



SCHNELL UND GUT

**KLASSISCHE UND NEUE
GERICHTE FÜR DEN KELOMAT
SCHNELLKUCHTOPF**

KELOmat

MAHLZEIT

WIR WÜNSCHEN VIEL FREUDE MIT
UNSERER AUSWAHL AN TRADITIONELLEN
ÖSTERREICHISCHEN GERICHTEN
UND ZEITGENÖSSISCHEN SPEISEN
FÜR DEN SCHNELLKOCHTOPF

KELOMAT

DIE KOCHGESCHIRRMARKE AUS ÖSTERREICH SEIT 1948

INHALT

Vorwort	6
Die Geschichte des Schnellkochens	7
Die Vorteile	8
Zu beachten!	9
Kochtipps Schnellkochen	10
Kochzeittabelle	12

SUPPENKÜCHE

Brühen und Fonds

Rinderbrühe	17
Hühnerbrühe	17
Wildbrühe	18
Wildrahmsuppe mit Champignons	18
Gemüsebrühe	18
Fischbrühe	18
Klare Fischsuppe	20

Gemüsecremesuppen

Bärlauchsuppe	20
Brokkoli-Lauch-Suppe	20
Gemüsecremesuppe „Resteverwertung“	21
Kürbis-Apfel-Suppe mit Curry	21
Maronicremesuppe	21
Lauchcremesuppe mit Käse	23
Pastinakensuppe	23
Rote-Rüben-Suppe mit Topfenkren-Nockerln	23
Bohnsuppe „toskanische Art“	24
Selleriecremesuppe mit Schinkenstreifen	24
Tomatensuppe	24

VEGETARISCHE GERICHTE

Brokkoli-Curry	28
Kohlrabi-Karotten-Gemüse	28
Kichererbsen-Eintopf	28
Hummus (Kichererbsenaufstrich)	31
Käferbohnen-Chili „steirisch“	31
Kohlsprossen in pikanter Sauce	31
Kohlpfanne	32
Rote-Rüben-Ragout	32
Quinoa-Eintopf mit Shiitake-Pilzen	32
Ratatouille	33
Linsenpörkölt	34
Sauerkraut pikant mit Apfel	34
Rollgersten-Gröstl mit Feta	34

SAUCEN

für Nudeln, Polenta, Gnocchi, Couscous und Reis

Melanzani-Pignoli-Sauce	38
Tomatensauce	38
Sauce bolognese	38

FLEISCHGERICHTE

Geflügel

Hühnerkeulen in Kräutersauce	42
Hühnerbrust mit pikanter Sauce	42
Entenbrust in Granatapfelsauce	43
Coq au vin	43
Zitronenhuhn	44
Schmortopf vom Huhn mit Trockenfrüchten	44

Rind, Kalb, Schwein, Lamm

Lammkoteletts mit roten Linsen	44
Rotweinragout vom Rind mit Champignons	46
Rindfleisch-Eintopf mit Kichererbsen und Zucchini	46
Schmortopf mit Oliven	49
Kalbslende mit Steinpilzen	49
Indisches Curry mit Rindfleisch oder Lamm	49

Wild

Rehblatt (Vorderkeule) in Orangensauce	50
Medaillons vom Wildfilet (Reh oder Hirsch) in Portweinsauce	50

FISCHGERICHTE

mit heimischen Fischen

Lachsforellenfilet in Safran-Riesling-Sauce	54
Saibling in Tomatensauce	54
Curry vom Wels	56
Fischeintopf mit Fenchel	56
Ungarischer Karpfen-Eintopf	56
Fischpörkölt vom Zander	57

ÖSTERREICHISCHE KÜCHE

Gebundene Suppen (klare Suppen siehe Seite 17)

Erdäpfelsuppe	60
Kürbiscremesuppe	60

Rindfleisch und Rouladen

Wiener Tafelspitz	63
Esterházy-Rostbraten	63
Rinderschmorbraten mit Rubin Carnuntum	64
Rindsrouladen	66
Krautrouladen	66

Wildklassiker

Wildragout mit Wurzelsauce	67
----------------------------	----

Gulasch & Co.

Rindsgulasch	67
Kalbsgulasch	67
Reisfleisch	68
Szegediner Gulasch	68
Paprikahenderl	68
Erdäpfelgulasch	71
Fisolengulasch	71

Salate und Aufstriche

Erdäpfelsalat	72
Warmer Krautsalat	72
Käferbohnsensalat	72
Käferbohnenaufstrich	72
Rote-Rüben-Salat	74

Pürees und Kraut

Erdäpfelpüree, Selleriepüree, Süßkartoffelpüree	74
Rotkraut mit Apfel	76
Exkurs: Erdäpfel kochen	77

FRÜCHTEDESSERTS

Apfelkompott, Apfelmus, Apfelcreme	80
Rotweinzwetschken	80
Zwetschkenröster	81
Marillenröster	81
Hollerkoch	81
Rotweinbirne mit Himbeersauce	82

Bedienungsanleitung, Reinigung, Pflege, Wartung	85
KELOMAT – die drei Sicherheitsmerkmale	87
Sicherheitscheck vor dem Kochen	87
Was mache ich, wenn ...	88
Kelomat Servicecenter	89
Rezepte A–Z	90

LIEBE FANS DES SCHNELLKOCHENS!

Die österreichische Kochgeschirrmарке KELOMAT gibt es seit 1948. Der innovative Schnellkochtopf war das erste Produkt – und ist sicher immer noch das bekannteste – aus unserem breiten KELOMAT-Sortiment.
www.kelomat.at

Sie wollen die Vorteile eines KELOMAT-Schnellkochtopfs entdecken und all seine Möglichkeiten testen und ausprobieren? Genau dafür haben wir dieses Kochbuch geschrieben: um Sie anzuregen, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen und Ihre Lieblingsrezepte für den Schnellkochtopf zu adaptieren und auszuprobieren.

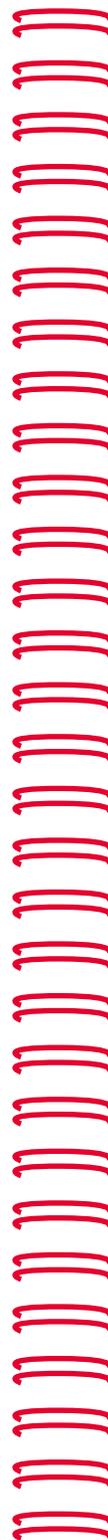
Schnellkochen mit KELOMAT ist die gesunde, sparsame und zeitsparende Art des Kochens. Stundenlanges Brutzeln mit unangenehmen Küchengerüchen wird ersetzt durch eine Kochmethode, bei der durch sicheres Kochen unter Dampf der Eigengeschmack und wertvolle Inhaltsstoffe der Zutaten besser erhalten bleiben und nicht ausgelaugt werden. Damit wird jedes Gericht zum puren Genuss! Zugleich werden Zeit und Strom gespart.

Bei unserer Rezeptsammlung ist uns wichtig, Ihnen die Bandbreite der Einsatzmöglichkeiten des Schnellkochtopfs zu zeigen und gleichzeitig Lust auf das Ausprobieren neuer Rezepte zu machen. Für die Rezepte verwenden wir fast ausschließlich regional produzierte Zutaten. In einem eigenen Kapitel finden Sie die klassische österreichische Küche mit Suppen, Tafelspitz, Kraut- und Rindsrouladen, Gulasch & Co ausführlich behandelt, schließlich ist KELOMAT eine österreichische Marke. „Schmankerl“ aus unterschiedlichen Länderküchen wie Suppen, Eintöpfe, Fleischgerichte von Rind, Schwein, Lamm und Wild sowie vegetarische Gerichte, Salate und fruchtige Desserts zubereitet im KELOMAT-Schnellkochtopf sind ebenso Teil des Buchs.

Alle Gerichte wurden von uns mehrmals getestet und jedes Rezept ist mit genauen Garzeiten versehen. Damit steht dem einfachen Nachkochen nichts im Wege!

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht

Ihr RIESS-KELOMAT-Team



DAMALS WIE HEUTE

Die Idee des Kochens mit Wasserdampf hatten schon die alten Römer. Sie trockneten die schönsten Spargelspitzen und „belebten“ diese unter Wasserdampf. Im Jahre 1690 entwickelte der Physiker Denis Papin die „marmite à pression“. Die Erfindung stellte sich jedoch für den täglichen Gebrauch noch als zu „explosiv“ und gefährlich heraus. Um 1900 begann man erneut, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Die damaligen Geräte waren mit großen (schweren) Eisenbügeln und vielen Schrauben versehen und nicht einfach zu bedienen. Stark verbreitete sich der Schnellkochtopf dann im Zweiten Weltkrieg, als Brennstoff knapp wurde.

DAS PRINZIP DES KOCHENS UNTER DAMPF ODER DRUCK

Dem Schnellkochen liegt das physikalische Gesetz zugrunde, wonach der Siedepunkt einer Flüssigkeit vom Luftdruck abhängt. Wasser siedet unter normalen Umständen bei 100 Grad Celsius. Verringert sich der Luftdruck, sinkt die Siedetemperatur, erhöht er sich, steigt die Siedetemperatur. Erhitzt man Wasser im Inneren eines Schnellkochtopfes, entsteht Dampf, der durch die Dichtung zwischen Topf und Deckel jedoch nicht entweichen kann. Im Topf kommt es so zu erhöhtem Druck, wodurch der Siedepunkt des Wassers steigt. Durch die damit höheren Temperaturen bis zu 116 Grad Celsius werden die Garzeiten wesentlich (um bis zu 70 %) verkürzt.

KELOMAT – DIE ÖSTERREICHISCHE KOCHGESCHIRRMARKE SEIT 1948

Die Geschichte von KELOMAT begann 1948 in Oberösterreich. Damals entwickelten Ingenieure der Firma Gruber & Kaja den Schnellkochtopf mit dem Bajonett-Verschluss und nannten ihn KELOMAT. In der Urversion aus Aluminium hergestellt, besteht der KELOMAT-Schnellkochtopf seit dem Jahr 1978 aus bestem rostfreien Edelstahl 18/10. Die Sicherheitstechnik wurde ebenso weiterentwickelt, KELOMAT-Schnellkochtöpfe sind heute dreifach gesichert.

Der KELOMAT-Schnellkochtopf trat rasch seinen Siegeszug an. Er stand alsbald in vielen österreichischen Haushalten und wurde zum Synonym für modernes, gesundes und zeitsparendes Kochen. Mittlerweile gibt es von der Marke KELOMAT neben dem Schnellkochtopf auch Kochgeschirr, Pfannen, Backutensilien, Messer und Küchenhelfer. 2001 wurde die Marke vom traditionellen, österreichischen Familienunternehmen RIESS aus Ybbsitz im niederösterreichischen Mostviertel übernommen.

DIE VORTEILE



SCHNELLER

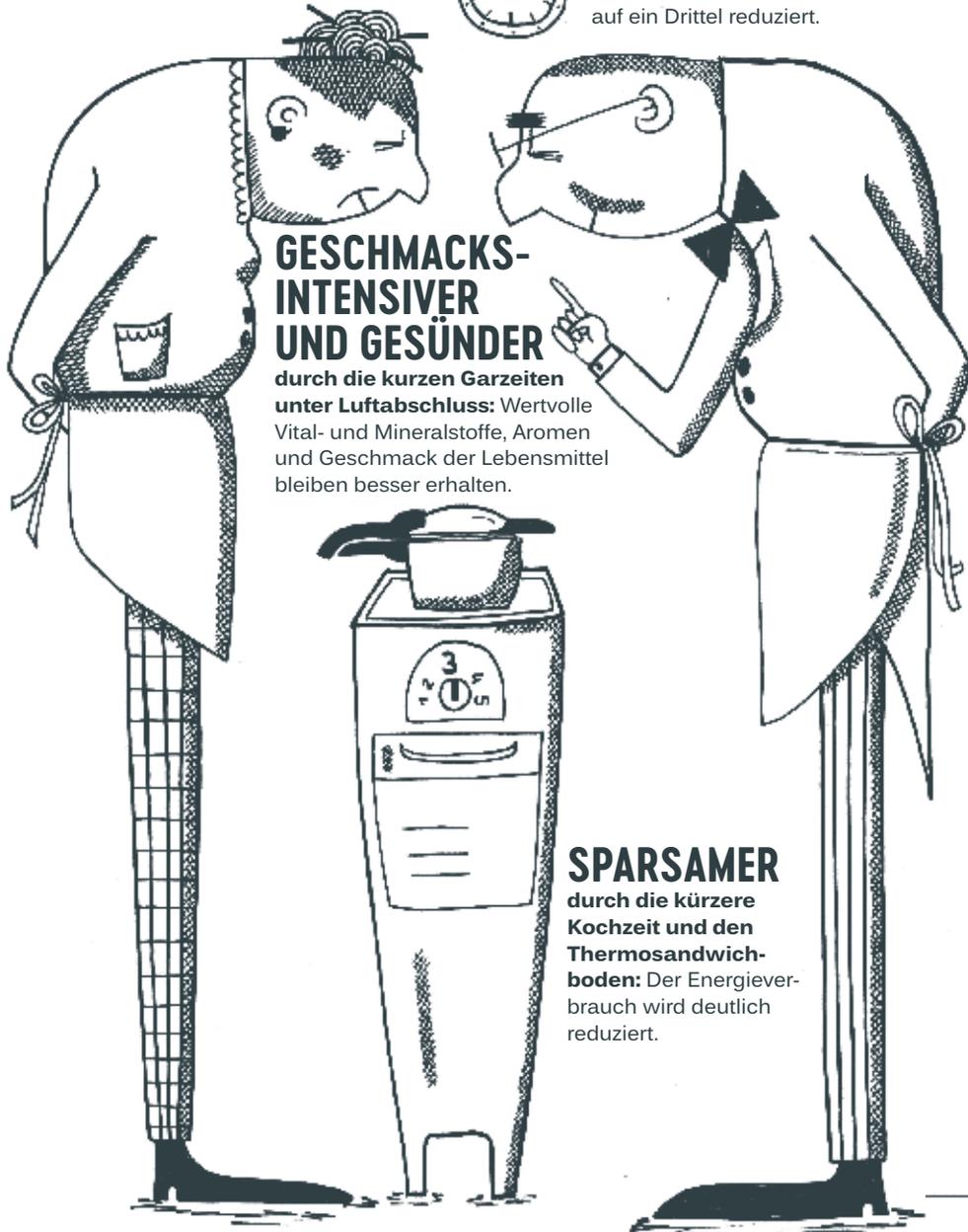
durch den Dampfdruck:
Die Kochzeiten werden etwa auf ein Drittel reduziert.

GESCHMACKS-INTENSIVER UND GESÜNDER

durch die kurzen Garzeiten unter Luftabschluss: Wertvolle Vital- und Mineralstoffe, Aromen und Geschmack der Lebensmittel bleiben besser erhalten.

SPARSAMER

durch die kürzere Kochzeit und den Thermosandwichboden: Der Energieverbrauch wird deutlich reduziert.



ZU BEACHTEN!



SAUBERKEIT

Ventile und Dichtungsring müssen sauber und trocken sein.



FÜLLMENGE

Nicht ohne Flüssigkeit aufheizen (Mindestflüssigkeit 250 ml). Maximal zu 2/3 befüllen.



VERSCHLIESSEN

Deckel mit Dichtungsring korrekt aufsetzen, drehen und verschließen.



GARSTUFEN

Sie können zwischen 2 Garstufen – passend zum Gericht – wählen.



ABDAMPFEN

Topf stehen lassen und warten, bis der Druck abgebaut ist, oder schrittweise abdampfen, indem Sie das Druckventil langsam stufenweise auf die Position „abdampfen“ drehen.



ÖFFNEN

immer erst nach dem Abdampfen!



KOCHTIPPS RUND UM DAS SCHNELLKOCHEN UNTER DAMPF

NICHT OHNE FLÜSSIGKEIT

Meist reicht die Mindestmenge von 250 ml, da die Flüssigkeit nicht verdampft wie in üblichem Kochgeschirr. So ist das Geschmackserlebnis besser. Keinesfalls aber ohne oder mit weniger als 250 ml Flüssigkeit kochen!

NICHT ZU VIEL INHALT

Maximale Füllmenge = 2/3 des Topfinhalts (Füllmenge = Gargut + Flüssigkeit); Anmerkung: Topf mit stark quellenden Lebensmitteln wie Hülsenfrüchten sowie Suppen nur halb befüllen!

GARZEITENTABELLE

Diese finden Sie in jedem Kapitel. Es gilt jedoch die Regel: Anfangs lieber zu früh öffnen, checken und allfällig wieder verschließen als zu spät öffnen und die Speise zerkochen. Mit etwas Übung kennt man die optimalen Garzeiten des jeweiligen Kohlgutes.

WANN UND WIE DER KELOMAT GEÖFFNET WERDEN SOLL

Rasches Abkühlen empfiehlt sich für z. B. Fisch, dünnes Fleisch, zartes Gemüse, damit diese Lebensmittel nicht nachgaren, also zu weich werden oder zerfallen. Am besten geht das so: Geschlossenen Topf mit kaltem Wasser abkühlen und/oder die Abdampftaste (abhängig vom Modell) betätigen. Sobald kein Dampf mehr austritt und der Druckanzeiger nicht mehr sichtbar ist, kann der Topf geöffnet werden.

Langsames Abkühlen und Nachgaren lassen empfiehlt sich vor allem für große Fleischstücke, Erdäpfel, Eintöpfe. Das geht so: Topf von der Herdplatte nehmen und stehen lassen, bis Druckanzeiger nicht mehr sichtbar ist (also kein Druck mehr im Topf ist). Nun kann der Topf geöffnet werden.

VORSICHTIG SALZEN

Der Eigengeschmack der Zutaten bleibt im Schnellkochtopf besser erhalten. Daher gilt: Lieber weniger als mehr Salz, dafür mehr Kräuter verwenden (diese erst nach dem Öffnen hinzufügen) und vor dem Servieren allfällig nachsalzen.

SAUCEN MIT MEHL BINDEN

Das sollte erst nach dem Öffnen des Schnellkochtopfs erfolgen.

KOCHEN

von Suppen, Fleisch, Wurst, etc. Kochgut in kochende Flüssigkeit einlegen, dann verschließen und unter Dampf garen. Bitte beachten: Fleisch mit Haut oder Hülle (z. B. Würste) nach dem Kochen nicht sofort anstechen, sondern abschwellen lassen. Der herausspritzende heiße Saft kann Verbrennungen verursachen.

DÄMPFEN MIT EINSATZ

Diese Methode eignet sich gut für Erdäpfel, Früchte und Gemüse und wenig Flüssigkeit (250 ml Mindestmenge).

DÜNSTEN/SCHMOREN

Gemüse und/oder Fleisch im offenen Topf anbraten. Mit mindestens 250 ml Flüssigkeit (z. B. Wasser, Suppe, Wein) aufgießen, Topf schließen und unter Druck garen.

DÜNSTEN/SCHMOREN/BRATEN IN DER SCHNELLBRATPFANNE MIT GERIFFELTEM BODEN

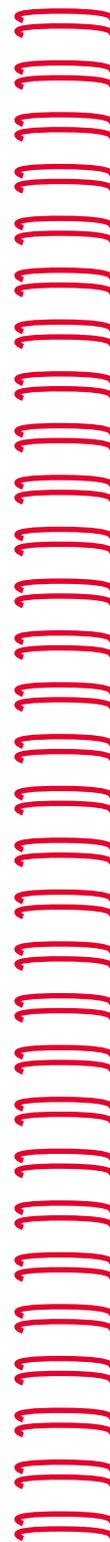
In der Pfanne werden kleinere Fleischportionen (bis 500 g) und Gemüse scharf angebraten und danach mit mindestens 250 ml Flüssigkeit abgelöscht. Nun mit dem Druckdeckel schließen. Nach dem Öffnen die Sauce allfällig noch binden. Bei größeren Mengen verwendet man besser den großen Topf.

KOCHEN IM WASSERBAD

Puddings, Pasteten und andere Speisen lassen sich gut unter Dampf kochen.

KOCHEN/BRATEN OHNE DAMPF IM TOPF ODER DER PFANNE

Ohne Druckdeckel können Topf und Pfanne natürlich ebenso zum Kochen und Braten (ohne Druck) verwendet werden. Steckdeckel zum Kochen ohne Dampf sind als Zubehör erhältlich.



