

Bitte lesen Sie die beiliegende Ninja® Foodi® -Anleitung, bevor Sie Ihr Gerät benutzen.
Please make sure to read the enclosed Ninja® Foodi® Instructions prior to using your unit.



NINJA® Foodi® Multi-Cooker

Köstliche Rezepte und
Diagramme für unbegrenzte
Möglichkeiten
Mouthwatering recipes
and charts for
unlimited possibilities



Inhaltsverzeichnis

Druckdeckel	2
Crisping-Deckel	3
Die Kunst von TenderCrisp™	4
TenderCrisp™	6
Wählen Sie Ihr eigenes TenderCrisp™-Abenteuer	8
Vorspeise	10
Hauptgerichte	14
Dessert	34
Kochtabellen	36

Hallo Druck, hier ist Crisp

Sie werden eine vollkommen neue Art des Kochens erleben. TenderCrisp™-Technologie ermöglicht es Ihnen, die Geschwindigkeit des Schnellkochens zu nutzen, um Zutaten schnell zu kochen. Dann verleiht der revolutionäre Crisping-Deckel Ihren Speisen ein knuspriges, goldenes Finish, von dem andere Schnellkochtöpfe nur träumen können.

Druckdeckel

Mit diesem Deckel ist der Foodi™ der ultimative Schnellkochtopf. Verwandeln Sie die zähesten Zutaten im Handumdrehen in zarte, saftige und geschmackvolle Gerichte.



SCHNELLKOCHEN

Druckdampf spendet den Zutaten Feuchtigkeit und kocht sie schnell von innen heraus.



DAMPFGAREN

Dampf spendet Feuchtigkeit, versiegelt den Geschmack und erhält die Textur Ihrer Speisen.



LANGSAM GAREN

Kochen Sie bei niedriger Temperatur und langsam, um Ihre Lieblingschilis und Eintöpfe zu kreieren.



ANBRATEN/SAUTIEREN

Fünf Temperaturstufen des Kochfeldes ermöglichen es Ihnen, den Geschmack durch Anbraten, Sautieren, Kochen und vieles mehr zu verstärken.

Crisping-Deckel

Beginnen oder beenden Sie Rezepte, indem Sie diesen Deckel verwenden, um superheiße, sich schnell bewegende Luft um Ihr Essen herum zu entfesseln, um es frisch, karamellisiert und goldbraun zu perfektionieren.



MIT LUFT FRITTIEREN

Möchten Sie eine knusprige, goldene Textur ohne all das Fett und Öl? Dann ist mit Luft frittieren für Sie genau das Richtige.



BACKEN/RÖSTEN

Verschenden Sie keine Zeit damit, darauf zu warten, dass Ihr Ofen vorgeheizt wird. Machen Sie Ihre Lieblingsaufläufe und geröstetes Gemüse in viel kürzerer Zeit.



GRILLEN

Vervollständigen Sie Ihre Mahlzeiten, indem Sie den Geschmack versiegeln und ihnen genau die richtige Menge an Karamellisierung oder Knusprigkeit verleihen.

Die Kunst von TenderCrisp™

Beginnen Sie mit dem Schnellkochen. Runden Sie das Ganze mit der Knusper-Methode Ihrer Wahl ab. So erhalten Sie TenderCrisp™-Ergebnisse.

Und das Beste? Es gibt mehr als einen Weg zu TenderCrisp™. Sie können mit Zutaten beginnen, die gefroren oder frisch sind. Sie können Huhn, Gemüse oder Fisch garen. Sie können auch Ihr Lieblingschili oder einen Eintopf zubereiten. Aber wenn Sie TenderCrisp™ verwenden, vollenden Sie das Gericht immer mit einer knusprigen, köstlichen Note.



TenderCrisp™ Gefroren
zu knusprig



TenderCrisp™
Braten



TenderCrisp™
360 Mahlzeiten



TenderCrisp™
One-Pot-Wunder

TenderCrisp™ Kräuterbrathähnchen

EINSTEIGER-REZEPT ●○○

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN | **GESAMTKOCHZEIT:** 30-41 MINUTEN | **ZUTATEN FÜR:** 4 PORTIONEN
DRUCKAUFBAU: 6 MINUTEN | **SCHNELLKOCHEN:** 22 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** 5 MINUTEN
AN DER LUFT FRITTIEREN: 8-18 MINUTEN

ZUTATEN

1 ganzes, frisches, rohes Huhn
 (2,25 kg - 2,5 kg)
 Saft von 2 Zitronen
 (60 ml Zitronensaft)
 60 ml heißes Wasser
 60 ml Honig
 2 Esslöffel plus 2 Teelöffel
 Meersalz, geteilt

1 Esslöffel ganze schwarze
 Pfefferkörner
 5 Zweige frischer Thymian
 5 Nelken Knoblauch, geschält,
 zerkleinert
 1 Esslöffel Pflanzenöl
 2 Teelöffel gemahlener
 schwarzer Pfeffer

ANWEISUNG



Entfernen Sie die Innereien, falls sie im Innern des Huhns enthalten sind. Spülen die das Hähnchen aus und binden Sie die Beine mit Kochgarnen zusammen.



Vermischen Sie in einer kleinen Schüssel Zitronensaft, heißes Wasser, Honig und 2 Esslöffel Salz. Gießen Sie die Mischung in den Topf. Geben Sie ganzen Pfefferkörner, Thymian und Knoblauch in den Topf.



Legen Sie das Huhn in den Cook & Crisp™-Korb und legen Sie den Korb in den Topf.



Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf Hoch (Hi). Stellen Sie die Zeit auf 22 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.



Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck 5 Minuten lang auf natürliche Weise abklingen. Nach 5 Minuten lassen Sie den Restdruck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Entlüftungsstellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.



Bestreichen Sie das Hähnchen mit Pflanzenöl oder besprühen Sie es mit Kochspray. Schmecken Sie alles mit Salz und Pfeffer ab.



Schließen Sie den Crispung-Deckel. Wählen Sie AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 8 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Kochen Sie, bis der gewünschte Grad an Knusprigkeit erreicht ist, und geben Sie bis zu 10 weitere Minuten hinzu.



Lassen Sie das Hähnchen 5 bis 10 Minuten ruhen. Das Garen ist abgeschlossen, wenn die Innentemperatur 75 °C erreicht. Entfernen Sie das Huhn mit den Ninja™-Braten-Hebern* (oder 2 großen Serviergabeln) aus dem Korb.

TIPP Verwenden Sie Kochspray anstelle von Öl, um große Proteinstücke im Cook & Crisp-Korb gleichmäßig zu beschichten.

Wählen Sie Ihr eigenes TenderCrisp™-Abenteuer

Sie fühlen sich wie ein Abenteuerer? Wählen Sie einfach eine Zutat aus jeder Spalte, um Ihre eigenen TenderCrisp™-Mahlzeiten zu kreieren.

TIPP Wenn Sie verhindern wollen, dass Fleischtröpfchen vom Wendegestell auf Ihre Kartoffeln und Getreidesorten darunter fallen, legen Sie eine Schicht Aluminiumfolie unter das Fleisch, um alles sauber und ordentlich zu halten.

Wählen Sie ein Getreide oder eine stärkehaltige Zutat
und legen Sie es/sie mit Flüssigkeit in den Topf

Fügen Sie den Rost hinzu

Wählen Sie ein Protein
und legen Sie es auf einen beidseitig verwendbaren Korb (Wendegestell)

Schnellkochen

Druckentlastung

Wählen Sie ein Gemüse,
bestreichen Sie es mit Öl und würzen Sie es nach Belieben, dann legen Sie es auf einen Rost um das Protein herum

Letzter Schliff
Bestreichen Sie Ihr Protein mit Sauce oder Marinade nach Wahl

Grillen

200 g weißer Reis mit 250 ml Brühe

200 g Quinoa mit 250 ml Brühe

500 g weiße Kartoffeln, gewürfelt, mit 125 ml Wasser

200 g Perlen-Couscous mit 250 ml Brühe

FÜGEN SIE DAS WENDEGESTELL IN DER HÖHEREN POSITION HINZU



500 g frische, knochenlose, hautlose Hähnchenschenkel

4 frische entbeinte Hühnerbrüste (185-250 g je Stück)

2 gefrorene New Yorker Strip-Steaks (je 250-375 g, 2,5 cm dick)

HOCH FÜR 2 MINUTEN



SCHNELLER DRUCKABBAU; DECKEL VORSICHTIG ENTFERNEN



1 große oder 2 kleine Zucchini, geschnitten in 7,5 cm x 12 mm

4 Karotten, geschnitten in 7,5 cm- x 12 mm-Stäbchen

1/2 Kopf Blumenkohl, in kleine Röschen geschnitten

Barbecue

Teriyaki

Süßsauer

Blackening-Gewürzmischung

Rosmarin-Knoblauch-Gewürzmischung

Ihre Lieblingsgewürzmischung

SETZEN SIE DEN CRISPING-DECKEL AUF UND GRILLEN SIE 10 MINUTEN LANG





Vorspeise

BERLINER SUPPE

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN | **BACKZEIT:** 30 MINUTEN | **ZUTATEN FÜR:** 6 PORTIONEN
DRUCKAUFBAU: CIRCA 10 MINUTEN | **DRUCKABLASS:** NATURAL 15 MINUTEN

ZUTATEN

1 Esslöffel Olivenöl
100g Magerer Schweinebauch
100g Zwiebeln, geschälte und gewürfelt
120g Karotte, geschälte und in 1,5 cm geschnitten
1 Zweig Sellerie, in 1,5 cm geschnitten
700g Kartoffeln (zu dampfen), geschälte und in 1,5 cm geschnitten
1,5L Gemüsebrühe
½ Teelöffel Salz
¼ Teelöffel Pfeffer, auf Wunsch
1 großer Lauch, gereinigt, dünn gewürfelt
4 Frankfurter, in 4mm Scheiben geschnitten
15 Petersilienblätter, gereinigt und gehackt

ANWEISUNG

- 1 Selektieren Sie SEAR/SAUTE / HI und drücken Sie START / STOP zu beginnen. Lassen Sie die Einheit 5 Minuten vorheizen.
- 2 Nach 5 Minuten, fügen Sie das Olivenöl, den mageren Schweinebauch, die Zwiebeln, die Karotten und den Sellerie in den Topf. Umrühren Sie gelegentlich für 5 Minuten.
- 3 Geben Sie die Kartoffeln dazu und rühren Sie noch 5 Minuten um.
- 4 Fügen Sie die Gemüsebrühe, das Gewürz und den Lauch dazu. Rühren Sie zu Kombinieren um. Setzen Sie den Druckdeckel auf, indem Sie das Überdruckventil in die Position SEAL stellen.
- 5 Wählen Sie PRESSURE COOKING / HI / 10 Minuten. Drücken Sie START / STOP zu beginnen.
- 6 Nach Abschluss des Druckkochens, wählen Sie den Schnellspanner aus und entlasten Sie den Druck, indem Sie das Überdruckventil in die Position VENT bringen. Nehmen Sie den Deckel vorsichtig ab, wenn die Druckentlastung abgeschlossen ist.
- 7 Fügen Sie die Wurstscheiben hinzu. Lassen Sie 5 Minuten in der heißen Suppe kochen.
- 8 Geben Sie den gehackten Petersilien dazu und servieren Sie.

KARTOFFELECKEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN | **GAREN:** 18-33 MINUTEN | **ZUTATEN FÜR:** 4 PORTIONEN
DRUCKAUFBAU: 6 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

ZUTATEN

- 125 ml Wasser
- 4 Idaho-Kartoffeln, in 5 cm-Ecken geschnitten
- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra, geteilt
- 1 Esslöffel frische Oreganoblätter, gehackt
- 4 Zehen Knoblauch, geschält, gehackt
- Saft einer Zitrone
- 2 Teelöffel Meersalz
- 2 Teelöffel schwarzer gemahlener Pfeffer



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

ANWEISUNG

- 1 Gießen Sie Wasser in den Topf. Geben Sie die Kartoffeln in den Cook & Crisp™-Korb und legen Sie diesen in den Topf.
- 2 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie sie auf LOW. Stellen Sie die Zeit auf 3 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 3 Verrühren Sie während der Zubereitung der Kartoffeln 1 Esslöffel Olivenöl mit Oregano, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Beiseitestellen.
- 4 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 5 Gießen Sie das restliche Olivenöl über die Kartoffeln im Korb und schütteln Sie sie, um sie gleichmäßig zu bedecken.
- 6 Schließen Sie den Crispig-Deckel. Wählen Sie AIR CRISP, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 30 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Prüfen Sie die Kartoffeln nach 15 Minuten. Garen Sie für die gewünschte Knusprigkeit bis zu 15 weitere Minuten.
- 7 Nehmen Sie nach dem Kochen die Kartoffeln aus dem Korb. Vermischen Sie sie mit dem Oregano-Dressing und servieren Sie sie.

CHORIZO & GETROCKNETE TOMATEN KARTOFFELKROKETTEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN | **BACKZEIT:** 24 MINUTEN | **ZUTATEN FÜR:** 6 PORTIONEN
DRUCKAUFBAU: CIRCA 5 MINUTEN | **DRUCKABLASS:** SCHNELL

ZUTATEN

- 900g Kartoffel für das Püree, geschälte, in 2,5cm Würfeln geschnitten
- 120 ml Wasser
- 20g ungezaltete Butter
- 3 Eigelb
- 150 g Chorizo, fein geschnitten
- 75 g getrocknete Tomaten, fein geschnitten
- 40g Geriebener Parmesankäse
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel Pfeffer
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 3 Eiweiss
- 150 g Mehl
- 200 g japanische Paniermehl panko

ANWEISUNG

- 1 Geben Sie die Kartoffelwürfel mit 120ml Wasser in dem Topf. Setzen Sie den Druckdeckel auf indem Sie das Überdruckventil in die Position SEAL stellen auf.
- 2 Wählen sie PRESSURE / HI / 6 Minuten. Drücken Sie START/STOP zu beginnen.
- 3 Nach Abschluss des Druckkochens, wählen Sie den Schnellspanner aus und entlasten Sie den Druck, indem Sie das Überdruckventil in die Position VENT bringen. Nehmen Sie den Deckel vorsichtig ab, wenn die Druckentlastung abgeschlossen ist.

TIPP Legen Sie ihn in eine große Schüssel, um die Kartoffelpüree schneller abzukühlen.

- 4 Geben Sie die Kartoffeln in einen Behälter und zerdrücken sie mit dem Butter. Stellen Sie die Kartoffelbrei in den Kühlschranks um zu abkühlen. Reinigen Sie das Foodi-Topf und legt ihn zurück in dem Foodi.
- 5 Selektieren Sie „SEAR / SAUTE „ / HI. Drücken Sie START/STOP zu beginnen. Geben Sie den Chorizo in dem Topf und bräunen Sie ihn für 5 Minuten.
- 6 Wenn die Kartoffelpüree abgekühlt ist, fügen Sie Eigelb, Parmesan, getrocknete Tomaten, Chorizo und Gewürze hinzu.
- 7 Bereiten Sie 3 Schüsseln vor: eine mit Mehl, die andere mit Olivenöl und Eiweiß und die letzte mit japanischen Paniermehl.
- 8 Legen Sie den Cook&Crisp™ Basket in dem Foodi und vorheizen Sie den Foodi. Selektieren Sie AIRCRISP / 190°C/ 10 Minuten. Drücken Sie START/STOP zu beginnen.
- 9 Beim Vorwärmen bereiten Sie die Krokette. Arbeiten Sie in kleinen Mengen, und herstellen Sie 50g Kugeln aus Kartoffelmix. Tauchen Sie die Krokette zuerst in das Mehl, dann in das Ei und schließlich in den Panko. Zwischen jedem Schritt, entfernen Sie das Überschüssiges Mehl oder Panko und beiseite stellen. Wiederholen Sie mit dem Rest.
- 10 Wenn das Gerät vorgewärmt ist, legen Sie die Krokette in einer einzigen Schicht in den Cook & Crisp™ Basket.
- 11 Selektieren Sie AIRCRISP / 195°C / 18 Minuten. Drücken Sie START/STOP zu beginnen.
- 12 Nach dem Garen können die Krokette serviert werden.

Hauptgerichte



WÜRSTCHEN- UND PUMPERNICKEL-BROTPUDDING

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | GAREN: 34 MINUTEN | ZUTATEN FÜR: 6 PORTIONEN

ZUTATEN

- 65 g roher Speck, in 1 cm-Stücke geschnitten
- 300 g Bratwurst, zerbröckelt
- 1 weiße Zwiebel, geschält, gehackt
- 450 g Pumpernickelbrot, in 2,5 cm-Würfel geschnitten
- 110 g geräucherter Gouda-Käse, in Würfel geschnitten
- 12 g frische italienische Petersilie, gehackt
- 250 ml Sahne
- 3 große Eier
- 1 Esslöffel würziger brauner Senf
- 1 Teelöffel Meersalz
- ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

ANWEISUNG

- 1 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ und stellen Sie MD:HI ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Geben Sie Speck und Bratwurst in den Topf und bräunen Sie alles ca. 10 Minuten an. Geben Sie die Zwiebel dazu und garen Sie sie ca. 4 Minuten, bis sie glasig ist. Wählen Sie START/STOP, um SEAR/SAUTÉ zu deaktivieren.
- 2 Geben Sie Brot, Käse und Petersilie in den Topf.
- 3 In einer Schüssel Sahne, Eier, Senf, Salz und Pfeffer zusammenschlagen. Über die Brotmischung gießen und umrühren, bis sie vollständig bedeckt ist. In eine gleichmäßige Schicht im Topf verteilen.
- 4 Schließen Sie den Crispig-Deckel. Wählen Sie BAKE/ROAST, stellen Sie die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 20 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 5 Nach dem Kochen ist der Brotpudding servierfertig.

