

Assurez-vous de lire les instructions incluses avant d'utiliser votre appareil.



**NINJA**  
**Foodi**  
**MAX**

Des recettes appétissantes  
pour des possibilités illimitées



# Sommaire

Couvercle de cuisson sous pression	72
Couvercle de cuisson croustillante	73
Grille réversible à deux niveaux	74
L'art de TenderCrisp®	76
TenderCrisp®	78
Choisir sa propre aventure TenderCrisp®	82
Tableaux de cuisson	84
Faire croustiller ses produits surgelés avec TenderCrisp®	104
Rôtis TenderCrisp®	108
360 repas TenderCrisp®	112
Délices dans une seule cuve TenderCrisp®	124
Les classiques du quotidien	146

## Symbols



Convient aux végétariens.



# La fusion entre cuisson sous pression et rôtissage

Vous êtes sur le point de découvrir un mode de cuisson inédit. La technologie TenderCrisp® vous permet de profiter de la rapidité de la cuisson sous pression pour cuire vos ingrédients en un rien de temps, tandis que le Couvercle de cuisson croustillante révolutionnaire apporte une touche dorée et croustillante impossible à obtenir avec les autocuiseurs classiques.

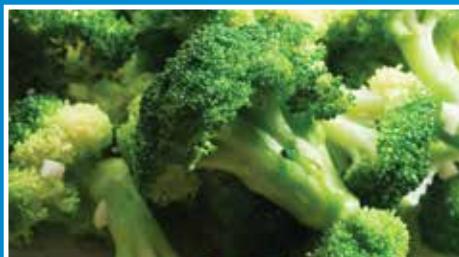
# Couvercle de cuisson sous pression

Coiffé de ce couvercle, le Foodi® constitue l'autocuiseur parfait. Préparez en un tour de main des plats tendres, fondants et parfumés.



**PRESSURE COOK**  
(Cuire sous pression)

La vapeur sous pression cuit rapidement à cœur et garantit un résultat tendre.



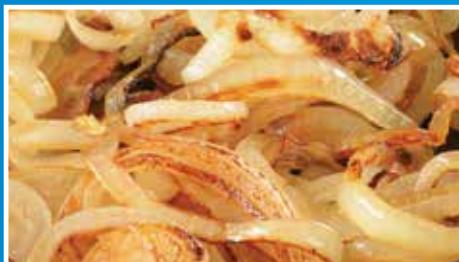
**STEAM**  
(Cuire à la vapeur)

La vapeur garde la texture et succulence de vos aliments et fixe leurs arômes.



**SLOW COOK/YOGURT**  
(Mijoter)

Adoptez une cuisson lente à basse température pour mijoter vos plats en sauces favoris. Créez du yaourt maison sans ingrédients artificiels ni édulcorants.



**SEAR/SAUTÉ**  
(Saisir/Faire sauter)

Cinq réglages de température vous permettent de développer les saveurs en saisissant, faisant sauter, laissant mijoter vos plats, et bien plus.

# Couvercle croustillant

Commencez ou terminez vos recettes en utilisant ce couvercle pour laisser circuler rapidement un air extrêmement chaud autour de vos aliments afin de les faire caraméliser et croustiller et leur donner la nuance dorée parfaite.



**AIR CRISP**  
(Frire sans huile)

Vous désirez obtenir une texture dorée et croustillante sans utiliser trop de graisse et d'huile ? Optez pour la fonction Air Crisp.



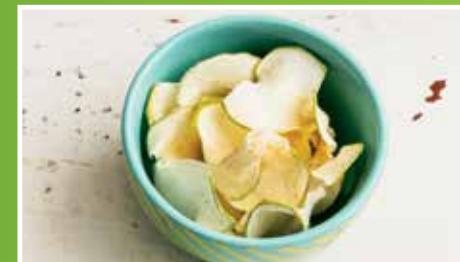
**BAKE/ROAST**  
(Cuire au four/Rôtir)

Ne perdez pas de temps à attendre que votre four préchauffe. Préparez beaucoup plus rapidement vos cocottes et légumes rôtis.



**GRILLER**

Ajoutez la touche finale en fixant les arômes de vos aliments et en leur apportant coloration et croustillant.



**DEHYDRATE**  
(Déshydratation)

Faites évaporer l'humidité de vos fruits, légumes et viandes préférés pour créer de délicieux chips et jerky (viandes et poissons séchés).

# Découvrez notre accessoire Ninja® Foodi® le plus polyvalent, La grille réversible à deux niveaux

## Comment cuire jusqu'à 2 fois plus de viande\* en utilisant Tendercrisp



## Déshydrater deux fois plus d'ingrédients

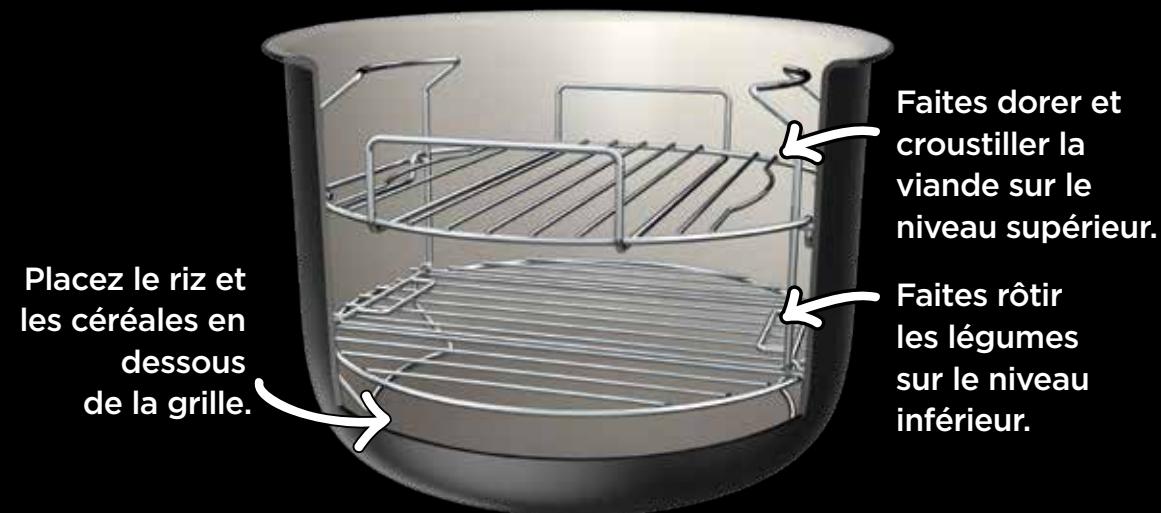
Placez les ingrédients sur les niveaux inférieur et supérieur pour doubler les quantités de vos jerky (viandes et poissons séchés), fruits et légumes secs préférés.

\*Par rapport à la grille réversible d'origine vendue avec les auto-cuiseurs Ninja Foodi de la série OP300.

†Cela peut prendre entre 5 et 15 minutes selon la recette.

## Comment élaborer des repas complets plus grands et meilleurs

Cuisinez plus de vos viandes, céréales et légumes préférés simultanément, pour créer des plats savoureux à plusieurs textures dans une seule cuve.



## Votre meilleur allié pour planifier vos festivités

Faites plaisir à tous vos convives lors de votre prochaine réception. Élaborez 2 couches de frites à servir avec une sauce riche et onctueuse qui cuira dans le fond de la cuve.

# L'art de TenderCrisp®

Commencez par la cuisson sous pression. Terminez par la méthode de rôtissage de votre choix. Voilà comment obtenir les résultats TenderCrisp®.

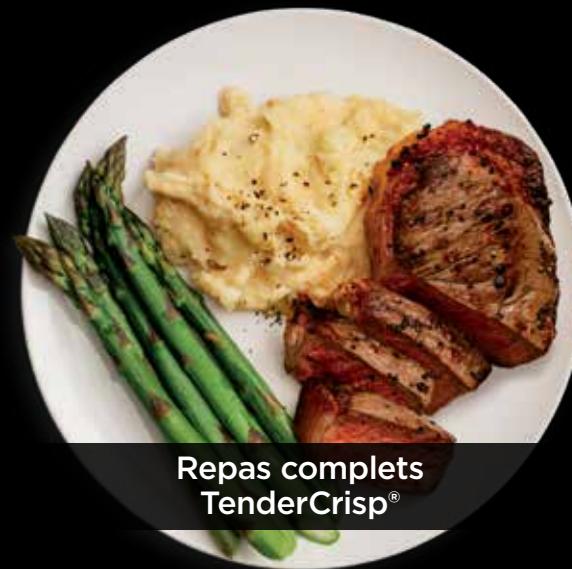
L'avantage ? La méthode TenderCrisp® est très flexible. Vous pouvez partir d'ingrédients frais ou surgelés. Vous pouvez faire cuire du poulet, des légumes ou du poisson. Vous pouvez également préparer votre plat en sauce préféré. Mais avec la fonction TenderCrisp®, vous terminerez toujours par une délicieuse touche croustillante.



Faire croustiller vos produits surgelés avec TenderCrisp®



Rôtis TenderCrisp®



Repas complets TenderCrisp®



Délicieux plats tout-en-un TenderCrisp®



# Poulet rôti aux herbes TenderCrisp®

**PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 35 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 PORTIONS  
**MONTÉE EN PRESSION :** ENV. 9 MINUTES | **CUISSON SOUS PRESSION :** 20 MINUTES | **DÉCOMPRESSION :** 0 MINUTE  
**AIR CRISP :** 15 MINUTES

## INGRÉDIENTS

1 poulet fermier (2,25 kg-2,5 kg)

Jus de 2 citrons  
(60 ml de jus de citron)

250 ml d'eau chaude

60 ml de miel

1 cuillère à soupe plus 1 cuillère à café  
de sel, à ajouter séparément

1 cuillère à soupe de poivre noir entier

5 branches de thym frais

5 gousses d'ail, pelées et écrasées

1 cuillère à soupe d'huile végétale

2 cuillères à café de poivre noir moulu

## INSTRUCTIONS



Enlever l'ensemble des abats, s'ils sont encore présents dans la cavité du poulet. Essuyer le poulet et ficeler les cuisses à l'aide de ficelle alimentaire.



Dans un petit bol, mélanger le jus de citron, l'eau chaude, le miel et 1 cuillère à soupe de sel. Verser le mélange dans la cuve. Mettre le poivre noir entier, le thym et l'ail dans la cuve.



Placer le poulet dans le panier Cook & Crisp et le panier dans la cuve.



Assembler le couvercle de cuisson sous pression, en s'assurant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Sélectionner **PRESSURE** et régler sur **HI** (haute). Régler la durée de cuisson sur 20 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson.



Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position **VENT**. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.



Badigeonner le poulet d'huile. Assaisonner avec du sel et du poivre.



Fermer le couvercle croustillant. Sélectionner **AIR CRISP**, régler la température sur 200 °C et la durée de cuisson sur 15 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson. Cuire jusqu'à atteindre le croustillant désiré.



La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint 75 °C. Enlever le poulet du panier à l'aide de grandes fourchettes de service (ou des broches de service Ninja roast lifters\*). Laisser reposer pendant 10 minutes avant de servir.

# Macaroni & Cheese (macaroni au fromage) gratinés

TenderCrisp®

**PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 38 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 À 8 PORTIONS  
**MONTÉE EN PRESSION :** ENV. 15 MINUTES | **CUISSON SOUS PRESSION :** 0 MINUTE | **DÉCOMPRESSION :** 14 MINUTES  
**AIR CRISP :** 7 MINUTES

## INGRÉDIENTS

2 l d'eau	1 1/2 cuillère à café d'oignon en semoule
700 g de macaronis	1 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
480 ml de crème entière épaisse	1 1/2 cuillère à café de moutarde
440 g de cantal	200 g de chapelure
440 g mimolette	230 g de beurre fondu
3 cuillères à café de sel	
1 1/2 cuillère à café de poivre noir moulu	

## INSTRUCTIONS



Ajouter l'eau et les pâtes, mélanger pour incorporer.



Assembler le couvercle de cuisson sous pression, en s'assurant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Sélectionner **PRESSURE** et régler sur **LO** (basse). Régler la durée sur **0** minute (le temps de mise sous pression de l'appareil suffit à cuire les pâtes). Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson.



Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laisser la pression s'évacuer naturellement pendant 14 minutes. Au bout de 14 minutes, relâcher rapidement la pression restante en déplaçant la soupape de décompression sur la position **VENT**. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.



Ajouter les ingrédients restants dans la cuve, à l'exception de la chapelure et du beurre.



Bien mélanger pour faire fondre le fromage et bien incorporer tous les ingrédients.



Dans un bol, mélanger la chapelure et le beurre fondu. Couvrir uniformément les pâtes avec le mélange de chapelure.



Fermer le couvercle croustillant. Sélectionner **AIR CRISP**, régler la température sur **180 °C** et la durée de cuisson sur **7** minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson.



Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement.

**ASTUCE** Pour rendre ce mac & cheese encore plus appétissant pour les enfants, enlevez l'oignon en semoule, l'ail en poudre et la moutarde, et servez les enfants avant d'ajouter la garniture de chapelure.

# Choisissez votre propre aventure TenderCrisp®

Tenté(e) par l'aventure ? Il vous suffit de choisir un ingrédient de chaque colonne afin de personnaliser votre recette et créer vos propres créations TenderCrisp®.

**Choisir une céréale ou un féculent**  
et le placer dans la cuve avec le liquide

**Ajouter la grille**

**Choisir une viande et la placer sur la grille réversible**

**Cuisson sous pression**

**Décompression**

**Choisir un légume, une huile et assaisonner à votre goût, placer sur la grille inférieure ou sur la grille supérieure, autour de la viande, selon le niveau de coloration ou de croustillant souhaité**

**Touche finale**  
badigeonner votre viande de la sauce ou du mélange d'épices de votre choix

**Griller**

750 g de riz blanc avec 750 ml de bouillon



8 blancs de poulet frais sans os (170 g chacun)  
Utiliser la grille en position basse pour cuisson vapeur, sans le niveau supérieur installé

750 g de quinoa avec 750 ml de bouillon



6 saucisses fraîches  
Utiliser la grille en position basse pour cuisson vapeur, sans le niveau supérieur installé

1,5 kg de pommes de terre, découpées en cubes, avec 250 ml d'eau



8 hauts de cuisse de poulet frais, avec os et peau (125-150 g chacun)  
Utiliser la grille avec le niveau supérieur installé



500 g de crevettes surgelées (environ 32 crevettes)  
Utiliser la grille avec le niveau supérieur installé

HI PENDANT 5 MIN



Couvercle de cuisson sous pression

DÉCOMPRESSION RAPIDE ;  
RETIRER LE COUVERCLE AVEC PRÉCAUTION

300 g de courgettes, découpées en bâtonnets de 7,5 cm x 1,5 cm

300 g de carottes, découpées en bâtonnets de 7,5 cm x 1,5 cm

400 g de chou-fleur, coupé en petites fleurettes

Barbecue

Teriyaki

Aigre-douce

Curry en poudre

Herbes de Provence

Votre mélange d'épices préféré

POSITIONNER LE COUVERCLE DE RÔTISSAGE ET UTILISER LA FONCTION GRILL PENDANT 10 À 15 MINUTES SELON LE CROUSTILLANT DÉSIRÉ



Couvercle de rôti

**TIP** Si vous voulez éviter que votre viande ne goutte de la grille réversible sur vos féculents et graines, placez une feuille d'aluminium sous la viande afin d'obtenir un résultat impeccable.