KOCHZEIT TABELLE

FÜR DEN KELOMAT SCHNELLKOCHTOPF



SUPPEN	KOCHZEIT IN MINUTEN	STUFE
Bohnensuppe	20	2
Erbsensuppe (nicht eingeweicht)	20-25	2
Gemüsesuppe	4-8	2
Grießsuppe	3-5	2
Gulaschsuppe	10-15	2
Kartoffelsuppe	5-6	2
Knochenbrühe	20-25	2
Minestrone	8-10	2
Reissuppe	6-8	2
Rindsuppe (Suppenfleisch/Tafelspitz)	35-40	2
Hühnersuppe (Suppenhuhn)	25-35	2
Tomatensuppe mit Reis	6-8	2

EINTÖPFE	KOCHZEIT IN MINUTEN	STUFE
Kohleintöpfe	15	2
Linseneintopf	13-15	2
Fleisch-/Gemüseintopf	20	2
Serbisches Rindfleisch	8-10	2

GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE	KOCHZEIT IN MINUTEN	STUFE
Bohnen	6-10	2
Erbsen, grüne	3-5	1
Karfiol ganz	3-7	1
Kartoffeln (geschält, geschnitten)	6-8	2
Kartoffeln (in Schale)	6-12	2
Karotten	3-7	1
Knollensellerie	12-15	2
Kohlarten	5-15	1
Paprikaschoten, gefüllt	6-8	1
Pilze	6-8	1
Rote Rüben	15-25	1
Spinat	3-4	1

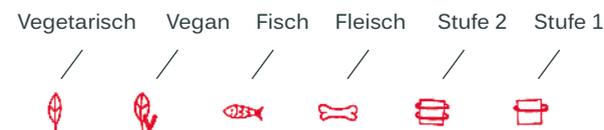


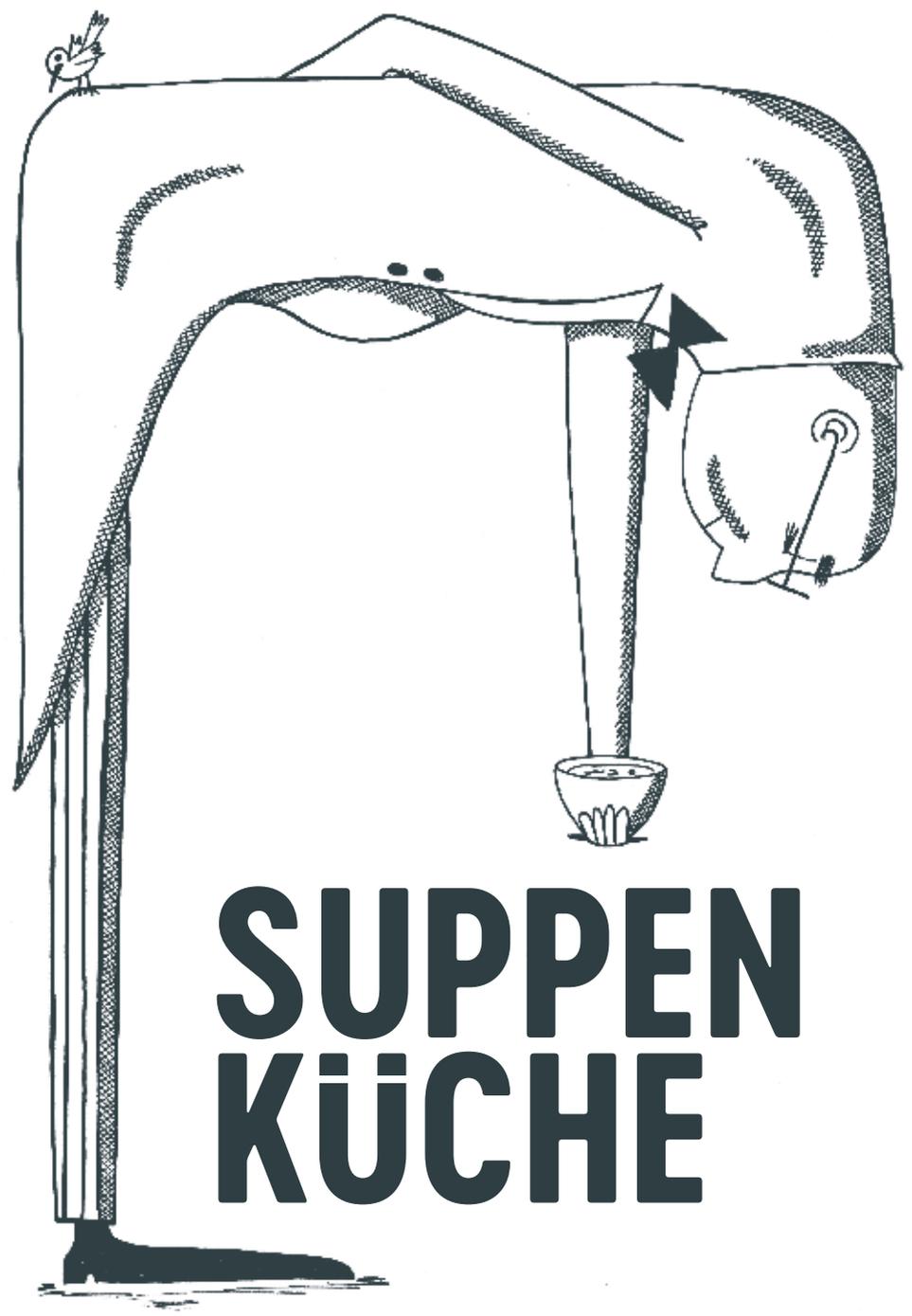
FLEISCH	KOCHZEIT IN MINUTEN	STUFE
Stelze	30-40	2
Gulasch	15-20	2
Faschiertes	5-10	2
Huhn (ganz)	20-25	2
Kalbfleisch, geschnetzelt	6	2
Kalbsbraten	15-20	2
Kalbsfrikassee	5	2
Putenkeule	25-35	2
Rindsbraten	40-50	2
Schweinsrippe	10-12	2
Rindsrouladen	15-20	2
Surbraten, Geselchtes	30-35	2
Schweinsbraten	25-30	2
Schweinschaxe	25-35	2
Rehkeule, geschmort	25-30	2

FISCH	KOCHZEIT IN MINUTEN	STUFE
Gedünsteter Fisch mit Kartoffeln	6-8	1
Fisch in Weißwein mit Kartoffeln	6-8	1
Schellfisch	4-6	1

SYMBOLE

Zur besseren Orientierung befinden sich bei jedem Rezept kleine Zeichen. Diese kennzeichnen die Art des Gerichts sowie die für das Gericht geeignete Garstufe (Stufe 1 = Schongaren, Stufe 2 = Normalgaren):





SUPPEN KÜCHE

BRÜHE UND FOND – DER UNTERSCHIED

Brühen (klare Suppen) und Fonds sind die Basis für Suppen und Saucen. Sie unterscheiden sich durch Kochdauer und Wassermenge.

Brühe:

Das Kochgut (etwa Gemüse, Fleisch, Knochen, Karkassen) wird in entsprechender Menge Wasser gegart: Brühe von Rind und Wild 25–30 Min., von Huhn und Gemüse 15–20 Min., von Fisch 10 Min. Die Brühe ist dünnflüssig, wird hauptsächlich zum Aufgießen für Suppen, Eintöpfe und Ragouts weiterverwendet. Das mitgegarte Gemüse und Fleisch kann man als Einlage für Suppen oder diverse Salate verwenden.

Fond:

Knochen, Fleisch, Karkassen und Gemüse werden mit weniger Wasser als bei der Brühe bis zu 1 Stunde lang ausgekocht und nicht mehr weiterverwendet. Man erhält einen hellen Fond. Werden die Zutaten zuvor scharf angebraten, erhält man einen braunen Fond. Dieser wird durch seine Röstaromen besonders schmackhaft. Helle und braune Fonds kann man noch stark reduzieren. Sie sind die Basis für Soßen diverser Fleischgerichte.

Variante Rotweinfond: Die gerösteten Zutaten werden statt Wasser mit gehaltvollem Rotwein aufgegossen.

TIPP

Brühen und Fonds können in kleinen Portionen (reduzierte Fonds z. B. im Eiswürfelbehälter) eingefroren werden. So hat man sie jederzeit einsatzbereit. Suppenfleisch und Gemüse geben Aroma und Geschmack besser ab, wenn man sie mit kaltem Wasser aufsetzt. Besonders saftig (zum Essen) bleibt das Fleisch, wenn man es in kochendes Wasser einlegt (Tafelspitz).

BRÜHEN UND FONDS

RINDERBRÜHE

1. Rindsknochen gut mit heißem Wasser waschen (oder Knochen in kochendes Wasser geben, einmal aufkochen und mit kaltem Wasser gut spülen, das verhindert die Trübung der Suppe).
2. Zwiebeln auf der Schnittfläche ohne Fett sehr dunkel bräunen (ergibt die Farbe der Suppe).
3. Mit kaltem Wasser aufgießen und Knochen, Fleisch, Gemüse und Gewürze einlegen, mild salzen.
4. Im KELOMAT-Schnellkochtopf 25–30 Min. kochen.
5. Die Brühe durch ein feines Sieb oder Tuch abseihen und für andere Suppen (Cremesuppen oder klare Suppen) und zum Aufgießen für Ragouts und Eintöpfe verwenden.

TIPP Für Rindsuppe wird die Brühe abgeschmeckt und mit klein geschnittenem Gemüse, Fleisch und anderen Einlagen serviert. Das Rindfleisch kann man für diverse Rindfleischsalate weiterverwenden. Rinderbrühe kann auch nur aus Rinds-/Kalbsknochen gekocht werden. Geschmacksintensiver wird die Brühe durch langes Kochen mit weniger Wasser.

HÜHNERBRÜHE

1. Hühnerklein gut mit Wasser waschen.
2. Ca. 1½ l Wasser mit Hühnerteilen aufkochen, dabei den entstehenden Schaum abschöpfen.
3. Gemüse und Gewürze dazugeben und im KELOMAT-Schnellkochtopf 20 Min. kochen.
4. Abseihen und weiterverwenden: zum Aufgießen diverser Gerichte oder für klare Hühnersuppe.

TIPP Zubereitung klare Hühnersuppe

1. Die Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Fleisch von den Knochen lösen und zusammen mit dem Magen klein schneiden.
3. Suppenudeln kochen und diese zusammen mit 100 g tiefgekühlten Erbsen, klein geschnittenem Fleisch und Magen als Einlage zur Suppe geben und mit frischem Schnittlauch servieren.



- **500 g Rindsknochen** (Rippen)
- **600 g Suppenfleisch** (Schulterscherzel, Beinflfleisch)
- **100 g rote Zwiebeln** halbiert
- **3½ l Wasser**
- **je 70 g Karotte, Gelbe Rübe, Sellerie, Lauch, Petersilwurzel, ev. kleine Tomate**
- **Petersilstängel/-grün**, etwas **Liebstöckel** (Maggikraut)
- **Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, Salz**



- **1,2 kg Hühnerklein von 2 Hühnern**, z. B. Rippen von abgelöster Hühnerbrust, Rücken samt Bürzel, Hühnerflügel, Hals, Magen, Herz
- **1,5 l Wasser**
- **je 50 g Karotte, Sellerie, Petersilwurzel, Lauch**
- **Zwiebelschalen, 1 Tomate** gewürfelt
- **Pfefferkörner, Lorbeerblatt, etwas Salz**

WILDBRÜHE

1. Knochen (Ripperl) in 1½ l Wasser aufkochen und den entstandenen Schaum abschöpfen.
2. Gemüse und Gewürze dazugeben und 25 Min. im KELOMAT-Schnellkochtopf kochen.
3. Durch feines Sieb abseihen.

TIPP Als Brühe für Suppen, Ragouts, Eintöpfe zum Aufgießen weiterverwenden bzw. für einen Saucenansatz einen Fond mit weniger Wasser durch Reduzieren herstellen.

Variante:

WILDRAHMSUPPE MIT CHAMPIGNONS

1. Wildfleisch in Butter anbraten.
2. Zwiebelwürfel, Thymian und Wacholder mitrösten und mit Tomatenmark verrühren.
3. Mit Rotwein ablöschen und mit Wildbrühe aufgießen.
4. Im KELOMAT-Schnellkochtopf 15 Min. kochen.
5. Salz, Pfeffer, Preiselbeeren und Champignons dazugeben und kurz durchköcheln.
6. Mit Obers verfeinern und abschmecken.

GEMÜSEBRÜHE

1. Gemüse mit den Gewürzen mit 1½ l kaltem Wasser bedecken.
2. Im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 15 Min. kochen.
3. Durch feines Sieb abseihen.

TIPPS Als Brühe für diverse Eintöpfe, Risotti usw. weiterverwenden. • Man kann auch frische Ingwer- und Kurkumawurzel mitkochen (gibt etwas Schärfe und gelbe Farbe, hinzu kommt außerdem ein gesundheitlicher Aspekt). Selbstverständlich können auch sämtliche Gemüsereste verwendet werden, siehe „Gemüsecremesuppen“.

FISCHBRÜHE

1. Karkassen gut waschen.
2. Zwiebel und Lauch in Olivenöl glasig anschwitzen.
3. Fischkarkassen und restliches Gemüse einlegen und verrühren.
4. Mit Weißwein ablöschen, mit Wasser aufgießen und alle Gewürze zufügen, mild salzen.
5. Im KELOMAT-Schnellkochtopf 10 Min. kochen.
6. Durch feines Sieb abseihen.

TIPP Die Brühe zum Aufgießen für diverse Fischgerichte und Suppen weiterverwenden.



- **1 kg Wildknochen** (Ripperl, Fleischreste) gut gewaschen (oder aufkochen, siehe Rindsuppe)
- **je 50 g Karotten, Sellerie, Petersilwurzel, Lauch**
- **Pfefferkörner**
- **1 Lorbeerblatt**
- **4 Wacholderbeeren**
- **etwas Salz**



- **150 g Wildfleisch** in Streifen geschnitten
- **2 rote Zwiebeln** klein gewürfelt
- **1 EL Tomatenmark**
- **1 TL Thymian**
- **4 Wacholderbeeren** zerdrückt
- **1/8 l Rotwein, 1 l Wildbrühe**
- **1 EL Preiselbeeren**
- **150 g braune Champignons** blättrig geschnitten
- **150 ml Obers**
- **2 EL Butter, Salz, Pfeffer**



- **1 rote Zwiebel** in Streifen
- **je 100 g Wurzelgemüse:** Karotte, Gelbe Rübe, Petersilwurzel, Sellerieknolle zerkleinert
- **½ Stange Lauch, 1 Knoblauchzehe**
- **etwas Liebstöckel** (Maggikraut) und **Petersilgrün** (Stängel)
- **Pfefferkörner, Salz, Lorbeerblatt** (ev. auch Chili)
- **etwas Salz**



- **500 g Karkassen:** Gräten und Köpfe von mageren (heimischen) Fischen
- **1 weiße Zwiebel** klein gewürfelt
- **½ Stange Lauch** (weißer Teil) in Streifen
- **1 Stange Sellerie** in groben Stücken
- **Petersilienstängel**
- **250 ml Weißwein, ¾ l Wasser**
- **Pfefferkörner, 1 TL Thymian, 1 Lorbeerblatt, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, Olivenöl**



Variante:

KLARE FISCHSUPPE MIT EINLAGE

1. Schalotten und Lauch in Olivenöl anschwitzen.
2. Mit der Fischbrühe aus dem KELOMAT-Schnellkochtopf aufgießen.
3. Karottenscheiben, Tomatenwürfel und Gewürze zufügen und kurz köcheln lassen.
4. Fischstücke einlegen und diese gar ziehen lassen, nochmals pikant abschmecken.

 **TIPP** Mit frischen Kräutern (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Ysop ...) bestreuen und Knoblauchbrot dazu servieren.



- **Fischbrühe** wie oben beschrieben
- **500 g div. Fischstücke** ohne Haut und Gräten
- **2 bis 3 Schalotten** in Ringen
- **½ Stange Lauch** (grüner Teil)
- **1 Karotte** in dünnen Scheiben
- **1 große Tomate** gehäutet und ohne Kerne
- **Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Olivenöl**

GEMÜSECREMESUPPEN

BÄRLAUCHSUPPE

1. Lauch und Zwiebeln in Butter anschwitzen.
2. Mit Brühe aufgießen, Erdäpfel, Bärlauch und Gewürzen dazugeben.
3. Im KELOMAT-Schnellkochtopf 5 Min. kochen.
4. Nach dem Öffnen des Topfes pürieren.
5. Obers mit Dotter mit einem Schneebesen verrühren, etwas heiße Suppe hinzufügen und damit die Suppe legieren. Nochmals abschmecken.

 **TIPP** Die Suppe sollte nach dem Legieren nicht mehr kochen, sondern nur mehr bis knapp unter dem Siedepunkt erwärmt werden (andernfalls kann sie gerinnen).



- **je 50 g Zwiebeln und Lauch** gehackt
- **1 Erdäpfel** geschält und klein gewürfelt
- **150 g Bärlauch** in Streifen
- **1 l Brühe** (Gemüse oder Hühnerbrühe)
- **Salz, Pfeffer, Muskatnuss**
- **1 Dotter, 150 ml Obers**
- **Butter**
- **Brotwürfel in Butter geröstet** (Resteverwertung von altem Brot)

BROKKOLI-LAUCH-SUPPE

1. Kleine Röschen (nur mit kurzem Strunk) aufbewahren.
2. Lauch in Butter anschwitzen.
3. Mit Sojasauce und Brühe aufgießen.
4. Erdäpfelstücke, alle zerkleinerten Strünke und restliche Gewürze in die Brühe geben.
5. Im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 8 Min. kochen.
6. Nach dem Öffnen des Topfes pürieren.
7. Mit Brokkoliröschen und Obers kurz aufkochen lassen und abschmecken.

Variante: Statt Brokkoli kann man auch Kohlrabi oder Karfiol verwenden.



- **1 Brokkoli** zerteilt in Röschen und großen Strunk bzw. kleine Strünke (Blätter entfernen) klein schneiden
- **½ Stange Lauch** in Ringen
- **1 Erdäpfel** geschält, in Stücken
- **1 l Gemüsebrühe** (Wasser ist auch möglich)
- **1 EL Sojasauce**
- **Salz, Pfeffer, 1 TL Zitronensaft**
- **1 EL Butter**
- **250 g Obers**

GEMÜSECREMESUPPE „RESTEVERWERTUNG“

1. Alle Gemüsereste klein schneiden.
2. Zwiebel und Lauch in Olivenöl goldbraun anrösten.
3. Mit Wasser aufgießen, Erdäpfel, Gemüsereste und alle Gewürze zufügen und im KELOMAT-Schnellkochtopf mindestens 15 Min. kochen.
4. Nach dem Öffnen pürieren, mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken.
5. Mit Obers verfeinern. Wenn zu dick, noch mit etwas Wasser verdünnen.

 **TIPP** Geröstete Brotwürfel passen als Einlage, ebenso kann die Suppe mit frischen Kräutern bestreut werden. Wird sie nicht püriert, sondern abgeseiht, kann sie als klare Brühe zum Aufgießen diverser Speisen verwendet werden.

KÜRBIS-APFEL-SUPPE MIT CURRY

1. Zwiebel in Olivenöl anschwitzen.
2. Curry, Kurkuma, Zimt und Ingwer mit der Zwiebel kurz mitrösten (beginnt zu duften).
3. Kürbis, Erdäpfel und Äpfel dazugeben und mit Brühe (Wasser) ablöschen.
4. Anschließend mit den restlichen Gewürzen im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 10 Min. weich kochen.
5. Nach dem Öffnen des Topfes Lorbeerblatt entfernen (!), erst dann pürieren.
6. Mit Obers verfeinern und abschmecken.

 **TIPP** Frische, fein gehackte Ingwer- und Kurkumawurzel kann ebenso verwendet werden. Hokkaido- und Butternuss-Kürbisse müssen nicht geschält werden.

MARONICREMESUPPE

1. Schalotten und Knoblauch in Öl glasig anschwitzen.
2. Thymian, Lorbeerblatt, Zimt und Piment kurz mitrösten.
3. Mit Wein und Brühe ablöschen, Maroni, Salz und Pfeffer zugeben, im KELOMAT-Schnellkochtopf 8 Min. kochen.
4. Nach dem Öffnen des Topfes Lorbeerblatt entfernen (!), erst dann pürieren.
5. Mit Obers verrühren und abschmecken, ev. nochmals mit einer Prise Piment bestreuen.

 **TIPP** In Butter geröstete Brotwürfel mit Zimt vermengen, mit zurückgelegten Maroni als Suppeneinlage servieren.



- **Alle Gemüsereste, die sich im Kühlschrank befinden:** z. B. Karotte, Gelbe Rübe, Teil einer Sellerieknolle, Pastinake, kleine Süßkartoffel, Stangensellerie, auch Chinakohlblatt, Strunk vom Kraut/Karfiol/Brokkoli, überreife Tomate, Petersilstängel, Liebstöckel (Maggikraut) ...
- **1 rote Zwiebel und ½ Stange Lauch** in Streifen schneiden
- **1 Erdäpfel** geschält
- **1 Stk. Ingwer, ev. Kurkumawurzel, 1 Lorbeerblatt**
- **Salz, Pfeffer, Sojasauce, Zitronensaft, Obers** (oder Crème fraîche, Sauerrahm, Joghurt)



- **1 große, rote Zwiebel** in Streifen
- **300 g Kürbis** (Hokkaido, Butternuss ...) gewürfelt
- **1 Erdäpfel** geschält
- **2 Äpfel** ungeschält, aber entkernt
- **1 TL Curry, ½ TL Kurkuma, ½ TL Zimt, ½ TL Ingwer**
- **ca. ¾ l Brühe** (Hühnerbrühe, auch Wasser)
- **Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 1 Lorbeerblatt**
- **150 ml Obers**
- **Olivenöl**



- **100 g Schalotten** gewürfelt
- **1 Knoblauchzehe** gehackt
- **1 Lorbeerblatt, 1 TL Thymian, 1 Zimtstange, 1 Msp. Piment** gemahlen
- **250 g Maroni** gekocht und geschält
- **125 ml Weißwein**
- **½ l Hühnerbrühe** (Gemüsebrühe)
- **250 ml Obers**
- **Salz, Pfeffer**
- **Olivenöl**



LAUCHCREMESUPPE MIT KÄSE

1. Zwiebel und Lauch in Butter anschwitzen.
2. Mit Wasser aufgießen, die Erdäpfel und alle Gewürze dazugeben.
3. Im KELOMAT-Schnellkochtopf 8 Min. kochen.
4. Nach dem Öffnen die Suppe pürieren und den Käse darin mit mittlerer Hitze schmelzen lassen. Dabei umrühren, damit sich der Käse nicht am Boden anlegt.
5. Mit Obers (oder Sauerrahm) verfeinern und abschmecken.