ALPEN-FONDUE

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN | **GAREN:** 9 MINUTEN | **ZUTATEN FÜR:** 6 PORTIONEN
DRUCKAUFBAU: 10 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

ZUTATEN

- 175 ml warmes Wasser, geteilt
- 450 g Greyerzerkäse, gerieben (oder in 1,25 cm-Würfeln)
- 2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
- 1 kleine Schalotte, geschält, gehackt
- 100 ml Weißwein
- ¼ Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- 1 Teelöffel koscheres Salz
- 1 Esslöffel Maisstärke
- 1-2 Teelöffel Zitronensaft
- Brot und Gemüse, zum Servieren

ANWEISUNG

- 1 Gießen Sie 125 ml warmes Wasser in den Topf.
- 2 Geben Sie Greyerzer, Knoblauch, Schalotte, Weißwein, Muskatnuss und Salz in die Ninja®-Mehrzweckpfanne* (oder eine 8-Zoll-Backform). Stellen Sie die Pfanne auf das Wendegestell und achten Sie darauf, dass sich der Rost in der unteren Position befindet.
- 3 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 4 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 7 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 5 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 6 Nehmen Sie den Rost mit der Pfanne aus dem Topf. Nehmen Sie die Pfanne vom Rost und stellen Sie die Pfanne direkt in den Topf (Wasser sollte noch im Topf sein).
- 7 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ und stellen Sie LO:MD ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Verrühren Sie die Zutaten gut mit einem Gummispachtel.
- 8 Verrühren Sie in einer kleinen Schüssel 50 ml warmes Wasser mit Maisstärke, bis sie sich aufgelöst hat. Rühren Sie die aufgelöste Maisstärke in die Käsemischung ein, bis sie gut vermischt ist, ca. 2 Minuten. Rühren Sie nach und nach den Zitronensaft nach Geschmack ein (jeweils 1 Teelöffel).
- 9 Wenn das Garen beendet ist, servieren Sie das Fondue mit Brot und Gemüse.

**Die Ninja-Mehrzweckpfanne wird separat auf ninjakitchen.eu verkauft.*

TIPP Lassen Sie das Gerät auf LO:MD stehen und gießen Sie mehr Wasser auf, während es verdunstet, um das Fondue auf unbestimmte Zeit zu bewahren.

BLÜHENDER BLUMENKOHL

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN | **GAREN:** 19 MINUTEN | **ZUTATEN FÜR:** 4 PORTIONEN | **DRUCKAUFBAU:** 5 MINUTEN
DRUCKENTLASTUNG: SCHNELL

ZUTATEN

- 125 ml Wasser
- 1 mittelgroßer Blumenkohl, Blätter entfernt
- 60 ml Olivenöl
- 4 Zehen Knoblauch, geschält, zerkleinert
- 2 Esslöffel Kapern, gespült, zerkleinert
- 1 Teelöffel zerkleinerter roter Pfeffer
- 50 g geriebener Parmesankäse
- 1 Esslöffel frische Petersilie, zerkleinert, zum Garnieren

ANWEISUNG

- 1 Geben Sie Wasser und den Cook & Crisp™-Korb in den Topf.
- 2 Schneiden Sie mit einem Messer ein X in den Kopf des Blumenkohls und schneiden Sie es etwa auf halbem Weg nach unten in den Blumenkopf ein. Legen Sie den Blumenkohl in den Korb.
- 3 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie sie auf LOW. Stellen Sie die Zeit auf 3 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 4 Verrühren Sie in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Knoblauch, Kapern und gemahlene roten Pfeffer.
- 5 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 6 Verteilen Sie die Ölmischung gleichmäßig über den Blumenkohl und legen Sie etwas davon in die Mitte des Blumenkohls. Streuen Sie den Parmesankäse gleichmäßig über den Blumenkohl.
- 7 Schließen Sie den Klappdeckel, wählen Sie AIR CRISP, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 10 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 8 Nach dem Kochen geben Sie den Blumenkohl mit einem großen Spachtel vorsichtig auf eine Servierplatte. Mit frischer Petersilie garnieren.

TIPP Da Kapern salzig sind, probieren Sie unbedingt den Blumenkohl, bevor Sie diesem Gericht Salz hinzufügen.

HÜHNERSCHNITZEL MIT APFELSCHMORKRAUT

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | **GAREN:** 35 MINUTEN | **ZUTATEN FÜR:** 4 PORTIONEN | **DRUCKAUFBAU:** 8 MINUTEN
DRUCKENTLASTUNG: SCHNELL

ZUTATEN

- 2 Streifen (65 g) roher Speck, gehackt
- 1 Zwiebel, geschält, dünn geschnitten
- ½ (ca. 650 g) Rotkohl, geraspelt
- 1 Apfel, geschält, entkernt, in Streichhölzer geschnitten
- 50 ml Apfelessig
- 1 Esslöffel Kümmel
- ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Teelöffel Meersalz, geteilt
- 60 g Mehl
- 1 großes Ei
- 2 Esslöffel Dijon-Senf
- 80 g Semmelbrösel
- 4 Hühnerschnitzel (je 225 g)
- Zitronenscheiben, zum Servieren

ANWEISUNG

- Wählen Sie SEAR/SAUTÉ und stellen Sie HIGH ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Geben Sie den Speck dazu und braten Sie ihn an, bis er knusprig ist, ca. 5 Minuten. Geben Sie Zwiebel, Kohl, Apfel, Essig, Kümmel, Pfeffer und 1 Teelöffel Salz hinzu.
- Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 10 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- Geben Sie Mehl und 1 Teelöffel Salz in eine flache Schüssel, Ei und Dijon in eine weitere Schüssel und Semmelbrösel in eine dritte Schüssel. Wenden Sie die Hühnerschnitzel in Mehl, dann in der Eiermischung und dann in den Semmelbröseln. Beiseitestellen.
- Legen Sie das Wendegestell in den Topf über die Kohlmischung und achten Sie darauf, dass sich der Rost in der höheren Position befindet. Legen Sie 2 Schnitzel auf den Rost und besprühen Sie sie mit Kochspray.
- Schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie BAKE/ROAST, stellen Sie die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 10 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- Nach 5 Minuten öffnen Sie den Deckel und wenden Sie die Schnitzel. Schließen Sie den Deckel, um mit dem Garen fortzufahren.
- Wenn das Garen beendet ist, wiederholen Sie den Vorgang mit den restlichen Schnitzeln. Mit geschmortem Kohl und Zitronenspalten servieren.

TIPP Wenn Sie Tostadas in Ihrem Lebensmittelgeschäft nicht finden können, verwenden Sie stattdessen runde Tortillachips (die dreieckigen stoßen durch die äußere Mehlortilla).

ROULADEN MIT PILZSAUCE

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN | **GAREN:** 52 MINUTEN | **ZUTATEN FÜR:** 4 PORTIONEN | **DRUCKAUFBAU:** 7 MINUTEN
DRUCKENTLASTUNG: SCHNELL

ZUTATEN

- 8 Teelöffel brauner Senf, geteilt
- 900 g Rindfleischrouladen, in 4 Stücke geschnitten, dünn gehämmert
- 1 große Dillgurke (130 g), fein gewürfelt, geteilt
- 1 weiße Zwiebel, geschält, fein gewürfelt, geteilt
- 2 Teelöffel Meersalz, geteilt
- ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer, geteilt
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 2 Karotten, geschält, gewürfelt
- 2 Stiele Sellerie, gewürfelt
- 250 ml Rindsfond
- 150 ml Rotwein
- 150 g Pilze, gehackt
- 1 Esslöffel Tomatenmark

ANWEISUNG

- Verteilen Sie 2 Teelöffel Senf auf jedes Stück Fleisch. Verteilen Sie die gewürfelte Gurke gleichmäßig auf jedes Stück Fleisch, dann belegen Sie sie mit je 1 Esslöffel Zwiebel, 1/4 Teelöffel Salz und 1/8 Teelöffel Pfeffer. Rollen Sie das Fleisch auf und binden Sie es mit Küchengarn.
- Wählen Sie SEAR/SAUTÉ und stellen Sie MD:HI ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Geben Sie Öl dazu und erhitzen Sie es 5 Minuten lang.
- Geben Sie die Rouladen in den Topf und braten Sie sie von allen Seiten an, ca. 8 Minuten. Herausnehmen und beiseitestellen.
- Geben Sie die restlichen Zwiebeln, Karotten und Sellerie in den Topf und braten Sie sie 5 Minuten lang an. Fügen Sie Brühe und Wein hinzu und Ablöschchen Sie alles zum Ablöschchen um, wobei Sie alle gebräunten Stücke vom Boden des Topfes entfernen.
- Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 30 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- Geben Sie die Flüssigkeit in den Topf, nehmen Sie Zwiebel, Karotten und Sellerie heraus. In eine dicke Paste schneiden und beiseitestellen. Geben Sie Champignons und Tomatenmark hinzu. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 2 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- Wählen Sie SEAR/SAUTÉ und stellen Sie HIGH ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- Geben Sie die gehackte Zwiebelmischung wieder in den Topf. Zum Vermengen umrühren. Geben Sie die Rouladen zurück in den Topf und bringen Sie sie zum Kochen, damit sie warm werden. Umgehend servieren.

FRANZÖSISCHE GRATINIERTER ZWIEBELSUPPE

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | **GAREN:** 42 MINUTEN | **ZUTATEN FÜR:** 4 PORTIONEN
DRUCKAUFBAU: 4 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

ZUTATEN

2 Esslöffel Butter
2 große weiße Zwiebeln, geschält, in 6 mm dicke Scheiben geschnitten
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Worcestershire-Sauce
1 l Rindfleischbrühe
1 Teelöffel Meersalz
1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
30 cm langes französisches Baguette, in 2,5 cm-Würfel geschnitten
220 g geriebener Mozzarella (oder Greyerzerkäse)



ANWEISUNG

- 1 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ und stellen Sie MD:HI ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. 5 Minuten vorheizen lassen.
- 2 Geben Sie die Butter und Zwiebeln in den Topf und garen Sie sie unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten lang.
- 3 Geben Sie Tomatenmark, Sojasauce und Worcestershire-Sauce in den Topf. 5 Minuten kochen. Geben Sie Rindfleischbrühe, Salz und Pfeffer in den Topf und garen Sie alles weitere 5 Minuten. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 4 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 15 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 5 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 6 Legen Sie die Stangenbrotwürfel über die Oberfläche der Suppe und dann den Käse gleichmäßig auf das Brot.
- 7 Schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie GRILL und stellen Sie die Zeit auf 7 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Der Garvorgang ist abgeschlossen, wenn das Brot geröstet ist.
- 8 Nach dem Kochen ist die Suppe servierfertig.

KABELJAU MIT SENFSAHNESAUCE UND SPECKBOHNEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN | **MARINIEREN:** 1-4 STUNDEN | **GAREN:** 19-24 MINUTEN | **ZUTATEN FÜR:** 4 PORTIONEN
DRUCKAUFBAU: 4 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

ZUTATEN

115 g Dijon-Senf
125 ml Doppelrahm
1 Bund frischer Estragon, gehackt
1 Teelöffel Meersalz
1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
3 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
1 mittelgroße weiße Zwiebel, geschält, gewürfelt, geteilt
4 Kabeljaufilets (je 115 g)
200 g ungekochter Speck, in 1 cm-Stücke geschnitten
500 g grüne Bohnen
125 ml Wasser

ANWEISUNG

- 1 In einer Schüssel oder einem Plastikbeutel mit Verschluss vermischen Sie Senf, Sahne, Estragon, Salz, Pfeffer, Knoblauch und die Hälfte der Zwiebel. Geben Sie den Fisch dazu und bestreichen Sie ihn gleichmäßig mit der Senfsahne-Mischung. Im Kühlschrank aufbewahren und 1 bis 4 Stunden marinieren.
- 2 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ und stellen Sie HIGH ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Fügen Sie den Speck hinzu und lassen Sie ihn 5 bis 7 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten, bis er knusprig und fettarm ist. Geben Sie die restliche Zwiebel dazu und lassen Sie sie unter ständigem Rühren weitere 2 Minuten kochen.
- 3 Geben Sie die grünen Bohnen und Wasser in den Topf. Zum Vermengen umrühren. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position |SEAL befindet.
- 4 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie sie auf LOW. Stellen Sie die Zeit auf 0 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 5 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 6 Geben Sie den Fisch und die Senfsahne in die Ninja -Mehrzweckpfanne* (oder eine 20 cm lange Auflaufform). Stellen Sie die Pfanne auf das Wendegestell und achten Sie darauf, dass sich der Rost in der unteren Position befindet. Stellen Sie den Rost mit der Pfanne in den Topf über die grüne Bohnenmischung.
- 7 Schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie BAKE/ROAST, stellen Sie die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Prüfen Sie nach 12 Minuten, ob alles fertig gegart ist. Der Garvorgang ist beendet, wenn der Fisch braun wird und die Innentemperatur 65 °C erreicht.
- 8 Nach dem Kochen sofort servieren.

STEAK, KARTOFFELPÜREE UND SPARGEL

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN | **GAREN:** 9-13 MINUTEN | **ZUTATEN FÜR:** 2-4 PORTIONEN
DRUCKAUFBAU: 9 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

ZUTATEN

5 Russet-Kartoffeln, geschält, in 1,25 cm-Stücke geschnitten
125 ml Wasser
115 g Butter, geteilt
125 ml Doppelrahm
110 g geriebener Cheddarkäse
1 Esslöffel plus 2 Teelöffel koscheres Salz, geteilt
3 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer, geteilt
2 gefrorene New Yorker Strip-Steaks (375 g, je 3,75 cm dick)
1 Bund Spargel, getrimmt
1 Esslöffel Olivenöl

ANWEISUNG

- 1 Geben Sie die Kartoffeln und das Wasser in den Topf.
- 2 Legen Sie das Wendegestell in den Topf über die Kartoffeln und achten Sie darauf, dass sich der Rost in der höheren Position befindet. Würzen Sie die Steaks mit 1 Esslöffel Salz und 1 Teelöffel Pfeffer und legen Sie sie dann auf den Rost.

TIPP Möchten Sie frische Steaks anstelle von gefrorenen verwenden? Dann nicht schnellkochen – einfach wie in Schritt 7 beschrieben über den Kartoffelbrei in den Rost geben. Braten Sie die frischen Steaks, bis die Innentemperatur mindestens 60°C beträgt. Drehen Sie sie nach der Hälfte der Garzeit um.

- 3 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 1 Minute ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 4 Während das Gerät unter Druck kocht, vermengen Sie den Spargel mit Olivenöl, 1 Teelöffel Salz und 1 Teelöffel schwarzem Pfeffer.
- 5 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 6 Entfernen Sie den Rost mit den Steaks aus dem Topf und tupfen Sie die Steaks trocken. Stampfen Sie die Kartoffeln mit Butter, Sahne, Käse, 1 Teelöffel Salz und 1 Teelöffel Pfeffer mit einem Kartoffelstampfer, der die Antihafbeschichtung des Topfes nicht verkratzt.
- 7 Setzen Sie den Rost mit den Steaks über das Kartoffelpüree in den Topf wieder ein. Legen Sie den Spargel neben den Steaks auf den Rost. Schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie BROIL und stellen Sie die Zeit auf 8 Minuten für rosanes Steak oder 12 Minuten für gut durchgebraten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 8 Nach dem Kochen nehmen Sie die Steaks vom Rost und lassen Sie sie 5 Minuten ruhen, bevor sie mit Kartoffelpüree und Spargel serviert werden.

KURZRIPPCHEN UND WURZELGEMÜSE

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | **GAREN:** 1 STUNDE | **ZUTATEN FÜR:** 4-6 PORTIONEN
DRUCKAUFBAU: 10 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

ZUTATEN

6 ungekochte, knochenhaltige kurze Rinderrippen (ca. 1,5 kg), ohne überschüssiges Fett und Silberhaut
2 Teelöffel koscheres Salz, geteilt
2 Teelöffel schwarzer Pfeffer, geteilt
2 Esslöffel Olivenöl, geteilt
1 Zwiebel, geschält, gehackt
60 ml Marsala-Wein
60 ml Rindfleischbrühe
2 Esslöffel brauner Zucker
3 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
2 Esslöffel frischer Thymian, gehackt, geteilt
3 Karotten, geschält, in 2,5 cm-Stücke geschnitten
3 Pastinaken, geschält, in 2,5 cm-Stücke geschnitten
150 g Perlzwiebeln
5 g frische Petersilie, gehackt

ANWEISUNG

- 1 Würzen Sie die Rippchen auf allen Seiten mit 1 Teelöffel Salz und 1 Teelöffel Pfeffer. Wählen Sie SEAR/SAUTÉ und stellen Sie HIGH ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Erhitzen Sie 1 Esslöffel Öl im Topf 3 Minuten lang.
- 2 Nach 3 Minuten geben Sie die Rippchen in den Topf und braten Sie sie auf allen Seiten an, ca. 10 Minuten.
- 3 Geben Sie Zwiebel, Wein, Brühe, braunen Zucker, Knoblauch, 1 Esslöffel Thymian, 1/2 Teelöffel Salz und 1/2 Esslöffel Pfeffer in den Topf. Verschließen Sie den Topf mit dem Druckdeckel und stellen Sie sicher, dass sich das Druckablassventil in der SEAL-Stellung befindet.
- 4 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 40 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 5 Geben Sie die Karotten, Pastinaken und Perlzwiebeln mit restlichem Öl, Thymian, Salz und Pfeffer hinzu.
- 6 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 7 Legen Sie das Wendegestell in den Topf über die Rippchen und achten Sie darauf, dass sich der Rost in der höheren Position befindet. Geben Sie die Gemüse Mischung auf den Rost.
- 8 Schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie BAKE/ROAST, stellen Sie die Temperatur auf 170°C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 9 Sobald das Gemüse zart und geröstet ist, geben Sie es zusammen mit den Rippchen auf ein Servierblech und überdecken Sie alles lose mit Aluminiumfolie, um es warm zu halten.
- 10 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ und stellen Sie HIGH ein. Geben Sie die Flüssigkeit in den Topf und lassen Sie sie 5 Minuten köcheln. Geben Sie sie in die Schüssel und lassen Sie sie 2 Minuten ruhen, dann löffeln Sie die obere Fettschicht ab. Rühren Sie die Petersilie unter.
- 11 Wenn das Garen beendet ist, servieren Sie die Sauce mit Gemüse und Rippchen.

GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | **GAREN:** 30 MINUTEN | **ZUTATEN FÜR:** 4 PORTIONEN
DRUCKAUFBAU: 8 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** NATÜRLICH 10 MINUTEN

ZUTATEN

- 1 Esslöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel gemahlener Zimt
- ½ Teelöffel gemahlene Nelken
- 1 ½ Esslöffel Meersalz, geteilt
- 3 Esslöffel Paprika
- 1 ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 500 g rohes Rinderhack
- 1 kleine Zwiebel, geschält, fein gehackt
- 200 g brauner Reis
- 250 ml Hühnerbrühe
- 60 ml trockener Weißwein
- 4 große Paprika, entkernt und entstielt, Spitzen gehackt
- 120 g ganze Cashewnüsse, gehackt
- 10 g frische Petersilie, gehackt

TIPP Heben Sie die restliche Gewürzmischung auf und verwenden Sie sie zum Braten von Gemüse oder zum Würzen von Fisch.

ANWEISUNG

- 1 Verrühren Sie in einer kleinen Rührschüssel Knoblauchpulver, schwarzen Pfeffer, Zimt, Nelken, 1 ½ Teelöffel Salz, Paprika und Kreuzkümmel; beiseitelegen.
- 2 Geben Sie Rindfleisch, Zwiebel, Reis, Brühe, Wein und 2 Esslöffel Gewürzmischung in den Topf und zerkleinern Sie das Fleisch. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 3 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 15 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 4 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck 10 Minuten lang auf natürliche Weise abklingen. Nach 10 Minuten lassen Sie den Restdruck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Entlüftungsstellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 5 Rühren Sie die Fleischmischung um, fügen Sie dann gehackte Paprikaspitzen, Cashewnüsse, frische Petersilie und restliches Salz hinzu. Mit einem Gummi- oder Holzlöffel füllen Sie die Mischung in die 4 Paprikaschoten.
- 6 Geben Sie die gefüllten Paprikaschoten in den Topf. Schließen Sie den Crispig-Deckel. Wählen Sie BAKE/ROAST, stellen Sie die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 7 Nach dem Kochen sofort servieren.

GERÄUCHERTEN SCHELLFISCH PARMENTIER

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | **BACKZEIT:** 32 MINUTEN | **ZUTATEN FÜR:** 4-6 PORTIONEN
DRUCKAUFBAU: 9 MINUTEN | **DRUCKABLASS:** SCHNELL 2 MINUTEN

ZUTATEN

- 700g Kartoffeln für das Püree, geschälte, in 5cm Würfel geschnitten
- 400 g Karotten, geschälte, in 3 cm lang geschnitten
- 2 Knoblauchzehen mit Haut
- 14,5 cl Wasser
- 500g geräucherten Schellfisch, in 10cm große Stücke geschnitten
- 30cl Wasser
- 30cl + 18cl Vollmilch
- 18g fein gehackte Petersilie
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Pfeffer auf Wunsch aber kein Salz

ANWEISUNG

- 1 Geben Sie die Kartoffeln, die Karotten, die Knoblauchzehen mit dem Wasser in dem Topf. Setzen Sie den Druckdeckel auf indem Sie das Überdruckventil in die Position SEAL stellen auf.
- 2 Wählen sie PRESSURE / HI / 7 Minuten. Drücken Sie START/STOP zu beginnen.
- 3 Nach Abschluss des Druckkochens, wählen Sie den Schnellspanner aus und entlasten Sie den Druck, indem Sie das Überdruckventil in die Position VENT bringen. Nehmen Sie den Deckel vorsichtig ab, wenn die Druckentlastung abgeschlossen ist.
- 4 Geben Sie die Gemüse und den Knoblauch in einen Behälter.
- 5 Leeren Sie das Wasser aus dem Topf und füllen Sie den geräucherten Haddock mit 30 cl Vollmilch und 30 cl Wasser drin.

- 6 Setzen Sie den Topf wieder in den Foodi. Selektieren Sie SEAR / SAUTÉ / MEDIUM-HIGH. Drücken Sie START / STOP zu beginnen. Bringen Sie es 15 Minuten zu einem niedrigen Sieden.
- 7 Pürieren Sie inzwischen das Gemüse mit 18cl Vollmilch, Olivenöl und gehackter Petersilie. Fügen Sie Pfeffer hinzu.
- 8 Sobald der Fisch fertig ist, entfernen Sie die Haut und die Gräten. Legen Sie die Fischkanzel in einem kleinen Mixer und pulsen Sie 3 mal. Fügen Sie es in dem Brei hinzu und mischen Sie gut.
- 9 Reinigen Sie den Foodi-Topf und vorwärmen Sie das Gerät 5 Minuten. Selektieren Sie BROIL und stellen Sie die Zeit auf 15 Minuten ein. Drücken Sie START/STOP zu beginnen.
- 10 Nach 5 Minuten den geräucherte Schellfisch Parmentier in den Foodi stellen und weiter kochen.
- 11 Wenn die Garzeit abgelaufen ist, kann das Gericht serviert werden.

TIPP Um das Salz zu verringern, können Sie den geräucherten Schellfisch über Nacht in Milch lassen.

TIPP Um den geräucherten Geschmack zu reduzieren, können Sie die Haut des Fisches vor dem Garen entfernen.

TIPP Wenn Sie keinen Mixer haben, können Sie den Fisch mit einer Gabel in kleinere Stücke reduzieren, bevor Sie ihn in dem Püree mischen.

KIRSCHTOMATOTEN & KARTOFFELN MIT KNOBLAUCH GEGRILLT

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN | **BACKZEIT:** 25 MINUTEN | **ZUTATEN FÜR:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

1kg neue kleine Kartoffeln, gereinigt, schwarze Flecken entfernt
7 Knoblauchzehen mit der Haut
25 Kirschtomaten (ungefähr 225 g), gereinigt, mit einer Messerspitze perforiert
1 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Esslöffel Salz (Fleur de sel)

ANWEISUNG

- 1 Vorheizen Sie das Foodi, schließen Sie den AIRCRISP Deckel und wählen Sie AIRCRISP / 200°C / 30 Minuten. Drücken Sie START/STOP zu beginnen.
- 2 Nach 5 Minuten geben Sie die Kartoffeln und die Knoblauchzehen mit dem Esslöffel Öl in eine Schüssel. Rühren Sie gut, um zu beschichten.
- 3 Fügen Sie die Kartoffeln und die Knoblauchzehen in der Cook & Crisp™ Basket hinzu, und legen Sie ihn in dem Foodi-Topf.
- 4 Nach 10 Minuten, öffnen Sie den Deckel, heben Sie den Korb an und schütteln oder rühren Sie ihn mit einer Zange mit Silikonspitze um. Schließen Sie den Deckel um weiter zu kochen.
- 5 5 Minuten vor das Ende des Kochens, öffnen Sie den Deckel und gießen Sie die Kirschtomaten ein. Schließen Sie den Deckel um weiter zu kochen und schütteln Sie um Halbzeit.
- 6 Verteilen Sie das „Fleur de Sel“ über die Kartoffeln vor servieren.

TIPP Diese Kartoffeln entsprechen der französischen « Rate du Touquet » oder « Grenaille » Kartoffeln.

MORTEAU WURST MIT LINSEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | **BACKZEIT:** 30 MINUTEN | **ZUTATEN FÜR:** 4 PORTIONEN
DRUCKAUFBAU: CIRCA 10 MINUTEN | **DRUCKABLASS:** NATURAL 15 MINUTEN

ZUTATEN

35g Gänse- oder Entenfett
3 mittelgroße Zwiebeln, geschälte und gewürfelt
2 Karotte geschälte und gewürfelt
150g Speck, gewürfelt
400g Grüne Linsen
3 Lorbeerblätter
2 Teelöffel frische Thymian
800g Morteau WURST, (2 Würste)
300ml Weißwein
600ml Wasser
Salz und Pfeffer auf Wunsch

ANWEISUNG

- 1 Wählen Sie SEAR/SAUTE / HI und drücken Sie START / STOP zu beginnen.
- 2 Fügen Sie das Gänsefett zum Schmelzen hinzu.
- 3 Sobald geschmolzen, fügen Sie die Zwiebeln, die Karotte und die Speckwürfel hinzu, um 10 Minuten im Topf zu kochen. Rühren Sie gelegentlich.
- 4 Außer die Wurst, fügen Sie die anderen Zutaten hinzu und mischen. Legen Sie die Morteau Wurst, drüber. Setzen Sie den Druckdeckel auf, indem Sie das Überdruckventil in die Position SEAL stellen.
- 5 Selektieren Sie: PRESSURE COOKING / HI / 25 Minuten. Drücken Sie START / STOP zu beginnen.
- 6 Nach Abschluss des Druckkochens, lassen Sie den Druck natürlich für 15 Minuten entspannen, danach wählen Sie den Schnellspanner aus, indem Sie das Überdruckventil in die Position VENT bringen. Nehmen Sie den Deckel vorsichtig ab, wenn die Druckentlastung abgeschlossen ist.
- 7 Nehmen Sie die Wurst aus dem Topf und schneiden Sie sie in 1 cm große Scheiben. Rühren Sie Die Linsen gut um. Das Gericht ist servierfertig.

TIPP Wenn Sie keine Morteau-Würste finden, können Sie große geräucherte Schwein Würste wählen.

SCHINKEN & GRÜNE OLIVEN FUSILLI GRATIN

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN | **BACKZEIT:** 30 MINUTEN | **ZUTATEN FÜR:** 6 PORTIONEN
DRUCKAUFBAU: CIRCA 10 MINUTEN

ZUTATEN

400 g Fusilli
1l Wasser
100 g Butter
100 g Mehl
1l Heiße Milch
100g geriebener Emmentaler oder gleichwertiger (50g + 50g)
½ Teelöffel Pfeffer
½ Teelöffel Muskatnuss
1 Teelöffel Salz
150 g Schinken in Würfel oder gerieben
150 g Eingelegte grüne Oliven

ANWEISUNG

- 1 Legen Sie die Fusilli in das Foodi Topf und geben Sie das Wasser hinzu.
- 2 Setzen Sie den Druckdeckel auf, indem Sie das Überdruckventil in die Position SEAL stellen.
- 3 Selektieren Sie: PRESSURE COOKING / HI / 4 Minuten. Drücken Sie START / STOP zu beginnen.
- 4 Nach Abschluss des Druckkochens, wählen Sie den Schnellspanner aus, indem Sie das Überdruckventil in die Position VENT bringen. Nehmen Sie den Deckel vorsichtig ab, wenn die Druckentlastung abgeschlossen ist.
- 5 Lassen Sie die Fusilli abtropfen und stellen Sie sie beiseite.
- 6 Trocknen Sie den Topf, bevor Sie ihn wieder in den Foodi legen. Wärmen Sie das Gerät vor, selektieren Sie SEAR / SAUTE, stellen Sie die

Temperatur auf MEDIUM / HIGH ein. Drücken Sie START / STOP zu beginnen.

- 7 Nach 5 Minuten Vorwärmen geben Sie die Butter zum Schmelzen.
- 8 Wenn es vollständig geschmolzen ist, fügen Sie das Mehl auf einmal hinzu, indem Sie es schnell mit einem Silikonbesen aufschlagen.
- 9 Fügen Sie nach und nach heiße Milch hinzu, indem Sie die ganze Zeit aufschlagen.
- 10 Erhöhen Sie die Hitze und drücken Sie auf den Pfeil oben rechts auf HIGH. Lassen Sie Ihre „Béchamel“ Sauce verdicken, bis sie gekocht ist. Wählen Sie START / STOP, um zu stoppen.
- 11 Fügen Sie Gewürze (Muskatnuss, Salz und Pfeffer) und 50 g geriebenen Käse hinzu.
- 12 Geben Sie Fusilli, Schinken und Oliven dazu und mischen Sie gut. Bedecken Sie mit den restlichen 50 g Käse und schließen Sie den Deckel.
- 13 Selektieren Sie BROIL und stellen Sie die Zeit auf 10 Minuten ein. Drücken Sie START / STOP zu beginnen.
- 14 Wenn der Gar abgeschlossen ist, kann das Gericht serviert werden.

TIPP Wählen Sie eine getrocknete Pasta Marke von guter Qualität mit einer ziemlich langen Kochzeit. (Bsp.: 8 bis 10 Minuten)

TIPP Teilen Sie die empfohlene Pasta-Kochzeit durch 2, um die richtige Garzeit für die von Ihnen gewählte Fusilli-Marke anzupassen.

TIPP Verwenden Sie immer einen Silikonbesen, um das Material Ihres Foodi-Topfes zu respektieren.

SCHWEINEBRATEN MIT BACKPFLAUMEN IN CIDRE-SAUCE

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN | **KOCHEN:** 45 MINUTEN | **ZUTATEN FÜR:** 6 PORTIONEN
DRUCKAUFBAU: 6 MINUTEN

ZUTATEN

50 g Butter
1 große Zwiebel , geschälte und in ½ cm gewürfelt
1,3kg Schweinefleischbraten mit Fett um und gefüllt mit Backpflaumen
½ Teelöffel Salz
½ Teelöffel Pfeffer
50 cl herber Cidre
18 entsteinte Trockenpflaumen, 2 Stunden im Apfelwein rehydriert
10 dünne Scheiben geräucherter Speck

ANWEISUNG

- 1 Vorheizen Sie das Foodi. Selektieren Sie SEAR / SAUTÉ / HIGH. Drücken Sie Sie START / STOP zu beginnen.
- 2 Nach 5 Minuten geben Sie die Butter in den Topf zum Schmelzen.
- 3 Sobald die Butter geschmolzen ist, fügen Sie die Zwiebel hinzu, kochen Sie sie 3 Minuten und rühren Sie gelegentlich.
- 4 Fügen Sie die Gewürze auf dem Braten hinzu und färben Sie ihn leicht auf jeder Seite. Übergießen Sie den Cidre, fügen Sie die Trockenpflaumen hinzu. Setzen Sie den Druckdeckel auf, indem Sie das Überdruckventil in die Position SEAL stellen.
- 5 Selektieren Sie PRESSURE / HIGH / 27 Minuten. Drücken Sie START / STOP zu beginnen.
- 6 Richten Sie auf einem Hackbrett 5 Scheiben Speck aus, die sich auf 1 cm überlappen.
- 7 Nach Abschluss des Druckkochens, wählen Sie den Schnellspanner aus, indem Sie das Überdruckventil in die Position VENT bringen.

Nehmen Sie den Deckel vorsichtig ab, wenn die Druckentlastung abgeschlossen ist.

- 8 Legen Sie den Schweinebraten über die Speckscheiben und entfernen Sie alle Küchenfäden.
- 9 Entfernen Sie die Pflaumen aus der Sauce und lassen Sie sie mit einer Tasse Sauce ruhen. Lassen Sie den Rest der Sauce im Topf. Vorheizen Sie das Foodi. Selektieren AIRCRISP / 395 ° F / 20 Minuten.
- 10 Inzwischen geben Sie das Fleisch mit dem Speck von unten bis zur Seite um. Richten Sie die 5 letzten auf der Oberseite des Schweinefleischs wie zuvor aus und drücken Sie die Seiten gut an, damit sie an den unteren und am Roti haften.
- 11 Nach 5 Minuten Vorheizen, legen Sie den Braten mit den Speckscheiben in den Aircrisp-Basket und in den Topf des Foodi.
- 12 Wenn der Gar abgeschlossen ist, nehmen Sie den Aircrisp-Basket heraus und legen Sie den Schweinebraten auf einem Hackbrett.
- 13 Geben Sie die Pflaumen wieder in die Sauce und selektieren Sie SEAR / SAUTE / HIGH, um die Sauce zu reduzieren und die Pflaumen aufzuwärmen.
- 14 Schneiden Sie das gebratene Schweinefleisch. Fügen Sie die Pflaumen und etwas Sauce über das Fleisch, bevor Sie mit der zusätzlichen Sauce an der Seite servieren.

TIPP Wenn Sie keine mit Trockenpflaumen gefüllten Schweinefleischroti finden, verwenden Sie einfach eine klassische Schweinefleischroti.

TIPP Sehr oft haben die Trockenpflaumen immer noch ihre Grube. Achten Sie darauf, Ihre Gäste vor dem Servieren zu warnen.

TIPP Sie können das gebratene Schweinefleisch mit Wildreis servieren.



