

Einleitung 06

VORWORT 06

EINFÜHRUNG 08

Theorie 10

DAS PRINZIP – Was heißt Garen unter Druck und wie funktioniert Schnellkochen überhaupt? Das Wichtigste im Überblick 13

DIE GESCHICHTE – Von der Erfindung bis zur Produktion des Fissler Schnellkochtopfs 20

DIE FUNKTION – Wie sind Fissler Schnellkochtöpfe aufgebaut? Worin unterscheiden sich die aktuellen Premium Modellreihen? Was kann wie darin gegart werden? 28

DO'S & DON'TS 48

Praxis 50

SO GEHT SCHNELLKOCHEN – Von der Wahl des Topfes, dem richtigen Befüllen, vom Ankochen und Abdampfen bis zur Wartung 52

GRUNDZUBEREITUNG – Infos zum Schnellkochen von Gemüse & Hülsenfrüchten über Fleisch & Fisch bis zu Reis & Süßspeisen 70

TIPPS & TRICKS – Hilfreiche Kniffe zum Vollenden von Brühen und Saucen sowie zum Würzen und Aromatisieren 98

FAQS 106

Rezepte

108

EINFACH & SCHNELL

Paella, Pilaw & Risotto, Bolognese & Chili **110**

SALATE, SNACKS & BOWLS

Mit Gemüse & Reis, mit Oktopus & Fleisch **134**

SUPPEN & ONE POTS

Mediterran & asiatisch, fein & würzig **156**

RAFFINIERT KOMBINIERT

Mariniert, zart gegart & dann gebräunt **198**

CURRYS & SCHMORGERICHTE

Von Asien bis USA, zart & aromatisch **218**

BEILAGEN & BEIKOST

Knödel, Teigtaschen, Gemüse & Pürees **244**

SÜSSSPEISEN & DESSERTS

Von Milchreis bis Cremes & Cheesecake **264**

ETAGENKOCHEN

Einfach mal hochstapeln **282**

GRUNDREZEPTE

Fonds von Fisch, Kalb, Lamm & Wild **292**

Anhang

294

GARZEITENFINDER

294

Fleisch & Geflügel, Fisch & Meeresfrüchte,
Hülsenfrüchte, Gemüse, Beilagen & Süßes

SACHREGISTER

302

REZEPTREGISTER

305

IMPRESSUM

312