TIPP 1 bis 2 grüne Lauchblätter in feine Streifen schneiden, in Butter goldbraun rösten und als Einlage verwenden. Oder auch mit gerösteten Brotwürfeln servieren.



- **1 große, weiße Zwiebel** in Streifen
- **1 Stange Lauch** in Streifen (auch die grünen Teile)
- **2 Erdäpfel** geschält und in Stücke geschnitten
- **ca. 1 l Wasser** (Gemüsebrühe)
- **100 g schmelzfähiger Käse** gewürfelt oder gerieben
- **Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 1 bis 2 Msp. Muskat** gerieben
- **150 ml Obers** (oder Sauerrahm)
- **Butter**

PASTINAKENSUPPE

1. Zwiebel und Stangensellerie in Butter glasig anschwitzen und Pastinaken hinzufügen.
2. Mit Wein ablöschen und mit Wasser (Brühe) aufgießen.
3. Würzen mit Salz, Pfeffer und Muskat, im KELOMAT-Schnellkochtopf 8 Min. kochen.
4. Nach dem Öffnen des Topfes pürieren.
5. Mit Obers vermengen und mit Zitronensaft pikant abschmecken (Pastinaken haben nämlich einen süßen Geschmack). Mit Petersilie bestreut servieren.



- **1 weiße Zwiebel** gehackt
- **1 Stange Sellerie** in Scheibchen
- **500 g Pastinaken** in Stücken
- **1/8 l Weißwein**
- **1 l Wasser** (Hühnerbrühe)
- **200 ml Obers**
- **2 bis 3 EL Zitronensaft** (nach Geschmack)
- **frische Petersilie** fein gehackt (zum Bestreuen)
- **Salz, Pfeffer, etwas Muskat, Butter**

ROTE-RÜBEN-SUPPE MIT TOPFENKREN-NOCKERL

1. Zwiebel, Knoblauch und Kümmel in Öl anrösten.
2. Mit Wasser ablöschen.
3. Rübenwürfel, Erdäpfel und restliche Gewürze dazugeben und im KELOMAT-Schnellkochtopf 10 Min. weich kochen.
4. Nach dem Öffnen des Topfes Lorbeerblatt entfernen (!), erst dann fein pürieren.
5. Mit Obers nochmals aufwallen lassen und mit frischem Kren abschmecken.



- Suppe**
- **1 große, rote Zwiebel** in Streifen
 - **1 bis 2 Knoblauchzehen**
 - **2 TL Kümmel** ganz
 - **1 große Rote Rübe** geschält in Stücken
 - **1 großer Erdäpfel** geschält
 - **1 l Wasser**
 - **Salz, Pfeffer, 2 bis 3 EL Zitronensaft, 1 Lorbeerblatt**
 - **200 ml Obers, Olivenöl**
 - **frischer Kren** gerissen (nach Geschmack)

- Topfen**
- **50 g Topfen**
 - **1 ganzes Ei**
 - **80 g Grieß**
 - **1 Handvoll Brösel**
 - **frischer Kren** fein gerieben (nach Geschmack), **Salz**

Topfenkren-Nockerl als Einlage

1. Topfen mit Ei gut verrühren.
2. Grieß, Brösel, Salz und Kren untermengen.
3. Ca. ½ Stunde ziehen lassen.
4. Mithilfe zweier Löffel Nockerl formen und diese im siedenden Wasser sanft köcheln lassen. Die Nockerl sind gar, wenn sie an der Wasseroberfläche aufschwimmen.

TIPP Zur Sicherheit, bevor man alle Nockerl formt, mit einem Nockerl ausprobieren. Ist der Teig nicht fest genug, mehr Brösel dazugeben; ist er zu fest, ein Ei dazugeben.

BOHNENSUPPE „TOSKANISCHE ART“

1. Pilze einweichen.
2. Salbei und Knoblauch in Olivenöl langsam anschwitzen.
3. Tomatenwürfel und eingeweichte Bohnen samt Wasser, Salz und Pfeffer dazugeben und im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 10–15 Min. garen.
4. Inzwischen die Nudeln al dente kochen.
5. Nach dem Öffnen des Topfes Suppe pürieren, nochmals abschmecken, mit Nudeln und Olivenöl (Olio Extra Vergine) beträufelt servieren.



- **250 g weiße Bohnen** über Nacht in 1 l Wasser eingeweicht
- **1 Handvoll getrocknete Steinpilze** in heißem Wasser ca. 15 Min. eingeweicht
- **1 bis 2 Knoblauchzehen** fein gehackt
- **1 bis 2 EL frische Salbeiblätter** fein gehackt
- **1 große Fleischtomate** gewürfelt
- **100 g Pappardelle** (breite Bandnudeln) bzw. Tagliatelle
- **Salz, Pfeffer, Olivenöl**

SELLERIECREMESUPPE MIT SCHINKENSTREIFEN

1. Schalotten in Butter anschwitzen.
2. Selleriewürfel dazugeben und mit Wasser (Brühe) aufgießen.
3. Würzen und im KELOMAT-Schnellkochtopf 8 Min. weich kochen.
4. Inzwischen den Schinken in Butter goldbraun rösten.
5. Suppe pürieren und mit Obers verfeinern, abschmecken und Petersilie untermischen. Geröstete Schinkenstreifen als Einlage dazu servieren.



- **1 bis 2 Schalotten** gewürfelt
- **400 g Knollensellerie** in Würfeln
- **1 l Wasser** (Brühe)
- **200 ml Obers** (oder Obers mit Crème fraîche gemischt)
- **frische Petersilie** gehackt
- **100 g gekochten Schinken** in feine Streifen geschnitten
- **Salz, Pfeffer, 1 TL Zitronensaft**
- **Butter**

TIPP Die Sellerieknolle – sollte sie frisch sein – muss nicht geschält werden, man entfernt nur den unteren wurzeligen Teil der Knolle.

TOMATENSUPPE

1. Speck zuerst anbraten, dann mit Zwiebel und Lauch hellbraun rösten.
2. Die mediterranen Gewürze, Knoblauch, Tomatenmark und Agavensirup zur Zwiebelmasse geben und mit etwas Olivenöl kurz durchrösten.
3. Mit Tomatenwürfeln ablöschen, mit Wasser auf gewünschte Menge aufgießen (Suppe soll cremig sein).
4. Restliches Gemüse dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und im KELOMAT-Schnellkochtopf 8 Min. dünsten.
5. Nach dem Öffnen des Topfes Lorbeerblatt entfernen, dann kurz pürieren. Suppe soll noch etwas „Biss“ haben.
6. Vor dem Servieren das Basilikum untermengen.



- **100 g durchzogener Speck** fein gewürfelt
- **1 große, rote Zwiebel** klein gehackt
- **50 g Lauch** klein geschnitten
- **1 bis 2 Knoblauchzehen** fein gehackt
- **Oregano, Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt**
- **1 EL Tomatenmark**
- **1 TL Agavensirup** (Zucker)
- **2 Dosen Tomatenwürfel**
- **1 Stange Sellerie** klein geschnitten
- **1 Karotte** geraspelt
- **50 g Knollensellerie** geraspelt
- **Salz, Pfeffer, Olivenöl**
- **1 Bund frisches Basilikum** in feine Streifen geschnitten

TIPP Im Sommer kann man statt Dosentomaten große, frische Fleischtomaten verwenden: 1 kg Fleischtomaten in kleine Stücke schneiden (davor häuten oder die Suppe feiner pürieren). Dazu passt sehr gut Ciabatta.





VEGETARISCHE GERICHTE

BROKKOLI-CURRY

1. Zwiebel, Lauch und Paprika goldgelb rösten.
2. Übriges Gemüse (Brokkoliröschen aufbewahren), Erdnüsse und Knoblauch dazugeben, kurz durchrösten.
3. Mit Kokosmilch bedeckend aufgießen, ev. etwas Wasser oder Gemüsebrühe zufügen.
4. Restliche Gewürze untermengen.
KELOMAT-Schnellkochtopf schließen und Curry 4 Min. dünsten.

Beilage: Glas- oder Reismudeln extra gegart unter das fertige Curry mischen.



- **1 Brokkoli**, kleine Röschen abgetrennt, Strunk in ca. 3 mm dicke Scheiben geschnitten
- **1 rote Zwiebel** streifig geschnitten
- **½ Stange Lauch** streifig geschnitten
- **1 bis 2 Knoblauchzehen** gehackt
- **1 rote Paprikaschote** streifig geschnitten
- **2 Karotten** in 3 mm dicke Scheiben geschnitten
- **1 Stange Sellerie** in Scheibchen
- **je 1 Stk. Ingwer und Kurkumawurzel** 2 bis 3 cm
- **1 EL Erdnüsse** ungesalzen
- **400 ml Kokosmilch, 1 EL Curry**
- **1 TL Kreuzkümmel** gemahlen oder im Mörser gestoßen
- **1 EL Sojasauce, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, Olivenöl**



KOHLRABI-KAROTTEN-GEMÜSE

1. Lauch in Öl leicht anschwitzen (aber nicht braun werden lassen).
2. Mit Obers und Crème fraîche aufgießen.
3. Kohlrabiwürfel, Karotten und alle Gewürze dazugeben, Flüssigkeit soll Gemüse knapp bedecken, ev. mit etwas Wasser auffüllen.
4. Im KELOMAT-Schnellkochtopf 3 Min. dünsten, danach abschmecken.

Beilagen: Kartoffeln auf verschiedenste Art zubereitet, Couscous, Quinoa



- **2 Stk. Kohlrabi** 1 cm groß gewürfelt
- **50 g Lauch** klein geschnitten
- **200 ml Obers**
- **1 bis 2 EL Crème fraîche**
- **2 große Karotten** in Scheiben
- **1 EL frischer Ingwer** fein gehackt
- **1 TL Korianderpulver**
- **Salz, Pfeffer, 1 TL Zitronensaft, Olivenöl**

KICHERERBSEN-EINTOPF

1. Eingeweichte Kichererbsen abseihen und mit Wasser ca. 15 Min. im KELOMAT-Schnellkochtopf kochen (Kochzeit ist von der Größe der Kichererbsen abhängig).
2. In der Zwischenzeit die Zwiebelwürfel mit den gemahlene Gewürzen goldgelb rösten.
3. Karotten- und Selleriewürfel untermengen und mit Tomatenwürfeln ablöschen.
4. Mit restlichen Gewürzen abschmecken.
5. Die gekochten Kichererbsen untermischen, ev. etwas Wasser zufügen.
6. Nochmals kurz aufkochen und abschmecken, mit frischer Petersilie servieren.

Variante (ab Schritt 2): 50 g durchgezogenen Speck gewürfelt mit Zwiebelwürfeln anrösten.



- **200 g Kichererbsen** (rote aus NÖ), über Nacht eingeweicht
- **1 große, rote Zwiebel** gehackt
- **1 TL Kümmel, 1 TL Koriander und 2 TL Kreuzkümmel**, im Mörser gemahlen
- **je 100 g Karotte und Sellerie** klein gewürfelt
- **50 g getrocknete Tomaten in Öl** klein gehackt
- **4 Knoblauchzehen** gehackt
- **1 Dose Tomatenwürfel** (400 g)
- **Chili** nach Geschmack
- **Salz, Pfeffer, Zitronensaft**
- **Olivenöl**
- **frische Petersilie** gehackt





HUMMUS (KICHERERBSENAUFSTRICH)

1. Kichererbsen mit dem Einweichwasser knapp bedeckt im KELOMAT-Schnellkochtopf 25–30 Min. kochen (je nach Größe).
2. Absieben und auskühlen lassen, dann mit Öl, Tahin, Knoblauch und allen Gewürzen so lange pürieren, bis eine cremige Masse ohne Klumpen entsteht. Nochmals abschmecken.
3. Mit Paprika bestreuen und mit Petersilie und Oliven garnieren.

TIPP Tahin/Tahina ist eine Paste aus fein gemahlener Sesamkörnern aus der arabischen Küche. Sie enthält viele Spurenelemente und Omega-3-Fettsäuren. Man kann Tahin, mit Zitronensaft und Knoblauch vermischt, auch als Dip reichen.



- **250 g helle Kichererbsen**, über Nacht in reichlich Wasser eingeweicht
- **2 Knoblauchzehen** gepresst
- **2 EL Zitronensaft, 2 EL Tahin** (Sesammus)
- **1 EL Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel** gemahlen (ev. auch Koriander und Muskat)
- **zum Garnieren Rosenpaprika, frische Petersilie** gehackt und **schwarze Oliven**

KÄFERBOHNEN-CHILI „STEIRISCH“

1. Bohnen abgießen und spülen.
2. Zwiebeln, Lauch und Paprikaschote in Öl mit Kreuzkümmel und Piment anrösten.
3. Mit Tomatensauce ablöschen.
4. Käferbohnen und alle übrigen Zutaten samt Gewürzen dazugeben.
5. Mit der Brühe aufgießen, sodass die Bohnen gut bedeckt sind.
6. Ca. 15 Min. im KELOMAT-Schnellkochtopf dünsten (Dauer abhängig von Größe und Alter der Bohnen), danach noch einmal feurig abschmecken.

Variante (ab Schritt 2): 100 g Rohschinken in Streifen oder 300 bis 500 g faschiertes Rindfleisch schön braun mit anrösten.



- **300 g Käferbohnen** (aus der Steiermark), über Nacht in reichlich Wasser eingeweicht
- **2 große, rote Zwiebeln** in Streifen
- **½ Stange Lauch** in Streifen
- **1 gelbe Paprikaschote** gewürfelt
- **1 TL Kreuzkümmel** und **½ TL Piment** im Mörser gemahlen
- **500 ml passierte Tomaten**
- **1 Stange Sellerie** in Scheibchen
- **1 Karotte** geraspelt
- **2 Knoblauchzehen** gehackt
- **2 EL Ketchup**
- **Oregano, Thymian, Chili/Cayenne-pfeffer** nach Belieben
- **Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft**
- **250 ml Gemüsebrühe, Olivenöl**

KOHLSPROSSEN IN PIKANTER SAUCE

1. Zwiebel in Öl goldgelb rösten.
2. Kohlsprossen, Karottenraspel, Sellerie und Knoblauch dazugeben und mit Tomatenmark und Sojasauce kurz durchrösten.
3. Mit Gemüsebrühe (Wasser) und dem Joghurt ablöschen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und ca. 4 Min. im KELOMAT-Schnellkochtopf dünsten. Nochmals abschmecken.

Beilagen: Rollgerste oder Erdäpfelschmarren



- **400 g Kohlsprossen** geputzt (äußere Blättchen entfernen)
- **1 große, rote Zwiebel** in Streifen
- **1 große Karotte** geraspelt
- **1 Stange Sellerie** klein gehackt
- **2 Knoblauchzehen** gehackt
- **2 TL Tomatenmark**
- **1 TL Sojasauce**
- **200 ml Gemüsebrühe** (Wasser)
- **150 ml Joghurt**
- **Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft**
- **Olivenöl**

KOHLPFANNE

1. Kohlviertel in 1 cm breite Streifen schneiden. Den Strunk feinblättrig schneiden.
2. Zwiebel und Lauch mit Kümmel und Majoran in Öl anrösten.
3. Kohlstreifen, Sellerie, Knoblauch und restliche Gewürze untermengen und mit Brühe/Wasser ablöschen. 4 Min. im KELOMAT-Schnellkochtopf dünsten.

Variante: Statt Brühe nur mit Obers aufgießen oder mit gebratenen Speckstreifen oder Bratwürstchen servieren.

Beilage: Bratkartoffeln

ROTE-RÜBEN-RAGOUT

1. Geschälte Rüben in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Zwiebel, Lauch und Knoblauch mit Kümmel anschwitzen.
3. Würfelig geschnittene Rote Rüben mit restlichen Gewürzen dazugeben.
4. Mit Wasser knapp bedeckt im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 5 Min. kochen.
5. Obers und Crème fraîche unterrühren und mit Kartoffelstärke binden (diese zuerst mit etwas kaltem Wasser anrühren), Ragout zum Eindicken kurz aufwallen lassen. Es soll etwas cremig sein.
6. Abschmecken und mit Kren bestreuen.

Beilagen: Topfenkren-Nockerl, Kartoffelrösti

QUINOA-EINTOPF MIT SHIITAKE-PILZEN

Wichtig: Quinoa immer zuerst gut mit kaltem Wasser (im Sieb) so lange spülen, bis kein Schaum mehr kommt, Bitterstoffe werden so entfernt!

1. Quinoa wie Reis mit 1½-facher Menge Wasser (oder Brühe) und Salz im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 3 Min. (weißer Ring) kochen.
2. In der Zwischenzeit in der Pfanne zuerst Zwiebel, Lauch und Paprika anschwitzen.
3. Pilze, Stangensellerie und Thymian zufügen und alles goldbraun braten.
4. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und gegarte Quinoa untermischen.
5. Abschmecken, mit „Olio Extra Vergine“ beträufeln und mit frischen Kräutern bestreut servieren.



- **1 kleiner Kohlkopf** geviertelt, Strunk herausgeschnitten
- **1 große, rote Zwiebel** gehackt
- **1 Stange Lauch** in Streifen
- **je 1 TL Kümmel und Majoran**
- **1 Stange Sellerie** klein gehackt
- **2 bis 3 Knoblauchzehen** ganz
- **200–250 ml Gemüsebrühe** (Wasser)
- **Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft**
- **Olivenöl**



- **2 große Rote Rüben** geschält
- **1 große, rote Zwiebel** gehackt
- **100 g Lauch** in Streifen
- **1 Knoblauchzehe** fein gehackt
- **1 bis 2 TL Kümmel** ganz
- **1 Msp. Kreuzkümmel** gemahlen
- **1 Lorbeerblatt, Saft von ½ Zitrone**
- **100 ml Obers**
- **100 ml Crème fraîche**
- **1 bis 2 EL Kartoffelstärke**
- **Salz, Pfeffer, frischer Kren** nach Geschmack, **Olivenöl**



- **200 g Quinoa**
- **1 große, rote Zwiebel** gehackt
- **½ Stange Lauch** klein geschnitten
- **½ rote Paprikaschote** klein gehackt
- **1 Stange Sellerie** fein geschnitten
- **300 g Shiitake-Pilze** in Streifen (oder braune Champignons)
- **Thymian, 1 EL Zitronensaft**
- **Salz, Pfeffer, Olivenöl** (Butter)
- **Frische Kräuter: Kerbel, Petersilie**

RATATOUILLE

1. Melanzani- und Zucchini-Würfel in reichlich Olivenöl goldbraun rösten, herausnehmen.
2. Zwiebel und Paprika mit Thymian, Rosmarin, Oregano und Knoblauch braun rösten.
3. Mit Rotwein ablöschen und etwas reduzieren.
4. Melanzani-, Zucchini- und Tomatenwürfel wieder dazugeben.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im KELOMAT-Schnellkochtopf 3 Min. dünsten.
6. Mit frischem Basilikum bestreut servieren.

TIPP Gemüsewürfel nicht zu klein schneiden, damit sie beim Garen nicht zu weich werden. Gemüsewürfel in 2 bis 3 Portionen teilen und portionsweise rösten.

Beilagen: Polenta, knusprige Kartoffelspalten im Rohr gebacken, Baguette



- **400 g Melanzani** (Auberginen) in 2 cm große Würfel geschnitten
- **400 g Zucchini** würfelig geschnitten
- **2 rote Paprikaschoten** in Streifen
- **1 große, rote Zwiebel** in Streifen
- **Thymian, Rosmarin, Oregano**
- **500 ml kräftiger Rotwein**
- **2 Knoblauchzehen** gehackt
- **1 Dose Tomatenwürfel** (400 g), im Sommer frische Tomaten aus Österreich
- **Salz, Pfeffer, Olivenöl**
- **frische Basilikum-Blättchen** gezupft



LINSENPÖRKÖLT

1. Zwiebeln, Lauch und Paprika goldgelb rösten.
2. Das Paprikapulver zufügen und kurz (!) mitrösten. Mit Brühe ablöschen.
3. Linsen und alle anderen Zutaten und Gewürze dazugeben. Achtung: Linsen saugen viel Flüssigkeit!
4. Im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 6 Min. dünsten, mit Sauerrahm vermischen und abschmecken.

Beilagen: Semmelknödel

SAUERKRAUT PIKANT MIT APFEL

1. Zwiebel in Öl anschwitzen.
2. Agavensirup dazugeben und die Zwiebel goldbraun karamellisieren.
3. Karotten, Sellerie, Knoblauch, Kümmel, Wacholder, Lorbeerblatt mit Zwiebel vermengen.
4. Das Sauerkraut mit dem Gemüse vermischen und mit etwas Wasser knapp bedeckend aufgießen.
5. Würzen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft.
6. Zum Schluss Apfelspalten untermengen und im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 5 Min. dünsten.
7. Nach dem Öffnen das Sauerrahmgemisch darüberleeren.

