



# Kochen mit AMC

Schritt für Schritt zum perfekten Ergebnis



Besser essen.  
Besser leben.

Das Premium Kochsystem.  
[www.amc.info](http://www.amc.info)



## Inhalt

- 04 Perfektes Gelingen durch Temperatur- und Zeitkontrolle
- 16 Kontrolliertes Kochen mit Audiotherm und Navigenio
- 18 Kochmethoden auf einen Blick
- 20 Umgang mit dem Herd
- 22 Braten ohne Zusatz von Fett
- 28 Garen ohne Zusatz von Wasser
- 32 Schnellkochen mit Secuquick softline
- 38 Dämpfen mit EasyQuick
- 42 Backen und Gratinieren mit Navigenio
- 44 Offenes Braten mit oPan
- 48 Frittieren mit HotPan
- 52 60 °C-Funktion
- 58 Gar- und Kochzeittabelle



# Perfektes Gelingen durch Temperatur- und Zeitkontrolle

Einzigartige Geschmackserlebnisse erzielen, mehr Vitamine und Nährstoffe erhalten, von Zeitersparnissen profitieren und auch noch energieeffizient kochen: alles einfacher als Sie denken.

Das AMC Premium Kochsystem basiert auf einem geschlossenen Kreislauf und garantiert Ihnen durch den Einsatz einzigartiger Technologien und Komponenten eine optimale Temperatur- und Zeitkontrolle für nährstoffschonendes, zeitsparendes Kochen sowie gesundes und vor allem leckeres Essen.

Nutzen Sie diese Broschüre als praktische Hilfe im Alltag. Rasch werden Sie merken, dass Kochen mit AMC genial einfach, schnell und praktisch ist. Entdecken Sie die Lust am gesunden und genussvollen Kochen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kennenlernen und Ausprobieren Ihrer AMC Produkte.

Herzliche Grüße  
Ihre AMC



## Sehen, wie es perfekt wird

Kochen mit AMC bedeutet, dass Sie wissen, welche Temperaturen beim Kochen in Ihren Töpfen und Pfannen herrschen.

Der Visiotherm misst die Temperatur im Topf und zeigt Sie Ihnen an. Nur durch Temperaturkontrolle haben Sie stets die Sicherheit, mit der genau richtigen Temperatur zu garen, kochen oder zu braten und somit Vitamine und Nährstoffe optimal zu erhalten. Die Temperaturkontrolle mit dem Visiotherm ist Ihre Garantie für eine schonende Zubereitung und ein gesundes, schmackhaftes Ergebnis.

Dank Visiotherm-Temperaturkontrolle in Topf und Pfanne.

# Kochen mit dem Visiotherm

Wenn sie sich noch nicht mit dem AMC Kochsystem auskennen, ist es zu Beginn am einfachsten, sich beim Kochen am Visiotherm zu orientieren. Die einzelnen Fenster geben Ihnen einen Hinweis darauf, für welche Kochmethode sie geeignet sind und was Sie damit machen können.

## Aktionsfenster

Erreicht der Zeiger das Fenster, ist eine Interaktion notwendig.

## Temperaturskala

## Temperaturbereich

Die ideale Temperatur für die gewählte Kochmethode

## Temperaturanzeiger

Zeigt, wo sich die Temperatur befindet





## Hören, dass alles stimmt

Nicht nur die Temperatur allein ist entscheidend für bestes Gelingen, sondern auch die gewählte Zeit. Akustische Signale zu Kochzeiten und Temperaturregelung geben Ihnen die Sicherheit, nichts zu verpassen.

Der Audiotherm ergänzt den Visiotherm perfekt. Er wird ganz einfach auf den Visiotherm aufgesetzt und ruft Sie, wann immer etwas zu tun ist. Außerdem ermöglicht die AMC App eine kinderleichte Steuerung des Audiotherms über mobile Endgeräte und erlaubt es Ihnen, sich auch außerhalb der Hörweite Ihres Audiotherms zu bewegen.

Verlassen Sie sich auf den Audiotherm.

# Kochen mit dem Audiotherm

Der Audiotherm macht über Signaltöne hörbar, was im Topf passiert und gibt Ihnen Hinweise, ob Sie etwas tun sollten und was.

## Ein Blick auf das Display sagt Ihnen:

- welchen Temperaturbereich Sie gewählt haben
- wann der Kochprozess gestartet wird (unmittelbar oder mit Startaufschub)\*
- ob die Temperatur zu hoch (-) oder zu niedrig (+) ist
- ob die Kochzeit zu Ende ist oder wie lange sie noch dauert



\*Die Funktion „Startaufschub“ nicht für verderbliche Lebensmittel verwenden, die gekühlt werden müssen (rohes Fleisch, roher Fisch und Milchprodukte).



Kinderleichte Bedienung des Audiotherms mit der AMC Cook & Go App

Die AMC App ist an den Audiotherm gekoppelt, spiegelt dessen Display und ermöglicht Ihnen einfaches, schnelles und gelingsicheres Kochen.



Cook & Go





## Erleben, wie alles von selbst gelingt

Es gehört zum Reiz des Kochens, vieles selbst zu machen und im Blick zu behalten. Doch manchmal ist es auch in der Küche schön, die Zügel aus der Hand zu geben.

Nutzen Sie die mobile Kochplatte Navigenio in Verbindung mit dem Audiotherm, sorgen beide Komponenten selbständig für ein perfektes Temperatur- und Zeitmanagement. Freuen Sie sich auf entspanntes Kochen, beste Ergebnisse und über gewonnene Zeit.

Mit kontrolliertem Kochen haben Sie Zeit für andere Tätigkeiten.



# Kontrolliertes Kochen mit Audiotherm und Navigenio

Sobald Sie die Funktion des temperaturkontrollierten Kochens nutzen und auch mit dem Audiotherm zurecht kommen, können Sie in diesem nächsten Schritt das kontrollierte Kochen ausprobieren. Das Zusammenspiel von Audiotherm und Navigenio bietet eine automatisch geregelte Energiezufuhr und ermöglicht somit das kontrollierte Kochen.



**Kontrolliertes Kochen** am Beispiel von Gulasch-Kartoffeleintopf mit Secuquick softline:



Bereiten Sie alle Zutaten vor und braten Sie alles nach Rezept auf dem Navigenio an. Setzen Sie den Secuquick softline auf und verschließen Sie ihn.



Schalten Sie den Drehknopf auf «A».



Nehmen Sie sich den Audiotherm zur Hand und schalten Sie ihn durch Drücken einer beliebigen Taste ein.

Wählen Sie mit der mittleren Taste das Kochprogramm. Setzen Sie ihn auf den Visiotherm auf und geben Sie die Kochzeit laut Rezept mit den Tasten +/- ein.



Wenn der Navigenio blau blinkt und das Funk-Symbol auf dem Audiotherm-Display erscheint, sind Audiotherm und Navigenio über Funk verbunden. Die Temperatur wird selbstständig gesteuert und die Zeit überwacht.

Sie werden mit einem Signal benachrichtigt, sobald die Zeit abgelaufen ist.



Nachdem die eingestellte Kochzeit abgelaufen ist, wird die Warmhaltefunktion eingeschaltet. Das heißt, dass Ihr Gericht eine Stunde lang bei 60 °C warmgehalten wird.



# Kochmethoden auf einen Blick

Temperaturkontrolliertes Kochen mit AMC bietet die perfekte Lösung für alle Zutaten und Gerichte. Neben dem richtigen Kochsystem erfordern die verschiedenen Zutaten auch die passende Kochmethode. So gelingen Gerichte nicht nur sicher, sondern Sie kommen meist auch vitaminschonend und kinderleicht zum optimalen

Geschmackerlebnis. Übrigens: Es gibt auch Zutaten, die mit mehreren Methoden zubereitet werden können. Hier wird Ihnen Ihre zunehmende Erfahrung behilflich sein, und Sie können Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und natürlich Ihre Lieblingsrezepte einfach mit der passenden AMC Methode nachkochen.

Erhalten Sie hier einen Überblick über die verschiedenen Kochmethoden, die auf den Folgeseiten detailliert beschrieben werden. Am Schluss verrät Ihnen eine Tabelle die optimalen Gar- und Kochzeiten für häufig verwendete Lebensmittel bei unterschiedlichen Zubereitungsarten.



## Braten ohne Zusatz von Fett

Eignet sich hauptsächlich zum Braten von diversen Fleischarten, aber auch für dünne Fladenbrote oder Gemüse.

Mit dieser Methode brät und wendet man Fleisch bei der optimalen Brattemperatur und zum perfekten Zeitpunkt. Und das ohne Zusatz von Fett.

Vorteil: Man vermeidet das Überhitzen von Fetten und reduziert die Bildung von gesundheitsschädlichen Stoffen.



## Garen ohne Zusatz von Wasser

Eignet sich besonders zum Garen von verschiedenen Gemüsesorten sowie Kartoffeln.

Bei dieser Methode gart man vor allem Gemüse oder Früchte schonend im eigenen Dampf und nur mit dem Tropfwasser bei einer Temperatur von ca. 80 – 98 °C.

Vorteil: Durch die schonende Zubereitung werden empfindliche Vitamine, Mineralstoffe und bioaktive Pflanzenwirkstoffe erhalten und können sich entfalten.



## Dämpfen mit EasyQuick

Eignet sich insbesondere zum Dämpfen von Fischgerichten, Gemüse, Dumplings und vielem mehr. Alles, was in einem Dampfgarer gelingt, empfiehlt sich auch für das Dämpfen mit EasyQuick.

