

**Steba**<sup>®</sup>  
GERMANY

Kochen mit dem  
*Schnellkochtopf*





Rezepte & Fotos: Kristin Zöcklein  
[www.fraeuleinzebra.com](http://www.fraeuleinzebra.com)  
[www.kristinzoecklein.com](http://www.kristinzoecklein.com)

STEBA ELEKTROGERÄTE GMBH & CO. KG  
Pointstraße 2  
96129 Strullendorf  
Germany

elektro@steba.com  
WWW.STEBA.COM

# Inhalt

- Klare Fleischbrühe **4**
- Klassische Rouladen **6**
- Ungarisches Gulasch **8**
- Ganzes Hähnchen **10**
- Chicken Tikka Masala **12**
- Risotto Verde **14**
- Macaroni & Cheese **16**
- Mediterranes Kabeljaufilet **18**
- Leipziger Allerlei **20**
- Porridge **22**
- Joghurt **24**
- Crème Brûlée **26**
- Cheesecake **28**

# Klare Fleischbrühe

## ZUTATEN

1 Bund Suppengrün  
2 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln  
500 g Suppenfleisch  
(Knochen nach Be-  
lieben)  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Pfefferkörner  
1 EL Salz  
15 l Wasser

für 3-4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1,5  
Stunden

Gemüse waschen und in grobe Stücke schneiden, die Zwiebeln un-  
geschält halbieren, den Knoblauch ganz lassen. Fleisch und Kno-  
chen waschen.

Nun das Gerät auf die **FRYING WITHOUT PRESSURE**-Stufe  
stellen und vorheizen lassen. Wenn die Temperatur erreicht ist, die  
Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach unten in den Topf geben  
und für etwa 5 Minuten anrösten lassen.

Danach die restlichen Zutaten hinzufügen, den Deckel aufsetzen  
und verriegeln.

Das **MEAT/STEW**-Programm anwählen, die **DAMPFDRUCK-  
STUFE 8** / 45 Minuten wählen und starten lassen. Nach Ende des  
Programms Rest-Dampf ablassen und den Deckel vorsichtig öffnen.

Gut umrühren und dann die Brühe durch ein feines Sieb oder  
Mulltuch abgießen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker nach Belieben ab-  
schmecken und entweder weiterverarbeiten oder pur servieren.

**Bitte beachten:** Die Zeit läuft immer erst nach Erreichen des  
Dampfdrucks ab.

## ALLGEMEINER HINWEIS:

Es kann passieren, dass bei  
starker Dampfentwicklung bei  
der Lebensmittelzubereitung  
sich der Deckel nicht mehr ver-  
riegeln lässt. In diesem Fall ei-  
nige Minuten warten bis die  
Dampfentwicklung etwas  
nachgelassen hat.

Die Dampf-  
druckstufen  
lassen sich  
ganz leicht über  
die Anzeige im  
Display ein-  
stellen.



# Klassische Rouladen

## ZUTATEN

3 Rinderrouladen  
3 TL mittelscharfer Senf  
100 g Frühstücksspeck  
100 g Einmachgurken  
(in Scheiben)  
1/2 Zwiebel  
Salz & Pfeffer  
1 TL Öl  
400 ml Rinderbrühe  
1 TL Tomatenmark

für 3 Portionen  
Zubereitungszeit: ca. 4,5  
Stunden

Die Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Nun die Rouladen jeweils von beiden Seiten kräftig salzen und pfeffern, dann gleichmäßig mit Senf einstreichen. Mit Baconstreifen, Gurkenscheiben und Zwiebelspalten belegen. Die Seiten leicht einklappen, von der schmalen Seite her straff aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.

Das Gerät auf die **FRYING WITHOUT PRESSURE** Stufe stellen und vorheizen lassen. Dann die Rouladen rundherum für etwa 5 Minuten scharf anbraten. Anschließend die Brühe und das Tomatenmark hinzufügen, den Deckel aufsetzen und verriegeln.

Das **SLOW COOK**-Programm anwählen, 4 Stunden einstellen und starten lassen.

Nach Ende des Programms den Deckel vorsichtig öffnen.