Beilagen: Butterkartoffeln, geröstete Kartoffeln

ROLLGERSTEN-GRÖSTL MIT FETA

1. Zwiebel und Lauch in reichlich Kräuterbutter anrösten, Tomatenmark zugeben und würzen.
2. Rollgerste dazugeben, mit doppelter Menge Wasser oder Brühe und Salz im KELOMAT-Schnellkochtopf 5–6 Min. al dente kochen.
3. Nach dem Öffnen nochmals abschmecken und mit Rucola und Feta bestreut servieren.

TIPP Die Kräuterbutter kann man in einer Klarsichtfolie einrollen, einfrieren und bei Gebrauch ein Stück abschneiden.

Beilage: Blattsalate



- **250 g braune Linsen** gewaschen
- **2 EL rote Linsen**
- **2 rote Zwiebeln** gehackt
- **50 g Lauch** klein geschnitten
- **1 rote Paprikaschote** gewürfelt
- **1 EL Paprikapulver** süß
- **ca. ½ l Gemüsebrühe** (Rindsuppe)
- **1 Stange Sellerie** fein geschnitten
- **2 Knoblauchzehen** gehackt
- **1 EL Ketchup**
- **1 TL Thymian, Salz, Pfeffer**
- **250 g Sauerrahm, Olivenöl**



- **600 g Sauerkraut** vom Fass
- **1 große, rote Zwiebel** in Streifen
- **1 EL Agavensirup**
- **1 Karotte** in Scheiben
- **100 g Knollensellerie** klein gewürfelt
- **1 große Kartoffel** geschält und in 1 cm große Würfel geschnitten
- **1 Knoblauchzehe** klein gehackt
- **1 TL Kümmel** ganz
- **1 TL Wacholderbeeren**
- **1 Lorbeerblatt**
- **Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft**
- **1 großer, rotbackiger, geschmackvoller Apfel**, ungeschält, in 1 cm dicke Spalten geschnitten
- **Olivenöl**
- **100 g Sauerrahm mit 2 EL Obers verrührt**



- Rollgerstengröstl**
- **200 g Rollgerste**
 - **1 große, rote Zwiebel** gehackt
 - **½ Stange Lauch** in Streifen
 - **1 EL Tomatenmark**
 - **Salz, Pfeffer, Zitronensaft**
 - **120 g Feta** grob zerbröseln
 - **1 Handvoll Rucola** in breite Streifen geschnitten

- Kräuterbutter** selbst gemacht:
- **Zimmerwarme Butter** mit Mixer schaumig rühren
 - **frische Gartenkräuter** klein gehackt
 - **Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Knoblauch**



GEMÜSE SAUCEN

FÜR NUDELN, POLENTA, REIS
GNOCCHI UND COUSCOUS



MELANZANI-PIGNOLI-SAUCE

1. Melanzani-Scheiben ca. 20 Min. einsalzen, dann den entstandenen Saft mit Küchenrolle gut abtrocknen. Melanzani in kleine Würfel schneiden.
2. Melanzaniwürfel im heißen Öl (nicht zu sparsam) braun anbraten.
3. Mit Tomatenmark vermengen und alle Zutaten und Gewürze zufügen, auch etwas Wasser.
4. Im KELOMAT-Schnellkochtopf 5 Min. (ein Ring, weil Melanzani sehr weich sind) dünsten.
5. Mit Pecorino bestreut servieren.

TIPPS Bei Zeitmangel kann man die Melanzanischeiben auch ohne Einsalzen würfeln und diese dafür in mehreren Portionen aufgeteilt anrösten (bis die Flüssigkeit verdampft ist). • Passende Pasta sind Penne, Fusilli.



- **400 g Melanzani** (Aubergine) längs in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- **3 EL Tomatenmark**
- **1 bis 2 Knoblauchzehen** gehackt
- **2 EL Kapern** fein gehackt
- **20 Stk. schwarze Oliven** entkernt und klein gehackt
- **25 g Pignoli** (Pinienkerne)
- **Salz, Pfeffer, etwas Chili**
- **Olivenöl**
- **Pecorino** frisch gerieben



TOMATENSAUCE

1. Zwiebel und Lauch mit den mediterranen Gewürzen in reichlich Olivenöl anschwitzen.
2. Tomatenmark einrühren.
3. Tomatensauce und -würfel mit allen Zutaten dazugeben und im KELOMAT-Schnellkochtopf mindestens 15 Min. schmoren, bis ein Ring sichtbar ist.
4. Frisches Basilikum erst vor dem Servieren untermischen, Parmesan zum Bestreuen dazureichen.

TIPPS Tomatenwürfel aus der Dose haben mehr Aroma als „Glashaus-Tomaten“ im Winter. • Pastasaucen sollten längere Zeit schmoren, damit sich das Aroma intensiviert! • Basilikum sollte sanft behandelt und nicht gewaschen werden. Am besten schneidet man es mit der Schere und mischt es erst zum Schluss unter das fertige Gericht. • Passende Pasta: Farfalle, Tagliatelle, Makkaroni.



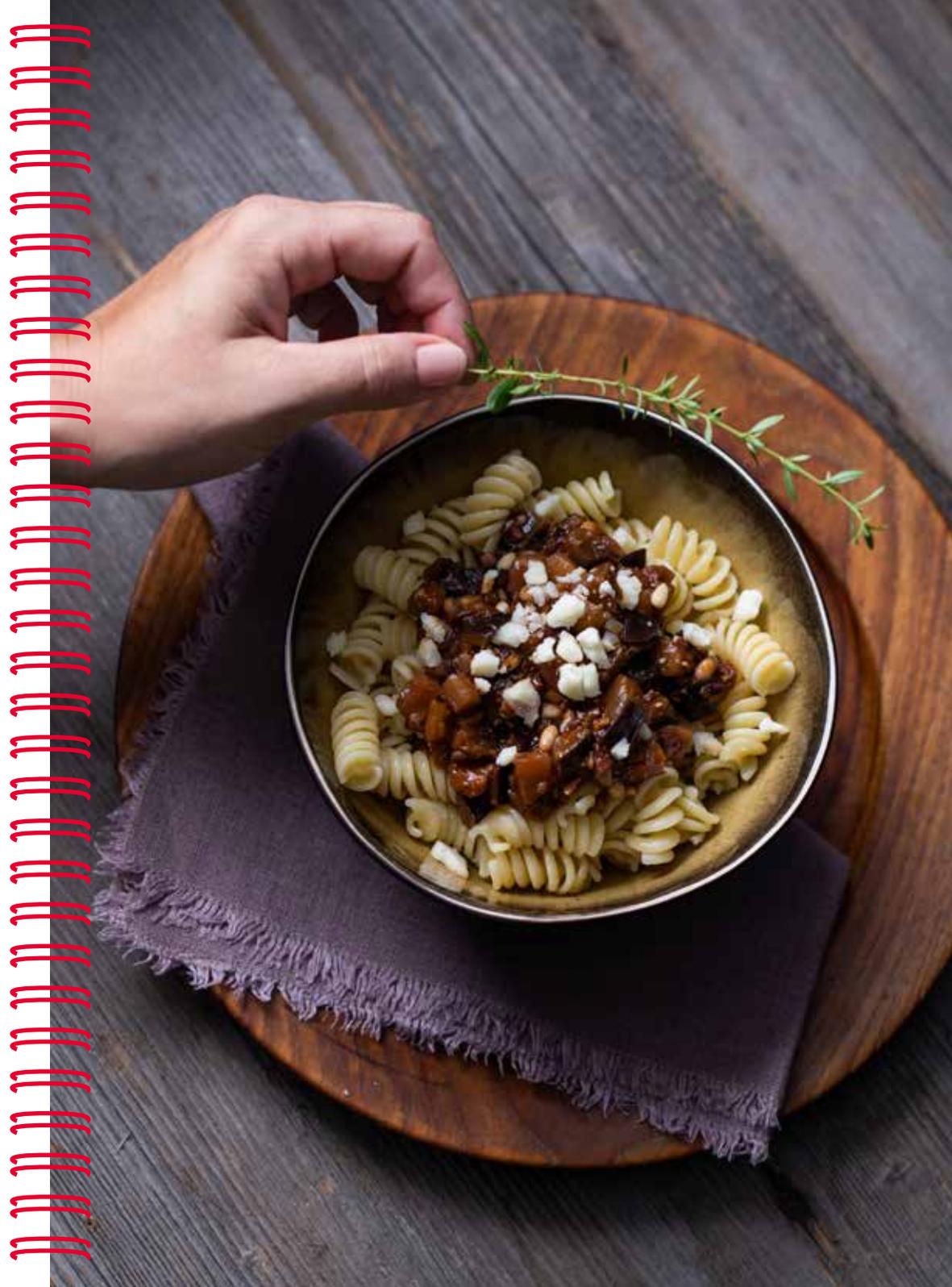
- **1 rote Zwiebel** fein gehackt
- **50 g Lauch** gehackt
- **1 EL Tomatenmark**
- **250 ml passierte Tomaten**
- **1 Dose Tomatenwürfel** (400 g)
- **1 Stange Sellerie** gehackt
- **ca. 70 g Knollensellerie** geraspelt
- **1 Karotte** geraspelt
- **1 bis 2 Knoblauchzehen**
- **Oregano, Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer**
- **Olivenöl**
- **frisches Basilikum**
- **Parmesan** frisch gerieben

Variante:

SAUCE BOLOGNESE

1. Speck etwas anbraten.
2. Olivenöl dazugeben, mit Zwiebel, dem Faschierten und den mediterranen Gewürzen goldbraun braten.
3. Tomatenmark gut untermengen.
4. Mit Rotwein ablöschen und die restlichen Zutaten zugeben, sodass alles knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.
5. Mit Salz und Pfeffer im KELOMAT-Schnellkochtopf bis zu 20 Min. schmoren.
6. Mit frischem Basilikum und Parmesan servieren.

TIPPS Die Sauce kann im Kelomat bis zu 50 Min. schmoren, das entspricht den drei Stunden in der italienischen Küche. • Passende Pasta dazu: Tagliatelle und Spaghetti





FLEISCH GERICHTE

HÜHNERKEULEN IN KRÄUTERSAUCE

1. Hühnerkeulen in Olivenöl rundherum braun braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Kräuter der Provence, Paprikapulver, Cayennepfeffer zufügen und vermengen.
3. Mit Wermut ablöschen und Dosen-Tomatenwürfel dazugeben.
4. Im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 8 Min. dünsten.
5. Nach dem Öffnen des Topfes Obers und Crème fraîche unterrühren, aufwallen lassen und abschmecken.

TIPP Kräuter der Provence: Das ist eine Mischung aus getrocknetem Rosmarin, Bohnenkraut, Thymian, ergänzt oft auch mit Oregano, Majoran und Lavendel.

Beilagen: Baguette

HÜHNERBRUST MIT PIKANTER SAUCE

1. Hühnerbrust in Olivenöl anbraten, salzen und herausnehmen.
2. Im Bratenrückstand Zwiebeln und Paprika bei mittlerer Hitze rösten.
3. Mit Brühe ablöschen, Tomatenwürfel, alle weiteren Zutaten und restliche Gewürze zufügen.
4. Fleisch wieder einlegen und im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 5 Min. dünsten.
5. Nach dem Öffnen nochmals abschmecken.

TIPP Es ist besser, die Hühnerbrust mit der Haut anzubraten, so bleibt das Fleisch saftiger. Das Fett unter der Haut ist auch Geschmacksträger.

Beilagen: Quinoa*, Couscous, Reis

* Quinoa ist ein Amaranthgewächs aus den Anden, „das Gold der Inkas“. Es ist kein Getreide und deshalb glutenfrei, beinhaltet reichlich pflanzliches Eiweiß, Mineralstoffe und Spurenelemente. Quinoa wird mit kaltem Wasser gut gewaschen, in der 1½-fachen Menge Wasser mit Salz im KELOMAT-Schnellkochtopf 2–3 Min. gegart.



- **4 Hühnerkeulen** zerteilt in Ober- und Unterkeulen
- **1 EL Kräuter der Provence** (Kräutermischung)
- **2 TL Paprikapulver süß, etwas Cayennepfeffer**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1/8 l Wermut trocken**
- **1 Dose Tomatenwürfel** (400 g)
- **Salz, Pfeffer, Olivenöl**
- **250 ml Obers**
- **150 ml Crème fraîche**



- **4 Hühnerbrusthälften** (mit Haut und ohne Rippen)
- **2 rote Zwiebeln** in Streifen
- **1 rote Paprikaschote** in Streifen
- **300 ml Hühnerbrühe**
- **200 g Tomaten** geschält und gewürfelt
- **1 EL Bio-Rosinen**
- **½ TL Kreuzkümmel** gemahlen,
- **1 Msp. Zimt, Chili** nach Geschmack
- **25 g Bitterschokolade** (70 %)
- **Salz, Pfeffer, Olivenöl**

ENTENBRUST IN GRANATAPFELSAUCE

1. Entenbrust auf der Hautseite braun anbraten, wenden und auf der Fleischseite kurz anbraten, damit die Poren verschlossen sind. Brust salzen und herausnehmen.
2. Im Bratenrückstand Zwiebeln und Nüsse unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze etwas rösten, Nüsse verlieren damit ihren bitteren Geschmack. Aber Achtung: nicht verbrennen!
3. Mit Safranwasser ablöschen, Granatapfelsaft mit Wasser, Zitronensaft und restliche Gewürze zufügen, aufwallen lassen.
4. Entenbrust einlegen und im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 10 Min. dünsten.

Beilage: persischer Berberitzenreis

* Advieh ist eine Mischung aus Muskat, Kurkuma, Pfeffer, Kardamom, Koriander, Safranfäden. Man kann sie auch zuvor im Mörser zerreiben und dann erst einweichen.



- **1 Entenbrust** (Fettrand entfernen)
- **1 rote Zwiebel** fein gehackt
- **100 g Walnüsse** gerieben
- **1 TL Safran** in 1 Tasse heißem Wasser eingeweicht
- **2 EL Granatapfelsirup** (Konzentrat) mit ¼ l Wasser verdünnt
- **1 EL Zitronensaft, 1 TL Agavensirup**
- **½ TL Advieh*** (persische Gewürzmischung), **½ TL Zimt**
- **Salz, Pfeffer, Olivenöl**

COQ AU VIN (HUHN IN ROTWEINSAUCE MIT SPECK UND CHAMPIGNONS)

1. Speck etwas ausbraten und die Schalotten darin bräunen.
2. Schalotten herausnehmen und beiseitestellen.
3. Butter zugeben und die Pilze anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Ebenfalls herausnehmen und zu den Schalotten geben.
4. Im Bratenrückstand Hühnerfleisch mit Butter gut anbraten (in mehreren Portionen), salzen.
5. Wenn alle Teile gut gebräunt sind, mit Cognac ablöschen und mit Wein und Brühe aufgießen.
6. Alle restlichen Gewürze zugeben und im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 8 Min. dünsten.
7. Nach dem Öffnen Schalotten und Pilze wieder zufügen, aufwallen lassen und abschmecken.

TIPP Vor dem Servieren kann man die Brusthälften von den Rippen lösen. Der Hühnerrückenteil kann für eine Hühnerbrühe/-suppe verwendet werden.

Beilagen: gebratene Kartoffeln, Kartoffelauflauf, Reis



- **1 Huhn** (ca. 1200 g) zerteilt in Flügel, Ober-, Unterkeulen, 2 Brusthälften, Rückenteile
- **100 g durchzogener Speck** gewürfelt
- **250 g kleine Schalotten**
- **250 g kleine, braune Champignons** (oder halbiert bzw. geviertelt)
- **4 cl Cognac, ¼ l kräftiger Rotwein, ¼ l Hühnerbrühe**
- **2 Knoblauchzehen, Lorbeerblatt, 1 TL Thymian, ½ Bund Petersilie** fein gehackt
- **Salz, Pfeffer, Butter**

ZITRONENHUHN

1. In reichlich Olivenöl Rosmarinnadeln und Knoblauch sanft anschwitzen.
2. Hühnerfleisch zugeben und goldbraun anbraten, salzen und pfeffern.
3. Kartoffel- und Zitronenspalten sowie Brühe (Wasser) zugeben.
4. Im KELOMAT-Schnellkochtopf 5 Min. garen.
5. Nach dem Öffnen des Topfes – wenn gewünscht – Haut entfernen und mit Feta bestreut servieren.

Variante: Das fertig gegarte Gericht in eine Auflaufform geben, jetzt erst mit Fetabröseln bestreuen und im Backrohr mit Grillfunktion kurz bräunen.

SCHMORTOPF VOM HUHN MIT TROCKENFRÜCHTEN

1. Hühnerenteile portionsweise in Olivenöl scharf anbraten, salzen und herausnehmen.
2. Zwiebeln im Bratenrückstand goldbraun rösten und mit Gewürzen gut vermengen.
3. Mit Brühe ablöschen, die Hühnerenteile, alle Dörrfrüchte sowie Pfeffer und Zitronensaft zufügen.
4. Im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 6 Min. weich schmoren, danach nochmals abschmecken.

TIPP Statt Hühnerfleisch kann man auch anderes helles Fleisch verwenden, wie etwa Pute, Kaninchen, Kalbfleisch, Schweinelende.

Beilagen: Couscous, Berberitzenreis, Polenta

RIND, KALB, SCHWEIN, LAMM

LAMMKOTELETTS MIT ROTEN LINSEN

1. Safran in heißem Wasser (Menge: 2 Tassen) einweichen (wird bei Punkt 4 zum Aufgießen verwendet).
2. Koteletts in Olivenöl beidseitig kurz anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen.
3. Zwiebeln im Bratenrückstand anrösten und mit Kurkuma, Advieh, Zimt und Tomatenmark gut vermengen.
4. Mit Safranwasser und Zitronensaft ablöschen, Linsen zufügen und Lamm wieder einlegen.
5. Im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 6 Min. garen.

Beilage: Fein gestiftelte, in reichlich Olivenöl knusprig gebratene Erdäpfel. Diese werden über das fertige Gericht verteilt.



- **600 g Hühnerbrusthälften** (mit Haut und ohne Rippen)
- **3 Knoblauchzehen** halbiert
- **frische Rosmarinzweige**
- **600 g Erdäpfel** in 2 cm große Spalten geschnitten
- **1 große Bio-Zitrone** in Spalten (mit Schale)
- **ca. ¼ l Hühnerbrühe** (Wasser)
- **Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Olivenöl**
- **150 g Feta** zerbrösel



- **1 kg Hühnerenteile** (mit Haut)
- **3 rote Zwiebeln** in Streifen
- **je 1 TL Paprikapulver süß** und **Ingwer** gemahlen
- **je ½ TL Kurkuma** und **Zimt**
- **ca. ½ l Brühe**
- **150 g Mandeln** gehäutet
- **150 g Dörrzwetschken** kernlos
- **100 g Bio-Rosinen**
- **Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Olivenöl**



- **400 g Lammkoteletts** vom Junglamm
- **½ TL Safran** im Mörser zerrieben
- **2 rote, große Zwiebeln** gewürfelt
- **½ TL Kurkuma**
- **½ TL Advieh** (persische Gewürzmischung, siehe S. 43)
- **¼ TL Zimt**
- **1 EL Tomatenmark**
- **4 EL Zitronensaft**
- **150 g rote Linsen**
- **Salz, Pfeffer, Olivenöl**



ROTWEINRAGOUT VOM RINDFLEISCH MIT CHAMPIGNONS

1. Fleischwürfel portionsweise in Olivenöl braun braten, salzen und herausnehmen.
2. Im Bratenrückstand Speck und Zwiebeln anrösten.
3. Karotten, Sellerie und Tomatenmark kurz mitrösten und mit Rotweinreduktion ablöschen.
4. Fleischwürfel zugeben und mit Brühe aufgießen, Flüssigkeit soll Fleisch bedecken, Pfeffer zufügen.
5. Im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 15 Min. weich dünsten.
6. Inzwischen die Champignons in Butter braun rösten (bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist), salzen und unter das geschmorte Ragout mischen. Nochmals abschmecken.

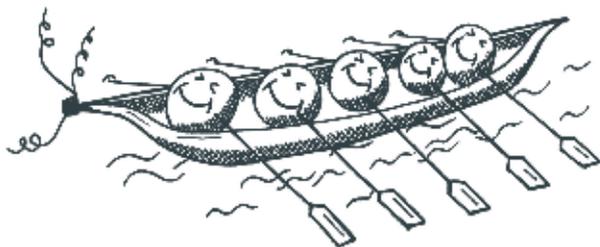
TIPP zur Rotweinreduktion: 0,75 l Rotwein wird mit starker Hitze – im offenen Topf – bis zur gewünschten Menge eingekocht.

Beilagen: Erdäpfel auf verschiedenste Art zubereitet, ev. auch als Püree

RINDFLEISCH-EINTOPF MIT KICHERERBSEN UND ZUCCHINI

1. Kichererbsen abgießen und spülen.
2. Fleischwürfel in Olivenöl portionsweise braun braten, etwas salzen und herausnehmen.
3. Im Bratenrückstand Zwiebeln anrösten und mit Tomatenmark und allen Gewürzen vermischen.
4. Fleisch, Kichererbsen und Zucchini zufügen und mit Brühe knapp bedeckend aufgießen.
5. Würzen mit Salz und Pfeffer und im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 8 Min. weich schmoren.
6. Vor dem Servieren Petersilie untermengen.