Diese Methode gart die Speisen schonend über Wasserdampf bei 97 – 99 °C.

Vorteil: Weniger Energieverbrauch und zudem schnelleres Aufwärmen als herkömmliche Dampfgarer, da der Garraum viel kleiner ist

## soft turbo

### Soft- und Turbo-Schnellkochen mit Secuquick softline

Eignet sich besonders für lang zu kochende Fleischgerichte, Eintöpfe, Brühen, Hülsenfrüchte, Tiefkühlgemüse, aber auch für Nudeln und Risotto.

Bei dieser Methode kocht das Gargut mithilfe von Temperaturen über 100 °C.

Vorteil: Durch die höhere Temperatur erreicht man eine schnellere Zubereitung als mit herkömmlichen Methoden.



### Backen und Gratinieren mit Navigenio

Eignet sich zum Backen von Pizza, Kuchen und Broten sowie zum Gratinieren von Gemüse oder Aufläufen. Aber auch Fleischgerichte mit Kruste können mit der Gratinierfunktion zubereitet werden.

Vorteil: Das Backen und Gratinieren mit Navigenio ist praktisch, handlich und vor allem energieeffizient.



### Offenes Braten

Eignet sich besonders für schnelle Speisen und Snacks mit kurzer Bratzeit wie beispielsweise Eiergerichte oder Fladenbrote.

Bei dieser Methode kontrolliert man die perfekte Brattemperatur nicht mit dem Visiotherm, sondern mit der Zugabe eines Wassertropfens. Auch hier gilt: Ist die perfekte Brattemperatur erreicht, kann man die Speisen einfach zubereiten. Das Braten erfordert meist so wenig Zeit, dass man den Wendepunkt mit dem Auge bestimmt.

Vorteil: Leichtes, unkompliziertes Zubereiten von Speisen



### Frittieren

Eignet sich zum Frittieren/Ausbacken von klassischen Frittiergerichten wie beispielsweise Pommes Frites, Chicken Nuggets oder süßen Hefeteigkrapfen.

Bei dieser Methode wird die Temperatur des Frittieröls mit dem Visiotherm kontrolliert. So ist die optimale Starttemperatur zum Frittieren sichergestellt.

Vorteil: Das Öl überhitzt dank der Temperaturkontrolle nicht. Das bedeutet, es entsteht kein gesundheitsschädliches Acrylamid und auch kein Acrolein.

## 60 °

### 60 °-Funktion

Eignet sich besonders zum Aufwärmen, aber auch zum Warmräuchern von Speisen oder Sous-vide-Garen bei 60 °C.

Diese Methode funktioniert nur, wenn Navigenio und Audiotherm zusammen genutzt werden. Hierbei wird das Topfinnere langsam auf 60 °C erhitzt und die Temperatur stabil gehalten.

Vorteil: Schonendes Erhitzen/Aufwärmen von Speisen



# Umgang mit dem Herd

Ihre AMC Töpfe und Pfannen können auf allen üblichen Herdarten verwendet werden.

So finden Sie die richtige Herdeinstellung:

|   | Elektro/Navigenio   | Induktion  | Gas  |
|---|---|--|--|
| Höchste Stufe                             | Höchste Stufe   | Höchste Stufe (niemals Booster oder Powerstufe verwenden)  | Größte Flamme  |
| Niedrige Stufe                            | 1/3 der höchsten Stufe  | 1/2 der höchsten Stufe   | Kleine Flamme  |
| Ausgeschaltet und mit Restwärme arbeitend | Ohne Energiezufuhr  | Null oder kleinste Stufe verwenden   | Kleinste Flamme verwenden  |
| Anmerkungen/Wichtige Infos                | In den Rezepten wird meist von Elektroherden ausgegangen. Der AMC Navigenio wird hierbei als ganz normaler Elektroherd benutzt. | Der Hauptunterschied bei Induktion ist, dass man selten ganz ausschalten kann, sondern auf kleinster Stufe ziehen lässt. Induktionsherde erzeugen aufgrund ihres Funktionsprinzips keine Restwärme wie Elektroherde.<br><br>Induktionsherde bieten unterschiedliche Leistungsvermögen. Passen Sie gegebenenfalls die Stufe an ihrem Herd an. | Ebenso wie bei Induktion empfehlen wir hier, selten ganz auszuschalten, sondern den Herd auf kleiner Flamme zu belassen. |

## Generell gilt:

Verwenden Sie stets den zur Größe der Kochstelle passenden Topf. Besondere Vorsicht ist geboten bei:

- Gas: Flammen sollten nie über den Topfrand hinaus reichen.
- Induktion: Bei flachen Töpfen oder Pfannen niemals die Flex-Induktionsherd-Felder verwenden. Diese können Pfannenrand und/oder Griffe erhitzen.

Ein summendes Geräusch auf Induktionsherden ist normal, lassen Sie sich davon nicht irritieren.

# Braten ohne Zusatz von Fett

Eignet sich hauptsächlich zum Braten von diversen Fleischarten, aber auch für dünne Fladenbrote oder Gemüse. Mit dieser Methode brät und wendet man Fleisch bei der optimalen Brattemperatur und zum perfekten Zeitpunkt. Und das ohne Zusatz von Fett.

## Ihre Vorteile:

- Kein Überhitzen des Bratguts dank AMC Temperaturkontrolle
- Durch das Braten ohne Zusatz von Fett vermeidet man das Verbrennen des Bratfettes.
- Keine unnötigen Kalorien durch Bratfett
- Der Eigengeschmack des Bratguts bleibt unverfälscht erhalten.
- Saucen sind durch das Braten ohne Zusatz von Fett kalorienärmer.

## Das Prinzip kurz erklärt:

- Den trockenen, leeren Topf mit aufgelegtem Deckel auf höchster Stufe aufheizen.
- Sobald der rote Zeiger das Brat-Fenster erreicht, Deckel abnehmen, Fleisch einlegen, auf niedrige Stufe schalten und je nach Fleischart offen oder mit Deckel (und Wendepunkt) braten (siehe Tabelle Seite 24).



## Braten ohne Zusatz von Fett am Beispiel einer Hähnchenbrust:



Leeren, trockenen Topf auf die Kochstelle stellen, Deckel auflegen.



Auf höchste Stufe schalten und aufheizen, bis der rote Zeiger das Brat-Fenster erreicht (am besten gelingt das mithilfe von Audiotherm).



Fleisch einlegen und andrücken. Deckel wieder auflegen und auf niedrige Stufe schalten.



Sobald der rote Zeiger den Wendepunkt erreicht (und der Audiotherm ertönt, falls Sie ihn verwenden), Deckel abnehmen und Fleisch wenden.



Deckel auflegen, Herd ausschalten. Je nach Stärke einige Minuten garziehen lassen.

**0: 10 min**

| Lebensmittel  | Was kann ich noch ähnlich zubereiten?  | Bratzeit             | Vorgehen/ Beschreibung  | Tipps   |
|---|--|----------------------|---|---|
| Dünne Fleischstücke (Schnitzel) wie z. B.: Saltimbocca, Minutens-teaks    | Geschnetzeltes   | Bis 3 Min. je Seite  | Aufheizen bis zum Brat-Fenster, danach ohne Deckel von beiden Seiten anbraten.  | Beim Braten einer im Verhältnis zum Durchmesser des Topfbodens kleinen oder mittleren Menge Fleisch: Nach dem Einlegen auf niedrige Stufe schalten.<br><br>Wird viel Fleisch gebraten, entweder den Herd auf höchster Stufe belassen oder das Fleisch in mehreren Portionen anbraten. |
| Steaks  | Garnelen, Langusten  | 3 – 8 Min. je Seite  | Aufheizen bis zum Brat-Fenster, danach anbraten. Anbraten, bis sich das Bratgut leicht vom Pfannenboden löst und dann mit aufgelegtem Deckel kurz bis zum gewünschten Gargrad ziehen lassen.                                  | Profitipp: Nur ca. 2 – 3 Min. je Seite anbraten. Danach Pfanne auf die Seite ziehen, Deckel auflegen und die Steaks noch 2 – 5 Min. ohne Hitze nachziehen lassen.<br><br>Um ein perfektes Ergebnis zu erzielen, siehe Rezept sowie Daumentest.  |
| Dicke Koteletts Frikadellen, Burger Patties, Hähnchenbrust oder -schenkel | Fettreicheren Fisch wie Lachs oder Makrele, Fladenbrote, die ein bisschen aufgehen sollten (mit Hefe), Gemüse-Patties, Getreide-Patties, Soja-Patties etc. | 8 – 15 Min. je Seite | Aufheizen bis zum Brat-Fenster, Fleisch einlegen und Deckel auflegen, auf niedrige Stufe reduzieren, anbraten bis zum Erreichen des Wendepunkts, danach wenden und mit minimaler oder ohne Energiezufuhr fertig garen lassen. | Hähnchenbrust benötigt etwa 10 Min. Garzeit nach dem Anbraten.  |



#### Tipps und Tricks für gutes Gelingen:

- Fleisch sollte beim Anbraten generell Raumtemperatur haben, nehmen Sie es ca. eine halbe Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank. Das ist wichtig, damit die Temperatur im Topf beim Einlegen des Fleisches nicht zu sehr abfällt und der Bräunungsgrad somit optimal ist.
- Das Fleisch immer gründlich mit einem Küchenpapier trockentupfen, bevor Sie es anbraten.
- Geben Sie nicht zu viel Fleisch auf einmal in den Topf, da der Topfboden sonst zu stark abkühlt und das Fleisch zu viel Wasser zieht. Der Bratvorgang wäre dann nicht mehr optimal. Braten Sie größere Mengen Fleisch portionsweise an und reduzieren Sie die Energie nur wenig.
- Die Garzeit hängt primär von der Dicke des Fleischstückes ab. Je nach gewünschtem Gargrad empfehlen wir, den „Daumentest“ zu machen (siehe Box).
- Wenn sich zu viel Flüssigkeit im Topf befindet, kann man danach beim „Ziehen lassen“ den Visiotherm abschrauben, damit Dampf austreten kann. Oder Sie nutzen den Fleischsaft und machen daraus eine schmackhafte Bratensauce.
- Wenn Sie mehrere Portionen hintereinander anbraten müssen, achten Sie darauf, dass sich die Temperatur beim Einlegen des Fleisches immer im Brat-Fenster befindet. Wir empfehlen, eingebrannte Bratrückstände auf dem Topfboden zwischendurch zu entfernen.

