel zu sich nehmen. In ihrem Blog KochTrotz hält sie ihren Lebenswandel fest. Ihr ständiger Begleiter: der Schnellkochtopf. Ihre dramatische Geschichte sieht man Steffi nicht an. „Der Umgang mit Allergien und Unverträglichkeiten ist eine Typfrage“, sagt sie und lacht. Direkt nach der Diagnose vor sieben Jahren stand für sie fest, dass sie sich davon nicht würde unterkriegen lassen. Statt zu resignieren, recherchierte sie, fand heraus, dass sie mit ihrem Problem nicht alleine ist und machte ihre Ernährung zu

einem Langzeitprojekt. Das Ziel: Genuss trotz Einschränkungen – die Idee zu ihrem Blog KochTrotz war geboren.

Der Fissler Schnellkochtopf war Steffis erstes Kochgeschirr – ein Geschenk von ihrer Oma zur Konfirmation. „Schwäbische Dampfnudeln gelingen nämlich nur im Schnellkochtopf!“, so die Begründung. Das gut gemeinte Geschenk, das bei dem Teenager zunächst auf wenig Gegenliebe stieß, entpuppte sich spätestens bei Steffis Auszug als praktisch. Damals musste der Schnellkochtopf auch zum

Braten und für Nudelgerichte erhalten. Seit Steffis „Allergiker-Karriere“ ist er nun ständig in Gebrauch.

Nach der Diagnose steht typischerweise die Überforderung: „Der Einkauf dauert plötzlich fünfmal so lange“, beschreibt Steffi. „Da ist man froh, wenn das Kochen schneller von der Hand geht.“ Auch ist unter Allergikern der Nährstoffmangel ein großes Problem. Da lohnt sich die schnelle, nährstoffschonende Zubereitung im Schnellkochtopf doppelt.

»Eine gute Pfanne, ein Pürierstab-Set und der Schnellkochtopf sind im Allergikerhaushalt besonders praktische Küchenutensilien.«

Vor allem aber bei Histaminintoleranz bietet die Zubereitung im Schnellkochtopf einen Ausweg, denn durch die kürzere Garzeit entwickelt sich beim Schnellkochen weniger Histamin als beim herkömmlichen Kochen. Für Steffi, die plötzlich ihren Lieblingssauerbraten nicht mehr vertrug, ein Glücksfall – sie kreierte einfach einen Sauerbraten für den Schnellkochtopf: „Ich verzichte aufs Einlegen, spritze stattdessen verträgliche Säure ins Fleisch und gare den Braten dann im Schnellkochtopf – man schmeckt keinen Unterschied!“

„Eine gute Pfanne, ein Pürierstab-Set und der Schnellkochtopf sind im Allergikerhaushalt besonders praktische Küchenutensilien“, findet die Bloggerin. Neben ihrem histaminarmen Sauerbraten liebt sie Käsekuchen aus dem Schnellkochtopf, aber auch Hirse und Fisch, die sie meist übereinander gart. Auf KochTrotz finden sich schon

einige Rezepte für den Schnellkochtopf und ab Herbst sollen weitere folgen. „Viele meiner Leser haben einen Schnellkochtopf, nutzen ihn aber noch zu selten, weil ihnen die Inspiration fehlt.“

»Den Fissler Schnellkochtopf, mit dem meine Oma Jahrzehnte lang gekocht hat, hat meine Mutter geerbt. Und er funktioniert immer noch.«

Die meisten ihrer Allergien hat Steffi heute überwunden. Ihre Histaminintoleranz ist nur noch latent vorhanden. Aufgewärmte Fleisch- und Fischgerichte bereiten ihr immer noch Probleme und ihr Schnellkochtopf steht weiterhin ganz vorne im Küchenschrank. Er hat schon ein paar Jahre auf dem Buckel, doch Steffi ist guter Dinge: „Den Fissler Schnellkochtopf, mit dem meine Oma Jahrzehnte lang gekocht hat, hat meine Mutter geerbt. Und er funktioniert immer noch.“



Was ist eigentlich Histaminintoleranz?