Die gegarten Rouladen vorsichtig aus dem Topf nehmen und auf einen Teller geben, gegebenenfalls gleich die Zahnstocher entfernen. Die Sauce im Topf gut durchrühren, abschmecken und nach Belieben eindicken. Dann die Rouladen zurück in die Sauce geben und zum Beispiel zusammen mit Serviettenknödeln servieren.

**TIPP:** Auch die Serviettenknödel lassen sich im Schnellkochtopf zubereiten! Dafür einfach nach Lieblingsrezept zubereiten und für 20-30 Minuten auf der **STEAM**-Stufe gar ziehen lassen.

**Bitte beachten:** Die Zeit läuft immer erst nach Erreichen des Dampfdrucks ab.



# Ungarisches Gulasch

## ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 1 kg Rindergulasch
- 2 rote Paprika
- 2 EL scharfes Paprikapulver
- 2 EL Tomatenmark
- 250 ml Brühe
- 2 Lorbeerblätter
- Salz & Pfeffer
  
- 30 g Mehl
- 30 ml Wasser

für 3-4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1,5 Stunden

Zwiebel schälen und würfeln. Die Paprika waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.

Nun das Gerät auf die **SAUTÉ**-Stufe stellen, 30 Minuten wählen und vorheizen lassen. Wenn die Temperatur erreicht ist, die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Öl glasig andünsten. Dann das Fleisch dazugeben und rundherum scharf anbraten. Paprikastücke, Paprikapulver und Tomatenmark dazugeben und gut durchrühren. Mit der Brühe aufgießen, die Lorbeerblätter hinzufügen sowie salzen und pfeffern. Dann den Deckel aufsetzen und verriegeln.

Das **MEAT/STEW**-Programm wählen, die **DAMPFDRUCKSTUFE** **8** / 50 Minuten einstellen und starten lassen. Nach Ende des Programms Rest-Dampf ablassen und den Deckel vorsichtig öffnen. Mehl und Wasser glatt rühren. Die **SAUTÉ**-Stufe einstellen und die Mehlmischung unter ständigem Rühren zum Gulasch geben. Bis zur gewünschten Konsistenz eindicken lassen, nach Belieben abschmecken und z.B. mit Bandnudeln oder Weißbrot servieren.

**Bitte beachten:** Die Zeit läuft immer erst nach Erreichen des Dampfdrucks ab.



# Gegartes Hähnchen

## ZUTATEN

1 Hähnchen (ca. 1,5 kg)  
1 TL mildes Chilipulver  
1 TL Pfeffer  
2-3 TL Salz  
1 EL Honig  
1 EL Öl  
1 EL Zitronensaft  
1 Zwiebel

für 2-4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1,5 Stunden

Das Hähnchen mit einem Papiertuch trocken tupfen. Chilipulver, Pfeffer, Salz, Honig, Öl und Zitronensaft zu einer Marinade verrühren. Das Hähnchen in eine Schüssel geben und sorgfältig mit der Würzmischung einreiben. Für mindestens 30 Minuten marinieren lassen, je nach gewünschter Intensität auch für mehrere Stunden.

Die Zwiebel schälen und halbieren, dann ins Innere des Hähnchens stecken. Nun das Hähnchen in den Topf geben, die übrige Marinade darüber geben und den Deckel aufsetzen und verriegeln.

Das **Poultry**-Programm wählen, die **DAMPFDRUCKSTUFE 8** / 30 Minuten einstellen und starten lassen.

Nach Ende des Programms Rest-Dampf ablassen und den Deckel vorsichtig öffnen. Dann das Hähnchen vorsichtig aus dem Topf nehmen, die Zwiebeln heraus nehmen und auf einer Platte anrichten.

**TIPP:** Der ausgetretene Bratensaft lässt sich wunderbar zu einer passenden Sauce verarbeiten.

**Bitte beachten:** Die Zeit läuft immer erst nach Erreichen des Dampfdrucks ab.



# Chicken Tikka Masala

## ZUTATEN

450 g Hähnchenbrustfilet  
175 g Naturjoghurt  
2 TL Zitronensaft  
1 TL Garam Masala  
2 Knoblauchzehen  
1 TL geriebener Ingwer  
1/2 TL Salz

für die Sauce  
2 TL neutrales Öl  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 TL geriebener Ingwer  
1/2 TL Kurkuma  
je 1 TL Garam Masala,  
gemahlener Kreuzkümmel & Chilipulver  
300 g gehackte Tomaten  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Zucker  
2 EL Butter  
175 ml Sahne  
Salz & Pfeffer

für 2-3 Portionen  
Zubereitungszeit: ca. 1,5 Stunden

Das Hähnchenfilet in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Joghurt, Zitronensaft, Garam Masala, klein gehackten Knoblauch, Ingwer und Salz hinzufügen und gut verrühren. Für 30 Minuten marinieren lassen.