TIPP Die Zucchini bleiben eher bissfest, wenn man den Eintopf zuerst ohne Zucchini 8 Min. schmort, den Druckkochtopf dann öffnet und weitere 1–2 Min. mit den Zucchini Scheiben gart.



- **0,75 l kräftiger Rotwein** (Blaifränkischer aus dem Burgenland) auf $\frac{1}{4}$ l reduziert
- **800 g Beiried** in Würfelform (nicht zu groß, max. 2 cm)
- **100 g durchzogener Speck** in feine Streifen geschnitten
- **2 rote Zwiebeln** in Streifen
- $\frac{1}{2}$ **Stange Lauch** in Streifen
- **1 EL Tomatenmark**
- **je 100 g Karotten** und **Stangensellerie** in Scheibchen
- **ca. $\frac{1}{4}$ l Brühe** (vom Fleisch oder Gemüse)
- **300 g braune Champignons** geviertelt
- **Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter**



- **100 g Kichererbsen** über Nacht in reichlich Wasser eingeweicht
- **500 g Beiried** (gut abgelegen) in dünne Streifen
- **2 rote Zwiebeln** in Streifen
- **6 bis 8 Knoblauchzehen** klein gehackt
- **4 EL Tomatenmark**
- **2 TL Kreuzkümmel**
- **je 1 TL Koriander** und **Kümmel** im Mörser gemahlen
- **1 EL frische Minze** gehackt
- **Chili** nach Geschmack
- **ca. $\frac{1}{2}$ l Brühe**
- **600 g kleine Zucchini** in 2 cm dicken Scheiben
- **Salz, Pfeffer, Olivenöl**
- $\frac{1}{2}$ **Bund Petersilie** klein gehackt





SCHMORTOPF MIT OLIVEN

1. Fleisch in Olivenöl portionsweise scharf anbraten, salzen und herausnehmen.
2. Im Bratenrückstand Speck und Zwiebeln anrösten.
3. Knoblauch, Thymian und Oliven zufügen und durchmischen.
4. Mit Cognac ablöschen und mit Rotwein aufgießen.
5. Fleisch wieder einlegen, mit Pfeffer würzen.
6. Im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 8 Min. weich garen.
7. Nach dem Öffnen mit Obers und grünem Pfeffer vermengen und abschmecken.

Variante: mit Lammkoteletts vom Junglamm

Beilagen: Polenta, Kartoffelgratin, gebackene Kartoffelspalten

KALBSLENDE MIT STEINPILZEN

1. Kalbslendscheiben in Olivenöl beidseitig scharf anbraten, salzen und herausnehmen.
2. Zwiebel und Knoblauch im Bratenrückstand goldbraun rösten und mit Tomatenmark vermengen.
3. Steinpilze zufügen und durchmengen, gebratenes Fleisch darauf schichten.
4. Mit Brühe knapp aufgießen, die Tomatenwürfel untermischen und mit Zitronensaft und Pfeffer würzen.
5. Im KELOMAT-Schnellkochtopf 5 Min. weich garen.

TIPP Bei Verwendung von getrockneten Steinpilzen die Pilze ca. 20 Min. in heißem Wasser bedeckend einweichen, zusammen mit dem Einweichwasser weiterverwenden (dann entsprechend weniger Brühe zugeben).

Beilagen: Polenta, Risotto mit Zwiebeln, Tagliatelle

INDISCHES CURRY MIT RINDFLEISCH

1. Fleischstreifen im Erdnussöl portionsweise braun rösten, salzen und herausnehmen.
2. Zwiebeln im Bratenrückstand anschwitzen und mit allen Gewürzen vermischen.
3. Mit Tomatenwürfeln und Kokosmilch ablöschen.
4. Fleischstreifen zurück in die Pfanne, Erdnüsse und Pfeffer zufügen.
5. Im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 8 Min. weich dünsten. Nochmals abschmecken.

Beilagen: Reis, Glasnudeln

Varianten: mit Schweinelende, Lamm, Hühnerbrust



- **750 g Rinder- oder Schweinefilet** in 2 bis 3 cm dicken Scheiben
- **150 g durchzogener Speck** gewürfelt
- **1 rote Zwiebel** gehackt
- **2 Knoblauchzehen** gehackt
- **1 TL Thymian**
- **je 10 Stk. grüne und schwarze Oliven** im Ganzen
- **1 EL Cognac, ½ l kräftiger Rotwein**
- **Salz, Pfeffer, Olivenöl**
- **1 EL grüne Pfefferkörner** aus dem Glas
- **150 ml Obers**



- **1 ganze Kalbslende** in 3 cm dicke Scheiben (oder Schweinelende) geschnitten
- **1 weiße Zwiebel** klein gehackt
- **2 Knoblauchzehen** fein gehackt
- **1 EL Tomatenmark**
- **300 g frische Steinpilze** in Scheiben
- **250 ml Brühe**
- **Salz, Pfeffer, Zitronensaft**
- **1 Fleischtomate** geschält und gewürfelt
- **Olivenöl**



- **800 g Beiried** in Streifen (geschnetzelt)
- **2 rote Zwiebeln** in Streifen
- **2 Knoblauchzehen** gehackt
- **2 grüne Chilis** fein gehackt
- **1 EL Ingwer** fein gehackt
- **1½ TL Kurkuma**
- **1 TL Kreuzkümmel, 1 EL Koriander**, beides im Mörser gemahlen
- **1 Dose Tomatenwürfel** (400 g)
- **250 ml Kokosmilch**
- **Salz, Pfeffer**
- **Erdnussöl** (ev. auch Sesamöl)
- **2 bis 3 EL ungesalzene Erdnüsse**

WILD

REHBLATT (VORDERKEULE) IN ORANGENSAUCE

1. Speck auslassen und Rehkeule rundherum anbraten, salzen und herausnehmen.
2. Im Bratenrückstand Zwiebel und Paprika anrösten, mit Paprikapulver und Honig vermengen.
3. Sofort mit Orangensaft ablöschen, Cognac und Brühe zufügen.
4. Keule wieder einlegen, mit Cayennepfeffer würzen.
5. Im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 30 Min. schmoren.
6. Nach dem Öffnen des Topfes Keule warm stellen, den Saft pürieren und einkochen lassen (reduzieren).
7. Apfelfraspel und Obers zufügen und abschmecken, Fleisch vom Knochen lösen, aufschneiden und mit Sauce servieren.

Beilagen: Serviettenknödel in Scheiben und gebraten, Kroketten, glacierte Maroni

MEDAILLONS VOM WILDFILET (REH ODER HIRSCH) IN PORTWEINSAUCE

1. Speck auslassen, Medaillons beidseitig rasch anbraten (portionsweise), salzen und pfeffern.
2. Grüne Pfefferkörner zufügen und mit Cognac und Portwein ablöschen, Wildbrühe angießen.
3. Im KELOMAT-Schnellkochtopf 2-4 Min. schmoren, Medaillons herausnehmen, warm stellen.
4. Der Sauce nach und nach kalte Butterflocken zufügen und mit Mixstab aufschäumen.
5. Abschmecken, Medaillons mit Sauce servieren.

TIPP Das Filet im Ganzen rundherum anbraten und etwas länger schmoren. Die Garzeit ist abhängig von der Größe und dem Alter des Fleisches.

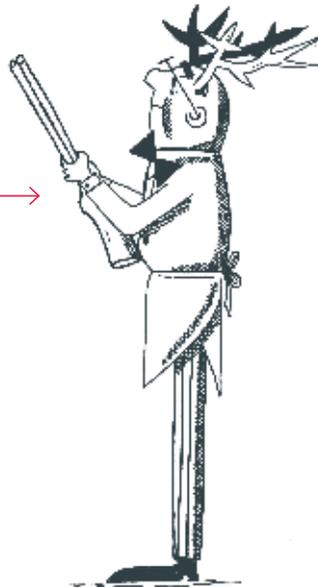
Beilagen: Erdäpfelgratin oder -püree



- **1 Rehblatt** gut geputzt
- **100 g Frühstücksspeck** gewürfelt
- **1 große, rote Zwiebel** gewürfelt
- **1 rote Paprikaschote** gewürfelt
- **1 TL Paprikapulver süß, 2 EL Honig**
- **Saft von 3 Orangen, 2 cl Cognac, 250 ml Wildbrühe** (Fond)
- **1 süßsaurer Apfel** mit Schale geraspelt
- **Salz, Cayennepfeffer**
- **150 ml Obers**

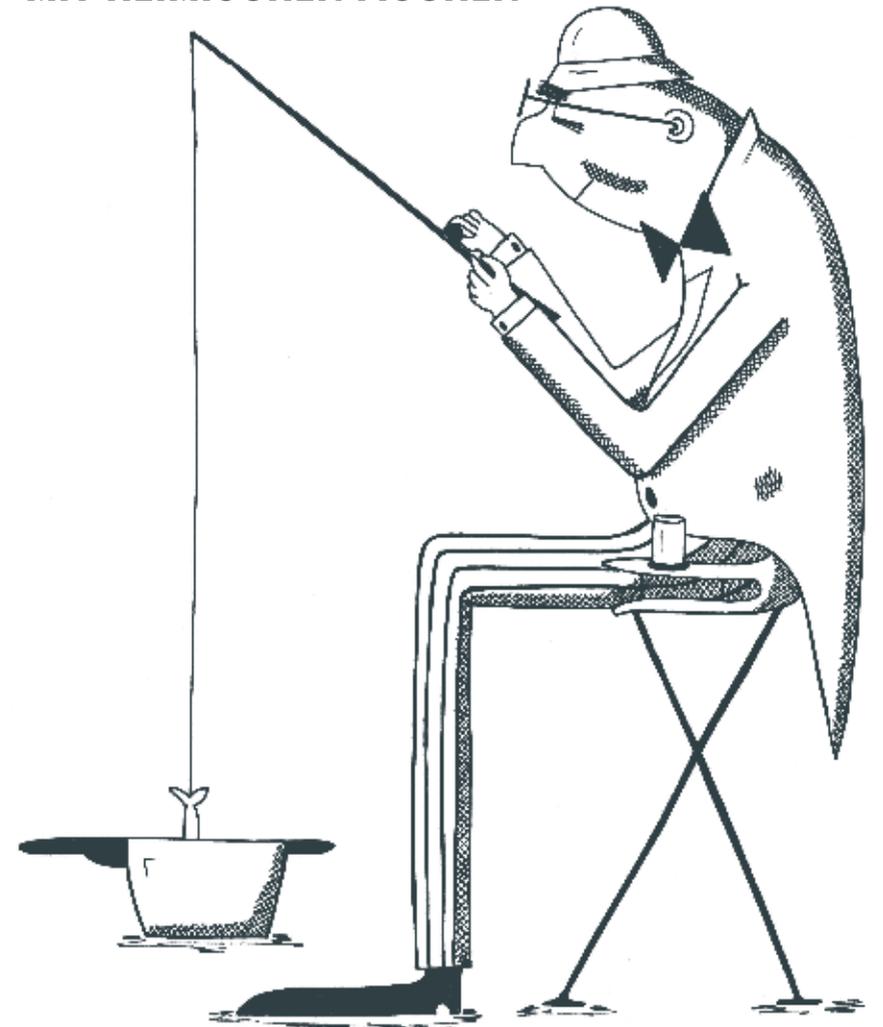


- **600 g Medaillons** ca. 2 bis 3 cm dick
- **50 g Frühstücksspeck** klein gewürfelt
- **1 EL eingelegte, grüne Pfefferkörner** abgetropft
- **2 EL Cognac, 100 ml Portwein, 150 ml Wildbrühe** (Fond)
- **Salz, Pfeffer, 1 EL kalte Butterflocken** zum Montieren



FISCH GERICHTE

MIT HEIMISCHEN FISCHEN



LACHSFORELLENFILET IN SAFRAN-RIESLING-SAUCE

1. Zwiebel, Lauch, Karotte und Stangensellerie in Butter anschwitzen.
2. Thymian und Lorbeer begeben.
3. Mit Wermut und Wein ablöschen.
4. Fischbrühe und Safran samt Einweichwasser dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
5. Fischfilets in 5 cm breite Streifen schneiden.
6. Im KELOMAT-Schnellkochtopf 3 Min. (1. Ring) garen.
7. Nach dem Öffnen mit Obers verfeinern, Tomatenwürfel untermischen und nochmals abschmecken.

Beilagen: Reis oder Risotto mit Zwiebeln

TIPP Safran ist das teuerste Gewürz der Welt, leider wird es oft verfälscht. Die roten, filigranen Safranfäden sind die Staubblätter der Safranblume und können nur von Hand geerntet werden. Sie sind nicht fett-, sondern wasserlöslich, daher weicht man die davor im Mörser zerriebenen Fäden vor Gebrauch in heißem Wasser ein. Man sollte Safran nicht zu lang garen!

SAIBLING MIT TOMATENSAUCE

1. Zwiebel, Knoblauch in Olivenöl anschwitzen.
2. Mit mediterranen Gewürzen sanft weiter rösten (bis sich das Aroma der Gewürze entfaltet).
3. Tomaten darunter mischen und mit Fischbrühe aufgießen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen und im KELOMAT-Schnellkochtopf 10 Min. dünsten.
5. In der Zwischenzeit in der Pfanne Fischfilets in Olivenöl auf der Hautseite knusprig braten, vorsichtig salzen.
6. Fischfilets mit der abgeschmeckten Sauce begießen und mit dem abgezupften Basilikum servieren oder die angebratenen Fischfilets in der heißen Tomatensauce nachziehen lassen.

Beilagen: Spaghetti, Reis und gebackene Kartoffelspalten

TIPP Basilikum ist ein sehr aromatisches, aber heikles Kraut. Um das Aroma zu erhalten, sollte es nicht gewaschen und nur sanft zerkleinert werden und erst kurz vor dem Servieren beigegeben werden.



- **600 g Lachsforellenfilets** entgrätet und ohne Haut
- **0,1 g Safran** (wird im Mörser zerrieben und in 2 EL heißem Wasser eingeweicht)
- **1 rote Zwiebel** in Streifen
- **½ Stange Lauch** in Streifen
- **1 große Karotte** in Scheiben
- **1 Stange Sellerie** in Scheibchen
- **1 TL Thymian, 1 Lorbeerblatt**
- **5 EL Wermut trocken**
- **200 ml Riesling**
- **200 ml Fischbrühe**
- **Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft**
- **1 bis 2 Fleischtomaten** gehäutet und gewürfelt (oder aus der Dose)
- **200 ml Obers, Butter**



- **600 g Fischfilets** in Portionen
- **1 rote Zwiebel** fein gehackt
- **2 Knoblauchzehen** fein gehackt
- **je 1 Zweig Thymian, Rosmarin und Oregano**
- **4 vollreife Fleischtomaten** geschält und gewürfelt (oder Dosentomaten)
- **250 ml Fischbrühe**
- **Salz, Pfeffer, Olivenöl**
- **½ Bund frisches Basilikum** (Blätter abgezupft oder mit Schere zerschnitten)



CURRY VOM WELS

1. Schalotten und Paprika in Sesamöl anrösten.
2. Knoblauch, Ingwer und Curry begeben.
3. Mit Sojasauce und Kokosmilch ablöschen.
4. Restliche Gewürze untermengen und Fischwürfel dazugeben (ev. mit etwas Fischbrühe/Wasser verdünnen).
5. Im KELOMAT-Schnellkochtopf 4 Min. (1. Ring) garen, abschmecken und mit Koriander bzw. Petersilie bestreuen.

Beilage: Gewürzreis (200 g Basmatireis mit 325 ml Wasser, 50 g Butter, Salz, 1 TL Kardamom, 1 Stange Zimt und 3 Gewürznelken 8 Min. bei 1. Ring garen)

FISCHEINTOPF MIT FENCHEL

1. Fisch mit Muskat und Zitronensaft marinieren.
2. Geputzten Fenchel halbieren, Strunk keilförmig herausschneiden und in 3 mm dünne Streifen schneiden.
3. Zwiebeln in Butter glasig anschwitzen und mit den Fenchelstreifen gut durchmischen.
4. Mit Wein und Fischbrühe ablöschen und Karottenraspel begeben.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen, Fischteile darauflegen.
6. Im KELOMAT-Schnellkochtopf 3 Min. (1. Ring) garen.
7. Mit gehacktem Fenchelgrün bestreut servieren.

Beilage: Knoblauch-Baguette

Variation: Seefisch verwenden und 200 g Krabben mitschmoren.

UNGARISCHER KARPEN-EINTOPF

1. Speck mit Zwiebeln und Paprikaschoten in Olivenöl goldbraun anrösten.
2. Knoblauch und Paprikapulver begeben und kurz durchrösten.
3. Mit Essig und Fischbrühe ablöschen.
4. Tomatenwürfel und Karpfenstücke dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt würzen.
5. Im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 5 Min. garen (1. Ring), danach nochmals pikant abschmecken.

TIPP In den gegarten Eintopf Filets vom Zander einlegen und kurz aufwallen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Dazu passt Brot.



- **600 g Welsfilet** in Würfeln (2 bis 3 cm)
- **2 große Schalotten** gewürfelt
- **1 rote Paprikaschote** klein gewürfelt
- **2 Knoblauchzehen** fein gehackt
- **20 g Ingwer** klein gehackt
- **2 TL Curry**
- **4 EL Sojasauce**
- **250 ml Kokosmilch**
- **1 EL Mandeln** gemahlen
- **1 TL Koriander** gemahlen
- **1 EL Zitronensaft**
- **Salz, Pfeffer, Chili** nach Geschmack
- **Sesamöl**
- **frischer Koriander** (Petersilie) gehackt



- **600 g Fischfilets** in Stücken (Forelle, Saibling, Lachsforelle, Zander ...)
- **Muskat** gerieben, **Zitronensaft**
- **1 große, weiße Zwiebel** gehackt
- **400 g Fenchel** geschält und Strünke entfernt, frisches Grün aufbewahren
- **200 g Karotten** grob raspelt
- **¼ l Weißwein, 300 ml Fischbrühe**
- **Salz, Pfeffer, Butter**



- **600 g Karpfen** in Stücken
- **80 g Schinkenspeck** klein gewürfelt
- **250 g rote Zwiebeln** in Streifen
- **1 rote Paprikaschote** in Streifen
- **2 Knoblauchzehen** gehackt
- **3 EL Paprikapulver süß**
- **1 EL Essig, 1 l Fischbrühe**
- **3 Tomaten** geschält und gewürfelt (ev. Dosentomaten)
- **Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt**
- **Olivenöl**

FISCHPÖRKÖLT VOM ZANDER

1. Schalotten, Paprikaschoten und Lauch in Olivenöl anrösten.
2. Knoblauch, Paprikapulver und Kümmel kurz mitrösten.
3. Mit Wein und Fischbrühe aufgießen, Salz und Pfeffer begeben.
4. Im KELOMAT-Schnellkochtopf 10 Min. dünsten und nach dem Öffnen pürieren.
5. Einmal aufwallen lassen, dann Fischstücke einlegen und bei kleiner Hitze ziehen lassen.
6. 2 bis 3 EL Sauce entnehmen und mit Rahm vermischen, dann wieder zur Sauce geben.
7. Das gegarte Fischpörkölt zum Servieren mit Paprikastreifen (Topping) bestreuen.

Topping (während der Garzeit zubereiten):

1. Paprikastreifen in Olivenöl anrösten.
2. Mit Agavensirup karamellisieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

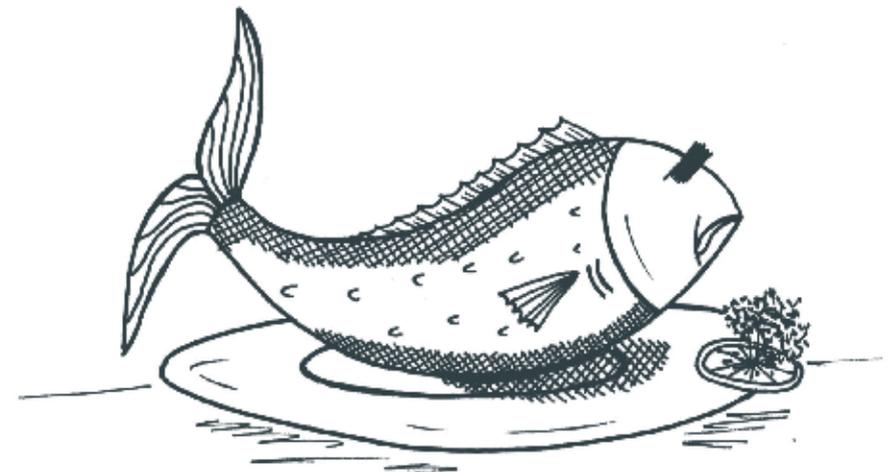
TIPP Die Fischwürfel in der KELOMAT-Pfanne braten, salzen, auf Tellern anrichten, mit der fertigen Sauce begießen und mit dem Topping servieren.