Bei einer Histaminintoleranz werden häufig stark be- und verarbeitete Lebensmittel nicht mehr vertragen. Aber auch Meeresfrüchte, Schokolade, Eingelegtes und Geräuchertes müssen in den meisten Fällen vom Speiseplan gestrichen werden. Bei manchen Obst- und Gemüsesorten ist ebenfalls Vorsicht geboten. Unter anderem werden Tomaten, Erdbeeren, Spinat und weitere Lebensmittel nicht vertragen. Die Symptome sind vielfältig und diffizil. Kopfschmerzen, Hautrötungen, Bluthochdruck und Erschöpfung treten häufig auf.

Allergiker unter Zeitdruck?

» Wer schon am Wochenende überlegt, was er in der kommenden Woche kochen könnte, direkt passende Rezepte für jeden Tag herausucht und einen Wochenplan aufstellt, spart unter der Woche viel Zeit.



Von ihrem Sauerbraten, über Buttermilchbrötchen, bis hin zu gefüllten Minikürbissen – hier entlang zu einer Auswahl von Steffis allergenarmen Rezepten aus dem Schnellkochtopf! www.fissler.de/allergenarme-rezepte

KochTrotz Rezeptbaukasten:

Neben ihrem Blog schreibt Steffi auch einzigartige Kochbücher. Die KochTrotz Kochbücher „WITH LOVE“ und „FÜR ALLE“ erlauben, jedes Rezept nach den individuellen Verträglichkeiten zusammenzustellen: Steffis Rezeptbaukasten zeigt alternative Zutaten, die je nach Verträglichkeit und Vorliebe ausgetauscht werden können.





finecut

original-profi
collection® SauteuseQ! Kochlöffel
mit Silikonvitavit®
edition designluno® Stielkasserolle
ohne Deckel, 18 cm

Cheesecake aus dem Schnellkochtopf



Rezept von Tobias Müller

- 100 g Haferkekse (z.B. Hobbits)
 50 g Butter
 350 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
 120 g Rohrzucker
 1 Bio-Zitrone, Abrieb
 1 Päckchen Bourbon Vanillezucker
 2 TL Weizenmehl, gehäuft
 100 g Saure Sahne
 2 Eier
 2 Eigelb
 1 Glas Schattenmorellen (720 ml)
 30 g Speisestärke
 1 Päckchen Bourbon Vanillepudding

- Die Haferkekse im Blitzhacker zerbröseln. Die Butter in einer Sauteuse schmelzen lassen. Die Kekskrümel mit der flüssigen Butter vermischen.
- Den Boden einer Springform (Ø 20 cm) mit Backpapier belegen, die Keksmasse gleichmäßig darauf verteilen und andrücken. Bis zur Weiterverarbeitung in den Kühlschrank stellen.
- Die Zutaten für die Käsemasse (bis auf Eier und Eigelbe) in eine Schüssel geben und glatt rühren. Nacheinander die beiden Eier und danach die beiden Eigelbe unterrühren.
- Die Käsemasse auf den vorbereiteten Boden gießen. Die Springform mit Aluminiumfolie abdecken, sodass keine Feuchtigkeit eindringen kann.
- 250 ml Wasser in den Schnellkochtopf gießen. Das Dreibein in den Topf stellen und die Springform darauf platzieren. Den Topf nach Anleitung verschließen, die Kochkronen im Deckel auf Stufe 1 (Schongarstufe) stellen und den Topfinhalt mit voller Herdleistung ankochen. Sobald der gelbe Ring sichtbar wird, die Energiezufuhr reduzieren. Wenn der grüne Ring erscheint, beginnt die Garzeit von 35 Minuten.
- Nach Ende der Garzeit den Schnellkochtopf von der Energiequelle ziehen und stehen lassen, bis der Topf drucklos ist.
- Den Topf öffnen, die Springform vorsichtig herausnehmen, Aluminiumfolie entfernen und den Kuchen abkühlen lassen. Mit einem Messer am Rand der Springform entlangfahren und den Ring der Springform lösen.
- Für das Kirschkompott die Schattenmorellen abtropfen lassen und den Saft auffangen. Mit Wasser auf 500 ml auffüllen. Etwas Flüssigkeit abnehmen und die Speisestärke damit anrühren. Restliche Flüssigkeit bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Das aufgelöste Puddingpulver zugeben und unter Rühren etwa 1 Minute kochen. Dann von der Kochstelle ziehen, die Kirschen unterheben und etwas abkühlen lassen.



