

Inhalt

Was kann der Instant Pot®?	6
Was muss man beim Kochen mit dem Instant Pot® beachten?	10
Wie funktioniert der Instant Pot®?	11
Suppen	13
Garnelensuppe	14
Schwarze Bohnensuppe mit Hähnchen	15
Rote-Bete-Suppe mit Speck	16
Spargelsüppchen	18
Spitzkohlsuppe	20
Potage Parmentier	21
Weiße Bohnensuppe mit Bauchspeck	22
Klassiker aus der Schmorküche	23
Rotwein-Ragout	24
Baked Beans	25
Boeuf bourguignon	26
Lammhaxe	27
Ossobucco	28
Pulled Pork	31
Boeuf Stroganoff	32
Gerichte mit Hackfleisch	33
Köttbullar	34
Königsberger Klopse	35
Hackfleischbällchen in Salsa Marinara	36
Hackbraten	37
Chili con Carne	38
Hackfleisch-Kohl-Eintopf	40

Die wichtigsten Fonds	41
Hühnerbrühe	42
Fischfond	43
Gemüsefond	44
Dunkler Rinderfond	46
Joghurt endlich selbst machen.....	47
Joghurt Natur	50
Kokosjoghurt	52
Vanillejoghurt	53
Griechischer Joghurt	54
Lieblingsgulasch	55
Szegediner Gulasch	56
Ungarisches Gulasch	57
Cremige Gulaschsuppe	58
Irish Stew	59
Rindergulasch Thai-Style	60
Reis und Korn	61
Weißer Reis	62
Safranreis	63
Orientalischer Basmatireis	64
Pilz-Gorgonzola-Quinoa	64
Brokkoli-Risotto	65
Gemüse-Couscous	66
Spargel-Risotto	68

Klassiker aus Indien	69
Garam-Masala-Lammcurry	70
Beef Vindaloo	71
Süßkartoffel-Hähnchen-Curry	72
Lamb Bhuna	73
Chana Massala	74
Chicken Korma	75
Kichererbsen-Kartoffel-Curry	76
 Einmal um die Welt	 77
Ribollita	78
Spinat-Kartoffel-Topf	79
Koreanischer Rindereintopf	80
Kalb mit Oliven, Zitrone und Salbei	82
Pollo alla cacciatora	83
Harira (Linsen mit Lamm)	84
Hähnchen-Burritos	85
Hähnchen mit Paprika	86
Ropa Vieja	87
Carnitas	88
Lammeintopf	90
Käse-Hühnchen-Chili	91
Rotes Hähnchen-Curry	92
 Was wollen Sie gerne essen? Der kleine Geschmacks-Index	 93