Das Gerät auf die **SAUTÉ**-Stufe (30 Minuten) stellen, das Öl hinzugeben und vorheizen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den restlichen Knoblauch schälen und fein würfeln.

Nun das Fleisch samt Marinade hinzufügen und für 5 Minuten anbraten. Dann die restlichen Saucenzutaten bis auf die Sahne hinzufügen und gut verrühren. Den Deckel aufsetzen und verriegeln.

Das **POULTRY**-Programm wählen, die **DAMPFDRUCKSTUFE** **7**/20 Minuten einstellen und starten lassen. Nach Ende des Programms Rest-Dampf ablassen und den Deckel vorsichtig öffnen. Erneut auf die **SAUTÉ**-Stufe (30 Minuten) stellen, dann die Sahne hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen.

Mit Reis oder Naan servieren.



**TIPP:** Hier kann man auch gleichzeitig mit dem Fleisch den Reis mitkochen! Dazu vor dem Verschließen des Topfs den Rost hineinstellen, darauf kommt dann eine kleine hitzebeständige Schale mit Wasser und Reis zu gleichen Teilen, sowie einer Prise Salz. Nun Deckel aufsetzen und wie oben beschrieben fortfahren. Nach der Kochzeit kurz auflockern und servieren.

**Bitte beachten:** Die Zeit läuft immer erst nach Erreichen des Dampfdrucks ab.



# Risotto Verde

## ZUTATEN

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
200 g Risottoreis  
100 ml Weißwein  
700 ml Gemüsebrühe  
1 EL grünes Pesto  
50 g Spinat/Grünkohl/  
Mangold  
2 EL geriebener Par-  
mesan

für 2-3 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40  
Minuten

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.  
Das Gerät auf die **SAUTÉ**-Stufe (30 Minuten) stellen und vorheizen lassen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel zusammen mit der Butter für 2-3 Minuten glasig andünsten, dann den Reis dazu geben und 1 Minute mitbraten. Mit dem Wein aufgiesen und so lange köcheln, bis der Wein verkocht ist (1-2 Minuten).

Brühe, Pesto und grob gehackten Spinat dazu geben. Den Deckel aufsetzen und verriegeln. Das **RICE**-Programm wählen, die **DAMPFDRUCKSTUFE 3/ 12** Minuten einstellen und starten lassen.

Nach Ende des Programms Rest-Dampf ablassen und den Deckel vorsichtig öffnen.

Gut durchrühren und den Parmesankäse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

**TIPP:** Anstatt mit Blattgemüse und Pesto lässt sich dieses Risotto zum Beispiel auch mit Tomaten, Paprika, Pilzen oder Spargel zubereiten - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

**Bitte beachten:** Die Zeit läuft immer erst nach Erreichen des Dampfdrucks ab.



# Macaroni & Cheese

## ZUTATEN

230 g kurze Makaroni  
500 ml Hühnerbrühe  
1 TL süßer Senf  
100 g Cheddar (gerieben)  
50 g Mozzarella (gerieben)  
3-4 EL Milch

für 2-3 Portionen  
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Die Nudeln zusammen mit dem Senf und der Brühe in den Topf geben. Dann den Deckel aufsetzen und verriegeln.

Ein Programm mit hohem Druck, z.B. **MEAT/STEW** anwählen und die **DAMPFDRUCKSTUFE 8/ 5 Minuten** einstellen. Das Programm starten lassen und in der Zwischenzeit die beiden Käsesorten mischen.

Nach Ende des Programms den Rest-Dampf ablassen und den Deckel vorsichtig öffnen.