#### Weitere Bratvarianten:

Zum Anbraten empfindlicher Lebensmittel wie Zwiebeln, Knoblauch oder auch von Nüssen empfehlen wir folgende Vorgehensweise:

- Zwiebeln klein schneiden und im kalten Topf verteilen.
- Deckel auflegen und auf höchster Stufe bis zum Brat-Fenster aufheizen. Bei Erreichen des Brat-Fensters auf niedrige Stufe schalten und Zwiebeln unter Rühren rösten.

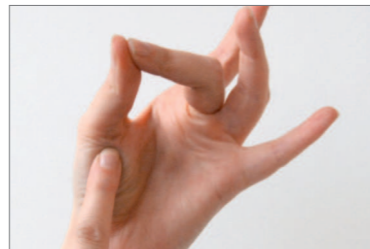
Um das optimale Kochergebnis zu erzielen, kann je nach Lebensmittelzusammensetzung und Speise die Zubereitung leicht abgewandelt werden. Die AMC Rezepte bieten hierzu optimale Hilfestellung: [www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info)

#### Wie merke ich, ob mein Steak fertig ist?



##### rare (blutig)

Hält man Daumen- und Zeigefingerspitze zusammen, spürt man bei Druck auf den Daumenballen denselben Widerstand wie bei einem blutig (rare) gebratenen Steak. Kerntemperatur: 49 – 52 °C\*



##### medium (rosa)

Nimmt man Daumen- und Mittelfingerspitze, entspricht der Widerstand des Daumenballens dem eines rosa (medium) gebratenen Steaks. Kerntemperatur: 55 – 56 °C\*



##### well done (durch)

Fühlt sich das Steak wie der Daumenballen an, wenn man Daumen- und Ringfingerspitze zusammenhält, ist das Steak durchgegart (well done). Kerntemperatur: mind. 68 °C\*

\* Die Kerntemperatur in einem Fleischstück wird an der dicksten Stelle gemessen. Fleischthermometer zum Einstechen gibt es in der Haushaltsabteilung jedes Kaufhauses.



# Garen ohne Zusatz von Wasser

Eignet sich besonders zum Garen von verschiedenen Gemüsesorten sowie Kartoffeln, Mischgemüse oder auch Früchten. Bei dieser Methode gart das Gemüse schonend im eigenen Dampf, nur mit dem Tropfwasser und bei einer Temperatur von ca. 80 – 98 °C.

## Ihre Vorteile\*:

- Schonende Zubereitung: Erhalt und Entfaltung von empfindlichen Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Pflanzenwirkstoffen wie beispielsweise:
  - 50 % mehr Provitamin A (Carotinoid) in Kartoffeln
  - 3 x so viel Vitamin B (Folsäure) in tiefgekühltem Spinat
  - 50 % mehr bioaktive Pflanzenwirkstoffe
  - 4 x so viele Mineralstoffe (Magnesium) in Möhren
- Ansehnliche Ergebnisse: Farbe und Textur der einzelnen Gemüsesorten bleiben wunderbar erhalten.
- Der Eigengeschmack jedes einzelnen Gemüses kommt optimal zur Geltung und vermischt sich nicht mit anderem Gargut, selbst wenn mehrere Gemüsesorten gleichzeitig gegart werden.

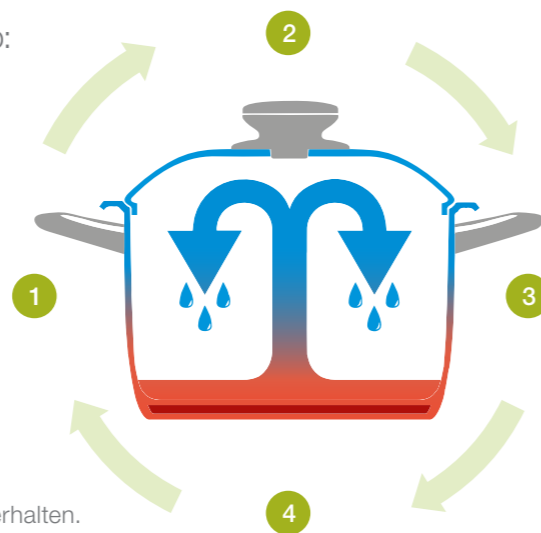
\*Im Vergleich zu herkömmlichem Kochen von Gemüse in Wasser. Wissenschaftlich belegt: Quellen: Diverse Studien von AMC International in Zusammenarbeit mit der Universität Wien, Österreich (2006), Universität Koblenz, Deutschland (2009), Hochschule Sion, Schweiz (2009).

Zwischen Topfboden, Kühlwandzone und Deckel läuft der geschlossene Kreislauf ab:

Der Dampf...

1. steigt auf
2. kühlt sich am Deckel ab
3. tropft vom Deckel wieder zurück
4. und wird erneut erhitzt.

Genau in diesem Kreislauf gart das Gemüse in sehr wenig Wasser schonend. Ergebnis: Alles schmeckt authentischer und die wichtigen Inhaltsstoffe bleiben erhalten.



## Das Prinzip kurz erklärt:

- Gemüse tropfnass in kalten Topf geben. Mit aufgelegtem Deckel auf höchster Stufe aufheizen.
- Sobald der rote Zeiger das Gemüse-Fenster erreicht, auf niedrige Stufe reduzieren. Der rote Zeiger pendelt sich zwischen Gemüse- und Stopp-Fenster ein. Sollte der rote Zeiger das Stopp-Fenster übersteigen, Energiezufuhr weiter reduzieren, ausschalten oder Topf vom Herd nehmen. Sollte der rote Zeiger unter das Gemüse-Fenster fallen, Energiezufuhr erhöhen.



## Gemüse-Fenster

Sobald der rote Zeiger dieses Fenster erreicht, ist die perfekte Temperatur zum Garen ohne Zusatz von Wasser erreicht und die Energiezufuhr kann reduziert werden.

## Temperaturbereich Gemüse

Der rote Zeiger sollte sich während dem Garen in diesem Bereich befinden.

## Stopp-Fenster

Zeigt die maximale Temperatur an. Wenn der rote Zeiger dieses Fenster erreicht, Energiezufuhr auf Minimum reduzieren oder ganz ausschalten.



Garen ohne Zusatz von Wasser am Beispiel von Mischgemüse:

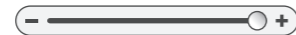


Gemüse laut Rezept vorbereiten, kurz abspülen und tropfnass in den kalten Topf geben. Deckel aufsetzen.

Für ein optimales Ergebnis sollte der Topf zu  $\frac{1}{3}$  bis  $\frac{2}{3}$  gefüllt sein.



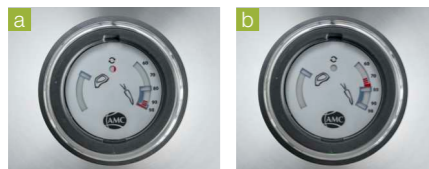
Topf auf höchster Stufe aufheizen, bis der rote Zeiger das Gemüse-Fenster erreicht.



(Am besten gelingt das mithilfe von Audiotherm. Dann müssen Sie den Zeiger nicht beobachten, sondern der Audiotherm benachrichtigt Sie, wenn etwas zu tun ist.)



Wenn der rote Zeiger das Gemüse-Fenster erreicht, auf niedrige Stufe schalten, so dass der rote Zeiger im Bereich zwischen Gemüse- und Stopp-Fenster bleibt.



Wenn...

- a das Stopp-Fenster erreicht wird: Energiezufuhr weiter reduzieren, ausschalten oder sogar den Topf vom Herd nehmen.
- b der rote Zeiger unter das Gemüse-Fenster zurückfällt, muss die Energiezufuhr erhöht werden.



Nach dem Ende der Garzeit kann das Gemüse direkt serviert oder weiterverarbeitet (z. B. verfeinert oder überbacken) werden.