Anna

» Wenn meine Freundinnen mit ihren Kindern zum Spielen vorbeikommen, ist der Cheesecake mein Favorit. Er ist bei Groß und Klein beliebt und im Schnellkochtopf blitzschnell fertig.

Garzeiten im Schnellkochtopf

Für ein richtig gutes Essen muss man nicht stundenlang am Herd stehen. Mit den Fissler vita® Schnellkochtöpfen lassen sich auch mit minimalem Aufwand die köstlichsten Speisen zaubern. Und die sind auch noch gesund! Als kleine Hilfestellung dient der Garzeitenfinder auf diesen Seiten, um die passende Garzeit zu den jeweiligen Lebensmitteln zu finden.



Schwein	Gewicht	Garzeit in Minuten	Garen im Einsatz	Garstufe
Eisbein/Schweinshaxe	500 g	35–40		2
Hackklößchen	500 g	5–6		2
Kasseler Rippchen	500 g	10–12		2
Schinken	500 g	25–30		2
Schweinebraten	500 g	30–35		2
Schweinefilet (am Stück)	500 g	8–10		2
Schweinepfeffer/-gulasch	500 g	10–15		2



Kalb & Rind	Gewicht	Garzeit in Minuten	Garen im Einsatz	Garstufe
Beinscheiben	500 g	20		2
Gulasch	500 g	20–25		2
Kalbsbraten	500 g	20–25		2
Kalbfleisch (geschnetzelt)	500 g	2–5		2
Kalbsgulasch/-filet	500 g	3–5		2
Kalbshaxe	500 g	25–30		2
Kalbsnierenbraten	500 g	20–30		2
Rinderbrust	500 g	30–40		2
Rindfleischklößchen	500 g	5–6		2
Rouladen/Filetbraten	500 g	20–25		2
Sauer-/Lendenbraten	500 g	30–40		2
Tafelspitz	500 g	30–40		2



Fisch & Meeresfrüchte	Gewicht	Garzeit in Minuten	Garen im Einsatz	Garstufe
Aal	1.000 g	6–7	E	1
Forelle (blau)	1.000 g	3–5	E	1
Fischragout	1.000 g	3–4		1
Heilbutt	1.000 g	3–5	E	1
Kabeljau	1.000 g	7–8	E	1
Lachs (Filet)	1.000 g	6–8	E	1
Riesengarnelen	1.000 g	2–3	E	1
Rotbarsch/Goldbarsch	1.000 g	3–6	E	1
Schellfisch (Filet)	1.000 g	6–7	E	1
Scholle (Filet)	1.000 g	3–4	E	1
Seelachs (Filet)	1.000 g	3–6	E	1
Seezunge (Filet)	1.000 g	2–4	E	1



Geflügel	Gewicht	Garzeit in Minuten	Garen im Einsatz	Garstufe
Ente (Brust/Keule)	500 g	12–15		2
Gans (Brust/Keule)	500 g	25–30		2
Hähnchen (Brust/Keule)	500 g	15–20		2
Pute (Brust/Keule)	500 g	18–20		2