Dessert

PFIRSICH-KIRSCHSTREUSEL

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | **GAREN:** 30 MINUTEN | **ZUTATEN FÜR:** 6 PORTIONEN
DRUCKAUFBAU: 8 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** NATÜRLICH 10 MINUTEN

ZUTATEN

- 400 g gefrorene Pfirsichscheiben
- 120 g gefrorene Kirschen
- 1 Esslöffel Maisstärke
- 225 ml Wasser, geteilt
- 1 Teelöffel frischer Zitronensaft
- 3 Esslöffel Zucker

GARNITUREN

- 80 g Mehl
- 50 g Haferflocken
- 140 g brauner Zucker
- 2 Esslöffel granulierter Zucker
- 130 g Butter, in Stücke geschnitten
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt

ANWEISUNG

- 1 Pfirsiche und Kirschen in die Ninja*-Mehrzweckpfanne* (oder eine 1,5 l große, runde Keramik-Backform) geben. In einer separaten Schüssel verrühren Sie Maisstärke, 100 ml Wasser, Zitronensaft und Zucker und gießen alles über das Obst.
- 2 Stellen Sie die Pfanne auf ein Wendegestell und achten Sie darauf, dass sich der Rost in der unteren Position befindet. Decken Sie die Pfanne mit Folie ab. Gießen Sie 125 ml Wasser in den Topf und stellen Sie den Rost

in den Topf. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.

- 3 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 10 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 4 In einer separaten Schüssel vermengen Sie alle Zutaten für den Belag miteinander.
- 5 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 6 Entfernen Sie die Folie und verteilen Sie den Belag gleichmäßig über dem Obst. Schließen Sie den Crispig-Deckel. Wählen Sie AIR CRISP, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 12 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Backen Sie den Kuchen, bis die Oberseite gebräunt ist und die Früchte Blasen werfen.
- 7 Nach dem Backen nehmen Sie den Rost mit der Pfanne aus dem Topf und servieren den Kuchen.

TIPP Um für Abwechslung zu sorgen, verwenden Sie Ihr Lieblingsobst anstelle der gefrorenen Pfirsiche oder Kirschen.

**Die Ninja-Mehrzweckpfanne wird separat auf ninjakitchen.eu verkauft.*

GESTÜRZTER BEERENKUCHEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | **GAREN:** 55 MINUTEN | **ZUTATEN FÜR:** 6-8 PORTIONEN
DRUCKAUFBAU: 6 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** NATÜRLICH 5 MINUTEN

ZUTATEN

375 g gefrorene Kirschen
375 g gefrorene Heidelbeeren
230 g Butter, geteilt
2 Esslöffel Zitronensaft
2 Teelöffel Maisstärke
210 g + 3 Esslöffel Zucker, geteilt
280 g Allzweckmehl
¼ Teelöffel Backpulver
2 Teelöffel Backpulver
½ Teelöffel koscheres Salz
3 große Eier
240 g Sauerrahm

GARNITUREN

Crème Fraiche
Mascarpone
Schlagsahne
Vanilleiscreme

ANWEISUNG

- 1 Geben Sie Tiefkühllobst, 3 Esslöffel Butter, Zitronensaft, Maisstärke und 3 Esslöffel Zucker in den Topf; alles umrühren und vermengen. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 2 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 5 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.

- 3 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck 5 Minuten lang auf natürliche Weise abklingen. Nach 5 Minuten lassen Sie den Restdruck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Entlüftungsstellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 4 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ und stellen Sie MD:HI ein. Lassen Sie die Flüssigkeit ca. 10 Minuten köcheln, bis sie sich zu verdicken beginnt und sirupartig aussieht.
- 5 Entfernen Sie den Topf vom Gerät und legen Sie ihn auf eine hitzebeständige Oberfläche. 15 Minuten abkühlen lassen.
- 6 Geben Sie in der Zwischenzeit Allzweckmehl, Restzucker, Natron, Backpulver und Salz in eine Rührschüssel. Verrühren Sie alles gut miteinander mit einem Schneebesen.
- 7 Schmelzen Sie die restlichen 5 Esslöffel Butter in einer separaten Rührschüssel, mischen Sie dann Eier und Sauerrahm unter.
- 8 Geben Sie die Mehlmischung langsam in die Eiermasse. Schlagen Sie alles mit dem Handrührgerät, bis der Teig dick und glatt ist.
- 9 Verteilen Sie den Teig vorsichtig und gleichmäßig über die abgekühlte Beerenmischung.
- 10 Schließen Sie den Crispig-Deckel. Wählen Sie AIR CRISP, stellen Sie die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 40 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 11 Nach dem Kochen nehmen Sie den Topf aus dem Gerät und stellen Sie ihn auf eine hitzebeständige Oberfläche. Vor dem Servieren mit Garnituren Ihrer Wahl lassen Sie den Kuchen 15 bis 20 Minuten abkühlen.

TIPP Sie finden keine gefrorenen Blaubeeren oder Kirschen? Sie können 750 g Obst von allen beliebigen Sorten zusammenstellen!

GEBRATENES ANANAS MIT HONIG UND VANILLE

ZUBEREITUNGSZEIT: 6 MINUTEN | **BACKZEIT:** 15 MINUTEN | **ZUTATEN FÜR:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

1 Große Ananas, geschält, entkernt, in 2cm geschnitten
Samen aus einer Vanilleschote
1 Esslöffel Honig
Der Saft einer Zitrone und seine Schale, geteilt
24 Feigen Vierteln

ANWEISUNG

- 1 Legen Sie die Ananas, die Vanillesamen und den Honig in einer Schüssel. Lassen Sie die überschüssige Flüssigkeit abtropfen und bewahren Sie sie in einer kleinen Schüssel auf.
- 2 Vorheizen Sie das Foodi, selektieren Sie : AIR CRISP/ 190°C / 5 Minuten. Drücken Sie START / STOP zu beginnen.
- 3 Nach 5 Minuten, legen Sie die Ananas in den Cook & Crisp™-Korb und stellen Sie das Korb in den Topf.
- 4 Schließen Sie den Deckel und wählen Sie AIRCRISP für 10 Minuten auf 190° C. Drücken Sie START / STOP zu beginnen.
- 5 Während des Kochens Mischen Sie den Zitronensaft in der überschüssigen Flüssigkeit
- 6 Wenn das Kochen abgeschlossen ist, bürsten Sie die Ananas-Würfel mit der Mischung. Geben Sie die Zitronenschale und die Feigen Vierteln dazu. Heben Sie den Korb an und schütteln oder rühren Sie ihn mit einer Zange mit Silikonspitze um.
- 7 Schließen Sie den Deckel. Wählen Sie AIRCRISP für 5 Minuten mehr auf 190 °C. Drücken Sie START / STOP zu beginnen
- 8 Nach dem Garen, die Ananas vor dem Servieren ein wenig abkühlen lassen.

TIPP Sie können die Feigen mit frischen Preiselbeeren wechseln

POCHIERTE BIRNEN IN JOHANNISBEERLIKÖR & ROTWEIN

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN | **BACKZEIT:** 25 MINUTEN | **ZUTATEN FÜR:** 6 PORTIONEN
DRUCKAUFBAU: CIRCA 6 MINUTEN | **DRUCKABLASS:** SCHNELL

ZUTATEN

20cl roter Wein
10cl schwarzer Johannisbeerlikör
1 Vanilleschote, in zwei Hälften, Samen reserviert (oder 2 Teelöffel Vanilleextrakt)
6 große geschälte Birnen

ANWEISUNG

- 1 Geben Sie Rotwein, schwarzer Johannisbeerlikör, Vanilleschote und Samen in Ihren Foodi-Topf. Legen Sie die Birnen auf die Flüssigkeit.
- 2 Setzen Sie den Druckdeckel auf indem Sie das Überdruckventil in die Position SEAL stellen auf.
- 3 Wählen Sie: PRESSURE COOKING / HI / 10 Minuten. START/STOP Aufdrücken.
- 4 Nach Abschluss des Druckkochens, wählen Sie den Schnellspanner aus und entlasten Sie den Druck, indem Sie das Überdruckventil in die Position VENT bringen. Nehmen Sie den Deckel vorsichtig ab, wenn die Druckentlastung abgeschlossen ist.
- 5 Mit einem Schöpflöffel gießen Sie die Sauce über die wärmen Birnen 3 Minuten lang.
- 6 Wählen Sie SEAR/SAUTE und selektieren Sie HI, um die Sauce 10 Minuten zu reduzieren. Rühren Sie regelmäßig um.
- 7 Lassen Sie den Sirup abkühlen, bevor Sie ihn über die Birnen gießen, und legen Sie pochierte Birnen in den Kühlschrank, um Aromen über Nacht zu entwickeln

TIPP Bereiten Sie dieses Rezept einen Tag im Voraus, damit die Birnen länger in der Sauce kühlen und marinieren können.

TIPP Sie können die Vanilleschote mit 1/2 Teelöffel Zimt ersetzen

ÄPFEL & BIRNEN VANILLE CRUMBLE

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN | **BACKZEIT:** 30 MINUTEN | **ZUTATEN FÜR:** 6 PORTIONEN

ZUTATEN

45g geklärte Butter
4 Äpfel (1kg), geschälte, in 1,5cm Würfeln geschnitten
4 Große Birnen (1,2kg), geschälte, in 1,5cm Würfeln geschnitten
1 Vanilleschote, in zwei Hälften, Samen reserviert (oder 2 Teelöffel Vanilleextrakt)
70g Mehl
55g Mandelpulver
70g Brauner Zucker
55g ungesalzene Butter bei Raumtemperatur
Vanilleeis zu servieren (optional)

ANWEISUNG

- 1 Selektieren Sie SEAR/SAUTÉ / Hi / und drücken Sie START/STOP. Lassen Sie 5 Minuten vorheizen.
- 2 Nach 5 Minuten, legen Sie die geklärte Butter für 3 Minuten in den Topf zu schmelzen.
- 3 Fügen Sie die Früchte, die Vanilleschote und die Samen in den Topf dazu. Umrühren um zu kombinieren. Kochen Sie für 10 Minuten ohne zu oft zu rühren, um die Früchte braun werden zu lassen und zu karamellisieren.
- 4 In der zwischen Zeit, fügen Sie in einer anderen Schüssel die Pulver, den Zucker und das Butter hinzu. Mischen Sie, bis die Textur groben Krümeln ähnelt.
- 5 Entfernen Sie die Vanilleschote und bedecken Sie gleichmäßig die gekochte Früchte mit dem Crumble.
- 6 Schließen Sie den Deckel. Wählen Sie Bake/ROAST / 190°C / 17 Minuten. Drücken Sie START / STOP zu beginnen.
- 7 Wenn das Kochen fertig ist, lassen Sie das Crumble ruhen, bevor Sie ihn warm mit Vanilleeis servieren.

TIPP Für eine Gluten freie Version ersetzen Sie das Mehl durch Maismehl.

TIPP Sie können die Vanilleschote mit 1/2 Teelöffel Zimt ersetzen.

Schnellkochtabelle

SPITZE Verwenden Sie heißes Wasser für Druckkoch Druck schneller zu bauen.

ZUTAT	GEWICHT	VORBEREITUNG	WASSER	ZUBEHÖRTEIL	DRUCK	ZEIT	VERÖFFENTLICHUNG
GEFLÜGEL							
Hühnerbrust	1kg	Knochen	250ml	N/A	HOCH	15 minuten	Schnell
	6 klein oder 4 groß (Über 1kg)	Ohne Knochen	250ml	N/A	HOCH	8-10 minuten	Schnell
Hühnerbrust (tk)	4 großes (1kg)	Ohne Knochen	250ml	N/A	HOCH	25 minuten	Schnell
Hühnerschenkel	8 Schenkel (2 kg)	Knochen / Haut auf	250ml	N/A	HOCH	20 minuten	Schnell
	8 Schenkel (2 kg)	Ohne Knochen	250ml	N/A	HOCH	20 minuten	Schnell
Truthahnbrust	1 Brust (3-4kg)	Knochen	250ml	N/A	HOCH	40-50 minuten	Schnell
HACKFLEISCH							
Gehacktes Rindfleisch, Schweinefleisch oder Pute	500g-1kg	Hackfleisch (nicht in Pastetchen)	125ml	N/A	HOCH	5 minuten	Schnell
Gehacktes Rindfleisch, Schweinefleisch oder Pute (tk)	500g-1kg	Gefroren, Hackfleisch (nicht in Pastetchen)	125ml	N/A	HOCH	20-25 minuten	Schnell
RIPPEN							
Schweinefleisch Baby zurück	1.25kg-1.75kg	in Drittel geschnitten	250ml	N/A	HOCH	20 minuten	Schnell
BRATEN							
Rinderbrust	1.5kg-2kg	Ganze	250ml	N/A	HOCH	1 1/2 Std	Schnell
Fleisch ohne Knochen Futter-Augen-Braten	1.5kg-2kg	Ganze	250ml	N/A	HOCH	1 Std	Schnell
Ohne Knochen Schweineschulter	2kg	Gewürzt	250ml	N/A	HOCH	1 1/2 Std	Schnell
Schweinefilet	2 Schweinefilet (500g-750g jeweils)	Gewürzt	250ml	N/A	HOCH	3-4 minuten	Schnell
KOCHFLEISCH							
Fleisch ohne Knochen, Rippchen	Fleisch ohne Knochen, Rippchen	Fleisch ohne Knochen, Rippchen	250ml	N/A	HOCH	25 minuten	Schnell
Ohne Knochen Lammkeule	1.5kg	Schneiden Sie in 2,5 cm Stücke	250ml	N/A	HOCH	30 minuten	Schnell
Schweinefleisch ohne Knochen Hintern	1.5kg	Schneiden Sie in 2,5 cm Stücke	250ml	N/A	HOCH	30 minuten	Schnell
Futter Steak, zum Eintopfm	1kg	Schneiden Sie in 2,5 cm Stücke	250ml	N/A	HOCH	25 minuten	Schnell
HART GEKOCHTE EIER							
Eier†	1-12	Keiner	125ml	N/A	HOCH	4 minuten	Schnell

†Sofort entfernen, wenn eine vollständige und in einem eisbad.

Schnellkochtabelle, Fortsetzung

ZUTAT	GEWICHT	VORBEREITUNG	WASSER	ZUBEHÖRTEIL	DRUCK	ZEIT	VERÖFFENTLICHUNG
GEMÜSE							
Rote Beete	8 klein oder 4 groß	Abgespült gut, Tops & Enden beschnitten; cool & Schale nach dem Kochen	125ml	N/A	HOCH	15-20 minuten	Schnell
Brokkoli	1 Kopf	In 2,5 - 5 cm große Röschen geschnitten	125ml	Wenderost in unterer Position	NIEDRIG	1 minuten	Schnell
Rosenkohl 500g	500g	In Hälften schneiden	125ml	Wenderost in unterer Position	NIEDRIG	1 minuten	Schnell
Moschuskürbis (für Beilage oder Salat)	630g	Geschält, in 2,5 cm Stücke geschnitten, entkernt	125ml	N/A	NIEDRIG	2 minuten	Schnell
Moschuskürbis (für püriert)	630g	Geschält, in 2,5 cm Stücke geschnitten, entkernt	125ml	Wenderost in unterer Position	HOCH	5 minuten	Schnell
Kohl (geschmort)	1 Kopf	In der Hälfte, Kern entfernt, in 1.25cm Streifen geschnitten	125ml	N/A	NIEDRIG	3 minuten	Schnell
Kohl (knackig)	1 Kopf	In der Hälfte, Kern entfernt, in 1.25cm Streifen geschnitten	125ml	Wenderost in unterer Position	NIEDRIG	2 minuten	Schnell
Möhren	500g	Geschält, geschnitten in 1,25 cm Stücke	125ml	N/A	HOCH	2-3 minuten	Schnell
Blumenkohl	1 Kopf	Schneiden Sie in 2,5 cm Röschen, spindel entfernt	125ml	N/A	NIEDRIG	1 minuten	Schnell
Grün Bohnen	1 Beutel (375g)	Ganze	125ml	Wenderost in unterer Position	NIEDRIG	0 minuten*	Schnell
Grünkohlblätter / Grün	2 Bund oder 1 Beutel (500g)	Stielen entfernt, gehackten Blätter	125ml	N/A	NIEDRIG	3 minuten	Schnell
Kartoffeln, rot (für Beilage oder Salat)	1kg	Geschrubbt, in 2,5 cm Würfel schneiden	125ml	N/A	HOCH	1-2 minuten	Schnell
Kartoffeln, rot (für püriert)	1kg	Geschrubbt, ganze, große Kartoffeln halbieren	125ml	N/A	HOCH	15-20 minuten	Schnell
Kartoffeln, Weiß (für Beilage oder Salat)	1kg	Geschält, in 2,5 cm Würfel schneiden	125ml	N/A	HOCH	1-2 minuten	Schnell
Kartoffeln, weiß oder Yukon (für püriert)	1kg	Geschält, in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden	125ml	N/A	HOCH	6 minuten	Schnell
Kartoffeln, Süß (für Beilage oder Salat)	500g	Geschält, in 2,5 cm Würfel schneiden	125ml	N/A	HOCH	1-2 minuten	Schnell
Kartoffeln, Süß (für püriert)	500g	Geschält, in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden	125ml	N/A	HOCH	6 minuten	Schnell

*Die Zeit, die Einheit unter Druck nimmt, ist lang genug, um dieses Essen zu kochen.

Schnellkochtabelle, Fortsetzung

SPITZE Für die besten Ergebnisse spülen Reis und Getreide gründlich vor dem Druck Kochen.