**0:15 min**

**Tipps und Tricks für gutes Gelingen:**

- Das Gemüse muss zumindest tropfnass sein. Soll Gemüse mit niedrigem Wassergehalt gegart werden (wie beispielsweise Rosenkohl), empfehlen wir, ca. 2 EL Wasser zusätzlich in den Topf zu geben, um ein mögliches Anbrennen zu verhindern. Das gleiche gilt für lange abgelagertes Gemüse (häufig bei Kartoffeln).
- Sollten Sie den Deckel während dem Garen länger offen halten, geben Sie bitte zwei Esslöffel Flüssigkeit hinzu, um den entwichenen Dampf zu ersetzen.
- Beim Garen von quellenden Speisen (wie beispielsweise Reis, Milchreis, Hülsenfrüchte) sollte der Topf nur bis zu  $\frac{1}{3}$  gefüllt werden, da sonst die Gefahr des Überkochens besteht.
- Jeder Herd ist anders! Einige neuen Induktionsherde sind in der Leistung (Watt) so stark, dass das Aufheizen im Vergleich zu anderen Herden sehr schnell geht. Achten Sie auf rasche Energieregulierung, um ein Anbrennen zu vermeiden.
- Mit dieser Methode kann nicht nur Gemüse zubereitet werden, es können auch Fischstücke oder Meeresfrüchte wie beispielsweise Garnelen auf dem Gemüse mitgegart werden. Wir empfehlen, zuerst das Gemüse mit einer kürzeren Garzeit als im Rezept angegeben zu garen und anschließend beispielsweise Garnelen darauf zu verteilen und 3 – 4 Minuten fertig zu garen.

Die Garzeiten verschiedenster Zutaten entnehmen Sie bitte der Gar- und Kochzeitentabelle auf Seite 56 –58. Viele bunte AMC Rezepte finden Sie unter [www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info)



# Schnellkochen mit Secuquick softline

Schnellkochen eignet sich besonders für lang zu kochende Gerichte. Bei dieser Methode kochen die Speisen mithilfe von Überdruck bei Temperaturen von über 100 °C, im Softbereich bei 103 – 113 °C und im Turbobereich bei 108 – 118 °C. Durch die höheren Temperaturen kann man mit dem Secuquick softline schneller kochen als nach herkömmlichen Kochmethoden.

## Ihre Vorteile:

- Die höhere Temperatur ermöglicht eine schnellere Zubereitung als herkömmliche Methoden.
- Jeder 20- und 24-cm-Topf von AMC kann zu einem Schnellkochtopf umgewandelt werden.\*
- Energieersparnis von bis zu 50 % durch kürzere Kochzeiten
- 80 % Zeitersparnis gegenüber herkömmlichem Kochen

\* Wir empfehlen jedoch, die flachsten Varianten (20 cm/2,3 l und 24 cm/2,5 l) nicht mit dem Secuquick zu verwenden. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Gebrauchsanleitung von Secuquick softline.

## Das Prinzip kurz erklärt:

- Der Topf wird mit den gewünschten Zutaten gefüllt, mit Secuquick softline verschlossen und auf höchster Stufe aufgeheizt.
- Sobald der rote Zeiger das gewünschte Fenster erreicht (Soft- oder Turbo), auf niedrige Stufe schalten.
- Während der Kochzeit sollte die Energiezufuhr so geregelt werden, dass sich der rote Zeiger im optimalen Bereich zwischen jeweils dem ersten und zweiten Soft- oder Turbo-Fenster befindet.

## soft turbo

Wenn der rote Zeiger das jeweils erste Fenster erreicht, ist die perfekte Temperatur zum Soft- bzw. Turbo-Schnellkochen erreicht und die Energiezufuhr kann reduziert werden. Der rote Zeiger sollte sich im optimalen Bereich zwischen jeweils dem ersten und zweiten Soft- bzw. Turbo-Fenster befinden. Ist jeweils das zweite Fenster erreicht, kann die Energiezufuhr ausgeschaltet oder auf ein Minimum reduziert werden.



## Schnellkochen am Beispiel von Risotto (Soft Schnellkochen):

Lesen Sie vor Gebrauch bitte zuerst die Secuquick softline Gebrauchsanleitung.



Alle Zutaten nach Rezept in den kalten Topf geben, Secuquick softline aufsetzen und verschließen.

Füllen Sie den Secuquick softline zu höchstens  $\frac{2}{3}$ . Ausnahmen: Lebensmittel, die sich beim Kochen ausdehnen oder schäumen, wie Milchreis, Brühen, Eintöpfe, Nudelaufauf, Hülsenfrüchte etc. höchstens zu  $\frac{1}{2}$  füllen. Hülsenfrüchte mit Schalen wie beispielsweise Sojabohnen höchstens zu  $\frac{1}{3}$  füllen.



Topf mit höchster Stufe aufheizen, bis der rote Zeiger das Soft-Fenster erreicht.



(Am besten gelingt das mithilfe vom Audiotherm, dann müssen Sie den Zeiger nicht beobachten, sondern der Audiotherm benachrichtigt Sie, wenn etwas zu tun ist.)



Wenn der rote Zeiger das erste Soft-Fenster erreicht, Herd auf kleine Stufe schalten und so regulieren, dass der rote Zeiger im optimalen Garbereich (zwischen erstem und zweitem Soft-Fenster) bleibt.



Wenn...

- das zweite Soft-Fenster erreicht ist: Energiezufuhr weiter reduzieren oder ausschalten. Gegebenenfalls den Topf kurzzeitig ganz von der Kochstelle nehmen
- der rote Zeiger in das erste Soft-Fenster zurückfällt, Energiezufuhr erhöhen.





Nach dem Ende der Kochzeit den Secuquick softline drucklos machen (siehe Varianten zum Drucklosmachen).



Je nach Rezept verfeinern, abschmecken oder weiter verarbeiten, wie beispielsweise überbacken.

#### Was koche ich im Soft- und was im Turbo-Bereich?

- soft**
- Gemüse mit langer Kochzeit (wie z. B. Pellkartoffeln, Rosenkohl oder Rotkohl)
  - Tiefkühlgemüse
  - Nudeln, Reis
  - Getreide mit längeren Kochzeiten wie beispielsweise Roggen, Polenta, Quinoa oder Zartweizen
  - Risotto
- turbo**
- Fleisch-Schmorgerichte wie Gulasch oder Braten, Rouladen, ganze Hähnchen
  - Fleischbrühen
  - Hülsenfrüchte wie Bohnen, Kichererbsen, braune oder grüne Linsen



## Wie mache ich den Secuquick softline drucklos, damit ich ihn öffnen kann?

### Unter fließendem Wasser drucklos machen:



Vorgehensweise:  
Den Topf nach dem Ende der Kochzeit in das Spülbecken stellen und kaltes Wasser über den Deckel laufen lassen. Durch das kalte Wasser sinkt die Temperatur im Topf rasch und er ist drucklos, sobald der rote Zeiger etwas unter das erste Soft-Fenster fällt und sich der Secuquick softline öffnen lässt.

#### Vorteile:

- Rasches, kontrolliertes Drucklosmachen
- Kein entweichender Dampf = keine austretenden Gerüche

### Von selbst drucklos werden lassen: Abkühlen und weitergaren



Vorgehensweise:  
Topf nach dem Ende der Kochzeit in den umgedrehten Deckel stellen und warten, bis der rote Zeiger etwas unter das Soft-Fenster fällt und sich der Secuquick öffnen lässt.

#### Wichtig:

Die Zeit, die der Secuquick softline zum Druckloswerden benötigt, muss als Garzeit aufgerechnet werden.  
Beispiel: Reis kann in vielen Fällen mit dem Zeitprogramm P (= 20 Sek.) gegart werden und anschließend lässt man den Secuquick softline von selbst drucklos werden. Jene Minuten, die der Secuquick softline benötigt, um drucklos zu werden, gehören zur Kochzeit. Siehe hierzu auch das spezifische Rezept.

#### Vorteile:

- Energiesparend
- Kein entweichender Dampf = keine austretenden Gerüche

### Mit dem gelben Knopf drucklos machen:



Vorgehensweise:  
Topf nach dem Ende der Kochzeit auf eine hitzebeständige Unterlage oder in einen umgedrehten Deckel stellen. Das Ventil muss nach hinten gerichtet sein. Mit dem Finger auf den gelben Abdampfkopf drücken, bis der rote Zeiger etwas unter das Soft-Fenster fällt und sich der Secuquick softline öffnen lässt.

#### Achtung:

- Der austretende Dampf ist heiß und kann zu Verbrennungen führen.
- Nicht anwenden bei aufsteigenden und/oder schäumenden Lebensmitteln, da diese austreten und das Ventil verstopfen können.

#### Vorteile:

- Rasches, kontrolliertes Drucklosmachen

### Tipps und Tricks für gutes Gelingen:

- Zum Aufbau des Dampfdrucks ist eine geringe Menge Flüssigkeit (ca. 1 Tasse) erforderlich. Die Menge hängt von der Größe des Topfes, dem Lebensmittel und dem Rezept ab. Enthält das Lebensmittel genügend Flüssigkeit, kann auf die Zugabe von Flüssigkeit verzichtet werden (Rezeptangabe beachten).
- Während des Aufheizens können Dampf und einige Tropfen Wasser zwischen Ober- und Unterdeckel austreten. Dies beeinträchtigt den Kochvorgang nicht.
- Wer auf Röstaromen nicht verzichten möchte, kann mit dem normalen Deckel und Visiotherm wunderbar vor dem Schnellkochen beispielsweise Zwiebeln und/oder Fleisch ohne Zugabe von Fett anbraten.
- Für das Kochen von Tiefkühlgemüse oder Kartoffeln mit Dampfdruck empfehlen wir, den Softiera-Siebeinsatz zu verwenden.
- Mit einem Schnellkochdeckel assoziieren viele „Omas Küche“ und eher traditionelle Gerichte, doch mit dem Secuquick softline lassen sich blitzschnell und einfach auch moderne Gerichte wie One-Pot-Pastas, Risottos oder hippe Linsen- und Schmorgerichte zubereiten.
- Secuquick softline eignet sich besonders gut für kontrolliertes Kochen.