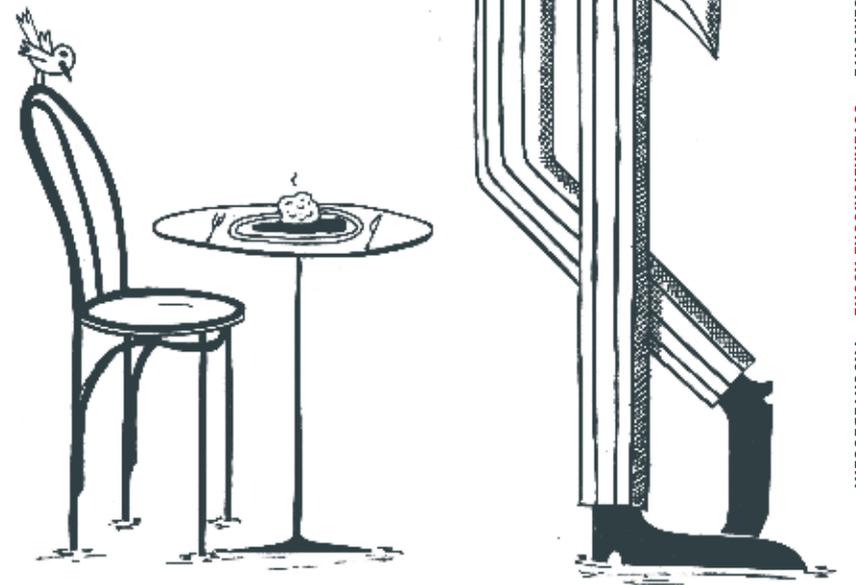
- **100 g Schalotten** gewürfelt
- **250 g rote Paprikaschoten** klein gewürfelt
- **½ Stange Lauch** klein geschnitten
- **2 Knoblauchzehen** gehackt
- **1 TL Paprikapulver süß, 1 TL Kümmel**
- **1/8 l Weißwein, ¼ l Fischbrühe**
- **600 g Fischstücke** (von verschiedenen Süßwasserfischen)
- **Salz, Pfeffer, 2 EL Rahm, Olivenöl**

Topping

- **2 rote Paprikaschoten** in feine Streifen geschnitten
- **je 1 TL Zitronensaft** und **Agavensirup**
- **Salz, Pfeffer, Olivenöl**



ÖSTER REICH ISCHE KÜCHE



GEBUNDENE SUPPEN

ERDÄPFELSUPPE

1. Zwiebel und Lauch mit Knoblauch und Majoran in Butter oder Olivenöl goldbraun anrösten.
2. Das Tomatenmark kurz mitrösten und restliches Gemüse untermengen.
3. Mit Wasser (Gemüsebrühe) gut bedeckend auffüllen.
4. Restliche Gewürze zufügen und im KELOMAT-Schnellkochtopf 4 Min. dünsten.
5. Nach dem Öffnen Sauerrahm oder Obers untermengen, nochmals aufwallen lassen und abschmecken.

TIPP Sauerrahm vor der Verwendung für Saucen immer gut versprudeln und mit einigen EL der Sauce vermischen. Danach erst unterrühren. Püriert man einen Teil der Suppe nach dem Öffnen, wird die Suppe molliger. Alternativ kann man sie zur Gänze als Cremesuppe pürieren.

Varianten:

1. Pilze (Eierschwammerl, Steinpilze, braune Champignons) blättrig schneiden, in Butter braun rösten und zur fertigen Suppe geben.
2. Schinkenwürfel abrösten und als Einlage verwenden.

KÜRBISCREMESUPPE

1. Zwiebel, Lauch und Knoblauch in Butter anschwitzen.
2. Mit Brühe aufgießen, Kürbis zugeben und würzen.
3. Im KELOMAT-Schnellkochtopf 6 Min. weich kochen und danach pürieren.
4. Obers mit Crème fraîche glatt rühren und zur Suppe geben, nochmals aufwallen lassen und pikant abschmecken.
5. Zum Anrichten je nach Geschmack etwas Kürbiskernöl auf die Suppe träufeln, mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.



- **1 rote Zwiebel** in Streifen
- **½ Stange Lauch** in Streifen
- **1 EL Majoran, 1 TL Thymian, 2 Knoblauchzehen** fein gehackt
- **1 EL Tomatenmark**
- **je 50 g Karotten** und **Knollensellerie** geraspelt
- **1 Stange Sellerie** in Scheibchen
- **700 g Kartoffeln** geschält und in 1 cm große Würfel geschnitten
- **Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Zitronensaft**
- **Butter** (Olivenöl)
- **200 ml Sauerrahm** versprudelt oder **Obers**



- **400 g Kürbisfleisch** entkernt und würfelig (Hokkaido und Butternuss mit Schale verwendbar)
- **1 rote Zwiebel** in Streifen
- **50 g Lauch** in Streifen
- **1 Knoblauchzehe** gehackt
- **600 ml Gemüsebrühe** (Wasser)
- **Salz, Pfeffer, Zitronensaft**
- **240 ml Obers, 100 ml Crème fraîche**
- **Butter**
- **steirisches Kürbiskernöl**
- **Kürbiskerne** ohne Fett geröstet





RINDFLEISCH UND ROULADEN

WIENER TAFELSPITZ

1. Knochen und Fleisch vorbereiten, siehe auch Rinderbrühe.
2. Zwiebel ohne Fett im Topf sehr dunkel anbräunen und herausnehmen.
3. 2 l Wasser im Topf aufkochen, Tafelspitz und Knochen einlegen, einige Minuten schwach aufwallend kochen lassen und dabei den Schaum abschöpfen (um Trübung der Suppe zu vermeiden).
4. Dann die gebräunte Zwiebel, das Gemüse und alle Gewürze dazugeben und im KELOMAT-Schnellkochtopf 30–40 Min. kochen.
5. Fleisch herausnehmen, in fingerdicke Tranchen schneiden (gegen den Faserlauf).
6. Suppe durch feines Sieb, ev. auch durch ein Tuch (Etamin) seihen und nochmals abschmecken.
7. Tafelspitzscheiben in eine Suppenschüssel legen und mit Suppe aufgießen, Schnittlauch zufügen.

TIPP Beim Fleisch auf gute Qualität achten, Fleisch sollte von jüngeren Rindern (helleres Fleisch) stammen. Deswegen sind die angegebenen Garzeiten lediglich als Orientierungshilfe zu betrachten. Fett- und Hautabdeckung sollten nicht entfernt werden.

Beilagen: Apfel- oder Semmelkren, Schnittlauch-sauce, Erdäpfelschmarren, Cremespinat, Dillfisolien, Kohlrabi und Kohlgemüse

ESTERHÁZY-ROSTBRATEN

1. Fleisch einseitig in Mehl tauchen und mit bemehlter Seite zuerst in heißer Butter anbraten, wenden und auf der anderen Seite scharf anbraten, etwas salzen, herausnehmen.
2. Im Bratenrückstand die Gemüsesäfte kurz anrösten, mit etwas Mehl stauben und gut verrühren.
3. Kapern, Salz, Pfeffer und Zitronenzesten zufügen und mit etwas Brühe ablöschen.
4. Fleisch wieder einlegen und mit restlicher Brühe halb bedeckend aufgießen.
5. Im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 10 Min. schmoren.
6. Nach dem Öffnen Sauerrahm mit 2 EL heißem Saft glatt verrühren, die Sauce damit binden und abschmecken, Sauce soll schön mollig sein.

Beilagen: kleine Hörnchen, Tarhonya, Erdäpfelkroketten, Serviettenknödel, Karotten- und Selleriegemüse



- **1 kg Tafelspitz** (oder Schulterschmelze, Kruspelspitz, Mageres Meisel ...) warm gewaschen
- **½ kg Knochen** gut mit heißem Wasser gewaschen
- **250 g Wurzelwerk** (Sellerie, Karotte, Gelbe Rübe, Petersilwurzel)
- **1 große, gelbe Zwiebel** mit Schale und halbiert
- **50 g Lauch** (weißer Teil) in Streifen
- **etwas Liebstöckel, 5 Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Salz**
- **Schnittlauch** in feine Röllchen geschnitten



- **4 Stk. Rostbraten** à 150 g leicht geklopft (sollen eher dünn sein), Ränder eingeschnitten
- **je 100 g Karotten und Sellerie** in Stifte geschnitten, etwa ½ cm dick und 6 cm lang
- **2 EL Kapern** abgetropft und gehackt
- **Salz, Pfeffer, Zitronenzesten von ½ Zitrone**
- **Butter** (Butterschmalz), **Mehl**
- **ca. ¼ l Brühe** (Wasser)
- **1/8 l Sauerrahm**

RINDERSCHMORBRATEN MIT RUBIN CARNUNTUM

1. Fleisch in heißem Öl rundherum scharf anbraten und herausnehmen.
2. Im Bratenrückstand Zwiebel-, Karotten-, Gelbe-Rüben- und Selleriewürfel langsam unter ständigem Rühren goldbraun rösten.
3. Tomatenmark und Knoblauch in das Gemüse rühren, kurz durchrösten und mit dem Wein aufgießen, bis der Braten knapp bedeckt ist.
4. Fleisch jetzt salzen, mit allen Gewürzen in die Sauce legen, Braten sollte leicht bedeckt sein. Nun im KELOMAT-Schnellkochtopf 40–45 Min. schmoren lassen.
5. Fleisch wieder herausnehmen und warm stellen, Sauce pürieren, mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken und offen sämig einkochen lassen.
6. Fleisch in Scheiben aufschneiden und mit Sauce servieren.

TIPP Durch langsames Rösten der Zwiebeln und des Gemüses werden der Geschmack und auch die Farbe der Sauce intensiver und kräftiger. Durch das Pürieren erhält die Sauce eine schöne Bindung (bei Zeitmangel ev. mit Speisestärke binden).

Beilagen: Knödel, Nudeln, Nockerl, Speckfisoln, anderes geschmortes Gemüse

RINDSROULADEN

1. Rindsschnitzel mit Senf bestreichen und jedes mit 2 Speckblättern belegen.
2. Karottenstifte und Gurkenstreifen auf die Schnitzel verteilen.
3. Zu Rouladen einrollen und mit Rouladennadeln, alternativ Zahnstochern, fixieren.
4. Rouladen mit Mehl bestäuben und in heißem Butterschmalz rundherum braun anbraten.
5. Salzen und mit Rinderbrühe oder Wasser aufgießen, Kapern und Pfeffer zufügen und im KELOMAT-Schnellkochtopf 10–12 Min. weich schmoren.
6. Rouladen herausnehmen und von den Nadeln befreien.
7. Sauerrahm mit etwas Saft glatt rühren und unter die Sauce rühren (ev. mit etwas Mehl binden), mit Senf pikant abschmecken und nochmals aufwallen lassen, Rouladen wieder einlegen.

Beilagen: Erdäpfelpüree, Bandnudeln, Butterkarotten
Variante: nächste Seite



- **1,2 kg Schulterscherzel vom Rind**
- **3 rote Zwiebeln** grob würfelig
- **eine Karotte, eine Gelbe Rübe** und $\frac{1}{4}$ **Knolle Sellerie** in je 2 cm große Würfel schneiden
- **1 EL Tomatenmark**
- **5 Zehen Knoblauch**
- **0,7 cl kräftiger Rotwein** z. B. Rubin Carnuntum, ein österreichischer Qualitätsrotwein
- **1 Zweig frischer Rosmarin, 1 EL frischer Thymian, 3 Lorbeerblätter, 1 TL Pfefferkörner**
- **1 EL Senf, Salz, Olivenöl**



- **4 Stk. Beiriedschnitten** à 160 g geklopft, Ränder eingeschnitten
- **8 Stk. Frühstücksspeckblätter** dünn aufgeschnitten
- **100 g Karotten** in Stiften
- **50 g Essiggurkerl** in dünnen Streifen
- **1 TL Kapern** fein gehackt
- **Senf, Salz, Pfeffer, Mehl**
- **250 ml Rinderbrühe** (Wasser)
- **Butterschmalz, 1/8 l Sauerrahm oder Crème fraîche**



Variante: Mediterrane Variante für die Füllung:

1. Wie bei Rindsrouladen (Seite 65) beschrieben.
2. Rindsschnitzel mit Schinken, Brotwürfeln, Tomaten und Pignoli belegen, einrollen.
3. Mit Mehl stauben, anbraten, würzen, mit Brühe schmoren. Die Sauce wird nicht gebunden – Senf, Kapern und Sauerrahm werden weggelassen.

TIPP Pignoli (Pinienkerne) röstet man langsam und bei moderater Hitze ohne Fett in einer Pfanne.

Beilagen: Tagliatelle und Rucola-Pesto oder Rucola-Salat

KRAUTROULADEN

Bitte beachten: Das Gericht verlangt etwas Erfahrung.

1. Den Strunk vom Kraut mit spitzem Messer keilförmig herausschneiden.
2. 8 bis 12 Außenblätter vorsichtig abtrennen, die dicken Blattrippenenden keilförmig herausschneiden.
3. Krautblätter in kochendes Salzwasser mit 1 EL Kümmel geben, großen Topf verwenden.
4. Ca. 5 Min. blanchieren (Blätter sollen für das Rollen gut biegsam sein!), herausnehmen – gut abtupfen.
5. Restlichen Krautkopf in feine Streifen schneiden, beiseitelegen.
6. Für die Fülle die eingeweichte Semmel gut ausdrücken und mit Faschiertem vermengen.
7. Eier, Salz, Pfeffer, Petersilie und Liebstöckel zufügen und mit der Hand durchkneten. Fülle darf nicht zu weich sein, soll sich zu einer Rolle formen lassen!
8. Die abgetupften Krautblätter flach auflegen (für 4 bis 6 Rollen), ev. auch 2 Blätter übereinander. Die Fleischmasse darauf verteilen und die Blätter vorsichtig zu Rouladen rollen.
9. Jede Roulade mit einem Speckstreifen umwickeln und mit Küchengarn binden.
10. Restlichen Speck würfeln und im KELOMAT-Schnellkochtopf anbraten, die übrigen Krautstreifen kurz mitrösten und die Rouladen darauflegen.
11. Mit Brühe aufgießen und 6–8 Min. unter Druck schmoren.
12. Die Rouladen nach dem Garen herausheben und das Küchengarn entfernen.

TIPP Falls die Fülle zu weich ist, mit 1–2 EL Semmelbröseln vermengen. Die Sauce mit den Krautstreifen kann man pürieren und mit Obers oder Crème fraîche verfeinern.

Beilagen: Butter- oder Petersilerdäpfel



- **4 Scheiben Parmaschinken**
- **3 Scheiben Toastbrot** klein gewürfelt und in Butter knusprig geröstet
- **2 EL in Öl eingelegte Tomaten** klein gehackt und **2 EL Pignoli** geröstet
- **Salz, Pfeffer, ca. ¼ l Brühe** zum Schmoren



- **1 großer Krautkopf** (Weißkohl) 800 g bis 1 kg
- **Salz, 1 EL Kümmel** ganz
- **1 altbackene Semmeln** würfelig in **1/8 l warmer Milch** eingeweicht
- **400 g gemischt faschiertes Fleisch** (Rind und Schwein)
- **1 Ei** versprudelt
- **je ½ EL Petersilie und Liebstöckel** (Maggikraut) fein gehackt
- **Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel**
- **½ l Brühe** (vom Rind oder Gemüse)
- **12 dünne durchgezogene Speckscheiben**
- **Küchengarn**



WILDKLASSIKER

WILDGOUT MIT WURZELSAUCE

1. Fleisch portionsweise im Butterschmalz anrösten, salzen und herausnehmen.
2. Speck auslassen und mit Zwiebel und Lauch goldbraun rösten.
3. Karotten und Sellerie dazumischen und mit Tomatenmark abrösten.
4. Mit Rotwein ablöschen und Fleisch wieder einlegen.
5. Mit Brühe knapp bedeckend auffüllen und restliche Gewürze zufügen.
6. Im KELOMAT-Schnellkochtopf 15–20 Min. (je nach Größe der Fleischstücke) schmoren lassen.
7. Nach dem Öffnen mit Obers verfeinern und abschmecken.

TIPP Das Obers mit 2 EL Preiselbeerkompott vermengen und zur Sauce geben. Das Wildfleisch könnte auch in Schnitzel geschnitten werden.

Beilagen: Semmelknödel, Speckknödel, Schwammerlnknödel, Kartoffelknödel, Bandnudeln

GULASCH & CO.

RINDSGULASCH

1. Zwiebeln im heißen Butterschmalz anbraten, Fleischwürfel zugeben und kräftig durchrösten.
2. Salz und Paprikapulver untermengen und rasch mit restlichen Gewürzen vermischen.
3. Mit Wasser oder Rinderbrühe aufgießen (Fleisch soll bedeckt sein) und im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 20 Min. weich schmoren.

ACHTUNG Paprikapulver wird bei zu langem Rösten bitter!

Beilagen: Semmelknödel oder Serviettenknödel, Salzkartoffeln

KALBSGULASCH

1. Zwiebel in heißem Butterschmalz anbraten, Fleischwürfel dazugeben und kräftig durchrösten.
2. Mit Paprikapulver und Salz durchmischen, schnell mit Wasser knapp bedeckend ablöschen.
3. Im KELOMAT-Schnellkochtopf 10 Min. schmoren.
4. Fleisch herausheben, den Saft pürieren und mit dem versprudelten Rahm binden.
5. Mit Zitrone abschmecken, Fleisch wieder einlegen und nochmals aufwallen lassen.

Beilage: Nockerl



- **800 g Wildfleisch** in Würfeln oder geschnetzelt vom Reh, Hirsch, Wildschwein
- **80 g Frühstücksspeck** gewürfelt
- **1 rote Zwiebel** klein gehackt
- **½ Stange Lauch** in Streifen
- **je 100 g Karotte und Sellerie** grob geraspelt
- **1 EL Tomatenmark**
- **200 ml kräftiger Rotwein**
- **ca. 300 ml Wildbrühe**
- **Salz, Pfeffer, 1 TL Wacholderbeeren, ½ TL Thymian, 1 Lorbeerblatt**
- **150 ml Obers** (Sauerrahm)
- **Butterschmalz**



- **900 g Wadschinken** zugeputzt und in Würfel geschnitten
- **900 g Zwiebeln** in feine Streifen geschnitten
- **3 bis 4 EL Paprikapulver süß, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Essig**
- **2 Knoblauchzehen** gehackt, **1 TL Kümmel** gemahlen, **1 TL Majoran**
- **Salz, Pfeffer, Zitronenzesten**
- **Butterschmalz**



- **1 kg Kalbsschulter** (Vögerl) in 3 cm große Würfel geschnitten
- **200 g Zwiebel** klein gehackt
- **2 EL Paprika süß**
- **1/8 l Sauerrahm** mit **1 EL Mehl** glatt versprudelt
- **Salz, Pfeffer, Zitronensaft** (oder Zesten)
- **Butterschmalz**

REISFLEISCH

1. Fleischwürfel mit Mehl bestauben, in heißem Butterschmalz, bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun rösten, salzen und herausheben.
2. Im Bratenrückstand die Zwiebeln goldgelb anrösten, mit Paprikapulver vermengen und sofort mit Suppe aufgießen.
3. Fleischwürfel wieder einlegen, Reis, Knoblauch und Pfeffer zufügen, Flüssigkeit soll etwa 2 cm über dem Reis sein.
4. Im KELOMAT-Schnellkochtopf 4–5 Min. garen, rasch abkühlen!

TIPP Fleischwürfel kleiner schneiden, damit sie schneller weich werden und der Reis nicht zu matschig wird.

Beilagen: Blattsalat, Gurkensalat

SZEGEDINER GULASCH

1. Zwiebeln in heißem Butterschmalz anbraten und mit Fleischwürfeln weiterbraten, bis diese gut gebräunt sind.
2. Paprikapulver und Salz untermengen und sofort mit Brühe aufgießen.
3. Sauerkraut und restliche Gewürze dazugeben und im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 8–10 Min. schmoren.
4. Nach dem Öffnen des Topfes nochmals abschmecken und mit Sauerrahm topfen.

Beilagen: Salz- oder Kümmelerdäpfel

PAPRIKAHENDERL

1. Hühnerteile portionsweise in heißem Butterschmalz rundherum braun braten, salzen und herausnehmen.
2. Zwiebeln hellbraun anrösten, mit Paprika stauben und mit Tomatenmark kurz durchrösten.
3. Sofort mit Suppe aufgießen, Hühnerteile wieder einlegen und im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 8–10 Min. schmoren.
4. Fleisch herausheben, die Sauce pürieren und das Joghurt-Obers-Gemisch einrühren, mit Pfeffer, Zitronensaft und Zesten pikant abschmecken.
5. Hühnerteile wieder einlegen und nochmals kurz aufwallen lassen.

TIPP Rückenteil und Hals des Huhns kann man entweder mitdünsten, oder man verwendet diese zur Herstellung einer Brühe.