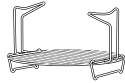
ZUTAT	GEWICHT	WASSER	DRUCK	ZEIT	VERÖFFENTLICHUNG
KÖRNER					
Arborioreis*	200g	750ml	HOCH	7 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Basmati-Reis	200g	250ml	HOCH	2 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Brauner Reis, kurz / mittel oder Langkorn	200g	310ml	HOCH	15 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Grob / Polenta*	200g	875ml	HOCH	4 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Farro	200g	500ml	HOCH	10 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Jasmin Reis	200g	250ml	HOCH	2-3 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Kamut	200g	500ml	HOCH	30 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Hirse	200g	500ml	HOCH	6 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Graupe	200g	500ml	HOCH	22 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Andenhirse	200g	375ml	HOCH	2 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Quinoa, rot	200g	375ml	HOCH	2 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Dinkel	200g	625ml	HOCH	25 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Stahl-Cut-Hafer*	200g	750ml	HOCH	11 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Sushi-Reis	200g	310ml	HOCH	3 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Reis, braun**	200g	310ml	HOCH	5 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Brauner Reis	200g	310ml	HOCH	2 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Weißer Reis	200g	250ml	HOCH	2 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Weizenbeeren	200g	750ml	HOCH	15 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Weißer Reis, Langkorn	200g	250ml	HOCH	2 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Weißer Reis, mittelkörniger	200g	250ml	HOCH	3 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Wildreis	200g	250ml	HOCH	22 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell

*Nach dem Loslassen Druck, rühre 30 Sekunden 1 Minute, dann lassen Sie sich für 5 Minuten.

Schnellkochtabelle, Fortsetzung

ZUTAT	GEWICHT	WASSER	DRUCK	ZEIT	VERÖFFENTLICHUNG
HÜLSENFÜCHTE					
Alle Bohnen, außer Linsen, sollten 8-24 Stunden vor dem Kochen eingeweicht werden.					
Schwarze Bohnen	500g, getränkt 8-24 stunden	1.5 litre	NIEDRIG	5 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Schwarzaugenbohne	500g, getränkt 8-24 stunden	1.5 litre	NIEDRIG	5 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Cannellini Bohnen	500g, getränkt 8-24 stunden	1.5 litre	NIEDRIG	3 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Borlottibohnen	500g, getränkt 8-24 stunden	1.5 litre	NIEDRIG	3 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Kichererbsen	500g	1.5 litre	NIEDRIG	3 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Weißer Bohnen	500g	1.5 litre	NIEDRIG	1 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Linsen (grün oder braun)	200g trocken	500ml	NIEDRIG	5 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Butterbohnen	500g, getränkt 8-24 stunden	1.5 litre	NIEDRIG	1 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell
Kidneybohnen	500g, getränkt 8-24 stunden	1.5 litre	NIEDRIG	3 minuten	Natürlich (10 minuten) dann Schnell

Dampfgar-Tabelle für die Wendegetriebe Rack



ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	FLÜSSIGKEIT	GARZEIT
GEMÜSE				
Spargel	1 bund	Ganze speere	500ml	7-15 minuten
Brokkolie	1 Kopf	In 2.5 -5 cm große Röschen geschnitten	500ml	5-9 minuten
Rosenkohl	500g	Ganz, Enden der Stangen abgeschnitten	500ml	8-17 minuten
Moschus-kürbis	750g	geschalten, in 2,5 cm große Stücke geschnitten	500ml	10-17 minuten
Kraut	1 Kopf	Halbiert und in 1,25 cm große Stücke geschnitte	500ml	6-12 minuten
Karotten	500g	geschalten, in 2,5 cm große Stücke geschnitten	500ml	7-12 minuten
Blumenkohl	1 Kopf	In 2.5 -5 cm große Röschen geschnitten	500ml	5-10 minuten
Maiskolben	4 Maiskolben	Ganze Kolben ohne Hülsen	500ml	4-9 minuten
Grüne Bohnen	1 tüte (375g)	Ganz	500ml	6-12 minuten
Grünkohl	1 tüte (500g)	Zurechtgeschnitten	500ml	7-10 minuten
Kartoffeln	500g	geschalten, in 2,5 cm große Stücke geschnitten	500ml	12-17 minuten
Kartoffeln (süß)	500g	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	500ml	8-14 minuten
Spinat	1 tüte (500g)	Keine	500ml	3-7 minuten
Zuckerschoten	500g	Zurechtgeschnitten	500ml	5-8 minuten
Sommerkürbis	500g	in 2,5 cm große Stücke geschnitten	500ml	5-10 minuten
Zucchini	500g	in 2,5 cm große Stücke geschnitten	500ml	5-10 minuten
EIER				
Pochierte Eier	4	In Auflaufförmchen oder Silikonbechern	250ml	3-6 minuten

Tabelle für Luft-Frittieren für den Cook & Crisp™-Korb



TIPP Für beste Ergebnisse sollten Sie den Fortschritt beim Kochen überprüfen und das Essen herausnehmen, wenn die gewünschte Bräunung erreicht ist. Wir empfehlen die Verwendung eines sofort ablesbaren Thermometers zur Überwachung der Innentemperatur von Lebensmitteln. Nach Ablauf der Garzeit sollten Sie das Essen umgehend herausnehmen, um ein Verkochen zu vermeiden.

ZUTATEN	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN	TEMP	ZEIT	SCHÜTTELN ODER WENDEN
GEMÜSE						
Spargel	1 Bündel	Ganz, Enden der Stangen abgeschnitten	2 TL	200°C	8-10 Minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen
Rote Beete	6 kleine oder 4 große (1kg)	Ganz	Keine	200°C	45-60 Minuten	N/A
Paprika	4 Paprikas	Ganz	Keine	200°C	25-30 Minuten	N/A
Brokkoli	1 Kopf	In 2 cm große Röschen geschnitten	1 EL	200°C	10-13 Minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen
Rosenkohl	500g	Halbiert, Strunk entfernt	1 EL	200°C	15-18 Minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen
Moschus-Kürbis	500g-750g	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200°C	20-25 Minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen
Karotten	500g	Geschält und in 1,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200°C	14-16 Minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen
Blumenkohl	1 Kopf	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	2 EL	200°C	15-20 Minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen
Maiskolben	4 Maiskolben	Ganze Kolben ohne Hülsen	1 EL	200°C	12-15 Minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen
Grüne Bohnen	1 Tüte (340g)	Zurechtgeschnitten	1 EL	200°C	7-10 Minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen
Grünkohl (für Chips)	375g	In Stücke geteilt, Strünke entfernt	Keine	150°C	9-12 Minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen
Pilze	250g	Gewaschen, geviertelt	1 EL	200°C	7-8 Minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen
	750g	In 2,5 cm große Spalten geschnitten	1 EL	200°C	20-25 Minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen
	500g	Handgeschnittene Pommes frites*, dünn	½-3 EL Pflanzenöl	200°C	20-25 Minuten	Häufig
	500g	Handgeschnittene Pommes frites*, dick	½-3 EL Pflanzenöl	200°C	24-27 Minuten	Häufig
Kartoffeln (Weiß)	4 ganz (185g-250g)	3 x mit der Gabel eingestochen	Keine	200°C	35-40 Minuten	N/A
	1kg	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200°C	15-20 Minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen
Kartoffeln (süß)	4 ganz (185-250g)	2,5 cm große Stücke geschnitten	Keine	200°C	35-40 Minuten	N/A
	Zucchini	500g	Der Länge nach geviertelt, dann in 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200°C	15-20 Minuten
GEFLÜGEL						
Hühnerbrust	2 (375-750g jeweils)	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	190°C	25-35 Minuten	N/A
	2 (250-375g jeweils)	Ohne Knochen	Mit Öl bestrichen	190°C	22-25 Minuten	N/A
Hühnerschenkel	4 (185-315g jeweils)	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	200°C	22-28 Minuten	N/A
	4 (125-250g jeweils)	Ohne Knochen	Mit Öl bestrichen	200°C	18-22 Minuten	N/A
Hühnerflügel	1kg	Ober- und Unterflügelknochen	1 EL	200°C	24-28 Minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen

* Nach dem Schneiden der Kartoffeln die rohen Pommes frites mindestens 30 Minuten lang in kaltem Wasser einweichen lassen, um unnötige Stärke zu entfernen.

Tabelle für Luft-Frittieren für den Cook & Crisp™-Korb, Fortsetzung

TIP Bevor Sie an der Luft frittieren verwenden, lassen Sie das Gerät 5 Minuten vorheizen, wie bei Ihrem herkömmlichen Ofen.

ZUTATEN	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN	TEMP	ZEIT	SCHÜTTELN ODER WENDEN
RINDFLEISCH						
Burgers	4 (125g jeweils)	Keine	Keine	190°C	10-12 minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen
Steaks	2 (8oz jeweils)	Ganz	Keine	200°C	10-20 minuten	N/A
SCHWEINEFLEISCH						
Speck	4 - 12 Streifen	Legen Sie die Speckstreifen gleichmäßig über den Rand des Korbes	Keine	170°C	13-16 minuten (kein vorheizen)	N/A
Schweinekoteletts	2 dick geschnittene Kotel (315-375g jeweils)	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	190°C	15-17 minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen
	4 koteletts ohne Knoch (185-250g jeweils)	Ohne Knochen	Mit Öl bestrichen	190°C	15-18 minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen
Schweinefilet	2 tenderloins (500-750g jeweils)	Ganz	Mit Öl bestrichen	190°C	25-35 minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen
Würste	4 Würste	Ganz	Keine	200°C	8-10 minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen
FISCH & MEERESFRÜCHTE						
Fischkuchen	2	Keine	Mit Öl bestrichen	180°C	8-12 minuten	N/A
Frische ausgebackene Calamari	4	Ganz	Keine	190°C	7-10 minuten	N/A
Lachsfilets	2 filets	Keine	Mit Öl bestrichen	200°C	10-13 minuten	N/A
Garnelen	16 große	Ganz, geschält, mit Schwanz	1 EL	200°C	7-10 minuten	N/A
GEFRORENES ESSEN						
Hühnernuggets	1 packung	Keine	Keine	200°C	12 minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen
Fischfilet	1 packung (6 filets)	Keine	Keine	200°C	14 minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen
Fischstäbchen	18 fischstäbchen (345g)	Keine	Keine	200°C	10 minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen
Pommes frites	500g	Keine	Keine	180°C	19 minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen
	1kg	Keine	Keine	180°C	30 minuten	Häufig (mindestens zweimal)
Mozzarella-Sticks	345g	Keine	Keine	190°C	8 minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen
Pizza Rollen	40 (630g)	Keine	Keine	200°C	12-15 minuten	Auf halbem Weg durch das Kochen

Tabelle für TenderCrisp™

ZUTATEN	MENGE	ZUBEHÖR	WASSER	SCHNELLKOCHTOPF	DRUCKABLAß	KNUSPERDECKEL
Ganzes Huhn	1 Huhn (2-2.3kg)	Cook & Crisp™-Korb	125ml	Hoch für 15 minuten	<p>Schnellverschlussdruck.</p> <p>Deckel vorsichtig abnehmen.</p> <p>Das Protein mit einem Papiertuch trocken tupfen und mit Öl oder Soße bestreichen.</p>	Luft-Frittieren @ 200°C für 15-20 minuten
St. Louis ribs	1 rack in Viertel geschnitten	Cook & Crisp™-Korb	125ml	Hoch für 19 minuten		Luft-Frittieren @ 200°C für 10-15 minuten
Gefrorene Hähnchenbrust	2 (185-250g jeweils)	Wenderost in höherer Position	125ml	Hoch für 10 minuten		10 Minuten grillen
	2 (315g jeweils)	Wenderost in höherer Position	125ml	Hoch für 1 minuten		15 Minuten grillen oder bis es gegart ist
Gefrorene New Yorker Streifensteaks	2 (375g jeweils)	Wenderost in höherer Position	125ml	Hoch für 2 minuten		16 Minuten grillen oder bis es gegart ist
	2 (500g jeweils)	Wenderost in höherer Position	125ml	Hoch für 3 minuten		16 Minuten grillen oder bis es gegart ist
Gefrorene Hühnerflügel	500g	Cook & Crisp™-Korb	125ml	Hoch für 5 minuten		Luft-Frittieren @ 200°C für 15-20 minuten
Hähnchenschenkel mit Knochen	4 (185-250g)	Cook & Crisp™-Korb	125ml	Hoch für 2 minuten		Luft-Frittieren @ 200°C für 10 minuten
Gefrorene Schweinekoteletts	4 (185-250g)	Wenderost in höherer Position	125ml	Hoch für 2 minuten	Luft-Frittieren @ 200°C für 10-15 minuten	
Gefrorene Riesengarnelen	Roh, geschält und entdarnt	Wenderost in höherer Position	125ml	Hoch für 0 minuten	Luft-Frittieren @ 200°C für 5 minuten	

Table of Contents

Pressure Lid	54
Crisping Lid	55
The Art of TenderCrisp™	56
TenderCrisp™	58
Choose Your Own TenderCrisp™ Adventure	60
Starters	62
Main Dishes	66
Desserts	82
Cooking Charts	88

Pressure, meet Crisp

What you're about to experience is a way of cooking that's never been done before. TenderCrisp™ Technology allows you to harness the speed of pressure cooking to quickly cook ingredients, then the revolutionary crisping lid gives your meals a crispy, golden finish that other pressure cookers can only dream of.

Pressure Lid

With this lid on, the Foodi™ is the ultimate pressure cooker. Transform the toughest ingredients into tender, juicy, and flavourful meals in an instant.



PRESSURE COOK

Pressurised steam infuses moisture into ingredients and quickly cooks them from the inside out.



STEAM

Steam infuses moisture, seals in flavour, and maintains the texture of your food.



SLOW COOK

Cook low and slow to create your favourite chilis and stews.



SEAR/SAUTÉ

Five temperature settings allow you to build flavour by searing, sautéing, simmering, and more.

Crisping Lid

Start or finish recipes by dropping this top to unleash super-hot, rapid-moving air around your food to crisp and caramelize to golden-brown perfection.



AIR CRISP

Want that crispy, golden, texture without all the fat and oil? Air Crisping is for you.



BAKE/ROAST

Don't waste time waiting for your oven to preheat. Make your favourite casseroles and roasted vegetables in way less time.



GRILL

Finish off your meals by sealing in flavour and giving them just the right amount of caramelization or crispiness.

The art of TenderCrisp™

Start with pressure cooking. Finish with the crisping method of your choice. That's how you get TenderCrisp™ results.

The best part? There's more than one way to TenderCrisp™.

You can start with ingredients that are frozen or fresh.

You can cook chicken, vegetables, or fish. You can prepare your favourite chilli or stew, too. But when you TenderCrisp™, you always finish with a crispy, delicious twist.



TenderCrisp™ Herb-Roasted Chicken

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 30-41 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

APPROX. PRESSURE BUILD: 6 MINUTES | **PRESSURE COOK:** 22 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** 5 MINUTES | **AIR CRISP:** 8-18 MINUTES

INGREDIENTS

1 whole fresh uncooked chicken
(2.25kg-2.5kg)

Juice of 2 lemons
(60ml lemon juice)

60ml hot water

60ml honey

1 tablespoon plus 1 teaspoon sea salt,
divided

1 tablespoon whole black
peppercorns

5 sprigs fresh thyme

5 cloves garlic, peeled, smashed

1 tablespoon vegetable oil

2 teaspoons ground black pepper

DIRECTIONS



Remove packet of giblets, if included in cavity of the chicken. Tie legs together with cooking twine.



In a small bowl, mix together lemon juice, hot water, honey, and 1 tablespoon salt. Pour mixture into the pot. Place whole peppercorns, thyme, and garlic in the pot.



Place chicken in the Cook & Crisp™ Basket and place basket in pot.



Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to high (HI). Set time to 22 minutes. Select START/STOP to begin.

TIP Use cooking spray in place of oil to evenly coat large cuts of protein in the Cook & Crisp Basket.



When pressure cooking is complete, allow pressure to naturally release for 5 minutes. After 5 minutes, quick release any remaining pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.



Brush chicken with vegetable oil or spray with cooking spray. Season with remaining salt and pepper.



Close crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 200°C, and set time to 8 minutes. Select START/STOP to begin. Cook until desired level of crispness is reached, adding up to 10 additional minutes.



Let chicken rest for 5 to 10 minutes. Cooking is complete when internal temperature reaches 75°C. Remove chicken from basket using the Ninja® roast lifters* (or 2 large serving forks).

Choose Your Own TenderCrisp™ Adventure

Feeling adventurous? Simply choose an ingredient from each column to customise and create your very own TenderCrisp™ meals.

TIP If you want to keep meat drippings from falling off the reversible rack and onto your starches and grains below, place a layer of aluminium foil under the meat to keep everything tidy and clean.

