

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

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

GARZEITENFINDER	294
Fleisch & Geflügel, Fisch & Meeresfrüchte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Beilagen & Süßes	
SACHREGISTER	302
REZEPTREGISTER	305
IMPRESSUM	312