Beilagen: Nockerl oder Spätzle



- **600 g Kalbsschulter** in Würfeln (ev. Schweinefilet)
- **2 rote Zwiebeln** in Streifen
- **2 EL Paprikapulver süß**, **2 Knoblauchzehen** fein gehackt
- **1 l Rinderbrühe** (Wasser)
- **150 g Langkornreis**
- **Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt**
- **Mehl** zum Stauben
- **Butterschmalz**



- **¼ kg Schweinsschulter** in Würfel geschnitten
- **2 rote Zwiebeln** in Streifen
- **2 EL Paprikapulver**
- **¾ l Gemüsebrühe** (Wasser)
- **½ kg Sauerkraut** vom Fass
- **1 bis 2 Knoblauchzehen** gehackt, **1 TL Kümmel, Lorbeerblatt**
- **Salz, Pfeffer, Zitronensaft**
- **Butterschmalz**
- **Sauerrahm** zum Servieren



- **1½ kg Huhn** zerteilt
- **250 g Zwiebeln** in feine Streifen geschnitten
- **1 EL Paprikapulver süß**
- **1 EL Tomatenmark**
- **ca. ¼ l Hühnerbrühe** (Wasser)
- **Salz, Pfeffer, Zitronenzesten** und **1 TL Zitronensaft**
- **150 ml Joghurt** (oder Sauerrahm) mit **½ l Obers** glatt gerührt
- **Butterschmalz**





ERDÄPFELGULASCH

1. Zwiebel, Lauch mit Majoran, Thymian und Knoblauch goldgelb rösten.
2. Mit Paprikapulver und Tomatenmark kurz durchrösten und mit Wasser bedeckend aufgießen.
3. Kartoffelwürfel, übriges Gemüse und restliche Gewürze dazugeben und im KELOMAT-Schnellkochtopf 4 Min. dünsten.
4. Nach dem Öffnen des Topfes das Joghurt untermischen und nochmals abschmecken.

TIPP Eine kleine Menge vom Gulasch herausnehmen und pürieren, so wird das Gulasch cremiger.

Variante: Frankfurter Würstel oder Debreziner in Scheiben schneiden, zusammen mit dem Joghurt zum Gulasch geben und nochmals sanft aufwallen lassen.

FISOLENGULASCH

1. Zwiebel und Lauch goldgelb rösten.
2. Dann mit allen anderen Zutaten vermischen und kurz mit Tomatenmark, Paprika und Knoblauch durchrösten.
3. Mit Wasser aufgießen und die Fisolen zufügen (sollen mit Flüssigkeit knapp bedeckt sein).
4. Mit restlichen Gewürzen und im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 4 Min. dünsten, abschmecken.

TIPP Vor dem Servieren könnte man auch noch einige Esslöffel Sauerrahm und Würstelscheiben unter das Gulasch mengen, oder man garniert jeden Teller separat mit diesen Zutaten.

Beilagen: Erdäpfel auf verschiedenste Art zubereitet, Roggenweckerl, Schwarzbrot



- **700 g Erdäpfel** geschält und in ca. 1 cm große Würfel geschnitten
- **1 große, rote Zwiebel** in Streifen
- **½ Stange Lauch** in Streifen
- **1 TL Thymian, 1 EL Majoran, 2 Knoblauchzehen** gehackt
- **1 EL Paprikapulver süß, 1 EL Tomatenmark**
- **1 große Karotte** in 3 mm große Scheiben geschnitten
- **50 g Knollensellerie** geraspelt
- **1 Stange Sellerie** in Scheibchen
- **Salz, Pfeffer, 2 Lorbeerblätter, Zitronensaft, Olivenöl**
- **200 ml Joghurt** (Sauerrahm)



- **700 g Fisolen** in ca. 4 cm lange Stücke geschnitten
- **1 große, rote Zwiebel** in Streifen
- **½ Stange Lauch** in Streifen
- **1 große Karotte** geraspelt
- **100 g Knollensellerie** geraspelt
- **1 große Kartoffel** fein gerieben
- **1 Fleischtomate** gewürfelt
- **1 EL Paprikapulver süß, 1 EL Tomatenmark**
- **2 Knoblauchzehen** gehackt
- **2 Lorbeerblätter, frisches Bohnenkraut** gehackt
- **Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Olivenöl, ca. 1 l Wasser**



SALATE UND AUFSTRICHE

REDÄPFELSALAT

1. Kartoffeln je nach Größe ca. 4–6 Min. kochen, nicht zu weich.
2. Noch warm schälen und in feine Scheiben (3 mm) schneiden. Sofort mit warmer Suppe (Wasser) vermischen.
3. Marinade aus Weißweinessig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Marinade versprudeln.
4. Salat mit Marinade vermengen und kräftig rühren, bis der Salat eine sämige Bindung erhält.



- **600 g Kartoffeln**, speckige, festkochende Sorte (Sieglinde, Kipfler)
- **1 große Zwiebel** in feine Streifen
- **ca. ¼ l Rinder- oder Gemüsebrühe**
- Marinade: **3 EL Weißweinessig** und **6 EL Öl** (beides von guter Qualität), **1 bis 2 TL Dijonsenf**
- **Salz, Pfeffer**

WARMER KRAUTSALAT

1. Kraut sehr fein hobeln und einsalzen.
2. Brühe mit Kümmel und Essig aufkochen und das Kraut einlegen.
3. Im KELOMAT-Schnellkochtopf 2 Min. garen.
4. Nach dem Öffnen einen Teil der entstandenen Flüssigkeit abschütten, den Salat mit Öl und Knoblauch vermengen und abschmecken, nun das Kraut warm stellen.
5. Speckwürfel in Pfanne goldbraun anrösten, mit dem ausgelassenen Schmalz über das warme Kraut leeren und servieren.



- **600 g Weißkraut** geviertelt, ohne Strunk
- **¼ l Rinderbrühe** (Wasser), **1 TL Kümmel**, **3 EL Weißweinessig**
- **Salz, Pfeffer**, **3 EL Öl**
- **1 Knoblauchzehe** klein gehackt
- **80 g Frühstücksspeck** klein gewürfelt

KÄFERBOHNENSALAT

1. Die Bohnen mit Einweichwasser, Salz, Zucker und Bohnenkraut im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 10–15 Min. kochen (die Größe der Bohnen beachten).
2. Die Bohnen abseihen, mit Essig-Öl-Mischung, Zwiebel und Pfeffer mischen und abschmecken. Ziehen lassen (je länger, desto besser, ev. am Vortag zubereiten).



- **250 g steirische Käferbohnen** über Nacht in reichlich Wasser eingeweicht
- **1 rote Zwiebel** gehackt
- **2 EL Weißweinessig** und **4 EL Kürbiskernöl** gut vermennt
- **Salz, Pfeffer, Prise Zucker**, **Bohnenkraut**

TIPP Wenn man einen Teil der Käferbohnen nach dem Kochen halbiert, wird das Dressing von den Bohnen besser aufgenommen und sie schmecken intensiver.

KÄFERBOHNENAUFSTRICH

1. Bohnen kochen (siehe Käferbohnen Salat)
2. Zwiebel in Öl goldbraun rösten, auskühlen lassen.
3. Noch warme Käferbohnen fein pürieren und ausgekühlt mit Zwiebel und Crème fraîche vermengen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Petersilie sowie geriebene Kürbiskerne zufügen.



- **100 g gekochte Käferbohnen**
- **1 kleine, rote Zwiebel** fein gehackt
- **1 EL Crème fraîche** (Sauerrahm oder Joghurt)
- **Salz, Pfeffer, Öl**
- **1 EL geriebene Kürbiskerne**
- **1 EL Petersilie** gehackt



ROTER-RÜBEN-SALAT

1. Rübenstücke mit Schnittfläche in den KELOMAT-Schnellkochtopf legen und fingerdick mit Wasser bedecken, Kümmel und Lorbeer dazugeben und ca. 15 Min. unter Druck kochen. Rüben sollen noch bissfest sein.
2. Herausnehmen, etwas auskühlen lassen und dann in 1 cm große Würfel schneiden, Saft aufheben!
3. Zutaten für die Marinade gut vermengen und einige Löffel Rübensaft dazugeben.
4. Rübenwürfel mit Marinade und Kren (nach Geschmack) vermischen und mindestens eine Stunde ziehen lassen.

TIPP Je länger der Rote-Rüben-Salat zieht, desto besser, eventuell daher schon am Vortag zubereiten. Die Rübenhälften kann man auch fein hacheln (wie Gurken).



- **600 g Rote Rüben** geschält und halbiert
- **1 TL Kümmel, Lorbeerblatt**
- Marinade: **2 EL Weißweinessig, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft**
- **frischer Kren** gerieben nach Geschmack

PÜREES UND KRAUT

ERDÄPFELPÜREE

1. Erdäpfel vierteln, mit Wasser bedecken und im KELOMAT-Schnellkochtopf 3–4 Min. weich kochen und abseihen.
2. Noch warm durch die Erdäpfelpresse oder mit Wiegepresse (zer-)drücken.
3. Nach und nach erwärmtes Obers-Butter-Gemisch untermengen und mit Schneebesen glatt rühren.
4. Mit Salz und Muskatnuss würzen, mit gerösteten Zwiebeln obenauf anrichten.

TIPP Die exakte Flüssigkeitsmenge (Obers-Butter-Gemisch) hängt vom Stärkegehalt der Erdäpfel und von der gewünschten Konsistenz ab. Jedenfalls soll das Püree schön cremig sein.

Varianten:

Selleriepüree

Zubereitung wie beim Erdäpfelpüree beschrieben, statt Erdäpfeln geschälten Knollensellerie (in Stücken) nehmen, Muskat weglassen, dafür mit Zitronensaft pikant abschmecken.

Süßkartoffelpüree

Zubereitung wie bei Erdäpfelpüree beschrieben, passende Gewürze sind Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Muskat, Chili oder Ingwer und Zitronensaft.



- **Erdäpfelpüree**
- **800 g mehlig Erdäpfel** roh, geschält
- **200 ml Obers** (Milch) und **90 g Butter** erwärmt
- **Salz, Muskatnuss**
- **Zwiebelringe** in Butter oder Öl goldbraun geröstet



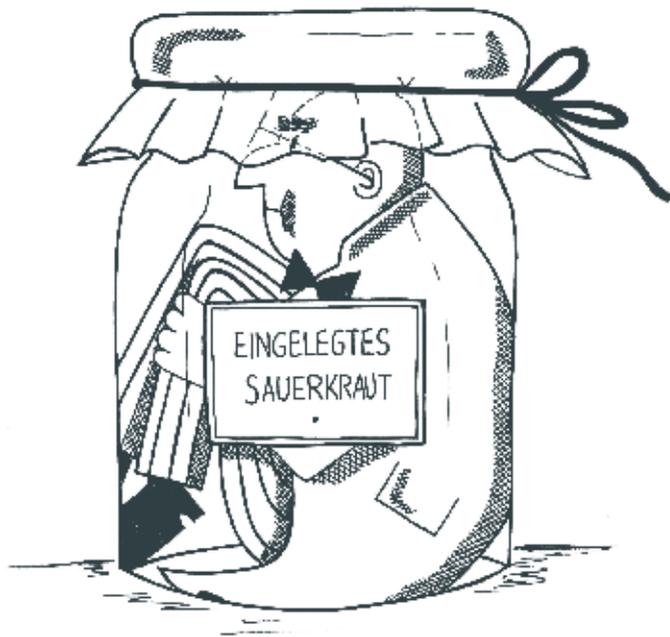
ROTKRAUT MIT APFEL

1. Rotkraut fein hobeln und mit Apfel, Rotwein, Zitronen- und Orangensaft und Gewürzsäckchen über Nacht gekühlt marinieren.
2. Butter erhitzen, Zwiebel darin durchrösten und mit Zucker karamellisieren.
3. Eingeweichtes Kraut mit der Flüssigkeit sowie dem Gewürzsäckchen, Salz und Pfeffer im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 6 Min. dünsten.
4. Nach dem Öffnen mit Preiselbeeren und Honig abschmecken, Gewürzsäckchen entfernen.

TIPP Wenn das Rotkraut molliger sein soll, kann man etwas Saft entnehmen und mit 1 EL Speisestärke z. B. Maizena gut glatt rühren. Gemisch wieder mit dem Rotkraut vermengen und aufwallen lassen. Sollte das Kraut noch immer nicht die gewünschte Molligkeit haben, den Vorgang wiederholen



- **1 kg Rotkraut** geviertelt, grobe Blattrippen und Strunk entfernt
- **2 süßsaure Äpfel** blättrig geschnitten
- **Saft von 1 Orange und 1 Zitrone**
- **½ l Rotwein**
- **3 EL Zucker**
- **1 rote Zwiebel** in dünnen Streifen
- **2 EL Preiselbeeren, 1 EL Honig, Salz, Pfeffer, Butter**
- **Gewürzsäckchen:** 4 Gewürznelken, 1 TL Kümmel, 1 Zimtrinde, 1 TL Pfefferkörner, Lorbeerblatt, 1 Teesäckchen



ERDÄPFEL SCHNELLKOCHEN

Das klassische Einsatzgebiet des KELOMAT-Schnellkochtopfes ist sicher das schnelle Kochen der Erdäpfel (Anmerkung: Wir verwenden im Kochbuch immer diese schöne, alte österreichische Bezeichnung für Kartoffeln).

TIPPS

1. Die Erdäpfel können entweder direkt im Wasser, ohne Salz (!), oder sehr schonend im Dämpfeinsatz gegart werden. (Mindestwassermenge 250 ml)
2. Man sollte möglichst gleich große Erdäpfel auswählen, die Kochdauer ist immer abhängig von der Größe und variiert daher zwischen 4 und 10 Min.
3. Die Kochdauer wird neben der Größe auch beeinflusst
 - von der Sorte,
 - vom Alter der Erdäpfel,
 - davon, ob die Erdäpfel mit oder ohne Schale gegart werden (geschälte garen kürzer!). Ausprobieren und Erfahrung helfen beim Abschätzen der jeweiligen Garzeit.
4. Die Kochzeit beginnt, wenn am Druckanzeiger der 2. Ring sichtbar wird.
5. Beachten sollte man, dass durch rasches Abdampfen des Topfes die Erdäpfel aufspringen können. Man vermeidet das, indem man den KELOMAT-Schnellkochtopf langsam, ca. 5 Min. lang, abkühlen lässt.

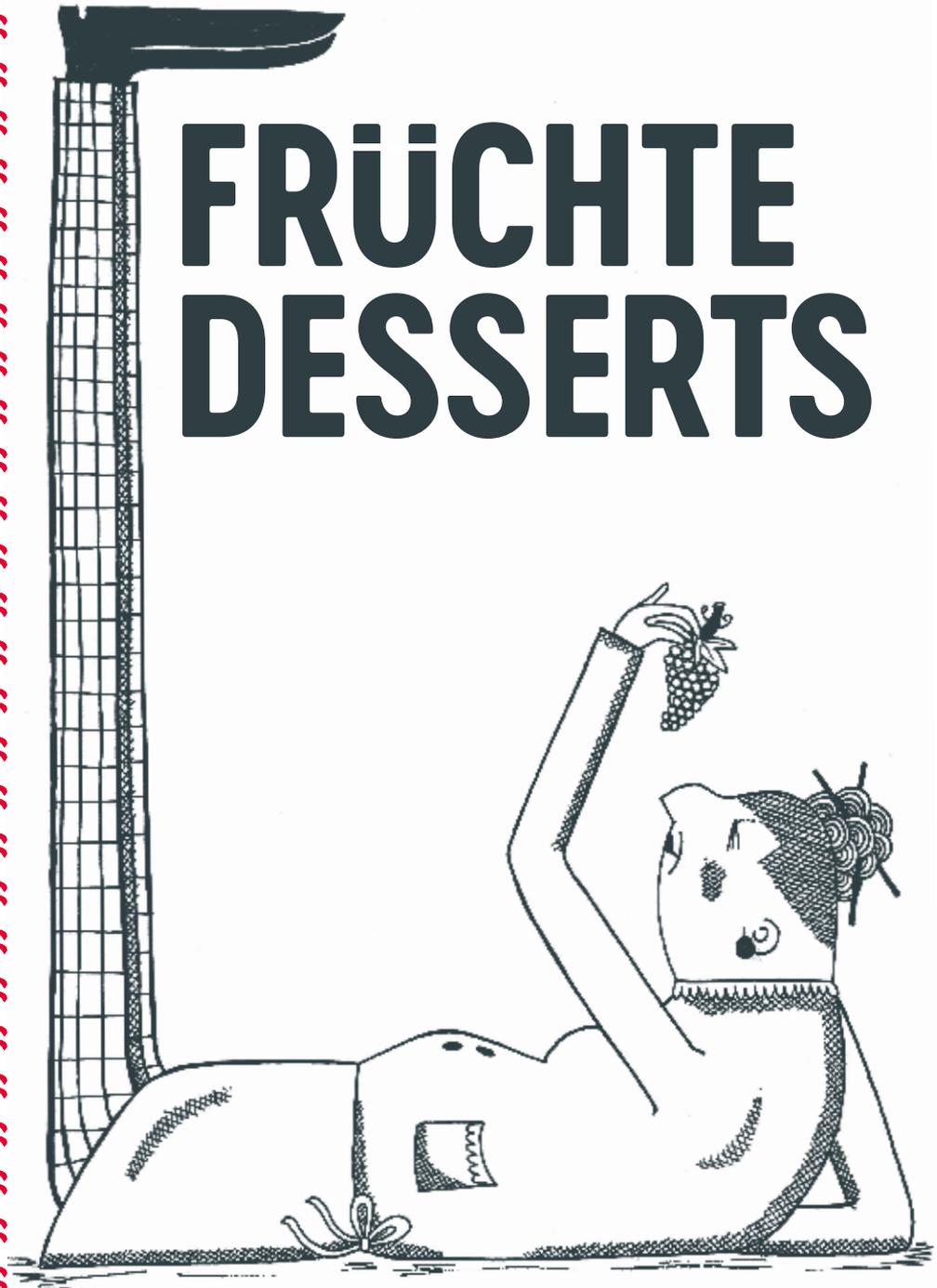
Abschließend sei bemerkt:

Erdäpfel sind regionale und saisonale Lebensmittel, die kalorienarm sind und basisch wirken, was für die Gesundheit sehr förderlich ist. Sie beinhalten hochwertiges Eiweiß sowie wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, die fast alle knapp unter der Schale liegen. Das sollte man beim Schälen der rohen Erdäpfel berücksichtigen.

Erdäpfel sind in der Küche sehr vielseitig verwendbar:

Salate, Pürees, Beilagen, Suppen, diverse Eintöpfe und Aufläufe lassen sich aus ihnen köstlich zubereiten.

FRÜCHTE DESSERTS



APFELKOPF, APFELMUS, APFELCREME

Apfelkompott

1. Apfelspalten mit Zitronensaft marinieren und mit Wasser halb bedeckend auffüllen.
2. Zucker und Gewürze dazugeben und im KELOMAT-Schnellkochtopf, bis der 2. Ring erscheint, garen, sofort mit kaltem Wasser abkühlen und öffnen.
3. Äpfel sollten möglichst nicht zerfallen (ist auch sortenabhängig), ausgekühlt servieren.

Apfelmus

1. Wie beim Kompott beschrieben zubereiten, allerdings mit möglichst wenig Zugabe von Wasser. Die Garzeit beträgt ca. 10 Min. (je nach Reifegrad der Äpfel).
2. Nach dem Öffnen das Gewürzsäckchen entfernen, die weich gekochten Äpfel fein pürieren und ausgekühlt servieren.

TIPP Vor dem Pürieren allfällig nachsüßen.

Apfelcreme

Ausgekühltes Apfelmus mit geschlagenem Obers vermengen und mit Kakao bestreuen. Dann gut gekühlt als Dessert servieren.

ROTWEINZWETSCHKEN

1. Rotwein mit Zucker (nach Geschmack) und Zimt, Nelken und Zitronenschale zugedeckt aufkochen (die kleine Menge verkocht sonst sehr schnell).
2. Zwetschken 6 bis 8 Mal mit einer dünnen Nadel einstechen (damit die Haut nicht aufplatzt).
3. Zwetschken in den Rotwein legen und im KELOMAT-Schnellkochtopf 1 Min. auf Schonstufe dämpfen.
4. KELOMAT sofort abdampfen und öffnen.
5. Früchte im Saft auskühlen lassen.
6. Weinsud ohne Früchte ev. noch etwas reduzieren.

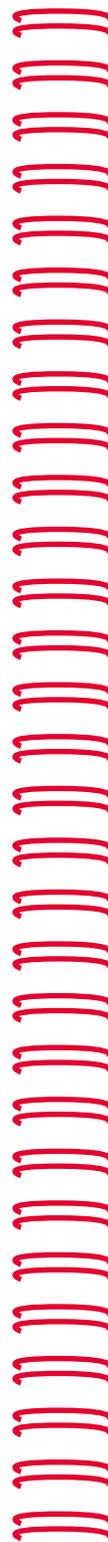
TIPP Garzeit hängt von Größe der Zwetschken ab. Größere Früchte (etwa Pflaumen) benötigen länger.



- **säuerliche, heimische Äpfel** geschält, entkernt und in Spalten geschnitten
- **Zucker** nach Geschmack (abhängig von der Apfelsorte, alte Sorten schmecken am besten)
- **1 Stk. Zitronenschale und etwas Saft, Zimtrinde und Gewürznelken** (für das Apfelmus muss das in ein Gewürzsäckchen)
- Wasser



- **600 g reife Zwetschken** (Sorte Hauszwetschke)
- **150 ml Rotwein**
- **80 g Zucker** (abhängig vom Reifegrad und Sorte der Zwetschken)
- **1 Zimtstange, 3 Gewürznelken, 1 Stk. Zitronenschale**



ZWETSCHKENRÖSTER

1. Zwetschkenspalten mit Zucker vermengt eine ½ Std. ziehen lassen (Zwetschensaft bildet sich).
2. Mit etwas Wasser (auf insgesamt 150 ml) aufgießen, das Gewürzsäckchen (Teebeutel) verschließen, einlegen und alles im KELOMAT-Schnellkochtopf ca. 10 Min. garen.
3. Nach dem Öffnen das Gewürzsäckchen entfernen und noch einmal abschmecken, da ev. noch nachgesüßt werden muss.