# Tableau de cuisson sous pression

**CONSEIL** Utiliser de l'eau chaude pour la cuisson sous pression afin que la pression monte plus vite.

INGRÉDIENT	POIDS	PRÉPARATION	EAU	ACCESSOIRE	CUISSON SOUS PRESSION	TEMPS	DÉCOMPRESSION
<b>VOLAILLE</b>							
Blancs de poulet	1 kg	Os présent	250 ml	s.o.	HI	15 min	Rapide
	6 petits ou 4 gros (environ 1 kg)	Os retiré	250 ml	s.o.	HI	8-10 min	Rapide
Filets de poulet (surgelés)	4 grands (1 kg)	Os retiré	250 ml	s.o.	HI	25 min	Rapide
Hauts de cuisse de poulet	8 (2 kg)	Avec os et peau	250 ml	s.o.	HI	20 min	Rapide
	8 (1 kg)	Os retiré	250 ml	s.o.	HI	20 min	Rapide
Escalopes de dinde	1 (3-4 kg)	Os présent	250 ml	s.o.	HI	40-50 min	Rapide
<b>VIANDE HACHÉE</b>							
Bœuf, porc ou veau hachés	500 g-1 kg	Aucun	250 ml	s.o.	HI	5 min	Rapide
Bœuf, porc ou dinde hachés (surgelés)	500 g-1 kg	Aucun	250 ml	s.o.	HI	20-25 min	Rapide
<b>CÔTES</b>							
Travers de porc	1,25 kg-1,75 kg	Coupés en tiers	250 ml	s.o.	HI	20 min	Rapide
<b>RÔTIS</b>							
Rôti de rumsteck de bœuf sans os	1,5 kg-2 kg	Entier	250 ml	s.o.	HI	60 min	Rapide
Épaulé de porc sans os	2 kg	Assaisonnée	250 ml	s.o.	HI	60 min	Rapide
Filet mignon de porc	2 (350-500 g chacun)	Assaisonnés	250 ml	s.o.	HI	3-4 min	Rapide
<b>VIANDE À BRAISER</b>							
Haut de côtes de bœuf sans os	1,5 kg	Entières	250 ml	s.o.	HI	25 min	Rapide
Gigot d'agneau sans os	1,5 kg	Coupé en morceaux de 2,5 cm	250 ml	s.o.	HI	30 min	Rapide
Épaulé de porc sans os	1,5 kg	Coupée en morceaux de 2,5 cm	250 ml	s.o.	HI	30 min	Rapide
Paleron à braiser, pour mijoter	1 kg	Coupé en morceaux de 2,5 cm	250 ml	s.o.	HI	25 min	Rapide
Souris d'agneau	1,9 kg	Entière	250 ml	s.o.	HI	35 min	Rapide
<b>ŒUFS DURS</b>							
Œufs†	1-12 œufs	Aucun	250 ml	s.o.	HI	4 min	Rapide

†Sortir immédiatement à la fin de la cuisson et plonger dans de l'eau froide.

# Tableau de cuisson sous pression, suite

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	INSTRUCTIONS	EAU	ACCESSOIRE	CUISSON SOUS PRESSION	TEMPS DE CUISSON	DÉCOMPRESSION
<b>LÉGUMES</b>							
Betterave	8 petites ou 4 grandes	Bien rincées, extrémités coupées ; laisser refroidir et peler après la cuisson	250 ml	s.o.	HI	15-20 min	Rapide
Brocoli	400 g	Découpé en fleurettes de 2,5-5 cm, sans la tige	250 ml	Grille réversible en position basse	LO	1 min	Rapide
Choux de Bruxelles	500 g	Coupés en deux	250 ml	Grille réversible en position basse	LO	1 min	Rapide
Courge butternut (en cubes comme accompagnement ou en salade)	600 g	Pelée, coupée en morceaux de 2,5 cm, épépinée	250 ml	s.o.	LO	2 min	Rapide
Courge butternut (pour écraser, en purée ou soupe)	600 g	Pelée, coupée en morceaux de 2,5 cm, épépinée	250 ml	Grille réversible en position basse	HI	5 min	Rapide
Chou (braisé)	500 g	Coupé en deux, tranché en lamelles de 1,25 cm, sans le cœur	250 ml	s.o.	LO	3 min	Rapide
Chou (croquant)	500 g	Coupé en deux, tranché en lamelles de 1,25 cm, sans le cœur	250 ml	Grille réversible en position basse	LO	2 min	Rapide
Carottes	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 1,25 cm	250 ml	s.o.	HI	2-3 min	Rapide
Chou-fleur	400 g	Découpé en fleurettes de 2,5-5 cm, sans trognon	250 ml	s.o.	LO	1 min	Rapide
Haricots verts	375 g	Entiers	250 ml	Grille réversible en position basse	LO	0 min*	Rapide
Feuilles de chou vert frisé/ Légumes-feuilles	200 g	Tiges retirées, feuilles découpées	250 ml	s.o.	LO	3 min	Rapide
Pommes de terre, blanches (en cubes comme accompagnement ou en salade)	1 kg	Pelées, coupées en cubes de 2,5 cm	250 ml	s.o.	HI	1-2 min	Rapide
Pommes de terre, blanches (pour purée)	1 kg	Pelées, découpées en tranches épaisses de 2,5 cm	250 ml	s.o.	HI	6 min	Rapide
Patates douces (en cube comme accompagnement ou en salade)	500 g	Pelées, coupées en cubes de 2,5 cm	250 ml	s.o.	HI	1-2 min	Rapide
Patates douces (pour purée)	500 g	Pelées, découpées en tranches épaisses de 2,5 cm	250 ml	s.o.	HI	6 min	Rapide
<b>DOUBLE QUANTITÉ DE LÉGUMES</b>							
Brocoli	800 g	Découpé en fleurettes de 2,5-5 cm, sans tige	250 ml	Grille réversible à deux niveaux (les 2 niveaux)	LO	1 min	Rapide
Choux de Bruxelles	1 kg	Coupés en deux, tiges retirées	250 ml	Grille réversible à deux niveaux (les 2 niveaux)	LO	1 min	Rapide
Courge butternut	1,4 kg	Pelée, coupée en morceaux de 2,5 cm	250 ml	Grille réversible à deux niveaux (les 2 niveaux)	HI	3 min	Rapide
Chou	750 g	Coupé en deux, cœur retiré	250 ml	Grille réversible à deux niveaux (les 2 niveaux)	LO	5 min	Rapide
Haricots verts	700 g	Entiers	250 ml	Grille réversible à deux niveaux (les 2 niveaux)	LO	0 min*	Rapide

## Tableau de cuisson sous pression, suite

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	EAU	CUISSON SOUS PRESSION	TEMPS DE CUISSON	DÉCOMPRESSION
<b>LÉGUMINEUSES</b>					
Il faut faire tremper toutes les légumineuses pendant 8 à 24 heures avant la cuisson, à l'exception des lentilles.					
Haricots noirs	500 g, à faire tremper 8-24 h	1,5 litres	LO	5 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Doliques à œil noir	500 g, à faire tremper 8-24 h	1,5 litres	LO	5 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Cannellini beans (haricots blancs)	500 g, à faire tremper 8-24 h	1,5 litres	LO	3 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Haricots Borlotti	500 g, à faire tremper 8-24 h	1,5 litres	LO	3 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Pois chiches	500 g	1,5 litres	LO	3 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Haricots blancs	500 g	1,5 litres	LO	1 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Lentilles (vertes ou brunes)	200 g sèches	500 ml	LO	5 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Fèves	500 g, à faire tremper 8-24 h	1,5 litres	LO	1 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Haricots rouges	500 g, à faire tremper 8-24 h	1,5 litres	LO	3 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Les haricots de cette section n'ont pas besoin de trempage.					
Haricots noirs	1 kg	3,8 litres	HI	25 min	Naturelle (15 minutes) puis Rapide
Doliques à œil noir	1 kg	3,8 litres	HI	25 min	Naturelle (15 minutes) puis Rapide
Cannellini beans (haricots blancs)	1 kg	3,8 litres	HI	40 min	Naturelle (15 minutes) puis Rapide
Haricots Borlotti	1 kg	3,8 litres	HI	40 min	Naturelle (15 minutes) puis Rapide
Pois chiches	1 kg	3,8 litres	HI	40 min	Naturelle (15 minutes) puis Rapide
Haricots blancs	1 kg	3,8 litres	HI	1 min	Naturelle (15 minutes) puis Rapide
Lentilles (vertes ou brunes)	1 kg	3,8 litres	HI	5 min	Naturelle (15 minutes) puis Rapide
Fèves	1 kg	3,8 litres	HI	1 min	Naturelle (15 minutes) puis Rapide

# Tableau de cuisson sous pression, suite

**CONSEIL** Pour des résultats optimaux, bien rincer le riz et les céréales avant la cuisson sous pression.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	EAU	CUISSON SOUS PRESSION	TEMPS DE CUISSON	DÉCOMPRESSION
<b>CÉRÉALES</b>					
Riz arborio*	200 g	750 ml	HI	7 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz basmati	200 g	250 ml	HI	2 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz complet, grain court/moyen ou long	200 g	310 ml	HI	15 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Polenta*	200 g	875 ml	HI	4 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Farro	200 g	500 ml	HI	10 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz au jasmin	200 g	250 ml	HI	2-3 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Kamut (blé khorasan)	200 g	500 ml	HI	30 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Millet	200 g	500 ml	HI	6 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Orge perlée	200 g	500 ml	HI	22 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Quinoa	200 g	375 ml	HI	2 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Quinoa rouge	200 g	375 ml	HI	2 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Épeautre	200 g	625 ml	HI	25 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Avoine concassée*	200 g	750 ml	HI	11 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz à sushi	200 g	310 ml	HI	3 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz complet	200 g	310 ml	HI	5 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz brun	200 g	310 ml	HI	2 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz blanc	200 g	250 ml	HI	2 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Grains de blé	200 g	750 ml	HI	15 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz blanc, long grain	200 g	250 ml	HI	2 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz blanc, grain moyen	200 g	250 ml	HI	3 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz sauvage	200 g	250 ml	HI	22 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide

\*Après relâchement de la pression, remuer pendant 30 secondes à 1 minute, puis laisser reposer pendant 5 minutes.

# Tableau TenderCrisp®

PROTÉINES	QUANTITÉ	ACCESSOIRE	EAU	CUISSON SOUS PRESSION	DÉCOMPRESSION	COUVERCLE DE RÔTISSAGE
Poulet entier	1 poulet (2-2,5 kg)	Panier Cook & Crisp	250 ml	High pendant 20 min	<p>Décompression rapide.</p> <p>Retirer le couvercle avec précaution.</p> <p>Sécher la viande en la tamponnant avec de l'essuie-tout et la badigeonner d'huile ou de sauce.</p>	Air Crisp @ 200 °C pendant 15-20 min
Côtes de porc	1 carré, coupé en quarts	Panier Cook & Crisp	250 ml	High pendant 19 min		Air Crisp @ 200 °C pendant 10-15 min
Épaule d'agneau	1 épaule (1,1 kg)	Panier Cook & Crisp	250 ml	High pendant 30 min		Air Crisp @ 200 °C pendant 10-15 min
Filets de poulets surgelés	2 (185-250 g chacun)	Grille réversible en position haute	250 ml	High pendant 10 min		Cuire au grill pendant 10 min
Faux-filet surgelé	2 (315 g chacun)	Grille réversible en position haute	250 ml	High pendant 1 min		Cuire au grill pendant 11 à 15 min ou jusqu'à l'obtention du croustillant souhaité
	2 (375 g chacun)	Grille réversible en position haute	250 ml	High pendant 2 min		Cuire au grill pendant 13 à 16 min ou jusqu'à l'obtention du croustillant souhaité
	2 (500 g chacun)	Grille réversible en position haute	250 ml	High pendant 3 min		Cuire au grill pendant 13 à 16 min ou jusqu'à l'obtention du croustillant souhaité
Ailes de poulet surgelées	500 g	Panier Cook & Crisp	250 ml	High pendant 5 min		Air Crisp @ 200 °C pendant 15-20 min
Hauts de cuisse de poulet, avec os et peau	4 (185-250 g)	Panier Cook & Crisp	250 ml	High pendant 2 min		Air Crisp @ 200 °C pendant 10-15 min
Côtes de porc surgelées	4 (185-250 g)	Grille réversible en position haute	250 ml	High pendant 2 min		Air Crisp @ 200 °C pendant 10-15 min
Côtes d'agneau surgelées	3 côtelettes (300 g)	Grille réversible en position haute	250 ml	High pendant 2 min	Air Crisp @ 200 °C pendant 10 min	
Gambas surgelées	16 pièces crues, épluchées et déveinées	Grille réversible en position haute	250 ml	High pendant 0 min	Air Crisp @ 200 °C pendant 5 min	

# Tableau de cuisson Air Crisp

pour le panier Cook & Crisp



**CONSEIL** Pour de meilleurs résultats, contrôlez régulièrement la cuisson et agitez le panier ou remuez les ingrédients fréquemment avec une pince à embouts en silicone. Retirez la nourriture immédiatement à la fin du temps de cuisson et lorsque le niveau de croustillant souhaité est atteint. Nous recommandons l'utilisation d'un thermomètre à lecture instantanée afin de contrôler la température interne des protéines.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	MÉLANGER/RETOURNER LE CONTENU DANS LE PANIER
<b>LÉGUMES</b>						
Asperges vertes	1 botte (250 g)	Coupées en deux, sans tiges	2 cuillères à café	200 °C	8-10 min	À mi-cuisson
Betterave	6 petites ou 4 grosses (environ 1 kg)	Entières	Aucun	200 °C	45-60 min	s.o.
Poivrons	4 poivrons	Entiers	Aucun	200 °C	25-30 min	s.o.
Brocoli	1 tête (350 g)	Coupé en fleurettes de 2,5 à 5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	10-13 min	À mi-cuisson
Choux de Bruxelles	500 g	Coupés en deux, sans trognon	1 cuillère à soupe	200 °C	15-18 min	À mi-cuisson
Courge butternut	500 g-750 g	Coupée en morceaux de 2,5 à 5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	20-25 min	À mi-cuisson
Carottes	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 1,25 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	14-16 min	À mi-cuisson
Chou-fleur	1 tête (400 g)	Coupé en fleurettes de 2,5 à 5 cm	2 cuillères à soupe	200 °C	15-20 min	À mi-cuisson
Épi de maïs	4 épis, coupés en deux	Épis entiers, sans les feuilles	1 cuillère à soupe	200 °C	12-15 min	À mi-cuisson
Courgette	500 g	Coupée en quartiers dans la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	15-20 min	À mi-cuisson
Haricots verts	350 g	Équeutés	1 cuillère à soupe	200 °C	7-10 min	À mi-cuisson
Chou vert frisé (en chips)	375 g	Déchiré en morceaux, tiges retirées	Aucun	150 °C	9-12 min	À mi-cuisson
Champignons	250 g	Rincés, coupés en quarts	1 cuillère à soupe	200 °C	7-8 min	À mi-cuisson
Pommes de terre, blanches	750 g	Coupées en frites rustiques de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	20-25 min	À mi-cuisson
	500 g	Frites coupées à la main*, fines	1/2-3 cuillères à soupe d'huile végétale	200 °C	20-25 min	Fréquemment
	500 g	Frites coupées à la main*, épaisses	1/2-3 cuillères à soupe d'huile végétale	200 °C	24-27 min	Fréquemment
	4 entières (185 g-250 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Aucun	200 °C	35-40 min	s.o.
Patates douces	1 kg	Coupées en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	15-20 min	À mi-cuisson
	4 entières (185 g-250 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Aucun	200 °C	35-40 min	s.o.
<b>VOLAILLE</b>						
Blancs de poulet	2 (150-250 g chacun)	Os retiré	Badigeonnés d'huile	190 °C	15-22 min	s.o.
Hauts de cuisse de poulet	4 (125-150 g chacun)	Os présent	Badigeonnés d'huile	200 °C	22-28 min	s.o.
	4 (100-125 g chacun)	Os retiré	Badigeonnés d'huile	200 °C	18-22 min	s.o.
Ailes de poulet	1 kg	Manchons et ailerons	1 cuillère à soupe	200 °C	24-28 min	À mi-cuisson

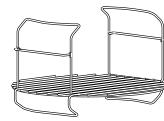
\*Une fois les pommes de terre coupées, laisser les frites crues tremper dans l'eau froide pendant au moins 30 minutes pour éliminer l'excès d'amidon. Sécher les frites en les tamponnant. Plus les frites sont sèches, meilleur sera le résultat.

