

# Schnellkochen mit Dampfdruck (Pressure Cook)

## Vorbemerkungen:

Das Wichtigste zum Thema:

- Der Funktionsknopf hat die Bezeichnung *Pressure Cook*. Es gibt zwei Möglichkeiten: *Pressure Cook Hi* oder *Pressure Cook Lo*.

- Damit der Topf Dampfdruck aufbauen kann:

\* muss genügend Flüssigkeit im inneren Topf sein ( mindestens ca. 250 ml)

\* muss der Dampfdruckdeckel richtig aufgesetzt und geschlossen sein

\* muss das Dampfdruckventil geschlossen sein

- Der Druckaufbau dauert einige Minuten, erst dann beginnt die Zeit für den Kochvorgang

- Solange der Topf unter Druck steht, darf man den Deckel keinesfalls öffnen. Es muss immer erst der Dampfdruck vollständig abgebaut werden!

- Es gibt zwei grundsätzliche Methoden, den Dampf abzulassen bzw. den Druck abzubauen:

\* NPR= Natural Pressing Release. Das Gerät wird ausgeschaltet bzw. ausgesteckt. Man wartet, bis der Druck "natürlich" abgebaut wird. Das dauert mindestens 15 min, kann aber auch noch viel länger sein

\* QPR=Quick Pressing Release. Das Ventil wird vorsichtig in eine Stellung gebracht, bei der Dampf schnell entweichen kann. Achtung: heißer Dampf tritt aus, in besonderen Fällen können auch Lebensmitteldämpfe austreten. Es ist große Vorsicht geboten.

## Arbeitsablauf generell:

- nach eventuellen Anbratvorgängen (Sauté) und dem zwingend notwendigem Ablöschen (es müssen mindestens 250 ml Flüssigkeit im Innentopf sein) prüft man mit einem Holzwender, ob am Topfboden Krusten verblieben sind. Wenn ja, werden sie mit dem Holzwender gelöst.

- Wenn alle Zutaten und genügend Flüssigkeit im Innentopf sind werden Deckel und Ventil vorschriftsmäßig geschlossen.

- Man schaltet auf *Pressure Cook Hi* oder *Pressure Cook Lo* und stellt die gewünschte Zeit ein. Mit *Start* beginnt das Ganze.

- Dann braucht es einige Zeit, bis der Dampfdruck aufgebaut ist. Erst nach Erreichen dieses Drucks beginnt die eingestellte Zeit abzulaufen.

- Nach dem Zeitablauf schaltet das Gerät auf Ende. In der Praxis wird man im Regelfall 10-20 min warten (NPR) und dann vorsichtig das Ventil öffnen (QPR). Quick Pressing Release

nutzt man nur bei zeitkritischen Kochvorgängen, wie zum Beispiel beim Dämpfen unter Druck von Fisch und Gemüse.

- Der Deckel darf erst nach **vollständigem Abbau des Drucks** vorsichtig geöffnet werden.

- Bei einigen Rezepten gibt es den Wunsch, die Sauce des Garguts einzudicken. Dafür wird - bei offenem Deckel - die Funktion Sauté Hi verwendet. Kalt angerührte Speisestärke wird eingerührt und man lässt das Gargut einige Minuten köcheln, bis die Sauce andickt.

- Für die Entnahme des Gargutes nutzt man eine Zange mit Kunststoffenden oder einen hitzebeständigen Kunststofflöffel.

## Tipps:

- Bei der Zeitplanung einrechnen, dass es doch einige Zeit dauert, bis der Dampfdruck aufgebaut ist und - nach Garende - wieder abgebaut werden kann.

- Beim Betätigen des Dampfdruckablasses die Hand immer mit einem Topflappen oder Küchenhandschuh schützen

## Besondere Hilfsmittel:

- Pfannenwender aus Holz (in diesem Buch auch als Holzwender bezeichnet)

- Zange mit hitzebeständigen Kunststoffenden

- Hitzebeständiger Kunststofflöffel

- Topflappen oder Küchenhandschuhe

Text: Walter  
Stand 25.01.2023