Den geriebenen Käse in 3-4 Portionen unter die heißen Nudeln rühren, dann nach Bedarf die Milch unterrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

**TIPP:** Die Käsesorten können ganz nach Geschmack auch abgewandelt werden! Wie wäre es zum Beispiel mit Gorgonzola, Ziegenkäse oder Bergkäse? Einfach nach Lust und Laune mischen & dem käsigen Genuss steht nichts im Wege.

**Bitte beachten:** Die Zeit läuft immer erst nach Erreichen des Dampfdrucks ab.



# Mediteraner Kabeljau

## ZUTATEN

300 g Kabeljaufillet  
200 g Zucchini  
200 g Paprika  
2 Frühlingszwiebeln  
300 g Tomatensauce  
1 EL Zitronensaft  
Salz & Pfeffer

für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Das Kabeljaufillet waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten gut salzen und pfeffern.

Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, dann zusammen mit der Tomatensauce und etwas Zitronensaft in den Topf geben. Nun das Kabeljaufillet auf das Gemüsebett geben. Den Deckel aufsetzen und verriegeln.

Das **FISH**-Programm wählen, die **DAMPFDRUCKSTUFE 3**/ 10 Minuten einstellen und starten lassen. Nach Ende des Programms Rest-Dampf ablassen und den Deckel vorsichtig öffnen.

Fisch und Gemüse zusammen anrichten und servieren. Dazu passen gut Reis oder Bandnudeln.

**TIPP:** Das Gemüsebett lässt sich bei diesem Rezept ganz leicht variieren - probieren Sie es doch zum Beispiel einmal mit Auberginen, Fenchel, Lauch oder Cherrytomaten aus!

**Bitte beachten:** Die Zeit läuft immer erst nach Erreichen des Dampfdrucks ab.



# Leipziger Allerlei

## ZUTATEN

250 g Karotten  
250 g Spargel (grün oder weiß)  
250 g Kohlrabi  
250 g Blumenkohl  
250 g Erbsen (TK)  
50 g Butter  
250 ml Gemüsebrühe  
2 TL Speisestärke  
1 EL Wasser

für 3-4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Spargel nach Bedarf schälen und in Stücke schneiden. Den Kohlrabi schälen und stifteln. Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.

Das vorbereitete Gemüse zusammen mit den Erbsen, der Butter und der Gemüsebrühe in den Topf geben, mit Salz und etwas Zucker würzen. Dann den Deckel aufsetzen und verriegeln.

Das **VEGETABLE**-Programm wählen, die **DAMPFDRUCKSTUFE 3**/ 15 Minuten einstellen und starten lassen. Nach Ende des Programms den Rest-Dampf ablassen und den Deckel vorsichtig öffnen.

Speisestärke und Wasser glattrühren. Das **SAUTÉ**-Programm (10 Minuten) einstellen und sobald die Temperatur erreicht ist die Stärkemischung einrühren und das Gemüse andicken.

Entweder pur mit Salzkartoffeln oder als Beilage zu einem Hauptgericht servieren.

**Bitte beachten:** Die Zeit läuft immer erst nach Erreichen des Dampfdrucks ab.



# Porridge

## ZUTATEN

1 Tasse Haferflocken

1 Tasse Wasser

1 Tasse Milch

1 Prise Salz

Zimt, Vanille (nach Belieben)

Süßungsmittel wie

Zucker, Agavendicksaft, o.ä.

für 1-2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Alle Zutaten bis auf das Süßungsmittel in den Topf geben und kurz verrühren. Den Deckel aufsetzen und verriegeln.

Nun das **MILK/CEREAL**-Programm anwählen, die **DAMPF-DRUCKSTUFE 3**/ 5 Minuten einstellen und starten lassen. Nach Ende des Programms Rest-Dampf ablassen und den Deckel vorsichtig öffnen.

Erneut gut umrühren und nach Geschmack süßen.

**TIPP:** Vor dem Garen noch etwas Kakaopulver zu den Zutaten geben und schon hat man leckeren Schoko-Porridge.

**Bitte beachten:** Die Zeit läuft immer erst nach Erreichen des Dampfdrucks ab.



# Joghurt

## ZUTATEN

750 ml H-Milch  
1 EL Starter-Joghurt

optional: Vanille, Sahne

für 5-6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 12  
Stunden

Milch und die Starterkulturen gut vermischen und entweder direkt in den Topf geben oder vorab auf Joghurtgläsern (8er Set – Artikel-Nr.: 99.43.00) verteilen und diese dann auf den im Topf platzierten Rost stellen.