# Tableau de cuisson Air Crisp pour le panier Cook & Crisp, suite

**CONSEIL** Avant d'utiliser Air Crisp, laissez préchauffer l'appareil pendant 5 minutes, comme un four classique.

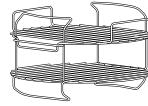
INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	MÉLANGER/RETOURNER LE CONTENU DANS LE PANIER
<b>BŒUF</b>						
Hamburgers	4 steaks hachés (125 g chacun), 20% de matière grasse	2,5 cm d'épaisseur	Aucun	190 °C	10-12 min	À mi-cuisson
Steaks	2 steaks (225 g chacun)	Entiers	Aucun	200 °C	10-20 min	s.o.
<b>PORC ET AGNEAU</b>						
Bacon	4 tranches (120 g)	Étaler les tranches uniformément sur les bords du panier	Aucun	170 °C	6-8 min	s.o.
Côtes de porc	2 côtes à coupe épaisse avec l'os (250 g chacune)	Os présent	Badigeonnées d'huile	190 °C	12-15 min	À mi-cuisson
	4 côtes sans os (185-250 g chacune)	Os retiré	Badigeonnées d'huile	190 °C	12-17 min	À mi-cuisson
Filets mignons de porc	2 (350-500 g chacun)	Entiers	Badigeonnés d'huile	190 °C	25-35 min	À mi-cuisson
Saucisses	4	Entières	Aucun	200 °C	8-10 min	À mi-cuisson
Côtes d'agneau	4 (480 g)	Entières	Badigeonnées d'huile	190 °C	10-12 min	À mi-cuisson
<b>POISSONS ET FRUITS DE MER</b>						
Croquettes de poisson	2 (150 g chacune)	Aucun	Badigeonnées d'huile	180 °C	12-15 min	À mi-cuisson
Filets de cabillaud	4 (480 g)	Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C	6-8 min	s.o.
Filets de saumon	2 (125 g chacun)	Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C	10-13 min	s.o.
Filets de bar	2 (180 g)	Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C	3-4 min	s.o.
Crevettes	16 grosses pièces	Crues, entières, décortiquées, avec la queue	1 cuillère à soupe	200 °C	7-10 min	s.o.
<b>ALIMENTS SURGELÉS</b>						
Beignets d'oignons panés	400 g	Aucun	Aucun	200 °C	12-14 min	À mi-cuisson
Nuggets de poulet	380 g	Aucun	Aucun	200 °C	12 min	À mi-cuisson
Frites épaisses	500 g	Aucun	Aucun	200 °C	20 min	À mi-cuisson
Filets de poisson	4 (440 g)	Aucun	Aucun	180 °C	14 min	À mi-cuisson
Bâtonnets de poisson	10 (280 g)	Aucun	Aucun	200 °C	10 min	À mi-cuisson
Frites	500 g	Aucun	Aucun	180 °C	19 min	À mi-cuisson
	1 kg	Aucun	Aucun	180 °C	30 min	Fréquemment (au moins deux fois)
Galettes de pomme de terre	8 (360 g)	Aucun	Aucun	200 °C	8 min	À mi-cuisson
Bâtonnets panés à la mozzarella	360 g	Aucun	Aucun	180 °C	8 min	À mi-cuisson
Saucisses végétariennes	6 (270 g)	Aucun	Aucun	190 °C	8-10 min	À mi-cuisson

# Tableau vapeur pour la grille réversible



INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	LIQUIDE	TEMPS DE CUISSON
<b>LÉGUMES</b>				
Asperges vertes	250 g	Pointes entières	750 ml	2-4 min
Brocoli	400 g	Coupé en fleurettes de 2,5 à 5 cm	500 ml	3-4 min
Choux de Bruxelles	500 g	Entiers, sans tiges	750 ml	3-6 min
Courge butternut	750 g	Pelée, coupées en cubes de 2,5 cm	500 ml	6-10 min
Chou	600 g	Coupé en deux, tranché en lamelles de 1,25 cm, sans le cœur	500 ml	6-12 min
Carottes	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 2,5 cm	500 ml	5-10 min
Chou-fleur	500 g	Coupé en fleurettes de 2,5 à 5 cm	500 ml	5-10 min
Épi de maïs	4 épis	Entiers, feuilles retirées	500 ml	4-9 min
Courgette	500 g	Coupée en tranches de 2,5 cm	500 ml	3-8 min
Haricots verts	375 g	Entiers	500 ml	4-7 min
Chou vert frisé	200 g	Équeuté	500 ml	3-7 min
Pommes de terre	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 2,5 cm	500 ml	12-17 min
Patates douces	500 g	Coupées en cubes de 1,25 cm	750 ml	8-14 min
Épinards	1 sachet (500 g)	Feuilles entières	500 ml	3-5 min
Pois gourmands	500 g	Gousses entières, équeutées	500 ml	5-6 min
<b>ŒUFS</b>				
Œufs pochés	4	Dans des ramequins ou des moules en silicone	250 ml	3-6 min

# Tableau vapeur pour la grille réversible à deux niveaux



INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	EAU	TEMPS DE CUISSON
<b>LÉGUMES</b>				
Asperges vertes	500 g	Entiers, sans tiges	500 ml	3-6min
Brocoli	800 g	Coupé en fleurettes de 2,5 à 5 cm	500 ml	4-6 min
Choux de Bruxelles	1 kg	Entiers, sans tiges	500 ml	4-6 min
Courge butternut	1,5 kg	Pelée, coupée en cubes de 2,5 cm	500 ml	6-12 min
Chou	900 g	Coupé en deux, tranché en lamelles de 1,25 cm, sans le cœur	500 ml	6-10 min
Carottes	1 kg	Pelées, coupées en morceaux de 2,5 cm	500 ml	5-7 min
Chou-fleur	1 kg	Coupé en fleurettes de 2,5 à 5 cm	500 ml	8-10 min
Épi de maïs	4 épis	Entiers, feuilles retirées	500 ml	7-9 min
Courgette	1 kg	Coupée en tranches de 2,5 cm	500 ml	5-8 min
Haricots verts	700 g	Entières	500 ml	5-8 min
Chou vert frisé	400 g	Équeuté	500 ml	6-10 min
Pommes de terre	1 kg	Pelée, coupée en morceaux de 2,5 cm	500 ml	12-16 min
Patates douces	1 kg	Coupées en cubes de 2,5 cm	500 ml	8-14 min
Épinards	500 g	Feuilles entières	500 ml	6-10 min
Pois gourmands	1 kg	Gousses entières, équeutés	500 ml	6-8 min

# Tableau déshydratation

pour le panier Cook & Crisp avec la grille Cook & Crisp\*, le support de déshydratation\*\* ou la grille réversible Deluxe

**CONSEIL** La plupart des fruits et légumes se déshydratent entre 6 et 8 heures (à 60 °C). Les viandes prennent entre 5 et 7 heures (à 70 °C). Plus vous laissez déshydrater vos ingrédients, plus ils seront croustillants.

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE DÉSHYDRATATION
<b>FRUITS ET LÉGUMES</b>			
Chips de pommes	Coupées en tranches de 3 mm (sans le trognon), rincées à l'eau citronnée, essuyées	60 °C	7-8 h
Asperges vertes	Coupées en morceaux de 3 mm, blanchies	60 °C	6-8 h
Bananes	Pelées, coupées en tranches de 3 mm	60 °C	8-10 h
Betterave	Pelée, coupée en tranches de 3 mm	60 °C	7-8 h
Herbes fraîches	Rincées, séchées, sans les tiges	60 °C	4-6 h
Racine de gingembre	Coupée en tranches de 3 mm	60 °C	6 h
Mangues	Pelées, coupées en tranches de 3 mm, sans le noyau	60 °C	6-8 h
Champignons	Nettoyés avec une brosse souple ou essuyés avec de l'essuie-tout	60 °C	6-8 h
Ananas	Pelé, coupé en tranches de 3 mm-1,25 cm, sans le cœur	60 °C	6-8 h
Fraises	Coupées en deux ou en tranches de 1,25 cm	60 °C	6-8 h
Tomates	Coupées en tranches de 3 mm ou râpées ; cuisson vapeur en cas de réhydratation prévue	60 °C	6-8 h
<b>VIANDE, VOLAILLE, POISSON JERKY (SÉCHÉ)</b>			
Bœuf jerky (bœuf séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné toute une nuit	70 °C	5-7 h
Poulet jerky (poulet séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné toute une nuit	70 °C	5-7 h
Dinde jerky (dinde séchée)	Coupée en tranches de 6 mm, marinée toute une nuit	70 °C	5-7 h
Saumon jerky (saumon séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné toute une nuit	70 °C	5-8 h

\*Si la grille Ninja Cook & Crisp n'est pas incluse avec votre appareil, vous pouvez l'acheter sur [ninjakitchen.eu](http://ninjakitchen.eu).

\*\*Le support de déshydratation Ninja est vendu séparément sur [ninjakitchen.eu](http://ninjakitchen.eu).



**TenderCrisp®**  
**Frozen to Crispy**

**TenderCrisp®**  
**Gefroren zu knusprig**

**Faire croustiller vos produits  
surgelés avec TenderCrisp®**

# BUFFALO CHICKEN WINGS

**PREP:** 10 MINUTES | **COOK:** 20 MINUTES | **MAKES:** 6-8 SERVINGS | **APPROX. PRESSURE BUILD:** 20 MINUTES  
**PRESSURE RELEASE:** QUICK

## INGREDIENTS

250ml water  
1.5kg frozen chicken wings, drums and flats separated  
3 tablespoons vegetable oil  
3 tablespoons Buffalo sauce  
1 teaspoon sea salt

## DIRECTIONS

- 1 Pour water into pot. Place wings in the Cook & Crisp Basket and place basket in pot.
- 2 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set HIGH. Set time to 5 minutes. Select START/STOP to begin.
- 3 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by turning the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 4 Pat wings dry with kitchen roll and toss with 2 tablespoons oil in the basket.
- 5 Close crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 200°C, and set time to 15 minutes. Select START/STOP to begin.
- 6 After 7 minutes, open lid, then lift basket and shake wings or toss them with silicone-tipped tongs. Lower basket back into pot and close lid to resume cooking.
- 7 While the wings are cooking, stir together Buffalo sauce, oil and salt in a large mixing bowl.
- 8 When cooking is complete, transfer wings to the bowl with Buffalo sauce and toss to coat.

**TIP** Want to use fresh wings instead of frozen? Rather than pressure cooking, simply place fresh wings in the basket and toss with 2 tablespoons vegetable oil. Then Air Crisp at 200°C for 24-28 minutes.



# BUFFALO CHICKEN WINGS

**VORBEREITUNG:** 10 MINUTEN | **GARZEIT:** 20 MINUTEN | **FÜR:** 6-8 PORTIONEN  
**DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.:** 20 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

## ZUTATEN

250 ml Wasser  
1,5 kg gefrorene Hähnchenflügel,  
-schenkel und Oberschenkel, separat  
3 EL Pflanzenöl  
3 EL Buffalo-Sauce  
3 TL Meersalz

**TIPP** Möchten Sie frische Hähnchenflügel anstelle von gefrorenen verwenden? Legen Sie die frischen Hähnchenflügel in den Korb, vermengen Sie sie mit 2 EL Pflanzenöl und nutzen Sie anstelle der Schnellkochfunktion die Heißluftfritierungsfunktion für 24-28 Minuten bei 200 °C.



## ANWEISUNG

- 1 Geben Sie Wasser in den Topf. Legen Sie die Hähnchenflügel in den Cook & Crisp-Korb und stellen Sie diesen in den Topf.
- 2 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 5 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 3 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 4 Tupfen Sie die Hähnchenflügel mit Küchenpapier trocken und schwenken Sie sie mit 2 Öl im Korb.
- 5 Schließen Sie den Crispng-Deckel. Wählen Sie AIR CRISP, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 6 Öffnen Sie den Deckel nach 7 Minuten, heben Sie den Korb an und schwenken Sie die Hähnchenflügel oder bewegen Sie sie mit einer Silikonzange. Setzen Sie den Korb wieder in die Einheit ein, schließen Sie den Deckel, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 7 Vermischen Sie die Buffalo-Sauce pflanzenöl in einer großen Schüssel mit Salz, während die Hähnchenschenkel garen.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, geben Sie die Hähnchenflügel in die Schüssel mit der Buffalo-Sauce und vermengen Sie sie gut.

# AILES DE POULET SAUCE BUFFALO

**PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **CUISSON :** 20 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 À 8 PORTIONS  
**MONTÉE EN PRESSION :** ENV. 20 MINUTES | **DÉCOMPRESSION :** RAPIDE

## INGRÉDIENTS

250 ml d'eau  
1,5 kg d'ailes de poulet surgelées, avec les manchons  
et les ailerons séparés  
3 cuillères à soupe d'huile végétale  
3 cuillères à soupe de sauce barbecue  
3 cuillères à café de sel

**ASTUCE** Vous préférez des ailes de poulet fraîches plutôt que surgelées ? Au lieu de les cuire sous pression, mettez les ailes fraîches dans le panier et arrosez-les de 2 cuillères à soupe d'huile végétale. Puis rôtissez-les en mode Air Crisp à 200 °C pendant 24 à 28 minutes.



## INSTRUCTIONS

- 1 Verser l'eau dans la cuve de cuisson. Mettre les cuisses de poulet dans le panier Cook & Crisp et le panier dans la cuve.
- 2 Assembler le couvercle de cuisson sous pression, en s'assurant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Appuyer sur PRESSURE et régler sur la position HIGH. Régler la durée de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 3 Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en mettant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 4 Sécher les cuisses de poulet en les tamponnant avec de l'essuie-tout, et verser 2 cuillères à soupe d'huile dans le panier.
- 5 Fermer le couvercle croustillant. Appuyer sur AIR CRISP, régler la température sur 200 °C et la durée de cuisson sur 15 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 6 Au bout de 7 minutes, ouvrir le couvercle, soulever le panier et secouer les cuisses ou les remuer avec une pince en silicone. Replacer le panier dans la cuve et refermer le couvercle pour poursuivre la cuisson.
- 7 Pendant que les cuisses cuisent, mélanger la sauce barbecue et le sel dans un grand saladier.
- 8 Une fois la cuisson terminée, transférer les cuisses dans le saladier avec la sauce barbecue et remuer pour les enrober.



**TenderCrisp®  
Roasts**

**TenderCrisp®  
Braten**

**Rôtis  
TenderCrisp®**

# LAMB SHOULDER WITH HERB AND NUT CRUST

**PREP:** 15 MINUTES | **COOK:** 41 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS

**APPROX. PRESSURE BUILD:** 9 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** NATURAL 5 MINUTES + QUICK RELEASE

## INGREDIENTS

30ml vegetable oil

15 garlic cloves (5 peeled, 10 with skin)

1.3kg-1.5kg lamb shoulder

Salt and pepper to taste

240ml water

2 fresh thyme sprigs

2 bay leaves

5g mint leaves

15g chervil

5g tarragon

25g parsley

40g Dijon mustard

2 slices of white bread

50g crushed almonds

## DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTE and set temperature to MD-HI. Press START/STOP and allow to preheat for 5 minutes.
- 2 Season the lamb with salt and pepper. With the tip of a knife, make 5 incisions around the lamb shoulder to place the peeled cloves of garlic inside.
- 3 After 5 minutes preheating, add the vegetable oil and allow to heat for 1 minute. Add the lamb shoulder and brown on all sides for around 10 minutes.
- 4 Next, remove the shoulder from the cooking pot and place it on the 2 tier rack in the lower position.

- 5 Add the water, skin on garlic, thyme and bay leaves to the cooking pot. Lower the rack with the lamb shoulder into the cooking pot. Assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 11 minutes. Select START/STOP to begin.
- 6 Meanwhile, prepare the green paste by chopping all the herbs (mint, chervil, tarragon, parsley) along with the mustard and bread in a food processor.
- 7 When pressure cooking is complete, allow pressure to natural release for 5 minutes then quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure. Remove the lamb from the pot and set aside, covered.
- 8 Pour 60ml water in the cooking pot. Spread the paste over the lamb shoulder and cover it with the crushed almonds. Place the lamb shoulder on the 2 tier cooking rack in the lower steam position and place inside of the cooking pot.
- 9 Close the Crisping Lid. Select GRILL, set the temperature to 240°C, and set the time to 15 minutes. Select START/STOP to begin.
- 10 Once the lamb is browned, remove from pot and leave it to rest 3 minutes on the side before serving.

# LAMMSCHULTER MIT KRÄUTER-NUSS-KRUSTE

**VORBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **GARZEIT:** 41 MINUTEN | **FÜR:** 6 PORTIONEN  
**DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.:** 9 MINUTES | **DRUCKENTLASTUNG:** NATÜRLICH 5 MINUTEN + SCHNELLDRUCKABLASS

## ZUTATEN

30 ml Pflanzenöl  
5 geschälte und 10 ungeschälte Knoblauchzehen  
1,3-1,5 kg Lammschulter  
Salz und Pfeffer je nach Geschmack  
240 ml Wasser  
2 frische Thymianzweige  
2 Lorbeerblätter  
5 g Minzeblätter  
15 g Kerbel  
5 g Estragon  
25 g Petersilie  
40 g Dijon-Senf  
2 Scheiben Weißbrot  
50 g zerstoßene Mandeln

## ANWEISUNG

- 1 Wählen Sie Anbraten/Sautieren und stellen Sie die Temperatur auf mittlere Hitze ein. Drücken Sie START/STOP und lassen Sie das Gerät 5 Minuten lang vorheizen.
- 2 Würzen Sie das Lamm mit Salz und Pfeffer. Machen Sie mit einer Messerspitze 5 Einschnitte rund um die Lammschulter, um die geschälten Knoblauchzehen dort unterzubringen.
- 3 Nach 5 Minuten Vorheizen fügen Sie das Pflanzenöl hinzu und erhitzen es 1 Minute lang. Geben Sie die Lammschulter hinzu und bräunen Sie sie etwa 10 Minuten lang auf allen Seiten an.