Die Kochzeiten der verschiedenen Zutaten entnehmen Sie bitte der Koch- und Garzeittabelle auf Seite 58W.

Viele bunte AMC Rezepte finden Sie unter [www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info)

### Generelle Infos zum Öffnen:

Als Faustregel gilt: Sobald sich der rote Zeiger ein wenig unter dem ersten Soft-Fenster befindet, ist Secuquick softline drucklos und lässt sich öffnen. Wenden Sie beim Öffnen keine Gewalt an – der Secuquick softline lässt sich erst öffnen, wenn er drucklos ist.

# Dämpfen mit EasyQuick

Eignet sich insbesondere zum Dämpfen von Fischgerichten und Meeresfrüchten, Gemüse, Dumplings und vielem mehr. Alles, was in einem Dampfgarer gelingt, empfiehlt sich auch für den EasyQuick.

## Ihre Vorteile:

- Weniger Energieverbrauch und zudem schneller aufgewärmt als im herkömmlichen Dampfgarer, da der Garraum viel kleiner ist und weniger Wasser benötigt wird.
- Jeder AMC Topf mit 20 oder 24 cm Durchmesser kann als Dampfgarer genutzt werden.
- Ein Deckel für zwei Topfgrößen
- Schonende Zubereitung wie beim Garen: Dies führt beispielsweise zu\*:
  - 30 % mehr Chlorophyll in Brokkoli<sup>1</sup>
  - 50 % mehr bioaktive Pflanzenwirkstoffe in Brokkoli<sup>1,2</sup>
  - Bis zu 30 % mehr  $\beta$ -Carotin (Provitamin A) in Karotten<sup>1,3</sup>

\*Im Vergleich zu herkömmlichem Kochen von Gemüse in Wasser. Quellen: 1 "Effects of different cooking methods on health-promoting compounds of broccoli" (2009), Zhejiang University Science B 2 "Evaluation of Different Cooking Conditions on Broccoli to Improve the Nutritional Value and Consumer Acceptance" (2014), Radhika Bongoni, Ruud Verkerk, Bea Steenbekkers, Matthijs Dekker & Markus Stieger 3 "Sensory and health properties of steamed and boiled carrots" (2014), Radhika Bongoni, Markus Stieger, Matthijs Dekker, Bea Steenbekkers & Ruud Verkerk

## Das Prinzip kurz erklärt:

- Topf mit der vorgegebenen Menge Flüssigkeit füllen, Softiera-Einsatz mit Zutaten hineinsetzen.
- EasyQuick mit passendem Dichtring (20 oder 24 cm) aufsetzen und auf höchster Stufe aufheizen bis zum Dampf-Fenster.
- Bei Erreichen des Dampf-Fensters auf niedrige Stufe schalten und solange dämpfen, wie gewünscht. Darauf achten, dass sich der rote Zeiger während des Garvorganges immer zwischen dem Dampf-Fenster und der Stopp-Linie befindet (Herd entsprechend regulieren).



## Dampf-Fenster

Wenn der rote Zeiger dieses Fenster erreicht, ist die perfekte Temperatur zum Dämpfen erreicht. Der rote Zeiger sollte sich im optimalen Bereich zwischen dem Dampf-Fenster und der Stopp-Linie befinden.

## Dämpfen am Beispiel von Fischröllchen:

Lesen Sie vor Gebrauch bitte zuerst die EasyQuick Gebrauchsanleitung.



Ca. 100 ml Wasser in den Topf geben, Fischröllchen in den Softiera-Einsatz und diesen in den Topf geben.

Dämpfen erfordert genügend Flüssigkeit. Als Faustregel gilt:

- Ø 20 cm Töpfe ca. 100 ml
- Ø 24 cm Töpfe ca. 150 ml
- Ø 38 cm Oval ca. 200 ml



Topf mit höchster Stufe aufheizen, bis der rote Zeiger das Dampf-Fenster erreicht.



(Am besten gelingt das mithilfe des Audiotherms, dann müssen Sie den Zeiger nicht beobachten, sondern der Audiotherm benachrichtigt Sie, wenn etwas zu tun ist.)



Wenn der rote Zeiger das Dampf-Fenster erreicht, Herd auf niedrige Stufe schalten und so regulieren, dass der rote Zeiger im optimalen Garbereich (zwischen Dampf-Fenster und Stopp-Linie) bleibt.



Wenn der rote Zeiger unter das Dampf-Fenster zurückfällt, Energiezufuhr erhöhen.



Nach dem Ende der gewünschten Garzeit (ca. 3 Minuten) die Fischröllchen servieren.

Dämpfen eignet sich besonders für kontrolliertes Kochen.

#### Tipps und Tricks für gutes Gelingen:

- Wir empfehlen, den jeweils nicht benötigten Dichtring beim Garvorgang zu entfernen.
- Beim EasyQuick ist es kein Problem, wenn Sie den Deckel während des Dämpfens öffnen, um in den Topf zu sehen. Sie können deshalb auch nach Belieben weitere Zutaten mit kürzerer Dämpfzeit zu einem späteren Zeitpunkt zugeben oder nachwürzen. Setzen Sie einfach den Deckel wieder auf und dämpfen Sie wie gewohnt weiter (aufheizen, bis der rote Zeiger im Dampf-Bereich gart etc.).

#### Weitere Varianten zum Dämpfen:

- Als Dampf-Flüssigkeit ist natürlich nicht nur Wasser geeignet. Sie können problemlos auch Brühe oder Wein verwenden und diese dann zu einer Sauce weiterverarbeiten.
- Energiesparende Methode: Bei bestimmten Gerichten kann man eine kürzere Kochzeit wählen und den Herd eher ausschalten. Durch die Restwärme im Kapselboden gart das Gericht – je nach Topfgröße oder Füllmenge – noch sehr lange weiter.

Die Garzeiten verschiedener Zutaten entnehmen Sie bitte der Gar- und Kochzeitabelle auf Seite 58. Viele bunte AMC Rezepte finden Sie unter [www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info)



# Backen und Gratinieren mit dem Navigenio

Eignet sich zum Backen von Pizza, Kuchen und Broten sowie zum Gratinieren von Gemüse oder Aufläufen. Aber auch Fleischgerichte mit Kruste können mit der Gratinierfunktion zubereitet werden.

### Ihre Vorteile:

- Jeder 20- und 24-cm-Topf kann mit dem Navigenio in einen Backofen verwandelt werden.
- Schnell und energieeffizient: Im Vergleich zum Backen im Ofen muss weniger Raum aufgeheizt werden.



Die kleine Stufe (–) eignet sich für alles, was eine längere Backzeit benötigt, wie beispielsweise Brot oder Kuchen.



Die große Stufe (=) eignet sich für alles, was schnell gratiniert und kurz gebacken werden soll, wie beispielsweise mit Käse überbackene Aufläufe oder auch Pizza.

### Das Prinzip kurz erklärt:

#### Backen (–)

Beim Backen wird der Topf in den meisten Fällen bis zum Brat-Fenster aufgeheizt und dann entweder in den umgedrehten Deckel bzw. auf eine feuerfeste Unterlage gestellt oder er verbleibt je nach Rezept auch auf dem Herd. Nach Einlegen der Backwaren (Kuchen, Brot etc.) wird Navigenio kopfüber aufgelegt und auf kleiner Stufe fertig gebacken.

#### Gratinieren (=)

Beim Gratinieren werden Gerichte mit Oberhitze auf Stufe „=“ überbacken oder gratiniert.

### Backen/Gratinieren am Beispiel von Pizza:

Lesen Sie vor Gebrauch bitte zuerst die Navigenio Gebrauchsanleitung.



Leeren Topf auf Stufe 6 bis zum Brat-Fenster aufheizen.



Sobald das Brat-Fenster erreicht ist, Deckel abnehmen. Pizzaboden einlegen und nach Rezept belegen.



Topf in den umgedrehten Deckel stellen und Navigenio kopfüber auflegen. Navigenio auf große Stufe schalten und fertig backen.

**0:02 min**

Am besten gelingt das mithilfe des Audiotherms: Solange der Navigenio nach dem Einschalten rot/blau blinkt, am Audiotherm 2 Min. eingeben – es erscheint das Funk-Symbol.



Nach dem Ende der Backzeit den Topf wieder auf Navigenio (auf Stufe 6) stellen und die nächste Pizza einlegen und backen.

#### Tipps und Tricks für gutes Gelingen:

Da Sie mit dem Navigenio (im Vergleich zu herkömmlichen Backöfen) viel kleinere Backräume erhitzen, ist dies eine sehr energieeffiziente Variante des Backens. So ein ausgeklügeltes System bringt jedoch auch Einschränkungen mit sich – wir empfehlen, auf die jeweiligen Rezepte zu achten. Abweichungen bei Mengen, Zutaten usw. können zu einem abweichenden Backergebnis führen.

Beim „Backen“ empfehlen wir, genau auf das Rezept zu achten. Andererseits können Sie Ihrer Kreativität beim Gratinieren/Überbacken freien Lauf lassen. Ob Gratinieren von einfachen Käsebroten bis hin zu klassischen Gratins oder bunten Gemüse- und Pasta-Aufläufen – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

# Offenes Braten mit der oPan

Eignet sich besonders für schnelle Speisen und Snacks mit kurzer Bratzeit wie beispielsweise Eiergerichte oder Fladenbrote.