Wild & Lamm	Gewicht	Garzeit in Minuten	Garen im Einsatz	Garstufe
Fasan	500 g	15–20		2
Hasenbraten/Kaninchen	500 g	15–25		2
Hasenkeulen	500 g	10–15		2
Hirschbraten	500 g	25–30		2
Hirschrouladen/-gulasch	500 g	15–20		2
Lammragout	500 g	10–15		2
Lammbraten	500 g	20–25		2
Rehrbraten	500 g	20–25		2
Rebhuhn/Wachtel	500 g	12–15		2
Rehkeule	500 g	40–50		2
Rehrücken	500 g	20–25		2
Wildschweinbraten	500 g	25–30		2
Wildschweingulasch	500 g	15–20		2



Frischgemüse	Gewicht	Garzeit in Minuten	Garen im Einsatz	Garstufe
Artischocken (ganz)	500 g	6–8	E	1
Auberginen (gefüllt)	500 g	8–10	E	1
Blumenkohl (ganz)	500 g	9–11	E	1
Blumenkohl/Brokkoli	500 g	2–4	E	1
Esskastanien/Maronen (geschält)	500 g	2–3		2
Fenchel (halbiert)	500 g	6–8	E	1
Grüne Bohnen	500 g	3–5	E	1
Grüne Erbsen	500 g	2–3	E	1
Kohlrabi (Stücke 1 cm)	500 g	2–3	E	1
Kohlrouladen	500 g	8–10		2
Kürbis	500 g	5–7		2
Lotuswurzel (ganz)	500 g	15–18		2
Maiskolben	500 g	5		2
Mischgemüse	500 g	2–5	E	1
Möhren/Karotten	500 g	4–6	E	1
Paprikaschote	500 g	1–2	E	1
Paprikaschoten (gefüllt)	500 g	8–10	E	1
Pastinake	500 g	3–6	E	1
Porree/Lauch (Ringe 1 cm)	500 g	2–3	E	1
Rosenkohl	500 g	2–3	E	1
Rote Bete (ganz)	500 g	20–25	E	1
Rotkohl/Blaukraut	500 g	4–6		2
Sauerkraut	500 g	8–12		2
Schwarzwurzeln (ganz)	500 g	7	E	1
Sellerie (Stücke 2 cm)	500 g	1–2	E	1
Sellerie (ganz)	500 g	12–15	E	2
Spargel (ganz)	500 g	3–6	E	1
Spinat/Mangold	500 g	1	E	1
Süßkartoffeln	500 g	10–12	E	2
Tomaten (ganz)	500 g	1–2	E	1
Weißkohl	500 g	3–5		2
Winterkürbis	500 g	5		2
Wirsing	500 g	2–3	E	1
Zucchini	500 g	1–2	E	1
Zuckererbsen (in Schale)	500 g	2–3	E	1
Zwiebeln	500 g	5	E	1

GARZEITEN EINHALTEN!

Als Faustregel gilt: Garstufe 1 verkürzt die Garzeit auf ca. die Hälfte und Garstufe 2 auf ca. ein Drittel der Garzeit gegenüber dem normalen Kochen.

ANLEITUNG ZUM GENIESSEN



Suppen & Eintöpfe	Gewicht	Garzeit in Minuten	Garen im Einsatz	Garstufe
Erbsensuppe	1 Liter	15–18		2
Fischsuppe/-brühe	1 Liter	8–15		2
Geflügel-Eintopf	1 Liter	8–10		2
Gemüsebrühe	1 Liter	10–15		2
Gemüsesuppe	1 Liter	4–6		2
Gemüse-Eintopf	1 Liter	4–6		2
Gemüse-Fleisch-Eintopf	1 Liter	10–15		2
Gulaschsuppe	1 Liter	15–20		2
Hühnersuppe	1 Liter	40–45		2
Kartoffelsuppe (Stücke 3 cm)	1 Liter	6–8		2
Knochenbrühe	1 Liter	30–35		2
Linsensuppe	1 Liter	10–15		2
Ochsenschwanzsuppe	1 Liter	20–25		2
Pot-au-feu	1 Liter	15–20		2
Reis-Fleisch-Eintopf	1 Liter	8–10		2
Rindfleischsuppe	1 Liter	25–30		2
Tomatensuppe	1 Liter	5–6		2
Wildsuppe	1 Liter	20–25		2

Info: Beim Kochen von Hülsenfrüchten den Topf nur zu 1/3 befüllen, da deren dünne Haut leicht aufsteigen und die Ventile verstopfen kann.