- 4 Nehmen Sie jetzt die Lammschulter aus dem Kochtopf und legen Sie sie auf den unteren Rost des doppelstöckigen Rosts.
- 5 Geben Sie Wasser, ungeschälten Knoblauch, Thymian und Lorbeerblätter in den Kochtopf. Lassen Sie den Rost mit der Lammschulter in den Kochtopf hinunter. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 11 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 6 Bereiten Sie in der Zwischenzeit die grüne Paste zu, indem Sie alle Kräuter (Minze, Kerbel, Estragon, Petersilie) zusammen mit Senf und Brot in einer Küchenmaschine zerkleinern.
- 7 Wenn das Schnellkochen beendet ist, lassen Sie den Druck für 5 Minuten natürlich ab. Lassen Sie den restlichen Druck anschließend schnell ab, indem Sie das Druckentlastungsventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat. Nehmen Sie die Lammschulter aus dem Topf und legen Sie sie abgedeckt beiseite.
- 8 Geben Sie 60 ml Wasser in den Kochtopf. Verteilen Sie die Paste auf der Lammschulter und bedecken Sie sie mit den zerstoßenen Mandeln. Geben Sie die Lammschulter auf den unteren Dampfrost des doppelstöckigen Rosts und lassen Sie ihn in den Kochtopf hinab.
- 9 Schließen Sie den Crispig-Deckel. Wählen Sie GRILL, stellen Sie die Temperatur auf 240 °C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 10 Wenn das Lamm braun ist, nehmen Sie es aus dem Topf und lassen Sie es vor dem Servieren 3 Minuten lang ruhen.

# ÉPAULE D'AGNEAU, LÉGUMES ET CROÛTE DE NOIX

**PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **CUISSON :** 52 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 PORTIONS  
**MONTÉE EN PRESSION :** ENV. 9 MINUTES  
**DÉCOMPRESSION :** NATURELLE PENDANT 5 MINUTES + DÉCOMPRESSION RAPIDE

## INGRÉDIENTS

30 ml d'huile végétale  
5 gousses d'ail pelées + 10 gousses d'ail avec la peau  
1,3 à 1,5 kg d'épaule d'agneau  
Assaisonnement (sel + poivre, au goût)  
2 branches de thym frais  
2 feuilles de laurier  
5 g de feuilles de menthe  
15 g de cerfeuil  
5 g d'estragon  
25 g de persil  
40 g de moutarde de Dijon  
2 tranches de pain blanc  
50 g d'amandes pilées

## INSTRUCTIONS

- 1 Préchauffer le Foodi avec 30 ml d'huile végétale dans la partie supérieure. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur MEDIUM-HIGH. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 2 Assaisonner l'agneau avec du sel et du poivre. Avec la pointe d'un couteau, faire 5 incisions dans l'épaule d'agneau pour y insérer les gousses d'ail.
- 3 Après 5 minutes de préchauffage, colorer la viande 3 minutes de chaque côté et la placer sur le support de cuisson vapeur.

- 4 Ajouter 240 ml d'eau, les 10 gousses d'ail avec la peau, la branche de thym et les feuilles de laurier. Assembler le couvercle de cuisson sous pression, en s'assurant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 11 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsque la cuisson est terminée, laisser évacuer naturellement pendant 5 minutes. Puis relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position de VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression. Envelopper l'agneau dans une feuille d'aluminium et réserver.
- 6 Verser 60 ml d'eau dans la cuve du Foodi, préchauffer la grille du Foodi, sélectionner GRILL à 240 °C et régler la durée sur 15 minutes.
- 7 Pendant ce temps, préparer la pâte verte en hachant toutes les herbes (menthe, cerfeuil, estragon, persil) dans le bol d'un mixeur, avec le pain et la moutarde.
- 8 Étaler la pâte sur l'épaule d'agneau et la recouvrir d'amandes pilées. Remettre l'épaule d'agneau sur le support de cuisson vapeur.
- 9 Après 15 minutes de préchauffage du gril, placer le support dans la cuve et cuire la viande pendant 10 à 15 minutes. Vérifier la cuisson toutes les 5 minutes pour obtenir la couleur et le résultat souhaités.
- 10 Une fois l'épaule d'agneau joliment dorée, laisser reposer 3 minutes de côté avant de servir avec des haricots verts.



**TenderCrisp®  
360 Meals**

**TenderCrisp®  
360-Mahlzeiten**

**Repas complets  
TenderCrisp®**

# GRILLED LAMB CHOPS WITH RICE PILAF

**PREP:** 7 MINUTES | **COOK:** 25 MINUTES | **APPROX. PRESSURE BUILD:** 8 MINUTES  
**PRESSURE RELEASE:** NATURAL 10 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

## INGREDIENTS

### PILAF

- 1 tablespoon oil
- 1 onion, diced
- 3 garlic cloves, crushed
- 400g basmati rice, rinsed until water runs clear
- 500ml chicken stock
- Juice and zest of 1 orange
- 100g pomegranate seeds
- 50g toasted almonds, chopped roughly
- Salt and pepper to taste
- 10g each fresh dill, mint, parsley chopped roughly

### LAMB

- Olive oil for brushing
- 12 fresh lamb chops
- Salt, to taste
- Pepper, to taste
- Pomegranate syrup to finish

## DIRECTIONS

- 1 Press SEAR/SAUTÉ and set to MD:HI to preheat for 5 minutes.
- 2 Add oil to pot and sauté onions for 5-8 minutes until golden. Next, add garlic and cook for 1 minute. Add rice and stock.
- 3 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 4 Select PRESSURE and set to HI. Set time to 2 minutes. Select START/STOP to begin. Once finished let naturally release for 10 minutes. After 10 minutes, quick release any remaining pressure by moving the pressure valve to the VENT position.
- 5 Fluff rice and add the remaining ingredients, cover tightly and set aside whilst you cook the chops.
- 6 Clean pot and add back to machine. Place the reversible rack (in lower steam position, without the top tier installed) in the pot.
- 7 Brush lamb with olive oil and season on both sides. Place 6 lamb chops on the rack.
- 8 Close the crisping lid. Select GRILL and set time to 7 minutes. Select START/STOP to begin.
- 9 Grill chops for 3 minutes and flip. Next, install the top tier and place the remaining chops on it. When cooked how you like them, rest chops on a plate and cover loosely with foil.
- 10 Serve chops with pilaf and drizzle with glaze of your choice.

# GEGRILLTE LAMMKOTELETTS MIT REIS-PILAW

**VORBEREITUNG:** 7 MINUTEN | **GARZEIT:** 25 MINUTEN | **DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.:** 8 MINUTEN  
**DRUCKENTLASTUNG:** NATÜRLICH, 10 MINUTEN | **FÜR:** 4-6 PORTIONEN

## ZUTATEN

### PILAW

1 Zwiebel, gewürfelt  
3 Knoblauchzehen, zerdrückt  
400 g Basmati-Reis, waschen bis das Wasser klar wird  
500 ml Geflügelbrühe  
Saft und Schale einer Orange  
100 g Granatapfelkerne  
50 g geröstete Mandeln, grob zerhackt  
Salz und Pfeffer je nach Geschmack  
10 g frischer Dill, frische Minze und Petersilie grob gehackt

### LAMM

Olivenöl zum Bestreichen  
12 frische Lammkoteletts  
Salz, je nach Geschmack  
Pfeffer, je nach Geschmack  
Granatapfelsyrup zum Abschluss

## ANWEISUNG

- 1 Drücken Sie SEAR/SAUTÉ und stellen Sie den Topf auf MD:HI, um ihn für 5 Minuten vorzuheizen.
- 2 Geben Sie Öl in die Pfanne und rösten Sie die Zwiebeln für 5-8 Minuten, bis sie goldbraun sind. Fügen Sie Knoblauch hinzu und garen Sie alles für 1 Minute. Geben Sie dann den Reis und die Brühe hinzu.

- 3 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 4 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HI. Stellen Sie die Zeit auf 2 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck für 10 Minuten natürlich abklingen. Lassen Sie nach 10 Minuten den Restdruck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen.
- 5 Durchziehen Sie den Reis und geben Sie die restlichen Zutaten hinzu, decken Sie sie gut ab und stellen Sie sie beiseite, während Sie die Lammkoteletts zubereiten.
- 6 Reinigen Sie den Topf und setzen Sie ihn wieder in das Gerät ein. Platzieren Sie den Wenderost (in unterer Dampfgarposition ohne den oberen Rost) im Kochtopf.
- 7 Bestreichen Sie die Lammkoteletts mit Olivenöl und würzen Sie beide Seiten. Legen Sie 6 Koteletts auf den Rost.
- 8 Schließen Sie den Crispig-Deckel. Wählen Sie GRILL und stellen Sie die Zeit auf 7 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 9 Grillen Sie die Koteletts für 3 Minuten und wenden Sie sie anschließend. Setzen Sie als nächstes den oberen Rost ein und legen Sie die restlichen Koteletts darauf. Wenn Sie nach Ihrem Geschmack gegart sind, lassen Sie die Koteletts auf einem Teller ruhen und decken Sie sie locker mit Alufolie ab.
- 10 Servieren Sie die Koteletts mit Pilaw und beträufeln Sie sie mit einer Soße Ihrer Wahl.

# CÔTELETTES D'AGNEAU GRILLÉES ET RIZ PILAF

**PRÉPARATION :** 7 MINUTES | **CUISSON :** 25 MINUTES | **MONTÉE EN PRESSION :** ENV. 8 MINUTES  
**DÉCOMPRESSION :** NATURELLE PENDANT 10 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 À 6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

### PILAF

1 oignon, ciselé  
3 gousses d'ail, écrasées  
400 g de riz basmati, rincé jusqu'à ce que l'eau soit claire  
500 ml de bouillon de poulet  
Zeste et jus d'une orange  
100 g de grains de grenade  
50 g d'amandes grillées, grossièrement hachées  
Sel et poivre, au goût  
10 g de chaque : aneth, menthe et persil frais, grossièrement hachés

### AGNEAU

Huile d'olive pour badigeonner  
12 côtelettes d'agneau fraîches  
Sel, au goût  
Poivre, au goût  
Sirop de grenade (facultatif)

## INSTRUCTIONS

- 1 Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler la température sur MD:HI pour préchauffer pendant 5 minutes.
- 2 Ajouter de l'huile dans la cuve et faire sauter les oignons pendant 5 à 8 minutes jusqu'à coloration. Ensuite, ajouter l'ail et cuire pendant une minute. Ajouter le riz et le bouillon.

- 3 Assembler le couvercle de cuisson sous pression, en s'assurant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- 4 Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 2 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Une fois terminé, laisser la pression s'évacuer naturellement pendant 10 minutes. Au bout de 10 minutes, relâcher rapidement toute pression restante en déplaçant la soupape de décompression sur la position de VENT.
- 5 Séparer les grains de riz et ajouter les ingrédients restants. Couvrir hermétiquement et réserver pendant la cuisson des côtelettes.
- 6 Nettoyer la cuve et la remettre dans l'appareil. Placer le support réversible (dans la position basse pour cuisson vapeur, sans le niveau supérieur) dans la cuve.
- 7 Badigeonner l'agneau avec de l'huile d'olive et assaisonner des deux côtés. Placer 6 côtelettes d'agneau sur le support.
- 8 Fermer le couvercle croustillant. Sélectionner GRILL et régler la durée de cuisson sur 7 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 9 Faire griller les côtelettes pendant 3 minutes et les retourner. Ensuite, installer le niveau supérieur du support et mettre les côtelettes restantes dessus. Une fois la cuisson désirée obtenue, laisser reposer les côtelettes dans un plat légèrement couvert de feuille d'aluminium.
- 10 Servir les côtelettes avec le riz pilaf et verser le nappage désiré.

# CRISPY CHICKEN THIGHS WITH CARROTS & RICE PILAF

**PREP:** 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 50 MINUTES | **MAKES:** 6-8 SERVINGS

**APPROX. PRESSURE BUILD:** 16 MINUTES | **PRESSURE COOK:** 4 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

**GRILL:** 20-30 MINUTES

## INGREDIENTS

170g rice pilaf  
600ml water  
2 tablespoon butter  
8 uncooked bone-in, skin-on, chicken thighs, 150 - 170g  
2 tablespoons honey, warmed  
½ teaspoon smoked paprika  
½ teaspoon ground cumin  
2 teaspoons sea salt, divided  
6 carrots, peeled, cut in quarters lengthwise  
2 tablespoon extra virgin olive oil  
4 teaspoons poultry spice

## DIRECTIONS

- 1 Place rice pilaf, water, and butter in pot; stir to incorporate.
- 2 Place the reversible rack (in lower steam position, without lower tier installed) in the pot. Place 4 chicken thighs on it. Then install the top layer on the rack and place remaining chicken thighs on it.
- 3 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 4 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 4 minutes. Select START/STOP to begin.
- 5 While chicken and rice are cooking, stir together warm honey, smoked paprika, cumin, and 1 teaspoon salt. Set aside.

- 6 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 7 Remove rack with chicken from pot. Remove chicken from rack and brush with olive oil, then season with poultry spice.
- 8 Place the reversible rack (in lower steam position, without top layer installed) back in the pot. Place carrots on the rack. Brush them with seasoned honey. Close crisping lid, select GRILL, and set time to 15 minutes. Press START/STOP to begin.
- 9 Once cooking is complete, install the top layer on the rack and place all the chicken on it. Close crisping lid, select GRILL, and set time to 15 minutes. Select STOP/START to begin. If less crisping is desired, check after 10 minutes and remove when preferred crisping level is achieved.
- 10 When cooking is complete, serve chicken with carrots and rice.



# KNUSPRIGE HÄHNCHENSCHENKEL MIT MÖHREN & REIS-PILAW

**VORBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 50 MINUTEN | **FÜR:** 6-8 PORTIONEN  
**DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.:** 16 MINUTEN | **SCHNELLKOCHEN:** 4 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL  
**GRILLEN:** 20-30 MINUTEN

## ZUTATEN

170 g Reis-Pilaw  
600 ml Wasser  
2 EL Butter  
8 rohe Hähnchenschenkel mit Knochen und Haut, 150-170 g  
2 EL Honig, aufgewärmt  
1/2 TL geräucherter Paprika  
1/2 TL gemahlener Kümmel  
2 TL Meersalz, aufgeteilt  
6 Möhren, geschält, längs geviertelt  
2 EL natives Olivenöl extra  
4 TL Geflügelgewürz

## ANLEITUNG

- 1 Geben Sie den Reis-Pilaw, das Wasser und die Butter in den Topf und vermischen Sie sie gut.
- 2 Platzieren Sie den Wenderost (in unterer Dampfgarposition ohne den unteren Rost) im Kochtopf. Legen Sie 4 Schenkel auf den Rost. Bringen Sie anschließend den oberen Rost an und legen Sie die restlichen Hähnchenschenkel darauf.
- 3 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 4 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 4 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.

- 5 Vermischen Sie den warmen Honig, geräucherten Paprika, Kümmel und einen Teelöffel Salz, während die Hähnchenschenkel und der Reis garen. Beiseitestellen.
- 6 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckentlastungsventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 7 Nehmen Sie den Rost mit dem Hähnchen aus dem Topf. Nehmen Sie das Hähnchen vom Rost, bestreichen Sie es mit Olivenöl und würzen Sie es mit dem Geflügelgewürz.
- 8 Platzieren Sie den Wenderost (in unterer Dampfgarposition ohne den oberen Rost) im Kochtopf. Legen Sie die Möhren auf den Rost. Bestreichen Sie sie mit dem gewürzten Honig. Schließen Sie den Crispig-Deckel, wählen Sie Grill aus und stellen Sie die Zeit auf 15 Minuten. Drücken Sie auf START/STOP, um zu beginnen.
- 9 Ist der Garvorgang abgeschlossen, bringen Sie den oberen Rost an und legen Sie das Hähnchen darauf. Schließen Sie den Crispig-Deckel, wählen Sie Grill aus und stellen Sie die Zeit auf 15 Minuten. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Möchten Sie weniger knusprige Schenkel, sehen Sie nach 10 Minuten nach ihnen und nehmen Sie sie aus dem Topf, wenn die gewünschte Knusprigkeit erreicht ist.
- 10 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, servieren Sie die Hähnchenschenkel mit Möhren und Reis.