## Ihre Vorteile:

- Leichtes, unkompliziertes Zubereiten von Speisen

## Das Prinzip kurz erklärt:

Man heizt die oPan bis zur perfekten Brattemperatur auf und brät die Speisen dann mit oder ohne Fett.



Bei dieser Methode kontrolliert man die perfekte Brattemperatur nicht mit dem Visiotherm, sondern mit einem Wassertropfen. Auch hier gilt: Ist die perfekte Brattemperatur erreicht, kann man die Speisen einfach zubereiten.

## Wie finde ich mit der oPan die perfekte Brattemperatur?

### Temperaturkontrolle beim offenen Braten ohne Fett – mit dem tanzenden Wassertropfen

Vorgehensweise:

1. oPan auf höchster Stufe aufheizen (siehe Aufheizzeiten S. 47).
2. Ein paar Wassertropfen in die Pfanne geben. Sobald ein Tropfen Wasser auf dem heißen Pfannenboden nicht nur verdampft, sondern auf der Pfannenoberfläche „tanzt“, hat der Pfannenboden die perfekte Temperatur zum Braten erreicht.
3. Auf niedrige Stufe reduzieren und Speise hineingeben.
4. Wenden, sobald sich die Speise lösen lässt, und zweite Seite fertig braten.



**Achtung:** Lassen Sie die oPan während des Aufheizens und Bratens nie unbeaufsichtigt. Es besteht die Gefahr, dass die Pfanne zu heiß wird und die Zutaten anbrennen.

### Temperaturkontrolle beim Braten mit Fett

Vorgehensweise:

1. Geben Sie vor dem Aufheizen einige Wassertropfen in die kalte oPan. Dann oPan auf höchster Stufe aufheizen.
2. Sobald die Wassertropfen verdampfen, den Herd auf niedrige Stufe stellen, Fett in der oPan verteilen und Speise in die oPan geben.
3. Wenden, sobald sich die Speise lösen lässt, und zweite Seite fertig braten.



**Achtung:** Fett nie unbeaufsichtigt erhitzen. Sollte das Fett stark rauchen, ist es zu heiß geworden.

## Offenes Braten am Beispiel von Crêpes:



oPan auf höchster Stufe aufheizen und kurz warten.



Ein paar Wassertropfen in die Pfanne geben. Sobald ein Tropfen Wasser auf dem heißen Pfannenboden nicht nur verdampft, sondern auf der Pfannenoberfläche „tanzt“, hat der Pfannenboden die perfekte Temperatur zum Braten erreicht.



Auf niedrige Stufe schalten, eine Schöpfkelle Teig eingießen und Pfanne drehen, damit sich der Teig gleichmäßig verteilt.



Sobald der Teig oben Bläschen bildet und sich leicht lösen lässt, Crêpes wenden und fertig braten.



Alle Crêpes fertig braten. Der gewünschte Bräunungsgrad kann durch Erhöhen oder Reduzieren der Energiezufuhr erreicht werden.

## Ihre oPan ist schnell!

### Aufheizzeiten auf verschiedenen Herden



Elektroherd / Navigenio ca. 3 Minuten



Gas ca. 2 Minuten



Induktion ca. 1 Minute

### Tipps und Tricks für gutes Gelingen:

- Richtiges Braten verlangt Geduld: Lässt sich die Speise noch nicht lösen, ist sie auch noch nicht perfekt angebraten und das Wenden muss noch warten oder die Energiezufuhr erhöht werden.
- Verwenden Sie zum Wenden von Speisen einen sehr dünnen Spatel, dieser schont empfindliche Speisen, ist praktisch und handlich.
- Falls Sie mehrmals hintereinander braten wollen, haben Sie zwei Möglichkeiten, die Temperatur zu überprüfen:
  - Machen Sie zwischendurch den Wassertropfen-Test: Wenn der Wassertropfen nicht mehr tanzt,...
  - Überprüfen Sie die Bräunung der Speise: Ist diese zu hell,...  
... erhöhen Sie die Energiezufuhr um eine Stufe.
- Nach dem Braten sofort mit Wasser übergießen, so lassen sich angebratene Stellen kinderleicht reinigen.
- Die richtige Brattemperatur kann auch mit dem AMC Deckel und Visiotherm gefunden werden. Deckel auflegen. Sobald der rote Zeiger das Brat-Fenster erreicht, ist die optimale Brattemperatur gegeben.

Weitere Rezepte finden Sie unter [www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info)



# Frittieren mit der HotPan

Eignet sich zum Frittieren/Ausbacken von klassischen Frittiergerichten wie beispielsweise Pommes Frites, Chicken Nuggets oder süßen Hefeteigkrapfen. Bei dieser Methode wird die Temperatur des Frittieröls mit dem Visiotherm kontrolliert. So ist die optimale Starttemperatur zum Frittieren sichergestellt.

## Ihre Vorteile:

- Kein Überhitzen des Öls dank der Temperaturkontrolle. Das bedeutet, es entsteht kein gesundheitsschädliches Acrylamid und auch kein Acrolein.
- Durch die optimale Temperatur nimmt das Frittiergut nicht zu viel überschüssiges Fett auf – es wird außen kross und bleibt innen saftig.

## Das Prinzip kurz erklärt:

- Öl in den Topf geben, mit aufgelegtem Deckel auf höchster Stufe auf dem Herd aufheizen.
- Sobald der rote Zeiger das Brat-Fenster erreicht, Deckel abnehmen, Frittiergut einlegen, Herd auf niedrige bis mittlere Stufe schalten und frittieren.



## Alles Wichtige über das Öl:

Im Grunde genommen eignen sich alle Öle, die sehr hitzebeständig sind, wie beispielsweise raffiniertes Sonnenblumen-, Erdnuss- oder Olivenöl. Achten Sie auf die Temperaturhinweise auf der Flasche.

Das Öl kann nach dem Frittieren wiederverwendet werden: abkühlen lassen, durchsieben und in Flaschen abfüllen. Tipp: Beschriften Sie die Flasche, um Verwechslungen zu vermeiden. Das Öl sollte an einem lichtgeschützten und trockenen Ort aufbewahrt werden.

Wenn das wiederverwendete Öl zu riechen beginnt, sich dunkel verfärbt oder die Speisen nicht mehr knusprig werden, ist das Öl schlecht und sollte nicht mehr verwendet werden.

## Frittieren am Beispiel von Chicken Nuggets:



Öl in den Topf geben, Deckel auflegen. Auf höchste Stufe schalten und aufheizen, bis der rote Zeiger das Brat-Fenster erreicht (am besten gelingt das mithilfe des Audiotherms).

Das Frittieröl sollte maximal bis zu der Höhe eingefüllt werden, auf der die Griffe der HotPan angebracht sind.



Sobald der rote Zeiger das Brat-Fenster erreicht, die Energiezufuhr reduzieren.



Chicken Nuggets einlegen, Deckel auflegen und braten, bis der Wendepunkt erreicht ist.

Überfüllen Sie die Pfanne nicht, da sonst der Temperaturabfall im Öl zu groß wird. Ist die Temperatur zu niedrig, saugen die Speisen zu viel Öl auf. Sollte dies einmal der Fall sein, erhöhen Sie die Temperatur, bis es beim Frittieren wieder leicht blubbert.



Nuggets wenden und falls gewünscht noch ein wenig offen fertig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

#### Tipps und Tricks für gutes Gelingen:

- Speisen mit hohem Wassergehalt werden am besten offen frittiert. Die Feuchtigkeit muss verdampfen können, um ein knuspriges Ergebnis zu erzielen.
- Sollten Sie länger mit Deckel frittieren, empfiehlt es sich, zwischendurch die entstehenden Tröpfchen am Deckelinneren mit einem Küchenpapier abzuwischen, um zu vermeiden, dass diese ins Öl tropfen und es zu spritzen beginnt.
- Frittieren Sie nicht zu lange und nie zu heiß. So kann man die Bildung von Acrylamid und Acrolein (giftige Substanzen) vermeiden. Goldgelb ist gesünder als Braun!
- Tiefkühlprodukte sollte man frittieren, ohne sie vorher aufzutauen.

Neben Pommes & Co haben wir für Sie zum Ausprobieren auch sehr viele Wow-Gerichte wie beispielsweise frittierten Blumenkohl bereitgestellt: [www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info)



# 60 °C-Funktion

Eignet sich besonders zum Aufwärmen, aber auch zum Warmräuchern von Speisen oder Sous-vide-Garen bei 60 °C. Diese Methode funktioniert am besten zusammen mit Navigenio und Audiotherm. Hierbei wird das Topfinnerer langsam auf 60 °C erhitzt und die Temperatur stabil gehalten.

## Ihre Vorteile:

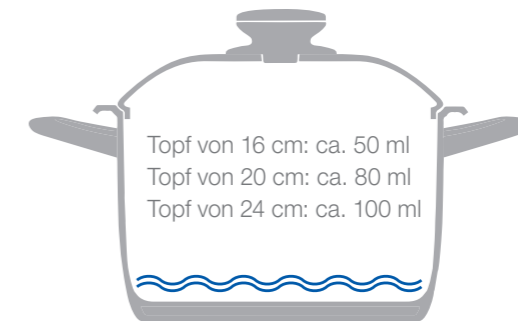
- Schonendes Erhitzen/Aufwärmen von Speisen
- Praktisches Aufwärmen durch Temperatur- und Zeitkontrolle mit Navigenio und Audiotherm
- Selbst Räuchern leicht gemacht



60-°C-Funktion zum Aufwärmen, Räuchern und Sous-vide-Garen

## Um gute Ergebnisse zu erzielen, beachten Sie bitte Folgendes:

Aufzuwärmende Speisen dürfen nicht zu trocken sein. Auf dem Boden des Topfes muss sich genügend Flüssigkeit befinden, damit nichts anbrennt. Bitte geben Sie immer so viel Flüssigkeit in den Topf, dass der Boden gut bedeckt ist, bevor Sie die Speise zugeben:



- Zeit-Richtwerte für das Aufwärmen von Flüssigkeiten bis 60 °C (z. B. Suppen, Milch, Saucen ohne Stärke):
  - 1 Liter: ca. 10 – 15 Minuten
  - 3 Liter: ca. 25 – 30 Minuten
- Die Aufwärmfunktion kann auch im manuellen Modus und auf allen Herdarten verwendet werden. Wählen Sie dann immer eine niedrige Stufe (max. 1/3 Energiezufuhr).