Hülsenfrüchte & Getreide	Gewicht	Garzeit in Minuten	Garen im Einsatz	Garstufe
Bohnen (eingeweicht)	400 g	16		2
Buchweizen* (nicht nachquellen)	400 g	4–5		2
Dinkel*	400 g	8		2
Erbsen (getrocknet)	400 g	15–18		2
Gerste*	400 g	8–9		2
Grünkern*	400 g	8		2
Hafer*	400 g	8		2
Hirse* (nicht nachquellen)	400 g	2–3		2
Kuhbohnen	400 g	10		2
Limabohnen	400 g	15–20		2
Linsen (getrocknet)	400 g	10–15		2
Roggen*	400 g	8–9		2
Rote Bohnen	400 g	15		2
Rote Kidneybohnen	400 g	15–20		2
Sojabohnen	400 g	15–20		2
Weißbohnen (gekeimt)	400 g	3–4		2
Weißbohnen (getrocknet)	400 g	20		2
Weizen*	400 g	8–9		2

* vorgeweicht



Beilagen	Gewicht	Garzeit in Minuten	Garen im Einsatz	Garstufe
Hefeklöße/Dampfnudeln	500 g	6–8	E	1
Mais (Polenta)	500 g	6–10		2
Naturreis	500 g	7–9		2
Pellkartoffeln	500 g	8–12	E	2
Risotto	500 g	5–6		2
Salzkartoffeln	500 g	6–8	E	2
Serviettenklöße	500 g	10	E	2
Weißer Reis	500 g	5–7		2



Sonstiges	Gewicht	Garzeit in Minuten	Garen im Einsatz	Garstufe
Dörrobst (nicht vorgeweicht)		7–9	E	2
Saft/Gelee		12–25	E	2
Wasserbad-Pudding (klein)		6–7	E	1
Wasserbad-Pudding (groß)		15–25	E	1

Gesund, schnell, lecker.

Fissler. Mein Schnellkoch-Spezialist.



Jetzt testen!

Vertrauens-Garantie:
Jetzt 90 Tage Geld-zurück!*



Fissler. Mein Schnellkoch-Spezialist.

www.fissler.com

*Vertrauens-Garantie gültig im Zeitraum 15.08.2017 - 31.10.2017. Beschränkt auf Aktionsware. Siehe im Handel ausliegende Teilnahmebedingungen.