# CUISSES DE POULET CROUSTILLANTES AVEC CAROTTES ET RIZ PILAF

**PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 50 MINUTES | **MONTÉE EN PRESSION :** ENV. 16 MINUTES  
**CUISSON SOUS PRESSION :** 4 MINUTES | **DÉCOMPRESSION :** RAPIDE | **QUANTITÉ :** 6 À 8 PORTIONS  
**CUIRE AU GRILL :** 20 À 30 MINUTES

## INGRÉDIENTS

170 g de riz  
600 ml d'eau  
25 g beurre  
8 hauts de cuisses de poulet crus, avec la peau et les os, 150 à 170 g  
2 cuillères à soupe de miel, chaud  
1/2 cuillère à café de paprika fumé  
1/2 cuillère à café de cumin moulu  
2 cuillères à café de sel, à ajouter séparément  
6 carottes, pelées et coupées en quartiers dans le sens de la longueur  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge  
4 cuillères à café d'épices à volaille

## INSTRUCTIONS

- 1 Mettre le riz, l'eau et le beurre dans la cuve ; mélanger pour incorporer.
- 2 Placer le support réversible (dans la position basse pour cuisson vapeur, sans le niveau inférieur) dans la cuve. Disposer 4 cuisses de poulet dessus. Puis, installer le niveau supérieur et mettre dessus les autres cuisses de poulet.
- 3 Assembler le couvercle de cuisson sous pression, en s'assurant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 4 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.

- 4 Pendant la cuisson du poulet et du riz, mélanger le miel chaud, le paprika fumé, le cumin et une cuillère à café de sel. Réserver.
- 5 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position de VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression. Enlever de la cuve le support avec le poulet. Enlever le poulet du support, badigeonner d'huile d'olive, puis assaisonner avec les épices à volaille.
- 6 Remettre le support réversible (dans la position basse pour cuisson vapeur, sans le niveau supérieur) dans la cuve. Mettre les carottes sur le support. Les badigeonner de miel assaisonné. Fermer le couvercle croustillant, sélectionner GRILL et régler la durée de cuisson sur 15 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 7 Lorsque la cuisson est terminée, installer le niveau supérieur du support et mettre tout le poulet dessus. Fermer le couvercle croustillant, sélectionner GRILL et régler la durée de cuisson sur 15 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer. Pour moins de croustillant, vérifier la cuisson au bout de 10 minutes et retirer lorsque le croustillant désiré est atteint.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, servir le poulet avec les carottes et le riz.

# GRILLED SOLES WITH FRIED POTATOES AND COURGETTES

**PREP:** 10 MINUTES | **COOK:** 25 MINUTES | **MAKES:** 2-4 SERVINGS

**PRESSURE BUILD:** 10 MINUTES | **PRESSURE COOKING:** 1 MINUTE

## INGREDIENTS

800g charlotte potatoes, peeled and cubed (4 cm)  
125ml water  
2 small courgettes, sliced 1.5-2cm wide  
2 teaspoons vegetable oil  
Salt and pepper to taste  
50g butter + 25g melted butter  
4 teaspoons olive oil  
50g shallot (peeled and diced very small)  
2 tablespoons plain flour  
2 soles without skin (200g each)

## DIRECTIONS

- 1 Pour the water and the potatoes in the cooking pot. Assemble the pressure lid making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 2 Select PRESSURE and set to HI. Set time to 1 minute. Select START/STOP to begin.
- 3 Meanwhile in a large mixing bowl, combine the courgettes with the vegetable oil, salt and pepper. Stir until all is coated.
- 4 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 5 Drain the potatoes and place them back in the pot. Add the butter, olive oil and shallots. Stir well to coat the potatoes and close the Crisping Lid. Select GRILL, set the temperature to 240°C, and set the time to 24 minutes.
- 6 Dredge the 2 soles in the flour, then shake off any excess.
- 7 After 6 minutes, open the Crisping Lid and using silicone tipped tongs, gently stir the potatoes. Next, place the coated courgettes on the lower level of the 2 tier cooking rack. Add the top layer of 2 tier cooking rack and place the soles side by side on the rack. Brush them with melted butter and close the crisping lid to resume cooking.
- 8 When cooking is complete, you can top the soles with a little bit of fresh lemon juice before serving.



# GEGRILLTE SEEZUNGEN MIT BRATKARTOFFELN UND COURGETTES

**VORBEREITUNG:** 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 25 MINUTEN | **GRILLZEIT:** 24 MINUTEN | **FÜR:** 2-4 PORTIONEN  
**DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.:** 10 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** 1 MINUTEN

## ZUTATEN

800 g Charlotten-Kartoffeln, geschält und gewürfelt (4 cm)

125 ml Wasser

2 kleine Courgettes, in 1,5-2 cm breite Scheiben geschnitten

2 TL Pflanzenöl

Salz und Pfeffer je nach Geschmack

50 g Butter + 25 g zerlassene Butter

4 TL Olivenöl

50 g Schalotten (geschält und sehr klein gewürfelt)

2 EL Weizenmehl

2 Seezungen ohne Haut (je 200 g)

## ANWEISUNG

- 1 Geben Sie das Wasser und die Kartoffeln in den Kochtopf. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 2 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HI. Stellen Sie die Zeit auf 1 Minute ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 3 Vermengen Sie in der Zwischenzeit in einer großen Rührschüssel die Courgettes mit dem Pflanzenöl, Salz und Pfeffer. Rühren Sie, bis alles überzogen ist.

- 4 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckentlastungsventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 5 Gießen Sie die Kartoffeln ab und legen Sie sie dann zurück in den Topf. Geben Sie Butter, Olivenöl und Schalotten hinzu. Rühren Sie gut um, bis die Kartoffeln überzogen sind, und schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie GRILL, stellen Sie die Temperatur auf 240 °C und die Zeit auf 24 Minuten ein.
- 6 Bestreuen Sie die 2 Seezungen mit Mehl und schütteln Sie alles überflüssige Mehl ab.
- 7 Nach 6 Minuten öffnen Sie den Crisping-Deckel und rühren mithilfe einer Silikonzange vorsichtig die Kartoffeln um. Jetzt legen Sie die überzogenen Courgettes auf die untere Ebene des doppelstöckigen Rosts. Fügen Sie die obere Ebene des doppelstöckigen Rosts ein und legen Sie die Seezungen Seite an Seite auf den Rost. Bestreichen Sie sie mit zerlassener Butter und schließen Sie den Crisping-Deckel, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, können Sie die Seezungen vor dem Servieren mit etwas frischem Zitronensaft verfeinern.

# SOLES GRILLÉES AVEC COURGETTES ET POMMES DE TERRE FRITES

**PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **CUISSON :** 35 MINUTES | **MONTÉE EN PRESSION :** 10 MINUTES  
**CUISSON SOUS PRESSION :** 1 MINUTE | **GRILL :** 24 MINUTES | **QUANTITÉ :** 2 À 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

800 g de charlotte pommes de terre, pelées et coupées en dés (4 cm)

125 ml d'eau

2 petites courgettes (lavées et coupées en tranches de 1,5 à 2 cm de largeur)

2 cuillères à café d'huile végétale

Sel + poivre, au goût

50 g de beurre + 25 g de beurre fondu

4 cuillères à café d'huile d'olive

½ à 1 échalote (pelée et finement ciselée)

2 cuillères à soupe de farine de blé

2 soles sans la peau (200 g chacune)

## INSTRUCTIONS

- 1 Verser l'eau et les pommes de terre dans la cuve Foodi. Assembler le couvercle de cuisson sous pression, en s'assurant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- 2 Sélectionner PRESSURE et régler sur HI. Régler la durée de cuisson sur 1 minute. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 3 Pendant ce temps, mélanger dans un grand saladier les courgettes avec l'huile végétale et l'assaisonnement. Remuer pour bien tout enrober.
- 4 Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position de VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 5 Égoutter les pommes de terre et les remettre dans la cuve. Ajouter le beurre, l'huile d'olive et l'échalote. Bien mélanger pour recouvrir les pommes de terre, puis régler le Foodi sur GRILL à 240 °C et préchauffer pendant 12 minutes. Remuer les pommes de terre à mi-cuisson.
- 6 Mettre les courgettes enrobées sur la grille inférieure du support de cuisson à 2 niveaux, et placer la grille supérieure par-dessus.
- 7 Saupoudrer les 2 soles de farine, puis secouer pour enlever l'excédent. Les badigeonner avec le beurre fondu et placer les soles côte-à-côte sur la grille supérieure du support à 2 niveaux.
- 8 Au bout de 12 minutes, mélanger de nouveau les pommes de terre avant de placer par-dessus le support à 2 niveaux.
- 9 Laisser cuire 6 minutes, puis retourner les soles et les cuire pendant encore 6 minutes.
- 10 Lorsque la cuisson est terminée, verser éventuellement un peu de jus de citron frais sur les soles avant de les servir.

**ASTUCE** le temps de cuisson d'une sole peut varier selon son poids.

**ASTUCE** si les poissons sont trop longs, vous pouvez couper le bout de leur queue.



**TenderCrisp®**  
**One-Pot Wonders**

**TenderCrisp®**  
**One-Pot-Wunder**

**Délicieux plats tout-en-un**  
**TenderCrisp®**

# PAELLA WITH CHORIZO AND ARTICHOKE HEARTS

**PREP:** 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 25 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS  
**APPROX. PRESSURE BUILD:** 8 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

## INGREDIENTS

200g chorizo, sliced into 1cm thick rounds  
1 tablespoon olive oil  
1 white onion, diced  
1 red pepper, diced  
3 garlic cloves, chopped  
2 teaspoons smoked paprika  
350g paella rice  
Pinch of saffron  
1L chicken stock  
1 (400g) can chopped tomatoes  
1 (400g) can artichoke hearts, cut into quarters  
200g frozen peas, thawed  
50g green olives, sliced  
1 lemon cut into wedges to garnish  
2 tablespoons flat leaf parsley, chopped

## DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set to MD:HI. Select START/STOP to begin. Allow to preheat for 5 minutes.
- 2 Add oil and sauté chorizo for 5 minutes. Remove with slotted spoon, keeping oil in pan.
- 3 Add the onion and pepper and sauté for 5 minutes. Next, add garlic and cook for another 1-2 minutes. Add paprika, rice, saffron, chicken stock and tomatoes to the pot.
- 4 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 5 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 5 minutes. Select START/STOP to begin.
- 6 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit is finished releasing pressure.
- 7 Remove the lid and stir ingredients. Return chorizo to pot along with artichokes and olives and peas.
- 8 Close crisping lid and select BAKE/ROAST 200°C for 8 minutes.
- 9 When timer is complete, serve paella with lemon wedges and parsley.

**TIP** Turmeric can be used in place of saffron

# PAELLA MIT CHORIZO UND ARTISCHOCKENHERZEN

**VORBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 25 MINUTEN | **FÜR:** 4-6 PORTIONEN  
**DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.:** 8 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

## ZUTATEN

200 g Chorizo, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten  
1 EL Olivenöl  
1 weiße Zwiebel, gewürfelt  
1 rote Paprika, gewürfelt  
3 Knoblauchzehen, gehackt  
2 TL geräucherter Paprika  
350 g Paella-Reis  
Eine Prise Safran  
1 l Geflügelbrühe  
1 (400 g) Dose gehackte Tomaten  
1 (400 g) Dose Artischockenherzen, geviertelt  
200 g Tiefkühlerbsen, aufgetaut  
50 g grüne Oliven, geschnitten  
1 Zitrone in Scheiben geschnitten, zum Garnieren  
2 EL glatte Petersilie, gehackt

## ANWEISUNG

- 1 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ aus und stellen Sie den Topf auf MD:HI. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. 5 Minuten vorheizen lassen.
- 2 Geben Sie Öl hinzu und sautieren Sie den Chorizo für 5 Minuten. Entfernen Sie ihn mit einem Schaumlöffel und lassen Sie Öl in der Pfanne.
- 3 Geben Sie die Zwiebel und Paprika in die Pfanne und sautieren Sie sie für 5 Minuten. Fügen Sie als nächstes Knoblauch hinzu und garen Sie die Zutaten für weitere 1-2 Minuten. Geben Sie den Paprika, Reis, Safran, die Geflügelbrühe und Tomaten in den Topf.
- 4 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 5 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 5 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 6 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 7 Entfernen Sie den Deckel und rühren Sie die Zutaten um. Geben Sie den Chorizo zusammen mit den Artischocken, Oliven und Erbsen zurück in den Topf.
- 8 Schließen Sie den Crisping-Deckel und wählen Sie BAKE/ROAST, 200°C und 8 Minuten aus.
- 9 Wenn die Zeit abgelaufen ist, servieren Sie die Paella mit Zitronenscheiben und Petersilie.

**TIPP** Anstelle von Safran kann auch Kurkuma verwendet werden.

# PAELLA AU CHORIZO ET AUX CŒURS D'ARTICHAUTS

**PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 25 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 À 6 PORTIONS  
**MONTÉE EN PRESSION :** ENV. 8 MINUTES | **DÉCOMPRESSION :** RAPIDE

## INGRÉDIENTS

200 g de chorizo, en tranches d'1 cm d'épaisseur  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 oignon blanc, en dés  
1 poivron rouge, en dés  
3 gousses d'ail, hachées  
2 cuillères à café de paprika fumé  
350 g de riz à paella  
1 pincée de safran  
1 litre de bouillon de poulet  
1 boîte de tomates concassées (400 g)  
1 boîte de cœurs d'artichauts (400 g), coupés en quartiers  
200 g de petits pois surgelés, décongelés  
50 g d'olives vertes, en tranches  
1 citron, coupé en quartiers pour la garniture  
2 cuillères à soupe de persil plat frais, haché

## INSTRUCTIONS

- 1 Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur MD:HI. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Laisser préchauffer pendant 5 minutes.
- 2 Ajouter de l'huile et faire sauter le chorizo pendant 5 minutes. Enlever avec une écumoire pour garder l'huile dans le plat.
- 3 Ajouter l'oignon et le poivron rouge et faire sauter pendant 5 minutes. Ajouter ensuite l'ail et cuire pendant encore 1 à 2 minutes. Ajouter le paprika, le riz, le safran, le bouillon de poulet et les tomates dans la cuve.
- 4 Assembler le couvercle de cuisson sous pression, en s'assurant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- 5 Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position de VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 7 Enlever le couvercle et mélanger la préparation. Remettre le chorizo dans la cuve, en même temps que les artichauts, les olives et les petits pois.
- 8 Fermer le couvercle croustillant et sélectionner BAKE/ROAST à 200 °C pendant 8 minutes.
- 9 À la fin de la cuisson, servir la paella avec les quartiers de citron et le persil.

**ASTUCE** curcuma peut être utilisé à la place du safran.

# DOUBLE VEAL RIBS WITH CARAMELIZED TURNIPS

**PREP:** 15 MINUTES | **COOK:** 42 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS | **PRESSURE BUILD:** 12 MINUTES

## INGREDIENTS

200ml + 150ml water separated  
7g + 7g + 30g butter separated  
Seasoning (salt + pepper to taste)  
2 Veal ribs, 700g each  
100ml soy sauce  
1 kg turnips, peeled and cubed (4cm)  
2 fresh thyme sprigs  
2 bay leaves  
2 tablespoons honey

## DIRECTIONS

- 1 Pour 200ml of water into the cooking pot. Select SEAR/SAUTÉ and set temperature to HI. Press START/STOP and allow to preheat for 5 minutes.
- 2 Season both ribs with salt and pepper to cover and set aside at room temperature.
- 3 When the water is boiling, remove it from the pot and place 7g butter to melt.
- 4 Once butter is melted, add one of the veal ribs to the pot. Flip after 4 minutes and continue cooking for another 4 to sear on all sides. Remove rib from pot and set aside.
- 5 Add 7g butter in the pot and repeat step 4 with the second veal rib.
- 6 Next, deglaze the pot by adding the soy sauce. Add 150ml water, turnips and the herbs to the cooking pot.