Pick a Grain or Starch and place with liquid in pot

200g white rice with 250ml stock

200g quinoa with 250ml stock

500g white potatoes, cubed, with 125ml water

200g pearly couscous with 250ml stock

Add the Rack

and place on reversible rack

ADD THE REVERSIBLE RACK IN THE HIGHER POSITION



Pick a Protein and place on reversible rack

500g fresh boneless skinless chicken thighs

4 fresh boneless chicken breasts (185-250g each)

2 frozen steaks (250-375g each, 2.5cm thick)

Pressure Cook


HIGH FOR 2 MINS

Pressure Lid



Pressure Release

QUICK RELEASE PRESSURE; CAREFULLY REMOVE LID



Pick a vegetable, oil and season to taste, then place on rack around protein

1 large or 2 small courgette, cut in 7.5cm x 12mm

4 carrots, cut in 7.5cm x 12mm sticks

1/2 head cauliflower, cut in small florets

Finishing touch brush your protein with sauce or rub of your choice

Teriyaki

Sweet & sour

Blackening seasoning


Rosemary garlic spice rub

Your favourite spice blend

Grill

DROP THE CRISPING LID AND GRILL FOR 10 MINS

Crisping Lid





Starters

BERLIN SOUP

PREP: 25 MINUTES | **COOK:** 30 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 6 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

1 tablespoon olive oil
100g thin pork belly
100g onions, peeled, diced
120g carrots, peeled, cut in 1.5cm cubes
1 rib celery, cut in 1.5cm cubes
700g potatoes, peeled, cut in 1.5cm cubes
1.5L Vegetable Broth
½ teaspoon sea salt
¼ teaspoon ground black pepper, to taste
1 large leek, trimmed, cleaned, thinly sliced
4 Frankfurt sausages, sliced in 4mm pieces
15 leaves of Parsley, chopped

DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select START/STOP to begin. Allow to preheat for 5 minutes.
- 2 After 5 minutes, add the oil, pork belly, onions, carrots, and celery to the pot. Cook, stirring occasionally, for 5 minutes.
- 3 Add potatoes to the pot and cook for another 5 minutes.
- 4 Add bouillon, salt, pepper, and leek. Stir to combine, making sure the bouillon cubes are dissolved. Assemble the pressure lid; making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 5 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 10 minutes. Select START/STOP to begin.
- 6 When pressure-cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 7 Add the sausages to the pot. Stir to incorporate, allowing to heat for 5 minutes before serving.
- 8 Add the parsley and serve.

POTATO WEDGES

PREP: 5 MINUTES | **COOK:** 18-33 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS | **APPROX. PRESSURE BUILD:** 6 MINUTES
PRESSURE RELEASE: QUICK

INGREDIENTS

125ml water
4 golden potatoes, cut in 5cm wedges
2 tablespoons extra virgin olive oil, divided
1 tablespoon fresh oregano leaves, minced
4 cloves garlic, peeled, minced
Juice of 1 lemon
Sea salt
2 teaspoons ground black pepper



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

DIRECTIONS

- 1 Pour water into the pot. Place potatoes into the Cook & Crisp[™] Basket and place basket into pot.
- 2 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to LOW. Set time to 3 minutes. Select START/STOP to begin.
- 3 While potatoes are cooking, stir together 1 tablespoon olive oil with oregano, garlic, lemon juice, salt, and pepper in a small bowl. Set aside.
- 4 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 5 Pour remaining olive oil over the potatoes in the basket, shaking to coat evenly.
- 6 Close the crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 200°C, and set time to 30 minutes. Select START/STOP to begin. Check potatoes after 15 minutes. Continue cooking for up to 15 more minutes for desired crispiness.
- 7 When cooking is complete, remove potatoes from basket. Toss with oregano dressing and serve.

CHORIZO & DRIED TOMATOES CROQUETTES

PREP: 20 MINUTES | **COOK:** 29 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 5 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

900g potatoes, peeled, cut in 2.5cm cubes
120ml water
20g butter
150g chorizo, finely chopped
3 egg yolks
40g Parmesan cheese
75g dried tomatoes
¼ teaspoon sea salt
¼ teaspoon ground black pepper
1 tablespoon olive oil
3 egg whites
150g flour
200g panko bread crumbs

TIP Place the mash in a large dish to help it cool down faster.

DIRECTIONS

- 1 Place potatoes and water into the pot. Assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 2 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 6 minutes. Select START/STOP to begin.
- 3 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 4 Transfer mashed potatoes to a container and mash potatoes with the butter. Place mashed potatoes in the refrigerator to cool. Wipe out pot and return to unit.
- 5 Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select START/STOP to begin. Add chorizo to the pot and sauté until browned, about 5 minutes. Set aside and wipe out pot.
- 6 Once the mashed potatoes have cooled, add to a mixing bowl with the chorizo, egg yolks, Parmesan cheese, tomatoes, salt, and pepper.
- 7 Place flour in a shallow bowl or plate. Add oil and egg whites to another bowl, whisking to combine. Place bread crumbs into a third bowl or plate.
- 8 Place the Cook & Crisp[™] Basket into the unit. Preheat unit by selecting AIR CRISP, setting temperature to 190°C, and setting time to 10 minutes. Select START/STOP to begin.
- 9 While unit is preheating, create croquettes. Working in small batches, make 50g balls of mashed potato mixture. Toss croquettes in flour. Tap off excess, then coat in egg white mixture. Transfer to bread crumbs, tossing well to evenly coat. Set aside and repeat with remaining croquettes.
- 10 Once unit has preheated, place croquettes in a single layer in the Cook & Crisp Basket.
- 11 Select AIR CRISP, set temperature to 190°C, and set time to 18 minutes. Select START/STOP to begin.
- 12 When cooking is complete, croquettes are ready to serve.



Main Dishes

SAUSAGE & PUMPERNICKEL BREAD PUDDING

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 34 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS

INGREDIENTS

- 65g uncooked bacon, cut in 1cm pieces
- 300g bratwurst, crumbled
- 1 white onion, peeled, chopped
- 450g pumpernickel bread, cut in 2.5cm cubes
- 110g smoked gouda cheese, cut in cubes
- 12g fresh Italian parsley, chopped
- 250ml cream
- 3 large eggs
- 1 tablespoon spicy brown mustard
- 1 teaspoon sea salt
- ½ teaspoon ground black pepper

DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set to MD:HI. Select START/STOP to begin. Add bacon and bratwurst to pot and sauté until browned, about 10 minutes. Add onion and cook until translucent, about 4 minutes. Select START/STOP to turn off SEAR/SAUTÉ.
- 2 Stir bread, cheese, and parsley into the pot.
- 3 In a bowl, whisk together half & half, eggs, mustard, salt, and pepper. Pour over bread mixture and stir until thoroughly coated. Spread into an even layer in the pot.
- 4 Close crisping lid. Select BAKE/ROAST, set temperature to 180°C, and set time to 20 minutes. Select START/STOP to begin.
- 5 When cooking is complete, bread pudding is ready to serve.

ALPINE FONDUE

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 9 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS | **APPROX. PRESSURE BUILD:** 10 MINUTES
PRESSURE RELEASE: QUICK

INGREDIENTS

175ml warm water, divided
450g gruyere cheese, grated (or cut in 1.25cm cubes)
2 cloves garlic, peeled, minced
1 small shallot, peeled, minced
100ml white wine
¼ teaspoon ground nutmeg
1 teaspoon sea salt
1 tablespoon cornflour
1-2 teaspoons lemon juice
Bread and vegetables, for serving

DIRECTIONS

- 1 Pour 125ml warm water into the pot.
- 2 Place gruyere, garlic, shallot, white wine, nutmeg, and salt into the Ninja® multi-purpose pan* (or an 8-inch baking dish). Place pan on the reversible rack, making sure rack is in the lower position.
- 3 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 4 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 7 minutes. Select START/STOP to begin.
- 5 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Remove rack with pan from pot. Remove pan from rack and place pan directly into the pot (water should still be in pot).
- 7 Select SEAR/SAUTÉ and set to LO:MD. Select START/STOP to begin. Using a rubber spatula, stir ingredients until well combined.
- 8 In a small bowl, whisk together 50ml warm water with cornstarch until dissolved. Stir cornflour slurry into cheese mixture until well combined, about 2 minutes. Stir in lemon juice, 1 teaspoon at a time, to taste.
- 9 When cooking is complete, serve fondue with bread and vegetables.

*The Ninja multi-purpose pan is sold separately at ninjakitchen.eu

TIP Leave unit on LO:MD and refresh water as it evaporates to hold fondue indefinitely.

BLOOMIN' CAULIFLOWER

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 19 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS | **APPROX. PRESSURE BUILD:** 5 MINUTES
PRESSURE RELEASE: QUICK

INGREDIENTS

125ml water
1 medium head cauliflower, leaves removed
60ml olive oil
4 cloves garlic, peeled, minced
2 tablespoons capers, rinsed, minced
1 teaspoon crushed red pepper
50g grated Parmesan cheese
1 tablespoon fresh parsley, chopped, for garnish

DIRECTIONS

- 1 Place water and Cook & Crisp™ basket in pot.
- 2 With a knife, cut an X into the head of cauliflower, slicing about halfway down. Place cauliflower into the basket.
- 3 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to LOW. Set time to 3 minutes. Select START/STOP to begin.
- 4 In a small bowl, stir together olive oil, garlic, capers, and crushed red pepper.
- 5 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Spread the oil mixture evenly over the cauliflower, placing some of it into the center of the cauliflower. Sprinkle Parmesan cheese evenly over the cauliflower.
- 7 Close the hinged lid; select AIR CRISP, set temperature to 200°C, and set time to 10 minutes. Select START/STOP to begin.
- 8 When cooking is complete, carefully transfer cauliflower to a serving platter using a large spatula. Garnish with fresh parsley.

TIP Since capers are briny, be sure to taste the cauliflower before adding salt to this dish.

CHICKEN SCHNITZEL WITH APPLE BRAISED CABBAGE

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 35 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS | **APPROX. PRESSURE BUILD:** 8 MINUTES
PRESSURE RELEASE: QUICK

INGREDIENTS

2 strips (65g) uncooked bacon, chopped
1 onion, peeled, thinly sliced
½ head (about 650g) red cabbage, shredded
1 apple, peeled, cored, cut in matchsticks
50ml apple cider vinegar
1 tablespoon caraway seeds
½ teaspoon ground black pepper
2 teaspoons sea salt, divided
60g flour
1 large egg
2 tablespoons Dijon mustard
80g panko bread crumbs
4 chicken cutlets (225g each)
Lemon wedges, for serving

DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select START/STOP to begin. Add bacon and sauté until crispy and fat is rendered, about 5 minutes. Add onion, cabbage, apple, vinegar, caraway, pepper, and 1 teaspoon salt.
- 2 Assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 3 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 10 minutes. Select START/STOP to begin.

- 4 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 5 Place flour and remaining 1 teaspoon salt in a shallow bowl. Place egg and Dijon in another bowl, and panko in a third bowl. Coat chicken cutlets in flour, then egg mixture, and then panko. Set aside.
- 6 Place reversible rack in pot over cabbage mixture, making sure rack is in the higher position. Place 2 cutlets on the rack and spray each with cooking spray.
- 7 Close the crisping lid. Select BAKE/ROAST, set temperature to 180°C, and set time to 10 minutes. Select START/STOP to begin.
- 8 After 5 minutes, open lid and flip cutlets. Close lid to resume cooking.
- 9 When cooking is complete, repeat with remaining cutlets. Serve with braised cabbage and lemon wedges.

ROULADEN WITH MUSHROOM GRAVY

PREP: 20 MINUTES | **COOK:** 52 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS | **APPROX. PRESSURE BUILD:** 7 MINUTES
PRESSURE RELEASE: QUICK

INGREDIENTS

8 teaspoons brown mustard, divided
900g eye of round beef, cut in 4 pieces, pounded thin
1 large dill pickle (130g), finely diced, divided
1 white onion, peeled, finely diced, divided
2 teaspoons sea salt, divided
½ teaspoon ground black pepper, divided
1 tablespoon canola oil
2 carrots, peeled, diced
2 stalks celery, diced
250ml beef stock
150ml red wine
150g mushrooms, chopped
1 tablespoon tomato paste

DIRECTIONS

- 1 Spread 2 teaspoons mustard onto each piece of meat. Divide diced pickles evenly onto each piece of meat, then top each with 1 tablespoon onion, ¼ teaspoon salt, and 1/8 teaspoon pepper. Roll meat and tie with kitchen twine.
- 2 Select SEAR/SAUTÉ and set to MD:HI. Select START/STOP to begin. Add oil and allow to heat for 5 minutes.
- 3 Add rouladen to pot and brown on all sides, about 8 minutes. Remove and set aside.
- 4 Add remaining onion, carrots, and celery to pot and sauté for 5 minutes. Add stock and wine and stir to deglaze, removing any browned bits from bottom of pot.

- 5 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 6 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 30 minutes. Select START/STOP to begin.
- 7 When pressure cooking is complete, quick release pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 8 Leaving liquid in pot, remove onion, carrots, and celery. Chop into a thick paste; set aside. Add mushrooms and tomato paste. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 9 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 2 minutes. Select START/STOP to begin.
- 10 When pressure cooking is complete, quick release pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 11 Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select START/STOP to begin.
- 12 Return chopped onion mixture to pot. Stir to combine. Return rouladen to pot and bring just to simmer to warm through. Serve immediately.

FRENCH ONION SOUP AU GRATIN

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 42 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 4 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

2 tablespoons butter
2 large white onions, peeled, cut in 6mm slices
1 tablespoon tomato paste
1 tablespoon soy sauce
1 tablespoon Worcestershire sauce
1L beef stock
½ teaspoon sea salt
1 teaspoon ground black pepper
30cm French baguette, cut in 2.5cm cubes
220g shredded mozzarella (or Gruyere) cheese

DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set to MD:HI. Select START/STOP to begin. Allow to preheat for 5 minutes.
- 2 Add butter and onions to pot and cook, stirring occasionally, for 10 minutes.
- 3 Add tomato paste, soy sauce, and Worcestershire sauce to pot. Cook for 5 minutes. Add beef stock, salt, and pepper to pot and cook for an additional 5 minutes. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 4 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 15 minutes. Select START/STOP to begin.
- 5 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Arrange the French bread cubes over the surface of the soup, then place the cheese evenly on top of the bread.
- 7 Close crisping lid. Select GRILL and set time to 7 minutes. Select START/STOP to begin. Cooking is complete when bread is toasted.
- 8 When cooking is complete, soup is ready to serve.



COD WITH MUSTARD CREAM, BEANS AND BACON

PREP: 15 MINUTES | **MARINATE:** 1-4 HOURS | **COOK:** 19-24 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 4 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

115g Dijon mustard
125ml double cream
1 bunch fresh tarragon, minced
1 teaspoon sea salt
½ teaspoon black pepper
3 cloves garlic, peeled, minced
1 medium white onion, peeled, diced, divided
4 cod fillets (115g each)
200g uncooked bacon, cut in 1cm pieces
500g green beans
125ml water

DIRECTIONS

- 1 In a bowl, mix together mustard, cream, tarragon, salt, pepper, garlic, and half of the onion. Add fish and coat evenly in mustard cream mixture. Place in refrigerator and marinate for 1 to 4 hours.
- 2 Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select START/STOP to begin. Add bacon and cook for 5 to 7 minutes, stirring occasionally, until crispy and fat is rendered. Add remaining onion and continue cooking for another 2 minutes, stirring often.
- 3 Add green beans and water to pot. Stir to combine. Assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 4 Select PRESSURE and set to LOW. Set time to 0 minutes. Select START/STOP to begin.
- 5 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Place fish and mustard cream into the Ninja® multi-purpose pan* (or a 20cm baking dish). Place pan on the reversible rack, making sure rack is in the lower position. Place rack with pan in pot over green bean mixture.
- 7 Close the crisping lid. Select BAKE/ROAST, set temperature to 160°C, and set time to 15 minutes. Check for doneness after 12 minutes. Cooking is complete when fish is beginning to brown and internal temperature reaches 65°C.
- 8 When cooking is complete, serve immediately.

*The Ninja multi-purpose pan is sold separately at Ninjakitchen.eu

STEAK, MASHED POTATOES & ASPARAGUS

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 9-13 | **MAKES:** 2-4 SERVINGS | **APPROX. PRESSURE BUILD:** 9 MINUTES
PRESSURE RELEASE: QUICK

INGREDIENTS

5 Russet potatoes, peeled, cut in 1.25cm pieces
125ml water
115g butter, divided
125ml heavy cream
110g shredded cheddar cheese
1 tablespoon plus 2 teaspoons kosher salt, divided
3 teaspoons ground black pepper, divided
2 frozen New York strip steaks (375g, 3.75cm thick each)
1 bunch asparagus, trimmed
1 tablespoon olive oil

DIRECTIONS

- 1 Place potatoes and water into the pot.
- 2 Place the reversible rack inside pot over potatoes, making sure rack is in the higher position. Season steaks with 1 tablespoon salt and 1 teaspoon pepper, then place them on the rack.
- 3 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 1 minute. Select START/STOP to begin.
- 4 While the unit is pressure cooking, toss the asparagus with olive oil, 1 teaspoon salt, and 1 teaspoon black pepper.
- 5 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Remove rack with steaks from pot and pat steaks dry. Mash potatoes with butter, cream, cheese, 1 teaspoon salt, and 1 teaspoon pepper, using a mashing utensil that won't scratch the nonstick surface of the pot.
- 7 Return rack with steaks to pot over mashed potatoes. Place asparagus on rack next to steaks. Close crisping lid. Select BROIL and set time to 8 minutes for medium steak or 12 minutes for well-done. Select START/STOP to begin.
- 8 When cooking is complete, remove steaks from rack and allow to rest for 5 minutes before serving with mashed potatoes and asparagus.