## Räuchern

Die 60 °C-Funktion ermöglicht für ausgesuchte Rezepte (z. B. Fisch oder Entenbrust) das Warmräuchern und Sous-vide-Garen.

## Das Prinzip kurz erklärt:

- Um den Rauch zu erzeugen, spezielle Räucherchips auf einer Alufolie im Topf bis zum Brat-Fenster aufheizen.
- Dann die vorbereiteten Speisen darüber im Siebaufsatz aufsetzen.
- Topf auf den Navigenio stellen, auf Audiotherm 60 °C-Funktion einstellen und mit Einstellung „A“ mit dem Navigenio verbinden. Das Gargut wird nun geräuchert.
- Lassen Sie sich von unseren Rezeptbeispielen auf [www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info) inspirieren.

Räuchern ist ein längerer Prozess. Auch mit AMC dauert beispielsweise das Räuchern eines Lachsfilets im Durchschnitt 45 Minuten.

Was kann man mit der 60 °C-Funktion machen?

## Aufwärmen

Mit dem Audiotherm können Speisen mithilfe von Visiotherm und Navigenio schonend und einfach aufgewärmt werden.

## Das Prinzip kurz erklärt:

- Aufzuwärmende Speisen in den kalten Topf geben, Deckel auflegen.
- Topf auf den Navigenio stellen, auf Audiotherm 60 °C-Funktion einstellen und mit dem Navigenio verbinden.
- Sobald 60 °C erreicht sind, benachrichtigt der Audiotherm Sie.

### Sous-vide

Die 60 °C-Funktion ermöglicht das Garen mit dem Sous-vide-Verfahren bei exakt 60 °C.

#### Das Prinzip kurz erklärt:

- Fleisch- oder Fischstücke mit Kräutern, Knoblauch oder Ölen in einer hitzebeständigen Folie vakuumieren.
- Wasser in den Topf füllen, Fleisch in der Folie hineingeben, Deckel aufsetzen.
- Topf auf den Navigenio stellen, auf Audiotherm 60 °C-Funktion einstellen und mit Einstellung „A“ mit dem Navigenio verbinden.
- Anschließend Fleisch auspacken, mit Küchenpapier trockentupfen und nach der AMC Methode kurz ohne Zusatz von Fett rundherum offen anbraten.

Folgende Lebensmittel eignen sich zum Sous-vide-Garen:



#### Kalb

Steak, Filet und Rücken ohne Knochen bis max. 750 g



#### Rind

Steak, Filet, Entrecôte und Roastbeef bis max. 750 g



#### Schwein

Filet



#### Lamm

Rücken ohne Knochen



#### Fisch

frisches Filet ohne Haut, Garnelen und Jakobsmuscheln werden nach dem Garen nicht angebraten



# Wir sind für Sie da

Um Ihnen den Einstieg in die AMC Welt und den vielleicht noch ungewohnten Umgang mit Ihren neuen Töpfen und Pfannen zu erleichtern, steht Ihnen Ihr persönlicher AMC Berater gerne mit Rat und Tat zur Seite. Sie werden bestens eingeführt und unterstützt – nutzen Sie diesen Service!

Unzählige Rezeptideen zur Inspiration und zum einfachen Nachkochen – komplett abgestimmt auf die AMC Produkte – finden Sie unter [www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info).

Die gesamte Produktauswahl von AMC steht Ihnen unter [www.amc.info/Produkte](http://www.amc.info/Produkte) zur Verfügung. Aber denken Sie daran: Ihr persönlicher AMC Berater steht Ihnen bei Interesse an weiteren AMC Produkten sehr gerne beratend zu Seite.

Wir freuen uns über Ihr Interesse an AMC und wünschen Ihnen viel Freude an Ihren Produkten und genussvolle Kocherlebnisse!



## Bleiben Sie in Kontakt:



### Website

[www.amc.info/Produkte](http://www.amc.info/Produkte)  
[www.amc.info/Rezeptwelt](http://www.amc.info/Rezeptwelt)

### Rezept-Community

 [www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info)  
[www.cucinareconamc.info](http://www.cucinareconamc.info)  
[www.recetasamc.info](http://www.recetasamc.info)  
[www.cookingwithamc.info](http://www.cookingwithamc.info)

### Social Media

 AMC International  
 AMC International  
 [amc\\_international](https://www.instagram.com/amc_international)

# AMC Gar- und Kochzeitabelle

| Kategorie / Lebensmittel                        | Garen im Gemüse-Fenster |                      | Garen mit EasyQuick |                      | Kochen mit Secuquick softline |              |                      |
|---|-------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|--------------|----------------------|
|   | Garzeit (Minuten)       | mit Softiera-Einsatz | Garzeit (Minuten)   | mit Softiera-Einsatz | Kochzeit (Minuten)            | Soft / Turbo | mit Softiera-Einsatz |
| <b>Gemüse und Kartoffeln</b>                    |                         |                      |                     |                      |                               |              |                      |
| Artischocken, in Stücken                        | 15                      |                      | 12                  | ✓                    | 3                             | Soft         | ✓                    |
| Auberginen, in Stücken                          | 10                      |                      | 8                   | ✓                    | -                             |              |                      |
| Blumenkohl, in Röschen                          | 15                      |                      | 12                  | ✓                    | 3                             | Soft         | ✓                    |
| Brokkoli, in Röschen                            | 12                      |                      | 10                  | ✓                    | 3                             | Soft         | ✓                    |
| frische Erbsen                                  | 10                      |                      | 8                   | ✓                    | -                             |              |                      |
| Fenchel, halbiert                               | 25                      | ✓                    | 20                  | ✓                    | 7                             | Soft         | ✓                    |
| Gemüse, gemischt                                | 15                      |                      | 12                  | ✓                    | 3                             | Soft         | ✓                    |
| Gemüse, gefüllt (klein, z. B. Pilze)            | -                       |                      | 6                   | ✓                    | -                             |              |                      |
| Gemüse, gefüllt (groß, z. B. Zucchini)          | -                       |                      | 12                  | ✓                    | -                             |              |                      |
| grüne Bohnen, in Stücken                        | 20                      |                      | 16                  | ✓                    | 4                             | Soft         | ✓                    |
| Grünkohl / Federkohl (Kale)                     | 25                      |                      | 20                  | ✓                    | 5                             | Soft         | ✓                    |
| Karotten, in Scheiben                           | 15                      |                      | 12                  | ✓                    | 3                             | Soft         | ✓                    |
| Kartoffeln, in kleinen Würfeln                  | 20                      | ✓                    | 16                  | ✓                    | 4                             | Soft         | ✓                    |
| Kartoffeln, ungeschält, mittelgroß              | 35                      | ✓                    | 28                  | ✓                    | 13                            | Soft         | ✓                    |
| Kohlrabi, in Scheiben                           | 15                      |                      | 12                  | ✓                    | 3                             | Soft         | ✓                    |
| Kürbis (z. B. Butternuss, Hokkaido), in Würfeln | 15                      |                      | 12                  | ✓                    | 3                             | Soft         | ✓                    |
| Lauch, in Stücken                               | 5                       |                      | 4                   | ✓                    | -                             |              |                      |
| Mangold, in Streifen                            | 8                       |                      | 6                   | ✓                    | -                             |              |                      |
| Pastinaken, in Scheiben                         | 15                      |                      | 12                  | ✓                    | 3                             | Soft         | ✓                    |
| Paprikaschoten, in Streifen                     | 10                      |                      | 8                   | ✓                    | -                             |              |                      |
| Romanesco, in Röschen                           | 15                      |                      | 12                  | ✓                    | 3                             | Soft         | ✓                    |
| Rosenkohl                                       | 20                      |                      | 16                  | ✓                    | 4                             | Soft         | ✓                    |
| Rot- und Weißkohl, in feinen Streifen           | 30                      |                      | 24                  | ✓                    | 6                             | Soft         | ✓                    |
| Rote Beete, in Würfeln                          | 25                      |                      | 20                  | ✓                    | 5                             | Soft         | ✓                    |
| rohes Sauerkraut                                | 45                      |                      | 36                  | ✓                    | 15                            | Soft         |                      |
| Schwarzwurzeln                                  | 15                      |                      | 12                  | ✓                    | 3                             | Soft         | ✓                    |
| Knollensellerie, in Stücken                     | 15                      |                      | 12                  | ✓                    | 3                             | Soft         | ✓                    |
| Spargel, grün                                   | 15                      |                      | 12                  | ✓                    | -                             |              |                      |
| Spargel, weiß                                   | 20                      |                      | 16                  | ✓                    | -                             |              |                      |
| Spinat  | 2                       |                      | 2                   | ✓                    | -                             |              |                      |
| Staudensellerie, in Stücken                     | 15                      |                      | 12                  | ✓                    | 3                             | Soft         | ✓                    |
| Wirsing, in Streifen                            | 25                      |                      | 20                  | ✓                    | 5                             | Soft         | ✓                    |
| Süßkartoffeln, in kleinen Würfeln               | 20                      | ✓                    | 16                  | ✓                    | 4                             | Soft         | ✓                    |
| Zucchini, in Scheiben                           | 5                       |                      | 4                   | ✓                    | -                             |              |                      |