- 7 Assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 1 minute. Select START/STOP to begin.
- 8 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 9 Drain the turnips and keep 100ml of the cooking liquid in the pot. Add 30g butter and the honey.
- 10 Place the turnips back in the cooking pot. Remove the veal ribs from the aluminum foil and place one both on the bottom layer of the 2 tier cooking rack in the lower position.
- 11 Place the rack over the turnips in the pot and close the Crisping Lid. Select GRILL, set the temperature to 240°C, and set the time to 20 minutes. Select START/STOP to begin.
- 12 After 10 minutes, open the Crisping lid and flip the veal ribs using tongs. Close the Crisping Lid and continue to cook for 10 minutes.
- 13 Once cooking is complete, remove the food from the cooking pot, and allow the veal to rest for 3 minutes before serving with turnips and sauce.

**TIP** Purchase veal ribs with the same thickness for even cooking.



# DOPPELTE KALBSRIPPEN MIT KARAMELLISIERTEN RÜBEN

**VORBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 42 MINUTEN | **FÜR:** 6 PORTIONEN  
**DRUCKENTLASTUNG:** 12 MINUTES

## ZUTATEN

200 ml + 150 ml Wasser getrennt

7 g + 7 g + 30 g Butter getrennt

Gewürze (Salz + Pfeffer nach Belieben)

2 Kalbsrippen je 700 g

100 ml Sojasauce

1 kg Rüben, geschält und gewürfelt (4 cm)

2 frische Thymianzweige

2 Lorbeerblätter

2 EL Honig

## ANWEISUNG

- 1 Geben Sie 200 ml Wasser in den Kochtopf. Wählen Sie SEAR/SAUTÉ (Anbraten/Sautieren) und stellen Sie die Temperatur auf HIGH. Drücken Sie START/STOP und lassen Sie das Gerät 5 Minuten lang vorheizen.
- 2 Beide Rippchen mit Salz und Pfeffer würzen, abdecken und bei Raumtemperatur beiseite stellen.
- 3 Wenn das Wasser kocht, nehmen Sie es aus dem Topf und geben Sie 7 g Butter zum Schmelzen.
- 4 Sobald die Butter geschmolzen ist, geben Sie eine der Kalbsrippen in den Topf. Nach 4 Minuten umdrehen und weitere 4 Minuten weiterkochen, um sie von allen Seiten zu braten. Rippe aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
- 5 7 g Butter in den Topf geben und Schritt 4 mit der zweiten Kalbsrippe wiederholen.
- 6 Als nächstes den Topf mit der Sojasauce ablöschen. 150 ml Wasser, Rüben und Kräuter in den Kochtopf geben.

- 7 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 1 Minute ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 8 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckentlastungsventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 9 Die Rüben abtropfen lassen und 100 ml der Kochflüssigkeit im Topf aufbewahren. 30 g Butter und den Honig hinzufügen.
- 10 Die Rüben wieder in den Kochtopf geben. Entfernen Sie die Kalbsrippen von der Aluminiumfolie und legen Sie diese auf die untere Ebene des doppelstöckigen Rosts in der unteren Position.
- 11 Legen Sie den Rost über die Rüben in den Topf und schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie GRILL, stellen Sie die Temperatur auf 240 °C und die Zeit auf 20 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 12 Nach 10 Minuten den Crisping-Deckel öffnen und die Kalbsrippen mit einer Zange umdrehen. Schließen Sie den Crisping-Deckel und setzen Sie den Garvorgang für die restlichen 10 Minuten fort.
- 13 Nach dem Kochen die Speisen aus dem Kochtopf nehmen und das Kalbfleisch 3 Minuten ruhen lassen, bevor es mit Rüben und Sauce serviert wird.

**TIPP** Kaufen Sie im Geschäft Kalbsrippen mit der gleichen Dicke, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten.

# CÔTES DE VEAU DOUBLE AVEC NAVETS CARAMÉLISÉS

**PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **CUISSON :** 62 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 PORTIONS  
**MONTÉE EN PRESSION :** ENV. 12 MINUTES

## INGRÉDIENTS

200 ml + 150 ml d'eau, à ajouter séparément

7 g + 7 g + 30 g de beurre, à ajouter séparément

Assaisonnement (sel + poivre, au goût)

2 côtes de veau de 700 g chacune

100 ml de sauce soja

1 kg de navets, pelés et coupés en dés (4 cm)

2 branches de thym frais

2 feuilles de laurier

2 cuillères à soupe de miel

## INSTRUCTIONS

- 1 Préchauffer le Foodi avec 200 ml d'eau, sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur HIGH. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 2 Saler et poivrer les deux côtes à volonté et les réserver à température ambiante.
- 3 Lorsque l'eau bout, la retirer de la cuve et placer 7 g de beurre à faire fondre.
- 4 Une fois que le beurre est fondu, faire colorer la première côte pendant 4 minutes des deux côtés et une minute à l'arrière. Envelopper dans une feuille d'aluminium et réserver.
- 5 Ajouter 7 g de beurre dans la cuve et répéter le processus avec la deuxième côte de veau.
- 6 Déglacer la cuve avec la sauce soja, et mettre 150 ml d'eau avec les navets et les herbes.

- 7 Assembler le couvercle de cuisson sous pression, en s'assurant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 1 minute. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position de VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 9 Égoutter les navets et garder 100 ml de jus dans la cuve. Ajouter 30 g de beurre et le miel.
- 10 Remettre les navets dans la cuve et les remuer, puis régler le Foodi sur GRILL à 240 °C pendant 7 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 11 Entre-temps, enlever la feuille d'aluminium et placer les côtes de veau sur le support de cuisson à 2 niveaux.
- 12 Les placer dans la cuve sur les navets et laisser cuire 5 minutes de chaque côté.
- 13 Puis, échanger de place les deux côtes de veau et les cuire pour la seconde fois de la même façon : 5 minutes de chaque côté.
- 14 Laisser reposer les côtes de veau 3 minutes de côté, tout en plaçant les navets dans un plat.
- 15 Couper la viande en tranches avant de la servir avec la sauce supplémentaire à part.

**ASTUCE** Demandez à votre boucher deux côtes de veau de même épaisseur.

# ROASTED VEGETABLES WITH PECORINO CHEESE



**PREP:** 5 MINUTES | **COOK:** 11-12 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS | **APPROX. PRESSURE BUILD:** 9 MINUTES  
**PRESSURE RELEASE:** QUICK

## INGREDIENTS

2 large heads fennel, cut in half and sliced  
2cm thick, fronds removed  
6 Echalion shallots, peeled and cut in half  
300g brussel sprouts, cut in half, ends trimmed  
1 bunch kale, tough stems removed and leaves torn  
into 2.5cm pieces  
2 tablespoons olive oil  
50g Pecorino Romano cheese, finely grated  
Salt, to taste  
1-2 teaspoons freshly ground pepper  
Balsamic vinegar, to drizzle  
150ml water

## DIRECTIONS

- 1 Place all vegetables except kale into the pot and add water.
- 2 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 3 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 1 minute. Select START/STOP to begin.
- 4 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit is finished releasing pressure.
- 5 Add kale to the vegetables and add olive oil, salt and pepper and cheese. Close the crisping lid and select BAKE/ROAST to 200°C and set time for 10 minutes, stirring with a wooden spoon every 3 minutes or so.
- 6 Remove vegetables from pot and drizzle with balsamic glaze. Serve immediately.

# GERÖSTETES GEMÜSE MIT ROMANO-KÄSE



**VORBEREITUNG:** 5 MINUTEN | **GARZEIT:** 11-12 MINUTEN | **FÜR:** 4-6 PORTIONEN  
**DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.:** 9 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

## ZUTATEN

2 große Fenchelknollen, halbiert und in  
2 cm dicke Scheiben geschnitten, Fenchelkraut entfernt  
6 Echalions, geschält und halbiert  
300 g Rosenkohl, halbiert, Enden entfernt  
1 Bund Grünkohl, harte Stängel entfernt und Blätter in  
2,5 cm große Stücke gezupft  
2 EL Olivenöl  
50 g Pecorino Romano, gerieben  
Salz, je nach Geschmack  
1-2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
Balsamessig zum Beträufeln  
150 ml Wasser

## ANWEISUNG

- 1 Legen Sie das Gemüse, außer dem Grünkohl, in den Topf und fügen Sie Wasser hinzu.
- 2 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 3 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 1 Minute ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 4 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 5 Geben Sie den Grünkohl, das Gemüse, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Käse in den Topf. Schließen Sie den Crisping-Deckel und wählen Sie BAKE/ROAST, 200 °C und 10 Minuten aus. Rühren Sie die Zutaten ca. alle 3 Minuten mit einem Holzlöffel um.
- 6 Nehmen Sie das Gemüse aus dem Topf und beträufeln Sie es mit Balsamessig. Sofort servieren.

# LÉGUMES RÔTIS AU PECORINO ROMANO



**PRÉPARATION :** 5 MINUTES | **CUISSON :** 11 À 12 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 À 6 PORTIONS  
**MONTÉE EN PRESSION :** ENV. 9 MINUTES | **DÉCOMPRESSION :** RAPIDE

## INGRÉDIENTS

2 grosses têtes de fenouil, coupées en deux puis en tranches  
de 2 cm d'épaisseur, sans les feuilles  
6 échalions, pelés et coupés en deux  
300 g de choux de Bruxelles coupés en deux, avec les extrémités coupées  
1 bouquet de chou vert frisé, avec la nervure centrale de chaque feuille ôtée et chaque feuille ciselée en morceaux de 2,5 cm  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
50 g de Pecorino Romano, finement râpé  
Sel, au goût  
1 ou 2 cuillères à café de poivre fraîchement moulu  
Vinaigre balsamique, à arroser  
150 ml d'eau

## INSTRUCTIONS

- 1 Mettre tous les légumes sauf le chou vert frisé dans la cuve de cuisson et ajouter l'eau.
- 2 Assembler le couvercle de cuisson sous pression, en s'assurant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- 3 Appuyer sur PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 1 minute. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 5 Ajouter le chou vert frisé aux légumes puis l'huile d'olive, le sel, le poivre et le fromage. Fermer le couvercle croustillant, appuyer sur BAKE/ROAST et régler la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 10 minutes. Remuer avec une cuillère en bois toutes les 3 minutes environ.
- 6 Retirer les légumes de la casserole et arroser de vinaigre balsamique. Servir immédiatement.

# PUTTANESCA BAKE

**PREP:** 15 MINUTES | **COOK:** 8 MINUTES | **AIR CRISP TIME:** 5-6 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS  
**APPROX. PRESSURE BUILD:** 9 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** NATURAL 10 MINUTES

## INGREDIENTS

2 tablespoons extra virgin olive oil  
4-5 canned anchovies in oil, drained and chopped  
4 cloves garlic, peeled, minced  
¼ teaspoon chili flakes  
2 tins (400g each) chopped tomatoes  
30g tomato puree  
250ml white wine  
500ml water  
500g penne pasta  
100g pitted Kalamata olives, cut in half  
2 tablespoons small capers, drained (if salted, rinsed)  
100g grated mozzarella cheese  
50g Parmesan cheese grated  
10g fresh parsley, chopped finely  
Freshly cracked pepper to taste

## DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set to MD:HI. Select START/STOP to begin. Allow to preheat for 5 minutes.
- 2 After 5 minutes, place olive oil into the pot and add anchovies. Cook for 1 minute, breaking up with a wooden spoon. Next, add garlic and chili flakes and cook 1 minute more, stirring continuously until anchovies are dissolved. Add chopped tomatoes, tomato puree, wine, water and pasta.
- 3 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 4 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 6 minutes. Select START/STOP to begin.
- 5 When pressure cooking is complete, allow pressure to natural release for 10 minutes. After 10 minutes, quick release remaining pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Stir the sauce with a wooden spoon, crushing tomatoes in the process. Add the olives and capers.
- 7 Cover pasta mixture evenly with shredded mozzarella.
- 8 Close crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 200°C, and set time to 5 minutes. Select START/STOP to begin.
- 9 When cooking is complete, serve immediately and sprinkle with grated Parmesan and parsley and pepper.

# ÜBERBACKENE SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA

**VORBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **GARZEIT:** 8 MINUTEN | **HEISSLUFTFRITTIEREN:** 5-6 MINUTEN | **FÜR:** 6 PORTIONEN  
**DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.:** 9 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** NATÜRLICH, 10 MINUTEN

## ZUTATEN

2 EL natives Olivenöl extra  
4-5 Dosen in Öl eingelegte Sardellen, abgegossen und gehackt  
4 Knoblauchzehen, geschält und kleingehackt  
1/4 TL Chiliflocken  
2 Dosen (je 400 g) gehackte Tomaten  
30 g Tomatenmark  
250 ml Weißwein  
500 ml Wasser  
500 g Penne  
100 g entkernte Kalamata-Oliven, halbiert  
2 EL kleine Kapern, abgegossen (wenn salzig, gewaschen)  
100 g zerkleinerter Mozzarella-Käse  
50 g geriebener Parmesankäse  
10 g frische Petersilie, feingehackt  
Frischer gebrochener Pfeffer, je nach Geschmack.

## ANWEISUNG

- 1 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ aus und stellen Sie den Topf auf MD:HI. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. 5 Minuten vorheizen lassen.
- 2 Geben Sie nach 5 Minuten Olivenöl und Sardellen in den Topf. Garen Sie sie für 1 Minute und zerkleinern Sie sie mit einem Holzlöffel. Fügen Sie als nächstes Knoblauch und Chiliflocken hinzu, setzen Sie den Garvorgang um eine Minute fort und rühren Sie die Zutaten um, bis die Sardellen sich aufgelöst haben. Fügen Sie gehackte Tomaten, Tomatenmark, Wein, Wasser und Nudeln hinzu.
- 3 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 4 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 6 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 5 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck 10 Minuten lang auf natürliche Weise abbauen. Lassen Sie den Druck nach 10 Minuten schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 6 Rühren Sie die Soße mit einem Holzlöffel um, und zerkleinern Sie die Tomaten währenddessen. Fügen Sie die Oliven und Kapern hinzu.
- 7 Geben Sie gleichmäßig zerkleinerten Mozzarella auf die Nudelmischung.
- 8 Schließen Sie den Crispng-Deckel. Wählen Sie AIR CRISP, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 5 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 9 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, servieren Sie die Nudeln sofort und garnieren Sie sie mit geriebenen Parmesan, Petersilie und Pfeffer.

# PÂTES SAUCE PUTTANESCA GRATINÉES

**PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **CUISSON :** 8 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON AIR CRISP :** 5 À 6 MINUTES  
**QUANTITÉ :** 6 PORTIONS | **MONTÉE EN PRESSION :** ENV. 9 MINUTES  
**DÉCOMPRESSION :** NATURELLE PENDANT 10 MINUTES

## INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge  
4 à 5 boîtes de filets d'anchois dans l'huile, égouttés et hachés  
4 gousses d'ail, pelées et émincées  
1/4 de cuillère à café de piment rouge broyé  
2 boîtes de tomates concassées (400 g chacune)  
30 g de purée de tomate  
250 ml de vin blanc  
500 ml d'eau  
500 g de penne  
100 g d'olives de Kalamata, dénoyautées et coupées en deux  
2 cuillères à soupe de petites câpres, égouttées (rincées si elles sont salées)  
100 g de mozzarella râpée  
50 g de Parmesan râpé  
10 g de persil frais, finement haché  
Poivre fraîchement moulu, au goût

## INSTRUCTIONS

- 1 Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur MD:HI. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Laisser préchauffer pendant 5 minutes.
- 2 Au bout de 5 minutes, mettre l'huile d'olive dans la cuve et ajouter les anchois. Cuire pendant 1 minute en remuant avec une cuillère en bois. Ensuite, ajouter l'ail et le piment broyé, puis cuire encore 1 minute tout en continuant de remuer jusqu'à ce que les anchois aient réduit. Ajouter les tomates concassées, la purée de tomate, le vin, l'eau et les pâtes.
- 3 Assembler le couvercle de cuisson sous pression, en s'assurant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- 4 Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 6 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laisser la pression s'évacuer naturellement pendant 10 minutes. Au bout de 10 minutes, relâcher rapidement la pression restante en déplaçant la soupape de décompression sur la position de VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 6 Mélanger la sauce avec une cuillère en bois et écraser les tomates en même temps. Ajouter les olives et les câpres.
- 7 Recouvrir le mélange de pâtes uniformément avec la mozzarella râpée.
- 8 Fermer le couvercle croustillant. Sélectionner AIR CRISP, régler la température sur 200 °C et la durée de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 9 Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement et saupoudrer de parmesan râpé, de persil et de poivre.