SHORT RIBS & ROOT VEGETABLES

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 1 HOUR | **MAKES:** 4-6 SERVINGS | **APPROX. PRESSURE BUILD:** 10 MINUTES
PRESSURE RELEASE: QUICK

INGREDIENTS

6 uncooked bone-in beef short ribs (about 1.5kg), trimmed of excess fat and silver skin
2 teaspoons kosher salt, divided
2 teaspoons black pepper, divided
2 tablespoons olive oil, divided
1 onion, peeled, chopped
60ml Marsala wine
60ml beef broth
2 tablespoons brown sugar
3 cloves garlic, peeled, minced
2 tablespoons fresh thyme, minced, divided
3 carrots, peeled, cut in 2.5cm pieces
3 parsnips, peeled, cut in 2.5cm pieces
150g pearl onions
5g fresh parsley, minced

DIRECTIONS

- 1 Season short ribs on all sides with 1 teaspoon salt and 1 teaspoon pepper. Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select START/STOP to begin. Heat 1 tablespoon oil in the pot for 3 minutes.
- 2 After 3 minutes, add short ribs to pot and cook until browned on all sides, about 10 minutes.
- 3 Add onion, wine, broth, brown sugar, garlic, 1 tablespoon thyme, 1/2 teaspoon salt, and 1/2 teaspoon pepper to pot. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.

- 4 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 40 minutes. Select START/STOP to begin.
- 5 Toss carrots, parsnips, and pearl onions with remaining oil, thyme, salt, and pepper.
- 6 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 7 Place the reversible rack inside pot over ribs, making sure rack is in the higher position. Place vegetable mixture on rack.
- 8 Close crisping lid. Select BAKE/ROAST, set temperature to 170°C, and set time to 15 minutes. Select START/STOP to begin.
- 9 Once vegetables are tender and roasted, transfer them and the ribs to a serving tray and tent loosely with aluminum foil to keep warm.
- 10 Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Bring liquid in pot to simmer for 5 minutes. Transfer to bowl and let sit for 2 minutes, then spoon off top layer of fat. Stir in parsley.
- 11 When cooking is complete, serve sauce with vegetables and ribs.

STUFFED PEPPERS

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 27 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 8 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** NATURAL 10 MINUTES

INGREDIENTS

- 1 tablespoon garlic powder
- 1 teaspoon black pepper
- 1 tablespoon ground cinnamon
- ½ teaspoon ground cloves
- 2 ¼ teaspoons sea salt, divided
- 3 tablespoons paprika
- 1 ½ teaspoons ground cumin
- 500g uncooked beef mince
- 1 small onion, peeled, finely chopped
- 200g long-grain brown rice
- 250ml chicken stock
- 60ml dry white wine
- 4 large bell peppers, seeds and stems removed, tops chopped
- 120g whole cashews, chopped
- 10g fresh parsley, chopped

TIP Save remaining spice blend and use it for roasting vegetables or seasoning fish.

DIRECTIONS

- 1 In a small mixing bowl, stir together the garlic powder, black pepper, cinnamon, cloves, ¾ teaspoon salt, paprika, and cumin; set aside.
- 2 Add beef, onion, rice, stock, wine, and 2 tablespoons spice mix to the pot, breaking apart meat. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 3 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 15 minutes. Select START/STOP to begin.
- 4 When pressure cooking is complete, allow the pressure to naturally release for 10 minutes. After 10 minutes, quick release any remaining pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 5 Stir meat mixture, then add chopped pepper tops, cashews, fresh parsley, and remaining salt. Using a rubber or wooden spoon, stuff mixture into the 4 bell peppers.
- 6 Place stuffed peppers in the pot. Close crisping lid. Select BAKE/ROAST, set temperature to 180°C, and set time to 12 minutes. Select START/STOP to begin.
- 7 When cooking is complete, serve immediately.

SMOKED HADDOCK PARMENTIER

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 32 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 9 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK 2 MINUTES

INGREDIENTS

- 700g potatoes, peeled, cut in 5cm cubes
- 400g carrots, peeled cut in 3cm long
- 2 cloves of garlic, with skin
- 145ml water
- 500g Smoked Haddock cut in large pieces of 10cm
- 30cl water
- 300ml + 180ml whole milk
- 18g finely chopped parsley
- 1 Tablespoon olive oil
- Pepper to taste but NO SALT

DIRECTIONS

- 1 Place potatoes, carrots, garlic and water into the pot. Assemble the pressure lid making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 2 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 7 minutes. Select START/STOP to begin.
- 3 When pressure-cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 4 Transfer potatoes, carrots and garlic to a container.
- 5 Empty the water from the pot and place the smoked Haddock, with 30cl whole milk and 30cl water.
- 6 Place the pot back in the Foodi. Select SEAR/SAUTÉ and set to MEDIUM-HIGH. Press START/STOP to begin. Let it cook 15 minutes with a low shimmer.
- 7 Meanwhile mash the vegetables with 18cl whole milk, the olive oil and the chopped parsley. Add pepper.
- 8 Once the fish is ready, take off the skin and the bones. Place it in a small mixer and pulse 3 times. Add it to the mash and mix well.
- 9 Clean the Foodi Pot and preheat the unit 5 minutes. Select BROIL and set time to 15 minutes.
- 10 After 5 Minutes, place the Smoked Haddock Parmentier in the Foodi and resume cooking.
- 11 When cooking time is over, the dish is ready to be served.

TIP To decrease the salt, you can leave the smoked Haddock in Milk over night.

TIP To reduce the smoked taste, you can remove the skin of the fish before cooking it.

TIP if you don't have a mixer you can use a fork to reduce the fish in smaller pieces before mixing it to the mash.

CHERRY TOMATOES & GARLIC CRISPED POTATOES

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 1 HOUR 8 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 5 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

1kg small new potatoes, cleaned, black marks removed
7 cloves garlic, with opened skin
1 tablespoon sunflower oil
25 cherry tomatoes (about 225g), rinsed, pierced with sharp knife
1 teaspoon Fleur de sel, for serving

DIRECTIONS

- 1 Preheat the Foodi, Select AIR CRISP, set temperature to 200°C, and set time to 30 minutes. Select START/STOP to begin.
- 2 After 5 minutes, place potatoes, garlic, and oil into a bowl; stir to coat.
- 3 Place potatoes and garlic into the Cook & Crisp™ Basket and place basket into pot.
- 4 After 10 minutes, open lid, then lift basket and shake potatoes or toss them with silicone-tipped tongs. Close lid to resume cooking.
- 5 With 5 minutes left, open lid and add cherry tomatoes to the basket. Close lid to resume cooking, shaking ingredients once halfway through.
- 6 When cooking is complete, sprinkle with Fleur de sel and serve.

TIP These potatoes are equivalent to the French Rate du Touquet or Grenaille.

MORTEAU SAUSAGE WITH LENTILS

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 30 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 10 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** NATURAL 15 MINUTES

INGREDIENTS

35g goose or duck fat
3 medium onions, peeled, diced
2 carrots, peeled, diced
150g uncooked bacon, diced
400g green lentils
3 bay leaves
2 teaspoons fresh thyme
300ml white wine
600ml water
Sea salt and ground black pepper, to taste
800g Morteau sausage

DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select START/STOP to begin.
- 2 Place the goose fat in the pot to melt.
- 3 Once fat is melted, add the onions, carrots, and bacon to the pot. Cook for 10 minutes, stirring occasionally.
- 4 Add remaining ingredients, except sausage, to the pot and stir to incorporate. Place sausage on top of lentil mixture. Assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 5 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 20 minutes. Select START/STOP to begin.

- 6 When pressure cooking is complete, allow pressure to natural release for 15 minutes. After 15 minutes, quick release remaining pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 7 Remove the sausage and slice into 1cm pieces. Stir the lentils and serve warm with the sausage.

TIP If you can't find Morteau sausages you can choose large smoked sausages

HAM & GREEN OLIVES FUSILLI GRATIN

PREP: 5 MINUTES | **COOK:** 30 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 10 MINUTES

INGREDIENTS

400g Fusilli
1l water
100g butter
100g flour
1l warm milk
100g grated Emmental cheese or equivalent (50g + 50g)
½ Teaspoon pepper
½ Teaspoon nutmeg
1 Teaspoon salt
150g ham in dices or grated
150g pitted green olives

DIRECTIONS

- 1 Place the Fusilli in the pot of the Foodi and cover them with water.
- 2 Assemble the pressure lid; making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 3 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 4 minutes. Select START/STOP to begin.
- 4 When pressure-cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 5 Drain de pasta and set them aside.
- 6 Dry the pot before placing it back in the Foodi. Preheat the unit; select SEAR/SAUTE, set temperature to MEDIUM/HIGH. Select START/STOP to begin.

- 7 After 5 minutes preheating place the butter to melt.
- 8 Once entirely melted Add the Flour all at once whisking fast with a silicon whisk.
- 9 Add the milk progressively keeping whisking all the time.
- 10 Increase the heat; press on the top right up arrow HIGH. Let your béchamel sauce thicken until it boils. Select START/STOP to stop.
- 11 Add the seasonings (nutmeg, salt and pepper) and poor 50g of grated cheese.
- 12 Add the Fusilli, the ham and the olives and stir well. Cover the mix with the other 50g of cheese and close the lid.
- 13 Select BROIL and set time to 10 minutes. Select START/STOP to begin.
- 14 When cooking is complete, the dish is ready to serve.

TIP Tip: Choose a good quality dried pasta brand with a pretty long cooking time. (Ex. 8 to 10 minutes)

TIP Divide the advised pasta cooking time by 2 to adapt the right pressure-cooking time of the Fusilli Brand you chose.

TIP Always use a silicon whisk to respect the material of your Foodi pot

ROASTED PORK WITH PRUNES IN CIDER SAUCE

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 45 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS | **APPROX. PRESSURE BUILD:** 6 MINUTES

INGREDIENTS

50g unsalted butter
1 large onion peeled and diced in ½cm large
1.3kg roast pork with fat around and stuffed with prunes
½ Teaspoon salt
½ Teaspoon pepper
50cl dry cider
18 Pitted prunes, rehydrated in cider for 2 hours
10 thin slices of smoked bacon

DIRECTIONS

- 1 Preheat the Foodi, select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select START/STOP to begin.
- 2 After 5 minutes, place the butter in the pot to melt.
- 3 Once butter is melted, add the onion, cook for 3 minutes, stirring occasionally.
- 4 Add the seasoning on the meat and color it lightly on each side. Poor the cider over, add the prunes and assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 5 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 27 minutes. Select START/STOP to begin.
- 6 On a cutting board, line up 5 slices of bacon overlapping each other on 1cm.
- 7 When pressure-cooking is complete, quick release pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.

- 8 Place the pressure-cooked pork over the slices of bacon and remove all the kitchen thread.
- 9 Remove the prunes from the sauce and let them rest in a cup of sauce. Leave the rest of the sauce in the pot. Preheat the Foodi, select AIRCRISP / 395°F / 20 minutes.
- 10 Meanwhile surround the meat with the bacon from the bottom to the side. Add the 5 last slices on the top of the pork roti the same way as previously and press well on the sides so that they stick to the bottom ones and to the roti.
- 11 After 5 minutes preheating, place the roti surrounded with the slices of bacon in the Aircrisp Basket and in the pot of the Foodi.
- 12 When cooking is complete, take the Aircrisp Basket out and place the roasted pork on a cutting board.
- 13 Poor the prunes back in the sauce and select SEAR/SAUTE / HI to reduce the sauce and warm up the prunes.
- 14 Cut the roasted pork. Add the prunes and some sauce over the meat before serving with the extra sauce on the side.

TIP Tip: if you can't find pork roti stuffed with prunes just use a classic pork roti.

TIP very often the prunes stuffed in the roti still have their pit. Make sure to warn your guests before serving.

SERVING TIP you can serve your roasted pork with wild rice



Desserts

PEACH CHERRY CRUMBLE

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 22 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

400g frozen peach slices
120g frozen cherries
1 tablespoon cornstarch
225ml water, divided
1 teaspoon fresh lemon juice
3 tablespoons sugar

TOPPING

80g flour
50g rolled oats
140g brown sugar
2 tablespoons granulated sugar
130g butter, cut in pieces
1 teaspoon ground cinnamon

DIRECTIONS

- 1 Place peaches and cherries into the Ninja® multi-purpose pan* (or a 1.5L round ceramic baking dish). In a separate bowl, stir together the cornstarch, 100ml water, lemon juice, and sugar; pour over the fruit.
- 2 Place pan on reversible rack, making sure rack is in the lower position, and cover pan with foil. Pour 125ml water into pot and add rack to the pot. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 3 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 10 minutes. Select START/STOP to begin.
- 4 In a separate bowl, combine all topping ingredients until incorporated.
- 5 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Remove foil and evenly spread topping over the fruit. Close crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 200°C, and set time to 12 minutes. Select START/STOP to begin. Cook until top is browned and fruit is bubbling.
- 7 When cooking is complete, remove rack with pan from pot and serve.

*The Ninja multi-purpose pan is sold separately on ninjaaccessories.com.

BERRY UPSIDE-DOWN CAKE

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 55 MINUTES | **MAKES:** 6-8 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 6 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

375g frozen cherries
375g frozen blueberries
230g butter, divided
2 tablespoons lemon juice
2 teaspoons cornstarch
210g + 3 tablespoons sugar, divided
280g all-purpose flour
¼ teaspoon baking soda
2 teaspoons baking powder
½ teaspoon kosher salt
3 large eggs
240g sour cream

TOPPING

Crème Fraîche
Mascarpone
Whipped Cream
Vanilla Ice Cream

DIRECTIONS

- 1 Place frozen fruit, 3 tablespoons butter, lemon juice, cornstarch, and 3 tablespoons sugar into the pot; stir to combine. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 2 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 5 minutes. Select START/STOP to begin.

- 3 When pressure cooking is complete, allow pressure to natural release for 5 minutes. After 5 minutes, quick release remaining pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 4 Select SEAR/SAUTÉ and set to MD:HI. Allow liquid to simmer for about 10 minutes, until it begins to thicken and look syrupy.
- 5 Remove pot from the unit and place on a heat-resistant surface. Let cool for 15 minutes.
- 6 Meanwhile, place all-purpose flour, remaining sugar, baking soda, baking powder, and salt into a mixing bowl. Whisk to incorporate.
- 7 Melt remaining 5 tablespoons butter in a separate mixing bowl, then whisk in eggs and sour cream.
- 8 Slowly add flour mixture to egg mixture. Beat until batter is thick and smooth.
- 9 Gently dollop and smooth batter evenly over the top of the cooled berry mixture.
- 10 Close the crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 160°C, and set time to 40 minutes. Select START/STOP to begin.
- 11 When cooking is complete, remove pot from unit and place on a heat-resistant surface. Let cool for 15 to 20 minutes before serving with toppings of your choice.

ROASTED PINEAPPLE WITH HONEY & FIGS

PREP: 6 MINUTES | **COOK:** 15 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

1 large pineapple, peeled, cored, cut in 2cm cubes
Seeds from 1 vanilla pod
1 tablespoon honey
Juice and zest of 1 lemon, divided
6 figs, cut in quarters

DIRECTIONS

- 1 Place pineapple, vanilla seeds, and honey into a bowl; stir to coat pineapple. Drain excess liquid and reserve liquid in a small bowl.
- 2 Preheat unit by selecting AIR CRISP, setting temperature to 190°C, and setting time to 5 minutes. Select START/STOP to begin.
- 3 After 5 minutes, place the coated pineapple into the Cook & Crisp™ Basket and place basket in pot.
- 4 Close the crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 190°C, and set time to 10 minutes. Select START/STOP to begin.
- 5 While pineapple is cooking, stir together lemon juice and reserved liquid.
- 6 When cooking is complete, brush pineapple pieces with the lemon juice mixture. Add lemon zest and figs to basket. Lift basket and shake or toss with silicone-tipped tongs to combine.
- 7 Close the crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 190°C, and set time to 5 minutes. Select START/STOP to begin.
- 8 When cooking is complete, allow the pineapple to cool slightly before serving warm.

TIP Tip: You can use fresh cranberries instead of figs.

POACHED PEARS IN BLACKBERRY & RED WINE

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 23 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 6 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

200ml red wine
100ml blackberry brandy
1 vanilla pod, split, seeds reserved
(or 2 teaspoons vanilla extract)
6 large firm pears, peeled

DIRECTIONS

- 1 Place wine, brandy, vanilla pod and seeds into the pot. Place pears on top of liquid.
- 2 Assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 3 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 10 minutes. Select START/STOP to begin.
- 4 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 5 With a ladle, drizzle sauce over the warm pears for about 3 minutes. Remove the pears and place into a deep dish; set aside.
- 6 Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select START/STOP to begin. Allow sauce to reduce for 10 minutes, stirring occasionally.
- 7 Let the syrup cool before pouring over the pears. If desired, place poached pears in the refrigerator to develop flavors overnight.

APPLE & VANILLA CRUMBLE

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 30 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS

INGREDIENTS

45g clarified butter
4 apples (1kg), peeled, cut into 1.5cm cubes
4 large pears (1.2kg), peeled, cut into 1.5cm cubes
1 vanilla pod, cut in half, seeds reserved
(or 2 teaspoons of vanilla extract)
70g flour
55g ground almonds
70 brown sugar
55g room temperature unsalted butter
vanilla ice cream to serve (optional)

DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTE and HI then press START/STOP. Leave for 5 minutes to preheat.
- 2 After 5 minutes, add the clarified butter and leave for 3 minutes to melt.
- 3 Add the fruit, vanilla pod and seeds to the pot, stir to combine. Cook for 10 minutes without stirring too often to allow the fruit to brown and caramelize.
- 4 In another bowl add the ground almonds, sugar and butter and mix until it resembles a coarse breadcrumb texture.
- 5 Remove the vanilla pod and evenly cover the fruit with the crumble mixture.
- 6 Close the lid. Select BAKE/ROAST, 190°C and 17 minutes. Press START/STOP to begin.
- 7 When cooking is finished, allow the crumble to cool before serving with vanilla ice cream.