| Kategorie / Lebensmittel  | Garen im Gemüse-Fenster |                      | Garen mit EasyQuick |                      | Kochen mit Secuquick softline |              |                      |
|---|-------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|--------------|----------------------|
|   | Garzeit (Minuten)       | mit Softiera-Einsatz | Garzeit (Minuten)   | mit Softiera-Einsatz | Kochzeit (Minuten)            | Soft / Turbo | mit Softiera-Einsatz |
| <b>Reis und Getreide</b>  |                         |                      |                     |                      |                               |              |                      |
| Für die benötigte Menge an Flüssigkeit bitte Packungsangabe beachten.   |                         |                      |                     |                      |                               |              |                      |
| Basmati- und Jasminreis   | 15                      |                      | -                   |                      | 4                             | Soft         |                      |
| Buchweizen  | 15                      |                      | -                   |                      | 5                             | Soft         |                      |
| Bulgur  | 20                      |                      | -                   |                      | 7                             | Soft         |                      |
| Couscous  | 5                       |                      | -                   |                      | -                             |              |                      |
| Hirse   | 15                      |                      | -                   |                      | 5                             | Soft         |                      |
| Parboiled Reis und Risottoreis  | 20                      |                      | -                   |                      | 7                             | Soft         |                      |
| Polenta (Bramata)   | 40                      |                      | -                   |                      | 12                            | Soft         |                      |
| Quinoa  | 20                      |                      | -                   |                      | 7                             | Soft         |                      |
| Rollgerste  | 45                      |                      | -                   |                      | 15                            | Soft         |                      |
| Vollkornreis  | 45                      |                      | -                   |                      | 17                            | Soft         |                      |
| Wildreis  | 55                      |                      | -                   |                      | 20                            | Soft         |                      |
| Zartweizen  | 10                      |                      | -                   |                      | 3                             | Soft         |                      |
| <b>Nudeln / Pasta</b>   |                         |                      |                     |                      |                               |              |                      |
| Mit ca. doppelter Menge an Flüssigkeit. Kochzeit nach Packungsangabe.   |                         |                      |                     |                      |                               |              |                      |
| nach Angabe   |                         |                      |                     |                      | 50 % der Angabe               | Soft         |                      |
| <b>Frische Pasta und Teigwaren</b>  |                         |                      |                     |                      |                               |              |                      |
| Frische Nudeln/Pasta (Kühlregal) z. B. Spätzle, Gnocchi   | -                       |                      | 50 % der Angabe     | ✓                    | -                             |              |                      |
| Gefüllte Pasta (Kühlregal) z. B. Ravioli, Tortellini  | -                       |                      | 5                   | ✓                    | -                             |              |                      |
| Gefüllte Teigtaschen z. B. Wan Tan, Manti, Pelmeni  | -                       |                      | 10                  | ✓                    | -                             |              |                      |
| Knödel  | -                       |                      | 8                   | ✓                    | -                             |              |                      |
| Dampfnudeln   | -                       |                      | 15                  | ✓                    | -                             |              |                      |
| <b>Hülsenfrüchte</b>  |                         |                      |                     |                      |                               |              |                      |
| Für die benötigte Menge an Flüssigkeit bitte Packungsangabe beachten. Mit * gekennzeichnete Hülsenfrüchte 8 bis 12 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen. |                         |                      |                     |                      |                               |              |                      |
| Erbsen, geschält*   | 75                      |                      | -                   |                      | 25                            | Turbo        |                      |
| Kichererbsen*   | 60                      |                      | -                   |                      | 20                            | Turbo        |                      |
| Kidney- oder Borlotti-Bohnen*   | 75                      |                      | -                   |                      | 25                            | Turbo        |                      |
| Linsen, braun oder grün   | 25                      |                      | -                   |                      | 12                            | Turbo        |                      |
| Linsen, rot   | 10                      |                      | -                   |                      | 3                             | Soft         |                      |
| Sojabohnen*   | 60                      |                      | -                   |                      | 20                            | Turbo        |                      |

| Kategorie / Lebensmittel            | Garen im Gemüse-Fenster |                      | Garen mit EasyQuick |                      | Kochen mit Secuquick softline |              |                      |
|-------------------------------------|-------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|--------------|----------------------|
|                                     | Garzeit (Minuten)       | mit Softiera-Einsatz | Garzeit (Minuten)   | mit Softiera-Einsatz | Kochzeit (Minuten)            | Soft / Turbo | mit Softiera-Einsatz |
| <b>Fleisch-Schmorgerichte</b>       |                         |                      |                     |                      |                               |              |                      |
| Braten (Rind, Lamm, Wild)           | 120                     |                      | 90                  |                      | 60                            | Turbo        |                      |
| Braten (Schwein, Kalb)              | 90                      |                      | 75                  |                      | 45                            | Turbo        |                      |
| Gulasch/Ragout (Rind, Lamm, Wild)   | 90                      |                      | 75                  |                      | 25                            | Turbo        |                      |
| Gulasch/Ragout (Schwein, Kalb)      | 60                      |                      | 50                  |                      | 20                            | Turbo        |                      |
| Hackbällchen in Sauce               | 15                      |                      | 12                  |                      | -                             |              |                      |
| Hackfleischsauce                    | 25                      |                      | 20                  |                      | 10                            | Turbo        |                      |
| Hähnchenschenkel                    | 40                      |                      | 30                  |                      | 15                            | Turbo        |                      |
| Kohlrouladen mit Hackfleischfüllung | 25                      |                      | 20                  |                      | 8                             | Turbo        |                      |
| Rinderrouladen                      | 90                      |                      | 70                  |                      | 30                            | Turbo        |                      |
| <b>Fisch und Meeresfrüchte</b>      |                         |                      |                     |                      |                               |              |                      |
| Fischfilet, dick (ca. 3 – 5 cm)     | -                       |                      | 10                  | ✓                    | -                             |              |                      |
| Fischfilet, dünn (ca. 1 – 2 cm)     | -                       |                      | 4                   | ✓                    | -                             |              |                      |
| Fischröllchen (ca. 5 cm Ø)          | -                       |                      | 6                   | ✓                    | -                             |              |                      |
| ganzer Fisch, groß                  | -                       |                      | 12                  | ✓                    | -                             |              |                      |
| ganzer Fisch, klein                 | -                       |                      | 6                   | ✓                    | -                             |              |                      |
| Miesmuscheln mit Schale             | -                       |                      | 5                   | ✓                    | -                             |              |                      |
| Pulpo, ganz                         | -                       |                      | -                   | ✓                    | 15                            | Turbo        |                      |

## Hinweise und Tipps

### Angegebene Zeiten

Bei den angegebenen Kochzeiten handelt es sich um Richtwerte. Die Kochzeiten können je nach Menge, Stückgröße und Beschaffenheit des Produktes abweichen. Bitte für genauere Angaben die entsprechenden, von AMC publizierten Rezepte beachten.

### Softiera-Einsatz

Beim Garen mit dem Softiera-Einsatz und EasyQuick immer 120 – 150 ml Wasser in den Topf geben. Beim Kochen mit dem Softiera-Einsatz und Secuquick softline 150 – 200 ml verwenden. Dies garantiert gesundes und nährstoffschonendes Kochen, da die Speisen nicht mit Wasser in Kontakt kommen.

### Secuquick softline

Die angegebenen Kochzeiten entsprechen der Zeit, die benötigt wird, wenn nach dem Kochvorgang Secuquick softline manuell drucklos gemacht wird (durch Drucklosmachen mit gelbem Abdampfknopf oder Abkühlen unter fließendem Wasser). Es ist auch möglich, den Secuquick softline durch langsames Abkühlen von selbst drucklos werden zu lassen. Dabei verkürzt sich die Kochzeit und es kann noch mehr Energie gespart werden. Bitte für genauere Angaben die entsprechenden, von AMC publizierten Rezepte beachten.



**AMC Deutschland**

Alfa Metalcraft Corporation  
Handelsgesellschaft mbH  
55408 Bingen  
Deutschland  
Tel.: +49 6721-180 01

de@amc.info  
www.amc.info



AMC Deutschland

**AMC Schweiz**

Alfa Metalcraft AG  
Buonaserstrasse 30  
6343 Rotkreuz  
Schweiz  
Tel.: +41 41-799 51 11

ch@amc.info  
www.amc.info



AMC Schweiz



amc\_schweiz

**AMC Österreich**

Alfa Metalcraft Corporation  
Handelsgesellschaft mbH  
Handelskai 388/Top 222  
1020 Wien/Österreich  
Tel.: +43 1-258 26 18 0

at@amc.info  
www.amc.info



AMC Österreich

**AMC International**

Alfa Metalcraft Corporation AG  
Buonaserstrasse 30  
6343 Rotkreuz  
Switzerland  
Tel.: +41 41-799 52 22

info@amc.info  
www.amc.info



AMC International



AMC International



amc\_international

kochen@amc.info  
www.kochenmitamc.info



AMC Rezept Community