# VEGAN CURRY LENTILS WITH AUBERGINES AND CAULIFLOWER



**PREP:** 15 MINUTES | **COOK:** 26 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

**APPROX. PRESSURE BUILD:** 11 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** NATURAL (15 MINUTES)

## INGREDIENTS

2 tablespoons vegetable oil  
½ teaspoon mustard seeds  
½ teaspoon ground cumin  
1½ teaspoons paprika  
2 tablespoons dry unsweetened shredded coconut  
1 teaspoon curry powder  
1 teaspoon salt  
135g red lentils  
100g green lentils  
300g Aubergines, cubed  
250g cauliflower, cut in 2cm florets  
30ml lime juice  
1 teaspoon sugar  
2 garlic cloves, crushed  
2 firm tomatoes, cut in 8ths, (3cm long)  
375ml water  
10g fresh coriander leaves, chopped

## DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set temperature to MD-HI. Press START/STOP and allow to preheat for 5 minutes.
- 2 After preheating is complete, place the oil, mustard seeds, cumin, paprika, shredded coconut, curry powder and salt into the cooking pot and saute for 5 minutes.
- 3 When coconut begins to brown, add the aubergines and the cauliflower to the pot and stir to coat with the spice mix.
- 4 Add remaining ingredients, except the fresh coriander, to the pot and stir to incorporate. Assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to LO. Set time to 1 minute. Select START/STOP to begin.
- 5 When pressure cooking is complete, allow pressure to natural release for 15 minutes. After 15 minutes, quick release remaining pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Stir in the fresh coriander and serve warm.

**TIP** You can mix and match vegetable combinations in this dish such as courgettes or bell peppers.



# VEGANE CURRY-LINSEN MIT AUBERGINEN UND BLUMENKOHL



**VORBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 32 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN  
**DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.:** 11 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** NATÜRLICH (15 MINUTEN)

## ZUTATEN

30ml Becher Pflanzenöl  
½ TL Senfkörner  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 ½ TL Paprika  
2 EL trockene ungesüßte gehackte Kokosnuss  
1 TL getrockneter Curry  
1 TL Salz  
135 g rote Linsen  
100 g grüne Linsen  
300 g Auberginen, gewürfelt  
250 g Blumenkohl, in 2 cm große Röschen geschnitten  
30 ml Limettensaft  
1 TL Zucker  
2 Knoblauchzehen, zerdrückt  
2 feste Tomaten, in 3 cm lange Achtel geschnitten  
375 ml Wasser  
10 g frische Korianderblätter, gehackt

## ANWEISUNG

- 1 Wählen Sie Anbraten/Sautieren und stellen Sie die Temperatur auf mittlere Hitze ein. Drücken Sie START/STOP und lassen Sie das Gerät 5 Minuten lang vorheizen.
- 2 Wenn das Vorheizen abgeschlossen ist, geben Sie das Öl, die Senfkörner, den Kreuzkümmel, die Paprika, die gehackte Kokosnuss, den Curry und das Salz in den Kochtopf und sautieren Sie alles für 5 Minuten.
- 3 Wenn die Kokosnuss anfängt, braun zu werden, geben Sie die Auberginen und die Blumenkohl in den Topf und rühren Sie um, um sie mit der Würzmischung zu überziehen.
- 4 Geben Sie die restlichen Zutaten mit Ausnahme des frischen Korianders in den Topf und rühren Sie um, um sie in die Mischung aufzunehmen. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie ihn auf LOW. Stellen Sie die Zeit auf 1 Minute ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 5 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck 15 Minuten lang auf natürliche Weise abklingen. Nach 15 Minuten lassen Sie den Restdruck schnell ab, indem Sie das Druckentlastungsventil in die Entlüftungsstellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 6 Rühren Sie den frischen Koriander hinein und servieren Sie das Gericht warm.

**TIPP** Sie können dieses Gericht mit verschiedenen Gemüsekombinationen zubereiten, beispielsweise mit Courgettes oder Gemüsepaprika.

# CURRY VÉGAN DE LENTILLES, AUBERGINES ET CHOU-FLEUR



**PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **CUISSON :** 32 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS  
**MONTÉE EN PRESSION :** ENV. 11 MINUTES | **DÉCOMPRESSION :** NATURELLE (PENDANT 15 MINUTES)

## INGRÉDIENTS

2 cuillères d'huile végétale  
½ cuillère à café de moutarde  
½ cuillère à café de cumin moulu  
1,5 cuillère à café de paprika  
2 cuillères à soupe de noix de coco râpée, déshydratée et non sucrée  
1 cuillère à café de curry  
1 cuillère à café de sel  
135 g de lentilles corail  
100 g de lentilles vertes  
300 g d'aubergines, en dés  
250 g de chou-fleur, en fleurettes de 2 cm  
30 ml de jus de citron vert  
1 cuillère à café de sucre  
2 gousses d'ail, écrasées  
2 tomates fermes, coupées en 8  
375 ml d'eau  
10 g de feuilles de coriandre fraîche, hachées

## INSTRUCTIONS

- 1 Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur Medium/Hi. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Laisser préchauffer pendant 5 minutes.
- 2 Placer les 7 premiers ingrédients pour les faire sauter pendant 5 minutes.
- 3 Quand la noix de coco commence à dorer, ajouter les aubergines et les carottes dans la cuve. Mélanger pour les recouvrir du mélange d'épices.
- 4 Ajouter les ingrédients restants dans la cuve, à l'exception de la coriandre fraîche, puis mélanger pour incorporer. Assembler le couvercle de cuisson sous pression, en s'assurant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- 5 Sélectionner PRESSURE et régler sur LOW. Régler la durée de cuisson sur 1 minute. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 6 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laisser la pression s'évacuer naturellement pendant 15 minutes. Au bout de 15 minutes, relâcher rapidement la pression restante en déplaçant la soupape de décompression sur la position de VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 7 Incorporer la coriandre fraîche et servir chaud.

**ASTUCE** vous pouvez choisir de mélanger d'autres légumes à ce plat végétal, tels que des courgettes ou des poivrons.

# VEGETARIAN SHEPHERD'S PIE



**PREP:** 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 51 MINUTES | **MAKES:** 4-5 SERVINGS

**APPROX. PRESSURE BUILD:** 12 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

## INGREDIENTS

### FOR THE MASH

700g butternut squash

700g sweet potato

300ml water

4 tablespoons butter, split

50ml double cream

Salt and pepper to taste

1 tablespoon zaatar spice mix

### FILLING

4 tablespoons olive oil, split

1 sweet onion, diced

2 celery sticks, diced

3 carrots, peeled and diced

5 cloves garlic, minced

1 teaspoon dried thyme

250g chestnut mushrooms, cleaned and cut in half

100g shitake mushrooms, cleaned and sliced

400g ready made beluga or green lentils

1 (400g) can chopped tomatoes

2-3 tablespoons vegetarian gravy granules

100g frozen peas

## DIRECTIONS

- 1 Add squash/sweet potato mixture to pot and add water.
- 2 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 3 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 6 minutes. Select START/STOP to begin.
- 4 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit is finished releasing pressure.
- 5 Drain any water if needed and mash vegetables. Next, add 2 tablespoons of butter and cream. Mix and set aside, covered whilst you cook the filling. Clean pot and return to machine.
- 6 Select SEAR/SAUTÉ and set to MD. Select START/STOP to begin. Allow to preheat for 5 minutes.
- 7 Add 2 tablespoons olive oil to pan and cook onions, celery and carrots for about 9 minutes, stirring frequently. Next, add garlic and cook 1 minute.
- 8 Add remaining 2 tablespoons olive oil to pan and add mushrooms, stirring until golden and juices are released for about 10 minutes. Add thyme, lentils, tomatoes and gravy granules stirring until incorporated and cook for another 10 minutes.
- 9 Stir in peas and top with mash. Smooth mash over entire filling and dot with remaining butter and sprinkle with zaatar.
- 10 Close crisping lid and select BAKE/ROAST 200°C for 10 minutes. Serve immediately.



# VEGETARISCHE SHEPHERD'S PIE



**VORBEREITUNG:** 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 36 MINUTEN | **BACKEN/RÖSTEN:** 10 MINUTEN  
**FÜR:** 4-5 PORTIONEN | **DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.:** 12 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

## ZUTATEN

### FÜR DEN STAMPF

700 g Butternusskürbis  
700 g Süßkartoffeln  
300 ml Wasser  
4 EL Butter, aufgeteilt  
50 ml Crème double  
Salz und Pfeffer je nach Geschmack  
1 EL Za'atar-Gewürzmischung

### FÜLLUNG

4 EL Olivenöl, aufgeteilt  
1 süße Zwiebel, gewürfelt  
2 Stangen Sellerie, gewürfelt  
3 Möhren, geschält und gewürfelt  
5 Knoblauchzehen, gehackt  
1 TL getrockneter Thymian  
250 g Champignons, geputzt und halbiert  
100 g Shiitake-Pilze, geputzt und in Scheiben geschnitten  
400 g zubereitete Beluga- oder grüne Linsen  
1 (400 g) Dose gehackte Tomaten  
2-3 EL vegetarisches Soßenpulver  
100 g Tiefkühlerbsen

## ANWEISUNG

**1** Geben Sie die Kürbis-/Süßkartoffelmischung mit Wasser in den Topf.

- 2** Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 3** Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 6 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 4** Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 5** Gießen Sie überschüssiges Wasser ab und zerstampfen Sie das Gemüse. Fügen Sie anschließend 2 EL Butter und Rahm hinzu. Vermischen Sie die Zutaten gut und stellen Sie die Mischung abgedeckt beiseite, während Sie die Füllung zubereiten. Reinigen Sie den Topf und setzen Sie ihn wieder in das Gerät ein.
- 6** Wählen Sie SEAR/SAUTÉ aus und stellen Sie den Topf auf MD. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. 5 Minuten vorheizen lassen.
- 7** Geben Sie 2 EL in die Pfanne und dünsten Sie die Zwiebeln, den Sellerie und die Möhren für ca. 9 Minuten bei häufigem Rühren an. Fügen Sie Knoblauch hinzu und garen Sie die Zutaten für 1 Minute.
- 8** Geben Sie die restlichen 2 EL Olivenöl in die Pfanne, fügen Sie dann die Pilze hinzu. Rühren Sie sie für ca. 10 Minuten, bis sie goldbraun sind und Saft austritt. Geben Sie den Thymian, die Linsen, Tomaten und das Soßenpulver dazu und rühren Sie, bis sich alle Zutaten miteinander vermischt haben. Kochen Sie die Zutaten für weitere 10 Minuten.
- 9** Rühren Sie die Erbsen ein und geben Sie den Stampf oben darauf. Verteilen Sie den Stampf gleichmäßig über der gesamten Füllung und geben Sie die restliche Butter darauf, beträufeln Sie ihn mit Za'atar.
- 10** Schließen Sie den Crisping-Deckel und wählen Sie BAKE/ROAST auf 200°C für 10 Minuten aus. Sofort servieren.

# SHEPHERD'S PIE (HACHIS PARMENTIER IRLANDAIS) VÉGÉTARIEN



**PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 36 MINUTES | **BAKE/ROAST :** 10 MINUTES  
**QUANTITÉ :** 4 À 5 PORTIONS | **MONTÉE EN PRESSION :** ENV. 12 MINUTES | **DÉCOMPRESSION :** RAPIDE

## INGRÉDIENTS

### POUR LA PURÉE

700 g de courge butternut  
700 g de patates douces  
300 ml d'eau  
4 cuillères à soupe de beurre, à ajouter séparément  
50 ml de crème entière épaisse  
Sel et poivre, au goût  
1 cuillère à soupe de mélange d'épices zaatar

### GARNITURE

4 cuillères à soupe d'huile, à ajouter séparément  
1 oignon doux, ciselé  
2 branches de céleri, en dés  
3 carottes, pelées et coupées en dés  
5 gousses d'ail, émincées  
1 cuillère à café de thym séché  
250 g de champignons de Paris bruns, lavés et coupés en deux  
100 g de champignons shiitake, lavés et coupés en tranches  
400 g de lentilles vertes ou beluga, prêtes à l'emploi  
1 boîte de tomates concassées (400 g)  
2 à 3 cuillères à soupe de gravy granules (granules pour fond de sauce) végétariens  
100 g de pois surgelés

## INSTRUCTIONS

**1** Ajouter le mélange courge/patate douce dans la cuve avec l'eau.

- 2** Assembler le couvercle de cuisson sous pression, en s'assurant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- 3** Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 6 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4** Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position de VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 5** Égoutter tout restant d'eau, si nécessaire, et écraser les légumes. Ensuite, ajouter 2 cuillères à soupe de beurre et la crème. Mélanger et réserver, couvrir pendant la cuisson de la garniture. Nettoyer la cuve et la remettre dans l'appareil.
- 6** Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur MD. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Laisser préchauffer pendant 5 minutes.
- 7** Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la cuve et cuire les oignons, le céleri et les carottes pendant 9 minutes environ, en remuant souvent. Ensuite, ajouter l'ail et cuire 1 minute.
- 8** Ajouter les 2 dernières cuillères à soupe d'huile d'olive et ajouter les champignons, en remuant pour faire dorer et suer, pendant 10 minutes environ. Ajouter le thym, les lentilles, les tomates et les granules pour fond de sauce en mélangeant pour incorporer ; et cuire pendant encore 10 minutes.
- 9** Incorporer les petits pois et recouvrir avec la purée. Étaler la purée sur toute la garniture, parsemer du beurre restant et saupoudrer de zaatar.
- 10** Fermer le couvercle croustillant et sélectionner BAKE/ROAST à 200 °C pendant 10 minutes. Servir immédiatement.



# POTATO WEDGES

**PREP:** 15 MINUTES | **COOK:** 15-21 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS | **APPROX. PRESSURE BUILD:** 6 MINUTES  
**PRESSURE RELEASE:** QUICK

## INGREDIENTS

250ml water  
4 white potatoes, cut in 5cm wedges  
2 tablespoons extra virgin olive oil, divided  
1 tablespoon fresh oregano leaves, chopped  
4 cloves garlic, peeled, chopped  
Juice of 1 lemon  
2 teaspoons sea salt  
1 teaspoon ground black pepper

## DIRECTIONS

- 1 Pour water into the pot. Place potatoes in the Cook & Crisp Basket and place basket in pot.
- 2 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to LOW. Set time to 3 minutes. Select START/STOP to begin.
- 3 While potatoes are cooking, stir together 1 tablespoon olive oil with oregano, garlic, lemon juice, salt, and pepper in a small bowl. Set aside.
- 4 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 5 Pour remaining olive oil over the potatoes in the basket, shaking to coat evenly.
- 6 Close the crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 200°C, and set time to 18 minutes. Select START/STOP to begin. Check potatoes after 12 minutes. Continue cooking for up to 18 minutes for desired crispiness.
- 7 When cooking is complete, remove potatoes from basket. Toss with oregano dressing and serve.

**TIP** For crispier results, add another teaspoon of oil in step 5, and when Air Crisping, shake the basket or toss potatoes with silicone-tipped tongs every 6 minutes.



**Everyday Basics**

**Einfaches für den Alltag**

**Plats simples pour tous les jours**



# KARTOFFELECKEN



**VORBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **GARZEIT:** 15-21 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN  
**DRUCKBEAUFSCHLAGUNG CA.:** 6 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

## ZUTATEN

250 ml Wasser  
4 weiße Kartoffeln, in 5 cm große Ecken geschnitten  
2 EL natives Olivenöl extra, separat  
1 EL frische Oreganoblätter, gehackt  
4 Knoblauchzehen, geschält und gehackt  
Saft von 1 Zitrone  
2 TL Meersalz  
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

## ANWEISUNG

- 1 Gießen Sie Wasser in den Topf. Geben Sie die Kartoffeln in den Cook & Crisp-Korb und stellen Sie diesen in den Topf.
- 2 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie sie auf LOW. Stellen Sie die Zeit auf 3 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 3 Verrühren Sie während der Zubereitung der Kartoffeln 1 EL Olivenöl mit Oregano, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Beisitestellen.
- 4 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Position VENT bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 5 Gießen Sie das restliche Olivenöl über die Kartoffeln im Korb und schütteln Sie sie, um sie gleichmäßig zu bedecken.
- 6 Schließen Sie den Crispng-Deckel. Wählen Sie AIR CRISP, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 18 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Prüfen Sie die Kartoffeln nach 12 Minuten. Garen Sie für die gewünschte Knusprigkeit bis zu 18 Minuten.
- 7 Nehmen Sie nach Ablauf der Garzeit die Kartoffeln aus dem Korb. Vermischen Sie sie mit dem Oregano-Dressing und servieren Sie sie.