Pressure Cooking Chart

TIP Use hot water for pressure cooking to build pressure quicker.

INGREDIENT	WEIGHT	PREPARATION	WATER	ACCESSORY	PRESSURE	TIME	RELEASE
POULTRY							
Chicken breasts	1kg	Bone in	250ml	N/A	High	15 mins	Quick
	6 small or 4 large (about 1kg)	Boneless	250ml	N/A	High	8-10 mins	Quick
Chicken breasts (frozen)	4 large (1kg)	Boneless	250ml	N/A	High	25 mins	Quick
Chicken thighs	8 thighs (2kg)	Bone in/skin on	250ml	N/A	High	20 mins	Quick
	8 thighs (1kg)	Boneless	250ml	N/A	High	20 mins	Quick
Turkey breast	1 breast (3-4kg)	Bone in	250ml	N/A	High	40-50 mins	Quick
MINCED MEAT							
Minced beef, pork, or turkey	500g-1kg	Mince (not in patties)	125ml	N/A	High	5 mins	Quick
Minced beef, pork, or turkey (frozen)	500g-1kg	Frozen, mince (not in patties)	125ml	N/A	High	20-25 mins	Quick
RIBS							
Pork baby back	1.25kg-1.75kg	Cut in thirds	250ml	N/A	High	20 mins	Quick
ROASTS							
Beef brisket	1.5kg-2kg	Whole	250ml	N/A	High	1 ½ hrs	Quick
Boneless beef chuck-eye roast	1.5kg-2kg	Whole	250ml	N/A	High	1 hrs	Quick
Boneless pork shoulder	2kg	Seasoned	250ml	N/A	High	1 ½ hrs	Quick
Pork tenderloin	2 tenderloins (500g-750g each)	Seasoned	250ml	N/A	High	3-4 mins	Quick
STEW MEAT							
Boneless beef short ribs	Boneless beef short ribs	Boneless beef short ribs	250ml	N/A	High	25 mins	Quick
Boneless leg of lamb	1.5kg	Cut in 2.5cm pieces	250ml	N/A	High	30 mins	Quick
Boneless pork butt	1.5kg	Cut in 2.5cm pieces	250ml	N/A	High	30 mins	Quick
Chuck steak, for stew	1kg	Cut in 2.5cm pieces	250ml	N/A	High	25 mins	Quick
HARD-BOILED EGGS							
Eggs [†]	1-12 eggs	None	125ml	N/A	High	4 mins	Quick

[†]Remove immediately when complete and place in ice bath.

Pressure Cooking Chart, continued

INGREDIENT	AMOUNT	DIRECTIONS	WATER	ACCESSORY	PRESSURE	COOK TIME	RELEASE
VEGETABLES							
Beetroot	8 small or 4 large	Rinsed well, tops & ends trimmed; cool & peel after cooking	125ml	N/A	High	15-20 mins	Quick
Broccoli	1 head	Cut in 2.5-5cm florets, stem removed	125ml	Reversible rack in lower position	Low	1 min	Quick
Brussels sprouts	500g	Cut in half	125ml	Reversible rack in lower position	Low	1 min	Quick
Butternut squash (cubed for side dish or salad)	630g	Peeled, cut in 2.5cm pieces, seeds removed	125ml	N/A	Low	2 mins	Quick
Butternut squash (for mashed, puree, or soup)	630g	Peeled, cut in 2.5cm pieces, seeds removed	125ml	Reversible rack in lower position	High	5 mins	Quick
Cabbage (braised)	1 head	Cut in half, core removed, sliced in 1.25cm strips	125ml	N/A	Low	3 mins	Quick
Cabbage (crisp)	1 head	Cut in half, core removed, sliced in 1.25cm strips	125ml	Reversible rack in lower position	Low	2 mins	Quick
Carrots	500g	Peeled, cut in 1.25cm pieces	125ml	N/A	High	2-3 mins	Quick
Cauliflower	1 head	Cut in 2.5-5cm florets, stem removed	125ml	N/A	Low	1 min	Quick
Green Beans	1 bag (375g)	Whole	125ml	Reversible rack in lower position	Low	0 min*	Quick
Kale leaves/greens	2 bunches or 1 bag (500g)	Stems removed, leaves chopped	125ml	N/A	Low	3 mins	Quick
Potatoes, red (cubed for side dish or salad)	1kg	Scrubbed, cut in 2.5cm cubes	125ml	N/A	High	1-2 mins	Quick
Potatoes, red (for mashed)	1kg	Scrubbed, whole, large potatoes cut in half	125ml	N/A	High	15-20 mins	Quick
Potatoes, white (cubed for side dish or salad)	1kg	Peeled, cut in 2.5cm cubes	125ml	N/A	High	1-2 mins	Quick
Potatoes, white or Yukon (for mashed)	1kg	Peeled, cut in 2.5cm thick slices	125ml	N/A	High	6 mins	Quick
Potatoes, sweet (cubed for side dish or salad)	500g	Peeled, cut in 2.5cm cubes	125ml	N/A	High	1-2 mins	Quick
Potatoes, sweet (for mashed)	500g	Peeled, cut in 2.5cm thick slices	125ml	N/A	High	6 mins	Quick

*The time the unit takes to pressurize is long enough to cook this food.

Pressure Cooking Chart, continued

TIP For best results, rinse rice and grains thoroughly before pressure cooking.

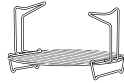
INGREDIENTS	AMOUNT	WATER	PRESSURE	COOK TIME	RELEASE
GRAINS					
Arborio rice*	200g	750ml	HIGH	7 mins	Natural (10 mins) then Quick
Basmati rice	200g	250ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
Brown rice, short/medium or long grain	200g	310ml	HIGH	15 mins	Natural (10 mins) then Quick
Coarse/polenta*	200g	875ml	HIGH	4 mins	Natural (10 mins) then Quick
Farro	200g	500ml	HIGH	10 mins	Natural (10 mins) then Quick
Jasmine rice	200g	250ml	HIGH	2-3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Kamut	200g	500ml	HIGH	30 mins	Natural (10 mins) then Quick
Millet	200g	500ml	HIGH	6 mins	Natural (10 mins) then Quick
Pearl barley	200g	500ml	HIGH	22 mins	Natural (10 mins) then Quick
Quinoa	200g	375ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
Quinoa, red	200g	375ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
Spelt	200g	625ml	HIGH	25 mins	Natural (10 mins) then Quick
Steel-cut oats*	200g	750ml	HIGH	11 mins	Natural (10 mins) then Quick
Sushi rice	200g	310ml	HIGH	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Rice, brown**	200g	310ml	HIGH	5 mins	Natural (10 mins) then Quick
Light brown rice	200g	310ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
White rice	200g	250ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
Wheat berries	200g	750ml	HIGH	15 mins	Natural (10 mins) then Quick
White rice, long grain	200g	250ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
White rice, medium grain	200g	250ml	HIGH	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Wild rice	200g	250ml	HIGH	22 mins	Natural (10 mins) then Quick

*After releasing pressure, stir for 30 seconds to 1 minute, then let sit for 5 minutes.

Pressure Cooking Chart, continued

INGREDIENTS	AMOUNT	WATER	PRESSURE	COOK TIME	RELEASE
LEGUMES					
All beans, except lentils, should be soaked 8-24 hours before cooking.					
Black beans	500g, soaked 8-24 hrs	1.5 litre	LOW	5 mins	Natural (10 mins) then Quick
Black-eyed peas	500g, soaked 8-24 hrs	1.5 litre	LOW	5 mins	Natural (10 mins) then Quick
Cannellini beans	500g, soaked 8-24 hrs	1.5 litre	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Borlotti beans	500g, soaked 8-24 hrs	1.5 litre	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Chickpeas	500g	1.5 litre	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
White Beans	500g	1.5 litre	LOW	1 min	Natural (10 mins) then Quick
Lentils (green or brown)	200g dry	500ml	LOW	5 mins	Natural (10 mins) then Quick
Butter beans	500g, soaked 8-24 hrs	1.5 litre	LOW	1 min	Natural (10 mins) then Quick
Red kidney beans	500g, soaked 8-24 hrs	1.5 litre	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick

Steam Chart for the Reversible Rack



INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	LIQUID	COOK TIME
VEGETABLES				
Asparagus	1 bunch	Whole spears	500ml	7-15 mins
Broccoli	1 head	Cut in 2.5-5cm florets	500ml	5-9 mins
Brussels sprouts	500g	Whole, trimmed	500ml	8-17 mins
Butternut squash	750g	Peeled, cut in 2.5cm cubes	500ml	10-17 mins
Cabbage	1 head	Cut in half, sliced in 1.25cm strips, core removed	500ml	6-12 mins
Carrots	500g	Peeled, cut in 2.5cm pieces	500ml	7-12 mins
Cauliflower	1 head	Cut in 2.5-5cm florets	500ml	5-10 mins
Corn on the cob	4 ears	Whole, husks removed	500ml	4-9 mins
Green beans	1 bag (375g)	Whole	500ml	6-12 mins
Kale	1 bag (500g)	Trimmed	500ml	7-10 mins
Potatoes	500g	Peeled, cut in 2.5cm pieces	500ml	12-17 mins
Potatoes, sweet	500g	Cut in 1.25cm cubes	500ml	8-14 mins
Spinach	1 bag (500g)	Whole leaves	500ml	3-7 mins
Sugar snap peas	500g	Whole pods, trimmed	500ml	5-8 mins
Summer Squash	500g	Cut in 2.5cm slices	500ml	5-10 mins
Courgette	500g	Cut in 2.5cm slices	500ml	5-10 mins
EGGS				
Poached eggs	4	In ramekins or silicone cups	250ml	3-6 mins

Air Crisp Cooking Chart for the Cook & Crisp™ Basket



TIP For best results, check progress throughout cooking, and shake basket or toss ingredients with silicone-tipped tongs frequently. Remove food immediately after cook time is complete and your desired level of crispiness is achieved. We recommend using an instant-read thermometer to monitor the internal temperature of proteins.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMP	COOK TIME	TOSS/FLIP CONTENTS IN BASKET
VEGETABLES						
Asparagus	1 bunch	Halved, stems trimmed	2 tsp	200°C	8-10 mins	Half way through the cooking
Beetroot	6 small or 4 large (about 1kg)	Whole	None	200°C	45-60 mins	N/A
Bell peppers (for roasting)	4 peppers	Whole	None	200°C	25-30 mins	N/A
Broccoli	1 head	Cut in 2.5-5cm florets	1 Tbsp	200°C	10-13 mins	Half way through the cooking
Brussels sprouts	500g	Cut in half, stem removed	1 Tbsp	200°C	15-18 mins	Half way through the cooking
Butternut squash	500g-750g	Cut in 2.5-5cm pieces	1 Tbsp	200°C	20-25 mins	Half way through the cooking
Carrots	500g	Peeled, cut in 1.25cm pieces	1 Tbsp	200°C	14-16 mins	Half way through the cooking
Cauliflower	1 head	Cut in 2.5-5cm florets	2 Tbsp	200°C	15-20 mins	Half way through the cooking
Corn on the cob	4 ears, cut in half	Whole ears, husks removed	1 Tbsp	200°C	12-15 mins	Half way through the cooking
Green beans	1 bag (340g)	Trimmed	1 Tbsp	200°C	7-10 mins	Half way through the cooking
Kale (for chips)	375g	Torn in pieces, stems removed	None	150°C	9-12 mins	Half way through the cooking
Mushrooms	250g	Rinsed, cut in quarters	1 Tbsp	200°C	7-8 mins	Half way through the cooking
	750g	Cut in 2.5cm wedges	1 Tbsp	200°C	20-25 mins	Half way through the cooking
Potatoes, white	500g	Hand-cut chips*, thin	½-3 Tbsp vegetable	200°C	20-25 mins	Frequently
	500g	Hand-cut chips*, thick	½-3 Tbsp vegetable	200°C	24-27 mins	Frequently
	4 whole (185g-250g)	Pierced with fork 3 times	None	200°C	35-40 mins	N/A
Potatoes, sweet	1kg	Cut in 2.5cm chunks	1 Tbsp	200°C	15-20 mins	Half way through the cooking
	4 whole (185g-250g)	Pierced with fork 3 times	None	200°C	35-40 mins	N/A
Courgette	500g	Cut in quarters lengthwise, then cut in 2.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	15-20 mins	Half way through the cooking
POULTRY						
Chicken breasts	2 breasts (375-750g each)	Bone in	Brushed with oil	190°C	25-35 mins	N/A
	2 breasts (250-375g each)	Boneless	Brushed with oil	190°C	22-25 mins	N/A
Chicken thighs	4 thighs (185-315g each)	Bone in	Brushed with oil	200°C	22-28 mins	N/A
	4 thighs (125-250g each)	Boneless	Brushed with oil	200°C	18-22 mins	N/A
Chicken wings	1kg	Drumettes & flats	1 Tbsp	200°C	24-28 mins	Half way through the cooking

* After cutting potatoes, allow raw chips to soak in cold water for at least 30 minutes to remove unnecessary starch. Pat chips dry. The drier the chips the better the results.

Air Crisp Cooking Chart for the Cook & Crisp™ Basket, continued

TIP Before using Air Crisp, allow the unit to preheat for 5 minutes as you would your conventional oven.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMP	COOK TIME	TOSS/FLIP CONTENTS IN BASKET
BEEF						
Burgers	4 patties (125g each), 80% lean	2.5cm thick	None	190°C	10-12 mins	Half way through the cooking
Steaks	2 steaks (250g each)	Whole	None	200°C	10-20 mins	N/A
PORK & LAMB						
Bacon	1 strip to 1 (500g) package	Lay strips evenly over edge of basket	None	170°C	13-16 mins (no preheat)	N/A
Pork chops	2 thick-cut, bone-in chops (315-375g each)	Bone in	Brushed with oil	190°C	15-17 mins	Half way through the cooking
	4 boneless chops (185-250g each)	Boneless	Brushed with oil	190°C	15-18 mins	Half way through the cooking
Pork tenderloins	2 tenderloins (500-750g each)	Whole	Brushed with oil	190°C	25-35 mins	Half way through the cooking
Sausages	4 sausages	Whole	None	200°C	8-10 mins	Half way through the cooking
FISH & SEAFOOD						
Crab cakes	2 cakes (185-250g each)	None	Brushed with oil	180°C	8-12 mins	N/A
Lobster tails	4 tails (90-125g each)	Whole	None	190°C	7-10 mins	N/A
Salmon fillets	2 fillets (125g each)	None	Brushed with oil	200°C	10-13 mins	N/A
Prawns	16 jumbo	Raw, whole, peeled, tails on	1 Tbsp	200°C	7-10 mins	N/A
FROZEN FOODS						
Chicken nuggets	1 box (375g)	None	None	200°C	12 mins	Half way through the cooking
Fish fillets	1 box (6 fillets)	None	None	200°C	14 mins	Half way through the cooking
Fish sticks	18 fish sticks (345g)	None	None	200°C	10 mins	Half way through the cooking
French fries	500g	None	None	180°C	19 mins	Half way through the cooking
	1kg	None	None	180°C	30 mins	Frequently (at least twice)
Mozzarella sticks	345g	None	None	190°C	8 mins	Half way through the cooking
Pizza rolls	1 bag (630g, 40 count)	None	None	200°C	12-15 mins	Half way through the cooking

TenderCrisp™ Chart

PROTEIN	AMOUNT	ACCESSORY	WATER	PRESSURE COOK	PRESSURE RELEASE	CRISPING LID
Whole chicken	1 chicken (2-2.3kg)	Cook & Crisp™ Basket	125ml	High for 15 mins	Quick release pressure. Carefully remove lid. Pat protein dry with paper towel and brush with oil or sauce.	Air Crisp @ 200°C for 15-20 mins
St. Louis ribs	1 rack, cut in quarters	Cook & Crisp™ Basket	125ml	High for 19 mins		Air Crisp @ 200°C for 10-15 mins
Frozen chicken breasts	2 frozen breasts (185-250g each)	Reversible rack in higher position	125ml	High for 10 mins		Grill for 10 mins
Frozen New York strip steaks	2 frozen New York strip steaks (315g each)	Reversible rack in higher position	125ml	High for 1 min		Grill for 11-15 mins or until desired crispiness
	2 frozen New York strip steaks (375g each)	Reversible rack in higher position	125ml	High for 2 mins		Grill for 13-16 mins or until desired crispiness
	2 frozen New York strip steaks (500g each)	Reversible rack in higher position	125ml	High for 3 mins		Grill for 13-16 mins or until desired crispiness
Frozen chicken wings	500g frozen chicken wings	Cook & Crisp Basket	125ml	High for 5 mins		Air Crisp @ 200°C for 15-20 mins
Bone-in skin-on chicken thighs	4 bone-in skin-on chicken thighs (185-250g)	Cook & Crisp Basket	125ml	High for 2 mins		Air Crisp @ 200°C for 10 mins
Frozen pork chops	4 boneless pork chops (185-250g)	Reversible rack in higher position	125ml	High for 2 mins		Air Crisp @ 200°C for 10-15 mins
Frozen jumbo shrimp	16 raw, peeled and de-veined	Reversible rack in higher position	125ml	High for 0 mins	Air Crisp @ 200°C for 5 mins	

NOTES

NOTES

NINJA[®]

NINJA and FOODi are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.
TENDERCRISP and THE PRESSURE COOKER THAT CRISPS are trademarks of SharkNinja Operating LLC.
OP300EUSeries_IG_Recipe_MP_DE_E_148x148mm_200227_Mv1