WISSENSWERTES Zwetschken- bzw. Marillenröster ist eine österreichische Variante des Kompotts, wobei das Zerkochen der Früchte, die aber nicht zu Mus passiert werden, gewünscht ist! Man serviert diese Röster zu Topfenockerln, Mohnnudeln, Kaiserschmarren, Speiseeis ...

MARILLENRÖSTER

1. Marillenstücke mit Zucker vermengen und ½ Std. ziehen lassen, Saft bildet sich,
2. Ev. etwas Wasser zugeben (ist abhängig von der gebildeten Saftmenge) und im KELOMAT-Schnellkochtopf 10 Min. garen.

TIPP Je länger man die Früchte ziehen lässt, desto mehr Saft bildet sich. Damit kann man die Zugabe von Wasser reduzieren oder es überhaupt weglassen, da reife Marillen beim Garen wieder Saft abgeben. Sehr guten Geschmack hat die echte „Wachauer Marille“.

HOLLERKOCH

1. Früchte mit Zucker vermengt ziehen lassen (wie beim Tipp Marillenröster beschrieben).
2. Rotwein und Gewürzsäckchen dazugeben, im Schnellkochtopf ca. 10 Min. weich garen.
3. Nach dem Öffnen das Gewürzsäckchen wieder entfernen, abschmecken und Masse auskühlen lassen.

TIPP Sollte das Koch zu flüssig sein, mengt man abgerührte Kartoffelstärke (ca. 1 EL) in das heiße Koch und lässt es zum Eindicken nochmals kurz aufwallen. Die Stärke dabei immer mit kaltem Wasser gut versprudeln!



- **1 kg gut reife Zwetschken** entkernt und in Spalten geschnitten
- **ca. 150 g Zucker** (abhängig von der Sorte und dem Reifegrad)
- **Gewürzsäckchen** mit 1 Zimtstange, 5 Gewürznelken, 1 Stk. Zitronenschale
- **150 ml Wasser**



- **1 kg gut reife Marillen** entkernt und in Spalten geschnitten
- **200 g Zucker** (nach Geschmack und Reifegrad!)



- **500 g Holler** (schwarze Holunderbeeren) gerebelt
- **80 bis 100 g Zucker**
- **50 g Birnen** geschält, entkernt und dünnblättrig geschnitten
- **50 g Zwetschken** entkernt und in kleine Stücke geschnitten
- **50 ml gehaltvoller Rotwein**
- **Gewürzsäckchen** mit ½ Zimtstange, 4 Gewürznelken und 1 Stk. Zitronenschale

ROTWEINBIRNEN MIT HIMBEERSAUCE

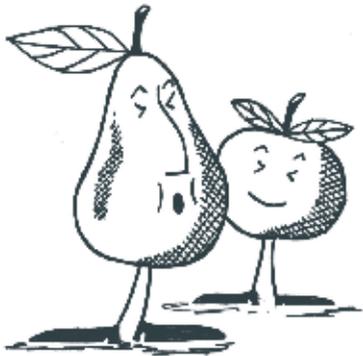
1. Wein mit Zucker und Zitronenzesten aufkochen.
2. Birnen schälen und halbieren (auf einer Hälfte soll der Stängel bleiben).
3. Kerngehäuse mit Kugel-Ausstecher (oder kleinem Löffel) entfernen.
4. Birnenhälften nach dem Schälen mit Zitronensaft rundum bestreichen.
5. Birnen in den Rotweinsud legen und im KELOMAT-Schnellkochtopf 1–2 Min. dämpfen.
6. Topf sofort kalt abspülen bzw. abdampfen und Birnen vorsichtig herausheben.
7. Weinsud durch feines Sieb gießen und mit Himbeergelee vermengen.
8. Nochmals aufkochen, abschmecken (ev. noch Zucker oder Zitronensaft dazu) und auf großer Flamme einige Minuten sämig einkochen.
9. Sauce über Birnen verteilen und erkalten lassen.

TIPP Wein mit Gewürzen und Zucker immer zugedeckt aufkochen, da sich die kleine Menge sehr schnell reduziert.

Variante: Birnenhälften mit einer Kugel Eis (Vanille, Zimt ...) servieren.



- **4 reife Birnen** (fest und ohne Druckstellen) geschält
- **100 ml milder Rotwein**
- **1 bis 2 EL Zucker** (nach Geschmack)
- **3 EL Himbeergelee**
- **Saft und Zesten von ½ Bio-Zitrone**





BEDIENUNGSANLEITUNG, REINIGUNG, PFLEGE, WARTUNG

Der Schnellkochtopf ist für das schnelle Garen von Lebensmitteln unter Dampfdruck konzipiert. Um ihn sachgemäß und sicher zu bedienen, beachten Sie bitte folgende Hinweise.

VOR DER ERSTEN INBETRIEBNAHME

- Gebrauchsanweisung des KELOMAT-Modells sorgfältig durchlesen.
- Alle Etiketten entfernen und den Topf mit warmem Wasser ausspülen.

Nun ist Ihr KELOMAT-Schnellkochtopf startklar.

LAUFENDER GEBRAUCH

- Vor jedem Gebrauch die Sauberkeit und Funktion aller Ventile (Sicherheits- und Druckregel-Ventil) sowie des Dichtungsringes prüfen.
- Kinder während des Garvorgangs vom Herd fernhalten.
- Topf auf dem Herd immer langsam und nicht ruckartig verschieben.

KOCHEN IM SCHNELLKOCHTOPF

- Mindestfüllmenge 250 ml beachten und maximal bis zu 2/3 füllen (Füllmenge = Gargut + Flüssigkeit).
- Anmerkung: Topf mit stark quellenden Gerichten (Hülsenfrüchte) und Suppen nur zur Hälfte füllen!
- Topf mit dem Druckdeckel verschließen und korrekte Position überprüfen.
- Die Markierung am Deckel hilft, die korrekte Position zu finden.
- Topf auf die zur Topfgröße passende Kochstelle stellen.
- Herd einschalten und Garstufenanzeiger beobachten.
- Die gewählte Garstufe (Schonstufe I bzw. Normalstufe II) wird angezeigt. Nun startet die Garzeit laut Garzeittabelle.
- Hitze kann reduziert werden.
- Abdampfen – die zwei Möglichkeiten:
Option 1 = langsames Abkühlen
Topf stehen lassen und warten, bis der Druck abgebaut ist.
Option 2 = rasches Abkühlen
Schrittweise abdampfen, indem das Druckventil langsam stufenweise auf Position „abdampfen“ gedreht wird. Dies ist v. a. bei Gerichten wie Fisch, dünnem Fleisch und Gemüse, das bissfest bleiben soll, zu empfehlen. Hände, Kopf, Körper außerhalb des Abdampfbereichs halten.
- Öffnen – immer nach dem Abdampfen!
Bei breiigen Speisen vor dem Öffnen den Topf leicht rütteln, um das Herausspritzen aufgrund von Luftblasen zu verhindern.

Bitte überdies Folgendes beachten:

- nie frittieren mit geschlossenem Druckdeckel
- nie in den Backofen oder unter den Grill stellen
- nie unbeaufsichtigt lassen und Kinder immer fernhalten

REINIGUNG

- Topf, Ventil, Dichtungsring auseinandernehmen und separat reinigen.
- Bürste mit heißem Wasser spülen und mit weichem Schwamm oder Bürste reinigen. Bei starker Verschmutzung mit Wasser und Spülmittel anfüllen und längere Zeit stehen lassen.
- Der Topf (ohne Deckel!) kann im Geschirrspüler gereinigt werden.
- Um Wasserflecken zu vermeiden, immer gut abgetrocknet aufbewahren.

PFLEGE UND AUFBEWAHRUNG

- Ventil regelmäßig (= bei täglichem Gebrauch 1 x pro Woche) auseinandernehmen und reinigen. Wasser und Spülmittel sind dafür ausreichend. Andere Mittel können das Ventil beschädigen.
- Dichtungsring nach jedem Gebrauch reinigen. Er hat eine längere Lebensdauer und bleibt elastisch, wenn Sie ihn überdies von Zeit zu Zeit mit Speiseöl einfetten.
- Der KELOMAT-Schnellkochtopf soll NIEMALS VERSCHLOSSEN aufbewahrt werden.
- Deckel umgekehrt auf den Topf legen und so aufbewahren. So kann der Dichtungsring ganz austrocknen und der Topf wird belüftet.

REGELMÄSSIGE WARTUNG

- Dichtungsring sollte ca. einmal pro Jahr (je nach Gebrauch) erneuert werden.
- Ventil regelmäßig überprüfen lassen.

Falls mit dem Schnellkochtopf längere Zeit nicht gekocht wurde:

- Dichtungsring prüfen, falls er spröde und hart ist oder Risse aufweist, muss er erneuert werden. Bitte ausschließlich den Original-KELOMAT-Dichtungsring verwenden.
(Servicecenter siehe Umschlaginnenseite)

Informationen zu korrekter Bedienung, Pflege und Wartung finden Sie in der Bedienungsanleitung des jeweiligen KELOMAT-Modells.

Alle Bedienungsanleitungen sind auf www.kelomat.at abrufbar.

Darin sind auch die detaillierten Sicherheitsmerkmale des jeweiligen KELOMAT-Modells sowie die Garantieerklärungen zu finden.

KELOMAT – DIE DREI SICHERHEITSMERKMALE

KELOMAT-Schnellkochtöpfe sind technisch auf dem neuesten Stand, dreifach gesichert und geprüft für das einfache und sichere Schnellkochen unter Dampfdruck.

Der patentierte Dichtungsring verhindert das Entweichen des Dampfes und ermöglicht den Druckaufbau für das Schnellkochen unter Dampfdruck.

Die KELOMAT-Dreifach-Sicherung stellt sicher, dass der Dampf bei allfälligem Überdruck sicher entweichen kann:

1. DRUCKREGELVENTIL MIT PRÄZISIONSDRUCKANZEIGER

Dieser zeigt außen den im Topf vorhandenen Druck an:

Kochen mit halbem Kochdruck = Schonstufe I

Kochen mit vollem Kochdruck = Normalstufe II

In der Garzeitentabelle ist bei jedem Rezept die entsprechende Stufe vermerkt. Bei Erreichen der gewählten Garstufe kann Hitze reduziert werden.

WICHTIG:

Das Ventil muss regelmäßig gereinigt und überprüft werden.

2. SICHERHEITS-ÜBERDRUCKVENTIL

Sollte das Druckregelventil nicht ansprechen, springt das Sicherheits-Überdruckventil an. Damit kann Dampf entweichen, um Überdruck zu vermeiden.

3. AUSSCHNITT IM DECKEL- ODER TOPFRAND

Fallen beide Ventile aus (etwa durch Verschmutzung), so entweicht der Dampf sicher aus einem Ausschnitt im Deckelrand.

WICHTIG:

Um die Sicherheit zu gewährleisten, dürfen beim Austausch der Verschleißteile (Dichtungsring bzw. Ventil) nur Original-KELOMAT-Ersatzteile verwendet werden. Diese sind bei einem KELOMAT-Servicecenter jederzeit nachzubestellen.

SICHERHEITSCHECK VOR DEM KOCHEN

- Sind alle Ventile frei und nicht verstopft durch Speisereste?
- Ist der Deckel sicher verschlossen?
- Ist der Dichtungsring funktionstüchtig = nicht verschmutzt, eingerissen oder porös?

Ist ein Bestandteil des KELOMAT-Schnellkochtopfs beschädigt, kochen Sie keinesfalls mit dem Topf, sondern kontaktieren Sie ein KELOMAT-Servicecenter. Geschulte Fachkräfte führen eine ordnungsgemäße Überprüfung der Sicherheitsventile und Dichtungen durch. Nicht mehr funktionstüchtige Teile werden entfernt und durch Original KELOMAT Ersatzteile ausgetauscht, die in jedem Service Center erhältlich sind.

WAS MACHE ICH, WENN ...

... leichter Dampf aus dem Ventil austritt?

Keine Sorge – minimaler Dampfaustritt ist technisch nötig, damit der Druckanzeiger nicht blockiert.

... starker Dampf oder Wasser aus dem Deckel austritt?

Den Topf von der heißen Herdplatte nehmen und Folgendes überprüfen:

Ist der Topf richtig verschlossen?

- Deckel sitzt schief – korrekt verschließen (Markierung am Deckel beachten)

Ist der Dichtungsring verschmutzt oder defekt?

- Dichtungsring ist verschmutzt – Ring herausnehmen und reinigen
- Dichtungsring ist defekt (spröde und/oder eingerissen) – Ring austauschen

Wir empfehlen je nach Beanspruchung einen jährlichen Tausch des Dichtungsringes. Ersatzteile gibt es in jedem KELOMAT-Servicecenter.

Genaue Informationen finden Sie in der Gebrauchsanleitung. Diese beinhaltet auch die Garantieerklärungen. Zu finden auf: www.kelomat.at



KELOMAT SERVICECENTER

Wir empfehlen die Schnellkochtöpfe von KELOMAT regelmäßig überprüfen zu lassen bzw. regelmäßig Verschleißteile wie Dichtungsring oder Ventil zu erneuern. Folgende KELOMAT Service-Center stehen zu Ihrer Verfügung:

„Zur goldenen Kugel“
Wiedner Hauptstraße 42
1040 Wien
Tel. 01/588 03-0

Susanne Sladek
Reschgasse 10
1120 Wien
Tel. 01/812 155-0

Kochtopfservice
Fa. Mauerhofer
Leonhardstraße 83
8010 Graz
Tel. 0316/32 53 66

Rauch – Alles für den Haushalt
Mag. Manfred Rauch
Grabachgasse 5
8010 Graz
Tel. 0316/83 75 37

KADA GmbH und Co KG
Kadagasse 1
8430 Leibnitz
Tel. 03452/822 37-38

Neunteufel Handels GmbH
Untere Landstrasse 44
3500 Krems
Tel. 02732/82 01 5

Expert Aigelsreiter e.U.
Elektrofachhandel
Einsteinstraße 5
4020 Linz
Tel. 0732/34 41 42
expert-aigelsreiter@liwest.at

Riess Kelomat GmbH
Maisberg 47
3341 Ybbsitz
anfragen@riess.at
www.kelomat.at

Immer aktuell auf
unserer Homepage:



UNSER ANGEBOT RUND UMS KOCHEN

Neben Schnellkochtöpfen in verschiedenen Größen und Sets, bieten wir Zubehör und Ersatzteile. Kochtöpfe, Pfanne, Backutensilien, Küchenhelfer und Messer sind ebenso Teil unseres umfangreichen Sortiments.

www.kelomat.at

REZEPTE A–Z

A	Apfelkompott, Apfelmus, Apfelcreme	80
B	Bärlauchsuppe	20
	Bohnsuppe „toskanische Art“	24
	Brokkoli-Curry	28
	Brokkoli-Lauch-Suppe	20
C	Coq au vin	43
	Curry vom Wels	56
E	Entenbrust in Granatapfelsauce	43
	Erdäpfelgulasch	71
	Erdäpfelpüree	74
	Erdäpfelsalat	72
	Erdäpfelsuppe	60
	Esterházy-Rostbraten	63
F	Fischbrühe	18
	Fischeintopf mit Fenchel	56
	Fischpörkölt vom Zander	57
	Fisolengulasch	71
G	Gemüsebrühe	18
	Gemüsecremesuppe „Resteverwertung“	21
H	Hollerkoch	81
	Hühnerbrühe	17
	Hühnerbrust mit pikanter Sauce	42
	Hühnerkeulen in Kräutersauce	42
	Hummus (Kichererbsenaufstrich)	31
I	Indisches Curry mit Rindfleisch oder Lamm	49
K	Käferbohnenaufstrich	72
	Käferbohnen-Chili „steirisch“	31
	Käferbohnsalat	72
	Kalbsgulasch	67
	Kalbslende mit Steinpilzen	49
	Kichererbsen-Eintopf	28
	Klare Fischsuppe	20
	Kohlrabi-Karotten-Gemüse	28
	Kohlpfanne	32
	Kohlsprossen in pikanter Sauce	31
	Krautrouladen	66
	Kürbis-Apfel-Suppe mit Curry	21
	Kürbiscremesuppe	60
L	Lachsforellenfilet in Safran-Riesling-Sauce	54
	Lammkoteletts mit roten Linsen	44
	Lauchcremesuppe mit Käse	23
	Linsenpörkölt	34
M	Marillenröster	81
	Maronicremesuppe	21
	Medaillons vom Wildfilet (Reh oder Hirsch) in Portweinsauce	50
	Melanzani-Pignoli-Sauce	38
P	Paprikahenderl	68



	Pastinakensuppe	23
Q	Quinoa-Eintopf mit Shiitake-Pilzen	32
R	Ratatouille	33
	Rehblatt (Vorderkeule) in Orangensauce	50
	Reisfleisch	68
	Rinderbrühe	17
	Rinderschmorbraten mit Rubin Carnuntum	64
	Rindfleisch-Eintopf mit Kichererbsen und Zucchini	46
	Rindsgulasch	67
	Rindsrouladen	66
	Rollgersten-Gröstl mit Feta	34
	Rote-Rüben-Ragout	32
	Rote-Rüben-Salat	74
	Rote-Rüben-Suppe mit Topfenkren-Nockerln	23
	Rotkraut mit Apfel	76
	Rotweinbirne mit Himbeersauce	82
	Rotweinragout vom Rind mit Champignons	46
	Rotweinzwetschen	80
S	Saibling in Tomatensauce	54
	Sauce bolognese	38
	Sauerkraut pikant mit Apfel	34
	Schmortopf mit Oliven	49
	Schmortopf vom Huhn mit Trockenfrüchten	44
	Selleriecremesuppe mit Schinkenstreifen	24
	Selleriepüree	74
	Süßkartoffelpüree	74
	Szegediner Gulasch	68
T	Tomatensauce	38
	Tomatensuppe	24
U	Ungarischer Karpfen-Eintopf	56
W	Warmer Krautsalat	72
	Wiener Tafelspitz	63
	Wildbrühe	18
	Wildragout klassisch mit Wurzelsauce	67
	Wildrahmsuppe mit Champignons	18
Z	Zitronenhuhn	44
	Zwetschkenröster	81



Alle Rezepte für das Kochbuch stammen von Gudrun Schwarz. Auch beim Fotoshooting stand sie am Herd, gab Tipps und Tricks weiter und beglückte das Team mit Kostproben. Danke, Gudrun!

Ich bin in der schönen Stadt Waidhofen/Ybbs im westlichen Niederösterreich geboren und aufgewachsen. Meine Geschmacksprägung und mein Verständnis für Lebensmittel wurden in meinem Elternhaus grundgelegt. Es gab einfache, aber von meiner Mutter und Großmutter liebevoll gekochte Hausmannskost, nur an manchen Feiertagen wurde die Familie mit kleinen Köstlichkeiten verwöhnt. Nach einigen Studienjahren wieder zurück in meiner Heimatstadt, begann – als junge Mutter von drei Kindern – meine Lehrzeit im Kochen. Ich sammelte Rezepte, las Kochbücher, besuchte Kochkurse und kochte leidenschaftlich gerne für Familie, Freunde und auch für festliche Anlässe.

Seit 25 Jahren leite ich mit viel Freude jährliche Themenkochkurse in der Volkshochschule Waidhofen/Ybbs. Dabei versuche ich, den TeilnehmerInnen den Wert des Selbst-Kochens und die Verwendung von regionalen und saisonalen Lebensmitteln verständlich zu machen. Kochen ist für mich eine sehr kreative Tätigkeit. Aus vorhandenen Lebensmitteln ein geschmackvolles Essen zu zaubern, im Besonderen mit dem KELOMAT-Druckkochtopf in kurzer Zeit, macht einfach Freude und so kreierte ich alle Rezepte für dieses Kochbuch.

In diesem Sinne, liebe Kochbegeisterte, wünsche ich Ihnen gutes Gelingen und leben auch Sie Ihre Kreativität aus!

Gudrun Schwarz

Gudrun Schwarz

Impressum
© 2022

Herausgeber
Verantwortlich für den Inhalt
Riess Kelomat GmbH
3341 Ybbsitz, Maisberg 47
www.kelomat.at

Konzept/Text
Irene Salzmann
salzmann-kommunikation.at

Visuelle Kommunikation
Susanne Keuschnig
fuergestaltung.at

Illustration
Pia Markt
Setdesign Fotoshooting
Susanne Keuschnig
Irene Salzmann

Fotos
Dominik Stixenberger

Druck
Druckerei Janetschek GmbH
03/2022

Auflage: 4000 Stück



DIE KOCHGESCHIRRMARKE AUS ÖSTERREICH SEIT 1948



9 002655 004328

Art.Nr. 1960-370

ISBN 978-3-200-08501-5



9 783200 085015

KELOmat