Den Deckel aufsetzen und verriegeln.

Das **YOGURT**-Programm wählen, die Zeit auf 8 Stunden einstellen und starten lassen.

Nach Ablauf der Zeit den Deckel öffnen, den Joghurt ohne umzurühren erst für ca. 1 Stunde auf Zimmertemperatur, dann im Kühlenschrank vollständig abkühlen lassen (ca. 2-3 Stunden).

Der fertige Joghurt hält sich im Kühlenschrank etwa eine Woche.

**TIPP:** Für einen reichhaltigeren Joghurt kann ein Teil der Milch durch Sahne ersetzt werden & für stichfesten Joghurt (griechische Art) die Masse nach dem Abkühlen durch ein Mulltuch abtropfen lassen.



# Crème Brûlée

## ZUTATEN

50 g Zucker  
3 Eigelb  
270 ml Sahne  
1 TL Vanillepaste  
1 Prise Salz

Zucker  
Flambierbrenner

für 4 Portionen  
Zubereitungszeit: ca. 4  
Stunden

Die Eigelbe zusammen mit dem Zucker in einer kleinen Schüssel aufschlagen bis die Masse hell und cremig ist. Nun langsam und unter Rühren die Sahne hinzufügen. Zum Schluss die Vanille unterrühren.

In 4 flache Schälchen füllen und jeweils mit einem Stück Alufolie abdecken. Den Rosteinsatz in den Topf stellen und eine Tasse Wasser hineingeben. Nun die Schälchen hineinstellen (je nach Menge gegebenenfalls schräg versetzt aufeinander stapeln). Den Deckel aufsetzen und verriegeln.

Das **STEAM**-Programm wählen, die **DAMPFDRUCKSTUFE 3**/ 12 Minuten einstellen und starten lassen. Nach Ende des Programms den Deckel noch für 5 Minuten geschlossen halten, dann eventuellen Rest-Dampf ablassen und den Deckel vorsichtig öffnen.

Die Schälchen komplett auskühlen lassen und für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren mit einer dünnen Schicht Zucker bestreuen, mit dem Flambierbrenner karamellisieren und servieren.

**TIPP:** Zur Zubereitung dieses Desserts eignen sich die Joghurtgläser im 6er Set (Artikel-Nr.: 99.25.00) auch ganz wunderbar.

**Bitte beachten:** Die Zeit läuft immer erst nach Erreichen des Dampfdrucks ab.



# Cheesecake

## ZUTATEN

75 g Butterkekse

25 g Mehl

1 TL Zucker

30 g Butter

450 g Frischkäse

100 g Zucker

60 g Sahne

2 Eier

30 g Mehl

1 TL Vanillepaste

1 Prise Salz

100 g Saure Sahne

2 TL Zucker

1 TL Vanillepaste

für 10-12 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 4,5 Stunden

Eine kleine Springform (ca. 18 cm Durchmesser) fetten und den Boden mit Backpapier auslegen.

Für den Boden die Butterkekse fein zerkrümeln und mit Mehl, Zucker und geschmolzener Butter zu einer krümeligen Masse verarbeiten. In die Form geben und gleichmäßig zu einem Boden andrücken.

Für die Füllung Frischkäse und Zucker glattrühren, dann Sahne, Eier, Mehl, Vanille und Salz hinzufügen und gut verrühren. Auf den Keksboden geben und glattstreichen. Mit einer Schicht aus Küchenpapier und Alufolie abdecken.

Den Rost in den Topf geben und 400 ml Wasser hineingießen. Die Backform auf den Rost stellen, dann den Deckel aufsetzen und verriegeln.

Das **CAKE**-Programm wählen, die **DAMPFDRUCKSTUFE 8**/ 40 Minuten einstellen und starten lassen. Nach Ende des Programms den Rest-Dampf ablassen und den Deckel vorsichtig öffnen.

Den Kuchen herausnehmen und in der Form vollständig auf Raumtemperatur abkühlen lassen und anschließend für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren Saure Sahne, Zucker und Vanille glatt rühren und den Cheesecake damit bestreichen.