vitavit® premium, 4,5 l
Seite 7, 13, 21 | UVP: 229,00 €



vitavit® premium Schnellbratpfanne, 4 l
Seite 11 | UVP: 249,00 €



vitavit® edition design, 4,5 l
Seite 11, 17, 27, 30 | UVP: 249,00 €



finecut
Seite 11, 27 | UVP: 39,99 €



perfection Gemüsemesser
Seite 13, 21 | UVP: 64,99 €



perfection Schälmesser
Seite 17 | UVP: 64,99 €



perfection Kochmesser, 20 cm
Seite 13 | UVP: 129,00 €



perfection Santokumesser mit Kullen, 18 cm
Seite 21 | UVP: 129,00 €



Q! Großes Sieb, 20 cm
Seite 13 | UVP: 49,99 €



Q! Große Schüssel, 4,8 l
Seite 13, 17 | UVP: 59,99 €



Q! Feine Reibe
Seite 21 | UVP: 39,99 €



Q! Pendelschäler
Seite 17 | UVP: 29,99 €



Q! Kochlöffel mit Silikon
Seite 21, 27 | UVP: 39,99 €



protect alux premium, 28 cm
Seite 13 | UVP: 119,00 €



°SensoRed®, 28 cm
Seite 11 | UVP: 89,99 €



Q! Multitalent
Seite 17 | UVP: 99,99 €



original-profi collection® Sauteuse, 16 cm
Seite 27 | UVP: 99,99 €



luno® Stielkasserolle ohne Deckel, 18 cm
Seite 27 | UVP: 89,99 €

Appetit im Abo – Kochlust kostenlos und druckfrisch per Post

Während Sie dieses Heft in den Händen halten, arbeiten wir schon fleißig an einer neuen spannenden Ausgabe der Kochlust – immer auf der Suche nach den leckersten Rezepten, den nützlichsten Tipps und interessantesten Stories rund um die Themen Kochen, Küche und Genuss.

Damit Sie dieses und natürlich auch alle folgenden Hefte nicht verpassen, können Sie die Kochlust auch abonnieren. Einfach unter www.fissler.de/kochlust registrieren, und das neue Heft kommt druckfrisch und kostenlos zu Ihnen nach Hause.



Keine Zeit?
Kein Problem!

JETZT GEWINNEN

Damit Sie im turbulenten Alltag mit Kind und Karriere nicht auf köstliche und gesunde Vielfalt aus der eigenen Küche verzichten müssen, verlosen wir **3 vitavit® edition design Schnellkochtopf-Sets** im Wert von je 379 Euro (UVP). Jedes der auch für Induktion geeigneten Sets besteht aus einem **6 Liter Schnellkochtopf (22 cm Ø)** und einer **2,5 Liter Schnellbratpfanne (22 cm Ø)**. Mangelnde Zeit ist so nie wieder ein Hindernis auf dem Weg zu selbstgekochten Köstlichkeiten.

An der Verlosung nehmen alle Anmeldungen teil, die bis einschließlich 30. November 2017 bei Fissler eingegangen sind. Einfach unter www.fissler.de/kochlust-gewinnspiel registrieren und dann ganz fest die Daumen drücken.

WIR WÜNSCHEN IHNEN AUF JEDEN FALL
VIEL GLÜCK!



Teilnahmebedingungen unter www.fissler.de/kochlust-gewinnspiel

IMPRESSUM

Herausgeber: Fissler GmbH, Harald-Fissler-Straße 1, 55743 Idar-Oberstein, KochLust@fissler.de

Redaktion: Schröder + Schömbds PR GmbH, www.schroederschombds.com | **Gestaltung & Satz:** upstruct, www.upstruct.com

Projektleitung: Beate Adler

Fotos: © Fissler GmbH S. 1, 2, 3, 4, 6/7, 8, 9, 11, 12, 16, 18, 19, 22, 26 & 30 | © Fotolia: andrej45454 S. 13, 17, 21 & 27 | Gemeinfrei S. 9 | © iStock: benimage S. 2, choreograph S. 5, 23 & 27, LightFieldStudios S. 5 & 17, Portra S. 5 & 21, FARBEI S. 5, takasuu S. 5, kevinjeon00 S. 10, ricardvaque S. 14/15, Marek Ullasz S. 14, falcatriz S. 24, exopixel S. 28, PanuddaN S. 28, TheBlackSheepFactor S. 32 | © Müllers Mühle GmbH: S. 20 | © PR: S. 11 | © Stefanie Grauer-Stojanovic: S. 3, 25 & 26 | © The Noun Project: Oliviu Stoian S. 32

Druck: Kern GmbH, Bexbach

Irrtum und Änderungen vorbehalten. www.fissler.com

Das Fissler Magazin **KochLust** erscheint zweimal jährlich. Interessenten können sich unter www.fissler.de/kochlust in den kostenlosen Verteiler aufnehmen lassen.