

Vorbemerkungen zum Instant Pot Duo Crisp 5.7L + Air Fryer 11-in-1

Viele Vorteile eines Multikochers zeigen sich auch im Privathaushalt:

- schnelle Zubereitung von Suppen, Eintöpfen und vielen anderen Gerichten
- perfekt auf den Punkt gegarte Fleisch- und Fischgerichte
- saftiges Gemüse ohne Geschmacks- und Vitaminverlusten
- optimierte Arbeitsabläufe
- große Wiederholgenauigkeit beim Kochen möglich

Allerdings ist der Platz für Geräte in den meisten privaten Küchen mehr als begrenzt. Im Familienrat hört man immer wieder: Nicht schon wieder ein neues Gerät!

Nach längeren Recherchen habe ich jetzt ein Gerät gefunden, das einen Schnellkochtopf und einen Air-Fryer sowie gleichzeitig einige andere Geräte ersetzt: den Instant Pot Duo Crisp 5.7L + Air Fryer 11-in-1 Multikocher. Die wesentlichen Möglichkeiten sind:

- Pressure Cook (Kochen mit Dampfdruck, Schnellkochen)
- Sauté (Sautieren, Anbraten, wie in Topf oder Pfanne)
- Slow Cook (Schongaren, langsam kochen)
- Steam (Dampfgaren)
- Sous-Vide-Garen
- Air Fry (mit Heißluft frittieren)
- Roast (Rösten)
- Bake (Backen)
- Grill (grillieren)
- De-Hydrate (Dörrfunktion)
- Warm halten

Darüber hinaus kann man noch einige andere Kocharten simulieren.

Im diesem Abschnitt veröffentliche ich Rezepte, die wir mit dem Instant Pot Duo Crisp 5.7L + Air Fryer 11-in-1 Multikocher erprobt haben.

Die Gliederung der Rezepte erfolgt nach den oben genannten Funktionen.

Rezepte, die mit dem Schwierigkeitsgrad leicht gekennzeichnet sind, können auch von wenig erfahrenen Köchen angerichtet werden. Die Mehrzahl der hier vorgestellten Rezepte erfordert jedoch eine gewisse Vertrautheit mit den Grundlagen des Kochens, hier wird der Schwierigkeitsgrad mittel ausgewiesen. Falls ein Rezept mehr als durchschnittliche Erfahrungen voraussetzt, ist es als schwer gekennzeichnet.

Als Zubereitungszeit ist angegeben, mit wieviel Aufwand in der Küche zu rechnen ist. Der Aufwand bezieht sich dabei auf die

angegebenen Mengen. Die Gesamtzeit weist aus, wieviel unter Einrechnung von z.B. Auftauzeiten, Marinierzeiten oder eben auch Garzeiten zusammenkommt. Damit kann man auch abschätzen, wieviel Zeit man vor dem Anrichten einplanen muss.

Alle Rezepte sind von mir selbst erprobt. Die Rezeptfotos wurden von mir jeweils in kurzer Zeit unmittelbar vor dem Genießen gemacht. Für einige der Gerichte gab es Anregungen aus Kochbüchern, Webseiten oder aus Restaurants, die Quellenangaben dazu finden Sie jeweils in den Hinweisen. Im Sinne von praxisnahen Ergebnissen wurde auf besonderes Food-Styling verzichtet: die Fotos sind nicht künstlich geschönt. Aus Gründen der Abwechslung wurden nur ein Teil der Gerichte im Gerät selbst fotografiert.

Ausdrücklich möchte ich darauf hinweisen, dass alle meine Empfehlungen unabhängig vom Hersteller des Gerätes / der Geräte getroffen wurden. Es gibt keinerlei Sponsoring und auch keine Affiliate-Links.

Viel Freude beim Kochen, Experimentieren und Genießen wünscht Ihnen

Ihr

Walter Reithmayer

Anmerkung:

Im englischen/amerikanischen Sprachraum gibt es zahlreiche, teils sehr schön gemachte Webseiten zum Thema Instant Pot. Abgesehen von den sprachlichen Themen und den ungewohnten Maßen für Zutaten ist aber zu bemerken, dass durch oft übermäßige Werbung und Zusatzinformationen die wesentlichen Informationen für die Rezepte oft mühsam zu finden sind. Das vorliegenden Rezepte konzentrieren sich auf eine klare Gliederung und die wesentlichen Punkte. Außerdem ist die Rezeptauswahl eher an europäischen Vorlieben und Gebräuchen orientiert.

In eigener Sache:

Ursprünglich war geplant, die Rezepte dieser Rubrik als E-Book im pdf-Format zu veröffentlichen. Dieses Vorhaben haben wir nach den ersten Erfahrungen (und Enttäuschungen) aufgegeben. Das Gerät ist eine interessante Ergänzung in der Küche, man muss es aber nicht haben. Fast alle Geschmacksausprägungen kann man mit herkömmlichen Geräten erreichen, die Zeitersparnisse sind letztlich nicht wirklich relevant. Heißluftfrittieren versus herkömmliches Frittieren erreicht oft nicht den gewünschten perfekten Geschmack. Die Sous-Vide Funktionen haben ebenfalls enttäuscht.

Text: Walter
Stand 25.01.2023