**TIPP** Für ein knusprigeres Ergebnis fügen Sie in Schritt 5 einen weiteren Teelöffel Öl hinzu, und wenn sie mit Luft knusprig werden, schütteln Sie den Korb oder vermengen Sie die Kartoffeln alle 6 Minuten mit einer Silikonzange.



# FRITES RUSTIQUES



**PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **CUISSON :** 15 À 21 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS  
**MONTÉE EN PRESSION :** ENV. 6 MINUTES | **DÉCOMPRESSION :** RAPIDE

## INGRÉDIENTS

250 ml d'eau  
4 pommes de terre blanches, coupées en quartiers de 5 cm  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge, à ajouter séparément  
1 cuillère à soupe de feuilles d'origan frais, hachées  
4 gousses d'ail, pelées et hachées  
Jus d'un citron  
2 cuillères à café de sel  
1 cuillère à café de poivre noir moulu

## INSTRUCTIONS

- 1 Verser l'eau dans la cuve de cuisson. Placer les pommes de terre dans le panier Cook & Crisp et placer le panier dans la cuve.
- 2 Assembler le couvercle de cuisson sous pression, en s'assurant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Sélectionner PRESSURE et régler sur LOW. Régler la durée de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 3 Pendant la cuisson des pommes de terre, mélanger 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avec l'origan, l'ail, le jus de citron, le sel et le poivre dans un petit bol. Réserver.
- 4 Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position de VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 5 Verser le restant d'huile d'olive sur les pommes de terre dans le panier, remuer pour enrober uniformément.
- 6 Fermer le couvercle croustillant. Sélectionner AIR CRISP, régler la température sur 200 °C et la durée de cuisson sur 18 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Vérifier les pommes de terre au bout de 12 minutes. Poursuivre la cuisson pendant maximum 18 minutes pour obtenir le croustillant désiré.
- 7 Lorsque la cuisson est terminée, enlever les pommes de terre du panier. Mélanger avec la sauce à l'origan avant de servir.

**ASTUCE** Pour plus de croustillant, ajouter une autre cuillère à café d'huile à l'étape 5 ; et à l'étape AIR CRISP, remuer le panier ou mélanger les pommes de terre avec une pince en silicone toutes les 6 minutes.



# DEHYDRATED PLUM TOMATOES



**PREP:** 5 MINUTES | **DEHYDRATE :** 4 HOURS | **MAKES:** 60G

## INGREDIENTS

14 (690g) sweet plum tomatoes, sliced thinly to 8mm-1cm thin, stem and ends trimmed

## DIRECTIONS

- 1 Place the reversible rack in the lower steam position into the pot. Place half of the tomatoes on the rack, starting with bottom and line tomatoes on it. Next, install the top tier. Place remaining tomatoes on it.
- 2 Select DEHYDRATE at 60°C and set for 4 hours.
- 3 Halfway through cooking, check tomatoes are cooked as desired. If further dehydrating is desired, continue to dehydrate for remaining 2 hours.

**TIP** These tomatoes can be kept in an air tight jar for 2 weeks in cupboard as they are a lovely soft texture that does not require reconstituting. Great for pasta, pizza and salads.



# GETROCKNETE PFLAUMENTOMATEN



**VORBEREITUNG:** 5 MINUTEN | **TROCKNEN:** 4 STUNDEN | **FÜR:** 60 g

## ZUTATEN

14 (690 g) süße Pflaumentomaten, in 8 mm-1 cm dünne Scheiben geschnitten, Strunk und Enden entfernt

## ANWEISUNG

- 1 Platzieren Sie den Wenderost in der unteren Dampfgarposition im Topf. Legen Sie die Hälfte der Tomaten auf den Rost. Beginnen Sie von unten und legen Sie sie nebeneinander. Bringen Sie den oberen Rost an. Legen Sie die restlichen Tomaten darauf.
- 2 Wählen Sie DEHYDRATE, 60 °C und 4 Stunden aus.
- 3 Prüfen Sie bei Halbzeit, ob die Tomaten nach Ihrem Geschmack getrocknet sind. Wenn sie weiter getrocknet werden müssen, setzen Sie den Vorgang vor die verbleibenden 2 Stunden fort.

**TIPP** Diese Tomaten können in einem luftdichten Behälter 2 Wochen im Schrank aufbewahrt werden, da Sie eine wunderbare Textur haben, und nicht noch einmal getrocknet werden müssen. Ausgezeichnet für Pasta, Pizza und Salat.



# TOMATES ROMA SÉCHÉES



**PRÉPARATION :** 5 MINUTES | **DÉSHYDRATATION :** 4 HEURES | **QUANTITÉ :** 60 G

## INGRÉDIENTS

14 tomates Roma douces (690 g), en tranches fines de 8 mm à 1 cm, tiges et extrémités coupées

## INSTRUCTIONS

- 1 Placer le support réversible dans la cuve en position basse pour cuisson vapeur. En commençant par le bas, aligner la moitié des tomates sur le support. Ensuite, installer le niveau supérieur. Mettre le restant de tomates dessus.
- 2 Sélectionner DEHYDRATE, régler la température sur 60 °C et la durée de cuisson sur 4 heures.
- 3 À mi-cuisson, vérifier que les tomates sont cuites comme souhaité. Pour plus de déshydratation, poursuivre la cuisson pendant les 2 heures de plus.

**ASTUCE** Ces tomates peuvent être conservées 2 semaines au placard dans un bocal hermétique, car leur belle et tendre texture ne requiert pas d'être reconstituée. Elles sont idéales pour les pâtes, les pizzas et les salades.



# HOMEMADE VANILLA YOGURT



**PREP:** 5 MINUTES | **INCUBATE:** 8 HOURS AND 4 HOURS | **CHILL:** 8-12 HOURS | **MAKES:** 8 SERVINGS

## INGREDIENTS

2L whole milk  
3 tablespoon plain yogurt with active live cultures  
½ tablespoon vanilla extract  
60ml honey (optional)

## DIRECTIONS

- 1 Pour the milk into the pot. Assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the VENT position.
- 2 Select Yogurt and set time to 8 hours. Select START/STOP to begin.
- 3 After the milk has boiled and the display reads Add & Stir, remove pressure lid. Add in plain yogurt and whisk until fully incorporated (This may take several hours for the milk to boil and cool).
- 4 Assemble the pressure lid back onto the pot, making sure the pressure release valve is still in the VENT position. Hit START/STOP to resume the process. Let incubate for 8 hours.
- 5 After timer is complete (8 hours later), transfer your yogurt to a glass container or bowl and chill for a minimum of 8 hours in the refrigerator.
- 6 Add the vanilla and honey (if using) to the yogurt and stir until well combined. Cover and place the glass bowl back in the refrigerator or divide the yogurt among airtight glass jars. Refrigerate yogurt for up to 2 weeks.



**TIP** If you prefer a thicker, Greek yogurt style, strain the yogurt through a cheesecloth overnight in the fridge (be sure to place over large mixing bowl while draining).

# HAUSGEMACHTER VANILLEJOGHURT



**VORBEREITUNG:** 5 MINUTEN | **INKUBIEREN:** 8 STUNDEN | **ABKÜHLZEIT:** 8-12 STUNDEN | **FÜR:** 8 PORTIONEN

## ZUTATEN

2 l Vollmilch  
3 EL Naturjoghurt mit aktiven lebenden Kulturen  
1/2 EL Vanilleextrakt  
60 ml Honig (optional)

## ANWEISUNG

- 1 Geben Sie die Milch in den Topf. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position VENT befindet.
- 2 Wählen Sie Yoghurt aus und stellen Sie die Zeit auf 8 Stunden. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 3 Nachdem die Milch aufgeköcht ist und auf der Anzeige Add & Stir erscheint, entfernen Sie den Druckdeckel. Geben Sie Naturjoghurt zur Milch und rühren Sie, bis er sich vollständig mit der Milch vermischt hat.
- 4 Montieren Sie den Druckdeckel erneut und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position VENT befindet. Drücken Sie auf START/STOP, um den Vorgang fortzusetzen. Inkubieren Sie für 8 Stunden.
- 5 Wenn die Zeit (8 Stunden) abgelaufen ist, geben Sie Ihren Joghurt in einen Glasbehälter oder eine Schüssel und lassen Sie ihn für mindestens 8 Stunden im Kühlschrank abkühlen.
- 6 Geben Sie die Vanille und den Honig (wenn Sie welchen verwenden) zum Joghurt und rühren Sie, bis sich alle Zutaten gut vermischt haben. Decken Sie den Joghurt ab und stellen Sie den Glasbehälter/die Schüssel zurück in den Kühlschrank oder füllen Sie den Joghurt in mehrere luftdichte Gläschen ab. Bewahren Sie die Reste für bis zu 2 Wochen im Kühlschrank auf.

**TIPP** Wenn Sie dickeren, griechischen Joghurt bevorzugen, lassen Sie den Joghurt über Nacht durch ein Mulltuch im Kühlschrank abseihen (stellen Sie sicher, dass Sie eine große Schüssel verwenden).



# YAOURT VANILLE MAISON



**PRÉPARATION :** 5 MINUTES | **INCUBATION :** 8 HEURES ET 4 HEURES  
**REFROIDISSEMENT :** 8 À 12 HEURES | **QUANTITÉ :** 8 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

2 litres de lait entier  
3 cuillères à soupe de yaourt nature aux cultures vivantes  
1/2 cuillère à soupe d'extrait de vanille  
60 ml de miel (facultatif)

## INSTRUCTIONS

- 1 Verser le lait dans la cuve. Assembler le couvercle de cuisson sous pression, en s'assurant que la soupape de décompression se trouve sur la position VENT.
- 2 Sélectionner Yogurt et régler la durée sur 8 heures. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 3 Une fois le lait bouilli et Add & Stir affiché sur l'écran, enlever le couvercle de cuisson sous pression. Ajouter le yaourt nature et fouetter pour incorporer complètement.
- 4 Replacer le couvercle sur la cuve. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position de VENT. Appuyer sur START/STOP pour redémarrer la cuisson. Laisser incuber pendant 8 heures.
- 5 À la fin de la cuisson (après 8 heures), transférer le yaourt dans un récipient en verre ou un bol en verre, et laisser refroidir minimum 8 heures au frigo.
- 6 Ajouter la vanille et le miel (si désiré) au yaourt et bien mélanger. Couvrir et remettre le bol au frigo, ou répartir le yaourt dans des bocaux en verre hermétiques. Conserver les restes au frigo maximum 2 semaines.

**ASTUCE** Si vous préférez un yaourt grec plus épais, égouttez le yaourt dans une étamine pendant une nuit au frigo (assurez-vous de le placer au-dessus d'un grand saladier pour l'égoutter).



# RHUBARB UPSIDE-DOWN CAKE



**PREP:** 15 MINUTES | **COOK:** 51-52 MINUTES | **MAKES:** 8 SERVINGS

## INGREDIENTS

### FOR THE TOPPING

500g rhubarb, trimmed to 2cm lengths  
125g caster sugar  
50g unsalted butter  
Pinch of salt

### FOR THE CAKE

150g unsalted butter, softened  
150g caster sugar  
2 eggs  
Zest of 1 lemon  
100g plain flour  
1 ½ teaspoons baking powder  
100g ground almonds  
1 teaspoon almond extract  
120ml milk

### TO SERVE

Full-fat Greek yogurt

## DIRECTIONS

- 1 Slice the rhubarb into lengths that will fit into the pan, long and short lengths, 2 cm thick.
- 2 Select SEAR/SAUTÉ and set to MD. Select START/STOP to begin. Allow to preheat for 5 minutes.
- 3 Add sugar and butter to pan, stirring until sugar starts to dissolve. Next, add the rhubarb and gently cook for 5-6 minutes until it releases juices and is slightly tender. Remove pot from machine and set aside on a cooling rack.
- 4 Cream the butter and sugar until pale and fluffy, add the zest then eggs one at a time, scraping down the sides.
- 5 In a separate bowl, sift flour and baking powder together. Add ground nuts to the dry mixture.
- 6 Add the almond extract to creamed eggs and butter, then the dry ingredients, alternating with the milk. Spoon the batter over the rhubarb and spread over evenly.
- 7 Place pot with batter back in machine. Close the crisping lid and press AIR CRISP 170°C for 40 minutes.
- 8 Once timer is complete, test with a skewer in the centre - it will come out clean when cooked.
- 9 Remove pot and place on cooling rack. Cool for 15 minutes. Place a plate over the cake and turn out. Slice and serve with yogurt.

# GESTÜRZTER RHABARBERKUCHEN



**VORBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **GARZEIT:** 45-46 MINUTEN | **FÜR:** 8 PORTIONEN  
**HEISSLUFTFRITTIEREN:** 40 MINUTEN

## ZUTATEN

### FÜR DAS TOPPING

500 g Rhabarber, in 2 cm lange Stücke geschnitten  
125 g Streuzucker  
50 g ungesalzene Butter  
1 Prise Salz

### FÜR DEN KUCHEN

150 g ungesalzene Butter, weich  
150 g Streuzucker  
2 Eier  
Schale von 1 Zitrone  
100 g Mehl  
1 ½ TL Backpulver  
100 g zerkleinerte Mandeln  
1 TL Mandelextrakt  
120 ml Milch

### ZUM SERVIEREN

Griechischer Vollfettjoghurt

## ANWEISUNG

- 1 Schneiden Sie den Rhabarber längs in längere und kürzere 2 cm dicke Stücke, die in den Topf passen.
- 2 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ aus und stellen Sie den Topf auf MD. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. 5 Minuten vorheizen lassen.
- 3 Geben Sie Zucker und Butter in die Pfanne und rühren Sie, bis der Zucker beginnt, sich aufzulösen. Geben Sie anschließend den Rhabarber dazu und köcheln Sie ihn für 5-6 Minuten, bis Saft austritt und er etwas weich ist. Nehmen Sie den Topf aus dem Gerät und lassen Sie ihn auf einem Kühlgestell abkühlen.
- 4 Rühren Sie die Butter und den Zucker schaumig, geben Sie die Schale und nacheinander die Eier dazu. Kratzen Sie die Seiten ab.
- 5 Sieben Sie Mehl und Backpulver in eine Schüssel und vermischen Sie sie. Geben Sie der Trockenmischung die zerkleinerten Mandeln hinzu.
- 6 Geben Sie das Mandelextrakt zu den cremigen Eiern und der Butter, fügen Sie dann die trockenen Zutaten abwechselnd mit der Milch hinzu. Verteilen Sie den Teig gleichmäßig über dem Rhabarber.
- 7 Setzen Sie den Topf mit dem Teig zurück in das Gerät. Schließen Sie den Crisp-Deckel und wählen Sie AIR CRISP, 170 °C und 40 Minuten aus.
- 8 Wenn die Zeit abgelaufen ist, stechen Sie einen Spieß in die Mitte - ist der Kuchen fertig, klebt kein Teig auf dem Spieß.
- 9 Entfernen Sie den Topf und stellen Sie ihn auf ein Kühlgestell. Lassen Sie ihn für 15 Minuten abkühlen. Legen Sie einen Teller über den Kuchen und stürzen Sie ihn. Schneiden Sie ihn auf und servieren Sie ihn mit Joghurt.



# NINJA<sup>®</sup> Foodi<sup>®</sup>

Pour plus de recettes, rendez-vous sur le site [cookingcircle.com](https://www.cookingcircle.com)



© 2020 SharkNinja Operating LLC.

NINJA und FOODI sind eingetragene Warenzeichen von SharkNinja Operating LLC.

TENDERCRISP und THE PRESSURE COOKER THAT CRISPS sowie Cook & Crisp Basket sind Marken von SharkNinja Operating LLC.

NINJA and FOODI are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.

TENDERCRISP, THE PRESSURE COOKER THAT CRISPS and Cook & Crisp Basket are trademarks of SharkNinja Operating LLC.

OP500EU\_IG\_RECIPES\_DE\_EN\_MP\_201120\_MV3