**TIPP:** Anstelle des Saure Sahne-Toppings kann man den Kuchen auch mit einer fruchtigen Sauce aus Himbeeren oder Erdbeeren sowie einigen frischen Beeren verfeinern.

**Bitte beachten:** Die Zeit läuft immer erst nach Erreichen des Dampfdrucks ab.



# GARZEITEN

## *Spickzettel*

ZUTAT	KOCHZEIT IN MINUTEN	DRUCK / STUFE
Bulgur (+3 Teile Wasser)	20	12 psi (hoher Druck)
Riesen Couscous (+2 Teile Wasser)	2-3	12 psi (hoher Druck)
Pasta - Penne (+1 Teil Wasser)	4	12 psi (hoher Druck)
Polenta (+4 Teile Wasser)	9	12 psi (hoher Druck)
Basmati Reis (+1 Teil Wasser)	13-15	4,5 psi (RICE)
Brauner Reis (+1 Teil Wasser)	20-22	12 psi (hoher Druck)
Weißer Reis (+1 Teil Wasser)	12	4,5 psi (RICE)
Quinoa (+1 Teil Wasser)	6-7	1,5 psi (MILK/CEREAL)
Spaghetti (+2 Teile Wasser)	6	12 psi (hoher Druck)
Schwarze Bohnen (+3 Teile Wasser)	20-25 (6*)	12 psi (hoher Druck)
Grüne Linsen (+3 Teile Wasser)	20	4,5 psi (VEGETABLE)
Rote Linsen (+3 Teile Wasser)	5	4,5 psi (VEGETABLE)
Erbsen (+3 Teile Wasser)	16-20 (10*)	12 psi (hoher Druck)
Cannellini Bohnen (+3 Teile Wasser)	30-35 (8*)	12 psi (hoher Druck)
Kichererbsen (+3 Teile Wasser)	35-40 (15*)	12 psi (hoher Druck)
Grüne/gelbe Bohnen	4-5	4,5 psi (VEGETABLE)
Blumenkohl	5-7	4,5 psi (VEGETABLE)
Knollensellerie	5-8	4,5 psi (VEGETABLE)
Grünkohl	10-12	4,5 psi (VEGETABLE)
Lauch	5-7	4,5 psi (VEGETABLE)

\*= bei vorher über Nacht eingeweichten Hülsenfrüchten reduziert sich die Kochzeit entsprechend

ZUTAT	KOCHZEIT IN MINUTEN	DRUCK / STUFE
Spargel	5	4,5 psi (VEGETABLE)
Rote Bete	15	12 psi (hoher Druck)
Brokkoli	3	4,5 psi (VEGETABLE)
Rosenkohl	8	4,5 psi (VEGETABLE)
Karotten	6-7	4,5 psi (VEGETABLE)
Maiskolben	8-12	4,5 psi (VEGETABLE)
Ganze Kartoffeln	10-20	12 psi (hoher Druck)
Süßkartoffeln	12-18	12 psi (hoher Druck)
Hühnchen (ganz)	6 (pro 500 g)	12 psi (POULTRY)
Hähnchenbrustfilet	5-8	12 psi (POULTRY)
Hähnchenschenkel	5-7	12 psi (POULTRY)
Ente (Teilstück)	12-15	12 psi (POULTRY)
Spare Ribs	25-30	12 psi (MEAT)
Würstchen	10-15	12 psi (MEAT)
Rind	30 (pro 750 g)	12 psi (MEAT)
Kalbsragout	10-12	12 psi (MEAT)
Tafelspitz	55	12 psi (MEAT)
Wildschwein aus der Schulter	30	12 psi (MEAT)
Fisch (ganz)	9-12	4,5 psi (FISH)
Muscheln	3-5	4,5 psi (FISH)
Garnelen	3-7	4,5 psi (FISH)
Chili Con Carne	10	12 psi (MEAT)
Kürbispuree	15-20	4,5 psi (VEGETABLE)
Bayerisches Kraut	15	4,5 psi (VEGETABLE)
Fruchtaufstrich	3-5	12 psi (hoher Druck)
Tomatensauce	20	12 psi (hoher Druck)
Milchreis	15	4,5 psi (RICE)

Artikel-Nr. 48113.872 | deutsch | 07/2020  
Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten.  
Konzept & Design: Kristin Zöcklein.

W W W . S T E B A . C O M